

الحمل أثناء جائحة COVID-19:

الأسئلة المتداولة

قد تكون لديك أسئلة حول الحمل أو الإنجاب. قد تكون الجائحة أثارت مخاوف جديدة. فيما يلي معلومات قد تساعد.

يجب عليك أيضًا التحدث مع طبيبك أو الممرضة أو القابلة أو مديرة الولادة الطبيعية بانتظام للمساعدة في الإجابة على الأسئلة. قومي بزيارة مركز معلومات COVID-19 في نيو جيرسي من خلال: <https://covid19.nj.gov/>.



هل أنا أكثر عرضة لخطر الإصابة بـ COVID-19 أو للمشكلات المتعلقة بـ COVID-19؟

سؤال

نعم، أنت أكثر عرضة للإصابة بالأمراض أثناء الحمل بسبب التغيرات الطبيعية التي تحدث في جسمك. أيضًا، عندما تكونين حاملاً وتعانين من COVID-19، تكونين أكثر عرضة للإصابة بمشكلات صحية أكثر خطورة، مثل الولادة المبكرة أو صعوبة التنفس.

جواب

ماذا علي أن أفعل لحماية نفسي من COVID-19؟

سؤال

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للبقاء في أمان. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها ([Centers for Disease Control and Prevention, CDC](https://www.cdc.gov/)) بالتطعيم بالنسبة للحوامل أو اللاتي يحاولن الحمل. توصي CDC أيضًا بارتداء كمامة عندما تكون بجوار آخرين وكذلك بغسل يديك بانتظام والابتعاد عن الآخرين خاصة إذا كانوا مرضى أو كانوا بالقرب من شخص مريض والتباعد الاجتماعي بالبقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من الأشخاص الذين لا يعيشون معك.

جواب

إذا كانت لديك أي أعراض لـ COVID-19 (مثل الحمى أو الصداع أو التهاب الحلق أو ضيق التنفس أو فقدان حاسة الشم أو التذوق)، يجب عليك الاتصال بطبيبك على الفور. سيساعدك طبيبك على تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى الخضوع لاختبار COVID-19.

أين يمكنني الذهاب لإجراء اختبار COVID-19؟

سؤال

قومي بزيارة مركز معلومات COVID-19 في نيوجيرسي (<https://covid19.nj.gov/pages/testing>) للحصول على معلومات حول مواقع الاختبار وساعاته، ومكان الاختبار العام المجاني وأداة فحص الأعراض. يمكنك أيضًا الاتصال بالرقم 1-2-1-1 للعثور على موقع اختبار مجاني بالقرب منك.

جواب



هل يمكنني إرضاع طفلي؟ ماذا لو كانت لدي أعراض أو كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية؟

سؤال

نعم، يمكنك إرضاع طفلك سواء كنت مصابةً بـ COVID-19 أم لا. لا يوجد دليل على انتقال COVID-19 إلى طفلك عبر حليب الثدي. حليب الثدي هو أفضل مصدر لتغذية الأطفال ويوفر العديد من الفوائد مثل الترابط وحماية طفلك من الأمراض والالتهابات والفوائد الصحية والنمائية مدى الحياة. قد تقلل الرضاعة الطبيعية من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض ويمكن أن تساعد في تقليل التوتر والقلق.

جواب

من الممكن أن تنقل الفيروس إلى طفلك من خلال قطرات من نفسك. إذا كنت مصابةً أو تعتقد أنك مصابة بـ COVID-19، اغسل يديك بالماء والصابون قبل التعامل مع طفلك أو لمس الثدي أو مضخة الثدي، وارتدي كمامة عندما تكونين على مسافة أقل من 6 أقدام من طفلك وأثناء الرضاعة الطبيعية أو ضخ حليب الثدي، وتنظيف وتعقيم مضخات الثدي في حالة ضخ حليب الثدي.



سؤال

كيف ستتأثر الرعاية أثناء الحمل والولادة وخطة الولادة خلال الوباء؟

جواب

قامت عيادات الأطباء والمستشفيات وأماكن الولادة بإجراء تغييرات للتأكد من أنكِ وطفلكِ بأمان أثناء الوباء. تتضمن بعض الأمثلة ما يلي:

- أثناء الحمل، في بعض زياراتك المنتظمة، قد تقابلين طبيبكِ أو ممرضتكِ أو ممرضة التوليد أو الشخص الذي يقدم لكِ الدعم العاطفي والجسدي أثناء الحمل والولادة من خلال الرعاية الصحية عن بُعد بدلاً من رؤيته/ها شخصياً.
- سيتم فحصكِ بحثاً عن أعراض COVID-19 قبل مواعيدكِ أو عند وصولكِ.
- ستحتاجين إلى ارتداء قناع وكل من يتعامل معك في هذه المواقع سيرتدي كمامة. إن هذا يحميكِ ويحميهم.
- قد لا تتمكنين من اصطحاب أشخاص آخرين معك إلى مواعيدك. عندما تحملين طفلكِ، قد لا يُسمح لكِ باستقبال زوار إلا الشخص الداعم لك والشخص الذي يقدم لكِ الدعم العاطفي والجسدي أثناء الحمل والولادة.
- يمكن حضور دروس ما قبل الولادة عبر الإنترنت بدلاً من الحضور الشخصي.
- قد يتم إجراء اختبار بحثاً عن COVID-19 قبل إنجاب طفلكِ، اعتماداً على العملية في المستشفى أو المكان الذي تلدين فيه طفلكِ.

سؤال

هل من الآمن الولادة في مستشفى أو أي مكان ولادة آخر أثناء الجائحة؟

جواب

نعم. تعمل المستشفيات وأماكن الولادة على منع انتشار COVID-19 والحفاظ على سلامتكِ أثناء الوباء. يجب عليكِ مناقشة خططك المتعلقة بالولادة مع طبيبكِ أو ممرضتكِ أو ممرضة التوليد أو الشخص الذي يقدم لكِ الدعم العاطفي والجسدي أثناء الحمل والولادة قبل إجراء أي تغييرات.





سؤال كم عدد الأشخاص الذين يمكن أن يكونوا معي عند الولادة أو أثناء وجودي في المستشفى مع طفلي؟

سؤال

جواب يتطلب قانون الولاية من المستشفيات السماح لك بوجود شخص دعم واحد على الأقل معك أثناء ولادة طفلك وأثناء المخاض والولادة والإقامة الكاملة في المستشفى بعد الولادة. ينطبق هذا القانون على جميع الحوامل، سواء كن مصابات بـ COVID-19 أم لا. بالإضافة إلى الشخص الداعم، يمكن أن تكون القابلة معك أثناء المخاض والولادة وإقامتك في المستشفى بعد الولادة بالكامل. لا يمكن الاشتباه في إصابة الشخص الداعم أو الشخص الذي يقدم لك الدعم العاطفي والجسدي أثناء الحمل والولادة بـ COVID-19 أو إصابتهما. يجب أن تخططي مبكرًا لوجود شخص داعم آخر معك في حالة إصابة أول شخص داعم لك بـ COVID-19.

قد لا يتم السماح للزوار الإضافيين. يجب عليك التحقق من قواعد الزيارة قبل الولادة.

سؤال هل من الآمن الحصول على لقاح COVID-19 إذا كنت أخطط للحمل أو إذا كنت حامل بالفعل؟

سؤال

جواب تحذر مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية من أن الحوامل أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد من COVID-19 مقارنة بالأشخاص غير الحوامل. إذا كنت حاملاً، يمكنك تلقي لقاح COVID-19. يمكن أن يؤدي الحصول على لقاح COVID-19 أثناء الحمل إلى حمايتك من المرض الشديد الذي ينتج عن COVID-19. من المهم التحدث مع طبيبك أو ممرضتك لمعرفة المزيد عن اللقاح. معاً، يمكنك تحديد ما إذا كان ذلك مناسباً لك.



إن هذا المنشور مدعوم من قبل إدارة الموارد والخدمات الصحية (Health Resources and Services Administration, HRSA) التابعة لإدارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) كجزء من جائزة يبلغ مجموعها 10,361,110.00 دولارًا. فالمحتويات هي تلك الخاصة بالمؤلف (المؤلفين) ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية أو المصادقة من قبل HRSA أو HHS أو الحكومة الأمريكية.

إذا لم يكن لديك مقدم رعاية، فابحث عن باحثي المجتمع أو متبعي جهات الاتصال هنا: <https://211.unitedway.org/services/covid19>
ابحث عن خدمات الترجمة اللغوية وخدمات الهاتف النصي هنا: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>