

سوالات و جوابات برای مادران حامله و شیرده

در جریان شیوع کووید-۱۹



سوال: من حامله هستم. چگونه میتوانم خود را در مقابل ویروس کرونا محافظت نمایم؟

جواب: زنان حامله باید عین تدابیر احتیاطی را غرض جلوگیری از مصاب شدن به مرض کرونارعايت نمایند. شما میتوانید با رعایت تدابیر ذیل خود را محافظت نمائید:

- دستان تانرا مکرراً با آب و صابون برای مدت ۲۰ ثانیه بشوید و یا از ماده ضد عفونی کننده الکولی استفاده نمایید.
- حین سرفه یا عطسه زدن، دهن و بینی تانرا با آرنج دست و یا دستمال کاغذی بپوشانید، و بعداً کاغذ را در زباله دانی سربسته بیندازید.
- از تماس نزدیک با افرادی که سرفه، زکام و یا ریزش دارند خودداری نمایید.
- فاصله فیزیکی حد اقل یک متر را با دیگران مراعت نمایید.
- از دست دادن و بغل کشی حین احوال پرسی خودداری نمایید.
- در خانه بمانید.
- از دست زدن به روی، بخصوص چشم، بینی و دهن خود پرهیزید، زیرا ویروس از همین طریق داخل بدن شما میگردد و سبب میگردد تا شما به مریضی مبتلا شوید.
- در صورتیکه شما عطسه یا سرفه میکنید، دهن خود را با آرنج دست بپوشانید نه با دستان.

• در صورت داشتن تب، سرفه یا داشتن مشکل در تنفس نزد داکتر مراجعه نمائید.

زنان حامله و زنان که اخیراً ولادت کرده اند - بشمول آنهائیکه مصاب کرونا اند - باید به ملاقات های نورمال مراقبت های صحتی شان مراجعه کنند.

سوال: کدام مراقبت ها باید در جریان حاملگی و ولادت تحت شرایط کروناموجود باشد؟

جواب: تمام زنان حامله، بشمول آنهائیکه نزد شان مرض تأیید شده ویروس کرونا وجود دارد یا مشکوک هستند، حق دارند تا مراقبت های صحتی با کیفیت بلند را قبلی از ولادت در جریان ولادت و بعد از ولادت بدست بیاورند. این شامل مراقبت های قبل از ولادت، بعد از ولادت، نوزادی و مراقبت صحتی روانی میباشد.

در صورت کرونامثبت یا مشکوک باشد، کارکنان صحتی باید تدابیر احتیاطی مناسب را غرض کاهش خطر سرایت انتان به خود و دیگران اتخاذ نمایند، بشمول استفاده مناسب از لباس های محافظتی.

سوال: آیا زنان با داشتن یروس کرونا میتوانند به طفل خود شیر بدهند؟

جواب: بلی. در صورتیکه آنها بخواهند، زنان مصاب به ویروس کرونا میتوانند شیر بدهند. آنها باید:

- حین شیردهی حفظ الصحه طرق تنفسی را مراعات نمایند، در صورت امکان ماسک بپوشند.
- قبل و بعد از شیر دادن به طفل دست های خود را با آب و صابون برای مدت ۲۰ ثانیه بشویند.
- بطور منظم سطوح را که آنها لمس کرده اند، پاک و ضد



عفونی نمایند.

سوال: در صورتیکه من ویروس کرونا داشته باشم، میتوانم نوزاد خود را لمس یا در بغل بگیرم؟

جواب: بلی. تماس نزدیک و شیردهی مقدم در رشد طفل کمک مینماید. شما باید در موارد ذیل کمک شوید تا:

- بطور مصئون شیر بدهید، با داشتن حفظ الصحه طرق تنفسی
 - نوزاد خود را در تماس با بدن خود بگیرید،
 - یک اطاق مشترک با نوزاد تان داشته باشید.
- شما باید دستان تانرا قبل و بعد از لمس نمودن طفل تان بشوئید و تمام سطوح را پاک و ضد عفونی نمائید.

سوال: من ویروس کرونا دارم و میل ندارم تا بطور مستقیم برای طفل خود شیر بدهم. چه کار را کرده میتوانم؟

جواب: در صورتیکه شما ناشی از کرونایا سایر اختلالات نمی خواهید به طفل تان شیر بدهید، شما باید کمک شوید تا به یک روش ممکنه و قابل قبول برای شما، بطور مصئون برای طفل تان شیر تانرا فراهم نمائید. این روش های ممکنه ذیل بوده میتواند:

کشیدن شیر توسط شیر کش طف و بعداً دادن آن به طفل شیردهی مجدد

اهدا شیر انسانی

در جریانیکه خود وفامیل خود را از مرض ویروس کرونا وقایه میکنید، اطمینان حاصل کنید که در تقسیم اوقات واکسین اطفال تان غفلت نکنید. اگر شما اطفال تانرا به وقت واکسین نکنید، سایر امراض مانند سرخکان، توبرکلوز، تیتانوس و تب محرقه میتوانند بر طفل تان مرگبار باشد.

