

خود مراقبتی مادران باردار در شرایط کرونا



بیمارستان فوق تخصصی البرز

اعظم ایمانی

کارشناس مامایی

منبع: دستورالعمل مراقبت از مادران

باردار حوزه بهداشت و درمان

بهار ۱۴۰۰

واحد ارتقاء سلامت

از تماس با حیوانات خودداری کنید

بیمار و مراقبت کننده از آن باید از ماسک طبی استفاده کنند به طوری که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شود و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند و در صورتیکه ماسک به ترشحات آلوده شده و یا خیس شود، بایستی با یک ماسک تمیز و خشک جایگزین شوند. ماسک باید طبق تکنیک های صحیح احتیاطات استاندارد خارج شود به طوری که جلوی ماسک لمس نشود و از سمت کش پشت سر از صورت جدا و برداشته شود

شست و شوی دست را جدی بگیرید

ماسکها و دستکشهای استفاده شده و سایر اقلام آلوده را در یک ظرف کیسه دار قرار داده محتویات آن را محفوظ کرده و با سایر زباله ها دفع کنید.

لباسها و وسایل شخص بیمار روزانه با صابون معمولی و آب گرم ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و خوب خشک کنید

حداقل یکبار در روز سطوحی مانند توالت، دستگیره های در، تلفن، کنترل تلویزیون، میز، تخت خواب و... که اغلب لمس میشود را ضدعفونی کنید

اقدامات پس از ترخیص

طول مدت درمان حداقل ۷ روز است که بنابر صلاحدید پزشک میتواند تا ۱۴ روز ادامه یابد لذا در صورتی که در زمان ترخیص بیمار کمتر از ۷ روز دارو گرفته باشد به بخش بستری روزانه ارجاع میشود. در اینصورت بیمار هر روز صبح به بخش سلامت ۳ که در طبقه دوم بیمارستان میباشد مراجعه کرده و داروهای خود را دریافت میکند.

دوهفته بعد ترخیص جهت کنترل بارداری به درمانگاه مراجعه نماید

در صورت بروز هرگونه مشکلی با در دست داشتن خلاصه پرونده و مدارک بارداری به اورژانس مراجعه نماید

از مراجعه مستقیم به بلوک زایمان تا حداقل دو هفته بعد ترخیص اجتناب نماید

اصول جداسازی در منزل

طول مدت جداسازی تنفسی-تماسی در منزل بعد از بهبود علائم در بیماران بستری و سرپایی حداقل ۱۴ روز است.

باتوجه به اینکه احتمال دفع ویروس از مدفوع ۲ تا ۳ هفته بعد ترخیص وجود دارد رعایت بهداشت فردی و شست و شوی دستها بعد از توالت رفتن به شدت توصیه میشود

محدودیت در جابجایی فرد انجام گردد

حدالامکان فضاهای مشترک مثل آشپزخانه و سرویس بهداشتی دارای تهویه مناسب بوده و پنجرهها برای گردش هوا باز باشد

به حداقل رساندن تعداد مراقبین فرد (حدالامکان یک نفر بدون بیماری زمینه ای یا نقص ایمنی)

ممنوعیت ملاقات را رعایت کنید

علائم خطر

کاهش حرکت جنین در سن بارداری ۲۶ هفته و بالاتر

تنگی نفس

افزایش تعداد تنفس بیش از ۲۴ تا تنفس در دقیقه

تب ۳۸ درجه یا بیشتر

گیجی

خواب آلودگی

اختلال هوشیاری

کبود شدن پوست

عدم تحمل خوردن مایعات و داروها

الگوی غذایی دوران بارداری در شرایط کرونا

آب کافی مصرف کند

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.

استفاده از انواع میوه ها و سبزیهای در دسترس (مانند موز، اسفناج، جعفری، هویج، کدو حلواپی، گوجه فرنگی و سیب زمینی) در برنامه غذایی روزانه

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

خود مراقبتی مادران باردار در شرایط کرونا

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 ببندازند، 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

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 بزند و فاصله یک یا دو متر را با افراد دیگر رعایت کنید

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 علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس دارند از دید و بازدید با آنها خودداری شود.

شیردهی

اگر حال عمومی مادر با تشخیص قطعی کرونا بد است، به طور موقت، تغذیه شیرخوار با شیر انسانی (ذخیره شده در بانک شیر) یا شیرمصنوعی انجام گیرد. با بهبود حال عمومی، باید شیرمادر با رعایت اصول بهداشتی دوشیده، ذخیره و مورد استفاده قرار گیرد

اگر حال عمومی مادر با تشخیص قطعی خوب است، تغذیه با شیر دوشیده شده مادر انجام گیرد

برای این کار مادر باید شیر خود را با دست یا با استفاده از شیردوش دستی یا برقی بدوشد. مادر باید دست های خود را قبل از لمس هر قسمت پمپ یا ظرف ذخیره سازی شیر بشوید. بعد از هر نوبت شیردوشی تمام اجزا شیردوش که با پستان و دست مادر در تماس بوده باید شسته و ضدعفونی شود.

تغذیه شیرخوار مادر مورد مشکوک یا محتمل با رعایت اصول بهداشتی از پستان مادر منعی ندارد

زمان خروج مادر باردار از قرنطینه خانگی

در موارد مراقبت در منزل دارای علائم بیماری قطعی، محتمل، مشکوک: حداقل ۱۴ روز بعد از شروع علائم و ۳ 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 شدن انجام گیرد

در صورتی که مادر بخواهد قبل از مدت مورد نظر از قرنطینه خارج شود باید دو نتیجه آزمایش منفی با فاصله حداقل ساعت

۲۴ داشته باشد