



## كوفيد-19 والحمل

النساء الحوامل من بين الأشخاص المعرضين للخطر خلال فترة الوباء . أثناء الحمل ، تحدث تغيرات في الجسم في جهاز المناعة والقلب والرئة .

سبب هذه التغييرات ، قد تكون الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي أكثر حدة . ومن المعروف أيضاً أن كوفيد-19 يسبب الولادة المبكرة لدى بعض النساء الحوامل .

## لا تفوتي فحوصات الحمل أثناء فترة الوباء وخططي مرة أخرى مع طبيبك .

لا تفوتي فحوصات الحمل خلال فترة الوباء  
وخذى موعد مرة أخرى مع طبيبك . يمكن  
التخطيط لبعض الضوابط والإختبارات معًا  
لتقليل خطر الإصابة بمرض كوفيد-19 مما  
لا شك فيه لأداء الضوابط مثل فحص  
الإختبار والثاني المسح مستوى الموجات فوق  
الصوتية في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل .  
إنتهى لمرض السكر وضغط الدم الذي قد  
يحدث أثناء الحمل ، وأفحصي ضغط الدم بشكل  
متكرر ولا تهمل أدوات التحكم في مرض السكر .

## لا توجد معلومات تفيد بأن امرأة حامل مصابة بـ كوفيد-19 تصيب طفلها .

ومع ذلك ، أثناء الرضاعة الطبيعية بعد الولادة ، يجب  
على الأم استخدام القناع وغسل يديها قبل حمل طفلها  
بين ذراعيه .

نظرًا لعدم وجود معلومات تفيد بأن الفيروس ينتقل من خلال  
الرضاعة الطبيعية ، يمكن للأم المصابة بـ كوفيد-19 إرضاع  
طفلها . يجب تطهير الأسطح الملامسة للأم . إذا مرضت الأم  
لدرجة تمنعها من إرضاع طفلها ، يمكنها إرضاع طفلها عن



طريق شطف حليبها . يجب أن تغسل الأم يديها بالماء والصابون لمدة 20 ثانية قبل شطف الحليب وبعدها . يجب تهوية الغرفة التي توجد بها مع الطفل بشكل متكرر .

يجب على النساء الحوامل والمرضعات الإنتباه إلى نظامهن الغذائي . يمكنهن تناول مكملات حمض الفوليك وفيتامين د ، خاصة أثناء الحمل . ممارسة التماري الرياضية بانتظام أثناء الحمل يؤثران بشكل إيجابي على صحتكن . تقلل الحركات المنتظمة أثناء الحمل من خطر الإصابة بمرض السكر وتساعد في التحكم في زيادة الوزن . كما أنه مفيد لآلام الخصر والظهر . والظهر . تحرك بمجموع 2.5 ساعة في الأسبوع! تجنب الحركات التي قد تسبب لك السقوط أو ممارسة الرياضة في الأماكن الرطبة .

الحركات  
المنتظمة أثناء  
الحمل تقلل من  
خطر الإصابة بمرض  
السكر وتساعد على  
التحكم في زيادة  
الوزن .



يعتبر الحمل والسنة الأولى بعد الولادة فترة حساسة من حيث الصحة النفسية . بسبب القلق الناجم عن الوباء ، هناك زيادة في مشاكل الصحة العقلية قبل الولادة . قد تعاني المرأة الحامل المصابة بـ كوفيد-19 من القلق المفرط وقد تصاب بالإكتئاب . في هذه الحالات ، إحصلي على المساعدة من الأطباء المتخصصين .

أثناء عملية الوباء ، قد تواجهين صعوبات في الوصول إلى وسائل منع الحمل بعد الولادة . لهذا السبب ، إستشيرى مركز صحة الأسرة حول طرق تحديد النسل في غضون 40 يوماً الأولى بعد الولادة - في النفاس .

يجب على النساء الحوامل والمرضعات عدم إستخدام وسائل النقل العام أو البقاء في بيئات مزدحمة أو مقابلة الأشخاص الذين كانوا على إتصال بمرضى كوفيد-19 أو مرضى كوفيد-19 ، ما لم يكن ذلك ضرورياً إذا كانت لديك شكوى مثل الحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو الضعف من بين الأعراض التي تظهر في نطاق كوفيد-19 ، فأبلغى المؤسسات الصحية على الفور!

أنتجت ضمن نطاق مشروع مركز الإستشارة و التضامن للمرأة .

خط الإستشارة المجاني لما في قلم : 0850 441 62 84

[www.mavikalem.org](http://www.mavikalem.org)

مشروع تطوير الخدمات الإجتماعية للاجئين في تركيا و مراكز المجتمع والمبادرات المحلية والمجتمعات المضيفة ، ووزارة التعاون الاقتصادي والتنمية الفيدرالية (BMZ) وعمليات الحماية المدنية والمساعدات الإنسانية التابعة للاتحاد الأوروبي (ECHO) ، تدار من قبل الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . يغطي هذا المنشور أنشطة المساعدة الإنسانية التي يتم تنفيذها بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي . وتحت مسؤولية الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر الاتحاد الأوروبي ولا يمكن تحميل المؤسسات المكلفة مسؤولية أى إستخدام بناءً على محتوى هذه الوثيقة .