

**NHS**

**University Hospitals  
Birmingham**  
NHS Foundation Trust

معلومات للنساء الحوامل اللواتي  
يتم الاعتناء بهن في مستشفى  
هارتلاندز

# فيروس كورونا (كوفيد-19) وحملك

فيروس كورونا

إحمي

نفسك

والآخرين

Produced: 6 April 2020  
Authors: Maternity Team  
Version 1.0  
CPADS: 74955c

نحن نتفهم قلقك من تأثير فيروس كورونا على حملك وعلى طفلك. تهدف هذه النشرة إلى تزويدك بمعلومات حول فيروس كورونا ورعاية الحمل والتغيرات التي أجريناها على خدمات الأمومة أثناء تفشي فيروس كورونا للحفاظ على سلامتك أنت وطفلك.

إن ضمان دعمك ورعايتك بأمان خلال فترة الحمل والولادة والفترة اللاحقة يظل أولويتنا الأولى.

## ما هو فيروس كورونا؟

كوفيد-19 هو مرض جديد يمكن أن يؤثر على رئتيك ومسالكك التنفسية. سببها نوع من الفيروسات التاجية.

## كيف ينتشر فيروس كورونا؟

الطريقة الأكثر شيوعًا للكشف عن فيروس كورونا هي التقاطه من سطح ملوث من قبل شخص مصاب بكوفيد-19- ثم نقله إلى فمك أو أنفك أو عينيك عندما تلمسين وجهك. ولذلك السبب فإن غسل اليدين بانتظام مهم للغاية.



اغسلي يديكي

استخدمي المناديل  
عند السعال

تجنبي لمس الوجه

بالإضافة إلى هذه التدابير فمن المهم جداً أنت تتبعي تدابير التباعد الاجتماعي الموصى بها لحماية نفسك وطفلك وعائلتك كاملة.

من المرجح أن ينتشر الفيروس بسرعة بسبب تحركات الأشخاص الذين ليس لديهم أعراض نهائياً أو لديهم أعراض خفيفة - أي أولئك الذين لا يعرفون أنهم مصابون بالفيروس.

التباعد الاجتماعي يعني البقاء في المنزل مع الأشخاص الذين يعيشون في منزلك والخروج فقط:

- للتسوق والحصول على الضروريات الأساسية، مثل الطعام والدواء، والتي يجب أن تكون نادرة بقدر الإمكان
- شكل واحد من التمارين الرياضية في اليوم، على سبيل المثال المشي وحدك أو مع أفراد أسرتك
- أي ضرورة طبية، بما في ذلك حضور المواعيد السابقة للولادة أو قسم الأمومة، على سبيل المثال إذا لاحظتي حركة أقل
- السفر لأغراض العمل، ولكن فقط حيث لا يمكنك العمل من المنزل

### لماذا تعتبر النساء الحوامل في المجموعة الضعيفة؟

استنادًا إلى الأدلة التي لدينا حتى الآن، لا تزال النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا من غيرهن. ما نعرفه هو أن الحمل في عدد قليل من النساء يمكن أن يغير طريقة تعامل جسمك مع الالتهابات الفيروسية. هذا شيء عرفتته القابلات وأطباء التوليد لسنوات عديدة واعتادوا على التعامل معه. حتى الآن، لا يوجد دليل على أن النساء الحوامل المصابات بفيروس كورونا أكثر عرضة لخطر حدوث مضاعفات خطيرة من أي أفراد أصحاء آخرين.

### كيف يؤثر فيروس كورونا على النساء الحوامل؟

من المتوقع أن تعاني الغالبية العظمى من النساء من أعراض البرد / الإنفلونزا الخفيفة أو المتوسطة فقط.

## الأعراض وماذا يتوجب فعله

لا تتركي منزلك إذا كان لديك:

ارتفاع في درجة الحرارة - وهذا يعني أنك تشعرين بحرارة عند لمس صدرك أو ظهرك (لا حاجة إلى قياس درجة حرارتك)  
سعال جديد ومستمر - وهذا يعني السعال بكثرة لأكثر من ساعة، أو 3 نوبات سعال أو أكثر خلال 24 ساعة (إذا كنت تعانين عادة من السعال، فقد يكون أسوأ من المعتاد)

إذا كانت أعراضك خفيفة، فيرجى استخدام خدمة NHS 111 على الإنترنت لمزيد من المعلومات والنصائح. اتصل برقم 111 فقط إذا لم تتمكني من الوصول إلى الخدمة على الإنترنت.

## يساعد العزل الذاتي على وقف انتشار فيروس كورونا

لا تغادري منزلك إذا كان لديك أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19-) أو تسكني مع شخص لديه هذه الأعراض.

وهذا ما يسمى بالعزل الذاتي. يوضح لك الجدول الزمني للعزل المدة التي يجب أن تعزلي فيها اعتمادًا على ما إذا كنت أنت أو شخص تعيشين معه لديه أعراض.



## ماذا تفعلين إذا كنت في عزلة ذاتي ولديك موعد مع القابلة أو موعد أمومة آخر؟

إذا كان من المقرر حضورك موعد مع القابلة أو مع فريق آخر، فمن المهم الاتصال بهم مسبقًا لإبلاغهم أنك تقومين بالعزلة الذاتية بسبب وجود أعراض لك أو لأحد أفراد الأسرة.

يحتوي سجلك على تفاصيل الاتصال الخاصة بالقابلة والأقسام الأخرى.

## كيف ستتغير رعاية الأمومة الخاصة بي في مستشفى هارتلاندز؟

يظل ضمان أن تكون رعاية الحمل آمنة ومتوافقة مع التوجيه الوطني أولويتنا الأولى. اضطررنا إلى تغيير الطريقة التي نقدم بها بعض الرعاية لأنه:

- تم تحديد النساء الحوامل كمجموعة معرضة للخطر بسبب فيروس كورونا. في ضوء ذلك، نريد تقليل فرصة تعرضك للفيروس عند تلقي رعايتنا.
- كانت هناك تغييرات على الموظفين المتاحين للعمل والطلب الإضافي على الخدمات في المستشفى.

## رعاية ما قبل الولادة: القابلة ومواعيد العيادات الخارجية

لتقليل فرصة تعرضك للفيروس، ولكي تتمكني من اتباع النصائح الحكومية والبقاء في المنزل، سنقوم بتقليل عيادات المستشفيات والعيادات المحلية. سنقوم بتنفيذ موعدك عبر الهاتف عندما نتمكن من ذلك.

إذا كان لديك موعد محجوز ولم تعودى بحاجة إلى الحضور شخصياً، فسنتصل بك لإعلامك وتزويدك بوقت لموعدك الهاتفي.

بالنسبة لمواعيد الهاتف، سوف نتصل بك عبر الهاتف على الرقم الموجود في ملفك، يرجى التأكد من أن قابلتك لديها أحدث تفاصيل الاتصال الخاصة بك.

إذا لم نتصل بك لنقول أن موعدك قد تغير، فهذا يعني أننا ما زلنا بحاجة لرؤيتك شخصياً، ويجب عليك الحضور كما هو مخطط له.

تم إغلاق بعض المباني التي نستخدمها للعيادات المحلية، لذلك قد نبلغك بموقع جديد، وسنحاول إبقاء الموقع الجديد قريباً قدر الإمكان.

لجميع المواعيد، سواء محلياً أو في المستشفى، يرجى الحضور بمفردك لمساعدتنا على تقليل انتشار الفيروس. إذا كنت تشعرين أنك بحاجة إلى دعم إضافي عند حضور الموعد، يرجى الاتصال بنا مسبقاً. يتعذر علينا حالياً تقديم خدمة الترجمة الفورية وجهاً لوجه ولكننا نستغل البدائل التكنولوجية.

## قسم الأمومة

من المهم جداً أن تستمري في الاتصال بقسم الأمومة عند وجود أي مخاوف أثناء الحمل وعند بداية المخاض. ستمكن قابلاتنا من إعادة توجيهك إلى طبيبك العام أو القابلة المحلية إذا شعروا أن ذلك أكثر ملاءمة.

إذا واجهت أيًا مما يلي، فيرجى الاتصال بالقسم:

- اشتباه بالمخاض
- اشتباه في تدفق السائل المحيط بالجنين
- آلام في المعدة أثناء الحمل
- نزيف أثناء الحمل
- انخفاض أو تغيرات في حركات طفلك
- صداع
- شعور بالتوعك
- مخاوف ما بعد الولادة

## الخط المباشر لمنطقة تقييم الأمومة هو 0121 424 3990

إذا قمنا بدعوتك لیتم تقييمك في منطقة تقييم الأمومة لدينا، فيجب عليك إبلاغنا إذا كنت تشبهين أو تم التأكد من أنك مصابة بفيروس كورونا، حتى لو كان لديك فقط أعراض خفيفة. سيتمكن هذا الأخصائيين الصحيين من ارتداء معدات الحماية المناسبة عند مقابلتك عند مدخل سيارة الإسعاف. سوف نوفر لك قناع جراحي لارتدائه طوال فترة وجودك في المستشفى. إذا كان شخص آخر ينقلك إلى المستشفى، سوف نطلب منهم البقاء خارج المستشفى لمساعدتنا على تقليل خطر انتشار الفيروس.

## أثناء المخاض

سنهدف إلى الالتزام بتفضيلات الولادة الخاصة بك، ولكن اضطررنا إلى إجراء بعض التغييرات التي يجب أن تكوني على دراية بها:

- يُسمح لشريك ولادة واحد فقط بمرافقتك أثناء المخاض في مناطق الولادة فقط.
- بمجرد أن يتم تقييمك في القسم، سيتم الاتصال بشريك ولادتك للانضمام إليك في جناح التوليد أو مركز الولادة.
- إذا اشتبهت أو تأكدت من وجود فيروس كورونا، يرجى الحضور إلى الاستقبال في جناح التوليد وإبلاغهم بذلك بوضوح عند وصولك. يرجى الحضور وحدك. إذا كان هناك حاجة لحضور شريك الولادة يمكن الاتصال بهم إذا لزم الأمر.
- تخضع خدمة التخدير لضغوط كبيرة في الوقت الحالي، وهذا قد يعني تأخيرات كبيرة في توفير التخدير فوق الجافية لتخفيف الألم. إذا حدث ذلك، فسوف نقدم لك طرقاً بديلة لتخفيف الألم.
- بعد ولادة طفلك، عندما تكوني مستعدة للانتقال إلى الجناح، سيطلب من شريكك في الولادة العودة إلى المنزل.

## تحريض المخاض أو الولادة القيصرية المخططة مسبقاً

بسبب الطلبات المتزايدة على خدمتنا في الوقت الحالي، هناك احتمال كبير بأننا سنحتاج إلى إجراء تغييرات على الولادات المخططة في وقت قصير. قد يشمل ذلك الحضور في يوم مختلف عن الموعد المخطط له أصلاً وقد لا نتمكن من إعطائك فترة طويلة من الإشعار المسبق.

لا يُسمح لشركاء الولادة بالتواجد معك أثناء بداية عملية الولادة. سيتم الاتصال بهم للانضمام إليك في منطقة التوليد أو الولادة بمجرد التأكد من بدء المخاض. نحن نتفهم أن ذلك قد يكون مقلقاً لك، فهو ليس قراراً اتخذناه بسهولة، ولكنه خطوة ضرورية للحد من خطر انتشار الفيروس عن طريق الحد من عدد الأشخاص في هذه المناطق.

عندما يتم ادخالك قبل الولادة القيصرية المخططة، يمكن أن يرافقك شريكك في الولادة سيكون شريكك في الولادة قادراً على مرافقتك إلى منطقة الولادة القيصرية المختارة.

بعد كل الولادات، عندما تكونين أنت وطفلك على استعداد للذهاب إلى الجناح، سيطلب من شريكك في الولادة العودة إلى المنزل.



## رعاية ما بعد الولادة

إذا كنت بصحة جيدة أنت وطفلك، فسنهدف إلى إعادتك إلى المنزل في أقرب وقت ممكن، ومن الأفضل أن يتم ذلك في غضون 6 ساعات، بعد أن ننتهي من فحوصات المواليد الجدد التي يمكننا القيام بها عندما يبلغ طفلك 4 ساعات.

بمجرد خروجك من المستشفى، سيرافقك أحد موظفينا إلى المدخل الأمامي حيث يمكن لشريكك مقابلتك ليأخذكما إلى المنزل.

## رعاية ما بعد الولادة في المنزل وفي المجتمع

بعد الخروج من المستشفى، ستتصل بك القابلة المحلية عن طريق الهاتف في أول يوم كامل لك في المنزل. خلال هذه المكالمة، ستحدث ممرضة التوليد معك عن حالك أنت وطفلك، وأي مخاوف لديك وتؤكد من أنك تعرفين كيفية الوصول إلى أي دعم قد تحتاجينه. سوف نتحدث معك القابلة أيضاً عن زيارتك المنزلية في اليوم الخامس.

من المهم أن نحصل على تفاصيل الاتصال الحديثة الخاصة بك عندما نقوم بإخراجك من المستشفى. توقعي مكالمة منا من الساعة 9 صباحاً.

ستدعوك القابلة إلى عيادة مخصصة بعد الولادة أو ستزورك في منزلك في اليوم الخامس لإجراء فحوصات حديثي الولادة.

إذا اشتبهت أو تأكدت من إصابتك بفيروس كورونا، سترتدي القابلات معدات وقائية وستزورك في نهاية اليوم. سترتدي جميع القابلات معدات شخصية وقائية لجميع المرضى الآن، ولكن إذا تم التأكد من إصابتك بفيروس كورونا من خلال الفحص، فقد تتأخر بعض الفحوصات حتى يصبح ذلك آمناً.

بالنسبة لجميع المواعيد المنزلية، نطلب من القابلة أن تراك أنت والطفل في غرفة منفصلة عن الآخرين من أسرتك. من المفيد أن تتأكدي من امتلاكك للأشياء التي قد تحتاجينها لتغيير حفاظات وملابس الطفل وكتابك الأحمر، لأن هذا يمنعك من الدخول والخروج من الغرفة أثناء وجود القابلة.

مع حلول الأيام 10-12، ستتصل بك القابلة مرة أخرى عبر الهاتف لإكمال فحص شامل لك ولطفلك والترتيب لأخذ وزن طفلك. سوف يرتبون لك أيضًا حضور عيادة ما بعد الولادة ليتم خروجك من المستشفى أو زيارة منزلية حسب الظروف.

شكرًا لك على سعة صدرك وتفهمك في هذا الوقت العصيب.

## بيانات الاتصال

قسم الأمومة 0121 424 3990  
متوفر 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.  
يرجى استخدام هذا الرقم في بداية المخاض وأي شيء يقلقك.

جناح الولادة: 0121 424 2710

الاستفسارات المتعلقة بفيروس كورونا: 0121 424 2829 من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحًا إلى 5 مساءً

النساء اللاتي يعانين من حركات منخفضة للجنين:  
0121 424 1720

NHS.uk

للحصول على نصائح حول فيروس كورونا وكيفية التحكم في الأعراض.

GOV.uk

للحصول على أحدث التوجيهات بشأن العزل الذاتي والتباعد الاجتماعي.

للحصول على معلومات عامة حول فيروس كورونا والحمل، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني  
للكلية الملكية لأطباء التوليد وأمراض النساء:

<https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/>

للحصول على آخر تحديثات المستشفى، قومي بزيارة موقعنا على الويب [uhb.nhs.uk](http://uhb.nhs.uk)  
وتابعينا على مواقع التواصل الاجتماعي:

تويتر: @uhbtrust

فيسبوك: University Hospitals Birmingham

NHS Foundation Trust

فيروس كورونا

إحمي

نفسك

والآخرين