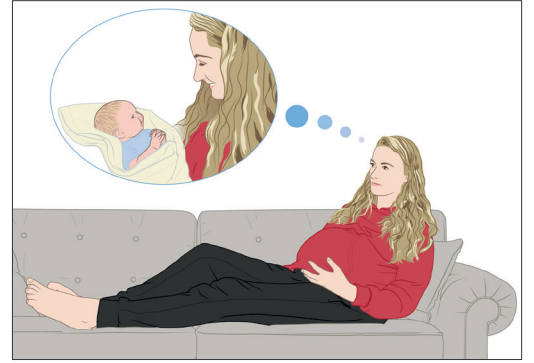


# حامل أو حديثة الوضع وفيرس كورونا.

تغير كل شيء بسبب فيروس كورونا. وهو وقت عصيب للجميع. وكذل للنساء الحوامل وشركاء حياتهن ولولدي الطفل الرضيع الصغير السن.



يمكن كذلك أن تصاب النساء الحوامل بفيروس كورونا. إن حدثت لديك شكاوى أو كانت لديك، اتصلي بالقابلة أو بالمستشفى. الشكاوى هي:

- السعال
  - العطاس
  - سيلان الأنف
  - ألم الحلق
  - الحمى بدرجة 38 أو أعلى
  - فقدان التذوق وأو الشم
- إن كانت لديك شكاوى، اتصلي أولاً بعيادة القابلة أو المستشفى، واسألي ما يجب عليك عمله.

## ما الذي يجري بشكل مختلف بوجود فيروس كورونا الآن؟

1. الولادة
  - تناقش القابلة معك أين تريد أن تلدي. في المنزل أم في المستشفى.
  - يسمح غالباً بوجود شخص واحد أثناء الولادة. زوجك مثلاً أو صديقة. يسمح أحياناً بوجود شخصين. اطلبي ذلك من القابلة أو الطبي.
  - احرصي على وجود شخص يرضع الأطفال الآخرين.



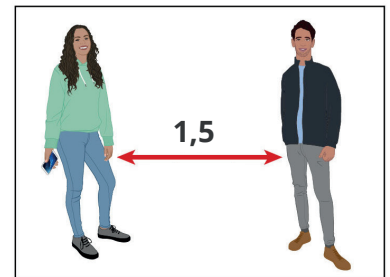
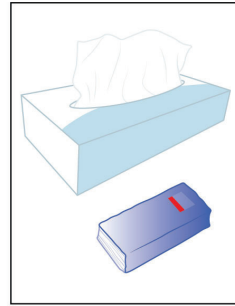
## 2. الطفل الرضيع

لا يمكن للطفل الرضيع في بطنك أن يصاب بفيروس كورونا. لكن يمكن لطفلك الرضيع أن يمرض بعد الولادة. هذا ما يمكنك فعله:

- اغسلي يديك بالصابون قبل لمس الطفل الرضيع.
- اغسلي يديك بالصابون قبل منحك للرضاعة الطبيعية.
- اغسلي يديك بالصابون قبل استخدام مضخة الثدي.
- اغسلي يديك بالصابون قبل منحك الرضاعة بالثدي.

نصائح عند كونك مصابة بكورونا:

- ارتدي كمامة فم عند الرضاعة والرعاية والاحتضان.
- استخدمي كمامة فم جديدة في كل مرة.
- استخدمي المناديل الورقية.
- اعطسي واسعلي في داخل مرفقك.
- لا تصافحي أو تحتضني أو تيوّسي أحدا.
- ابتعدي لمسافة 1.5 متر عن الطفل الرضيع عندما يكون هادئاً تماماً.



## 3. الأسئلة

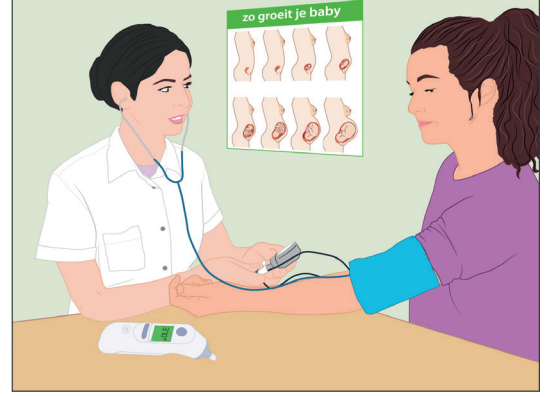
يمكنك الاتصال هاتفياً بعيادة القبالة بالنسبة لجميع الأسئلة.

وربما لديك أخصائي أمراض نسائية وولادة. وهو طبيب متخصص بالنساء. يراعى هذا الطبيب ويرعى الطفل الرضيع. إذا كانت لديك أسئلة، يمكنك الاتصال بالمستشفى هاتفياً.



#### 4. المراقبات

- تخططين للموعد القادم مع القابلة أو الطبيب سوية.
- يسمح لك بالاتصال هاتفيا بنفسك عندما لعمل مراقبة إضافية عند شعورك بالقلق.
- إذا كنت مصابة بالزكام أو كانت لديك أي شكاوى أخرى، لا تأت عندنذ إلى العيادة أو المستشفى. اتصلي عندنذ هاتفيا للإبلاغ بوجود الشكاوى لديك. يمكن أحيانا إجراء المراقبة عبر الهاتف وأو يجب التخطيط لمراقبة جديدة.
- عندما تكون هناك ضرورة طبية، تتم رؤيتك أحيانا لكن ترتدي القابلة أو الطبيب ملابس خاصة.
- لا يمكن لشريك حياتك القدوم معك دائما للأسف إلى ساعة المراجعة. ناقشي ذلك مع القابلة أو المستشفى.



#### 5. في المستشفى

- عند ولادة الطفل الرضيع، يختلف الأمر في كل مستشفى بالنسبة للسماح بالزيارة. اسألي عن ذلك في المستشفى التي ستلدين فيها.
- يجب عليك أحيانا البقاء لفترة أطول في المستشفى. اسألي عندنذ في المستشفى كيف سيسير الأمر بعد ذلك.





6. في المنزل  
تناقش القابلة معك كم مرة ستأتي إليك في المنزل. عندما تكون لديك أسئلة، يسمح لك بالاتصال بالقابلة هاتفيا دائما يمكنك كذلك الاتصال بالفيديو.  
تأتي رعاية ما بعد الولادة بشكل عادي إليك في المنزل. وهي تعني بك وتجري المراقبة لطفلك الرضيع. وهي تشرح لك ما يمكنكم عمله لكي لا تمرضي.  
يسمح لمقدمة رعاية ما بعد الولادة والقابلة بالمجيء إليك في المنزل. من الأفضل مناقشة ذلك مسبقا مع رعاية ما بعد الولادة.  
كما تحدد الحكومة عدد الأشخاص الذي يسمح لهم بالقدوم للزيارة إلى جانب ذلك. فكري جيدا إن كنت تريدين استقبال زيارة. تسبب الزيارة زيادة في احتمال إصابتك وإصابة طفلك بكورونا.  
إذا كانت لدى شخص شكاوى مثل السعال أو العطاس أو سيلان الأنف أو ألم الحلق أو الحمى، فمن الأفضل ألا يأتي هذا الشخص لمنع الإصابة.

7. الملابس الخاصة  
عندما تكون لديك شكاوى يمكن أن تشبه شكاوى كورونا، أو عند إصابتك بكورونا، يرتدي الممرض أو أخصائي الأمراض النسائية والولادة ملابس تقي من فيروس كورونا. وذلك مثل كمامة الفم أو القفازات أو النظارة أو المعطف. يمنح ذلك حماية للجميع من فيروس كورونا.

8. الدورات والمجموعات  
لن يتم الكثير من الدورات والمجموعات. أسألي قابلتك إن كانت هناك اجتماعات عبر الإنترنت.



9. التطعيم  
من الأفضل أن توجلي التطعيم حتى ولادة الطفل الرضيع. هل أنت مصابة بمرض يمكن بسببه أن تمرضي بشدة بسبب كورونا؟ اتصلي عندئذ هاتفيا بطبيب العائلة للحصول على نصيحة.

يعمل القابلة ورعاية ما قبل الولادة وأخصائي الأمراض النسائية والولادة كل شيء لمساعدتك أنت وشريك حياتك.

تجدين هنا المزيد من المعلومات حول فيروس كورونا <https://www.pharos.nl/coronavirus/>