

“زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا”

هفته ملی سلامت بانوان ایرانی
گرامی باد



اداره سلامت میانسالان

روزنگار و محورهای هفته:

ایام	محورهای هفته
شنبه ۲۴ مهر	زنان و مدیریت اطلاعات در بحران کرونا (دریافت اطلاعات از منابع معتبر، تشخیص منابع معتبر از غیر معتبر، استفاده صحیح و انتشار اطلاعات در شبکه های مجازی)
یکشنبه ۲۵ مهر	زنان و مدیریت سلامت روان در بحران کرونا (مدیریت استرس، خشونت خانگی، روابط خانوادگی سالم، تقویت مهارت های ارتباطی، حمایت همسران از یکدیگر، مدیریت سوگ ،)
دوشنبه ۲۶ مهر	زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا (تغذیه سالم، فعالیت بدنی در منزل)
سه شنبه ۲۷ مهر	زنان و سلامت اجتماعی در بحران کرونا (فقر - بیکاری - از دست دادن سرپرست خانواده - زنان سرپرست خانواده - فرصت کارآفرینی - آموزش راه اندازی کسب و کار در فضای مجازی برای زنان)
چهارشنبه ۲۸ مهر	زنان و سلامت باروری در بحران کرونا (روابط زناشویی ایمن و سالم، بارداری، زایمان، شیردهی)
پنجشنبه ۲۹ مهر	زنان و واکسیناسیون بیماری کووید ۱۹ (اهمیت واکسیناسیون و رفع باورهای غلط - دریافت اطلاعات صحیح درباره عوارض واکسیناسیون و مدیریت آن)
جمعه ۳۰ مهر	زنان و مدیریت سلامت خانواده در بحران کرونا (حمایت از همسران و فرزندان، پیشگیری از انتقال کووید در بین افراد خانواده)



اداره سلامت میانسالان

زنان و سلامت باروری در بحران کرونا:





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.

زنان و سلامت باروری در بحران کرونا:



اداره سلامت میانسالان

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.



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 نمیکنند،
- 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.

زنان و سلامت باروری در بحران کرونا:



اداره سلامت میانسالان

تزریق واکسن کووید به همه بزرگسالان توصیه میشود. این توصیه شامل زنان شیرده و زنانی که تصمیم به بارداری دارند میشود.

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.
- توصیه های ذیل مربوط به دوران بارداری تا ۴۲ روز پس از زایمان است.
- واکسن های بهارات، برکت و اسپوتنیک ۷ 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 نمیشود.

زنان و سلامت باروری در بحران کرونا:



اداره سلامت میانسالان

■ در موارد ذیل برای انجام واکسیناسیون کووید در مادران باردار، تصمیم گیری به عهده کمیته دانشگاهی واکسیناسیون مادران باردار است:

⇐ مادران با شرایط حاد یا وخامت بیماریهای زمینه ای

⇐ مادران دارای بیماریهای زمینه ای که در دستور عمل ذکر نشده

⇐ مادران دارای سابقه ابتلا به بیماری کووید - ۱۹

⇐ مادران متقاضی تزریق واکسن آسترازنیکا



اداره سلامت میانسالان

زنان و سلامت باروری در بحران کرونا:

- به علت خطرات ابتلا به بیماری کووید- ۱۹ در سه ماهه سوم بارداری، ضمن تاکید بر شناسایی مادران باردار واجد شرایط، واکسیناسیون مادران واجد شرایط با سن بارداری ۲۸ هفته و بیشتر در اولویت خواهد بود. در مادران با سن بارداری ۳۹ هفته و بیشتر واکسیناسیون کووید نباید انجام شود.
- در صورت تزریق دوز اول واکسن قبل از بارداری و یا عدم اطلاع از بارداری در زمان واکسیناسیون، توصیه می شود پس از مشاوره با مادرو بر اساس ترجیح وی، تزریق دوز دوم با واکسن سینوفارم به فاصله ۲۸ روز از تزریق قبلی یا بعد از هفته دوازده بارداری، صورت پذیرد.
- مادران باردار، 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 باردار، 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:



اداره سلامت میانسالان

- زنان باردارو خانم هایی که اخیراً زایمان کرده اند - از جمله آنهایی که مبتلا به کووید- ۱۹ شده اند - باید حتماً به معاینه های دوره های خود ادامه دهند .
- اگرچه باید تعداد دفعات رفت و آمد برای زنان باردار کاهش یابد، اما برای داشتن بارداری سالم و کم خطر باید حداقل مراقبتهای دوره ای صورت گیرد

مراقبتهای دوران بارداری:



اداره سلامت میانسالان

زمان این مراقبتهای در مادران بارداری که ریسک کم داشته، عوامل خطری آنها را تهدید نمیکند شامل چهار مراقبت حضوری به ترتیب در هفته های :

← ۶ - ۱۰ و ۳۰ - ۳۴ و ۳۱ - ۳۷

← 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) تواتر مراقبت ها بر اساس دستور عمل های سلامت مادران با حفظ شرایط فاصله فیزیکی ، و ضوابط بهداشتی ، حضور بر اساس نوبت دهی و عدم باقی ماندن در مراکز با حجم بالای مراجع ، الزامی است .

مراقبتهای دوران بارداری:

← صرف بارداری نیاز به بررسی از نظر کووید نیست .

← زنان باردار 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 ابتلای بدون علامت به تعویق نمی افتد ولی حتما 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 میآید



مراقبت‌های دوران بارداری:



اداره سلامت میانسالان

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 توصیه های مسئولین بهداشتی محل زندگیتان عمل کنید.

شیردهی:



اداره سلامت میانسالان



شیردهی:

مادر مبتلا به کووید-۱۹ می تواند به نوزاد خود شیر بدهد. برای این کار باید:

⇐ بهداشت تنفسی را هنگام شیر دادن رعایت کند و در صورت دسترسی ماسک بپوشد؛

⇐ دست‌ها را قبل و پس از لمس کردن کودک بشویند؛

⇐ بطور مرتب سطوحی را که با آنها در تماس هستند، تمیز و ضدعفونی کنند

شیردهی:

تماس نزدیک، زود هنگام و شیردهی انحصاری به کودک به رشد 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 نمی توانید به کودک خود شیر بدهید، باید کسی به شما کمک کند که بطور ایمن از روشهای ممکن، در دسترس و مورد قبولتان برای شیردهی به کودک تان استفاده کنید. این می تواند شامل موارد زیر باشد:

⇐ دوشیدن شیر(مادر)؛

⇐ برقراری مجدد شیردهی؛

⇐ شیر مادر اهدایی.

روابط زناشویی:



اداره سلامت میانسالان



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 الودگی باعث انتقال ویروس شود بنابراین رابطه زناشویی تنها تماس زوج نیست و به خودی خود مانعی برای جلوگیری از انتقال ویروس ، محسوب نمی شود.

روابط زناشویی:

- رابطه زناشویی در افرادی که علامتی ندارند و احتمالاً در معرض آلودگی قرار نگرفته اند و در خانه اقامت داشته و احتمالاً 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.

روابط زناشویی:

- ⇐ اگر شک ابتلا به بیماری در هریک از زوجین وجود دارد، از رابطه زناشویی خودداری کنند.
- ⇐ اگر 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 اخیراً 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 دربرقراری رابطه زناشویی احتیاط بیشتری کرد. 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)

زندگی در کف دستان توست که به آن

لبخند زنی

که بدنبالش

ندوی

زندگی در کف دستان توست، زندگی
زیباست.

شاد باشید

با تشکر



Success is not
possible without U

