



مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

الحمل والولادة والاعتناء بالمولود الجديد: نصائح للأمهات أثناء وباء كوفيد-19

الحمل

قد يكون الحمل أثناء الوباء العالمي كوفيد-19 أمراً مُتعباً، ومن الطبيعي أن تشعرين بالقلق بشأن الآثار التي قد يُخلفها هذا الفيروس على حملك وعلى جنينك.

مرض كوفيد-19 هو مرض جديد ومازلنا ندرس كيف يؤثر هذا المرض على النساء الحوامل. حالياً لا توجد أية أدلة تشير إلى أن النساء الحوامل معرضة أكثر للإصابة بمرض كوفيد-19 أو أن النساء الحوامل معرضة للإصابة بمرض أكثر خطورة إذا أصبن بمرض كوفيد-19. كما لا توجد حالياً أدلة كافية تؤكد بأن الأم قد تنقل مرض كوفيد-19 إلى طفلها أثناء الولادة. فمن المهم جداً أن تتخذ النساء الحوامل الاحتياطات التالية للوقاية من إصابتهن بالمرض:

- عليك بالبقاء في منزلك كلما أمكن باستثناء الذهاب إلى المواعيد الطبية وزاولي عمك من المنزل إن أمكن.
- تحدثي مع طبيبك أو أخصائي الولادة أو القابلة عن إمكانية إجراء المواعيد الطبية بواسطة الهاتف أو الاتصال بالفيديو.
- تجنب استقبال الزوار في بيتك ماعدا للأغراض الطبية.
- ينبغي الإكثار من غسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، أو إذا لم يكن لديك الصابون والماء، استعملي معقم أو مطهر اليدين المصنوع من الكحول.
- مارسي التباعد الجسدي، اتركي مسافة مترين على الأقل بينك وبين الأشخاص الآخرين.
- تجنب لمس فمك وأنفك وعينيك.
- تجنب لمس الأسطح التي يلمسها الناس بكثرة عندما تكون في الأماكن العامة.
- تجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة وتجنبي أوقات الذروة. لا تذهبي إلى محلات التسوق إلا لشرء الضروريات.
- تجنب استعمال وسائل النقل والمواصلات العامة.

يجب على النساء الحوامل المعرضة بشكل كبير إلى الإصابة بمضاعفات نتيجة مرض كوفيد-19، بما فيهن النساء المصابات بمرض القلب أو الرئة، أو الداء السكري، أو لديهن جهاز مناعة ضعيف، أن يتخذن المزيد من الإجراءات الاحتياطية، مثلاً:

- اطلبي من أحد أفراد العائلة أو جار أو صديق مساعدتك على قضاء الأغراض الأساسية (مثل جلب الأدوية الموصوفة طبيياً أو شراء البقالة).
- تحدثي مع مقدم الخدمات الطبية حول كيفية حماية نفسك وتأكدي من أن لديك ما يكفيك من الأدوية الموصوفة طبيياً والمستلزمات الطبية.

إذا كنت قد سافرت خارج كندا أو خالطت عن قرب شخصاً مصاباً أو من المحتمل أنه مصاب بمرض كوفيد-19 خلال الأيام الأربعة عشر الماضية، فيجب عليك الخضوع للحجر الصحي (الانعزال الذاتي).

إذا تم تشخيصك بمرض كوفيد-19 أو كنت تنتظرين نتائج الفحص من المختبر، فيجب عليك الانعزال في منزلك.





الولادة

قد تكون الولادة أثناء الوباء العالمي كوفيد-19 متعبةً. ومن الطبيعي أن تحسبن بالحزن أو الخوف أو التخطب. لا توجد حالياً أدلة كافية تشير إلى أن مرض كوفيد-19 ينتقل من الأم إلى المولود الجديد أثناء الولادة. من المهم أن تتحدثين مع مقدم الرعاية الطبية حول كيفية تأثير مرض كوفيد-19 على خطة الولادة وعلى عائلتك بعد الولادة:

- إذا كنت تنوين الولادة في المستشفى أو مركز ولادة، فعليك أن تتحدثي مع مقدم الرعاية الطبية حول خطتك للولادة واحتمال تغييرها بسبب مرض كوفيد-19.
- اطلعي على السياسات المتعلقة بالدعم والزوار أثناء مرض كوفيد-19.
- إذا كنت تنوين الولادة في المنزل، فعليك أن تسألني القابلة هل خيار الولادة في المنزل لازال متاحاً في مقاطعتك أو إقليمك، وتحدثي معها حول الإجراءات الاحتياطية التي يجب اتخاذها لضمان سلامة محيط منزلك.
- إذا كنت مصابة بمرض كوفيد-19، فيجب عليك أن تتحدثي مع مقدم الرعاية الطبية حول كيفية تأثير هذا المرض على الولادة.

قد يستشير مقدم الرعاية مع أخصائيين آخرين لمساعدتك أنت وطفلك.

العناية بالمولود الجديد

يجب عليك أنت وطفلك، إن كان ممكناً، أن لا تغادرا منزلك إلا للأغراض الطبية الضرورية. بعد الولادة، قد يُصاب الطفل بمرض كوفيد-19 من الأشخاص الآخرين، لذلك من المهم اتخاذ إجراءات للوقاية من انتشار العدوى. إذا كنت مصابة أو كنت تظنين أنك مصابة بمرض كوفيد-19، فيجب عليك أن **تعزلي نفسك** في منزلك. وهذا يعني أيضاً ممارسة **التباعد الجسدي** عن الآخرين داخل منزلك، والاستثناء الوحيد هو طفلك. يمكنك أن تحتضنين طفلك عن طريق التلامس الجلدي وأن تمكثين في نفس الغرفة مع طفلك إن شئت، خصوصاً أثناء التمهيد للرضاعة الطبيعية وتقوية الروابط بين الأم والطفل.

إذا ظهرت عليك **أعراض** (حتى وإن كانت خفيفة)، فيجب عليك اتخاذ جميع **الاحتياطات** الممكنة لمنع نقل الفيروس إلى طفلك:

- عليك بالإكثار من غسل يديك، خصوصاً قبل وبعد لمس المولود الجديد أو أطفالك الآخرين.
- مارسي آداب طريقة التنفس بصورة صحيحة.
- عليك بارتداء كمامة غير طبية أو غطاء وجه (المصممة بغرض تغطية الأنف والفم بشكل كامل دون ترك أية فجوة، وتثبيتها على الرأس بربطات أو بحلقتين حول الأذن) عندما تكوني قريبة من طفلك (على مسافة أقل من مترين) خاصة أثناء وقت الرضاعة.
- احرصي على أن يكون المحيط الذي تعيشين فيه نظيفاً وقم بتطهيره بواسطة مطهرات الأسطح الصلبة المعتمدة.

من **المُحبذ** إرضاع **طفلك طبيعياً** كلما أمكن لأن **الرضاعة الطبيعية** لها فوائد عديدة وتمنح لطفلك أفضل وقاية ضد العدوى والأمراض طوال فترة الرضاعة والطفولة. لم يتم إيجاد الفيروس المسبب في مرض كوفيد-19 في حليب الأم. فالرضاعة الطبيعية قد تمنح الأمن الغذائي لطفلك.



إذا كنت مصابة أو كنت تظنين أنك مصابة بمرض كوفيد-19، فيجب عليك اتخاذ الإجراءات الاحتياطية المذكورة أعلاه عند إرضاع طفلك. إضافة إلى ذلك، ينبغي للأمهات التفكير فيما يلي:

- يجب وضع منشفة نظيفة على وسادة الرضاعة كل مرة ترضعين طفلك، إذا كنت تستعملين وسادة رضاعة.
- إذا كنت تستعملين مضخة الثدي، فيجب عليك تعقيم جميع الأدوات بعناية قبل كل استعمال وبعده. واغسلي المضخة/الأواني بالصابون السائل بعد كل استعمال (سائل غسل الأواني والماء الدافئ). ثم اغسليها بالماء الساخن لمدة 10-15 دقائق.
- لا تشارك الزجاجات أو مضخة الثدي مع الآخرين.

إذا كنت مريضة لدرجة أنك أصبحت غير قادرة على إرضاع طفلك بطريقة طبيعية أو تقديم العناية العادية لطفلك، فمن الأفضل أن تطلبي من شخص بالغ في صحة جيدة إرضاع طفلك والاعتناء به. وبما أن مرض كوفيد-19 موجود في المنزل، فيجب على من يعتني بطفلك أن يرتدي كمامة غير طبية أو غطاء الوجه وأن يغسل يديه بكثرة عند الاعتناء بالطفل.

الزوار بعد ولادة طفلك

بعد ولادة طفلك، قد يرغب الأصدقاء والعائلة في زيارتك ورؤية المولود الجديد. يجب أن تتجنبي استقبال الزوار إلا للأغراض الطبية. قد يكون هذا الأمر صعباً بالنسبة لك، لكن سلامة العائلة هي فوق كل اعتبار. يمكنك المساعدة على الاحتفال بولادة مولودك الجديد عن طريق الزيارات الافتراضية واستخدام الوسائل المتاحة على الإنترنت. سيأتي وقت ستستطيع فيه العائلة والأصدقاء زيارتك واحتضانك أنت وطفلك شخصياً – أما الآن فتذكري أن هذا الوضع مؤقت وأن التباعد الجسدي هو الآن أفضل وسيلة لحماية عائلتك من مرض كوفيد-19.

الصحة النفسية

إن الاعتناء بالأطفال أثناء مرض كوفيد-19 قد يطرح عدة تحديات، فالنساء الحوامل والنساء ما بعد الولادة مُعرضة أكثر لمتاعب صحية نفسانية. أثناء هذه الفترة تزداد هذه الأخطار، وقد لا تجددين الدعم والموارد التي عادة ما تكون متوفرة. فيجب على الوالدين التواصل مع العائلة والأصدقاء والمجتمع المحلي ومقدم الرعاية الطبية أثناء هذه الأوقات الصعبة والتحدث معهم حول الصحة النفسية.

للمزيد من المعلومات عن فيروس كورونا:

Canada.ca/coronavirus

أو الاتصال برقم الهاتف

1-833-784-4397

للمزيد من المعلومات عن الحمل، زوروا الموقع الإلكتروني:

www.pregnancyinfo.ca