

## خودمراقبتی زنان باردار در شرایط کرونا

- توجه داشته باشیم که بارداری باعث افزایش احتمال ابتلا به کووید - ۱۹ نمی شود، اما دوره بالینی بیماری در این دوران می تواند بدتر شود.
- در دوران بارداری باید از نظر نشانه های کووید ۱۹ و پیشرفت علائم بررسی شود، به خصوص اگر در تماس نزدیک با فرد مبتلا یا محتمل ابتلا به کووید - ۱۹ بوده است.
- باید توجه داشته باشیم که بعضی از علائم در صورت ابتلا به کووید- ۱۹ با علایم بارداری طبیعی تشابه دارد (مانند تنگی نفس، احتقان بینی، خستگی، تهوع و استفراغ).
- بهداشت فردی باید توسط مادر باردار و اطرافیان او رعایت شود.
- مادر باردار و اطرافیان او، در هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشانند و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطح زباله دردار بیاندازند، در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده شود.
- از وسایل شخصی استفاده شود مانند حوله، چادر نماز، سجاده، مهر و ...
- شستن دست ها با آب و صابون مایع فراموش نشود.
- هر روز در و پنجره اتاق ها هر یک ساعت، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه باز نگهداشته شود تا تهویه نسبی انجام شود.
- مادر باردار از حضور و توقف در محل های شلوغ و پر ازدحام اجتناب کند.
- مادر باردار تا حد امکان از خانه خارج نشود و در صورت ضرورت حتما ماسک بزند و فاصله یک یا دو متر را با افراد دیگر رعایت کند.
- در هنگام حضور در مراکز شلوغ از دست زدن به چشم، دهان و بینی خودداری شود.
- مادر باردار از دست دادن و رو بوسی کردن با دیگران پرهیز کند.
- در صورت استفاده از آسانسور، برای تماس با دکمه ها از دستمال کاغذی استفاده و دستمال استفاده شده را در سطل زباله انداخته شود.

- در صورتی که اطرافیان مادر باردار علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس دارند از دید و بازدید با آنها خودداری شود.
- در صورتی که فردی از اطرافیان در خانه علائم تنفسی دارد، از او بیشتر از ۲ متر فاصله گرفته شود، از ماسک استفاده شود و حتی الامکان اتاق او جدا شود.

## **الگوی غذایی دوران بارداری در شرایط کرونا**

- آب کافی مصرف کند.
- مصرف مایعاتی چون سوپ ها مثل سوپ مرغ و آب میوه ها را افزایش دهد.
- وعده های غذایی کم حجم با دفعات زیاد بهتر تحمل می شوند. وعده های غذایی حاوی مقادیر بالای مواد مغذی شامل پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی مصرف کند. میوه و سبزی در وعده های غذایی فراموش نشود.
- در صورت بروز اسهال، از وعده های غذایی سبک و کم حجم استفاده کند و از غذاهای خیلی داغ، خیلی سرد و پر چرب پرهیز کند.

## **خودمراقبتی در زمان ابتلا به کووید ۱۹**

مادران باردار مبتلا به کووید ۱۹ که طبق نظر پزشک باید مراقبت از آنها در منزل انجام شود. لازم است در مراقبت های زیر در منزل انجام شود:

۱. درمان علامتی/ تسکینی
۲. توصیه های بهداشتی، تغذیه ای
۳. جداسازی (در منزل یا نگاهتگاه)

۱. درمان علامتی/ تسکینی:

درمان دارویی در دوران بارداری شامل تب بر، مسکن و مصرف مایعات است:

- مصرف مایعات در حد تحمل با دفع ادرار، ۶ تا ۸ بار در روز است.
  - برای تب بر و مسکن هم مصرف استامینوفن ساده یک قرص ۵۰۰ میلی گرم هر ۸ ساعت حداکثر تا ۳ روز توصیه می شود. در صورت عدم پایین آمدن تب تا ۳ روز باید برای بررسی مجدد به بیمارستان مراجعه شود.
۲. توصیه های بهداشتی، تغذیه ای:
- وجود اطاق مجزا برای مراقبت و جدا سازی فضای زندگی با دیگر اعضای خانواده به ویژه افراد با احتمال خطر بالا مانند سن بالای ۶۵ سال، داشتن بیماری زمینه (فشار خون بالا، دیابت و ...)، در صورت نبود فضای مجزا، رعایت فاصله دو متر و پوشیدن ماسک
  - استفاده از سرویس بهداشتی مجزا در صورت امکان، در غیر این صورت ضد عفونی تمام سطوح پس از هر بار استفاده با محلول هیپوکلریت سدیم ۱٪ (سفید کننده های خانگی)
  - ضد عفونی کردن حمام پس از استفاده با محلول هیپوکلریت سدیم ۱٪ (سفید کننده های خانگی)
  - ضد عفونی روزانه سطوح در تماس مداوم مانند دستگیره های در، کلید و پریز، میزها، صندلی ها در منزل
  - حداقل حضور در فضاهای مشترک و منع دید و بازدید
  - شستشوی دستها با آب و صابون به ویژه قبل و بعد از دور انداختن دستکش و ماسک
  - استفاده از دستمال کاغذی برای خشک کردن دست ها (اگر حوله استفاده می شود از حوله شخصی باشد و در فواصل کوتاه تعویض و شستشو شود)
  - استفاده از لیوان، بشقاب، قاشق، چنگال و ... مجزا
  - برقراری تبادل جریان هوا در منزل
  - در دسترس بودن مواد غذایی و سایر ملزومات در منزل
  - تمیز کردن لباس ها، ملحفه ها و وسایل با آب و شوینده مناسب و استفاده از محلول های سفید کننده خانگی (رقیق شده به نسبت یک به ۱۰)، توجه کنیم که ملحفه های آلوده و مرطوب هنگام جمع کردن نباید تکانده شود.
- نکته: مراقبت مادر باردار مبتلا به کووید ۱۹ در منزل بهتر است توسط افراد زیر ۶۵ سال و بدون بیماری زمینه ای انجام شود.**

- ارائه وعده های غذایی کوچک با افزایش دفعات در طول روز (که حاوی مواد مغذی از جمله پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین ها و مواد معدنی باشد)
  - تامین آب بدن با استفاده از آب آشامیدنی سالم و مصرف مایعاتی چون سوپ ها و آب میوه های طبیعی
  - استفاده از انواع میوه های در دسترس (مانند موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال) و سبزی ها (مانند اسفناج، جعفری، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی) در برنامه غذایی روزانه
۳. جداسازی (در منزل یا نقاهتگاه)
- نکاتی که باید مراقب مادر به آن توجه کند:
- بهداشت دستها در هر نوع تماس با مادر رعایت شود. در صورت کثیف بودن دستها حتما از آب و صابون استفاده شود و در غیر اینصورت می توان از ژل های بهداشتی با پایه الکل استفاده کرد.
  - پوشیدن ماسک طبی در زمان حضور در یک اتاق با فرد بیمار الزامی است. اگر ماسک به دلیل تماس با ترشحات بینی و دهان مرطوب یا کثیف شود، بایستی تعویض شود. از تماس مستقیم با ترشحات بیمار پرهیز گردد.
  - در صورت علائم زیر فوراً به بیمارستان مراجعه شود:
    - ✓ کاهش حرکات جنین در سن بارداری بیشتر یا مساوی ۲۵ هفته
    - ✓ تنگی نفس
    - ✓ افزایش تعداد تنفس بیش از ۲۴ بار در دقیقه
    - ✓ تب ۳۸ درجه یا بیشتر (که با مصرف استامینوفن بهبود نیافته است).
    - ✓ عدم تحمل خوردن مایعات و داروها
    - ✓ گیجی
    - ✓ خواب آلودگی
    - ✓ اختلال هوشیاری
    - ✓ کمبود شدن پوست

## زمان خروج مادر باردار از قرنطینه خانگی

- در موارد مراقبت در منزل دارای علائم بیماری قطعی، محتمل، مشکوک: حداقل ۱۴ روز بعد از شروع علائم و ۳ روز بدون علامت و بدون مصرف داروهای تب بر
- در موارد بدون علائم بیماری و با نتیجه آزمایش مثبت: جداسازی مادر به مدت ۱۰ روز از زمان مثبت
- در صورتی که مادر بخواهد قبل از مدت مورد نظر از قرنطینه خارج شود باید دو نتیجه آزمایش منفی با فاصله حداقل ۲۴ ساعت داشته باشد.

تهیه و تنظیم: پاییز ۹۹

زهره زمانی کارشناس مادران