

الأسئلة الشائعة للمرضى

فيروس كورونا (كوفيد-19)، والحمل، والرضاعة الطبيعية : رسالة إلى المريضات

تمت المراجعة بواسطة: ليزا هولبير، دكتوراه في الطب، ماجستير في الصحة العامة، FACOG، كلية بايلور للطب، هيوستن، تكساس
التحديث الاخير: 16 أبريل 2020، الساعة 1:20 ظهرًا حسب المنطقة الزمنية الشرقية



يدرس الخبراء المزيد كل يوم عن فيروس كورونا المستجد الذي يتسبب في الإصابة بمرض كوفيد-19. وتتابع الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد (ACOG) الوضع عن كثب. وسيتم تحديث هذه الصفحة بينما تعرف كلية ACOG معلومات جديدة بشأن الحوامل والمريضات.

يُرجى ملاحظة أنه على الرغم من أن هذه الصفحة مخصصة للمرضى، إلا أن هذه الصفحة لا تهدف إلى إبداء نصيحة طبية معينة وهي تمثل مرجعًا للمعلومات فقط. يجب تقديم المشورة الطبية من قبل طبيبك أو أي أخصائي رعاية صحية آخر.

طبيب التوليد والنساء: يُرجى الرجوع إلى [acog.org/covid19](https://www.acog.org/covid19) للحصول على آخر تحديثات ACOG بشأن كوفيد-19.

ما هو كوفيد-19؟

كيف يؤثر كوفيد-19 على النساء الحوامل؟

كيف يمكن أن يؤثر كوفيد-19 على الجنين؟

ما الذي ينبغي على النساء الحوامل فعله لتجنب الإصابة بفيروس كورونا؟

هل يجب على النساء الحوامل ارتداء قناع الوجه أو تغطية وجهها؟

كيف سيؤثر كوفيد-19 على زيارات الرعاية قبل الولادة وبعدها؟

كيف يمكنني الحفاظ على صحتي الجسدية في الوقت الحالي؟

كيف يمكنني التحكم في التوتر والقلق والاكتئاب؟

أنا أتعرض لسوء المعاملة في المنزل. كيف يمكنني الحصول على المساعدة؟

هل يمكنني السفر إذا كنت حاملاً؟

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت حاملاً وأظن أنني مصابة بكوفيد-19؟

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت حاملاً وشُخِّصت بأنني مصابة بكوفيد-19؟

هل يجب أن أقوم بأي تغييرات في خطط المخاض والولادة؟

كم عدد الزائرين الذين يمكنني استقبالهم وقت الولادة وبعدها؟

هل ستكون الولادة في المنزل أكثر أمانًا؟

ما الذي سيحدث خلال المخاض والولادة إذا كنت مُصابة بكوفيد-19؟

هل يمكن أن ينتقل كوفيد-19 إلى الطفل من خلال حليب الثدي؟

كيف يمكنني تجنب نقل كوفيد-19 إلى طفلي؟

ماذا أفعل إذا كان بإمكانني التعرض لكوفيد-19 في العمل؟

ماذا لو كان لدي أسئلة أخرى تتعلق بالحمل في الوقت الحالي؟

أريد أن أصبح حاملاً. هل يجدر بي الانتظار بسبب كوفيد-19؟

المصادر

قاموس المصطلحات

ما هو كوفيد-19؟

كوفيد-19 هو مرض جديد يؤثر على الرئتين والتنفس، وهو يحدث بسبب [فيروس كورونا](#) المستجد. تشمل الأعراض الحمى والسعال وصعوبة في التنفس. كما أنه قد يُسبب مشاكل في المعدة، مثل الغثيان والإسهال، وفقدان حاسة الشم أو التذوق. قد تظهر الأعراض بعد يومين إلى 14 يومًا من تعرضك للفيروس.

كيف يؤثر كوفيد-19 على النساء الحوامل؟

وتشير التقارير الحالية إلى أن النساء الحوامل ليس لديهن أعراض أكثر حدة من عامة الناس. لكن الباحثين ما زالوا يدرسون مدى تأثير المرض على النساء الحوامل. ويحث الأطباء النساء الحوامل على اتباع نفس الخطوات التي يتبعها عامة الناس لتجنب الإصابة بعدوى فيروس كورونا.

كيف يمكن أن يؤثر كوفيد-19 على الجنين؟

من المبكر للغاية بالنسبة للباحثين أن يعرفوا كيف قد يؤثر كوفيد-19 على **الجنين**. بعض النساء الحوامل المصابات بكوفيد-19 قد ولدن **مُبكرًا** ولكن ليس واضحًا ما إذا كانت الولادات المبكرة بسبب كوفيد-19 أم لا. ليس من المرجح أن ينتقل كوفيد-19 إلى الجنين أثناء الحمل أو المخاض أو الولادة، ولكن ما زالت هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث.

ما الذي ينبغي على النساء الحوامل فعله لتجنب الإصابة بفيروس كورونا؟

ينتشر الفيروس بشكل أساسي من ملامسة الأشخاص لبعضهما البعض. يمكن للنساء الحوامل اتباع نفس الخطوات التي يتبعها الآخرون لحماية أنفسهن، والتي تشمل

- غسل اليدين بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل
- تنظيف اليدين باستخدام معقم يدي يحتوي على نسبة 60% من الكحول على الأقل إذا لم تتمكن من غسلها (افركها حتى تصبح يديك جافة)
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك
- البقاء في المنزل قدر الإمكان
- البقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين إذا كنت بحاجة للخروج
- تجنب مخالطة المرضى

[راجع كافة نصائح الوقاية من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\).](#)

هل يجب على النساء الحوامل ارتداء قناع الوجه أو تغطية وجهها؟

اعتبارًا من 3 أبريل، أفصح مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) أنه يمكن لجميع الأشخاص، بما فيهم النساء الحوامل، ارتداء غطاء للوجه في الخارج من أجل إبطاء انتشار كوفيد-19. يوصى بتغطية الوجه لأن الدراسات قد أثبتت أن الأشخاص يمكنهم نشر الفيروس قبل ظهور أي أعراض. [اطّلع على نصائح مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) لمعرفة كيفية عمل غطاء للوجه وارتداؤه.](#)

يصبح ارتداء قناع الوجه أكثر ضرورة في الأماكن التي قد لا تبعد فيها عن الأشخاص الآخرين بستة أقدام، على سبيل المثال، في متجر البقالة أو الصيدلية. ويكون هذا القناع ضروريًا أيضًا في البقاع التي ينتشر فيها كوفيد-19 سريعًا داخل البلد. ولكن عليك محاولة البعد عن الآخرين بستة أقدام على الأقل كلما تركت المنزل.

إذا كان لديك كوفيد-19 أو تظن أنك مُصابًا به، فعليك ارتداء قناع الوجه حول الآخرين. ويتعين عليك كذلك أن ترندي القناع إذا كنت تهتم بشخص لديه كوفيد-19 أو أعراضه. لا يلزمك ارتداء قناع الجراحة أو القناع الطبي (قناع N95).

كيف سيؤثر كوفيد-19 على زيارات الرعاية قبل الولادة وبعدها؟

مع انتشار الفيروس، من الجيد الاتصال **بطببيب التوليد - النساء (ob-gyn)** أو أخصائي رعاية صحية آخر للسؤال عن مدى احتمالية تغيير مواعيد زيارتك. قد يكون لدى بعض النساء زيارات شخصية متباعدة أو أقل. كما يمكنك التحدث أكثر مع فريق الرعاية الصحية عبر الهاتف أو من خلال مكالمة فيديو عبر الإنترنت. وهذا ما يُعرف بالتطبيب عن بُعد. إنها وسيلة جيدة لك لتحصلي على الرعاية التي تحتاجينها مع منع انتشار المرض.

إذا كان لديك زيارة مجدولة، فقد يتصل بك مكتب فريق الرعاية قبل الوقت المحدد. وقد يخبرك عن التطبيب عن بُعد أو التأكد من أنك لا تعاني من أعراض كوفيد-19 إذا كنتِ ستذهين إلى المكتب. كما يمكنك الاتصال بهم قبل زيارتك إذا لم تتلقين منهم اتصالاً.

كيف يمكنني الحفاظ على صحتي الجسدية في الوقت الحالي؟

يمكن للنساء الحوامل أن يتمتعن بصحة جيدة باتباع التوصيات المعتادة أثناء الحمل، بما في ذلك:

- تناول وجبات صحية (انظر [التغذية أثناء الحمل](#)).

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (انظر [ممارسة التمارين الرياضية أثناء الحمل](#))، مع مراعاة البقاء في المنزل أو بعيدًا عن الأشخاص الآخرين أثناء ممارسة التمارين الرياضية).
- الحصول على نوم كافٍ.
- تجنب الكحول والمخدرات (انظر [التبغ والكحول والمخدرات والحمل](#)).

كيف يمكنني التحكم في التوتر والقلق والاكتئاب؟

قد تشعر بعد النساء الحوامل والنساء بعد الولادة بالخوف أو الارتياح أو التوتر أو القلق بسبب كوفيد-19. قد يفيد التواصل مع الأصدقاء والعائلة في هذا الوقت. وتُعد المكالمات الهاتفية والمراسلات النصية والردود المتاحَة عبر الإنترنت طرقًا آمنة للبقاء على اتصال.

كما توجد مصادر توفر العلاج والدعم يمكنك الوصول إليها عبر الهاتف أو الإنترنت.

تحدّثي مع طبيب التوليد والنساء أو أخصائي رعاية صحية حول كيفية الحصول على المساعدة عندما يظهر عليك أعراض مثل الأعراض التالية:

- الشعور بالحزن أو اليأس أو انعدام القيمة أو العجز
 - الشعور بالخوف أو القلق؛ ما يتسبب في تسارع ضربات القلب
 - الشعور أن الحياة بلا قيمة
 - وجود أفكار متكررة ومخيفة وغير مرغوب فيها وبصعب التخلص منها
- إذا كنت في أزمة أو إذا كنت تشعرين بأنك تريد إيذاء نفسك أو الآخرين، فاتصلي برقم 911 على الفور. اطّلعي على قسم "المصادر" في خيارات الدعم الأخرى، بما فيها خطوط المساعدة التي يمكنك مراسلتها أو الاتصال بها، أو مجموعات الدعم المتوفرة للنساء الحوامل والنساء بعد الولادة، المتوفرة عبر الإنترنت.
- قد تُحسّن النشاطات البدنية من صحتك العقلية أيضًا، كما يمكن أن تفيدك في التركيز على التنفس كل يوم، وخاصةً إذا كنت تشعرين بالقلق. خذي نفسًا لمدة 4 ثوانٍ، ثم احبسيه لمدة 7 ثوانٍ، وأطلقيه خارجًا لمدة 8 ثوانٍ. كرّري هذه الخطوات ثلاث مرات.

أنا أتعرض لسوء المعاملة في المنزل. كيف يمكنني الحصول على المساعدة؟

قد تكون أوقات الأزمات صعبة للغاية بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من علاقات مؤذية. يُعرف الاعتداء في المنزل بأنه عنف الشريك الحميم أو [العنف المنزلي](#). يمكن أن يزداد العنف سوءًا أثناء الحمل.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، فاتصلي على الخط الساخن المجاني للعنف المنزلي الوطني المجاني على مدار الساعة: 800-799-7233 (SAFE) ورقم (TTY) 800-787-3224. أو يمكنك إرسال كلمة "LOVEIS" على رقم 22522 أو استخدام خيار الدردشة المباشرة على www.thehotline.org.

هل يمكنني السفر إذا كنت حاملاً؟

يُحدّث مركز مكافحة العدوى والوقاية منها (CDC) توصيات السفر كثيرًا. انظري صفحة [معلومات مرض فيروس كورونا 2019 المتعلقة بالسفر الخاصة بمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\)](#) للحصول على آخر التحديثات.

قد تكون توصيات السفر الأخرى مطبقة عالميًا أو محليًا مع استمرار انتشار الفيروس. تحقق مع إدارة الصحة المحلية أو التابع لولايتك للحصول على معلومات حول السفر في منطقتك.

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت حاملاً وأظن أنني مصابة بكوفيد-19؟

إذا كنتِ تظنين أنكِ ربما تعرضتِ للإصابة بفيروس كورونا وتُعانين من الحمى أو السعال، فاتصلي بطبيب التوليد والنساء أو أي أخصائي رعاية صحية آخر للحصول على المشورة.

إذا كان لديكِ علامات تحذيرية طارئة، فاتصلي برقم 911 أو اذهبي إلى المستشفى فوراً. تشمل العلامات التحذيرية الطارئة ما يلي:

- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس (أكثر مما كان طبيعياً بالنسبة لك خلال فترة الحمل)
 - ألم أو ضغط مستمر في الصدر
 - اضطراب مفاجئ
 - عدم القدرة على الرد على الآخرين
 - زرقان في الشفاه أو الوجه
- إذا ذهبتِ إلى المستشفى، فحاولي الاتصال مسبقاً لإعلامهم بأنكِ قادمة كي يتمكنوا من الاستعداد. إذا كنتِ تعانين من أعراض أخرى تثير قلقك، فاتصلي بطبيب التوليد والنساء أو رقم 911.

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت حاملاً وشخصت بأنني مصابة بكوفيد-19؟

إذا تم تشخيصك بالإصابة بكوفيد-19، فاتبعي نصيحة مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) وطبيب التوليد والنساء أو أي أخصائي رعاية صحية آخر. تتضمن [نصيحة مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) الحالية](#) لجميع الأشخاص المصابين بكوفيد-19 ما يلي:

- البقاء في المنزل باستثناء الذهاب لتلقي الرعاية الطبية. وتجنب المواصلات العامة.
- تحدثي مع فريق الرعاية الصحية عبر الهاتف قبل الذهاب إلى مكتبه. واحصل على الرعاية الطبية فوراً إذا شعرت بوضع أسوأ أو كنت تعتقد أنها حالة طارئة.
- اعزلي نفسك عن الآخرين في منزلك.
- ارتدي قناع وجه عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين وعندما تذهب لتلقي الرعاية الطبية.

هل يجب أن أقوم بأي تغييرات في خطط المخاض والولادة؟

تحدثي مع طبيب التوليد والنساء أو أي أخصائي رعاية صحية آخر حول خطط الولادة. وفي معظم الحالات، لا يلزم تغيير توقيت وطريقة الولادة (الولادة المهبلية أو [الولادة القيصرية](#)). لا تحتاج النساء المريضة إلى الخضوع لعمليات الولادة القيصرية على الأرجح.

تعتقد ACOG أن المكان الأكثر أماناً للولادة هو مستشفى أو مركز ولادة في المستشفى أو مركز ولادة معتمد مستقل. قد يقوم المستشفى أو مركز الولادة بتعديل سياساته. على سبيل المثال، قد تكون هناك تغييرات في عدد الزائرين المسموح بهم ومدة إقامتك في المستشفى. استشيرِي المستشفى أو طبيب التوليد والنساء أو أي أخصائي رعاية صحية آخر حول خطط ولادتك. واحرصي على ذكر ما إذا كنتِ تخططين لوجود [ولادة](#) معكِ أثناء الولادة أم لا.

كم عدد الزائرين الذين يمكنني استقبالهم وقت الولادة وبعدها؟

تأكدِي من المستشفى أو مركز الولادة؛ فربما يضعون حدًا لعدد الزائرين للمساعدة على إبطاء انتشار كوفيد-19. قد يرجع عدد الزوار الذين يمكنكِ استقبالهم إلى التوصيات المحلية وتوصيات الولاية ومدى سرعة انتشار كوفيد-19 في منطقتك.

هناك بعض المستشفيات أو مراكز الولادة التي تعتبر رفيفات الولادة من الزائرين. تحققي مع المستشفى أو مركز الولادة إذا كنت تخطين إلى وجود رفيفة ولادة معك.

هل ستكون الولادة في المنزل أكثر أماناً؟

تعتقد ACOG أن المكان الأكثر أماناً للولادة لا يزال المستشفى أو مركز الولادة في المستشفى أو مركز الولادة المعتمد المستقل. وحتى في أكثر حالات الحمل الصحية يمكن أن تحدث مشاكل بإنذار سابق قصير الوقت أو بلا إنذار أثناء المخاض والولادة. في حالة حدوث مشاكل، يمكن أن يمنحك إعداد المستشفى أنت وطفلك الرعاية المثلى بسرعة. وقد أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يولدون في المنزل يزيد احتمال تعرضهم للوفاة في وقت الولادة بنسبة أكثر من ضعف أولئك الذين يولدون في المستشفيات. ولكل امرأة الحق في اختيار مكان ولادة الطفل. ولكن من المهم عدم اتخاذ أية مجازفة قد تعرض صحتك أو صحة مولودك للخطر، خاصة بينما ترتفع خطورة الإصابة بكوفيد-19. تحدثي مع طبيب التوليد والنساء أو أي أخصائي رعاية صحية آخر حول خطة ولادتك وأي مخاوف.

ما الذي سيحدث خلال المخاض والولادة إذا كنت مُصابة بكوفيد-19؟

قد يرئدي فريق رعايتك أقتعة الوجه أو يتخذون خطوات أخرى للحد من خطورة انتشار الفيروس. وربما سنتناقشين مع فريق رعايتك الصحية حول إبقاء المولود في غرفة منفصلة للحد من خطورة إصابة الرضيع بالعدوى. إذا رأى فريق رعايتك الصحية أن هذا الانفصال المؤقت ضرورياً، فعليكم اتخاذ هذا القرار معاً. تحدثي مع فريق رعايتك الصحية حول آرائك واتخذي القرار الذي يبدو صائباً بالنسبة إليك.

هل يمكن أن ينتقل كوفيد-19 إلى الطفل من خلال حليب الثدي؟

حتى الآن لم يتم العثور على الفيروس في حليب الثدي. ولكن أيضاً لم تتوفر حتى الآن معلومات كافية حول ما إذا كانت النساء المرضي يُمكن أن تنتقل الفيروس عبر حليب الثدي أم لا. إن حليب الثدي يمنح الأطفال الحماية من العديد من الأمراض. كما أنه أفضل مصدر تغذية لمعظم الأطفال. تحدثي مع طبيب التوليد والنساء أو أي أخصائي رعاية صحية آخر حول بدء الرضاعة الطبيعية أو الاستمرار فيها. ويمكنك اتخاذ هذا القرار مع عائلتك وفريق الرعاية الصحية.

كيف يمكنني تجنب نقل كوفيد-19 إلى طفلي؟

إذا كنت تعانين من أعراض كوفيد-19 أو إذا تم تشخيصك به، فيمكنك اتخاذ الخطوات التالية لتجنب نقل العدوى إلى طفلك:

- اغسلي يديك قبل لمس طفلك. [انظر نصائح غسل اليدين من مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\)](#).
- ارتدي قناع وجه أثناء الرضاعة الطبيعية إن أمكن.
- اغسلي يديك قبل لمس أي أجزاء من مضخة الثدي أو الزجاجة، ونظفي كل أجزاء مضخة الثدي والزجاجة بعد الاستخدام. [انظر نصيحة مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) لتنظيف مضخة الثدي](#).

يمكن أيضاً أن تصطحبي شخصاً غير مريض لإرضاع طفلك من الثدي بعد شطف الحليب.

ماذا أفعل إذا كان بإمكانني التعرض لكوفيد-19 في العمل؟

تحدثي مع مديرك عن كيفية إبقائك سالمة من الفيروس وأنت تودين وظيفتك. إذا كان العمل عن بُعد ممكناً، فقد يعرض عليك المدير هذه الفكرة. أما إذا كان العمل عن بُعد غير ممكن، فيتعين على مديرك اتباع إرشادات وزارة الصحة المحلية وبالولاية وكذلك إرشادات مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) للحفاظ على سلامة الموظفين.

تذكّري، تثبت التقارير الحالية أن النساء الحوامل لا يكون مرضها بكوفيد-19 أشدّ من العامة. إلا أن الأشخاص الذين لديهم بعض الحالات المرضية، مثل داء السكري، أو الأمراض الرئوية أو القلبية، تزداد خطورة تعرضهم للمرض الشديد الناتج عن كوفيد-19. أخبري مديرك إذا كان لديك حالة مرضية قد تعرضك لخطر أكبر.

ماذا لو كان لدي أسئلة أخرى تتعلق بالحمل في الوقت الحالي؟

يجب أن يظل طبيب التوليد والنساء أو أي أخصائي رعاية صحية آخر هو مصدرك الرئيسي لجميع الأسئلة المتعلقة بالحمل. من الأفضل أن يجيب صاحب العمل على الأسئلة المتعلقة بمكان عملك. لمعرفة أحدث المعلومات حول فيروس كورونا ومرض كوفيد-19، يمكنك مراجعة صفحات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) على شبكة الإنترنت، والتي يتم تحديثها في كثير من الأحيان وإدراجها أدناه.

أريد أن أصبح حاملاً. هل يجدر بي الانتظار بسبب كوفيد-19؟

هذا اختيار شخصي. يمكنك أخذ هذا القرار بناءً على صحتك والمخاطر المحتملة لكوفيد-19 وعوامل أخرى. ما زال الباحثون يدرسون كيفية تأثير كوفيد-19 على النساء الحوامل. تثبت التقارير الحالية أن النساء الحوامل لا تعاني أعراضاً أشد من العامة. إلا أن الأشخاص المصابين ببعض الحالات المرضية، مثل داء السكري أو الأمراض الرئوية أو القلبية، تزداد خطورة إصابتهم بمرض شديد ناتج عن كوفيد-19. وبالاستناد إلى الأبحاث الحالية، لا يترجح انتقال كوفيد-19 إلى الجنين خلال فترة الحمل أو المخاض أو الولادة، ولكن ما زالت هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث حول ذلك. يمكن أن يُصاب المولود بالفيروس إذا تعرض له بعد الولادة. تحدّثي مع طبيب التوليد والنساء أو أخصائي رعاية صحية آخر حول كيفية تأثر رعايتك أثناء فترة الحمل وعند الولادة بينما ينتشر كوفيد-19.

المصادر

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)

- فيروس كورونا (كوفيد-19): مركز لأحدث المعلومات حول ما يحتاج الجميع إلى معرفته عن فيروس كورونا ومرض كوفيد-19.
- الحمل والرضاعة الطبيعية: مزيد من المعلومات حول كوفيد-19 والحمل والرضاعة الطبيعية.
- كيفية التأهب: تعرف على كيفية انتشار الفيروس وكيف تحمي نفسك وعائلتك وكيفية إدارة القلق والتوتر.
- إذا كنت مريضاً: إرشادات حول ما يجب فعله إذا كنت مصاباً بكوفيد-19 أو إذا كنت أنك مصاباً به.
- السفر: الأسئلة المتكررة للمسافرين وإشعارات السفر لكل دولة.

الرابطة الوطنية لمسؤولي صحة المقاطعات والمدنية

www.naccho.org/membership/lhd-directory

أداة تساعدك في البحث عن إدارات الصحة في منطقتك. يمكن لإدارة الصحة المحلية لديك تقديم المشورة بشأن السفر والقيود المحلية الأخرى.

خط المساعدة المتعلق بالاضطرابات الناتجة عن الكوارث الخاص بإدارة خدمات الصحة العقلية وتعاطي المخدرات (SAMHSA)

www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline

1-800-985-5990 (TTY 1-800-846-8517)

تقديم الخدمات الاستشارية في الأزمات لمن يشعرون بالضيق النفسي، وتقديم الإحالات إلى مراكز الاتصال المحلية في الأزمات لمتابعة تقديم الرعاية والدعم.

الخط الدولي للمساعدة بعد الولادة (PSI)

www.postpartum.net

1-800-944-4773

إرسال رسالة نصية إلى 503-894-9453 (إنجليزي) أو 971-420-0294 (أسباني)

يمكنك الاتصال بخط المساعدة غير الطارئة هذا من أجل الحصول على الدعم أو المعلومات أو [الإحالات إلى مزودي الرعاية بالصحة العقلية بعد الولادة](#). خط المساعدة مفتوح 7 أيام في الأسبوع. يمكنك ترك رسالة سرية في أي وقت، وسيعاود أحد المتطوعين الاتصال بك أو سيرسل إليك رسالة نصية في أقرب وقت ممكن.

كما يوفر خط PSI كذلك [المقابلات التي تُجرى في مجموعات الدعم](#) ليواصلك بالنساء الحوامل الأخريات والنساء في المرحلة التالية للولادة. بإمكانك الانضمام إلى [دردشة أسبوعية مع أحد الخبراء](#) على PSI أيضاً.

الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي

800-787-3224 (TDD) و 800-799-SAFE (7233)

أرسل كلمة "LOVEIS" على رقم 22522

الدردشة المباشرة والمزيد من المعلومات: www.thehotline.org

خط Lifeline الوطني لمكافحة الانتحار

1-800-273-8255

<https://suicidepreventionlifeline.org>

دردشة Lifeline: <https://suicidepreventionlifeline.org/chat>

لتوفير الدعم المجاني السري على مدار الساعة

قاموس المصطلحات

ولادة قيصرية: ولادة جنين من الرحم من خلال شق (قطع) في بطن المرأة.

داء السكري: حالة مرضية ترتفع فيها مستويات السكر في الدم للغاية.

رفيقة الولادة: مدربة على الولادة توفر الدعم العاطفي والجسدي المستمر للمرأة في أثناء المخاض والولادة.

الجنين: مرحلة التطور البشري بعد 8 أسابيع من الإخصاب.

طبيب التوليد والنساء (Ob-Gyn): طبيب يتمتع بتدريب وتعليم خاصين في مجال صحة المرأة.

الولادة المبكرة: أقل من 37 أسبوعًا من الحمل.

ليزا م. هولبير، طبيبة حاصلة على دكتوراه في الطب، وماجستير في الصحة العامة، وزميلة لدى الكلية الأمريكية لأمراض النساء والتوليد (ACOG)، وكانت الرئيسة السابقة للكلية الأمريكية لأمراض النساء والتوليد (ACOG). تعمل ليزا طبيبة توليد ونساء، وهي مُتخصّصة في طب الأم والجنين، وأستاذة في قسم التوليد والنساء لدى كلية بايلور للطب بهيوستن في ولاية تكساس. كما تشغل منصب رئيس الأطباء في برنامج *Texas Children's Health Plan*.

إذا كان لديك المزيد من الأسئلة، اتصلي بطبيب التوليد والنساء الخاص بك.

يمكنك العثور على هذا المستند على الإنترنت بالانتقال إلى موقع [acog.org/COVID-Pregnancy](https://www.acog.org/COVID-Pregnancy) من أجل ما يلي:

- التحقق من التحديثات
- النقر على أي روابط

AFAQ511: وُضعت هذه المعلومات بوصفها أداة مُساعدة تعليمية للمرضى، وهي توضح المعلومات والآراء الحالية حول صحة النساء. هذه المعلومات لا تُشكل بيانًا عن معيار الرعاية، ولا تتضمن كل العلاجات أو وسائل الرعاية الملائمة. كما أن هذه المعلومات لا تستبدل الحكم الاحترافي المستقل للطبيب السريري المُعالج. للاطلاع على شرط إخلاء المسؤولية لدى الكلية الأمريكية لأمراض النساء والولادة، تفضلي بزيارة www.acog.org/WomensHealth-Disclaimer.

حقوق نشر شهر مايو 2020 لصالح الكلية الأمريكية لأمراض النساء والولادة. جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز استنساخ أي جزء من هذا المنشور أو حفظه في نظام استرداد أو نشره على الإنترنت أو نقله بأي شكل أو وسيلة، سواء كانت إلكترونية أو آلية أو بالنسخ الضوئي أو التسجيل أو غير ذلك، دون الحصول على إذن كتابي مسبق من جهة النشر.