



الحمل، والولادة، ورعاية طفلك الرضيع عند الاشتباه في أو التأكد من الإصابة بفيروس **كوفيد-19**

كل يوم، نكتشف المزيد عن مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وكيفية العناية بالنساء خلال فترة الحمل والولادة وما بعد الولادة. ولأننا ما زلنا نعرف المزيد كل يوم، فقد تتغير التوصيات، ولكن إليكم ما توصلنا إليه ونعلمه حتى الآن.

الإصابة بفيروس كوفيد-19 خلال الحمل

اتصلي بالرقم **1-1-9** إذا كنتِ
تعانين من أي من الأعراض
التالية



- صعوبة في التنفس (بشكلٍ زائد عما هو معتاد لديك طوال فترة الحمل)
- ألم مستمر أو شعور بالضغط على الصدر
- تشوش مفاجئ
- عدم القدرة على الرد على الآخرين
- زرقة في الشفتين أو الوجه

المعلومات
المعروفة



ربما تكون السيدات الحوامل أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد نتيجة فيروس كوفيد-19، ويجب عليهن فعل ما يمكن فعله للبقاء بصحة وعافية وتجنب الإصابة بفيروس كوفيد-19.

ولكن من المهم الحرص الدائم على حماية نفسك من الإصابة بهذا المرض خلال فترة الحمل؛ حتى لا تعرضي نفسك للمضاعفات.

يمكنك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا شعرت بمرض أو كنت تعتقدين أنك قد خالطت شخصاً مصاباً بكوفيد-19.

المخاض والولادة عند الاشتباه في أو التأكد من الإصابة بفيروس كوفيد-19

إذا كنتِ مصابة بفيروس كوفيد-19 (فيروس كورونا المستجد)، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بكِ للتعرف على ما سيحدث عند المخاض والولادة وما بعد الولادة. بعد ولادة طفلكِ، من المحتمل أن يُصاب الرضيع بفيروس كوفيد-19. ناقشي الخيارات المتاحة لديكِ مع فريق الرعاية الصحية الخاص بكِ واتخذي القرار الذي تجدينه مناسباً لكِ. قد يوصيكِ مقدم الرعاية بإحدى التوصيات التالية:

الإقامة مع طفلكِ الرضيع في نفس الغرفة

- في حالة الإقامة مع طفلكِ الرضيع في نفس الغرفة، احرصي على ارتداء قناع وجه، واغسلي يديكِ قبل حمل صغيركِ أو الاقتراب منه.



الإقامة في غرفة مستقلة بعيداً عن الرضيع

- قد يوصيكِ مقدم الرعاية الخاص بكِ بأن يتولى شخص غير مصاب بالمرض مسؤولية رعاية طفلكِ الرضيع حتى تصبحي من غير الناقلين لفيروس كوفيد-19 - إلى أشخاص آخرين.



رعاية طفلكِ الرضيع في المنزل عند الاشتباه في أو التأكد من الإصابة بفيروس كوفيد-19

إذا كنتِ مصابة بفيروس كوفيد-19 عند خروجكما من المستشفى والذهاب إلى المنزل، فربما يتعين عليكِ اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة لمنع نقل العدوى إلى الرضيع. ناقشي الخيارات المتاحة لديكِ مع فريق الرعاية الصحية الخاص بكِ واتخذي القرار الذي تجدينه مناسباً لكِ.

قد يوصيكِ مقدم الرعاية الخاص بكِ بإحدى التوصيات التالية عند الخروج من المستشفى والعودة إلى المنزل:

الإقامة مع طفلكِ الرضيع في نفس الغرفة في منزلكِ

- في حالة الإقامة معاً في نفس الغرفة، يمكنكِ المساعدة في حماية طفلكِ الرضيع من الإصابة بفيروس كوفيد-19 عن طريق ارتداء قناع وجه وغسل يديكِ قبل حمل صغيركِ أو الاقتراب منه.
- تحدثي مع مقدم الرعاية الخاص بكِ حول الوقت المناسب للتوقف عن ارتداء الكمامة وغسل يديكِ عند رعاية طفلكِ.



الإقامة في غرفة مستقلة بعيداً عن الرضيع في منزلكِ

- قد يوصيكِ مقدم الرعاية الخاص بكِ بأن يتولى شخص غير مصاب بالمرض مسؤولية رعاية طفلكِ الرضيع حتى تصبحي من غير الناقلين لفيروس كوفيد-19 إلى أشخاص آخرين.
- تحدثي مع مقدم الرعاية الخاص بكِ حول الوقت المناسب للانتقال للإقامة مع طفلكِ الرضيع في نفس الغرفة.



إرضاع الرضيع عند الاشتباه في أو التأكد من الإصابة بفيروس كوفيد-19



طوال فترة الإصابة بفيروس كوفيد-19، يتعين عليك ارتداء قناع وجه وغسل يديك قبل إرضاع الطفل رضاعة طبيعية، أو إرضاعه اللبن الصناعي، أو إرضاعه لبنًا طبيعيًا (لبن الأم) في زجاجة؛ من أجل حماية صغيرك.

الرضاعة الطبيعية



نوصيك بالحرص على إرضاع الطفل رضاعة طبيعية (لبن الأم). فإنه يحتوي على خلايا تحمي الرضيع من الإصابة بالأمراض، ويعزز نموهم وتطورهم الصحي.

الرضاعة أيضًا تؤدي إلى إفراز هرمون (الأوكسيتوسين) الذي يساعد في تكوين رابطة بينك وبين الطفل. كما أن للرضاعة ميزات أخرى؛ منها:

- المساعدة في إبطاء نزيف ما بعد الولادة
 - المساعدة في تخفيف اكتئاب ما بعد الولادة
 - تعزيز شعور الأم المرضعة والرضيع بالهدوء
 - تعزيز نمو طفلك وامتثاله للشفاء من الأمراض
- اللبن الطبيعي (لبن الأم) يحمي الرضيع من الإصابة بعدة أمراض؛ بما في ذلك:
- الإسهال والام المعدة
 - صعوبات التنفس
 - الإصابة بالأمراض المعدية (الإنفلونزا)
 - متلازمة موت الرضيع المفاجئ
 - التهابات الأذن
 - التهابات المثانة

الرضاعة باستخدام قنينة الرضاعة



يمكنك أنت أو شريكك أو أي مقدم رعاية آخر أن يُقِمِّط الرضيع ويحتضنه في أثناء إرضاعه اللبن الصناعي أو اللبن الطبيعي (لبن الأم) من القنينة. سيساعد ذلك في:

- توطيد العلاقة بين مقدم الرعاية وطفلك الرضيع
- تهدئة كل من مقدم الرعاية وطفلك الرضيع
- تعزيز نمو طفلك وامتثاله للشفاء من الأمراض

يمكن لأي شخص غير مريض إرضاع صغيرك اللبن الطبيعي (لبن الأم) باستخدام القنينة. يحصل الرضيع الذين يتم إرضاعهم اللبن الطبيعي بالقنينة على كافة الفوائد الغذائية التي تتميز بها الرضاعة الطبيعية.

- احرصي على غسل يديك وارتداء كمامة عند ضخ اللبن من صدرك في القنينة.
- احرصي على غسل يديك وارتداء كمامة قبل تنظيف مضخة شفاط اللبن، والقنينة، ووعاء حفظ لبن الأم. طوال فترة إصابتك بفيروس كوفيد-19، يتعين عليك غسل معدات مضخة اللبن قبل وبعد استخدامها.

المصادر

doh.wa.gov/coronavirus
or coronavirus.wa.gov



لطلب الحصول على هذا المستند بتنسيق آخر، اتصلي على الرقم 1-800-525-0127. فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو عن طريق البريد الإلكتروني civil.rights@doh.wa.gov.