

كوفيد-19 (فيروس كورونا) والحمل

قد تشعرين بعدم اليقين عن كيفية تأثير مرض كوفيد-19 عليك وعلى طفلك وعلى رعايتك أثناء الحمل. تلخص هذه النشرة مخاطر مرض كوفيد-19 أثناء الحمل، والنصائح الرئيسية التي يجب اتباعها وماذا تفعلين إذا كنت تعتقدين أن لديك أعراض كوفيد-19.

مخاطر مرض كوفيد-19 أثناء الحمل

من المحتمل أن تكون عدوى كوفيد-19 أثناء الحمل على شكل مرض خفيف يشبه الإنفلونزا - لا يوجد دليل على أن الحمل يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالمرض. ومع ذلك، فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن دخول المستشفى والمرض الحاد أكثر شيوعًا أثناء الحمل (مقارنة مع غير الحوامل)، خاصة بعد 28 أسبوعًا من الحمل. إذا كنت من مجموعة عرقية آسيوية أو سوداء أو كنت تعانين من حالات صحية كامنة، فسيكون لديك أيضًا فرصة متزايدة للإصابة بمرض شديد. ستناقش القابلة أو طبيب التوليد معك المخاطر المتعلقة بك ثم التخطيط لرعايتك وفقًا لذلك.

النصائح الأساسية أثناء الحمل

- الطريقة الأكثر فعالية لحماية نفسك هي التطعيم.
- يُعتقد أن "المتغيرات الجديدة" لكوفيد-19 أكثر عدوى وتؤدي إلى مرض أكثر خطورة أثناء الحمل. لهذه الأسباب، قد ترغبين في اتباع نهج أكثر حذرًا فيما يتعلق بالتباعد الاجتماعي ولبس كمامة وغسل اليدين إذا كنت تختلطين بأشخاص خارج مجموعة الأشخاص في منزلك. للحصول على معلومات محدثة، انتقلي إلى الموقع التالي: <https://www.nhs.uk/conditions/covid-19/how-to-avoid-catching-and-spreading-covid-19/> أو اسألني القابلة.
- يوصى دائمًا بغسل يديك بانتظام وكذلك لبس كمامة عند مغادرة منزلك - تأكدي من تغطية فمك وأنفك.
- ابتعدي عن أي شخص تظهر عليه أعراض كوفيد-19.
- حافظي على نشاطك وشرب السوائل لتقليل خطر الإصابة بجلطات الدم.
- اتباع نظام غذائي صحي. تناولي مكملات حمض الفوليك وفيتامين (د) كما ينصح أثناء الحمل.
- احضري جميع مواعيد وفحوصات ما قبل الولادة إلا إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19 أو تعتقدين أنك مصابة بالمرض. تحدثي إلى قابلتك إذا كنت بحاجة إلى إعادة تحديد موعد للأسباب المذكورة أعلاه.
- اتصلي بخط فرز الأمومة على الرقم 0118 322 7304 إذا كنت قلقة على نفسك أو على جنينك.
- إذا تم إخبارك بأنك في مجموعة عالية الخطورة ونصحت بالتحصن في المنزل، فيرجى التأكد من إبلاغ قابلتك. من المهم تنبيه موظفي المستشفى إلى المخاطر المتزايدة إذا تم إدخالك إلى المستشفى.
- نوصي بأخذ مطعم الإنفلونزا الشتوي، ما لم تكن هناك أسباب وجيهة لعدم القيام بذلك. ناقشي هذه الأمور مع طبيبك العام أو القابلة أو طبيب التوليد.

ماذا تفعلين إذا كنت تعتقدين أن لديك أعراض كوفيد-19

إذا كنت تعتقدين أن أعراضك خفيفة ويمكنك إكمال جملة دون التوقف لأخذ نفس، فيرجى الاتصال بخط فرز الأمومة على الرقم 7304 0118 322. ستقوم قابلة الفرز بتقييم أعراضك وتقرر معك ما إذا كنت بحاجة إلى مزيد من التقييم إذا شعرت بضيق في التنفس، فيرجى الاتصال بالرقم 111 أو 999. من المهم طلب المشورة الطبية في أقرب وقت ممكن إذا كانت لديك أية مخاوف بشأنك أو بشأن طفلك الذي لم يولد بعد.

مواعيد الأمومة إذا كان لديك مرض كوفيد-19

لا تحضري أي مواعيد أمومة أو فحوصات بالموجات فوق الصوتية إذا كنت مصابة أو تعتقدين أنك مصابة بمرض كوفيد-19.

- لإعادة ترتيب مواعيد القابلة، يرجى الاتصال بالرقم 0118 322 8059. إذا طُلب منك ترك رسالة، يرجى القيام بذلك وسيتصل بك فريق المجتمع في اليوم التالي.
- إذا كان من المقرر أن تذهبي إلى المستشفى لإجراء فحص، فيرجى الاتصال على الرقم 0118 322 7279. سيخبرك الفريق إذا كان من الأمن تأخير الفحص.

الآباء

إذا كان لدى الأب أعراض كوفيد-19، وثبت مؤخرًا أن فحص كوفيد-19 إيجابي، فلن يتمكن من حضور الولادة أو التواجد أثناء إقامتك في المستشفى. قد يكون من المفيد أثناء الحمل التخطيط لحضور شخص آخر "احتياطي" عند الولادة، إذا لزم الأمر.

التطعيم ضد مرض كوفيد-19 أثناء الحمل والرضاعة

مطعموم كوفيد-19 آمن ويوصى به بشدة أثناء الحمل. وذلك لأنك وطفلك / أطفالك معرضون لمخاطر إضافية تتمثل في حدوث مضاعفات خطيرة بسبب كوفيد-19. القرار بشأن تلقي التطعيم أثناء الحمل هو اختيارك الشخصي. أصدرت الكلية الملكية لأطباء التوليد والأمراض النسائية والكلية الملكية للقابات نشرة معلومات حول الفوائد والمخاطر المحتملة للتطعيم للنساء والولادة (يمكن العثور على رابط لهذه المواقع في نهاية هذه النشرة). ويمكن تلخيصها أدناه:

تم إعطاء أكثر من 200,000 مطعموم أثناء الحمل دون مخاوف تتعلق بالسلامة

- إن تلقي جرعتين من المطعموم فعال بنسبة 100٪ تقريبًا في منع الدخول إلى المستشفى مع الإصابة بكوفيد-19 أثناء الحمل. وهذا أكثر فعالية من غير العوامل من السيدات.
- يتسبب كوفيد-19 في ولادة جنين ميت في حالة واحدة من كل 100 حالة حيث تكون الأم مصابه به. يزيد مرض كوفيد-19 من خطر ولادة الطفل قبل الأوان بثلاث مرات. احتاجت واحدة من كل عشرة أمهات إلى دخول العناية المركزة بسبب كوفيد-19 أثناء الحمل.
- لا تحتوي المطعمومات على فيروس كورونا الحي أو أي مكونات ضارة أثناء الحمل. على عكس بعض الأدوية الأخرى، لا يمكن للمطعموم أن ينتقل إلى الطفل ويؤثر على نموه على المدى الطويل. لا يمرر المطعموم عن طريق حليب الأم. بمجرد التطعيم، ستنتجين أجسامًا مضادة للحماية من عدوى كوفيد والتي تنتقل بعد ذلك إلى الطفل عند الرضاعة الطبيعية.

موارد إضافية عن كوفيد-19 والحمل

- موقع الكلية الملكية للقابات: <https://www.rcm.org.uk/coronavirus-hub/>
- موقع الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد: <https://www.rcog.org.uk/guidance/coronavirus-covid-19-pregnancy-and-women-s-health/>
- موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية: [/19-www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19-healthy-eating-and-vitamin-supplements-in-pregnancy.pdf](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19-healthy-eating-and-vitamin-supplements-in-pregnancy.pdf)
- الأكل الصحي ومكملات الفيتامينات أثناء الحمل:
- <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-healthy-eating-and-vitamin-supplements-in-pregnancy.pdf>
- أسئلة وأجوبة منظمة الصحة العالمية - مطعمومات كوفيد-19 والحمل: [WHO-2019-nCoV-FAQ-Pregnancy-Vaccines-2022.1-eng.pdf](https://www.who.int/publications/m/item/who-2019-nCoV-FAQ-Pregnancy-Vaccines-2022.1-eng.pdf)
- موارد تغذية الرضع كوفيد-19: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-and-infant-feeding-resources.html>
- نشرة وقائع حول استخدام مطعمومات كوفيد-19 خلال الرضاعة الطبيعية والحمل: www.hifn.org/covid-interim

أرقام الاتصال والاستفسارات

إذا كانت لديك أية استفسارات أو تحتاجين إلى الاتصال بنا، فيرجى استخدام الرقم أدناه:

- قسم فرز الأمومة: 0118 322 7304

- مركز اتصال الأمومة: 0118 322 8964 (الخيار 1)
- مكتب القابلات المجتمعيات: 0118 322 8059
- قسم الأمومة للتصوير بالموجات فوق الصوتية: 0118 322 7279

لمعرفة المزيد عن الأمانة لدينا قومي بزيارة: www.royalberkshire.nhs.uk

يرجى الطلب إذا كنت بحاجة إلى هذه المعلومات بلغة أو صياغة أخرى.

س. فليمنغ، استشاري الأمومة، فبراير 2021

تمت المراجعة: مارس 2023

موعد المراجعة التالية: مارس 2023

إستراتيجية ورؤية الأمومة لدينا

"العمل مع النساء والأمهات والأسر لتقديم الرعاية المتعاطفة والداعمة والاختيار المستنير. والسعي لتحقيق العدالة والتميز في خدمة الأمومة لدينا".

يمكنك قراءة
استراتيجيتنا
للأمومة هنا

