

## فيروس كورونا والحمل

تهانينا على الحمل. ربما تشعرين بالحيرة إزاء الكيفية التي يؤثر بها فيروس كورونا المُستجد (كوفيد-19) عليك وعلى طفلك ورعاية حملك؛ ولذا توجز هذه النشرة احتمالات الإصابة بعدوى فيروس كوفيد-19 أثناء الحمل والنصائح الأساسية الواجب اتباعها أثناء الحمل والخطوات الواجب اتخاذها في حال الاعتقاد بوجود أعراض الفيروس لديك.

### احتمالات الإصابة بفيروس كوفيد-19 أثناء الحمل

تؤدي الإصابة بعدوى فيروس كوفيد-19 أثناء الحمل لدى غالبية النساء إلى الإصابة بمرضٍ شبيهٍ بالإنفلونزا الطفيفة – مع عدم وجود أي دلائل على أن الحمل يزيد من احتمالات تعرّض النساء للعدوى. ليست هناك أدلة تثبت أن النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفيروس كوفيد-19 من غيرهن. ومع ذلك، أظهرت الدراسات التي أجريت مؤخرًا أنه يزيد كلٌّ من معدل دخول المستشفى والإصابة بالإعياء الشديد لدى النساء الحوامل (مقارنةً بالنساء غير الحوامل) لا سيّما بعد الأسبوع 28 من الحمل. ولوحظ أيضًا أن فرصة الاعتلال الشديد تزداد لدى النساء المنتميات إلى أصولٍ عرقيةٍ آسيويةٍ أو سوداء وكذلك النساء المصابات بحالاتٍ طبيعيةٍ مستترة. وستناقش معكِ القابلة أو طبييب التوليد (الطبيب المُتابع لحملك) احتمالية تعرّضكِ للإصابة مع وضع خطة تقديم الرعاية لكِ وفقًا لذلك.

### أهم النصائح أثناء الحمل

- تتمثل الطريقة الأكثر فعالية في حماية نفسك من الأضرار الناجمة عن الإصابة بفيروس كوفيد-19 في الحصول على اللقاح.
- يُعتقد أن احتمالات العدوى تزداد في "السلالات الجديدة" من فيروس كوفيد-19 فضلًا عن أنها تؤدي إلى الإصابة باعتلالٍ شديدٍ لدى النساء الحوامل. وبناءً على تلك الأسباب، فقد يكون من الأجدى لكِ اتخاذ التدابير الاحترازية المتعلقة بالتباعد الجسدي وارتداء أقنعة الوجه وغسيل الأيدي إذا كنتِ تختلطين بأفرادٍ من خارج أسرتكِ. للاطلاع على معلوماتٍ مُحدثة، تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/social-distancing/what-you-need-to-do/> أو استفسري من القابلة.
- غسيل الأيدي بانتظامٍ وارتداء أقنعة الوجه عند مغادرة المنزل - مع التأكد من تغطية الفم والأنف.
- الابتعاد عن كل الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19.
- الحرص على الإكثار من الحركة وشرب المياه للتقليل من خطر التعرّض للجلطات الدموية.
- تناول الطعام الصحي؛ وتناول المُكملات الغذائية التي تحتوي على حمض الفوليك وفيتامين د.
- حضور جميع مواعيد الفحوص السابقة للولادة إلا في حالة ضرورة البقاء في المنزل للعزل الذاتي نتيجة لظهور أعراض فيروس كوفيد-19 أو لتسجيل نتيجة إيجابية في اختبار الكشف عن الفيروس أو لمخالطة شخصٍ ثبت أنه مصابٌ بالفيروس أو بسبب القيود المتعلقة بالحجر الصحي عند السفر.
- تحدثي مع القابلة إذا كنتِ تحتاجين لإعادة تحديد أحد المواعيد للأسباب المذكورة آنفًا.
- اتصلي بخط وحدة فرز المترددات على قسم التوليد (Maternity Triage) على رقم الهاتف: 0118 322 7304 في حال الشعور بالقلق على نفسكِ أو الجنين.
- في حال إخطاركِ بأنكِ من الأشخاص المُعرّضين لخطر الإصابة بدرجة مرتفعة وأنه يجب عليكِ اتخاذ تدابير التدرّج الوقائي، فيجب التأكد من إخبار القابلة التابعة للخدمة المجتمعية بذلك. ومن المُهم تنبيه العاملين في المستشفى بارتفاع احتمالات الإصابة لديكِ في حالة دخولكِ المستشفى.
- نوصي بأخذ لقاح الإنفلونزا الشتوية، ما لم يكن لديكِ أسبابٌ وجيهةٌ تحول دون ذلك؛ علمًا بأنه يجب عليكِ مناقشة هذه الأسباب مع الممارس العام أو القابلة أو طبييب التوليد.

الخطوات الواجب اتخاذها في حال ظهور أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 لديكِ

- إذا كنت تعتقدين بأن الأعراض التي تظهر عليك طفيفة وأنه يمكنك نطق عبارة واحدة دون التوقف لاستنشاق الهواء، فينبغي لك الاتصال بخط وحدة فرز المترددات على قسم التوليد (Maternity Triage) على رقم الهاتف: **0118 322 7304**؛ حيث تتولى القابلة المسؤولة عن الفرز الترتيب لإجراء اتصالٍ معك بواسطة أحد الأطباء لتقييم الأعراض التي تظهر لديك وتحديد ما إذا كنت تحتاجين إلى إجراء تقييمٍ آخر. وتحسّن صحة أغلب الأشخاص أثناء بقائهم في المنزل؛ وفي هذه الحالة، سنُجري معك اتصالاً يوميًا للتأكد من تحسّن حالتك.
  - **إذا شعرت بضيق في التنفس، يرجى الاتصال على رقم الهاتف: 111 أو 999.**
- من الأهمية بمكان طلب المشورة الطبية في وقتٍ مبكرٍ قدر الإمكان إذا ساورتك مخاوف بشأن حالتك أو حالة الجنين.

### مواعيد التردد على قسم الولادة في حالة الخضوع للعزل الذاتي

- تجنّبي حضور أيّ مواعيد للفحص في قسم الولادة أو لإجراء فحوصٍ بالموجات فوق الصوتية إذا كان يتعين عليك البقاء في المنزل للعزل الذاتي بسبب أعراض فيروس كوفيد-19 أو إذا سجّلت نتيجة إيجابية في اختبار الكشف عن الإصابة بالفيروس أو بعد العودة من السفر خارج البلاد أو إذا كنتِ تقيمين مع أشخاص قيد الحجر الصحي بسبب السفر.
  - لإعادة تحديد مواعيد مع القابلة، يُرجى الاتصال على رقم الهاتف: 0118 322 8059. إذا طُلب منك ترك رسالة، يُرجى الاستجابة لذلك وسيصل بك أحد العاملين بفريق الخدمة المجتمعية في اليوم التالي.
  - إذا كان من المقرر لكِ الحضور إلى المستشفى لإجراء فحصٍ بالأشعة، يُرجى الاتصال على رقم الهاتف: 0118 322 7279، وسيُخطرك فريق العاملين إذا كان من الممكن تأجيل إجراء الفحص بالأشعة دون تعريض سلامتك للخطر.
- يُرجى العلم أن السفر إلى الخارج قد يؤثر على إمكانية السماح لكِ بالتردد على قسم التوليد أو الرعاية الطبية، لأنه سيكون لزامًا عليكِ البقاء قيد الحجر الصحي عند عودتك.

### تقليل خطر الإصابة بفيروس كوفيد-19 في المستشفى

- إننا نتخذ كل الإجراءات الاحترازية الممكنة للحفاظ على سلامة الجميع، ولكننا نحتاج منك إلى المساعدة والدعم:
- نطلب من جميع النساء الحوامل وشركائهن إجراء اختبارات التدفق الجانبي مرتين كل أسبوعٍ خلال فترة الحمل، وقبل حضور مواعيد الكشف المباشر.
  - لقد عمدنا إلى تقليل أعداد المترددين على المستشفيات عن طريق تقديم مواعيد زيارات افتراضية، كلما كان ذلك مناسبًا.
  - نحرص على تحديد مواعيد الزيارة بحيث نُقل من عدد المترددين الموجودين في قاعات الانتظار.
  - يجب على الجميع ارتداء قناع الوجه والمحافظة على نظافة الأيدي.
  - روعي ترك مسافات بين الأسرة والمقاعد لتمكين الأشخاص من الحفاظ على التباعد الجسدي.
  - تطبيق أنظمة السير في اتجاهٍ واحدٍ.
  - إجراء اختبارات الكشف عن الإصابة بفيروس كوفيد-19 لكل المرضى الوافدين إلى المستشفى وعزل الحالات الإيجابية.

### اختبار الكشف عن الإصابة بفيروس كوفيد-19 عند دخول المستشفى

- توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في إنجلترا بإجراء اختبار الكشف عن الإصابة بفيروس كوفيد-19 لكل المُقيمين في المستشفى:
- إذا كنتِ تنوين الحضور إلى المستشفى للحصول على خدمة طبية مُحدّدة مُسبقًا، فسيُحدّد لكِ موعدًا لإجراء اختبار قبل الحصول على الخدمة الطبية.
  - إذا كانت إقامتك في المستشفى غير مُحدّدة مُسبقًا بسبب الولادة، فسُجّرَى لكِ مسحة للكشف عن إصابتك بفيروس كوفيد-19 ضمن خطوات الدخول إلى المستشفى.

من شأن معرفة نتائج اختبار الكشف عن الإصابة بفيروس كوفيد-19 لديك أن يساعدك ويساعد فريق قسم التوليد في تقديم الرعاية اللازمة لكِ بهدف المحافظة على سلامتك وسلامة طفلكِ وأسرتك وكل المحيطين بكِ. وقد أفادت الأبحاث أنه ليس من الضروري أن يشعر بالإعياء كل من يحمل العدوى بالفيروس. ومن المُهم للغاية أن يلتزم كل الموجودين في المستشفى بجميع الإجراءات الاحترازية الممكنة لتقليل انتشار العدوى بالفيروس.

## المراقبون أثناء الولادة

لا خلاف على أهمية حضور شخصٍ ما لتقديم المساعدة أثناء الولادة لدى أغلب النساء؛ غير أن الشخص المرافق لكِ لن يتمكّن من مساندتكِ عند الولادة أو أثناء إقامتكِ في المستشفى إذا كانت تظهر عليه أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 أو سجّل مؤخرًا نتيجة إيجابية في اختبار الكشف عن الإصابة بالفيروس أو كان مطلوبًا منه الخضوع للعزل الذاتي لأسباب أخرى (مثل مخالطة شخصٍ مُصابٍ مؤخرًا). وقد يكون من المفيد أثناء الحمل تحديد الشخص الذي يصلح أن يكون مُرافقًا "احتياطيًا" لكِ، إذا دعت الضرورة لذلك.

## الحصول على لقاح كوفيد-19 أثناء الحمل والإرضاع

يُعد الحصول على لقاح كوفيد-19 أمرًا آمنًا ويوصى به بشدة خلال فترة الحمل. ويرجع ذلك إلى أنه يُعتقد باحتمال تعرّض النساء وأطفالهن غير المولودين بعد لمخاطر إضافية ناجمة عن حدوث تعقيدات خطيرة جرّاء الإصابة بفيروس كوفيد. ويكون قرار تلقي اللقاح أثناء الحمل من عدمه متروكًا لكِ. وقد أصدرت كلٌّ من الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد والكلية الملكية للقابات نشرةً تعريفيةً بشأن فوائد اللقاح والمخاطر المُحتمل حدوثها بسببه (يوجد رابط لهذه المواقع الإلكترونية في نهاية هذه النشرة)؛ وفيما يلي ملخصٌ بها:

- قُدِّم لقاح فيروس كوفيد لما يزيد عن 200,000 امرأة خلال فترة الحمل دون الإشارة إلى وجود أي مخاطر تهدد سلامتِهْن.
- يُمثّل الحصول على جرعتين من اللقاح وسيلة فعّالة بنسبة 100% في الحيلولة دون دخول المستشفى جرّاء الإصابة بفيروس كوفيد لدى النساء الحوامل، ويُعد أيضًا وسيلة أكثر فعالية لدى الأشخاص الآخرين.
- يؤدي فيروس كوفيد إلى ولادة جنينٍ ميتٍ لدى امرأة واحدة بين كل 100 امرأة من المصابات بالاعتلال جرّاء الفيروس، ويؤدي فيروس كوفيد إلى زيادة مخاطر ولادة جنينٍ ناقصٍ بمعدل 3 أضعافٍ، وتحتاج امرأة واحدة بين كل عشر نساء مصابات بالفيروس إلى دخول العناية المركزة.
- لا تحتوي اللقاحات على فيروس كورونا حيّ ولا أيّ مكونات تضرّ بالنساء الحوامل أو الأجنّة. وعلى النقيض من العلاجات الأخرى، لا يمكن أن ينتقل اللقاح إلى الطفل مؤثرًا بذلك على نموه على المدى البعيد، ولا ينتقل اللقاح كذلك عبر الرضاعة الطبيعية ولكنه يؤدي إلى إنتاج أجسامٍ مضادةٍ ضد الإصابة بعدوى فيروس كوفيد لدى الطفل أثناء الرضاعة.

## مصادر إضافية عن فيروس كوفيد-19 والحمل

- تطبيق الأم والجنين (Mum and Baby)
- الموقع الإلكتروني للكلية الملكية للقابات ([www.rcm.org.uk](http://www.rcm.org.uk))
- الموقع الإلكتروني للكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد ([www.rcog.org.uk](http://www.rcog.org.uk))
- مؤسسة أصوات رعاية الأمومة في ريدينج ([www.readingmaternityvoices.org.uk/](http://www.readingmaternityvoices.org.uk/)) أو ([www.facebook.com/ReadingMVP](https://www.facebook.com/ReadingMVP))
- الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS): [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/)
- عادات تناول الطعام الصحيّ والمُكمّلات من الفيتامينات أثناء الحمل: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-healthy-eating-and-vitamin-supplements-in-pregnancy.pdf>
- نشرة معلومات عن المصادر المفيدة: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity---antenatal-resource-guide.htm>
- مصادر بشأن تغذية الأطفال الرضّع المُصابين بفيروس كوفيد-19: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-and-infant-feeding-resources.htm>
- ورقة حقائق بشأن استخدام لقاحات كوفيد-19 أثناء الرضاعة والحمل: [www.hifn.org/covid-interim](http://www.hifn.org/covid-interim)
- أسئلة شائعة عن فيروس كوفيد-19 ورعاية الحمل: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-faq.htm>
- فيروس كورونا: التخطيط المُسبق للولادة: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-planning-your-birth.htm>
- فيروس كورونا: معلومات مُوجّهة للآباء والأمهات عن الرضّع حديثي الولادة: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-info-for-parents-of-newborns.htm>

## أرقام جهات الاتصال والاستفسارات

إذا كان لديك أي استفسارات أو كنت تحتاجين للاتصال بنا، يُرجى استخدام أرقام الهواتف الواردة أدناه.

- وحدة فرز المترددات على قسم التوليد: 0118 322 7304
- مركز اتصالات قسم التوليد: 0118 322 8964 (حدي الخيار 1)
- مكتب قابلات الخدمة المجتمعية: 0118 322 8059
- فحوص الموجات فوق الصوتية للنساء الحوامل: 0118 322 7279

للاطلاع على المزيد من المعلومات عن الأمانة الصحية، تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني: [www.royalberkshire.nhs.uk](http://www.royalberkshire.nhs.uk)

يرجى طلب هذه المعلومات بلغةٍ أخرى أو في تنسيقٍ آخر إذا كنتِ تحتاجين لذلك.

إس. فليمنج، استشاري قسم التوليد (وحدة الأمومة)، فبراير 2021

تاريخ التعديل: نوفمبر 2021

تاريخ المراجعة التالية: فبراير 2023