



الحمل والولادة أثناء كوفيد-19

الحياة الجديدة تستمر حتى في الأوقات الصعبة. إذا كنت حاملاً مؤخراً أو ستضعين طفلاً في وقت قريب، فإن حماية صحتك والحصول على الرعاية التي تحتاجينها أمور هامة للغاية خلال هذا الوقت.

كوفيد-19 والحمل

- كوفيد-19 عبارة عن مرض جديد، لذلك فإننا لا نعرف الكثير حول كيفية تأثير الفيروس على السيدات الحوامل.
- إننا نعرف جيداً أن السيدات الحوامل اللاتي يعانين من كوفيد-19 قد يكونن أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بأمراض أكثر خطورة.

حماية صحتك

- احصلي على الرعاية الصحية التي تحتاجينها.
- حاولي البقاء في المنزل قدر الإمكان وقللي من اتصالاتك بأي أشخاص خارج أسرتك.
- اغسلي يديك كثيراً باستخدام الصابون والماء أو معقم اليدين المرتكز على الكحول إذا لم تتمكني من غسل يديك.
- اتبعي إرشادات التباعد الجسدي .
- احرصي على ارتداء قناع للوجه من القماش عند مغادرة منزلك.
- تحدثي إلى صاحب العمل لديك حول كيفية الحفاظ على سلامتك أثناء العمل.
- إذا كنت تتناولين أدوية، احتفظي بإمداد من الأدوية لمدة 30 يوماً.
- احرصي على الإطلاع على اللقاحات أولاً بأول. ليس هناك لقاح لكوفيد، ولكن لقاحات أخرى كلقاح الإنفلونزا، تساعد على الحفاظ على سلامتك.

إذا مرضت

- اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيدعمك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ويتحدث إليك حول طرق منع انتشار الفيروس للآخرين.
- تبين إصابة بعض الأطفال بكوفيد-19 بعد الولادة مباشرةً. وليس معروفاً ما إذا كان هؤلاء الأطفال قد التقطوا الفيروس قبل أو أثناء أو بعد الولادة.
- لمزيد من المعلومات حول صحتك وحملك أثناء كوفيد-19، راجعي المصادر التالية.
- [الكلية الأمريكية لأمراض النساء والتوليد: أسئلة وأجوبة للمرضى](#)
- [مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\): الحمل والإرضاع الطبيعي](#)

بدء ومتابعة الرعاية

الرعاية ما قبل الولادة ضرورية للحصول على حملٍ صحي لأنها تساعدك وتساعد مقدم الرعاية الصحية الخاص بك:

- اعنتي بالمشاكل الصحية قبل أن تصبح خطيرة
- تأكدي من أن طفلك ينمو بصورة جيدة
- اطرحي ما لديك من أسئلة وأجبي على ما يتم طرحه عليك وتعرفي على حملك
- تحدثي عن طرق يمكنك من خلالها الشعور بالتحسن عندما تكوني حامل

هل أنت حامل وبحاجة إلى مساعدة في العثور على رعاية صحية أو أي دعم آخر؟ يمكن [لرعاية الأمهات في أوريغون](#) إيصالك بمعلومات ومساعدة وخدمات الحمل، بما في ذلك:

- اختبارات الحمل المجانية
- [دعم تطبيق الخطة الصحية بولاية أوريغون \(OHP\)](#)
- رعاية ما قبل الولادة
- رعاية الأسنان
- مواعيد الرعاية الصحية الأخرى
- [الأمهات والرضع والأطفال \(WIC\)](#) خدمات التغذية
- الإسكان
- المواصلات
- معلومات وخدمات الحمل وتلك المتعلقة بالصحة

جميع خدمات رعاية الأمهات في أوريغون مجانية ومتوفرة لأي سيدة حامل بصرف النظر عن دخلها أو حالة التأمين أو حالة المواطنة. انقر [هنا](#) للوصول إلى موقع رعاية الأمهات في ولاية أوريغون القريب منك.

ألا تعيشي في مجتمع به برنامج OMC؟

اتصلي على الرقم 211 للمساعدة في إيجاد موارد متعلقة بالحمل في منطقتك.

رعاية ما قبل الولادة

- لا تفوتي مواعيد رعاية ما قبل الولادة. إذا كنت قلقة بشأن الذهاب لموعدك بسبب كوفيد-19، تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عبر الهاتف.
- قد تبدو رعاية ما قبل الولادة مختلفة لأن مجتمعاتنا ومقدمي الخدمات لدينا يتعلمون العمل بطريقة مختلفة أثناء كوفيد-19.
- قد يكون لدى بعض السيدات الحوامل مواعيد شخصية أقل أو أكثر.
- يمكنك أيضًا التحدث أكثر مع مقدم الرعاية الصحية عبر الهاتف أو من خلال اتصال فيديو عبر الإنترنت. وهذه طريقة جيدة بالنسبة لك للحصول على الرعاية التي تحتاجين إليها مع منع انتشار الفيروس.

- قد لا يُسمح للزوار في المواعيد الشخصية، لذلك تحقق من الأمر مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل إحضار أي شخص معك.
- قد يُطلب منك ارتداء قناع في المواعيد الشخصية.

الولادة

- تحدثني مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول خطتك للولادة.
- في معظم الحالات، فإن توقيت وطريقة الولادة (سواء كانت ولادة طبيعية أم ولادة قيصرية) لا تحتاج إلى تغيير.
- إذا كنت تخططين للولادة في مستشفى أو مركز ولادة، فإنهم قد يغيروا الطريقة التي يؤدون بها مهامهم. تحدثني مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول ما قد يحدث أثناء الولادة.
 - قد تكون هناك تغييرات في عدد الزوار المسموح لهم ومدى بقائك في المستشفى.
 - قد يتم فحصك للكشف عن الأعراض أو اختبارك لتحديد مدى إصابتك بكوفيد-19.
 - قد يُطلب منك ارتداء قناع.
 - قد لا تتمكنين من استخدام حوض الولادة.
- تأكدي أن تذكرني إذا كنت تخططين لاصطحاب مرافقة معك أثناء الولادة.

بعد ولادة طفلك

- إذا كنت مؤهلة للخطة الصحية بولاية أوريغون (OHP)، سيتعين عليك إطلاع الخطة الصحية بولاية أوريغون (OHP) حول ولادة طفلك. يجب أن تكون المستشفى أو [شريك مجتمعي معتمد لدى الخطة الصحية بولاية أوريغون \(OHP\)](#) قادرًا على مساعدتك في هذا الأمر، أو يمكنك [تحديث معلوماتك عبر الإنترنت](#).
- قللي من اتصالاتك مع أشخاص خارج أسرتك.
- وحيث أنك تبدئين حياتك مع مولود جديد، يمكنك إيجاد الدعم من برنامج الزيارات المنزلية المحلية. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الزيارات المنزلية من [إدارة الصحة العامة المحلية](#) لديك أو من [الموقع الإلكتروني لـ Healthy Families Oregon](#). تستمر العديد من برامج الزيارات المنزلية في تقديم الزيارات عن بعد في هذا الوقت.
- يستطيع [برنامج WIC](#) مساعدتك في الوصول إلى دعم الأطعمة والتغذية. مكاتب WIC مفتوحة وتوفر إمكانية أخذ المواعيد عبر الهاتف، والبريد الإلكتروني والمحادثة عبر الفيديو.
- لا تفوتي مواعيد الرعاية بعد الولادة.
- يجب ألا يرتدي المواليد الجدد غطاء وجه.

إدارة التوتر

- قد يشكل الحمل والترحيب بطفل جديد ضغطًا كبيرًا للغاية. إذا كنت تواجهين وقتًا صعبًا، فهناك موارد يمكنها مساعدتك.
- [خط التمرير النشط التابع للخطة الصحية بولاية أوريغون \(OHP\)](#) لأعضاء الخطة الصحية بولاية أوريغون (OHP): 1-800-562-4620

- [خط المساعدة الدولي لدعم ما بعد الولادة، 1-800-944-4773](tel:1-800-944-4773): الرسائل النصية: 503-894-9453 (اللغة الإنجليزية) أو 971-420-0294 (الإسبانية)
- [اتصال اكتباب ما بعد الولادة: 1-800-557-8375](tel:1-800-557-8375)
- [ائتلاف أوريغون ضد العنف المنزلي والأسري: العثور على المساعدة](tel:1-800-273-8255)
- [شريان الحياة الوطني لمنع الانتحار: 1-800-273-8255](tel:1-800-273-8255)
- [211 مركز المعلومات المجتمعية:](mailto:help@211info.org)
 - اتصل على الرقم 211 أو 1-615-698-866
 - خدمة الهاتف النصي: اطلب 711 أو اتصل على 1-615-698-866
 - أرسل رمزك البريدي إلى 898211 (TXT211)
 - البريد الإلكتروني help@211info.org

إمكانية الوصول إلى المستند: بالنسبة للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الذين يتحدثون لغة أخرى غير الإنجليزية، يمكن أن توفر هيئة صحة أوريغون معلومات بتنسيقات بديلة مثل الترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل. يُرجى الاتصال بـ Mavel Morales على الرقم 1-844-882-7889، الهاتف النصي 711، أو عبر البريد الإلكتروني OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.