

مرض (COVID-19): توصيات للأشخاص الحوامل أو الذين يقومون بالرضاعة أو رعاية الأطفال حديثي الولادة

لا يزال مرض (COVID-19) يمثل خطراً كبيراً في مدينة نيويورك (NYC) وعبر الولايات المتحدة. إذا كنت حاملاً أو تقوم بالرضاعة أو تعتني بمولود جديد، فراجع هذه الإرشادات لمساعدتك على التخطيط بأمان قبل الولادة وأثناءها وبعدها.

الأشخاص الحوامل والذين يقومون بالرضاعة قد يختارون الحصول على اللقاح. إذا كنت من الأشخاص الحوامل أو الذين يقومون بالرضاعة، فقد يكون من المفيد مناقشة الحصول على اللقاح مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. ومع ذلك، فأنت لست بحاجة إلى تصريح من مقدم الرعاية حتى تحصل على اللقاح. الأشخاص الحوامل يعتبرون من ضمن الفئات المؤهلة للحصول على اللقاح، كجزء من التوزيع التدريجي للقاح في ولاية نيويورك. للاطلاع على قائمة كاملة بالمجموعات المؤهلة، يرجى زيارة [nyc.gov/covidvaccinedistribution](https://www.nyc.gov/covidvaccinedistribution). للعثور على موقع للحصول على اللقاح وتحديد موعد، تفضل بزيارة [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov). إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لتحديد موعد في أحد المواقع التي تديرها المدينة، فاتصل على الرقم 877-829-4692. لمزيد من المعلومات عن لقاحات مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine).

هل الأشخاص الحوامل أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد بسبب مرض (COVID-19)؟
نعم. بناءً على ما نعرفه في هذا الوقت، فإن الأشخاص الحوامل أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد بسبب مرض (COVID-19) مقارنة بالأشخاص غير الحوامل. قد يكون الأشخاص الحوامل المصابون بمرض (COVID-19) أيضاً معرضين لخطر متزايد لحدوث الولادة المبكرة وغيرها من نتائج الحمل السلبية. كانت هناك تقارير قليلة عن أطفال ربما يكونوا قد أصيبوا بمرض (COVID-19) قبل الولادة، ولكن يبدو أن هذا شيء نادر.

لمزيد من المعلومات حول الأشخاص المعرضين لخطر متزايد للإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) واضغط على "Prevention and Groups at Higher Risk" (الوقاية والفئات الأكثر عرضة للمخاطر) على الجانب الأيسر من الصفحة.

ما الذي يمكن للأشخاص الحوامل فعله لمنع انتقال مرض (COVID-19)؟
ضع في اعتبارك هذه الإجراءات الرئيسية لمنع انتقال مرض (COVID-19)، حتى إذا كنت قد حصلت على اللقاح بالكامل ضد مرض (COVID-19):

- **ابق في المنزل إذا كنت مريضاً.** ابق في البيت إذا لم تكن على ما يرام أو إذا كانت نتيجة اختبارك لمرض (COVID-19) مؤخراً إيجابية.
- **حافظ على وجود مسافة.** ابق على مسافة 6 أقدام على الأقل من الأشخاص الآخرين، عند الإمكان. تجنب التجمعات الكبيرة، وخاصة في الأماكن الداخلية.
- **ارتدِ غطاءً للوجه.** احم نفسك ومن حولك بارتداء غطاء للوجه عندما تكون خارج المنزل، وحتى داخل المنزل إذا كنت أنت أو أي شخص تعيش معه مريضاً أو تعرض مؤخراً لمرض (COVID-19). يجب أن يغطي غطاء الوجه أنفك وفمك بإحكام.
- **حافظ على نظافة يديك.** اغسل يديك بالماء والصابون بشكل متكرر واستخدم معقم يدين كحولي عندما لا يتوفر الماء والصابون. تجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة وقم بتغطية السعال والعطس بمرفقك أو بمنديل ورقي، وليس بيديك.

هل يجب عليّ تغيير مواعيد رعاية ما قبل الولادة الخاصة بي؟ ماذا عن أشعة الموجات فوق الصوتية؟

لا تفوتي مواعيد رعايتك الصحية أثناء الحمل أو بعده. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية الحفاظ على سلامتك وصحتك وكيفية حماية نفسك من مرض (COVID-19). تعاوني مع مقدم الرعاية لوضع خطة أكثر ملاءمة لك ولحملك.

قد يختار مقدم الرعاية الصحية الخاص بك القيام بإجراء زيارات المتابعة عبر الإنترنت. إذا كان هذا هو الوضع، فاطلبي من مقدم الرعاية مساعدتك في الحصول على المعدات التي قد تحتاجها، مثل جهاز مراقبة ضغط الدم بالمنزل، وشرائط اختبار البول، والميزان، ومقياس الحرارة. أسألي مقدم الرعاية الخاص بك عما إذا كان لديه بوابة إلكترونية يمكنك من خلالها الوصول إلى سجلاتك الطبية وقائمة الأدوية الخاصة بك.

قد تكون الزيارات الشخصية مختلفة أيضًا. قد تكون الزيارات أقصر، وقد لا يُسمح لشريكك أو أشخاص آخرين بالتواجد معك أثناء الزيارة. أثناء الزيارات الشخصية، قد تتلقين الحد الأدنى فقط من الفحوصات بالموجات فوق الصوتية. بشكل عام، تحتاج الحامل التي يعتبر حملها منخفض الخطورة فقط إلى إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية في بداية الحمل ومرة أخرى بعد حوالي أربعة أشهر لفحص الجنين. قد يتغير هذا تبعًا لحالتك السريرية. لا تذهبي إلى أي من المواقع التجارية لإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية — حيث إنه غالبًا ما تكون هذه المواقع غير مرخصة وغير خاضعة للرقابة.

ماذا أفعل إذا كنت أعاني من أعراض مرض (COVID-19) أو كنت لدي مخاوف أخرى أثناء الحمل؟
إذا كنتِ تظنين أنك قد تكونين مصابة بمرض (COVID-19)، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية وأخبريه عن الأعراض التي تعاني منها. اتصلي بمقدم الرعاية إذا كانت لديك مخاوف أو تشعرين أن هناك شيئًا على غير ما يرام أو تحتاجين إلى زيارة شخصية.

هل يجب أن أغير خطة الولادة أو مكان الولادة؟

إذا كنتِ في مرحلة متأخرة من الحمل، فقد تكونين قلقة بشأن الذهاب إلى المستشفى أو منشأة الولادة لولادة طفلك. قد تكونين أيضًا قلقة بشأن خطة الولادة الخاصة بك. نظرًا للتحديات المصاحبة لحالة الطوارئ العامة لمرض (COVID-19)، من المرجح أن تختلف تجربة ولادتك عما كنت تتوقعينه.

قد يعتبر البعض الآن الولادة في المنزل خيارًا أكثر أمانًا. قد يكون ذلك خيارًا صعبًا. قد لا يقبل العديد من مقدمي خدمات الولادة في المنزل حالات جديدة خلال هذا الوقت. استشيري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان لديك أي أسئلة أو شواغل بشأن خطة الولادة أو مكان الولادة. سوف يقدم لك النصيحة حول أفضل مسار للتصرف ويخبرك كذلك عن سياسة مكافحة العدوى في المرفق التابع له.

إذا كنتِ مريضة أو لديك **أعراض مرض (COVID-19)**، اتصلي بالمستشفى أو مرفق الولادة قبل وصولك. هذا سيسمح لهم بالاستعداد لوصولك.

اقرئي دليل "["Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth"](#) (الولادة "بالشكل الصحيح": دليل الاستعداد للطوارئ للولادة) الصادر عن "American College of Nurse-Midwives" (الكلية الأمريكية للممرضات المؤيدات) للحصول على إرشادات حول ما يجب القيام به في حالة عدم قدرتك على الذهاب إلى مستشفى أو مرفق للولادة.

هل يمكن للأشخاص المصابين بمرض (COVID-19) القيام بالرضاعة؟

نعم، نعم، يمكن للأشخاص المصابين بمرض (COVID-19) أو أعراض مرض (COVID-19) القيام بالرضاعة مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب انتشار الفيروس إلى مواليدهم.

رغم أن الأدلة محدودة في هذا الوقت، يبدو أنه من غير المحتمل أن ينتقل مرض (COVID-19) إلى الطفل أثناء الرضاعة. نظرًا للفوائد العديدة للرضاعة، بما في ذلك تزويد الطفل بالأجسام المضادة للشخص المُرَضِع (وهذه الأجسام

المضادة تحمي الطفل من العدوى بشكل عام)، فمن المستحسن أن يقوم الآباء الذين يرغبون في تغذية أطفالهم بالحليب البشري بذلك مع الالتزام ببعض الاحتياطات، بما في ذلك غسل أيديهم جيدًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل مباشرة قبل القيام بالرضاعة، وارتداء غطاء للوجه أثناء الرضاعة. خيار آخر هو القيام بضخ الحليب بمضخة أو باستخدام اليد. في حالة استخدام المضخة، يجب غسل جميع أجزاء المضخة جيدًا بالماء والصابون بين الاستخدام والآخر. ضع في اعتبارك وجود شخص غير مصاب بمرض (COVID-19) ليقوم بتغذية الطفل بحليب الشخص المُرضع في زجاجة.

هل يمكن للمصابين بمرض (COVID-19) "التواجد بالغرفة نفسها" مع أطفالهم؟

"التواجد بالغرفة نفسها" يعني بقاء طفلك في نفس الغرفة التي تبقى أنت فيها. قد يوصي بعض مقدمي الرعاية الصحية بفصل الطفل عن الأم المصابة بمرض (COVID-19) أو من تم تقييم حالتها بخصوص مرض (COVID-19) أثناء وجود الأم في المستشفى لتقليل خطر إصابة الوليد بمرض (COVID-19). وهذا بهدف تقليل خطر إصابة الوليد بمرض (COVID-19)، ويجب أن يتم ذلك على أساس كل حالة على حدة. إن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) **توصي** بأن يتخذ مقدم الرعاية الصحية والأم هذا القرار بشكل مشترك. الفصل قد يستمر حتى تصبح الأم غير معدية أو لفترة أطول إذا تغير الوضع السريري. قد يشمل الفصل إبقاء الطفل على بعد 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل بعيدًا عن الأم عندما يكون المولود في نفس غرفة المستشفى، أو تطبيق الفصل جسديًا بشكل حقيقي مع شخص بالغ آخر يتمتع بصحة جيدة للمساعدة في رعاية الطفل.

قد تحد المستشفيات ومرافق الولادة أيضًا من عدد الزوار للحفاظ على سلامتك أنت وفريق الدعم الخاص بك. يمكن أن يشمل فريق الدعم الخاص بك شريكك، أو رفيقة الولادة، أو الأصدقاء، أو أفراد العائلة الآخرين الذين كنت تخططين لحضورهم مرحلتني المخاض والولادة. تأكد من اتباع فريق الدعم الخاص بك لتعليمات المستشفى. للحصول على معلومات حول حقوقك أثناء الولادة، يرجى زيارة الرابط [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) والبحث عن **"respectful care at birth" (الرعاية المحترمة عند الولادة)**.

ما هي العلامات التحذيرية التي يجب أن أحترس منها بعد الولادة؟

يمكن أن تحدث مضاعفات طبية بعد الولادة. إن حملة "[Hear Her](https://www.hearher.org/)" (أنصت إليها) التابعة لمراكز CDC بها معلومات مهمة للأشخاص الحوامل، والأشخاص الذين أنجبوا حديثًا، وفرق الدعم الخاصة بهم ومقدمي الرعاية الصحية لهم.

أخبرني أي شخص إذا لاحظت أي علامات أو أعراض تقلقك بعد الولادة. لديك الحق في أن تتكلمي. إذا كنت لا تزالين في المستشفى أو مركز الولادة، فأخبرني مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن مخاوفك. إذا كنت في المنزل، فاتصلي بمقدم الرعاية الخاص بك أو اتصلي برقم 911 أو اذهبي إلى غرفة طوارئ.

علامات تحذيرية لوجود مشاكل صحية بعد الولادة

⚠️ **اتصلي برقم 911** إذا كان لديك:

- ألم في الصدر
- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
- أفكار حول إيذاء نفسك أو طفلك
- نوبة صرع

اتصلي بمقدم الرعاية الخاص بك إذا كان لديك:

- صداع لا يزول حتى بعد تناول الدواء
- صداع مصحوب برؤية ضبابية أو تغيرات أخرى في الرؤية
- شق جراحي لا يلتئم
- نزيف (على سبيل المثال، نزيف بكمية تتخلل فوطة صحية أو أكثر خلال ساعة واحدة) أو تعرضت لجلطات دموية كبيرة
- درجة حرارة 100.4 درجة فهرنهايت أو أعلى
- ساقان منتفختان أو حمراء أو مؤلمتان أو دافئتان عند لمسهما

عندما تتصلين بمقدم الرعاية الخاص بك، أو تتصلين برقم 911 أو تذهبين إلى غرفة طوارئ، تأكدي من الإبلاغ عما يلي:

1. أنك أنجبت طفلاً مؤخرًا؛
2. متى أنجبت طفلك؛ و
3. الأعراض المحددة التي تعانيين منها.

على سبيل المثال: "أنجبت طفلاً منذ ستة أيام، وكان لدي صداع شديد لا يتحسن حتى بعد تناول الأيبوبروفين."

معلومات للنساء التي أنجبت مؤخرًا ("الثلاث الرابع")

ابقي على اتصال بفريق الدعم الخاص بك (الشريك، أو رفيقة الولادة، أو الأصدقاء، أو أفراد العائلة الآخرين) عن طريق الهاتف، أو الرسائل النصية، أو مكالمات الفيديو، أو وسائل التواصل الاجتماعي. قد يكون فريق الدعم الخاص بك متشوقاً لرؤيتك ومقابلة الطفل الجديد، ولكن من المهم الالتزام بالإجراءات الرئيسية الأربعة لمنع انتقال مرض (COVID-19): البقاء في المنزل، والحفاظ على وجود مسافة، وارتداء غطاء للوجه، والحفاظ على نظافة يديك.

من الطبيعي أن تشعرين بالعديد من المشاعر، بما في ذلك الحزن، في الأشهر القليلة الأولى بعد الولادة. في بعض الأحيان قد يكون من الصعب التعامل مع العواطف. تصاب حوالي واحدة من كل 10 نساء بالاكتئاب أثناء الحمل، وحوالي نصفهن يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة بعد ولادة الطفل. لمعرفة المزيد عن اكتئاب ما بعد الولادة، تفضلي بزيارة الرابط [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) وابحثي عن "postpartum depression" (اكتئاب ما بعد الولادة).

إذا أصبحت أعراض التوتر أو الاكتئاب شديدة، فتواصل مع NYC Well التي هي وسيلة لوصولك إلى دعم مجاني وسري للصحة العقلية. تحدثي مع أحد المستشارين عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو الدردشة وتمتعي بإمكانية الوصول إلى خدمات الصحة العقلية وتعاطي المخدرات بأكثر من 200 لغة، على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع. للحصول على الدعم، اتصل برقم الهاتف 888-692-9355 أو قومي بالدردشة عبر الإنترنت على الرابط [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).

إذا كانت لديك أفكار لإيذاء نفسك أو مولودك، فاتصلي برقم 911.

موارد أخرى للأباء الجدد

- للحصول على معلومات حول الخدمات المجانية منخفضة التكلفة والخطوط الهاتفية الساخنة في NYC، اتصل برقم 311.
- للحصول على معلومات حول "الثلاث الرابع"، تفضلي بزيارة "Fourth Trimester Project" (مشروع الثلاث الرابع)، على الرابط newmomhealth.com.
- للحصول على معلومات حول اكتئاب ما بعد الولادة، تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني لمنظمة "Postpartum Support International (PSI)" (المنظمة الدولية لدعم ما بعد الولادة) على الرابط postpartum.net، أو اتصل بخط مساعدة PSI على رقم الهاتف 800-944-4773 (متوفر باللغتين الإنجليزية والإسبانية)، أو ابعثي برسالة نصية إلى الرقم 800-994-4773 (بالإنجليزية) أو 971-420-0294 (بالإسبانية).
- كما هو الحال دائمًا، يمكنك التواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية، خاصة وأن زيارات الرعاية الصحية الشخصية محدودة في الوقت الحالي. إذا لم يكن لديك مقدم للرعاية الصحية، فاتصلي بالرقم 311.
- إن دعم ريفقات الولادة يمكن أن يساعد العائلات في التعامل مع المشكلات الجسدية والعاطفية والعملية التي تحيط بالولادة. تقدم ريفقات الولادة حاليًا دعمًا افتراضيًا وشخصيًا خلال فترة انتشار مرض (COVID-19). إذا كنت مهتمة بالحصول على دعم ريفقات الولادة في فترة ما بعد الولادة، فتفضلي بزيارة صفحة "[Doula Care](#)" (رعاية ريفقات الولادة) التابعة لإدارة الصحة والسلامة العقلية في NYC وابعثي عن "Programs Offering Free Doulas" (البرامج التي توفر ريفقات ولادة مجانًا).

لمزيد من المعلومات حول مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة nyc.gov/health/coronavirus.

3.13.21

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.