

فايروس كورونا: كيف تعتني بنفسك وبطفلك أثناء فترة الحمل

تعمل خدمات الأمومة على ضمان حصولك أنت وطفلك على رعاية شخصية وآمنة أثناء انتشار جائحة فايروس كورونا. من المهم أن تستمري في حضور مواعيدك السابقة للولادة وأن تستمري في طلب المشورة من القابلة أو فريق الولادة.

لا يوجد حالياً أي دليل على أن النساء الحوامل المصابات بفايروس كورونا أكثر عرضة لخطر حدوث مضاعفات خطيرة بالمقارنة مع عامة السكان، أو أن فايروس كورونا يزيد من خطر الإجهاض. من الممكن أن ينتقل فايروس كورونا إلى طفلك أثناء الحمل أو بعد الولادة بوقت قصير، لكن هذا الاحتمال مستبعد في الوقت الحالي. يبدو أن عدد قليل جداً من الأطفال يصابون على نحو خطير. نظراً لأن هذا فيروس جديد، فقد بدأنا للتو في تعلم المزيد.

كإجراء وقائي، تم تحديد النساء الحوامل كمجموعة ضعيفة تجاه فايروس كورونا. يجب على النساء الحوامل اللواتي ليس لديهن أعراض أو ظروف صحية كامنة خطيرة اتباع النصائح الوطنية بالتباعد الاجتماعي. إذا ظهرت عليك أنت أو أي شخص تعيشين معه أعراض، فيجب عليك اتباع تعليمات العزل الذاتي.

إذا كانت لديك حالة صحية كامنة، مثلاً إحدى أمراض القلب المعروفة، ننصحك بشدة باتباع الارشادات الوطنية للعزل الذاتي. إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كان هذا ينطبق عليك أو ما هي الاحتياطات الإضافية التي يجب اتخاذها، فيرجى زيارة الرابط أدناه.

لمزيد من المعلومات والنصائح، يرجى زيارة: www.nhs.uk أو www.111.nhs.uk

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك مصاباً بأعراض فايروس كورونا، فيرجى الاتصال بالقابلة أو بفريق التوليد قبل حضور أي مواعيد أو قبل زيارة القابلة في المنزل. وإذا لم يكن الموعد مستعجلاً فقد يتم تأجيله لمدة 7 أو 14 يوماً.

اتصلي بقابلة التوليد أو فريق التوليد إذا:

- إذا كنت تعانين من نزيف من المهبل أو سائل متسرب (شفاف أو أي لون)
- تباطأت حركات طفلك أو توقفت أو تغيرت
- طلب منك مراقبة ضغط الدم في المنزل وكانت القراءات أعلى من المعتاد
- لديك صداع أو مشاكل في الرؤية أو ألم أسفل الضلوع مباشرة أو تقيؤ أو تورم مفاجئ في الوجه أو اليدين أو القدمين.
- كنت تعاني من حكة شديدة أو طفح جلدي، خاصة تلك التي تؤثر على يديك وقدميك؛ أو إذا كان بياض عينيك وجلدك أصفر
- ألم في بطنك، أو لديك تقلصات أو شد
- تشعرعي بعدم الأمان في أي وقت.

ثقي بحدسك!

- إذا كنت في شك، أجمري الفحوصات
- تحدثي عن مخاوفك
- تأكدي من أن مخاوفك مسموعة.

فايروس كورونا: كيف تعتني بنفسك وبطفلك أثناء فترة الحمل

هناك العديد من الطرق للحفاظ على نشاطك أثناء الحمل ، مثل المشي اللطيف أو الترويض الهادئ للعضلات أو اليوغا. للحصول على معلومات حول البقاء بصحة جيدة أثناء الحمل تفضلي زيارة: www.nhs.uk/start4life

الإقلاع عن التدخين سوف ينفكك أنت وطفلك على الفور. لم يفث الأوان أبداً، ومن المرجح أن تحققي أربعة أضعاف النجاح في التوقف عن التدخين مع وجود الدعم. يرجى التحدث إلى القابلة أو فريق التوليد. يمكنهم إحالتك إلى موظفين مدربين تدريباً خاصاً يمكنهم تقديم النصح لك حول أفضل طريقة لإدارة رغباتك ولتقلعي عن التدخين تماماً.

من المهم أن تستمري في حضور مواعيد ما قبل الولادة لمراقبة صحة وسلامة طفلك، وصحتك وسلامتك. عند الاقتضاء ، قد تقدم لك المستشفى موعداً عن طريق الهاتف أو مكالمة الفيديو لتقليل التنقل غير الضروري.

إذا كانت لديك أية مخاوف إتصلي بالقابلة أو بفريق التوليد. لا تنتظري حتى اليوم التالي أو موعدك التالي.

تحرك الطفل

يختلف كل طفل عن الآخر - لا يعتبر عدد معين من الحركات "طبيعياً" - لذا من المهم التعرف على كيفية تحرك طفلك داخل الرحم.

من 16 إلى 24 أسبوعاً ، يجب أن تشعرى بتزايد تحرك طفلك أكثر فأكثر، وحتى 32 أسبوعاً عندما تبقى الحركات كما هي حتى الولادة. ليس صحيحاً أن الأطفال يتحركون بشكل أقل قرب نهاية الحمل، لذا يرجى الاتصال بالقابلة أو فريق الولادة على الفور إذا كنت تعتقدي أن حركات طفلك قد تغيرت أو تباطأت أو توقفت.

السلامة العقلية والعاطفية

من الطبيعي أن تشعرى بالقلق قليلاً أثناء الحمل. إذا كنت تشعرى بالقلق أو التوتر، فقد يساعد التنفس بعمق على تخفيف الحالة. حاولي قضاء بعض الوقت بمفردك - مثلاً استمعي إلى موسيقاك المفضلة أو استرخي مع كتاب أو تحديتي إلى صديقة مقربة أو فرد من العائلة. يمكنك الحصول على معلومات حول الحفاظ على الصحة العقلية عن طريق الرابط: tiny.cc/covid19mhguidance

إذا كنت تشعرى بالقلق أو التوتر طوال الوقت ، فتحدثي إلى طبيبك العام أو ممرضة التوليد أو فريق التوليد. سيساعدونك في الوصول إلى الدعم والعلاج المناسبين إن كنت بحاجة إليه.

العافية البدنية

النوم الكافي وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن مهمة للحفاظ على الوزن الصحي والدورة الدموية الجيدة والعافية البدنية.

ما يجب عليك فعله إذا كنت تعتقدي أنك مصابة بفايروس كورونا:

إذا كنتِ تعانين من ارتفاع في درجة الحرارة و/أو سعال جديد ومستمر، فينبغي عليك التواصل مع القابلة أو فريق الولادة.

سيقوم فريق التوليد الخاص بك بتقييم الأعراض الخاصة بك وتقديم المشورة لما يجب القيام به بعد ذلك.

قد يُطلب منك البقاء في المنزل لمدة سبعة أيام. إذا كانت هناك مخاوف فورية ، فسيُطلب منك حضور قسم التوليد.

اتصلي بقابلة التوليد أو فريق التوليد بشكل عاجل إذا كانت حالتك تزداد سوءاً أو لا يمكنك التعامل مع أعراض المرض في المنزل.

في حالات الطوارئء إتصلي بالرقم 999.
للحالات غير الطارئة اتصلي بالرقم 111.NHS.



Royal College of
Obstetricians &
Gynaecologists



THE ROYAL
COLLEGE OF
MIDWIVES

