

الأمور التي ينبغي لك معرفتها إذا كنتِ حاملاً

1

طبقى التباعد الاجتماعي-

تجنبي أماكن الزحام ووسائل النقل الجماعي وابقى على بُعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين. وظلي في المنزل لأطول فترة ممكنة قدر المستطاع.



6

خذي استراحة من متابعة أخبار الجائحة، وواصلتي نشاطك البدني وحاولي ممارسة اليوغا وأنشطة التأمل لمساعدتكِ **قللي التعرض للقلق.**



2

اسألي المستشفى أو مركز الولادة إذا كان مسموحًا

بتواجد الأشخاص بهدف تقديم الدعم (مثل مساعدة الولادة والزوج وأفراد العائلة) في غرفة الولادة.



7

تواصلتي مع الأشخاص الذين تهتمي لأمرهم كثيرًا.

أخبري شريكك وعائلتك وأصدقائك بما تشعرين به.



3

إذا كنتِ في مرحلة المخاض ولديكِ أو قد يكون لديكِ فيروس "COVID-19"، **اتصلي بالمستشفى**

حتى يتمكن طاقم العمل من حماية طفلكِ والآخرين من التعرض لخطر الإصابة.



8

وأثناء الجائحة، حافظي على **اتباع روتين يومي.** خذي حمامًا وتناولي طعامًا صحيًا واشربي كثيرًا من الماء واحصلي على قسط وافر من النوم ليلاً.



4

إذا كان لديكِ أو قد يكون لديكِ فيروس "COVID-19"، فقد يتم وضعكِ في غرفة منفصلة عن مولودكِ الجديد. إذا لم يتم

وضعكِ في غرفة منفصلة، **فعليكِ بتقليل فرصة التعرض للإصابة** من خلال **غسل اليدين جيدًا وارتداء قناع الوجه** قبل لمس طفلكِ.



9

أنت لست وحدك- يمكنكِ التواصل ومشاركة قصتكِ والتحدث إلى الأمهات الآخرين الجدد والذين هم على مقربة من الولادة على الموقع الإلكتروني

share.marchofdimes.org



5

إذا تم وضعكِ في غرفة منفصلة غت مولودكِ الجديد وكنتي ترغبين في **إرضاعه طبيعيًا:**

- من مضخة الثدي- اغسلي يديكِ جيدًا قبل استخدامها. ويمكن لمقدم الرعاية غير المصاب تغذية طفلكِ بالحليب المأخوذ من الثدي.
- من ثديكِ- اغسلي يديكِ جيدًا وارتي قناع الوجه.



HEALTHY MOMS. STRONG BABIES.

Md
MARCH OF DIMES