



دوران بارداری خاص و لذت بخشی است؛ نگذارید ویروس کرونا، شیرینی این دوران را ذره‌ای کمتر کند

## بارداری ایمن در عصر کرونا

پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند و بعد از تولد نوزادشان هم بیش از پیش مراقب سلامت خود و نوزادشان باشند. حالا اگر باردار هستید یا قصد بارداری شدن در این دوران را دارید دقیقاً چاره کار چیست و چگونه می‌شود با خیال راحت و بدون استرس از این دوران نهایت لذت را برد؟

خودشان هستند. یکی از این گروه‌های حساس، زنان باردار هستند، هر چند هنوز تأثیرات این ویروس روی جنین کاملاً مشخص نشده و حتی معلوم نیست که زنان باردار نسبت به دیگران در برابر این ویروس ریسک بالاتری دارند یا نه. به همین خاطر هم پزشکان توصیه می‌کنند این زنان بیشتر از بقیه افراد

این روزها سایه سنگین ویروس ناشناخته کرونا بر زندگی همه ما افتاده و تقریباً روزی نیست که خبری جدید از این ویروس منتشر نشود و چند روز بعد یک متخصص دیگر تکذیبش نکند، اما گروه‌های حساس در این روزها با استرس بیشتری زندگی می‌کنند و طبیعتاً بیشتر از دیگران مراقب سلامتی

الهام فیروزبخت

روزنامه نگار

### واقعاً زنان باردار مستعدترند؟

طبق تحقیقات، زنان باردار نسبت به سایر گروه‌ها در خطر بالاتری از ابتلا به کرونا نیستند. گفته می‌شود به دلیل تغییرات در بدن و سیستم ایمنی، زنان باردار در ماه‌های آخر بارداری ممکن است دچار عفونت‌های حاد تنفسی شوند.

از طرف دیگر دچار شدن به تب بالا در ماه‌های ابتدایی بارداری ممکن است نوزاد را با نقص‌های مادرزادی روبه‌رو کند. البته تمامی این موارد، خطراتی است که همیشه زنان باردار با آن روبه‌رو بوده‌اند. بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا، ویروس‌های سارس و مرس و آبله مرغان و سرخک و... سلامت دستگاه تنفس آنان را تهدید کرده و از آنجایی که تمامی این بیماری‌ها با تب بالا همراه بوده‌اند، سلامت جنین را به خطر انداخته است.

پس نمی‌توان گفت زنان باردار در مقابل ویروس کرونا آسیب‌پذیرتر هستند و مشخص هم نیست که اگر مادر باردار به کرونا مبتلا شود، این ویروس به جنین منتقل می‌شود یا نه. به هر حال ممکن است این بیماری از طریق جفت یا بند ناف وارد بدن جنین شده و سلامت او را به شدت به خطر بیندازد.

### آیا باید در این دوران، باردار شدن را به تعویق انداخت؟

اگر تصمیم‌تان برای بچه‌دار شدن قطعی است، هیچ دلیلی برای دست برداشتن از تلاش برای بارداری وجود ندارد، اما داده‌های موجود واقعاً محدود است و پاسخ قطعی این پرسش را نمی‌دهد که در صورت ابتلا مادر به این ویروس، جنین هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد یا نه؟

بسیاری از زوج‌ها سال‌هاست که برای بچه‌دار شدن تلاش می‌کنند و درست حالا تلاششان به ثمر نرسیده و آماده فرزندآوری هستند یا این که خیلی دیر برای بچه‌دار شدن تصمیم گرفته‌اند و حالا زمان برایشان حکم کیمیا را دارد و از طرفی دقیقاً مشخص نیست جهان قرار است چند ماه یا چند سال با این ویروس دست و پنجه نرم کند و اصلاً خبری از واکسن کرونا در آینده‌ای نزدیک خواهد بود یا نه؟

نکته جالب برای بسیاری از کسانی که تصمیم به بچه‌دار شدن در این دوران را دارند این است که بسیاری از زنان و مردان شاغل در این دوران دورکار شده‌اند یا این که حضورشان در محل کار فقط چند روز در هفته است. اگر جزو این دسته از افراد هستید احتمالاً این روزها، موقعیت مناسب‌تری برای بچه‌دار شدن است. هم قرار نیست ساعت‌های طولانی در محل کار باشید و هم این که اگر همسرتان هم دورکار است بیشتر می‌تواند هوای‌تان را داشته باشد و در کارهای روزمره و خریدهای روزانه کمک‌تان کند.

اما اگر نمی‌توانید استرس‌های این دوران را تحمل کنید و با این کار سلامت روان‌تان به خطر می‌افتد بهتر است کمی برای افزایش جمعیت خانواده‌تان صبر کنید؛ چرا که سلامت روان مادر بیشتر از چیزی که فکر می‌کنید روی جنین تأثیر دارد و استرس زیاد می‌تواند مشکلات زیادی برای نوزادان پیش بیاورد.