



الحمل والولادة والاعتناء بالمولود الجديد أثناء جائحة كوفيد-19

التطعيم ضد مرض كوفيد-19

النساء الحوامل معرضة أكثر للإصابة بمضاعفات خطيرة نتيجة مرض كوفيد-19. وتُبين الدلائل أن لقاحات الحمض النووي الريبوزي المرسال (mRNA) ضد مرض كوفيد-19 لا تُشكل خطراً على النساء الحوامل أو النساء التي ترضعن. وتوصيك اللجنة الاستشارية الوطنية المعنية بالتطعيم بتلقي المجموعة الكاملة من لقاح الحمض النووي الريبوزي المرسال (mRNA) إذا كنت حاملاً أو ترضعين. وإذا كنت غير قادرة على تلقي أحد لقاحات الحمض النووي الريبوزي المرسال (mRNA)، مثلاً، بسبب حساسية، فعليك أن تفكري في تلقي لقاح آخر معتمد من لقاحات كوفيد-19.

ولا يوجد أي دليل يُثبت أن اللقاحات، بما فيها لقاحات كوفيد-19، تُسبب مشاكل في الخصوبة.

الحمل

قد يكون الحمل أثناء جائحة كوفيد-19 أمراً مقلقاً. فمن الطبيعي أن تشعرين بالقلق بخصوص آثار فيروس كورونا على حملك وعلى جنينك.

وتبين الدلائل أنه نادراً ما يتم نقل فيروس كوفيد-19 من الأم الحامل إلى الجنين أثناء فترة الحمل.

وتُبين الدلائل العلمية الأخيرة بأن مرض كوفيد-19 لا يؤثر على جميع النساء الحوامل بنفس الشكل. فهناك العديد من العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار، من ضمنها:

- خطر تعرضك لمرض كوفيد-19
- خطر الإصابة بمرض أو بمضاعفات أكثر خطورة إذا أُصبت بمرض كوفيد-19 أثناء الولادة.

فمن المهم جداً التحدث مع مقدم الرعاية الطبية الخاص بك.

إذا أُصبت بمرض كوفيد-19 أثناء فترة حملك، فقد تكوني معرضة أكثر للإصابة بمرض أو بمضاعفات أكثر خطورة بما فيها ضرورة الحصول على الرعاية المكثفة.

وهذا الخطر يبدو أنه يتفاقم في حالة بعض متحورات فيروس كوفيد-19. فمن المهم جداً المواظبة على زيارة طبيبك أثناء فترة الحمل خلال جائحة كوفيد-19، وحتى وإن كانت هذه المواعيد الطبية تتم عن بعد وليس وجهاً لوجه.



الحالات الطبية السابقة

إذا كانت لديك حالة طبية سابقة، فقد تكوني أيضاً معرضة للإصابة بمرض أو مضاعفات أكثر خطورة. وتشمل هذه الحالات الطبية السابقة ما يلي:

- السمنة
- الداء السكري
- ضغط الدم المرتفع
- التقدم في السن أثناء الحمل

فإذا كانت لديك حالة طبية سابقة وكنت حاملاً، فيمكنك التقليل من خطر إصابتك بمرض كوفيد-19.

حماية نفسك وحماية الآخرين

أثناء فترة الحمل، من المهم جداً استخدام عدة ممارسات شخصية وقائية فوراً، بغض النظر عن وضعك من حيث التطعيم. ومن بين هذه الممارسات نذكر ما يلي:

- تلقي أحد لقاحات الحمض النووي الريبوزي المرسال (mRNA)
- وضع كمامة على وجهك
- التقليل من المخالطة المباشرة بالأشخاص غير الضرورين الذين لا يسكنون معك.
- تجنب الأماكن المغلقة (ذات التهوية الرديئة) والأماكن المزدحمة بالأشخاص الذين لا يسكنون معك.
- المواظبة على تنظيف وتطهير اليدين.

وهذا المنهج المتعدد الجوانب هو أحسن وسيلة لحماية نفسك وحماية الآخرين من الإصابة بمرض كوفيد-19.

يمكنك أن تطلبي من طبيبك أو قابلك إجراء المواعيد الطبية عبر الهاتف أو الفيديو إن أمكن. فمن شأن ذلك أن يُساعدك على تجنب الالتقاء بالأشخاص الآخرين وجهاً لوجه.

الولادة

قد تكون الولادة أثناء جائحة كوفيد-19 أمراً مقلقاً. فمن الطبيعي أن تُحسي بالحزن أو بالخوف أو الاضطراب. يمكنك أن تتحدثين مع مقدم الرعاية الطبية حول مدى تأثير مرض كوفيد-19 على خطة حملك وعلى عائلتك بعد الولادة.

إذا كنت تنوين الولادة في المستشفى أو في مركز ولادة، فعليك أن تتحدثي مع مقدم الرعاية الطبية عن الأمور التالية:

- خطة ولادتك
- احتمال ضرورة تغيير خطة ولادتك بسبب مرض كوفيد-19

اطلعي على السياسات المتعلقة بالدعم والزوار أثناء مرض كوفيد-19.

إذا كنت تنوين الولادة في المنزل، فعليك أن تتحدثي مع القابلة عن الأمور التالية:



- الإجراءات الاحتياطية التي يجب اتخاذها لضمان سلامة محيط منزلك.
- وهل خيار الولادة في المنزل لازال متاحاً في مقاطعتك أو إقليمك.

وإذا كنت مصابة بمرض كوفيد-19، فيجب عليك أن تتحدثي مع مقدم الرعاية الطبية حول كيفية تأثير هذا المرض على الولادة.

قد يستشير مقدم الرعاية الطبية مع أخصائيين آخرين لمساعدتك أنت وطفلك.

العناية بالمولود الجديد

عندما يولد الطفل، يُمكن أن يُصاب بمرض كوفيد-19 عن طريق الأشخاص الآخرين، لذلك من المهم جداً الحد من مخالطة الأشخاص الآخرين.

ولحماية نفسك وحماية طفلك، ينبغي أن تستمري في اتباع ممارسات الوقاية الشخصية الموصي بها.

من المحبذ إرضاع طفلك طبيعياً كلما أمكن لأن الرضاعة الطبيعية لها فوائد عديدة وتمنح لطفلك أفضل وقاية ضد العدوى والأمراض طوال فترة الرضاعة والطفولة. وليس من المعروف أن حليب الأم ينقل مرض كوفيد-19. فالرضاعة الطبيعية قد تمنح مواد مغذية مهمة لرضيعك.

إذا كانت لديك أعراض مرض كوفيد-19 أو كانت نتيجة فحصك إيجابية

إجراءات احتياطية عامة

إذا كنت مصابة أو تظنين أنك مصابة بمرض كوفيد-19، فعليك أن تعزلي نفسك في المنزل. يمكنك أن تحتضني طفلك عن طريق التلامس الجلدي وأن تمكثي في نفس الغرفة مع طفلك، خصوصاً أثناء مرحلة تقوية الروابط بين الأم والطفل وأثناء الرضاعة الطبيعية.

يجب عليك اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمنع نقل الفيروس إلى طفلك.

- عندما تكونين مستيقظة، فيجب عليك أن تضعي كامامة طبية عندما تكونين في نفس الغرفة مع طفلك.
 - وإذا لم تجدي كامامة طبية، فعليك أن ترتدي بشكل صحيح كامامة غير طبية محكمة الصنع ولانفحة.
- عليك بالإكثار من غسل يديك، خصوصاً قبل أن تلمسي طفلك.
- يجب عليك تنظيف وتعقيم الأسطح والأدوات التي تلمسها أكثر.
- إذا كنت تنامين في نفس الغرفة مع طفلك:
 - تأكدي بأن المكان يتوفر على تهوية جيدة
 - اترك أكبر مسافة جسدية ممكنة بينك وبين طفلك.

الإجراءات الاحتياطية أثناء الرضاعة

عندما ترضعين طفلك، يجب عليك أن تقومي بما يلي:

- يجب عليك أن تضعي منشفة نظيفة على وسادة الرضاعة كل مرة ترضعين طفلك، إذا كنت تستخدمين وسادة رضاعة.



- ينبغي تنظيف مضخة الثدي بعناية قبل كل استخدام وبعده كالتالي:
 - اغسلي المضخة والأواني بعد كل استعمال بصابون غسيل الأطباق السائل والماء الدافئ.
 - ثم اغسليها بالماء الساخن لمدة 10 إلى 15 ثانية.
 - لا تشاركي الزجاجات أو مضخات الثدي مع الآخرين.
- قد تكوني مريضة لدرجة أنك تصبحين غير قادرة على إرضاع طفلك بطريقة طبيعية أو تقديم العناية العادية لطفلك. حينئذ، يمكنك أن تطلبي من شخص بالغ في صحة جيدة إرضاع طفلك والاعتناء به. ومن المحبذ أن يكون ذلك الشخص الذي سيعتني بطفلك شخصاً يعيش معكم في المنزل. وبما أن مرض كوفيد-19 قد يكون موجوداً في منزلك، فيجب على الشخص الذي يعتني بطفلك أن يلتزم بما يلي:
- تجنب التواجد معك في مكان مشترك (مثلاً في نفس الغرفة) أو تجنب المخالطات المباشرة معك
 - وإذا تعذر ذلك، فيجب على هؤلاء الأشخاص أن يقوموا بما يلي:
 - الحرص على أن تكون مخالطتهم بك قليلة وقصيرة وأن تكون على أبعد مسافة جسدية ممكنة
 - عليهم أن يضعوا كمامة طبية بشكل صحيح أو كمامة غير طبية محكمة الصنع ولائقة
 - عليهم أن يتجنبوا المخالطة المباشرة معك
 - وإذا كان من المتوقع حدوث مخالطة جسدية، فيجب عليهم أن يضعوا كمامة طبية
 - وإذا لم يجدوا كمامة طبية، فعليهم أن يرتدوا بشكل صحيح كمامة غير طبية محكمة الصنع ولائقة.
 - يجب عليهم الإكثار من غسل أيديهم.

الزوار بعد ولادة الطفل

بعد ولادة طفلك، قد يرغب الأصدقاء والعائلة في زيارتك ورؤية المولود الجديد. فينبغي أن يكون عدد الزوار محدوداً للتقليل من خطر إمكانية التعرض لفيروس كوفيد-19. قد يكون هذا الأمر صعباً، لكن هذا مهم جداً للحفاظ على سلامة عائلتك. فكري في الاحتفال بولادة مولودك الجديد عن طريق الزيارات الافتراضية عند بعد واستخدام الوسائل المتاحة على الإنترنت. إذا كنت تخططين لاستقبال الزوار وجهاً لوجه، فيجب عليك أن تتبعي:

- نصائح سلطة الصحة العامة المحلية بشأن عدد الأشخاص المسموح به في التجمعات
 - إجراءات الصحة العامة الأخرى الموصى بها، بما في ذلك ممارسات الوقاية الشخصية.
- احرصي على أن تتم الزيارات وجهاً لوجه في أماكن قليلة الخطورة، مثلاً في الهواء الطلق أو في مكان مغلق ذي تهوية جيدة. كما يجب عليك أن تطلبي من الزوار:

- أن يبقوا في منازلهم إذا كانوا مريضين
- أن يرتدوا كمامة
- أن يتركوا أكبر مسافة جسدية ممكنة بينهم وبينك وبين الطفل
- أن يغسلوا أيديهم عند الزيارة.



إن اتباع الممارسات الوقائية الشخصية المتعددة هي أفضل وسيلة الآن لحماية عائلتك من مرض كوفيد-19، بغض النظر عن وضع التطعيم الذي يوجد فيه الأشخاص.

الصحة النفسية

إن ولادة مولود جديد هو حدث يُشكل تغييراً كبيراً داخل العائلات. ومن الطبيعي ومن المتوقع الشعور بمجموعة من الأحاسيس. فأنت خير من يعرف نفسك وطفلك. فإذا كنت تظنين أنك بحاجة إلى المزيد من المساعدة والدعم، فمن المهم أن تطلبي ذلك من الآخرين.

فإذا كنت أنت أو ذورك تحسون بأحاسيس تُقلقك، فمن شأن طلب المساعدة المبكرة أن يساعدك على التعافي بشكل أسرع. إن الاعتناء بالأطفال أثناء جائحة مرض كوفيد-19 قد يطرح عدة تحديات، لكن توجد العديد من الموارد المتاحة لكم.

نشجع الأمهات والآباء التحدث عن صحتهم النفسية مع:

- العائلة
- الأصدقاء
- جهات الدعم في المجتمع المحلي
- مقدم الرعاية الصحية

للمزيد من المعلومات، زوروا الموقع الإلكتروني Canada.ca/coronavirus أو اتصلوا برقم الهاتف 833-784-4397-

1

للمزيد من المعلومات عن الحمل، زوروا الموقع الإلكتروني: www.pregnancyinfo.ca