



بارداری، زایمان و مراقبت از نوزاد تازه متولد شده در دوران پاندمی کووید-19

واکسیناسیون برای کووید-19

زنان باردار نسبت به پیامد های شدید کووید-19 در معرض خطر بیشتری قرار دارند. شواهد نشان می دهند که واکسن های کووید-19 mRNA برای زنان باردار یا شیرده بی خطر هستند. کمیته ی مشورتی ملی در امور ایمن سازی به شما پیشنهاد می کند که چنانچه باردار یا شیرده هستید، سری کامل یک واکسن mRNA را دریافت کنید. اگر برای مثال به دلیل آلرژی نمی توانید واکسن mRNA را دریافت کنید باید یک واکسن کووید-19 دیگر را که مورد تأیید قرار گرفته در نظر بگیرید. هیچ مدرکی وجود ندارد که واکسن ها از جمله واکسن های کووید-19 باعث مشکلات مربوط به باروری بشوند.

بارداری

بارداری در دوران پاندمی کووید-19 می تواند پر استرس باشد. این طبیعی است که نگران تأثیرات ویروس در بارداری و بر روی کودک متولد نشده ی خود باشید.

شواهد مبنی بر این هستند که انتقال کووید-19 به کودک تان در طول بارداری به ندرت اتفاق می افتد.

جدیدترین شواهد علمی نشان می دهند که کووید-19 همه ی بارداری ها را به یک شکل تحت تأثیر قرار نمی دهد. تعدادی عوامل مهم وجود دارند که باید در نظر گرفته شوند، از جمله:

- خطر قرارگیری شما در معرض کووید-19
- خطر بیماری یا پیامد های وخیم تر در صورت ابتلای شما به کووید-19 در طول بارداری

مهم است که با تأمین کننده ی خدمات بهداشتی خود صحبت کنید.

اگر در طول بارداری خود به کووید-19 مبتلا بشوید، احتمالاً با خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری یا پیامد های وخیم تر، شامل نیاز به مراقبت های ویژه مواجه هستید.

به نظر می رسد خطر ابتلا به بیماری یا پیامد های وخیم بر اثر برخی از گونه های جدید کووید-19 بالاتر است. مهم است که به ملاقات های پزشکی منظم قبل از زایمان در دوران کووید-19 ادامه دهید، حتی اگر به صورت مجازی باشند.





مشکلات از پیش موجود

اگر سلامتی شما از قبل مشکلی داشته است، ممکن است در خطر بیماری یا پیامدهای شدیدتری نیز باشید. این مشکلات عبارتند از:

- چاقی
- دیابت
- فشار خون بالا
- سن بالا در طول بارداری

اگر سلامتی شما از قبل مشکلی داشته است و باردار نیز هستید، می توانید خطر ابتلا به کووید-19 را کاهش دهید.

از خود و دیگران محافظت کنید

در طول بارداری و صرفنظر از وضعیت واکسیناسیون تان مهم است که چندین اقدام پیشگیرانه ی فردی را به طور همزمان انجام دهید، مانند:

- دریافت واکسن mRNA
- استفاده از ماسک
- به حداقل رساندن تعاملات حضوری غیر ضروری با افراد خارج از خانوار خود
- اجتناب از فضاهای بسته (با تهویه ی ضعیف) و اماکن شلوغ متراکم شده توسط افراد خارج از خانوار تان
- رعایت مداوم بهداشت دست.

این رویکرد چند لایه، بهترین روش برای محافظت از خود و دیگران در برابر ابتلا به کووید-19 است.

در صورت امکان از دکتر، پزشک زایمان یا مامای خود درخواست قرار ملاقات های تلفنی یا ویدئویی کنید. این کار می تواند به شما در اجتناب از تعاملات حضوری با دیگران کمک کند.

زایمان

زایمان در دوران پاندمی کووید-19 می تواند پر استرس باشد. احساس غصه، ترس یا سردرگمی طبیعی است. با تأمین کننده ی خدمات بهداشتی خود درباره ی اینکه کووید-19 چطور می تواند برنامه ی زایمان شما و خانواده ی تان را پس از وضع حمل تحت تأثیر قرار دهد، صحبت کنید.

اگر می خواهید در بیمارستان یا مرکز زایمان، وضع حمل کنید، با تأمین کننده ی خدمات بهداشتی خود درباره ی موارد زیر صحبت کنید:

- برنامه ی زایمان خود
 - چطور برنامه ی تان به خاطر کووید-19 ممکن است به تغییر نیاز داشته باشد
- درباره ی سیاست های کووید-19 مربوط به پشتیبانی و بازدیدکنندگان اطلاعات کسب کنید.



اگر می خواهید در خانه وضع حمل کنید با مامای خود درباره ی موارد زیر صحبت کنید:

- اقدامات احتیاطی برای حصول اطمینان از اینکه محیط خانه تان امن است
- اینکه آیا زایمان در خانه همچنان در استان یا قلمروی شما گزینه ای امکانپذیر است

اگر مبتلا به کووید-19 هستید با تأمین کننده ی خدمات بهداشتی خود درباره ی چگونگی تأثیر آن بر زایمان صحبت کنید. در صورت رعایت اقدامات پیشگیرانه ی مناسب، شیردهی، قرار دادن بدن برهنه ی کودک بر روی سینه ی برهنه ی خود و هم‌اتاق شدن با فرزند در حین تولد پیشنهاد می شود.

تأمین کننده ی خدمات بهداشتی تان در صورت لزوم ممکن است با سایر متخصصین درباره ی شما یا فرزندتان مشورت کند.

مراقبت از کودک

وقتی کودک به دنیا می آید ممکن است از سایرین کووید-19 بگیرد، بنابراین مهم است که تماس او با بقیه محدود شود.

شما باید برای محافظت از خود و کودکان به دنبال کردن اقدامات پیشگیرانه ی فردی پیشنهاد شده ادامه دهید.

ما شیردهی را در زمانی که امکانپذیر باشد پیشنهاد می کنیم. این کار مزایای بسیاری برای سلامتی دارد و بیشترین محافظت را در برابر عفونت و بیماری در طول دوران نوزادی و کودکی فراهم می کند. گزارشی مبنی بر انتقال کووید-19 از طریق شیر مادر وجود ندارد. شیردهی می تواند مواد مغذی مهمی را برای کودکان فراهم کند.

چنانچه علائم کووید-19 را دارید یا جواب آزمایش تان مثبت است

اقدامات احتیاطی عمومی

اگر کووید-19 دارید یا فکر می کنید به آن مبتلا هستید باید خودتان را در خانه ایزوله کنید. شما همچنان می توانید کودکان را به صورت برهنه به آغوش بگیرید و با او در یک اتاق بمانید، بخصوص به هنگام ایجاد پیوند عاطفی و شیردهی.

شما باید برای جلوگیری از انتقال ویروس به فرزندتان، اقدامات احتیاطی را انجام دهید.

- وقتی بیدار هستید و با کودکان در یک اتاق می باشید از یک ماسک پزشکی استفاده کنید.
 - اگر موجود نبود، از یک ماسک غیرپزشکی که به خوبی تهیه شده و اندازه ی تان هست، استفاده کنید.
- به طور مداوم و خصوصاً پیش از لمس کردن کودکان، دست های خود را بشویید.
- سطوح و وسایلی را که مرتباً به آن ها دست می زنید، تمیز کرده و ضد عفونی کنید.
- اگر با کودکان در یک اتاق می خوابید:
 - مطمئن شوید که فضا به طور مناسب تهویه می شود
 - فاصله ی فیزیکی بین خود و کودکان را به حداکثر برسانید



اقدامات احتیاطی به هنگام غذا دادن

موقع غذا دادن به کودکان:

- هر بار که از بالشت شیردهی خود استفاده می کنید (اگر از چنین چیزی استفاده می کنید)، حوله ای تمیز روی آن قرار دهید.
- قبل و بعد از هر بار استفاده همه ی تجهیزات شیردوش را با دقت و به صورت زیر تمیز کنید:
 - شستن پمپ و محفظه ها پس از هر بار استفاده با مایع ظرفشویی و آب گرم
 - آبیگری آن با آب داغ به مدت 10 تا 15 ثانیه
- بطری ها یا شیردوش ها را به اشتراک نگذارید

شاید مریض تر از این باشید که بتوانید شیر داده یا مراقبت های روزمره را برای کودک فراهم کنید. اگر چنین است، از یک فرد بالغ سالم بخواهید که به کودکان غذا داده و از او مراقبت کند. پرستار کودک به طور ایده آل کسی است که عضوی از خانوار شما است. از آنجاییکه احتمال وجود کووید-19 در خانه وجود دارد، پرستار بچه باید:

- از حضور در فضای مشترک (مانند یک اتاق مشترک) یا تعاملات حضوری با شما اجتناب کند
 - اگر این امکانپذیر نیست، او باید:
 - مطمئن شود که تعاملات، کم، کوتاه و با حفظ بیشترین فاصله ی فیزیکی ممکن هستند
 - به طور مناسب از یک ماسک پزشکی یا یک ماسک غیرپزشکی که به خوبی تهیه شده و اندازه ی صورت است، استفاده کند

- از تماس فیزیکی مستقیم با شما اجتناب کند
 - اگر احتمال تماس فیزیکی مستقیم وجود دارد باید از ماسک پزشکی استفاده کند
 - اگر موجود نبود، باید به طور مناسب از یک ماسک غیرپزشکی که به خوبی تهیه شده و اندازه ی صورت است، استفاده کند
- دست هایش را به طور مرتب بشوید

ملاقات کننده ها پس از تولد کودکان

پس از اینکه کودکان متولد شد، دوستان و خانواده شاید بخواهند از او دیدن کنند. تعداد ملاقات کننده ها باید محدود باشد تا خطر قرارگیری احتمالی در معرض کووید-19 کاهش یابد. این می تواند بسیار دشوار باشد اما ایمن نگه داشتن خانواده تان مهم است.

تولد کودکان را از طریق ملاقات های مجازی و استفاده از ابزار آنلاین جشن بگیرید.

اگر حتماً می خواهید ملاقات های حضوری داشته باشید، از موارد زیر پیروی کنید:

- توصیه ی مقام سلامت عمومی محلی تان درباره ی محدودیت تعداد نفرات در گردهمایی ها
- سایر اقدامات توصیه شده برای سلامت عمومی شامل اقدامات پیشگیرانه ی فردی



مطمئن شوید که ملاقات های حضوری در محیط هایی با خطر کمتر مانند فضای باز یا فضای بسته ی مجهز به تهویه ی مناسب صورت می گیرند. از ملاقات کنندگان بخواهید که:

- اگر مریض هستند در خانه بمانند
- از ماسک استفاده کنند
- بیشترین فاصله ی ممکن را از شما و فرزندتان حفظ کنند
- دست های خود را به هنگام ملاقات بشویند

در حال حاضر چند لایه سازی اقدامات پیشگیرانه ی فردی، صرفنظر از وضعیت واکسیناسیون افراد، بهترین راه برای حفاظت از خانواده تان در برابر کووید-19 است.

سلامت روان

بچه دار شدن برای خانواده ها تغییری بزرگ است. تجربه ی گستره ای از احساسات مختلف، طبیعی و قابل انتظار است. شما خود و فرزندتان را بهتر از هر کسی می شناسید. اگر فکر می کنید به کمک و پشتیبانی بیشتری نیاز دارید، مهم است که درخواست کمک کنید.

اگر شما یا عزیزتان احساساتی را تجربه می کنید که باعث نگرانی تان است، درخواست کمک زودهنگام می تواند کمک تان کند تا هرچه زودتر احساس بهتری داشته باشید. فرزند پروری در دوران کووید-19 می تواند بسیار چالش برانگیز باشد اما منابع بسیاری در دسترس هستند.

ما والدین را تشویق می کنیم تا درباره ی سلامت روان شان با افراد زیر صحبت کنند:

- خانواده
- دوستان
- حامیان اجتماعی
- تأمین کننده ی خدمات بهداشتی شان

برای اطلاعات بیشتر از Canada.ca/coronavirus دیدن کنید یا با شماره 1-833-784-4397 تماس بگیرید

برای اطلاعات بیشتر درباره ی بارداری از www.pregnancyinfo.ca دیدن کنید

ID 04-18 / DATE 2021.06-14