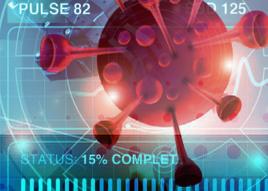


CORONAVIRUS | COVID-19



فيروس كورونا (كوفيد-19)

إرشادات للنساء الحوامل والأمهات الجدد



للمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

يرجى زيارة موقع وزارة الصحة العامة على www.moph.gov.qa أو الاتصال بالرقم 16000



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
صحة - تعليم - بحوث
HEALTH - EDUCATION - RESEARCH



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

لمن هذه الإرشادات؟

هذه الإرشادات هي للنساء الحوامل في قطر أو اللواتي وُضعن مولودًا للتو.

ما هو مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

كوفيد-19 هو مرض شديد العدوى مع أعراض تشمل الحمى والسعال وضيق التنفس.

كيف يصاب الناس بالعدوى؟

ينتقل فيروس كورونا، مثل أي فيروسات أخرى تهاجم الجهاز التنفسي، من شخص مصاب إلى آخر من خلال الرذاذ المتطاير عندما العطس أو السعال أو الكلام خاصة إذا تم ذلك على مسافة أقل من مترين. كما يمكن أن ينتقل عن طريق الاتصال الوثيق مع الشخص المصاب أو من خلال لمس الأسطح.

هل النساء الحوامل أكثر عرضة للخطر؟

يتم إجراء أبحاث حاليًا لفهم آثار عدوى كوفيد-19 على النساء الحوامل. البيانات محدودة، ولكن في الوقت الحاضر لا يوجد دليل على أنهم أكثر عرضة للإصابة بعوارض خطيرة من عامة السكان. لكن، بسبب التغيرات في أجسامهن وجهازهن المناعي، من المعروف أن النساء الحوامل يمكن أن يتأثرن بشدة ببعض التهابات الجهاز التنفسي. لذلك من المهم أن يتخذن الاحتياطات لحماية أنفسهن من كوفيد-19، والإبلاغ عن الأعراض المحتملة (بما في ذلك الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس) لمقدم الرعاية الصحية.

هل يجب أن تخضع النساء الحوامل لفحص الكوفيد-19؟

بما أن النساء الحوامل المصابات بكوفيد-19 قد يحتجن إلى رعاية متخصصة، فإن توصيات منظمة الصحة العالمية تشير إلى وجوب إعطاء الأولوية على مستوى الفحوصات للنساء الحوامل اللواتي لديهن أعراض كوفيد-19. استشير طبيبك أو ممرضة التوليد بشأن حالتك.

هل يمكن أن تتسبب الإصابة بكوفيد-19 بمشاكل في الحمل أو للطفل؟

لا نعلم في الوقت الحالي ما إذا كان فيروس كوفيد-19 قد يتسبب بمشاكل أثناء الحمل أو يؤثر على صحة الطفل بعد الولادة، وبالتالي نوصي باتخاذ جميع الاحتياطات للحد من خطر العدوى. كان هناك عدد صغير من المشاكل المبلغ عنها بشأن الحمل أو الولادة (مثل الولادة المبكرة) لدى الأطفال الذين ولدوا لأمهات ثبتت إصابتهن بكوفيد-19 أثناء الحمل. ومع ذلك، ليس من الواضح ما إذا كانت هذه النتائج مرتبطة بعدوى الأم.

هل يمكن أن ينتقل فيروس كوفيد-19 من امرأة حامل إلى الجنين أو الطفل حديث الولادة؟

ما زلنا لا نعرف ما إذا كان بإمكان المرأة الحامل المصابة بكوفيد-19 نقل الفيروس إلى جنينها أو طفلها أثناء الحمل أو الولادة، حتى الآن، لم يتم العثور على الفيروس في عينات السائل السلوي أو حليب الأم.

هل يمكن للمرأة المصابة بكوفيد-19 إرضاع طفلها؟

- نعم. يمكن للنساء المصابات بكوفيد-19 إرضاع أطفالهن إذا رغبن في ذلك. لكن يجب عليهن:
- اتباع إجراءات المحافظة على نظافة الجهاز التنفسي أثناء الرضاعة، وارتداء قناع حيثما كان ذلك متاحًا.
- غسل اليدين قبل وبعد لمس الطفل.
- تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل روتيني.

هل يمكنني لمس وحمل مولودي إذا كنت مصابة بكوفيد-19؟

- نعم. يساعد الاتصال الوثيق والرضاعة المبكرة الحصرية الطفل على النمو. يجب أن تحصلي على الدعم لكي تتمكني من:
- الرضاعة الطبيعية بأمان، مع اتباع إجراءات المحافظة على نظافة الجهاز التنفسي
- حمل مولودك بشكل لصيق "ملامسة الجلد للجلد"
- مشاركة الغرفة مع طفلك
- يجب أن تغسلي يديك قبل وبعد لمس طفلك، والحفاظ على نظافة جميع الأسطح.

أنا مصابة بفيروس كوفيد-19 وأنا مريضة للغاية ولا يمكنني إرضاع طفلي مباشرة. ماذا يمكنني أن أفعل؟

- إذا كنت مريضة جدًا ولا يمكنك إرضاع طفلك بسبب فيروس كوفيد-19 أو مضاعفات أخرى، فيجب أن تحصلي على الدعم لتزويد طفلك بحليب الثدي بأمان وبطريقة ممكنة ومتاحة ومقبولة لك. قد يشمل ذلك:
- ضخ الحليب من الثدي
- استئناف الإرضاع
- حليب من مرشحات

كيف يمكنك حماية نفسك من كوفيد-19 إذا كنت حاملاً؟

- يجب على النساء الحوامل اتخاذ نفس الاحتياطات لتجنب عدوى كوفيد-19 مثل الأشخاص الآخرين.
- يمكنك في حماية نفسك من خلال:
- غسل يديك بشكل متكرر وابتئناظام، إما بفرك اليدين بمعقم كحولي أو بالماء والصابون.
- الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين وتجنب الأماكن المزدحمة.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- ممارسة نظافة الجهاز التنفسي. وهذا يعني تغطية فمك وأنفك بكوعك المثني أو بمحرمة ورقية عند السعال أو العطس ومن ثم رمي المحرمة المستخدمة على الفور.
- إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس، عليك طلب الرعاية الطبية مبكرًا. اتصلي قبل الذهاب إلى منشأة صحية، واتبعي تعليمات فريق الرعاية الصحية.

يجب على النساء الحوامل والنساء اللواتي ولدن حديثاً - بما في ذلك المصابات بكوفيد-19- حضور مواعيد الرعاية الروتينية ولكن يجب التحقق مع فريق الرعاية الصحية أولاً.

ما هي الخطوات التي يجب أن تتبعها النساء الحوامل والأمهات الجدد إذا أصيبوا بالفيروس؟

إذا ظهرت عليك أعراض مثل السعال أو العطس أو الحمى أو ضيق التنفس، فقد تحتاج إلى الخضوع لفحص من قبل أخصائي الرعاية الصحية. ابدأ بعملية الحجر الذاتي، وتجنب أي اتصال مع الآخرين واتصل بالخط الساخن الوطني الخاص بكوفيد-19 على الرقم: 16000

طبقي "قواعد اليوم المرضي" لحالات الحمل:

- إشربي الكثير من الماء، وحافظي على نسبة السوائل في الجسم
- تناولي طعامًا صحيًا
- أحصلي على قسط كاف من الراحة وقومي بتأجيل ممارسة التمارين الرياضية
- قومي بالغرغرة بالماء الدافئ والملح
- قومي بمراقبة درجة الحرارة، وعند الحاجة، تناولي الأسيتامينوفين (باراسيتامول / بانادول) بدلاً من مضادات الالتهاب (إيبوبروفين / أدفيل)
- اتبعي دائمًا توصيات فريق الرعاية الصحية.

للمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

يرجى زيارة موقع وزارة الصحة العامة على www.moph.gov.qa أو الاتصال بالرقم 16000