



### آزمایشگاه خطرناک نیست؟

شما از همان ابتدای بارداری با این مکان زیاد سرو کار خواهید داشت، پس بهتر است بگردید و یک آزمایشگاه مورد اطمینان پیدا کنید. حالا آزمایشگاه‌های مورد اطمینان کدام‌ها هستند؟ اولاً این که خلوت باشند و آدم‌های زیادی آنجا رفت و آمد نکنند. مثلاً آزمایشگاه‌های بیمارستان‌ها در این دوران گزینه مناسبی برای مراجعه کردن نیستند. بسیاری از آزمایشگاه‌ها اتاق و حتی صندلی که از خانم‌های باردار آزمایش می‌گیرند را از اتاق بقیه بیماران جدا کرده‌اند، علاوه بر این اگر در این آزمایشگاه‌ها به متصدی اعلام کنید که باردار هستید خارج از نوبت از شما آزمایش می‌گیرند. حتماً قبل از مراجعه به آزمایشگاه با خودتان خودکار و استامپ ببرید، چرا که برای آزمایش‌های غربالگری امضا و اثر انگشت مادر نیاز است. بعضی از آزمایشگاه‌ها دستکش و ماسک رایگان در اختیار مادران باردار قرار می‌دهند. اگر احیاناً فراموش کرده‌اید با خودتان ماسک یا دستکش ببرید یا اتفاقی برای ماسک یا دستکش‌تان افتاده که دیگر قابل استفاده نیست، از آنها بخواهید این اقلام را در اختیارتان قرار بدهند. از طرفی بسیاری از آزمایشگاه‌ها جواب تست‌تان را برای شما ایمیل می‌کنند تا برای گرفتن جواب آزمایش نیازی نباشد که دوباره خودتان یا همسران به آنجا مراجعه کنید. بهتر است قبل از مراجعه به آزمایشگاه مورد نظرتان تمامی موارد بالا را در نظر بگیرید و بعد به آنجا مراجعه کنید.

### چطور به دکتر و ماما مراجعه کنیم؟

احتمالاً بیشترین کسی در این دوران با او در ارتباط خواهید بود دکتر یا ماما شما باشد. بسیاری از دکترها از پذیرفتن همراه در مطب جلوگیری می‌کنند، مادران و دیگر مراجعان فقط با ماسک و دستکش اجاز ورود به مطب را دارند. در اکثر این مطب‌ها صندلی‌ها با فاصله یک متری چیده شده‌است و تمام پروتکل‌های بهداشتی رعایت می‌شود.

این را هم به یاد داشته باشید اکثر کسانی که به دکتر زنان مراجعه می‌کنند شرایط شما را دارند و تمام مراقبت‌های ویژه برای سلامت خود و جنین‌شان را انجام داده و می‌دهند. پس اگر به مراجعه حضوری نیاز بود بیش از اندازه نگران نباشید. به طور متوسط شما به عنوان یک خانم باردار هر ۴ هفته یک بار نیاز دارید که با پزشک‌تان ملاقات داشته باشید که هم وزن و فشار خون‌تان را چک کند و هم وضعیت سلامت جنین را بسنجد و هم دارو و مکمل‌های مورد نیاز را برایتان تجویز کند. از طرفی شما در این دوران باید آزمایش‌های فراوانی بدهید و به همین دلیل بعضی از این قرارهای حضوری اجتناب‌ناپذیر است. با دکتر یا ماما خود صحبت کنید. بسیاری از آنها در این دوران به صورت آنلاین شما را ویزیت می‌کنند و با توجه به شرایط قبلی و کنونی شما و نیازتان برای مراجعه حضوری یا تاریخ مراجعه بعدی تصمیم خواهند گرفت. استفاده از اپلیکیشن‌ها؛ «نی نی سایت» و «مادرشو» دو نرم‌افزار کمک بارداری هستند که هم نسخه تحت وب دارند و هم نسخه

موبایلی. شما با وارد کردن اطلاعات دقیق‌تان می‌توانید تاریخ زایمان و تمام اطلاعاتی که هفته به هفته به آن نیاز دارید را دریافت کنید. در تمام ۴۰ هفته بارداری‌تان می‌توانید همراه این برنامه‌ها باشید، مثلاً بدانید اندازه جنین‌تان دقیقاً در این هفته چقدر است؟ کی باید منتظر اولین تکان‌های شدیدش باشید؟ آزمایش‌های غربالگری را کی باید انجام دهید و هزاران اطلاعات مفید دیگر که به رایگان در اختیار شما قرار داده می‌شود. در ضمن شما می‌توانید علائم هفته به هفته‌تان در این برنامه‌ها را چک کنید. اگر اولین بارداری‌تان را تجربه می‌کنید شاید بسیاری از علائم به نظرتان خطرآفرین باشند، اما با مراجعه به این دو برنامه می‌توانید ببینید تا چه اندازه به ملاقات با دکترتان نیاز دارید، چرا که بعضی از علائم مختص همان هفته‌ای است که در آن قرار دارید و بعد از چند روز برطرف خواهد شد. شما در هر دو این برنامه‌ها می‌توانید با متخصصان در ارتباط باشید و به صورت آنلاین سؤال‌تان را از آنها پرسید. معمولاً بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد می‌توانید پاسخ سؤال را در پنل کاربری‌تان مشاهده کنید. مقاله‌های تخصصی فراوانی از پیش از شروع بارداری، در حین بارداری، زایمان و پس از آن، مقالات مربوط به نوزاد و دانستنی‌های کامل درباره شیردهی و مراقبت از نوزاد، زایمان طبیعی و سزارین و مراقبت‌های بعد از آن، فیلم‌های واقعی سونوگرافی سه بعدی و چهاربعدی، بایدها و نبایدهای بارداری و لایه‌های زیبای کودکانه قسمت‌های مختلف این دو برنامه هستند که در اختیار شما قرار داده شده‌است.

### غذاها، داروها و مکمل‌ها را چگونه مصرف کنیم؟

بسیاری از مکمل‌های غذایی که احتمالاً دکترتان برای شما تجویز می‌کند تمام ریزمغذی‌های لازم را داراست و تا حدودی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. پس به هیچ عنوان داروهای تقویت سیستم ایمنی را خودسرانه مصرف نکنید، چرا که بعضی از داروها خسارات جبران‌ناپذیری به جنین وارد می‌کنند. اما اگر می‌خواهید بدنتان در مقابل این ویروس از ایمنی بالاتری برخوردار باشد در نوع تغذیه‌تان دقت بیشتری کنید. سبزیجات برگ‌دار یا میوه‌های آنتی‌اکسیدان‌دار را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید، این سبزیجات و میوه‌ها هم برای جنین‌تان بسیار مفید هستند، هم بسیاری از عوارض این دوران را کاهش می‌دهند، هم این که سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت می‌کنند. دور مکمل‌های گیاهی و دمنوش‌ها را خط بکشید. بسیاری از این دمنوش‌ها باعث سقط جنین شده و حتی ممکن است نوزاد را در معرض نقص‌های مادرزادی قرار بدهد. خلاصه این که هیچ دارو و مکملی را خودسرانه به رژیم غذایی‌تان اضافه نکنید و در تمامی این موارد حتماً با پزشک یا ماما مشورت کنید.

### ورزش کنیم یا نه؟

یکی دیگر از کارهایی که می‌توانید در این دوران برای بالا بردن کارایی سیستم ایمنی انجام دهید، ورزش کردن است، اگر بارداری‌تان خطرناک نیست و وضعیت‌تان نرمال است می‌توانید با مشورت پزشک و ماما روزانه ۳۰ دقیقه ورزش سبک انجام دهید. خانه‌نشینی برای خانم‌های باردار به این معنی نیست که فعالیت بدنی را کنار بگذارند.

ورزش‌های سبک مثل نوعی یوگا که برای دوران بارداری توصیه می‌شود هم بدن‌تان را از کمرختی خارج می‌کند و هم این که از اضافه وزن بیش از اندازه جلوگیری می‌کند، علاوه بر این می‌توانید استرس این دوران با ورزش کردن کنترل کنید و حس خوب بعد ورزش را با جنین‌تان شریک شود.

### مشکل سیسمونی را چطور حل کنیم؟

بهتر است در این دوران بی‌خیال مراجعه به بازار و خرید سیسمونی شوید. تقریباً تمام سیسمونی‌فروشی‌ها سایت دارند و قیمت اجناس‌شان هم با چیزی که در بازار وجود دارد، تفاوت چندانی ندارد. بسیاری از وسایل ایرانی و باکیفیت نوزاد را می‌توانید از خود سایت تولیدکننده بدون واسطه بخرید. نگران انتخاب سایز لباس‌های نوزادی هم نباشید. سایزبندی لباس‌های نوزادی را بر اساس سن نوزاد آن هم برحسب ماه در نظر بگیرید، چرا که سایزهای اندازه‌گیری شده برحسب سانتی‌متر ممکن است دقیق نبوده و لباس به تن نوزاد و کودکان کوچک یا بزرگ باشد. خرید وسایل بهداشتی و حمل و نقل و بقیه وسایل هم دیگر دردسر سایزبندی را هم ندارد و خریدشان به صورت آنلاین چیزی حدود یک ساعت از وقت‌تان را خواهد گرفت. یادتان باشد از فروشنده بخواهید حتماً قبل از بسته‌بندی و ارسال وسایل خریداری شده را ضد عفونی کند، خودتان هم به محض دریافت وسایل، آنها به محیط آزاد برده، ضد عفونی کرده و بعد وارد خانه یا اتاق نوزادتان کنید.

### اگر زایمان کرده‌اید

از اطرافیان‌تان بخواهید فعلاً برای دیدار با شما و نوزاد به خانه‌تان نیایند و این دید و بازدید را بگذارید برای بعد از گذر از این دوران؛ چرا که هم شما و هم نوزادتان در این دوران آسیب‌پذیرتر از بقیه افراد هستید. معمولاً دو روز قبل از زایمان بیمارستان از شما تست کرونا خواهد گرفت و بعد از منفی بودن جواب تست، شما را پذیرش می‌کند. البته مادران بارداری که تست‌شان مثبت اعلام می‌شود با مشکوک به کرونا هستند هم برای زایمان پذیرش می‌شوند، اما شرایط بستری و زایمان‌شان با افراد عادی فرق خواهد داشت.

در هر صورت وقتی از بیمارستان مرخص شدید سعی کنید تا چند روز قبل از شیردهی دستانتان را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید و هنگام شیردهی هم ماسک روی صورت‌تان باشد و تمامی سطوح را ضد عفونی کنید، ولی شیردهی را به هیچ عنوان قطع نکنید؛ چرا که

تحقیقات نشان داده‌است ویروس از طریق شیر مادر به نوزاد انتقال پیدا نمی‌کند. مادران مشکوک به کرونا می‌توانند شیر خود را دوشیده و با شیشه به نوزاد بدهند.



### اگر باردار هستید

از تماس با کسانی که علائم بیماری کرونا دارند، بپرهیزید.

تا حد امکان از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.

تا جایی که ممکن است در منزل کار کنید.

از حضور در جمع‌های کوچک و بزرگ در فضاهای عمومی پرهیز کنید، به خصوص در اماکن سر بسته و کوچک.

از حضور در دورهمی‌ها با دوستان و خانواده پرهیز کنید.

با استفاده از تلفن، پیامک یا فضای مجازی برای تماس با ماما، پزشک زنان یا دریافت سایر خدمات مورد نیازتان تماس بگیرید