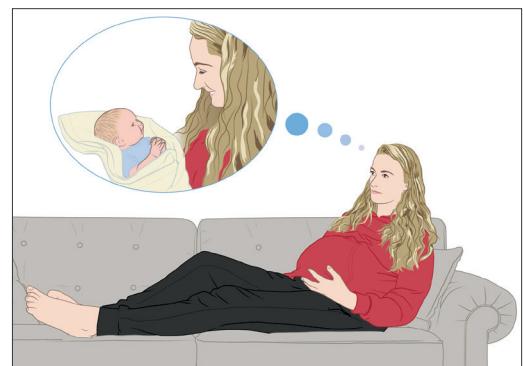


حامل أو حديثة الوضع وفيروس كورونا.

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



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

- السعال
- العطاس
- سيلان الأنف
- ألم الحلق
- الحمى بدرجة 38 أو أعلى
- فقدان التذوق وأو الشم

إن كانت لديك شكاوى، اتصل بيألا بعيادة القابلة أو المستشفى، واسألي ما يجب عليك عمله.

ما الذي يجري بشكل مختلف بوجود فيروس كورونا الآن؟

1. الولادة

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



2. الطفل الرضيع

يمكن أن يكون طفلك مصاباً بفيروس كورونا.

هكذا تجعلين فرصة إصابة طفلك بكورونا أقل:

- 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 بالقنية.

نصائح عند كونك مصابة بكورونا:

• ارتدي كماماً فم عند الرضاعة والرعاية والاحتضان.

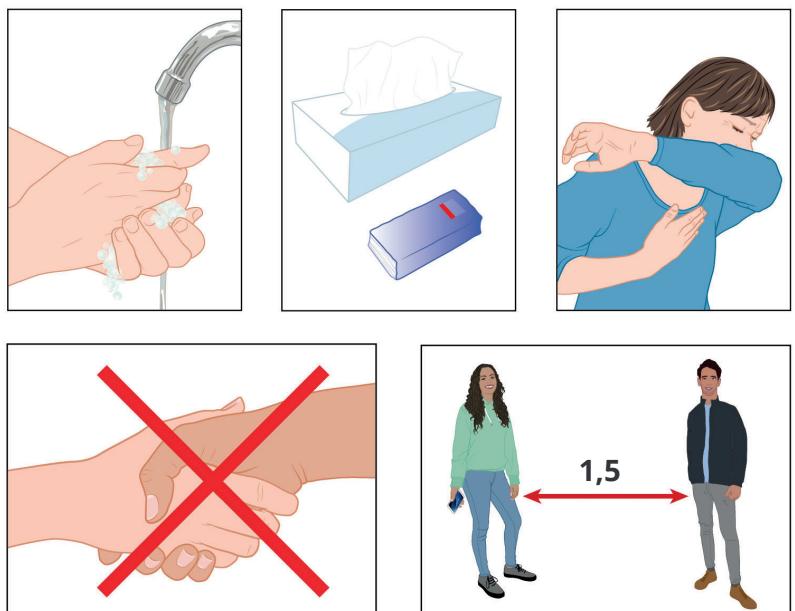
• استخدمي كماماً فم جديداً في كل مرة.

• استخدمي المناديل الورقية.

• اعطي واسعلي في داخل مرافقك.

• لا تصافحي أو تحضني أو تبوسي أحداً.

• ابتعدي لمسافة 1.5 متر عن الطفل الرضيع عندما يكون هادئاً تماماً.



3. الأسئلة

يمكنك الاتصال هاتفياً بعيادة القابلة بالنسبة لجميع الأسئلة.

وربما لديك أخصائي أمراض نسائية وولادة. وهو طبيب متخصص النساء. يرعاك هذا الطبيب ويرعاي الطفل الرضيع. إذا كانت لديك أسئلة، يمكنك الاتصال بالمستشفى هاتفياً.



4. المراقبات

- تخططين للموعد القادم مع القابلة أو الطبيب سوية.
- يسمح لك بالاتصال هاتفياً بنفسك عندما لعمل مراقبة إضافية عند شعورك بالقلق.
- إذا كنت مصابة بالزكام أو كانت لديك أي شكاوى أخرى، لا تأت عنده إلى العيادة أو المستشفى. اتصلي عندها هاتفياً للإبلاغ بوجود الشكاوى لديك. يمكن أحياناً إجراء المراقبة عبر الهاتف وأو يجب التخطيط لمراقبة جديدة.
- عندما تكون هناك ضرورة طبية، تتم رؤيتك أحياناً لكن ترتدي القابلة أو الطبيب ملابس خاصة.
- لا يمكن لشريك حياتك القدوم معك دائماً 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. أسألي عن ذلك في المستشفى التي ستليدين فيها.
- يجب عليك أحياناً البقاء لفترة أطول في المستشفى. أسألي عنده 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 هاتفياً دائمًا يمكنك كذلك الاتصال بالفيديو.
- تأتي رعاية ما بعد الولادة بشكل عادي إليك في المنزل. وهي تعنى بك وتجري المراقبة لطفلك الرضيع. وهي تشرح لك ما يمكنكم عمله لكي لا تمرضى.
- يسمح لمقادمة رعاية ما بعد الولادة والقابلة بالمجيء إليك في المنزل. من الأفضل مناقشة ذلك مسبقاً مع رعاية ما بعد الولادة.
- كما تحدد الحكومة عدد الأشخاص الذي يسمح لهم بالقدوم للزيارة إلى جانب ذلك. فكري جيداً إن كنت تريدين استقبال زياره. تسبب الزيارة زيادة في احتمال إصابتك وإصابة طفلك بكورونا.
- إذا كانت لدى شخص شكاوى مثل السعال أو العطاس أو سيلان الأنف أو ألم الحق أو الحمى، فمن الأفضل ألا يأتي هذا الشخص لمنع الإصابة.



7. الملابس الخاصة

عندما تكون لديك شكاوى يمكن أن تتشبه شكاوى كورونا، أو عند إصابتك بكورونا، يرتدي الممرض أو أخصائي الأمراض النسائية والولادة ملابس تقي من فيروس كورونا. وذلك مثل كمامات الفم أو القفازات أو النظارة أو المعطف. يمنحك ذلك حماية للجميع من فيروس كورونا.

8. الدورات والمجموعات

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



9. التطعيم

لدى النساء الحوامل نسبة أكبر لأن يمرضن بشدة بسبب كورونا لذلك فإن النصيحة هي: خذ اللقاح عندما تكونين حاملاً أو تحاولين أن تحملين.

هذه النصيحة هي من أخصائيي الأمراض النسائية والولادة والقابلات وأطباء الأطفال الهولنديين. آمن

أجرى أطباء وعلماء بحثاً حول اللقاح والحمل.

اتضح من البحث:

- أن اللقاح آمن للمرأة الحامل
- أن اللقاح آمن إن كنت تحاولين الحمل
- أن اللقاح آمن للطفل في بطنه
- يجعل اللقاح نسبة مرضك بشكل شديد بسبب كورونا أقل
- أن اللقاح آمن إن كنت ترضعين

هل أنت متربدة حول اللقاح؟ تحدثي حول ذلك مع القابلة أو أخصائيي الأمراض النسائية والولادة الخاصين بك.

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

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