

English

Arabic / عربية

Coronavirus (COVID-19): Pregnancy and newborn babies

فيروس كورونا (كوفيد-19): الحمل والأطفال حديثو الولادة

During your pregnancy and labour

أثناء الحمل والولادة

If you're pregnant, you're no more or less likely than the general population to get coronavirus (COVID-19). More than two-thirds of pregnant women have no symptoms.

إذا كنت حاملاً، فلن تكوني أكثر أو أقل عرضة للإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19) من عموم الأفراد. أكثر من ثلثي النساء الحوامل لا يعانين من أعراض.

ولكن، إذا كنت حاملاً فأنت أكثر عرضة للإصابة بعدوى فيروس كورونا الشديدة إذا:

However, if you're pregnant, you're more likely to have severe coronavirus infection if you:

• كنتِ تعانين من ظروف صحية أساسية (مثل داء السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو الربو)

- have underlying health conditions (for example diabetes, high blood pressure or asthma)
- are overweight
- are of Black and Asian Minority Ethnic background
- are aged 35 years or over

• كنتِ تعانين من زيادة في الوزن

• كنتِ من أصول عرقية من الأقليات السود والآسيوية

• إذا كنتِ تبلغين من العمر 35 عاماً فأكثر

<p>If you're pregnant and get coronavirus with symptoms, it's two to three times more likely that your baby will be born prematurely.</p> <p>More about coronavirus symptoms and when to phone 111</p> <p>You should continue to follow health advice during your pregnancy, including monitoring your baby's movements.</p> <p>Phone your midwife or maternity team immediately if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you think your baby's movements have slowed down, stopped or changed 	<p>إذا كنتِ حاملاً وأصبحت بكوفيد-19 مع أعراض، فمن المرجح أن يولد طفلك قبل الأوان بمعدل ضعفين إلى ثلاثة أضعاف الفرصة العادية.</p> <p>لمعرفة المزيد حول أعراض فيروس كورونا ومتى يجب الاتصال برقم 111</p> <p>يجب أن تستمري في اتباع النصائح الصحية أثناء فترة حملك، بما في ذلك: مراقبة حركات طفلك.</p> <p>قومي بالاتصال بقبالتك أو بفريق رعاية الأمومة على الفور إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اعتقدتِ أن حركة طفلك قد تباطأت أو توقفت أو تغيرت
<p>Vaccination</p> <p>Coronavirus vaccines are recommended in pregnancy. Vaccination is the best way to protect against the known risks of coronavirus in pregnancy for both women and babies, including admission of the woman to intensive care and premature birth of the baby.</p> <p>More about vaccination in pregnancy</p>	<p>التطعيم</p> <p>يُوصى بالحصول على لقاحات فيروس كورونا في فترة الحمل. ويعتبر التطعيم أفضل طريقة لحمايتك من المخاطر المعروفة لفيروس كورونا في فترة الحمل لكل من النساء والأطفال الرضع والتي تتضمن دخول المرأة للعناية المركزة والولادة المبكرة للطفل.</p> <p>المزيد عن التطعيم في فترة الحمل</p>
<p>Antenatal and postnatal appointments</p> <p>It's really important you continue to attend your scheduled routine care when you're well. Whilst the majority of scheduled care will be in person, some parts of your care may be supported by Near Me video call and remote monitoring instead of an in-person visit.</p>	<p>المواعيد قبل الولادة وبعدها</p> <p>من الأهمية بمكان استمرار حضور مواعيد الرعاية الروتينية المجدولة عندما تكونين في حالة صحية جيدة. ورغم أنّ غالبية الرعاية المجدولة ستكون بشكل شخصي، إلا أن بعض أجزاء رعايتك قد يتم دعمها بواسطة خدمة مكالمة الفيديو Me Near والمراقبة عن بعد بدلاً من الزيارة الشخصية.</p>

<p>Your maternity team will speak to you about this.</p> <p>If you have symptoms of coronavirus, please ask your midwife or antenatal clinic for advice about organising your routine antenatal appointments.</p> <p>Do not reduce your number of visits without speaking to your maternity team first.</p>	<p>سيحدث فريق رعاية الأمومة معك بخصوص هذا الأمر.</p> <p>إذا كنت تعاني من أعراض الإصابة بفيروس كورونا ، فيرجى طلب المشورة من قابلتك أو عيادة الرعاية السابقة للولادة، حول تنظيم مواعيدك الروتينية للرعاية السابقة للولادة.</p> <p>لا تقللي عدد الزيارات دون التحدث إلى فريق رعاية الأمومة أولاً.</p>
<p>Can someone come to my appointments with me?</p> <p>A person accompanying you should not attend any appointments if they're ill or have coronavirus symptoms.</p> <p>Someone can come with you to appointments like your booking appointment, 20 week scan and emergency appointments. Some restrictions may still be in place as health boards return to full person visiting.</p> <p>You should speak to your maternity team about whether restrictions are in place before you attend any appointments.</p> <p>If you need additional support you can be accompanied by a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • carer • advocate • translator 	<p>هل يمكن لأحد أن يصطحبني إلى مواعيدي؟</p> <p>لا ينبغي للشخص المرافق لك أن يحضر أي موعد من المواعيد إذا كان مريضاً أو يعاني من أعراض الإصابة بفيروس كورونا.</p> <p>ويمكن أن يتم مرافقتك في مواعيد محددة مثل موعد التسجيل الخاص بك وموعد فحص الـ 20 أسبوعاً والمواعيد الطارئة. وقد تظل بعض القيود مفروضة مع عودة مجالس الصحة للزيارة الشخصية الكاملة.</p> <p>وينبغي عليك التحدث مع فريق رعاية الأمومة المسؤول عنك بشأن القيود التي مازالت مفروضة قبل الحضور لأي موعد من المواعيد.</p> <p>إذا كنت بحاجة لدعم إضافي فيمكن أن يتم مرافقتك من قبل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مقدم الرعاية • المحامي • المترجم • الوالد (إذا كان شخصاً قاصراً) - ينبغي عدم اعتبار هذا الشخص كزائر

<ul style="list-style-type: none"> parent (in the case of a minor) – this person should not be counted as a visitor 	
<p>Antenatal Classes</p> <p>Group antenatal classes are now able to resume. Please speak to your midwife to find out what's available in your area. You can access online antenatal classes, use the access code TARTAN, and discuss the content with your midwife at your next appointment.</p> <p>Immunisation appointments</p> <p>If you're well, you should be able to attend your antenatal care as normal, and in order to receive your whooping cough vaccine.</p> <p>If you have symptoms of coronavirus, you should contact your midwife to postpone your vaccination appointment until after the isolation period is over.</p> <p>Stay updated about immunisations on our immunisation pages.</p>	<p>دروس ما قبل الولادة</p> <p>يمكن استئناف دروس ما قبل الولادة الجماعية الآن. يرجى التحدث إلى القابلة المتابعة لحالتك لمعرفة ما الذي يتوفر في منطقتك. ويمكنك الوصول إلى دروس الرعاية السابقة للولادة عبر الإنترنت باستخدام رمز الوصول " TARTAN " ومناقشة المحتوى مع القابلة في الموعد التالي.</p> <p>مواعيد التطعيم</p> <p>إذا كنت بصحة جيدة، فستتمكنين من حضور مواعيد الرعاية السابقة للولادة كالمعتاد، ومن أجل تلقي لقاح السعال الديكي الخاص بك.</p> <p>إذا كنت تعاني من أعراض الإصابة بفيروس كورونا، فعليك الاتصال بقابلتك من أجل تأجيل موعد تطعيمك لحين انتهاء فترة العزل.</p> <p>كوني على اطلاع بالمستجدات المتعلقة بالتطعيمات على صفحات التطعيم الخاصة بنا.</p>
<p>Getting your baby box</p> <p>You can still register for your baby box at one of your antenatal appointments and it'll be delivered within 4 weeks of your due date. If you have coronavirus your midwife will be able to register on your behalf.</p>	<p>الحصول على صندوق طفلك</p> <p>ما زال بإمكانك التسجيل للحصول على صندوق طفلك في أحد مواعيد الرعاية السابقة للولادة الخاصة بك، وسيتم تسليمه في غضون 4 أسابيع من موعد الولادة المتوقع. وإذا كنت مصابة بفيروس كورونا، فيمكن للقابلة التسجيل بالنيابة عنك.</p>

<p>Birth choices</p> <p>During the early stages of the coronavirus outbreak, some choices such as home birth were unavailable due to staff and patient safety concerns.</p> <p>These restrictions are now changing and you should speak to your midwife or maternity team who'll provide you with up to date information the options in your area.</p>	<p>خيارات الولادة</p> <p>في المراحل الأولى من تفشي فيروس كورونا، لم تكن تتوفر بعض خيارات الولادة مثل الولادة المنزلية بسبب المخاوف المتعلقة بسلامة الموظفين والمرضى.</p> <p>وهذه القيود آخذة في التغيير الآن، وينبغي عليك التحدث مع قابلك أو فريق رعاية الأمومة الذين سيقدّمون لك معلومات محدّثة حول الخيارات المتوفرة في منطقتك.</p>
<p>Labour and your birth partner</p> <p>Your birth partner can be with you throughout induction, your labour and the birth of your baby, unless you need a general anaesthetic.</p> <p>You may have a second birth partner, subject to local risk assessments and physical distancing.</p> <p>If your birth partner tests positive for coronavirus, they can still support you during labour, subject to a risk assessment. They'll be asked to wear the appropriate PPE. They should be careful when moving around the hospital and using shared facilities like the toilets and canteens.</p> <p>In labour you may notice that midwives and the maternity team caring for you are wearing personal protective equipment (PPE) such as aprons, masks or eye protection. These are to protect you</p>	<p>المخاض وشريكك في الولادة</p> <p>يمكن أن يحضر معك شريكك أثناء فترة التحريض والمخاض وولادة طفلك، ما لم تكوني بحاجة إلى تخدير عام.</p> <p>قد يمكنك إحضار شريك ولادة ثانٍ وذلك تبعاً لتقييمات الخطورة المحلية والتباعد الجسدي.</p> <p>إذا ثبتت إصابة شريكك في الولادة بفيروس كورونا، فلا يزال بإمكانه دعمك أثناء المخاض، وفقاً لتقييم الخطورة. وسيُطلب منه ارتداء معدات الوقاية الشخصية. ويجب أن يكون حذراً عند التنقل في المستشفى واستخدام المرافق المشتركة مثل المراحيض والمقاصف.</p> <p>أثناء المخاض، قد تلاحظين ارتداء القابلات وفريق رعاية الأمومة الذين يرعونك لمعدات الوقاية الشخصية (PPE) مثل المنزر الواقي أو الأقنعة أو واقي العينين. تحميك هذه المعدات وتحمي طفلك وفريق العمل الذي يهتم بك وتقلص من خطر العدوى.</p> <p>إذا كنتِ في مرحلة المخاض وتحتاجين إلى دعم إضافي، مثل مقدم رعاية أو محامي أو مترجم أو في حالة القاصر أحد الوالدين، فلا يجب أن يعتبر هذا الشخص زائراً.</p>

<p>and your baby and the staff caring for you by reducing the risk of infection.</p> <p>If you're in labour and need extra support, like a carer, advocate or translator or, in the case of a minor, a parent, this person should not be counted as a visitor.</p>	
<p>Induced birth</p> <p>If you're being induced, your birth partner can accompany you from the beginning of the induction process.</p> <p>Operative birth</p> <p>If you're required to have an operative birth, such as a C-section, your birth partner should also be allowed to be there, except when a general anaesthetic is needed.</p> <p>Giving birth with suspected or confirmed coronavirus</p> <p>There's no evidence to suggest that if you have coronavirus, giving birth vaginally or by caesarean has any difference in risks or benefits for you or your baby.</p> <p>As a precautionary approach, if you've suspected or confirmed coronavirus, you'll be advised to give birth in an obstetric unit.</p>	<p>الولادة التحفيزية</p> <p>إذا تم تحفيزك للمخاض، فيمكن أن يرافقك شريكك في الولادة منذ بداية عملية تحفيز المخاض.</p> <p>الولادة بعملية جراحية</p> <p>إذا لزم أن تُجرى الولادة بعملية جراحية، مثل العملية القيصرية، فيجب أن يُسمح لشريك الولادة بالتواجد، إلا عند الحاجة إلى تخدير عام.</p> <p>الولادة مع الاشتباه أو الإصابة المؤكدة بفيروس كورونا</p> <p>لا يوجد دليل يشير إلى أن أي من الولادة المهبلية أو الولادة القيصرية تشكل فارقاً من حيث المخاطر أو الفوائد التي قد تعود عليك أو على طفلك إذا كنت مصابة بفيروس كورونا. وكأسلوب احترازي، إذا كنت قد شككت بإصابتك بفيروس كورونا أو تأكدت من ذلك، فسيتم نصحك بالولادة في وحدة التوليد.</p> <p>وبهذه الطريقة سيتمك فريق التوليد الذي يعتني بك التجهيزات التي تساعدهم في مراقبة مستويات الأكسجين لديك ومراقبة نبضات قلب الطفل.</p> <p>سيتم الاعتناء بك في منطقة مخصصة للحفاظ على سلامتك وسلامة طفلك وفريق العمل بقدر الإمكان.</p>

<p>This is so the maternity team looking after you have the facilities to monitor your oxygen levels and the baby's heartbeat.</p> <p>You'll be cared for in a dedicated area to keep you, your baby and staff as safe as possible.</p>	
<p>Visiting rules within the maternity unit</p> <p>Visitors should wear face coverings and any PPE instructed by the clinical team.</p> <p>Everyone must also adhere to strict hand and respiratory hygiene by:</p> <ul style="list-style-type: none"> • washing their hands with soap and water • using alcohol hand sanitiser, before entering and leaving the ward • covering their nose and mouth with a disposable tissue when sneezing, coughing, wiping or blowing their nose <p>Tissues should be disposed of in the bin provided and hand hygiene rules followed immediately afterwards.</p> <p>Physical distancing should be maintained in non-clinical areas during visits and visitors must not visit other patients or other clinical areas during their visit.</p>	<p>قواعد الزيارة داخل وحدة الأمومة</p> <p>ينبغي للزائرين أن يرتدوا أغطية للوجه وأي معدات للوقاية الشخصية يُوصي بها الفريق الطبي.</p> <p>كما ويجب أن يمثل الجميع بممارسات نظافة اليدين والجهاز التنفسي من خلال:</p> <ul style="list-style-type: none"> • غسل أيديهم بالصابون والماء • استخدام معقم كحولي لليدين قبل الدخول إلى الجناح وعند الخروج منه • تغطية أنوفهم وأفواههم بمناديل يمكن التخلص منها عند العطس أو السعال أو مسح الأنف وتنظيفها <p>يجب التخلص من المناديل في سلة النفايات المزودة واتباع قواعد نظافة اليدين بعد ذلك مباشرة.</p> <p>يجب الحفاظ على التباعد الجسدي في المناطق غير السريرية أثناء الزيارات ولا يجب على الزائرين زيارة المرضى الآخرين أو المناطق السريرية الأخرى أثناء زيارتهم.</p> <p>إذا كان زوارك ليسوا بصحة جيدة أو لديهم أي من أعراض الإصابة بفيروس كورونا أو يخضعون للعزل الذاتي، فلن يُسمح لهم بالزيارة. وينبغي على جميع الزوار التأكد من التوجيهات المحلية ويمكنهم الرجوع أيضاً إلى التوجيهات الوطنية المقدمة من Scottish Government حول زيارة المستشفى.</p>

<p>If your visitors are unwell or have any symptoms of coronavirus or are self-isolating they'll not be permitted to visit. All visitors should check local guidance and can also refer to Scottish Government national guidance on hospital visiting.</p>	
<p>Partners visiting after birth</p> <p>Following birth, you and your baby will be moved to a ward.</p> <p>Your birth partner can visit you on the postnatal ward. However, they must not visit if they're ill, have coronavirus symptoms.</p> <p>Full person-centred visiting is returning gradually and cautiously. This means there may still be some restrictions in place for other visitors subject to local health protection advice. Please speak to your maternity team to find out what's happening in your local area.</p>	<p>زيارة الشركاء بعد الولادة</p> <p>بعد الولادة، سيتم نقلك أنت وطفلك إلى أحد الأجنحة.</p> <p>يمكن لشريك ولادتك أن يزورك في جناح ما بعد الولادة. ولكن ينبغي ألا يزورك إذا كان مريضاً، أو مصاباً بأعراض فيروس كورونا.</p> <p>تعود الزيارة الكاملة التي تركز على الشخص تدريجياً وبحذر. وهذا يعني أنه قد تظل بعض القيود المفروضة على الزائرين الآخرين تبعاً لنصائح حماية الصحة المحلية. يُرجى التحدث مع فريق رعاية الأمومة المسؤول عنك للتعرف على ما يحدث في منطقتك المحلية.</p>
<p>Taking your baby home</p> <p>If you and your baby are well, you'll be discharged home as soon as possible.</p> <p>Your postnatal care will be discussed with you when you're discharged, but you'll get the support and care you need from your maternity team.</p> <p>Once home, your midwifery service, health visitor and family nurse will support you.</p>	<p>نقل طفلك إلى المنزل</p> <p>إذا كنت أنت وطفلك بصحة جيدة، فسيتم إرسالكما إلى المنزل بأسرع ما يمكن.</p> <p>سنتم مناقشة رعاية ما بعد الولادة التي سوف تحصلين عليها معك حالما يسمح لك بالخروج، لكنك ستحصلين على الدعم والرعاية التي تحتاجينها من فريق الأمومة المسؤول عنك.</p> <p>وستقوم خدمة القابلات المسؤولة عنك والزائر الصحي وممرضة العائلة بدعمك بمجرد خروجك إلى المنزل.</p>

We know you'll want family and friends to meet your new baby. It's recommended you continue to follow [government advice](#).

If you become unwell when you get home

Phone your GP, midwife or maternity unit if:

- you become unwell
- you're concerned about your physical or mental health
- you're concerned about the health of your baby

If it's an emergency phone 999.

For non-emergency concerns do not hesitate to phone NHS 24 on 111.

نحن نعلم أنكِ سترغبين بلقاء عائلتكِ وأصدقائك من أجل التعرف على طفلكِ. ولكن يوصى بالاستمرار بمتابعة [الإرشادات الحكومية](#).

إذا أصبحتِ حالتكِ الصحية غير جيدة عندما تصلين إلى المنزل

قومي بالاتصال بـ **GP** المسؤول عنكِ أو قابلتكِ أو وحدة رعاية الأمومة إذا:

- أصبحتِ بصحة غير جيدة
- كنتِ قلقة بشأن صحتكِ الجسدية أو النفسية
- كنتِ قلقة بشأن صحة طفلكِ

اتصلي على الرقم 999 إذا كان الأمر طارئاً.

أما عند المخاوف غير الطارئة، فلا تترددي في الاتصال بخدمة NHS 24 على الرقم 111.

Taking care of your mental health and wellbeing

With so many changes, it's normal to feel stressed or anxious.

Parent Club has some [helpful tips for managing anxiety during pregnancy](#).

If you're worried about your mental health and wellbeing or have existing mental health issues, support is available. It's important to let your midwife know as they'll be able to help you put the right support in place.

Further information

الاعتناء بصحتكِ وسلامتكِ النفسية

مع حدوث الكثير من التغييرات، من الطبيعي أن تشعرين بالتوتر أو القلق. ويمكن لـ

Parent Club تقديم بعض من [النصائح المفيدة لإدارة التوتر أثناء الحمل](#).

إذا كنتِ قلقة بشأن صحتكِ وسلامتكِ النفسية أو كنتِ تعانين من مشاكل صحية نفسية حالية، فالدعم لا يزال متوفراً. ومن المهم أن تُعلمي قابلتكِ لأنها سوف تتمكن من مساعدتكِ في توفير الدعم المناسب لكِ.

معلومات إضافية

<p>The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists has more detailed guidance about COVID-19 for people who are pregnant including on self-isolating and guidance for pregnant people in the workplace.</p>	<p>يحتوي موقع Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد) على مزيد من الإرشادات التفصيلية حول كوفيد-19 للسيدات الحوامل بما في ذلك الإرشادات المتعلقة بالعزل الذاتي للنساء الحوامل في مكان العمل .</p>
<p>Caring for your newborn baby</p> <p>The number of babies that have caught coronavirus (COVID-19) is extremely low. However, they can potentially catch coronavirus after birth from anyone infected with the virus, even if that person does not feel unwell.</p> <p>It's recommended that you:</p> <ul style="list-style-type: none"> • take your baby home as soon as it is safe for you to do so • follow government advice on self isolation and protective measures • keep your baby away from people with a cough, fever or other viral symptoms such as a runny nose, vomiting or diarrhoea <p>Bliss has advice about coronavirus for parents of babies born sick or premature.</p>	<p>العناية بطفلك حديث الولادة</p> <p>إنَّ عدد الأطفال الذين أصيبوا بفيروس كورونا (كوفيد -19) منخفض للغاية. إلا أنهم قد يصابوا بفيروس كورونا بعد الولادة من أي شخص مصاب بالفيروس، حتى ولو لم يكن ذلك الشخص يشعر بتوعلك صحي.</p> <p>يُوصى بأن تقومي بما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • خذي طفلك إلى المنزل بمجرد أن يصبح ذلك آمناً لك • اتبعي النصائح التي تقدمها الحكومة بشأن العزل الذاتي والإجراءات الوقائية • أبقي طفلك بعيداً عن الأشخاص الذين يعانون من السعال، أو الحمى أو من أعراض فيروسية أخرى مثل سيلان الأنف أو التقيؤ أو الإسهال <p>يحتوي موقع Bliss على نصائح حول فيروس كورونا لوالدي الأطفال الذين يولدون مرضى أو مبكراً.</p>
<p>What if my baby is unwell?</p>	<p>ماذا لو كان طفلي ليس بصحة جيدة؟</p>

<p>Symptoms of coronavirus are similar to signs your baby may be unwell for other reasons.</p> <p>Many babies with the virus will not show signs of illness and the vast majority (or almost all) will recover fully.</p> <p>Some babies can develop an unstable temperature (too hot and/or too cold) and/or a cough. Babies with infections do not always develop a fever.</p> <p>What to do if you think your baby is unwell</p> <p>What to do if your child has cold or flu symptoms</p>	<p>تتشابه أعراض الإصابة بفيروس كورونا لإشارات قد تدل على أن طفلك قد يكون مريضاً لأسباب أخرى.</p> <p>كثير من الأطفال الرضع الذين يصابون بالفيروس لن تظهر عليهم أعراض المرض ويتعافى أغلبهم (أو كلهم تقريباً) بشكل كامل.</p> <p>يمكن أن تظهر أعراض درجات حرارة غير مستقرة (ارتفاع و/أو انخفاض شديد) و/أو سعال عند بعض الأطفال الرضع. لا يُصاب الأطفال الرضع المصابون بالعدوى بالحمى دائماً.</p> <p>ماذا تفعلين إذا ظننت أن طفلك ليس بصحة جيدة</p> <p>ماذا تفعلين إذا كان طفلك يعاني من أعراض الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا</p>
<p>Breastfeeding</p> <p>There's currently no evidence to suggest the virus can be spread through breast milk. The benefits of breastfeeding outweigh any potential risks of spreading the virus to your baby.</p> <p>Parent Club have information on breastfeeding and coronavirus.</p> <p>Breastfeeding advice can also be found in Ready Steady Baby.</p> <p>Unicef has additional advice on breastfeeding</p> <p>You can also phone the Breastfeeding Network National Helpline on: 0300 100 0212 (from 9.30am to 9.30pm each day).</p>	<p>الرضاعة الطبيعية</p> <p>لا يوجد أي أدلة في الوقت الحالي تشير بأن الفيروس ممكن أن ينتشر عن طريق حليب الثدي. إن فوائد الرضاعة الطبيعية تفوق أي مخاطر محتملة لنقل العدوى إلى طفلك.</p> <p>يوفر Club Parent معلومات حول الرضاعة الطبيعية وفيروس الكورونا.</p> <p>يمكن العثور أيضاً على نصائح حول الرضاعة الطبيعية على صفحة ريدي ستيدي بيبى.</p> <p>وتقدم هيئة اليونيسيف نصائح إضافية حول الرضاعة الطبيعية</p> <p>يمكنك أيضاً الاتصال بـ Breastfeeding Network National Helpline على: 0300 100 0212 (من الساعة 9.30 صباحاً حتى الساعة 9.30 مساءً كل يوم).</p>

Breastfeeding if you have coronavirus symptoms

If you're breastfeeding and feeling unwell continuing to breastfeed can be the easiest and least stressful option during this time.

You should continue to breastfeed your baby even if you become infected with coronavirus. This is more likely to help protect them. Phone your midwife, health visitor or GP if you have any concerns.

You should also be very careful [not to fall asleep with your baby](#).

If you prefer, you can also express and ask someone who is well to feed your breast milk to your baby for some or all feeds.

You can reduce the risk of your baby catching coronavirus by:

- wearing a mask or face covering while holding your baby close, including during feeding
- washing your hands before touching your baby, breast pump, bottle or other feeding equipment
- avoiding coughing or sneezing whilst feeding or holding your baby
- following breast pump and equipment cleaning recommendations after each use (as you would always do)
- washing and cleaning bottles and other equipment thoroughly in hot soapy water, before sterilising (as you would always do)

الرضاعة الطبيعية اذا كانت لديك أعراض فيروس كورونا

إذا كنت ترضعين طفلك طبيعياً وتشعرين بصحة غير جيدة، فقد يكون الاستمرار في الرضاعة الطبيعية هو الخيار الأسهل والأقل إجهاداً أثناء هذه الفترة.

يتوجب عليك الاستمرار بإرضاع طفلك طبيعياً حتى إن كنت مصابة بفيروس كورونا. فمن المحتمل أن يساعد هذا في حمايته. اتصلي بقابلتك أو الزائرة الصحية أو الـ GP إذا كانت لديك أي مخاوف. ينبغي عليك أيضاً توخي الحذر الشديد [ألا تخلدي للنوم مع رضيعك](#).

يمكنك أيضاً أن تعبري وتطلبي من شخص ليس مريضاً أن يقوم بإرضاع طفلك حليب الثدي الخاص بك بعض الرضعات أو جميعها إذا كنتي تفضلين ذلك.

يمكنك التقليل من خطر إصابة طفلك بفيروس كورونا عن طريق:

- ارتداء كمامة أو غطاء وجه بينما تحملين طفلك بشكلٍ قريب بما في ذلك أثناء الرضاعة
- غسل يديك جيداً قبل لمس طفلك، أو استخدام مضخة الثدي، أو الزجاجاة أو أي من الأدوات المستخدمة في الرضاعة
- تجنب السعال أو العطس أثناء إرضاع طفلك أو حمله
- اتباع توصيات تنظيف وتعقيم مضخة الثدي بعد كل استخدام (كما تفعلين دائماً)
- غسل وتنظيف الزجاجات والأدوات الأخرى بعناية من خلال استخدام الماء الساخن والصابون قبل التعقيم (كما تفعلين دائماً)

<p>Vaccination while breastfeeding or planning to breastfeed</p> <p>The coronavirus vaccines are recommended for individuals who are breastfeeding or expressing milk. You should continue to breastfeed after vaccination to protect your baby. There's no risk of passing the virus to your baby through breastmilk.</p> <p>More about coronavirus vaccination while breastfeeding</p>	<p>التطعيم أثناء الرضاعة الطبيعية أو التخطيط للرضاعة الطبيعية</p> <p>يُوصى بلقاحات فيروس كورونا للأشخاص الذين يرضعون أو يدرون الحليب. وينبغي عليك الاستمرار بالرضاعة بعد الحصول على التطعيم لحماية طفلك. وليس هناك خطر من نقل الفيروس لطفلك عبر حليب الثدي.</p> <p>المزيد حول تطعيم فيروس كورونا أثناء الرضاعة الطبيعية</p>
<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>	<p>لمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا (كوفيد-19) باللغة العربية رُجى زيارة www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic</p>
<p>20 May 2022</p>	<p>20 مايو / أيار 2022</p>