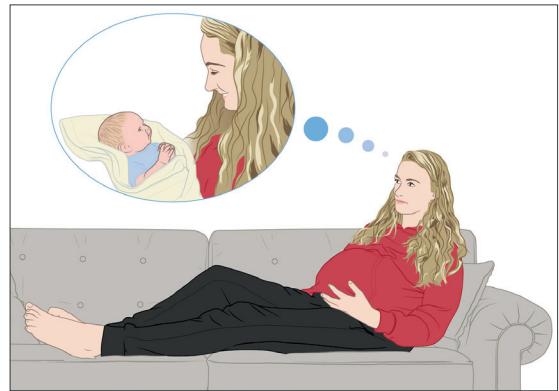


# باردار یا زایمان و ویروس کرونا

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 در سال دارند.



زنان باردار می نیز توانند به ویروس کرونا نیز مبتلا شوند.  
اگر چهار 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 مامایی 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 میخواهد زایمان کنید با شما صحبت خواهد کرد. در خانه یا بیمارستان.
- در هنگام زایمان اکثرا 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.



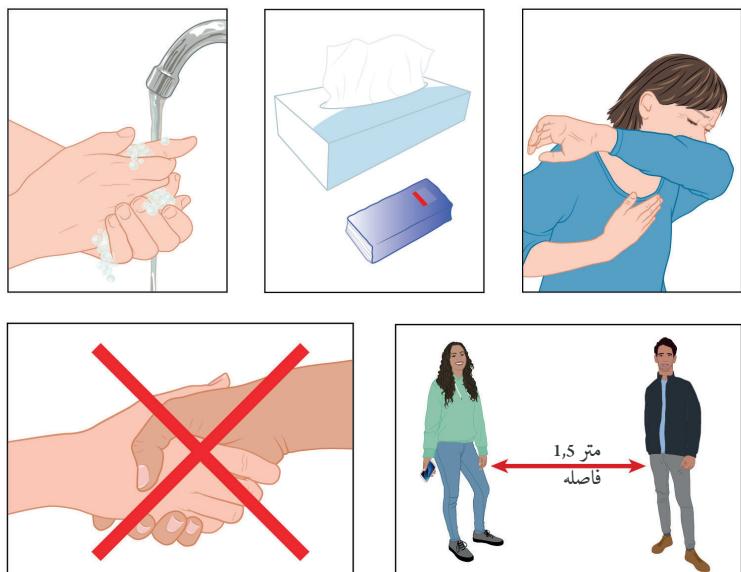
## 2. نوزاد

کودک شما ممکن است از ویروس کرونا بیمار شود.  
به این ترتیب احتمال ابتلای نوزاد به کرونا را کاهش می دهید:

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

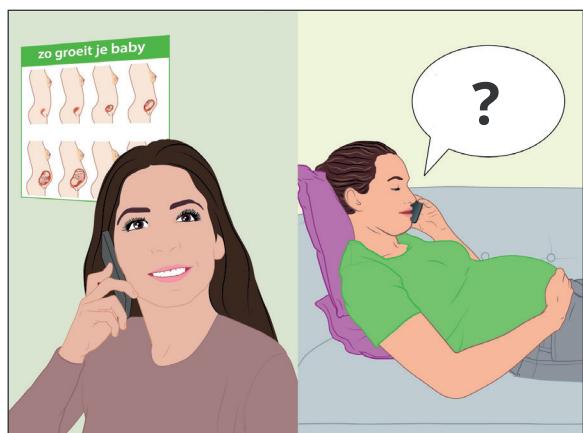
توصیه های که در صورت مبتلا بودن به کرونا باید دنبال کنید:

- هنگام تغذیه ، نظافت و نوازش ماسک بزنید.
- هر بار از ماسک جدید استفاده کنید.
- از دستمال کاغذی استفاده کنید.
- به آرچ 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 پژوهش ویژه خانم هاست. این پژوهش 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 میتوانید پزشک یا ماما را بینید اما آنها در آنصورت 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 زیمان کنید بپرسید.
- بعضی اوقات مجبور می شوید کمی بیشتر در بیمارستان بمانید. در مورد چگونگی مراحل بعدی میتوانید در بیمارستان سوال بپرسید.



#### 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 معمولا 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 میتوانند پذیرایی کنید مشخص کرده است. خوب فکر کنید که آیا واقعاً میخواهید همان پذیرایی کنید. پذیرایی از همان میتواند احتمال مبتلا شدن شما و کودک تازرا 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 می‌کنند. به عنوان مثال ماسک دهان، دستکش، عینک یا ژاکت. این باعث محافظت از همه در برابر ویروس کرونا می‌شود

#### 8. کلاس‌ها و گروه‌ها

بسیاری از کلاس‌ها و گروه‌ها لغو می‌شوند. از ماما بپرسید که آیا جلساتی از طریق اینترنت وجود دارد



#### 9. واکسیناسیون

زنان باردار بیشتر در معرض ابتلا به کرونا هستند به همین دلیل توصیه می‌شود: اگر باردار یا در تلاش برای باردار شدن هستید واکسن پرزنید. این توصیه از سوی متخصصان هلندی مثل دکتر زنان، ماما‌ها و دکتر اطفال ارائه شده است.

این

بزشکان و داشمندان روی اثرات واکسن در دروران بارداری تحقیق کرده‌اند.

تحقیقات نشان داده اند که:

- واکسن برای زنان باردار خطری ندارد
- واکسن برای کسانی که برای باردار شدن تلاش دارند بی خطر است
- واکسن برای طفل در شکم شما بی خطر است
- واکسن احتمال مریضی شدید به دلیل مبتلا بودن به کرونا را بسیار کمتر می‌کند
- واکسن در صورت شیردهی بی خطر است

آیا در مورد تزریق واکسن شک دارید؟ با ماما یا دکتر زنان در مورد آن صحبت کنید.

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

در این قسمت میتوانید در رابطه به ویروس کرونا معلومات بیشتر بدست آورید.