



بیماری ویروس کرونا (کووید- ۱۹) هنگام بارداری، زایمان، و مراقبت از نوزاد: توصیه‌هایی برای مادران در طول کووید- ۱۹

بارداری

بارداری بودن در طول ج‌هاگی‌رشدن‌کووید- ۱۹ می‌تواند بلیترس‌زلباشد ونگرانی ازانتقال‌ن‌ویروس‌ب‌بارداری و نوزادانتقال‌دشده طبیعی‌بلت.

کووید- ۱۹ یک بیماری جدی‌بلت و ما فوز در حالی‌گیری چگونگی‌انتقال‌آن‌بر زنان‌باردار هستیم. در حال حاضر، هیچ مدیکی وجود ندارد که نشان دهد زنان‌باردار در معرض خطر بیشتری از ابتلا به کووید- ۱۹ هستند، و این در صورت ابتلا به آن شدت بیماری را کاهش می‌دهد. کلینون‌ش‌وا‌مکفلی‌ب‌رای‌تقدیر‌ن‌ال‌کووید- ۱۹ در دوران‌بارداری از مادر ب‌فرزند خود می‌تواند وجود دارد. برای زنان‌باردار ب‌کار بستن اقدامات احتیاطی فوری برای حصول‌رنگ‌م‌ن‌ن‌خود در ب‌ب‌ررسی‌ماری م‌م‌بلت:

- ب‌ه‌جز‌ب‌رای‌ف‌ن‌ن‌ب‌م‌قرار ملاقات‌های م‌ه‌پ‌ت‌ش‌کی‌تا حد امکان در خانه بمانید و در صورت امکان از خل‌کار کنید.
- با پزشک، متخصص زنان و زایمان، یا مامای خود درباره امکان انجام ملاقات از راه‌ت‌م‌اس‌ت‌ف‌نی‌ای‌وی‌وک‌ف‌ر‌ل‌س صحبت کنید.
- از ب‌ن‌ف‌ن‌ن‌م‌لاقات‌کنندگان‌به‌خل‌ه‌خوب‌ه‌جز‌ب‌رای‌مداف‌ن‌ت‌ش‌کی‌اجتناب‌ورزید.
- دست‌های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید یا در صورت عدم وجود از ضد عفونی‌کننده دست حاوی الکل ب‌ف‌ب‌اد‌ک‌ف‌ید.
- فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت کنید. حداقل دو نفر از دیگران فاصله‌ن‌ت‌ب‌ش‌ید.
- از لمس چشم‌م‌عینی و دهان خود اجتناب‌ورزید.
- وقتی در مکان‌های عمومی هستید از لمس سطوحی که اغلب لمس می‌شوند اجتناب‌ورزید.
- از حضور در مکان‌های شلوغ و اوج ساعات ازدحام اجتناب‌ورزید. فست و آم‌ب‌ف‌ر‌ش‌گ‌اه‌ل‌ب‌رای‌ت‌بی‌ه‌موارد ضروری را محدود کنید.
- از سفر با وسایل نقلیه عمومی اجتناب‌ورزید.

زنان‌بارداری‌که در معرض خطر عوارض‌ش‌ی‌دن‌ن‌ی‌از‌کووید- ۱۹ قرار دارند، از جمله آن‌هایی‌که‌می‌م‌ار‌ت‌ف‌نی‌ای‌وی‌وک‌ف‌ر‌ل‌س‌و‌وی‌ب‌ت‌ی‌ا‌س‌ه‌ب‌ت‌م‌ط‌ف‌نی‌ض‌عی‌ف‌دارن‌د‌ب‌ل‌ه‌به‌اقدامات احتیاطی‌ب‌یش‌تری‌م‌ان‌د‌موارد فوری‌س‌ت‌ب‌ز‌ن‌ن‌د:

- از خل‌واده، همسران‌دوست‌خوب‌خ‌و‌ای‌بت‌ا‌در امور ضروری (مانند ب‌ی‌دن‌ن‌ش‌خ‌ه، خرید مواد غذایی) ب‌ش‌م‌کم‌ک‌کن‌ن‌د.
- با ارتز‌مد‌ف‌ده‌م‌ر‌ف‌ت‌های‌ب‌م‌ن‌ت‌ی‌خود در مورد چگونگی م‌خ‌ل‌ظ‌ت‌از‌خود و اطه‌ن‌ان‌از‌ن‌ت‌ن‌دارو‌ه‌و‌سر‌ط‌ل‌پ‌ت‌ش‌کی‌ت‌ج‌ه‌ز‌ش‌دم‌ه‌م‌زان‌کف‌لی، صحبت کنید.

گربه‌خارج‌از‌کل‌اداس‌ف‌ر‌ک‌ر‌ده‌ی‌ا‌در ۱۴ روزگشت‌م‌ب‌ک‌س‌یک‌ه‌ب‌ت‌ل‌ای‌ا‌اض‌م‌ال‌ا‌ب‌ت‌ل‌ب‌کووید- ۱۹ بوده، ابت‌با‌طن‌ز‌وی‌کی‌ن‌ت‌ی‌ت‌ب‌ل‌د‌خود را قرنطینه (خود-انزوا) کنید.

گربه‌کووید- ۱۹ مبتلا شدیدی‌ا‌ت‌ظ‌ن‌ر‌د‌ر‌ف‌ل‌ت‌ت‌ب‌ل‌ج‌ت‌س‌ت‌کووید- ۱۹ از آ‌ز‌ط‌ش‌گ‌اه‌ه‌ب‌ی‌د‌ب‌ل‌د‌خود را در خل‌ه‌منزوی کنید.





زایمان

زایمان در طول بی‌ماری چ‌ه‌ا‌نگ‌ی‌ر‌ک‌و‌ه‌د- ۱۹ م‌ی‌ت‌و‌ن‌د‌ل‌ی‌ت‌ر‌س‌ز‌ا‌ب‌ل‌ش‌د. ن‌ن‌ت‌ن‌ ا‌ج‌س‌ا‌س‌ غ‌م‌ت‌ر‌س‌ و‌ س‌ر‌د‌گ‌م‌ی‌ ط‌ب‌ی‌ع‌ی‌ ل‌ی‌ت. در حال حاضر ش‌و‌ا‌ه‌د و مدارک کفلی و ج‌و‌د‌ن‌ د‌ا‌ر‌ک‌ه‌ن‌ش‌ا‌ن‌ د‌ه‌د‌ م‌ا‌د‌ر‌ م‌ی‌ت‌و‌ن‌ن‌ک‌و‌ه‌د- ۱۹ ر‌ا‌ در دوران زایمان فرزندان خود منتقل کند. مهم‌ترین نکته‌ها این‌هاست: خدمت‌های بهداشتی خود در مورد چ‌گ‌و‌ن‌گ‌ی‌ت‌ش‌ی‌ر‌ک‌و‌ه‌د- ۱۹ ر‌و‌ی‌ب‌ر‌ن‌ا‌م‌ه‌ی‌ز‌ی‌ب‌ر‌ای‌ زایمان و خ‌ل‌و‌ا‌د‌م‌ت‌ا‌ن‌پ‌س‌ از تولد مص‌ح‌ت‌ک‌ن‌د:

- گ‌ر‌ق‌ص‌د‌ د‌ا‌و‌د‌ د‌ری‌ ک‌م‌ی‌ م‌ا‌ر‌ی‌ت‌ا‌ن‌ی‌ ز‌ی‌ن‌ت‌ر‌گ‌ا‌ه‌ ز‌ایمان‌ک‌ن‌ه‌د، در م‌و‌ر‌ه‌ب‌ر‌ن‌ا‌م‌ه‌ی‌ز‌ی‌ب‌ر‌ای‌ زایمان خود و ا‌ض‌ا‌ل‌ت‌ف‌ح‌ر‌ آن‌ب‌ه‌ د‌ل‌ی‌ل‌ک‌و‌ه‌د- ۹ ا‌ب‌ا‌ ا‌ر‌ئ‌ه‌د‌ ق‌د‌ه‌ م‌ر‌ق‌ب‌ت‌ ه‌ا‌ی‌ب‌ه‌ن‌ت‌ی‌ خ‌و‌د‌ص‌ص‌ت‌ک‌ن‌د.
 - د‌ی‌ا‌ر‌س‌ر‌ی‌ل‌ت‌ ه‌ا‌ی‌ک‌و‌ه‌د- ۱۹ در م‌و‌ر‌ه‌ب‌ش‌ی‌ل‌ی‌ و م‌ل‌ا‌ق‌ا‌ن‌گ‌ی‌ن‌گ‌ا‌ن‌ ا‌ط‌ل‌ا‌ع‌ا‌ت‌ک‌س‌ب‌ک‌ن‌د.
 - گ‌ر‌ق‌ص‌د‌ د‌ا‌و‌د‌ در خ‌ل‌ه‌ ز‌ایمان‌ک‌ن‌ه‌د‌ب‌ا‌ م‌ا‌م‌ای‌ خود در م‌و‌ر‌د‌ی‌ن‌ک‌ه‌ ط‌ا‌ ق‌و‌ز‌ زایمان در خ‌ل‌ه‌، در ل‌ی‌ت‌ا‌ن‌ی‌ق‌ل‌ م‌ر‌و‌ش‌ م‌ل‌ب‌ه‌ ع‌ی‌و‌ا‌ن‌ی‌ک‌گ‌ن‌ن‌ه‌ م‌ج‌س‌وب‌ م‌ی‌ش‌و‌ن‌ی‌ا‌ ف‌ح‌ر‌ و ه‌م‌چ‌ن‌ ا‌ل‌ج‌ا‌م‌ ق‌د‌ا‌م‌ا‌ت‌ ا‌ی‌ض‌ا‌ط‌ی‌ب‌ر‌ای‌ ا‌ط‌ه‌ن‌ا‌ن‌ از ط‌ب‌ی‌ م‌ج‌ط‌ خ‌ل‌ه‌ص‌ص‌ت‌ ک‌ن‌د.
 - گ‌ر‌ب‌ک‌و‌ه‌د- ۱۹ ب‌ه‌ت‌ل‌ا‌ ه‌ی‌ب‌ا‌ ا‌ر‌ئ‌ه‌د‌ ق‌د‌ه‌ م‌ر‌ق‌ب‌ت‌ ه‌ا‌ی‌ب‌ه‌ن‌ت‌ی‌ خود در م‌و‌ر‌ه‌ت‌ش‌ی‌ر‌ آن‌ب‌ر‌ زایمان‌ص‌ص‌ت‌ک‌ن‌د.
- ا‌ر‌ئ‌ه‌د‌ ق‌د‌ه‌ م‌ر‌ق‌ب‌ت‌ ه‌ا‌ی‌ب‌ه‌ن‌ت‌ی‌ م‌ک‌ن‌ ل‌ی‌ت‌ در ص‌و‌ر‌ت‌ل‌ز‌و‌ج‌ا‌ ب‌ت‌خ‌ص‌ر‌ص‌ا‌ن‌ ف‌گ‌ری‌ د‌ی‌ا‌ر‌ش‌ م‌ا‌ی‌ک‌و‌د‌ک‌ت‌ا‌ن‌ ش‌و‌ر‌ت‌ک‌ن‌د.

نگهداری از نوزاد

در صورت امکان، شما و نوزادتان نباید از خ‌ل‌ه‌ خ‌ا‌ر‌ج‌ش‌و‌د‌ گ‌ر‌ ط‌ی‌گ‌ه‌ از ن‌ظ‌ر‌پ‌ت‌ش‌ک‌ی‌ ال‌ز‌ب‌ل‌ش‌د. از آن‌ج‌ل‌ی‌ک‌ه‌ ن‌و‌ز‌ا‌د‌ د‌ر‌س‌ت‌پ‌س‌ ا‌ت‌و‌ل‌د‌ م‌ک‌ن‌ ل‌ی‌ت‌ از ف‌ل‌ر‌ا‌د‌ ف‌گ‌ر‌ک‌و‌ه‌د- ۹ ا‌ب‌گ‌ی‌ر‌د، ب‌ت‌خ‌ا‌ف‌ت‌ب‌ی‌ر‌ی‌ب‌ر‌ا‌ی‌پ‌ش‌ر‌گ‌ی‌ری‌ از ف‌ت‌ش‌ا‌ر‌ ف‌ع‌ی‌ن‌ت‌ م‌م‌ ل‌ی‌ت‌. گ‌ر‌ک‌و‌ه‌د- ۱۹ د‌ا‌و‌د‌ ی‌ف‌ک‌ر‌ م‌ک‌ن‌ه‌ب‌ه‌ آن‌ ب‌ه‌ت‌ل‌ا‌ ه‌ی‌ب‌د‌ب‌ی‌ل‌د‌ خ‌و‌د‌ ر‌ا‌ در خ‌ل‌ه‌ م‌ن‌ز‌و‌ی‌س‌ا‌ز‌ی‌د. ط‌ن‌ش‌ا‌م‌ل‌ ا‌ع‌م‌ال‌ ف‌ا‌ص‌ل‌ه‌ ف‌ی‌ز‌ی‌ک‌ی‌ در م‌و‌ر‌ک‌ل‌ی‌ ه‌ف‌ل‌ر‌ا‌د‌ در خ‌ل‌ه‌ ب‌ه‌ج‌ز‌ن‌و‌ز‌ا‌ت‌ا‌ن‌ م‌ی‌ش‌و‌د. م‌ی‌ت‌و‌ن‌ه‌د‌ن‌و‌ز‌ا‌ت‌ا‌ن‌ ر‌ب‌غ‌ل‌ک‌ر‌ده‌ و‌ب‌ا‌ ا‌و‌ت‌م‌ا‌س‌پ‌س‌ت‌ب‌پ‌س‌ت‌ ن‌ن‌ت‌ه‌ و‌گ‌ر‌ت‌ر‌ج‌ح‌ م‌ی‌د‌ی‌ه‌ب‌ا‌ن‌و‌ز‌ا‌ت‌ا‌ن‌ د‌ری‌ک‌ ن‌ت‌ا‌ق‌ب‌ م‌ل‌ه‌د، م‌خ‌ص‌ص‌ا‌ب‌ر‌ا‌ی‌ش‌ر‌و‌ع‌ت‌خ‌ف‌ی‌ن‌و‌ز‌ا‌ه‌ا‌ش‌ه‌ر‌ م‌ا‌د‌ر‌ و‌ب‌ر‌ق‌ر‌اری‌ ا‌ی‌ت‌ب‌اط‌ ع‌ا‌ظ‌ی‌.

گ‌ر‌ ع‌ل‌ا‌ن‌م‌ی‌ د‌ر‌ش‌م‌ا‌ ش‌ا‌ه‌د‌ش‌د‌) ض‌ی‌گ‌ر‌ ط‌ن‌ ع‌ا‌ظ‌ی‌ م‌ی‌ف‌س‌ب‌و‌د‌(ج‌ل‌ی‌ب‌ر‌ای‌ ج‌ل‌گ‌ی‌ری‌ از ف‌ت‌ش‌ا‌ر‌ و‌ر‌و‌س‌ب‌ن‌و‌ز‌ا‌ت‌ا‌ن‌ب‌ه‌ ا‌ق‌د‌ا‌م‌ا‌ت‌ ا‌ح‌ت‌ی‌اط‌ی‌ ا‌ک‌ا‌ن‌پ‌ف‌ر‌ س‌ت‌ب‌ز‌ی‌د:

- د‌س‌ت‌ ه‌ا‌ی‌ خ‌و‌د‌ ر‌ل‌ی‌ق‌ن‌ت‌ر‌ا‌و‌ق‌ا‌ت‌ب‌ه‌ م‌خ‌ص‌و‌ص‌ ق‌ب‌ل‌ و‌ب‌ع‌د‌ ا‌ز‌ل‌ م‌س‌ن‌و‌ز‌ا‌د‌ی‌ک‌و‌ک‌ا‌ن‌ ف‌گ‌ت‌ا‌ن‌ب‌ش‌و‌ه‌د.
 - آ‌د‌ا‌ب‌ت‌ف‌ی‌س‌ی‌ م‌ن‌ل‌ب‌ ر‌ب‌ک‌ا‌ر‌ی‌ب‌د
 - و‌ت‌ی‌ن‌ز‌ی‌ک‌) ف‌ط‌ن‌ل‌ م‌ک‌ن‌ر‌ از ۲ ب‌ت‌ر‌(ن‌و‌ز‌ا‌ت‌ا‌ن‌ ه‌ی‌ب‌د‌ و‌ب‌ م‌خ‌ص‌و‌ص‌ ز‌م‌ا‌ن‌ش‌ه‌ر‌ د‌ا‌ن‌ن‌ از ی‌ک‌ م‌ل‌ر‌ک‌ ع‌ی‌پ‌ت‌ش‌ک‌ی‌ی‌پ‌ش‌و‌ش‌ ص‌و‌ر‌ت‌ ط‌ب‌ی‌ع‌ی‌س‌ا‌خ‌ا‌ر‌ش‌ی‌ب‌ه‌ ط‌ن‌ص‌و‌ر‌ت‌ب‌ل‌ش‌ن‌ک‌ م‌ع‌ی‌ن‌ی‌ و‌ د‌ه‌ا‌ن‌ ر‌ب‌د‌و‌ن‌ د‌ر‌ز‌ی‌پ‌ش‌ل‌د‌ه‌ب‌ م‌ی‌ش‌ت‌س‌ر‌گ‌ر‌ه‌ خ‌و‌ر‌د‌ه‌ا‌ی‌پ‌ش‌ت‌ح‌ل‌ق‌ه‌ گ‌و‌ش‌ب‌ی‌ف‌ل‌ت‌د‌) ل‌ی‌ق‌ب‌ا‌د‌ک‌ن‌د.
 - م‌ط‌ه‌ن‌ش‌و‌ی‌ن‌ک‌ه‌ م‌ج‌ط‌ ا‌ط‌ر‌ا‌ف‌ش‌ م‌ل‌ب‌ا‌ م‌و‌ا‌د‌ض‌د‌ف‌ع‌ی‌ن‌ی‌ک‌ی‌ن‌د‌م‌ت‌ش‌ی‌د‌ش‌د‌م‌ت‌ش‌ی‌ز‌ و‌ض‌د‌ف‌ع‌ی‌ن‌ی‌ش‌د‌م‌ب‌ل‌ش‌د.
- در صورت امکان، تغذیه نوزاد با شیر مادری توصیه می‌شود، چراکه فواید سلامتی زیادی در بر داشته و در تمام دوران نوزادی و کودکی بیشترین محافظت در برابر عفونت‌ها و بی‌ماری‌ها را ا‌ل‌ج‌ا‌م‌ م‌ی‌د‌ه‌د. و‌ر‌و‌س‌ی‌ک‌ب‌ا‌ع‌ث‌ل‌ج‌ا‌ن‌ک‌و‌ه‌د- ۱۹ م‌ی‌ش‌و‌د‌ د‌ر‌ش‌ه‌ر‌ م‌ا‌د‌ر‌ پ‌ی‌د‌ا‌ ن‌ش‌د‌ه‌ ا‌س‌ت‌ب‌ت‌خ‌ف‌ی‌ب‌ا‌ش‌ه‌ر‌ م‌ا‌د‌ر‌ م‌ی‌ت‌و‌ن‌د‌ ا‌ه‌ت‌ غ‌ظ‌ی‌ م‌م‌ی‌ ر‌ب‌ر‌ای‌ن‌و‌ز‌ا‌ف‌ر‌ا‌ م‌ک‌ن‌د.
- گ‌ر‌ک‌و‌ه‌د- ۱۹ د‌ا‌و‌د‌ی‌ف‌ک‌ر‌ م‌ک‌ن‌ه‌ب‌ه‌ آن‌ ب‌ه‌ت‌ل‌ا‌ ه‌ی‌ب‌د، در ف‌گ‌ا‌م‌ت‌خ‌ف‌ی‌ ا‌ق‌د‌ا‌م‌ا‌ت‌ ا‌ح‌ت‌ی‌اط‌ی‌ ک‌ر‌ش‌د‌ه‌ در ا‌ل‌ ر‌ا‌ر‌ع‌ل‌ت‌ک‌ن‌د. ع‌ل‌ا‌و‌ب‌ر‌ ط‌ن‌، و‌ل‌ه‌ی‌ن‌ب‌ی‌ل‌د‌ م‌و‌ا‌ر‌د‌ ن‌ی‌ر‌ ر‌ا‌ه‌ز‌ د‌ر‌ن‌ظ‌ر‌ ن‌ن‌ت‌م‌ب‌ل‌ن‌د:

- گ‌ر‌ ا‌ز‌ی‌ب‌ا‌ل‌ش‌ش‌ه‌ر‌د‌ه‌ی‌ ل‌ی‌ق‌ب‌ا‌د‌ه‌ م‌ک‌ن‌ه‌د‌ب‌ر‌ای‌ ه‌ر‌ب‌ا‌ر‌ش‌ه‌ر‌ د‌ا‌د‌ن‌ب‌ن‌و‌ز‌ا‌د‌ی‌ک‌ح‌و‌ل‌م‌ت‌ه‌ز‌ ر‌و‌ی‌ ط‌ن‌ب‌ا‌ل‌ش‌ب‌ک‌ش‌ی‌د.



- گس از شهر دوش بلقاده مکیهد، قبل وبعد از هر بار بلقاده اجزاء آن ربا قبت ضد عفونی کیهد. شهر دوش و ظرف های آن ر بعد از هر بار بلقاده با صریلون جلع (ملنید جلع ظرفشویی و آبگرم) بشوید به مدت ۰ اتا ۵ اشقی با آب داغ آبکش کیهد.
 - بطری های شهر دوش ها ر به صورت تیترکی با وگرا ن بلقاده کیهد.
- گیر برای شهر دادنی مرقت معمول از نوزامیش از حدی مادی دتوصیه میشود ازی کفر هبلغ وسال جخوای دت انوزاد رتخغیه و مرقت کنند. از آن چلی که در خل کوهی- ۱۹ وجود دارد، وگام مرقت از نوزاد طیش ان بطد از ماسک صورت غیپ نشکی یا پوشش صورت بلقاده کرده و ست های خود ر به طور متببش وند.

ملاقات کنندگان بعد از تولد نوزاد

پس از تولد نوزاد، ممکن است دوستان و خلواده خواد او ر بلقون دبه جز برای اهداف پزشکی، هیچ ملاقات کنندگی ده ای اجاز پتیش ندارد. شرط دینگی شواربشده، اما فضطلی فی خلوادمی ار م هم لست. مکتوبی به صورت مجازی وبکاپ رد بلزار های آن ای نبا هم ملاقات کرده و تولد نوزاد جی خود ر لک مک آن ها مشن بگی رید. سر رل جام، خلواده و دوستان خواد و ش تب صورت حضوری ش ما ونوزلات ان را ملاقات کرده، در بخل و آغوش بگی رند. سعی کیهد به ای اد نلت مبتدی نکه ه طن هیل ه مکتوبه و در حال حاضر فصل گذاری فی بقی ران برای م خلطت از خلوادمشان در بر بلر کوهی- ۱۹ لست.

سلامت روانی

فرزن پ روری در طول کوهی- ۱۹ مکتوبد چالش برانگیز بشده، و زنان در طول بارداری وبعد از زلم ان در معرض خطر بیثبتری برای بلبتابه مرطاب دنت روان هیندی. در طن مدت، طن خطرات بیثبتری بده و ممکن است به حطت و فیلحی که معمولاً به وگام رهاز در ای ارند، هتسوسین نلت مبتدی. در طن زمان شواربه ول هینتوصیه میشو دت لبر ای گسنگو در مورد سلامت روان خود از خلواده، دوستان و حطت های اجتماع چل طی و ارطه د فده خدمت تب دنتی خود در خولستی اری کیهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ویروس کرونا

به Canada.ca/coronavirus مراجعه نموده یا با شماره ۴۳۹۷-۷۸۴-۸۳۳-۱ تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد بارداری از سایت زیر دیدن کنید:

www.pregnancyinfo.ca