

ما الذي يجب أن تعرفه السيدات الحوامل عن فيروس H1N1 (المعروف سابقًا باسم إنفلونزا الخنازير)

٣ مايو ٢٠٠٩ ٣:٠٠ مساءً بالتوقيت الشرقي

في هذه الصفحة

- [ما الذي يمكن فعله إذا أصبت بهذا الفيروس الجديد وأنا حامل؟](#)
- [ماذا أستطيع أن أفعل لأحمي نفسي، وطفلي الرضيع، وعائلي؟](#)
- [ما هي أعراض H1N1؟](#)
- [ما الذي يجب عليّ فعله إذا أصبت بالمرض؟](#)
- [ما هي كيفية علاج إنفلونزا H1N1؟](#)
- [متى ينبغي الحصول على رعاية طبية طارئة؟](#)
- [كيف يمكنني إرضاع طفلي؟](#)
- [هل يمكن أن أرضع طفلي طبيعيًا إذا كنت مريضة؟](#)
- [هل يمكن تناول أدوية لعلاج إنفلونزا H1N1 الجديدة أو الوقاية منها أثناء الرضاعة الطبيعية؟](#)

ما الذي يمكن فعله إذا أصبت بهذا الفيروس الجديد وأنا حامل؟



لا تتوفر لدينا معلومات إثر تسبب الفيروس في زيادة فرص إصابة السيدات الحوامل بالمرض أو يعرضهن لمشكلات خطيرة. كذلك لا ندري كيف يمكن أن يؤثر الفيروس على الطفل الرضيع.

نحن نعلم جيداً أن السيدات الحوامل عرضة للإصابة بالمرض أكثر من الآخرين و يمكن أن يعانين من مشكلات أكثر خطورة عند الإصابة بالإنفلونزا الموسمية. قد تتضمن هذه المشكلات الولادة المبكرة أو الالتهاب الرئوي. لا ندري ما إذا كان هذا الفيروس سيتسبب في نفس المشكلات، ومع ذلك يجب أن يتم التعامل مع الأمر بجدية شديدة.

ماذا أستطيع أن أفعل لأحمي نفسي وطفلي الرضيع وعائلي؟

نفذي هذه الخطوات اليومية للحد من انتشار الجراثيم وحماية صحتك:

- غطي فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، أو غطي أنفك باستخدام كم الثوب عند العطس. تخلصي من المنديل بعد استخدامه في سلة القمامة.
- أغسلي يديك دائماً بالماء الدافئ والصابون، خاصة بعد السعال أو العطس. من الجيد كذلك استخدام جل اليدين الكحولي.
- تجنبى لمس عينيك أو أنفك أو فمك. تنتشر الجراثيم بهذه الطريقة.
- حاولي تجنب الاقتراب من الأشخاص المرضى. (إذا كنت حاملاً وتعيشين أو تختلطين بشخص مصاب بإنفلونزا H1N1، فتحدثي مع طبيبك لمعرفة الأدوية التي تحول دون الإصابة بالإنفلونزا).
- ضعي خطة لرعاية أعضاء الأسرة المرضى.
- خزني المون المنزلية والطبية وما يلزم لحالات الطوارئ/ مثل المياه و Tylenol® والأطعمة غير القابلة للفساد.

سيساعدك غسل يديك باستمرار على الوقاية من الجراثيم

أغسلي يديك بالماء والصابون

- استخدمى ماء دافئ
- أغسلي يديك لمدة تتراوح من ١٥ إلى ٢٠ ثانية.

استخدام جل اليدين الكحولي

- لا تضيفى الماء.
- افركي الجل في يديك إلى أن يجف.



ما هي أعراض H1N1؟

تشابه الأعراض مع تلك الخاصة بالإنفلونزا الموسمية وتتضمن ما يلي:

- الحمى
- السعال
- التهاب الحلق

- آلام الجسم
- الصداع
- القشعريرة والإجهاد
- في بعض الأحيان، الإسهال والقيء



ما الذي يجب عليّ فعله إذا أصبت بالمرض؟

- إذا كانت هناك حالات إنفلونزا H1N1 موجودة بمجتمعك حاولي الاهتمام بجسمك بشكل أكبر وكذلك بما يتتابك من أحاسيس.
- إذا أصابتك أعراض مشابهة لأعراض الإنفلونزا، فامكثي في المنزل ولا تقربي من الآخرين إلا في أضيق الحدود واتصلي بطبيبك. سيقرر الطبيب ما إذا كانت هناك حاجة لإجراء اختبار أم تقديم علاج. قد تتضمن الاختبارات أخذ مسحة من الأنف ويفضل القيام بهذا الإجراء في الأيام الأربعة أو الخمسة الأولى من بداية المرض. كما هو الحال مع الإنفلونزا العادية، قد تسبب إنفلونزا H1N1 في تفاقم المشكلات الصحية الأخرى.
- إذا كنت بمفردك في أي وقت، فاستعيني بشخص للتأكد باستمرار من عدم شعورك بالمرض. فهي فكرة صائبة دائماً.
- إذا اقتربت من شخص مصاب بإنفلونزا H1N1 أو يخضع للعلاج نظراً لتعرضه لإنفلونزا H1N1، فاتصلي بطبيبك للتحقق مما إذا كنت تحتاجين لعلاج للحد من فرص إصابتك بالإنفلونزا.

ما هي كيفية علاج إنفلونزا H1N1؟

- عالجى أي حمى على الفور. Tylenol® وبعد (أسيتامينوفين) أفضل علاج للحمى أثناء الحمل.
- اشربي كمية وفيرة من السوائل لتعويض ما تفقدينه من سوائل أثناء المرض.
- سيقرر الطبيب ما إذا كنت تحتاجين إلى أدوية مضادة للفيروسات مثل Tamiflu® (oseltamivir) أو Relenza® (zanamivir). الأدوية المضادة للفيروسات متوفرة في شكل حبوب أو سوائل أو رشاشات رذاذ يصفها الطبيب وهي تعمل على مقاومة الإنفلونزا بمنع نمو الجراثيم داخل جسمك. يمكن أن تساعدك هذه الأدوية على الشعور بالتحسن بشكل أسرع كما تقلل من حدة الأعراض.
- تزداد فاعلية هذه الأدوية إذا تم استخدامها بعد ظهور الأعراض مباشرة (خلال يومين)، ولكن يمكن تقديمها أيضاً للأشخاص المرضى للغاية أو المعرضين بشكل كبير للمرض

(مثل السيدات الحوامل) حتى بعد مرور ٤٨ ساعة. يتم استخدام العلاج المضاد للفيروسات لمدة ٥ أيام.

- يتم استخدام Tamiflu® و Relenza® كذلك للحيلولة دون الإصابة بإنفلونزا H1N1 ويتم استخدامه لمدة ١٠ أيام.
- توجد معلومات قليلة حول تأثير الأدوية المضادة للفيروسات على السيدات الحوامل وأطفالهن، ولكن لم يتم الإبلاغ عن آثار جانبية خطيرة. إذا كنت تعتقدين أنك أصبت بأحد الآثار الجانبية المصاحبة للأدوية المضادة للفيروسات، فاتصلي بطبيبك على الفور.

↑ TOP

متى ينبغي الحصول على رعاية طبية طارئة؟

إذا كانت لديك أي من هذه العلامات، فحاولي الحصول على رعاية طبية طارئة على الفور:



- صعوبة أو ضيق في التنفس
- الألم أو الضغط في الصدر أو البطن
- الدوخة المفاجئة
- الارتباك
- قيئ حاد أو مستمر
- تحرك الطفل بمعدل أقل أو توقفه عن الحركة
- حمى شديدة لا تستجيب للعلاج بـ Tylenol®

↑ TOP

كيف يمكنني إرضاع طفلي؟

يمكن أن تكون الإنفلونزا خطيرة جداً لدى الأطفال الرضع. لا يصاب الأطفال الذين يرضعون طبيعياً بالإنفلونزا أو تقل معدلات إصابتهم بها مقارنة بالأطفال الذين لا يرضعون طبيعياً.

الرضاعة الطبيعية تحمي الأطفال الرضع. ينقل لبن الثدي أجسام مضادة من الأم إلى الطفل. وتساعد الأجسام المضادة على مكافحة العدوى.

↑ TOP

هل يمكن أن أرضع طفلي طبيعياً إذا كنت مريضة؟

- يتميز لبن الأم بتركيبه خاصة تساعد على محاربة طفلها للأمراض. والرضاعة الطبيعية هاماً للغاية للأطفال الرضع أثناء نمو نظامهم المناعي.

- لا تتوقفي عن الرضاعة الطبيعية إذا كنت مريضة. باشري الرضاعة الطبيعية مبكراً وداومي عليها. قللي من استخدام اللبن الصناعي في إرضاع الطفل قدر المستطاع. سيساعد ذلك على حماية طفلك من العدوى.
- توخي الحذر بحيث لا تعطسين أو تسعلين في وجه الطفل مع غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار.
- قد يطلب منك الطبيب ارتداء قناع للوجه (كمامة) للحيلولة دون انتقال الفيروس الجديد إلى طفلك.
- إذا كنت مريضة للغاية بحيث تعجزين عن إرضاع طفلك طبيعياً، اشفطي اللبن من صدرك واستعيني بشخص ما كي يقدمه لطفلك.

↑ TOP

هل يمكن تناول أدوية لعلاج إنفلونزا H1N1 الجديدة أو الوقاية منها أثناء الرضاعة الطبيعية؟

نعم. يمكن للأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن طبيعياً الاستمرار في رعاية أطفالهن في الوقت الذي يتلقين فيه العلاج الخاص بالإنفلونزا.

↑ TOP

- آخر مراجعة لهذه الصفحة تمت بتاريخ ٣ مايو ٢٠٠٩ الساعة ٣ مساءً بالتوقيت الشرقي
- آخر تحديث لهذه الصفحة تم بتاريخ ٨ مايو ٢٠٠٩ الساعة ٩:١٥ مساءً بالتوقيت الشرقي
- مصدر المحتوى: [مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها](#)