**سلامت باروری زنان در دوران همه گیری کووید**

از آغاز پاندمی کووید 19 تا کنون نظامهای سلامت با چالشهای 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 بسیار محدود است. هنوز نمی دانیم که آیا یک زن باردار مبتلا به کووید 19 میتواند ویروس را در دوران بارداری یا حین زایمان به جنین یا نوزاد خود منتقل کند یا خیر.

مستند مشخصی در مورد اینکه آیا ویروس کووید 19 از جفت عبور میکند یا نه وجود ندارد. به هرحال یک تعداد گزارش از بافت جفتی یا پرده های آمنیوتیک گزارش شده و تعدادی هم احتمال عفونت داخل رحمی گزارش شده است . در این موارد هم احتمال مثبت کاذب بودن نتیجه ابتلای نوزاد یا اخذ عفونت بعد از تولد هم کماکان در این موارد وجود دارد .

اطلاعات محدودی وجود دارد که ادعا دارند بارداری باعث افزایش احتمال ابتلا به کووید - 19 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 . اکثریت زنان باردار مبتلا شده بهبود یافته اند و احتمال مرگ و میر در آنها از جمعیت عمومی بیشتر گزارش نشده است . اگرچه میدانیم، به دلیل تغییرات جسمی و سیستم ایمنی در زنان باردار، آتها می توانند به اشکال وخیم تر برخی از عفونتهای تنفسی دچار شوند. از طرف دیگر بیماری کووید - 19 خطر عوارض بارداری را بیشتر می کند. مادران مبتلا شده خصوصا گروهی که دچار پنومونی می شوند در معرض خطر زایمان زودرس)قبل از 37 بارداری ( و سزارین بیشتر قرار می گیرند .

بنابراین بسیار مهم است که زنان باردار از اقدامات احتیاطی برای محافظت از خود در برابر کووید 19استفاده کنند و علائم احتمالی )از جمله لرز، تب، سرفه یا مشکل در تنفس( را به ارائه دهنده خدمات درمانی گزارش 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:

* زمان این مراقبتها در مادران بارداری که ریسک کم داشته، عوامل خطری آنها را تهدید نمیکند به شرح ذیل است:
* در مناطق قرمز 4 نوبت ، به ترتیب در هفته های : 6 - 10 و 30 - 28 و 34 – 31 و 37
* در مناطق سفید 5 نوبت، به ترتیب در هفته های : 6 - 10 و 20 – 16 و 30 – 28 و 34 – 31 و 37

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 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 .

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- 19 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 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 می آید .

زنان باردار برای جلوگیری از ابتلا به کووید- 19 باید مانند سایر افراد همان اقدامات احتیاطی را انجام دهند.

در مقابل ویروس جدید کرونا با پیروی از موارد زیر، می توانید از خودتان محافظت کنید :

* **بطورمرتب دستهای خود را با آب و صابون بشویید یا با مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید .**
* **فاصله خود را با دیگران رعایت کنید و از رفتن به مکانهای شلوغ پرهیز کنید .**
* **از لمس کردن چشمها، بینی و دهان خودداری کنید .**
* **بهداشت تنفس را رعایت کنید. این به معنی پوشاندن دهان و بینی با آرنج خمیده یا استفاده از دستمال هنگام سرفه و عطسه کردن است. سپس بلافاصله دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیاندازید .**
* **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.**
* **زنان باردار و خانمهایی که اخیراً زایمان کرده اند از جمله آنهایی که مبتلا به کووید- - 19 شده اند باید حتما به معاینه های دورهای خود ادامه دهند .**

**مادر مبتلا به کووید- 19 می تواند به نوزاد خود شیر بدهد. برای این کار باید :**

* بهداشت تنفسی را هنگام شیر دادن رعایت کنند و در صورت دسترسی ماسک بپوشند؛
* 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 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، با کودک یک اتاق مشترک داشته باشید شما باید قبل و بعد از لمس کردن کودک ، دست های خود را بشویید و تمام سطوح را تمیز کنید .

اگر به دلیل ابتلا به کووید- 19 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 شیردهی به کودکتان استفاده کنید. این می تواند شامل موارد زیر باشد :

* دوشیدن شیر)مادر(؛
* برقراری مجدد شیردهی؛
* شیر مادر اهدایی.

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. 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 ببیشتر 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 اززوجین 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 ازمنزل برای کار یا انجام کارهای خانه یا تردد در مکانهای عمومی که روی میزان ابتلا به عفونت موثر می باشد، مهم است . 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 اخیرا از یک بیماری جدی بهبود یافته اند ، با توجه به اینکه ابتلا به کووید 19 در این افراد می تواند شدت بیشتری داشته باشد ، بهتر است دربرقراری 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 کورتیکواسترویید ( 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 19 " قابل مطالعه است.