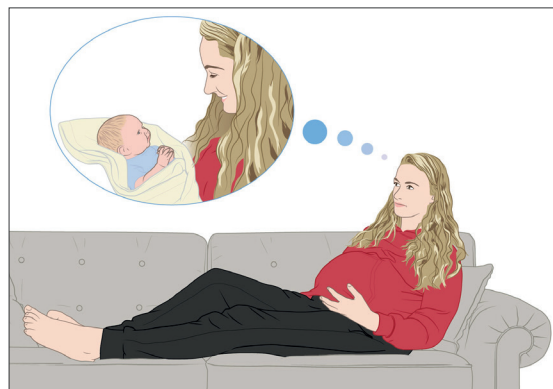


# باردار یا زایمان و ویروس کرونا

ویروس کرونا شرایط را دگرگون ساخته است. زمان سختی است برای همه. همچنین برای زنان باردار و شریک زندگی آنها و برای والدینی که کودک خود را سال دارند.



زنان باردار می‌توانند به ویروس کرونا نیز مبتلا شوند. اگر دچار شکایت شدید، با ما یا بیمارستان تماس بگیرید. شکایات عبارتند از:

- سرفه کردن
  - عطسه کردن
  - آب بینی
  - گلو درد
  - تب 38.0 درجه یا بالاتر
  - از دست دادن چشایی و / یا بویایی
- اگر شکایتی دارید، ابتدا با مامای یا بیمارستان تماس بگیرید و پرسید که چه باید کنید.

## چه چیز متفاوت است حالا که با ویروس کرونا روبرو هستیم؟

### 1. زایمان

- ماما در مورد اینکه کجا می‌خواهید زایمان کنید با شما صحبت خواهد کرد. در خانه یا بیمارستان.
- در هنگام زایمان اکثراً یک نفر اجازه دارد حضور داشته باشد. به عنوان مثال شوهر، خواهر یا دوست شما. گاهی اوقات دو نفر اجازه دارند حضور داشته باشند. در این باره از ماما یا پزشک خود سوال کنید.
- یک پرستار کودک برای نگهداری از کودکان دیگر تان تدارک ببینید.



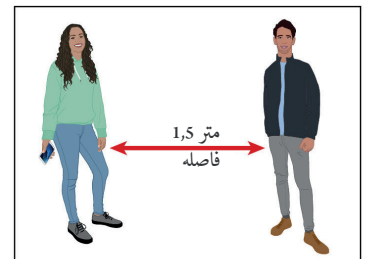
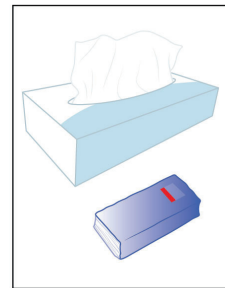
## 2. نوزاد

طفل در رحم شما از ویروس کرونا بیمار نمیشود.  
پس از تولد، طفل نوزاد شما می تواند بیمار شود. کار های که می توانید انجام دهید:

- قبل از لمس کودک، دستان خود را با صابون بشویید
- قبل از شیردهی دستان خود را با صابون بشویید
- قبل از پیاژ، دستان خود را با صابون بشویید
- قبل از دادن بطری، دستان خود را با صابون بشویید

توصیه های که در صورت مبتلا بودن به کرونا باید دنبال کنید:

- هنگام تغذیه، نظافت و نوازش ماسک بزنید.
- هر بار از ماسک جدید استفاده کنید.
- از دستمال کاغذی استفاده کنید.
- به آرنج خود عطسه کنید و سرفه کنید.



## 3. سوالات

اگر سوالی دارید می توانید با ماما تماس بگیرید.  
شاید شما با متخصص زنان معرفی شده باشید. این پزشک ویژه خانم هاست. این پزشک از شما و کودک شما مراقبت می کند  
اگر سوالی داشتید می توانید با بیمارستان تماس بگیرید.



#### 4. چک

- قرار ملاقات بعدی خود را در هماهنگی با ماما یا پزشک خود برنامه ریزی می کنید
- در صورت نگرانی می توانید برای چک اضافی تماس بگیرید
- اگر سرما خورده اید یا دچار شکایت دیگری هستید، به پزشک مراجعه نکنید و به بیمارستان مراجعه نکنید. با ما تماس بگیرید تا از شکایت شما مطلع شویم. گاهی اوقات چک می تواند از طریق تلفن انجام شود و یا هم در تاریخ دیگری برنامه ریزی شود.
- اگر از نظر پزشکی لازم باشد، گاهی اوقات می توانید پزشک یا ماما را ببینید اما آنها در آن صورت لباس خاصی می پوشند.
- متأسفانه، شریک زندگی شما همیشه اجازه ندارد در جلسه مشاوره حضور داشته باشد، لطفاً این موضوع را با ماما یا بیمارستان در میان بگذارید.



#### 5. در بیمارستان

- بیمارستان ها در رابطه به بازدید پس از تولد کودک قوانین متفاوتی دارند. این را در بیمارستانی که می خواهید زایمان کنید پرسید.
- بعضی اوقات مجبور می شوید کمی بیشتر در بیمارستان بمانید. در مورد چگونگی مراحل بعدی می توانید در بیمارستان سوال پرسید.



## 6. در خانه

ماما با شما هماهنگ میکند که چند بار به خانه شما می آید. اگر سوالی داشتید، همیشه می توانید با ماما تماس بگیرید. همچنین می توانید تماس تصویری برقرار کنید.

پرستار بچه و مادر معمولاً خانه شما می آید. او از شما و کودک مراقبت میکند و هر دو را چک میکند. او برای شما توضیح میدهد که برای جلوگیری از بیماری چه باید کنید.

ماما و پرستار میتوانند خانه شما بیایند. بهتر است این را از قبل با پرستار هماهنگ کنید.

دولت تعداد کسانی را که روزانه میتوانید پذیرایی کنید مشخص کرده است. خوب فکر کنید که آیا واقعاً میخواهید همان پذیرایی کنید. پذیرایی از مهمان میتواند احتمال مبتلا شدن شما و کودک تانرا به کرونا بیشتر کند.

اگر کسی به شکایاتی مانند سرفه، عطسه، آب بینی، گلو درد یا تب دچار است، بهتر است از شما بازدید نکند تا از عفونت جلوگیری شود.



## 7. لباس مخصوص

اگر به شکایاتی دچار هستید که ممکن است کرونا باشد و یا اگر به کرونا مبتلا باشید، ماما یا متخصص زنان از لباس خاصی علیه ویروس کرونا استفاده می کنند. به عنوان مثال ماسک دهان، دستکش، عینک یا ژاکت. این باعث محافظت از همه در برابر ویروس کرونا می شود.

## 8. کلاس ها و گروه ها

بسیاری از کلاس ها و گروه ها لغو می شوند. از ماما پرسید که آیا جلساتی از طریق اینترنت وجود دارد.



## 9. واکسیناسیون

گروهی از پزشکان و دانشمندان در مورد واکسن در دوران بارداری تحقیق کردند. توصیه آنها این است که همه زنان باردار می توانند علیه کرونا واکسینه شوند.

ماما، دایه و دکتر زنانه سعی می نمایند تا شما و همسرتانرا به خوبی کمک نمایند!

در این قسمت میتوانید در رابطه به ویروس کرونا معلومات بیشتر بدست آورید. <https://www.pharos.nl/coronavirus/>