

مرض فيروس كورونا المستجد (COVID-19): إرشادات للنساء الحوامل أو المرضعات أو من يقمن برعاية الأطفال حديثي الولادة

مرض فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

للحصول على معلومات عامة عن مرض فيروس كورونا المستجد لعام 2019 (COVID-19)، بما في ذلك كيفية الحماية من وصمة العار، يرجى زيارة الرابط nyc.gov/coronavirus أو cdc.gov/covid19. للحصول على تحديثات في الوقت الفعلي، يرجى إرسال رسالة نصية بالمحتوى "COVID" إلى الرقم 692-692. قد يتم تطبيق رسوم الرسائل والبيانات من قبل شركة الهاتف.

مرض (COVID-19) والنساء الحوامل

على الرغم من عدم وجود بيانات حاليًا تشير إلى ارتفاع احتمالية إصابة النساء الحوامل بالفيروس الذي يسبب مرض (COVID-19)، إلا أنه يجب مراقبتهم عن كثب. يمكن أن تصاب النساء الحوامل بالمرض الشديد إذا أصيبن ببعض الفيروسات.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض (COVID-19) أو التعرض لأعراض مرضية خطيرة إذا أصيبوا بمرض (COVID-19)؟

- الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأعراض مرضية خطيرة هم أولئك الذين يبلغون من العمر 50 سنة أو أكثر، أو الذين يعانون من حالات صحية أخرى، بما في ذلك الأمراض المزمنة في الرئتين أو أمراض القلب أو السكري أو السرطان أو ضعف الجهاز المناعي.
- الأشخاص الذين لديهم اتصال وثيق ومنتظم مع شخص مصاب بمرض (COVID-19) أو قد يصاب به، يكون لديهم خطر أعلى للإصابة أيضًا. وهذا يشمل الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل، ومقدمي الرعاية الذين يعملون في المنزل أو الشركاء الجنسيين.

ماذا يحدث إذا أصيبت امرأة حامل بمرض (COVID-19)؟

يمكن للنساء الحوامل الإصابة بمرض (COVID-19). مع الفيروسات التي تشبه الفيروس الذي يسبب مرض (COVID-19)، ومع التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية الأخرى مثل الإنفلونزا، يكون الحوامل أكثر عرضة للإصابة بأعراض مرضية خطيرة. في الوقت الحالي، هناك القليل من البيانات لمعرفة ما إذا كانت النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بأعراض مرضية خطيرة من جراء الإصابة بمرض (COVID-19). من المهم دائمًا أن تتابع النساء الحوامل إرشادات الصحة العامة حول كيفية حماية أنفسهن من الأمراض بما في ذلك مرض (COVID-19) (انظري القسم ما الذي يمكن أن تقوم به النساء الحوامل لمنع الإصابة بمرض (COVID-19)؟ أدناه).

في الوقت الحالي، من غير المعروف ما إذا كان مرض (COVID-19) يسبب مشاكل أثناء الحمل أو يؤثر على صحة الطفل. كان هناك عدد صغير من المشاكل المبلغ عنها التي تتعلق بالحمل أو الولادة، بما في ذلك الولادة قبل الأوان (قبل 37 أسبوعًا من الحمل) في المواليد الذين ولدوا لوالدين طبيعيين والذين ثبتت إصابتهما بمرض (COVID-19) أثناء الحمل. ولم يعرف بعد ما إذا كانت هذه المشكلات حدثت بسبب الإصابة بمرض (COVID-19).

هل يمكن للنساء المصابات بمرض (COVID-19) القيام بالرضاعة الطبيعية؟

نعم، يمكن للنساء المصابات بمرض (COVID-19) أو أعراض مرض (COVID-19) القيام بالرضاعة الطبيعية مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب انتشار الفيروس إلى مواليدهن.

من المهم أن يقمن بغسل أيديهن جيدًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل الرضاعة الطبيعية والتفكير في استخدام غطاء الوجه. غطاء الوجه يمكن أن يكون أي غطاء من الورق أو القماش محكم الغلق (مثل باندانا أو وشاح) يغطي فمك وأنفك. خيار آخر هو القيام بضخ الحليب بمضخة أو باستخدام اليد. في حالة استخدام المضخة، يجب غسل جميع أجزاء المضخة جيدًا بين الاستخدامات. ضعي في

اعتبارك وجود شخص غير مريض وليس لديه أعراض لإطعام الطفل حليب الأم في زجاجة.

في حين أن الفيروس لم يتم اكتشافه في حليب الإنسان، فإنه من غير المعروف حتى الآن ما إذا كان يمكن تمرير فيروس مرض (COVID-19) إلى الطفل الرضيع أثناء الرضاعة. على الرغم من المعلومات المحدودة في الوقت الحالي، وبسبب الفوائد العديدة للرضاعة الطبيعية بما في ذلك توفير الأجسام المضادة للوالدين الطبيعيين التي تحمي الطفل من العدوى بشكل عام، لا يزال بإمكان الوالدين اللذين يرغبان في إرضاع وليدهم بالحليب البشري، القيام بذلك مع اتباع الاحتياطات الموضحة أعلاه.

هل يمكن للأشخاص الذين يعانون من مرض (COVID-19) "مشاركة الغرفة" أو البقاء في نفس الغرفة مع طفلهم الرضيع؟

قد يوصي بعض مقدمي الرعاية الصحية بفصل الطفل عن الأم المصابة بمرض (COVID-19) أو من تم اختبارها لمرض (COVID-19) أثناء وجود الأم في المستشفى لتقليل خطر إصابة الوليد بمرض (COVID-19). يجب القيام بذلك على أساس كل حالة على حدة. يجب أن يتم اتخاذ هذا القرار بشكل مشترك من قبل مقدم الرعاية الصحية والوالدة(ة). قد يستمر الانفصال حتى تصبح الوالدة(ة) غير معدية. قد تكون هناك حاجة لفترات إنفصال أطول إذا تغير الوضع السريري. تشمل خيارات الإنفصال إما إبقاء الطفل على بعد أكثر من 6 أقدام (حوالي مترين) بعيداً عن الأم إذا كان المولود في نفس غرفة المستشفى أو تطبيق الانفصال جسدياً مع شخص بالغ آخر يتمتع بصحة جيدة للمساعدة في رعاية المولود.

قد تحد المستشفيات أيضاً من عدد الزوار. يرجى التأكد من أن فريق الدعم الخاص بك يفهم الحاجة إلى ذلك واتباع تعليمات موظفي المستشفى الموجودة للحفاظ على سلامتك وعائلتك. يمكن أن يشمل فريق الدعم الخاص بك شريكك، أو رفيقة الولادة، أو الأصدقاء أو أفراد العائلة الآخرين الذين كنت تخططين لحضورهم لكل من مرحلتي المخاض والولادة. للحصول على معلومات حول حقوقك أثناء الولادة، يرجى زيارة الرابط nyc.gov/health والبحث عن "respectful care at birth" (الرعاية المحترمة عند الولادة).

ما الذي يمكن أن تقوم به النساء الحوامل لمنع الإصابة بمرض (COVID-19)؟

يجب على النساء الحوامل القيام بنفس الأشياء التي يقوم بها عامة الناس لتجنب الإصابة.

- ابق في المنزل.
- حتى إذا كنت تشعرين بصحة جيدة وليس لديك أعراض، يجب عليك البقاء في المنزل قدر الإمكان.
- قومي بغسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم مظهر الأيدي المحتوي على الكحول إذا لم يتوفر الصابون والماء.
- قومي بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو بكم ملابسك عند العطس أو السعال. لا تستخدم يديك.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.
- لا تصافحي باليد. بدلاً من ذلك، لوجي من بعيد.
- راقبي صحتك عن كثب أكثر من المعتاد خاصة الشعور بالحمى أو السعال أو صعوبة التنفس أو التهاب الحلق وأعراض أخرى تشبه أعراض البرد أو الإنفلونزا.
- قومي بإنشاء مساحة شخصية أكبر بينك وبين الآخرين، بما في ذلك الاحتفاظ بمسافة لا تقل عن 6 أقدام (حوالي مترين) من الآخرين. هذا ما يسمى التباعد الاجتماعي أو التباعد الجسدي.
- قومي لارتداء غطاءً محكماً للوجه (مثل باندانا أو وشاح) يسمح بتغطية الفم والأنف عندما يكون من غير الممكن الحفاظ على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من التباعد الجسدي.

كيف يمكنني ممارسة التباعد الجسدي؟

- ابق في المنزل قدر المستطاع.
- قومي بإنشاء مساحة جسدية تبلغ 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل بينك وبين الآخرين.
- لا تتجمعي في حشود من أي حجم.
- أعملي من المنزل، إذا كان ذلك ممكناً.
- تجنبي كل التنقلات والتفاعلات غير الضرورية.

يمكنك العثور على معلومات إضافية حول الوقاية من مرض (COVID-19) على الرابط nyc.gov/coronavirus.

nyc.gov/health وابحثي عن "postpartum depression" (اكتئاب ما بعد الولادة).

إذا أصبحت أعراض الإجهاد أو الاكتئاب مرهقة، يمكنك التواصل مع المستشارين في خدمة (NYC Well)، وهي خدمة مجانية وسرية لدعم الصحة العقلية. يتوفر موظفو خدمة (NYC Well) على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية. للحصول على الدعم، اتصلي برقم الهاتف 888-692-9355، أو ابعثي برسالة نصية بالمحتوى "WELL" إلى الرقم 65173، أو قومي بالردشة عبر الإنترنت على الرابط nyc.gov/nycwell.

إذا كانت لديك أفكار لإيذاء نفسك أو مولودك، فاتصلي برقم 911. اتصلي برقم 311 للحصول على معلومات حول الخدمات المجانية منخفضة التكلفة والخطوط الهاتفية الساخنة في مدينة نيويورك. موارد أخرى للآباء الجدد:

- للحصول على معلومات حول "الرعاية في الثلث الرابع"، قومي بزيارة The Fourth Trimester Project (مشروع الثلث الرابع)، على الرابط newmomhealth.com.
- للحصول على معلومات حول اكتئاب ما بعد الولادة، قومي بزيارة الموقع الإلكتروني لمنظمة Postpartum Support International (PSI) (المنظمة الدولية لدعم ما بعد الولادة) على الرابط postpartum.net، أو اتصلي بخط مساعدة (PSI) على رقم الهاتف 800-944-4773 (متوفر باللغتين الإنكليزية والإسبانية)، أو ابعثي برسالة نصية إلى الرقم 503-894-9453 (بالإنكليزية) أو 971-420-0294 (بالإسبانية). قد يتم تطبيق رسوم الرسائل والبيانات من قبل شركة الهاتف.
- كما هو الحال دائماً، 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 مقدماً للرعاية الصحية، فاتصلي بالرقم 311.