

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
راهنمایی برای بارداری و مراقبت‌های پس از زایمان

بروز رسانی‌های اخیر:

09/28/2020: این راهنما از تاریخ 23 ژوئن 2020 به روز رسانی شده است. تغییرات، که در زیر با رنگ زرد مشخص شده‌اند، مطالعات جدید در خصوص کووید-19 و خطرات حاملگی، فهرستی جدید از علائم مربوط به کووید، و یک بروز رسانی درباره مدت زمان لازم در انزوا پیش از آنکه فرد مبتلا به سر کار بازگردد را منعکس می‌کنند.
توجه نمایید: این سند ممکن است همزمان با در دسترس قرار گرفتن اطلاعات و منابع تکمیلی بروز رسانی شود. تغییرات در اینجا با رنگ زرد مشخص شده‌اند. وب سایت اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس را بررسی کنید: برای مشاهده بروز رسانی‌های این سند به <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> مراجعه نمایید.

اطلاعات زیادی در مورد ابتلا به ویروس جدید کرونا هنگام بارداری وجود دارد اما اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (DPH) می‌خواهد بهترین اطلاعاتی را که اکنون در اختیار داریم به اشتراک بگذارد تا بتوانید برای مراقبت از خود تصمیمات مناسبی گرفته و خود و فرزندتان در سلامت باشید.

نکات اصلی

1. برای جلوگیری از بیمار شدن در حین بارداری، بیشتر احتیاط کنید.
2. اگرچه هنوز موارد زیادی وجود ندارد که ما نمی‌دانیم، شواهد به دست آمده نشان می‌دهد که ممکن است در زنان باردار خطر ابتلا به بیماری شدید غیر کشنده، به واسطه کووید-19 وجود داشته باشد. (سایر عوامل بیماری شدید شامل سن بالا، دیابت، فشار خون و چاقی می‌باشد). مطالعات همچنین حاکی از وجود ارتباطی بالقوه بین کووید-19 و زایمان زودرس هستند.¹
3. با اینکه خطرات این ویروس را به طور کامل نمی‌دانیم، اما اکثر افرادی که در دوران بارداری بیمار شده‌اند در نهایت فرزندان به دنیا آوردند که هیچ نشانه‌ای از آسیب در آنان نمایان نیست.
4. مادرانی که به کووید-19 مبتلا هستند می‌توانند (از سینه خود) شیر دهند. اگر بیمار هستید، می‌توانید اقدامات ساده‌ای را انجام دهید تا کودک شما بیمار نشود.

نگرانی‌های ویژه در بارداری

- افراد باردار نسبت به سایر افراد در برابر بیماری‌های عفونی در معرض خطر بیشتری قرار دارند. این امر به دلیل تغییرات مختلفی است که افراد هنگام بارداری در بدن خود تجربه می‌کنند. تا کنون هیچ مدرکی مبنی بر اینکه افراد باردار بیشتر از سایر افراد به کووید-19 مبتلا می‌شوند وجود ندارد، اما ما برای با اطمینان نظر دهیم به اندازه کافی اطلاعات نداریم. بنابراین، عقل حکم می‌کند که بسیار مراقب باشیم.
- تب می‌تواند یکی از علائم ابتلا به کووید-19 باشد. ما نمی‌دانیم که تب تا چه اندازه برای نوزادان انسان خطر محسوب می‌شود، اما منطقی است که ریسک نکنیم. اگر باردار بوده و دچار علائم کووید-19 هستید، مطمئن شوید که هرچه زودتر با OB-GYN یا ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی خود تماس می‌گیرید.

چگونه خطر را به حداقل برسانید

هر روز اقدامات حفاظت شخصی را رعایت کنید. تمام کارهایی که همه برای پرهیز از ابتلا به این ویروس باید انجام دهند، انجام دهید، اما با کمی احتیاط بیشتر:

<https://www.iwatch.org/na52384/2020/09/18/how-does-pregnancy-affect-clinical-profile-covid-19>¹

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمایی برای بارداری و مراقبت‌های پس از زایمان

- در خانه بمانید. از تماس با افرادی که بیمار هستند اجتناب کنید. از حضور در هرگونه فضای شلوغ و سرپوشیده اجتناب کنید.
 - اگر شما جزء کارکنان ضروری هستید و باید به کار خود ادامه دهید، از کارفرمای خود درباره دورکاری یا تغییر ساعات کاری خود سؤال کنید تا اینگونه زمانی سر کار بیایید و آنجا باشید که افراد کمتری در اطراف محل کار حضور دارند.
 - در مورد مراجعات پیش از تولد یا بعد از زایمان با پزشک یا ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی خود صحبت کنید. آنان ممکن است بتوانند برای برخی مراجعات شما از پزشکی از راه دور استفاده کنند یا زمانی که دفتر آنها شلوغ نیست، مراجعات را زمان بندی کنند.
- درخواست کنید مواد غذایی به درب منزلتان ارسال شود تا بتوانید از حضور در فروشگاه‌های مواد غذایی پر ازدحام پرهیز کنید.
 - از خانواده یا دوستان درخواست نمایید یا به یک سرویس تحویل تجاری اتکا کنید تا مواد غذایی را به درب منزل شما بیاورند.
 - اگر در WIC ثبت نام کرده‌اید، از طرح WIC خود بپرسید آیا می‌توانید بدون نیاز به مراجعه به دفتر WIC در آن شرکت کنید یا مواد غذایی به درب منزلتان ارسال شود.
- درباره کنترل سرایت، احتیاط بیشتری کنید. به یاد داشته باشید افرادی که هیچ نشانه‌ای از بیماری بروز نمی‌دهند ممکن است ناقل این ویروس باشند. هر کس در یک فضای عمومی ممکن است از طریق دستان خود حامل این ویروس باشد و ممکن است در هنگام عطسه، سرفه یا حتی بلند صحبت کردن آن را منتقل کند. این امر حتی در صورتی که یکی از اعضای خانواده به فضاهای عمومی برود، نیز صادق است. اطمینان یابید که همه اعضای خانوار به اندازه شما مراقبت این موضوع هستند.
 - دستان خود را مرتب به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید، به خصوص بعد از تخلیه بینی، سرفه، یا عطسه، یا استفاده از سرویس بهداشتی.
 - بعد از لمس سطوح در اماکن عمومی دست‌های خود را بشویید.
 - از لمس اشیاء یا سطوح، و سپس لمس دهان، بینی، یا چشم‌ها، پیش از شستن دستان خود اجتناب کنید. اگر ناچار هستید که صورت خود را لمس کنید، قبل و بعد از این کار دست‌های خود را بشویید.
 - اگر آب و صابون در دسترس نیست از یک ضدعفونی کننده دست حاوی 60٪ الکل استفاده کنید.
 - تا حد امکان، از لمس سطوح پر تماس در اماکن عمومی – دکمه‌های آسانسور، دستگیره درب‌ها و نرده‌ها خودداری کنید.
 - بیشتر مواظب باشید و رفتارهای صحیح تنفسی را رعایت نمایید، مانند عطسه کردن در دستمال، یا پوشاندن سرفه با آرنج خود.
 - برای از بین بردن میکروب‌ها، خانه‌تان را تمیز و ضد عفونی کنید: به طور معمول سطوح لمس شده را تمیز نمایید (برای مثال: میز، دستگیره، درب، کلید برق، دستگیره، پیشخوان، توالت، شیر آب، سینک و تلفن همراه).
 - از ازدحام پرهیز کنید، خصوصاً در فضاهایی که تهویه مناسبی ندارند. خطر مواجهه شما با ویروس‌های تنفسی مانند کووید-19 ممکن است در محیط‌های شلوغ و بسته که گردش هوای کمی دارد، با وجود افراد بیمار در بین جمعیت، افزایش یابد.
 - از سفر دریایی و سفر هوایی غیر ضروری خودداری کنید.

اگر در زمان حاملگی بیمار شدید چه باید کرد

- از قبل برای این اتفاق، آماده باشید. مطمئن شوید که در صورت ابتلا به بیماری قادر به مدیریت آن خواهید بود.
 - علائم کووید-19 در زیر فهرست شده‌اند. آنها را با دقت مرور کنید و مطمئن شوید که در صورت تجربه هر یک از علائم موجود در این فهرست، برنامه‌ای برای مراقبت خانگی دارید.
 - از پزشک خود بپرسید اگر بیمار شدید، مصرف کدام داروهای بدون نسخه برای شما خطری ندارد، و سپس مطمئن شوید آن محصولات را برای استفاده در دسترس دارید، همچنین دستمال و هر چیز دیگری که نیاز خواهید داشت، تهیه کنید.
 - در مورد لزوم آزمایش و قرنطینه در صورت تجربه هر یک از این علائم یا علائم دیگری که شدید بوده یا برایتان نگران کننده هستند، با ارائه دهنده خدمات پزشکی خود مشورت نمایید.

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمایی برای بارداری و مراقبت‌های پس از زایمان

- اگر بیمار شدید:
 - علائم کووید-19 ممکن است موارد زیر باشد: تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، خستگی شدید، درد عضلات یا بدن درد، سردرد، گلو درد، تهوع یا استفراغ، اسهال، گرفتگی یا آبریزش بینی یا اخیراً از دست رفتن حس چشایی یا بویایی.
 - این لیست شامل همه علائم نیست. در مورد لزوم آزمایش و قرنطینه بخاطر این علائم یا هرگونه علائم دیگری که شدید بوده یا برایتان نگران کننده هستند، با ارائه دهنده خدمات پزشکی خود مشورت نمایید.
 - ممکن است بخواهید هم با پزشک عمومی و هم با پزشک متخصص زایمان/ماما خود، چنانچه آنها راهنمایی خاصی برای حفظ ایمنی حین بارداری داشته باشند، تماس بگیرید.
 - چنانچه باید در قرنطینه شخصی قرار گیرید، حداقل 10 روز پس از بروز نخستین علائم و حداقل 24 ساعت پس از بهبودی، در خانه بمانید. «بهبودی» به این معنی است که تب شما بدون مصرف داروهای تب بر قطع شده باشد و هرگونه علائم شما (مانند سرفه، تنگی نفس) بهبود یافته باشند.
 - اکثر افراد حامله‌ای که به کووید-19 مبتلا شده‌اند، نیازی به مراجعه به بیمارستان نداشتند، بنابراین اگر مبتلا شدید احتمالاً می‌توانید در خانه بمانید. مانند وقتی که به سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا می‌شوید، از خودتان مراقبت کنید: استراحت کرده، مایعات بنوشید، از داروهای بدون نسخه‌ای که پزشکتان برای کنترل تب توصیه می‌کند، استفاده نمایید.
 - اگر از یک ملاقات کننده خانگی، همراه زائو، WIC یا هر برنامه حمایتی حاملگی دیگری کمک می‌گیرید، از قبل با آنها تماس گرفته و اطلاع دهید که بیمار هستید و برای ارسال مواد غذایی به درب منزل و نیازهای دیگر از آنان کمک بخواهید. همچنین می‌توانید برای حمایت عاطفی در صورتی که بیماری‌های مکرر دوران بارداری موجب کسلی شما شده، از آنان کمک بگیرید.
 - اگر وضعیت شما بدتر شد بلافاصله درخواست مراقبت‌های پزشکی کنید. نشانه‌هایی که باید مراقب آن باشید:
 - مشکل تنفسی
 - درد یا فشار در قفسه سینه
 - کیبودی لب‌ها
 - به تازگی دچار گیجی شده‌اید یا به سختی از خواب برمی‌خیزید
 - هرگونه علائم جدی دیگر

در صورت وقوع هر یک از این موارد، با شماره 911 تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید، در غیر این صورت پیش از مراجعه جهت درمان با پزشک خود تماس بگیرید.

هنگامی که موعد وضع حمل نوزاد رسید

- برخی بیمارستان‌ها ورود افرادی غیر از بیماران و کارکنان را محدود می‌کنند. در نتیجه ممکن است شما در اینکه چه کسی می‌تواند هنگام زایمان شما را همراهی کند، دچار محدودیت شوید. برای مثال، ممکن است شما مجبور باشید بین یک شریک زندگی و یک متصدی زایمان، یکی را انتخاب کنید. حتماً رویه بیمارستان خود را بررسی کرده و در صورت نیاز برنامه‌هایتان را اصلاح کنید. ممکن است بتوانید با استفاده از اسکایپ یا FaceTime یا گزینه آنلاین دیگری، فرد دومی را «در کنار» خود داشته باشید.
- محدودیت ملاقات کنندگان نیز پس از تولد نوزاد اعمال خواهد شد. این اقدام برای حفاظت از سایر بیماران و کارکنان بیمارستان است، اما برای محافظت از شما و کودک‌تان نیز می‌باشد. قوانین را به خانواده و دوستان اطلاع دهید و ترتیبی برای برقراری ارتباط به روش‌های دیگر اتخاذ کنید.
- اگر در زمان زایمان بیمار هستید، دستورالعمل‌های فعلی از پزشکان می‌خواهد که هر نوع زایمان (واژینال یا سزارین) که پیش از این برنامه ریزی شده بود را دنبال کند، مگر آنکه دلیل دیگری برای تغییر برنامه‌ها وجود داشته باشد. با این حال ممکن است بیمارستان در طول زایمان، تدابیر احتیاطی بیشتری برای حفظ امنیت شما، نوزاد و کارکنان خدمات درمانی در نظر بگیرد. این موارد ممکن است شامل:

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمایی برای بارداری و مراقبت‌های پس از زایمان

- محدود کردن تعداد افرادی که می‌توانند در کنار شما بمانند یا به ملاقات شما بیایند.
- ترخیص شما از بیمارستان در اسرع وقت.
- نگهداری نوزادتان در اتاقی جدا از اتاق شما.
- مراقبت‌های بیشتر از قبیل اینکه دستانتان را بشویید و قبل از نگهداری نوزاد ماسک بپوشید.
- پس از ترخیص از بیمارستان و زمانی که با نوزاد خود در خانه هستید:
 - شما، نوزاد، و هر کسی که در بیمارستان همراه شما بود، باید به مدت چهارده (14) روز در خانه بمانید، حتی اگر علائم بیماری نداشته باشید. اجازه ندهید که کسی در آن 14 روز به دیدار شما یا نوزاد بیاید. خصوصاً اهمیت دارد که ملاقات با خویشاوندان بالای 65 سال که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری بسیار شدید ناشی از کووید-19 هستند، به تعویق بیفتد. اینکه نتوان نوه جدید را بلافاصله دید سخت بوده، اما سالم‌ترین گزینه برای همه است.
 - همچنین بسیار طبیعی است که برای مراقبت از نوزاد و در حین بهبودی پس از زایمان نیاز به کمک داشته باشید. اگر کسی (شریک، عضو خانواده، دوست، همراه زانو) به شما کمک می‌کند از خودتان و نوزاد مراقبت کنید، اطمینان یابید که هر دوی شما دست‌هایتان را می‌شوید، همه سطوح را با دستمال تمیز کرده و تا حد امکان فاصله‌گذاری فیزیکی (ایستادن به فاصله 6 فوت از یکدیگر) را رعایت می‌کنید. مطلوب است اگر کسی از شما و نوزاد مراقبت می‌کند، برای یک مدت طولانی کنارتان باشد، و در مقابل، مرتباً بین داخل و خارج خانه رفت و آمد نداشته باشد.
 - آن دسته از اعضای خانواده که ابتلایشان به کووید-19 تأیید شده باید از جدا از شما و در انزوا باشند.

چیزهایی که باید در مورد شیردهی بدانید

- شیر مادر نوزاد را در برابر بسیاری از بیماری‌ها محافظت می‌کند و به همین علت برای نوزاد شما مهم است. در واقع، مثل تقریباً همه موارد، شیر مادر بهترین غذایی است که می‌توانید به کودک خود دهید.
- اگر در حین بیماری می‌خواهید (از سینه خود) شیر دهید:
 - قبل از دست زدن به نوزاد، دستانتان را بشویید.
 - در صورت امکان، حین شیردهی از پستان، ماسک جراحی بپوشید.
 - اگر شیر مادر را با شیردوش می‌گیرید، قبل از لمس هر یک از قسمت‌های پمپ یا بطری، دست‌هایتان را بشویید و دستورالعمل‌های تمیز کردن پمپ بعد از هر بار استفاده را از کارکنان بیمارستان بگیرید.
 - در صورت امکان، از کسی که بیمار نیست بخواهید شیر دوشیده شده را به نوزاد بدهد.
- خدمات پشتیبان و گروه‌های آنلاین و تلفنی متعددی، مربوط به کلینیک، بیمارستان، و مشاوران شیردهی و همراه زانوها وجود دارد. لطفاً سعی کنید پیش از مراجعه حضوری ابتدا بصورت مجازی پشتیبانی‌ها را دریافت کنید.

مثبت اندیش باشید!

- از حمایت‌های اجتماعی خود استفاده کنید.
 - با دوستان و خانواده بصورت تلفنی یا اینترنتی در ارتباط باشید و از آنها برای نیازهای غذایی، مراقبت از کودکان بزرگتر و حمایت عاطفی کمک بخواهید
 - جامعه مجازی خود را ساخته و حفظ کنید
 - شریک زندگی یا پدر فرزند خود را به کمک کردن ترغیب نمایید.
- انتظار داشته باشید که بدون آسیب‌هایی ماندگار بهبود یابید و فرزندی سالم داشته باشید.



ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
راهنمایی برای بارداری و مراقبت‌های پس از زایمان

اطلاعات تکمیلی

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس کارکنانی در اختیار دارد که می‌توانید با آنها بصورت رایگان از دوشنبه تا جمعه، ساعت 8:00 صبح – 5:00 بعد از ظهر صحبت نمایید.

- در صورت نیاز به هرگونه پشتیبانی یا اطلاعات در دوران بارداری یا اگر ناخوش هستید با شماره 213-639-6439 تماس بگیرید.
- اگر احساس نگرانی یا اضطراب می‌کنید، از دوستان، خانواده، برنامه حمایت بارداری یا یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید. همچنین می‌توانید با شماره قبلی تماس بگیرید.
- منابع بیشتر و اطلاعات تکمیلی در این لینک‌ها موجود است:
 - راهنمای بارداری و شیردهی CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
 - مشاوره تلفنی مرکز تماس 24/7 اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس (800) 854-7771 <https://dmh.lacounty.gov> TDD/TTY (562) 651-2549
 - اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره 1-1-2-1 تماس بگیرید
 - انجمن ملی دوران بارداری: <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
 - دانشکده زنان و زایمان آمریکا: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>
 - آکادمی پزشکی اطفال آمریکا: <https://www.aappublications.org/news/2020/01/28/coronavirus>
 - <https://legalaidatwork.org/our-programs/work-and-family-program/>
 - https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm

