مرض فيروس كورونا لعام 2019 (كوفيد-19): الحمل والولادة

إذا كنت حاملاً أو كنت قد أنجبت للتو، فمن المحتمل أن يكون لديك العديد من الأسئلة حول كيفية تأثير مرض كوفيد-19 عليك وعلى طفلك. لا يزال الباحثون يتعرفون على المزيد من المعلومات عن كيفية تأثير الفيروس على النساء الحوامل وأطفالهن. فيما يلي معلومات لمساعدتك في العمل مع فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه.

ما مخاطر مرض كوفيد-19 أثناء الحمل؟

لا يعرف الباحثون ما إذا كانت النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بمرض كوفيد-19 أم لا. إلا أن الحمل يمكن أن يتسبب في تغيرات في جهاز المناعة لديك يمكن أن تتسبب في زيادة حدة أي مرض فيروسي. يجب توخي الحذر الشديد حتى لا تمرضي خلال هذه الفترة. يشمل ذلك:

- ارتداء قناع للوجه في الأماكن العامة. ارتداء القناع بحيث يغطي كلاً من الأنف والفم
- غسل يديك كثيرًا
- استخدام معقم اليدين عندما لا يتوفر الماء والصابون
- البقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من أي شخص ليس فردًا في أسرتك
- الابتعاد عن أي شخص مريض
- تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر كل يوم
- عدم السفر إلا للضرورة القصوى

ماذا عن لقاح كوفيد-19؟

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على لقاحات للوقاية من كوفيد-19 لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا (تمت الموافقة على لقاح واحد للأشخاص الذين تصل أعمارهم إلى 16 عامًا). ويشمل ذلك السيدات الحوامل أو المرضعات. والبيانات محدودة في هذا الوقت حول مدى أمان وفعالية لقاحات كوفيد-19 بالنسبة للحوامل أو المرضعات. ويرجع ذلك إلى أنه لم يتم اختبار اللقاحات في هذه المجموعات. تُظهر البيانات الحالية أن اللقاحات آمنة بشكل عام لمن حصل عليها.

Copyright © 2021 Krames LLC except where otherwise noted.

ومراكز السيطرة على الأمراض (ACOG) تنصح مجموعات الخبراء، بما في ذلك الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد (CDC)، أن تتحدث الحوامل المهتمات بالحصول على اللقاح أولاً مع مقدم الرعاية الصحية المعالج لهن حول والوقاية منها حالاتهن الخاصة وأي مخاطر يتعرضن لها. تتغير المعلومات المتعلقة بلقاحات كوفيد-19 بسرعة. للحصول على معلومات حديثة حول اللقاحات، قم بزيارة موقع ويب مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أو موقع ويب الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد.

يتم طرح اللقاحات للجمهور على مراحل. تحقق من قسم الصحة المحلي لمعرفة خطط الطرح في المجتمع الذي تقيم به. يتم إعطاء اللقاحات على شكل حقنة (بالحقن) في عضلة الذراع. يمكن إعطاء اللقاح في شكل جرعة واحدة أو جرعتين. إذا حصلت على اللقاح في شكل جرعتين، يتم إعطاء الجرعة الثانية بعد عدة أسابيع من الجرعة الأولى.

ما المخاطر التي يتعرض لها طفلي؟

لا يعرف الباحثون بالضبط بعد مخاطر كوفيد-19 فيما يتعلق بالأطفال الرضع. وإليك مجموعة من الأشياء التي يعرفونها:

- يمكن لدرجة الحرارة المرتفعة لأي سبب في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل أن تزيد من خطر الإصابة ببعض أنواع العيوب الخلقية. أخبري مقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه إذا كنت تعانين من ارتفاع في درجة الحرارة. وسوف يساعدك في العمل على خفض درجة حرارتك.
- لا يوجد سوى حالات قليلة من الأطفال الذين تم اكتشاف إصابتهم بمرض كوفيد-19 في غضون أيام قليلة من الولادة. لكن الخبراء لا يعرفون ما إذا كان الأطفال قد التقطوا الفيروس أثناء وجودهم في رحم الأم أو أثناء الولادة أو بعدها مباشرة.
- حدثت الولادة قبل الأوان وانخفاض الوزن عند الولادة في حالات الأنواع الأخرى من فيروسات كورونا، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (SARS) منذ عام 2003. لكن الخبراء لا يعرفون حتى الآن ما إذا كانت هذه المخاطر تظهر مع مرض كوفيد-19 أم لا.
- ومع متلازمة الالتهاب الرئوي (MERS) كما حدث الإجهاض والإملاص مع متلازمة الشرق الأوسط التنفسية السابقة له. لكن الخبراء لا يعرفون حتى الآن ما إذا كانت هذه المخاطر تظهر مع مرض (SARS) الحاد الوخيم كوفيد-19 أم لا.

هل من الآمن الالتزام بمواعيد الرعاية الصحية الخاصة بي؟

قد يقوم فريق الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه بتغيير بعض مواعيدك واستخدام المكالمات الهاتفية أو محادثات الفيديو بدلاً من الحضور بشكل شخصي. إذا كنت بحاجة إلى إجراء اختبار للدم أو الموجات فوق الصوتية أو أي اختبار آخر بشكل شخصي وجهًا لوجه، فقد تحتاجين إلى الحضور دون حضور زوجك معك. قومي بارتداء قناع يغطي كل من الأنف والفم، واستخدمي معقم اليدين، واتبعي جميع التعليمات الصادرة عن فريق الرعاية الصحية أثناء الزيارة لحماية نفسك من الفيروس. إذا كان لديك أي أعراض تشير إلى إصابتك بمرض كوفيد-19، فاتصلي بعيادة الرعاية الصحية التي تتعاملين معها قبل الذهاب لحضور الموعد المحدد لك. وسوف يعطونك تعليمات لكي تلتزمي بها.

ماذا إذا كان هناك شخص ما في بيتي يعاني من المرض وتظهر عليه أعراض مرض كوفيد-19؟

إذا كان زوجك أو أي شخص آخر من أفراد أسرتك لديه أعراض كوفيد-19، يجب عليه عزل نفسه ذاتيًا. وهذا يعني البقاء في مكان محدد في المنزل بحيث يكون بعيدًا عن الآخرين. ويجب عليه عدم مشاركة الطعام أو المناشف أو الملاءات أو الأشياء الشخصية الأخرى مع باقي أفراد الأسرة. نظفي الأسطح شائعة الاستخدام بكثرة، مثل مقابض الأبواب وأسطح المناضد. إذا كان شريكك مريضًا وكان موعد ولادتك قد اقترب، فاستفسري من مقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه عن أفضل طريقة للتعامل عندما يحين وقت المخاض. قد يتم إعطاؤك تعليمات محددة.

Copyright © 2021 Krames LLC except where otherwise noted.

هل من الآمن الولادة في المستشفى أم في مركز للولادة؟

تتخذ المنشآت الطبية الكثير من خطوات السلامة لحماية الأشخاص من الإصابة بمرض كوفيد-19. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه عن المستشفى أو مركز الولادة الذي تخططين لاستخدامه. استفسري عن كيفية حماية النساء الحوامل وأزواجهن وأطفالهن. ضعي في اعتبارك أن خطة الولادة قد تحتاج إلى التغيير.

إذا كنت مصابةً بمرض كوفيد-19 ودخلت في مرحلة المخاض، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية ووحدة الولادة قبل وصولك. ستتخذ المستشفى أو مركز الولادة الخطوات اللازمة لحماية الأشخاص من حولك من الإصابة بالعدوى. ستحتاجين إلى ارتداء قناع طبي يغطي أنفكِ وفمكِ. وربما يتم وضعك في غرفة خاصة تساعدك على منع نشر العدوى. قد يلزم أن يتم وضع طفلك في غرفة منفصلة بعد الولادة. اسألي المستشفى عما يجب توقعه إذا كنت حاملاً وكنت مصابةً بمرض كوفيد-19.

قبل الولادة وبعدها، سيُطلب منك على الأرجح الحد من عدد الزائرين القادمين إليك في المستشفى. وهذا أمر مهم لتقليل خطر الإصابة بالعدوى لكل من في المستشفى. اتبعي جميع التعليمات الصادرة عن فريق الرعاية الصحية، بما في ذلك تعليماتهم حول كيفية إعداد منزلك لاستقبالك أنت وطفلك عندما تعودين إليه.

هل من الآمن الولادة في المنزل؟

تختلف مخاطر الولادة في المنزل من كل امرأة إلى أخرى ومن كل حالة حمل إلى حالة أخرى. تحدثي مع فريق الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه حول الامتيازات والمخاطر لحملك. قد تعني الولادة في المنزل في هذا الوقت أنه قد تتأخر الرعاية الطارئة في الوصول إليك. إذا كنت تخططين للولادة في مستشفى أو في مركز ولادة، فقد ينصحك مقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه بأن هذه الخطة لا تزال الأكثر أمانًا.

هل يكون من الآمن أن أحمل طفلي أو أن أقوم بإرضاعه طبيعيًا؟

لم يتم العثور على الفيروس في حليب الأم لدى النساء المصابات بفيروس كوفيد-19. إلا أن الفيروس يمكن أن ينتشر من خلال السعال والعطس والتحدث. إذا كنت مصابةً بمرض كوفيد-19 أو ربما تكونين مصابةً به، فارتدي قناعًا أثناء حمل طفلك أو إرضاعه طبيعيًا. ارتدي القناع بحيث يغطي كلاً من الأنف والفم. اغسلي يديك كثيرًا عند رعاية طفلك. قد ينصحك موفر الرعاية الذي تتعاملين معه بضخ لبن عبر المضخة وأن يقوم زوجك بإطعامه للطفل. اغسلي يديك قبل وبعد استخدام مستلزمات مضخة الثدي. إذا كنت مصابةً بمرض كوفيد وكنت تريدين إرضاع طفلك رضاعة طبيعية، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه حول أفضل الطرق لحماية طفلك.

كيف يمكنني رعاية طفلي (بعد الخروج من المستشفى) إذا كنت مصابةً بمرض كوفيد-19؟

ستحتاجين إلى عزل نفسك ذاتيًا للحد من الاختلاط بطفلك. ستحتاجين إلى ارتداء قناع وارتداء ملابس نظيفة عند حمل طفلك أو إطعامه. ارتدي القناع بحيث يغطي كلاً من الأنف والفم. يمكنك ضخ حليب الأم باستخدام المضخة وتخزينه للحفاظ على مخزون من حليب الأم حتى لا يمكنك عدوى الآخرين خلال 7 إلى 10 أيام. أو يمكنك أن تضخي حليب الأم كي يقوم زوجك باستخدامه لإطعام الطفل.

هل من الآمن أن يرى الزوار الطفل أو أن يساعدوا في رعايته؟

لأغراض الأمان، من الأفضل الحد من قدوم الزوار، وخاصةً الأشخاص الذين سافروا مؤخرًا. يكون الأشخاص الذين يسافرون أكثر عرضة لحمل الفيروس. يجب ألا يخالط الطفل إلا أفراد العائلة المقربين وكذلك الأصحاء فقط. امنع أي شخص مريض من

Copyright © 2021 Krames LLC except where otherwise noted.

الزيارة. يجب على الزوار الأصحاء ارتداء أقنعة الوجه التي تغطي كل من الأنف والفم، والحفاظ على مسافة 6 أقدام (1.8 م) على الأقل منك ومن الطفل. من الأفضل أيضًا الحد من الاتصال بالأشخاص الذين يكونون معرضين لخطر أكبر فيما يتعلق بالإصابة بمرض كوفيد-19. وهذا يشمل كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية بعينها.

إذا أراد الزائر أن يحمل الطفل، فعليه أن يغسل يديه أولاً. لفي الطفل في بطانية ثم أزيلي البطانية عنه بعد ذلك. يجب على الزوار بعد ذلك غسل أيديهم. لا ينبغي للزوار تقبيل وجه الطفل أو لمسه. لا ينطبق هذا على أفراد الأسرة المقربين إلا إذا كانوا مرضى.

يجب على أفراد الأسرة المقربين الحد من اتصالهم بالآخرين وغسل أيديهم قبل لمس الطفل.

متى يلزم الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

إذا كنت حاملاً ولديك أعراض كوفيد-19، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه على الفور. وسوف يستفسر منك عن صحتك. وقد ينصحك بالبقاء في المنزل وعلاج الأعراض التي تعانين منها. أو قد ينصحك بالحصول على رعاية طبية.

3/8/2021 :□□□□□ □□□ □□□□□

Copyright © 2021 Krames LLC except where otherwise noted.