

## هفته سلامت بانوان ایران (سبا) ۳۰-۲۴ مهرماه ۱۴۰۰

### "زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا"

#### چهارشنبه ۲۸ مهر: زنان و سلامت باروری در بحران کرونا

محورها: (روابط زناشویی ایمن و سالم، بارداری، زایمان، شیردهی)

از آغاز پاندمی کووید ۱۹ تا کنون نظام های سلامت با چالش های زیاد روبرو شده و برنامه های دیگر سلامت منجمله سلامت باروری تحت تاثیر قرار گرفته اند. هنوز مدت زیادی از شناخت این ویروس نگذشته و شواهد علمی در رابطه با تاثیر آن بر سلامت باروری کافی نیست. در یک مطالعه مروری، بر روی نوزادان متولد شده از ۹۳۶ مادر باردار که در سه ماهه سوم بارداری مبتلا به کووید ۱۹ شده بودند، ۲۲ مورد RNA ویروس از سواب نازوفارنکس نوزاد جدا شد. همینطور شواهدی از وجود ویروس در خون بند ناف و جفت تا کنون بدست آمده با اینحال هنوز این شواهد کافی نیست.

بارداری باعث افزایش احتمال ابتلا به کووید ۱۹- علامت دار یا بی علامت نمی شود،

اما زنان باردار در مقایسه با زنان غیر باردار در همان گروه سنی، ممکن است دوره بالینی شدیدتری را طی کنند بدین معنی که احتمال بستری، نیاز به مراقبتهای ویژه و نیاز به استفاده از ونتیلاتور در زنان باردار و زنانی که به تازگی زایمان کرده اند (تا ۴۲ روز پس از ختم حاملگی) و به کووید مبتلا شده اند بالاتر از زنان غیر باردار در همان گروه سنی است.

علاوه بر آن عواقبی نظیر زایمان زودتر از موعد (زودتر از ۳۷ هفته) در بین زنان باردار مبتلا به کووید ۱۹ بالاتر از زنان باردار غیر مبتلا به این بیماری است. مادران مبتلا شده خصوصا گروهی که دچار پنومونی می شوند در معرض خطر زایمان زود رس (قبل از ۳۷ بارداری) و سزارین بیشتر قرار می گیرند.

**عوامل زمینه ای که ریسک ابتلا به بیماری شدید کووید را در زنان باردار و یا اخیرا زایمان کرده بالا می برد**

**عبارتند از:**

- ابتلا به بیماریهای زمینه ای،
- سن بالاتر از ۳۵ سال،
- زندگی یا کار در اجتماعی با تعداد زیاد موارد کووید ۱۹،
- زندگی یا کار در اجتماعی با پوشش ناکافی برای واکسیناسیون کووید ۱۹،
- کار در شرایطی که امکان فاصله گذاری مناسب وجود ندارد،
- زندگی و کار در شرایطی که دسترسی مناسب به خدمات بهداشتی درمانی وجود ندارد.

**بنابراین بسیار مهم است که زنان باردار از اقدامات احتیاطی برای محافظت از خود در برابر کووید-۱۹ استفاده**

**کنند و علائم احتمالی (از جمله لرز، تب، سرفه یا مشکل در تنفس) را به ارائه دهنده خدمات درمانی گزارش دهند.**

## روشهای مهم پیشگیری از انتقال کووید ۱۹ عبارتند از :

- واکسیناسیون
  - استفاده از ماسک بر روی دهان و بینی،
  - رعایت یک و نیم متر فاصله از افرادی که با شما زندگی نمی کنند،
  - پرهیز از حضور در اماکن شلوغ و بدون تهویه
  - شستشوی مکرر دستها با آب و صابون و یا استفاده از ضدعفونی کننده در جایی که امکان شستشو نیست.
- تزریق واکسن کووید به همه بزرگسالان توصیه می شود. این توصیه شامل زنان شیرده و زنانی که تصمیم به بارداری دارند می شود. دستورالعمل واکسیناسیون در زنان باردار بر حسب واکسن های موجود در هر کشور تعریف شده است.



## در ایران با توجه به شواهد موجود در مورد واکسن های در دسترس توصیه ها از این قرار است :

- واکسیناسیون به معنای ایجاد ایمنی قطعی نیست و تداوم اقدامات پیشگیری از ابتلا به کووید برای مادر باردار و اعضای خانواده الزامی است.
- واکسیناسیون کووید ۱۹ در مادران باردار و زایمان کرده تابع آخرین دستورالعمل ابلاغی از سوی وزارت متبوع بوده و رعایت مفاد ذیل میبایست در دستور کار قرار گیرد:
- واکسنهای بهارات، برکت و اسپوتنیک V در دوران بارداری منع مصرف دارند. واکسن سینوفارم اجازه مصرف در بارداری بعد از هفته ۱۲ را دارد.
- تزریق واکسن در سه ماهه اول بارداری به علت ارگانوژنز توصیه نمی شود.
- **مادران واجد شرایط واکسیناسیون عبارتند از :**
- همه مادران باردار بالای ۱۸ سال ، بعد از هفته ۱۲ بارداری به شرط تشکیل پرونده مراقبتی در واحد ارائه دهنده خدمت بهداشتی و معرفی از سوی پزشک و مامای مرکز ارائه دهنده خدمت (در صورت نداشتن منع انجام واکسیناسیون کووید ۱۹)
- واکسیناسیون کووید در مادران باردار از سن بارداری ۳۹ هفته و بیشتر تا ۱۰ روز پس از زایمان نباید انجام شود.
- در برخی موارد از قبیل مادران با شرایط حاد یا وخامت بیماریهای زمینه ای ، مادران متقاضی تزریق واکسن آسترانیکا و مادرانی که سابقه ابتلا اخیر به بیماری کووید داشته اند ، تصمیم گیری درخصوص واکسیناسیون کووید در آنان به عهده کمیته دانشگاهی واکسیناسیون مادران باردار است.

- مادران بارداری، پس از واکسینه شدن در صورت بروز علائم احتمالی ابتلا به بیماری کووید-۱۹، بایستی با اطلاع رسانی به مراکز بهداشتی و درمانی یا کد ۴ سامانه ۴۰۳۰ مادران بارداری، جهت اخذ راهنمایی های لازم یا حتی تعیین محل مراجعه بررسی وضعیت، اقدام نمایند.
- فاصله مناسب بین واکسن کووید و واکسن انفلوانزا یا توام در بارداری حتی الامکان ۱۴ روز باشد.
- تزریق ایمونوگلوبولین D تداخلی با واکسن کرونا ندارد و مطابق دستورعمل های ابلاغی سلامت مادران انجام شود.

### مراقبتهای دوران بارداری:

زنان بارداری خانم‌هایی که اخیراً زایمان کرده اند - از جمله آنهایی که مبتلا به کووید-۱۹ شده اند - باید حتماً به معاینه های دوره‌ای خود ادامه دهند. اگرچه باید تعداد دفعات رفت و آمد برای زنان بارداری کاهش یابد، اما برای داشتن بارداری سالم و کم خطر باید حداقل مراقبتهای دوره ای صورت گیرد. زمان این مراقبتهای در مادران بارداری که ریسک کم داشته، عوامل خطری آنها را تهدید نمیکنند شامل چهار مراقبت حضوری به ترتیب در هفته های : ۶-۱۰ و ۳۰-۲۸ و ۳۴ - ۳۱ و ۳۷ و چهار مراقبت غیر حضوری در هفته های ۱۶ تا ۲۰، ۳۸، ۳۹، ۴۰. برای مادرانی که شرایط خطر سازی برای آنها وجود دارد (افراد مبتلا به بیماریهای مزمن تحت درمان، افرادی که دچار عوارض بارداری شده اند، مصرف کنندگان مواد) انجام کامل مراقبت ها بر اساس دستورالعمل مراقبتهای ادغام یافته سلامت مادران با حفظ شرایط فاصله فیزیکی ، و ضوابط بهداشتی ، حضور بر اساس نوبت دهی و عدم باقی ماندن در مراکز با حجم بالای مراجعه ، الزامی است .



صرف بارداری نیاز به بررسی از نظر کووید نیست . زنان بارداری در صورتی نیاز به انجام تست دارند که بنابر تشخیص پزشک، علائم بالینی مرتبط با کووید داشته و یا در تماس نزدیک با فرد مبتلا بوده باشند. ابتلا به کووید-۱۹ به خودی خود اندیکاسیون سزارین در بارداری نیست. سزارین در صورتی توصیه میشود که اندیکاسیونهای آن وجود داشته باشد.

زایمان طبیعی و سزارین در افراد مبتلای بدون علامت با اندیکاسیون های مامایی و مدیکال مشخص جهت ختم بارداری، بدلیل ابتلا ی بدون علامت به تعویق نمی افتد ولی حتماً بایستی در بیمارستانی با امکانات مناسب انجام پذیرد .

نوزادان متولد شده از مادران مبتلا/مشکوک، مشکوک تلقی می شوند و ارزیابی های لازم از آنها بعمل می آید .

اگر تب یا سرفه دارید و یا به سختی نفس میکشید ، سریعاً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. قبل از رفتن به یک مرکز بهداشتی درمانی، با آن مرکز تماس بگیرید و به توصیه‌های مسئولین بهداشتی محل زندگی تان عمل کنید.

## شیردهی:



- مادر مبتلا به کووید-۱۹ می تواند به نوزاد خود شیر بدهد. برای این کار باید:
- بهداشت تنفسی را هنگام شیر دادن رعایت کنند و حتما از ماسک استفاده کنند.
  - دست‌ها را قبل و پس از لمس کردن کودک بشویند؛
  - بطور مرتب سطوحی را که با آنها در تماس هستند، تمیز و ضدعفونی کنند.
- تماس نزدیک، زود هنگام ( تماس پوست با پوست در ساعت اول تولد ) و شیردهی انحصاری به کودک ، به رشد و تکامل او کمک می کند.
- شما باید از حمایت‌های لازم برخوردار باشید تا بتوانید :
- بطور ایمن و با رعایت بهداشت تنفسی به کودک خود شیر دهید.
  - تماس پوست به پوست با نوزاد خود داشته باشید، و
  - با کودک یک اتاق مشترک داشته باشید. شما باید قبل و بعد از لمس کردن کودک ، دست های خود را بشوید و تمام سطوح را تمیز کنید .
- اگر به دلیل ابتلا به کووید-۱۹ یا عوارض دیگر، آنقدر بد حال هستید که نمیتوانید به کودک خود شیر بدهید، باید کسی به شما کمک کند که بطور ایمن از روشهای ممکن، در دسترس و مورد قبولتان برای شیر دهی به کودکان استفاده کنید. این می تواند شامل موارد زیر باشد:
- دوشیدن شیر(مادر)؛
  - برقراری مجدد شیردهی؛
  - شیر مادر اهدایی از بانک شیر

## روابط زناشویی:

زوجین که در منزل و زیر یک سقف زندگی می کنند، غیر از رابطه زناشویی، ارتباطات دیگری مثل در کنار هم غذاخوردن، کنار هم نشستن و خندیدن، صحبت کردن و تماسهای دیگر هم دارند که هر کدام میتواند از طریق قطرات تنفسی یا تماس با آلودگی باعث انتقال ویروس شود بنابراین رابطه زناشویی تنها تماس زوج نیست و به خودی خود مانعی برای جلوگیری از انتقال ویروس ، محسوب نمی شود.

رابطه زناشویی در افرادی که علامتی ندارند و احتمالا در معرض آلودگی قرار نگرفته اند و در خانه اقامت داشته و احتمالا در معرض آلودگی قرار نگرفته اند، می تواند یک روش برای بهبود روابط بین زوجین و در برخی افراد روشی برای کاهش اضطراب در این دوران پر استرس باشد . توصیه می شود از فرصت ماندن در خانه برای گذراندن وقت بیشتر و رابطه با کیفیت با همسر و تقویت رابطه عاطفی و بهبود روابط زناشویی استفاده شود .

رابطه زناشویی بین زوجین سالم به بهبود روابط آنها کمک کرده و سبب استحکام پیوند آنان میگردد .اما زمانی که هر یک از زوجین از نظر روانی و عاطفی احساس خوبی ندارند و تمایل به برقراری رابطه زناشویی

ندارند از این کار خودداری و برای رفع نگرانیها و مشکلات و احساسات خود با یکدیگر صحبت کرده و با درک دوجانبه از وضعیت یکدیگر ، رابطه زناشویی برقرار کنند. اجبار برای برقراری رابطه زناشویی توسط هیچیک از زوجین پذیرفته نیست.

اگر شک ابتلا به بیماری در هریک از زوجین وجود دارد، از رابطه زناشویی خودداری کنند. در برقراری رابطه زناشویی توجه به شغل زوجین و میزان خروج آنها از منزل برای کار یا انجام کارهای خانه یا تردد در مکانهای عمومی که روی میزان ابتلا به عفونت موثر می باشد، مهم است. گر هریک از زوجین تب، سرفه، گلودرد، یا تنگی نفس دارند از رابطه زناشویی خودداری کنند. در مواردی که یکی یا هر دونفر از زوجین، مبتلا به بیماری مزمن زمینه ای هستند یا اخیرا از یک بیماری جدی بهبود یافته اند ، با توجه به اینکه ابتلا به کووید ۱۹ در این افراد می تواند شدت بیشتری داشته باشد ، بهتر است در برقراری رابطه زناشویی احتیاط بیشتری کرد ، و اگر هر کدام از طرفین علایم مشکوکی دارند از برقراری رابطه جنسی پرهیز کنند .این بیماریها شامل دیابت ، بیماریهای ریوی ، بیماریهای قلبی ، بیماران دارای ضعف سیستم ایمنی( مبتلایان به عفونت HIV و یا مصرف کنندگان داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و کورتیکواستروئید) می باشد. ملاحظات خاصی که برای پیشگیری از انتقال کووید در حین رابطه زناشویی توصیه شده در راهنمای "ملاحظات برنامه سلامت میانسالان در گام دوم همه گیری کووید ۱۹ " قابل مطالعه است.

منبع:

"راهنمای برگزاری هفته ملی سلامت بانوان ایران ۱۴۰۰"، تهیه شده توسط اداره سلامت میانسالان دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، مهرماه ۱۴۰۰