

الحمل أثناء جائحة فيروس كورونا (COVID-19): متى تتصلي بطبيبك أو القابلة أو الممرضة

يأتي الحمل مع الكثير من المشاعر والتغيرات والقلق. قد لا تعرفي أي المشاعر أو الأعراض طبيعية وأيها ليست كذلك. يمكن أن يساعدك هذا الدليل في معرفة متى يجب عليك الاتصال بطبيبك أو القابلة أو الممرضة أثناء الحمل وبعد إنجاب طفلك. عندما تتصلين بهم، فإنك ستحتاجين إلى ذكر اسمك وتاريخ الولادة المتوقع وتاريخ آخر دورة شهرية.

أثناء حملك

اتصلي بطبيبك أو القابلة أو الممرضة فورًا إذا كان لديك أي من الأعراض التالية:

- ألم حاد في بطنك أو ألم في البطن لا يزول.
- صداع مفاجئ شديد حقًا يستمر لأكثر من ساعتين.
- تقلصات حقيقية متعلقة بالمخاض. تبدو التقلصات وكأنها شد أو تقلص في بطنك. هناك نوعان من التقلصات:
 - **تقلصات براكستون هيكس (Braxton Hicks)** هي تقلصات معتادة قد تشعرين بها أحيانًا. تدوم هذه التقلصات لثواني قليلة ولا تزداد قوتها وتزول عندما تتحركين إلى موضع جديد.
 - **تقلصات حقيقية متعلقة بالمخاض** تصبح أقوى وتدوم لفترة أطول وتقترب بعضها من بعض. ولا تزول إذا غيرت موضعك.
- سقوط ماء الرحم أو رؤيتك لأي نزيف أو تقيع.
- أي **علامات أو أعراض** لفيروس كورونا (COVID-19) مثل صداع لا يزول أو صعوبة في التنفس أو حمى أو فقدان لحاسة الشم أو التذوق.



بعد ولادتك لطفلك

بعد إنجاب طفلك، قد يمر جسمك بالعديد من التغييرات التي يمكن أن تزيد من خطر تعرضك لمشاكل صحية خطيرة بعد الحمل. اتصلي بطبيبك أو القابلة أو الممرضة على الفور إذا كان لديك أي من العلامات أو الأعراض في الجدول الموجود في الصفحة التالية. تُعرف هذه العلامات والأعراض باسم "علامات التحذير بعد الولادة" - يمكنك قراءة المزيد عنها في الصفحة التالية [وهنا](#).



علامات التحذير بعد الولادة

<ul style="list-style-type: none"> • ألم في الصدر • صعوبة التنفس أو لا يمكنك التنفس • النوبات • التفكير في إيذاء نفسك أو طفلك شخص آخر 	<p>اتصلي على الرقم 911 إذا كنتِ تعانين من</p>
<ul style="list-style-type: none"> • النزيف الذي يتم امتصاصه من خلال الفوطة الصحية خلال ساعة أو جلطات الدم بحجم بيضة أو أكبر • شق أو قطع من الحمل لا يشفى. • ساق لونها أحمر أو منتفخة تكون مؤلمة أو دافئة عند لمسها. • درجة حرارة 100 درجة فهرنهايت أو أعلى • صداع لا يتحسن حتى بعد تناول الدواء أو صداع شديد يصاحبه تغيرات في الرؤية • الشعور بالحزن أو القلق الذي يستمر لأكثر من بضعة أسابيع أو يزداد سوءاً • مشاعر تمنعك من الاعتناء بنفسك أو بطفلك في أي وقت. قد تكون هذه علامات على اكتئاب ما بعد الولادة أو مرض آخر • أي علامات أو أعراض لفيروس كورونا (COVID-19) مثل صداع لا يزول أو ضيق في التنفس أو حمى أو فقدان لحاسة الشم أو التذوق 	<p>*اتصلي بطبيبك أو القابلة إذا كنتِ تعانين من</p> <p><small>*إذا تعذر عليك الوصول إلى طبيبك أو القابلة، فاتصلي على الرقم 911 أو اذهبي إلى غرفة الطوارئ.</small></p>



إن هذا المنشور مدعوم من قبل إدارة الموارد والخدمات الصحية (Health Resources and Services Administration, HRSA) التابعة لـ وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بالولايات المتحدة (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) كجزء من جائزة يبلغ مجموعها 1036110.00 دولارات. فالمحتويات هي تلك الخاصة بالمؤلف (المؤلفين) ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية أو المصادقة من قبل HRSA أو HHS أو الحكومة الأمريكية.

إذا لم يكن لديك مقدم رعاية، فابحثي عن منسقي التواصل المجتمعي أو متتبعي جهات الاتصال هنا: <https://211.unitedway.org/services/covid19>
ابحثي عن خدمات الترجمة اللغوية وخدمات الهاتف النصي هنا: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption>