

خودمراقبتی زلن باردادر در شرایط کرونا

- توجه داشته باشیم که بارداری باعث افزایش احتمال ابتلا به کووید - 19 نمی شود، اما دوره بالینی بیماری در این دوران می تواند بدتر شود.
- در دوران بارداری بای از نظر نشانه های کووید 19 و پیشرفت علائم بررسی شود، به خصوص اگر در تماس نزدیک با فرد مبتلا علی محتمل ابتلا به کووید - 19 بوده است.
- بای توجه داشته باشیم که بعضی از علائم در صورت ابتلا به کووید - 19 با علائم 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 بیاندازند، 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 5 تا 10 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 بزنج 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 علایم 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 علایم تنفسی دارد، از او بیشتر از 2 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 کن.
- 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 19

مادران باردار مبتلا به کووید 19 که طبق نظر پزشک باید مراقبت از آنها در منزل انجام شود. لازم است در مراقبت های زیر در منزل انجام شود:

1. درمان علامتی/ تسکینی
2. توصیه های بهداشتی، تغذیه ای
3. جداسازی (در منزل بی نقاهتگاه)

1. درمان علامتی/ تسکینی:

درمان دارویی در دوران بارداری شامل تب بر، مسکن و مصرف مایعات است:

- مصرف مایعات در حد تحمل با دفع ادرار، 6 تا 8 بار در روز است.
 - برای تب بر و مسکن هم مصرف استامینوفن ساده یک قرص 500 میلی گرم هر 8 ساعت حداکثر تا 3 روز توصیه می شود. در صورت عدم پایین آمدن تب تا 3 روز بای برای بررسی مجدد به بیمارستان مراجعه شود.
2. توصیه های بهداشتی، تغذیه ای:
- وجود اطلاق مجزا برای مراقبت و جدا سازی فضای زندگی با دیگر اعضای خانواده به ویژه افراد با احتمال خطر بالا مانند سن بالای 65 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 ضدعفونی تمام سطوح پس از هر بار استفاده با محلول هیپوکلریت سدیم 1٪ (سفید کننده های خانگی)
 - ضدعفونی کردن حمام پس از استفاده با محلول هیپوکلریت سدیم 1٪ (سفید کننده های خانگی)
 - ضدعفونی روزانه سطوح در تماس مداوم مانند دستگیره های در، کلچ و پری میزها، صندلی ها در منزل
 - حداقل حضور در فضاهای مشترک و منع دخی و بازدید
 - شستشوی دست ها 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 لِهوان، بشقاب، قاشق، چنگال و ... مجزا
 - برقراری تبادل جریان هوا در منزل
 - در دسترس بودن مواد غذایی و سای ملزومات در منزل
 - تمیز کردن لباس ها، ملحفه ها و وسای با آب و شوینده مناسب و استفاده از محلول های سفید کننده خانگی (رقیق شده به نسبت یک به 10)، توجه کنیم که ملحفه های آلوده و مرطوب هنگام جمع کردن نباید تکانه شود.
- نکته: مراقبت مادر باردار مبتلا به کووید 19 در منزل بهتر است توسط افراد زیر 65 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 حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی) در برنامه غذایی روزانه

3. جداسازی (در منزل یا نگاهتگاه)

نکاتی که بایع مراقب مادر به آن توجه کند:

- بهداشت دست ها در هر نوع تماس با مادر رعایت شود. در صورت کثیف بودن دست ها حتما از آب و صابون استفاده شود و در غیاب آن صورت 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 درستی با ترشحات بینی و دهان مرطوب نمی کشد، 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 14 روز بعد از شروع علائم و 3 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.