

แนวทางปฏิบัติสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในการกักกันเพื่อสังเกตอาการเริ่มป่วย (Quarantine)

ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์เป็นผู้สัมผัสโรคหรือเดินทางมาจากพื้นที่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ จะต้องมีการกักกันตัวเพื่อการสังเกตอาการเริ่มป่วยในสถานที่ควบคุมโรคที่รัฐจัดเตรียมไว้เป็นเวลา ๑๔ วัน ในการเข้าไปพักในสถานที่ควบคุมโรคหญิงตั้งครรภ์ควรศึกษาเกี่ยวกับแนวทางที่ที่พักกำหนด เช่น ตารางเวลาการใช้บริการซักรีดและการบริการอาหารของที่พัก การฝากของและอื่น ๆ เพื่อให้ผู้เข้าพักรับทราบและปฏิบัติได้ถูกต้อง

การส่งตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

หญิงตั้งครรภ์ จะต้องได้รับการเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจ ส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อค้นหาเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ จำนวน ๒ ครั้ง ในระหว่างเข้าพักในสถานที่ควบคุม โดยมีการเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจครั้งที่ ๑ ประมาณวันที่ ๓ ถึงวันที่ ๕ หลังจากเข้าพัก และครั้งที่ ๒ ในวันที่ ๑๑ ถึง ๑๓ นับจากวันที่เข้าพัก หากผลตรวจเป็นลบจะได้รับอนุญาตให้กลับบ้านได้

การปฏิบัติตัว

๑. การฝากครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์อยู่ในช่วงไตรมาสที่ ๑ และไตรมาสที่ ๒ หากได้รับการตรวจยืนยันการตั้งครรภ์ในมดลูกแล้วไม่มีอาการผิดปกติ และไม่มีกร่นัดตรวจพิเศษอื่น ๆ เช่น การตรวจคัดกรองทารกกลุ่มอาการดาวน์หรือทาลัสซีเมีย การตรวจอัลตราซาวด์เพื่อดูความผิดปกติของทารก ฯลฯ สามารถโทรติดต่อขอเลื่อนนัดตรวจครรภ์ออกไปก่อนได้ตามความเหมาะสมและขอรับยาบำรุงครรภ์ผ่านช่องทางที่สะดวกสำหรับรายที่อายุครรภ์ ๒๘ สัปดาห์ขึ้นไป และมีภาวะครรภ์เสี่ยงสูงหรือโรคแทรกซ้อนอื่น ควรโทรปรึกษาแพทย์ที่ฝากครรภ์อยู่ หากมีความจำเป็นต้องไปฝากครรภ์หรือไปโรงพยาบาล ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลในที่พัก เพื่อประสานงาน

๒. การเฝ้าสังเกตอาการ หญิงตั้งครรภ์ควรสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงเวลากักกันตัว เช่น อากาศบวม การเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ อาการปวดท้อง เลือดออกทางช่องคลอดหรือมีของเหลวใสไหลออกจากช่องคลอด และควรมีการชั่งน้ำหนักและวัดความดันโลหิตสัปดาห์ละครั้ง หากมีความผิดปกติให้ติดต่อประสานแพทย์หรือพยาบาลที่ฝากครรภ์อยู่เพื่อขอคำแนะนำ นอกจากนี้ยังต้องคอยสังเกตอาการที่เข้าข่ายโรคติดเชื้อโควิด-๑๙ ได้แก่ ไข้สูงกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจไม่สะดวกหรือท้องเสีย ซึ่งหากมีอาการเหล่านี้ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลในที่พักทันที

นอกจากนั้น หญิงตั้งครรภ์ต้องตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายด้วยตนเองภายในห้องพัก และถ่ายรูปรายงานอุณหภูมิพร้อมอาการ มามายังช่องทางที่กำหนดไว้ให้ เช่น ไลน์กลุ่ม หรือช่องทางอื่น ๆ ที่จะมีการจัดตั้งให้ ณ ตอนลงทะเบียนห้อง

๓. การดูแลสุขภาพจิต หญิงตั้งครรภ์ควรทำจิตใจให้สบาย หางานอดิเรกหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้อารมณ์ผ่อนคลาย หญิงตั้งครรภ์จะต้องประเมินตนเองด้วยแบบประเมินความเครียด ST-5 และแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q ตามแบบรายงานในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก รวมถึงแบบคัดกรองความกังวลต่อเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง และส่งให้กับเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเพื่อการคัดกรองและแก้ไขปัญหา หากมีปัญหาไม่สามารถปรับสภาวะทางอารมณ์ให้เป็นปกติได้ ควรปรึกษาแพทย์หรือผ่านทางสายด่วนกรมสุขภาพจิต (โทร ๑๓๒๓) เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยเหลือ

*****แนะนำให้ add line @9yangth เพื่อสมัครลงทะเบียนรับความรู้และคำแนะนำในการดูแลสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่เหมาะสม โดยไม่มีค่าใช้จ่าย พร้อมทั้งเข้าชม Facebook live เพจ 9 อย่างเพื่อสร้างลูกทุกวันพุธ เวลา 12.30 - 13.00 น.



ฟรี ลงทะเบียนรับข้อมูลข่าวสาร
เพื่อการดูแลตั้งแต่ตั้งครรภ์ถึงลูกน้อยอายุครบ 6 ปี

LINE@ @9yangth

๔. อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลากหลายครบทุกหมู่ ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ควรจัดให้หญิงตั้งครรภ์รับประทานอาหารมื้อหลักครบ ๓ มื้อ และเพิ่มอาหารว่างระหว่างมื้อในช่วงสายและบ่ายอีกด้วย ดื่มนมวันละ ๒ แก้ว งดอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ ซากาแฟ ของหมักดอง กินยาบำรุงครรภ์ตามแพทย์สั่ง ดื่มน้ำให้เพียงพอ

๕. สุขอนามัยและสิ่งแวดล้อม

- สวมใส่หน้ากากอนามัย เมื่อต้องออกมาหน้าห้องพัก
- ล้างมือด้วยน้ำสบู่หรือ Alcohol gel ทุกครั้งหลังไอ จาม ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- ควรมีของใช้ส่วนตัวแยกเป็นการเฉพาะ เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน จาน ชาม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ เป็นต้น รวมถึงอุปกรณ์และ น้ำยาทำความสะอาดในแต่ละห้อง
- ห้ามบ้วนน้ำลาย เสมหะ สั่งน้ำมูกลงบนพื้น ควรใช้ทิชชูเช็ดน้ำมูกแทนแล้วทิ้งในถังขยะติดเชื้อ
- จัดห้องพักให้สะอาด และนำขยะมูลฝอยทิ้งในถังขยะติดเชื้อที่จัดไว้ให้ บริเวณหน้าห้อง
- การจัดอาหาร ควรเป็นอาหารปรุงสุก หากเป็นอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคต้องสามารถป้องกันการปนเปื้อน หรืออุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน ทั้งนี้ควรจัดให้มีการรับประทานอาหารแบบแยกเฉพาะ เช่น อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภค อาหารบรรจุกล่อง หรือการใช้ภาชนะคลุม กรณีมีอุปกรณ์ที่ใช้รับประทานอาหาร ต้องล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างจาน
- การจัดน้ำดื่ม ควรเป็นน้ำดื่มบรรจุขวด หรือในภาชนะปิดสนิท หรือจัดให้มีอุปกรณ์สำหรับต้มน้ำ

๖. การเยี่ยมหรือพบญาติ ตลอดระยะเวลา ๑๔ วันหญิงตั้งครรภ์ต้องแยกตัวอยู่แต่ในห้องพัก ไม่พบปะกับบุคคลอื่น งดการเยี่ยม ส่วนการฝากของเยี่ยม ควรเป็นประเภทของใช้จำเป็นส่วนตัวเท่านั้น หลีกเลี่ยงการเยี่ยมด้วยของฝากประเภทอาหารและเครื่องดื่ม ด้วยเหตุว่า ผู้ที่อยู่ในระหว่างการควบคุมโรคควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ใหม่ และ สะอาดเท่านั้น ซึ่งได้มีบริการไว้ให้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว