

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 بیندازند، 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 بادر 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 حلواپی، گوجه فرنگی و سیب زمینی) در برنامه غذایی روزانه

۳. جداسازی (در منزل یا نگاهتگاه)

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.