



نصائح جيدة للحوامل

لماذا تعتبر الحوامل من المجموعة المعرضة لمخاطر عدوى فيروس الكورونا؟

على الرغم من عدم توفر المعلومات حتى الآن بأن النساء الحوامل معرضات، بشكل خاص لخطر الإصابة بفيروس كورونا، أو أن هناك خطرًا على الجنين، إلا أنه حسب تقييمات السلطات الصحية، فإن النساء الحوامل يمثلن مجموعة معرضة للخطر. يتم إجراء هذا التقييم من أجل السلامة، لأن النساء الحوامل بشكل عام أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

ماذا يمكنني أن أفعل لحماية نفسي من العدوى؟ لق العنان تراجعية مع



غسل اليدين بشكل متكرر
أو استخدام معقمات اليد،
على سبيل المثال، عند
ملامسة المقابض، القوابس/
المأخذ الكهربائية فور
وصولك إلى المنزل



السعال أو
العطس في
أكمامك



الحد من
الاتصال الجسدي،
والمصافحة، والعناق،
وتقبيل الخدين



الاهتمام بالنظافة



البقاء على مسافة
مناسبة بينك وبين
الآخرين ومطالبتهم
بتوخي الحذر

تجنب التواجد في أماكن الزحام

- على سبيل المثال، عدم استخدام وسائل النقل العام إن أمكن
- البقاء على مسافة تتراوح بين متر ومترين بينك وبين الآخرين
- تفادي الاعتناء بأطفال الآخرين



بصفتك امرأة حامل، يجب توخي الحرص بشكل خاص الاتصال بالطبيب عند ظهور هذه الأعراض

- بداية سعال جديد
- الحمى/ارتفاع درجة الحرارة
- صعوبة في التنفس
- استمرار الشعور بالمرض لعدة أيام
- عدم التحسن
- تفاقم الأعراض



هل يجب الخضوع للاختبار أنا وطفلي؟

- في حالة ظهور هذه الأعراض، بما في ذلك أعراض خفيفة مثل نزلات البرد/الرشح، فيجب الخضوع للاختبار.
- إذا كان طفلك سليمًا وبصحة جيدة، فلا تقومي بإجراء اختبار للطفل.
- يجب فحص الطفل حديث الولادة فقط إذا كان يعاني من أعراض. طبيب الأطفال هو الذي يجب أن يقيم هذا.



هل يمكنني الولادة في المنزل؟

- إذا كنت أنت أو زوجك أو الأطفال الذين يعيشون في المنزل مصابين بفيروس الكورونا أو أعراضه، فلا يمكنك الولادة في المنزل. وذلك لحماية القابلة من الإصابة.



هل لي بإحضار شريكي (زوج أو مرافق) أو أحد أقاربي معي عند الولادة؟

- نعم، يمكنك إحضار شخص واحد للولادة. ومع ذلك، يجب ألا يكون الشخص مصابًا بالكورونا (كوفيد-19) أو يعاني من أعراضه.



هل يمكنني أن أكون مع طفلي حديث الولادة بعد الولادة؟

- نعم، يمكن أن تكوني مع طفلك حديث الولادة بعد الولادة، حتى لو كنت مصابة بفيروس الكورونا (كوفيد-19).
- ربما، يجب على الشريك وأفراد الأسرة الآخرين من المصابين بفيروس الكورونا (كوفيد-19) أو يعانون من أعراضه تجنب الاتصال بالمولود الجديد.
- إذا تم نقل طفلك إلى جناح حديثي الولادة، فحاولي قدر المستطاع عدم الاقتراب من الطفل، في حالة إصابتك بفيروس الكورونا أو أعراضه.



هل يمكنني إرضاع طفلي الوليد؟

- نعم، بإمكانك إرضاع طفلك، رضاعة طبيعية، لأنه لم يتم العثور على فيروس كورونا، في حليب الثدي من الأمهات المصابات بفيروس الكورونا (كوفيد-19).

نصائح جيدة قبل الرضاعة الطبيعية وخلالها:

أثناء الرضاعة الطبيعية، يوصى باتباع النصائح العامة للمجلس الوطني للصحة، للحد من خطر الإصابة بفيروس الكورونا (انظر الصفحة 1). في حالة إصابتك بالفيروس، عليك اتخاذ الاحتياطات التالية:

- اغسلي يديك بالصابون والماء قبل لمس طفلك أو مضخة الثدي أو الزجاجات.
- اغسلي صدرك بالماء والصابون قبل الرضاعة.
- استخدمي غسول الفم عند اتصالك بشكل وثيق مع طفلك، بما في ذلك الرضاعة الطبيعية.
- إذا كنت تستخدمين آلة الحلب، فاتبعي توصيات تنظيف المضخة بعد كل استخدام.



هل بمقدور أطفال الآخرين التعامل عن قرب مع طفلي حديث الولادة؟

- بإمكان الأطفال الأصحاء التعامل عن قرب مع الطفل حديث الولادة.
- بالنسبة للأطفال المرضى والأطفال الذين يعانون من أعراض المرض، يجب عليهم تجنب الاتصال الوثيق مع الأطفال حديثي الولادة، كما يتعين عليك مضاعفة الاهتمام بموضوع النظافة وغسل اليدين داخل المنزل.



هل ممرضة الرعاية الصحية ستأتي للزيارة؟

- في حالة إصابتك بفيروس الكورونا (كوفيد-19)، ستواظب ممرضة الرعاية الصحية على زيارتك كل أربعة أو خمسة أيام، لكنهم سيتصلون بك قبل الزيارة. سيتم ترتيب زيارات أخرى محليًا مع ممرضة الرعاية الصحية.