

مادران باردار در مواجهه با کرونا چه کنند؟

اطلاعات ما درباره بیماری کووید ۱۹ هر روز در حال کامل‌تر شدن است، ولی شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد خطر بیماری شدید ناشی از کرونا در دوران بارداری افزایش پیدا می‌کند و زنان باردار در مقایسه با افراد غیرباردار در همان گروه سنی، ممکن است در موارد ابتلای شدید، دوره بالینی طولانی‌تری را طی کنند؛ با این وجود بیشتر زنان باردار مبتلا بهبود می‌یابند و احتمال مرگ و میر در آن‌ها نسبت به جمعیت عمومی بیشتر گزارش نشده است.

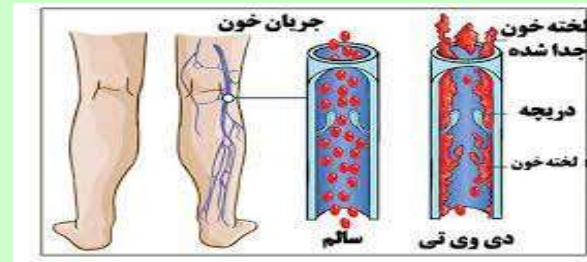
بروز تنگی نفس، زنگ هشدار برای مراجعه فوری به پزشک

در صورت تشخیص پزشک مبنی بر بستری مادر باردار در بیمارستان لازم است موارد ذیل توسط مادر به طور کامل رعایت شود

مادران باردار باید از حضور در مراکز شلوغ و پر تردد پرهیز کنند، همچنین بهتر است به جز موارد ضروری از منزل خارج نشوند، البته در خانه ماندن به معنای استراحت مطلق نیست و باید در منزل تحرک کافی داشته باشند چون احتمال لخته شدن خون در زنان باردار بیشتر از سایر افراد است.

به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در اندامها و آمبولی ریه در بیمارستان و منزل لازم است شما هر ساعت حد اقل 10 با پاهای خود را تکان داده و ورزشهایی که در پاها انقباض و انبساط ایجاد کند انجام دهید.

در صورتی که پزشک به شما اجازه خروج از تخت را داده است هر ساعت 2 تا 3 دقیقه اطراف تخت خود راه بروید.



رژیم غذایی مادران باردار در دوران کرونا:

مادران باردار ی که به بیماری کرونا مبتلا شده اند با توجه به اینکه داروهای رمدسیور و کورتون برای شما تجویز شده است و هر دو دارو موجب افزایش قند خون شما میشوند رعایت موارد ذیل توصیه می‌گردد.

- عدم استفاده از هرگونه شیرینی و شکلات و مواد قندی شامل قند و پولکی و نبات و عسل و...
- مصرف میوه کامل به جای آب میوه
- عدم مصرف هرگونه شربت و آب میوه صنعتی
- محدود نمودن کربوهیدرات‌ها در روز
- عدم مصرف غذاهای سرخ کردنی و چرب
- محدود نمودن مصرف نمک به میزان 5 گرم در روز (یک قاشق چای خوری)
- مصرف فراوان سبزیجات به صورت بخار پز
- مصرف فراوان حبوبات و غلات در وعده های غذایی، مصرف همزمان غلات و حبوبات نظیر عدس پلو و ماش پلو، خوردن مواد غذایی غنی از ویتامین و املاح به خصوص انواع میوه ها و سبزی های تازه و فصل، گنجاندن سبزیجات رنگی شامل اسفناج، جعفری، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنند.
- استفاده از انواع مغزها و آجیل کم نمک به عنوان میان وعده و خوردن تکه های میوه یخ زده برای کنترل تهوع ناشی از بیماری مورد تاکید است.

- مصرف غذاهای پروتئینی شامل گوشت و مرغ و تخم مرغ و شیرو لبنیات کم چرب (در صورتی که خلط دارید مصرف شیر توصیه نمی‌شود)
- مصرف زیاد مایعات شامل آب مصرف خاکشیر و تخم شربتی بدون افزودنی شیرین مصرف مایعاتی چون سوپ مرغ، آب میوه طبیعی، دمنوش‌های گیاهی را باید به میزان استاندارد افزایش داد.



مراقبت های تنفسی و فیزیوتراپی تنفسی

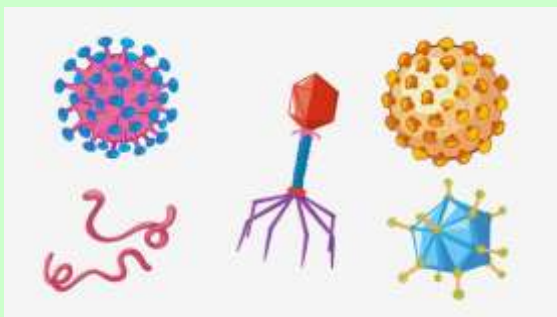
توانبخشی و فیزیوتراپی در فاز حاد بیماری کرونا برای مبتلایان به کووید ۱۹ که در بیمارستان بستری شده‌اند و همچنین برای بیماران کرونایی که قرنطینه در خانه هستند و نیز پس از بهبودی می‌تواند بسیار مفید باشد و به درمان آنان کمک کند.

به این منظور لازم است تمرین تنفس عمیق و نگهداشتن دم و سپس بازدم طولانی با لب غنچه شده و خروج تدریجی و طولانی هوا همراه باشد تا به مرور حجم و ظرفیت ریه‌ها افزایش یابد. بهتر است موقعیت شما در زمان انجام تنفس عمیق کاملاً نشسته و یا نیمه نشسته باشد و این تمرین را می‌توان با دستهای باز شده به دو طرف و دستهای بالا برده هم انجام داد.



مراقبت‌های دارویی-تغذیه ای و تنفسی مادران باردار مبتلا به ویروس

کرونا



- ✓ در صورت سردرد و دل درد شدید که با مسکن بهبود نیابد و یا تورم ناگهانی مفاصل به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ از فعالیت‌هایی که ریسک خونریزی را افزایش می‌دهد پرهیز کنید.
- ✓ قبل از مصرف هرگونه آسپرین یا NSAIDs با پزشک معالج مشورت کنید.
- ✓ در صورتی که پزشک برای شما در منزل سلگزان تجویز نمودند ، قبل از ترخیص ، نحوه تزریق سلگزان را از پرستار خود فرا گرفته و حتما در حضور پرستار تزریق سلگزان داشته باشید .

در صورتی که برای شما کورتون تجویز شده است مقدار تجویز شده را تا انتها مصرف نموده و از مصرف خودسرانه کورتون به دلیل احتمال عفوئنتهای قارچی و عفوئنتهای ناشی از مصرف زیاد کورتون خودداری نمایید.

نکات بهداشتی و قرنطینه را همانگونه که در بخش آموزش می دهند فرا گرفته و رعایت نمایید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	مراقبت‌های دارویی-تغذیه ای و تنفسی مادران باردار مبتلا به ویروس کرونا
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر ظفر بخش - دکتر صافی
سمت	متخصص زنان- متخصص تغذیه
تاریخ تهیه	1400
کد پمفلت	Pe-pre-22



در صورتی که سرفه شدید دارید تنفس عمیق توصیه نمی شود.

داروها:

داروهای مورد استفاده جهت درمان کرونا در مادران باردار عمدتاً شامل داروهای ضد ویروس و کورتون ها و داروهای ضد انعقاد است و بنا به نظر پزشک داروهای دیگر میباشد.

عوارض رمدسیویر

افزایش قند خون، افت فشار خون، تهوع، تب و لرز، تعریق، عوارض کلیوی و کبدی از عارضه‌های احتمالی این دارو است اما در شرایطی که کرونا می‌تواند افراد را به کام مرگ بکشد استفاده از رمدسیویر توصیه می‌شود.

عوارض سلگزان :

- ✓ قبل از مصرف هر گونه خونریزی را بررسی و رد کنید
- ✓ دارو را با دیگر داروهای تزریقی مخلوط نکنید.
- ✓ حباب هوای موجود در سرنگ را قبل از تجویز خارج نکنید. چون ممکن است باعث کاهش مقدار دارو شود ..
- ✓ دارو را به صورت عمیق و زیر جلدی در دیواره‌های قدامی و خلفی جدار شکم تجویز کنید. محل تجویز را ماساژ ندهید.
- ✓ هرگونه خونریزی از بینی و دهان و چشم و ادرار و مدفوع و کبودی وسیع را به پزشک خود اطلاع دهید