

## معلومات للنساء الحوامل عن مرض كوفيد-19 (COVID-19)

تكون فترة الحمل بالنسبة لغالبية النساء وأسرهن فترة توقعات مفرحة، إلا أننا ننتفهم أن كل النساء الحوامل يشعرن بعد الإعلان عن جائحة COVID-19 (الفيروس التاجي) بالقلق الشديد على صحتهم وصحة الجنين أو المولود الجديد. تلخص المعلومات التالية ما نعرفه في الوقت الحالي عن تأثير COVID-19 أثناء الحمل عليك وعلى طفلك.

### هل النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بمرض COVID-19؟

يجب اعتبار الحوامل فئة معرضة للخطر أو مستضعفة بسبب التغيرات التي تطرأ على أجسامهن خلال تلك الفترة. إلا أن في الوقت الحالي لا يبدو أن الحوامل تمرضن أكثر من غيرهن من عامة السكان إذا أصيبوا بعدوى COVID-19. ومن المتوقع أن تعاني الغالبية العظمى منهن من أعراض تشبه البرد أو الإنفلونزا الخفيفة أو المتوسطة. للأسف ليس هناك حالياً لقاح ضد COVID-19.

### هل يتسبب COVID-19 في الإجهاض؟

ليس هناك ما يدل على تشكيل مرض COVID-19 خطر إجهاض إضافي على النساء اللواتي يحاولن الإنجاب، أو النساء في الفترات المبكرة من حملهن.

### هل يمكنني أن أعدي جنيني بمرض COVID-19؟

ليس هناك ما يدل على قدرة انتقال الفيروس إلى الجنين أثناء الحمل (وهو ما يسمى بالعدوى العمودية) أو تسببه في تشوهات لطفلك. كما ليس هناك ما يشير إلى ضرورة إجراء ولادة قيصرية أو تحريض المخاض لتقليل خطر العدوى العمودية. إذا كانت المرأة مصابة بعدوى COVID-19 أو تعرضت للفيروس لفترة كبيرة، يجب تأجيل الولادة القيصرية الاختيارية أو تحريض المخاض إن أمكن إلا إذا كانت هناك أخطار مباشرة على صحة الأم أو مؤشرات توليد أخرى.

### هل يتسبب COVID-19 في مضاعفات متعلقة بالولادة؟

وُلد بعض الأطفال لنساء في الصين مصابات بأعراض COVID-19 مبكراً، ومن غير الواضح إن كان فيروس كورونا هو العامل المسبب أم أن الأطباء اتخذوا قرار توليد النساء مبكراً بسبب توقعهن. لا يبدو أن الأطفال حديثي الولادة والرضع معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بمضاعفات العدوى.

### هل علي الاستمرار في رعايتي السابقة للولادة أثناء جائحة COVID-19؟

يجب أن تستمر الفحوص الروتينية السابقة للولادة وإجراء الموجات فوق الصوتية وتقييمات صحة الأم والجنين مع الأخذ في الاعتبار بالتعديلات أدناه. يجب الاستمرار في التحصين ضد السعال الديكي والإنفلونزا أثناء الحمل على الرغم من أن ذلك لن يؤثر على رد فعلك لعدوى COVID-19.

تتضمن التغييرات المقترحة على الرعاية الروتينية السابقة للولادة على سبيل المثال - لا تقتصر على ما يلي:

- تخفيض عدد زيارات العناية ما قبل الولادة أو تأجيلها أو تمديد الفترة الفاصلة بينها
- تقليل وقت كل زيارات العناية ما قبل الولادة إلى أقل من 15 دقيقة
- استخدام الاستشارات الصحية عن بعد (هاتفياً أو بالفيديو) كبديل عن الزيارات الروتينية أو بالإضافة إليها
- إلغاء فصول ما قبل الولادة التي تتم وجها لوجه
- الحد من الزائرين (شريكك فقط) أثناء التواجد في المستشفى
- التفكير في الخروج من المستشفى مبكراً

### هل من الآمن أن ألد في المستشفى؟

المكان الأكثر سلامة لولادة طفلك هو المستشفى حيث يمكنك النفاذ إلى طاقم عمل مدرب جيداً وإلى مرافق الطوارئ إذا لزم الأمر. لا نفترض تجربة المرأة في المخاض والولادة المهبلية أو الولادة القيصرية، بما في ذلك استخدام التسكين، مثل التخدير فوق الجافية ستأثر بشكل كبير ويجب تشجيع النساء ودعمهن للتعامل مع ولادتهن حسب ما خططن لها.

### هل من الآمن أن أرضع طفلي من الثدي؟

يجب تشجيع ودعم النساء اللواتي يرغبن في الإرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية. ليس لدينا حالياً ما يدل على أن الفيروس محمول في لبن الأم، وبالتالي فإن الفوائد المعروفة للإرضاع من الثدي تفوق أي أخطار محتملة لانتقال المرض. يجب عدم فصل الأم المصابة بعدوى COVID-19 تلقائياً عن طفلها ولكن يجب عليها اتخاذ احتياطات معززة من حيث النظافة العامة وارتداء قناع الوجه عند الإرضاع.

### ما هي إجراءات النظافة العامة التي يجب أن أتخذها؟

- غسل اليدين بانتظام وبشكل متكرر باستخدام مطهر اليدين أو الصابون والماء
- تجنب أي شخص يسعل أو يعطس
- تجنب لمس العينين والأنف والفم
- الابتعاد عن الآخرين والحد من التعرض للناس بشكل عام
- الإبلاغ والتحقيق مبكراً في الأعراض
- الحصول الفوري على العلاج المناسب والتدابير الداعمة إذا كانت العدوى حادة
- حصر الدعم في شخص واحد وعدم مرافقة شريكك لك إلى المستشفى إذا كان مصاباً بـ COVID-19، أو إذا يعاني من أعراضه
- تجنب أي سفر غير ضروري. عموماً البقاء في المنزل وتجنب الأماكن العامة هو الإجراء الأكثر سلامة. قللي من استخدامك لوسائل النقل العام ومارسي عملك من المنزل إن أمكن.

### ماذا يتوجب علي القيام به في حال ظهرت علي أعراض COVID-19؟

إذا ظهرت عليك أعراض البرد أو الإنفلونزا (الحمى والسعال مع التهاب الحلق والغثيان والقيء والإسهال والشعور بالإرهاق وصعوبة في التنفس)، يرجى الترتيب لفحص طبي عاجل (في عيادة الحميات أو عيادة طبيب عام أو قسم الطوارئ). يجب عليك إخطار مقدم الرعاية الصحية المعنتي بك إذا كان لديك أي من الأعراض المذكورة أعلاه أو طلب منك عزل نفسك عن الآخرين، أو تم تشخيصك بمرض COVID-19.

### مع من يمكنني مناقشة مخاوفي؟

يرتبط الحمل وتربية الطفل بالقلق والاكتئاب، وسوف يفاقم الوضع الحالي من هذا الخطر على النساء وشركائهن وعائلاتهن. يجب أن يستمر فحص النساء وتشخيص القلق والاكتئاب في الفترة المحيطة بالولادة وإساءة استخدام المواد والعنف المنزلي والتعامل مع هذه المشاكل وتوفير الخدمات المتعلقة بها. اطلبي المشورة والمساعدة من أخصائي الصحة إذا كنت قلقة.

يهتم الأطباء والقابلات وغيرهم من العاملين الصحيين بك وبطفلك، ونحن ندرك أنك ستشعرين بالقلق. تناولي قسطاً من الراحة وطعاماً جيداً وحافظي على هواياتك حيثما أمكن فأنت أفضل حماية لطفلك لذا فإن اهتمامك بنفسك وصحتك العاطفية والجسدية هو الأهم. نريد أن نطمئنك إلى أن الخطر عليك وعلى وليدك ضئيل للغاية ونتمنى لك كل الخير.

تحالف الوئام: المهاجرات واللجان من أجل التغيير هي منظمة تقودها عضواتها وتوفر منصة للنساء لمهاجرات واللجان للدفاع عن القضايا التي تهمنها.

كلية أطباء التوليد وأمراض النساء الملكية الأسترالية والنيوزيلندية (RANZCOG) هي هيئة التدريب والمعايير المهنية الرائدة في مجال صحة المرأة في أستراليا ونيوزيلندا.