

مراقبت از مادران مبتلا به کرونا در دوران بارداری و شیردهی

زهرا ربانی بیدگلی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی کاشان



زهرا رجبی

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی کاشان



رامش نشاط

مسؤول دفتر فصلنامه بهورز
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- راه‌های پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ در دوران بارداری را بیان کنند.
- توصیه‌های بهداشتی لازم را به زنان باردار مبتلا به کووید ۱۹ ارائه دهند.
- مراقبت‌های حین زایمان زنان باردار مبتلا به کووید ۱۹ را شرح دهند.
- مراقبت‌های لازم ویژه زنان شیرده مبتلا به کووید ۱۹ را بیان کنند.
- مراقبت‌های تغذیه‌ای در دوران بارداری و شیردهی در کووید ۱۹ را توضیح دهند.
- مراقبت‌های سلامت روان در دوران بارداری و شیردهی در کووید ۱۹ را بیان کنند.

مقدمه

سلامت مادران به عنوان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر همواره مورد توجه خاص سیاستگذاران برنامه‌های سلامت است. مرگ مادران جزو مرگ‌های غیرقابل قبول محسوب می‌شود و تحت عنوان MMR از مهم‌ترین شاخص‌های توسعه کشورهاست. همزمان با آغاز پاندمی بیماری نوپدید کووید ۱۹ در دنیا، پژوهش‌های زیادی برای پی بردن به اثرات این بیماری روی زنان باردار در حال انجام است. طبق نظر متخصصان زنان و زایمان در آمریکا، زنان باردار را باید یک گروه در معرض خطر تلقی کرد. در هر صورت زنان باردار برای جلوگیری از ابتلا به کووید ۱۹ باید اقدام‌های احتیاطی را با حساسیت و دقت بیشتری انجام دهند. این نکته را فراموش نکنیم که آغاز و تداوم شیردهی موفق نیز در گروه سلامتی مادر است.



نمونه‌های مایع آمنیوتیک یا شیر مادر مبتلا به کووید ۱۹ یافت نشده است و آزمایش هیچ یک از نوزادانی که مادرشان مبتلا به کووید ۱۹ بوده مثبت اعلام نشده است ولی تعدادی از نوزادانی که مادرانشان هنگام بارداری دچار کووید ۱۹ شده بودند با مشکلاتی نظیر تولد زود هنگام مواجه شدند اما مشخص نیست این نتایج به عفونت مادر ربط داشته یا خیر.

توصیه های لازم به مادران باردار مبتلا به کووید ۱۹

غیر بستری در بیمارستان

تصمیم گیری در مورد امکان درمان دارویی سرپایی به عهده تیم درمان سرپایی سلامت مادران پس از ارزیابی سلامت جسمی/ مامایی مادران باردار است. مراقبت در منزل بر پایه هیدراتاسیون، تب بر و مسکن است. برای چنین مواردی به مادر باردار توصیه کنید:

- در منزل بماند و فعالیت‌های خارج از منزل را محدود کند.
- به محل کار، دانشگاه، مدرسه یا اماکن عمومی و پرازدحام نرود.
- اگر وقت ملاقات پزشک دارد، حتماً ایشان را از ابتلای خود به کرونا و ویروس جدید مطلع کند.
- از وسایل نقلیه عمومی (اتوبوس، تاکسی و ...) استفاده نکند.
- تا حد امکان در منزل، در یک اتاق اختصاصی و دور از سایرین استراحت کند. توصیه می شود در صورت دسترسی، توالت بیمار از سایرین جدا باشد.

در دوران بارداری چگونه می توان از ابتلا به بیماری

کووید ۱۹ پیشگیری کرد؟

- شستن مکرر دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از ضد عفونی کننده های حاوی الکل
- رعایت فاصله با دیگران و پرهیز از رفتن به جاهای شلوغ
- خودداری از تردهای غیر ضروری و در صورت نیاز استفاده از وسیله نقلیه شخصی
- پرهیز از تماس یا ملاقات با افراد بیمار و حضور در تجمعات
- پوشاندن دهان و بینی با آرنج خمیده یا استفاده از دستمال هنگام سرفه و عطسه
- پرهیز از لمس چشم‌ها، دهان و بینی
- استفاده از ماسک در مکان‌های عمومی و دفع آن در سطل زباله دردار
- توجه به علائمی مانند تب، لرز، سرفه، گلودرد، تنگی نفس، درد عضلانی، اختلالات بویایی یا چشایی، احساس درد یا سنگینی در قفسه سینه، بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال و... مراجعه هر چه سریع تر برای دریافت خدمات درمان
- در تماس بودن با مسؤولان بهداشتی محل سکونت و توجه به توصیه های بهداشتی آنان
- تماس تلفنی با مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت قبل از مراجعه و براساس زمان از قبل تعیین شده

آیا مادران باردار باید آزمایش تشخیص کووید ۱۹ را

انجام دهند؟

طبق توصیه های سازمان جهانی بهداشت، زنان باردار که علائم بیماری کووید ۱۹ را دارند باید در اولویت انجام آزمایش PCR قرار گیرند زیرا اگر مبتلا باشند ممکن است به مراقبت‌های تخصصی نیاز داشته باشند. در مادران باردار علامت دار سی تی اسکن ریه با میزان اشعه پایین در موارد لزوم در هر سن بارداری با تنظیمات دستگاه می تواند انجام شود.

آیا بیماری از مادر باردار مبتلا به کووید ۱۹ به جنین/ نوزاد

منتقل می شود؟

شواهد فعلی نشان می دهد تاکنون ویروس کووید ۱۹ در

دیگران پیروی کنند، از جمله این موارد رعایت بهداشت دست‌ها و استفاده مناسب از لباس‌های محافظتی مانند دستکش، روپوش محافظتی بیمارستانی و ماسک پزشکی است.

- تعیین روش زایمان براساس شرایط زن باردار و با در نظر گرفتن دلالت‌های زایمانی انجام گیرد. توصیه سازمان جهانی بهداشت این است که سزارین فقط در صورت توجیه پزشکی انجام شود.

مراقبت‌های دوران شیردهی در مادر مشکوک یا مبتلا

به کووید ۱۹

تماس زود هنگام و نزدیک مادر و شیردهی انحصاری به کودک به رشد او کمک می‌کند. برای این کار باید:

- بهداشت تنفسی هنگام شیر دادن را رعایت کند و در صورت دسترسی ماسک بیوشد.
- دست‌ها را قبل و پس از لمس نوزاد یا هر گونه لوازم شیردهی مانند شیردوش یا بطری با آب و صابون بشوید و در صورت امکان فردی که سالم است بطری شیر را به نوزاد بدهد.
- نوزاد توسط همراه و در اتاق جداگانه نگهداری شود. در صورتی که مادر و نوزاد هر دو از نظر بالینی پایدار باشند، نگهداری نوزاد در اتاق مادر با رعایت فاصله و نیز تغذیه با شیر مادر بلامانع است، چنانچه مادر علائم خفیف دارد ولی نوزاد بدون علامت باشد حداقل یک پرده بین مادر و نوزاد باشد.

- حداقل فاصله یک تا دو متری با سایر افراد را رعایت کند.
- مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات مصرف کند.
- دست‌هایش را به‌طور مکرر و صحیح با آب و صابون و به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه بشوید.
- از ماسک (ترجیحاً یکبار مصرف) استفاده کند و سپس آن را در سطل زباله دردار انداخته و دست‌های خود را به شیوه بهداشتی تمیز کند.
- هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشاند یا از بخش بالایی آرنج خود استفاده کند.
- هر دستمال کاغذی را یک بار استفاده کرده و سپس دست‌های خود را ضد عفونی کند.
- از وسایل شخصی خود از جمله ظروف غذا خوری، لیوان، حوله، رختخواب و ... استفاده کند.
- علائم بیماری به ویژه تب را کنترل کند و اگر این علائم به خصوص مشکلات تنفسی افزایش پیدا کرد، فوری به مراکز درمانی مراجعه کند.
- علائم خطر فوری مانند تنگی نفس پیشرونده، کاهش سطح هوشیاری یا درد مداوم قفسه سینه را جدی بگیرد و بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کند.

در حین زایمان چه مراقبت‌هایی باید برای مادر مبتلا به

کووید ۱۹ انجام شود؟

- با زن باردار با احترام و تکریم رفتار شود.
- در بیمارستان از ماسک جراحی استفاده کند.
- در صورت امکان، هنگام زایمان، یک همراه داشته باشد.
- در تمام مدت بستری در بیمارستان در اتاق ایزوله با حمام و دستشویی مستقر شود.
- کادر زایمان با زن باردار ارتباط صادقانه‌ای داشته باشند.
- راهکارهای مناسب برای تسکین درد به کار گرفته شود.
- اگر مقدور باشد امکان تحرک در اتاق زایمان (لیبر) فراهم باشد و موقعیت زایمان توسط زن باردار انتخاب شود.
- کارکنان درمانی باید از اقدام‌های احتیاطی مناسب به‌منظور کاهش خطر ابتلا به عفونت برای خود و





مراقبت‌های سلامت روان در دوران بارداری و شیردهی

در کووید ۱۹

بارداری حساس‌ترین دوران زندگی یک زن است. از یک سو ترس و نگرانی به‌علت مسایل مربوط به بارداری مانند نگرانی در مورد تغییرات جسمی، ترس از درد زایمان، نگرانی از وضعیت سلامت جنین، بی‌کفایتی در وظایف مادری، ترس از پیامدهای اقتصادی بارداری و ... و از سوی دیگر در شرایط فعلی پاندمی کووید ۱۹، ترس از ابتلا به بیماری در خود، جنین و نوزاد، نگرانی از ابتلا در صورت مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی، ترس از مرگ و ... از مثال‌های این احساسات منفی است. لذا غربالگری سلامت روان در اولین ملاقات بارداری و پس از آن در ملاقات‌های بعدی برای بررسی وجود اختلالات روانی برای تشخیص و مداخله بموقع توصیه می‌شود. پس از زایمان نیز در ملاقات‌های روتین بررسی وضعیت روانی مادر انجام می‌شود و در صورت مشاهده نشانه‌های خطر روانی، ارجاع فوری به روانپزشک یا بیمارستان لازم است. برای مقابله با استرس ناشی از شیوع بیماری کووید ۱۹ به مادر توصیه کنید:

- سبک زندگی سالم از جمله رژیم غذایی، خواب و ورزش مناسب داشته باشند.
- با سایر اعضای خانواده و دوستان از طریق تلفن، ایمیل و فضای مجازی ارتباط برقرار کنید.
- اگر احساس ترس، دلهره و بی‌قراری می‌کنید با

- به طور ایمن و با رعایت کامل بهداشت تنفسی، تماس پوست با پوست داشته باشد.
- به طور مرتب سطوحی را که با آن در تماس است تمیز و ضدعفونی کند.
- اگر حال عمومی مادر با تشخیص قطعی خوب است، شیردهی مستقیم از پستان باید با رعایت نکات بهداشتی مطابق دستورالعمل‌ها انجام گیرد.
- در صورت بدحال بودن مادر مبتلا به کووید ۱۹ می‌توان از روش‌های دیگر شیردهی مانند دوشیدن شیر مادر به منظور تداوم شیردهی، استفاده از شیر مادر اهدایی یا شیر مصنوعی استفاده کرد.
- دست کم تا ۱۴ روز پس از آخرین تماس با مادر مشکوک یا مبتلا، علائم عفونت در نوزاد بررسی شود.
- تعداد ملاقات کنندگان با مادر و نوزاد محدود شود و از لوازم حفاظت شخصی در هنگام تماس استفاده کنند.
- علائم خطر فوری مانند تنگی نفس پیشرونده، کاهش سطح هوشیاری یا درد مداوم قفسه سینه آموزش داده شود.

مراقبت‌های تغذیه‌ای در دوران بارداری و شیردهی

در کووید ۱۹

- مادران باردار و شیرده مشکوک یا مبتلا به کووید ۱۹ باید مصرف مایعاتی چون انواع سوپ مثل سوپ مرغ و آب میوه را افزایش دهند.
- وعده‌های غذایی حاوی مقادیر بالای مواد مغذی شامل پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین‌ها و مواد معدنی با حجم کم و در دفعات زیاد استفاده شود.
- در صورت بروز اسهال، از وعده‌های غذایی سبک و کم حجم استفاده شود.
- از غذاهای خیلی داغ و خیلی سرد و پرچرب پرهیز شود.
- در صورت عدم تحمل شیر از مصرف آن خودداری شود.
- میوه‌هایی هم چون سیب و موز مفید است ولی میوه‌هایی مثل هلو و انجیر مصرف نشود.
- از مواد غذایی غنی از ویتامین‌ها و املاح بخصوص انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه فصلی در برنامه روزانه غذایی بیشتر استفاده شود.

غربالگری سلامت روان در اولین ملاقات بارداری و پس از آن در ملاقات های بعدی برای بررسی وجود اختلالات روانی برای تشخیص و مداخله بموقع توصیه می شود.



- در صورت بروز علائم اضطرابی و خلقی شدید که با اقدام های حمایتی کنترل نمی شود مشاوره روانپزشکی درخواست کنید.

نتیجه گیری

بارداری تغییراتی را در سیستم ایمنی بدن ایجاد می کند تا بارداری با موفقیت تداوم یابد. پس ریسک ابتلا به عفونت های تنفسی را بیشتر می کند که ویروس کووید ۱۹ هم از این دسته است. تمام زنان باردار و شیرده از جمله موارد مشکوک یا تأیید شده ابتلا به کووید ۱۹ در دوران بارداری، حین زایمان و پس از آن در دوران شیردهی باید مراقبت های با کیفیت بالا دریافت کنند تا تجربه یک زایمان ایمن و مثبت و شیردهی موفق داشته باشند.

کارشناس مراقب سلامت یا مشاور صحبت کنید.

- اضطراب و نگرانی خود را با محدود سازی زمان پرداختن به اخبار بیماری در رسانه ها کاهش دهید.
- کارهایی را که در گذشته به بهبود حال شما در زمان اضطراب کمک کرده است ادامه دهید. (ورزش، مطالعه، آشپزی، تماشای فیلم و ...)

مراقبت های سلامت روان در مادران باردار یا شیرده

مبتلا به کووید ۱۹ بستری شده در بیمارستان

- در زمان انجام هر مداخله درمانی با بیمار با لحن آرام و مهربان صحبت کنید.
- از نگرانی های بیمار از جمله ترس از عواقب بیماری روی جنین / نوزاد، ترس از مرگ، ترس از عود مجدد علائم یا رها شدن توسط تیم درمانی یا خانواده سؤال کنید.
- به مادر بگوئید طبیعی است که نگران و مضطرب باشد و می دانید که دوره سختی را می گذراند.
- به او اطمینان دهید که تیم درمانی او را رها نمی کنند و تا بهبودی در کنارش خواهند بود.
- با زبان ساده مادر را در جریان روند درمانش قرار دهید تا اضطراب ناشی از عدم اطمینانش کم شود.
- امکان تماس تصویری یا صوتی با خانواده را برای مادر فراهم کنید.

منابع

- فلوجارت تشخیص و درمان بیماری کووید ۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری، (نسخه هفتم) هفت تیر ۹۹
- اطلاعیه شماره ۳ قرارگاه کنترل و مراقبت کووید ۱۹ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- روبرو شدن با استرس در زمان شیوع ۲۰۱۹-ncov سازمان جهانی بهداشت
- راهنمای مدیریت بحران و سلامت روان ویژه مدیران تیم های بهداشتی درمانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- مدیریت استرس در شرایط بحران ویژه ارائه دهندگان خدمات درمانی و کارکنان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- راهنمای بالینی تغذیه نوزاد و شیرخوار با شیرمادر در مادران شیرده مورد قطعی، محتمل و مشکوک به ابتلاء به ویروس کووید ۱۹ دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
- مراقبت های تغذیه ای بیماران کرونایی در دوران بارداری و شیردهی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت (خبرگزاری مهر)
- بوکلت چارت مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران ویژه دانش آموخته مامایی تجدید نظر هفتم
- راهنمای مراقبت از نوزاد متولد شده از مادر مشکوک یا مبتلا به بیماری کووید ۱۹ دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، (نسخه سوم مهر ۹۹)

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰). کد موضوع ۱۰۷۲۲۰ پیامک ۰۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۱۰۷۲۲۰ - ۸۰)