

ريدي ستيدي

NHS
SCOTLAND

ليبي!

دليلك لـ:

- الحمل
- المخاض والولادة
- الأمومة المبكرة

Arabic version:
Ready Steady Baby



كما يمكن إتاحة هذا المورد عند الطلب بالصيغ الآتية:



0131 314 5300

nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

إذا كنت تشعرين بأنك لست على ما يرام أو أنك في حاجة للمساعدة الطبية في الحال، اتصلي بـ NHS24 على 111 في أي وقت من النهار أو الليل. في حالة الطوارئ اتصلي على الرقم 999.

إذا كنت بخير ولكن لديك استفسار حول صحتك أو تودين العثور على خدمة محلية أو مجموعة، قومي بزيارة www.nhsinform.scot

تحدثي إلى القابلة أو الـ GP إذا كان لديك أي استفسارات.

عملت NHS Health Scotland جاهدة لضمان دقة المعلومات التي بهذا المصدر وقت طباعتها. ننصحكن بطلب النصيحة والمشورة من أخصائيي الرعاية الصحية إذا كان لديكن استفسارات حول أي من المعلومات المتوفرة أو إذا احتجتم معلومات محددة خاصة بظروفكن.

جميع الإحصائيات المتوفرة تشير إلى النساء اللاتي يلدن ولادة فردية حية، ما لم ينص على خلاف ذلك.

شكر وتقدير

تود NHS Health Scotland الاعتراف بالمساهمة الهائلة والمشاركة الخبيرة للأشخاص الذين منحوا طاقتهم وتفانيهم لتطوير هذا الكتاب وإنتاجه. نود أن نشكر جميع الآباء والأمهات، وأخصائيي الرعاية الصحية، والهيئات المهنية، والمنظمات التطوعية، وخبراء المواضيع الذين منحونا وقتهم طوعاً وبحماسة. هذا الكتاب نتاج لجميع النصائح والخبرات والمناقشات والاقتراحات.

الصور الفوتوغرافية

تم النشر من قِبَل
NHS Health Scotland
1 South Gyle Crescent
Edinburgh EH12 9EB

© NHS Health Scotland 2019

كل الحقوق محفوظة.

NHS Health Scotland هي مركز منظمة الصحة العالمية المتعاون لتعزيز الصحة والتنمية الصحية العامة.

جميع الصور الفوتوغرافية هي حقوق نشر NHS Health Scotland (بعدسة إيان ستيوارت وسو أوسموند) فيما عدا ما يلي:

John Birdsall Social Issues Photo Library (الغلاف الأمامي، الصفحات 2، 7، 21، 41، 42، 65، 80، 111، 203، 217، 219، 232، 243، 263، 266 و281)

Science Photo Library (صفحة 12)

iStock (الغلاف الأمامي، الصفحات 14، 15، 46، 47، 51، 52، 61، 67، 97، 103، 105، 106، 113، 126، 141، 143، 153، 193، 212، 217، 219، 220، 222، 223، 224، 236 و283)

NHSScotland Photo Library (الصفحتين 15 و104)

Mother and Baby Picture Library (صفحة 184)

Paths for all (صفحة 279)

www.onemilkbankforscotland.co.uk (صفحة 183)

الرسوم التوضيحية

جميع الرسوم التوضيحية هي حقوق نشر NHS Health Scotland (رسمتها مايلز تالبوت) فيما عدا الآتي:

Alex Baker (الصفحات 23، 24، 25، 26، 27، 28، 30، 31، 71، 150، 151، 152، 168 و169)

Tommy's (داخل الغلاف الخلفي)

الكتابة

Sarah Smith

مرحبًا بك في ريدي ستيدي بيبي!

هذا الكتاب مليء بالمعلومات المفيدة. سوف يرافقك طوال الطريق من المراحل المبكرة من الحمل حتى يبلغ طفلك عمر 8 أسابيع.



يحتوي كل قسم على الكثير من نصائح الخبراء المفيدة بالإضافة إلى أهم النصائح وقصص الأمهات والآباء وتوجيهات خطوة بخطوة حول كل شيء بدءًا من الاستعداد للولادة وحتى تغيير الحفاضات.

في اسكتلندا اليوم، هناك أسر بأشكال وأحجام مختلفة، وتختلف كل أسرة عن الأخرى. لقد حاولنا أن نكون شاملين قدر الإمكان، وسترين مصطلحات كالآب، والشريك، وشريك الولادة، وأفراد العائلة المقربين وغيرها. المقصود بهؤلاء هو أقرب الناس إليك الذين سيكونون مستعدين لتقديم الدعم ولعب دور مهم في رعاية وتربية طفلك.

كل فرد يحظى بدعم الأسرة الذي قد يرغب في الحصول عليه في الوقت الحالي. هناك الكثير من الخدمات التي يمكن أن تساعدك - ستجدين معلومات حول هذه الأمور في جميع أنحاء الكتاب.

على الرغم من أننا نستخدم كلمتي "ماما" و"أم" للشخص الحامل، فنحن نعلم أنه ليس كل شخص حامل يعرّف نفسه على أنه امرأة. إن دليل "ريدي ستيدي بيبي!" معدّ لأي شخص حامل، بما في ذلك الأشخاص غير الثنائيين ومغايري الهوية الجنسية. ندرك أيضًا أن ليس





القسم 2 المخاض والولادة

وضعية طفلك في الرحم

تخفيف الألم في المخاض

مراحل المخاض الثلاثة

المساعدة في الولادة

أطفال الولادة المبكرة (الأطفال الخدج)

أيام الطفل الأولى القليلة

رعاية حديثي الولادة



القسم 1 الحمل

الرعاية الصحية الخاصة بك أثناء الحمل

الاعتناء بنفسك وبطفلك

كيف ينمو طفلك ويتطور

الفحوص التصويرية والاختبارات

مشاكل صحية محتملة

الأموال المالية

التخطيط للولادة



القسم 3 الأمومة المبكرة

أسابيع طفلك الأولى القليلة

اختبارات الفحص والتطعيمات

الترابط مع طفلك

رضاعة طفلك

السلامة في المنزل والسيارة

مسؤوليات الوالدين

التطلع إلى المستقبل

برجاء
مشاهدة
الفهرس في
صفحة
284

إنجاز هذه المهمة على الوجه الصحيح لكل طفل (Getting it right for every child)

إنجاز هذه المهمة على الوجه الصحيح لكل طفل هو نهج اسكتلندا لمساعدة الأطفال على الازدهار والنمو لكي يحققوا كامل طموحهم وإمكانياتهم. يتعلق الأمر بدعم كل طفل وتحسين رفاهيته. إنه يتمحور كذلك حول وضع الأطفال والعائلات في محور جميع الخدمات التي تعمل لأجلهم ومعهم.

عندما يكون لديك طفل، سيعمل
أخصائيو الرعاية الصحية معك
للتأكد من أن طفلك يتلقى الدعم
بكل أشكاله أثناء نموه وتطوره.
سترين شيئاً يسمى عجلة
الرفاهية (Wellbeing Wheel)
المستخدمة لمساعدتك أنت
والأشخاص الذين يدعمونك
للتركيز على ما هو مهم لطفلك.



عجلة الرفاهية (Wellbeing Wheel)



يحتاج طفلك من أجل النمو إلى أن:

- يشعر ويكون بأمان
- يكون بصحة جيدة من الناحيتين البدنية والعقلية
- يحرز التقدم في تعلمه في المنزل وفي الحضانة والمدرسة وفي المجتمع
- يشعر برعاية ودعم في منزل الأسرة
- يكون نشطًا ولديه فرصة للعب
- يشعر بالاحترام وأن يكون مشاركًا في القرارات المتعلقة به
- يصبح مسؤولًا وعضوًا فعالًا في مجتمعه
- يشعر بالانتماء.

يستند إنجاز هذه المهمة على الوجه الصحيح لكل طفل إلى خبرة معظم العائلات، وهي أن الآباء والأمهات والأطفال يلون أحسن بلاء عندما يحصلون على المساعدة والدعم المناسبين في الوقت المناسب، من الأشخاص المناسبين. يبدأ هذا الدعم مع عائلتك ومجتمعك، لكنه يعني أيضًا أنه بإمكانك أن تطلبي الدعم من أشخاص آخرين مثل القابلة والزائرة الصحية وممرضة الأسرة وال GP.

سيستخدم
أخصائيو الرعاية
الصحية هذه النقاط كنقطة
انطلاق ولغة مشتركة عند
الالتقاء بهم، والتحدث عن
كيفية نمو طفلك وما هو
التقدم الذي يحققه.





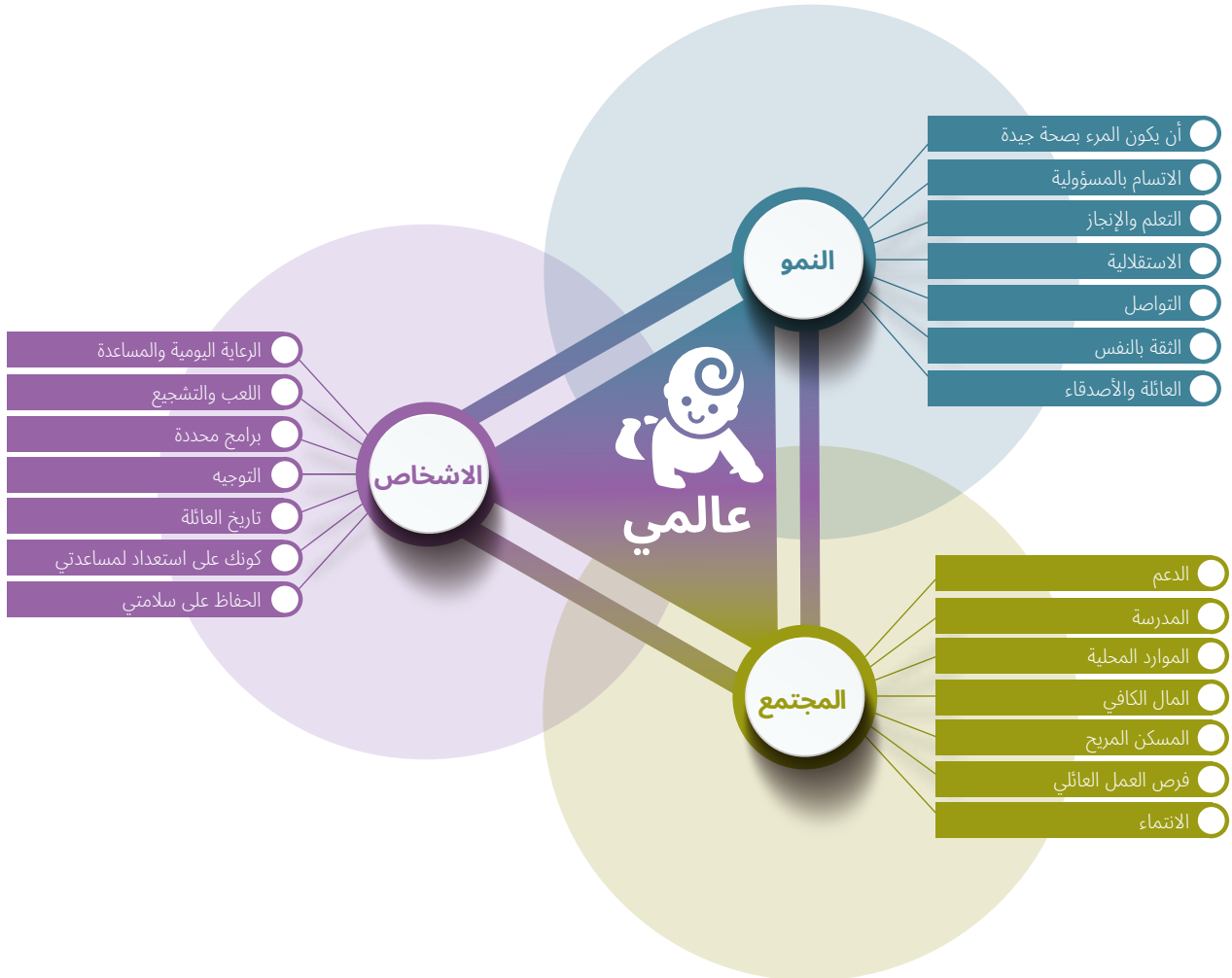
مثلث عالمي

هناك أشياء كثيرة تؤثر على رفاهية طفلك، ولكن هناك ثلاثة مجالات رئيسية ستركز عليها زائرتك الصحية أو ممرضة الأسرة وهي:

- ما يحتاجه طفلك للنمو والتطور.
- كيف يقوم الأشخاص المحيطين بطفلك بالاعتناء به ودعمه.
- كيف يتأثر عالم طفلك على نطاق أوسع (المجتمع) بالعائلة والمجتمع والأصدقاء.

يرد هذا في المثلث التوضيحي التالي:

ستتمكنين أنت وطفلك من الذهاب إلى "شخص مسمى" للحصول على المعلومات والنصائح والمساعدة في الوصول إلى الخدمات الأخرى. سيكون الشخص المسمى شخصًا تعرفينه جيدًا. للأطفال في سن ما قبل المدرسة، ستكون إما الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة. سوف يشرح طبيعة دورهن كجزء من الخدمة التي يقدمونها لك ولطفلك حاليًا. هذا يضيف إلى الدعم الذي يقدمونه لك ويمنحك إمكانية الوصول للمساعدة المناسبة بغض النظر عن المكان الذي تعيشين فيه في اسكتلندا.



القسم 1

الحمل



الحمل المبكر

ربما تم إعطاؤك هذا الكتاب في أول موعد مع القابلة، لذا فمن المحتمل أنك تعرفين بالفعل أنك حامل. قد تشعرين بالسعادة والإثارة، ولكن قد تكون لديك أيضًا مشاعر مختلطة أو لا تشعرين بالطريقة التي تتوقعينها.

معظم الأمهات الشابات لأول مرة مؤهلات للحصول على الدعم من خلال برنامج شراكة الممرضين والأسر (FNP، Family Nurse Partnership). أسألي القابلة إذا كانت هناك خدمة في منطقة سكنك. كما يمكنك أيضًا مساعدتك في البقاء على تواصل دائم مع المجموعات المحلية للآباء والأمهات الشباب.

بالنسبة لمعظم الأشخاص، فإن معرفة أنك حامل هي تجربة إيجابية للغاية تجلب مشاعر الفرح والإثارة. ربما استغرق الأمر منك وقتًا طويلًا للوصول إلى هذه النقطة، وقد يكون الحمل صعبًا من الناحية العاطفية والجسدية. أو ربما استغرق الأمر وقتًا قصيرًا بشكل غير متوقع. ربما يكون حملك مفاجئًا ويستغرق الأمر بعض الوقت للاعتياد على الفكرة. يمكن للآباء والشركاء أن يشعروا بالشيء نفسه.

مهما كان وضعك، فمن المهم التحدث عن شعورك والتأكد من حصولك على الدعم القابلة مستعدة لدعمك ودعم الآباء والشركاء أيضًا.

الآباء والأمهات الشباب

يتمتع الشباب الذين تبلغ أعمارهم 13 سنة وما فوق بنفس الحقوق في السرية الطبية (الخصوصية) كشخص بالغ وبنفس الحقوق والمسؤوليات مثل جميع الآباء والأمهات. لن تخبر القابلة أو ممرضة الأسرة أو طبيب والديك أو أي شخص آخر عن حملك دون موافقتك - إذا اعتقدوا أنك تفهمين تمامًا المعلومات والقرارات المتضمنة، وليس هناك خطر على صحتك أو رفاهيتك. ومع ذلك، من المهم التحدث إلى شخص بالغ تثقين به حتى يمكنك الحصول على الدعم الذي تحتاجينه أثناء فترة الحمل وعند ولادة طفلك.

الشيء الجميل في وجود ممرضة أسرة هو أنه يبدو أن هناك دائمًا شخصًا بجانبك يمكنك التحدث إليه. أعطتني ممرضة الأسرة الكثير من النصائح حول المواقع الإلكترونية المفيدة والدعم في منطقة سكني.

،Chloe
ليفينجستون

العلامة الأولى للحمل

أول علامة من علامات الحمل عادةً ما تكون دورة شهرية فائتة، بعد حوالي أسبوعين من حملك. لكن هذا ليس دليلاً قاطعاً وإذا لم تكن الدورة الشهرية لديك منتظمة، فقد لا تلاحظين أن دورة شهرية قد فاتتك. تعاني بعض النساء من قليل من النزيف عند التصاق البويضة. تعاني كثير من النساء أيضاً من إيلام في الثدي. قد يكون هذا تقريباً في الوقت الذي تتوقع فيه المرأة الدورة الشهرية، وقد يكون هذا الأمر مربكاً.

يعد اختبار الحمل المنزلي طريقة موثوقة لفحص ما إذا كنت حاملاً. إذا كنت ترغبين في ذلك، فيمكنك إجراء اختبار في اليوم الأول من موعد الدورة الشهرية المحدد. يقيس الاختبار هرموناً يسمى بهرمون الغونادوتروفين المشيمي البشري في البول. لكي يكون الاختبار إيجابياً، يجب أن يفرز جسمك ما يكفي من هذا الهرمون كي يكتشفه الاختبار، ويكون ذلك عادةً بعد حوالي أسبوعين من الحمل.

ما
يجب عليك

معرفة

في الوقت الذي تدركين فيه أن الدورة الشهرية لم تأتِ، قد تكونين من الناحية التقنية في الأسبوع الرابع من الحمل، إذا كانت دورتك الشهرية مدتها 28 يوماً. ولكن تختلف النساء عن بعضها البعض. يستمر الحمل عادةً بين 38 و 42 أسبوعاً. سيتم تقدير موعد ولادتك عند حضورك لأول موعد للتصوير بالموجات فوق الصوتية (انظري صفحة 78). يولد معظم الأطفال قبل هذا التاريخ أو بعده بأسبوعين.

نصائح هامّة

الآن بأنك حامل

● إذا لم تقومي بذلك سابقاً، فتوقفي عن تناول المشروبات الكحولية. لا توجد كمية مأمونة (انظري صفحة 55).

● تأكدي من تناول نظام غذائي صحي وبدء تناول حمض الفوليك (انظري صفحة 51).

● تفقدي أهلية حصولك على منحة Best Start Grant - Pregnancy and Baby Payment (انظري صفحة 236) و Best Start Foods (انظري صفحة 48).

● كوني نشيطة كل يوم (انظري صفحة 65) واشربي الكثير من الماء لمنع الإمساك (انظري صفحة 129).

● توقفي عن التدخين (انظري صفحة 59) ولا تتعاطي المخدرات (انظري صفحة 63).

● إذا كنت قد عانيت من مشاكل في الصحة العقلية في السابق، اعلمي الـ GP والقابلة وأخصائي التوليد بذلك (انظري صفحة 32).

بمجرد معرفة أنك حامل، قومي بتحديد موعد مع القابلة. في بعض الأماكن، يمكنك حجز موعدك عبر الإنترنت أو عن طريق رقم حجز مركزي.

سيتيح لك رؤية القابلة في اقرب وقت ممكن من بداية الحمل الفرصة لمناقشة كيفية تأثير نمط حياتك على طفلك. ستساعدك القابلة في اتخاذ خيارات تمنح طفلك أفضل بداية ممكنة في الحياة.

ما
يجب عليك
فعله

إذا كنت قد أصبحت حاملاً بمساعدة طبية (مثل إخصاب في المُختبر (IVF))، فستحتاجين إلى الانتظار لمدة أسبوعين تقريباً بعد نقل الجنين قبل إجراء اختبار الحمل. عندما تعرفين أنك حامل، فستخضعين إلى فحص تصويري بالموجات فوق الصوتية. بعد ذلك ستحصلين على نفس الرعاية مثل النساء الحوامل الأخريات.

أول شهرين من الحمل

هذا عندما يستعد جسمك للتغيرات التي يجلبها الحمل. كما أنه الوقت الذي ينمو فيه دماغ طفلك وقلبه وعظامه وأوعيته الدموية وأعضائه.

الأسابيع الأربعة الأولى

تبدأ الخلايا الموجودة على الجزء الخارجي من الجنين بالارتباط بإمدادات الدم، حتى يتمكن طفلك من الحصول على كل ما يحتاجه للنمو. يتحول هذا الرابط إلى المشيمة التي ترتبط بطفلك بواسطة حبل.

لقد تم بالفعل تحديد جنس طفلك ولون شعره قبل أن تعرفي بأنك حامل وتتماماً في لحظة الحمل ذاتها.

ينمو طفلك بمعدل أسرع من أي وقت آخر في فترة الحمل، ولكن لا يزال من الصعب رؤيته بدون عدسة مكبرة.

إذا حملت بشكل طبيعي، ومع حلول نهاية الأسبوع الأول، تكون البويضة الملقحة قد شقت طريقها على طول قناة فالوب وألصقت نفسها بطانة الرحم. إذا حملت بمساعدة طبية، فستكون البويضة الملقحة قد زرعت بالفعل في رحمك. تسمى البويضة الملقحة الكيسة الأريمية.

عندما تثبت الكيسة الأريمية بإحكام على بطانة رحمك، يطلق عليها اسم الجنين. وتكون تقريباً بنفس حجم النقطة في نهاية هذه الجملة.

ما
يجب عليك
معرفة

إذا كنت لا تتناولين حمض الفوليك (الفولات) حتى الآن، فقد حان الوقت للبدء بتناوله. يبدأ نمو العمود الفقري لطفلك في وقت مبكر جداً من الحمل - غالباً قبل أن تعرفي أنك حامل. يساعد حمض الفوليك على نمو العمود الفقري لطفلك ويساعد على الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، مثل السنسنة المشقوقة. اكتشفي المزيد عن حمض الفوليك في صفحة 51.

- قد تشعرين بثقل وإيلام في الثديين عندما يبدأان في تطوير النسيج الذي سيصنع ويحفظ حليب الثدي.
- قد تشعرين بالتعب الشديد. في الواقع، بعض النساء يشعرن بالإرهاق أكثر في بداية الحمل من أي وقت آخر. بالنسبة لبعض النساء حول النوم، تحدثي إلى القبالة أو قومي بزيارة NHS inform.

كيف ينمو طفلك

لا يزال طفلك صغيرًا لكنه ينمو بسرعة. ينمو من حجم بذرة التفاحة في الأسبوع 5، إلى حوالي حجم الزبيب في الأسبوع 8. لقد بدأ يشبه الشرغوف (فرخ الضفدع) إلى حد ما، لكن "الذيل" سيختفي ليكون الجزء السفلي من ظهره.

الأسابيع 5-8

كيف تشعرين

- قد تبدئين بالشعور بالغثيان بحلول الأسبوع السادس من الحمل - على الرغم من أن بعض النساء يجتزن مرحلة الحمل دون الشعور بالغثيان على الإطلاق.
- تبدأ هرمونات الحمل بالظهور ويمكن أن تشعرين بأنك حساسة جدًا من الناحية العاطفية. من الطبيعي أن تشعرين بالحزن أحيانًا وبالسعادة والحماس في أحيانٍ أخرى.
- يمكن أن يبدأ مذاق بعض الأطعمة بالاختلاف وقد يتغير ما قد يعجبك أو لا يعجبك.
- قد يصبح شعرك أكثر سمكًا.
- قد تحتاجين إلى الذهاب إلى المرحاض في كثير من الأحيان لأن رحمك يصبح ضعف الحجم الذي كان عليه ويضغط على المثانة.



7 أسابيع



6 أسابيع



9 أسابيع



8 أسابيع



معلومات إضافية

Parent Club

المواقع الإلكترونية حول التربية.
www.parentclub.scot

Young Scot

المعلومات والفرص للشباب في
اسكتلندا.
www.youngscot.org

The Fertility Network

المشورة والمعلومات للأشخاص
الذين يصبحون حوامل بعد مشاكل
الخصوبة.
www.fertilitynetworkuk.org

Ping

مجموعة من الشباب في اسكتلندا
ممن لديهم خبرة في الحمل والأبوة
والأمومة.
www.young.scot/ping

ما
يجب عليك
فعله

ويتساوى في الأهمية أن تعتني برفاهك
العاطفي بقدر ما تعتني بصحتك
الجسدية. إذا كنت لا تشعرين بشعور
جيد تجاه الحمل فلا بأس بذلك.

هناك الكثير من المساعدة والدعم
المتوفر للأمهات والشركاء، لذلك فأنت
لست مضطرة لتدبر شؤونك بمفردك.
تحدثي إلى شريكك أو القابلة أو صديق
عن كيفية شعورك واحصلي على
المساعدة إذا كنت بحاجة لذلك.

ينمو طفلك من ثلاث طبقات:

- الطبقة الأولى، تصبح الجهاز العصبي والدماغ
- الطبقة الثانية، ستكون الأعضاء الرئيسية مثل الجهاز الهضمي
والرئتين
- الطبقة الثالثة، ستكون القلب والجهاز الدموي والعضلات والهيكل
العظمي.

بحلول الأسبوع الخامس، يبدأ القلب والأوعية الدموية بالتشكل، وبحلول
الأسبوع السابع يبدأ قلبه بالنبض. تنمو براعم صغيرة لتكوّن لاحقاً ذراعيه
وساقيه وتبدأ رئتاه في النمو. في نهاية الشهر الثاني، يكون لطفلك يدان
وقدمان صغيرتان بأصابع ملتصقة ببعضها عن طريق أغشية جلدية.

يطفو طفلك داخل الكيس الأمنيوسي (كيس الماء) الذي يحميه طوال
فترة الحمل. قد يبدأ في التحرك في مثل هذه المرحلة، لكنك لن تشعرين
بأي حركة بعد ولفترة من الوقت.

الطبيب العام



الـ GPs هم أطباء. هم يوفرّون الرعاية الصحية العامة كما فعلوا قبل أن تصبحين حاملا، بما في ذلك تدبر الحالات الصحية على المدى الطويل.

القابلة



تعتني بك وبطفلك خلال الحمل والمخاض والولادة والأيام الأولى للطفل. إذا تم تدريبها على التخطيط بالأموح فوق الصوتية، فقد تقوم أيضا بإجراء الفحوص لتصويرية.

أخصائي التوليد



طبيب متخصص في رعاية النساء اللاتي يحتجن إلى رعاية إضافية أثناء الحمل وخلال الولادة.

الأشخاص الذين شاركوا في رعايتك

ستقابلين عددًا من الأشخاص الذين سيهتمون بك أثناء فترة الحمل وخلال الأيام القليلة الأولى بعد ولادة طفلك. إليك بعض الأشخاص الذين قد تصادفينهم وما هي طبيعة عملهم. لدى الكثير من الأسر دعم من المنظمات التطوعية أيضا. لن تكونين أنت وطفلك أبداً بمفردكم.

طبيب أسنان



العناية بالأسنان لدى NHS مجانية عندما تكونين حاملاً وفي السنة الأولى بعد ولادة طفلك. سيهتمون بأسنان طفلك أيضا.

طبيب الأطفال



طبيب متخصص في رعاية الرضع والأطفال. أخصائي حديثي الولادة هو طبيب أطفال يعتني بحديثي الولادة.

ممرضة الأسرة



إذا كان هذا هو أول مولود لك وأنت دون سن العشرين، فسيُعرض عليك ممرضة أسرة منذ بداية الحمل وحتى يصل طفلك عمر الستين.



طبيب التخدير

طبيب متخصص في تخفيف الألم قبل وأثناء العملية - بما في ذلك إذا كنت قد خضعت للتخدير فوق الجافية أثناء المخاض.

أخصائي العلاج الطبيعي التوليدي

أخصائي علاج طبيعي مدرب خصيصاً والذي يدعمك بالتغيرات التي تطرأ على جسمك أثناء الحمل وبعد الولادة.



الصيدلي

يمكن أن تعطي نصيحة مجانية حول الأمراض البسيطة والأدوية الآمنة أثناء الحمل. يمكن أن يحولك إلى الأخصائيين الصحيين الآخرين أيضاً.



العامل الاجتماعي

يعمل الأخصائيون الاجتماعيون مع العائلات ويدعمونهم للوصول إلى الخدمات التي يحتاجونها.



أخصائي التغذية

يمكن أن يعطيك أخصائي التغذية نصيحة حول الأطعمة التي تتناولينها وكيفية تناولها بشكل صحي.



الزائرة الصحية

الممرضة أو القابلة التي أجرت مزيداً من الدراسة في التمريض الصحي العام. انهم يدعمونك فيما يتعلق بالأبوة والأمومة وتقديم المشورة بشأن نمو الطفل.





الرعاية الصحية الخاصة بك أثناء الحمل

في اسكتلندا، توفر NHS الرعاية أثناء الحمل والمخاض وما بعد الولادة (تال للولادة)، بما في ذلك المواعيد السابقة للولادة والدورات في مرحلة ما قبل الولادة واختبارات الفحص والفحوص التصويرية. قد يكون بعض من هذه الرعاية في المستشفى، ولكن ربما يكون معظمها في مركز الولادة لدى القابلة أو في المنزل.

حقوقك

إذا كنت أماً شاباً أو أمّاً شابة، فلديك نفس الحقوق مثلك مثل جميع الآباء والأمهات.

يجب أن تقدم لك معلومات حول حقوقك وخياراتك، حتى تتمكني من اتخاذ قراراتك الخاصة حول العلاج والرعاية.

أن تصبحي أمًا يمكن أن يكون في بعض الأحيان متعبًا من الناحية العاطفية. إذا واجهت مشاكل أثناء نشأتك (بما في ذلك العنف في المنزل أو التعرض للإيذاء أو الشعور بعدم الأمان أو الإهمال) فقد تجدين أنك لست مستعدة عاطفيًا للتعامل معها. تحدثي إلى القابلة حول هذا الأمر - فقد تسألك عندها المزيد من الأسئلة حول تجاربك، لمساعدتها على إعطائك الدعم المناسب أثناء الحمل.

خلال موعد حجبك، سيُطرح عليك سؤال حول تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية (طقوس ختان الإناث) (FGM، female genital mutilation). من المهم معرفة ما إذا كنت قد تعرضت لهذه الطقوس. يُمكن ذلك أخصائيي الرعاية الصحية من التخطيط وتقديم الرعاية الخاصة بك.

هناك الكثير لكي تنجزه في موعد حجبك:

- سيتم سؤالك عن صحتك وصحة عائلتك. ستسأل القابلة أيضًا عن علاقتك مع والد الطفل أو شريكك، لرؤية ما إذا كنت أنت أو هو بحاجة إلى الدعم.

إذا شعرت بأنك تعاملين بطريقة مختلفة بسبب سنك، فتحدثي إلي أحد المتخصصين مثل القابلة أو الـ GP، أو أحد أفراد العائلة الذين تثقين بهم. لمزيد من المعلومات حول حقوقك أثناء الحمل، انظري صفحة 37.

موعد الحجز الخاص بك

بمجرد معرفة أنك حامل، اتصلي بعيادة الـ GP واطلبي تحديد موعد مع القابلة.

سيكون لديك ثمانية إلى عشرة مواعيد خلال فترة حملك. أول موعد رئيسي لك هو موعد حجبك الذي يحدث عادةً عندما تكونين حاملًا بين 8 و12 أسبوعًا. لا بأس في أن يأتي شريكك أو أحد أصدقائك معك، وقد يكون ذلك داعمًا إذا كنت وحدك. ومع ذلك تذكري أنك من المحتمل أن تتحدثين عن بعض الأمور السرية والخاصة. من المحتمل أن تقضي القابلة بعض الوقت معك بمفردك أيضًا، وتطرح عليك الكثير من الأسئلة حتى تتمكن من التأكد من حصولك أنت وطفلك على أفضل رعاية ممكنة. إنها أيضًا فرصتك لطرح الأسئلة. إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفوي، فتأكدي من أن تخبري أنت أو شريكك القابلة قبل الموعد.



سيكون لديك ثمانية إلى عشرة مواعيد مختلفة خلال فترة الحمل. تستخدم القابلة هذه المواعيد لتسأل عن أحوالك وعن أحوال طفلك وملاحظة أي مشاكل بشكل مبكر. ستجربى لك بعض الاختبارات في كل مرة، مثل ضغط الدم وتحسس البطن واختبار البول. يمكنك طرح الأسئلة والحصول على المشورة والدعم حول أي شيء يثير قلقك والتحدث عن كيفية تقدمك.

- ستحصلين على معلومات عن حقوقك واستحقاقات الضمان الاجتماعي في الحمل وبعد ولادة طفلك. سوف تسألُ القابلة عن دخلك، وإذا كان لديك أي مخاوف مالية وستعطيك الفرصة للوصول إلى خدمة استشارات مالية ومعونة مستقلة.
- ستعطيك القابلة معلوماتك عن التطعيمات التي يوصى بها أثناء الحمل.
- إذا كنت بحاجة إلى أي دعم للتوقف عن التدخين أو التوقف عن شرب الكحول، أو الدعم حول تعاطي المخدرات، فستخبرك القابلة عن الخدمات المحلية وترتب لك أي دعم إذا لزم الأمر بذلك.
- ستخبرك القابلة عن رعاية ما قبل الولادة في منطقة سكنك وتحدث معك حول خياراتك للمكان الذي ستلدين فيه.
- سيقاس وزنك وطولك وضغط دمك، وسيطلب منك إعطاء عينة بول لاختبارها.
- ستحصلين على معلومات حول اختبارات الفحص أثناء الحمل. يمكنك معرفة المزيد عن هذه الاختبارات والفحوصات على الصفحة 81.
- ستسألين عن صحتك العقلية وكيف تشعرين. سوف تسألُ القابلة إذا كنت قد واجهت صعوبات على صعيد الصحة العقلية من قبل، أو إذا كنت تتلقين العلاج الآن. قدمي أكبر قدر ممكن من المعلومات، لأن ذلك يعني أنك ستحصلين على أفضل رعاية لك ولطفلك.



متى يتعين عليك الحصول على مساعدة طبية فورية

إذا كنت تعانين من أي من الأعراض التالية، فقد تكون علامة على وجود مشاكل صحية خطيرة لك أو لطفلك:

- نزع من المهبل.
- إفرازات من المهبل مثل الإفرازات المائية، الشفافة أو الملونة.
- مشاكل في الرؤية (مثل عدم وضوح الرؤية والضوء الوامض) أو صداع شديد.
- يدان شديداً التورم وكاحلان ووجه.
- ألم مستمر في الجزء العلوي من البطن.
- ألم في الصدر أو مشاكل في التنفس.
- الشعور بتوسعك شديد.
- الحكمة.

تحدثي إلى القابلة الخاصة بك، أو اتصلي بـ NHS 24 على 111 على الفور إذا كانت لديك أي من هذه الأعراض.

ما
يجب عليك
فعله

من المهم أن تذهبي إلى جميع مواعيدك السابقة للولادة. إذا لم تتمكني من حضور أحد مواعيدك لسبب ما، فلا مانع من إعادة ترتيبه.

ملاحظات الأمومة الخاصة بك

يتم تسجيل جميع أنواع الرعاية ما قبل الولادة التي تستلمينها في سجل إذا كانت لديك سجلات ورقية، فستحصلين على نسخة للاحتفاظ بها معك. تأكدي من الاحتفاظ بملاحظات الأمومة الورقية في مكان آمن وأخذها معك إلى جميع مواعيدك وعندما يبدأ المخاض. قد يتم منحك خيار تنزيل تطبيق لاستخدامه بدلاً من ذلك، والذي يرتبط بالسجل الإلكتروني الخاص بك.

تحتوي ملاحظتك على معلومات حول أي حالات حمل سابقة و على نتائج اختباراتك وهناك أيضًا مساحة لك لكتابة تفاصيل عن مستشفى الأمومة وعن قابلك. بعض النساء تضعن خطة ولادة في ملاحظتهن (انظري صفحة 117).

ما
يجب عليك
معرفة

إذا كنت لا تعيشين عادةً في اسكتلندا، فسيتعين عليك دفع تكاليف رعاية الأمومة التي تقدمها - NHS هناك بعض الاستثناءات القليلة لذلك. جميع أنواع رعاية الأمومة هي علاج ضروري فوري، لذلك يجب عدم رفض العلاج أو تأخيره لأنك مضطرة لدفع التكاليف. إذا كنت بحاجة إلى دفع تكاليف العلاج، يمكن القيام بذلك باعتبارها خطة سداد ميسرة. لمزيد من المعلومات حول رسوم الدفع في اسكتلندا، انتقلي إلى www.gov.scot/Topics/Health/Services/Overseas-visitors

أمّني ارتباطك وتعلقك بطفلك

إن العلاقة المبكرة التي تربطك أنت وشريكك والعائلة بطفلك مهمة حقًا. إن كيفية تلبية احتياجات طفلك ورعايتك له تشكل طريقة نمو دماغه، وهذا صحيح قبل أن يولد الطفل وكما هو الحال عند ولادته.

الارتباط والحب ليسا نفس الشيء. أحد أغراض الارتباط هو الحفاظ على سلامة الأطفال. يحب بعض الآباء والأمهات أطفالهم ولكنهم لا يستطيعون الحفاظ على رعايتهم وأمانهم باستمرار، وإذا حدث ذلك، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث مشكلات في الارتباط. إذا كنت قلقة بشأن سلامتك أو سلامة طفلك، فأخبري شخصًا تثقين به واطلبي المساعدة.

الترايط المبكر مع طفلك

يستطيع طفلك سماعك من 16 أسبوعًا على الأقل، وربما قبل ذلك. سيتعرف طفلك على الأصوات وسيساعده ذلك على الشعور بالسلامة والأمان. الحديث والغناء لطفلك هو جيد كذلك لتطوره. يستخدم اللغة التي يسمعها في الرحم من أجل "ضبط" السمع والاستعداد عندما يبلغ مرحلة التحدث في نهاية المطاف.

عند الولادة، يحتاج الأطفال إلى مقدمي الرعاية لهم في جميع الأوقات. يساعدك البقاء بالقرب من طفلك على ملاحظة ما إذا كان يحاول التواصل معك. يتم تلبية احتياجات طفلك من خلال تكوين علاقة وثيقة معك. من المعتاد أن يكون الأطفال ارتباطًا مع أي بالغ في المجموعة الأسرية الذي توفر الدعم المستمر.

يطلق على الطريقة التي يبني بها طفلك هذه العلاقات الحميمة "الارتباط" ويضع الأسس له ليشعر بالسلامة والأمان. عندما تكون علاقتك جيدة، وتعطي الرعاية القائمة على الاستجابة لاحتياجات طفلك وتعطيه اهتمامًا كبيرًا، فسوف يساعده ذلك على التحكم بمشاعره وإقامة علاقات آمنة وصحية في المستقبل.

لا يشعر الآباء والأمهات دائمًا بالاندفاع الكبير في الحب والترابط على الفور، ولكن لا بأس بذلك - فإن ذلك يحين في الوقت المناسب. إذا كنت تقومين بالرعاية، فيجب أن تتبعتها المشاعر. لدى العديد من الآباء والأمهات مشاعر أخرى مثل الخوف مع الحب، خاصة إذا كان الطفل الأول، ولا بأس بذلك. فإن ما تفعله هو الذي يهم.



يسمع الأطفال أصوات أمهاتهم بشكل واضح، ولكن يمكن لأي شخص التحدث والغناء لهم - سيحب طفلك أن يسمع من أي شخص كان. اعثري على وقت هادئ عندما تتمكني أنت وطفلك من التركيز على بعضكما البعض وغني له بصوت متناغم ورخيم. لا تضعي سماعات الرأس أبداً على بطن الأم، لأنها عالية جداً بالنسبة لطفلك.

إذا شعرت بشيء من السخافة لأنك تتحدثين مع الجنين داخل بطنك، فلا داعي للقلق - فهناك الكثير من الناس يقومون بذلك! اعثري على وقت يمكنك أن تكوني فيه بمفردك وهادئة واعطي الأمر فرصة. إذا كنت لا تستطعين التفكير في أي شيء لتقوليه، فكل ما عليك هو التحدث عن كيف كان يومك أو مشاركته بقصة.

حملك أسبوعًا تلو الآخر

الأسبوع 9

أنت لا تبدين حاملاً بعد، لكن محيط خصرك قد يتغير وربما يزداد حجم ثدييك. الآن هو وقت جيد لقياس حمالة صدر جديدة للتأكد من حصولك على الدعم الكافي.

يبلغ طول جنينك حوالي 2.5 سم من قمة رأسه إلى مؤخرته. لديه جفون، لكنها ستبقى مغلقة لبضعة أسابيع أخرى. تبدأ نهايات ذراعيه وساقيه بأخذ شكل اليدين والقدمين.

الأسبوع 10-11

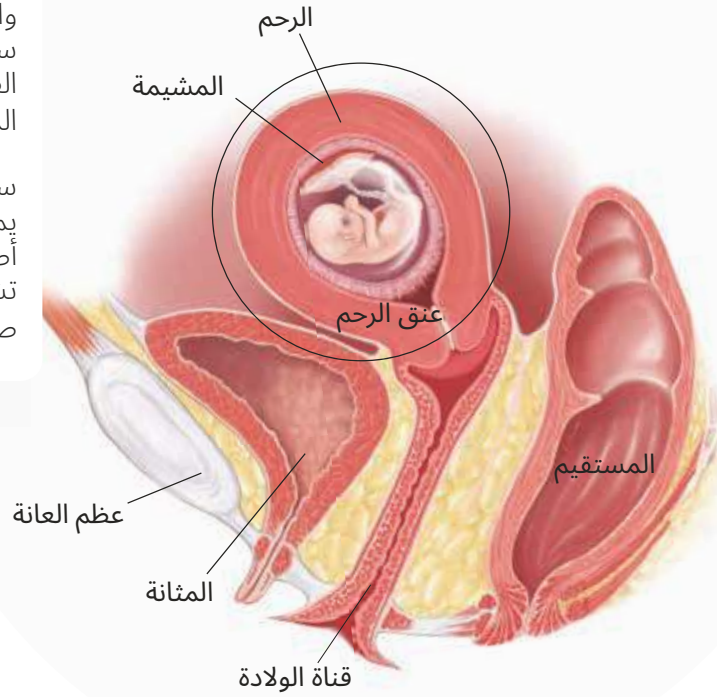
ربما تشعرين بالجوع أكثر من المعتاد لأن نمو الجنين يتطلب الكثير من الطاقة! تخضع معظم النساء لفحص تصويري بالموجات فوق الصوتية في هذا الوقت، لذلك ستتمكنين من رؤية طفلك لأول مرة.

يصبح ذراعي طفلك وساقيه أطول. يبدأ مرفقاه بالانحناء وأصابع اليدين والقدمين في فقدان الأغشية الجلدية التي كانت تلتصقها ببعض. ينبض قلبه ويصبح كامل النمو، لكن لا تستطيع قابلك سماعه حتى الآن. سيبدو رأس طفلك كبيرًا مقارنة ببقية جسمه - ولكن لا داعي للقلق، فسوف ينمو جسمه بسرعة بحيث يتقلص ذلك الفارق. يبلغ طوله حوالي 4 سم من الرأس إلى المؤخرة ويزن حوالي نفس وزن حبة عنب كبيرة.

الأسبوع 12

يبدأ لدى بعض النساء ظهور بطن صغير بحلول الأسبوع 12. في هذا الوقت تقريبًا، سيُعرض عليك إجراء بعض الاختبارات والفحوصات لك ولطفلك. ستساعدك القابلة على اتخاذ القرارات المطلوبة. يمكنك معرفة المزيد على صفحة 81.

سيكون لطفلك بصماته الخاصة. يمكنه أن يمد ساقيه ويثني أصابع اليدين والقدمين، لكنك لن تشعرين بذلك بعد. لديه 20 برعم صغير سوف تصبح أسنانه.



الأسبوع 13-14

إذا كنت قد عانيت من غثيان الصباح، فمن المفترض أن يبدأ ذلك في التحسن، ولكنه يستمر لفترة أطول عند بعض النساء. قد تبدأي برؤية خط قاتم يمتد من زر بطنك إلى شعر العانة. هذا ما يسمى بـ "الخَطَّ الأسود".

لقد نمت آذان طفلك ولكن لا يمكنها السمع بعد، كما أن كلاً من الكبد والكليتين والجهاز الهضمي والرئتين آخذة في النمو. يبلغ طوله حوالي 7 سم من الرأس إلى المؤخرة. يحصل طفلك على كامل الطاقة والمغذيات التي يحتاجها منك من خلال المشيمة.

الأسبوع 15-16

قد تبدو عليك علامات "توهج" الحمل - قد يبدو شعرك أكثر سمكة وبشرتك ممتلئة أكثر. من المحتمل أن يبدأ حملك في الظهور وسوف تشعرين بأن ملابسك المعتادة أصبحت ضيقة. ربما تكوني قد بدأت تشعرين أن طفلك يتحرك بداخلك، علي الرغم من أن هذا لا يحدث عادة إلا لاحقًا. إذا كنت تشعرين بالغثيان، فستبدئين باجتياز هذه المرحلة ويجب أن يكون ثديك أقل إيلاّمًا.

ينمو جسم طفلك بسرعة ليتقلص الفارق بينه وبين حجم رأسه. لديه شعر ناعم أملس على جسمه يدعى زَعْبُ الجَنِين وسيزول ذلك قبل أن يولد. يمكن لطفلك أن يمص إبهامه، ويمكن أن يتحرك كل من ذراعيه وساقيه ومفاصله.



الأسبوع 17-18

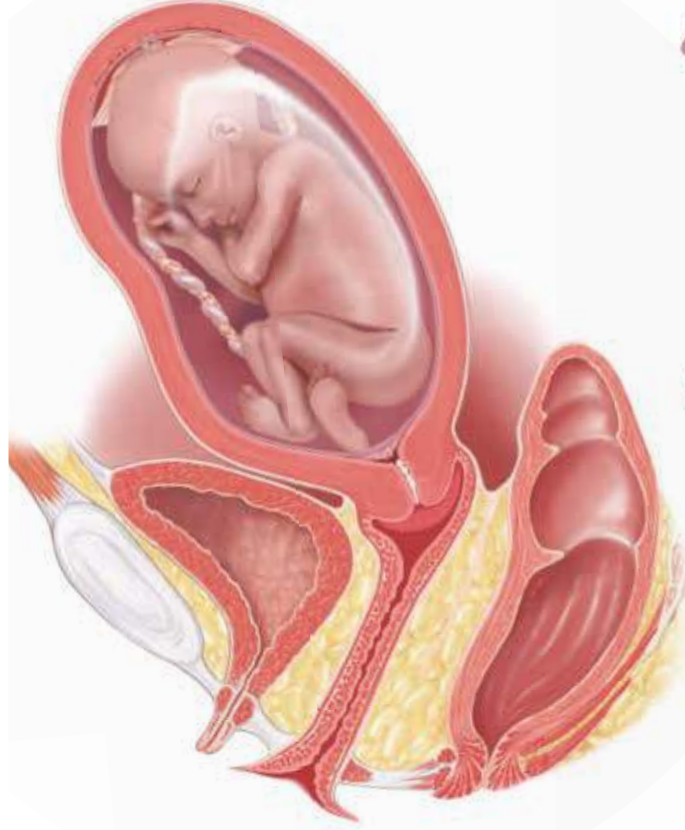
قد تشعرين بأن طفلك يتحرك - قد تشعرين ذلك وكأنه فقاعات أو ريح - ولكن لا داعي للقلق إذا لم تشعري بأي شيء بعد. إنه يركل ويتحرك وربما يفعل ذلك كثيرًا، خاصة في الليل. قد تتمكنين أيضًا من سماع نبضات قلب طفلك عندما تفحصك القابلة.

يبلغ طول طفلك حوالي 13 سم من قمة رأسه إلى مؤخرته، وتبدأ براعم التذوق لديه في التكوّن.

الأسبوع 19-20

سيُعرض عليك إجراء فحص تصويري بالموجات فوق الصوتية للمرة الثانية في هذا الوقت تقريبًا. قد يؤلمك ظهرك، وقد تشعرين بمزيد من التعب وقد تشعرين وكأنك منقطعة النفس قليلًا. إذا كنت تشعرين بضيق التنفس، فتحدثي إلى قابلتك. قد تشعرين أكثر جوعًا، لذلك فلتكن وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه أو المكسرات جاهزة معك. قد تشعرين أن طفلك يركل ويتحرك، رغم أنك إذا سمحت لشخص ما بوضع يده على بطنك، فقد لا تتمكن من الشعور بذلك.

تبدأ تغطية جسم طفلك بما يسمى بـ "الطلاء"، وهو مادة لزجة بيضاء تشكل طبقة دهنية مضادة للماء على الجلد. في الأسبوع العشرين يكون طوله حوالي 25.5 سم من الرأس إلى أخمص القدمين ويكون نشطًا جدًا. يمكن أن يمسك يديه، وتبدأ المجموعة الثانية من الأسنان في التكوّن خلف الأولى.



الأسبوع 21-22

عندما ينمو طفلك ويزداد حجم بطنك، تواجه بعض النساء صعوبة في النوم. هذا قد يسبب القليل من شرود الذهن والنسيان. هذا أمر طبيعي. بعض النساء أيضًا يعانين من سوء الهضم - تحدثي مع القابلة إذا كان هذا مزعجًا.

يبلغ وزن طفلك حوالي 500 غرام. يمكنه سماع الأصوات داخل وخارج جسمك. إذا كنت تدردشين معه، فسيتعرف على صوتك وقد يركلك استجابة لذلك. إن الحاجبين والرموش آخذة بالتزايد.

الأسبوع 23-24

بعض النساء يعانين من آلام الظهر، توسع الأوردة، الإمساك أو تقلصات الساق في هذه المرحلة من الحمل (انظري صفحة 128). هذا أمر طبيعي. قد تبرز لديك نتوءات جلدية، والتي هي أجزاء صغيرة من الجلد الزائد، وفي كثير من الأحيان ستجدينها في الأماكن التي تحك فيها الملابس بالجلد. لا يوجد شيء يستدعي للقلق. قد تصابين بطفح جلدي أو بقع وقد تكتشفين أن حلماتك ونمشك وشاماتك تصبح أكثر قتامة.

يغطي طفلك الجلد ولكن بدون دهون، لذلك سيبدو متجعّد قليلاً. سيزداد وزنه بسرعة خلال الأسابيع الأربعة القادمة. يمكن أن يسمع جيدًا ويمكن أن يميز أصوات مثل صوت المعدة الهادر ونبضات قلبك، فضلًا عن الضوضاء الخارجية مثل الموسيقى والأصوات والمكانس الكهربائية. يجب أن تشعر بتحرك طفلك كل يوم من الأسبوع 24 تقريبًا.



الأسابيع 25-26

سوف تختلف طريقة مشيك، نظرًا لتغير مركز الجاذبية لديك. قد يتورم كاحليك وأصابعك أيضًا، لذا اجلسي رافعة قدميك لأعلى كلما استطعت. بعض النساء يعانين من تسرب البول من حين لآخر، لذلك الآن هو أيضًا وقت جيد لبدء تمارين عضلات قاع الحوض إذا لم تكوني قد فعلت ذلك حتى الآن. يمكنك معرفة المزيد على صفحة 72.

لم تكتمل رئتي طفلك بشكل نهائي بعد، ولكن رئتيه تمارسان حركات التنفس. يتحرك طفلك كثيرًا وقد تشعرين وكأن حركاته تشبه "التدحرج" أو "اللكمات" أو "التمدد". حاولي أن تكتشفي ما هي الأوقات التي يكون فيها طفلك أكثر نشاطًا، حتى تتمكني من التعرف على ما يفعله ومقدار تحركه.

الأسبوع 27-28

نظرًا لأن طفلك علي وعي بالأصوات، يمكنك أنت وشريكك أو أفراد عائلتك التحدث والغناء وتشغيل الموسيقى له. يساعد العثور على وقت هادئ للقيام بذلك في بناء رابط ويساعده على الشعور بالسلامة والأمان.

يمكن أن تبدأ انقباضات البراكستون هكس (Braxton Hicks) من حوالي الأسبوع 28 فما بعد. هذا عندما تشعرين بشد في بطنك لمدة 30 ثانية تقريبًا، عدة مرات في اليوم. (انظري صفحة 183 لمزيد من المعلومات).

تتزايد فرص طفلك في الحياة خارج الرحم أسبوعيًا تلو الآخر. إنه يكون بعض الدهون والعضلات ويبدو أقل نحافة الآن. قد يبدأ بفتح وإغلاق عينيه ويمكنه أن يدير رأسه نحو ضوء ساطع مستمر. ينمو دماغ طفلك بسرعة حتى يتمكن من الشم والذوق والاستماع أكثر.



الأسبوع 29-30

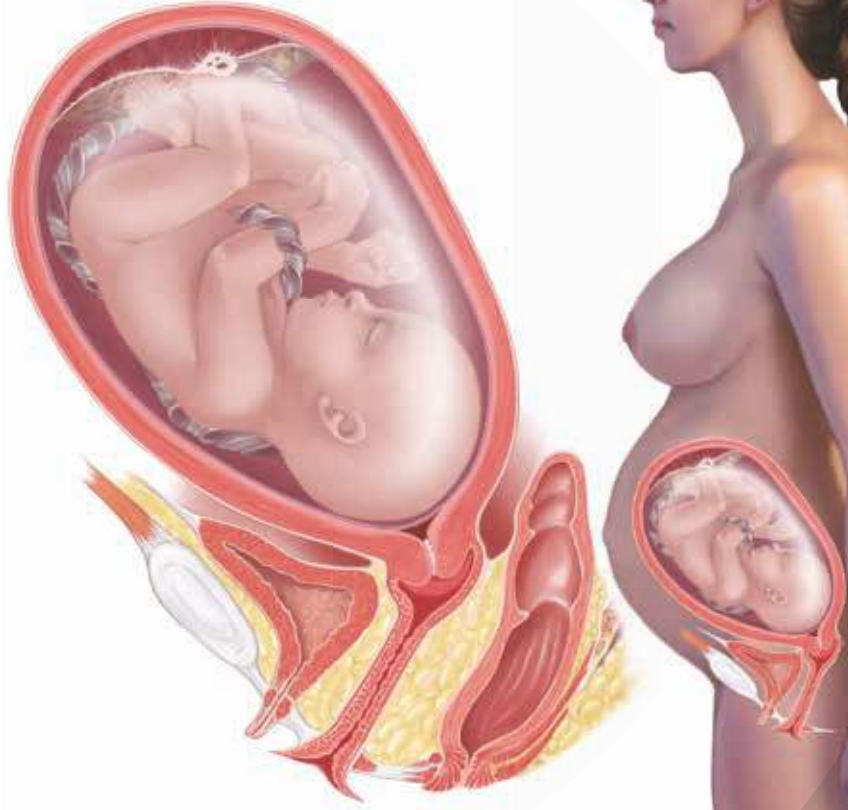
في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، أخدي للنوم مستلقية على جانبك. لا تقلقي إذا استيقظت مستلقية على ظهرك، التفتي إلى جانبك مرة أخرى فحسب. لا يهم إذا كنت تستلقين على جانبك الأيمن أو الأيسر. بعض النساء يشعرن بعدم الارتياح عند الاستلقاء في هذه المرحلة. إذا كنت تجدين صعوبة في النوم، فجرّبي وضع وسادة بين الركبتين أو بجانبك. إذا كنت تعانين من ألم في الظهر مع نمو طفلك، فجرّبي القيام ببعض التدليك الخفيف وتأكدي من أنك في وضعية جيدة.

يبلغ طول طفلك حوالي 40 سم من الرأس إلى أخمص القدمين. إنه يقوم بحركات التنفس بشكل أكثر انتظامًا وقد يفاجئك إذا كان لديه الفواق.

الأسبوع 31-32

قد تعانيين من عسر الهضم أو تشعيرين بأنك منقطعة النفس قليلاً بسبب الضغط على معدتك ورثتيك بينما يكبر طفلك. إذا حدث هذا، فلا داعي للقلق - فإن طفلك يحصل على الأكسجين الذي يحتاج إليه من المشيمة. قد يظهر لديك بعض علامات التمدد على جلدك مع نمو بطنك. يمكن أن تبدو هذه العلامات باللون الأحمر إلى حد كبير الآن، لكنها ستتلاشى لتصبح خطوطاً باهتة فضية اللون.

يبلغ طول طفلك حوالي 42 سم من الرأس إلى أخمص القدمين. لقد تشكلت رثاه وهما في طور النمو ويزدادان وزناً. ربما يحلم وهو نائم.



الأسبوع 33-34

من الشائع أن تشعر النساء بالانتفاخ في كاحليهن وأصابعهن، ولكن إذا كان وجهك ينتفخ أيضًا، أخبري القابلة أو الـ GP أو المستشفى بذلك (انظري صفحة 130). قد تحتاجين إلى حجم حذاء أكبر إذا كانت قدمك منتفختان. اختري حذاءً داعماً مع كعب منخفض أو مسطح، وممتص للصدمات وإبزيم لإبقائه ثابت على قدميك. إذا كنت قد أصبت بتوسع الأوردة، حصولك على قسط من الراحة بينما ترفعين قدميك لأعلى قد يساعد ساقيك على الشعور بتحسن. قد يتسرب اللبأ من ثدييك (الحليب الأول) للاستعداد للرضاعة الطبيعية، لكن هذا لا يحدث للجميع.

أصبحت رئتي طفلك الآن كاملتي النمو. يمكنه أن يشعر أنك تلمسيه عندما تفركين بطنك - إذا رأيت انتفاخ في مكان ما على بطنك، فقد تكون يده أو قدمه أو مرفقه. يمكنه القيام بكل أنواع الأمور مثل المص والإمساك بشيء ما. ربما يكون يستلقي ورأسه إلى الأسفل الآن للاستعداد للولادة.

الأسبوع 35

من المحتمل أنك ستشعرين بالتعب، لذا حاولي الحصول على أكبر قدر ممكن من الراحة. قومي ببعض التمارين الخفيفة، مثل المشي أو السباحة. هذا سيساعدك على الاسترخاء ويسهل النوم. يزن طفلك حوالي 2.3 كيلوغرام وما زال وزنه يزداد. يكاد يحتاج طفلك لتقليم أظافر يديه وقدميه! هذا هو الوقت المناسب للتفكير للتخطيط للولادة بشكل مسبق وأي أعراض ستحتاجين ترتيبها لأخذها معك للمستشفى (انظري صفحة 122).



إيلاء الاهتمام إلى حركات طفلك

إذا كان طفلك يتحرك بشكل أقل أو تغير نمط حركاته، فقد يكون ذلك علامة على وجود مشكلة صحية. اتصلي بالقابلة أو وحدة الأمومة على الفور إذا اعتقدت أن حركة طفلك قد تباطأت أو توقفت. لا تنتظري حتى اليوم التالي.

ما
يجب عليك
معرفة

تختلف طريقة نمو طفلك باختلاف كل امرأة، وستقوم القابلة بإجراء فحص للنمو في كل زيارة سابقة للولادة. في هذه المرحلة ستقيس القابلة بطنك من أعلى عظمة العانة إلى أعلى نقطة على بطنك. قد تقوم أيضًا بإجراء مسح للنمو. يتم وضع القياسات على رسم بياني ويتم التحقق منها للتأكد من نمو طفلك بشكل جيد.

الأسبوع 36

يهبط بطنك للأسفل - يسمى ذلك بالتخفيف - بينما يستعد طفلك للولادة. قد يكون رأسه "في وضعية التوليد"، مما يعني أن الجزء الأكبر من الرأس قد نزل إلى داخل الحوض. لا تقلقي إذا كان رأس طفلك ليس في وضعية التوليد في هذه المرحلة، حيث أن بعض الأطفال لا يكونون في تلك الوضعية حتى يبدأ المخاض.

يبلغ وزن طفلك حوالي 2.7 كيلوغرام. لديه مساحة أقل للتحرك الآن، لكنه ما زال يتحرك كل يوم. إذا لم يكن الأمر كذلك، أخبري القابلة مباشرة أو اتصلي بالمستشفى.



قد يكون طفلك أكثر نشاطًا في الليل أو أثناء النهار، وستكون هناك أوقات نيام فيها أيضًا. كل طفل يختلف عن الآخر. أهم شيء هو أن تتعرفي على طبيعة تحركات طفلك ومتى ينشط عادةً.



الأسبوع 37-40

يولد العديد من الأطفال في وقت مبكر أو متأخر من موعد الولادة، لذا تأكدي من حزم حقائبك وأنك مستعدة عندما يكون طفلك مستعدًا (انظري صفحة 122 لما يتعين عليك حزمه من أغراض). قد تصابين بانقباضات البراكستون هكس بشكل أقوى وبتواتر أكبر. يمكنك المساعدة في تخفيف أي شعور بعدم الراحة بواسطة التركيز على تنفسك، كما لو كنت في مرحلة المخاض. يمكن أن يساعد الاستلقاء على جانبك الأيسر كذلك في تخفيف أي ألم أو عدم ارتياح.

يزداد وزن طفلك حوالي 14 جرامًا يوميًا. لا يزال طفلك مغطى بالطلاء (vernix) (انظري صفحة 25)، ولكن زغيب الجنين (انظري صفحة 24) قد زال. لقد أصبح الآن كامل النمو ومستعد للولادة - وفقًا لوتيرته الخاصة.

صحتك العقلية ورفاهيتك

إن التقلبات في العواطف بين الجيدة والسيئة هو أمر طبيعي وعادي عندما تكونين حاملاً. وفي حين أن معظم النساء يتمتعن بصحة عقلية جيدة أثناء الحمل، إلا أن البعض يجدن صعوبة أكبر في تدبر أنفسهن. هناك الكثير من الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك على البقاء على ما يرام من الناحية العقلية أثناء الحمل وعلى الاستعداد لولادة طفلك.

صحتك العقلية والحمل

كيف يمكن للتغيرات في الحمل أن تسبب الإجهاد والقلق:

- إدخال التغييرات على دورك وكيف ترين نفسك، ومنها مثلاً أن تصبحي والدة لأول مرة.
- التغييرات في العلاقات الخاصة بك.
- المخاوف المالية.
- مشاكل محتملة أثناء حملك أو حمل شريكك، أو مع طفلك.
- مخاوف حول المخاض والولادة.
- الشعور بالوحدة أو بعدم وجود الدعم.
- الترابط مع طفلك.

كونك حاملاً وأن تصبحي والدة هو تغيير هائل ويستغرق وقتاً للاعتياد على ذلك. كل شيء سيكون مختلفاً عند إنجاب طفلك، ابتداءً من عملك وحياتك الاجتماعية إلى علاقاتك وشؤونك المالية. يمكن أن يكون الأمر مثيراً، وقد تكون هناك أيضاً أوقات تشعرين فيها بأنك في حالة من الانفعال العاطفي.

تعرف القابلة مدى أهمية أن تتمتع بصحة عقلية جيدة بالإضافة إلى استعداد جسمك للولادة والأمومة. قد تقلقين بشأن كيفية تأقلمك وما إذا كنت ستصبحين أمًا جيدة بما فيه الكفاية. يمكن للآباء والشركاء أن يشعروا بالشيء نفسه. شاركي شعورك مع شخص تثقين به وتحدثي عن الأمور التي تثير قلقك. إذا لم تكن الأمور تسير على ما يرام أو كنت قلقة بشأن صحتك العقلية، فستتمكن القابلة من تقديم الدعم لك أو العثور على المكان المناسب لطلب المساعدة.



كونك حاملاً وبمفردك

من الطبيعي أن تشعر أي من الأمهات المنتظرات بالارتباك والإرهاق والانفعالية في بعض الأحيان. ولكن إذا كنت بمفردك، فقد يكون الأمر صعباً، لذا من المهم العثور على بعض الدعم لهذه اللحظات وما بعدها.

اطلبي من أصدقائك وعائلتك مساعدتك في أمور عملية أو أن يكونوا متاجين فيما لو كنت بحاجة إلى التحدث معهم. هناك الكثير من الأخصائيين والمنظمات التي يمكن أن تساعد أيضاً، لذلك لا تخشي طلب المساعدة. واحدة من كل أربع عائلات في اسكتلندا تتكون من والد وحيد، لذلك هناك الكثير من الأمهات الذين يربون أطفال سعداء وأصحاء بدون وجود الأب أو الشريك. تستطيع One Parent Families Scotland أن تقدم لك المساعدة والدعم أيضاً.

اعتلال الصحة العقلية أثناء الحمل

تتأثر واحدة من كل خمس نساء وواحد من كل عشرة رجال باعتلال الصحة العقلية أثناء الحمل والسنة الأولى بعد الولادة. بعض الأشخاص لا يسعون أبداً للحصول على المساعدة ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية عقلية طويلة الأمد مما يمكن أن يؤثر على كل من الوالدين والطفل. ولكن يتوفر العلاج والدعم، وكلما سارعت في طلب المساعدة، عدت أسرع إلى حالتك المعتادة.

نصائح هامة

لصحة عقلية جيدة أثناء الحمل

من الجيد أن تعبّري عن مشاعرك، التحدث عن مشاعرك جزء من الحفاظ على صحتك.

لا بأس بأن تقولي بأنك تجدين الأمور صعبة. أخبري الأشخاص عن شعورك ولا تخافي من طلب المساعدة.

لا تُحملي نفسك أعباءً فوق طاقتك، ضعي أهدافاً واقعية واتخذي خطوات صغيرة تسمح لك بملاحظة التقدم المحرز على طول الطريق.

احصلي على ليلة نوم جيدة، وخذي قسطاً من الراحة كلما استطعت ذلك، وتناولي وجبات صحية منتظمة. يشعر الجميع بتحسين عندما يرتاحون ويأكلون جيداً.

تواجدك في الخارج وأن تكوني نشيطة يعد أمراً رائعاً لصحتك العقلية.

ما
يجب عليك
فعله

إذا كنت تعتقدين أن الأمور ليست على ما يرام أو أنك بدأت تشعرين بالقلق أو الحزن، تحدثي إلى قابلتك واطلبي المساعدة.

إذا كنت تعانين من حالة صحية عقلية، فكلما أسرعت في الحصول على المساعدة والدعم كلما كان ذلك أفضل. وبفضل الدعم المناسب، هناك فرصة كبيرة لكي تتعافي بشكل جيد.



معلومات إضافية

One Parent Families Scotland

المساعدة والدعم للأسر ذات
الوالد الوحيد.

0808 801 0323

www.opfs.org.uk

The Spark

تقديم المشورة والدعم للعلاقة بين
الأمهات والآباء والعائلات.

0808 802 0050

www.thespark.org.uk

فترة الحمل والولادة هي فترة تزداد فيها فرص عودة مشاكل الصحة العقلية السابقة. ولكن إذا عرفت قابلتك بذلك، فهناك طرق لتقليل هذا الخطر. من المهم على وجه الخصوص أن تقولي ما إذا كنت قد عانيت في أي وقت مضى من اضطراب في الأكل أو إذا كنت أنت أو أحد أفراد عائلتك تعاني من اضطراب ثنائي القطب أو ذهان النفاس (انظري صفحة 211). قد يكون من المفيد أيضًا السماح لها بمعرفة ما إذا كنت تعاني من ولادة صعبة أو رضحية سابقة وكنت قلقة بشأن هذا الأمر نظرًا لأنه قد يؤثر في كيفية تدبير حملك الحالي. يمكنها التأكد من حصولك على الدعم المناسب أثناء فترة الحمل وبعد.

بعض النساء يعانين من مشاكل الصحة العقلية لأول مرة أثناء الحمل، مثل:

- الاكتئاب (انظري صفحة 210)
- القلق، بما في ذلك اضطرابات الهلع واضطراب الوسواس القهري (OCD، Obsessive-Compulsive Disorder) (انظري صفحة 211)
- توكوفوبيا، وهو الخوف الشديد من الولادة.

هل تحصلين على الدعم

من المهم أن تعرفي متى تحصلين على المساعدة. في بعض الأحيان يمكن الخلط بين أعراض الحمل، مثل النوم المتقطع ونقص الطاقة، وبين أعراض المرض العقلي. ولكن إذا شعرت أنت أو شريكك بالقلق بشأن سلامتك أو سلامة الآخرين، بما في ذلك طفلك، فأخبري القابلة أو الـ GP مباشرةً. في حال كانت عيادة الـ GP مغلقة، يمكنك الاتصال بـ NHS 24 مجانًا على الرقم 111.

ما
يجب عليك
معرفة

بنفس الطريقة التي تخضع فيها جميع النساء الحوامل لفحوصات بدنية في مواعيد سابقة للولادة، ستخضعين أيضًا لبعض فحوصات الصحة العقلية. قد تكون هذه الفحوصات عبارة عن محادثات حول شعورك أو استبتيان. إذا بدى أنك بحاجة إلى دعم إضافي، فقد يتم تعيين مواعيد بتواتر أكبر لك أو تقديم الرعاية من فريق متخصص.

يمكن أن يكون لقاء والدين منتظرين آخرين طريقة رائعة لمشاركة التجارب والمخاوف وإقامة بعض الصداقات طويلة الأمد. إذا كنت لا تعرفين طرقًا للقيام بذلك في منطقة سكنك، أو لا تشعرين بالثقة بشأن الوصول إلى هذا الدعم، فاطلبي ذلك من قابلتك.



الأموال المالية

عندما يولد طفلك، سوف تحتاجين إلى إدارة مصاريفك بحيث تغطي احتياجات الطفل. الملابس والحفاضات والألعاب - يمكن أن تتراكم كل هذه التكاليف وتزداد.

بينما تكونين حاملاً

سوف تسألك القابلة والزائرة الصحية عن الأمور المالية. يسألن جميع الأمهات الحوامل والعائلات عن هذا الموضوع وسوف يكن قدرات على المساعدة للوصول إلى الخدمات الاستشارية المتعلقة بالمال والرعاية الاجتماعية في منطقة سكنك.

يمكن أن يضعك إنجاب طفل تحت وطأة ضغوط مالية، لذلك أثناء الحمل، من المفيد التفكير في كيفية إدارة أموالك. يمكن أن يساعد في تخفيف أي مخاوف إذا كنت تستطيعين أخذ الوقت الكافي للتخطيط ومعرفة الدعم الذي يمكنك الحصول عليه.

هناك خدمات استشارات مجانية وسرية بشأن الأمور المالية والرعاية الاجتماعية التي يمكن أن تدعمك مهما كانت ظروفك.

نصائح هامه

إدارة أموالك

كوني مستعدة. حتى إذا لم تكوني قلقة بشأن المال في الوقت الحالي، فمن المفيد الحصول على النصيحة حول ما لديك ولدي طفلك من حقوق، سواء الآن أو في المستقبل.

تولي السيطرة. خصصي وقتًا لتخطيط دخلك وإنفاقك، وأثناء فترة الحمل وبعد ولادة طفلك.

من المهم معرفة ما يمكن المطالبة به ومتى بالتحديد. يمكنك العثور على الكثير من المعلومات الأخرى على www.gov.uk أو من خلال خدمة الاستشارات بشأن الماديات أو مكتب Citizens Advice Bureau.

تقدم هذه الخدمات دعمًا مجانيًا لمساعدتك فيما يتعلق بأي أموال أو فوائد دعم اجتماعي أو قضايا متعلقة بالحقوق أو الديون التي قد تكون لديك. ويمكنهم أيضًا إخبارك عن دعم يمكنك الحصول عليه أثناء فترة الحمل وعند ولادة طفلك.

إذا كنت تعملين

من الجيد إخبار صاحب العمل بأنك حامل في أقرب وقت ممكن. كلما علم صاحب العمل بأسرع وقت ممكن، كان من الأسهل التخطيط لإجازة الأمومة.

يجب أن تخبري صاحب العمل بأنك حامل قبل 15 أسبوعًا على الأقل من موعد ولادتك - عندما تكونين في الشهر السادس تقريبًا من الحمل. سيتعين عليك أيضًا إخباره متى تخططين لبدء إجازة الأمومة. تذكري أن تخبريه ما إذا كانت الأمور قد تتغير، أو إذا غيرت رأيك بشأن متى تتوقفين عن العمل.

إذا كنت تعملين وأنت حامل، فلديك حقوق معينة:

- فإن دخلك من العمل محمي، كما هو الشأن بالنسبة لعملك. لا يصح قانونًا لصاحب العمل ممارسة التمييز معك أو طردك أو جعلك شخص غير مرغوب فيه في العمل لأي سبب متعلق بحملك أو ولادة طفلك أو إجازة أمومتك. لا يهم ما إذا كنت تعملين بدوام جزئي أو المدة التي عملت فيها لدى صاحب العمل - لا تزال هذه الحقوق سارية.
- إذا كنت موظفة، فيحق لك أخذ فترة غياب معقولة عن العمل مدفوعة الأجر للذهاب إلى المواعيد السابقة للولادة. إذا كنت موظفة في وكالة، فلديك الحق في أخذ فترة غياب معقولة عن العمل مدفوعة الأجر لتخصيصها للرعاية ما قبل الولادة إذا كنت تعملين مع نفس صاحب العمل لأكثر من 12 أسبوعًا.
- بمجرد إخبار صاحب العمل خطيًا بأنك حامل، يجب أن يتصرف للتأكد من أن مكان عملك آمن لك ولطفلك. وهذا يعني إجراء تغييرات معقولة على عملك، مثل عدم رفع أي أشياء ثقيلة أو تقديم دور بديل مناسب لك أو منحك إجازة مدفوعة الأجر بالكامل.
- لديك نفس الحقوق لتكديس إجازاتك السنوية خلال إجازة الأمومة الخاصة بك ويجب عليك الاتفاق مع صاحب العمل متى ستأخذينها.
- يمكنك أيضًا الحصول على نصائح حول حقوقك أثناء الحمل من خلال حملة [Power to the Bump](http://www.power-to-the-bump.org.uk)؛ [Equality and Human Rights Commission \(EHRC\)](http://www.equalityandhumanrights.com)؛ [ACAS Scotland](http://www.acas.scot.nhs.uk)؛ [Young Scot](http://www.youngscot.org.uk) و [Parent Club](http://www.parentclub.org.uk) (انظري صفحة 240).

- قد كنت موظفة لمدة 6 أشهر على الأقل في الوقت الذي تكونين فيه حاملاً في الأسبوع 25
- الاستمرار في العمل لدى صاحب العمل نفسه بحلول الوقت الذي تكونين فيه حاملاً في الأسبوع 25
- أن تكوني تتلقين أجراً بمعدل لا يقل عن 118 جنيهًا إسترلينيًا (قبل الضريبة) في الأسبوع، في الأسابيع الـ 8 (إذا كنت تتقاضين أجرًا أسبوعيًا) أو الشهرين (إذا كنت تتقاضين أجرًا شهريًا)، حتى يوم الدفع الأخير، السابقة لأسبوع حملك الـ 25.
- إذا لم تكوني مؤهلة للحصول على المدفوعات المالية القانونية للأمومة، فقد تتمكنين من الحصول على Maternity Allowance، إذا على سبيل المثال:

- كنت تعملين لحسابك الخاص
- كان دخلك منخفض للغاية
- كنت مريضة خلال الأسبوع 18 إلى 26 من الحمل
- توقفت مؤخرًا عن العمل.

سيتم دفع Maternity Allowance بنفس المعدل المحدد لمعدل المدفوعات المالية القانونية للأمومة (SMP) (أو 90% من متوسط الدخل إذا كان هذا أقل من معدل المدفوعات المالية القانونية للأمومة المحدد) لمدة تصل إلى 39 أسبوعًا. تعرفي على المزيد حول كيفية المطالبة بمنحة الأمومة على الموقع الإلكتروني www.gov.uk/maternity-allowance/how-to-claim

الحقوق والاستحقاقات للآباء والشركاء

- قد تتمكن من الحصول على أسبوع أو أسبوعين من إجازة الأبوة من العمل للمساعدة في رعاية شريكك وطفلك. قد تكون أيضًا قادرًا على الحصول على المدفوعات المالية القانونية للأبوة (SPP، Statutory Paternity Pay) لأسابيع الإجازة من العمل تلك.

يمكنك التحدث إلى قسم الموارد البشرية أو ممثل نقابة العمال أو مكتب Citizens Advice Bureau.

إجازة الأمومة القانونية والمدفوعة الأجر

يمكنك الحصول على إجازة أمومة لمدة تصل إلى 52 أسبوعًا إذا كنت موظفة. قد تتمكنين أيضًا من الحصول على المدفوعات المالية القانونية للأمومة (Statutory maternity pay، SMP) إذا كنت موظفة أو موظفة في وكالة أو كنت تتلقين أجرًا من قبل صاحب العمل من خلال PAYE وتفيين بشروط معينة. المدفوعات المالية القانونية للأمومة (SMP) هي الحد الأدنى للمبلغ الذي يجب أن يدفعه لك صاحب العمل وأنت في إجازة.

تُدفع المدفوعات المالية القانونية للأمومة (SMP) لمدة تصل إلى 39 أسبوعًا. تبدأ عند توقفك عن العمل، إذا كان ذلك في الأسابيع الـ 11 السابقة لموعد ولادتك أو من تاريخ ولادة طفلك (أو ولادة الطفل مبيّنًا بعد نهاية الأسبوع الرابع والعشرين من الحمل). خلال الـ 6 أسابيع الأولى من إجازة الأمومة، ستحصلين على 90% من أجرك المعتاد. بعد ذلك، ستحصلين على نفس المبلغ المحدد كل أسبوع. قد يمنحك صاحب العمل أجر أمومة أعلى، استنادًا إلى ما هو موجود في عقد عملك.

في حين أن حقوق العمال المؤقتين محدودة أكثر من الموظفين العاملين بدوام كامل أو بدوام جزئي، فهناك أوقات سيحق لك فيها الحصول على أجر أمومة.

إذا كان يُدفع لك بناءً على نظام عقود العمل الصفرية من خلال PAYE ولديك أي ضريبة أو تأمين وطني يتم خصمه من راتبك، فأنت مؤهلة للحصول على المدفوعات المالية القانونية للأمومة. ومع ذلك، لكي يُدفع لك هذا، يجب عليك استيفاء المعايير نفسها التي يستوفيها الموظفون الآخرون، بما في ذلك:

الدعم للبقاء بصحة جيدة عندما تكونين حاملاً

العناية بالأسنان لدى NHS

خلال فترة الحمل وبعد مرور عام على ولادة طفلك، تكون العناية بالأسنان من قبل NHS مجانية. اكتشفي المزيد على الموقع الإلكتروني www.nhsinform.scot

Healthy Start

يجب أن تحصل جميع الأمهات الحوامل في اسكتلندا على فيتامينات Healthy Start مجاناً والتي صممت خصيصاً للنساء الحوامل والمرضعات. لا يتعين عليك تقديم طلب - يرجى سؤال القابلة عن الفيتامينات المجانية.

قد يحق لك أيضاً الحصول على قسائم الطعام من Healthy Start التي يمكن استخدامها في بعض المتاجر مقابل الحليب والفاكهة والخضروات إذا كنت:

- حاملاً وتحت 18 عاماً أو
- حاملاً وتحصلين على فوائد دعم اجتماعي معينة وكنت ذات دخل منخفض.

بعد إنجابك لطفلك، قد يكون لك الحق بذلك إذا كنت تحصلين على فوائد دعم اجتماعي معينة وكنت ذات دخل منخفض.

اسألي القابلة عن أهليتك وعن نموذج طلب للحصول على قسائم Healthy Start، أو قدمي الطلب عبر الإنترنت على: www.healthystart.nhs.uk - سيتعين على القابلة التوقيع على نموذج الطلب خاصتك.

ابتداءً من صيف 2019، ستبدأ الحكومة الاسكتلندية في استبدال قسائم Healthy Start بـ Best Start Foods (انظري صفحة 48).

• إذا كنت تعيش علاقة جنسية مثلية، فإن الأم الوالدة فقط هي التي يمكنها أخذ إجازة الأمومة. يحق للأمهات غير الوالدات الحصول على إجازة أبوة.

• لديك أيضاً الحق في أخذ إجازة غير مدفوعة الأجر من العمل لحضور موعدين قبل الولادة.

إجازة ونفقة الوالدية المشتركة القانونية

إذا قررت أنت وشريكك رعاية طفلك في عامه الأول، فقد تتمكنان من الحصول على إجازة والدية مشتركة. وهذا يعني مشاركة ما يصل إلى 50 أسبوعاً من الإجازة و37 أسبوعاً من الأجر مع شريكك، إذا عادت الأم إلى العمل مبكراً أو تخلت عن بعض إجازات الأمومة والدفع. إذا كنت مؤهلاً، يمكنك أخذ إجازة من العمل إلى ما يصل إلى ثلاث مجموعات منفصلة، بدلاً من أخذها كلها دفعة واحدة. هذا يمنحك الكثير من المرونة وفرصة قضاء الوقت مع طفلك.

هناك بعض الشروط التي يجب عليك استيفاؤها للحصول على إجازة الوالدية المشتركة. اسألي صاحب العمل أو تحقق من ذلك بزيارة www.gov.uk/shared-parental-leave-and-pay

إذا رغبت أو احتجت إلى أخذ إجازة أطول من العمل

لكل من الوالدين الحق في الحصول على إجازة غير مدفوعة الأجر - وهذا يختلف عن الإجازة الوالدية المشتركة. تمنح الإجازة الوالدية غير المدفوعة لكل من الوالدين الحق في أخذ إجازة تصل إلى 18 أسبوعاً لكل طفل، حتى بلوغه سن 18 عاماً. لا يمكن أخذ أكثر من 4 أسابيع إجازة في أي عام لكل طفل، إلا إذا وافق صاحب العمل على ذلك. لن يؤثر ذلك على حقوقك في العمل.

متى أخبر الآخرين عن حملي

لا يوجد وقت أمثل للإعلان عن حملك. يريد بعض الأشخاص أن يعرف الجميع على الفور، بينما يخبر آخرون الأصدقاء المقربين والعائلة في البداية. يختار بعض الأشخاص الانتظار حتى بعد إجراء أول فحص تصويري بالموجات فوق الصوتية.

ذلك ناتجاً عن صدمة التغيير الكبير بدلاً من أن تكون ناتجاً عن أنانية. كوني مستعدة لتلقي أسئلة حول الكيفية التي قد تتغير بها حياتهم، مثل "هل ستظلي تحبينني أو هل سبق لي لديك الوقت للعب معي؟" و "هل سأظل أملك غرفة خاصة؟"

إخبار صاحب العمل وزملاء وزميلات العمل

من الجيد إخبار صاحب العمل بأنك حامل في أقرب وقت ممكن. كلما علم بأسرع وقت ممكن، كان من الأسهل التخطيط لإجازة الأمومة الخاصة بك والتأكد من حصولك على إجازة لحضور مواعيدك السابقة للولادة. إذا كنت أنت و/أو والد طفلك تعملان، فيمكنك معرفة المزيد عن أخذ وقت بعيداً عن العمل لحضور المواعيد السابقة للولادة في صفحة 37.

إذا كان نوع العمل الذي تقومين به يعني أنه قد تتعرضين لمزيد من المخاطر فيما يخص حملك، فإن إبلاغ صاحب العمل لديك بأسرع ما يمكن يكون في قمة الأهمية. يمكنه إجراء تقييم المخاطر لمساعدتك في الحفاظ على سلامتك أثناء العمل.

إخبار الأطفال

إذا كان لديك أطفال مسبقاً، فقد تقرر عدم إخبارهم إلى أن يكون الحمل قد تقدم أكثر. بالنسبة لطفل صغير، فترة 9 أشهر هي وقت طويل للانتظار! لكن الأطفال قد يلتقطون المعلومات بشكل جيد إذا كان الآخرون يعرفون ذلك، لذا احكمي بنفسك كيف تريد التعامل مع هذا الأمر.

إن إخبار الأطفال عن الحمل يمكن أن يثير الكثير من الأسئلة لديهم، وذلك بناءً على أعمارهم، فقد يرغبون في معرفة كيفية حدوث ذلك. اسألي القابلة إذا كنت ترغبين في الحصول على مساعدة أو نصيحة حول التحدث مع أطفالك. أو قد تودين أن تسألي مقدمي رعاية الأطفال الذين يعرفون طفلك جيداً.

بعد أن تقرر إخبار أطفالك، فمن الأفضل أن تشركيهم بهذا الأمر على الفور. أرهم أين سينام أخاهم أو أختهم واطلبي منهم المساعدة في اختيار الملابس والألعاب. يمكن أن تساعدك قراءة كتاب معاً حول طفل جديد على فهم ما سيحدث والتحدث عن المشاعر التي يمكن أن يشعروا بها تجاه هذا الأمر.

من الطبيعي أن يكون طفلك غير سعيد أو قلق بشأن الطفل الجديد. وعادةً ما يكون



معلومات إضافية

Power to the Bump

معلومات للأمهات الشابات
العاملات.

www.equalityhumanrights.com/en/power-bump

Equality and human rights commission

معلومات حول الحمل في مكان
العمل.

www.equalityhumanrights.com

(ابحثي عن "pregnancy"
(الحمل))

ACAS

معلومات مجانية ومشورة حول
جميع جوانب العلاقات في مكان
العمل وقانون العمل.

www.acas.org.uk



ما تقررين إبلاغه لزملائك وزميلاتك ومتى تقومين بذلك، يعتمد على بعض الأمور، بما فيها كيفية شعورك. إذا كنت تعانين من غثيان الصباح أو من مشاكل صحية أخرى، فمن المحتمل أن تحتاجين إلى إخبار الأشخاص عاجلاً وليس آجلاً.

يجب عليك دائماً طلب مشورة الخبراء بشأن إجازة الأمومة. قد تحقق لك الإجازة بغض النظر عن مولد طفلك المبكر.

ما
يجب عليك
معرفة

قد يعني اختيار إخبار الأصدقاء المقربين والعائلة في وقت مبكر أن تحصل على الدعم في وقت مبكر، ولكن يختلف موقف كل شخص عن الآخر. يستحق الأمر أن يؤخذ بعين الاعتبار إذ أن بعض الأشخاص سيرغبون في مشاركة النصائح، بما في ذلك، عندما لم تجري الأمور وفقاً لما كان مخطط لها. في حين أنه من المفيد سماع ما حدث لأشخاص آخرين، فلا تشعرين بأن عليك أن تأخذي بنصيحتهم. إنه طفلك، لذا فالأمر متروك لك.



التغذية الجيدة

يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي صحي وأن تكوني نشيطة إلى زيادة فرصك في الحمل وأن تحظي بحمل صحي وطفل سليم.

التغذية الجيدة تعني:

- تناول الأطعمة الصحية، خاصة تلك التي تحتوي على حمض الفوليك والحديد واليود - انظري الصفحتين 51 و52
- الحد من الأطعمة المرتفعة الدهون والسكريات
- تناول فيتامينات تكميلية - انظري صفحة 50
- شرب الكثير من السوائل ولكن فقط كميات قليلة من الكافيين
- عدم تناول المشروبات الكحولية على الإطلاق.

يمكن أن تقلل التغذية الجيدة من خطر حدوث مضاعفات أثناء الحمل ويسهل عليك التعافي والشفاء بعد الولادة أيضًا. قد تحتاج النساء اللواتي تعانين من زيادة الوزن في بداية الحمل إلى المزيد من الدعم. ومع ذلك، لا ينصح باتباع نظام غذائي لانقاص الوزن في فترة الحمل. مهما كان وزنك، فإن زيادة بعض الوزن أثناء الحمل أمر طبيعي.

نصائح هامه

لاختيار الأطعمة الصحية

- اختاري الحوم المشوية أو السمك بدلا من البيرجر أو الأطعمة المقلية.
- اختاري صلصة الطماطم أو الخضار بدلا من الصلصة الدسمة.
- إشتري اللحم قليل الدهون أو السمك أو البيض أو البقوليات، بدلا من الفطائر أو النقانق أو لحم الخنزير المقدد.
- تناولي البطاطا المشوية أو المسلوقة أو الأرز العادي مع وجبتك بدلا من أطباق البطاطا الدسمة أو رقائق البطاطس أو الأرز المقلي.
- تناولي بعضاً من سلطة الفواكه أو الزبادي غير المحلى بدلا من الكعك أو حلوى البودنج أو البوظة.

نظام غذائي متوازن

إن تناول نظام غذائي متوازن يتكون من مجموعات مختلفة من الأطعمة هو أفضل طريقة للحفاظ على صحتك ومساعدة طفلك على النمو والتطور. حاولي تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من هذه المجموعات المختلفة:

- الفواكه والخضروات. حاولي تناول ما لا يقل عن خمس حصص من الفواكه والخضروات المختلفة يوميًا. يحتوي الموقع الإلكتروني الخاص بـ NHS inform على مزيد من المعلومات حول أحجام الحصص.
- الأطعمة النشوية مثل الخبز والمعكرونة والأرز والبطاطا. يجب أن تشكل هذه حوالي ثلث ما تأكلينه كل يوم. تناوليها مع كل وجبة وحاولي أن تختاري الأنواع المصنوعة من الحبوب الكاملة، مثل خبز القمح الكامل.
- البروتين. تحتوي الأطعمة مثل البيض والفاصوليا والبازلاء والعدس على الكثير من الحديد أيضًا. إذا كنت تأكلين السمك، فيمكنك تناول حصتين على الأقل في الأسبوع، بما في ذلك حصتين على الأكثر من الأسماك الزيتية مثل سمك الإسقمري أو السلمون؛ إذا كنت تأكلين الدجاج أو اللحوم، فقومي باختيار قطع مع القليل جدا من الدهون (أو قومي بإزالة الدهون قبل الطهي).
- الألياف. يعتبر خبز الحبوب الكاملة والحبوب والمعكرونة والأرز والبقوليات والفواكه والخضروات مصادر جيدة للألياف. إن تناول الألياف وشرب الكثير من الماء سيبقي الأمعاء صحية ويمنعك من الإصابة بالإمساك (انظري صفحة 129).
- منتجات الألبان مثل الحليب المبستر والجبن والزبادي. تحتوي هذه المنتجات أيضًا على الكالسيوم والبروتين.
- الزيوت والمنتجات القابلة للدّهن. تناولي كميات صغيرة فقط من هذه المنتجات واختاري تلك الموصوفة بأنها غير مشبعة.

ما
يجب عليك
معرفة

يمكن أن تتغير حاسة التذوق لديك عندما تكونين حاملاً، وتجد بعض النساء أن أطعمة معينة قد اختلف مذاقها. يحدث هذا بسبب تغيرات هرمونية في جسمك. قد تجدين أنك لا تستطيعين تناول الأطعمة التي اعتدت على الاستمتاع بتناولها أو تشعرين بأنك تشتيهن عندما يبدأ مذاقها بالتحسن. إذا كنت تشعرين بأنك ترغبين في تناول أطعمة مرتفعة الدهون أو السكريات، فحاولي الحد منها وتناول وجبات متوازنة منتظمة ووجبات خفيفة صحية بدلاً من ذلك.



نصائح هامه

لتناول وجبة خفيفة عند التنقل

- الشطائر أو الرغيف (خبز بيتا) مع الجبن الأبيض المبستر قليل الدسم أو الدجاج.

- الخضراوات المقطعة مثل أصابع الفلفل أو الجزر أو الخيار.

- بسكويت الشوفان أو الحبوب الكاملة مع الجبن المبستر مثل جبنة التشيدار.

- حفنة من المكسرات غير المملحة.

- زبادي عادي مبستر.

- جميع أنواع الفاكهة - العنب والتفاح والبرتقال سهلة النقل ويمكن تناولها أثناء التنقل.

- زجاجة ماء.

مشروبات صحية

اشربي الكثير من الماء عندما تكونين حاملاً. فذلك سيحافظ على رطوبتك ويمنع إصابتك بالإمساك، خاصة في الأشهر الثلاثة الأخيرة (انظري صفحة 129).

احرصي على شرب الماء أو السوائل الأخرى كل يوم. إذا كنت تتناولين عصير الفواكه أو عصائر الفواكه المهروسة مع اللبن، فقلليها إلى 150 مل في اليوم واشربيها مع وجبات الطعام للمساعدة في منع تلف الأسنان.

تجنبي شرب الشاي الذي يحتوي على الجينسنغ أو القنفذية (نبات الإشنسا) حيث أن الأطباء ليسوا متأكدين من الآثار التي قد تنجم عنها عندما تكونين حاملاً أو عند الرضاعة الطبيعية.

تحدثي إلى القابلة أو المعالج المسجل إذا كنت غير متأكد من استخدام أي منتج عشبي. لا تتناولي أكثر من أربعة أكواب من الشاي العشبي أو الشاي الأخضر في اليوم حيث لا توجد أدلة كافية حول تأثيرها على نمو الأجنة.

هناك مجموعة واسعة من الأطعمة الآمنة للأكل أثناء الحمل.

الأسماك الصدفية

يمكنك تناول الأسماك الصدفية، بما في ذلك القريدس (الجمبري)، إذا كانت جزءاً من وجبة ساخنة وتم طهيها بشكل صحيح. يمكن أن يسبب تناولها نيئة التسمم الغذائي.

لا بأس من تناول هذه الأطعمة

الألبان

يمكنك تناول بعض الأجبان المبسترة، مثل جبن الشيدر والبارميزان والفيتا. كما أن الحليب المبستر ومنتجات الألبان، مثل اللبن الزبادي، والقشدة، والجبن الطازج لا بأس به كذلك.

الأطعمة الغنية بالتوابل

لا يوجد سبب لتجنب الأطعمة الغنية بالتوابل أثناء الحمل.

العسل

لا بأس من تناول العسل، ولكن لا ينبغي أن تعطيه لطفلك إلا بعد أن يصبح عمره عام واحد أو أكثر.

البيض السائل

يمكنك أن تأكلين البيض الذي يحمل شعار الأسد البريطاني (British Lion) عليه عندما يكون سائلاً أو حتى نيئاً.

الأطعمة المعدة من البيض

الأطعمة مثل المايونيز، صلصة السلطة والبطوة المصنوعة من البيض الذي يحمل شعار الأسد البريطاني (British Lion) آمنة للأكل.

القول السوداني

يمكنك أن تأكلي هذه الأطعمة إلا إذا كان لديك حساسية تجاهها. إذا كنت تأكلين القول السوداني عندما تكونين حاملاً فلن يؤثر ذلك على ما إذا كان طفلك يعاني من حساسية تجاه القول السوداني أم لا.



تجنبي هذه الأطعمة إن
أمكن، لتقليل فرصة
إيذاء نفسك أو طفلك.

بعض الأجبان

يجب تجنب جميع أنواع الجبن غير المبستر. ومع ذلك، ينبغي تجنب الأجبان الطرية والجبن الناضج بالفطريات، المبستر وغير المبستر على حد سواء.

الكبد

يمكن أن يحتوي الكبد ومنتجات الكبد مثل الباتيه (عجينة تحتوي على الكبد) أو سجق الكبد على كميات كبيرة من فيتامين A. يمكن أن يكون هذا ضارًا لطفلك.

الباتيه (عجينة تحتوي على الكبد)

جميع أنواع الباتيه، بما في ذلك الأصناف النباتية، يمكن أن تحتوي على الجراثيم الليستيرية. من الأفضل تجنبها.

الكثير من الأسماك الزيتية

حاولي ألا تأكلي أكثر من حصتين من الأسماك الزيتية في الأسبوع، مثل سمك الإسقمري والسردين وسمك السلمون المرقط.

اللحوم النيئة أو الشبه مطبوخة

يمكن أن يسبب هذا التسمم الغذائي، لذلك تأكدي دائمًا من أن أي لحم تأكليته يكون مطبوخ جيدًا وساخن جدًا حتى في الوسط. يجب ألا تكوني قادرة على رؤية أي لون وردي في اللحم.

الكثير من التونة

يمكن أن تحتوي التونة على كمية كبيرة من الزئبق، مما قد يضر بالجهاز العصبي الآخذ في النمو لدى طفلك. لا تأكلي أكثر من شريحتين من التونة الطازجة أو علبتين متوسطتي الحجم من التونة في الأسبوع.

البذور النامية

يجب طهيها جيدًا حتى تصبح ساخنة في كل جزء منها حتى في الوسط للتأكد من أنها لن تصيبك بالمرض.

تجنبي تناول هذه الأطعمة

ما
يجب عليك
فعله

تحدثي إلى قابلتك حول خيارات تناول الأكل الصحي وحول الأطعمة التي تعتبر آمنة للأكل أثناء الحمل، والأطعمة الأخرى التي يجب تجنبها.

Best Start Foods

المعلومات حول أهليتك وكيفية تقديم طلبات الحصول على Best Start Foods. يمكنك أيضًا أن تسألي القابلة عن سبل الوصول إلى النصائح والدعم بطاقتك.

يحق لجميع النساء الحوامل الحصول على الفيتامينات المجانية. اسألي قابلتك عن ذلك فحسب.

ابتداءً من صيف 2019، ستبدأ الحكومة الاسكتلندية في استبدال قسائم الطعام من Best Start Healthy Start بطاقة دفع Best Start Foods. ستعمل هذه تمامًا مثل بطاقة بنك عادية. يزيد البرنامج الجديد من الدعم المقدم للأشخاص الذين يتمتعون بفوائد دعم اجتماعي مؤهلة مستحقة من 3.10 جنيه إسترليني إلى 4.25 جنيه إسترليني في الأسبوع ويزيد من مجموعة اختيار الأطعمة المتاحة للشراء. الأطعمة التي سيتم تضمينها في Best Start Foods هي: الحليب البقر؛ حليب الرضع الصناعي للمرحلة الأولى؛ الفواكه والخضروات الطازجة والمجمدة. الفواكه والخضروات المعلبة؛ البقوليات والبيض المجفف أو المعلب.

بمجرد أن يتم طرحه، إذا كنت مؤهلة للحصول على Best Start Foods، فيمكنك تقديم طلب بلحظة معرفتك بأنك حامل. في هذا الوقت، ستحصل القابلة على مزيد من

يمكن أن تكون التغذية الجيدة أثناء الحمل تحديًا في بعض الأحيان. أصبت بشكري الحمل الذي أثر على ما يمكنني تناوله. استمعي إلى ما تقوله القابلة واستمعي لجسمك. اشربي الكثير من السوائل واعتني بنفسك.

،Ros
موراي



معلومات إضافية



لا تتبعي نظامًا غذائيًا لإنقاص الوزن أثناء الحمل لأن ذلك قد يكون ضارًا لطفلك. من المهم اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. تحدثي مع قابلتك واطلبي منها المشورة.

Food Standards Scotland

معلومات عن الأكل الصحي والحمل
والرضاعة الطبيعية وتغذية الأطفال.
www.foodstandards.gov.scot

First Steps Nutrition Trust

دليل عملي للتغذية الجيدة
أثناء الحمل.

[www.firststepsnutrition.org/
eating-well-in-pregnancy](http://www.firststepsnutrition.org/eating-well-in-pregnancy)

The Eatwell Guide

توصيات وطنية للأكل الصحي.
[www.gov.uk/government/
publications/the-eatwell-guide](http://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide)

Eat Better Feel Better

نصائح ووصفات الأكل الصحي
www.eatbetterfeelbetter.co.uk

معلومات عن دروس الطبخ في منطقتك المحلية

[www.communityfoodand
health.org.uk](http://www.communityfoodandhealth.org.uk)
(ابحثي عن "cooking sessions"
(دروس الطبخ))



الفيتامينات و المعادن

إن تناول الطعام الصحي والتأكد من حصولك على المغذيات الصحيحة أمر ضروري لنمو طفلك وتطوره.

فيتامين D

يتعين على الجميع في اسكتلندا تناول مكملات فيتامين D. فيتامين D مهم جدًا طوال فترة الحمل وأثناء الرضاعة الطبيعية. يحتاج جسمك إلى فيتامين D للحفاظ على صحة قلبك وعظامك وأسنانك، ويحتاج طفلك النامي إلى ذلك للتأكد من صحة نمو قلبه وعظامه وأسنانه بشكل جيد. إذا لم يحصل طفلك على ما يكفي من فيتامين D، فقد يسبب ذلك أيضًا حدوث نوبات بعد ولادته.

عادةً ما يحصل جسمك على معظم الفيتامين D الذي يحتاجه من أشعة الشمس، ولكن في اسكتلندا لا يوجد ما يكفي من ضوء الشمس لتوفير فيتامين D من شهر أكتوبر إلى مارس. أيضًا، إذا كان لديك جلد داكن أو بشرتك مغطاة، فمن المرجح أن يكون لديك مستويات منخفضة من فيتامين D. على الرغم من احتواء بعض الأطعمة على فيتامين D، مثل الأسماك الزيتية والبيض وحبوب الإفطار، إلا أنه لا يمكنك الحصول على ما يكفي من الطعام كذلك.

للحصول على ما يكفي من فيتامين D، يتعين عليك تناول مكمل غذائي بمقدار 10 ميكروغرام (mcg) يوميًا. هذا عادةً ما يكون على شكل أقراص وهو جزء من فيتامينات Healthy Start المجانية.

لحصول طفلك على أفضل بداية في الحياة، هناك بعض الفيتامينات والمعادن التي يعتبر تناولها مهمًا جدًا أثناء الحمل. يجب عليك التأكد من أنك تتناولين مكملات حمض الفوليك يوميًا لمدة 12 أسبوعًا على الأقل قبل الحمل وخلال أول 12 أسبوعًا من الحمل. تأكدي أيضًا من الحصول على الكمية المناسبة من الحديد واليود وفيتامين D. يمكن لجميع النساء الحوامل في اسكتلندا الحصول على فيتامينات Healthy Start مجانًا والتي تحتوي على فيتامين C وفيتامين D وحمض الفوليك - أسألي القابلة عن ذلك.

اليود

اليود هو معدن مطلوب لصنع هرمونات الغدة الدرقية، والتي تتحكم في عملية الأيض في الجسم. تحتاجين هذه الهرمونات لمساعدة عظام طفلك ودماغك على النمو أيضًا.

إذا كنت تأكلين مجموعة متنوعة من الأطعمة بما في ذلك الحليب المبستر ومنتجات الألبان المبسترة والأسماك، فستحصلين على الأرجح على ما يكفي من اليود. إذا كنت لا تأكلين هذه الأطعمة، فتحدثي إلى القابلة أو الـ GP للحصول على المشورة حول المكملات الغذائية.

يبدأ نمو العمود الفقري لطفلك في وقت مبكر جدًا من الحمل. يساعد حمض الفوليك (الفولات) على نمو العمود الفقري لطفلك بشكل سليم ويمنع حدوث حالات مثل السنسنة المشقوقة، وهي عيب في الأنبوب العصبي حيث لا ينمو العمود الفقري بشكل سليم.

حمض الفوليك (الفولات)



أخذ حمض الفوليك إضافي

قد تطلب منك القابلة أو الـ GP أخذ كمية أكبر من حمض الفوليك (5 ملغ) إذا:

- كان لديك طفل يعاني من عيب في الأنبوب العصبي من قبل
- عانى شخص ما في عائلتك المقربة من عيب في الأنبوب العصبي
- كنت تتناولين أدوية لعلاج الصرع
- تعانين من مرض السكري - الرجاء الرجوع إلى الـ GP
- تعانين من الداء البطني
- تعانين من زيادة الوزن، ومؤشر كتلة الجسم لديك هو 30 أو أكثر
- تعانين من فقر الدم المنجلي أو الثلاسيميا.

من الناحية المثالية، ستكوّنين قد تناولت أقراص حمض الفوليك 400 ميكروغرام (0.4 ملغ) لمدة 12 أسبوعًا قبل الحمل وخلال الأسابيع الـ 12 الأولى من الحمل. ومع ذلك، إذا لم تكوني قد تناولت مكملات حمض الفوليك أو أقراص فيتامينات Healthy Start للنساء، فلن يكون الوقت قد فات للبدء بتناولها. يمكنك شراء حمض الفوليك من الصيدلية أو السوبر ماركت أو متجر المواد الغذائية الصحية.

يتواجد حمض الفوليك ببعض الأطعمة أيضًا، مثل:

عصير البرتقال



الخضراوات الخضراء الداكنة والمورقة منها مثل كرنب بروكسل، الكرنب الأجدد والقنبيط الأخضر



خلاصات الخميرة مثل المارمايت



حبوب الإفطار الذي يضاف على بعضها حمض الفوليك، لذا تحقق من ملصق المنتج



الفاصوليا والعدس



الحمضيات، مثل البرتقال والجريب فروت والليمون



أنت وطفلك كلاكما بحاجة إلى الحديد لصنع الهيموغلوبين في كريات الدم الحمراء. يحصل طفلك على الحديد الذي يحتاجه أثناء نموه منك.

الحديد

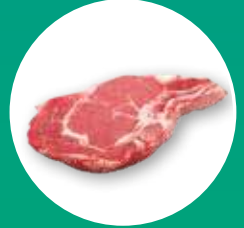
وهذا يعني أن مستويات الحديد لديك يمكن أن تنخفض، والتي يمكن أن تصيبك بفقر الدم (انظري صفحة 131). لذلك فمن المهم التأكد من أنك تحصلين على ما يكفي منه بانتظام. من الأفضل تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد جنباً إلى جنب مع بعض فيتامين C الذي يساعد جسمك على استخدام الحديد. جربي تناول سالتسوما أو بعض التوت أو كوب من عصير البرتقال مع وجبتك. حاولي الحد من تناول الشاي والقهوة، وشربهما بين الوجبات لأن ذلك يمكن أن يؤثر على مدى حسن استخدام جسمك للحديد.

يتواجد الحديد ببعض الأطعمة، مثل:

حبوب أو رقائق الإفطار
المصنوعة من الحبوب
الكاملة مع الحديد
المضاف والتي تكون
قليلة السكر



اللحوم الحمراء، مثل لحم
البقر والضأن



الفواكه المجففة - الحد
من الحصص إلى 30
غم وتناولها في أوقات
الوجبات لتقليل تأثيرها
على أسنانك



البقول، مثل العدس
والبقوليات



بيض



خبز القمح الكامل



المكسرات والبذور



الخضار الورقية الخضراء، مثل
السيانخ والقنبيط الأخضر
(البركولي) والكرنب الأجد





يمكن لجميع النساء الحوامل في اسكتلندا الحصول علي فيتامينات Healthy Start مجانًا. اطلبي الحصول على مزيد من المعلومات من القابلة.

إذا كنت لا تتناولين منتجات الألبان أو السمك، فتحدثي إلى القابلة حول كيفية زيادة مصدر اليود.

ما
يجب عليك
فعله

ما
يجب عليك
معرفة

يجب تناول مكمل حمض الفوليك يوميًا لمدة 12 أسبوعًا على الأقل قبل الحمل وخلال أول 12 أسبوعًا من الحمل.



فيتامين A

ما عليك سوى الحصول على كمية قليلة من فيتامين A، وستتمكنين من الحصول على ما يكفيك من ذلك من الطعام الذي تتناوله. لأن الجسم يخزن فيتامين A، فمن المحتمل أن يخزن جسمك ما يفوق كلا احتياجاتكما، مما قد يكون ضارًا لطفلك.



عندما تكونين حاملاً، لا تتناولي المكملات الغذائية المحتوية على فيتامين A، وحاولي تجنب تناول الكبد أو الأطعمة المحتوية على الكبد، مثل الباتيه (عجينة تحتوي على الكبد) أو هاغيس (سجق محشو بأعضاء الخروف) أو نقانق الكبد. اسالي القابلة للحصول على معلومات حول الأطعمة التي من الأفضل تجنبها أثناء الحمل، أو انظري صفحة 47.

برنامج Healthy Start

0345 607 6823

www.healthystart.nhs.uk

:The Eatwell Guide

توصيات وطنية للأكل الصحي.

www.gov.uk

(ابحثي عن "eatwell guide")



الكحول والحمل

قد يخبرك بعض الأشخاص أن تناول الكحول من حين إلى آخر أثناء الحمل أمر مقبول. لا يوجد حد آمن لتناول المشروبات الكحولية أثناء الحمل. لذا، فإن الخيار الأكثر أماناً هو التوقف عن تناول المشروبات الكحولية عند محاولة الحمل أو بمجرد معرفة أنك حامل.

الحقائق عن تناول المشروبات الكحولية أثناء الحمل

- يمكن أن يؤدي تناول المشروبات الكحولية أثناء الحمل إلى أذى طويل الأمد لطفلك. والأسلوب الأكثر أماناً هو عدم شرب الكحول على الإطلاق.
- حتى الكميات القليلة من الكحول تمر من جسمك إلى طفلك. كلما زادت كمية الكحول الذي تتناولينها، زاد احتمال حدوث ضرر لطفلك.
- ينمو طفلك طوال فترة الحمل، لذا يمكن أن يكون الكحول ضاراً في أي مرحلة من مراحل نموه.
- جميع أنواع الكحول ضارة - النبيذ والسيدر (عصير التفاح الكحولي) والجعة والمشروبات الروحية.
- إن تناول الكثير من المشروبات الكحولية كلها مرة واحدة (يطلق عليها أحياناً "الإفراط في تناول الشراب") يعد أمراً ضاراً بشكل خاص.
- تناول المشروبات الكحولية يجعل الجهاز أكثر احتمالاً. كما أنه يعرض صحة طفلك للخطر. من المرجح أن يولد طفلك في سن مبكرة أو ناقص الوزن.

إذا كنت قد تناولتي كميات قليلة من الكحول قبل أن تعرفي أنك حامل، فمن المرجح أن تكون المخاطر منخفضة. أفضل شيء يمكنك القيام به من أجل طفلك هو التوقف عن تناول المشروبات الكحولية لبقية فترة الحمل. إذا كنت تتناولين المشروبات الكحولية أثناء الحمل، وخاصة إذا كنت تسرفين في الشرب، فتحدثي بصدق إلى القابلة أو الـ GP للحصول على المشورة والدعم أثناء فترة حملك وبعدها.

ما
يجب عليك
معرفة

Every
Love Story
is beautiful,
but ours is my favorite.



عدم تناول المشروبات الكحولية أثناء الحمل

بالنسبة للكثير من النساء، قد يكون التوقف عن تناول المشروبات الكحولية عند الحمل أمراً صعباً. يمكن أن يكون في بعض الأحيان أصعب مما كانوا يعتقدون. يمكن أن يكون الضغط الاجتماعي لتناول المشروبات الكحولية شديداً أيضاً، ويمكن أن يجعل من الصعب قول لا. ومع ذلك، فإن الخبر السار هو بالدعم المناسب وقليل من التخطيط، يمكنك القيام بذلك. إن التحدث إلى القابلة هو الخطوة الأولى نحو الحصول على الدعم المناسب لك ولطفلك.

عندما تذهبين إلى موعدك الأول السابق للولادة، سوف تسألك القابلة ما إذا كنت تتناولين المشروبات الكحولية، وإذا كان الأمر كذلك فما هي الكمية التي تتناولينها. الكثير من حالات الحمل تحدث من غير أن يكون قد خطط لها، لذلك قد لا تكونين على علم بأنك حامل لفترة من الوقت. إذا كنت قد اكتشفت للتو وكنت قد تناولتي المشروبات الكحولية حتى الآن، فإن أول شيء والأكثر أهمية هو التوقف. يمكنك التحدث بأمان وبصراحة إلى القابلة أو أي أخصائي رعاية صحية.

الاضطرابات الجنينية الناجمة عن تعاطي الكحول (FASD ،Fetal alcohol spectrum disorder)

إذا كنت تتناولين المشروبات الكحولية أثناء الحمل فقد يصاب طفلك بالاضطرابات الجنينية الناجمة عن تعاطي الكحول. هذا المصطلح يستخدم لوصف مجموعة من العيوب الخلقية المرتبطة بتعاطي الكحول. يُتلف الكحول خلايا طفلك النامية وهذا يمكن أن يؤثر على كيفية نمو الدماغ والأعضاء وكيف تبدو. قد لا يتم الكشف عن الاضطرابات الجنينية الناجمة عن تعاطي الكحول دائمًا عند الولادة ولكن يمكن أن تظهر في مراحل متقدمة من العمر ويمكن أن تحمل آثارًا مدى الحياة مثل:

- مشاكل في الذاكرة والتعلم
- إيجاد صعوبة في فهم العالم وإيجاد صعوبة في إدارة المواقف الاجتماعية أو خيارات الحياة اليومية
- الصعوبات الحسية، مثل الحساسية المفرطة أو المتدنية للضوء أو الصوت أو اللمس.



دعم شريكك



بعض الطرق التي يستطيع بها الآباء والشركاء دعم حمل صحي وخالي من الكحول:

- لا تتناول الكحول وأنت بجوار شريكك.
- جرّبي أنشطة أخرى لا تتضمن تناول المشروبات الكحولية. يمكنك الذهاب لممارسة السباحة أو الخروج في الهواء الطلق والذهاب في نزهة على الأقدام.
- جرب تناول المشروبات الخالية من الكحول، مثل العصائر والمياه المنكهة والغازية.

حوالي 2 من كل 100 طفل وشباب في المملكة المتحدة يعانون من الاضطرابات الجنينية الناجمة عن تعاطي الكحول، ولكن يمكن تفاديها تمامًا.

إذا تناولت المشروبات الكحولية في أي وقت أثناء الحمل، فعليك تفادي شرب المزيد. من غير المحتمل في معظم الحالات أن يكون الطفل قد تأثر، ولكن كلما ازدادت كمية الكحول التي تشربينها كلما زادت المخاطر.

ما
يجب عليك
معرفة



إذا كنت تحاولين أن تصبحي حاملاً أو أنك حامل الآن، فإن أفضل شيء يمكنك القيام به لنفسك ولطفلك هو التوقف عن تناول المشروبات الكحولية. تذكري - لا كحول، لا خطر. إذا كنت قلقة بشأن تناول المشروبات الكحولية أثناء الحمل، فتحدثي إلى القابلة أو الـ GP أو أي أخصائي رعاية صحية آخر.

ما
يجب عليك
فعله

” لمدة 12 عامًا، كنت قد تمكنت من تناول المشروبات الكحولية كلما رغبت بذلك. عندما عرفت أنني حامل، أردت أن يحصل طفلي على أفضل بداية ممكنة، لذا قلت لنفسي: "سأكون كذلك لمدة 9 أشهر على الأقل".“

،Amanda
دنفيرملين

Alcohol Focus Scotland

الجمعية الخيرية الوطنية العاملة على منع وتقليل أضرار الكحول.
www.alcohol-focus-scotland.org.uk

Alcoholics Anonymous Great Britain

0800 917 7650
help@aamail.org
www.alcoholics-anonymous.org.uk

Addaction

خدمات دعم في مجال سوء استخدام الأدوية وتعاطي المخدرات والمشروبات الكحولية في اسكتلندا.
www.addaction.org.uk

NOFAS-UK

مكرسة لدعم الأشخاص المتضررين من الإصابة بالاضطراب الجيني الناجم عن تعاطي الكحول، وعائلاتهم ومجتمعاتهم.
خط المساعدة: 020 8458 5951
info@nofas-uk.org
www.nofas-uk.org

Drinkline

خط مساعدة مجاني وسري للأشخاص الذين لديهم مخاوف حول أنفسهم أو شخص آخر فيما يتعلق بتناول المشروبات الكحولية.
0300 123 1110

التدخين والحمل

إذا كنت تدخين، فربما فكرت في التوقف عن التدخين في وقت ما. ربما حاولت أن تتوقفي أكثر من مرة. إذا كانت قد حاولت فستعرفين مدى صعوبة هذا الأمر.

ستضعين لفحص أول أكسيد الكربون في موعدك الأول السابق للولادة. يتعين عليك النفخ في آلة تقيس أول أكسيد الكربون الموجود في جسمك وتحصلين على النتائج مباشرة. إذا كانت النتيجة أربعة أو أكثر، فسوف تسألك القابلة عما إذا كنت تدخين أم لا، أو ما إذا كنت تعيشين في منزل يدخن فيه شخص آخر. من الأفضل أن تكوني صريحة، حتى تتمكن القابلة من تقديم المساعدة المناسبة لك. إذا كنت تدخين وتريدين التوقف عنه، فستكونين على اتصال بخدمة "Quit Your Way" المجانية المحلية. يمكن أن يساعدك الصيدلي أيضًا.

تؤثر اختياراتك أثناء الحمل على صحة طفلك وكذلك على صحتك. الآن بعد أن أصبحت حاملاً، لن يكون هناك وقت أفضل للتوقف عن التدخين. في الواقع، تتوقف الكثير من النساء وشركائهن عن التدخين عندما يعلمون أنهم سيصبحون آباء وأمهات - إنه لسبب رائع للتوقف ويساعد على الاستمرار بمجرد التوقف عنه.

هل تحصلين على الدعم

قد يكون من الصعب إبلاغ القابلة بأنك مدخنة. يشعر بعض النساء بالحرج وبالذنب وبأنهن تحت ضغط للإقلاع عن التدخين. يعتقد الأخريات أنه قد يتم الحكم عليهن أو يقلقن بشأن ما يظنه الآخرون. هذه مخاوف طبيعية، لكن التحدث إلى القابلة يمكن أن يساعدك في الحصول على الدعم المناسب. لن تحكم القابلة عليك ولا تريد سوى تقديم المساعدة.

ما

يجب عليك

معرفة

عندما تدخين، فإنك تستنشقين مزيج من المواد الكيميائية الخطرة، بما في ذلك غاز يسمى أول أكسيد الكربون. لا يمكنك رؤيته أو شمّه، ولكنه ضار لك ولطفلك لأنه يؤثر على كيفية استخدام الجسم للأكسجين.

يؤثر أول أكسيد الكربون على نمو طفلك وتطوره ويجعله على الأرجح أكثر عرضة لمشاكل صحية أثناء الحمل وعند الولادة.

اتصلي بقاترتك، أو خدمة
Quit Your Way المحلية، أو
www.quityourway.scot أو
صيدلية المجتمع المحلي للحصول على
المشورة والدعم المجاني حول كيفية
التوقف عن التدخين.



كلما توقفت عن التدخين في فترة
مبكرة من الحمل، كان ذلك أفضل.
ولكن التوقف عن التدخين في أي
مرحلة من المراحل لا يزال أمراً
جيداً بالنسبة لك ولطفلك - ستبدأ
الفوائد بالظهور على الفور. اطلبي
من قاترتك الحصول على نسخة من
*IQuit: Stopping smoking when
you're pregnant.*

ما
يجب عليك
فعله

دعم شريكك

هناك الكثير الذي يمكنك فعله لمساعدة
شريكك في التوقف عن التدخين أو تبقى بعيدة
عنه. إليك بعض الأفكار:

- إذا كنت تدخن أيضاً، فيمكنك بذل قصارى
جهدك للاقلاع عنه معاً ودعم بعضكما البعض.
بهذه الطريقة كلاكما سيكون أقل ميولاً
للتدخين.
- إذا لم تستطع التوقف عن التدخين، فدخن
في الخارج بعيداً عن شريكك وطفلك. ابق
سيارتك خالية من التدخين أيضاً.
- شت انتباه شريكك عندما ترغب في
التدخين.
- ساعدها على التخطيط لكيفية إدارة وتغيير
بعض الأمور الروتينية عندما قد ترغب في
التدخين.
- تحلى بالصبر عندما تجد صعوبة في ذلك.

التدخين السلبي (التدخين غير المباشر)

إذا كنت تعيشين مع مدخن أو تقضين الكثير
من الوقت مع شخص يدخن، فسوف تتنفسين
الدخان أيضاً. يُسمى هذا التدخين السلبي وهو
ضار لك ولطفلك.

المواد الكيميائية الموجودة في التدخين السلبي
تبقى في الهواء بعد كل سيجارة. ويمكنها البقاء
في الغرفة بعد مرور خمس ساعات، حتى إذا
قمت بفتح النوافذ. لذا، إذا كان شخص ما يدخن
في غرفة أخرى أو خارج النافذة فذلك لن يساعد.

عندما يولد طفلك وتحضره معك إلى المنزل،
اطلبي من أي شخص يهتم لأمره بالتدخين في
الخارج أو بالتوقف عن التدخين. يجب أيضاً أن
تكون أي سيارة يكون طفلك فيها خالية من
التدخين. من غير القانوني التدخين في سيارة
عندما يكون بداخلها شخص أقل من 18 عاماً.

خاطئ

صحيح



حقائق عن التدخين عندما تكونين حاملاً

التقليل من أو الانتقال إلى السجائر منخفضة القطران سيكون كافياً.

خاطئ

لا توجد كمية مأمونة عندما يتعلق الأمر بالتدخين. فإن أي قدر من التدخين يضر بصحتك وصحة طفلك. أسلم شيء هو التوقف عن التدخين تمامًا.

إن الانتقال لاستخدام السجائر الإلكترونية تمامًا أقل ضرراً.

صحيح

السجائر الإلكترونية ليست خالية من المخاطر، لكنها أقل ضرراً من التبغ. إذا كان استخدام السجائر الإلكترونية يساعدك على الابتعاد عن التبغ، فإن ذلك أقل خطورة بالنسبة لك. بما أن السجائر الإلكترونية حديثة نسبيًا، فإن الأطباء لا يعرفون حتى الآن المخاطر التي قد يتعرض لها طفلك من استخدامها.

إذا كنت أدخن، سيكون طفلي أصغر حجمًا. ستكون الولادة أسهل وأقل ألمًا.

خاطئ

لا يجعل التدخين المخاض أو الولادة أقل إيلامًا، ولن يؤثر ذلك على حجم رأس طفلك. لكن التدخين يمكن أن يبطئ من نموه، مما يعني أنه قد يصيبه بمشاكل صحية.



أسباب الإقلاع عن التدخين

- إذا كنت تدخين، تظهر الأبحاث أن هناك خطرًا متزايدًا في التعرض للإجهاد أو ولادة طفلك ميتًا. إذا كنت أنت أو شريكك يدخن فهذا يزيد من المخاطر التي يتعرض لها طفلك للموت المفاجئ غير المتوقع في مرحلة الطفولة (SUDI, sudden unexpected death in infancy) (المعروف سابقا باسم موت الوليد المفاجئ في المهد).
- من المرجح أن يولد طفلك وهو يتمتع بوزن صحيّ وحتى تتم الولادة بالكامل (عند حوالي 40 أسبوعًا). الأطفال الذين يولدون باكراً جداً وناقصو الوزن هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل التغذية والتنفس، وهم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. يمكن لهذه المشاكل الصحية أن تستمر في بعض الأحيان لسنوات عديدة.
- من غير المحتمل أن يولد طفلك بمشاكل صحية مثل الربو أو الشفة المشقوقة و/أو الحنك المشقوق. وهي تعني فجوة في الشفة العليا و/أو سقف الفم للطفل.
- ستبدئين بشكل أفضل، ورائحة أفضل وتشعرين بتحسّن. ستقللين أيضًا من خطر التعرض لمشاكل صحية خطيرة في مرحلة متقدمة من العمر، مثل أمراض القلب والسرطان.
- إنه أمر جيد لرصيدك المصرفي. يكلف التدخين الكثير من المال، لذا فإن التوقف عن التدخين يعني أن لديك المزيد من المال لتنفيقه على نفسك وعلى طفلك. يمكن لشهر واحد فقط من عدم التدخين أن يوفر لك حوالي 200 جنيه إسترليني.

IQit: Stopping smoking when you're pregnant

www.healthscotland.com/documents/26973.aspx

Quit Your Way Scotland

خط المساعدة الوطني الاسكتلندي للمدخين.

0800 84 84 84

www.quityourway.scot

Take it right outside

معلومات حول الحد من التدخين السلبي

www.nhsinform.scot/campaigns/take-it-right-outside

يتأثر طفلك بسهولة أكثر من التدخين السلبي عن البالغين لأن رئتيه لا تزال تنمو، ولا يستطيع جسمه مقاومة العدوى أيضًا. وهذا يعني أنه أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في الصدر معظمها مثل السعال ونزلات البرد والعدوى مثل الالتهاب الرئوي والتهابات الأذن. والأهم من ذلك، أن الأطباء يعرفون أيضًا أن التدخين يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالموت المفاجئ غير المتوقع في مرحلة الطفولة (موت الوليد المفاجئ في المهد). أسلم شيء هو التوقف عن التدخين تمامًا.



المخدرات والحمل

عندما تكونين حاملاً، فإن تعاطي المخدرات يمكن أن يؤثر بشكل خطير على صحتك وصحة طفلك، وبعض هذه المشاكل الصحية يمكن أن تستمر مدى الحياة. إذا كنت تتعاطين المخدرات وتريدين التوقف أو التقليل منها، يمكنك الحصول على المساعدة والدعم من القابلة وخدمة الدعم المحلية في مجال تعاطي المخدرات.

التأثير على طفلك

إن تعاطي المخدرات أثناء حملك يمكن أن يعرض صحة طفلك لخطر شديد. إنه يزيد من خطر أن يولد طفلك ميتاً أو أن يموت في الأسابيع والأشهر القليلة الأولى من الحياة. هذه أمور صعب تخيل حدوثها، ولكنها مخاطر حقيقية إذا كنت تتعاطين المخدرات.

من المرجح كذلك أن يولد طفلك مبكراً أو ناقص الوزن. وهذا يعني أنه من المرجح أن يعاني مشاكل في الرضاعة والتنفس وأنه أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. يمكن لهذه المشاكل الصحية أن تستمر في بعض الأحيان لسنوات عديدة.

هل تحصلين على الدعم

يمكن أن يكون إنجاب طفل سبباً إيجابياً لإجراء تغييرات في حياتك. إذا كنت تتعاطين أي نوع من المخدرات، فتحدثي مع القابلة أو الـ GP في أقرب وقت ممكن بعد اكتشاف أنك حامل. يمكنهم أن يساعدونك على فهم المخاطر وعلى الوصول إلى المساعدة والدعم من قبل أحد المتخصصين للتقليل من تعاطي المخدرات أو إيقافه.

خدمات الدعم موجودة هنا لمساعدتك. إنها خاصة وسرية، وسيقدم لك الموظفون الذين يعملون هناك الدعم بدون الحكم عليك.

إذا كنت مدعومة حالياً من قبل إحدى الخدمات المتخصصة في مجال تعاطي المخدرات، فأخبرهم بأنك حامل بمجرد معرفتك بذلك.

ما
يجب عليك
معرفة

قد يكون شريكك أو والد طفلك أو أي شخص قريب منك هو الشخص الذي يتعاطى المخدرات. يمكن أن يكون ذلك مقلقاً بالنسبة لك ويمكن أن يجعل المستقبل غير مؤكداً ومجهداً وصعباً. يمكن كذلك لشريكك أو أي شخص قريب منك الحصول على دعم مباشر. يمكنك التحدث إلى القابلة أو الـ GP إذا كنت قلقة بشأن شخص ما أو تعتقدين أنه يحتاج إلى مساعدة.



الأدوية الموصوفة

يمكن أن يكون التوقف عن تناول الأدوية فجأة ضارًا لك ولطفلك (انظري صفحة 91). يجب أن تتحدثين إلى الـ GP أو القابلة أو خدمة الدعم في مجال سوء استخدام الأدوية وتعاطي المخدرات إذا كنت تتناولين هذه الأنواع من الأدوية الموصوفة بشكل منتظم:

- أفراس منومة، مثل تيمازيبام
- أدوية لعلاج القلق، مثل ديازيبام
- مسكنات الألم الأفيونية، مثل كوداين، ترامادول أو ثنائي هيدروكوداين
- أدوية لعلاج داء الصرع أو الصحة العقلية مثل فالبروات الصوديوم أو حمض الفالبرويك (انظري صفحة 92)
- علاج داء السكري من النوع 1 أو 2.

متلازمة الامتناع الوليدي (Neonatal abstinence syndrome، NAS)

إن بعض العقاقير الموصوفة أو غير القانونية التي يمكن أن تسبب التبعية الجسدية قد تمر عبر المشيمة ويتم امتصاصها من قبل طفلك. قد يظهر على جسد الطفل بعد الولادة علامات انقطاع المصدر المعروف باسم متلازمة الامتناع الوليدي. قد يحتاج بعض هؤلاء الأطفال للرعاية المتخصصة بعد الولادة والعلاج الطبي لمساعدتهم في الامتناع. إذا كان لديك أية أسئلة حول متلازمة الامتناع الوليدي، يجب عليك التحدث إلى القابلة.

إذا كنت تتناولين أي نوع من أنواع العقاقير غير القانونية وتريدين التوقف أو التقليل منها، فتحدثي إلى قابلتك أو الـ GP. يمكنك الحصول على دعم من قبل أحد المتخصصين لمساعدتك - لست بحاجة إلى القيام بذلك بمفردك.

ما
يجب عليك
فعله

Know the Score

نصائح في مجال سوء استخدام الأدوية وتعاطي المخدرات وبخصوصية تامة بما في ذلك معلومات عن أنواع مختلفة من المساعدة.

0800 587 5879

knowthescore.info

Addaction

خدمات دعم في مجال سوء استخدام الأدوية وتعاطي المخدرات والمشروبات الكحولية في اسكتلندا.

www.addaction.org.uk

Scottish Drug Services Directory

معلومات عن أكثر من 200 وكالة في اسكتلندا يمكن أن تساعد في الرعاية والعلاج من سوء استخدام الأدوية وتعاطي المخدرات.

www.scottishdrugservices.com



كوني نشيطة

كوني نشيطة طوال فترة الحمل فلهذا فوائد تعود عليك وعلى طفلك على حد سواء. إذا كنت نشطة بالفعل، فلا ينبغي للحمل أن يحد من نشاطك. إذا كنت لا تقومين بالكثير من الأنشطة الآن، فإن اكتشاف أنك حامل يمكن أن يكون فرصة رائعة للبدء.

استمعي إلى ما يخبرك به جسدك وعدلي نشاطك كلما تغير وزنك وشكلك. عندما يتغير جسدك ليصبح جاهزاً للولادة، فإن الأربطة حول العمود الفقري والوركين والحوض تلين. وهذا يجعلها أقل ثباتاً وقد يعني أنك أكثر عرضة للإصابة، لذا احرصي على عدم المبالغة في النشاط.

يمكن أن يساعدك إضافة نشاط منتظم إلى حياتك اليومية على الشعور بتحسن، والتحكم بوزنك، وأن تكوني في أفضل شكل ممكن لتصبحين أم. هناك الكثير من الأنشطة للاختيار من بينها - من الأفضل مراجعة القابلة أو أخصائي العلاج الطبيعي للتأكد من أن الأنشطة التي تختارينها تكون آمنة لك ولطفلك على حد سواء.

بعض الأنشطة ليست فكرة جيدة؛ لأن هناك احتمال لتعرضك لحالات السقوط الحاد أو اختلال توازن جسمك. سيقترح معظم الـ GPS والقابلات أن تتوقفي عن ركوب الدراجات بعد ستة أشهر من الحمل. كما سيقترحون عليك إيجاد بدائل أكثر أمانًا للأنشطة أو الرياضات عالية المخاطر مثل الجمباز والرغبي وركوب الخيل.



نصائح هامية

أن تكوني نشيطة كل يوم

- استخدمي السلالم بدلاً من المصعد.
- امشي بدلاً من أخذ السيارة - أو ترحلي من الحافلة قبل موقف أو اثنين وامشي من هناك.
- جربي البستنة واعطي هذا النشاط فرصة، إذا كان لديك حديقة، أو إذا كان هناك حدائق مخصصة مجتمعية مجاورة. تأكدي من أنك ترتدين القفازات دائماً وأن تغسلي يديك لمنع العدوى.
- يمكنك تمشية كلبك أو استعارة كلب أحد الأصدقاء وأخذه في جولة.
- عندما تشاهدين التلفاز، انهضي وتحركي في أرجاء المنزل أو الحديقة، إذا كان لديك واحدة، خلال الفواصل.

ما يجب القيام به وعدد المرات

- حاولي أن تكوني نشطة كل يوم، واهدي إلى القيام بما لا يقل عن 150 دقيقة في الأسبوع.
- لست بحاجة إلى إجراء ذلك دفعة واحدة - جربي جلسات لمدة 10 أو 15 دقيقة في كل مرة.
- الأنشطة الجيدة هي المشي السريع والسباحة أو استخدام الدراجة الثابتة.
- اختاري الدروس منخفضة التأثير الخاصة بالنساء الحوامل، مثل دروس السباحة والصفوف المائية للولادة.
- تعتبر الدروس طريقة رائعة لمقابلة أمهات أخريات وإنشاء شبكة دعم أيضاً.
- راجعي مركز الترفيه المحلي لديك لمعرفة ما لديه من نشاطات، أو اطلبي من القابلة الحصول على معلومات حول المجموعات المحلية.
- يمكن أن تكون اليوغا خياراً رائعاً. إنها أيضاً طريقة مفيدة لتعلم الاسترخاء ومهارات التنفس التي يمكن أن تساعدك على الشعور بالهدوء والسكينة.



معلومات إضافية



NHS inform

معلومات حول النشاط والروابط
لمجموعات المشي المحلية.
www.nhsinform.scot
"ابحثي عن "walking"
(المشي))

Sportscotland

معلومات حول مراكز
الرياضة المجتمعية.
www.sportscotland.org.uk



إذا كنت بالفعل تمارسين رياضة ما أو
تحضرين دروس اللياقة البدنية، أخبري
المعلم أو المدرب أنك حامل.

إذا كنت قلقة بشأن النشاط الذي
تمارسينه أو تريدين المساعدة والدعم
لتكوني أكثر نشاطًا، فتحدثي إلى القابلة
أو أخصائي العلاج الطبيعي.

احرصي على عدم اصطدام أو ارتطام
بطنك بأي شيء!

ما
يجب عليك
فعله

الاعتناء بأسنانك ولثتك

يصاب العديد من النساء الحوامل على حالة تسمى التهاب اللثة المتعلق بالحمل. إذا أصبت بذلك، فإن لثتك تصبح منتفخة، حمراء ورقيقة وقد تنزف لثتك عند تنظيف أسنانك أو عند استخدام خيط تنظيف الأسنان. يحدث ذلك عندما ينتج جسمك المزيد من هرمون البروجسترون. هذا يعزز تدفق الدم إلى فمك ويجعل اللثة أكثر حساسية للبكتيريا.

إذا لم تكوني مسجلة لدى طبيب أسنان، فهذا هو الوقت المناسب للقيام بذلك. يمكنك معرفة أين تقع عيادة أقرب طبيب أسنان محلي تابع لـ NHS وكيفية التسجيل من خلال:

- الذهاب إلى الموقع الإلكتروني الخاص بـ NHS inform ووضع الرمز البريدي الخاص بك في البحث عن أطباء الأسنان
- الاتصال هاتفياً بخط المساعدة الخاص بـ NHS inform على هذا الرقم 0800 22 44 88 (أو الهاتف النصي 0800 22 44 88 18001).

استمري في الذهاب إلى طبيب الأسنان الخاص بك وأخصائي صحة الأسنان بانتظام. أخبرهم بأنك حامل حتى يتمكنوا من إعطائك المعلومات والنصائح الصحيحة. كما يمكنهم إخبارك عن برنامج Childsmile الذي سيساعدك على العناية بأسنان طفلك أثناء نموه.

بمجرد ولادة طفلك، يجب أن يزول التهاب اللثة المتعلق بالحمل. ستساعدك العناية بأسنانك ولثتك ورؤية طبيب الأسنان بانتظام في الحفاظ على صحة فمك وتخفيف أي إزعاج.

العناية بالأسنان لدى NHS

عندما تكونين حاملاً وفي السنة الأولى بعد ولادة طفلك، يمكنك الحصول على علاج أسنان مجاني من NHS. إذا كنت تراجعين لدى طبيب أسنان غير تابع لـ NHS، فهو غير ملزم بتقديم علاج مجاني.

تعرفي على المزيد حول المساعدة في تكاليف العناية بالأسنان أثناء الحمل على www.nhsinform.scot (ابحثي عن "help with health costs" (مساعدة في التكاليف الصحية)).

نصائح هامه

لفم صحي

● نظفي أسنانك مرتين في اليوم لمدة دقيقتين كاملتين.

● استخدم معجون أسنان يحتوي على 1000 إلى 1500 جزء في المليون (ppm) من الفلورايد.

● ابصقي معجون الأسنان عند الانتهاء، ولكن لا تشطفي فمك بعد ذلك بالماء.

● إذا استمرت لثتك بالنزيف، استمري بتنظيف أسنانك مرتين يوميًا وراجعى طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الأسنان.

● من الشائع أن تتأثري بغثيان الصباح أثناء الحمل. يمكن أن يؤدي تنظيف أسنانك مباشرة بعد تعرضك للغثيان إلى تلف سطح أسنانك. استخدمى غسول الفم بالفلورايد الخالي من الكحول بدلاً من ذلك.

ما
يجب عليك
فعله

العناية بالأسنان لدى NHS مجانية عندما تكونين حاملاً وفي السنة الأولى بعد ولادة طفلك. يمكن لفريق NHS Patient Claims الإجابة عن أي أسئلة قد تكون لديك حول استحقاقات العناية بالأسنان طوال فترة الحمل وبعد ولادة طفلك. يمكنك الاتصال بهم على 0345 601 2912 أو عبر البريد الإلكتروني nss.cfspct@nhs.net

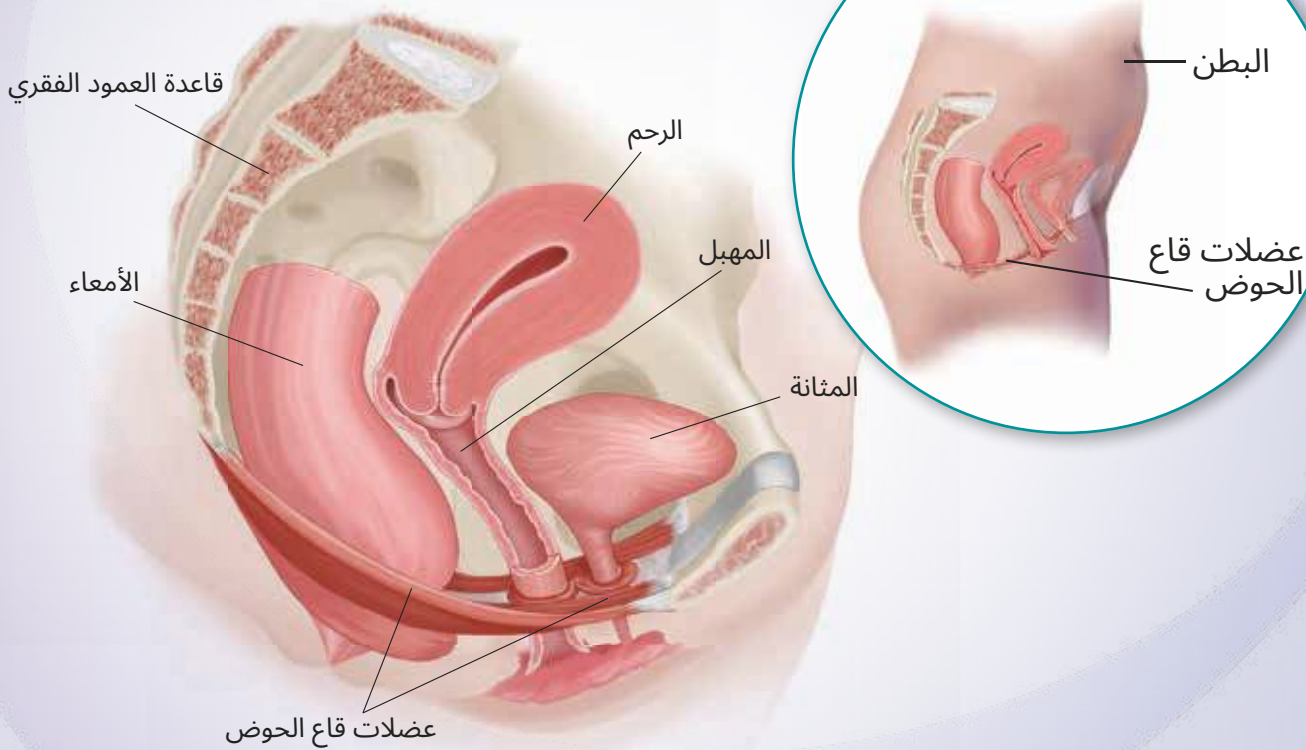
الاعتناء بقاع الحوض

تُشكل عضلات قاع الحوض لديك حبال داعمة واسعة تمتد من الجزء الأمامي إلى الخلفي من الحوض. فهي تساعد على التحكم في المثانة والأمعاء وتثبت المثانة والرحم والأمعاء في مكانها.

هذا يمكن أن يسبب مشاكل مثل:

- سلس البول الإجهادي، وهو عندما يتسرب البول عند السعال أو العطس أو الجري أو الضحك
- إحساس أقل عند ممارسة الجنس
- هبوط بعض الأعضاء عن موضعها (prolapse)، ويحدث هذا عندما يضغط أحد الأعضاء أو أكثر من عضو على الجدران المهبلية مما يسبب تنوعات.

عندما تكونين حاملاً، تدعم عضلات قاع الحوض طفلك المتنامي وتمتد أيضاً أثناء المخاض. وهذا يمكن أن يجعلها أضعف ويعني ذلك أنه بعد ولادة طفلك قد لا تعمل تلك العضلات بنفس الكفاءة كما من قبل.



تمارين عضلات قاع الحوض

تمرين عضلات قاع الحوض أثناء الحمل يمكن أن يجعلها أقوى. وهذه أخبار جيدة، لأنك بذلك تكونين أقل عرضة لمشاكل مثل سلس البول الإجهادي بعد ولادة طفلك. تمارين قاع الحوض بسيطة وسريعة للقيام بها. يمكنك القيام بهذه التمارين في أي مكان ولن يعرف أحد بذلك!

3 في الوقت نفسه شُدِّي العضلات التي تستخدمينها لمنع نفسك من التبول.

4 الشعور هو "عصر وسحب" العضلات، إغلاق وضَمِّ الممرات الأمامية والخلفية. ويسمى هذا تقلص عضلة قاع الحوض.

1 استلقي، أو اجلسي أو قفي وركبتك بعيدتين قليلاً عن بعضهما البعض.

2 شُدِّي مؤخرتك كما لو كنت تحاولين منع نفسك من إطلاق الريح.





معلومات إضافية

Pelvic, Obstetric and Gynaecological Physiotherapy

معلومات للأمهات المنتطرات
والأمهات الجدد حول تمارين
الاستعداد للولادة وتمرين قاع
الحوض.

<https://pogp.csp.org.uk>



للحصول على أقصى استفادة من التمارين، من
الجيد القيام ببعض التمارين ببطء وبعضها سريعًا.
إليك الطريقة:

ببطء

- قومي بعصر عضلات قاع الحوض وإرخائها بأقصى ما تستطيعين
وحاولي أبقاء في وضعية العصر لمدة تصل إلى 10 ثوانٍ. إذا لم
تستطعي المواصلة لمدة 10 ثوانٍ، فافعلي ذلك قدر المستطاع
وتدربي تدريجيًا على الاستمرار لتلك المدة.
- قومي بالإرخاء تمامًا لمدة 4 ثوانٍ بعد كل عصرة.
- حاولي القيام بالعصر والإرخاء 10 مرات.

بسرعة

- سُدِّي عضلات قاع الحوض بسرعة.
 - ابعي في وضعية العصر لمدة ثانية واحدة ثم إرخي تمامًا.
 - كرري ذلك لما يصل إلى 10 مرات.
- حاولي أن تصبح هذه التمارين عادة تقومين بها كل يوم. لا تشدي
أردافك أو تحبسي أنفاسك أو تضي ساقيك معًا أثناء قيامك
بهذه التمارين.
- ربما سمعت أنه يمكنك القيام بتمرين قاع الحوض أثناء التبول.
ولكن هذا يمكن أن يمنعك من إفراغ مثانتك بشكل صحيح، لذلك لا
تفعلي ذلك عندما تكونين على المراض.

لتسهيل تذكر القيام بتمرين قاع
الحوض، حاولي ربطها بشيء تقومين
به بانتظام، مثل تنظيف أسنانك أو أثناء
مشاهدة التلفاز.

إذا كنت تجدين صعوبة في القيام
بالتمارين أو تحتاجين إلى النصيحة،
فتحدثي إلى أخصائي العلاج الطبيعي
التوليدي لمزيد من المعلومات. أسألي
القابلة أو مستشفى الولادة المحلي.

ما
يجب عليك
فعله

الوقاية من المرض

إذا كان لديك أطفال صغار مسبقاً، فستعرفين مدى صعوبة الحفاظ على الأشياء نظيفة. لكن عندما تكونين حاملاً، فمن المهم منع انتشار البكتيريا، لتقليل خطر إصابتك وإصابة طفلك بالعدوى.

الوقاية من التسمم الغذائي

- ستساعد هذه الخطوات البسيطة على إبقاء الجراثيم مكبوتة:
- اغسلي يديك جيداً ودائماً بالصابون والماء الجاري الدافئ قبل وأثناء وبعد الانتهاء من الطهي، وقبل تناول الطعام.
- اغسلي كل الفواكه والخضروات قبل تناولها، بما في ذلك الفاكهة أو السلطة من أكياس معبأة مسبقاً.
- اغسلي يديك جيداً ودائماً بعد كل مرة تلمسين أو تعدين فيها بيضاً غير مطهي أو لحم نيئ أو مأكولات بحرية أو الفواكه والخضروات. سيتعين عليك أيضاً غسل أي شيء آخر قد لامس هذه الأطعمة، مثل ألواح التقطيع والسكاكين جيداً.
- أبقى الطعام النيئ منفصلاً عن الأغذية الجاهزة واحتفظي باللحم النيئ في الجزء السفلي من الثلاجة. لا تغسلي الدجاج النيئ. غسل الدجاج النيئ قبل الطهي يمكن أن يزيد من خطر التسمم الغذائي.
- تأكدي من أن كل أجزاء الطعام المطبوخ تكون ساخنة حتى في الوسط قبل تناوله.
- اغسلي السكاكين والأدوات جيداً بالماء الساخن وسائل غسيل الصحون، أو استخدم غسالة الصحون إذا كان لديك واحدة.
- استخدم أواني وألواح تقطيع مختلفة للأطعمة النيئة والمطبوخة لإبقائها منفصلة.
- قومي بتخزين الطعام في خزائن جافة ونظيفة أو تلاجة نظيفة.
- اغسلي يديك بعد لمس القمامة، أو الذهاب إلى المرحاض، أو تنظيف أنفك أو لمس الحيوانات الأليفة.
- قماشة غسل الصحون القذرة والرطوبة هي المكان المثالي لنمو الجراثيم. اغسلي قماشة غسل الصحون ومناشف الشاي بانتظام على دورة غسيل ساخنة واتركها تجف قبل استخدامها مرة أخرى.
- امسحي أسطح العمل التي استخدمتها بالمنظفات المنزلية أو المطهرات.
- هناك أيضاً بعض الأطعمة التي يجب تجنبها عندما تكونين حاملاً لأنها قد تجعلك مريضة أو تضر بطفلك. يمكنك معرفة المزيد على صفحة 47.

نصائح هامه

إذا كان لديك أطفال آخرون

حاولي ألا تضعي، الأشياء التي كانت في فم طفلك، في فمك مثل الطعام والأكواب والدمى. هذا يحمي الجنين من الجراثيم.

اغسلي يديك عندما تؤدين عملاً متسم بالقذارة، على سبيل المثال، بعد تغيير الحفاضة أو مسح الأنف. اغسلي يديك جيداً لمدة 15-20 ثانية.

قبلي أطفالك على الرأس والوجه بدلاً من على الشفاه، أو اعطهم عنق كبيراً.

اغسلي أي شيء قد يكون قد لامس سوائل الجسم، مثل البول أو القيء.



غسل اليدين

إن غسل وتجفيف يديك بانتظام أمر مهم لصحتك ولصحة طفلك. إنها واحدة من أفضل الطرق لمنع انتشار البكتيريا. على الرغم من أن غسل اليدين يبدو وكأنه أمر بسيط، إلا أن التأكد من القيام به بشكل جيد هو أمر أساسي. اتبعي هذه الخطوات الخمس:

1 رطّبي يديك بالماء الجاري الدافئ وضعي بعض الصابون.

2 افركي يديك معاً لتشكيل رغوة (فقاعات).

3 افركي ظهر يديك، وبين أصابعك وتحت أظافرك.

4 بعد 20 ثانية من الفرك، اشطفي يديك جيداً بالماء الدافئ.

5 جففي يديك جيداً.

إذا كان يتوفر في منزلك إمدادات مياه خاصة

- اغسلي يديك بالصابون والماء الجاري الدافئ بعد أن تكوني قد لامست الحيوانات أو المناطق المحيطة بها وقبل أن تأكلي أو تعدي الطعام. يجب عليك أيضًا القيام بذلك بعد أن تلمسي أي نوع من أغذية الحيوانات الأليفة.
- احفظي أغذية الحيوانات الأليفة بعيدة عن طعامك وعن الأماكن التي تعدين فيها الطعام.
- اطلبي من شخص آخر تنظيف أقباص الحيوانات الأليفة وإفراغ وتنظيف حاويات الفضلات من أجلك. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فاستخدمي القفازات التي يمكنك التخلص منها واغسلي يديك بعد ذلك. نظفي القفص في غرفة تكون النوافذ فيها مفتوحة وهناك الكثير من الهواء يمر بها. يجب تغيير مكونات صندوق القمامة الخاص بالقطط وتنظيفه بشكل كامل باستخدام الماء الساخن كل يوم. اغسلي يديك جيدًا بعد ذلك.
- احرصي دائمًا على ارتداء قفازات إذا كنت تقومين بالبستنة في حالة وجود براز حيواني في التربة. عندما تنتهي، اغسلي يديك وقفازاتك جيدًا.

إذا كنت تحصلين على مياه الشرب من إمدادات خاصة، مثل البئر أو بئر عميق أو ينبوع، فعليك بغلي الماء قبل شربه. يمكن أن تختلف نوعية المياه من الإمدادات الخاصة كثيرًا من مصدر إلى آخر وعندما تكون سيئة، يمكن أن تسبب مشاكل صحية.

قد يكون من الأرجح أن منزلك مزود بإمدادات مياه خاصة إذا كنت تعيشين في منطقة أو مجتمع ريفي.

العناية بنفسك في محيط يوجد فيه حيوانات أليفة

العديد من الحيوانات بما في ذلك الحيوانات الأليفة تحمل العدوى والبكتيريا. والتي يمكن تمريرها لك، وأحيانًا لطفلك. لن تبدو الحيوانات دائمًا على أنها ليست على ما يرام، لذلك ليس من السهل معرفة ما إذا كانت مصابة بعدوى أم لا. لكن العدوى التي تنتقل عن طريق الحيوانات يمكن أن تسبب مشاكل حادة أثناء فترة الحمل. إذا كنت تتأكدين من أنك آمنة بقدر ما تستطيعين، فيمكنك المساعدة في تقليل فرص الإصابة بعدوى.

ما

يجب عليك

معرفة

إذا أصبت بطفح جلدي أو قشيت وقتًا مع شخص يعاني منه، فيجب عليك إخبار القابلة أو آل GP أو أخصائي التوليد على الفور. سوف يسألونك عن صحتك، والطفح الجلدي، وعن الشخص الذي تواصلت معه. ستسألين كذلك عن أي تطعيمات حصلت عليها وأي أمراض معدية عانيت منها.

قد تخضعين لإختبارات لمعرفة ما إذا كنت قد أصبت بالعدوى. إذا كان ذلك ممكنًا، فابقي بعيدة عن النساء الحوامل الأخريات والعيادة للرعاية السابقة للولادة حتى يتم فحصك. إذا لم تأخذي التطعيم ضد الحصبة الألمانية قبل هذا الحمل، فمن المهم أخذه بعد ذلك لحمايتك في حالات الحمل مستقبلًا.



معلومات إضافية

Germs - wash your hands of them

حملة الاهتمام بنظافة الأيدي
الوطنية في اسكتلندا.

www.washyourhandsofthem.com

Health Protection نشرة Scotland

نصيحة للنساء الحوامل لتجنب
الحيوانات أثناء الولادة.

www.hps.scot.nhs.uk

(ابحثي عن "animals"
(الحيوانات))

Food Standards Scotland

المعلومات والمشورة بشأن سلامة
الأغذية ومعاييرها، والتغذية
وتصنيفها.

www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety

NHS inform

المعلومات والمشورة حول العدوى.

www.nhsinform.scot/healthy-living/pregnancy-and-baby

العمل مع حيوانات المزرعة

إذا كنت قد لمست أو تعاملت بشكل قريب جداً مع الحيوانات وهي تلد، مثل الأغنام والأبقار والماعز، فيمكن أن تلتقطي العدوى. إذا كنت في محيط يوجد فيه حيوانات تلد أو كنت تعملين في مزرعة، فاتبعي هذه النصيحة:

- لا تشاركي أثناء عملية ولادة النعاج أو حلب خروف، أو تساعدي في ولادة بقرة أو ماعز.
- لا تلمسي الحملان المجهضة أو الحملان حديثي الولادة أو العجول أو صغارها. يتعين عليك ألا تلمسي المشيمة أو سوائل الولادة أو أي شيء لامس هذه الأشياء أو السوائل.
- لا تلمسي أو تغسلي الملابس أو الأحذية أو أي شيء قد يكون موجوداً في محيط يوجد فيه حيوانات أنجبت حديثاً أو صغارها أو المشيمة. لا مانع من لمس هذه الأشياء بعد غسلها على دورة غسيل ساخنة.
- تأكدي من أن أي شخص من حولك يرتدي معدات وملابس واقية ويغتسل جيداً بعد ذلك إذا كان مشاركاً في ولادة النعاج أو غيرها من حيوانات تلد.

ما

يجب عليك

فعاله

إذا أصبحت مريضة وكنت قلقة من أنك قد تكونين قد أصبت بمرض معدّي أو عدوى من حيوان ما، فعليك الحصول على مساعدة طبية على الفور.



فحص تصويري بالموجات فوق الصوتية

تُجرى معظم الفحوص التصويرية على يد أخصائيي رعاية صحية مدربين، يُطلق عليهم اسم أخصائيي التصوير بالأشعة فوق الصوتية.

ستعرض عليك قابلتك إجراء فحصين تصويريين بالموجات فوق الصوتية أثناء حملك. يكون الأول بين الأسبوعين 11 و14، والثاني بين الأسبوعين 18 و21. الفحوص التصويرية ليست دقيقة بنسبة 100%. تكون هناك أحياناً حالات صحية لا يمكن الكشف عنها بواسطة الفحص.



- يؤكد ما إذا كنت سترزقين بطفل واحد أو أكثر
- يقدم قياس الشفافية القفوية لعنق الطفل (nuchal translucency، NT) (وهو جزء من اختبار الفحص الخاص بمتلازمة داون والموصوف في صفحة 83).

إذا تم العثور على حالة صحية محددة في هذه المرحلة، فسيناقش أخصائي الرعاية الصحية هذه الحالة معك.

فحص تصويري في مرحلة الحمل المتوسطة

يُجرى هذا التصوير بين الأسبوعين 18 و21 ويستخدم للبحث عن الحالات الصحية الرئيسية التي تؤثر على نمو الطفل. تجد معظم السيدات أن طفلهن بصحة جيدة وينمو بشكل جيد، ولكن في بعض الأحيان يتم العثور على حالة ما - عادة ما تكون هذه الحالات طفيفة، ولكن في بعض الأحيان تكون خطيرة.

وإذا لم يتم العثور على حالة في الفحص التصويري في مرحلة الحمل المتوسطة، على الأرجح لن تحتاجي إلى تصوير آخر أثناء الحمل. قد يُطلب منك العودة في يوم آخر لتكرار التصوير إذا لم يتمكن أخصائي التصوير بالأشعة فوق الصوتية من رؤية الطفل بوضوح. قد يُطلب منك أيضًا العودة لاحقًا خلال فترة الحمل - وسيشرح أخصائي التصوير بالأشعة فوق الصوتية دائمًا سبب ذلك.

سيكون فحصك التصويري عبارة عن صورة ثنائية الأبعاد بالأبيض والأسود. لا يتم استخدام التصوير ثلاثي الأبعاد (3D) والملون بشكل روتيني في NHS.

ماذا سيحدث في الفحص التصويري بالموجات فوق الصوتية

- تستلقي وتكشفي عن بطنك. سينشر أخصائي تخطيط الصدى بعض الهلام على بطنك ثم يحرك (يلف) أداة محمولة باليد تدعى محول الموجات فوق الصوتية فوق بطنك. هذه الأداة تلتقط صورة لكل شيء تحتها وترسلها إلى شاشة.
- لا يتم إجراء هذا الفحص لمعرفة جنس طفلك. غالبًا ما يكون من المستحيل معرفة ما إذا كنت تحملين بولد أو بنت بسبب وضع طفلك أثناء الفحص التصويري. إنه أيضًا غير موثوق تمامًا!
- تكون معظم عمليات الفحص التصويري طبيعية. إذا كان أخصائي التصوير بالأشعة فوق الصوتية يشك في وجود حالة محتملة، سوف يخبرك بذلك وقد يطلب رأيًا ثانيًا من طبيب أو أخصائي تصوير آخر.

فحص تصويري في مرحلة الحمل المبكرة

يُجرى الفحص التصويري الأول بين الأسبوعين 11 و14. الفحص التصويري:

- يتفقد نبض قلب طفلك
- يقدر مرحلة الحمل
- يقيم نمو الطفل وتطوره



لإجراء الفحوص التصويرية في وقت مبكر من حملك (قبل 16 أسبوعًا)، سيتعين عليك أن تكون مثانتك ممتلئة مسبقًا. هذا يعني أنه سيتعين عليك شرب حوالي نصف لتر من الماء. عندما تكون المثانة ممتلئة، فإنها تدفع رحمك إلى الأعلى حتى يتمكن أخصائي التصوير بالأشعة فوق الصوتية من الرؤية بشكل أفضل. لا يلزم أن تكون مثانتك ممتلئة قبل إجراء الفحص التصويري في مرحلة الحمل المتوسطة (بين 18 و21 أسبوعًا) إلا أن شرب كوب أو كوبين من الماء سيساعد أخصائي التصوير بالأشعة فوق الصوتية.

ما
يجب عليك
فعله

ما
يجب عليك
معرفة

قد يكون من الصعب تحديد ما إذا كنت ستخضعين لإجراء بعض الاختبارات أو كلها. لدى NHS Health Scotland دليل مفيد لاختبارات الفحوص أثناء الحمل - اطلبي من القابلة الحصول على نسخة منه أو ابحتي عنه في الموقع الإلكتروني

www.healthscotland.com/documents/30532.asp



اختبارات الفحص أثناء الحمل

سيُعرض عليك إجراء اختبارات أثناء فترة حملك. إذا تم العثور على أي حالة صحية، فيمكن إعطاء العلاج لك ولطفلك مبكرًا إذا لزم الأمر.

ما الذي سيتم اختباره لمعرفة؟

- **قياس كامل لعدد كريات الدم (FBC، Full blood count).** يساعد هذا الاختبار على اكتشاف ما إذا كنت تعاني من فقر الدم - والذي يعني أن يصعب على دمك نقل الأكسجين في أنحاء الجسم. يمكن علاج هذا بأقراص الحديد وعلاجات أخرى لدعم صحتك وصحة طفلك (انظري صفحة 131).
- **فصيلة الدم وحالة العامل الريزوسي.** ينتمي الناس إلى إحدى أربع فصائل للدم، وتسمى A و B و O و AB. من المهم معرفة فصيلة دمك في حالة احتياجك إلى نقل الدم ولأن المواد الموجودة في الدم والتي تسمى الأجسام المضادة المتعلقة بفصيلة الدم يمكن أن تؤثر أحيانًا على طفلك. إذا تم العثور على هذه الأجسام المضادة، فسوف يناقشها أخصائي الرعاية الصحية أو القابلة معك.

كما سيُظهر الاختبار ما إذا كنت تحمليين عامل الريزوسي موجب أو عامل الريزوسي سالب. انظري صفحة 86 لمزيد من المعلومات.

قد يكون من الصعب تحديد ما إذا كنت ستخضعين لإجراء بعض الاختبارات أو كلها. الأمر متروك لك فيما إذا كنت ستخضعين لها أم لا. تظل اختباراتك دائمًا محفوظة بالخصوصية، وستعرفي أنت وأخصائيي الرعاية الصحية المشاركين في رعايتك فقط النتائج. لن يتم إخبار أي شخص آخر ما لم توافقين على ذلك. قد يساعدك إجراء الاختبارات في بعض الأحيان على اتخاذ القرارات بشأن رعاية طفلك، سواء قبل الولادة أو بعدها.

اختبارات الدم

تُعد اختبارات الدم جزءًا هامًا من رعايتك أثناء الحمل. عادةً ما يتم ذلك في أول موعد سابق للولادة، وقد يتم إجراء بعض منها مرة أخرى لاحقًا أثناء فترة الحمل.

ستسحب القابلة الدم من وريد في ذراعك باستخدام إبرة ومحقنة أو أنبوب مفرغ. عادةً ما يكون ذلك غير مؤلمًا، ولكنه قد يُشعرك بعدم الراحة وقد تصابين ببعض الرضوض بعد ذلك.

- **مرض الزهري (السفلس).** يمكن لمرض الزهري أن يلحق الضرر بصحتك أنت وطفلك إذا لم يتم اكتشافه وعلاجه. ويمكن علاجه بسرعة وسهولة بالمضادات الحيوية. وقد يصاب الناس بمرض الزهري دون أن يدركوا ذلك.
- **التهاب الكبد من النوع باء.** يحدث التهاب الكبد من النوع باء بسبب فيروس وقد ينتقل هذا الفيروس من الأم إلى الطفل أثناء الولادة. يمكن أن يسبب الفيروس مرض كبدى خطير، لكن السيدات المصابات بالتهاب الكبد من النوع باء قد لا تظهر عليهن أية علامات للإصابة بالعدوى - بدون إجراء اختبار، قد لا يعرفن أنهن مصابات به. وبدون التطعيم، فإن معظم الأطفال المولودين من أمهات مصابات بالتهاب الكبد من النوع باء سيصابون هم أيضًا. إذا أظهر الاختبار أنك مصابة بالتهاب الكبد من النوع باء، فسوف تحصلين على علاج متخصص. سيتم تطعيم طفلك ضد التهاب الكبد من النوع باء عند الولادة. سيمنع هذا عادة إصابته بالعدوى وإصابته بمرض كبدى خطير عندما يكبر.
- **فيروس نقص المناعة البشرية (HIV).** هذا الفيروس هو الفيروس المتسبب في متلازمة العوز المناعى المكتسب (AIDS). بمرور الوقت، يضر فيروس HIV
- **اضطرابات الخلية المنجلية والثلاسيميا.** هذه الحالات تؤثر على الهيموغلوبين، وهو جزء من الدم مسؤول عن نقل الأوكسجين عبر أنحاء الجسم. ويحتاج الأشخاص المصابون بهذه الحالات إلى رعاية متخصصة طوال حياتهم. وهي حالات متوارثة في العائلة ويمكن للوالدين نقل الجينات التي تسبب هذه الحالات إلى أطفالهم. وهذا ما يسمى بالناقل. يمكن لأي شخص أن يكون ناقلًا، ولكن من المرجح أن تكون شخصًا ناقلًا إذا كان أسلافك (الوالدين والأجداد وأولئك الأبعد منهم في سلالة عائلتك) قد جاءوا من الأماكن التي كانت فيها الملاريا شائعة، مثل إفريقيا وجنوب آسيا (الهند والباكستان أو الدول المجاورة) أو منطقة البحر الكاريبي. سيُعرض عليك إجراء اختبارات فحص للخلية المنجلية والثلاسيميا في زيارتك الأولى للقابلة أو بعدها بقليل. عليك أن تقررى مبكرًا ما إذا

ما
يجب عليك
معرفة

ستخبرك القابلة بالنتائج في أقرب وقت ممكن. إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت قلقة بشأن الاختبارات، فاطلبي المساعدة في زيارتك التالية للعيادة أو تحدثي إلى القابلة.

تحدثي إلى القابلة وكذلك شريكك أو الأشخاص المقربين إليك. تعرفي على متلازمة داون وما الذي سيعنيه إذا كان طفلك يعاني منها. يجب أن يكون القرار النهائي بإجراء الاختبار دائماً قراراً عائداً لك.

اعتماداً على المرحلة التي تكونين فيها في حملك ، ستعرض عليك إحدى طريقتين مختلفتين لفحص متلازمة داون. ستنتبؤ نتيجة الفحص فيما إذا كان لديك احتمالية أكبر أو أقل لحمل متأثر بذلك، لكن لا يمكن معرفة ذلك بالتأكد.

سيعرض عليك أحد ما يلي:

- اختبار الدم وأخذ قياس أثناء الفحص المبكر للحمل يسمى بقياس الشفافية القفوية لعنق الطفل. يقيس هذا كمية السائل الموجود تحت الجلد في مؤخرة عنق طفلك. يستخدم حاسوب هذا القياس، بالإضافة إلى نتيجة اختبار دمك، لحساب احتمالات أن يصاب طفلك بمتلازمة داون. في بعض الأحيان، لا يمكن أخذ قياس الشفافية القفوية لعنق الطفل بسبب وضع استلقاء طفلك، أو إذا كنت حاملاً لأكثر من 14 أسبوعاً.
- إجراء اختبار الدم بمفرده إذا كنت حاملاً بين 14 و20 أسبوعاً. ثم يتم إدخال نتائج اختبار دمك في جهاز الحاسوب وذلك لحساب احتمال إصابة الطفل بمتلازمة داون.

في معظم الأوقات، تُظهر الاختبارات أن احتمالية إصابة طفلك بمتلازمة داون قليلة.

كنت تريدين إجراء الاختبارات، حيث ينبغي إجراؤها في أسرع وقت ممكن من بداية الحمل - بشكل مثالي قبل حلول الأسبوع 10، وإن كان من الممكن أن يفيد إجراؤها بعد ذلك أيضاً. إذا كنت أنت ووالد طفلك ناقلان، فهناك احتمال أن يكون طفلك يعاني من هذه الحالة. يمكن أن يساعدك معرفة ما إذا كنت أنت أو والد طفلك ناقلان على التأكد من تلقي طفلك العلاج المناسب عند ولادته.

فحص للكشف عن متلازمة داون

يولد بعض الأطفال مصابين بحالة تسمى متلازمة داون، حيث توجد نسخة إضافية من الكروموسوم 21.

إن وجود نسخة إضافية من الكروموسوم يحدث بالصدفة وليس ناتجاً عن أي شيء يفعله الوالدان قبل الحمل أو أثناءه. تزداد احتمالية إنجاب طفل مصاب بمتلازمة داون مع تقدم النساء في السن.

ومن الصعب مع الرضيع تبين مدى التأثير الذي سيقع عليهم كأطفال أو عندما ينضجون. يلتحق الكثير من الأطفال المصابين بمتلازمة داون بالمدارس العادية. يستطيع بعض البالغين المصابين بمتلازمة داون أن يحصلوا على وظائف ويعيشون حياة مستقلة بدرجة معقولة. لكن بعضهم يحتاج إلى مساعدة ودعم على المدى البعيد.

يمكن أن يساعدك إجراء اختبارات الفحص على اتخاذ القرارات الخاصة بالحمل ومساعدتك في التهيؤ لإنجاب طفل مصاب بمتلازمة داون.

هناك نوعان من اختبارات التشخيص:

- **أخذ عينات من الزغابة المشيمية (CVS).** يمكن إجراء اختبار CVS بداية من الأسبوع 11 من الحمل. سيضع أخصائي التوليد المتخصص إبرة رفيعة في البطن والرحم ويأخذ عينة صغيرة من المشيمة. يمكن إجراء اختبار CVS ميكراً في فترة الحمل بداية من الأسبوع 11 فصاعداً. ستتعرض امرأة واحدة أو اثنتين من كل 100 يخضعن لاختبار CVS للإجهاض بسبب هذا الاختبار. لا ينتج اختبار CVS نتيجة واضحة في نحو اثنين من كل 100 اختبار.
- **بزل السلى.** يمكن إجراء اختبار بزل السلى بعد 15 أسبوع من الحمل. سيستخدم أخصائي التوليد المتخصص الفحص التصويري بالموجات فوق الصوتية للتحقق من وضعية طفلك في الرحم. ثم يضع الطبيب إبرة رفيعة في البطن والرحم ويأخذ عينة من السائل حول طفلك. ستتعرض حوالي امرأة واحدة من كل 100 يخضعن لاختبار بزل السلى للإجهاض بسبب هذا الاختبار. لا ينتج اختبار بزل السلى نتيجة واضحة في نحو واحد من كل 100 اختبار.

إذا أظهر اختبار الفحص احتمالية أكبر لطفلك في أن يصاب بمتلازمة داون، فسوف تتصل بك القابلة أو أخصائي التوليد لمناقشة النتائج معك. عندما تُظهر اختبارات الفحص أن هناك "احتمال أعلى"، فهذا يعني أن هناك احتمال أكبر من واحد في 150 في أن يكون طفلك مصاباً بذلك. إذا كان هذا هو ما يُظهره الاختبار، فسيعرض عليك إجراء اختبار تشخيصي.

اختبارات تشخيص

يمكن أن تخبرك الاختبارات التشخيصية ما إذا كان طفلك يعاني من حالة صحية ما، ولكن هناك أيضًا خطر من احتمال تسببها في الإجهاض. من المهم الحصول على المعلومات الصحيحة التي تساعدك على التفكير بعناية فيما إذا كان إجراء اختبار تشخيصي مناسبًا لك أم لا.

سيُعرض عليك إجراء هذه الاختبارات إذا أظهرت اختبارات الفحص:

- أن لدى طفلك احتمال أكبر للإصابة بمتلازمة داون أو حالة مشابهة أخرى
- لديك احتمال أكبر لكونك ناقلة (أو تعانين) لمرض الخلية المنجلية (SCD، Sickle-cell disease) أو الثلاسيميا (انظري صفحة 82).

في بعض الأحيان، يُظهر فحص الشذوذ الجنيني نتائج مرتبطة بحالة كروموسومية، وسيُعرض عليك إجراء اختبار تشخيصي لتأكيد ذلك.

عندما تمت إحالتنا إلى إجراء اختبار بزل السلى، كان الموظفون في الوحدة داعمين حقاً. أخبرونا أنه يمكننا الاتصال بهم في أي وقت إذا كان لدينا أي أسئلة، أو غوغل وكانت لدينا مخاوف.

Alison
لينليثجو



المعلومات والدعم

عندما تُظهر الاختبارات أن طفلك قد يعاني من حالة صحية ما، يمكن أن يكون ذلك بمثابة صدمة لك، ومن المحتمل أن تراودك كل أنواع المشاعر والمخاوف والأسئلة. قد ترغبين في الحصول على مزيد من المعلومات والدعم. من المهم معرفة ما يلي:

- ماذا تظهر نتيجة الاختبار
- ما إذا كانت نتائج الاختبار مؤكدة أم لا
- ما إذا كنت بحاجة إلى اتخاذ أي قرارات بشأن المخاض أو الولادة أو مستقبل حملك.

يمكن لمجموعات الدعم مساعدتك في اتخاذ القرارات الصعبة (انظري صفحة 88) ويمكنك التحدث إلى القابلة أو أخصائي التوليد أو المختص وكذلك الـ GP. إن أشارت الاختبارات إلى أن طفلك قد يكون مصابًا بحالة مرضية خطيرة، فقد ترغبين في التحدث إلى آباء وأمّهات أخرين لطفل مصاب بحالة مشابهة لمعرفة المزيد عنها.

الخيارات التي تقومين بها بناء على المعلومات التي لديك هي خياراتك، وسوف يدعمك أخصائيو الرعاية الصحية مهما كان قرارك.

فصيلة دمك وحالة ريسوس لديك

كل شخص لديه فصيلة دم معينة. ستكونين من فصيلة الدم O أو A أو B أو AB وإما معاملة ريسوس (RhD) موجب أو معاملة ريسوس سالب.

عندما تكونين حاملاً، من المهم معرفة فصيلة دمك، في حال احتجت أنت أو طفلك إلى نقل دم. سوف تحتاج القابلة أيضاً إلى معرفة ما إذا كنت أنت وطفلك لديكما نفس فصيلة الدم. إذا كانت لديك فصيلة دم مختلفة، فقد يعني ذلك أنك بحاجة إلى رعاية إضافية.

فصيلة دم طفلك وفصيلة دمك

قد تكون فصيلة دمك مماثلة لطفلك، ولكنها قد تكون مختلفة. هذا أمر مهم إذا كان لديك معاملة ريسوس سالب وكان لدى طفلك معاملة ريسوس موجب. إذا دخلت كمية قليلة من دم الطفل وهو معاملة ريسوس موجب في مجرى دمك، يتعرف جسمك على الدم على أنه مختلف وينتج أجساماً مضادة لـ D. هذه هي طريقة جسمك لحمايتك من تأثيرات خلايا

الدم الحمراء المختلفة هذه. يمكنك التعرض لكميات قليلة من دم طفلك عند الولادة. يمكن أن يحدث ذلك أيضاً بعد الإجهاض أو أثناء الحمل، خاصة إذا كنت تنزفين أثناء الحمل لأي سبب من الأسباب. لا يسبب ذلك عادةً مشاكل حتى يحدث لك في المرة التالية التي تتعرضين فيها لمعامل ريسوس موجب، غالباً في الحمل التالي، عندما ينتج جسمك أجساماً مضادة على الفور. يمكن لهذه الأجسام المضادة لـ D عبور المشيمة ومهاجمة خلايا الدم الحمراء للطفل. رغم أن هذا نادر الحدوث، إذا حدث قد يحتاج طفلك لعلاج بعد الولادة أو حتى قبلها.

لحسن الحظ يمكننا منع الأجسام المضادة لـ D من التشكل إذا كان لديك فصيلة دم معاملة ريسوس سلبي، ويكون ذلك عن طريق إعطاء حقنة لشيء يسمى الغلوبولين المناعي المضاد لـ D الذي يسحب بسرعة الكمية القليلة من دم الطفل ذو المعاملة الريسوسي الموجب خارج مجرى دم الأم.

حوالي واحدة من كل ست نساء لديها فصيلة دم معاملة ريسوس سلبي. إذا كانت لديك فصيلة الدم هذه، فهناك "الوقت المناسب" لإعطاء حقنة الغلوبولين المناعي المضاد لـ D إلى النساء ذوات معاملة ريسوس سالب لمنع الأجسام المضادة لـ D من التشكل:

لأن مفعول فوائده حقنة الغلوبولين المناعي المضاد لـ D يزول بعد بضعة أشهر، قد تحتاجين إلى حقنة تكميلية في فترة لاحقة من الحمل. ستحتاجين بالتأكيد إلى المزيد من حقن الغلوبولين المناعي المضاد لـ D عند الحمل مرة أخرى.

ما
يجب عليك
معرفة

• إذا كنت تعانين من أي نزيف أثناء الحمل، أو إذا تعرضت إلى سقوط أو حادث والذي قد تسبب ببعض النزيف الداخلي، أو إذا كان لديك أي إجراء خاص خلال الحمل (مثل بزل السلى)، فستحملك حقنة الغلوبولين المناعي المضاد لـ D الإضافية وستحمي طفلك.

• ستأخذين حقنة من الغلوبولين المناعي المضاد لـ D في الأسبوع 28 تقريبًا من فترة الحمل.

• سيخضع طفلك لفحص فصيلة دمه عند ولادته. إذا كان طفلك من فصيلة دم معامل ريسوس موجب، فسيتم إعطائك حقنة أخرى من الغلوبولين المناعي المضاد لـ D.

ما
يجب عليك
فعله

بعد فحص فصيلة الدم جزءًا هامًا من الرعاية السابقة للولادة وهو أمر ضروري لصحة طفلك. إذا لم تجري اختبار الدم لفحص فصيلة دمك، فتحدثي مع القابلة.





فحوصات الصحة العامة

ضغط الدم

سيتم فحص ضغط دمك في موعد حجزك الأول ثم في كل موعد زيارة لدي القابلة. وهذا يتم للتحقق من فرط ضغط الدم الناجم عن الحمل أو مقدمات الارتعاج (انظري صفحة 139).

أول أكسيد الكربون (CO)

أول أكسيد الكربون هو غاز سام لا يمكنك رؤيته أو شمّه، وهو خطر عليك وعلى طفلك. تشمل مراقبة مستويات أول أكسيد الكربون اختبار التنفس لإظهار كمية أول أكسيد الكربون في جسمك. إذا كنت مدخنة أو كنت تعيشين مع شخص يدخن، فسيكون مستوى أول أكسيد الكربون لديك مرتفعًا. إذا كنت تدخينين وتريدن التوقف عنه، أسألي القابلة عن خدمات "Quit Your Way".

البول

سيتم فحص البول باستخدام شريط خاص مغموس في عينة قمت بتقديمها. يمكن أن يكشف هذا الاختبار عن وجود السكر، والذي يمكن أن يكون علامة على مرض السكري، أو البروتين الذي يمكن أن يكون علامة على مقدمات الارتعاج (ما قبل تسمم الحمل) (انظري صفحة 139).

البطن

سيتم فحص بطنك في كل زيارة. سوف تقوم القابلة بتحسس الجزء الخارجي من بطنك بيديها لمعرفة الوضعية التي يرقد بها طفلك، ومدى كبر حجمه، وارتفاع رحمك.

Antenatal Results and (ARC) Choices

الدعم للآباء والأمهات طوال فترة اختبار ما قبل الولادة.

www.arc-uk.org

خط المساعدة: 0845 077 2290

Down's Syndrome Scotland

معلومات ودعم للآباء والأمهات والأشخاص الذين يعانون من متلازمة داون.

www.dsscotland.org.uk

NHS inform

معلومات حول اختبارات الحمل والفحوص التصويرية.

www.nhsinform.scot/pregnancyscreening

British Pregnancy Advisory Service

www.bpas.org/contact-us/find-a-clinic

أنت حامل!

نشرة NHS Health Scotland، متوفرة لدى القابلة.



التطعيمات أثناء الحمل

عندما تكونين حاملاً، سيُعرض عليك أخذ تطعيمات تحميك أنتِ وطفلك من الأمراض المعدية، مثل السعال الديكي (الشاهوق) والأنفلونزا. تحمي هذه التطعيمات طفلك خلال الأشهر القليلة الأولى من حياته، إلى أن يبدأ عمليات التطعيم الخاص به عند عمر 8 أسابيع.

هذه هي التطعيمات الموصى بها للنساء الحوامل:

اللقاح	متى يجب عليّ الحصول عليه
الأنفلونزا	للاستعداد لموسم الأنفلونزا (من شهر أكتوبر إلى مارس)، في أي مرحلة من مراحل حملك
السعال الديكي (الشاهوق)	ابتداءً من الأسبوع 16 من كل حمل

لقاح الأنفلونزا الموسمية

لقاح الأنفلونزا هو أفضل طريقة لحماية نفسك وطفلك ضد الأنفلونزا. توصي النساء الحوامل لقاح الأنفلونزا مجاناً في كل مرة يكونن حاملاً وفي أي مرحلة من مراحل حملهن. لا يحتوي اللقاح على أي فيروس حي، لذا لا يمكن أن تسبب لك الأنفلونزا. إنه آمن لك ولطفلك في أي مرحلة من مراحل الحمل.

إن الإصابة بالأنفلونزا أثناء الحمل يمكن أن تؤثر عليك أكثر بسبب ضعف نظام المناعة لديك. يمكن أن تتسبب الأنفلونزا في بعض الأحيان في حدوث مشكلات خطيرة منها المخاض المبكر وانخفاض الوزن عند الولادة وولادة الطفل ميتاً.





لقاح السعال الديكي

يمكن أن يكون السعال الديكي خطيرًا على وجه الخصوص بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة لأن ذلك قد يؤدي إلى إتهاب رئوي وتلف في الدماغ. الأطفال الذين تبلغ أعمارهم دون العمر المخصص لبدء أخذ التطعيمات الروتينية هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالسعال الديكي. يمكنك المساعدة في حماية طفلك من الإصابة بالسعال الديكي في الأسابيع الأولى من حياته من خلال الحصول على لقاح السعال الديكي أثناء الحمل. من الأفضل أن تأخذه في أقرب وقت ممكن بعد الأسبوع 16 من حملك. إن أخذ اللقاح بعد 32 أسبوعًا لن يمنح طفلك نفس مستوى الحماية.

NHS inform

دليل التطعيمات واللقاحات، بما في ذلك النماذج واللغات البديلة.
www.nhsinform.scot/immunisation

ما
يجب عليك
فعله

تُعد التطعيمات ضد الأنفلونزا والسعال الديكي آمنة لك ولطفلك وتوفر أفضل حماية ضد هذه الأمراض. تحدثي مع القابلة أو الـ GP إذا كنت ترغبين في الحصول على المزيد من المعلومات وللتعرف على المكان الذي يقدمون به هذه التطعيمات في منطقتك.



الأدوية أثناء الحمل

عندما تكونين حاملاً، عليك توخي قدر بالغ من الحذر عند استخدام الأدوية. سوف تنتقل معظم الأدوية من مجرى الدم لديك إلى طفلك. ويشمل ذلك الأدوية التي تستلزم وصفة طبية والأدوية العشبية والعلاجات الطبيعية.

بحاجة إلى تناول الدواء، وإذا كان الأمر كذلك، فيمكن أن يتأكد الـ GP من أنك تأخذين أقل كمية ممكنة ولأقصر مدة.

لا تتوقفي عن تناول أي دواء تم وصفه بدون مراجعة الـ GP أولاً. إن إيقاف الأدوية الهامة بشكل مفاجئ قد يؤدي إلى الإضرار بك وطفلك على حدٍ سواء. قد يحتاج الـ GP أيضاً إلى استشارة أطباء آخرين يعتنون بك.

استخدام بعض الأدوية آمن أثناء الحمل، إلا أن بعض الأدوية يمكن أن تكون ضارة بالنسبة لطفلك النامي، بما في ذلك بعض الأدوية الشائعة. قبل أن تأخذي أي شيء - أو تتوقفي عن أخذ أي شيء - من المهم الحصول على النصيحة الصحيحة. يمكنك أن تسألي القابلة أو الصيدلي أو الـ GP.

ما هي الأدوية الآمنة؟

يتعين عليك الحصول على المشورة بشأن كل دواء تتناولينه. إذا كنت حالياً تتناولين أي دواء، فأخبري الـ GP بأنك حامل في أقرب وقت ممكن. يمكنكم أن تقررروا معاً ما إذا كنت ما زلت

ما
يجب عليك
معرفة

يمكن أن يكون التوقف عن تناول الأدوية الموصوفة فجأة ضاراً لك ولطفلك. سيساعدك الـ GP أو أخصائي التوليد في تحديد ما يجب عليك تناوله ومقدار ما تتناولين، للحفاظ على سلامتك وسلامة طفلك قدر الإمكان أثناء الحمل. اكتشفي المزيد على صفحة 134.



العلاج التكميلي أثناء الحمل

كون الشيء "طبيعي" لا يعني أنه آمن للاستخدام في فترة الحمل، وهناك بعض العلاجات العشبية والأدوية التكميلية التي لا ينبغي لك تناولها. من الأفضل أن تخبري القابلة أو الصيدلي أو الـ GP إذا كنت تستخدمين الأدوية العشبية والمعالجة المثلية والعلاج بالاعشاب والزيوت النباتية، واحصلي على نصائحهم قبل استخدام أو تناول أي شيء جديد.

إذا قررت استخدام العلاج بالأعشاب أو العلاج التكميلي، فتوجهي دائمًا إلى شخص مؤهل تأهيلًا مناسبًا. لدى The Complementary and Natural Healthcare Council سجل من الأخصائيين المؤهلين للعديد من مجالات العلاج. تحققِي مما إذا كان الممارس لديه خبرة مع النساء الحوامل أم لا، وتأكدي من إخبارهم بأنك حامل قبل أن تحصلي على أي علاج.

أدوية لعلاج الصرع

إذا كنت تعانين من داء الصرع، فتحدثي إلى طبيب الأمراض العصبية أو الممرضة المعالجة لداء الصرع أو أخصائي التوليد عن الأدوية التي تتناولينها. ما لم يخبروك بخلاف ذلك، يجب عليك الاستمرار في أخذها أثناء الحمل لتعطيك أفضل احتمال للتحكم في النوبات.

تقدم خدمة MAS من قبل جميع صيدليات المجتمع في اسكتلندا وإذا كنت مسجلة لاستخدامها، فيمكن للصيدلي القيام بما يلي:

- يقدم لك النصيحة، أو يخبرك بأنه يتعين عليك رؤية الـ GP أو أي أخصائي رعاية صحية آخر
- يعطيك دواء لمرض طفيف لن تضطري للدفع مقابل الحصول عليه.

يمكنك شراء الأدوية أو أخذ الوصفات الطبية من أي صيدلية، ولكن يمكنك فقط استخدام خدمة MAS في الصيدلية التي تسجلت لديها. يمكن أن يوفر عليك استخدام خدمة MAS كذلك تحديد موعد مع الـ GP لمجرد الحصول على وصفة طبية.



يمكن للصيدلي مساعدتك على علاج:

- السعال ونزلات البرد والتهاب الحلق
- عسر الهضم
- الاوجاع والالام
- الإسهال والإمساك.

قد تحتاجين إلى تغيير الأدوية التي تتناولينها، أو الكمية التي تتناولينها، حتى تكون آمنة لطفلك. يمكن أن يكون التوقف عن أخذ أدويةك فجأة ضارًا لكما.

وقد تم ربط استهلاك فالبروات الصوديوم (Epilim®/Epilim chrono®) وفالبوريك اسيد (Convulex®) بارتفاع النسبة الاحتمالية لبعض الأطفال للإصابة بعيوب خلقية ومشاكل في النمو والتعلم. يتم وصف هذه الأدوية لحالات الصرع، ولكن يمكنك أيضًا تناولها في حالات أخرى مثل مشاكل الصحة العقلية أو الصداع النصفي.

إذا كنت تتناولين أي من هذان الدواءان، فسوف يتحدث إليك طبيبك حول الفوائد والمضار المحتملة، ويمكنك تحديد ما يجب فعله معًا. إذا كنت تتناولين أدوية للسيطرة على داء الصرع الذي تعانيين منه، فسيتمتعين عليك تناول 5 ملليغرامات (5 ملغ) من حمض الفوليك مرة واحدة في اليوم بمجرد البدء في محاولة الحمل. وسيتم وصفه لك، عادةً من قبل الـ GP، لأن الجرعة بمقدار أعلى من المعتاد.

استخدام الصيدلية

تُعد الصيدلية مكانًا رائعًا للذهاب إليه للحصول على المساعدة والمشورة حول الأدوية. يمكن للصيدلي أن يقدم لك النصيحة حول الأمراض البسيطة، أو أن يقترح لك العلاج أو أن يحولك إلى رؤية أخصائي رعاية صحية مختلف.

يمكنك التسجيل لاستخدام خدمة Minor Ailment Service (MAS) المجانية أثناء الحمل ولأجلك خلال العام الأول بعد ولادة طفلك. يمكنك الاستمرار في الحصول على المشورة والأدوية المجانية لطفلك من MAS حتى يبلغ من العمر 16 عامًا.



كيفية استخدام خدمة الحالات المرضية البسيطة (MAS)

- 1 تقدمي بطلب للحصول على شهادة إعفاء للأمومة. اسألي موظف الاستقبال في عيادة الـ GP عنها.
- 2 اختري الصيدلية التي تريدين التسجيل بها. يمكنك التسجيل في صيدلية واحدة فقط في كل مرة.
- 3 عادةً ما يتم إرسال شهادة إعفاء للأمومة في البريد، وذلك في مغلف مختوم من NHS.
- 4 خذي شهادة إعفاء للأمومة الخاصة بك إلى الصيدلي واطلبي التسجيل في خدمة MAS.
- 5 قومي بالتوقيع على نموذج التسجيل. عندما يولد طفلك، سيتعين عليك توقيع نموذج لتسجيله أيضًا.

تأكدي من أن الـ GP أو طبيب الأسنان أو الصيدلي أو أي أخصائي رعاية صحية آخر يعرف أنك حامل قبل أن يصف لك شيئًا أو يعطيك علاج. من الأفضل دائمًا التحقق قبل تناول أي نوع من الأدوية.

تأكدي من إخبار القابلة إذا كنت تستخدم أي أدوية تكميلية. لا يزال من المهم الذهاب إلى فحوصك السابقة للولادة أيضًا.

ما
يجب عليك
فعله

Electronic Medicines Compendium

معلومات عن الأدوية.
www.medicines.org.uk/emc

BUMPS – Best Use of Medicines in Pregnancy

معلومات عن مجموعة واسعة من
الأدوية أثناء الحمل.
www.medicinesinpregnancy.org

Complementary and Natural Healthcare Council

www.cnhcregister.org.uk

Epilepsy Connection

المعلومات والدعم للأشخاص الذين
يعانون من داء الصرع.
0141 248 4125
www.epilepsyconnections.org.uk

NHS Minor Ailment Service

0800 22 44 88
(خط المساعدة الخاص بـ
NHS inform)
نشرة حول الخدمة:
www.gov.scot
(ابحثي عن "minor ailment")
(المرضية البسيطة))

ممارسة الجنس والصحة الجنسية

عادةً ما يكون من الآمن تمامًا ممارسة الجنس عندما تكونين حاملاً. أي نشاط جنسي لا يضر بك لن يؤذي طفلك. إن طفلك محمي في الرحم بواسطة السائل الأمنيوسي (كيس من الماء) وعلى الرغم من أنه قد يشعر بالحركات عند ممارسة الجنس، فلن يتضرر.

الشخص بوضعية فوقك أن يحمل ثقله على ذراعيه، أو محاولة وضعية تكونون بها بجانب بعضكما البعض.

قد تصبحين أقل رغبة بممارسة الجنس بالإيلاج (بشكل تقليدي). من المهم أن تعبري عن ما تشعرين أنك مرتاحة في فعله. هناك خيارات أخرى غير الإيلاج والتي يمكن أن تمنحك المتعة والتقارب.

ممارسة الجنس أثناء الحمل

قد تجدين أنت وشريكك أن رغبتكم في ممارسة الجنس قد تغيرت، فقد يرغب كل منكما في ذلك بصورة أكثر، أو ربما لا ترغبين بذلك تمامًا. إذا كان الجنس قد لعب دورًا مهمًا في حياتك من قبل، فمن المرجح أن تعود المشاعر في الوقت المناسب.

إذا كنت تشعرين بعدم الرغبة في ممارسة الجنس، فيمكنك العثور على طرق أخرى لتكوني حميمية. حافظي على تقاربك المليء بالدفء والتلامس الجسدي الذي ليس من الضروري أن يؤدي إلى ممارسة الجنس. تحدثي عن شعورك مع بعضكما البعض.

في وقت لاحق من الحمل، قد تجدين ممارسة الجنس مع شريكك وهو في وضعية فوقك غير مريحة. يمكنك أن تتخطي هذا الأمر بأن يقوم



الأمراض المنقولة جنسيًا (STIs)

للتحقق من بعض العدوى المنقولة جنسيًا بما في ذلك فيروس HIV في موعدهن الأول السابق للولادة. لن يؤدي إجراء هذه الاختبارات طفلك.

بعض العدوى المنقولة جنسيًا، مثل المتدثرة (الكلاميديا) والسيلان (الجونوريا)، يمكن علاجها بسهولة بالمضادات الحيوية. ولكن إذا تركت دون علاج فإنها يمكن أن تسبب ضررًا جسيمًا لطفلك ومشاكل صحية طويلة الأجل بالنسبة لك، بما في ذلك العقم. إذا كنت تعتقد أنك قد تكونين معرضة لخطر الإصابة بعدوى منقولة جنسيًا، فاستخدمي الواقي الجنسي لحماية نفسك وطفلك.

وسائل منع الحمل

قد تظنين أنه أثناء الحمل قد يكون من السابق لأوانه التفكير في وسائل منع الحمل بعد ولادة طفلك. ولكنها فكرة جيدة أن تتحدثي إلى القابلة في هذه المرحلة ووضع خطط إما للحصول على وسائل منع الحمل قبل مغادرة المستشفى بعد الولادة، أو من عيادة الـ GP أو من خدمة الصحة الجنسية المحلية. إن استخدام وسائل منع الحمل ذات المفعول الطويل الأمد والقابلة للعكس (long acting, reversible contraception)، يمكن تضمينها في خطة الولادة ويمكن تنظيم بعض وسائل منع الحمل مباشرة بعد الولادة. إذا قررت الولادة في المنزل، فاسأل القابلة عن وسائل منع الحمل. يمكنك معرفة المزيد على صفحة 272.

لا يزال بإمكانك الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا عندما تكونين حاملاً عند ممارسة الجنس مع شخص مصاب. وإذا كنت مصابة بعدوى، فيمكن أن يسبب ذلك مشاكل صحية لك ولطفلك. إذا كنت تمارسين الجنس دون وقاية (لا يتم استخدام الواقي الجنسي) مع شخص ليس شريكك المعتاد أو الذي تعتقد أنه قد يكون مصابًا بعدوى منقولة جنسيًا، فتحدثي إلى القابلة أو الـ GP أو اخضعي لاختبار في عيادة الصحة الجنسية المحلية. يمكن أن تنتقل الأمراض المنقولة جنسيًا بما في ذلك فيروس HIV إلى طفلك. يمكنك العثور على تفاصيل حول عيادات الصحة الجنسية في منطقتك عن طريق الاتصال بعيادة الـ GP أو على دليل NHS inform - Security Scotland Services Directory اطلعي على المزيد من المعلومات في الصفحة المقابلة. لا تمارسي الجنس الفموي إذا كنت أنت أو شريكك مصابًا بقرحة زكام الهربس - فإن فيروس قرحة زكام الهربس يسبب أيضًا هربس الأعضاء التناسلية. إذا كنت تعانين من هربس الأعضاء التناسلية أثناء الحمل، فهناك خطر أن يصاب طفلك بمرض خطير يسمى الهربس الوليدي.

إذا كنت تعتقد أنك قد تكوني مصابة بعدوى منقولة جنسيًا، فيمكنك إجراء الفحص في عيادة الصحة الجنسية المحلية. يتم عرض إجراء اختبارات الدم على جميع النساء الحوامل

ما
يجب عليك

معرفة

لا يوجد دليل واضح على ارتباط ممارسة الجنس بالإجهاض. ولكن إذا تعرضت إلى العديد من حالات الإجهاض، فقد يقترح عليك طبيبك عدم ممارسة الجنس في الفترة القريبة من الموعد الذي تأتيك فيه الدورة الشهرية. قد يقترح أيضًا عدم ممارسة الجنس خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. احصلي على المشورة من القابلة أو الـ GP حول حالتك.



معلومات إضافية

Sexual Health Scotland

معلومات حول الجنس والعلاقة،
وخدمات الصحة الجنسية في منطقة
سكنك، والنصيحة والتوجيه بشأن
وسائل منع الحمل.
0800 22 44 88
www.sexualhealthscotland.co.uk

Scotland's Service Directory

تفاصيل الآلاف من خدمات NHS
في اسكتلندا
[www.nhsinform.scot/
national-service-directory](http://www.nhsinform.scot/national-service-directory)



ما
يجب عليك
فعله

إذا اخترت ممارسة الجنس، يجب أن توافق أنت وشريكك على ذلك دون الشعور بالتعرض للضغط. إذا كنت تشعرين بالتعرض للضغط فيما يتعلق بممارسة الجنس الذي لا ترغبين بممارسته، فتحدثي إلى شخص ما حول هذا الأمر. يمكن أن تساعدك القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو الـ GP بهذا الأمر.

لن يبدأ المخاض لديك في وقت مبكر في حال ممارسة الجنس. ولكن إذا كان مخاضك سيبدأ على أية حال، فقد تساعدك ممارسة الجنس. وذلك لأن السائل المنوي يحتوي على هرمونات طبيعية يمكن أن تساعد عنق الرحم على "النضج". إذا كنت تمارسين الجنس، يقوم جسمك أيضًا بإفراز هرمون يسمى أوكسيتوسين والذي يتم إفرازه في المخاض أيضًا.

في وقت لاحق من الحمل، يمكن للنشوة الجنسية أو ممارسة الجنس بحد ذاتها أن تؤدي إلى انقباضات البراكستون هكس (انظري صفحة 183). إذا حدث هذا، فستشعرين بشد عضلات رحمك. لا تقلقي، هذا طبيعي وليس بداية المخاض.

ما
يجب عليك
معرفة

السفر عندما تكونين حاملاً

سواء كنت تقومين برحلات قصيرة في السيارة أو تستقلين طائرة لقضاء إجازة ما، فمن المهم أن تتوخي قدر بالغ من الحذر عند العناية بنفسك حينما تكونين حاملاً. سيساعدك إجراء بعض التغييرات الصغيرة والتخطيط للمستقبل على التأكد من أنك ستتمتعين برحلة مريحة وآمنة.

الذهاب في إجازة أو إلى الخارج

إذا كنت تخططين لقضاء إجازة ما، ففكري قليلاً في المكان الذي تريدين الذهاب إليه. قد لا تكون الأمور التي تحيينها عادةً في الإجازة، مثل الطقس المشمس الحار، فكرة جيدة إذا كنت غير مرتاحة أو تجدين صعوبة في النوم. لا بأس بالقيام بالأنشطة مثل المشي والسباحة أثناء الحمل، ولكن القيام بأي نشاط قد تتعرضين بسببه للسقوط ليس بفكرة جيدة (انظري صفحة 66).

أمعني النظر في جودة الرعاية الطبية في البلد الذي تخططين لزيارته، واحرصي على تجنب ملامسة الماء أو الطعام الذي قد يسبب اضطرابات في المعدة. قد لا تكون بعض الأدوية لعلاج الإسهال مناسبة في الحمل. تحدثي إلى القابلة إذا كانت لديك أسئلة.

أينما تذهبين، من المستحسن أن تحملي معك ملاحظات الأمومة الخاصة بك، وإذا كنت في إجازة أو مغادرة البلاد فتأكدي من حصولك على تأمين سفر.

السفر بالسيارة

لا بأس بأن تقودي السيارة أو أن تكوني راكبة في السيارة في فترة الحمل. من المهم ربط حزام الأمان كما تفعلين عادةً، ولكن تأكدي من أن الأربطة لا تمر فوق بطنك. يجب أن تمر لفة الحزام فوق وركيك، وتربط بشكل مريح تحت بطنك. يجب أن يمر الرباط المائل بين الثديين وحول بطنك.

عند القيادة، خذي فترات راحة منتظمة وتأكدي من إحضار بعض الماء والوجبات الخفيفة معك للرحلة.



إذا كنت ترغبين في زيارة بلدان معينة، فسيتعين عليك أخذ اللقاحات قبل السفر. هناك بعض اللقاحات التي يجب عليك ألا تحصلين عليها أثناء الحمل، خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى، لذا عليك التحقق دائمًا قبل حجز أي شيء. يجب ألا تسافري إلى المناطق التي توجد بها الملاريا أو فيروس زيكا إذا كنت تستطيعين تجنبها. احصلي على المشورة الطبية في أقرب وقت ممكن إذا كنت تخطين لرحلة إلى الخارج. يمكنك معرفة المزيد في الموقع الإلكتروني www.fitfortravel.nhs.uk

ما
يجب عليك
معرفة

ستحتاجين إلى الحصول على تأمين سفر خاص يغطي أية تكاليف طبية، والذي يمكنك من خلاله إلغاء خطط سفرك بسبب أي مشاكل تتعلق بحملك. إذا لم تخبري شركة التأمين الخاصة بك بأنك حامل، فقد لا يكون تأمينك ساري المفعول.



السفر بالطائرة

إذا كان حملك يسر وغير معقد، يكون السفر الجوي آمنًا بشكل عام. ولكن إذا كانت لديك أية مضاعفات أثناء الحمل، فتأكد من القابلة أو الـ GP من عدم وجود سبب طبي يمنعك من الطيران، مثل ارتفاع ضغط الدم أو خطر الإصابة بخثار وريدي عميق (DVT، Deep vein thrombosis) (انظري صفحة 140). لن تسمح لك معظم شركات الطيران بالسفر إذا كنت في غضون شهر تقريبًا من موعد الولادة. سيحتاج البعض إلى خطاب من الـ GP الخاص بك أو القابلة فحواها أنه من الملائم لك السفر عندما تكونين حاملًا في الشهر السابع. تحقق من ذلك الأمر مع شركة الطيران قبل الحجز.

الخثار الوريدي العميق

الإصابة بخثار وريدي عميق هي جلطة دموية في أحد الأوردة العميقة في الساق أو الرُّبلة (بطة الرجل) أو الحوض. إذا كنت تجلسين لفترات طويلة من الوقت أو تقومين بقدر قليل جدًا من النشاط، فمن المحتمل أن تكوني أكثر عرضة للإصابة بخثار وريدي عميق. لذلك، إذا كنت مسافرة في رحلة طيران لمسافة بعيدة، أو كنت جالسة لمدة 4 ساعات أو أكثر، فتوخي قدر بالغ من الحذر واتبعي مشورة القابلة أو طبيبك. اكتشفي المزيد عن الخثار الوريدي العميق في صفحة 140.

تذكري أن تأخذي معك ملاحظات الأمومة الخاصة بك كلما كنت بعيدة عن المنزل لبضعة أيام أو أكثر، في حال كنت بحاجة إلى مساعدة طبية.

أخبري شركة تأمين السفر الخاصة بك قبل السفر بأنك حامل وإلا قد لا يكون التأمين ساري المفعول.

ما
يجب عليك
فعله

الإيذاء والعنف أثناء الحمل

يمكن للإيذاء الجسدي والعاطفي ضد المرأة أن يؤثر عليها من جميع مناحي الحياة. حوالي امرأة واحدة من كل خمس نساء تعاني من سوء المعاملة المنزلية أو العنف من شريك أو شريك سابق في مرحلة ما من حياتهن وربما تكون قد تعرضت كذلك لأشكال أخرى من الإساءة كطفلة أو من أفراد العائلة الآخرين.

بعض السلوكيات التي قد تشير إلى الإيذاء:

- توجيه التهديدات وتنفيذها لإيذائك أو إيذاء نفسه.
- ممارسة التخويف مثل تدمير الممتلكات الخاصة بك أو إيذاء الحيوانات الأليفة.
- إذا جعلك شخص ما تشعرين بسوء، أو جعلك تعتقدين أنك مجنونة أو جعلك تشعرين بالذنب.
- أن يفرض سيطرته عليك مثل إخبارك بمن يمكنك رؤيته، وأين يمكنك الذهاب، وما يمكنك فعله.

سوء المعاملة المنزلية لا يقتصر فقط على العنف. يمكن أن يكون السلوك التحكمي أو سلوك تسلط الأقران أو الاعتداء الجنسي أو الإساءة العاطفية أو المالية أو النفسية أو مزيج منها. يمكن أن تؤثر على صحتك العقلية والجنسية والجسدية. النساء اللواتي يتعرضن للإيذاء أو تعرضن له هن أكثر عرضة للاكتئاب، أو الإجهاد أو الإصابة بمشاكل صحية أثناء الحمل وبعده.

ما
يجب عليك

معرفة

يمكن أن يؤثر الإيذاء أثناء حملك على الجنين، ومن المرجح أن يولد في وقت مبكر وصغير الحجم. يمكن لسلوك الشخص المعتدي أن يزيد من صعوبة حصولك على مكان آمن للاستمتاع برابط قوي ووثيق مع طفلك حيث تضطرين إلى حمايته من أفعال الشخص المعتدي. يمكن أن يؤثر هذا على علاقاته وتطوره العاطفي في المستقبل. لذا، في حين أن الإيذاء ربما كان مستمر منذ فترة، ولا تشعرين وكأنه أمر يمكنك التعامل معه الآن، فإن البحث عن مساعدة أمر مهم بالنسبة لك ولطفلك.

الحصول على المساعدة والدعم

سوء المعاملة المنزلية ليس خطأك وهو ليس مقبولاً أبداً. إذا كان أي شخص يسيء معاملة، فقد يكون من المخيف التفكير في ترك الموقف أو حتى إخبار أي شخص عنه، ولكن من المهم أن تفعل ذلك. أخبري أي شخص يمكنك الوثوق به واطلبي المساعدة. يمكنك التحدث إلى القابلة أو الـ GP أو الزائرة الصحية (أو ممرضة العائلة إذا كان لديك ممرضة متابعة لحالتك) وثقي بهم للحفاظ على سرية هذا الأمر. خط مساعدة الخاص بسوء المعاملة المنزلية والزواج القسري في إسكتلندا (0800 027 1234) هو خدمة سرية تقدم المعلومات والنصائح. لن يظهر رقم الهاتف على فاتورة هاتفك.

إذا شعرت في أي وقت من الأوقات بالخطر أو بعدم الأمان، اتصلي بالشرطة على الرقم 999. هناك خدمات لمساعدتك أنت وعائلتك من الناحيتين العملية والعاطفية - سواء كنت تعيش مع المعتدي أم لا.

- إلقاء اللوم عليك إزاء الإيذاء أو إنكار حدوثه أو الاستخفاف به.
- التهديد بأخذ طفلك منك أو القول بأنك والدة سيئة.
- يقوم بإيقافك عن العمل، والتحكم في أموال الأسرة المعيشية.

يشعر العديد من الأشخاص بالخزي والذنب حول التعرض للاعتداء الجنسي والعنف. يعاني الرجال والأشخاص في العلاقات الجنسية المثلية من العنف والإيذاء أيضاً. لا يبحثون عن المساعدة في بعض الأحيان لأنهم يخشون ألا يصدقهم أحد أو يسخرون منهم.

إذا كنت تتعرضين للإيذاء، أو تعرضت له في السابق، يمكن أن يؤدي الحمل إلى إثارة كل أنواع المشاعر الصعبة. لا تذهب بعض النساء إلى مواعيدهن السابقة للولادة لأنهن يقلقن من كيفية استجابتهن للفحص. أخريات خائفات من الولادة، لأنها قد تجلب مشاعر الذعر وتخرجهن عن السيطرة. إذا تعرضت لإيذاء في طفولتك، فيمكن أن تتدفق هذه الأفكار أحياناً من جديد، على الرغم من أنك قد تجاهلتها لسنوات.

يمكن أن يسبب تشويه الأعضاء التناسلية الأثوية وهو ما يعرف بختان الإناث أو "القطع" مشاكل أثناء الحمل والولادة. إذا حدث هذا معك، فقد تحتاجين إلى المزيد من الرعاية. على الرغم من أنه قد يكون من الصعب عليك التحدث إلى القابلة، إلا أنه يمكنها التأكد من حصولك على أفضل رعاية لك ولطفلك. قد تتعرضين لضغوط من أفراد الأسرة أو المجتمع الأوسع لترتيب الختانلبنتك، لكن هذا مخالف للقانون في المملكة المتحدة. يمكن لقابلاتك أو العامل الاجتماعي تقديم النصح لك ودعمك في الحفاظ على سلامة ابنتك. يمكنك العثور على معلومات للوالدين على www.fgmaware.org/advice-for-parents





معلومات إضافية

Scotland's Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline

لأي شخص يعاني من سوء المعاملة
المنزلية أو الزواج القسري.

0800 027 1234

(24 ساعة في اليوم)

www.sdafmh.org.uk

National Rape Crisis Helpline

خط المساعدة مفتوح بين الساعة السادسة
مساءً ومنتصف الليل كل يوم.

08088 01 03 02

www.rapecrisisscotland.org.uk

Scottish Women's Aid

0800 027 1234

www.womensaid.scot

Galop

جمعية خيرية لمكافحة العنف ضد المثليات
والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري
الهوية الجنسية.

0800 999 5428

www.galop.org.uk

Abused Men in Scotland

منظمة للرجال الذين يعانون من سوء
المعاملة المنزلية.

0808 800 0024 (من الساعة التاسعة

صباحاً إلى الرابعة مساءً من الاثنين

إلى الجمعة)

www.abusedmeninScotland.org

Men's Advice Line

خط مساعدة على نطاق المملكة المتحدة
للرجال الذين يعانون من سوء المعاملة
المنزلية.

0808 801 0327 (من الساعة

التاسعة صباحاً إلى الخامسة مساءً

من الاثنين إلى الجمعة)

www.mensadviceline.org.uk

إذا كنت تتعرضين للإيذاء، فتحدثي
إلى القابلة أو أي أخصائي رعاية صحية.
يمكنك أيضاً الاتصال بخط المساعدة
الوطني لسوء المعاملة المنزلية أو
التواصل مع منظمة دعم مثل منظمة
Women's Aid الخاصة بمنطقتك
المحلية، والتي يمكنك العثور عليها على
الموقع الإلكتروني
www.womensaid.scot (ابحثي
عن "nearest group" (أقرب
مجموعة)).

يمكنك الحصول على المشورة
الإسكانية من Shelter Scotland
(انظري صفحة 240).

ما
يجب عليك
فعله



التوائم والولادات المتعددة

تظهر الأجنة المتعددة خلال الفحص التصويري بالموجات فوق الصوتية. إذا تبين لك ذلك فجأة تمامًا، فقد يستغرق الأمر قليلاً من الوقت للتأقلم! يتساءل العديد من الآباء والأمهات حول ما إذا كانوا قادرين على التأقلم، ولكن قابلتك ستكون قادرة على الإجابة عن أي أسئلة لديك وتساعدك في العثور على الدعم المناسب.

الحمل، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري، أكثر عندما تكونين حاملاً بأكثر من طفل واحد. قد يبدأ المخاض مبكراً، وأحياناً قد تكون الولادة أكثر تعقيداً. تساعد الرعاية الإضافية التي تحصلين عليها في تقليل احتمالات حدوث هذه الأمور.

إذا كنت حاملاً بأكثر من طفل واحد، فستحصلين على المزيد من الرعاية أثناء الحمل. من المحتمل أن يعني ذلك مزيداً من المواعيد المنتظمة، والمزيد من عمليات الفحص التصويري والرعاية من أخصائي التوليد بالإضافة إلى قابلتك. من المرجح أن تكون الحالات التي يمكن الإصابة بها أثناء

فيما يلي أهم الأمور التي يجب معرفتها إذا كنت تتوقعين ولادة توأم أو أكثر

- يمكن أن تعني هرمونات الحمل الزائدة أنك أكثر عرضة للإصابة بغثيان الصباح. تحدثي إلى القابلة إذا أصبح ذلك مزعجاً.
- سوف تراقب القابلة ضغط دمك وسكر الدم إذا احتجت إلى علاج لارتفاع ضغط الدم أو سكري الحمل (انظري صفحة 138).
- من المرجح أن يولد أطفالك في وقت مبكر. حوالي نصف النساء اللاتي يحملن بتوأم ينجبن قبل مدة 37 أسبوعاً. واحدة من كل خمسة تلد قبل مدة 34 أسبوعاً.
- قد يُطلب منك التفكير في إجراء عملية قيصرية مخططة وذلك لمنع حدوث مشاكل لك ولأطفالك (انظري صفحة 177). هذا الأمر يكون أكثر احتمالاً إذا كان واحد أو كلا التوأمين في وضعية من شأنها أن تجعل الولادة المهبلية صعبة.
- إذا كنت حاملاً بتوأم واخترتي الولادة المهبلية، قد يقترح عليك أخصائي التوليد بأخذ حقنة التخدير فوق الجافية لتخفيف الألم. إذا احتاج التوأم الثاني إلى المساعدة في الولادة، فالحقنة ستجعل الأمور أكثر راحة لك. إذا كان التوأم الثاني يحتاج إلى المساعدة لتتم ولادته وكنت بحاجة لعملية قيصرية، فهذا يعني أن أخذ حقنة التخدير فوق الجافية سابقاً يسمح للعملية القيصرية أن تتم بسرعة.
- إذا كنت تتوقعين ثلاثة توأم أو أكثر، فمن المستحسن عادة إجراء ولادة قيصرية.

الطريقة الأكثر شيوعاً التي يرقد بها التوأم في الرحم، هي أن يكون رأس كلاهما موجه إلى الأسفل وهذه هي أفضل طريقة للولادة. ولكن ليس هناك الكثير من المساحة في رحمك، لذلك من الشائع جداً أن يكون أحد التوأمين أو كلاهما في وضعية تكون فيها القدمين أو المؤخرة موجهة للأسفل (المقعد). بعض الأطفال يرقدون بشكل عرضي في الرحم (وضعية مُستَعْرِضة) وإذا كان هذا هو الحال مع التوأم الأول الذي سيتم إنجابها، فستحتاجين إلى إجراء عملية قيصرية. إذا كنت قد ولدت ولادة مهبلية لأول توأم، لكن التوأم الثاني مستلق بشكل عرضي في الرحم، قد يحتاج التوأم الثاني إلى المساعدة في الالتفاف حتى تتم ولادته.

ما
يجب عليك
معرفة



تحدثي مع القابلة لتتواصلتي مع
مجموعة الآباء والأمهات ذوي التوائم
في منطقة سكنك.

ما
يجب عليك
فعله

**TAMBA - Twins
and Multiple Births
Association**

المعلومات والدعم للأشخاص الذين
يتوقعون التوائم أو ثلاثة توائم
أو أكثر.

www.tamba.org.uk

”
كنت قلقة بشأن الطريقة التي
سأتمكن بها من إرضاع توأم،
ولكن كانت الرضاعة الطبيعية
تجربة رائعة ، وبسبب وجود الكثير
من المساعدة والدعم ، ففي
الواقع كان الأمر أسهل من إعداد
الرضعات.
“

،Miriam
إدبیره

دورات في مرحلة ما قبل الولادة

تسمى الدورات في مرحلة ما قبل الولادة في بعض الأحيان دورات تعليم الوالدين. أنها تساعدك على الاستعداد لكونك أحد الوالدين وكذلك تعطيك فرصة للقاء الأمهات والشركاء الآخرين.



ماذا سيحدث في الدورة

بعض الأمور التي من المحتمل أن تغطيها الدورات في مرحلة ما قبل الولادة:

- صحتك في الحمل، بما في ذلك المشورة بشأن النظام الغذائي وكيفية التعامل مع المشاكل الصحية الثانوية.
- إعداد خطة ولادة.
- ما يمكن توقعه في مرحلة لاحقة من الحمل، مثل العلامات المبكرة للمخاض.
- تمارين لفترة ما قبل المخاض وأثنائه وبعده.
- ما يمكن توقعه أثناء المخاض والولادة وخيار تخفيف الألم (انظري صفحة 154).
- الاسترخاء وتمارين التنفس لمساعدتك على التعامل مع المخاض والولادة.
- المشاكل المحتملة أثناء المخاض والاجراءات مثل العملية القيصرية.
- تأثير الحمل على العلاقات.
- التغذية وتقديم الرعاية لطفلك.
- الترابط مع طفلك.

ما

يجب عليك

معرفة

يمكن للدورات أن تمنح الشركاء وشركاء الولادة فرصة لطرح الأسئلة ومعرفة كيفية دعمك عند الولادة وبعدها. إذا لم يتمكن شريكك من حضور جميع الدورات، فقد يرغب في حضور واحدة أو اثنتين. يمكنكم ممارسة تمارين التنفس معًا. إذا لم يكن لديك شريك، يمكنك الذهاب مع أي شخص سيقدم لك الدعم عند الولادة، مثل صديق أو أختك أو والدتك. أو يمكنك الذهاب بمفردك.

ما
يجب عليك
فعله

تستطيع القابلة إخبارك عن الدورات التي تعقد في منطقة سكنك. انظري صفحة 37 لمزيد من المعلومات حول أخذ إجازة من العمل لحضرة الدورة.

تُعد لدى معظم العيادات والمستشفيات والمراكز الصحية التابعة لـ NHS دورات في مرحلة ما قبل الولادة والتي تدار من قبل القابلات أو أخصائيي العلاج الطبيعي التوليدي. إنها مجانية ويتم تقديمها كجزء من رعاية الحمل الروتينية. عادة ما تُعد في جلستين إلى ست جلسات عند قرب نهاية فترة الحمل. أحجزى مبكراً حتى تحصلين على مكان شاغر في دورة تناسبك.

فضلاً عن إعطائك النصيحة، سيساعدك ذلك على التخطيط للولادة والأسابيع القليلة الأولى مع طفلك. الدورات هي فرصة كبيرة للآباء والشركاء للمشاركة أيضاً. هذا هو الوقت المناسب لبدء التفكير في كيف وأين سينام طفلك بأمان. انظري صفحة 253 لمزيد من المعلومات التفصيلية.

ما
يجب عليك
معرفة

بعض الدورات مخصصة للنساء فقط. دورات أخرى مخصصة للأزواج. تم تصميم بعضها لمجموعات مختلفة من الأشخاص، مثل الآباء والأمهات الشباب، والأمهات من نفس المجموعات العرقية، أو الشركاء والآباء. إذا كنت أحد الزوجان من نفس الجنس وكنت الأم غير الحامل، فيحق لك حضور الدورات في مرحلة ما قبل الولادة المخصصة للآباء والشركاء. إذا شعرت أنه يتم استثناءك من الحصص، أو يتم معاملتك بشكل مختلف بطرق أخرى بسبب توجهاتك الجنسية، تحدثي مع القابلة أو أخصائي رعاية صحية آخر تثقين به.

الحفاظ على طفلك بصحة جيدة

التعرف على حركات طفلك

في أوقات محددة، لذا من المهم عدم تفويت أي من هذه المواعيد. إذا لم تتمكني من الذهاب إلى موعد معين، فيمكنك إعادة ترتيب موعد عن طريق القابلة.

- تَنبَّهي لطفلك وكوني حريصة عليه. تعرّفي عليه جيداً واعرفي متى يكون نشطاً في العادة، أو عندما يكون هادئاً أو يبدو وكأنه نائم وما الذي يجعله يتحرك، مثل صوتك أو أصوات مرتفعة.
- لا تقومي باستخدام جهاز مخصص للإستخدامات المنزلية، مثل جهاز Doppler للكشف عن ضربات قلب الجنين أو شاشة أو تطبيق على هاتفك لطمأنتك بأن طفلك بخير. يمكن لهذه الأجهزة أن تلتقط نبضات قلبك بدلاً من نبضات قلب طفلك، ويجب ألا تعتمدين عليها لتعلمك فيما إذا كان هناك خطب ما.
- تمتعي بصحة جيدة قدر الإمكان، من خلال تناول الأطعمة الصحية وأن تكوني نشيطة، وعدم تناول المشروبات الكحولية أثناء الحمل أو محاولة الدخول في الحمل. يمكن للقابلة الخاصة بك تقديم النصيحة.
- هل أخذت لقاح الأنفلونزا. يمكنك الحصول عليه منذ بداية شهر أكتوبر من كل عام - انظري (صفحة 89).

قد يكون طفلك أكثر نشاطاً في الليل أو أثناء النهار، وستكون هناك أوقات ينام فيها أيضاً. كل طفل يختلف عن الآخر. أهم شيء هو أن تتعرفي على طبيعة تحركات طفلك ومتى ينشط عادة.

إذا كنت تعرفين نمط حركاته المعتاد، فستلاحظين مبكراً إذا لم يتحرك كثيراً أو لم يتحرك بذلك القدر المعتاد. إذا كنت قلقة حتى ولو قليلاً، فيجب عليك دائماً الحصول على النصيحة في الحال - لا تتركي الأمر حتى اليوم التالي، لا تتجاهليه أو تشعرين وكأنك قلقة دون داع. إذا مررت في مرحلة تغيرت فيها حركات طفلك وتكرر حدوثها، فيجب عليك دائماً الحصول على النصيحة فوراً أيضاً.

الاعتناء بنفسك وبطفلك

هناك بعض الأمور الأساسية التي يمكنك القيام بها للكشف عن أي مشاكل محتملة في وقت مبكر للمساعدة في التأكد من بقاء طفلك في حالة صحية جيدة:

- التدخين هو أكبر سبب للمشاكل الصحية لدى الأطفال في طور النمو وحديثي الولادة، لذلك فإن التوقف عن التدخين هو أفضل شيء يمكنك القيام به لك ولطفلك على حد سواء. (اكتشفي المزيد على صفحة 59).
- اذهبي إلى جميع المواعيد السابقة للولادة وقومي بإجراء الاختبارات والفحوصات التي تعرض عليك. يجب إجراء بعض الاختبارات

أطفال أصحاء. لكن بعض الأطفال الذين لا ينمون بشكل جيد يعانون مما يعرف باسم "إعاقة نمو الجنين داخل الرحم". هذا يعني أنهم أصغر وأخف وزناً مما ينبغي أن يكونون عليه لتلك المرحلة من الحمل. قد يكون الطفل صغيراً لأسباب عديدة، منها:

- لا تزوده المشيمة بما يحتاج إليه للنمو.
- لديه حالة صحية تمنعه من النمو
- لا تتناول المرأة الحامل طعام صحي أو تدخن
- يمكن أن تعاني المرأة الحامل من مقدمات الارتعاج (ما قبل تسمم الحمل).

كما أن إعاقة نمو الجنين داخل الرحم يجعل ولادة الطفل ميتاً أكثر احتمالاً، لذا من المهم أن يتم رصده مبكراً. إذا كان طفلك لا ينمو بشكل جيد، فيجب أن يتم اكتشاف ذلك أثناء المواعيد السابقة للولادة، وهذا سبب جيد للتأكد من أنك تذهبين إلى تلك المواعيد دائماً. يجب تسجيل قياس نمو طفلك في كل مرة، وسيساعدك هذا على معرفة ما إذا كان ينمو بشكل جيد.

• في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، أخلدي للنوم مستلقية على جانبك. لا تقلقي إذا استيقظت مستلقية على ظهرك، التغي إلى جانبك مرة أخرى فحسب. لا يهم إذا كنت تستلقين على جانبك الأيمن أو الأيسر.

• إذا كنت تعانين من حالة صحية بدنية أو عقلية طويلة الأمد قبل الحمل، فتأكدي من التحكم بها وتدبرها بشكل جيد. تحدثي إلى طبيبك أو القابلة للحصول على المزيد من النصائح.

إعاقة نمو الجنين داخل الرحم (Fetal growth restriction, FGR)

تكتشف أحياناً الفحوص السابقة للولادة أن الطفل صغير. بعض الأطفال يكونون صغار الحجم بطبيعتهم، وبعضهم يتلاحق جسمهم بالنمو في وقت لاحق أثناء الحمل. يولد معظم الأطفال الصغار بصحة جيدة وينمون ليصبحوا

ما
يجب عليك
فعله

لا تستخدم أيًا من أجهزة المراقبة المحمولة أو جهاز Doppler أو تطبيقات الهاتف للتحقق من نبضات قلب طفلك. حتى إذا اكتشفت ضربات قلب، فهذا لا يعني أن طفلك على ما يرام وقد يمنحك طمأنينة زائفة. تحدثي إلى القابلة إذا كنت غير متأكدة.

حركات طفلك

أن تشعرين بأن طفلك يتحرك
هو علامة على أنه بخير.

أن تشعرين بأن
طفلك يتحرك هو
علامة على أنه
بخير.

يمكن وصف
حركات الطفل
على أنها أي شيء
مثل ركلة أو
رفرفة أو هزيز أو
تقلب.



تبدأ معظم
النساء في
الشعور بأن
طفلهن يتحرك
بين 16 و24
أسبوعًا من
الحمل.

قد يتغير نوع
الحركة مع تقدم
الحمل.

أن تشعرين بأن طفلك يتحرك هو علامة على أنه بخير

ما هو الطبيعي؟

ليس صحيحًا أن الأطفال يتحركون بصورة أقل حتى إنتهاء فترة الحمل. يجب أن **تظلي** تشعرين بأن طفلك يتحرك حتى اللحظة التي يبدأ فيها المخاض وأثناء المخاض أيضًا. تعرفي على نمط حركات طفلك العادية.

كم مرة يجب أن يتحرك طفلي؟

التعرف على حركات طفلك. ابتداءً من 16 إلى 24 أسبوع، يجب أن تشعرين أن طفلك يتحرك أكثر وأكثر حتى الأسبوع الـ 32 من الحمل، ثم يبقى على حاله تقريباً حتى تلدين.

وإذا قلت حركات طفلي مرة أخرى؟

إذا كنت لا تزالين قلقة بشأن حركة طفلك، فيجب عليك الاتصال إما بالقابلة أو وحدة الأمومة على الفور، حتى لو كان كل شيء طبيعي في المرة السابقة. **لا تترددي** مطلقاً في الاتصال بالقابلة.

لماذا تعد حركات طفلي مهمة؟

قد يكون الانخفاض في حركات الطفل علامة تحذيرية على أن الطفل ليس على ما يرام. لاحظ حوالي نصف النساء اللواتي أنجبن أطفالهن موتى أن تحركات طفلهن قد تباطأت أو توقفت.

لا تنتظري

إذا كنت تعتقدين أن حركة طفلك قد تباطأت أو توقفت، فاتصلي بالقابلة أو وحدة الأمومة على الفور. يعمل الموظفون على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.

- لا تأجلي الاتصال.
- لا تقلقي بشأن الاتصال.

تم ملاءمنه بإذن من Tommy's كتيب "الشعور بحركة طفلك هو علامة على أنه بخير". شاهدي النسخة الأصلية في الجزء الداخلي للغلاف الخلفي لهذا المصدر.



معلومات إضافية

Tommy's

معلومات الحمل للآباء والأمهات،
بما في ذلك ولادة الطفل ميثاً.
www.tommys.org

Safer Pregnancy

نصيحة حول الحمل الصحي.
www.saferpregnancy.org.uk

'Building a happy baby'

نشرة ال UNICEF التي تتضمن
المعلومات والمشورة للآباء
والأمهات للتعرف على طفلهم ووضع
الأسس لعلاقة وثيقة وقائمة على
المحبة.
[www.unicef.org.uk/
babyfriendly/support
-for-parents](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/support-for-parents)

ما
يجب عليك
فعله

إذا لاحظت أن طفلك لم يتحرك بالقدر
المعتاد أو أن نمط حركته قد تغير،
فأخبري القابلة أو وحدة الأمومة على
الفور. لا تنتظري حتى اليوم التالي.

تحديثي إلى القابلة لمزيد من المعلومات
حول حركات الطفل.



يجب عليك ألا
تنتظري حتى
اليوم التالي لطلب
النصيحة إذا
كنت قلقة بشأن
حركة طفلك.

التخطيط للولادة

يعد التخطيط لولادة طفلك أمرًا مهمًا ويتعين القيام به مع كافة المعلومات الصحيحة لمساعدتك في اتخاذ قرار مستنير حول أفضل خيار لك. سوف تساعدك القابلة وأخصائي الولادة (إذا كنت بحاجة إلى أخصائي) في التأكد من حصولك على كافة المعلومات التي تحتاجينها للتوصل إلى قرار مناسب لك ولعائلتك. سوف يخبركونك ما هي خيارات الولادة المتاحة في المنطقة التي تعيشين فيها، وما يجب عليك مراعاته عند تحديد مكان الولادة.

- الولادة في وحدة القبالة بدعم من القابلات.
- الولادة في المنزل.
- الولادة في مستشفى بدعم من القابلات والأطباء.

بإمكان القابلة مساعدتك في الإجابة على أي أسئلة قد تكون لديك أنت ولدى شريكك أو توجيهك للوصول إلى المزيد من المعلومات إذا احتجت إليها. سيتم حثك أنت وشريكك على التفكير في نوع الدعم وتخفيف الألم الذي تريدينه، وما إذا كنت أنت أو طفلك بحاجة إلى دعم إضافي، حيث قد تؤثر هذه الخيارات على قرار المكان الذي ستلدين فيه. ناقشي اختياراتك مع القابلة، وأخصائي التوليد إذا كان هناك أخصائي متابع لحالتك، وسجليها في خطة الولادة الخاصة بك.

في بداية الحمل، سيطلب منك التفكير في المكان الذي تودين الانجاب فيه. بالنسبة لحالات الحمل غير المصحوبة بمضاعفات، يجب أن يُتاح لك خيار وضع طفلك في وحدة القبالة أو في المنزل. لا تقلقي إذا كنت غير متأكدة: يتم ترك القرار مفتوحًا ويمكنك اختيار مكان الولادة عندما تشعرين بأنك جاهزة. يمكنك تغيير اختيارك في أي وقت، على سبيل المثال تقرر بعض النساء اختيار الولادة في المنزل عند اقتراب موعد الولادة. ستأكد القابلة من معرفتك بالخيارات المتاحة محليًا.

اختيار مكان الولادة

اعتمادًا على المنطقة التي تعيشين فيها، ستعرض عليك اختيارات ونصائح حول المكان الذي ستلدين به:



وحدة القبالة

إن الولادة في وحدة القبالة تعتبر آمنة لمعظم الأمهات والأطفال بنفس القدر للولادة في وحدة التوليد. في وحدة القبالة، من الأرجح أن تقومي بالولادة مع عدد أقل من المداخلات الطبية. بالنسبة لعدد قليل من الأمهات، قد تحدث مضاعفات في المخاض وفي تلك الحالات سيتم نقلك إلى وحدة التوليد.

وحدة القبالة المجتمعية (CMU, Community midwifery unit)

وتسمى هذه أحياناً بوحدة القبالة المستقلة، ولا تقع بالقرب من أو في نفس الموقع لوحدة توليد تابعة لمستشفى. يمكن أن تكون الولادة في وحدة القبالة المجتمعية خياراً إيجابياً للنساء اللواتي يتمتعن بصحة جيدة ويحمل سهل مباشر، وليس لديهن حالات صحية أو مضاعفات حمل سابقة. ولأن ليس لدى وحدات القبالة المجتمعية إخصائيو توليد يعملون في الموقع، إذا كنت أنت أو طفلك بحاجة إلى مزيد من الرعاية أثناء الولادة أو بعدها، فسوف يتم نقلك إلى المستشفى بواسطة سيارة إسعاف. يتم بذل جميع الجهود للتأكد من أن الأمهات والأطفال يتم الحفاظ عليهم معاً.

منزلك

يعتبر التخطيط للولادة في المنزل خياراً إيجابياً بالنسبة للنساء اللواتي يتمتعن بصحة جيدة ويحمل سهل مباشر، ولا توجد أية حالات صحية أو مضاعفات سابقة للولادة التي قد تؤثر على هذا الحمل أو الولادة. وبالنسبة للنساء اللواتي أنجن من قبل وكان لديهن مخاض سهل مباشر، فإن التخطيط للرعاية خارج قسم الولادة، سواء في المنزل أو في مركز ولادة، آمن بنفس المقدار للولادة المخططة في المستشفى ويمكن أن تكون تجربة إيجابية للغاية في كثير من الأحيان.

قد تختار بعض النساء اللواتي لا يتوقعن حدوث مشاكل الولادة في هذه الوحدات حيث تقوم القابلات برعايتك في مرحلة المخاض والولادة كما تتوفر الرعاية الطبية كذلك. لا يتوفر التخدير فوق الجافية إلا في وحدات الولادة بإدارة الأطباء الاستشاريين (انظري صفحة 157).

إذا كان طفلك بحاجة إلى رعاية إضافية

قد تعرفين قبل أن تلدي أن طفلك سيحتاج إلى رعاية إضافية عند ولادته. سيناقدش الطبيب أو القابلة معك نوع الدعم الذي قد يحتاجه طفلك وأين تتوفر هذه الرعاية. هذا قد يؤثر على اختيارك لمكان الولادة.

عدد قليل من الأطفال يكونون مرضى بشكل غير متوقع عند ولادتهم ويحتاجون إلى رعاية حديثي الولادة على الفور. هناك مستويات مختلفة من وحدات حديثي الولادة المتخصصة للأطفال الذين يحتاجون إلى دعم إضافي في الأيام أو الأسابيع الأولى من الحياة.

إذا كان طفلك بحاجة إلى عناية مركزة، فقد تحتاجين إلى الذهاب إلى مستشفى آخر خارج منطقة سكنك. ستظلين أنت وطفلك معًا قدر الإمكان، ولكن في بعض الأحيان قد تحتاجين إلى أن تكوني منفصلة عنه لبعض الوقت. يمكنك معرفة المزيد عن الرعاية الخاصة والعناية المركزة في الصفحة 194.

إذا اخترت الولادة في المنزل أو في وحدة القبالة المجتمعية، ويحتاج طفلك بشكل غير متوقع إلى رعاية الأطفال حديثي الولادة، فسيتم نقل طفلك إلى وحدة حديثي الولادة، وينطوي هذا على مخاطر متزايدة لعدد قليل من الأطفال الذين يولدون في هذه الأوضاع.

إذا كان هذا طفلك الأول، فإن الولادة في المنزل توفر لك مزايا بيئة مريحة ومألوفة، ومن غير المرجح أن تحتاجين إلى مداخلات طبية مثل التخدير فوق الجافية أو المساعدة في الولادة. مع ذلك، وبالنسبة للأمهات لأول مرة، تزداد بعض المخاطر بشكل طفيف مع الولادة المنزلية، ومن المرجح أن تحتاجين إلى الانتقال إلى مستشفى الولادة أثناء المخاض، أو بعد الولادة مباشرة. هذا لا يزال من الممكن أن يكون تجربة إيجابية وسوف تتم رعايتك على طول الطريق.

إذا كانت الولادة المنزلية هي اختيارك المفضل، فستناقش القابلة معك هذا الخيار وتوفر لك كافة المعلومات التي تحتاجينها لاتخاذ القرار الصحيح لك ولطفلك على حد سواء.

وحدة القبالة المجاورة (AMU, Alongside midwifery unit)

هذه وحدة ولادة بإدارة القابلات تقع بالقرب من وحدة الولادة في نفس موقع المستشفى. توفر القابلات كافة الرعاية في وحدة القبالة المجاورة، وهذا النوع من الوحدات هو عادة للنساء اللواتي يتوقعن المخاض الطبيعي والولادة الطبيعية. نظرًا لأن هذه الوحدة جزء من مستشفى، فإن الأطباء يكونون على مقربة من الموقع فيما إذا كنت أنت أو طفلك بحاجة إلى رعاية إضافية قبل الولادة أو بعدها.

وحدة التوليد (OU, Obstetric unit)

وتسمى أيضًا بوحدة ولادة بإدارة الأطباء الاستشاريين (CLU, Consultant-led unit) أو قسم ولادة، وتوفر وحدات التوليد الرعاية الطبية والتوليدية والتخديرية والرعاية لحديثي الولادة. سوف ينصح بك بالولادة في وحدة التوليد إذا كان من المحتمل أن تحتاجين أنت أو طفلك إلى رعاية من أخصائي التوليد أو غيره من أخصائيي الرعاية الصحية قبل المخاض أو أثناءه أو بعده. قد يكون هناك أكثر من وحدة توليد واحدة في منطقة سكنك.

يتم ترتيب عمليات النقل مع فريق النقل المتخصص لحديثي الولادة في اسكتلندا. سوف تتمكن القابلة من إخبارك بالمزيد حول عمليات النقل المحلية.

خطة الولادة الخاصة بك

ستحس القابلة على وضع خطة للولادة. يمكنك هذا من النظر في اختياراتك ويحدد ما تريد أن يحدث أثناء الولادة. توضع الخطة في ملاحظات الأمومة الخاصة بك أو في التطبيق على هاتفك المحمول. بالإضافة إلى الأمور المادية التي قررت اتخاذها، من المهم أيضًا مراعاة احتياجاتك العاطفية في خطة الولادة. قد ترغبين في قول ما تشعرين به حيال الولادة أو ما إذا كانت هناك أمور تشعرين بالقلق الشديد حيالها أو أمور مهمة بالنسبة لك.

بعض الأمور للتفكير بشأنها في خطة الولادة الخاصة بك:

- المكان الذي تريدين الولادة فيه (انظري صفحة 114).
- من تودين أن يكون معك عند الولادة (انظري صفحة 118).
- سواء كنت تريدين أن يحصل طفلك على فيتامين K بعد ولادته (انظري صفحة 188).
- كيف تكون طبيعة الملامسة الجسدية المباشرة بينك وبين طفلك عند ولادته (انظري صفحة 127).
- ما هو نوع مسكن الألم الذي قد ترغبين في الحصول عليه في المخاض، بما في ذلك أساليب المساعدة الذاتية المتوفرة في منطقة سكنك (انظري صفحة 154).
- الخيارات والمخاطر والفوائد التي تحضى فيها نوع الولادة عن طريق المساعدة في التوليد، في حال حاجة طفلك للمساعدة أو لمساعدة عاجلة لكي يولد (انظري صفحة 175).
- كيف تريدين أن يتم التحكم بالمرحلة الثالثة من المخاض - وهذا هو الوقت الذي يتم فيه إخراج المشيمة والأغشية (انظري صفحة 171).
- كيف تريدين أن يحصل طفلك على فيتامين K بعد ولادته (انظري صفحة 188).
- كيف تكون طبيعة الملامسة الجسدية المباشرة بينك وبين طفلك عند ولادته (انظري صفحة 127).

ما
يجب عليك
معرفة

تذكرني أنه في بعض الأحيان تتغير خطط الولادة عند بدء المخاض أو أثناءه، وقد لا تتمكنين دائمًا من الحصول على الولادة التي خططت لها. يشعر بعض النساء بالذنب إذا كان أطفالهن بحاجة إلى مساعدة لكي يولدن، لذلك يمكن أن يساعد التفكير في الأمر على أنه تغيير في خططك للحفاظ على سلامة طفلك.

إذا كان لديك عوامل خطر أو إذا كانت هناك مضاعفات خلال فترة الحمل، فقد تقترح عليك القابلة الانتقال لتكوني أقرب إلى وحدة التوليد في البر الرئيسي عندما تكونين حاملاً في الأسبوع 38. يمكنك أن تقررين البقاء مع العائلة أو الأصدقاء، ويمكن أن تقوم القابلة بمناقشة الخيارات الأخرى معك.

وفقاً للمكان الذي تعيشين فيه، قد تكون خيارات المواصلات والنقل محدودة، ويجب أن تناقشين أنت والقابلة ما هو الأفضل لك.

تخفيف الألم في المخاض

أمر يستحق التفكير في كيفية التحكم في ألم المخاض هو أمر يستحق التفكير فيه أثناء اختيار مكان الولادة. تستطيع القابلة إخبارك عن الأنواع المختلفة لتخفيف الألم والأماكن التي تتوفر فيها. قد يؤثر نوع تخفيف الألم الذي تريدينه على المكان الذي تختارين أن تلدي فيه. ستتمكنين من التحدث عن اختياراتك في الدورات في مرحلة ما قبل الولادة أيضاً (انظري صفحة 107).

تأكدي من معرفتك جيداً قبل الولادة كيفية عمل أساليب تخفيف الألم والوقت التي يمكن أن تستغرقه ليكون لها تأثير.

المخاض والولادة ليست دائماً قابلة للتنبؤ بها. يمكن أن تتغير الأمور أثناء الحمل والولادة مما يعني أنك قد تغيرين رأيك أو قد تحتاجين إلى تغيير بعض الأجزاء من خطة الولادة الخاصة بك، وسوف تناقش القابلة هذا الأمر معك في ذلك الوقت. الأهم من ذلك هو أنك تشاركين في جميع المناقشات حول خطة الرعاية الخاصة بك.

من سيكون معك عند الولادة؟

معظم النساء لديهن شخص ما بالإضافة إلى قابلهن عندما يلدن. يمكن أن يكون ذلك الشخص أب طفلك أو شريكك، ولكن من الممكن أن يكون صديقاً قريباً أو أحد أفراد العائلة أو المعلم السابق للولادة الخاص بك. لا يهم من هو ذلك الشخص، طالما أنك تشعرين بالراحة معه. تخترن بعض النساء وجود شخصين معهن. إذا كنت ستكوئين بمفردك أثناء المخاض، فستجدين القابلة مستعدة لمساعدتك ومساندتك.

إنها لفكرة جيدة أن تتحدثي عن خطتك مع من سيكون معك عند الولادة. إذا كان يعرف ما تتوقعين حدوثه وما هي قراراتك، فسيكون بإمكانه منحك الدعم المناسب.

حياة الجزيرة

إذا كنت تعيشين في جزيرة، فستتحدث إليك القابلة عن خياراتك الخاصة بمكان الولادة.



معلومات إضافية

الموقع الإلكتروني Birth Choices

موقع Royal College of Midwives
إلكتروني Which? لمساعدتك في
اختيار مكان الولادة.
www.which.co.uk/birth-choice

The Birthplace Cohort Study

نتائج الدراسة الرئيسية.
[www.npeu.ox.ac.uk/
birthplace/results](http://www.npeu.ox.ac.uk/birthplace/results)

NICE guidelines (NICE 2014)

لرعاية النساء الأصحاء وأطفالهن.
[www.nice.org.uk/guidance/
cg190](http://www.nice.org.uk/guidance/cg190)



الولادة في الماء

يمكن أن تساعدك المياه على الاسترخاء أثناء المخاض وغالباً ما تقول النساء إنه يساعدهن على التحرك بسهولة أكبر والتعامل بشكل أفضل مع تقلصاتهن. يمكن أن يولد طفلك في الماء بدعم من القابلة، أو يمكنك استخدام حوض سباحة للمخاض فقط، وتقرررين الخروج من حوض السباحة لولادة طفلك إذا كنت تفضلين ذلك.

تحتوي بعض المستشفيات على حوض سباحة خاص بالولادة أو حمام كبير يستخدمونه للمخاض. يمكنك استئجار حمام سباحة خاص لاستخدامه في المنزل أو في بعض الحالات في وحدة الأمومة إذا لم يكن لديهم واحد. من الممكن في بعض الأحيان أن يحيلونك إلى شخص لم يعد بحاجة إلى حوض السباحة الخاص به، وفي هذه الحالة قد تحتاجين فقط إلى دفع ثمن البطانة. إذا كنت تفكرين في ولادة في الماء سواء في المنزل أو في المستشفى، فتحدثي إلى القابلة.

التجهيزات لطفلك

قبل ولادة طفلك، ستحتاجين إلى إحضار بعض المعدات الأساسية له، مثل سرير نوم للطفل، وشيء يمكنك من حمله فيه ومقعد السيارة إذا كنت مسافرة بالسيارة. مهما كان ما تشتريه، فإن أهم شيء يجب التفكير فيه هو سلامته.

وحلماتها للتعقيم إذا أرضعتِ طفلك رضاعة صناعية. إذا كنت ستعصرين لطفلك الحليب، فقد تحتاجين لمضخة الثدي أيضًا.

- مقعد سيارة آمن إذا كنت ستأخذين طفلك إلى أي مكان ما في السيارة (انظري صفحة 231).

إن شراء أو اقتراض معدات مستعملة هي فكرة جيدة ولكن فقط إذا كانت في حالة عمل جيدة وكنت تعرفين تاريخها بالكامل:

- استخدم مقعد سيارة مستعمل فقط إذا كنت تعرفين تاريخه. احصلي على التعليمات الكاملة فيما يخص المقعد، بحيث يمكنك التأكد من تركيبه في سيارتك بشكل صحيح وأن طفلك سيكون آمن بداخله. يمكنك معرفة المزيد عن مقاعد السيارة والسلامة في صفحة 231.
- إذا كنت تستخدمين سرير طفل مستعمل، فاشترى مرتبة جديدة مناسبة للسرير، بحيث لا يمكن لطفلك أن يعلق في أي فجوة.

يستخدم العديد من الآباء والأمهات حمالة لحمل أطفالهم، ويمكن أن يساعد قربك من طفلك بهذه الطريقة في بناء رباط بينكما. يمكن عادة استخدامها منذ الولادة وتسمح لك بالقرب من طفلك، مع ترك ذراعيك ويديك طليقتين.

يمكن أن يساعدك استخدام عربة أطفال بحيث يكون فيها وجه الطفل موجه نحوك بناء ارتباط قوي بينكما أيضًا. وهذا لأن طفلك يمكن أن يراك دائمًا، وهذا يجعله يشعر بالسلامة والأمان.

الأدوات الأخرى التي يحتاجها طفلك:

- سرير أطفال مع مرتبة جديدة. لا تستخدمى مرتبة مستعملة. لمزيد من المعلومات حول كيفية نوم طفلك بأمان، انظري الصفحة 253.
- سيحتاج طفلك إلى شيء ليركبه أو ليحمل فيه مثل عربة الأطفال بوضعية "استلقاء" أو إلى حمالة (انظري صفحة 233).
- معدات التعقيم. ستحتاج الزجاجات

Baby Box الخاص باسكتلندا

Baby Box هو هدية ترحيبية لكل طفل يولد ويقيم في اسكتلندا، لمساعدتك على الاستعداد لولادة طفلك. Baby Box هو مكان آمن ومريح لنوم طفلك، إذا اتبعتي إرشادات النوم الآمن. وهو يشمل مرتبة وملاءة وبطانية ثلاثم الصندوق بشكل مثالي.

كما أنه مليء ببعض الأشياء الأساسية التي ستحتاجينها في الأشهر القليلة الأولى من حياة طفلك، مثل:

- مجموعة من الملابس بدءاً من مرحلة حديث الولادة وحتى عمر 6 أشهر.
- منشفة الاستحمام، وحصيرة لتغيير حفاضات الطفل أثناء التنقل، وقطع قماش مربعة من الموسلين، وصدريّة.
- الكتب، حتى تتمكنين من البدء في مشاركة القصص معاً حتى قبل ولادة طفلك.
- مقياس حرارة رقمي بالأذن لأخذ درجة حرارة طفلك.

ستساعدك قابلتك على التسجيل للحصول على صندوق Baby Box عندما تكونين في الأسبوع 20-24 من حملك وسيتم توصيله إلى منزلك قبل موعد ولادة طفلك بحوالي 4 أسابيع. يأتي Baby Box مع تعليمات السلامة الكاملة والمبادئ التوجيهية للنوم الآمن. معلومات أكثر تفصيلاً عن النوم الآمن في صفحة 253.





نظمي نفسك: ما هي الأغراض التي تحتاجين لحزمها

عندما تقتربين من موعد الولادة، فهناك الكثير من الأمور لترتيبها. من المنطقي أن تكوني قد قمت بحزم حقائبك وأن تكوني مستعدة.

من المحتمل أنك تريدين حزم حقيبتين، واحدة تحتوي على الأشياء التي تريدينها في وقت المخاض الفعلي والأخرى تحتوي على كل شيء ستحتاجينه بعد ذلك - بما في ذلك الأشياء التي تحتاجينها لطفلك حديث الولادة لارتدائه عند ذهابه إلى المنزل.

الحقيبة الثانية



ما تحتاجينه بعد الولادة

- ✓ ثوبا نوم أو بيجامتان.
- ✓ ملابس يومية مريحة وهي الملابس الفضفاضة (الملابس ذات فتحة أمامية تسهل عليك الرضاعة الطبيعية).
- ✓ الملابس الداخلية، بما في ذلك الملابس الداخلية الكبيرة والملائمة لإمسك الفوط الصحية للأمومة - قد تجددين الملابس الداخلية التي يمكن التخلص منها مفيدة في الأيام القليلة الأولى.
- ✓ حمالة صدر للرضاعة.
- ✓ الفوط الصحية للأمومة أو الليلية.
- ✓ رفاضات للصدر.
- ✓ مناديل ورقة وكرات صوف القطن.
- ✓ مستلزمات النظافة الخالية من الرائحة ومستحضرات التجميل - إذا لم تكن هناك رائحة فلن تتداخل مع ترابطك أنت وطفلك مع بعضكما البعض.
- ✓ الحفاضات والمربلة وثياب النوم لطفلك.

الحقيبة الأولى



ما تحتاجينه للمخاض

- ✓ ثوب نوم قديم (ذي فتحة أمامية لتسهيل الرضاعة الطبيعية) أو قميص قديم.
- ✓ مشغل موسيقى وسماعات.
- ✓ رداء نوم وصندل أو النعال.
- ✓ فرشاة الشعر وربطة شعر إذا كان لديك شعر طويل.
- ✓ حقيبة مستلزمات النظافة.
- ✓ فرشاة أسنان ومعجون أسنان.
- ✓ الهاتف النقال والشاحن.
- ✓ آلة تصوير.
- ✓ المشروبات والوجبات الخفيفة لك ولشريكك.
- ✓ رشاش ماء أو رشاش النبات ذو فوهة رفيعة بالإضافة إلى منشفتين صغيرتين للوجه لتبريد وجهك وجلدك.

التطلع قدمًا إلى تغذية طفلك

أثناء الحمل، من المفيد التفكير في كيفية تغذية طفلك والحصول على بعض النصائح والمعلومات. يمكن أن تساعدك القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة على التفكير في موضوع الرضاعة والتحدث عما تتوقعينه والإجابة على أسئلتك.

مهما كانت الطريقة التي قررت بها إرضاع طفلك، فهناك الكثير من الدعم المتاح لمساعدتك. على الرغم من أنك قد تعتقدين أن الرضاعة الطبيعية أمر طبيعي وسهل، إلا أنها تتطلب بعض الممارسة. يمكن لقابلاتك وممرضة العائلة والزائرة الصحية أن يقدموا لك الدعم والاقتراحات. يمكنك معرفة المزيد حول التغذية على الصفحة 220.

يجب أن تناقشي أنت وشريكك كيف تخططين لتغذية طفلك ودعم بعضكما البعض. لست بحاجة لاتخاذ قرار إلى أن يولد طفلك. حاولي أن تبقي منفتحة الذهن وأنت حامل، وأري كيف تسير الأمور بعد ولادة طفلك.

ستتحدث القابلة أو ممرضة الأسرة أو الزائرة الصحية معك بشأن الرضاعة الاستجابية. والتي تعني الاستجابة لطفلك عندما يرغب في الرضاعة، والتوقف حينما يشبع.

يعد إنتاج حليب الثدي عملية طبيعية، حيث يبدأ جسمك في الإعداد لذلك أثناء فترة الحمل. قد تحدث بعض التغييرات الطفيفة في الثدي مع زيادة كمية أنسجة الثدي لإنتاج حليب الثدي. قد يصبحان أكثر إيلامًا في هذا الوقت. تعد هذه التغييرات في الثدي أول إشارات الحمل لدى الكثير من السيدات.

قد تلاحظين أحيانًا قطرات من هذا اللبأ على حلمتيك قبل ولادة طفلك، حيث يعد هذا أمرًا طبيعيًا.

أظن أن نقطة التحول حدثت لي عندما انضمت لمجموعة دعم خاصة بالرضاعة الطبيعية. أعتقد أنه عندما سمعت سيدات أخريات جعلوني أدرك وأعيد النظر، فإذا نجحوا هم في ذلك لماذا لم أنجح أنا.

.Kelly
أوبان

الميكروبيوم العلم الجديد

يحتوي الحليب البشري على خصائص خاصة تعمل على تغذية البكتيريا السليمة ومساعدة الأمعاء والجهاز المناعي لدى طفلك على النمو.



تساعد الرضاعة الطبيعية على فقدان الوزن الإضافي المكتسب أثناء الحمل.

يحتوي على كل ما يحتاجه الطفل إلى النمو والتطور بشكل جيد.

إنه مجاني ويمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في ميزانية عائلتك.

حليب الأم

تخبرنا الأمهات بأنهن يعشقن التقارب الاستثنائي أثناء الرضاعة الطبيعية.

إن الرضاعة الطبيعية سهلة ومريحة مع القليل من الممارسة.

تساعد طفلك على تطوير نظام مناعي أكثر صحة.

التطلع قدمًا للقاء طفلك



إن للامسة طفلك ملامسة مباشرة الكثير من الفوائد الأخرى:

- تساعده على أن يشعر بالدفء مع حرارة جسمك.
- سوف يسمع دقات قلبك كما كان الحال وهو في الرحم - وهذا يهدئته، ويقلل من مستويات التوتر لديه وينظم تنفسه ومعدل ضربات قلبه.
- سوف تحسن تدفق الدم في جسمه.
- إنها تساعد على بدء الرضاعة الطبيعية بداية جيدة - ولكنها مهمة بنفس القدر بالنسبة للأمهات والأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية.
- في حالة ملامسة طفلك ملامسة مباشرة، سيحصل على بعض البكتيريا الجيدة - وهذه خطوة أولى مهمة نحو بناء جهاز مناعة سليم.



معلومات إضافية

Parent Club

موقع إلكتروني عن الأبوة والأمومة،
بما في ذلك خيارات التغذية.
www.parentclub.scot

Maternity Action

معلومات حول الحقوق في العمل
للنساء الحوامل والأمهات.
www.maternityaction.org.uk

كتيب "انطلاقة جيدة للرضاعة":

معلومات عن رضاعة طفلك.
[www.healthscotland.com/
documents/120.aspx](http://www.healthscotland.com/documents/120.aspx)



الملامسة الجسدية المباشرة

بعد الولادة مباشرةً، ستقوم قابلتك بتجفيف طفلك وإعطاؤه لك. سوف تتمكنين من حمل طفلك وهو بدون ملابس ملامسًا لبشرتك مباشرة. سوف يمر طفلك خلال تسع مراحل من السلوك الغريزي الذي يساعده على إيجاد طريقه للثدي ويكون جاهزًا للرضاعة. إذا كانت الرضاعة الطبيعية غير مناسبة لك، فهذه هي الحالة التي تعطي فيها طفلك الحليب الصناعي في وضعية الملامسة الجسدية.

ستساعدك القابلة على التعرف على هذه المراحل وتحذو حذو طفلك. قد يستغرق الأمر بعض الوقت ومن المهم عدم الاستعجال أو مقاطعة تقدم طفلك. الملامسة الجسدية المباشرة هي وسيلة جميلة لتقولي لطفلك مرحبًا وتبدأ في التعرف على بعضكما البعض. تحدثي إلى طفلك أيضًا - سيكون صوتك مألوفًا وسيطمئنه. كونكما قريبان من بعضكما البعض هكذا يجعل جسمك يطلق الأوكسيتوسين مما يجعلك أنت وطفلك هادئان ومرتاحان.



مشاكل صحية محتملة في الحمل

معظم النساء يتمتعن بحمل صحي ومباشر. ومع ذلك فإن بعض الحالات الصحية شائعة جدًا في الحمل. تكون هذه الأمور مصدر إزعاج لدى بعض النساء بينما بالنسبة للأخريات يمكن أن تكون أكثر شدة.

- ارتدي حذاء مع كعب واطئ أو مسطح
- حاولي الجلوس والوقوف وظهرك مستقيمًا وكتفيك مرتحيان
- اثني ركبتيك عند رفع أشياء خفيفة واطلبي من شخص آخر رفع الأشياء الثقيلة عنك.

ربما ستتمكنين من تدبر العديد من هذه الأمور بنفسك. ينبغي أن تتحسن من تلقاء نفسها أو بمساعدة من ألقابلة أو الـ GP أو الصيدلي. كل تجربة امرأة مختلفة عن الأخرى.

فيما يلي بعض المشاكل الصحية الشائعة في الحمل، وما يمكنك فعله حيالها.

غثيان الصباح

تشعر حوالي 4 من كل 5 نساء بالغثيان أو يتقيئن (استفراغ) في مرحلة ما من حملهن. يبدأ غثيان الصباح عادةً بين الأسبوع 4 و17، وأسوأ حالاته في الأسبوع التاسع تقريبًا، ويتوقف عند الأسبوع 20.

غثيان الصباح الشديد

حوالي 3 من كل 100 امرأة يصبين بغثيان الصباح الشديد. يمكن أن يحدث ذلك لأسباب مختلفة، بما في ذلك الحساسية للتغيرات في الهرمونات أو في حالة الحمل المتعدد.

ألم الظهر

عندما ينمو طفلك يكون هناك المزيد من الضغط على الحوض والعمود الفقري. يمكن أن يجعلك هذا تعانين من ألم الظهر الذي من الممكن أن يزداد سوءًا مع تقدم الحمل.

التعامل مع آلام الظهر

إذا عانيت من ألم في الظهر:

- قومي ببعض التمارين الخفيفة
- كوني حريصًا عند رفع الأشياء

نصائح هامة

لتدبر غثيان الصباح

- تناول وجبات خفيفة صحية منتظمة، بحيث لا تكون معدتك فارغة لأكثر من ساعتين في كل مرة.
- حاولي عدم تناول وجبات كبيرة - تناولي القليل من الطعام وبشكل متكرر عوضاً عن ذلك.
- يمكن أن يساعد تناول المفرغات (بسكويت هيش غير محلى) أو بسكويت الخبز الناشف - ابقها بجانب سريرك لتناولها قبل أن تنهضي في الصباح.
- اشربي الكثير من الماء أو المشروبات الخالية من السكر ولكن حاولي تناولها بين الوجبات. شرب الكثير مع الوجبة يمكن أن يجعلك تشعرين بسوء.
- اطلبي من شريكك أو أفراد العائلة الآخرين حفظ الأطعمة ذات الرائحة القوية في أوعية حتى لا تحفز لك الغثيان.
- يمكن أن يساعد كذلك استنشاق الهواء النقي والابتعاد عن الروائح القوية.

في بعض الأحيان قد يكون غثيان الصباح سيئاً لدرجة أنك قد لا تتمكنين من الاحتفاظ بأي طعام أو سائل.

إذا حدث ذلك، فقد تحتاجين إلى الحصول على سائل من خلال التقطير الوريدي في ذراعك، مما يعني البقاء في المستشفى.

تدبر غثيان الصباح

يمكن تدبر الغثيان عادةً عن طريق توكي الحذر بشأن ماذا تأكلين ومتى تأكلينه، والتأكد من تناولك الكثير من السوائل. (انظري "النصائح الهامة" إلى اليمين).

يمكنك الحصول على مضادات الحموضة من الصيدلي أو يمكن لـ GP أن يصف أقراص مضادة للغثيان إذا كنت بحاجة إليها. قد تحتاجين إلى تدبر الأعراض الشديدة بمساعدة أخصائي التوليد.

الإمساك

يمر جسمك بالكثير من التغييرات بما في ذلك التغييرات على الهرمونات، ويمكن أن يسبب ذلك الإمساك. الإمساك هو عندما لا تتحرك الأمعاء بقدر ما هو معتاد، وعندما يحدث ذلك قد يكون البراز صلباً ومتكتلاً ويكون كبيراً أو صغيراً على غير العادة. يمكن أن يكون في بعض الأحيان غير مريح أو مؤلم أيضاً. يمكنك الوقاية منه أو تخفيف الأعراض عن طريق

- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، مثل الخضراوات والفاواكه والفاصوليا وخبز الحبوب الكاملة
- شرب ما لا يقل عن 2 لتر من الماء كل يوم
- كوني نشيطة، مثل الخروج للمشي كل يوم أو السباحة
- التحدث إلى القابلة أو الصيدلي أو الـ GP إذا كانت هذه الأمور لا تجدي نفعاً. هناك دواء آمن للاستخدام أثناء الحمل من شأنه أن يساعد.

التهاب المثانة

التهاب المثانة هو التهاب يصيب مثانتك، عادةً ما يحدث بسبب عدوى. يمكن أن يسبب الشعور بالحرق عند التبول ويجعلك تشعرين بأنك بحاجة للتبول طوال الوقت. عندما يكبر حجم رحمك، يتسبب ذلك في الضغط على المثانة والكلى ويزيد من صعوبة إفراغ المثانة تمامًا.

- الشعور بالحرقه
 - نزيف عند الذهاب إلى المرحاض.
- إنها شائعة في مرحلة لاحقة من الحمل ويمكن أن تزداد سوءاً إذا كنت مصابة بالإمساك.

تدبر البواسير

يمكن أن تخفف المليينات والمراهم والأدوية الشعور بعدم الراحة والألم والنزيف. يمكن للقابله أو الصيدلي أو الـ GP إسداء المشورة بشأن كيفية الوقاية من البواسير وعلاجها.

ألم الحزام الحوضي

حوالي 2 من كل 10 نساء حوامل يعانون من ألم الحزام الحوضي. يزداد عندما تمتد العضلات والأربطة والمفصل الصغير في الجزء الأمامي من الحوض. يمكن أن يسبب الكثير من الألم في الحوض والظهر. اتصلي بأخصائي العلاج الطبيعي التوليدي المحلي للحصول على المشورة.

تورم

يحدث التورم عندما يحتفظ جسمك بسائل أكثر من المعتاد. وهذا ما يسمى بالوذمة. من الطبيعي أن يكون هناك بعض التورم خاصة في فترة لاحقة من الحمل. عادةً ما يكون ذلك مؤقتاً ويزول بعد ولادة طفلك.

يمكن للتورم:

- أن يكون غير مريح ويتداخل مع الحياة اليومية
- يؤثر على أجزاء مختلفة من جسمك بطرق مختلفة.

وهذا يعني أن التهابات البول قد تكون أكثر شيوعاً عندما تكونين حاملاً. إذا كنت تشعرين بعدم الارتياح، فلا تنتظري لمعرفة ما إذا كان هناك عدوى، بل اذهبي إلى الـ GP. قد يتم إعطاؤك مضادات حيوية لتتناولينها.

حرقه من المعدة

حرقه المعدة أو عسر الهضم هي شعور حارق حول الجزء الأوسط من الجزء العلوي من صدرك (خلف عظم الصدر). سببها الحمض الصاعد من المعدة إلى الأنبوب الذي يصل فمك. من المرجح أن تتعرضين لحرقه في فترة لاحقة من الحمل عندما يضغط طفلك على معدتك.

تدبر حرقه المعدة

لتخفيف أعراض حرقه المعدة، حاولي أن:

- تتناولي كميات قليلة من الطعام وبشكل متكرر وببطء.
- تتناولي مضادات الحموضة لحرقه المعدة ولكن تحدثي إلى القابله أو الصيدلي للحصول على المشورة قبل أخذ أي شيء.
- يمكن أن تتفاقم حالة حرقه المعدة عن طريق:
 - شرب الشاي أو القهوة ذات التركيز العالي أو عصير الفاكهة الخالص (غير المخفف)
 - تناول الأطعمة الحارة والدسمة.

البَوَاسِير

البواسير هي تورم داخل أو حول فتحة الشرج. إذا كانت الأوعية الدموية داخل التورمات كبيرة فيمكن أن تسبب:

- الحكه

تدبر توسع الأوردة

لتخفيف عدم الارتياح:

- ارتداء سراويل ضيقة للدعم
- حاولي أن تستريحين رافعة قدميك لأعلى عندما تستطيعين
- لا تقفي لفترات طويلة.

تمارين خاصة يمكن أن تساعد أيضًا. اطلبي من قابلتك أو معلم السابق للولادة أو أخصائي العلاج الطبيعي التوليدي أن يريك ما يجب القيام به.

فَقْرُ الدَّم

فقر الدم هو عندما لا يكون هناك ما يكفي من خلايا الدم الحمراء في جسمك وأن الهيموجلوبين أقل من الطبيعي في كل خلية دم حمراء. هذا يعني أنك ستحصلين على كمية منخفضة من الأكسجين في دمك.

من الممكن أن تصبحين مصابة بفقر الدم إذا:

- كنت مريضة
- كنت لا تأكلين بشكل صحي

يمكن أن يكون التورم كذلك علامة على أن شيئًا أكثر خطورة ليس على ما يرام:

- تعتبر الأرجل المنتفخة والمزعجة شائعة عند الحمل، ولكن يمكن أن تكون علامة على الخثار الوريدي العميق.
- يمكن أن يكون الكاحلين المتورمتين جدًا أو الأصابع أو اليدين أو الوجه علامة على مقدمات الارتعاج. إذا حدث هذا، فاتصلي بالقبالة أو الـ GP فوراً.

تدبر التورم في الكاحلين

يميل التورم في كاحليك إلى التفاقم مع مرور اليوم. إذا حدث ذلك، فستوصيك القبالة على الأرجح بالراحة رافعة قدميك لأعلى على كرسي أو أريكة أو سرير.

تدبر التورم في المعصمين

يمكن أن يتسبب التورم في معصميك في إحساس مؤلم أو وخز في أصابعك يدعى متلازمة النفق الرسغي. قد توصي القبالة بالقيام بتدريبات اليد أو استخدام الجبيرة، أو قد تحتاجين إلى حقن الستيرويد.

توسع الأوردة

هذه هي الأوردة المتورمة التي تصيب ساقيك عادةً، ولكن يمكن الإصابة بها في فتحة المهبل أيضًا. فهي عبارة عن أوعية دموية كبيرة بشكل غير عادي تحت الجلد والتي تكون بارزة أكثر من المعتاد. يمكن أن تكون مؤلمة وأحيانًا تسبب الحكّة. أخبري دائمًا القبالة أو الـ GP إذا لاحظت وجود أي مناطق ساخنة أو حمراء أو مؤلمة في ساقيك أو في الفرج.

كانت لثتي عرضة للنزيف، وهو أمر شائع أثناء الحمل، وحصلت على المزيد من الاهتمام من أخصائي صحة الأسنان المتابع لي. تعرضت أيضًا لتورم في الكاحلين، ولكن كاحلي قد عادًا إلى طبيعتهما بعد أسابيع قليلة من الولادة.

،Elaine
بايزلي

كما تشمل المخاطر التي يتعرض لها الطفل الذي يولد من أم بدينة:

- الولادة المبكرة
- ولادة الطفل ميتاً
- العيوب الخلقية
- البدانة بالمستقبل.

تزيد الاحتمالية لدى السيدات البدينات أن يحتجن إلى المخاض المستحث والمساعدة في الولادة.

يمكنك معرفة المزيد من المعلومات حول التغذية الجيدة على الصفحات 42-49.

التحكم بوزنك

إن معدل السرعات الحرارية المطلوب في الحمل يزيد فقط في الأشهر الثلاثة الأخيرة، عندما تحتاجين إلى 200 سعرة حرارية إضافية في اليوم.

نصحك بالحفاظ على وزن جسمك أثناء الحمل واتباع نظام غذائي متوازن طبيعي.



توجد مخاطر عليك وعلي طفلك من زيادة الوزن أو نقصه بشكل كبير خلال فترة الحمل. ينبغي ألا تبدأي بحمية إنقاص الوزن خلال فترة الحمل. تحدثي مع قابلتك واطلبي منها المشورة.

- كنت تعانين من مرض شديد
 - كنت تعانين من إجهاد إضافي على جسمك، مثلاً إذا كنت حاملاً بتوأم.
- يمكن أن يظهر فحص الدم فيما إذا كنت تعانين من فقر الدم.

تدبر فقر الدم

العلاج الأكثر شيوعاً لفقر الدم هو زيادة كمية الحديد في جسمك. ستقدم لك القابلة المشورة بشأن الأطعمة التي تتناولينها، بالإضافة إلى مكملات الحديد والفيتامين. كما يمكن لها أيضاً أن ترتب لك لقاء أخصائي توليد لإجراء مزيد من البحث والعلاج.

قد تكون بعض النساء أكثر عرضة لمشاكل النزيف. في هذه الحالة، فقد يُطلب منك تناول أقراص الحديد حتى إذا كان فحص الدم طبيعياً.

زيادة الوزن

إذا كان وزنك زائداً أو كنت تعانين من البدانة حال حملك، فإن احتمالية حدوث مضاعفات لك ولطفلك تزداد أثناء فترة الحمل والولادة.

قد تشمل المخاطر التي تتعرض لها الأم:

- ارتفاع ضغط الدم
- مرض السكري
- مقدمات الارتعاج (ما قبل تسمم الحمل)
- إجهاض.



معلومات إضافية

Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy

كتيب معلومات حول ألم

الحزام الحوضي.

pogp.csp.org.uk

(ابحثي عن

"pelvic girdle pain"

(ألم الحزام الحوضي))



ما
يجب عليك
فعله

تحدثي دائمًا إلى القابلة أو وحدة الأمومة
أو اتصلي بـ NHS 24 على الرقم
111، إذا كنت قد لاحظت تغيرات
في حركات طفلك أو شعرت أن ثمة
خطب ما قد حل بك أو بطفلك (انظري
صفحة 112).



حالات صحية أكثر خطورة أثناء الحمل

إذا كنت تعانيين حالياً من حالة مرضية، فقد تحتاجين إلى رعاية إضافية أثناء الحمل. تتطور بعض الحالات فقط أثناء الحمل. تُعرف هذه "بالحالات المرضية خاصة بالحمل".

قبل أن تأخذي أي شيء - أو تتوقفي عن أخذ أي شيء - من المهم الحصول على النصيحة الصحيحة.

استخدام بعض الأدوية آمن أثناء الحمل، إلا أن بعض الأدوية يمكن أن تكون ضارة بالنسبة لطفلك النامي، بما في ذلك بعض الأدوية الشائعة.

مرض السكري

إذا كنت مصابة بمرض السكري من النوع 1 أو النوع 2، فسيلزم مراقبة مستويات سكر الدم عن كثب والتحكم فيها جيدًا قبل الحمل وخلال فترة الحمل. وهذا مهم بشكل خاص في الأسابيع الأولى من الحمل حيث أن مستويات السكر المرتفعة يمكن أن تسبب مشاكل في طريقة نمو العمود الفقري أو القلب لدى طفلك.

يزيد مرض السكري من خطورة:

- إنجاب طفل كبير
- الولادة بعملية قيصرية (C-section)
- ولادة طفلك ميتًا.

إذا كنت مصابة بمرض السكري:

- من المرجح أن يولد طفلك ما بين 38 و40 أسبوعًا
- سوف تعمل القابلة مع أخصائي التوليد وفريق العمل المختص بمرض السكري على حد سواء لتوفير الرعاية لك أثناء الحمل
- قد يوصون بأن تنجين طفلك في وقت مبكر قليلًا.

عدوى المكورات العنقودية مجموعة ب (Group B) (Streptococcus)

المكورات العنقودية من المجموعة ب هي واحدة من العديد من البكتيريا التي تعيش داخل الأمعاء والمهبل. لا تسبب عادةً أي ضرر. حوالي 1 من كل 4 نساء حوامل في المملكة المتحدة تحمل هذه العدوى دون أي أعراض.

المكورات العنقودية مجموعة ب وطفلك

معظم النساء اللواتي يحملن بكتيريا المكورات العنقودية من المجموعة ب يلدن بأمان بأطفال سليمين لن يصابوا بالعدوى. هناك احتمال ضئيل جدًا أن تنتقل بكتيريا المكورات العنقودية من مجموعة ب إلى طفلك أثناء المخاض.

يمكن أن يكون التوقف عن تناول الأدوية الموصوفة فجأة ضارًا لك ولطفلك. سيساعدك الـ GP أو أخصائي التوليد في تحديد ما يجب عليك تناوله ومقدار ما تتناولين، للحفاظ على سلامتك وسلامة طفلك قدر الإمكان أثناء الحمل. انظري الصفحتين 64 و91 لمزيد من المعلومات.

الحالات المرضية التي تعاني منها قبل الحمل

إذا كان لديك حاليًا حالة مرضية، خاصةً إذا كنت تتناولين دواءً موصوفًا لهذه الحالة، فمن المستحسن إجراء فحص صحي قبل محاولة البدء في الحمل.

إذا كنت تعانين حاليًا من حالة مرضية، فستتم إحالتك إلى أخصائي توليد ضمن إجراءات رعاية الحمل. قد يكون لديك مواعيد إضافية وفحوص تصويرية إضافية أيضًا.

الصَّرْع

تتمتع معظم النساء المصابات بالصرع بحمل مباشر سهل وطفل سليم. ومع ذلك، بعض الأدوية الشائعة للصرع ليست آمنة أثناء الحمل. ستكون بعض النساء قلقات إزاء زيادة النوبات أثناء الحمل. سوف تعمل القابلة مع أخصائي التوليد وفريق العمل المختص بالأمراض العصبية على حد سواء لتوفير الرعاية لك أثناء الحمل.

من أجل الحفاظ على سلامتك وسلامة طفلك، من الضروري ألا تتوقفي عن تناول الأدوية المضادة للصرع دون استشارة الطبيب أولاً.

إرتفاع ضغط الدم

إذا كنت تتناولين أدوية لارتفاع ضغط الدم، يتعين عليك أن تخبري الـ GP بأنك حامل في أقرب وقت ممكن. تعتبر بعض الأقراص التي تؤخذ لمعالجة ضغط الدم المرتفع آمنة أثناء الحمل، في حين أن البعض الآخر قد يسبب مشاكل لطفلك. سيحيلك الـ GP إلى أخصائي التوليد، الذي سوف يساعدك على تحديد الأدوية التي يجب أخذها والمقدار الذي يتعين عليك أخذه. أنت في خطر متزايد للإصابة بمقدمات الارتعاج إذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم في بداية الحمل.

اضطرابات الصحة العقلية

إذا كنت تعانين من حالة مرضية عقلية أو عانيت في السابق من حالة مرضية عقلية، أخبري الـ GP أو القابلة عندما تكتشفين أنك حامل. يمكنهم التحقق من حالتك والتأكد من حصولك على الدعم المناسب أثناء الحمل وبعده.

يمكن لعدد قليل من الأطفال الذين يتلامسون مع بكتيريا المكورات العقدية من المجموعة ب أن يصابوا بعدوى خطيرة مثل:

- التهاب الرئوي
- التهاب السحايا
- الإنتان (تَعَفُّن الدَّم).

إذا كان هناك احتمال كبير بأن تنتقل بكتيريا المكورات العقدية من المجموعة ب إلى طفلك في المخاض والولادة، فسيعرض عليك أخذ المضادات الحيوية أثناء المخاض. سوف نتحدث معك القابلة أو أخصائي التوليد عما إذا كان طفلك أكثر عرضة للخطر وما يعنيه ذلك.

اختبار للكشف عن بكتيريا المكورات العقدية من المجموعة ب

لا يمكن معرفة من لديه بكتيريا المكورات العقدية من المجموعة ب دون إجراء اختبار للكشف عنها. في بعض الأحيان يتم الكشف عن بكتيريا المكورات العقدية من المجموعة ب عندما تخضعين لاختبار لأمر آخر، ولكن لا يوجد اختبار روتيني خاص به لأن الكثير من النساء تحملن دون الشعور باعتلال بالصحة. تحدثي إلى القابلة أو الـ GP إذا كنت تريدين معرفة المزيد عن اختبار بكتيريا المكورات العقدية من المجموعة ب أو إذا كنت قلقة من المخاطر التي قد يتعرض لها طفلك.

من المهم عدم التوقف عن تناول أي دواء وصفه طبيبك دون مراجعته أولاً. إن إيقاف تناول الأدوية الهامة بشكل مفاجئ قد يؤدي إلى الإضرار بك وبطفلك على حدٍ سواء.



إذا كنت تعانيين من المشيمة المنزاحة، فقد تضطرين لإنجاب طفلك بإجراء عملية قيصرية.

انفصال المشيمة

هذا عندما تنفصل المشيمة عن جدار رحمك. من المرجح أن يحدث هذا في وقت لاحق أثناء الحمل ويمكن أن يهدد حياتك وحياة طفلك. إذا كنت تعانيين من انفصال المشيمة، فستحتاجين إلى علاج طارئ ومن المحتمل أن تتم ولادة طفلك بعملية قيصرية.

ركود صفراوي توليدي (ركود الحمل الصفراوي)

تعاني العديد من النساء من بعض الحكة أثناء الحمل. عادةً ما يكون الأمر غير مريح قليلاً، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يكون علامة على حالة تسمى ركود صفراوي توليدي. يؤثر هذا على كبدك، ويمكن أن يؤدي إلى ولادة طفلك في وقت مبكر أو ولادة الطفل ميتاً.

إذا كنت تعانيين من الحكة، حتى ولو كانت خفيفة، وخاصة على يديك وقدميك، فأخبري دائماً القابلة أو الـ GP. سيوفر أخصائي التوليد الرعاية لك أثناء الحمل إذا تم تشخيص إصابتك بركود صفراوي توليدي.

خطر الولادة قبل الأوان (قبل نهاية فترة الحمل)

إذا بدأ عنق الرحم في التوسع، فقد يؤدي ذلك إلى الإجهاض أو يسبب ولادة طفلك مبكراً.

إذا حدث ذلك:

- قد يُعرض عليك إجراء فحوص تصويرية لعنق الرحم لفحصه
- قد توضع لك غرزة في عنق الرحم إذا كانت بحاجة إلى علاج.

إذا كنت تتناولين أدوية للصحة العقلية، فلا تتوقفي عن أخذها بنفسك. عند الاقتضاء، ستعمل القابلة مع أخصائي التوليد وفريق العمل المختص بالأمراض العقلية على حد سواء لتوفير الرعاية لك أثناء الحمل

الحالات المرضية التي تظهر أثناء الحمل

تظهر بعض الحالات المرضية فقط أثناء الحمل. تُعرف هذه بالحالات المرضية خاصة بالحمل. بعض هذه الحالات أكثر خطورة وتحتاج إلى علاج ورعاية متخصصة. ستتم إحالتك إلى أخصائي توليد للحصول على رعاية أثناء الحمل إذا كنت قد أصبت بحالة مرضية أثناء الحمل. قد يكون لديك مواعيد إضافية وفحوص تصويرية إضافية أيضاً.

النزف المهبلي

لا يعتبر النزف خطيراً دائماً - في الواقع إن بعض النساء ينزفن قليلاً على نحو متقطع أثناء الحمل لأسباب كثيرة. إذا كنت تعانيين من نزيف في المهبل، اتصلي بالقابلة أو وحدة الأمومة المحلية للحصول على المشورة. إذا كنت تعانيين من نزيف حاد مع أو بدون ألم شديد، احصلي على مساعدة طبية فوراً عن طريق استدعاء سيارة سعاف.

المشيمة المنزاحة

هذا عندما تكون المشيمة ترقد في موضع منخفض في رحمك أو تغطي عنق رحمك. هذا يجعل من الأمر أكثر عرضة للنزيف. هذا غير شائع ولا يوجد أي علاج محدد، ولكنه يحتاج إلى مراقبة عن كثب.



سكري الحمل

سكري الحمل هو حالة تظهر خلال فترة الحمل. تصاب واحدة من كل 100 امرأة تقريبًا بمرض السكري عندما يكن حوامل وأصبح هذا الأمر أكثر شيوعًا. عادةً ما يختفي بعد ولادة طفلك، على الرغم من أن بعض النساء ينتهي بهن الأمر بالإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري في وقت لاحق من الحياة.

إذا كنت مصابة بسكري الحمل، فسوف:

- تتلقين الرعاية من أخصائي التوليد وطبيب متخصص في مرض السكري
- تتلقين نصيحة حول نظامك الغذائي ونوع العلاج الذي سينجح بشكل أفضل بالنسبة لك.

إذا عايشتي الإجهاض المتكرر و/أو الولادة قبل الأوان في الماضي، فتحدثي إلى قابلك أو الـ GP للحصول على مساعدة إضافية من أخصائي التوليد في مرحلة مبكرة من حملك. يمكن أن يساعد هذا على تقليل فرص حدوثه مرة أخرى.

ارتفاع ضغط الدم

سيتم فحص ضغط الدم لديك بانتظام طوال فترة الحمل. وإذا ارتفع ضغط الدم فذلك يعني أنك تعانين فرط ضغط الدم الناجم عن الحمل أو مقدمات تسمم الحمل (انظري إلى اليمين). يمكن أن تسبب كلا الحالتين مشاكل خطيرة لك ولطفلك. قد يقترح أخصائي التوليد عليك أخذ أقراص لخفض ضغط دمك.

إذا كنت مصابة بحالة مقدمات الارتعاج المعتدلة أو الشديدة، فقد تحتاجين إلى إنجاب طفلك في وقت أبكر من المعتاد.

أعراض مقدمات الارتعاج (ما قبل تسمم الحمل)

قد تصابين بمقدمات الارتعاج إذا:

- ارتفع ضغط دمك في منتصف حملك أو قرب نهاية فترة الحمل
- كان طفلك لا ينمو بشكل جيد.

قد تعانين أيضًا من:

- تورم شديد في الكاحلين أو الأصابع أو اليدين أو الوجه
- صداع
- عدم وضوح في الرؤية أو رؤية أضواء وامضة وتغيرات في رؤيتك
- ألم شديد أسفل أضلاعك تمامًا.

تسمم الحمل (ارتعاج)

يعد الارتعاج (النوبات) من المضاعفات النادرة ولكن الخطيرة لمقدمات الارتعاج. يمكن أن يحدث إذا لم يتم علاج مقدمات الارتعاج أو تمت معالجتها بعد فوات الأوان.

بعض النساء المصابات بسكري الحمل:

- يمكنهن تدبير حالتهم عن طريق تغيير نظامهن الغذائي
- بحاجة إلى دواء بالإضافة إلى تغيير نظامهن الغذائي
- بحاجة إلى أقرص أو أنسولين أو كلاهما.

عندما يولد طفلك، سيتعين عليه الخضوع لفحص مستوى السكر في دمه. ويتم الكشف عن ذلك عادةً بإجراء اختبار قطرات الدم (انظري صفحة 198).

مقدمات الارتعاج (ما قبل تسمم الحمل)

هذه هي الحالة التي تصابين بها فقط عندما تكونين حاملًا. تحدث في حوالي 1 من كل 10 حالات حمل، واحتمالية حدوثها تزيد أكثر من الناحية الإحصائية في الحمل الأول أو إذا زادت المدة بين الحملين عن 10 أعوام. يمكن أن تسبب مشاكل بالكبد والرئتين والكلى والمخ ونظام تخثر الدم. في معظم الأحيان تكون خفيفة ولكن بالنسبة لبعض النساء يمكن أن تكون خطيرة لهن ولأطفالهن. لهذا السبب ستتم مراقبتك عن كثب من قبل القابلة وأخصائي التوليد.

ما
يجب عليك
معرفة

إذا كنت تعتقدين أنك لاحظت تغيرات في حركات طفلك، تحدثي مع القابلة الخاصة بك دائمًا أو اتصلي بوحدة الأمومة في أقرب وقت ممكن. لا تنتظري.

الانصمام الرئوي

يحدث الانصمام الرئوي عند انسداد الأوعية الدموية في رئتيك بسبب جلطة.

غالباً ما تتوقف هذه الجلطات بسبب الخثار الوريدي العميق وقد لا تعرفين بأنه يحدث. يمكن أن تنتقل عبر جسمك في مجرى الدم حتى تصل إلى رئتيك، حيث يمكن لها أن تستقر.

إذا تم العثور على الخثار الوريدي العميق ومعالجته، فهذا يقلل من خطر الإصابة بالانصمام الرئوي.

أعراض الانصمام الرئوي

الأعراض الرئيسية للانصمام الرئوي هي:

- ألم في الصدر
- ضيق في التنفس
- الشعور بتوعك شديد.

إذا كنت تعانين من أي من هذه الأعراض، فيجب عليك الاتصال بسيارة إسعاف على الفور.

الخثار الوريدي العميق

الإصابة بخثار وريدي عميق هي جلطة دموية في أحد الأوردة العميقة في الساق أو الرّثلة (بطة الرجل) أو الحوض. تعتبر الأرجل المنتفخة والمزعجة شائعة عندما تكونين حاملاً. ومع ذلك، تزيد احتمالية الإصابة بالخثار الوريدي العميق خلال الحمل أو في الأسابيع الـ 12 الأولى بعد الولادة. إذا كان تاريخك الطبي يوحى بأنك معرضة لخطر متزايد للإصابة بالخثار الوريدي العميق، قد يقترح أخصائي التوليد إعطائك أدوية يومية لمحاولة الوقاية من الخثار الوريدي العميق.

قد تكونين أكثر عرضة للإصابة بالخثار الوريدي العميق إذا كنت:

- تجلسين لفترات طويلة (خاصة لمدة 4 ساعات أو أكثر)
- تقومين بنشاط قليل جداً
- مسافرة في رحلة طيران لمسافة طويلة
- في المستشفى لفترة من الوقت.

أعراض الخثار الوريدي العميق

الأعراض الرئيسية، عادةً ما تحدث في ساق واحدة فقط، وهي:

- بشرة حمراء تكون دافئة أو ساخنة عند لمسها
- تورم
- ألم.

إذا كانت لديك هذه الأعراض، فهذا لا يعني دائماً وجود مشكلة. إذا كنت قلقة، فتحدثي مع القابلة أو الـ GP في أقرب وقت ممكن.

اعتقدنا أنا وشركتي أن القابلة كانت مفيدة جداً. شعرنا أنه بإمكاننا الاتصال بها في أي وقت ينتابنا فيه القلق حول أي شيء.

Neil,
بيرثشير



معلومات إضافية

Royal College of Obstetricians & (RCOG) Gynaecologists

معلومات للنساء الحوامل، بما
في ذلك نشرة حول الحد من خطر
الآصابة بالخثار الوريدي العميق
والانصمام الرئوي.

www.rcog.org.uk



متى يتعين عليك الحصول على مساعدة طبية

اتصلي بوحدة الأمومة المحلية أو بـ NHS 24 على الرقم 111
مباشرة إذا كان لديك:

- نزع من المهبل
 - زيادة في الإفرازات من المهبل مثل الإفرازات المائية،
الشفافة أو الملونة
 - مشاكل في الرؤية (مثل عدم وضوح الرؤية والأضواء
الوامضة) أو صداع شديد
 - لدي يدين شديدي التورم وكاحلين ووجه
 - ألم مستمر في الجزء العلوي من البطن
 - ألم في الصدر أو مشاكل في التنفس
 - الشعور بتوعك شديد، الشعور بالغثيان
أو التقيؤ
 - اعتقدت أنك لاحظت تغيرات
في حركات طفلك
- قد تكون هذه علامة على وجود
مشاكل صحية خطيرة لك
أو لطفلك.



عندما لا تسير الأمور أثناء الحمل على ما يرام

يمكن أن يكون فقدان الطفل في أي مرحلة من مراحل الحمل مؤلماً ومحزناً للغاية. يمكن أن يكون بمثابة صدمة مروعة لك ولأحبائك، وغالبًا ما يكون ذلك وقتًا يتسم بالانفعالات العاطفية الشديدة والحزن. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور تجاه هذا الأمر، وذلك يختلف من شخص لآخر.

تعاني العديد من النساء من الإجهاض قبل حتى أن يعرفن أنهن حوامل، وإذا حدث ذلك، يمكن أن يعتقدن بأنهن يعايشن دورة شهرية متأخرة مع نزيف حاد. يحدث الإجهاض لدى غالبية النساء في الأسابيع الـ 12 الأولى من الحمل. وهذا ما يسمى في بعض الأحيان الإجهاض المبكر.

يعتقد الأطباء أن معظم حالات الإجهاض تحدث عندما لا تكون اللبنة التي تتحكم في نمو الطفل (الكروموسومات) صحيحة. على سبيل المثال، إذا كان لدى طفل عدد كبير جدًا من الكروموسومات أو لم يكن لديه ما يكفي منها، فلن ينمو بشكل سليم ويؤدي ذلك إلى الإجهاض. إذا كنت تعانين من مشاكل في المشيمة أو ضعف عنق الرحم، فقد يؤدي ذلك أيضًا إلى حدوث إجهاض. ضعف عنق الرحم هو عندما يبدأ عنق الرحم لديك بالاتساع (انظري صفحة 137).

يحدث الإجهاض المتأخر بعد 12 أسبوعًا وقبل 24 أسبوعًا من الحمل.

يتفاعل كل شخص بشكل مختلف تجاه فقدان الطفل، ومتى وكيف يحدث ذلك ليس بدليل على كيف من المحتمل أن يشعر الشخص. يمكن أن يجلب أيضًا تجارب أخرى عن فقدان على السطح. مهما كانت ظروفك، فأنت لست مضطرة إلى تدبر ذلك بمفردك. والأمر الأكثر أهمية هو أن تعتني بنفسك وبعثني والد طفلك أو شريكك بك وأن تحصلين على المساعدة والدعم المناسبين لك ولعائلتك. إذا كان لديك أطفال مسبقًا، ففكري في كيفية شعورهم أيضًا.

إجهاض

الإجهاض هو فقدان طفلك قبل 24 أسبوعًا. لا يوجد سبب واضح لحدوث ذلك في معظم الأوقات، ولكن من غير المحتمل أن يحدث ذلك بسبب أي شيء فعلته المرأة أو لم تفعله.

يحدث الإجهاض في حوالي 2 من كل 10 حالات حمل، ونظرًا لأن العديد من حالات الإجهاض غير مسجلة فإن الرقم قد يكون أكبر.

سترغب العديد من النساء الحصول على إجازة من العمل. إذا تعرضت للإجهاد قبل نهاية الأسبوع الرابع والعشرين، يحق لك الحصول على إجازة مرضية واستحقاق أي راتب مرضي عادة ما تكونين مؤهلة للحصول عليه. إذا فقدت طفلك بعد نهاية الأسبوع الرابع والعشرين، فيحق لك الحصول على إجازة أمومة وأي مدفوعات أمومة تكونين مؤهلة للحصول عليها. تحدثي إلى صاحب العمل حول الخيارات التي قد تكون سليمة من أجلك أنت وأسرتك.

في الواقع، وبالنسبة إلى العديد من الآباء والأمهات الذين يفقدون طفلهم بعد الإجهاض المتأخر، فإن كلمة "إجهاد" لا تعبر بشكل صحيح عن مدى تأثير هذا الفقدان عليهم. إن فقدان الطفل في أي وقت هو صدمة فطبيعة ويمكن أن يكون الإجهاض المتأخر صعباً بشكل خاص.

بعد الإجهاض، وبناءً على مرحلة الحمل والظروف المصاحبة للإجهاد، قد تسأل القابلة أو الطبيب ما إذا كنت ترغبين في رؤية طفلك أو حمله. هذا قرار يمكنك أنت فقط إتخاذهِ ويمكن أن يكون صعباً جداً عندما تشعرين بالارتباك. إذا كنت قلقة بشأن كيف يبدو طفلك، فيمكن أن تصفه القابلة أو الطبيب لمساعدتك في اتخاذ القرار. يقرر بعض الآباء والأمهات عدم رغبتهم في رؤية طفلهم، بينما يختار آخرون ذلك لأسباب دينية أو ثقافية. مهما كان قرارك فلا بأس به.



أعراض الإجهاض

أعراض الإجهاض المبكر:

- نزف من المهبل. وجود بعض النزيف الخفيف شائع إلى حد ما في الأسابيع الـ 12 الأولى من الحمل ولا يعني بالضرورة أنك تتعرضين للإجهاض. إذا بدأت بالنزف، يجب أن تخبري دائمًا القابلة أو الـ GP والحصول على النصيحة حول ما يجب عليك فعله.
- التشنجات في أسفل البطن - يمكن أن تشبه هذه التشنجات آلام الدورة الشهرية الشديدة.
- السوائل أو الأنسجة التي تخرج من المهبل.
- لم يعد شعورًا وكأنك حامل - فلم يعد هناك إيلام في الثديين، وقد انتهت حالة غثيان الصباح.

أعراض الإجهاض المتأخر:

- النزف من المهبل - قد يكون شديدًا وقد تكوني تعانين من جلطات دموية.
- آلام وتشنجات قوية.

تلاحظ بعض النساء أن حركات طفلهن قد تغيرت، أو أنهن لم يشعرن بأي تحركات لبعض الوقت. بالنسبة للنساء الأخريات، تندفع المياه لديهن وهو ما يعرف بتمزق السلى (كيس الماء) ويولد طفلهن بسرعة كبيرة.

في حالة حدوث أي من هذه الأمور، يجب أن تحصيلين دائمًا على مساعدة طبية. إذا كنت مسجلة لدى قابلة أو في وحدة الأمومة المحلية، فيجب عليك الاتصال بهم. في حال لم تكوني مسجلة، اتصلي بـ GP أو NHS 24 مجانًا على الرقم 111.

ماذا يحدث أثناء الإجهاض

إذا كنت تنزفين، يجب عليك دائمًا الاتصال بـ GP أو القابلة. إذا كنت في الأسابيع الأولى من الحمل، فمن المحتمل أن يُطلب منك الذهاب إلى وحدة الحمل المبكر في المستشفى المحلي. إذا كنت في مرحلة لاحقة من الحمل، فقد يُطلب منك الذهاب إلى قسم الأمومة. ستخضعين لإجراء بعض الاختبارات وعادةً ما ستخضعين لفحص تصويري بالموجات فوق الصوتية أيضًا.

إذا كنت تتعرضين للإجهاض، فسوف يتحدث إليك طبيبك أو القابلة حول ما سيحدث بعد ذلك وسيساعدونك أنت وشريكك إذا كان لديك شريك، على اتخاذ قرار فيما تريدين القيام به. عند حدوث إجهاض مبكر، عادةً ما ينهي جسمك الإجهاض بشكل طبيعي. من المحتمل أن يكون لديك بعض النزيف لمدة أسبوع أو اثنين.

إذا استمرت الأعراض لديك، فقد يعني ذلك أن بعض أنسجة الحمل لا تزال في رحمك. قد تحتاج بعض النساء إلى تناول الدواء أو إجراء عملية قصيرة لعلاج ذلك. إذا كنت قلقة بشأن طلب العلاج، فربما يمكن أن يأتي صديق معك. تقديم الرعاية لك أمر مهم حقًا في هذا الوقت العصيب.

إذا كنت في مرحلة لاحقة من حملك، فمن المرجح أن تخوضين مرحلة المخاض في المستشفى وقد يعني ذلك حصولك على الطلق الاصطناعي (مخاض مستحث). من المرجح أن يكون لديك نزيف أكثر شدة وألمًا شبيهًا بالمخاض أثناء ولادة طفلك.

قد يكون لديك العديد من القرارات الصعبة التي يجب اتخاذها في هذا الوقت وستكونين مليئةً بالمشاعر الجامحة.

الحمل خارج الرحم

الحمل خارج الرحم هو عندما تبدأ البويضة المخصبة في النمو خارج الرحم. يحدث هذا عادةً في أحد قناتي فالوب التي تؤدي من المبيضين إلى الرحم. إذا زُرعت البويضة هناك، فلا يمكن أن تتطور إلى طفل. يُعرّض الحمل خارج الرحم صحتك للخطر أيضًا.

ومن دواعي الأسف أنه لا يمكن إنقاذ الحمل خارج الرحم. سوف تضطرين إلى إزالتها أثناء الخضوع لعملية أو عن طريق تناول دواء يصفه لك طبيبك. يحدث الحمل خارج الرحم في حوالي 1 من كل 100 حالة حمل.

خذي وقتك. يمكن أن تقوم القابلة أو الطبيب بمساعدتك وهناك العديد من المنظمات التي يمكن أن تدعمك، وتدعم والد الطفل وعائلتك.

الإجهاض المتكرر

تستمر معظم النساء بتمتعهن بحمل ناجح وطفل سليم بعد الإجهاض. إذا كنت قد تعرضت إلى حالة واحدة أو اثنتين من حالات الإجهاض، فأنت لست أكثر عرضة من أي امرأة أخرى للتعرض لحالة إجهاض أخرى.

لكن مع الأسف، يتعرض بعض النساء للإجهاض المتكرر. إذا تعرضت لثلاث حالات إجهاض أو أكثر، فيمكن أن يحيلك الـ GP إلى أحد المتخصصين لمعرفة ما إذا كان هناك سبب معين لحدوث ذلك. إذا تعرضت لحالة إجهاض من قبل، فمن المهم إخبار القابلة والـ GP بذلك.

الوقاية من إجهاض آخر

في معظم الأوقات، لا يُعرف سبب حدوث الإجهاض المبكر أو المتأخر، لذا قد لا تتمكنين من منع حدوثه مرة أخرى. ولكن من المنطقي أن تجربي وأن تكوني بصحة جيدة وسليمة قدر الإمكان إذا كنت تخططين لحمل آخر عن طريق:

- عدم التدخين أو تناول المشروبات الكحولية أو تعاطي مخدرات الشوارع أو المخدرات الترفيهية
- تناول غذاء صحي ومتوازن قبل الحمل وأثناءه
- تناول حمض الفوليك (الفولات)
- أن تتمتعين بوزن صحي قبل الحمل.

لم أكن أعرف إلى أين أتوجه بعد أن فقدنا ابنا. أوصلني زميل لي بجمعية Sands Lothians. لقد كانوا حبل نجاة لي وأظهروا لي العطف والتفاهم في وقت لم أستطع أن أكون فيه طيبة مع نفسي.

،Louise
إدنبره

يمكن للحزن أن يكون شديدًا، وقد تشعرين بكل أنواع المشاعر بما في ذلك الغضب والشعور بالذنب والحزن والوحدة. قد تشعرين أيضًا بمشاعر الحب والفخر عندما ترين طفلك. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور تجاه هذا الأمر.

ولادة الطفل ميتاً أو موت طفل حديث الولادة قد يحدث لأسباب كثيرة ولا يعرف الأطباء بعد جميع هذه الأسباب. ترتبط بعض حالات ولادة الطفل ميتاً بمشاكل في المشيمة أو صحة الأم وغيرها تكون مرتبطة بمشكلات صحية لدى الطفل. لكن في بعض الحالات لا يمكن تفسير السبب.

إذا مات طفلك قبل ولادته، فعادةً ما تحتاجين إلى استحداث المخاض. إن خوض مرحلة المخاض والولادة لطفلك هو الخيار الأكثر أماناً لمعظم النساء، على الرغم من أن التفكير فيه قد يكون محزناً للغاية. قد يكون هذا وقتاً عصيباً وستكون القابلة وأخصائي التوليد مستعدين لتقديم الدعم لك خلال هذا الوقت. سوف يخبرونك بما يجب عليك توقعه ويقدمون لك أي مساعدة تحتاجينها.

بعد ولادة الطفل ميتاً

ما تختارين القيام به في هذا الموقف هو أمر شخصي وفردى للغاية. ليس هناك طريقة مثلى للتعبير عن الحزن. ستدعمك القابلة في جميع القرارات التي يتعين عليك اتخاذها. تتوفر المساعدة والدعم المتخصص للآباء والأمهات والعائلات الذين فقدوا طفلاً، ويمكن أن تساعد القابلة وممرضة الأسرة والزائرة الصحية في العثور على الدعم المناسب لك.

أعراض الحمل خارج الرحم

عادةً ما تبدأ هذه الأعراض عندما تكونين في الأسبوع السادس تقريباً من الحمل:

- ألم في الجزء الأسفل المنخفض وعلى جانب واحد من البطن.
- نزف من المهبل.
- ألم في طرف كتفك.
- عدم الراحة عند الذهاب إلى المراض.
- إفرازات مائية بنية من المهبل.

قد يكون لديك أعراض أخرى أكثر عمومية مثل الجلد الباهت والتعرق. سوف تفوتك أيضاً دورة شهرية وقد تختبرين بعض العلامات المبكرة للحمل، مثل الشعور بالتعب أو آلام في الثدي.

يمكن أن يكون الحمل خارج الرحم خطيراً للغاية إذا لم يتم علاجه. من المهم الحصول على المساعدة الطبية بسرعة إذا كنت تعانين من أي من هذه الأعراض.

ولادة الطفل ميتاً

عندما يموت الطفل بعد الأسبوع 24 من الحمل أو أثناء الولادة، يطلق على ذلك اسم ولادة الطفل ميتاً. إنها تجربة مروعة وشديدة الوطأة على الوالدين، ويمكن أن تؤثر عليك وعلى عائلتك بطرق لا يمكنك توقعها. إذا كان لديك أطفال مسبقاً، ففكري في كيفية شعورهم أيضاً وما الدعم الذي سيحتاجون إليه.

يجب أن يتم تسجيل حالة ولادة طفلك ميثًا، ويمكن للقبالة وموظفي المستشفى تقديم النصح لك حول كيفية القيام بذلك. ستحتاجين أيضًا إلى تخصيص بعض الوقت للتفكير فيما ترغبين بالقيام به في جنازة طفلك. يمكن أن يكون هذا إما دفنًا أو حرقًا بواسطة طقس ديني أو غير ذلك وبالشكل الذي تختارينه.

ستقدم جميع المستشفيات في اسكتلندا خدمة لطفلك مجانًا. يمكنك التحدث إلى الموظفين حول اختياراتك ويمكنكهم تزويدك بمعلومات لمساعدتك على اتخاذ القرار. يمكنك اختيار إجراء ترتيباتك الخاصة، والتي يمكن أن تمنحك المزيد من الخيارات ويمكنك التحكم بها بشكل أفضل. إذا كنت ترغبين في القيام بذلك، فاتصلي بمدير جنازة يمكنه إخبارك عن أي تكاليف. سيبقي معظم مديري الجنازات التكاليف التي تتكبدونها عند حدّها الأدنى. خذي كل الوقت الذي تحتاجينه لاتخاذ قرار بشأن الجنازة، لمساعدتك في العثور على الطريقة الصحيحة لتوديع طفلك.

سوف تسألُك القبالة أو الطبيب ما إذا كنت ترغبين في رؤية طفلك أو حمله. إذا كنت قلقة بشأن كيف يبدو طفلك، فيمكن أن تصفه القبالة أو الطبيب لمساعدتك في اتخاذ القرار. يجد العديد من الآباء والأمهات أن رؤية طفلهم ولمسه وحمله يكون له تأثيراً كنوع من التعزية، وإذا كنت ترغبين، فيمكنك أن تحميه وتلبسه. قد ترغبين في إشراك أفراد آخرين من عائلتك أيضًا. يخلق بعض الآباء ذكريات لطفلهم عن طريق التقاط الصور الفوتوغرافية أو عمل طبعات لليدين أو القدمين أو الاحتفاظ بخصلة من شعرهم وغالبًا ما يتم الاحتفاظ بهذا كله في صندوق للذكريات. تعطي بعض المستشفيات صناديق خاصة للآباء والأمهات مخصصة فحسب لهذا الغرض.

يمكن أن تتحدث القبالة معك عن Cuddle Cot أيضًا. هذه مرتبة تبريد خاصة داخل المهد يمكن أن تسمح لك بقضاء المزيد من الوقت مع طفلك في المستشفى أو في المنزل. هذا يمنحك المزيد من الوقت لتوديعه، بدعم من العائلة والأصدقاء. إذا لم يكن لدي المستشفى Cuddle Cot، فهناك منظمات أخرى يمكن أن تنظم للحصول على واحد لوالدي الطفل الفقيد. اسألي قابلتك عن ذلك.



من الطبيعي أن تريدين معرفة سبب حدوث ذلك. ليس من الممكن دائمًا معرفة سبب وفاة طفلك وقد يكون من الصعب التصالح مع هذه الحقيقة. إذا فقدت طفلك بعد 13 أسبوعًا من الحمل، سيُعرض عليك إجراء تشريح للجثة، وهو عبارة عن بحث طبي لمحاولة فهم ما حدث. يمكن أن يساعد تشريح الجثة أيضًا في معرفة ما إذا كانت هناك مشاكل قد تؤثر على حمل في المستقبل.

يمكن أن يكون اتخاذ القرار فيما يتعلق بإجراء تشريح الجثة من عدمه صعبًا. ستحصلين على الدعم والوقت الكافي للتفكير في الأمر. إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف، فاسألي الشخص الذي يناقش معك موضوع تشريح الجثة.



كيفية التعامل مع فقدان طفل

يتفاعل كل شخص بشكل مختلف مع فقدان الطفل. قد تكون عواطفك ساحقة وقد تشعرين بأنك مستنزفة من الناحية الجسدية أيضًا. خذي وقتًا للراحة والعناية بنفسك. من المهم أن تعرفي أنك لست وحدك وأنك لم ترتكبين أي خطأ. سوف تحتاجين إلى الرعاية التي تقدمها القابلة والطبيب للتأكد من أن جسمك يتعافى. ستدعمك القابلة في جميع القرارات التي يتعين عليك اتخاذها وستساعدك على الحصول على الدعم المناسب. لست مضطرة إلى تدبر ذلك بمفردك. يمكن أن يساعد في بعض الأحيان التحدث مع الآخرين الذين مروا بنفس هذا الظرف.

من المحتمل أن تحتاجين أنت ووالد الطفل أو شريكك وعائلتك إلى وقت للحزن. يجد بعض الآباء والأمهات أن فعل شيء ما مثل إيجاد حيز في حديقتهن، أو تلاوة صلاة أو كتابة قصيدة يساعد على تذكر طفلهم. في أي مرحلة من مراحل الحمل التي تفقدن فيها طفلك، ولأي سبب من الأسباب، يمكنك إنشاء صندوق للذكريات - أسألي القابلة عن هذا الأمر.

لا يمكنك تسجيل حالة وفاة طفل بشكل رسمي قبل 24 أسبوعًا من الحمل. لكن ستعطيكي بعض المستشفيات شهادة في ذكرى طفلك إذا طلبت ذلك. بعض الآباء والأمهات لا يرغبون في القيام بأي من هذه الأمور، ولا بأس بهذا أيضًا. ليس هناك طريقة مثلى لذلك.

هذا وقت صعب للغاية بالنسبة لك، ولشريكك وعائلتك وأصدقائك. من المهم دعم بعضكم البعض وطلب المساعدة من الآخرين إذا كنت بحاجة إليها.

ما
يجب عليك
فعله

Miscarriage Support

الرعاية والمعلومات عن الإجهاض في اسكتلندا.

0141 552 5070

www.miscarriagesupport.org.uk

Miscarriage Association

دعم لحالات الإجهاض.

01924 200799

www.miscarriageassociation.org.uk

Sands

ولادة الطفل ميتًا ووفيات حديثي الولادة

0808 164 3332

www.sands.org.uk

SiMBA

دعم للآباء والأمهات بعد فقدان طفل أثناء الحمل.

0131 353 0055

www.simbacharity.org.uk

Sands Lothians

رسم متحرك لمساعدة الآباء والأمهات في تحديد ما إذا كانوا يرغبون في إجراء التشريح.

www.sands-lothians.org.uk/post-mortem-animation/

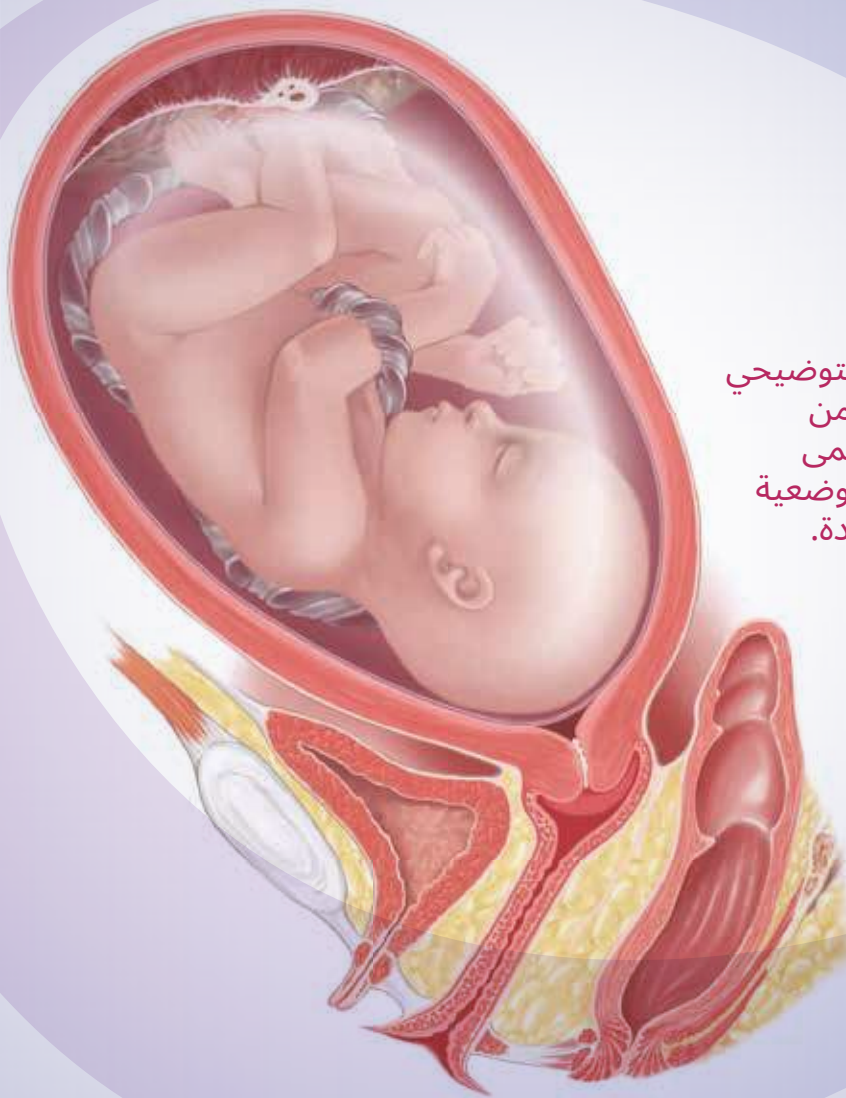
القسم 2

المخاض والولادة



كيف يرقد طفلك في الرحم

يولد معظم الأطفال برأسهم أولاً ووجوههم إلى الأسفل، ظهرهم مقابل بطنك وذقنهم مثنية على صدرهم.



الطفل في هذا الرسم التوضيحي في حوالي الأسبوع 32 من الحمل وفي وضعية تسمى "أمامي القذال" وهي الوضعية الأمثل للطفل عند الولادة.

الوضعية المقعديّة



هذه الوضعية عندما تكون مؤخرة طفلك أو في بعض الأحيان قدمه هو الجزء الذي سيولد أولاً. بعض الأطفال يرقدون وهم يثنون أرجلهم عند الركبتين، أو ركبتيهم مستقيمة وأرجلهم لأعلى أمام وجوههم. الطفل في هذه الصورة التوضيحية هو حوالي 23-24 أسبوعًا من الحمل. يرقد هذا الطفل في الوضعية المقعدية (المؤخرة إلى أسفل) وهو أيضًا في الوضعية الأمامية (الظهر مقابل معدة الأم).

قد يتم إعطاؤك بعض الأدوية لكي تسترخي العضلات في رحمك قبل أن يتم ذلك.

يتم إجراء التحويل الرأسي الخارجي بعد إجراء فحص تصويري بالموجات فوق الصوتية وستتم مراقبة طفلك طوال الوقت. هناك احتمال ضئيل بأن يسبب التحويل الرأسي الخارجي ضائقة لطفلك، ولهذا السبب يتم مراقبة معدل نبضات القلب. يمكن أن يكون هذا الإجراء غير مريح، ولكن لا ينبغي أن يكون مؤلماً. يمكن لف ما يصل إلى نصف الأطفال في الوضعية المقعدية على هذا النحو، وبهذا يمكنك محاولة الولادة المهبلية.

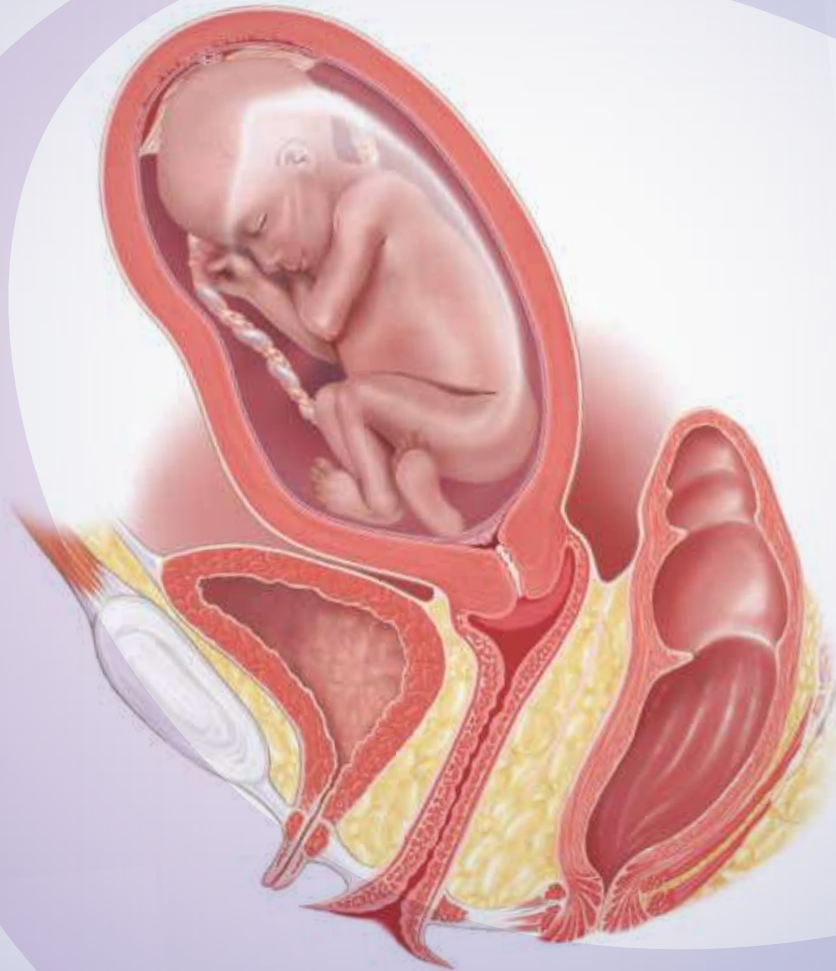
في الأسبوع 30 من الحمل، يرقد حوالي 20 من أصل 100 طفل في الوضعية المقعدية، ولكن بحلول نهاية فترة الحمل، يبقى حوالي 3 فقط من كل 100 طفل في هذه الوضعية. قد يتحرك طفلك إلى وضعية يكون فيها الرأس إلى الأسفل من تلقاء نفسه.

إذا كان لا يزال في الوضعية المقعدية عند الأسبوع 36 إلى 37، فقد لا يتحرك من تلقاء نفسه. لذا، سيحاول طبيبك عادةً أن يلف طفلك عن طريق التحويل الرأسي الخارجي (ECV، External cephalic version). هذا يعني تدليك بطنك بلطف لتشجيع طفلك على الالتفاف إما نحو الأعلى أو الأسفل في الرحم.

إذا كنت تعلمين أن طفلك سيولد في الوضعية المقعدية، فهناك بعض الأماكن فقط التي يمكنك الولادة فيها. سيتم إخبارك أنه من المستحسن الولادة في مكان يتيح لك الوصول إلى أخصائيي التوليد وأطباء الأطفال. لن تنصح القابلة أو الطبيب بولادة طفلك في المنزل. قد يحتاج طفلك إلى الولادة بإجراء عملية قيصرية لأن هذا في بعض الأحيان هو الخيار الأكثر أماناً وبه يكون طفلك أقل عرضة للضرر. سيتحدث أخصائي الولادة عن اختياراتك ويضع خطة للولادة معك.

عادةً ما يتم إجراء التحويل الرأسي الخارجي ابتداءً من الأسبوع 37 من الحمل، لأنه إذا تم إجراء ذلك قبل هذا الوقت، سيظل لدى الطفل مساحة لتغيير موضعه بعد ذلك. إذا لم يكن طفلك قادراً على الدوران أو الإلتفاف، فقد يقترح عليك طبيبك محاولة ذلك مرة أخرى في يوم آخر. إذا لم ينجح ذلك، فقد يُنصح بإجراء عملية قيصرية. إذا كنت بحاجة إلى إجراء التحويل الرأسي الخارجي، فسوف يشرح أخصائي التوليد ما سيحدث وسوف يجيب عن أي أسئلة لديك.

الوضعية الخلفية



هذا عندما يكون ظهر طفلك وهو يرقد في رحمك مقابل ظهرك. الطفل في هذه الصورة التوضيحية هو حوالي 19-20 أسبوعاً من الحمل. يرقد هذا الطفل في الوضعية المقعدية (المؤخرة إلى أسفل) وهو أيضاً في الوضعية الخلفية (الظهر مقابل ظهر الأم).

الوضعية المستعرضة

يرقد بعض الأطفال بشكل عرضي في رحمك من جانب إلى آخر - قد تسمعين أن هذه الوضعية تُعرف باسم الوضعية المستعرضة. إذا كان طفلك لا يزال في هذه الوضعية عند بدء المخاض أو عند بلوغك نهاية فترة الحمل، فسوف تحتاجين إلى إجراء التحويل الرأسي الخارجي للطفل بحيث يكون رأسه باتجاه الأسفل، أو الخضوع لعملية قيصرية لولادة طفلك. من المحتمل أيضًا أن يتم إدخالك إلى مستشفى الأمومة لمدة أسبوع أو أسبوعين قبل ولادة الطفل لأنه عرضة لخطر إضافي في حدوث مضاعفات أثناء الولادة.

لا يهتم ذلك في وقت سابق للمخاض، ولكن عندما تكونين جاهزة للبدء في المخاض، فعلى طفلك الدوران بالكامل إلى الأمام على الحد الأمثل. بينما يكون في هذه الوضعية، يضغط رأسه على أسفل ظهرك. يمكن أن يسبب ذلك آلام الظهر، والتي يمكن أن تكون أسوأ عندما تكونين في مرحلة المخاض. في بعض الأحيان، تساعد التقلصات طفلك على الدوران، أو يمكن لطفلك الدوران عندما تقومين بالدفع. إذا لم يتم طفلك بالدوران، فيمكن أن يولد في الوضعية الخلفية، ولكن هذا لا يحدث على الأرجح في الحمل الأول.





تخفيف الألم في المخاض

قد تضطرين إلى اتخاذ قراراتك عندما تكونين في مرحلة المخاض، عندما يكون من الأصعب عليك التفكير بوضوح، لذلك من الأفضل معرفة الخيارات مسبقًا.

كان تخفيف الألم دائمًا مسألة انتظار وترقب بالنسبة لي. على الرغم من أنني كنت أرغب في أن ألد ولادة طبيعية قدر الإمكان، إلا أنني تركت دومًا أمر إمكانية الحصول على مخفف الألم متاحًا وقررت عن الخيارات المختلفة مسبقًا.

،Katya
هاميلتون

يمكنك استخدام أساليب المساعدة الذاتية أو العقاقير التي تخفف الألم أو مزيج من الاثنين. تستخدم معظم النساء أساليب التنفس والاسترخاء، سواء قررن الحصول على عقاقير تخفيف الألم أم لا. تأكدي من معرفتك جيدًا قبل الولادة كيفية عمل أساليب تخفيف الألم والوقت التي يمكن أن تستغرقه ليكون لها تأثير.

أساليب المساعدة الذاتية

1

- العلاج التكميلي. يتم تدريب بعض القابلات على استخدام العلاج بالاعشاب والزيت النباتية في المخاض وإذا كنت تريدين استخدام الوخز بالإبر أو العلاج بالإبر أثناء المخاض فيمكنك ذلك. قد تحتاجين إلي ممارس متخصص أو معدات لمساعدتك في بعض أنواع السيطرة على الألم عند استخدام العلاج التكميلي.
- الولادة عن طريق التحكم بالتنفس والأفكار. هذا هو مزيج من التصور والاسترخاء والتأمل الواعي وأساليب التنفس العميق. إن ذلك لا يجدي نفعًا مع كل امرأة، ولكنه يمكن أن يساعدك في التركيز على جسمك وعلى ولادة طفلك.

الإيجابيات

- أنت في تام السيطرة على الوضع مما يمنحك الشعور بالتمكين.

السلبيات

- لا توجد تداعيات سلبية حقيقية لاستخدام أساليب المساعدة الذاتية، إلا أنها قد لا تعمل بشكل جيد بما يكفي إذا كان المخاض طويلًا أو معقدًا، أو إذا كان أكثر إبلاّمًا مما كنت تعتقدين أنه سيكون.

- يبدو الألم في كثير من الأحيان أسوأ عندما تكونين متوترة وقلقة. لذلك، من خلال تعلم أساليب الاسترخاء، يمكنك المساعدة في منع أن يصبح الألم شديدًا. عندما تكونين مرتاحة، يقوم جسمك بإفراز هرمونه الخاص الذي يشبه مسكنات الألم والذي يسمى الإندورفين.
- تساعد أساليب التنفس والاسترخاء على التعامل مع الألم ولكن لا تغطي عليه. بهذه الطريقة، ستكونين واعية تمامًا وبقدراً كبيراً من السيطرة على المخاض كما تريدين. كما يمكن أن يساعد أيضًا حوض السباحة الخاص بالولادة والاستلقاء في الماء. (انظري صفحة 119)
- آلة التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد (Transcutaneous electrical nerve stimulation، TENS). لاستخدام آلة التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد، يمكنك وضع وسادات لاصقة على مناطق معينة في أسفل ظهرك بحيث يمر تيار كهربائي خفيف بواسطة الوسادات اللاصقة يمكنك التحكم فيه عن طريق لوحة تحكم يدوية. يمنحك هذا شعوراً بالوخز يخفف الألم ويمكنك تعديله كلما زادت التقلصات لديك. إنه آمن للاستخدام ولا يؤثر على طفلك. إذا كنت تريدين استخدام آلة التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد، اطلبي من قابلتك معرفة المكان الذي يمكنك استئجار أو استعارة آلة كهذه منه. تعمل بشكل أفضل إذا كنت تستخدمها في وقت مبكر في المخاض.

2

الغاز المضحك

الإيجابيات

- إنه آمن للاستخدام طوال فترة المخاض، ولا يوجد خطر من تنفس الكثير منه.
- جسمك يتخلص من الغاز بسرعة.
- لن يمنعك هذا من استخدام مسكنات الألم الأخرى.
- يصل القليل جدًا من الغاز المضحك إلى طفلك، لذلك لن يتأثر به.

يساعد الغاز المضحك على تخفيف التقلصات، ويجب أن يستمر مفعول تخفيف الألم حتى نهاية كل موجة من التقلصات. يمكنك الحصول على الغاز المضحك أينما كنت تلدين.

الغاز المضحك هو مزيج من غازين - أكسيد النيتروز والأكسجين. قد تسمعين بأنه يُعرف باسم Entonox أو Equanox.

كيف يعمل

يأتي الغاز المضحك مع أنبوب وقناع أو قطعة فم تتنفسين من خلالها عند الحاجة إليه - عادةً ما يكون ذلك في بداية كل موجة من التقلصات. يبدأ تأثيره عند مرور 15 إلى 20 ثانية تقريبًا بعد أن تتنفسيه - سوف تستمرين في تنفسه حتى تبدئين في الشعور بقليل من الدوار.

السلبيات

- تشعر بعض النساء بالغثيان عندما يستخدمه.
- إن تخفيف الألم لا يدوم طويلًا. لكي يعمل بشكل جيد، عليك البدء في تنفسه عند بداية حدوث كل موجة من التقلصات، بحيث يعمل بشكل كامل عندما تكونين في ذروة تلك الموجة.

3

المورفين والعقاقير الأفيونية

الإيجابيات

- تعمل هذه العقاقير بسرعة وتستمر لبضع ساعات.

السلبيات

- يمكن أن تجعلك تشعرين بالنعاس و"بعيدة عن الأمر" قليلاً.
- يمكن أن تشعرين بالغثيان، وبالتالي يتم عادةً إعطاء دواء مضاد للغثيان في نفس الوقت.
- يمكن أن تؤثر العقاقير الأفيونية على تنفس طفلك عند ولادته، خاصةً إذا تناولتها في وقت قريب جدًا من وقت الولادة.
- قد يكون طفلك أشد نعاسًا وأقل اهتمامًا بالرضاعة خلال الـ 24 ساعة الأولى وقد تحتاجين إلى إيقاظه لإرضاعه.

المورفين والعقاقير الأفيونية هي مسكنات قوية فعالة. يمكنك الحصول على هذه العقاقير أينما كنت تلدين. مع ذلك، ونظرًا لأنه يمكن أن يكون لهذه العقاقير في بعض الأحيان تأثيرات جانبية على طفلك، فمن المرجح ألا يتم استخدامها إذا كنت تلدين في المنزل.

كيف تعمل هذه العقاقير

عادةً ما يتم إعطاء المورفين والعقاقير الأفيونية على شكل حقن في عضلة كبيرة، مثل الأرداف أو الجزء العلوي من الساق، ويبدأ مفعول هذه العقاقير بعد حوالي 15 دقيقة. يستمر مفعولها لما بين 2 و4 ساعات.

الإيجابيات

- هذا هو أفضل شكل من أشكال التوسكين المتاحة.
- لا يجعلك تشعرين بالنعاس.
- يزيل ألم التقلصات ويمكن أن يزيل آلام الولادة أيضًا.
- آمن على طفلك ويمكنك أن ترضعيه رضاعة طبيعية عند ولادته.
- يمكن عادةً أن يتم إضافة المزيد من العقاقير المخدرة عن طريقه لتخفيف الألم إذا احتجت إلى المحجم (جهاز شفط الجنين) أو ملقط أو عملية قيصرية (انظري صفحة 175).

السلبيات

- لا تنجح حوالي حالة واحدة من كل عشر حالات تخدير فوق الجافية بشكل مثالي في البداية. إذا لم ينجح ذلك، فقد تحتاجين إلى وضعه في مكان آخر أو تغييره.
- قد تشعرين بخدر أو ثقل في ساقيك مما يجعله من الصعب عليك الدفع.
- قد لا تتمكنين من التبول بنفسك، لذلك قد تضطر القابلة إلى وضع أنبوب يسمى القثطار في مئنتك.
- إذا كنت قد حصلت على تخدير فوق الجافية، فمن المرجح أن تحتاجين إلى مساعدة في التوليد باستخدام الملقط أو المحجم (انظري صفحة 175). هذا لأنك قد لا تشعرين بحاجة للدفع بالقوة المطلوبة وبذلك من الأرجح أن تكونين أقل قدرة على الدفع بشكل جيد.
- سوف تصاب حوالي امرأة واحدة من كل 100 امرأة تحصلن على تخدير فوق الجافية بالصداع الشديد لبضعة أيام بعد الولادة. يمكن علاج هذا الصداع عادةً باستخدام مسكنات الألم والسوائل.
- قد تعرضين لآثار جانبية أخرى أيضًا، مثل الحكة وبعض الألم في الموضع الذي تم فيه إدخال التخدير فوق الجافية إلى ظهرك.

التخدير فوق الجافية هو أنبوب صغير يتم إدخاله في ظهرك لإيصال الدواء المسكن للألم. الهدف من التخدير فوق الجافية هو تخفيف ألم المخاض مع السماح لك بالتحرك في الأرجاء حول السرير والقيام بعملية الدفع عندما يولد طفلك.

يمكن أن يعمل التخدير فوق الجافية بشكل جيد، لكنه أيضًا أكثر أنواع مسكنات الألم تعقيدًا لأنه يتعين على طبيب التخدير أن يعطيك إياه. وهذا يعني أنه لا يمكن الحصول على التخدير فوق الجافية سوى في وحدة التوليد في المستشفى.

كيف يعمل

خلال التخدير فوق الجافية، يتم وضع الأدوية عبر الأنبوب وفي المنطقة المحيطة بالأعصاب الشوكية (المساحة فوق الجافية). هذا يمنع الشعور بالألم في الجزء السفلي من جسمك، ولكن لا يزال بإمكانك الشعور بأن شخص ما أو شيء ما يلمسك والشعور بالضغط أثناء ولادة طفلك.

سيكون لديك أيضًا تنقيط وريدي بحيث يمكنك الحصول على السوائل والأدوية الأخرى إذا كنت بحاجة إليها. يتم فحص ضغط دمك بانتظام بمجرد إعطائك التخدير فوق الجافية. يتم مراقبة نبضات قلب طفلك ولكن في بعض الأحيان يمكن القيام بذلك لاسلكيًا.

من يمكنها الحصول على التخدير فوق الجافية؟

يمكن لمعظم النساء الحصول على التخدير فوق الجافية. ولكن قد لا تتمكنين من الحصول على واحدة إذا كنت تعانين من مشاكل صحية مثل مشاكل التخثر أو إذا كنت قد أجريت بعض أنواع العمليات الجراحية للظهر.

قد تقترح القابلة أو الطبيب الحصول على التخدير فوق الجافية إذا:

- كنت في مخاض لمدة طويلة
- كان وزنك زائدًا
- كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل طبية أخرى.

تحدثي إلى القابلة لمعرفة المزيد عن هذا الأمر.



5

التسكين الأفيوني الذي يتحكم فيه المريض

يمكنك الحصول على العقاقير الأفيونية الممنوحة بواسطة مضخة متصلة بالتنقيط عن طريق الوريد، والتي يمكنك التحكم بها عن طريق زر. يحتوي على قفل أمان لتقليل إمكانية التعرض لأي آثار جانبية. ويسمى هذا بالتسكين الذي يتحكم فيه المريض (PCA، Patient-controlled analgesia).

تقدمه لك بعض المستشفيات إذا لم يكن بإمكانك الحصول على التخدير فوق الجافية. قد تحتاجين إلى بعض المراقبة الإضافية لأن هذا التسكين قد يبطئ تنفسك ويخفض مستويات الأكسجين لديك. تعمل آثار التسكين الذي يتحكم فيه المريض بصورة سريعة ولكنها تزول كذلك بسرعة كبيرة. نظرًا لأنك ستكونين موصولة بجهاز مراقبة وتنقيط عبر الوريد، فقد لا تتمكنين من الحركة بحرية.

تحدثي مع القابلة قبل فترة طويلة من موعد ولادتك عن أنواع تخفيف الألم التي يمكنك الحصول عليها. يمكن أن يساعدك الذهاب إلى الدورات في مرحلة ما قبل الولادة أيضًا - حيث تجد بعض النساء أنهن لسن بحاجة لمسكنات الألم.

ما
يجب عليك
فعله



Labour Pains

معلومات عن التخدير وخيارات تخفيف الألم والتعامل مع المخاض.
www.labourpains.com

Tommy's

معلومات حول تخفيف الألم في المخاض.

www.tommys.org

(ابحثي عن "pain relief"
تخفيف الألم)

National NCT (Childbirth Trust)

معلومات حول التعامل مع الألم في المخاض والولادة.

www.nct.org.uk

المرحلة الأولى

لا يوجد شيء من هذا القبيل يسمى بالمخاض والولادة "النموذجية" - جميعها مختلفة. يمكن أن يبدأ المخاض بسرعة كبيرة، أو قد يبدو وكأنه يستغرق وقتًا طويلًا. يمكن أن يبدأ في بعض الأحيان دون أن تدركي ذلك.

من غير المعتاد أن تندفع المياه قبل أن يتم طفلك فترة الحمل بالكامل، ولكن إذا كنت تعتقدين أن هذا قد حدث، فاتصلي بالقابلة أو وحدة القبالة مباشرةً.

إذا اندفعت المياه و:

- كان لونها صافٍ وطفلك يتحرك كالمعتاد، اتصلي بالقابلة أو وحدة القبالة حتى يتم فحصك وفحص طفلك. يمكنك أيضًا التخطيط لما ستفعلينه إذا لم يبدأ لديك المخاض خلال 24 ساعة.
- إذا كانت المياه خضراء، أو كنت تنزفين بشدة أو كنت قلقة بشأن حركات طفلك، فاتصلي بالقابلة أو بوحدة القبالة على الفور.

تبدأت التقلصات لديك. التقلصات هي التضيق المنتظم لرحمك، حيث تعمل على اتساع عنق الرحم وجعله أقل سماكة ودفع طفلك إلى أسفل قناة الولادة. هذه علامات مؤكدة على أن مرحلة المخاض قد بدأت في حال اقتراب حدوث هذه التقلصات تدريجياً من بعضها البعض واستمرت لفترات أطول. يجب أن تشعريين بأنها تصبح أكثر شدة، أطول وأكثر انتظاماً.

غالباً ما تكون بداية المرحلة الأولى بطيئة، خاصة إذا كان هذا هو طفلك الأول، وقد يستغرق الأمر أحياناً بعض الوقت للتأكد من أنك في مرحلة المخاض.

يحدث المخاض في ثلاث مراحل. وعادةً ما تكون المرحلة الأولى هي الأطول ويمكن أن تدوم من ساعة واحدة إلى 20 ساعة أو حتى لفترة أطول.

علامات على أن مرحلة المخاض قد تبدأ

لديك "عرض". هذا عندما تخرج سداة المادة المخاطية التي تغلق فتحة عنق الرحم من المهبل. يمكن أن تخرج كتلة مستديرة لزجة واحدة على شكل جل بلون وردي أو على شكل قطع أصغر، وأحياناً يكون لونها بُني مائل إلى الحمرة وفيه آثار دم قليلة. إنها علامة على أن عنق الرحم قد بدأ في التمدد واللين للاستعداد للمخاض. يمكن أن يدوم ذلك من ساعة إلى عدة أيام بين العرض وبدء المخاض.

اندفاع المياه (تمزق السلى). الكيس الأمنيوسي هو كيس السائل الذي يحيط بطفلك في الرحم. عندما يتمزق جلد الكيس، يخرج السائل. يمكن أن يحدث هذا كتدفق مفاجئ للسائل، لكن الأكثر شيوعاً هو أن يبدأ في التقاطر.

نصائح هامه

كيف قد تشعرين

لا بأس في أن تشعرى بالتوتر بشأن الولادة، خاصةً إذا كان يبدو ذلك وكأنه يستغرق وقتًا طويلًا جدًا، وكنت خائفة بشأن مدى الألم الذي قد تسببه الولادة لك. من الطبيعي أيضًا أن تقرر في هذه المرحلة أنك ترغبين في بقاء طفلك في الداخل فحسب، على الرغم من أنه ليس خيارًا! حاولي أن تبقي الهدف النهائي في ذهنك، وناقشي مخاوفك مع شريكك والقبالة.

المخاض المبكر

إذا كنت تعتقدين أنك في مرحلة المخاض وأنت غير متأكدة مما ينبغي عليك فعله، فاتصلي بوحدة الأمومة أو القبالة وأخبريهما عن الأعراض. سوف يخبرونك بما يجب عليك القيام به بعد ذلك. قد تزورك القبالة وتقوم بفحصك في المنزل وتساعدك على اتخاذ قرار بخصوص أفضل مكان لتلدين فيه، أو تقترح عليك الذهاب إلى وحدة الأمومة ليتم فحصك.

عادةً ما يكون المخاض بطيئًا في البداية، خاصةً إذا كان طفلك الأول. عندما يتم فحصك قد تجدين أنك لست بعيدة على الإطلاق عن تلك المرحلة وقد يكون الأمر مملًا ومحبطًا وأنت في انتظار حدوث أمور معينة. في بعض الأحيان يحتاج جسمك إلى الإحماء والتحضير للمخاض.

التقلصات

التقلصات هي إحساس شدد في جميع أنحاء معدتك وأحيانًا في ظهرك وأفخاذك. كل واحدة من هذه التقلصات تبدأ عادةً بلطف ثم تتزايد إلى أن تبلغ الذروة ثم تزول. قد تذكرك بآلام الدورة الشهرية أو تشعرين بأنها أشد إيلامًا بكثير.

تختلف تجربة كل امرأة فيما يتعلق بالتقلصات، حيث يمكن أن تختلف الشدة كثيرًا. في بداية المرحلة الأولى، قد تستمر التقلصات من 40 إلى 50 ثانية تقريبًا وقد تختبرين واحدة كل 10 دقائق. في النهاية، من المرجح أن تستمر كل من هذه التقلصات لأكثر من دقيقة واحدة، وربما يكون هناك أقل من دقيقة واحدة بينهن. على الرغم من أنها مؤلمة في العادة، قد لا تشعرين بالألم على الإطلاق بين كل واحدة والأخرى من هذه التقلصات.

لمساعدتك على الاسترخاء في المخاض

خذي أنفاسًا عميقة للاسترخاء.

استحمي أو اغتسلي.

ادخلي إلى حوض السباحة الخاص بالولادة، إذا كان لديك واحد - يمكن أن تساعد المياه في تخفيف شدة التقلصات (انظري صفحة 119).

استخدمي أساليب الاسترخاء والتنفس.

استخدمي العلاج عن طريق التحكم بالتنفس والأفكار أو العلاج بالعطور والزيوت النباتية إذا كنت قد تحدثت مع القبالة عن ذلك وتعرفين كيفية استخدام هذه الأساليب.

تناولي شيء من الطعام أو الشراب، أو إذهبي في نزهة على الأقدام.

استخدمي آلة التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد إذا كان لديك واحدة.



التقلصات هي عملية فتح (توسع) عنق الرحم وتحريك طفلك أسفل قناة الولادة حتي يمكن أن يولد. مع استمرار المخاض، يتمدد عنق الرحم لديك، وتستمر التقلصات لمدة أطول وتصبح أشد وتبدأ الأمور في المضي قدمًا بصورة أسرع.

التعامل مع التقلصات

عندما تحضرين دورات في المرحلة ما قبل الولادة (انظري صفحة 107)، ينبغي عليك أن تحصلين على بعض النصائح التي ستساعدك على التعامل معها. يمكنك أن تطلبين من القابلة كذلك الحصول على المشورة.

يجب أن يكون شريكك أو شريك الولادة مستعدين لتقديم الدعم لك أيضًا، عن طريق فرك ظهرك بلطف وإمساك يديك للحفاظ على توازن نظمك. يمكن أن تساعد تمارين التنفس، ويمكن لشريكك أن يتنفس معك إذا وجدت ذلك مفيدًا.

ما
يجب عليك
معرفة

تبدأ التقلصات لدى النساء في بعض الأحيان ثم تتلاشى. يمكن أن تكون هذه التقلصات مضلة، وتجعلك تعتقدين أنك في المخاض. وعندما تذهبين إلى المستشفى فقط تجدين أن كل شيء قد توقف. إذا حدث هذا لك، قد يتم فحصك، وقد تشعرين بخيبة أمل لأنك لست بمرحلة متقدمة من المخاض. ربما لا يظهر عنق الرحم أن التقلصات كان لها أي تأثير على الإطلاق. في هذه الحالة، قد نوصيك بالعودة إلى المنزل وانتظار المخاض حتى يبدأ مرة ثانية. هذا أمر معقول، إلا إذا كنت تعيشين بعيدًا عن المستشفى. لا تشعرني بالحرج أو القلق. يحدث هذا النوع من الإنذارات الكاذبة طوال الوقت. (انظري صفحة 183 لمعرفة المزيد عن انقباضات البراكستون هيكس.)

جربي الوضعيات التالية واستريحي عندما تحتاجين إلى ذلك:

- المشي والوقوف.
- الركوع أو الجثو - يمكنك أن تستريحي بالميل إلى الأمام بين التقلصات.
- الجلوس - يمكنك الجلوس على كرسي وأنت تميلين إلى الأمام للاستراحة على مخدة أو وسادة، أو يمكنك الجلوس على كرة الولادة أو كيس القماش.
- استخدم كرة الولادة - هذه كرة كبيرة قابلة للنفخ تستخدم في صالة الألعاب الرياضية. قد تجدينها مريحة لأنك قد تهزين أو تميلين حوضك. عندما تكونين جالسة على كرة كذلك فأنت في زاوية جيدة للولادة حيث يكون حوضك في وضعية تعلو على ركبتيك.
- الوقفة المدعومة أو القرفصاء. تفتح هذه الوضعية الحوض بشكل واسع ويمكن أن يولد طفلك بمساعدة الجاذبية. ستحتاجين إلى دعم للجزء العلوي من جسدك للحفاظ على توازنك ويمكن لشريكك القيام بذلك عن طريق الإمساك بك من الخلف تحت ذراعيك. تأكدي من أن ركبتيك دائمًا أكثر انخفاضًا من وركيك حيث يقلل ذلك من الضغط على المفاصل.
- هزي على أطرافك الأربعة أو هزي حوضك في أي وضعية تجدينها مريحة.

كيف تتعاملين مع الأمر عندما تشعرين بأن التقلصات على وشك البدء:

- حاولي أن تبقى هادئة - ارخي كتفيك ووجهك ويديك.
- ركزي على تنفسك، أبقها بطيئة وعميقة. ركزي على الزفير.
- قومي بتحريك وهز حوضك وأصدري أي صوت قد تجدين بأنه سيفيد ويساعد.
- لا تقاومي التقلصات - ستزداد شدتها وستبلغ ذروتها ثم ستبدأ في التلاشي.

وضعية المخاض

لا توجد وضعية صحيحة أو خاطئة تختارين أن تكوني فيها أثناء المخاض. استمعي إلى جسدك، واختبيري الحركات المختلفة وأفعلي ما هو الأكثر فائدة لك. ستحثك القابلة على العثور على وضعية تناسبك - فكل امرأة تختلف عن الأخرى. قد يكون الاستلقاء على ظهرك غير مريح مما يجعل من الأصعب على طفلك المرور عبر حوضك أو اجتيازه، لذلك فمن غير المحتمل أن تقترح القابلة عليك هذه الوضعية.



إذا كان هناك احتمال كبير بأن تنتقل بكتيريا المكورات العنقودية من المجموعة ب إلى طفلك في المخاض والولادة، فسُتعرض عليك المضادات الحيوية أثناء المخاض. سوف نتحدث معك القابلة أو أخصائي التوليد عما إذا كان طفلك أكثر عرضة للخطر وما يعنيه ذلك. يمكنك معرفة المزيد حول المكورات العنقودية من المجموعة ب على صفحة 135.

سوف تقوم القابلة بفحصك أنت
وطفلك بانتظام طوال فترة المخاض
للتأكد من أنكما على ما يرام وأن كل
شيء يسير كما ينبغي. يمكن أن
تساعد الفحوصات المنتظمة علي
الكشف عن أي مشكلات محتملة
في وقت مبكر.

الاختبارات أثناء المخاض

سوف تفحص القابلة ما يلي:

- ضغط الدم والنبض ودرجة الحرارة
- البول
- عدد المرات التي تختبرين فيها التقلصات، وكم من الوقت تدوم ومدى شدتها.

قد يُعرض عليك إجراء فحص مهلي. وهذا للتحقق من مدى توسّع عنق الرحم لديك، وموقع رأس الطفل وإلى أين قد وصل طفلك في النزول عبر قناة الولادة.



الفحوصات التي تُجرى لطفلك

سوف تستمع القابلة إلى قلب طفلك كل 15 دقيقة في المرحلة الأولى من المخاض وبعد معظم التقلصات، بمجرد أن تدخلين في المرحلة الثانية. إذا حصلت لديك أية مضاعفات، فقد يتم اقتراح مراقبة مستمرة لنبض قلب طفلك.



الآباء والشركاء وشركاء الولادة

إذا ذهبت إلى دورات مرحلة ما قبل الولادة مع شريكك، أو أنك ستصبح شريك لشخص ما في الولادة، فقد حان الوقت للاستفادة مما تعلمته!

تأكد من أنك تحدثت عن الولادة مع الأم مسبقاً، حتى تعرف ما هي خطة الولادة وماذا تريد أن يحدث. يجب أن تعرف أيضاً ما إذا كان هناك أي شيء لا ترغب به قطعاً.

من المستحسن معرفة الأمور الأساسية المتعلقة بالمخاض والولادة. إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف، فيمكنك التحدث إلى القبالة أيضاً. إذا كنت تعرف ما سيحدث وماذا تتوقع، سيساعدك ذلك على أن تكون هادئاً وداعماً أثناء المخاض.

تقديم الدعم أثناء المخاض والولادة

قد يكون من الصعب مشاهدة شخص ما عندما يشعرون بالألم، وقد يبدو أنه لا يمكنك المساعدة كثيراً. لكن تواجدك بالنسبة لها هو أكبر مساندة، لذا إمنحها الكثير من التشجيع والمودة.

أنواع مختلفة من المراقبة:

- السماع الطبية Pinard. إنه نوع من أنواع بوق الأذن يوضع على بطنك لكي تتمكن القبالة من سماع قلب طفلك وعد نبضات قلبه.
- جهاز Doppler. هو جهاز محمول صغير يستخدم الموجات فوق الصوتية. يتم وضع جهاز إرسال واستقبال صغير على بطنك لالتقاط نبضات قلب طفلك.
- يستخدم الجهاز الإلكتروني لمراقبة الجنين (EFM، Electronic fetal monitoring) موجات فوق صوتية لسماع قلب طفلك. تستخدم القبالة آلة تسمى "محول الموجات فوق الصوتية" يتم وضعها على بطنك أو تقوم بتثبيت قطب كهربائي صغير بمشبك على فروة رأس طفلك أو على مؤخرته إذا كان طفلك يرقد في الوضعية المقعدية.
- يستخدم جهاز القياس البُعادي نفس أنواع المحولات أو الأقطاب الكهربائية على فروة الرأس، لكنه يرسل إشارات بواسطة موجات الراديو إلى جهاز استقبال. أنت لست متصلة فعلياً بالمراقب بواسطة الأسلاك، لذلك يمكنك التحرك بحرية إذا بقيت ضمن نطاقه. هذا غير متوفر في كل مكان.

ما
يجب عليك
معرفة

يتابع الجهاز الإلكتروني لمراقبة الجنين وضع قلبك باستمرار. بالنسبة إلى بعض الأطفال، قد يكون هذا أمراً مهماً جداً - إذا كانوا معرضين للخطر أو إذا كان معروفاً أنه قد تكون هناك مشكلة ما. ومع ذلك، في معظم الحالات، لا تكون المراقبة المستمرة للجنين باستخدام هذا الجهاز الإلكتروني مفيدة جداً في المخاض غير المصحوب بمضاعفات. إن تفسير قراءات جهاز المراقبة هي وظيفة تتطلب مهارات عالية. حتى أخصائيي التوليد ذوي الخبرة الواسعة يمكن أن يكون لديهم آراء مختلفة حول ما هي القراءة "الطبيعية"، وما قد يثير القلق. في العديد من المستشفيات، تتفق القابلات على عدم الحاجة إلى المراقبة المستمرة للجنين باستخدام هذا الجهاز الإلكتروني في حالة المخاض الطبيعي، خاصة في المرحلة الأولى. في بعض الأحيان يتم استخدام جهاز Doppler أو السماع الطبية Pinard بدلاً من ذلك.



هناك الكثير يمكنك فعله لتقديم الدعم لها أثناء الولادة. إليك بعض الأفكار:

- ثق بالمتخصصين الذين يعتنون بكما أنتما الإثنين وبطفلكم كذلك أثناء المخاض والولادة واستمع لهم. سيساعدونك على معرفة ما يجب القيام به ومتى يجب القيام بذلك.
 - حاول تدليك أسفل ظهرها للمساعدة في تخفيف آلام الظهر في المخاض. يمكنك فرك ظهرها بلطف، وممسك يدها وأن تكون مستعدًا ومتواجدًا بشكل عام لمشاركة الألم وكذلك الفرحة.
 - كن متأكدًا. يمكن أن يدوم المخاض المبكر لفترة طويلة ويمكن أن يكون محبطًا ولا يمكن التنبؤ به. تأكد من أنه يمكن الاتصال بك بسهولة.
 - كلما كان ذلك ممكنًا، ساعد شريكك على الاسترخاء والمحافظة على تركيزها. يساعد التنفس العميق على الاسترخاء.
 - تحلي بالهدوء! إن المخاض مثير ومرهق للأعصاب في نفس الوقت، وإذا كانت الأم متلهفة وقلقة فسوف تساعد من خلال تمالك نفسك وحفاظك على هدوئك.
- كن مستعدًا للتدخل والمساعدة في اتخاذ القرارات المهمة. يمكنك إخبار الطاقم برغباتها إذا أرادت أن تتخذ قرارًا ما، لكنها تجد صعوبة في التفكير بوضوح.
 - حافظ على ذهنية منفتحة. كن مستعدًا لتغيير خطة الولادة في آخر لحظة.
 - إلزم حدودك. لا تخف من طرح الأسئلة أو معرفة كيف يمكنك المشاركة. اعرف ما هي الأشياء التي تكون مرتاحًا للقيام به.
 - كن مستعدًا للانتظار. يمكن أن يستغرق المخاض في بعض الأحيان وقتًا طويلًا.
 - عندما يولد الطفل، رحّب به! بصفتك أبًا أو شريكًا، فيجب عليك أن تمسك طفلك وتعانقه وتحدث معه منذ البداية.

ما
يجب عليك
فعله

عندما تكونين في المخاض، ارتدي
شيء خفيف ومريح مثل قميص قديم.

تذكري أن كل امرأة لديها مخاض
مختلف عن الأخرى. تعاملي مع الأمر
خطوة بخطوة وتقلص واحد في كل
مرة. أنت لست وحدك - ستجدين
القابلة مستعدة لتوجيهك ولمساندتك.

الانتقال

إن الوقت الذي يمر بين المرحلتين الأولى والثانية
من المخاض هو وقت يتسم بالشدة والانفعالية
حيث يسمى أحياناً بمرحلة "الانتقال". تشيهر
العديد من النساء أن هذه المرحلة مختلفة بشكل
واضح عن المراحل الأخرى من المخاض. قد
تشعرين وكأنك تريدين الدفع، أو قد تشعرين أن
مخاضك قد توقف تمامًا.

الانتقال هو حالة عقلية بالإضافة إلى كونه حالة
فيزيائية ويمكن أن يكون شديدًا جدًا. قد ينفذ
صبرك، وقد تشعرين بالتعب والانزعاج وحتى
الغضب والإحباط من الطاقم ومن شريكك في
الولادة. هذا رد فعل طبيعي ويعني أن ولادة
طفلك أصبحت قريبة. سترشدك القابلة خلال
هذه المرحلة، وستساعدك على تجاوز التقلصات
وتشجعك على العثور على أفضل وضعية.

تذكري أنه لا بأس بالسماح للأشخاص من حولك
معرفة كيفية شعورك. إذا كنت لا تريدين أن
يلمسك أحد، بما في ذلك شريكك في الولادة،
فأخبرهم بذلك.

تمزق كيس الماء لدي قبل 24
ساعة تقريباً من الولادة، لذا بقيت
في المنزل لفترة، قبل الذهاب
إلى المستشفى. لقد استخدمت
الشموع والموسيقى الهادئة
وكرة تمرين الفيزيو للاسترخاء
والتنفيس أثناء التقلصات
الخفيفة الباكرة.

،Ros
موراي



المرحلة الثانية

هذا عندما يولد طفلك! تبدأ المرحلة الثانية عندما يكون عنق الرحم مفتوحًا بالكامل وينتهي ذلك بولادة طفلك. عند ولادة الطفل الأول، يمكن للمرحلة الثانية أن تدوم ما بين 10 دقائق وساعتين أو أحيانًا تأخذ وقتًا أطول من ذلك. عادةً ما يكون ذلك أسهل عند ولادة الطفل الثاني.

ربما ستشعرين برغبة شديدة في الدفع. وهذا ما يسمى بالحزق أو الطلق. قد تحثك القابلة على اتباع غرائزك عندما يطلب منك جسمك الدفع. إذا كنت قد حصلت على تخدير فوق الجافية لتخفيف الآلام (انظري صفحة 157)، فقد لا تشعرين بالحاجة إلى الدفع بقوة، لذا ستخبرك القابلة متى يجب عليك الدفع.

ولادة طفلك

ستساعدك التقلصات على دفع طفلك لولادته. قد ترغبين في تجربة وضعية مختلفة في هذه المرحلة والعثور على أفضل وضعية تناسبك.

التوجان (ظهور رأس الجنين من المهبل أثناء المخاض)

بما أن رأس طفلك قد مدد قناة الولادة والمنطقة الجلدية بين المهبل وفتحة الشرج (العجان)، قد تعانيين من شعور بحرق قوي والذي يستمر عادة لبضع دقائق. ستشعرين بتمدد العجان عند هذه النقطة، إذا كان هناك إمكانية لأن يتمزق، فقد يُطلب منك التوقف عن الدفع. بدلاً من ذلك، قد يُطلب منك أن تلهثي أو تدفعي بلطف وكأنك "تزفرين بالطفل إلى الخارج".

عندما يمكن رؤية رأس طفلك بالكامل في الفرج، يسمى ذلك بـ "التوجان". قد تحت القابلة شريكك على إلقاء نظرة أولية على طفلك حديث الولادة.

بالتزامن مع بضعة التقلصات التالية، يخرج رأس طفلك. سوف تتحسس القابلة الحبل السري للتأكد من أنه ليس ملتف حول عنق طفلك. سوف تلتف أكتاف طفلك بحيث يخرج بقية جسمه بعد ذلك عادةً بسرعة وسهولة. لقد ولد طفلك، وسيكون لديك شعور جميل بالترحيب به بلامسته ملامسة جسدية مباشرة.

المخاض



عندما يمكن رؤية رأس طفلك بالكامل في الفرج، يسمى ذلك بـ "التوجان".



هذه الصور هي للأغراض التوضيحية فقط. تجد العديد من النساء أن الاستلقاء على ظهرهن ليس الوضع الأكثر راحة أو فعالية للولادة. ستساعدك القابلة على الانتقال إلى أي وضع تكونين فيه أكثر راحة أثناء المخاض وحتى يولد طفلك. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول وضعيات المخاض والولادة على صفحة 162.

التمزق العجاني

عندما يولد طفلك يتمدد المهبل، ولكن في بعض الأحيان لا يمكن أن يتمدد بما فيه الكفاية. إذا حدث هذا، فقد يتمزق الجزء الصغير بين المهبل وفتحة الشرج (العجان). يمكن للتمزق أن يؤثر على الجلد والعضلات وأحياناً على الأمعاء. هناك أربعة "درجات" من التمزق، وذلك اعتماداً على مدى عمقه وطوله:

- التمزق من الدرجة الأولى يكون صغيراً وسطحياً وعادةً ما يتعافى بشكل طبيعي.
- التمزق من الدرجة الثانية يكون أعمق ويؤثر على عضلة العجان - وعادةً ما يحتاج إلى غرز.

- تتضمن حالة التمزق من الدرجة الثالثة أيضاً العضلة التي تتحكم في فتحة الشرج (العضلة العاصرة الشرجية) - ستنتقلين إلى غرفة العمليات والتأكد من أنك مرتاحة تمامًا وأن لدى أخصائي التوليد ضوء جيد ومعدات لمعالجته بشكل سليم.
- يتجاوز التمزق من الدرجة الرابعة بطانة فتحة الشرج أو الأمعاء - ستنتقلين إلى غرفة العمليات والتأكد من أنك مرتاحة تمامًا وأن لدى أخصائي التوليد ضوء جيد ومعدات لمعالجته بشكل سليم.

الولادة



بعد أن يظهر رأس طفلك، تلتف أكتافه بحيث يمكن لبقية جسمه الخروج بسرعة وسهولة.



ستعاني حوالي 30 من كل 100 امرأة من حالة تمزق من الدرجة الأولى أو الثانية. ستعاني حوالي 5 من كل 100 امرأة تلدن ولادة مهبلية من حالة تمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة. هذا من المرجح حدوثه أكثر قليلاً (6 في 100) في الحمل أول مرة. معظم حالات التمزق غير متوقعة ومن الصعب التنبؤ بما إذا كان من المحتمل أن تتعرضين لها أم لا. إذا كانت ولادتك المهبلية الأولى، وإذا كان حجم طفلك كبير، أو إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التوليد باستخدام الملقط أو المحجم أو كنت تستغرقين وقت طويل في المرحلة الثانية من المخاض، فمن المرجح أن تتعرضين لحالة التمزق. تحدثي إلى القابلة عن احتمالات حدوث تمزق وما قد يعنيه ذلك بالنسبة لك.

الشق والتخيط بالغرز (بضع المهبل)

إذا كنت من المحتمل أن تتعرضين لحالة تمزق أو يحتاج طفلك أن يولد بسرعة أو تحتاجين لمساعدة في الولادة، قد تقوم القابلة أو أخصائي التوليد بإجراء بضع المهبل لمحاولة منع حدوث تمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة (انظري أعلاه). وهو شق يوضع في العجان. يجعل فتحة المهبل أوسع حتى يمكن أن يولد طفلك بسهولة أكبر. ستعرض حوالي امرأة واحدة من كل 6 يلدن لبضع المهبل.

قبل إجراء العملية، ستأخذين حقنة مخدر موضعي في العضل لتخدير المنطقة. ستخضعين فقط لبضع المهبل عندما لا يكون هناك خيار آخر، ومن المحتمل أن تتعرضين لحالة تمزق إذا لم تخضعين لذلك. ستحتاجين إلى تخيط بالغرز بعد الولادة. ستدوب هذه الغرز من تلقاء نفسها خلال الأسابيع 2-4 التالية للولادة.

Mothers with anal sphincter injuries in (MASIC) childbirth

المعلومات والدعم للسيدات اللواتي
تعرضن لإصابة في العضلة العاصرة
الشرجية.

www.masic.org.uk

المرحلة الثالثة

المرحلة الثالثة من المخاض هي عندما يتم ولادة أو إخراج المشيمة وال كيس الذي حمل طفلك والسائل الأمنيوسي (الأغشية). قد لا تعرفي أنك في المرحلة الثالثة أو ما الذي يحدث - ستكونين مشغولة بالتعرف على طفلك.

- عندما تبدأ الحقنة تأخذ مفعولها، يتقلص حجم رحمك، مما يساعد على خروج المشيمة. في هذه المرحلة، قد تتمكنين من دفع المشيمة لتخرج من رحمك. ولكن من الأرجح أن تساعدك القابلة في إخراجها عن طريق وضع يدها على بطنك لحماية رحمك وإبقاء الحبل السري مسحوبًا جيدًا. وهذا ما يسمى سحب الحبل السري.
- ستخرج المشيمة، وستغلق الأوعية الدموية التي كانت تمسك بها بينما يصبح رحمك أصغر. هذا يساعد على منع النزيف الكثيف - علي الرغم من أنه من الطبيعي أن تنزفين قليلاً. قد تشعرين بانزلاق المشيمة وخروجها بين ساقيك.

في معظم وحدات المستشفى، تدار المرحلة الثالثة بفعالية لأنه من المعروف أن النساء اللواتي يخترن ذلك يكن أقل عرضة لفقد كمية دم كبيرة عند الولادة. ومع ذلك، يمكنك اختيار المرحلة الثالثة أن تكون فسيولوجية "دون مساعدة".

مرحلة ثالثة "تدار بفعالية"

- ستأخذين حقنة لتقليل حجم رحمك. يتم إعطاؤها لك عندما يولد طفلك، عادةً عندما يخرج كتفه الأول أو بعد ذلك بالضبط. سوف تسأل القابلة عما إذا كان من الممكن إعطاؤك الحقنة، ثم ستعطيك إياها إما في الفخذ أو في أحد الأرداف. قد تجعلك الحقنة تشعرين بالغثيان في بعض الأحيان.
- عند ولادة الطفل، لن يتم ربط الحبل السري باستخدام مشبك حتى يتوقف الحبل السري عن النبض (على الأقل دقيقة واحدة). وهذا يضمن حصول طفلك على كل الدم من المشيمة، وهو أمر جيد لمستويات الحديد لدى طفلك. سيتم قطع الحبل السري على الفور إذا إلتف حول رأس طفلك ويلزم قطعه أو إذا كان طفلك بحاجة إلى مساعدة طبية. سيبقى طفلك تحت مستوى بطنك للتأكد من أن كل الدم قد تدفق من الحبل السري إليه.

مرحلة ثالثة دون مساعدة (فسيولوجية)

يتم قطع حبل طفلك السري عندما يتوقف الحبل السري عن النبض، عادةً بعد أن يتم إخراج المشيمة، وهذا ما يسمى بالمرحلة الثالثة الفسيولوجية.

إذا كانت لديك مشاكل في المراحل الأولى أو الثانية من المخاض (أو مع ولادة سابقة) وهناك احتمال كبير أن تنزفين بكثافة، فإن القابلة ستقوم بتقييم المخاطر المحتملة من وجود مرحلة ثالثة دون مساعدة. ما زال بإمكانك اختيار القيام بذلك، ولكن لن تتمكن القابلة من التوصية بهذا لأن المرحلة الثالثة المدارة بفعالية ستكون أكثر أماناً لك ولطفلك.

إذا كنت ترغبين في مرحلة ثالثة بدون مساعدة، فعادةً ما تستغرق وقتاً أطول من المرحلة التي تتم إدارتها بفعالية. لن تأخذين حقنة أو سحب الحبل السري. عندما ترضعين طفلك، أو عندما يستلقي على صدرك مع الملامسة الجسدية المباشرة، يقوم جسمك بإفراز هرمون الأوكسيتوسين. هذا يساعد رحمك على التقلص ويدفع المشيمة والأغشية خارج الرحم.

يمكن أن تزودك القابلة بالمزيد من المعلومات لمساعدتك على تحديد ما تفضلينه، ويمكنك وضع اختيارك في خطة الولادة الخاصة بك. سوف تأخذ القابلة رغباتك بعين الاعتبار.



المضاعفات في المرحلة الثالثة

وعادةً ما يتم ذلك عن طريق التخدير فوق الجافية أو النخاعي. سوف تحتاج حوالي 2 من كل 100 امرأة إلى هذا الإجراء. إذا حدث لك هذا في ولادة سابقة، فقد يكون ذلك أحد الأسباب التي من أجله قد تقترح عليك القابلة بأن تخضعي لمرحلة ثلاثة تدار بفعالية.

قد يتم إعطاؤك حقنة تساعد رحمك على أن يصبح أصغر حجمًا وقد تقوم القابلة أو الطبيب أيضًا بتدليك رحمك من خلال البطن وأحيانًا المهبل. قد تحتاجين إلى الحصول على بعض السوائل من خلال التقطير الوريدي في ذراعك أيضًا. خلال هذا الوقت، سيراقب الطاقم عن كثب ضغط الدم والنبض ومعدل التنفس والعلامات الحيوية الأخرى لديك. سوف تراقبك القابلة عن كثب وستبقين في قسم الولادة حتى يبطئ النزيف كثيرًا أو يتوقف. إذا استمر النزيف، فقد تحتاجين إلى نقل دم أو إجراء عملية جراحية. إذا فقدت الكثير من الدم، يمكن أن يصيبك هذا بفقر الدم بعد ذلك، وهذا يمكن أن يجعلك تشعرين بالتعب الشديد.

النزيف ما بعد الولادة (Post-partum haemorrhage، PPH) هو من المضاعفات التي يمكن أن تحدث أثناء المرحلة الثالثة من المخاض، بعد ولادة الطفل. يعتبر فقدان بعض الدم أثناء الولادة أمرًا طبيعيًا. نزيف ما بعد الولادة هو نزيف مفرط من المهبل في أي وقت بعد ولادة الطفل، وحتى 6 أسابيع بعد ذلك. تختلف الأسباب، على سبيل المثال إذا لم يتقلص حجم الرحم لديك أو عانيت من التمزق (انظري صفحة 169). النزيف الشديد يعني فقدان 500 مل (أو نصف لتر تقريبًا) أو أكثر من الدم خلال الـ 24 ساعة الأولى بعد ولادة طفلك. إذا كنت تنزفين بشدة فقد تشعرين بالدوار والدوخة أيضًا. ستحتاجين إلى العلاج على الفور لوقف النزيف وقد تشعرين بالخوف لأن الطاقم سيؤدي عمله على جناح السرعة.

لا تخرج المشيمة من رحمك في بعض الأحيان، وإذا حدث ذلك، فستحتاجين إلى مساعدة لإخراجها.

عندما تلدين طفلك، سوف تبحث القابلة عن كيفية تنفس طفلك وفحص معدل ضربات قلبه. كما يتم فحص لون بشرة طفلك وقوة عضلاته وكيفية استجابته. تعطى القابلة درجة صفر، واحد أو اثنين لكل من هذه الفحوصات، اعتمادًا على كيف يكون طفلك. تشكل هذه الفحوصات اختبار أبغار وعادةً ما تتم في الدقيقة الأولى والخامسة بعد الولادة.

يمكن إجراء اختبار دم أيضًا عن طريق أخذ عينة من الأوعية الدموية في الحبل السري لطفلك بعد الولادة. ويتم هذا للتحقق من مستوى الأكسجين في دم طفلك في وقت الولادة.

ما
يجب عليك
معرفة

الأطفال الذين يحتاجون إلى مساعدة لكي يولدوا

الولادة العادية المهبلية طبيعية، ولكنها ليست دائماً ممكنة. تشعر واحدة من كل ثلاثة سيدات بالمخاض الذي يبدأ وحده ويؤدي إلى الولادة الطبيعية بدون الحاجة إلى المساعدة في الولادة. وهذا يعني أن العديد من الأطفال سيحتاجون إلى بعض المساعدة على الأقل لكي يولدوا.

قد يعرض عليك الطلق الاصطناعي إذا كان طفلك متأخراً عن موعد الولادة، أو إذا كانت هناك أسباب طبية للحصول عليه وذلك لحماية صحتك أو لحماية صحة طفلك. يحصل حوالي 3 من كل 10 سيدات على الطلق الصناعي.

إذا كنت قد حصلت عليه، فقد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل دخولك مرحلة المخاض، لذلك لا داعي للقلق إذا استغرق الأمر يومين أو ثلاثة أيام. تقول بعض النساء أن المخاض المستحث يمكن أن يؤلم كذلك أكثر من المخاض الطبيعي، لذا تأكدي من أنك على استعداد وفكرت فيما يساعد على تخفيف الألم.

في بعض الأحيان، تحتاج النساء إلى المساعدة لبدء المخاض، ويحتاج الأطفال أحياناً إلى المساعدة لكي يولدوا بمجرد بدء المخاض. مهما حدث فلن تكونين وحيدة، وستظل القابلة دائماً مستعدة لمساندتك ومساعدتك في اتخاذ القرارات.

حصولك على الطلق الاصطناعي "مخاض مستحث"

المخاض المستحث هو عندما يبدأ المخاض من قبل أخصائي الرعاية الصحية.

لا يظهر معظم الأطفال في موعد ولادتهم - فقط 5 من كل 100 طفل يولدون في الموعد - وليس هناك طريقة لمعرفة ما إذا كانوا سيولدون في الوقت المناسب. وهذا يعني أن معظم الأطفال إما سيولدون في وقت مبكر أو متأخر.



تعمل هذه العقاقير مثل الهرمونات الطبيعية وتوضع في المهبل إما تكون على شكل جل أو قرص أو تحميلة مهبلية. يجعل البروستاغلاندين عنق الرحم لديك يلين ويتوسع بما فيه الكفاية لاندفاع المياه (تمزق السلى) وأحياناً يمكن أن يبدأ المخاض.

عملية تمزيق السلى هو طريقة أخرى لبدء المخاض. ستخضعين لفحص مهبلي لمعرفة ما إذا كان عنق الرحم لديك قد توسع بما فيه الكفاية ومن ثم سيتم تمزيق السلى لديك باستخدام خطاف بلاستيكي معقم. قد تحتاجين أيضاً إلى تقطير وريدي يوضع في ذراعك، حتى تتمكنين من الحصول على هرمون الأكسيتوسين. يبدأ هذا الهرمون بمعدل بطيء للغاية ويزداد ببطء حتى يصبح لديك تقلصات منتظمة. في معظم الأوقات، سوف تضطرين إلى الاستمرار في الحصول عليه طوال فترة المخاض للحفاظ على استمرار حدوث التقلصات. إذا توقفت عملية التقطير الوريدي، عادةً ما تبطئ التقلصات، أو تتوقف أيضاً. سيعرض عليك ذلك فقط إذا أدركت القابلة أو الأطباء أنه آمن لك ولطفلك.

المساعدة في الولادة

في بعض الحالات، يتم إجراء عملية قيصرية غير مخطط لها، أو استخدام الملقط أو المحجم (جهاز شفط الجنين) لمساعدة ولادة طفلك.

تحدثي إلى القابلة أو أخصائي التوليد حول فوائد ومخاطر الحصول على مساعدة في الولادة بينما لا تزالين حاملاً. سيساعدك ذلك على التفكير فيما تريدين أن يحدث إذا كان طفلك بحاجة إلى مساعدة لكي يولد. يمكنك تسجيل اختياراتك على خطة الولادة الخاصة بك (انظري صفحة 117).

إذا تأخر موعد ولادتك وكنت تتمتعين بحمل مباشر، فسيعرض عليك أخذ الطلق الاصطناعي بين فترة الأسبوع 41 و42. وذلك لأن خطر ولادة الطفل ميتاً يزداد عندما يتجاوز الحمل فترة 42 أسبوع. عندما تكونين حاملاً في الأسبوع السابع والثلاثين، فإن احتمالية ولادة الطفل ميتاً هي واحدة من بين كل 3000 حالة ولادة، ولكن هذا يرتفع إلى ستة في كل 3000 حالة ولادة إذا كنت ستنجبين طفلك بعد 43 أسبوعاً.

إذا كنت تريدين الاستمرار في حملك بعد 42 أسبوعاً، يمكنك التحدث إلى القابلة أو أخصائي التوليد وسوف يدعمون اختيارك. ستتم مراقبتك ومراقبة طفلك عن كثب حتى يبدأ المخاض من تلقاء نفسه أو تقرررين أخذ الطلق الاصطناعي.

كيف يتم الحصول على الطلق الاصطناعي

قبل أن يعرض عليك الطلق الاصطناعي، يجب أن يُعرض عليك إجراء مسح الأعشية في الموعد المحدد لك في الأسبوع 39 أو 41. هذا فحص مهبلي تستخدم فيه القابلة أو الطبيب إصبعه "المسح" عنق الرحم. قد يكون هذا الإجراء غير مريح، وقد تنزفين قليلاً، ولكن من المرجح أكثر أنك ستدخلين مرحلة المخاض بشكل طبيعي.

عادةً ما يعني مسح الأعشية أنك أقل حاجة إلى أساليب أخرى لاستحداث المخاض مثل الأساليب الهرمونية (الأكسيتوسين أو البروستاغلاندين). لن يتم ذلك إذا لم يكن طفلك في الوضعية الصحيحة، أو إذا عانيت من نزيف حاد أثناء الحمل أو إذا كانت المشيمة لديك منزاحة (انظري صفحة 137).

يمكنك الحصول على عقاقير تسمى البروستاغلاندين لبدء المخاض.

هناك ثلاث طرق رئيسية يمكن أن يولد بها طفلك بمساعدة طبية:

3

العملية القيصرية

حوالي 1 من كل 3 حالة ولادة هي ولادة قيصرية.

2

الولادة بمساعدة المحجم

حوالي 3 من كل 100 حالة ولادة هي ولادة بمساعدة المحجم.

1

الولادة بمساعدة الملقط

حوالي 10 من كل 100 حالة ولادة هي ولادة بمساعدة الملقط.

هناك حوالي 15 من كل 100 حالة ولادة مصحوبة بعملية قيصرية مخططة و17 من كل 100 حالة ولادة تتم بعملية قيصرية طارئة.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الولادة بواسطة الملقط أو المحجم

كل من الملقط والمحجم هما أدوات تستخدم لولادة طفلك. سيتم إعطاؤك مخدرًا، وعلى الأرجح أن يكون التخدير فوق الجافية أو النخاعي، أو مخدرًا موضعيًا يسمى التخدير الإحصاري الفرجي (pudendal block). قد يتم تفريغ مثانتك باستخدام قنطار وهو أنبوب رفيع يتم إدخاله إلى المثانة. قد تحتاجين إلى إجراء بضع المهبل لمنع الضرر في أنسجة المهبل، مثل التمزق (انظري صفحة 170).

ربما ستتم مساعدتك على الاستلقاء على ظهرك، وسترفع رجليك على الركاب (حلقتين) داعمتين من الحديد يوضع بها الكاحلين). يتم إدخال الملقط "ليحتضن" رأس الطفل، وعندما تشعرين بحدوث كل تقلص، تدفعين، تمامًا كما كنت تفعلين من قبل، بينما يسحب الطبيب الطفل.

يمكن أن تحدث المساعدة في الولادة لأسباب مختلفة:

- يحتمل ان يعاني طفلك من نقص في الأكسجين - وهذا ما يسمى بالضائقة الجنينية. يتم تشخيص هذا عند تباطؤ معدل ضربات قلب الطفل ردًا على التقلصات، ولا تسرع مرة أخرى كما ينبغي. علامة أخرى هي إذا مررت أمعاء الطفل العقي (محتويات الأمعاء). سيلطخ هذا السائل الأمنيوسي بلون أخضر أو بني. يمكن أخذ عينة دم قليلة من فروة رأس الطفل لقياس الأكسجين.
- تمت إعاقة خروج طفلك - وقد يكون هذا إما بسبب وضعية طفلك التي يرقد فيها، مثل الوجه للأعلى (خلفي القدال)، أو كيفية وجود طفلك في الحوض.
- التقلصات قد ضعفت.
- أنت متعبة جدًا للدفع بسبب المخاض الذي استمر طويلًا.
- لديك حالة طبية مثل اضطراب في القلب، ويجب ألا تدفعي لفترة طويلة. يجب أن يولد الطفل بأسرع وقت ممكن.



بعد الولادة، قد يعاني طفلك في بعض الأحيان من رضوض في جانبي رأسه حيث كان الملقط. هذه الرضوض ليست دائمة، وستختفي خلال الأيام القليلة القادمة.

يستخدم المحجم أنبوب مع كأس يعلق على رأس الطفل عن طريق الشيفط. أنت تدفعين عند كل تقلص ويسحب الطبيب الطفل. يمكن أن يسبب المحجم تورماً (يسمى أحياناً العقيصة "شينيون") على رأس طفلك. هذه الرضوض ليست دائمة، وستختفي خلال الأيام القليلة القادمة.

يمكن استخدام كلا الجهازين إذا كان رأس طفلك يواجه الناحية الصحيحة للولادة (تسمى أمامي القذال)، أو يمكن استخدامهما لف رأس طفلك مستديرًا لمواجهة الناحية الصحيحة للولادة.

لا تستخدم الولادة بمساعدة المحجم إذا كنت حامل لمدة أقل من 34 أسبوعًا عندما يولد طفلك، لأن رأسه يكون رقيقًا جدًا. الإحتمال في أن يتسبب المحجم في تمزق في المهبل يكون أقلًا مقارنة باستخدام الملقط، ولكنه أقل أمانًا بالنسبة لطفلك. سيكون هناك حالات حيث يوصي أخصائي التوليد الخاص بك هذا أو ذاك، وأنه سوف يكون قادرًا على شرح السبب.

العملية القيصرية

تعني العملية القيصرية أن طفلك سيولد أثناء عملية جراحية. سيقوم أخصائي التوليد بإجراء شق في بطنك ورحمك وتوليد طفلك بهذه الطريقة. حوالي واحد من كل ثلاثة حالة ولادة هي عملية قيصرية.

- كان طفلك في وضعية يجعل الولادة المهبلية أكثر صعوبة أو مستحيلة، كما لو كان الطفل في الوضعية المقعدية.

قد يبدأ المخاض وقد تتوقعين أن ستلدين عن ولادة مهبلية، ثم تكتشفين أنك بحاجة إلى عملية قيصرية. وهذا ما يسمى بعملية قيصرية طارئة، على الرغم من أنها في كثير من الأحيان ليست دراماتيكية أو في اللحظة الأخيرة كما يوحي به الاسم. قد تحتاجين إلى عملية قيصرية طارئة إذا:

- كان رأس طفلك كبير جدًا بالنسبة لحوضك، أو في وضعية خاطئة
- لم يزداد المخاض لديك، وكانت تقلصاتك ضعيفة، ولم يتوسع عنق الرحم بشكل كاف
- كان طفلك يعاني من ضائقة جنينية، ولم يتقدم المخاض إلى حد كافٍ بحيث تلدين بشكل آمن بمساعدة الملقط أو المحجم
- أصبت بمرض خطير، مثل مرض القلب أو لديك ضغط دم عالٍ
- كان طفلك لسبب آخر يحتاج أن يولد بسرعة، على سبيل المثال بسبب انفصال المشيمة (انظري صفحة 137).

هناك نوعان رئيسيان من التخدير لإجراء عملية قيصرية.

التخدير النخاعي أو التخدير فوق الجافية

هذا حينما تكونين مستيقظة، لكن الجزء السفلي من جسمك يكون مخدرًا. تأخذه معظم النساء ويكون عادةً أكثر أمانًا لك ولطفلك.

لا يعني إجراء عملية قيصرية في أحد حالات الحمل أنه يجب عليك إجراء عملية قيصرية مرة أخرى في حالات الحمل المستقبلية. بالنسبة لمعظم النساء، تكون الولادة المهبلية خيارًا في أي حمل لاحق.

إذا كنت تعرفين مسبقًا أنك ستخضعين لعملية قيصرية، فيطلق على ذلك اسم العملية الجراحية الانتقائية. ومن المحتمل أن يكون موعد إجراء العملية القيصرية قبل موعد ولادة طفلك، لكي لا تدخل في المخاض قبل ذلك. هناك العديد من الأسباب التي قد تجعلك تخططين لإجراء عملية قيصرية. إذا اعتقدت أن خصائص التوليد أن ذلك قد يكون أفضل خيار لك ولطفلك، فيمكنك التحدث عن هذا الأمر واتخاذ القرار معًا. قد تحتاجين إلى عملية قيصرية اختيارية إذا:

- كان لديك مشيمة منخفضة للغاية بحيث تغطي عنق رحمك (المشيمة المنزاحة) وتمنع خروج طفلك من الرحم.
- كان لديك توأم أو ثلاثة توأم أو أكثر. يولد في كثير من الأحيان التوائم ولادة طبيعية، ولكن إذا كان لديك ثلاثة توأم أو أكثر، فستحتاجين بالتأكيد إلى إجراء عملية قيصرية
- إذا كانت لديك مشاكل صحية أخرى، فهذا يعني أن العملية القيصرية أكثر أمانًا لصحتك

” خلال العملية القيصرية، تم إبلاغي وإبلاغ شريكي عن كل ما كان يحدث. بعد ذلك، تم الاعتناء بي بشكل جيد، وقدمت لي النصيحة حول كيفية الحفاظ على سلامتي وكيفية العناية بندي من آثار العملية.“

،Karen

أبيردينشير

- تصاب حوالي 1 من كل 100 امرأة بالصداع الشديد بعد التخدير النخاعي أو فوق الجافية. يمكن علاج هذا إعادة باستخدام مسكنات الألم.
- من الممكن حدوث إصابة عصبية طويلة الأمد، مثل منطقة خدر في ساقك أو ساق ضعيفة قليلاً، ولكنها غير عادية للغاية. يمكن أن يحدث هذا أيضاً مع الولادة العادية.

المخدر العام

هذا عندما تكونين نائمة طوال العملية. عادةً ما تأخذين مخدر عام فقط في حالات الطوارئ. أو قد يُعرض عليك هذا المخدر إذا كان هناك سبب لعدم كون المخدر النّاجي مناسباً لك، مثل حالة تخر الدم أو العدوى أو مشكلة في الظهر. ربما لن يتمكن شريكك من البقاء معك في غرفة العمليات أثناء ذلك.

عندما تستيقظين بعد العملية قد تشعرين باللام أو الغثيان. ستشعرين بالنعاس لفترة من الوقت وستبدئين بعد ذلك بالحاجة إلى تناول مسكنات قوية للألم. يمكن أن يكون طفلك أيضاً نعساً بعض الشيء بعد الولادة لأنه سيحصل على كمية قليلة من المخدر. ستنتقلين إلى منطقة الإنعاش للاستيقاظ، وهذا هو المكان الذي ستقابلين فيه طفلك على الأرجح.

وهذا يعني أيضاً أنك ستظلين مستيقظة للولادة، وإذا كان شريكك موجود معك، فيمكنكما تجربة الولادة معاً.

خلال العملية، قد تشعرين بالضغط والسحب، لكن لا ينبغي عليك أن تشعرين بالألم. لن تشعرين بالنعاس بعد ذلك، وسيكون لديك شعور أفضل بتخفيف الألم من ذلك الذي قد ستشعرين به بعد التخدير العام.

هناك ثلاثة أنواع من المخدر النّاجي. إن المخدر النخاعي هو الأكثر شيوعاً أو قد تأخذين جرعة إضافية من التخدير عن طريق أنبوب تخدير فوق الجافية إذا كنت قد أخذت ذلك المخدر للمخاض. يمكنك أيضاً أخذ المخدر النخاعي والتخدير فوق الجافية معاً.

بالنسبة للمخدر النخاعي، سيقوم طبيب التخدير بحقن كمية صغيرة من المخدر الموضعي في السائل الشوكي في ظهرك. هذا يمنع آلام الأعصاب بسرعة كبيرة ويجعلك تتخدرين من ثديك إلى أسفل. إذا كنت قد أخذت التخدير فوق الجافية مسبقاً، يمكنك الحصول على جرعة أقوى من المخدر الموضعي من خلال الأنبوب البلاستيكي الرفيع (الخاص بالتخدير فوق الجافية). هذا يستغرق وقتاً أطول قليلاً لكي يعطي مفعولاً. يأخذ بعض النساء مزيداً من المخدر النخاعي والتخدير فوق الجافية، بحيث يستمر مفعول المخدر لمدة أطول.

مضاعفات المخدر النّاجي:

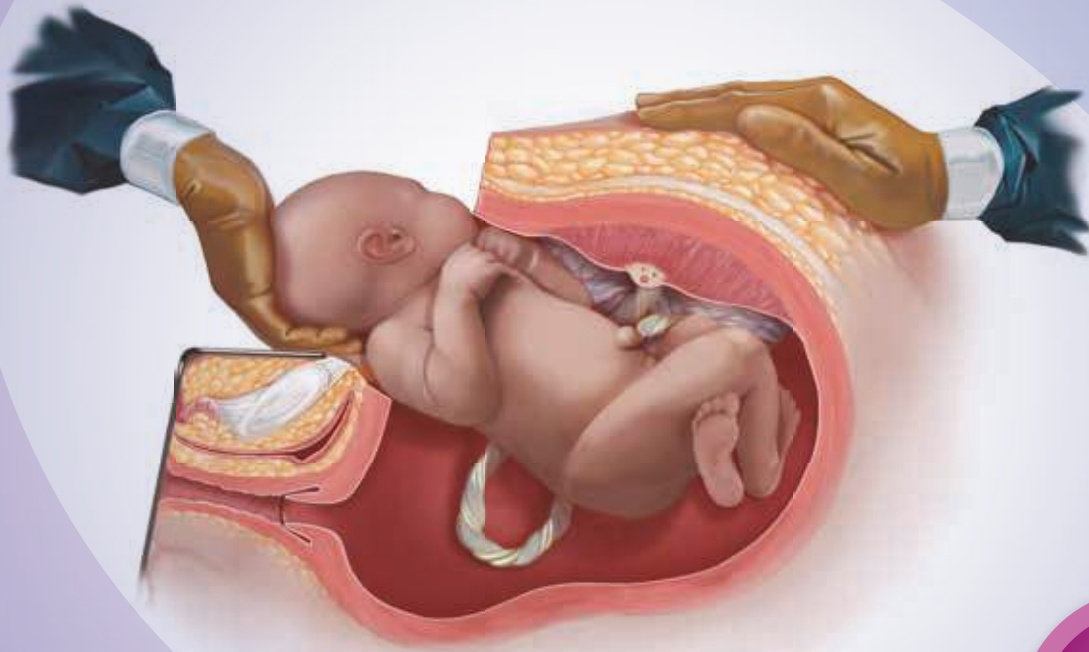
- قد ينخفض ضغط دمك، ولكن هذا عادةً ما يكون سهل العلاج.
- إذا كانت العملية تستغرق وقتاً أطول بكثير من المتوقع، فيمكنك أن تشعرين بعدم الارتياح، وإذا حدث ذلك، فسيُعرض عليك أخذ مخدر عام أو المزيد من مسكنات الألم.
- يعمل التخدير النّاجي مع غالبية النساء. ولكن، إذا لم يعمل فسيُعرض عليك التخدير الكلي.

العملية القيصرية

يقوم أخصائي التوليد بإجراء شق في الجزء السفلي من بطنك تمامًا في الجزء العلوي من خط شعر العانة ومن ثم عبر رحمك للوصول إلى طفلك. يبلغ طول هذا الشق 10-15 سم، وهو كبير بما يكفي لتوليد طفلك من خلاله. ثم يقوم أخصائي التوليد بإجراء شق عبر رحمك للوصول إلى طفلك، عادةً ما يكون ذلك بعد تأخير لمدة دقيقة واحدة.

قد تشعرين ببعض جسّ الجرّ عند رفع الطفل - أحياناً يتم ذلك يدويًا وأحياناً باستخدام ملقط. يتم ربط الحبل السري لطفلك باستخدام مشبك ومن ثم قطعه.

سيتم فحص طفلك على جناح السرعة، وإذا كان كل شيء جيدًا وعلى ما يرام، فسيتم تمريره إليك أو إلى شريكك، حتى يمكنك حملة وملامسته ملامسة جسدية مباشرة (انظري صفحة 127).



العملية
القيصرية



معلومات إضافية

Labour Pains (Obstetric Anaesthetists' Association)

معلومات حول خيارات تخفيف الألم
والتعامل مع المخاض.
www.labourpains.com

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists

معلومات حول المساعدة في الولادة
واختيار إجراء عملية قيصرية.
www.rcog.org.uk

إذا كنت قد خضعت لتخدير عام، فقد يتمكن والد طفلك أو شريكك من ملامسة طفلك ملامسة جسدية مباشرة على الفور حتى تستيقظين. يمكن أن تحصل الملامسة الجسدية المباشرة في غرفة العمليات. قد لا يتمكن شريكك من التواجد معك إذن كنت خاضعة للتخدير الكلي.

يتم إخراج المشيمة والأغشية بعد ذلك، ثم يتم إغلاق الشق في الرحم والبطن بواسطة تخييط بالغرز. يستغرق الأمر عادةً حوالي عشر دقائق لتوليد طفلك وحوالي 30 إلى 40 دقيقة لإكمال الغرز.

يمكنك إرضاع طفلك بعد ذلك، سواء خضعت لمخدر ناعي أو عام. تتفاوت المدة التي ستقضيها في المستشفى بعد العملية من امرأة لأخرى، ولكن بالنسبة لبعض السيدات تكون المدة 48 ساعة أو أقل. يجب أن يكون طبيبك قادرًا على شرح ما حدث أثناء العملية ولماذا تم إجراؤها. ويمكنه أيضًا إخبارك عما إذا كنت ستحتاجين إلى عملية قيصرية مرة أخرى في حمل مستقبلي أو إذا كانت الولادة المهبلية خيارًا مستقبليًا.

كيف قد تشعرين

تشعر النساء في بعض الأحيان بخيبة أمل إذا كن قد خضعن لمساعدة في الولادة. قد تشعرين بأنه قد فاتك شيء ما أو تشعرين بالذنب لأنك لم تتمكنين من الولادة بدون مساعدة.

من الشائع جدًا أن تحتاجين إلى إجراء عملية قيصرية، أو استخدام الملقط، أو المحجم. يمكن أن تكون هذه التدابير منقذة للحياة وتستخدم للحفاظ على سلامتك وسلامة طفلك.

إن فهم سبب احتياجك لعملية قيصرية يمكن أن يساعدك على وضع التجربة في نصابها. ليس ثمة ما يدعو للشعور بالذنب. تحدثي عن مشاعرك مع القابلة ومع الأمهات الأخريات اللاتي خضعن لولادات قيصرية.

الأمر المهم هو أن تكوني أنت وطفلك في أمان وبصحة جيدة.

أطفال الولادة المبكرة (الأطفال الخدج)

يولد بعض الأطفال في وقت أبكر من المتوقع. إذا دخلت في المخاض قبل أن تكوني حاملاً لمدة 37 أسبوع، فهذا يسمى بالمخاض المبكر، وإذا كان طفلك قد ولد قبل اكتمال 37 أسبوعاً، فيطلق عليه اسم الخدج.

- لديك ضعف في عنق الرحم (انظري صفحة 137).
- لديك حالة صحية مثل مقدمات الارتعاج (انظري صفحة 139).

إذا كنت حاملاً وتدخينين، أو تعانين من زيادة الوزن أو تتبعين نظام غذائي غير صحي، فمن المرجح أيضاً أن تلدين في وقت مبكر.

إذا بدأ المخاض لديك قبل الأسبوع 37 من الحمل

إذا كنت تعتقدين أنك قد تكونين في مرحلة المخاض أو إذا كنت تنزفين، فيجب عليك الاتصال بالمستشفى على الفور. يمكنك أن تشعرين بأن المخاض المبكر مختلف جداً عن المخاض عند انتهاء فترة الحمل بالكامل، لذا إذا كان لديك أي مخاوف، يجب أن ترين القابلة أو أخصائي التوليد.

يمكن إبطاء المخاض أو حتى إيقافه من حين لآخر. يمكن أن يمنحك ذلك المزيد من الوقت ليتم نقلك إلى مستشفى مختلف مجهز بوحدة حديثي الولادة التي توفر مستوى أعلى من الرعاية المكثفة أو المتخصصة، أو الحصول على علاجات أخرى تساعد طفلك.

هذا يعني أنه من المرجح أن يكون صغير الحجم أو ناقص الوزن وقد يعاني من حالات صحية أيضاً. كلما ولد الطفل في وقت سابق لموعده ولادته كلما زادت المشاكل الصحية التي يحتمل أن يعاني منها.

لماذا يولد الأطفال قبل أوانهم

يولد حوالي 6 من كل 100 طفل قبل الأسبوع الـ 37 من الحمل. ظل عدد الأطفال المولودين قبل أوانهم نفسه تقريباً على مدى السنوات العشر الأخيرة. بعض الأسباب لولادة الأطفال قبل أوانهم:

- تمزق الأغشية قبل الأوان (وهذا هو السبب الأكثر شيوعاً).
- الإصابة بالعدوى، مثل عدوى البول أو الإسهال والتقيؤ.
- أن تكوني حاملاً بأكثر من طفل واحد. عندما تكونين حاملاً بالعديد من الأطفال، يكون رحمك أكثر تمدداً ومن المرجح أن يتمزق السلى لديك في وقت مبكر. هناك حاجة في بعض الأحيان إلى الولادة في وقت مبكر لمنع المشاكل الصحية الخطيرة. ستتم مراقبتك عن كثب طوال فترة الحمل.



إذا أصبت بحالة مثل مقدمات الارتعاج أو أن صحة طفلك معرضة للخطر قبل ولادته، فقد يجري الأطباء بدء المخاض مبكراً عن طريق الطلق الاصطناعي (انظري صفحة 174) أو إجراء الولادة بعملية قيصرية. أحياناً يكون لدى الطفل فرصة أفضل للبقاء على قيد الحياة خارج الرحم. سوف يناقش طبيبك هذا معك.

إذا كان طفلك سيولد في وقت مبكر، قد تحصلين على أدوية تعرف باسم الستيرويدات. تساعد هذه الأدوية رئتي طفلك على النمو بسرعة أكبر وتقلل فرصة حدوث مضاعفات.

تقلصات براكستون هيكس

قد تشعرين أن بطنك يتقلص لمدة 30 ثانية تقريباً عدة مرات في اليوم، من الأسبوع 28 فصاعداً. ستشعرين أن بطنك قد أصبح أكثر صلابة، وإذا كنت في الحمام مثلاً، فسترين أنه يبقى مشدوداً لعدة ثوانٍ. هذه هي انقباضات البراكستون هيكس. ومن السهل أن تشتهيها بها على أنها المخاض. ولكن بخلاف تقلصات المخاض، فإن انقباضات البراكستون هيكس لا تستمر لمدة أطول أو أشد ولا تبدأ في الحدوث بتواتر أكبر. هي أيضاً غير مؤلمة. تميل إلى أن تكون قصيرة وأنها تحدث وتزول. يمكنك تحديد وقت هذه التقلصات - سيساعدك ذلك في تحديد ما إذا كان هذا هو الأمر الحقيقي أم لا.

ما
يجب عليك
معرفة

إذا ولد طفلك في وقت مبكر

الحمل بالكامل. يحتاج جميع الأطفال الذين يولدون مبكرًا إلى وقت ومساعدة إضافية للتعامل مع التغيير من الحياة في الرحم إلى الخروج في العالم. قد يكون لديهم المشاكل التالية:

- بدء التنفس عندما يولدون
- الحفاظ عليهم دافئين
- الحفاظ على التنفس المنتظم والحفاظ على مستويات الأكسجين في الدم طبيعية
- الحفاظ على مستوى طبيعي للسكر في الدم
- التخلص من البيليروبين من جسمهم، مما يسبب اليرقان
- مكافحة العدوى.

إذا وُلد طفلك قبل 37 أسبوعًا من الحمل، فقد تتم رعاية كلاهما في قسم الأمومة لبضعة أيام أو قد يحتاج طفلك للرعاية المتخصصة التي تقدمها وحدة حديثي الولادة (انظري صفحة 194). فإن بعض العلاجات متوفرة فقط في وحدات معينة لحديثي الولادة.

يحتاج الأطفال المولودين قبل الأوان بفترة كبيرة أي قبل مدة 27 أسبوعًا إلى الولادة في مستشفى يحتوي على وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة. قد يعني هذا أنك بحاجة إلى الانتقال إلى مستشفى آخر للولادة، أو بعد الولادة مباشرة، بواسطة فريق عمل من الخبراء المدربين خصيصًا للقيام بذلك. إذا كنت حاملًا بطفلك مدة أكثر من 27 أسبوعًا، فسوف ينصحك الأطباء بأفضل مكان للولادة اعتمادًا على مستوى الرعاية التخصصية التي سيحتاجها طفلك عندما يولد. إذا ولد طفلك بين 34 و37 أسبوعًا من الحمل، فيمكنه أن يعاني من نفس المشاكل التي يعاني منها الأطفال الأقل نضجًا، على الرغم من أنه يتمتع بوزن جيد ويبدو وكأنه طفل ولد عند انتهاء فترة

تمزق كيس الماء لدي في منتصف الليل عند الأسبوع 35 من الحمل. كنت متوترة لأنني لم أكن أتوقع ولادة طفلي في هذا الوقت المبكر، لكن موظفي المستشفى كانوا مطمئنين جدًا وقدموا لنا أفضل رعاية ممكنة.

،
موزرويل



معلومات إضافية

Tommy's

معلومات حول الحمل
والمخاض والولادة.
www.tommys.org

Bliss

الدعم والمعلومات لآباء وأمهات
الأطفال الخدج والأطفال المرضى.
hello@bliss.org.uk
www.bliss.org.uk

Children's Hospices (CHAS) Across Scotland

توفر CHAS الرعاية الملطفة (المخففة
للآلام)، وفترات الراحة الأسرية
والدعم في جميع أنحاء اسكتلندا.
www.chas.org.uk

ما
يجب عليك
فعله

إذا كنت تظنين أنك في مرحلة
المخاض، أو إذا كنت تنزفين، فاتصلي
بالمستشفى أو قابلتك مباشرةً.

إذا كان طفلك يعاني من مشاكل في الرضاعة وتناول كمية كافية من
الحليب، فيمكن أن تساعدك القابلة أو ممرضة الولادة على استخدام
مضخة الثدي أو تقديم حليب الثدي المعصور لطفلك إلى حين يصبح
جاهزاً للرضاعة بنفسه. سيظهر لك طفلك علامات تدل على استعداد
للبدء في الرضاعة، وعندما ينضج، ستبدأ رضاعته بالتحسن.

يولد أحياناً الأطفال مرضى بشكل مفاجئ عند انتهاء فترة الحمل بالكامل
(بعد مدة 37 أسبوعاً) ويحتاجون إلى الذهاب إلى وحدة حديثي الولادة.
سيبيئك الطاقم على اطلاع تام ودائماً ما يشركونك في القرارات المتعلقة
برعاية طفلك وعلاجه.

ما
يجب عليك
معرفة

يمكن أن تستمر آثار الولادة المبكرة بضعة أيام فقط حتى يصل طفلك
إلى موعد الولادة المفترض له أو يمكن أن يستمر في التأثير على
نموه خلال مرحلة الطفولة. كل طفل يختلف عن الآخر. خلال السنوات
القليلة الماضية، كان لدى الأطفال المولودين في سن مبكرة فرصة
أكبر للبقاء على قيد الحياة والنمو دون أية مشاكل طويلة المدى.



أيام طفلك القليلة الأولى

الرضاعات الأولى

عندما يرغب طفلك بالرضاعة، فمن المحتمل أن يبدو وكأنه "يخطم" عن الطعام، مما يعني أنه سيدير رأسه ويفتح فمه بحثاً عن الطعام. يمكنك تقديم ثديك إذا قررت الإرضاع رضاعة طبيعية. ستساعدك القابلة على الوصول إلى الوضعية الصحيحة والبدء في الرضاعة.

الرضاعات القليلة الأولى تعطي طفلك اللبأ، والذي هو من السهل عليه هضمه. يأتي اللبأ بكميات قليلة وهو أصفر أو برتقالي اللون وسميك ولزج. سيساعد طفلك في أول حركة لأمعائه، كما أنه مليء بالأجسام المضادة، لذلك سيساعده على مكافحة العدوى. لذلك، سوف يستفيد طفلك إذا كنت تستطيعين إرضاعه حتى ولو لفترة قصيرة.

- أنت تشعرين بالإرتباك من كل شيء.

حتى إذا لم تضعي علامة على أي من هذه المربعات، فرغم ذلك فإنه لمن الممكن أن تستغرق عملية الترابط بعض الوقت. لكن تحميلها وحاولي ألا تشعرين بأنك تحت الضغط. فسوف يحدث هذا الترابط. ولكن إذا شعرت بعد أسابيع قليلة بأنك منفصلة كثيرًا عن طفلك وأنت مستاءة تجاه ذلك، وهو يتداخل مع قدرتك على العناية بكلاكما، فقد تحتاجين إلى بعض الدعم الإضافي. تحدثي إلى زائرتك الصحية أو ممرضة الأسرة أو الـ GP للحصول على المشورة.

كيف يبدو طفلك

عندما يولد طفلك، قد يبدو وكأنه ممرود قليلًا وكثير التجاعيد وقد تبدو بشرته زرقاء قليلًا. قد يكون جلده مغطى بالطلاء - الطبقة البيضاء اللاصقة المقاومة للماء التي غطته عندما كان في الرحم. يجب أن يترك الطلاء دائمًا لكي يمتصه الجلد بشكل طبيعي - إنه مرطب طبيعي يحمي أيضًا من العدوى في الأيام القليلة الأولى. قد يكون لديه بقع على بشرته أو لديه مناطق قشاريّة جافة. إذا كنت تعانين من حالة تمزق أو بضع المهبل (الشق والتخييط بالغرز)، قد يكون لدى طفلك بعض الشرائط أو خطوط من الدم عليه. هذه كلها أمور طبيعية.

قد يبدو شكل رأسه مضحكًا - عظام الجمجمة المرنة تشكّل نفسها لتسهيل عملية الضغط عبر قناة الولادة. لا تقلقي، سيبدو أكثر تناسبًا قريبًا.

في غضون بضعة أيام سوف تنعم بشرته قليلًا، وسوف يصبح رأسه أكثر استدارة، وسوف يختفي الطلاء. سيكون لطفلك عيون زرقاء، على الرغم من أن هذا قد لا يكون لون عيونه النهائي.

لا تقلقي إذا كان طفلك لا يبدو مهتمًا للغاية في البداية. حتى إذا كان يلمسك ويداعبك بأنفه فقط، فقدمي له ثديك في أقرب وقت ممكن. إذا كنت ترضعين في مرحلة مبكرة وبشكل متكرر، سيبدأ ثديك في إنتاج كمية قليلة من الحليب ثم يبدأ في إنتاج حليب أكثر نضجًا في حوالي اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة. سوف تبدئين بعد ذلك في صنع كميات أكبر من الحليب الذي يبدو أقل سماكة وأكثر بياضًا من الحليب الأول.

إذا اخترت الإرضاع بالرضاعة الصناعية، يمكنك إعطاء أول رضعة أثناء ملامسة طفلك ملامسة جسدية مباشرة. كما أن حمل طفلك بالقرب منك والنظر في أعينه سيساعدك أيضًا في الارتباط معه.

الترابط مع طفلك

الترابط هو الشعور الشديد بالحب الذي تطويره تجاه طفلك. قد تشعرين بإحساس يغمرك بالحب والعاطفة - ورغبة شديدة بالعناية به وحمايته. يمكن أن يحدث هذا على الفور بالنسبة لبعض الأمهات والشركاء. أما بالنسبة للآخرين، فقد يستغرق أيامًا، أو حتى أسابيع. يمكن أن تختلف قوة مشاعرك أيضًا، وقد تكون مختلطة مع مشاعر أخرى، مثل القليل من الخوف.

هناك بعض الأسباب التي قد لا يتم بسببها الترابط على الفور:

- قد مررت بولادة صعبة و / أو مخاض لمدة طويلة.
- أنت مرهقة.
- يعاني طفلك من مشكلة صحية أو يحتاج إلى العناية به في الرعاية الخاصة.

فيتامين K وطفلك الجديد

من المستحسن أن يأخذ جميع الأطفال حديثي الولادة مكمل فيتامين K لتقليل مخاطر أي نزيف. يتم تقديمه مباشرة بعد ولادة طفلك. ستتمكن القابلة من تزويدك بمعلومات حول هذا الأمر، ولكن يعود إليك ما إذا كنت توافقين على الحصول عليه.

هناك طريقتان لحصول طفلك على فيتامين K:

- عن طريق الحقن، والذي يتم مرة واحدة فقط بعد ولادة طفلك.
- عن طريق الفم، مما يعني أن طفلك سيحتاج إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات - اثنتان في الأسبوع الأول، وإذا كان طفلك يرضع رضاعة طبيعية، سيحتاج إلى مجموعة ثالثة عندما يكون عمره شهرًا واحدًا. إذا كنت تعطين طفلك الحليب الاصطناعي، فلن يحتاج الجرعة الثالثة، لأن الحليب الاصطناعي يحتوي بالفعل على فيتامين K.

كيف تحمليين طفلك

إن رأس طفلك كبيرًا وثقيلًا مقارنة ببقية جسمه، ويجب أن يكون مدعومًا بشكل جيد عندما ترفعيه وتحمليه. إسندي رأسه وعنقه دائمًا بشكل جيد لمساعدتهم على الشعور بالسلامة والأمان. جربي بعض هذه الطرق لحمل طفلك:

- احتضنيه بين ذراعيك. هذه وضعية رائعة للنظر إلى بعضكما البعض، للابتسام والتحدث معًا.
- احضنيه قريبًا من صدرك.
- دعيه يستلقي على صدرك. احرصي على عدم القيام بذلك إذا كان من الممكن أن يغلبك النعاس، كما لو كنت متعبة، أو كنت تدخين أو قد تناولت المشروبات الكحولية.
- في الحمالة - هذه طريقة جيدة لإبقاء طفلك قريبًا، وذراعيك طليقتين للقيام بأمور أخرى. تأكدي من قراءة إرشادات السلامة للشركة المصنعة.

ما
يجب عليك
معرفة

ستبقين مع طفلك على مدار 24 ساعة، سواء كنت في المنزل أو في وحدة الأمومة أو في المستشفى، كلما كان ذلك ممكنا. وهذا ما يسمى بـ "استصحاب الطفل" ويساعدك على التعود على إرضاع طفلك رضاعة طبيعية وكذلك تقليل خطر العدوى. سيوفر لك الطاقم في قسم الأمومة الدعم - بالإضافة إلى الأمهات الجدد الأخريات - وستقضين الكثير من الوقت مع طفلك وتبدئين في التعلم للتعرف على ما يحتاج إليه وكيفية الاستجابة له.



يمكنه أن يمسك بشيء ما. حاولي لمس راحة يده أو تمسيد قدميه. العبي وتواصلي معه بقدر ما تستطيعين. تحدثي معه، ابتسمي له، اضحكي معه وشاهدي ردود فعله تتطور. يمكن لطفلك أن يشم أيضًا - سيتعرف على رائحة جسمك ويشعره ذلك بالأمان.

أنت وجسدك بعد الولادة

قد تشعرين مباشرةً بعد الولادة بأنك متضعضة، وذلك لأن جسدك قد أنتج الكثير من الأدرينالين لكي تتجاوزي مرحلة المخاض. يبدأ جسدك أيضًا في إجراء تغييرات الآن بعد أن ينتهي الحمل.

ما يمكن لطفلك القيام به

يمكن لطفلك أن يرى باللون الأسود والأبيض والرمادي منذ لحظة ولادته، ولكن سيصعب عليه التركيز على أي شيء بعد أكثر من 25 سم تقريبًا. وهذا يعني أن بإمكانه رؤية وجهك عندما تحملينه بين ذراعيك، بل وقد يحدق بك لبضع لحظات.

يمكن لطفلك أن يسمع ويثير ضجة كبيرة. يحب الأطفال الأصوات الناعمة، نوع النغمة التي يستخدمها معظمنا عند التحدث مع طفل. لن يتكلم معك بعد، لكنه يحاول التواصل في الكثير من الطرق الصغيرة، لذا حاولي اكتشافها.

التغيرات التي تطرأ على جسمك

قد تكون الأيام القليلة الأولى بعد ولادة طفلك صعبة لأنه من المرجح أن تكونين متعبة وتشعرين بالألم وعدم الراحة. يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يتعافى جسمك ويتكيف مع كل شيء قد تغير، لذا حاولي أن تأخذين الأمر بسهولة ولا ترهقي نفسك كثيرًا.

بعد الولادة المهبليّة، قد تشعرين بأن المنطقة الموجودة بين المهبل وفتحة الشرج (العجان) غير مريحة أو مؤلمة لأنها منتفخة وقد تعرضت لكدمات. إذا كان لديك غرز بعد بضع المهبل أو تمزق، فيمكن أن يكون غير مريح أيضًا. ستدوب الغرز لذلك لن تحتاجين إلى إزالتها. حافظي على نظافة المنطقة وجففيها لمنع العدوى.

فيما يلي بعض التغيرات الأخرى التي قد تلاحظينها:

- إذا كنت قد أجريت عملية قيصرية، فسوف تكوني تتعافين من العملية. ستحصلين على مسكنات للألم لتقليل أي إزعاج وسيتم حثك على النهوض من السرير والتجول في أسرع وقت ممكن. خلال الـ 12 ساعة الأولى بعد العملية، سيكون لديك أنبوب رفيع ومرن يسمى القثطار في المثانة لتصريف البول. سيتم تغطية جرحك بواسطة ضمادة لمدة 24 ساعة.

قد تشعرين وكأنك على درجة عالية من التجربة بأكملها وفرحة مقابلة طفلك.

قد تجد بعض النساء صعوبة في الاهتمام برضيعهن إذا كانوا قد مروا بمخاض طويل المدة. إذا حدث هذا لك، فكل شيء على ما يرام فيما يخص غرائزك الأمومية - أنت ببساطة منهكة. خذي وقتك، واسترحي وتناولي شيء من الطعام أو الشراب إذا استطعت. ستكتشفين أنه عندما تشعرين بالتحسن، ستترغبين في معرفة طفلك وحمله.

يتفاعل الناس ليصبحوا الوالد/الوالدة بطرق مختلفة. قد تشعرين بالحماس والإرهاق وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لتعتادين على طفلك الجديد ومعرفة كل ما يريده ويحتاج إليه. يشعر بعض الآباء والأمهات بالخوف أو يشعرون بالاستياء بعض الشيء عندما يدركون مدى تغير الحياة.

يمكن أن يشعر الشركاء والآباء بأنهم قد استبعدوا قليلاً في هذه المرحلة، خاصة إذا تركوا الأم والطفل في المستشفى أثناء عودتهم إلى المنزل. أي شخص قريب منك وهو شخص مهم في حياة طفلك، من المهم إشراكه في مساندته لك، بالإضافة إلى التعرف على أحدث فرد من أفراد العائلة.

ما
يجب عليك
معرفة

من الناحية المثالية، ستكونين قد قمتي بتمارين عضلات قاع الحوض طوال فترة الحمل. كلما زاد عدد التمارين التي تجريها الآن، كان ذلك أفضل، ومن الجيد أن تجعلينها جزءاً من روتينك. يجب أن تهدفين إلى القيام بهذه التمارين عدة مرات في اليوم. يمكن أن تقوم القابلة أو أخصائي العلاج الطبيعي بتعليمك كيفية القيام بها.

إذا كانت العضلات ضعيفة فقد تجد التمارين صعبة إلى حد ما في البداية. إذا كنت تستطيعين ممارستها بشكل متواصل، فستجدين أنها تتحسن بسرعة. تذكري بأنه يمكنك القيام بتمارين عضلات قاع الحوض في أي مكان ولن يلاحظ ذلك أحد! انظري صفحة 72 لمزيد من المعلومات.

- بعد الولادة مباشرةً، سيبدو بطنك مترهلاً وطرياً. بالنسبة لبعض النساء، سيُشَدُّ بطنهن ويعود إلى شكله المعتاد بعد فترة، ولكن هذا لا يحدث للجميع.
- قد تعانيين من "آلام بعد الولادة" التي تشبه آلام الدورة الشهرية. تحدث هذه عندما يعود رحمك إلى حجمه الطبيعي. من المحتمل أن تلاحظين المزيد من آلام بعد الولادة إذا كنت ترضعين طفلك لأن الإكسيتوسين الذي ينتج الحليب يجعل عضلات رحمك مشدودة.
- قد تعانيين من بعض الآلام والأوجاع العامة بسبب الجهد الذي تضعينه أثناء المخاض ولأن العضلات والمفاصل تعود إلى طبيعتها.
- قد تشعرين بالانزعاج من ثدييك حتى إذا لم تكوني ترضعين طفلك رضاعة طبيعية. ستقوم القابلة بإعطائك المشورة والمعلومات حول كيفية العناية بالثديين.
- الإمساك هو مشكلة شائعة بعد أن تلدين طفلاً. قد يجعلك القلق بشأن الغرز لديك أن تشعرين بالتوتر فيما يتعلق بالذهاب إلى المرحاض، ولكن لا تقلقي - فلن تتضرر الغرز. لتسهيل أمر الذهاب إلى المرحاض، اشربي الكثير من السوائل وتناولي الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفواكه والخضروات. إذا كنت تعتقدين أنك مصابة بالإمساك، فتحدثي مع القابلة حول أخذ ملين أو مسهل.
- يمكن أن يسبب الإمساك البواسير. هذه الأعراض شائعة جداً بعد الولادة، ولكنها تختفي عادةً في غضون أيام قليلة. أخبري القابلة إذا شعرت بعدم الارتياح، فبإمكانها أن تجهز لك وصفة طبية لمرهم من أجل تخفيف الشعور بعدم الراحة.
- سوف تتبولين بمزيد من البول في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة حيث يتخلص جسمك من السوائل الإضافية التي حملتها أثناء الحمل. إذا كنت تعتقدين أنك لا تفرغين المثانة بالكامل، فمن المهم إخبار القابلة. يمكنها التحقق من أي مشاكل تتعلق بالمثانة أو أي مشاكل في الأنبوب الذي يخرج منه البول (الإحليل/ مجرى البول). إذا كنت تواجهين مشكلات في التحكم بالمثانة عندما تسعلين أو تعطسين أو تضحكين (سلس البول الإجهادي) وما زال يحدث بعد 6 أسابيع، فتحدثي إلى الـ GP. سيساعدك القيام بتمارين قاع الحوض (انظري صفحة 72) على تقوية عضلات المثانة ويمكنك القدرة على التحكم في التبول.

يمكن أن تكون الولادة صعبة على جسمك. وعلى الرغم من ذلك يتم اجتيازها، فمن المهم أن تكوني متهاونة مع نفسك في الأسابيع القليلة الأولى. استفيدي إلى أقصى حد ممكن من الأشخاص من حولك ممن يقدمون لك المساعدة وانسي أي أمر مجهد لبعض الوقت.

Samira
إدنبه

السائل النفاسي والنزف

سيكون لديك إفرازات مهبلية تسمى السائل النفاسي. سيكون لونها في الأيام الثلاثة الأولى أحمرًا ويشبه الأيام الأولى من الدورة الشهرية إلى حد ما. يتحول هذا الإفراز الأحمر إلى اللون البني الوردي لمدة 4 إلى 10 أيام ثم إلى لون كريمي (لون أصفر شاحب) لمدة 11-21 يومًا. يجب أن تتباطأ هذه الإفرازات بعد الأسبوع الأول. بينما تكونين تفرزين السائل النفاسي والدماء، استخدمى الفوط الصحية بدلًا من السدادات القطنية، لأن السدادات القطنية يمكن أن تجعل العدوى أكثر احتمالًا.

يمكنك أيضًا أن تعاني من نزف ثانوي بعد الولادة. يحدث هذا عندما تعاني من نزف مهبلي غير طبيعي أو شديد بين 24 ساعة و12 أسبوعًا بعد الولادة. وكثيرًا ما يرتبط ذلك بالإصابة بعدوى في الرحم. يجب عليك الاتصال بالقابلة أو الـ GP إذا كان النزيف الذي تعاني منه يزداد، أو إذا كانت إفرازات السائل النفاسي ذات رائحة كريهة أو إذا كنت تشعرين بتوعك. قد يتم إعطاؤك المضادات الحيوية لعلاج أي عدوى. إذا كان النزف شديدًا أو مستمرًا، فقد تحتاجين إلى الذهاب إلى المستشفى لإجراء المزيد من الفحوصات والعلاج.

تحدثي إلى الـ GP أو القابلة إذا كان لديك أي من هذه الأعراض بالإضافة إلى إفرازات السائل النفاسي:

- النزف الشديد
- إفرازات كريهة الرائحة من المهبل
- حمى - ربما تشعرين بالحرارة وتعرقين
- تفرزين خثرات دم بعد الأيام القليلة الأولى.

سلس البول الإجهادي

سلس البول الإجهادي يحدث عند تسريب وضع قطرات من البول عندما تسعين أو تضحكين أو تركضين. من الشائع جدًا أن تشعرين بأنك أقل سيطرة على المثانة لأيام أو أسابيع بعد الولادة. يشعر بعض النساء بأن لديهن قدرة أقل في التحكم في أمعائهن أيضًا. قد يكون من الصعب التعامل مع ذلك ويمكن أن يكون له في بعض الأحيان تأثير حقيقي على الصحة العقلية والرفاهية. في الواقع، إذا كنت تعاني من سلس البول الإجهادي، فيزيد احتمال تعرضك للإصابة بالاكتئاب ما بعد الولادة بمعدل مضاعف.

تعاني امرأة واحدة من كل ثلاث نساء من مشكلات في التحكم بالمثانة بعد إنجاب طفل، لكن هناك علاجات تعمل بشكل جيد مثل العلاج الطبيعي وتمارين قاع الحوض وتغيير نمط الحياة. الكثير من النساء لا يطلبن المساعدة ويتحملنه في صمت. إذا كنت تواجهين مشاكل مع سلس البول الإجهادي، تحدثي إلى الـ GP أو ممرضة الأسرة أو الزائرة الصحية للحصول على المساعدة والدعم.

شعرت بعدم اتزان وتعبت بعد الولادة. كانت أصعب مرحلة هي انتظار أن تعود هرموناتى لطبيعتها. ولكنني كنت أدرك أنه علي إعطاء الوقت لجسدي ليتعافى.

Amanda
دنفيرملين



معلومات إضافية

Handle with care - How to keep your baby safe

نشرة من NSPCC حول كيفية حمل
طفلك بصورة آمنة.

learning.nspcc.org.uk

(ابحثي عن

"handle with care"

(التعامل بعناية))

الاعتناء بنفسك

لا يستطيع معظم الآباء والأمهات الجدد أن يصدقوا كم يشعرون بالإرهاق عندما يبدأون في رعاية طفلهم. أو إذا كان لديهم طفل من قبل، قد لا يتذكرون ذلك! إنها حقًا تجربة مغيرة للحياة ويمكن أن يجعل التعب الشديد الأمر أكثر صعوبة في التأقلم. ما تشعرين به أمر طبيعي ويجب أن تجتازينه، ولكن إذا لم يحدث ذلك، فتحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو الـ GP. يمكن أن يكون التعب الشديد أحد علامات الاكتئاب، لذا من المهم التحقق من ذلك إذا كنت قلقة بشأنه (انظري صفحة 210). تجد الكثير من الأمهات أن النوم خلال النهار عندما ينام طفلهن يساعدهن، ولا بأس بهذا - يمكن لشخص آخر القيام بالجلي.



ما
يجب عليك
معرفة

لا تترجي طفلك على الإطلاق. فهذا يجعل رأسه يتحرك إلى الأمام وإلى الخلف بسرعة كبيرة وبقوة كبيرة. إذا حدث ذلك، يمكن أن تتمزق الأوعية الدموية الدقيقة وتنزف داخل الدماغ، مما يسبب مشاكل مثل النوبات، والعمى، والصمم، وصعوبات في التعلم وتلف الدماغ. يمكن أن يكون رج الطفل قاتلاً.

الأمهات والأطفال الذين يحتاجون إلى مساعدة إضافية

يتمتع معظم النساء بحمل وولادة مباشرة ويولد طفلهن بصحة جيدة. لكن يحتاج حوالي واحد من كل ثمانية أطفال إلى بعض الرعاية الإضافية.

إذا كان طفلك بحاجة إلى رعاية إضافية، فإن طبيبك سيحدد نوع ومكان تقديم مثل هذه الرعاية. يحتاج بعض الأطفال فقط إلى رعاية حديثي الولادة لبضع ساعات، ولكن بالنسبة للآخرين، سيستغرق الأمر فترة أطول.

هناك ثلاثة مستويات من الرعاية المقدمة في وحدات حديثي الولادة:

- العناية الخاصة. تقدم هذه الوحدات العناية الخاصة وبعض العناية عالية الاعتماد.
- وحدات العناية عالية الاعتماد أو وحدات حديثي الولادة المحلية. تعطي هذه الوحدات العناية الخاصة والعناية عالية الاعتماد فضلًا عن بعض العناية المركزة.
- العناية المركزة. تعطي هذه الوحدات مجموعة كاملة من الرعاية الطبية وأحيانًا الجراحية للأطفال الذين يولدوا في وقت مبكر جدًا أو لا يكونوا بصحة جيدة. حوالي ربع جميع الأطفال الذين يتلقون الرعاية في وحدة حديثي الولادة هم في العناية المركزة.

إذا كنت تعلمين قبل أن يولد طفلك أنه من المحتمل أن يحتاج إلى رعاية إضافية، فستقوم القابلة والطبيب بالتحدث معك حول ما ستكون هذه الرعاية وأين من المحتمل أن يتم تقديمها. إذا لم يكن ذلك في المستشفى الذي خططت فيه ولادة طفلك، فسيتم نقلك إلى المستشفى المجهزة بنوع مناسب من وحدة حديثي الولادة قبل ولادته.

بعض الأطفال الذين يحتاجون إلى رعاية إضافية لن يكونوا بحاجة إلى نقلهم إلى وحدة حديثي الولادة ويمكن إعالتهم إلى جانب أمهاتهم في قسم ما بعد الولادة أو في منطقة مخصصة. وهذا ما يسمى بالرعاية الانتقالية. ومع ذلك، يجب أن يتم إدخال بعض الأطفال إلى وحدة حديثي الولادة، وخاصة أولئك الذين يولدون في وقت أبكر من المتوقع أو الذين يعانون من مشاكل صحية تحتاج إلى علاج أو اختبارات متخصصة.

معرفة أن طفلك مريض ويحتاج إلى رعاية إضافية يمكن أن يكون بمثابة صدمة لك، ويمكن أن يكون وقتًا مؤلمًا ومزعجًا للعائلة بأكملها. يمكن أن تشعرين وكأن الأمور خارجة عن سيطرتك. يجب أن تشاركي أنت وشريكك، أو الشخص الذي يدعمك، في اتخاذ القرارات المتعلقة بطفلك في جميع الأوقات. أيًا كانت الرعاية التي يحتاجها طفلك، سيحرص الموظفون على أن تكوني مشاركة وقادرة على أن تكوني قريبة منه قدر الإمكان.

رعاية حديثي الولادة

تعمل خدمات رعاية حديثي الولادة في NHS Scotland معًا بشكل وثيق، ويساعد هذا طفلك على الحصول على الدعم والمساعدة المتخصصة في الوقت المناسب من خلال الموظفين المدربين تدريبًا على درجة عالية.

وتكاليف مواقف السيارات من خلال صندوق "Neonatal Expenses Fund". يجب عليك تقديم طلبك من الصندوق في غضون 3 أشهر من خروج طفلك من المستشفى. قومي بتقديم مطالبة عبر الإنترنت أو اطلبي من موظفي حديثي الولادة دعمك للوصول إلى الصندوق. من المهم أن تشاركي بقدر الإمكان في رعاية طفلك والقرارات المتعلقة برعايته وعلاجه. إن التواجد معه بقدر ما تستطيعين سوف يمنحك الثقة. يمكن أن يساعدك أيضًا في تطوير المهارات التي ستحتاجينها عندما تأخذه إلى المنزل.

إذا كان لديك أطفال آخرون

إذا كان لديك أطفال آخرون قد تشعرين بأنك حائرة بينهم وبين طفلك - فاحصلي على مساعدة العائلة والأصدقاء حتى تتمكنين من القيام بما عليك القيام به. أخبري أطفالك الآخرين بما يحدث حتى لا يشعروا بأنهم مستبعدين أو عاجزين.

لا يمكن لجميع المستشفيات تقديم العناية المركزة، لذلك قد يؤثر ذلك على المكان الذي تختارينه لولادة طفلك (انظري صفحة 114). هناك عدد قليل من الأطفال الذين لا يكونون بصحة جيدة جدًا ويحتاجون إلى العناية المركزة مباشرة بعد الولادة لمنحهم أفضل فرصة للبقاء على قيد الحياة وأن يتمتعون بصحة جيدة. سيرافقهم فريق من الموظفين المدربين المتخصصين إذا كانت هناك ضرورة لنقلهم. ستشرح لك القابلة أو الطبيب ما سيحدث ولماذا، ويتأكد من حصولك على إجابات لأسئلتك.

إذا كان طفلك بحاجة إلى رعاية في وحدة حديثي الولادة، فستتمكنين من البقاء معه طوال الليل وستبقين معًا أينما كان ذلك ممكنًا. في بعض الأحيان، قد يتم فصلك أنت وطفلك لفترة من الوقت، إذا حدث ذلك، سيقوم الموظفون في المستشفى بترتيب المواصلات اللازمة للوصول إلى المستشفى الجديد بأسرع وقت ممكن.

المساعدة المالية

يجب أن تكون وحدة حديثي الولادة قادرة على تنظيم مكان ما لك ولشريكك إما للبقاء مع طفلك أو بالقرب منه. يمكنك الحصول على دعم مالي لمساعدتك على قضاء أكبر قدر ممكن من الوقت مع طفلك أثناء وجوده في وحدة حديثي الولادة. يمكنك الحصول على مساعدة فيما يتعلق بتكاليف الطعام والسفر

عندما يكون طفلك في وحدة حديثي الولادة، فإن احتياجاته من الناحية العاطفية مهمة أيضًا. لمس طفلك بلطف، والنظر مباشرة إلى عينيه والاهتمام به، ستساعد كلها على طمأنته وبناء الرابطة بينكما. تحدثي إلى طفلك وإقرئي له - سوف يتعرف على صوتك وسوف يساعده سماع صوتك وتصفية الأصوات الأخرى. إن وجودك على مقربة منه وملامسته ملامسة جسدية مباشرة عندما تستطيعين سيساعده ذلك على الشعور بالسلامة والأمان أيضًا. يمكن لمرضات حديثي الولادة مساعدتك، ولا بأس في طلب دعمهن.

ما
يجب عليك
معرفة



عندما يكون طفلك في حالة جيدة بما فيه الكفاية، ستم إعادة إلى وحدة حديثي الولادة في المستشفى حيث خططت للولادة، أو أقرب مستشفى إلى المنزل قدر الإمكان. عندما تأخذين طفلك إلى المنزل، ستبقين على الأرجح على اتصال مع طبيب المستشفى (طبيب مختص في المواليد الجدد) إما بشكل مباشر أو من خلال ممرضة مجتمعية متخصصة في الأطفال حديثي الولادة.

إرضاع طفلك في وحدة حديثي الولادة

من المحتمل أن تحتاجين إلى دعم إضافي لإرضاع طفلك ويمكن للقبالات وممرضات حديثي الولادة أن يرشدونك. إذا ولد طفلك غير معافى أو مبكرًا، فمن المهم بمكان أن تعطيه حليب الأم إذا استطعت. حليب الثدي سهل الهضم ويساعد على حماية طفلك من بعض الالتهابات الآن وفي الحياة اللاحقة.

يمكن لطفلك الحصول على حليب الثدي أثناء وجوده في وحدة حديثي الولادة، وسوف تتمكنين من اعتصار الحليب أثناء وجودك هناك. إذا استطعت، ابدئي باعتصار الحليب في غضون ساعتين من الولادة ثم من ثماني إلى عشر مرات في اليوم. سيساعد ذلك في الحفاظ على كمية الحليب المتوفرة لديك حتى تتمكنين من الاستمرار في إرضاع طفلك أثناء نموه. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في اعتصار الحليب باليد أو باستخدام مضخة الثدي، فاطلبي من القابلة أن توضح لك ذلك.

إذا لم تستطعي إرضاع طفلك رضاعة طبيعية لسبب ما، يكون حليب الثدي الذي تعتصرينه أو حليب الثدي المتبرع هو ثاني أفضل خيار. لدى اسكتلندا بنك حليب متبرع الذي يمنح حليب الأم المتبرع به المأمون والمبستر لكل وحدة حديثي ولادة في اسكتلندا.

يمكن أن يحصل الأطفال على الحليب الاصطناعي في وحدة حديثي الولادة، ولكن هناك مزايا واضحة لإعطاء حليب الثدي لطفل مريض أو صغير لمنحه أفضل بداية في الحياة. سيناقدش الموظفون هذا الأمر معك.

Bliss

المعلومات والدعم لآباء وأمهات الأطفال الخدج والأطفال المرضى.
www.bliss.org.uk

Neonatal Expenses Fund

معلومات عن الصندوق الذي يقدم المساعدة للعائلات التي لديها أطفال في رعاية حديثي الولادة.

www.gov.scot/publications/neonatal-expenses-fund

One Milk Bank for Scotland

بنك الحليب المتبرع الاسكتلندي.
www.onemilkbankforscotland.co.uk

القسم 3

الأمومة المبكرة



اختبارات الفحص التي تُجرى لطفلك

في الساعات والأيام الأولى بعد ولادة طفلك، سيُعرض عليك إجراء اختبارات للتأكد من صحته واكتشاف أي حالة صحية. يمكن إجراء الاختبارات في المستشفى أو في المنزل.

اختبار قطرات الدم

يمكن أن يكشف اختبار قطرات الدم عن بعض الحالات الصحية النادرة والخطيرة (انظري الصفحة المقابلة). يتم إجراء هذا الاختبار عادةً بعد خمسة أيام من ولادة طفلك. هذا الاختبار اختياري ولكن موصى به بشدة.

ماذا يحدث

تقوم القابلة بوخز كعب طفلك وتضع بعض نقاط الدم على بطاقة مطبوعة. يتم إرسال البطاقة إلى المختبر حيث يتم إجراء الاختبارات لتسع حالات مرضية. إذا أظهر الاختبار أن طفلك يعاني من أحد هذه الحالات، أو إذا كان يتعين إجراء الاختبار مرة أخرى، فسوف يتصل بك أخصائي الرعاية الصحية. بخلاف ذلك ستحصلين على النتائج في وقت فحص طفلك أو قبله في الأسابيع 6 إلى 8.

فحص السمع

سيُعرض عليك إجراء اختبار السمع لطفلك في الأسابيع القليلة الأولى بعد ولادته. يتم ذلك في بعض الأحيان قبل مغادرة المستشفى أو قد يتعين عليك الذهاب إلى عيادة لإجراء هذا الاختبار. يتحقق الاختبار من أي فقدان في حاسة السمع. إذا كان طفلك يعاني من مشكلة في السمع فمن المهم الكشف عنها في وقت مبكر، يعني ذلك أنه يمكنك الحصول على الدعم والمعلومات حول أية خيارات علاج منذ البداية. إذا لم يخضع طفلك لهذا الاختبار لسبب ما، فاطلبي من القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة تحديد موعد لإجرائه.

ما
يجب عليك
معرفة

بعد أن تقوم القابلة أو أخصائي الرعاية الصحية بشرح الاختبارات، سيطلب منك التوقيع على نموذج لتعربي عن موافقتك على إجرائه. إذا أظهرت الاختبارات وجود حالة صحية محتملة، ستترين طبيب أطفال متخصص (طبيب أطفال) في أقرب وقت ممكن.

يمكنك اختيار عدم خضوع طفلك لكل هذه الاختبارات أو بعضها. إذا كان هذا هو قرارك، فسُطلب منك توقيع نموذج لتوضيح أن أسباب الاختبار قد تم شرحها وأنك تفهمين ما يمكن أن يحدث إذا لم يخضع طفلك لهذا الاختبار.

لماذا يتم إجراء فحص الدم؟

إذا كنت أنت أو والد طفلك أو أي فرد من أفراد العائلة المقربين مصابًا بالفعل بإحدى هذه الحالات المرضية المذكورة أدناه (أو كانت موجودة في تاريخ العائلة)، يُرجى إخبار أخصائي الرعاية الصحية المسؤول عنك على الفور.

اعتلال الخلية المنجلية (Sickle cell disease, SCD).

يؤثر ذلك على الهيموغلوبين، وهو جزء من الدم مسؤول عن نقل الأوكسجين في أنحاء الجسم. يتغير شكل خلايا الدم إلى "منجل" أو خطاف وتعلق في الأوعية الدموية الصغيرة. يمكن أن يكون هذا مؤلماً لطفلك ويمكن أن يؤدي جسمه، مسبباً عدوى خطيرة يمكن أن تهدد حياته. إن تلقي العلاج في وقت مبكر من شأنه أن يساعد على تقليل أو تجنب الحالات الصحية طويلة الأجل لطفلك.

التليف الكيسي (CF, Cystic fibrosis).

هذا يؤثر عادةً على الرئتين والبنكرياس مما يسبب التهابات في الصدر ومشاكل هضم الطعام. يمكن أن يسبب التليف الكيسي مشاكل صحية خطيرة على المدى الطويل ويمكن أن تكون مهددة للحياة. إذا تم البدء بتلقي العلاج في وقت مبكر فيمكن الحد من هذه الحالات أو تجنبها. التليف الكيسي هو حالة وراثية. يحمل شخص واحد من بين 25 شخص في اسكتلندا مرض التليف الكيسي.

قصور الغدة الدرقية الخلقي (CHT).

الأطفال المصابون بقصور الغدة الدرقية الخلقي لا يفرزون قدرًا كافيًا من هرمون الثيروكسين المطلوب للنمو الصحي للعقل والبدن. بدونه قد ينمو الأطفال ببطء أكبر، ويعانون من صعوبات شديدة في التعلم وقد يموتون. يشمل العلاج إعطاء طفلك هرمون ثيروكسين الذي سيساعده على النمو كما ينبغي.

الاضطرابات الأيضية الوراثية.

وتكون هذه الحالات نادرة التي يمكن أن تكون خطيرة وأحياناً تهدد الحياة. إذا لم يتم اكتشافها في وقت مبكر، فقد تتسبب تلك في صعوبات شديدة في التعلم وبطء في النمو. ولكن يمكن علاجها بتناول طفلك الأطعمة المناسبة وأحياناً باستخدام الأدوية أيضاً.

سيتم فحص طفلك لست حالات مرضية:

- بيلة الفينيل كيتون (Phenylketonuria, PKU)
- عوز نازعة الهيدروجين أسيل الإنزيم المشارك متوسط السلسلة (Medium-chain acyl-CoA dehydrogenase deficiency, MCADD)
- داء البول القيقبي (Maple syrup urine disease, MSUD)
- احمضاض الدم الإيزوفاليريكي (Isovaleric acidaemia, IVA)
- بيلة حمض الغلوتاريك النوع 1 (Glutaric aciduria type 1, GA1)
- بيلة هوموسيستينية (بيريدوكسين غير مستجيب) (Homocystinuria, HCU, pyridoxine unresponsive).



يمكن لبعض الاختبارات أن تمنع حدوث الإعاقة وأن تنقذ حياة طفلك. لمزيد من الفوائد حول فحص حديثي الولادة، برجاء زيارة www.nhsinform.scot/newbornscreening



اختبار
قطرات
الدم



تاريخ العائلة

أخبري الشخص الذي يقوم بإجراء الفحص الطبي عن أي مشاكل متناقلة أو وراثية في العائلة من ناحيتك ومن ناحية والد الطفل، مثل حالة خلع الورك، أو أمراض القلب، أو الحنك المشقوق، أو مشاكل في الخصية، أو مشاكل العين أو السمع. يجب عليك أيضًا أن تخبريهم عن أي مشاكل أثناء الحمل أو ما إذا كان طفلك قد رقد في الوضعية المقعدية. إذا كان طفلك أكثر عرضة لحالات معينة، فقد يحتاج إلى إجراء المزيد من الاختبارات، مثل فحص بالموجات فوق الصوتية أو موعد في عيادة خارجية.

الفحص الجسدي للأطفال حديثي الولادة

سيخضع طفلك لفحصين بعد ولادته. يتم إجراء الاختبار الأول مباشرة بعد الولادة. عادة ما يتم إجراء الاختبار الثاني بعد حوالي 24 ساعة من الولادة - على الرغم من أنه يمكن أن يتم إجراؤه في أي وقت ما بين 6 و72 ساعة بعد الولادة.

يتم إجراء الفحوصات من قبل طبيب أطفال أو قابلة مدربة بشكل خاص أو ممرضة حديثي الولادة. وسوف يُفحص طفلك من الرأس إلى أخمص القدمين، كما سيتم قياس وزنه وطوله وحجم رأسه.



لمزيد من المعلومات حول الاختبارات التي سيتم عرضها عليك، أسألي القابلة عن نشرة NHS Health Scotland طفلك! أو قومي بزيارة www.nhsinform.scot/newbornscreening

يمكنك أيضاً التحدث إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة حول اتخاذ قرار لإجراء الاختبارات والفحوصات لطفلك.



ما
يجب عليك
فعله

القلب



يتم فحص نبضات قلب طفلك من خلال الاستماع إليها باستخدام سماعة الطبيب. في الأسبوع الأول بعد الولادة، يكون لدى حوالي نصف جميع الأطفال صوت قلب إضافي يسمى النفخة القلبية (خريف في القلب). معظمها سيزول في غضون بضعة أسابيع. إذا لم يحدث ذلك، فسيتم إحالته إلى طبيب أطفال لإجراء المزيد من الاختبارات.

الوركين



يتم فحص الوركين لدى جميع الأطفال عند ولادتهم ومرة أخرى عندما يبلغون 8 أسابيع. لا ينمو الوركين أحياناً بصورة كاملة، وعلى الرغم من أن ذلك لا يسبب أي إزعاج أو توقف طفلك عن الركض، إلا أنه قد يتسبب في صعوبات أثناء النمو والبدء في المشي. إذا كانت هناك أي علامات إنذار مبكرة، فسيعرض عليك إجراء اختبارات المتابعة.

الخصيتين



إذا زُرقت بصبى، سيتم فحص الخصيتين وكيس الصفن. هذا للتأكد من أن خصيتيه قد نزلتا من بطنه بالكامل. إذا لم يحدث ذلك، فيطلق عليه اسم الخصية غير النازلة. إذا لم تنزل خصيتا طفلك في الوقت الذي يخضع فيه لفحوصه في الأسابيع 6 إلى 8 فسيقوم أخصائي الرعاية الصحية بترتيب موعد لفحصه مرة أخرى.

الجلد



يكون لدى كثير من الأطفال الجدد جلد بلون أصفر معتدل (اليرقان). ويكون ذلك أكثر وضوحاً في عيون الأطفال ذوي البشرة الداكنة. إذا لم يزل اللون الأصفر في غضون أيام قليلة، فسيخضع طفلك لفحص دم لمعرفة ما إذا كان يعاني من اليرقان الشديد. الأطفال الذين لا يزال لديهم جلد أصفر أو عيون صفراوان بعد مرور أسبوعين، فدائماً ما سيطلب طبيب الأطفال رؤيتهم لإجراء المزيد من الاختبارات.

الحنك



سيتم ضغط لسان طفلك لأسفل وسيتم استخدام مصباح للتحقق من أن الفم بالكامل يبدو طبيعياً.

العينان



سيتم فحص مظهر عيون طفلك وحركتها. يبحث أخصائي الرعاية الصحية عن الساد (إعتام عدسة العين)، وهو تعقيم للعدسة الشفافة داخل العين، وعن حالات أخرى. يولد حوالي 2 أو 3 من كل 10000 طفل وهم يعانون من مشاكل في عيونهم والتي تحتاج إلى علاج.



أسابيع طفلك الأولى

الذهاب للمنزل

إذا كنت قد أنجبت طفلك في وحدة الأمومة المجتمعية أو المستشفى، فستكون لديك مشاعر مختلطة علي الأغلب حول الذهاب إلى المنزل. من الطبيعي أن تكونين متحمسة لأخذ طفلك إلى المنزل ومتوترة بشأن ما سيحدث وكيف ستديرين ذلك على حد سواء. تذكري أنك ستحصلين على دعم من القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة في المنزل.

بعد إنجاب طفلك، سيتم وضع ملاحظات الأمومة والملاحظات الوليدية في سجلاتك الطبية، حتى تتمكن القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة من استخدامها.

يتم استخدام ملاحظاتك من قبل أخصائيي الرعاية الصحية الذين يهتمون بك، وتكون دائمًا محفوظة في تامة الخصوصية والسرية. ولكن إذا كنت أنت أو طفلك بحاجة إلى مساعدة أو مشورة من مهنين أو أخصائيي رعاية صحية آخرين، فسوف يطلب منك الـ GP أو القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة الموافقة على مشاركة المعلومات.

ما
يجب عليك
معرفة

إلى متي ستظلين في المستشفى أو في وحدة الأمومة

بعض الأمهات يستمتعن بوقتتهن في المستشفى في حين يجد الأخريات أنه الأمر مرهق ولا يستطعن الانتظار للعودة إلى المنزل. في الوقت الذي تعودين فيه إلى المنزل، سيتم توضيح أساسيات رعاية الطفل لك، بما في ذلك الاستحمام والرضاعة والحفاظ على سلامة طفلك.

سيكون لدى المستشفى أو وحدة الأمومة سياسة خاصة بهم، ولكن إذا كنت أنت وطفلك في حالة جيدة، فستكونين جاهزة عادةً للذهاب إلى المنزل في وقت ما بين 6 و24 ساعة بعد الولادة. تعتمد سرعة عودتك إلى المنزل على شعورك. إذا كنت قد خضعت لعملية قيصرية طارئة أو إذا كنت أنت أو طفلك بحاجة إلى رعاية إضافية، فقد تحتاجين إلى البقاء لفترة أطول قليلاً.

قبل أن تعودي إلى المنزل، اعرفي ما هي حالة الطقس واسألتي القابلة ماذا تلبسين طفلك. قد تحتاجين لإلباس طفلك عدة طبقات من الملابس أو قبعة أو وضع بطانية عليه لأول مرة في الخارج. إذا كنت مسافرة بالسيارة، فستحتاجين أيضاً إلى مقعد سيارة. انظري صفحة 231 لمزيد من المعلومات.

الدعم في المنزل

إنها فكرة رائعة أن ترتبي بعض الدعم للأيام القليلة الأولى في المنزل. سترغبين في أن يكون منزلك مكاناً ترحيبياً لطفلك، لذلك تأكدي من اتباع النصيحة على الصفحة 232 حول جعل منزلك آمناً. ويشمل ذلك وجود مكان آمن لتُعيري لطفلك حيث لا يمكنه السقوط منه. يجب عدم ترك الأطفال على سطح مرتفع مثل السرير أو طاولة التغيير.

قد يعرض الأصدقاء والأهل المساعدة لإعداد المنزل لك ولطفلك الجديد القادم للمنزل. بل وعلى الأرجح سيسرهم إذا طلبت منهم ذلك.

سيود الأصدقاء والأهل زيارتك لمقابلة طفلك أيضاً. لا بأس بأن تطلبي من الزوار أن يتصلوا أولاً أو أن ترفضي أحياناً. ولا بأس أيضاً في أن تطلبي منهم المساعدة في أشياء أخرى حتى تحصلّي على قسطٍ من الراحة أو تقضي وقت مع طفلك.

يجب أن تزورك القابلة أو ممرضة الأسرة عدة مرات في المنزل خلال العشرة أيام الأولى. يحتاج بعض الآباء والأمهات الجدد إلى دعم أكبر من الآخرين. ستحصلين على دعم إضافي من قابلتك أو ممرضة الأسرة أو أخصائيي الرعاية الصحية الآخرين إذا كان طفلك قد ولد في وقت مبكر أو يقضى وقتاً في رعاية خاصة أو العناية المركزة أو لديه احتياجات إضافية.

ما
يجب عليك
معرفة

يساعدك برنامج Child Health Programme على منح طفلك أفضل بداية للحياة. ويشمل ذلك التطعيمات والفحوصات الدورية لأي مشاكل صحية قد يتعرض لها طفلك حتى يمكن تقديم أي رعاية أو علاج يحتاج إليه في أقرب وقت ممكن. يتم تقديمها من قبل مجموعة من أخصائيي الرعاية الصحية لكل طفل في اسكتلندا منذ الولادة.

إذا كان هناك ممرضة أسرة متابعة لحالتك

تقدم ممرضات الأسرة برنامج شراكة الممرضين والأسر للآباء والأمهات الشباب لأول مرة منذ بداية الحمل حتى يبلغ عمر طفلهم سنتين.

يشمل البرنامج زيارات منزلية من ممرضة الأسرة أثناء الحمل وبعد ولادة طفلك. يهدف هذا البرنامج إلى مساعدتك في التمتع بحمل صحي، ولمساعدتك أنت وطفلك على النمو والتطور معًا وأن تكوني أفضل والدة يمكن أن تكون. ستتسلم الزائرة الصحية المسؤولية من ممرضة الأسرة عندما يكون عمر طفلك سنتين وحتى يذهب إلى المدرسة.





الرعاية الصحية الأخرى المقدمة لك ولطفلك الجديد

زائرتك الصحية

الزائرة الصحية هي ممرضة مسجلة أو قابلة قامت بدراسة إضافية لتصبح ممرضة صحة عامة مجتمعية متخصصة. تزور الزائرات الصحيات جميع العائلات ويساعدن في تعزيز صحة ورفاهية جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0-5 سنوات. قد يتصلن بك أثناء حملك وعادة ما يحلن محل قابلاتك عندما يبلغ طفلك 11 يوم من العمر. سيقمن بزيارتك في المنزل وتقديم الدعم والمشورة لك في جميع جوانب تربية الأطفال للمساعدة في تعزيز النمو والتنمية الصحية لطفلك. وسوف يدعمونك أيضًا في اتخاذ خيارات جيدة ويساعدونك على منح طفلك أفضل بداية في الحياة.

في اسكتلندا، ستكون الزائرة الصحية هي "الشخص المسمى" لطفلك حتى يذهب إلى المدرسة. هذا يعني أن زائرتك الصحية ستكون شخصًا آمنًا لك لطلب المعلومات أو المشورة، وطلب الدعم لك ولطفلك والتحدث معها إذا كان لديك أي مخاوف.

ال GP لطفلك وطبيب الأسنان وغيرهم من الأخصائيين

إذا لم يكن طفلك مسجلًا بعد مع GP، ومع خدمة Minor Ailment Service (الصيدلية) ومع طبيب الأسنان، فستساعدك الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة على القيام بذلك. كما يمكنها أيضًا مساعدتك في التواصل مع الأخصائيين الآخرين أو الخدمات في المجتمع. لن تكونين أنت وطفلك أبدًا بمفردكم.

يمكن أن يكون الذهاب إلى المنزل مع طفلك الجديد تجربة مثيرة ومرهقة للأعصاب. تذكر أنك لست مضطرة إلى تدبير شؤونك بمفردك - ستحصلين على الدعم والمعلومات والمشورة من القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة.

ما
يجب عليك
فعله

Bliss

منظمة بريطانية للأطفال المولودين قبل الأوان أو المرضى.
www.bliss.org.uk

Institute of Health Visiting

أهم النصائح للآباء والأمهات في الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة.
www.ihv.org.uk/families/top-tips

Contact

منظمة للآباء والأمهات ذوي طفل معاق.
www.contact.org.uk

العناية بصحتك العقلية

عندما تصبحين والدة لطفل، تتغير حياتك بطرق كثيرة. ربما ستجدين أنك تشعرين بمشاعر مختلطة حول ذلك الأمر - ربما الفرح، والفخر والحب الممزوج بالقلق، والدموع والإجهاد. كل هذه المشاعر طبيعية، ويمكنك أن تتوقعين بأن شعري بحالة جيدة أو سيئة حالما تعتادين على دورك الجديد.

ستقوم القابلة والزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة بسؤالك عن كيفية شعورك عندما يكون لدى طفلك مواعيد للفحوصات. كوني صريحة وصادقة قدر الإمكان إذا لم تكوني تشعرين بالرضا، أو إذا كنت قلقة بشأن كيفية تدبير شريكك للأمور، أو كيف ستستمرين بدون وجود شريك معك. سيكون هناك الكثير من الدعم المتاح لك، وكلما أسرعت في الحصول عليه كان ذلك أفضل.

إن التعرف على طفلك والدخول في روتين جديد سوف يستغرق بعض الوقت، لذا كوني رحيمة مع نفسك وخذي الأمور بالوتيرة الخاصة بك وبطفلك.

عندما يولد طفلك، فإن أحد أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك هو الاستمرار في التحدث إلى شخص ما وإعلامه بما تشعرين به. تحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو أحد الأصدقاء وإذا كنت تعتقدين أنك بحاجة للدعم، فاطلبيه. على الرغم من أن ذلك قد يكون صعبًا، إلا أنها خطوة إيجابية نحو الاعتناء بنفسك وطفلك الجديد.

قد تسبب ولادة صعبة أو مربكة في بعض الأحيان أعراض الصدمة لك ولشريكك، مثل:

- وجود ذكريات مربكة أو كوابيس حيال ذلك
- المحاولة بعدم التفكير في الولادة أو عدم الرغبة في التحدث عنها
- الشعور بالقلق والارتباك عند تذكيرك بذلك أو الشعور بالغضب أو الانفعال أو التوتر.

عادةً ما تتحسن هذه المشاعر بمرور الوقت، بعد أن تكونين قادرة على التعامل معها. إذا كنت قلقة أو يؤثر ذلك على حياتك اليومية، فتحدثي إلى الـ GP أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة.

ما
يجب عليك
معرفة

نصائح هامّة

للعناية الذاتية كأم جديدة

مشاعر الأمومة

يمكن أن تكون الأمومة تجربة رائعة وسعيدة. عندما تصبحين والدة لطفل، سواء كان ذلك للمرة الأولى أو الثالثة، يمكن أن يكون ذلك في بعض الأحيان مثل الدوامة العاطفية. في دقيقة واحدة، ستشعرين بحالة جيدة ثم بعدها ستشعرين بحالة سيئة. يمكن أن يكون ذلك صعبًا، مرهقًا وقاسيًا. هذه بعض المشاعر الشائعة التي تكون لدى العديد من الآباء والأمهات:

- الشعور بالوحدة. قد يكون لديك وقت اجتماعي أقل ولا يمكنك الخروج مع الأصدقاء. قد لا تترين الكثير من الأشخاص، خاصة إذا كنت قد توقفت عن العمل أيضًا. وإذا لم يوجد إلى جانبك شريك أو أصدقاء قريبين أو عائلة، فسيزيد ذلك من صعوبة الأمر. قبل أن يولد طفلك، حاولي أن تقومي بترتيب بعض الدعم ورفقة أشخاص راشدتين ومعرفة ما إذا كان بإمكانك العثور على مجموعة محلية للأطفال والأمهات والآباء يمكنها أيضًا توفير التواصل الاجتماعي مع الآباء والأمهات الآخرين.
- الشعور بالذنب. قد تشعرين بأنك تحت الكثير من الضغوطات لتكوني مثالية وقد تشعرين بالذنب تجاه ما تفعله أو ما لا تفعله. والحقيقة هي أنه لا يوجد أب مثالي أو أم مثالية. كوني رحيمة مع نفسك وتقبلي أنك ستفعلين ما بوسعك.
- القلق بشأن الترابط مع طفلك. يتوقع بعض الأشخاص أن يندرج الآباء والأمهات الجدد بشكل طبيعي في دور الأم أو الأب. وهذا ليس هو الحال في كثير من الأحيان. سيكون الارتباط مع طفلك الجديد رحلة، وسوف يستغرق بعض الوقت للتعرف على بعضكما البعض.

عواطفك بعد ولادة طفلك

من الطبيعي أن تشعرين بشعور عاطفي قليلاً بعد الولادة. قد لا تنامين كثيرًا ولذلك ستشعرين بالتعب، وقد لا تشعرين بأنك على ما يرام. قد تبدئين بالبكاء دون أي سبب، وقد تبدو الأمور الصغيرة التي عادةً ما تقومين بها بسرعة وسهولة فجأة وكأنها مشاكل ضخمة.

يمكن أن تحدث هذه المشاعر في أي وقت، ولكنها تبدأ عادةً بعد يومين أو ثلاثة أيام من الولادة ويمكن أن تستمر لبضعة أيام. يطلق على هذا أحيانًا اسم "الكآبة النفاسية".

اعتني بنفسك، واقضي بعض الوقت "لنفسك" للقيام بالأمر التي تستمتعين بها. إذا كنت تشعرين بالرضا، فسوف تشعرين بمزيد من القدرة على تدبر ورعاية طفلك.

اقبلي المساعدة المقدمة لك من الصعب أن تكونين والدة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع ويجب أن يُتاح لك وقت تفرغ.

حاولي الحصول على أكبر قدر ممكن من الراحة ونوم جيد أثناء الليل عندما تتمكنين من ذلك.

ثقي بنفسك وبأنك أم جيدة. ذكرتي نفسك بالأمر التي تجيدينها. تذكرتي بأن كونك أم جيدة لا يعني المثالية.

أخرجي من المنزل وكوني نشيطة - أن تكونين في الهواء الطلق وتقومين ببعض التمارين الرياضية المنتظمة هي طرق رائعة لتحسين مزاجك.



على الأرجح أن تزول هذه المشاعر من تلقاء نفسها، ولكن من المهم الحصول على مزيد من الدعم إذا استمرت. إذا لم تزل في غضون 10 أيام وكنت تشعرين بسوء وليس بتحسن، فأخبري الـ GP أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة.

هناك الكثير الذي يمكن للآباء والشركاء وأفراد العائلة فعله لدعم الأم بعد ولادة الطفل:

- أن يكونوا على استعداد للاستماع وفهم كيفية شعورها.
- التأكد من عدم وجود عدد كبير من الزوار.
- المساعدة فيما يتعلق بالطفل - تغيير الحفاضات، تحميم الطفل أو ببساطة حمله واحتضانه.
- مساعدة الأم للحصول على أكبر قدر ممكن من الراحة.

الحصول على المساعدة والدعم

يمكن للأشخاص من حولك لعب دور كبير في مساندتك عندما يولد طفلك، من خلال منحك الحب والتفاهم وكذلك المساعدة العملية. إذا كان لديك شريك، فسيكون بإمكانه لعب دور رئيسي لأنه في بعض الأحيان يكون الشخص الوحيد الذي يمكنك أن تكونين على سجيته معه. إذا كنت والدة وحيدة، فإن امتلاك العائلة والأصدقاء الذين يمكنك الاعتماد عليهم والتحدث معهم سيكون بنفس القدر من الأهمية.

نصائح هامّة

للآباء والشركاء

هذه تجربة جديدة للجميع. تحدّثي إلى شريكك بشأن أي مخاوف - فالاحتمالات هي أنه يشعر مثلك بنفس الطريقة.

حاولي الخروج مع أسرتك من المنزل بانتظام، حتى لو كان للخروج للمشي لفترة قصيرة.

فكري في وقت "لنفسك" ووقت لشريكك - تأكدي من حصولكما على استراحات بما فيه الكفاية.

لا تتحمسين للقبول بالمزيد من العمل. الحصول على مزيد من المال يبدو أمراً جيداً ولكن تقديم المزيد من المساعدة بالمنزل يكون أفضل.

يمكن أن يكون التفكير ملياً بطرق صغيرة ذا تأثير كبير. يمكنك تجهيز الحمام للأم أو إعداد وجبة العشاء، أو مجرد وضع منديل في متناول اليد أثناء إطعامها للطفل.

إذا لم تحظين بدعم من العائلة، فهناك غالباً خدمات يمكن أن تساعد - انظري صفحة 212.

الاكتئاب والقلق

يجد بعض النساء أن مزاجهن السيء لا يتحسن بعد الولادة ويصبحن قلقات أو مكتئبات. تعاني حوالي اثنتان من أصل عشر نساء من صعوبات في الصحة العقلية عند الحمل أو في السنة الأولى بعد ولادة طفلهن.

يمكن أن تكون مشاكل الصحة العقلية خطيرة بالنسبة لك ولطفلك، خاصة إذا لم يتم اكتشافها وعلاجها في وقت مبكر. ولكن يتوفر العلاج وإذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فكلما سارعت في طلب المساعدة، عدت أسرع إلى حالتك المعتادة. إذا كنت قلقة، فتحدّثي إلى شخص تثقين به.

الاكتئاب

يسمى الاكتئاب بعد أن تكوني قد أنجبت طفلاً باكتئاب ما بعد الولادة أو Postnatal depression (PND). وتشمل الأعراض مشاعر من الوحدة والذنب والتوتر والانفعالية والميل للبكاء والإرهاق والغضب والإحباط. يمكن أن يؤثر الاكتئاب على صحتك البدنية أيضاً. يمكن أن تتغير شهيتك للطعام وأنماط نومك، وقد تفقدين الاهتمام بممارسة الجنس وتجدين صعوبة في التركيز والانتباه. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، تكون هذه المشاعر معتدلة، في حين يشعر البعض الآخر بأنهم غارقون في الحياة ويشعرون وكأنهم لا يستحقون العيش.

الأمر التالي يجعل الاكتئاب أكثر احتمالاً:

- إذا عانى أحد من أفراد عائلتك من الاكتئاب أو كنت تعانين من مشاكل الصحة العقلية من قبل.
- إذا كان شريكك عنيقاً أو تعرضت للإيذاء.
- إذا عانيت من ولادة صعبة أو مؤلمة أو مرهقة.
- إذا كان طفلك بحاجة إلى رعاية إضافية أو ولد مع حالة مرضية أو إعاقة.
- إذا لم تحصلين على الكثير من الدعم أو العديد من الأشخاص لمساعدتك.
- إذا كان لديك مخاوف فيما يتعلق بالمال أو السكن أو غيرها.

يمكن أن يكون الاكتئاب مرهقاً ومخيفاً. تذكري أن كل شخص يحتاج إلى مساعدة من وقت لآخر، ولا بأس من عدم الشعور على ما يرام. إذا وجدت صعوبة في تدبير أمور طفلك ورعايته، فسيظل بإمكانه الحصول على مشاعر الأمان والحب من شخص بالغ آخر يراه.

إذا كنت قد عانيت من الاضطراب الوسواسي القهري في الماضي، فقد تعود بعض الأعراض عندك بعد ولادة طفلك. ابقى مترقبة على هذه الأعراض وإذا بدأت في الظهور من جديد، احصلي على بعض المساعدة في أقرب وقت ممكن.

ذهان النفاس

يؤثر ذهان النفاس على حوالي امرأة أو امرأتين في كل 1000. وعلى رغم ندرة حدوثه، إلا أنه قد يكون خطيراً جداً. إذا حدث ذلك، فإنه عادة ما يحدث في الشهر الأول بعد إنجاب طفلك، ومن الشائع أن تبدأ الأعراض في الأيام القليلة الأولى.

في البداية، قد تشعر النساء بابتهاج (سعادة عارمة) أو قلق بشكل مفرط. بعد ذلك يمكن أن يبدأ في الشعور بشكل مختلف فيما يتعلق بأطفالهن أو لديهن أفكار غير عادية عن أنفسهن أو طفلهن أو غيرهم من الأشخاص. تجد النساء اللواتي يعانين من ذهان النفاس صعوبة في معرفة ما هو الحقيقي وما هو الخيال، وأحياناً ما يشعرن بالرغبة بأن يلحقن الأذى بأنفسهن أو بطفلهن.

لحين أن تشعرين بتحسن، فلا بأس بأن تطلبين من شخص تثقين به أن يساعدك في رعاية طفلك.

يمكن أن يصاب الآباء والشركاء بالكتئاب بعد ولادة الطفل أيضاً. في الواقع، من المرجح أن يكون الرجال الذين لديهم شريكات تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة أكثر عرضة للإصابة بالكتئاب. يشعر البعض بأنهم يتعرضون للضغط ويجدون أن كونهم أم أو أب يعني أن عليهم التعامل مع الكثير من الأشياء. يشعر الآخرون أنهم لا يقدمون لشريكتهم الدعم الذي تحتاجه.

القلق

يشعر جميع الآباء والأمهات الجدد بالقلق إلى حد ما وهذا طبيعي. لكن بالنسبة للبعض، يمكن أن يصبح القلق هائلاً، والمشاعر التي تصاحبه قد يكون من الصعب مواجهتها. يمكن أن يساعدك أحياناً حل ما يسبب هذا القلق.

يمكن أن يسبب القلق أعراض مثل:

- قلب متسارع وتنفس سريع
- الشعور بالاضطراب وعدم الاستقرار
- التعرق
- أفكار استحواذية أو غير مرغوب فيها
- وجود صعوبة في الاسترخاء والتمتع بالأشياء.

عند ولادة طفلك، إذا شعرت أنه لا يمكنك تدبير أمره، وأن مخاوفك دائماً ما تكون موجودة وتؤثر على حياتك اليومية، فهذا هو الوقت المناسب للحصول على بعض النصائح. هناك العديد من الطرق للتحكم في القلق، لذا تحدثي إلى الـ GP أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة للحصول على بعض الدعم.

الاضطراب الوسواسي القهري هو نوع من القلق حيث يكون لديك أفكار غير مرغوب بها وتشعرين بأنك بحاجة إلى القيام بسلوكيات معينة.

أنا اضع قدرًا كبيرًا من الضغط على نفسي لأكون الأم المثالية ولم أتمكن من الترابط مع طفلي على الفور. ولكنني انضمت إلى مجموعة من الأمهات والتقيت بأخريات شعرن بنفس الشيء. بدأت أشعر بوحدة أقل.

Jenny
دامفرايز



إذا كنت تعانيين من اضطراب ثنائي القطب، أو كنت قد عانيت من ذهان النفاس في السابق، فمن المهم أن يعرف شريكك أو أفراد عائلتك ما هي تلك الأعراض. قد يكونون هم الذين يلاحظون هذه الأعراض أولاً. إذا كنت أنت أو شريكك تعانيان من أي من هذه الأفكار، فأخبري الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو الـ GP مباشرة. في حال كانت عيادة الـ GP مغلقة، يمكنك الاتصال على NHS 24 مجاناً على الرقم 111 وإذا احتاجت الأم إلى مساعدة عاجلة، فاتصل على 999 لطلب سيارة إسعاف.

ما
يجب عليك
فعله

أن تصبح أحد الوالدين يؤثر على الآباء والشركاء بنفس الطريقة التي يمكن أن يؤثر بها على الأم. لذا، من المهم أن يعتني الشريك بصحتهم العقلية ورفاهيتهم أيضاً، وأن يطلبوا المساعدة إذا لم تكن الأمور تبدو على ما يرام.



Maternal OCD

يقدم المعلومات والدعم للأمهات اللاتي يعانين من الاضطراب الوسواسي القهري وأسرهم.
www.maternalocd.org

Birth Trauma Association

دعم الآباء والأمهات الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة التالي للولادة أو كرب الولادة.
www.birthtraumaassociation.org.uk

Fathers Network Scotland

المعلومات والدعم للآباء.
www.fathersnetwork.org.uk

Aberlour

خدمة مصادقة للنساء اللواتي يعانين من الاكتئاب والقلق أثناء الحمل وبعد الولادة.
www.aberlour.org.uk

تطوير علاقة مع طفلك

تساعد العلاقة المبكرة التي تربطك أنت وشريكك وعائلتك بطفلك على إرساء الأسس لمن سيكون وكيف تكون علاقته مع الآخرين. كيف تهتمين بطفلك وتستجيبين لاحتياجاته يساعد على تشكيل طريقة نمو دماغه.

التعرف على طفلك

تبدئين أنت وطفلك ببناء علاقة حتى قبل ولادته، وبعد الولادة تسرع هذه العملية. هذه هي الطريقة التي يقوم بها طفلك ببناء ارتباط آمن (انظري صفحة 20). إنها عملية ذات اتجاهين وسيجد طفلك بسرعة طرقًا للتواصل معك وإخبارك بما يحتاجه.

عندما يولد طفلك، سيعتمد على الأشخاص الذين يهتمون به من أجل بقائه، لذا فهو مستعد لتشكيل علاقة وثيقة معك أو مع أي شخص يهتم به. وهذا ما يسمى بالارتباط ويساعد ذلك طفلك على الشعور بالسلامة والأمان.

يريد أن يكون الجميع أفضل والدين على الإطلاق. لكن في بعض الأحيان يكون من السهل الشعور بالضغط ليكونوا مثاليين، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالذنب والعار أو المخاوف. كونك حاملا وأن تصبحي والدة ليس بأمر سهل وستشاهدين بعض التقلبات.

يجد بعض الآباء والأمهات صعوبة في طلب المساعدة فيما يتعلق بصحتهم العقلية لأنهم يشعرون بالقلق من أن الأشخاص سيعتقدون أنهم لا يستطيعون التأقلم، أو أن طفلهم سيؤخذ منهم. في الواقع، يُظهر طلب المساعدة أنك تعرفين أنك بحاجة إلى الاعتناء بنفسك وأنه من غير المحتمل للغاية أن يتم أخذ طفلك منك. إن سلامتك أنت وطفلك هي أولوية الجميع.

ما
يجب عليك
معرفة



إن مشاهدة طفلك، وأخذ إشاراتك من ما يخبرك به، يساعدك على فهم بعضكما البعض، وسوف تقوي علاقتكما أثناء نموه. يمكنك عكس ما يفعله عن طريق نسخ تعابير وجهه أو إصدار الأصوات له كما يفعل لك. من الجيد أيضًا الغناء لطفلك والتناغم معه، وعندما يكبر قليلاً، يمكنك ملاحظته بالغميضة للرضع (البيك أبوو) وما يشابهها من ألعاب. يمكنك أيضًا مشاركة كتابٍ معًا وقضاء وقت في الدردشة عن الصور.

يحب الأطفال أن ينظروا إلى الوجوه بدلاً من الأشياء أو الأجسام وهم مستعدين للتفاعل مع الأشخاص من البداية. يمكنهم التركيز بشكل أفضل على بعد 20 سم تقريبًا، وهي المسافة بين ذراعيك وأعينهم عندما تحملين طفلك.

سوف يتعرف على صوتك ويحرك وجهه نحوك، وهو يعرف رائحتك أيضًا. عندما تنظرين إليه وتحدثين معه وتبتسمين له، فأنت تساعدينه على تعلم كيفية التفاعل مع الآخرين. يحتاج الأطفال إلى الوقت الكافي لفهم كل شيء، لذا توقفي قليلاً وانتظري استجابة منه. إذا كنت تعتقدين أن طفلك غير مهتم بالأمر، فامنحيه وقتًا أطول للاستجابة.

استفيدي إلى أقصى حد من الوقت الذي تقضينه مع طفلك وذلك بأن تكونوا معًا وتنتبهى حقًا على ما يفعله طفلك. حاولي استخدام هاتفك أو قضاء بعض الوقت على وسائط التواصل الاجتماعي أثناء نموه فقط.

البكاء

في الأيام والأشهر الأولى، من المحتمل أن يساعدك الأشخاص الذين يساندونك بطرق عملية حتى تتمكنين من التركيز على طفلك. ولكن مع نمو طفلك، سيحتاج إلى أشخاص آخرين للقيام بأدوار جديدة - للعب معه، وتعليمه، ومنحه تجارب مختلفة.

هل تحصلين على الدعم

إن العلاقة التي تربط طفلك بك، والأشخاص المهمين الآخرين في حياته، هي ما يجعله يشعر بالسلامة والأمان والإدراك. يعد قضاء الوقت معًا والتعرف على بعضكما البعض هو الطريقة المثلى للمساعدة في نمو علاقتكما وبناء رابط قوي ووثيق.

إذا عايشتي بداية صعبة في الحياة وتعرضت لضرر عاطفي أو جسدي من قبل والديك، يمكن أن يجعل ذلك كونك والدة أيضًا الآن أكثر صعوبة. إذا كنت ترغبين في الحصول على دعم إضافي، يمكن أن تساعدك الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو الـ GP.

سيحاول طفلك التواصل معك في الكثير من الطرق. عندما تتعرفان على بعضكما البعض، ستصبحين أفضل في فهم ما يحتاجه. يبكي الأطفال أحيانًا ومن المهم الاستجابة لهم، وعدم تركهم يبكون. فالذهاب إلى طفلك عندما يبكي لا يعتبر تدليل له، بل يمنحه ذلك مشاعر السلامة والأمان التي يحتاجها للنمو والتطور. يمكنك معرفة المزيد حول التحكم في البكاء على صفحة 250.

علاقات طفلك مع الآخرين

الأشخاص الذين يساندونك أنت وطفلك يلعبون دورًا خاصًا في العائلة. يستمتع الأطفال بالتواجد مع أشخاص مختلفين ولديهم طريقتهم الخاصة للتحدث أو التواصل.

يمكن أن يمنح شريكك وأفراد عائلتك المقربين الحب والسلامة لطفلك بالإضافة إلى التجارب المختلفة، وإمكانكم معًا المساعدة في تحقيق حياة مجزية له. يشكل الأطفال ترابط مع أمهاتهم وأبائهم وأشقائهم وشخصيات أخرى مهمة في حياتهم، وهذه الروابط مميزة حقًا.

مثلما تشعرين بالفضول تجاه طفلك وما هي طبيعته، يريد طفلك التعرف عليك والترابط معك. لذلك، لا تقلقي كثيرًا بشأن القيام بكل شيء بشكل صحيح أو تحاولي أن تكونين الوالدة المثالية. سوف تكونين جيدة بما فيه الكفاية فقط بكونك نفسك.

كونك والدة جديدة، يمكن أن يكون أمرًا متعبًا ومنهكًا، ولكن حاولي أن تخصصي وقتًا يوميًا للجلوس والاستمتاع بمشاهدة طفلك عندما يكون مستيقظًا. إذا كنت تجدين صعوبة في الاسترخاء معه وتشعرين بأن الرابط بينكما لا ينمو، فتحدثي مع الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة.

ما
يجب عليك
معرفة

إذا كان لديك أطفال مسبقاً، عندها فإن رعاية الأطفال الأكبر سنًا وكذلك رعاية طفلك الجديد يمكن أن يستهلك طاقتك كلها. خذي بعض الوقت لتعريف الأطفال بأخيهام أو أختهم، أو أخيهام أو أختهم غير الشقيق. من المهم أيضًا التأكد من أن أطفالك الأكبر سنًا يقضون وقتاً فردياً ممتعاً معك.

إذا كنت تربيين طفلك لوحده

إذا كنت تربيين طفلك لوحده ولا يشارك والد طفلك في تربيته، فقد يكون قضاء الوقت مع البالغين الآخرين أمرًا صعبًا. لا بأس في طلب المساعدة حتى تتمكنين من رؤية أصدقائك أو عائلتك - وأحياناً يكون الأشخاص في انتظار أن يُطلب منهم ذلك. إن العثور على مجموعة من أولياء الأمور المحليين يعد أيضًا وسيلة جيدة لمقابلة أشخاص آخرين ويمكنك أن تأخذين طفلك معك، أو قد يكون لدى البعض مرافق للحضانات. اسألي الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة عن مجموعات الدعم المحلية للوالدين.

إذا كانت الأمور صعبة ويبدو أن كل شيء أصبح كثيرًا عليك للقيام به وتباعد عليك التأقلم، تحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة. يمكنهن الاستماع وتقديم الدعم لك، ولكن يمكنهن أيضًا العثور على مجموعات أو منظمات يمكنها تقديم المساعدة. يمكنك الاتصال بـ One Parent Families Scotland لمزيد من المعلومات والدعم.

قد تكون بعض اللحظات الأصعب عندما تكونين والدة جديدة هي عندما لا يتصرف طفلك بالطريقة التي تريدينها، مثل ما إذا كان يبكي كثيرًا. إذا كنت تجدين صعوبة في التأقلم، تحدثي إلى الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو صديق أو مجموعة دعم محلية.

الأطفال والعلاقات الجديدة

سوف تتغير العلاقات مع من حولك عندما تقومين بأدوار جديدة وسيستغرق الأمر بعض الوقت حتى يتكيف الجميع على ذلك. الأطفال حديثي الولادة يطالبون بشكل خاص بوقتك وطاقتك. يجد العديد من الآباء والأمهات صعوبة في تحقيق التوازن بين احتياجات الآخرين والتعامل مع مشاعرهم الخاصة أيضًا.

عندما يولد طفلك

على الرغم من أن إنجاب طفل يمكن أن يكون أمرًا رائعًا، إلا أن العديد من الآباء والأمهات لا يدركون كيف يمكن أن يكون الأمر مرهقًا أو مربكًا. قد تكون لديك مشاعر سلبية لا تشعرين أنه يجب أن تكون لديك. إذا لم يكن هذا هو طفلك الأول، فمن السهل أن تنسين كيف كانت الأمور في المرة السابقة. قد يبدو التعرف على هذا الشخص الصغير والقيام بكل الأشياء لتلبية احتياجات الطفل مهمة ضخمة. لذا كوني رحيمة مع نفسك وخذِي الأمر ببطء.

في الأيام الأولى عندما تكونين متعبة، يمكن أن ينتهي بك الحال بقضاء وقتك كله في رعاية طفلك وليس مع أي شخص آخر. كوني حذرة بأن لا يتطور هذا الأمر لكي يصبح نمط لك - بالإضافة إلى التعرف على طفلك وتلبية احتياجاته، فيتعين عليك العناية بنفسك وقضاء وقت ممتع مع البالغين الآخرين أيضًا. يجد بعض الآباء والأمهات صعوبة في توفير الوقت لأنفسهم أو قضاء الوقت مع البالغين الآخرين، أو الشعور بالذنب حيال ذلك، ولكنه أمر صحي حقًا للقيام به.



إذا كان لديك شريك

عادةً ما يكون إنجاب الطفل وقتًا سعيدًا ويقربك أنت وشريكك لبعضكما البعض. لكن من الجيد أن تدركين أنه في بعض الأحيان، يمكن أن يضع عبئًا حقيقيًا على العلاقات. إن الشعور بالتعب قد يجعلك تشعرين بالعصبية وقد تشعرين بأن عالمك قد انقلب رأسًا على عقب. ليس من غير المعتاد أيضًا أن يشعر الشركاء في بعض الأحيان "بتجاهل" عند ولادة الطفل.

يمكن أن تؤدي التغييرات التي تطرأ على هرمونات الأم والتعب لكليهما إلى عواطف متأججة، وقد يؤدي ذلك أحيانًا إلى جعلك لاذعة وناقدة. قد يكون من السهل إلقاء اللوم على بعضكما البعض عندما لا تسير الأمور على ما

يرام ولكن حاولوا وكونوا صبورين واستمعوا لوجهات نظر بعضكما البعض. ابحثوا عن طرق لمساعدة بعضكما البعض على الشعور بالمشاركة، وأقل أرتباكاً وأكثر ثقة. إذا كان لديكم شخص يمكنه رعاية الطفل نيابة عنكم، فحاولوا أن تقضوا بعض الوقت بمفردكم كزوجين - حتى لو كان ذلك مجرد نزهة لمدة نصف ساعة، أو تناول فوجاً من الشاي بشكل هادئ لتبادل الأخبار والأحداث أو تناولوا وجبة طعام بدون ازعاج.

إن تصبحين والدة هو حدث مثير ومغير للحياة. من الطبيعي أن تشعرين بالقلق والإرتباك في بعض الأحيان. من المهم قبول المساعدة عند عرضها ورعاية صحتك العقلية ورفاهيتك خلال هذه الفترة. يمكنك العثور على نصائح ومعلومات حول كيفية القيام بذلك على صفحة 207.

ما
يجب عليك
معرفة

يمكنك معرفة المزيد عن حقوقك ومسؤولياتك كأحد الوالدين على صفحة 241. إذا وجدت صعوبة في إنجاح الأمور سوية، فيمكنك الحصول على المساعدة من Relationships Scotland. إذا كنت في علاقة تعسفية أو عنيفة، فقد لا يكون إنجاح الأمور سوية أمراً ممكناً أو هو ما تريدينه. قد تشعرين بأنك غير قادرة على إنهاء العلاقة أو تغيير الوضع. قد تكون الخطوة الأولى هي التحدث إلى شخص تثقين به ممن لن يحكمون عليك. إذا كانت لديك علاقة جيدة مع أخصائي الرعاية الصحية فقمي بالتحدث إليه - فيمكنه الاستماع إليك وتقديم المساعدة لك في العثور على الذي تحتاجينه.

قد لا تشعرين إلى حد كبير بأن تكوني حميمة، لكن اعطي نفسك الوقت للتعافي. إن ممارسة الجنس مرة أخرى بعد إنجاب طفل تكون تجربة حسية إيجابية لبعض الناس ولكن قد تكون لآخرين تجربة مرهقة وغير مريحة. قد لا تشعرين بأنك مستعدة لممارسة الجنس وهذا يمكن أن يؤثر على العلاقة أيضاً. أهم شيء هو الاستمرار في التحدث مع بعضكما البعض وممارسة الجنس فقط عندما يشعر كل منكما بالراحة والاستعداد. يمكنك معرفة المزيد حول هذا الموضوع على صفحة 271.

إذا كنتم والدين لكنكما لستم بشريكين

إذا لم تكوني على علاقة مع والد طفلك، فقد لا يزال ينبغي عليك النظر في كيفية نجاح علاقتكما معاً كوالدين. حاولي أن تتحدثين عن كيف يمكنكم مساندة بعضكما البعض لتقديم الأفضل لطفلكما. إذا لم تكوني تعيشين في نفس منزل طفلك، حاولي أن تجعلي من منزلك البيت الثاني لطفلك، لا مكاناً يقضي فيه بعض الوقت كل حين وآخر. وفر مساحة لطفلك وتأكد من أن لديك كل ما يحتاجه عندما يكون معك.

يحتاج كل فرد في عائلتك إلى الأمان. إذا كنت قلقة على سلامتك أو سلامة طفلك بسبب العنف أو الإيذاء أو تناول الكحول أو المخدرات، فتحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة. تتوفر المساعدة والمشورة فيما يتعلق بسوء المعاملة المنزلية على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من خلال خط المساعدة الخاص بـ Domestic Abuse and Forced Marriage في اسكتلندا على الرقم 0800 027 1234.





معلومات إضافية

Sexual Health Scotland

معلومات حول ممارسة الجنس
ووسائل منع الحمل.

0800 22 44 88

www.sexualhealthscotland.co.uk

The Spark

تقديم المشورة والدعم للعلاقة بين
الأمهات والآباء والعائلات.

0808 802 0050

www.thespark.org.uk

Relationships Scotland

الدعم للعلاقة بين الأمهات والآباء
والأطفال والعائلات

0345 119 2020

www.relationships-scotland.org.uk

One Parent Families Scotland

المساعدة والدعم للأسر ذات
الوالد الوحيد

0808 801 0323

www.opfs.org.uk

ParentLine

المساعدة للوالدين ومقدمي الرعاية،
فيما يتعلق بأي مشكلة، كبيرة أو
صغيرة.

08000 28 22 33

الدردشة النصية: 07860 022844

www.children1st.org.uk

(ابحثي عن "parentline")



تكوين الصداقات

بالنسبة لمعظم الأشخاص، فإن إنجاب طفل هو وقت سعيد ومثير، ولكنه قد يُشعرك أيضًا بالعزلة والوحدة. يمكن أن يؤثر أحيانًا على علاقاتك مع الأصدقاء الذين قد يكون لديهم أسلوب حياة مختلف ولا يوجد لديهم أطفال أو لديهم أطفال أكبر.

إذا كانت هذه هي الحالة، فمن المفيد العثور على أشخاص في نفس حالتك. يوجد في معظم المناطق السكنية مجموعات للآباء والأمهات الجدد. يتناول بعضهم القهوة صباحًا، وبعضهم يشكلون مجموعات دعم التغذية أو نوادي الرضيع والطفل. لدى المكتبات أنشطة مجانية بما في ذلك جلسات Bookbug للقصص والأغاني وانا شيد الاطفال. قد يكون من الصعب الوصول إلى تلك الشبكات، لا سيما إذا كنت خجولة بعض الشيء، ولكنك ستجدين على الأرجح أن الأشخاص في المجموعة يتذكرون كيف كان يومهم الأول وبذلك هم من سيتواصلون معك ليرحبون بك كشخص جديد.



رضاعة طفلك

يمكن أن يكون إرضاع طفلك وقتًا خاصًا أثناء حمل طفلك بالقرب منك والتعرف عليه حقًا. إنها طريقة رائعة للاستمتاع بالوقت معًا، للبدء في فهم احتياجات طفلك والقدرة على الاستجابة له.

أيضًا يطلق الهرمونات فيك ويساعدك على الشعور بالهدوء والسعادة والثقة. إذا منحيت طفلك رعاية قائمة على الاستجابة لاحتياجاته والكثير من الاهتمام، سوف يساعده ذلك على التحكم بمشاعره وإقامة علاقات آمنة وصحية في المستقبل. يسمى هذا بالارتباط الآمن. يمكنك معرفة المزيد حول هذا الموضوع على صفحة 20.

سواء قررت الرضاعة الطبيعية أو ضخ الحليب من الثدي أو استخدام حليب الرضع الاصطناعي، يمكنك تطوير علاقة حميمة ووثيقة مع طفلك.

الطفل الجديد لديه حاجة قوية ليكون قريب منك. إن حملة والابتسام له والتحدث معه وتهديته سيساعده على أن يصبح طفلًا سعيدًا وأن يصبح طفلًا وبالغا أكثر ثقة. هذا

تساعدك الرضاعة الطبيعية على العودة إلى الوزن الذي كنت عليه قبل الحمل، مما يساعد على تقليل فرص الإصابة بالسكري والسرطان وأمراض القلب.

إنه مجاني ومريح لأنه جاهز دائمًا للاستخدام ولا تحتاجين إلى تعقيم الزجاجات والحلمات.

تحلي بالصبر، وماربي المهارات الأساسية

قد يستغرق الأمر وقتًا حتى تشعران كلاكما بالراحة والاسترخاء عند الرضاعة الطبيعية، لكن الأمر سيكون أسهل كثيرًا عندما تعتادين على وضعية طفلك واتصاله بالثدي.

لا تعطي أي شيء آخر غير حليب الثدي لطفلك إذا استطعتي.

إن لهذا أهمية خاصة لا سيما في الأيام الأولى، لأنه يمكن أن يؤثر على إنتاج الحليب لديك. في الساعات الأربع والعشرين الأولى بعد الولادة، عادةً ما يستيقظ الأطفال ليرضعون باستمرار، وذلك لبدء توفير الحليب لديك. يبدو في بعض الأحيان وكأنه الكثير من الرضاعة، لكنه أمر طبيعي وسيستقر فيما بعد.

إذا كنت تواجهين صعوبة فلا تستسلمي - فهناك الكثير من الأماكن التي يمكنك الحصول على المساعدة فيها. قومي بزيارة الموقع الإلكتروني Parent Club، أو اتصلي بخط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية National Breastfeeding Helpline على 0300 100 0212 أو تحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة. يمكنك تجربة مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية المحلية أو إذا كان لديك أرقام لزملاء أنظار في المنطقة، فاتصلي بأحدهم.

من المهم أن تحصلين على الدعم والمعلومات المناسبة لمساعدتك في اتخاذ أفضل الخيارات لطفلك وعائلتك. إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف، فيمكن للقابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أن تساعدك. يتم تدريب جميع القابلات والزائرات الصحيات في اسكتلندا على مساعدتك لإرضاع طفلك، سواء كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، أو ترضخين الحليب من الثدي أو تستخدمين حليب الرضع الاصطناعي.

يمكنك أن تطلبين من القابلة كذلك الحصول على نسخة من "انطلاقة جيدة للرضاعة" حول الرضاعة.

التفكير في الرضاعة الطبيعية

بالإضافة إلى جميع المواد المغذية المهضومة بسهولة التي تقدم بنسب صحيحة، يحتوي حليب الثدي على أجسام مضادة وخصائص تمنع وتحمي من العدوى.

من المستحسن أنه يجب أن يتغذى الأطفال فقط من حليب الأم لحوالي الستة أشهر الأولى من حياتهم ثم الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة 2 سنوات وما بعدها.

ومع ذلك، بغض النظر عن المدة التي تختارينها للرضاعة الطبيعية، من المفيد أن تعرفي أنك أنت وطفلك تستفيدان من كل رضاعة تعطي على حد سواء. إذا وجدت صعوبة في إعطاء طفلك رضاعة طبيعية فقط أو إذا كنت لا ترغبين حتى في ذلك، حاولي إعطائه أكبر قدر ممكن من الحليب المستخرج من الثدي. إذا كان شريكك يريد المساعدة في الرضاعة، فيمكنك أن ترضخين حليب الثدي ليعطيه هو لطفلك.

كيف يعبر لي طفلي عن جوعه أو عطشه؟

تشير الأطفال بعلامات معينة إلى أنها تريد الرضاعة. ملاحظة طفلك عن قرب سيساعدك في التعرف على هذه العلامات.

إن تلبية احتياجات طفلك لا "تدله" وإنما تساعد على الشعور بالأمان والطمأنينة.

الأطفال في الصور التالية يعبرون عن إشارات تدل على أنهم مستعدون للرضاعة.

الإشارات المبكرة

"استعدي لإرضاعي"



أرضعيه
حينما تظهر هذه
العلامات. راقبي
طفلك، وليس
الساعة!

الإشارات المتوسطة "أرضعيني"

الاستقرار



وضع يده في
الفم



الحركة البدنية



لتهدئة طفلك،
حاولي احتضانه
وملامسته
ملامسة جسدية
مباشرة والحديث
إليه ومداعبته.

قومي بتهدئتي

قبل أن ترضعيني
"أنا منزعج للغاية!"

البكاء



التحول للون
الأحمر



الانفعال



معدة طفلك

تذكرني أنه لا يمكن الإفراط في إرضاع طفل يتم إرضاعه رضاعة طبيعية.

إن المعدة الطفل حديث الولادة صغيرة الحجم ولا يمكنها أن تستوعب كميات كبيرة من الحليب. في الأيام والأسابيع الأولى، فإن كميات صغيرة في كل رضعة ستجعله ممتلئًا. مما يعني أن الأطفال يحتاجون إلى الرضاعة بانتظام في الأيام الأولى (8 إلى 12 مرة خلال فترة 24 ساعة) ويعد هذا أمرًا طبيعيًا. كما أن هذا يساعد جسمك على إنتاج الكمية الملائمة من الحليب لطفلك، والاستمرار في الإمداد بالحليب. إذا كنت تعطين طفلك الحليب الاصطناعي، فسيحتاج طفلك إلى وجبات صغيرة ومتكررة. إنها فرصة رائعة لكي تستريحين، وتحتضنين طفلك وتتعرفين عليه.

سيزيد حجم معدته شيئًا فشيئًا خلال الأيام والأسابيع القليلة التالية، وسيبدأ في تناول كمية أكثر قليلًا في كل رضعة. ستمنحك الرسوميات أدناه فكرة حول حجم معدة الطفل.



الشهر 1

بحجم بيضة كبيرة



الأسبوع 1

بحجم ثمرة مشمش/برقوق



اليوم 3

بحجم ثمرة جوز أو كرنب بروكسل



اليوم 1

بحجم ثمرة كرز

ومع رضاعته بشكل أكبر، سينتج ثديك المزيد من الحليب، كما ستطول الفترات التي تقع بين الرضعات مع نموه. ستضمن الاستجابة إلى إشارات رضاعة طفلك (انظري صفحة 222) إلى إرضاعه بشكل منتظم ويعد هذا أمرًا طبيعيًا جدًا.

سوف تزيد كمية الحليب التي تنتجيه تدريجيًا لتناسب مع احتياجات طفلك. إرضاع طفلك كلما احتاج للحليب سيساعد جسمك على توفير الحليب بشكل جيد للأيام والأسابيع والأشهر القادمة.

نصائح هامية

للآباء والشركاء

الحصول على المساندة فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية

ستمنحك القابلة الكثير من المعلومات والمساعدة. ستريك كيفية حمل طفلك وكيفية مساعدته على مسك الحلمة والثدي بالطريقة الصحيحة. هذا سيساعدهم على رضاعة جيدة، ومنع الإصابة بقرحة الحلمات ومشاكل أخرى قد تصيب الأمهات الجدد في بعض الأحيان عند الرضاعة الطبيعية.

وتشارك جميع مستشفيات الولادة الأستكتندية ووحدات الأطفال حديثي الولادة وخدمات الزيارة الصحية في UNICEF Baby Friendly Initiative، مما يعني أن الموظفين مدربون على منحك المقدار الذي تحتاجينه من الدعم لإرضاع طفلك.

يمكن أن تساعدك الدردشة مع صديقة قد أرضعت طفلها بنجاح أو يمكنك تجربة التوجه إلى مجموعة دعم. يقدمون لك في هذه المجموعة الصداقة والنصائح ويمكن أن تكون مفيدة لك إذا كنت قلقة بشأن الرضاعة الطبيعية. يوجد في اسكتلندا شبكة مكونة من حوالي 150 مجموعة لدعم الرضاعة الطبيعية. اسأل القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو ألقى نظرة على موقع Parent Club الإلكتروني. يمكنك كذلك الاتصال بخط المساعدة National Breastfeeding Helpline على 0300 100 0212.

- اهتم - تعرف على الرضاعة الطبيعية وما هو الطبيعي، حتى تتمكن من تقديم المساعدة والاقتراحات إذا كانت شريكك تعاني.
- دعمك العاطفي والتشجيع لا يقل أهمية عن المساعدة العملية.
- عليك إدراك أنه يمكن أن يستغرق الأمر بعض الوقت والممارسة للأم والطفل حتى يدركا "الطريقة" الصحيحة أثناء الرضاعة - قد يكون من المفيد الحصول على مساعدتك.
- اعتنى بشريكك أثناء إرضاعها للطفل رضاعة طبيعية وتأكد من أنها مرتاحة.



عليك عدم استخدام حليب الصويا الاصطناعي للرضع إلا إذا نصح طبيب الأطفال أو أخصائي التغذية بذلك.

لا تعطى الرضع ممن يبلغ عمرهم أقل من عام واحد حليبًا طازجًا مثل حليب البقر أو الماعز أو الجاموس أو أي نوع من حليب النبات أو الجوز مثل اللوز أو الأرز أو حليب الصويا كمشروب. فلا تحتوي هذه المشروبات على مواد مغذية كافية وفي بعض الحالات يمكن أن تسبب النزيف في الأمعاء وفقر الدم عند الأطفال الصغار.

عندما ترضعين بالزجاجة، غالبًا ما يكون الآخرون مستعدين للمساعدة ويريدون أن يحظوا بدور. ومع ذلك، فمن الأفضل لطفلك إذا كنت أنت وشريكك هما من يرضعاه على الأغلب ويستجيبا لاحتياجاته. هذا يتيح لطفلك بناء ارتباط آمن.

فيما يلي بعض النصائح الأساسية للمساعدة في الحصول على التغذية من الحليب الاصطناعي في أفضل بداية ممكنة:

- كوني مستعدة على أكمل وجه.
- قومي بزيارة موقع Parent Club الإلكتروني وقراءة النسخة الخاصة بك ل Formula Feeding: How to feed your baby safely.
- لامسي طفلك ملامسة جسدية مباشرة عند ولادة طفلك.
- تأكدي من أن لديك معدات تعقيم جاهزة. اطلبي من قابلك أو ممرضة الأسرة مساعدتك في تحديد أي من معدات التعقيم تختارين.

أرضعي طفلك بناء على استجابته

هذا يعني إرضاع طفلك متى أعطاك إشارات بأنه يريد أن يرضع. في الأيام الأولى، يكون لدى طفلك بطن صغير، لذا فهو يحتاج إلى رضعات متكررة قليلة جدًا.



يحتوي هذا الكتيب على إرشادات محدّثة حول كيفية تحضير الحليب الاصطناعي بأمان وكيفية تعقيم الزجاجات والحلمات.

التغذية بواسطة حليب الرضع الاصطناعي

عادةً ما يكون حليب الرضع الاصطناعي هو حليب البقر المجفف الذي تم تكييفه ومعالجته بحيث يكون مناسبًا أكثر للأطفال. يمكنك مزجه بنفسك بالماء، أو يمكنك أيضًا شرائه جاهزًا للرضاعة. سوف تحتاجين لشراء معدات تعقيم للزجاجات والحلمات.

أي حليب رضع اصطناعي يجب أن تستخدمه؟

حليب الرضع الاصطناعي المخصص للمرحلة الأولى هو كل ما يحتاج طفلك إليه وليس هناك في أي مرحلة من المراحل أي ميزة مضافة لاستخدام حليب الرضع الاصطناعي المخصص للمرحلة الثانية أو ذلك المخصص للمرحلة التي تليها.

قد يحتاج عدد قليل من الأطفال إلى أنواع أخرى من حليب الرضع الاصطناعي أو التغذية، وعادة ما يتم وصفها من قبل طبيب أو أخصائي تغذية. يجب ألا تستخدم حليب الماعز الاصطناعي للرضع إذا كان طفلك يعاني من حساسية بروتين حليب البقر، كما يجب



في اسكتلندا، يجب إعطاء الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية مكملًا يوميًا من فيتامين D كإجراء احترازي لسبب عدم وجود ما يكفي من أشعة الشمس لإنتاج فيتامين D. لن يحتاج الأطفال الذين يتم تغذيتهم بحليب الرضع الصناعي إلى المزيد من فيتامين D إلا إذا كانوا يرضعون أقل من 500 مل من الحليب الصناعي يوميًا، حيث أن حليب الرضع الاصطناعي يحتوي بالفعل على فيتامين D.

إرضاع توأم أو ثلاثة توأم

يمكنك إرضاع توأم أو ثلاثة توأم رضاعة طبيعية ويجب أن ينتج جسمك الحليب الذي يحتاج إليه أطفالك. ستوضح لك القابلة كيفية حمل أطفالك، حتى تتمكنوا من الإمساك والرضاعة بشكل جيد. إذا كان حجمهم صغير، فقد تحتاجين إلى مساعدة إضافية بينما يتحسنون تدريجياً في الرضاعة. ستحصلين على دعم من القابلة أو مرشد تغذية الرضع أو عامل دعم الرضاعة الطبيعية حتى تتمكنين من إرضاع أطفالك بشكل صحيح.

دعي طفلك يرضع على وتيرته الخاصة ويتوقف عن الرضاعة عندما يشبع. يمكن أن تسبب المبالغة في الرضاعة إلى إنزعاج في البطن ويجعله ذلك يتقيأ - وهذا يمكن أن يبدو وكأنه مغص أو جزر (جريان رجوعي). يمكن أن تعني رضاعة الكثير من الحليب أيضًا أن يزداد وزنه كثيرًا.

تحلي بالصبر وماربيبي المهارات الأساسية

يستغرق الأمر بعض الوقت، ولكنه أسهل بكثير عندما تعتادين على إبقاء طفلك قريبًا منك للرضاعة، وتقريب الحلمة بلطف لطفلك وتركه يرضع على وتيرته. سرعان ما ستستنتجين ما يريد طفلك - إرضاعه أو حمله ليتجشأ أو احتضانه. من الأفضل لطفلك أن يرضعه عدد قليل من الأشخاص في الأيام الأولى قدر الإمكان.

أحصلي على المساعدة، إذا كنت تجدين صعوبة في ذلك. قومي بزيارة موقع Parent Club الإلكتروني، أو تحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة.

إذا اخترت الرضاعة الصناعية، فقد تعود دورتك الشهرية في غضون 4 إلى 8 أسابيع بعد ولادة طفلك. قد تكون دورتك الشهرية الأولى أشد بكثير من المعتاد لأن رحمك لا يزال كبيرًا بعد الولادة. هذا أمر طبيعي ولكن إذا كنت قلقة، فينبغي عليك أن ترين طبيبك.

كانت شريكتي مساندة لي فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية، مما ساعدني حقًا. طمأنتني عندما كنت متعبة وعندما كنت أشك بنفسي وأشعر بأنني مستعدة للاستسلام.

Hazel
ستيرلينج

ما
يجب عليك
فعله

تحدثي مع القابلة إذا كنت تريدين المزيد من المعلومات حول أي مشكلة تتعلق بإرضاع طفلك. تُعد طريقة إرضاع طفلك هي اختيارك، وهو قرار مهم لكليهما، لذا تأكدي من حصولك على جميع المعلومات التي تحتاجينها.

لدى التوأم أنماط رضاعة مختلفة، تمامًا مثل أي طفلين آخرين. إن إبقائهم سعيدين في الأسابيع الأولى قد يكون صعباً، لذا حاولي ألا تقلقين إذا لم تحدث الرضاعة الطبيعية بسهولة على الفور. قد تكون عملية إرضاع التوأم صعبة في الأيام الأولى، سواء اخترت الرضاعة الطبيعية أو رضاعة الحليب الاصطناعي أو مزيج من الاثنين معاً. كيف تقومين بإرضاع أطفالك هو اختيارك، وأياً كان قرارك فستجدين القابلة مستعدة لمساعدتك.

ما
يجب عليك
معرفة

منذ عام 2005، لا يجوز منع أي شخص يرضع طفله في مكان عام، لأن ذلك يكون مخالفاً للقانون. لذلك، عندما تكونين جاهزة للخروج والتجول مع طفلك، تذكري أنه لديك الحق في إرضاعه الحليب في الأماكن العامة في أي وقت. وهذا يعني أي مكان عمومي متاح للناس التواجد فيه، مثل المقاهي، والحافلات، والحدائق العامة أو عيادات الـ GP. وهذا صحيح سواء كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية أو رضاعة صناعية.



معلومات إضافية

National Breastfeeding Helpline

النصيحة والدعم للأمهات اللاتي
يقمن بالرضاعة الطبيعية.
0300 100 0212

Parent Club

الكثير من المعلومات حول الرضاعة.
www.parentclub.scot

One Milk Bank for Scotland

بنك الحليب المتبرع الاسكتلندي.
[www.onemilkbankfor
scotland.co.uk](http://www.onemilkbankfor
scotland.co.uk)

كتيب "انطلاقة جيدة للرضاعة:

معلومات عن رضاعة طفلك.
[www.healthscotland.com/
documents/120.aspx](http://www.healthscotland.com/
documents/120.aspx)



كانت زوجتي حريصة على محاولة
إرضاع طفلنا رضاعة طبيعية،
على الرغم من أنني كنت أشعر
أحياناً بأن الأمر صعب عليها.
لكن كم كان رائعاً أن نراه نائمًا
شبعاناً وسعيداً، إلى جانب نصف
ابتسامة صغيرة تظهر على وجهه!
لم أشعر بأنني كنت مُهملاً.

Andrew
أوبان



ما تحتاجينه لطفلك في الأسابيع القليلة الأولى

إذا كنت محظوظة، فسيقوم الأصدقاء أو الأقارب بتجهيز ملابس الطفل ومعداته الذي من شأنه أن يوفر لك الكثير من المال. ومع ذلك، قد تكون هناك بعض الأمور التي ستحتاجين إلى شرائها. ينمو الأطفال بسرعة، وسوف تصغر عليه ملابسه الأولى بسرعة.

فيما يلي قائمة ببعض الملابس والملحقات التي ستحتاجينها في الأسابيع القليلة الأولى - ضعي في اعتبارك أن بعضًا منها سيكون من محتويات الـ Baby Box الخاص بك:

- ✓ سرير أطفال مع مرتبة جديدة.
- ✓ مشمل (أفرول) للأطفال عدد خمسة، وسترة تحتية عدد خمسة، كلاهما بأربطة مناسبة.
- ✓ سترة من الصوف المحبوك بالأزرار الامامية أو معطف خفيف للأماكن الداخلية عدد ثلاثة، ومعطف واحد للأماكن الخارجية.
- ✓ قبعة للحماية من الشمس لطفل يولد في فصل الصيف أو قبعة دافئة لطفل يولد في فصل الشتاء.
- ✓ شراشف لعربة الأطفال وسرير الأطفال.
- ✓ البطانيات.
- ✓ مناشف الاستحمام عدد اثنين، ومناشف صغيرة للاغتسال والاستحمام عدد اثنين.
- ✓ المناشف الصغيرة المصنوعة من الموسلين (نسيج رقيق) أو الأقمشة القطنية الناعمة - مفيدة لمسح أي سيلان للعباب أو للحليب من فم الطفل أو قيء.
- ✓ معدات التعقيم للرضاعة بالحليب الصناعي. إذا كنت ستعصرين لطفلك الحليب، فقد تحتاجين لمضخة الثدي أيضًا.

فيما يلي أشياء ليست أساسية، ولكن قد ترغبين أيضًا في الحصول عليها:

- ✓ حوض استحمام للطفل ووعاء تستخدمينه لغسل رأس ورقبة ويدين ومؤخرة طفلك بالماء الدافئ وبواسطة كرات الصوف القطنية وهو ما يسمى بـ "topping and tailing" (انظري صفحة 245).
- ✓ أكياس الحفاضات إذا كنت تستخدمين حفاضات للاستعمال لمرة واحدة (انظري صفحة 247). تأكدي من عدم وضع أكياس الحفاضات في متناول الطفل سواء في منطقة تغيير الحفاضات أو في سرير الطفل أو عربة.

Parent Club

معلومات حول الـ "Baby Box" وحول تربية الأطفال حتى سن الثالثة.

0800 030 8003

www.parentclub.scot/baby-box

الحفاظ على سلامة طفلك

يعتمد الأطفال على البالغين للحفاظ على سلامتهم. هناك الكثير من الأمور التي يمكنك القيام بها قبل ولادة طفلك، لجعل منزلك آمناً في الأيام الأولى وفي وقت لاحق عندما يبدأ بالتحرك في المنزل.

الوقاية من أشعة الشمس

الأطفال حساسون جداً للحرارة ولا يكون جلدهم جاهزاً للتعرض لأشعة الشمس. إذا كان طفلك يعاني من حروق الشمس، فلن يكون ذلك مؤلماً فحسب، بل قد يؤثر أيضاً على صحته في المستقبل. في الواقع، إن التعرض لحروق الشمس مرة واحدة فقط سيضاعف خطر إصابة طفلك بسرطان الجلد في وقت لاحق من حياته.

يجب ألا يتعرض الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة لأشعة الشمس المباشرة على الإطلاق. لذا، إذا كنت ترغبين في إخراج طفلك إلى الحديقة في الشمس، فتأكدي من أنه محمي بالظل والملابس. لا تضعي بطانية، أو أي نوع من الغطاء أو البلاستيك فوق عربة الأطفال لتوفري له الظل، حيث يمكن أن تصبح ساخناً للغاية تحته، ويمكن أن يسبب لهم هذا فرط الحرارة.

السلامة في السيارة

يجب أن يجلس جميع الأطفال في السيارة في مقعد مناسب للأطفال يناسب وزنهم وطولهم وعمرهم وذلك وفقاً للقانون. يجب أن يجلس طفلك في مقعد سيارة خاص بالأطفال لكل رحلة، بما في ذلك عند الذهاب إلى المنزل من المستشفى أو وحدة الأمومة. لا تدع بعض المستشفيات الآباء والأمهات يغادرون في السيارة بعد الولادة ما لم يكن لديهم مقعد سيارة خاص بالرضع. استخدم مقعد سيارة مستعمل فقط إذا كنت تعرفين تاريخه بالكامل وإذا لم يسبق وأن كان في حادث.

حاولي أن تتأكدي من أنك تشتري المقعد من مكان ما يعمل به موظفين مدربين يمكنهم التأكد من حصولك على المقعد المناسب لطفلك وسيارتك. من المهم معرفة كيفية تركيبه بشكل صحيح، لذلك اطلبي من مساعد المبيعات أن يوضح لك الأمر ثم حاولي القيام بذلك بنفسك. استمري في محاولة تركيبه في سيارتك حتى تتعودين على الأمر وذلك لتكوني مطمئنة قبل رحلتك الأولى مع طفلك. احتفظي بالتعليمات مع المقعد حتى تتمكنين من الرجوع إليها إذا احتجت لذلك.

لا تحملي طفلك في حضنك أو في ذراعيك في السيارة. إنه أمر غير قانوني وخطير. يجب ألا تضعي حزام الأمان حولك وحول طفلك أيضاً. إذا تعرضتم لحادث أو حتى اصطدام صغير، فإن وزنك ووزن طفلك معاً يندفع بشكل معاكس لحزام الأمان ويمكن أن يؤذي ذلك بشكل خطير.



السلامة من النيران:

- خططي لكيفية مغادرتك ومغادرة عائلتك للمنزل بأمان وبسرعة في حالة نشوب حريق. تأكدي من أن الجميع يعرف ما يتوجب عليهم القيام به في مثل هذه الحالة والتدرب عليه.
- قومي بتثبيت أجهزة إنذارات الدخان في كل طابق من منزلك واختبرها أسبوعياً بالضغط على زر الاختبار. إذا كنت تعيشين في مسكن مستأجر، يتحمل مالك العقار مسؤولية تثبيت أجهزة إنذار الدخان وإجراء اختبارات السلامة من الحرائق.
- تأكدي من وضع حواجز متينة أمام جميع مصادر النيران، بما في ذلك موقد الحطب المفتوح ومدافئ الحطب وثبتها بإحكام إلى الجدران.
- اعملي على فحص كل شيء يعمل على الغاز أو زيوت البترول يوم في منزلك للتأكد من أنها لا تشكل أي خطر لنشوب حرائق. يجب فحص أجهزة الغاز دائماً من قبل مهندس مسجل في هيئة تسجيل الغاز الرسمية Gas Safe.
- إذا أردت التدخين فدخني في الخارج للمساعدة على حماية عائلتك من الحريق.



اطلبي من خدمة الإطفاء المحلية لديك القيام بزيارة مجانية للسلامة من الحرائق المنزلية. قد يقدمون جهاز إنذار الدخان مجاناً أيضاً. تفضلي زيارة www.firescotland.gov.uk/your-safety أو اتصلي على الرقم 0800 0731 999.

إليك بعض الطرق التي يمكنك بها
ضمان سلامة طفلك أثناء التنقل
في الأسابيع والأشهر القليلة
الأولى.

تلميحات مفيدة عن عربات الأطفال

- عندما يكون طفلك في عربته، فإنه يحتاج إلى أن يتغطى بطبقة أو طبقتين من البطانيات خفيفة الوزن في الطقس البارد، وغطاء مقاوم للماء ويحتاج إلى غطاء يوضع تحته.
- استخدم حزام الأمان في عربات الأطفال لمنع طفلك من السقوط.
- إذا كان طفلك في عربة أطفال خفيفة الوزن أو كان الطقس باردًا جدًا، فأضيف المزيد من الطبقات.
- إذا كنت تستخدم عربة أطفال من القماش أو تلك المنخفضة على الأرض، فستكون أكثر راحة مع بطانية تحت طفلك وكذلك بطانية تغطيه.
- إذا تركت طفلك في عربة أطفال عندما تدخلين إلى مكان داخلي، فأزيلي الأغطية عنه وأية ملابس ثقيلة. هذا سوف يساعده على ألا يصبح شديد الحرارة.
- استخدم حاجبة للشمس الموجودة على عربة الأطفال في الصيف وعندما يكون الطقس حارًا جدًا.
- إذا كانت عربة الأطفال مزودة بحامل للأكواب، فحاولي منع حدوث أي حروق باستخدامه فقط للمشروبات الباردة.



نصائح هامة

لمنع الحوادث والإصابات

لا تترك طفلك بمفرده مع حيوان أليف عائلي، بغض النظر عن إذا بدأ وكأنهم متفاهمين جيداً مع بعضهم البعض.

احتفظي بمجموعة أدوات الإسعافات الأولية المجهزة جيداً في المنزل وكذلك أرقام هواتف مهمة يمكنك العثور عليها بسهولة.

تأكدي من أن يكون منزلك مزود بكاشف أول أكسيد الكربون.

عندما تحممين طفلك، ضعي الماء البارد في البداية ثم أضيفي الماء الساخن. لا تترك طفلك بمفرده أثناء الاستحمام حتى ولو لثانية واحدة. يمكن أن يغرق الطفل في مجرد بضعة سنتيمترات من الماء.

ضعي المشروبات الساخنة جانباً بحيث تكون بعيدة المنال قبل أن تحملي أنت أو أي شخص آخر طفلك.

حافظي على أي سلالم خالية من الفوضى لتجنب التعثر أثناء حمل طفلك.

السلامة عند السفر

استخدمي مقعد سيارة مستعمل فقط إذا كنت تعرفين تاريخه. ربما كان قد تعرض لحادثة أو تلف بطريقة ما من قبل. في كثير من الأحيان، قد لا تتمكنين من رؤية أي ضرر، ولكن قد يؤدي ذلك إلى إضعاف بنية المقعد. احصلي على التعليمات الكاملة فيما يخص المقعد، بحيث يمكنك التأكد من تركيبه في سيارتك بشكل صحيح وأن طفلك سيكون آمن بداخله.

تأكدي من إزالة ملابس طفلك الخارجية الكبيرة عند استخدام مقعد السيارة حيث من الممكن أن تقييد طفلك وتزيد من خطر ارتفاع درجة حرارته. إذا كنت تقودين السيارة لمسافات طويلة مع طفلك في مقعد السيارة، فخذني فترات راحة منتظمة. يمكن أن يتحرك رأس



معلومات إضافية

Child Accident Prevention Trust

نصائح السلامة للوالدين.

0207 608 3828

www.capt.org.uk

The Royal Society for the Prevention of Accidents

معلومات حول جميع جوانب السلامة
ومنع الحوادث.

0131 449 9379

www.rosipa.com

www.childcarseats.org.uk

Scottish Good Egg Guide to In-Car Child Safety

معلومات حول اختيار مقعد السيارة
وتركيبه بأمان.

www.goodeggcarsafety.com

Road Safety Scotland

0131 244 6133

www.roadsafety.scot

ما
يجب عليك
فعله

يمكن لقابلك أو الزائرة الصحية أو
ممرضة الأسرة أن تخبرك المزيد عن
السلامة في المنزل أو من سيكون من
الأفضل الاتصال به محلياً.

لا تتركي طفلك بمفرده داخل السيارة،
حتى إذا تم إيقاف تشغيل المحرك،
وخاصة في درجات الحرارة المرتفعة،
لأن درجة حرارة جسم الأطفال تزداد
بسرعة كبيرة.

طفلك إلى الأمام إذا لم يكن نائماً بشكل مستو مما قد يؤثر على تنفسه.
عندما تخرجين من سيارتك، إذا كان طفلك نائماً، أخرجيه من المقعد
وضعيه على ظهره في مكان آمن. يمكن لطفلك التنفس بسهولة أكبر عند
الاستلقاء بشكل مستو.

ما
يجب عليك
معرفة

يكون طفلك أكثر أماناً عندما يكون محمولاً باتجاه الخلف في المقعد
الخلفي (من جانب الراكب) لسيارتك. إذا أردت لسبب ما وضعه في
المقعد الأمامي للسيارة في مقعده الخاص محمولاً باتجاه الخلف،
تأكدي من إطفاء الوسادة الهوائية لناحية مقعد الراكب لهذه الرحلة.
من المخالف للقانون استخدام المقعد المواجه للخلف مع تشغيل
الوسادة الهوائية. تذكري أن تقومين بإعادة تشغيل الوسادة الهوائية
لأي شخص آخر.

فوائد الدعم الاجتماعي والدعم

عندما تكونين حاملاً، وعندما يولد طفلك، قد يحق لك المطالبة ببعض فوائد الدعم الاجتماعي مثل استحقاقات الطفل ويمكن أن تبدأي بذلك.

منحة - "Best Start Grant - Pregnancy and Baby Payment" هي دفعة نقدية جديدة للوالدين أو مقدمي الرعاية للطفل. وقد استبدلت هذه منحة الرعاية للطفل. وقد استبدلت هذه منحة Sure Start Maternity Grant التي كانت تقدمها الحكومة البريطانية في اسكتلندا، في شهر ديسمبر 2018. يمكنك تقديم طلب عندما تصبحين في الأسبوع 24 من الحمل وإلى أن يصل عمر طفلك إلى 6 أشهر. بالنسبة لطفلك الأول، سيكون المبلغ المدفوع 600

منحة Best Start Grant - Pregnancy and Baby Payment

إذا كنت أمًا أو أبًا شابًا تحت سن 18 عامًا، أو إذا حصلت أنت أو شريكك على فوائد دعم اجتماعي معينة، فقد تتمكنين من الحصول على منحة - "Best Start Grant - Pregnancy and Baby Grant".

استحقاقات أخرى

يمكنك الحصول على ائتمان ضريبي للطفل أو ائتمان شامل لطفلك، حسب ظروفك ومقدار الدخل الآخر لديك. قد تظلم مؤهلة إذا كنت في إجازة أمومة أو عندما تعودين إلى العمل. إذا كان لديك طفلان أو أكثر في أسرتك حالياً، فربما لن تحصل على أي ائتمان ضريبي إضافي للطفل أو ائتمان شامل للمولود الجديد.

هناك خدمات استشارات مجانية وسرية بشأن الأمور المالية وحقوق الرعاية الاجتماعية التي يمكن أن تدعمك مهما كانت ظروفك. للوصول إليها، اسأل القابلة أو الزائرة الصحية، أو اتصل بهيئة الخدمات الاستشارات المالية المحلية لديك أو ابحثي عن مكتب Citizens Advice Bureau المحلي لديك على

www.cas.org.uk/bureaux

إذا كنت مسجلة كشخص لاجئ، فيمكنك المطالبة بأي من فوائد الدعم الاجتماعي والدعم المذكور هنا.

النساء اللائي طلبن اللجوء

إذا كنت من طالبات اللجوء وكنت مقيمة في اسكتلندا، فلديك الحق في الحصول على الرعاية الصحية التي تقدمها NHS أثناء وجودك هنا. قد يحق لك أيضاً الحصول على الدعم من وزارة الداخلية Home Office. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني www.nhsinform.scot يمكنك الحصول على دفعات إضافية خلال فترة الحمل، وفي وقت قريب من الولادة، وبعد ولادة طفلك. يرجى الإحاطة علماً بأن هناك حدود مهل زمنية صارمة لتقديم الطلب. إذا تم رفض طلبك للحصول على اللجوء، فقد تتمكنين من الحصول على بعض الدعم أثناء الحمل ولكن يجب عليك الحصول على مشورة الخبراء بأسرع ما يمكن.

جنيه إسترليني للمساعدة في تكاليف الطفل الجديد. سيكون المبلغ المدفوع لأية أخوة أو أخوات صغار 300 جنيه إسترليني.

يمكنك تقديم طلب للحصول على منحة "Best Start Grant - Pregnancy and Baby Payment" عن طريق:

- زيارة الموقع الإلكتروني www.mygov.scot/pregnancy-and-baby-payment
- الاتصال بخط المساعدة الهاتفي المجاني Social Security Scotland على الرقم 0800 182 2222
- طلب نموذج ورقي عبر الإنترنت أو عن طريق الاتصال بخط المساعدة الهاتفي المجاني.

كما ستقدم منحة Best Start Grant مبلغ 250 جنيهًا إسترلينيًا للتعليم المبكر عندما يتراوح عمر الطفل بين سنتان وثلاث سنوات ونصف السنة، و250 جنيهًا إسترلينيًا في حوالي الوقت الذي يبدأ فيه الطفل عادةً مرحلة التعليم الابتدائي. سيتم تقديم هذه المدفوعات بحلول صيف 2019.

استحقاقات الطفل

بمجرد ولادة طفلك، يمكنك التقدم بطلب للحصول على استحقاقات الطفل. إذا ولد طفلك في المستشفى، فسوف يتم إعطاؤك طلبًا قبل العودة إلى المنزل. قدمي الطلب عبر الإنترنت على www.gov.uk/child-benefit أو عبر الاتصال بهاتف رقم 0300 200 3100 (الهاتف النصي 0300 200 3103).

وتُدفع استحقاقات الطفل كمبلغ ثابت لكل طفل كل أربعة أسابيع. تدخل مباشرة إلى حسابك المصرفي أو من خلال حسابك مع مكتب البريد أو حساب المدخرات الوطنية الخاص بك والذي يقبل المدفوعات المباشرة. يتعين عليك المطالبة بهذه الاستحقاقات في غضون 3 أشهر من ولادة طفلك.

النساء بدون تصريح بالبقاء

أمومة كاملة مدتها 52 أسبوعًا، ولكن يتعين عليك تقديم إخطار قبل 8 أسابيع على الأقل إذا كنت ترغبين في العودة إلى العمل في وقت أبكر من ذلك.

قد يكون التواصل مع صاحب العمل أثناء إجازة الأمومة مفيدًا لكما. يحق لك العمل لمدة تصل إلى 10 أيام "البقاء على اتصال" (KIT) أثناء إجازة الأمومة. يمكن أن تكون هذه فرصة جيدة لمناقشة عودتك إلى العمل.

إذا كنت ترغبين في تغيير ساعات عملك، يمكنك التقدم بطلب للحصول على ترتيبات العمل المرنة. يجب عليك القيام بذلك على الأقل من 3 إلى 4 أشهر قبل موعد عودتك إلى العمل. يجب على صاحب العمل النظر في طلبك، ولكن يمكنه رفضه إذا كانت هناك أسباب سليمة تتعلق بالعمل. فكري جيدًا في كيفية تطبيق هذه الأمور من الناحية العملية - هل يمكنك القيام ببعض الأعمال من المنزل، أو هل يقوم شخص ما بعملك عندما لا تكونين هناك أو هل هناك أشخاص آخرون يقومون بنفس الدور بدوام جزئي؟ يمكنك العثور على المزيد من المعلومات على

www.gov.uk/flexible-working

عندما تقررين العودة إلى العمل، من المهم التخطيط لساعات عملك وتحديد ما ستكسبه. يغير العديد من الآباء والأمهات ساعات عملهم لتناسبهم بشكل أفضل ويسعون للحصول على أكبر قدر من المال من العمل المدفوع الأجر والاستحقاقات الأخرى على حد سواء. من المهم أن تتأكدين من حصولك على كل ما يحق لك كأسرة عاملة، لذا تأكدي من الحصول على مشورة المتخصصين.

إذا كنت قد تجاوزت مدة التأشيرة أو لم يكن لديك تصريح بالبقاء، فقد لا يحق لك الحصول على العديد من فوائد الدعم الاجتماعي ولكن قد تتمكنين من الحصول على المسكن والدعم المالي من السلطة المحلية إذا كنت أنت وطفلك بلا مأوى أو لديك مبلغ ضئيل من المال أو دون مال إطلاقاً.

النساء اللواتي لا يمكن لهن الاستعانة بالأموال العامة

يتم تصنيف معظم فوائد الدعم الاجتماعي المذكورة هنا على أنها أموال عامة. إذا كان لا يمكنك الاستعانة بالأموال العامة" كشرط من شروط تأشيرتك، فإن التقدم بطلب للحصول على هذه الفوائد قد يؤثر على طلبات الهجرة المستقبلية. احصلي على مشورة مختصة بالهجرة قبل تقديم الطلب.

العودة إلى العمل

إذا كنت ستعودين إلى العمل، فسيتعين عليك إبلاغ صاحب العمل عندما تودين العودة. يجب أن يفترض صاحب العمل أنك ستأخذين إجازة

تقدم شبكة Citizens Advice في اسكتلندا تقييمًا لسلامة الوضع المالي. هذا الفحص هو وسيلة سهلة للأسر لتقييم وضعهم المالي وتحقيق أقصى استفادة من دخلهم. وهو يتضمن المشورة بشأن أمور مثل خفض تكاليف الطاقة المنزلية، والديون، والمطالبة بالمزايا، ودعم التكاليف المتعلقة بالطفل مثل منحة - Best Start Grant و Pregnancy and Baby Payment، والوجبات المدرسية المجانية ومنحة الملابس المدرسية. إذا كنت من ذوي الدخل المنخفض ومهتمة بالحصول على تقييم مجاني لسلامة وضعك المالي، إما عبر الهاتف أو بالتحدث إلى شخص وجهًا لوجه، اتصلي بخط المساعدة الهاتفي المجاني على الرقم 0800 085 7145.





عندما يكون لديك طفل حديث الولادة، فإن الحفاظ على منزلك دافئاً أمر مهم لمساعدته على البقاء بصحة جيدة. ولكن بالنسبة لبعض الأسر، قد يكون ذلك صعباً بسبب فقر الوقود. هذا هو الوقت الذي تعيشين فيه في منزل يصعب عليك الحفاظ عليه دافئاً بتكلفة يمكنك تدبرها. تتأثر ما إذا كنت تعانين من فقر الوقود أم لا بأربعة أشياء:

- دخل أسرتك
- تكلفة الطاقة (الكهرباء والغاز والنفط)
- كيف تستخدمين الطاقة في منزلك
- ما مدى كفاءة منزلك في استخدام الطاقة.

للحصول على منزل دافئ يتميز بالكفاءة في استخدام الطاقة، فمن المهم أن تعرفي ما الذي تستخدمين له الطاقة، للعثور على طرق لاستخدام طاقة أقل ولجعل منزلك أكثر كفاءة في استخدام الطاقة. يمكن أن تعطيك مؤسسة Home Energy Scotland (HES) مشورة حول الطاقة عن طريق الاتصال بخط المساعدة الهاتفي، ويمكن أن تساعد بعض العائلات في الحصول على دعم إضافي وترتيب لزيارة منزلية.

- خط المساعدة الوطني الخاص بـ Shelter Scotland على الرقم 0808 4444 800.

يمكن أن يساعدك الحصول على النصيحة الصحيحة في وقت مبكر على معرفة حقوقك والعثور على طريقك من خلال ما يمكن أن يكون في بعض الأحيان نظاماً معقداً.

يمكنك الحصول على مساعدة بشأن تكاليف رعاية الأطفال من الائتمان الضريبي للعمل أو الائتمان الشامل. هناك أيضاً مساعدة حكومية أخرى للأشخاص ذوي الدخل المتوسط أو العالي من خلال برنامج رعاية الطفل المعفاة من الضرائب، ولكن لا يمكنك الحصول على ذلك في نفس الوقت الذي تحصلين به على الائتمان الضريبي أو الائتمان الشامل.

فوائد الدعم الاجتماعي والتمويل الإضافي

إذا حصلت على استحقاقات السكن أو الائتمان الشامل، لكنه لا يغطي الإيجار بالكامل، فقد تتمكنين من الحصول على دفعات سكن تقديرية (Discretionary housing payment)، (DHP) لمساعدتك على تلبية تكاليف السكن الخاصة بك. قد يغطي ذلك الفرق بين الإيجار واستحقاقات السكن أو يساعد في مبلغ الإيداع أو الإيجار مقدماً. يمكنك التقدم بطلب للحصول على دفعات سكن تقديرية من المجلس المحلي التابعة لمنطقتك.

الإسكان

حينما تكونين حاملاً وعندما تصبحين والدة لطفل، فمن المهم أن يكون لديك منزل تعرفين أنه آمن وأنتك تشعرين بالاستقرار. إن وجود منزل آمن ومأمون سيساعدك على بناء شبكة دعم ومنح طفلك بداية إيجابية في الحياة.

إذا كنت قلقة من احتمالية فقدان منزلك، تحدثي إلى:

- القابلة أو أخصائي رعاية صحية آخر.
- السلطات المحلية لطالبي المساكن



Scottish Government :Home Energy Scotland

شبكة من المراكز المحلية في جميع أنحاء اسكتلندا - نصيحة مجانية ونزيرة حول الطاقة فيما يتعلق بكيفية جعل منزلك دافئ بطرق أسهل وأرخص.

0808 808 2282

www.energysavingtrust.org.uk

Shelter Scotland

المعلومات والإرشادات السكنية.

0808 800 4444

<https://scotland.shelter.org.uk>

Social Security Scotland

0800 182 2222

(المكالمات مجانية)

www.socialsecurity.gov.scot

Working families

مؤسسة خيرية للموازنة بين العمل والحياة في المملكة المتحدة.

0300 012 0312

www.workingfamilies.org.uk

Young Scot

معلومات وأفكار للشابات والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 11-26.

0808 801 0338

<https://young.scot>

Financial Health Check Service

تقدي بـ Citizen's Advice Network في أسكتلندا.

0800 085 7145

Gov.uk

معلومات حول حقوقك وفوائد الدعم الاجتماعي ومستحققاتك عند الحمل ووقت ولادة طفلك - بما في ذلك دليل الوالدين للإجازة الوالدية المشتركة.

www.gov.uk

Maternity Action

المعلومات عبر الإنترنت وخدمات المشورة المجانية.

0808 802 0029

www.maternityaction.org.uk/your-rights

Parent Club

نصائح الأبوة والأمومة على مجموعة واسعة من المواضيع.

www.parentclub.scot

Power to the Bump

معلومات للأمهات الشابات العاملات.

www.equalityhumanrights.com/en/power-bump

ACAS

معلومات مجانية ومشورة حول جميع جوانب العلاقات في مكان العمل وقانون العمل.

خط المساعدة: 0300 123 1100

www.acas.org.uk

Best Start Grant - Pregnancy and Baby Payment

www.mygov.scot/pregnancy-and-baby-payment

Citizens Advice Scotland

03454 04 05 06 (هاتف نصي):
18001 03454 04 05 06

www.citizensadvice.org.uk/scotland/
أو قومي بزيارة أحد المكاتب المحلية

Equality and Human Rights Commission

معلومات حول الحمل في مكان العمل.

www.equalityhumanrights.com

ابحثي عن "pregnancy" (الحمل)

Family Friendly Working Scotland

يعزز ثقافة العمل المرنة والملائمة للأسرة.

www.familyfriendlyworkingscotland.org.uk



مسؤولياتك وحقوقك

بصفتك أحد الوالدين، تقع عليك مسؤولية العناية بنمو طفلك وصحته ورفاهه.

من المهم أن تحصلين على مسؤوليات وحقوق الوالدين لطفلك. إذا كنت غير متأكدة من ذلك، فيمكنك الحصول على مشورة قانونية. ينص القانون في اسكتلندا على أنه يجب عليك تسجيل ميلاد طفلك قبل بلوغه 21 يومًا. سوف تقوم القابلة أو موظفو المستشفى بإبلاغ المكتب الخاص بتسجيل الولادات والوفيات والزواج (Registrar of Births, Deaths and Marriages)، بولادة طفلك. إذا لم تقومين بتسجيل ميلاد طفلك خلال 21 يومًا، فستلقين رسالة تذكير من مكتب التسجيل يطلب منك ذلك.

ما
يجب عليك
معرفة

إذا حملت بطفلك بواسطة الإمناء من متبرع أو علاج الخصوبة

في قانون المملكة المتحدة، المرأة التي تلد هي أم الطفل. إذا حملت امرأة بطفل بواسطة الإمناء من متبرع أو علاج الخصوبة وإذا كانت الأم في شراكة مدنية أو كانت متزوجة في ذلك الوقت، فإن شريكها المدني أو زوجها هو الوالد القانوني الآخر للطفل. هذه هي الحالة، إلا إذا لم يوافق هذا الشخص على الإمناء من متبرع أو علاج الخصوبة. إذا كان الشريك المدني للأم أو الزوج هو الوالد القانوني الآخر للطفل، فستمنح له مسؤوليات وحقوق الوالدين تلقائيًا.

إذا لم تكن الأم في شراكة مدنية أو متزوجة في وقت تلقي الإمناء من متبرع أو علاج الخصوبة، وقد تم ذلك في عيادة خصوبة مرخصة في المملكة المتحدة، فعندها يمكن للأم في ذلك الوقت ترشيح شخص آخر ليكون الوالد الآخر للطفل. ويمكن أن يكون ذلك الشخص شريكها المعاش (المقيم معها). طالما يتفق الطرفان، سيتم التعامل مع الشخص الآخر باعتباره الوالد القانوني الآخر للطفل. يمكن للوالد الآخر الحصول على مسؤوليات وحقوق الوالدين للطفل من خلال ذكر اسمه على شهادة الميلاد، أو من خلال تسجيل اتفاقية مسؤولية الوالدين وحقوق الوالدين مع الأم، أو عن طريق منحها له من قبل المحكمة.

إذا كانت تترتب عليك مسؤوليات وحقوق الوالدين (Parental Responsibilities and Rights)، حينها يمكنك اتخاذ القرارات الرئيسية فيما يخص طفلك، مثل المكان الذي يعيش فيه والمدرسة التي يذهب إليها.

تقع على والدة الطفل مسؤوليات وحقوق الوالدين تلقائيًا. لكي تترتب على والد طفلك مسؤوليات وحقوق الوالدين:

- يمكنه أن يتزوج من الأم في وقت الحمل أو في أي وقت بعد ذلك.
- يمكن تسميته بأنه الأب على شهادة الميلاد. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول تسجيل ولادة طفلك على صفحة 241.
- يمكن للأم والأب تسجيل اتفاقية مسؤولية الوالدين وحقوق الوالدين التي تمنح له مسؤوليات وحقوق الوالدين.
- يمكن للمحكمة أن تمنحه مسؤوليات وحقوق الوالدين.

من الأفضل للطفل أن ينشأ في بيئة تكمن في إشراك كلا الوالدين في حياته، طالما كان ذلك عمليًا وفي مصلحته الفضلى. إذا كان هناك نزاع، فيمكنك الحصول على مساعدة لحل هذا النزاع، أو يمكنك أن تطلبي من المحكمة اتخاذ قرار.

على الرغم من أن خطة الأبوة والأمومة غير ملزمة قانونًا، إلا أنها قد تساعد في تسوية أي اختلافات بينك وبين والد طفلك بينما يكبر الطفل.



معلومات إضافية

قانون الأسرة في اسكتلندا

معلومات حول مسؤوليات
وحقوق الوالدين.

www.mygov.scot/parental-responsibilities-rights

National Records of Scotland

معلومات حول تسجيل الولادة.

www.nrscotland.gov.uk/registration/registering-a-birth

:Stonewall Scotland

المعلومات والدعم للمثليات
والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي
ومغايري الهوية الجنسانية.

0131 474 8019

www.stonewallscotland.org.uk

Equality Network

معلومات عن الوالدية من
زوجين مثليين.

www.equality-network.org

Birth Registration

إشراك كلا الوالدين.

www2.gov.scot/Topics/Justice/law/17867/InvolvingBothParents

Parenting

معلومات حول وضع خطة الأبوة
والأمومة.

www.mygov.scot/parentingplan



تسجيل الولادة

إذا كنت متزوجة أو في شراكة مدنية، فيمكن لأي منكما تسجيل ميلاد طفلك. وفي حالات أخرى، يجب على الأم أن تسجل ميلاد طفلها، أو إذا قام الأب والأم بتقديم بيانات مناسبة، فيمكنهما تسجيل الولادة معاً أو يمكن للأب تسجيل الولادة.

إذا كنت مغاير الهوية الجنسية أو غير ثنائي

الشخص الذي يلد في قانون المملكة المتحدة هو أم الطفل. لذا، إذا كان الشخص الذي أنجب الطفل أحد الوالدين مغاير الهوية الجنسية أو غير ثنائي، فسيتم تسجيله كأم لطفلك في شهادة الميلاد. لمعرفة المزيد، يمكنك الاتصال بـ Stonewall أو Equality Network.

الرعاية اليومية لطفلك

إن الاستحمام وتغيير حفاض طفلك هي طرق جميلة لقضاء بعض الوقت معًا والترابط معه. من الطبيعي أن تشعرين بقليل من القلق إذا لم تكوني قد قمتي بذلك من قبل.

الاستحمام

سريع. مهما فعلت، حاولي الحفاظ على نفس الروتين في كل مرة تفعلين فيها ذلك، سواء كان حمامًا أو "top and tail" أو تغيير حفاض. هذا يساعد طفلك على تعلم ما يحدث ويشعر بالأمان. تحدثي معه في كل خطوة وأخبريه بما تفعلينه حتى يتمكن من حفظ الروتين.

قبل أن تعطي طفلك حمامًا، اجعلي كل شيء جاهزًا وتأكدي من أن الغرفة دافئة وخالية من التيارات الهوائية. اخرجي منشفة، حفاض نظيف وبعض الملابس النظيفة. تأكدي من أن المياه بدرجة الحرارة المناسبة وأن طفلك مستيقظًا وجاهز للاستحمام.

يجد بعض الأشخاص أنهم حريصون جدًا بحيث ينتظرون وقتًا طويلًا لإعطاء طفلهم حمامًا في الأسابيع القليلة الأولى. هذا أمر طبيعي تمامًا وستزداد ثقتك مع مرور الأسابيع. لا تقلقي كثيرًا إذا كان طفلك لا يحب الاستحمام في البداية - بعض الأطفال لا يحبون ذلك. سيعتادون عليه ويبدأون في الاستمتاع به أكثر بعد بضعة أسابيع.

لا تحتاجين إلى إعطاء طفلك حمامًا كل يوم - بدلاً من ذلك، يمكنك غسل وجهه ورقبته ويديه ومؤخرته بالماء الدافئ وبواسطة كرات الصوف القطنية وهو ما يسمى بـ "top and tail"

ما
يجب عليك
معرفة

لا تتركي طفلك بمفرده أثناء الاستحمام على الإطلاق.
تأكدي دائمًا من أن وجه طفلك بعيدًا عن الماء تمامًا.
استخدمي ميزان حرارة للحمام للتأكد من أن الماء ليس حارًا جدًا وليس باردًا جدًا.

كيفية استحمام طفلك خطوة بخطوة:

- إذا كنت تستخدمين حمامك، فستحتاجين إلى الانحناء نحو طفلك، وهذا أمر غير مريح. لذلك، يكون من الأسهل استخدام حوض استحمام صغير للأطفال على الأرض.
- ضعي الماء البارد في حوض الاستحمام أولاً، ثم اضيفي الماء الساخن. افحصي درجة الحرارة بمرفقك أو مقياس حرارة - يجب أن تشعرين بالدفء بشكل مريح. املئي حوض الاستحمام بحوالي 8 إلى 10 سم من الماء حتى يتمكن من تحريك ذراعيه وساقيه. عندما يكبر طفلك وأنت تشعرين بثقة أكثر، يمكنك تجربة ملء حوض الاستحمام بحيث يكون الماء أعمق قليلاً.
- اغسلي يديك.
- انزلي طفلك إلى الماء على ظهره وأنت تسدين رأسه وكتفيه وظهره بكلتا يديك.
- ضعي يداً واحدة تحت رأسه وكتفيه واستخدمي يدك الطليقة لكي تبلي جسم طفلك وافركي الجلد برفق بمنشفة قماش صغيرة نظيفة. إذا كان لديه القليل من الشعر فقط، اشطفي رأسه عن طريق سكب بعض الماء فوقه بيدك. استخدمي الماء العادي للأطفال حديثي الولادة، ولكن يمكنك البدء في استخدام القليل من صابون حمام الأطفال غير المعطر من حوالي 4 إلى 6 أسابيع.

تنظيف طفلك بطريقة "topping and tailing"

هذا بديل سريع لحمام طفل صغير ويمكنك القيام به مرة أو مرتين في اليوم.

- امسحي تحت الإبطين وجففيهما.
- أزيلي الحفاض. إذا كان الطفل حديث الولادة، فقومي بغسل أي إفرازات تأتي من جذعة الحبل السري.
- اغسلي الأعضاء التناسلية والمؤخرة - للأطفال البنات، امسحي بمنشفة قماش صغيرة مبللة أو صوف قطني من الأمام إلى الخلف.
- قومي بالتربيت على الجلد ليحف.
- ضعي له حفاض نظيف وأبسيه.

ماذا تفعلين:

- اغسلي يديك، ثم أزيلي ثياب طفلك وضعيه على ظهره واتركي الحفاض عليه. إذا كان طفلك صغيراً جداً، فقد يكون أكثر راحة إذا قمت بلفه بمنشفة لكي يبقى دافئاً.
- امسحي وجهه ورقبته وأذنيه باستخدام الصوف القطني أو منشفة قماش صغيرة ناعمة مغموسة بالماء الدافئ. ثم قومي بتجفيفه باستخدام الصوف القطني أو منشفة قماش صغيرة أو منشفة استحمام ناعمة.

ماذا تحتاجين:

- صوف قطني أو منشفتان صغيرتان من القماش الناعم
- وعاء من الماء الدافئ
- حفاض نظيف
- ملابس نظيفة إذا كنت بحاجة لها
- سلة أو كيس أو دلو للنفايات.



المواضع التي تحتاج إلى رعاية إضافية

- لدى بعض الأطفال طيات من الجلد، خاصة حول الرقبة، والفخذين والمعصمين. يمكن أن يعلق الحليب هناك والذي قد يمكن أن يسبب أيضًا تهيج الجلد ويجعله مؤلمًا. نظفي داخل هذه الطيات بلطف.
- كوني لطيفة عند تنظيف المنطقة التناسلية لطفلك. لا تحاولي أبدًا أن تسحبي قلفة طفل فتى.
- عادةً ما تقع جذعة الحبل السري من تلقاء نفسها بعد حوالي 10 أيام، تاركة زر بطن مثالي. لا تقلقي إذا استغرقت وقتًا أطول أو كانت ذات رائحة كريهة. دعي الماء يغسل بلطف حولها لإزالة أي إفرازات.
- حافظي على أن تكون أطراف اليدين والقدمين نظيفة ومقلّمة، لأن طفلك قد يخدش الجلد على وجهه. استخدمي مقصات الأظافر الخاصة بالأطفال ذات الحواف المستديرة ولا تقلمي الأظافر بحيث تصبح قصيرة جدًا.

قبعة المهد (الحاسوف اللبني) (cradle cap)

قبعة المهد عبارة عن اعتلال في فروة الرأس وهي شائعة عند الرضع. تظهر على شكل بقع متقشرة دهنية على فروة الرأس، تشبه قليلا قشرة الرأس السيئة. لا داعي للقلق - في الواقع إنها علامة على نمو جلد طفلك. حاولي فرك فروة رأس طفلك بزيت الأطفال أو الزيت النباتي وذلك لتخفيف القشور، ثم اشطفيها. إذا كانت فروة الرأس تبدو حمراء أو مصابة بعدوى، فاحصلي على النصيحة من القابلة أو الزائرة الصحية أو الصيدلي.



الحفاضات القابلة للرمي

هناك مجموعة واسعة من الحفاضات للاستعمال لمرة واحدة وهناك خيارات تناسب معظم الميزانيات. ومن الجدير محاولة بضع منها حتى تعرفي أيها منها قد يناسبك ويناسب طفلك.

ارمي الحفاضات المتسخة بعناية. يمكنك شراء سلة خاصة للحفاضات والتي سيتعين عليك تفرغها مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. أو يمكنك وضع كل حفاض متسخ في كيس الحفاضات ووضعه في سلة المهملات. إذا أمكن، ضعيه في سلة المهملات في الخارج. كوني حذرة عند استخدام أكياس الحفاضات - ابقها بعيدة عن متناول الأطفال لتجنب خطر الاختناق.



حفاضات قابلة للغسيل

يمكنك استخدام الحفاضات التي تغسلينها وتجفيفها بنفسك في المنزل. أو إذا كان لديك خدمة غسيل حفاضات محلية، فيمكنك دفع مقابل خدمة أخذ الحفاضات المتسخة وتبديلها بحفاضات نظيفة.

لدى العديد من المجالس خطط لدعم استخدام الحفاضات التي يعاد استخدامها. يمكن أن يقدم لك خط المساعدة الخاص بـ The Real Nappy Helpline (0845 850 0606) تفاصيل عن جهات الاتصال المحلية الخاصة بحفاضات القماش، سواء كنت ترغبين في شرائها أو غسلها في المنزل أو استخدام خدمة غسيل الملابس.

يمكنك استخدام حفاضات القطن القابلة للغسيل مع بطانات يتم التخلص منها، وبعض الآباء والأمهات يجدون هذا خيار جيد.

الحفاضات

هناك نوعان من الخيارات الرئيسية عندما يتعلق الأمر بالحفاضات - للاستعمال مرة واحدة أو القابلة للغسل. بعض الأشخاص يستخدمون كليهما. هناك إيجابيات وسلبيات لكليهما، ولكن ليس هناك شك في أن الحفاضات القابلة للغسيل هي أكثر رفقا بالبيئة. مهما كان اختيارك، تأكدي من غسل يديك دائماً والتخلص من الحفاضات أو غسلها بشكل صحيح.





تغيير حفاض طفلك

تحدثي مع طفلك في كل خطوة تقومين بها وأخبريه بما تفعلين حتى يتمكن من حفظ الروتين. كل ما تحتاجينه حقا هو حصيرة لتغيير الحفاضات أو منشفة نظيفة وهكذا يمكنك تغيير حفاض طفلك على الأرض. يحب بعض الآباء والأمهات استخدام مكان مرتفع مخصص لتغيير الحفاضات، مما يعني أنه يمكنك الوقوف عند تغيير الحفاض. إذا كنت تستخدمين مكان كهذا، فلا تتركي طفلك وحده عليه في حالة تدرجه وسقوطه.

كيفية تغيير الحفاض:

1 اغسلي يديك.

2 احضري حفاض نظيف وجاف ووعاء من الماء الدافئ والصوف القطني ومنشفة ناعمة صغيرة.

3 ضعي طفلك مستلقياً على ظهره على حصيرة تغيير الحفاضات أو المنشفة.

4 أزيل يديه من الخصر إلى الأسفل ثم فكي الحفاض وأزيليه.

5 امسكي أرجله وقدميه لأعلى وامسحي مؤخرته وأعضائه التناسلية باستخدام كرات من الصوف القطني المنقوعة في الماء الدافئ. امسحي للأطفال البنات الأعضاء التناسلية من الأمام إلى الخلف لمنع العدوى.

6 قومي بالتربيت عليه بمنشفة ناعمة صغيرة حتى يجف.

7 ضعي له حفاضاً نظيفاً. تخلصي من الحفاض المتسخ واغسلي يديك (انظري صفحة 75 لكيفية غسل اليدين جيداً).





معلومات إضافية

Family Lives

المعلومات والدعم حول جميع
جوانب الحياة الأسرية.

0808 800 2222

www.familylives.org.uk

طفح الحفاض

طفح الحفاض هو أمر شائع جدًا عند الأطفال. الأعراض هي إحمرار أو ألم في مؤخرة طفلك وأعضائه التناسلية والمنطقة المحيطة بها. يمكنك المساعدة في الوقاية من ذلك عن طريق تغيير الحفاضات المتسخة بأسرع ما يمكن، وتنظيف مؤخرة طفلك وتجفيفها بعناية. يمكن أن يساعد أيضًا تركه دون حفاض لفترة قصيرة.

يمكن أن يساعد أيضًا على تركها دون الحفاض لفترة قصيرة. استخدم كريم الحفاض فقط إذا كان جلد طفلك أحمر اللون أو ملتهب. إذا لم يبدو على الطفح الجلدي أي تحسن أو كنت قلقة، فتحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو الصيدلي.

ما
يجب عليك
فعله

تأكدي دائمًا من غسل يديك بالماء الدافئ والصابون بعد تغيير الحفاض. يجب التخلص من الحفاضات الرطبة والمتسخة على الفور. ضعي الحفاضات للاستعمال مرة واحدة في كيس الحفاضات وثم في سلة المهملات، أو ضعي الحفاضات القابلة للغسل في سلة الحفاضات لغسلها بأسرع ما يمكن.

بدأنا باستخدام الحفاضات التي تستخدم لمرة واحدة، ولكن بعد ذلك قررنا الانتقال إلى تلك الحفاضات القماشية التي يعاد استخدامها. هناك الكثير من الأنواع المختلفة المتاحة، لذلك من الأفضل أن تطلبي من الزائرة الصحية معرفة المزيد.

,Karina
ثرسو

البكاء

سيحاول طفلك التواصل معك في الكثير من الطرق. عندما تتعرفان على بعضكما البعض، ستصبحين أفضل في فهم ما يحتاجه. يبكي الأطفال أحياناً ومن المهم الاستجابة لهم، وعدم تركهم يبكون.

إذا استمر طفلك في البكاء على الرغم من أنك تحاولين كل شيء، أو كنت قلقة بشأنه، فمن المهم الوثوق بغرائذك. إذا كنت تعتقدين أنه قد يكون مريضاً، عليك الحصول على بعض النصائح (انظري صفحة 263-265 لمعرفة المزيد عن المرض). يمكنك أيضاً أن تطلبي من الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أن تفحص طفلك للتأكد من أن كل شيء على ما يرام.

إذا لم تكن هناك أي مشكلة، قد يتعين عليك قبول أن هذه هي الطريقة التي يتبعها طفلك الآن. أنت لا تقومين بأي شيء خطأ وهذا ليس خطأك. الكثير من الأطفال يبكون كثيراً، ويقلق العديد من الآباء والأمهات حول هذا الأمر، لكن مرور الوقت ينبغي أن يصبحوا أكثر استقراراً. هناك خطوط مساعدة يمكنك الاتصال بها والتي ستمنحك دعماً للتأقلم.

المَغص

المغص هو عندما يكون طفلك بصحة جيدة لكنه يبكي في كثير من الأحيان وبشكل مفرط ومن الصعب تهدئته. أحد الأسباب المحتملة لذلك هو فقاعات الغاز المحبوسة التي تسبب الألم في المعدة. يمكن أن يصاب طفلك بمغص إذا لم يكن في الوضعية الصحيحة أو يمسك بشكل صحيح عند الرضاعة الطبيعية أو إذا كان يرضع بسرعة كبيرة من الزجاجاة.

لا يعني دائماً أن طفلك يعاني من الألم أو الانزعاج. سيبكي طفلك لأسباب متعددة، عندما يكون جائعاً أو عطشاً أو متعباً أو ضجراً، إذا كان حفاضه رطباً أو متسخاً أو عندما يكون وحيداً ويطلب الراحة. مهما كان السبب، فهو يحاول جذب انتباهك ومن المهم الاستجابة له، وعدم تركه يبكي. ومع ذلك، إذا كنت مجهداً، فلا مانع من أخذ بعض الوقت وذلك لبضع دقائق حتى تشعرين بقدرة أكبر على التكيف.

أعرف أنه عندما يبكي طفلي فإنه يحاول أن يخبرني شيئاً ما: بأنه يشعر بالملل أو التعب أو الجوع أو يريد أن أعانقه فحسب. هناك أنواع مختلفة من البكاء وستبدئين في فهمها كلما ترابطني أنت وطفلك معاً.

،Elaine
بايزلي

عندما تتعرفين على طفلك،
ستبدئين في معرفة ما يعنيه كل
نوع بكاء مختلف.

التعامل مع طفل يبكي

إذا بدأ في البكاء، جربي بعض هذه الأفكار:

- جربي ملامسة طفلك ملامسة جسدية مباشرة.
 - احمليه، وتحدي معه واحتضنيه.
 - هزيه أو ربتي أو افركي ظهره برفق، أو بطنه أو قدميه.
 - حاولي إرضاعه.
 - قومي بتغيير حفاضه إذا لزم الأمر.
 - اذهبي معه في نزهة على الأقدام أو بالسيارة.
- ضعيه في حمالة - بعض الأطفال يحبون التقارب الذي تمنحه.
 - امنحيه حمامًا دافئًا.
 - تحققي لمعرفة ما إذا كان طفلك يشعر بالبرد أو بالحرارة الزائدة.
 - إذا كنت في مكان صاحب فقد يساعدك الانتقال إلى مكان هادئ وساكن.



إذا كنت قد جربت بعض هذه الأمور،
وما زال طفلك يبكي كثيرًا وبانتظام،
فكري فيما يلي:

- قومي بتدوين عدد مرات بكاء طفلك في مفكرة حتى تتمكنين من رؤية ما يحدث من تغيرات.
- يمكنك التحدث مع أمهات وآباء آخرين ومعرفة ما إذا كان لديهم أي أفكار يمكنك الاستفادة منها. من المفيد أحيانًا مجرد معرفة أن الآباء والأمهات الآخرين يمرون بنفس الشيء.
- تحدثي مع شريكك، شخص قريب منك، وقابلتك، أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة عن كيفية تأثير البكاء عليك والحصول على المساعدة إذا كنت في حاجة إليها.
- اقضي بعض الوقت بعيدًا عن طفلك. اطلبي من شخص تثقين به أن يعتني به بينما تأخذين استراحة.



يمكنك المساعدة في الوقاية من المغص بأن يكون طفلك في وضعية مستقيمة عند الجلوس أو الحمل أثناء إرضاعه والتأكد من إخراج الغاز من بطنه بعد ذلك.

يمكن أن يساعد تدليك بطن طفلك بلطف بالمغص، على الرغم من أنه يجب أن يكون هادئاً لكي تتمكنين من القيام بذلك. اطلبي المشورة من القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو مستشار الرضاعة الطبيعية.

Cry-sis

دعم للأطفال كثيري البكاء
وقليلي النوم.

08451 228 669

(9 صباحاً - 10 مساءً)

يوميًا

www.cry-sis.org.uk

ما يجب عليك فعله

إذا كان طفلك يبكي، احمليه، وتحدي معه واحتضنيه. إذا كان ذلك ممكناً، جربي ملامسة طفلك ملامسة جسدية مباشرة لتهدئته. إذا كان طفلك يبكي كثيراً، فتأكدي من وجود الكثير من الدعم من حوله - اطلبي من صديق متفهم أن يعتني به لفترة من الوقت أو اطلبي من الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة عن مصادر دعم محلية.

إذا كان طفلك يبكي كثيراً، وينتابك الغضب والانزعاج للغاية، فضعيه في مكان آمن أو اطلبي من شخص آخر حمله أثناء مغادرتك الغرفة. لا تهزي أو تصفي طفلك أبداً، بغض النظر عن مدى الإحباط الذي تشعرين به. يمكن أن يضر ذلك بدماعه ويمكن حتى أن يؤدي إلى الوفاة.

إذا كنت أنت أو أي شخص آخر يهز طفلك، فاحصلي على مساعدة طبية على الفور. لا تنتظري. إذا كنت قلقة بشأن سلامة طفلك، فاستعيني دائماً بالحصول على المساعدة. أخبري القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة - أو إذا كان الأمر ملحاً، فاتصلي على الرقم 999.

ما يجب عليك معرفة



النوم بأمان

خلال الأشهر الستة الأولى من حياة طفلك، يكون المكان الأكثر أماناً لطفلك لكي ينام فيه هو سرير الأطفال والذي يكون في نفس غرفة الشخص الذي يعتني به في كل مرة ينام فيها.

نهاراً. لا يعرف الأطباء حتى الآن أسبابه ولكن من المرجح أن يحدث في أول 6 أشهر. الأطفال المولودين في سن مبكرة وناقصي الوزن وتوأم أو توأم متعددين هم أكثر عرضة للخطر.

طفلك عرضة لخطر متزايد لحدوث الموت المفاجئ غير المتوقع في مرحلة الطفولة:

- إذا كنت تنامين مع طفلك في كرسي مزود بذراعين أو على الأريكة
- إذا تم وضع طفلك على بطنه أو جانبه
- إذا كنت تشاركين السرير مع طفلك وكنت أنت أو شريكك تدخنون

للأسف، يموت كل عام عدد قليل من الأطفال فجأة وبشكل غير متوقع أثناء نومهم. في بعض الأحيان يتم العثور على سبب، مثل حالة صحية كامنة، ولكن في الغالب لا يوجد سبب واضح. قد تسمعين مصطلحات الموت المفاجئ غير المتوقع في مرحلة الطفولة (Sudden Unexpected Death in Infancy) (SUDI) ومتلازمة موت الرضيع الفجائي (SIDS، Sudden Infant Death Syndrome) والتي كانت تسمى موت الوليد المفاجئ في المهد.

يحدث الموت المفاجئ غير المتوقع في مرحلة الطفولة غالباً أثناء النوم في أي وقت، ليلاً أو

- إذا كنت تشاركين السرير مع طفلك وكنت أنت أو شريكك قد تناولتم المشروبات الكحولية أو تعاطيتم المخدرات
- إذا كنت تدخينين أو دخنتِ عندما كنت حاملاً أو كنت تعيشين مع شخص ما يدخل (انظري صفحة 59)
- إذا أصبح ساخناً جداً
- إذا نام على مرتبة رقيقة
- إذا كان طفلك ينام في غرفة أخرى أثناء النهار أو الليل، حيث لا يمكنك رؤيته
- إذا كان طفلك ينام وهو في وضعية الجلوس أو غير مستلقي تماماً على ظهره، كما هو الحال في مقعد السيارة. يمكن أن يتحرك رأس طفلك إلى الأمام ويمكن أن يؤثر ذلك على طريقة تنفسه
- إذا ولد طفلك قبل 37 أسبوعاً من الحمل و/أو ولد بوزن أقل من 2.5 كغم.
- خلال الأشهر الستة الأولى، يكون المكان الأكثر أماناً لطفلك لكي ينام فيه هو سرير الأطفال أو المهد أو سلة موسى في غرفتك بجانب سريرك، وفي نفس الغرفة المتواجدة فيها في كل مرة ينام فيها:
- **ضعي طفلك على الدوام لينام على ظهره بشكل مسطح على مرتبة مسطحة متينة.** إذا انقلب، ضعيه على ظهره مرة أخرى. ضعيه في السرير بحيث تكون البطانيات على صدره وتحت ذراعيه.
- عندما تضعين طفلك في وضعية النوم، ضعيه دائماً في أسفل السرير. وهذا يعني أن تكون قدميه في الجزء السفلي من السرير، بدلاً من أن يكون رأسه في الجزء العلوي من السرير. وبهذه الطريقة، لا يمكنه التلوي للأسفل والنزول تحت البطانيات.
- تأكدي من أن طفلك لا يصبح ساخناً جداً أو بارداً جداً. تحققِ من درجة حرارته من خلال تحسس بطنه أو مؤخرة رقبته - لا تتحسسي اليدين والقدمين لأنها غالباً ما ستبدو باردة. ابقِ رأسه مكشوفاً عندما ينام وأزيلي أي تقيط أو كيس نوم إذا كان في السرير معك.
- اجعلي منزلك خالياً من التدخين وابقِ طفلك بعيداً عن دخان السجائر.

الطريق الأسلم للنوم

الأطفال جميعهم مختلفون وينمون بمعدلات مختلفة، بما في ذلك أنماط نومهم. من الطبيعي أن يستيقظ الأطفال بشكل متكرر أثناء الليل للرضاعة والحاجة للاطمئنان. ستتغير عادات نوم طفلك أثناء نموه.

- ليس آمناً أبداً مشاركة السرير مع طفلك إذا:**
- كنت أنت أو شريكك قد تعاطيتم المشروبات الكحولية أو المخدرات (القانونية أو غير القانونية)
 - كنت تدخينين عندما كنت حاملاً
 - كنت أنت أو شريكك مدخينين
 - كان طفلك صغير الحجم أو ولد في سن مبكرة
 - كنت أنت أو شريكك متعبين بشدة - أقل من 4 ساعات من النوم في الـ 24 ساعة الماضية.
 - لا تضعي نفسك أبداً في وضع يمكنك فيه أن تغفي مع طفلك على الأريكة أو الكرسي المزود بذراعيين.



نصائح هامّة

للنوم الآمن

المكان الأسلم لكي ينام طفلك فيه هو سرير الأطفال وأن يكون مستلقياً على ظهره.

درجة الحرارة المثالية لغرفة الطفل هي حوالي 18 درجة مئوية. سيحتاج طفلك في هذه الحرارة إلى طبقة واحدة من البطانة لإبقائه دافئاً طوال الليل.

قد تكون مشاركة السرير مع الطفل بدون تخطيط وفي المواقف الخطرة أمراً **خطيراً للغاية** - تحدثي إلى أخصائي الرعاية الصحية حول كيفية تقليل المخاطر المعرض طفلك لها.

أبقي طفلك في نفس الغرفة في جميع الأوقات، في سرير أطفال حيث يمكنك رؤيته بوضوح. وهذا يعني أنه يمكنك التحقق من أنه مرتاح وآمن وأن تكوني قريبة منه إذا احتاج إلى الرضاعة أو الاحتضان.

دعي طفلك في بيئة خالية من التدخين دائماً.

- لا تضعي أي مصدات أو وسائد أو ألعاب ناعمة في السرير. إذا كانت هذه الأشياء قريبة من وجه طفلك، فيمكن أن تؤثر على تنفسه ويمكن أن تجعله شديد الحرارة أيضاً.
- أخرجي طفلك من مقعد السيارة عندما لا يكون مسافراً، وأخرجيه من مقعد نطاط أو أرجوحة أو سرير أطفال من القماش إذا كان نائماً. يمكن أن يتحرك رأسه إلى الأمام إذا لم يكن نائماً بشكل مستوي مما قد يؤثر على تنفسه.
- تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر عرضة طفلك للموت المفاجئ غير المتوقع في مرحلة الطفولة.
- إذا كنت تستخدمين دمية، فاستخدميها في كل مرة ينام بها طفلك. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، انتظري لمدة 4 أسابيع على الأقل قبل البدء في استخدام دمية.

مشاركة السرير مع طفلك

يرجى تذكر أن الأسرة المخصصة للكبار غير مصممة للأطفال. قبل أن تشاركي السرير مع طفلك، فكري فيما إذا كنت تعتقدين أنه مكان آمن لوضع طفلك لينام فيه.

في بعض الأحيان، تشارك الأمهات السرير مع أطفالهن عند الرضاعة الطبيعية، لكن دون بعض التخطيط أو التفكير السليم، يمكن أن يكون هذا **خطيراً للغاية**. إذا كنت تفكرين في مشاركة السرير مع طفلك، فتحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة حول كيفية تقليل المخاطر المعرض طفلك لها.

تتوفر معلومات إضافية حول مشاركة السرير مع طفلك على www.basisonline.org.uk: Baby Sleep Information Source



لا تضعي نفسك أبداً في وضع يمكنك فيه أن تعفي مع طفلك على الأريكة أو على الكرسي المزود بذراعين، حتى إذا كنتما أنتما الإثنين مرهقان. هذا يزيد من خطر الموت المفاجئ غير المتوقع في مرحلة الطفولة، والمعروف سابقاً باسم موت الوليد المفاجئ في المهد.

ما هو عدد ساعات النوم الطبيعي؟

لا يوجد قدر طبيعي من النوم، وبنام بعض الأطفال أكثر من غيرهم. ينام الأطفال الجدد كثيرًا - أحيانًا ما يصل إلى 18 ساعة في اليوم خلال الشهر الأول أو نحو ذلك. لكن طفلك لن ينام على الأرجح في البداية لأكثر من بضع ساعات في كل مرة. إذا بدا نائمًا على نحو غير عادي فقد يكون على غير ما يرام، لذلك عليك دائمًا الوثوق بغرائزك والحصول على المشورة الطبية إذا كنت قلقة.

لا تتوقعي أن ينام طفلك عدة مرات في اليوم ويستيقظ فقط للرضاعة والابتسامة والهديل. قد يتصرف بعض الأطفال على هذا النحو ولكن معظمهم لا يتصرفون هكذا، لذا توقعي بعض البكاء والشكوة والتذمر أيضًا. عندما يبكي طفلك وتذهبين إليه وتطمئنيه، فأنت تعلميه أن العالم مكان آمن. على المدى الطويل، يساعدهم ذلك على تطوير مهارات النوم خلال الليل.

متلازمة الرأس الوارب

في بعض الأحيان، يطور الأطفال منطقة مستوية بشكل ثابت إما في الخلف أو على جانب واحد من الرأس. وهذا ما يسمى بمتلازمة الرأس الوارب. يمكن أن يصاب بها عندما يستلقي طفلك في نفس الوضعية لفترة طويلة. يمكن أن يؤدي أيضًا قضاء وقت طويل في مقعد السيارة أو المقعد النطاظ إلى الإصابة بها، لذا تأكدي من إخراج طفلك من هذه المقاعد بانتظام.

يمكنك المساعدة في إرجاع شكل رأس طفلك إلى شكله الطبيعي من خلال جعل طفلك يقضي وقتًا أقل في الاستلقاء على ظهره عندما يكون مستيقظًا. بمجرد أن يتمكن من التحكم في رأسه، يمكنك أن تضعيه على بطنه عندما يكون مستيقظًا وأنت تراقبينه. ضعيه دائمًا مستلقيًا على ظهره عندما يكون نائمًا، ولا تدعيه أبدًا ينام على بطنه. يمكنك سند طفلك للجلوس على ركبته أو حاولي حمله في وضعيات مختلفة. يمكنك أيضًا حمل طفلك في حمالة أو حمالة أمامية.

عندما يكون طفلك في السرير، إذا كان وجهه دائمًا إلى جانب واحد، يمكنك محاولة تغيير وضعية رأسه كل ليلة. يمكنك أيضًا تغيير موضع الضوء في الغرفة إلى الجانب الذي لا يفضله كثيرًا.

وعادةً ما تتحسن متلازمة الرأس الوارب لوحدها إذا كان طفلك يقضي وقتًا أقل مستلقيًا. ولكن إذا كنت قلقة أو تريدين المزيد من المعلومات، فاطلبيها من القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة.



ضعي طفلك دائمًا على ظهره في كل مرة ينام فيها، على سطح ثابت ومستوٍ وخالٍ من جميع الألعاب الناعمة والوسادات والمصدات.



معلومات إضافية

Baby Sleep Information Source

معلومات حول النوم الآمن.
www.basionline.org.uk

The Scottish Cot Death Trust

التقليل من خطر موت المهد.
www.scottishcotdeathtrust.org

The Lullaby Trust

النصائح المتعلقة بالنوم الآمن
للوالدين.
www.lullabytrust.org.uk

Little Lullaby

دعم الآباء والأمهات الشباب، بما
في ذلك ما يتعلق بالنوم الآمن.
www.littlelullaby.org.uk

رعاية طفلك أثناء الليل

كتيب اليونيسيف حول رعاية طفلك
أثناء الليل.
[www.unicef.org.uk/
babyfriendly](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

Twins and Multiple Births Association

معلومات حول النوم لتوأم
وثلاثة توأم.
www.tamba.org.uk



ما
يجب عليك
فعله

تأكدي من أن أي فرد من الأسرة أو
غيرهم من الأصدقاء الذين قد يعتنون
بطفلك يعرفون كيف يضعون طفلك
للنوم بأمان.

أول شهرين لطفلك

يمكن أن يكونا أول شهرين سحريين وطاقين على حد سواء - عادة بنفس القدر تقريبًا! في الوقت الذي يكون فيه طفلك قد بلغ من العمر شهرين، سوف تبدأ بالتعرف على بعضكما البعض وقد تبدأ حياتكما معًا في الاستقرار بنمط معين.

لا يزال من المبكر التوقع أن تكوني في روتين منتظم، لذلك لا تشعرى أنه يجب عليك فرض هذا، ولكن سيبدأ ذلك في الحدوث خلال الأسابيع والأشهر المقبلة.

يحدث الكثير خلال الشهرين الأولين من عمر طفلك. ما يمكن أن يفعله ومتى، سيعتمد على الكثير من الأمور، مثل جيناته، وشخصيته، وصحته وحياته اليومية معك. إذا كنت تريدين الاحتفاظ بسجل لما يفعله، فهناك مساحة في ال "Red Book" لتدوين ذلك.



قد يتمكن طفلك في عمر شهرين من القيام بـ:

- الابتسام عن قصد، نفخ فقاعات والهديل عندما تتحدثان أو تلعبان بلطف معًا
- نسخ تعابير وجهك - اخرجي لسانك من فمك أو قومي بحركات مضحكة بوجهك ثم انتظري لترين ما إذا كان سينسخ ما تقومين به
- يتقرب إليك عندما يحتاج إلى الانتباه أو الأمن أو الطمئينة
- يمتد ويركل بقوة أكبر مع مرور الأسابيع
- يستجيب عند سماع صوتك
- يستجيب للأصوات العالية بالرمش أو الاندهاش أو العبوس أو الاستيقاظ من النوم الخفيف
- يبدأ في مقابلة وجهه لوجهك للأمام مباشرة في حين يستلقي على ظهره ويرفع رأسه بينما يستلقي على بطنه.

أوصي بأخذ الكثير من الصور في الأيام الأولى، عندما تكون الأمور في أفضل حالاتها وأسوأها. من المدهش أن ننظر إلى الوراء ونرى ما حققته أنت وطفلك في وقت قصير.

،Nasreen
جلاسجو



معلومات إضافية

Bumps to Bairns

نصائح لفترة ما قبل الولادة والسنة الأولى.

www.bumps2bairns.com

Parenting across Scotland

شراكة من الجمعيات الخيرية التي تقدم الدعم للأطفال والعائلات في اسكتلندا.

www.parentingacrossscotland.org

إذا كنت والدة جديدة، فربما لديك الكثير من الأسئلة التي يجب أن تسألينها عن طفلك - ومهاراتك. هذا أمر طبيعي. إذا كان لديك أي مخاوف على الإطلاق، أو حتى أردت التحدث عن الأمور فحسب، تحدثي إلى زائرتك الصحية أو ممرضة الأسرة.

ما
يجب عليك
فعله



ما
يجب عليك
معرفة

عندما يبلغ طفلك عمر 6 أسابيع تقريبًا، سيطلب منك رؤية الـ GP. لدى جميع الأمهات والأطفال فحص يُجرى عند بلوغ الطفل 6 أسابيع من العمر، ويساعد على التأكد من أن كلاهما يتمتع بصحة جيدة وأن يتم الكشف عن أي مشاكل مبكرًا. يمكنك طرح أي أسئلة والتحدث عن شعورك. قد يتحدث الـ GP معك عن وسائل منع الحمل أيضًا (انظري صفحة 272).

تطعيمات طفلك

يحمي التطعيم طفلك من الأمراض الخطيرة. قبل وجود تطعيم الأطفال، مات العديد من الأطفال في اسكتلندا بسبب أمراض مثل السعال الديكي والحصبة.

من حصولك على المعلومات التي تحتاجينها. سيتم إرسال موعد لك تلقائيًا عندما يحين وقت احضار طفلك ليأخذ تطعيمه. سيشرح الشخص الذي يعطي التطعيمات ما سيحدث والإجابة على أسئلتك. سوف يحتاج أيضًا إلى معرفة ما إذا كان طفلك يعاني من أي حساسية.

يتم إعطاء اللقاحات بطرق مختلفة. يتم إعطاء معظمها عن طريق الحقن في العضلة في الجزء العلوي من ساق طفلك، ولكن يمكن إعطاء بعضها كسائل في فم طفلك. يمكن لجهاز المناعة لدى طفلك التعامل مع الكثير من اللقاحات في نفس الوقت، لذلك لا بأس بأن يُعطى عدة لقاحات في نفس الموعد. قد يكون منزعجًا لبضع دقائق بعد الحقن، ولكن عادة ما يساعد إذا احتضنته.

الآثار الجانبية المحتملة

يتم اختبار اللقاحات من أجل السلامة من خلال الاختبارات المخبرية والسريية على مدى فترة زمنية طويلة قبل إعطائها للرضع والأطفال.

عندما يتم تطعيم طفلك، يكون جسمه أفضل في مكافحة الأمراض التي تتلامس معه. وعندما يتم تطعيم الكثير من الأطفال، فإن ذلك يساعد على حماية المجتمع بأكمله أيضًا.



سيُعرض عليك إعطاء التطعيمات الأولى لطفلك عندما يكون:

عمره 8 أسابيع، تتبعه التطعيمات الأخرى في عمر **12 أسبوعًا**، و**16 أسبوعًا**، و**12 شهرًا**، وعند حوالي **3 سنوات و4 أشهر**.

يتم إعطاء معظم التطعيمات أكثر من مرة واحدة لتعزيز مناعة طفلك وتوفير الحماية على المدى الطويل.

إذا كان لديك أي أسئلة أو كنت قلقة بشأن تطعيم طفلك، فتحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو الـ GP للتأكد



عمر 8 و16 أسبوعًا، فمن المرجح أن يصاب بالحمى. ومع ذلك، لا يزال من الموصى به أن يحصل الأطفال على لقاح التهاب السحايا من النوع باء بالإضافة إلى لقاحات أخرى في عمر 8 و16 أسبوعًا. يوصي الأطباء بإعطاء طفلك ثلاث جرعات منفصلة من باراسيتامول الرضع، بفارق 4 إلى 6 ساعات، لتقليل فرصة الإصابة بالحمى. أعطي الجرعة الأولى قبل أو بعد التطعيم مباشرة. أعطي الجرعة الثانية بعد 4-6 ساعات من الجرعة الأولى، وآخر جرعة بعد 4-6 ساعات من الجرعة الثانية. أما بالنسبة للأطفال الخدج (المولودين قبل 32 أسبوعًا من الحمل) أو الأطفال الصغار جدًا (ممن يبلغ وزنهم أقل من 3 كغم)، فيجب أن يصف الـ GP الباراسيتامول وفقًا لوزن طفلك في وقت التطعيم. عليك التأكد من الـ GP واتباع المعلومات الموجودة على الوصفة.

قد يعاني بعض الأطفال من منطقة حمراء ومتورمة ومؤلمة من الجلد في الموضع الذي تلقوا فيه الحقن، وقد يشعر البعض بالانفعال قليلا ويصابون بالحمى (درجة حرارة الجسم أعلى من 37.5 درجة مئوية). يمكنك فحص درجة حرارة طفلك باستخدام ميزان حرارة.

اتصلي بالـ GP أو الزائرة الصحية مباشرة إذا:

- كانت تبلغ درجة حرارة طفلك 39 درجة مئوية أو أعلى

- كان طفلك يعاني من نوبة.

يمكنك إعطاء طفلك باراسيتامول الرضع عند إصابته بالحمى. إذا لم تكوني متأكدة، فاطلبي من الصيدلي النصيحة واطلعي دائمًا على الملصق الموجود على الدواء بعناية قبل إعطائه لطفلك.

عندما يحصل طفلك على لقاح التهاب السحايا من النوع باء بالإضافة إلى لقاحات أخرى في



التطعيم عندما يكون طفلك مريضًا أو طفل خديج

إذا كان طفلك يعاني من مرض خفيف وليس لديه حمى، مثل الزكام، ينبغي أن يحصل على التطعيم بصورة عادية. إذا كان طفلك مريضًا ويعاني من الحمى، فمن الأفضل الانتظار حتى تتحسن صحته وبعد ذلك يتم تطعيمه.

إذا كان طفلك يعاني من حالة تسبب مشاكل النزيف أو قد عانى من نوبة لم تحدث بسبب الحمى، فقد يحتاج إلى رعاية إضافية عند تلقي التطعيمات.

قد يكون الأطفال الخدج أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، لذلك فإن التطعيم مهم بشكل خاص. لا يهم متى ولد طفلك قبل الأوان، يجب أن يتبع الجدول الزمني للتطعيمات نفسه مثل الأطفال الآخرين وأن يحصل على تلقيحه الأول ابتداءً من 8 أسابيع بعد الولادة.

التطعيمات التي يحصل عليها طفلك في عمر 8 أسابيع:

اسم اللقاح	الأمراض التي تتم الحماية منها
DTaP/IPV/Hib/HepB (ستة في واحد)	الخناق والكزاز والشهق (السعال الديكي) وشلل الأطفال والمستدمية النزلية من النوع باء، والتهاب الكبد من النوع باء
المكورات الرئوية	التهاب المُكَّوَّارات الرئوية
الفيروسات العجلىة	الفيروسات العجلىة
التهاب السحايا من النوع باء	التهاب السحايا من النوع باء

تحمي التطعيمات طفلك من الأمراض الخطيرة. إذا كنت ترغبين في معرفة المزيد عما سيُعرض على طفلك لأخذه ومتى سيكون ذلك، فقمي بزيارة www.nhsinform.scot/immunisation أو اطلبي من زائرتك الصحية، أو ممرضة الأسرة أو الـ GP الحصول على المعلومات.

NHS inform

دليل التطعيمات واللقاحات، بما في ذلك النماذج واللغات البديلة.

www.nhsinform.scot/immunisation

اقرأ كتيب "أحم طفلك من الأمراض الخطيرة".

www.healthscotland.com/documents/6016.aspx



ما
يجب عليك
فعله

إذا كان طفلك مريضًا

ستكون هناك أوقات يكون فيها طفلك مريضًا. قد يكون هذا الأمر مقلقًا إذا لم تكوني متأكدة مما يجب فعله، خاصة إذا كان هذا هو طفلك الأول.

فالأطفال الصغار جدًا ينامون ويرضعون كثيرًا ويمكن أن يكون من الصعب معرفة ما هو "المعتاد". إذا لم تكوني متأكدة، فهناك الكثير من الأخصائيين الذين يمكنهم طمأنتك ونصحك.

البكاء

إن الصراخ والبكاء بصوت عال ليس من غير المألوف بالنسبة للأطفال. عادةً ما تكون هذه طريقته لإخبارك أنه بحاجة إلى شيء ما، بدلاً من أن يكون مريضًا.

من المحتمل أن تتعرفين قريبًا على ما تعنيه أنواع بكاءه المختلفة، مثل ما إذا كان جائعًا أو بحاجة إلى احتضان (انظري صفحة 250).

بشكل عام، من المرجح أن الأطفال الذين يعانون من مرض خطير هم أكثر ميلًا إلى التذمر والأين بدلاً من البكاء بصوت عالٍ.

المساعدة دائمًا في متناول اليد

الاعتناء بطفل مريض أمر مرهق. إذا عرض شخص تثقين به عليك أخذ قسطًا من الراحة، فحاولي السماح له بالمساعدة. أنت أفضل من يعرف طفلك، لذلك فإن أهم شيء هو الوثوق بعرائذك. هناك دائمًا مساعدة متوفرة لك ولطفلك، فأنت لست لوحدة بالكامل أبدًا.



متى تستدعين
سيارة إسعاف
على الفور

الأمراض التي تهدد الحياة نادرة جدًا عند الأطفال. ومع ذلك، يجب عليك الاتصال على بـ 999 لطلب سيارة إسعاف على الفور إذا كان طفلك:

- يبذل مجهودًا شاقًا عند التنفس ويصدر أصوات الشخير
- ذا بشرة شاحبة أو باردة أو عليها بقع أو تتحول إلى اللون الأزرق
- متصلبًا ويقوم بحركات ارتعاشية أو يقلب عينيه (يتعرض لنوبة مرضية)
- متثاقلاً أو نعسان وليس لديه طاقة
- لا يستجيب لك أو يصعب إيقاظه
- يعاني من بقع أو طفح جلدي لا يتلاشى تحت الضغط. افحصي ذلك بأخذ كوب زجاجي شفافٍ واضغطيه على الطفح الجلدي للنظر فيما إذا كان يختفي الطفح الجلدي ويفقد لونه بفعل الضغط. إذا ظل اللون زاهياً، فاتصلي بسيارة إسعاف.

متى تتصلين
بالـ GP أو تذهبين
إلى عيادته على
الفور

أغلبية العيادات تدعم الآباء والأمهات ذوي الأطفال الصغار بشكل كبير وستبذل قصارى جهدها لاستقبالكم بدون موعد، رؤيتكم في بداية ساعات العيادة أو تقدم المشورة لكم عبر الهاتف.

أخبري موظف الاستقبال أن عمر طفلك أقل من 8 أسابيع ويحتاج إلى موعد عاجل في ذلك اليوم إذا:

- كان يبكي أو يئن بنبرة عالية
 - كانت تبلغ درجة حرارة طفلك أعلى من 37.5 درجة مئوية أو كان يشعر بالحرارة بشكل غير مريح
 - كانت البقعة اللينة على رأسه (اليافوخ) منتفخة
 - بدا كأنه يواجه صعوبة في الرضاعة
 - كان لديه دم في حفاضه
 - كان لديه أي كدمات أو تورم أو نزيف
 - كان يتقيأ - قد يكون لون القيء غير عادي
 - بدا أقل إشراقاً واستيقاظاً من المعتاد أو ينام لفترة طويلة بشكل غير معتاد
 - كان سريع الانفعال عندما تحمليه ولا يمكنك تهدئته أو طمئنته
 - كان لديه عدد أقل من الحفاضات الرطبة أو كانت حفاضاته تبدو أكثر جفافاً من المعتاد.
- تذكرتي أنه ليس جميع الأطفال سيصابون بكل هذه العلامات والأعراض. يجب عليك أيضًا إخبار موظف الاستقبال والـ GP إذا كنت قد استشرتي صيدلياً مسبقاً، خاصة إذا طلب منك أخذ طفلك إلى الـ GP.

ماذا تفعلين إذا كانت عيادة ال GP مغلقة

حتى إذا كانت عيادة ال GP مغلقة، فلن تكوني أنت وطفلك وحدكما بالكامل أبداً. يمكنك أيضاً الاتصال بـ NHS 24 على الرقم 111 في أي وقت من النهار أو الليل.

سيسألك أخصائيي خط المساعدة الكثير من الأسئلة حول طفلك.

قد يطمئنوك أو يخبرونك إلى أين تتوجهين للحصول على أفضل مساعدة لطفلك. إذا كانوا قلقين، فسيستدعون سيارة إسعاف لك.

ثقي بحدسك دائماً.

إذا بدا أن طفلك يزداد سوءاً بعد أن تحدثت إلى شخص ما من NHS 24 على الرقم 111، اتصلي بسيارة إسعاف أو خذي طفلك إلى قسم الحوادث والطوارئ في أقرب مستشفى.

المرضى اليومي

متى ترين الصيدلي لديك

الصيدلية المحلية لديك هي مكان رائع للحصول على المساعدة والمشورة حول الأمراض اليومية التي يحتمل أن تتحسن في غضون أيام قليلة، مثل مرض جلدي لدى الأطفال، السعال والزكام، قبيعة المهدي، المغص، طفح الحفاض، القلاع الفموي أو العيون الملتصقة. لست بحاجة إلى أخذ موعد. يمكنك التقاط صور أو مقاطع فيديو على هاتفك الجوال لما يقلقك، فقد يكون ذلك مفيداً حقاً. يمكن للصيدلي أن يقدم لك النصيحة، أو يقترح العلاج أو يحولك إلى رؤية أخصائي رعاية صحية مختلف ضمن عيادة ال GP.

يمكنك استخدام خدمة (MAS) بنفسك للعام الأول بعد ولادة طفلك ولطفلك حتى يصبح عمره 16 عاماً. اكتشفي المزيد عن خدمة (MAS) في صفحة 94.

عندما يكون طفلك مريضاً

ستساعدك المعلومات الواردة في هذه الصفحة في فهم الخدمات التي يمكن أن تمنحك الطمأنينة والنصيحة إذا كان طفلك مريضاً وكيف يمكن معرفة ما إذا كان هناك خطب ما أكثر خطورة.

تعرفي على الخدمات الصحية المحلية قبل ولادة طفلك، حتى تعرفي مع من يجب عليك الاتصال للحصول على المساعدة والمشورة.



NHS inform

خدمة المعلومات الصحية في
اسكتلندا.

www.nhsinform.scot



لا تضعي نفسك أبداً في وضع يمكنك فيه أن تغفي مع طفلك على الكرسي المزود بذراعين أو على الأريكة حتى إذا كنتما أنتما الإثنين مرهقان. هذا يزيد من خطر الموت المفاجئ غير المتوقع في مرحلة الطفولة، والمعروف سابقاً باسم متلازمة موت الرضيع الفجائي أو موت الوليد المفاجئ في المهد.

ما
يجب عليك
فعله

قضاء الوقت مع طفلك

عندما تقضي الوقت مع طفلك، وتحدثين وتغنين له، فإن ذلك يساعده على الشعور بالسلامة والأمان ويتعلم كيفية التواصل. حتى قبل ولادته، من المهم أن يسمع صوتك.

التحدث والغناء

يحب طفلك سماع صوتك ويراقب وجهك. ستكون مشاركة الأغاني والتناغم معك واحدة من تجاربه الأولى في اللعب، ومعظم الأطفال يستمتعون بها حقًا. يمكن للأغاني والتناغم والقصص أن تناسب في أوقات مختلفة من اليوم - فهي تريح طفلك وتهدئه إذا كان يبكي أو كان يشعر بالنعاس، أو يمكن أن تكون تلك طريقة للعب معًا، وذلك باستخدام الدغدغة أو الأغاني مع الحركات أو أناشيد الأطفال.

جربي ذلك واقضي بعض الوقت الهادئ كل يوم بدون أي تشتيت حيث يمكنك فعلا التركيز على طفلك. ابحثي عن الأوقات التي يبدو فيها طفلك يقظًا وتأكدي من عدم وجود أي تشتيت أو ضجيج في الخلفية، مثل صوت التلفاز أو الهواتف المحمولة. هذا يساعده على التركيز على صوتك. تحدثي إليه مباشرة وتواصلي معه بالعينين، ولكن أيضاً تروي في حديثك واستخدمي درجة أعلى من الصوت. صوت "الغناء الرخيم" يعمل بشكل جيد.

إذا كان بإمكانك التحدث إليه غالبًا حول ما تفعلينه أو ما يمكنك رؤيته من حولك، فسيساعد ذلك على تطوير مهاراته اللغوية ومهارات التواصل لديه.

اللعب مهم جدًا لطفلك أيضًا، حتى في هذه السن المبكرة. أثناء نموه، ستصبح هذه طريقة رائعة لبقائه بصحة جيدة ولتطوره من الناحية البدنية والعاطفية. يمكن أن يساعد اللعب طفلك على تطوير مهاراته في التحدث واللغة والمهارات الاجتماعية، فضلاً عن قوته البدنية والتنسيقية. إنها طريقة رائعة لأي أخوة وأخوات للتعرف على الطفل أيضًا، رغم أنهم قد يحتاجون إليك لإرشادهم للقيام بذلك.

أفضل لعبة لطفلك والمفضلة لديه هي أنت! أنت والعالم من حولك هو كل ما يحتاجه الآن، لذلك لا تقلقي إذا لم يكن لديك صندوق جاهز ممتلئ بالألعاب.

نصائح هامّة

للتحكّم بوقت الشاشة

سيحاول طفلك التواصل معك أيضًا. في البداية قد يكون هذا صراحةً هائلًا أو محاولات قليلة جدًا للتواصل، مثل الحركات الصغيرة أو مجرد الشعور بأنه ينظر إليك بشكل مختلف. إذا لاحظت بعضًا من هذه الأمور، استجيب لطفلك ثم انتظري لفترة من الوقت - قد يستغرق الأمر أكثر من 10 ثوانٍ بينما يعمل طفلك ليخرج باستجابة، ولكنها ستأتي! إذا لف رأسه إلى الناحية الأخرى، فلا داعي للقلق، فهذا يعني عادةً أنه يحتاج إلى استراحة سريعة فحسب.

وقت الشاشة

يعد التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف جزءًا كبيرًا من حياتنا الآن. لكن يمكن أن تشتت الانتباه، وهذا قد يعني أنك قد تفوتين وقتك الانفرادي مع طفلك. فكري في مقدار الوقت الذي تقضينه في التحدث واللعب مع طفلك وما إذا كنت قد تفوتين بعض هذه الفرص بسبب التلفاز أو الهاتف. حتى التلفاز المضاء الموجود في الخلفية يمكن أن يشتت انتباه طفلك - إذا كان الصوت مشغلاً فلا يستطيع أن يتابع صوتك وحتى لو كان صوت التلفاز مطفئ فإن الصور المتغيرة يمكن أن تشتت انتباهه كذلك.

حاولي أن تجدين الوقت كل يوم عندما تكونين بعيدة عن الشاشات حتى تتمكنين من التركيز على اللعب والتحدث مع طفلك. يمكنك فعل ذلك بمجرد أن يستيقظ من النوم وعندما يكون مهتمًا بذلك، عندما ترضعينه أو عندما تكونين معه في نزهة خارج المنزل. إذا كنت تشعرين بالتوتر أو الوحدة، فبإمكانك أحيانًا الدردشة مع طفلك فيمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بتحسّن.

مشاركة الكتب مع طفلك

إذا كنت تقرّئين أو تشاركين الكتب مع طفلك، حتى في سن مبكرة جدًا، فسوف تساعدك على تطوير المهارات التي يحتاجها في وقت لاحق من الحياة. سوف تساعد بضع دقائق فقط في اليوم مهاراته اللغوية وتطوره. لا يهم ما إذا كنت غير متأكدة من القراءة بصوت عالٍ - يحب طفلك سماع صوتك، لذلك تحدثي فقط عن الصور. إن التّعانق أثناء قراءة قصة أو غناء أغنية أو أنشودة للأطفال هي طريقة رائعة للتواصل مع طفلك، خاصة إذا قمت بدغدغته والنظر مباشرة إلى عينيه إضافة إلى ذلك.

يمكنك الحصول على كتب لطفلك مجانًا إذا انضممت إلى المكتبة المحلية في مكان سكنك. اطلبي من أمين المكتبة ما إذا كانت هناك أنشطة وأحداث أخرى للآباء والأمهات والأطفال تحدث في المكتبة أيضًا.

خصصي الأوقات الخاصة للتحدث واللعب، حتى وإن كانت قصيرة.

عندما تتحدثين مع طفلك، ضعي الهاتف في غرفة أخرى على صامت.

استغلي الأوقات التي يكون فيها طفلك نائمًا لملاحقة وسائل التواصل الاجتماعي.

جرّبي تطبيقًا يساعدك في إدارة وقت الشاشة الخاص بك.



Bookbug

يمنح Bookbug كل طفل في اسكتلندا أربع حقائب مجانية من الكتب والموارد، مثل الأقراص المدمجة للأغاني وأناشيد الأطفال، للأعمار ما بين الولادة وعمر الخامسة. عندما تحصلين على Baby Box، ستحصلين أيضًا على كتب طفلك الأولى. ستحصلين على حقيبة Bookbug Bag من الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة عندما يكون عمر طفلك بين 3 و5 أسابيع. تأتي الحقائب باللغة الإنجليزية والنسخ الغيلية الاسكتلندية، كما تتوفر الكتب للمسماة إذا كان لديك طفل ذا احتياجات إضافية.

يدير Bookbug أيضًا جلسات Bookbug المجانية بالشراكة مع المكتبات ومجموعات المجتمع في جميع أنحاء اسكتلندا. هذه جلسات ممتعة من القصص والأغاني وأناشيد الأطفال للاستمتاع بها مع طفلك، وطريقة رائعة لمقابلة العائلات الأخرى القريبة منك.

يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات رائعة لتبادل الأخبار حول الحياة مع طفلك ومع عائلتك وأصدقائك. يمكن أن يساعدك هذا أيضًا على البقاء على تواصل والشعور بأقل عزلة أو ابتعادًا عن الأصدقاء أو العمل.

فقط كوني على دراية بالوقت الذي تقضينه وأنت تستخدمين هاتفك أو جهازك اللوحي. تأكدي من أن هذه الأمور لا تؤثر على الوقت الذي تقضينه مع طفلك في الحديث واللعب، وقضاء الوقت مع عائلتك وأصدقائك أو أن تكوني نشيطة.

ما
يجب عليك
معرفة



برنامج play@home

أنت المعلمة الأولى لطفلك ويمكنك مساعدته في تعلم اللعب عن طريق نسخ حركاتك واستخدام الكثير من اللمس والحركة. يحتوي برنامج play@home على الكثير من الأفكار النشطة التي يمكنك استخدامها للعب مع طفلك. ستحصلين على ثلاثة كتب بين فترة ميلاد طفلك وعمر الخامسة - يغطي الكتاب الأول فترة ما بين الولادة وعمر السنة.

اللمسة اللطيفة وتدليك الطفل

للمسة اللطيفة وتدليك الطفل فوائد تعود عليك وعلى طفلك. يمكن أن يساعد هذا النوع من التلامس مع طفلك، أي ملامسة جسدية مباشرة، على النمو ويمكن أيضًا أن يساعدك على أن تكوني أكثر ثقة كأم.

هناك الكثير من المعلومات حول كيفية القيام بلمسة لطيفة وتدليك طفلك على الإنترنت. قد تكون هناك مجموعة محلية لتدليك الأطفال بالقرب منك أيضًا، لذلك اسألي القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة إذا كنت ترغبين في تجربتها. يمكنك البدء في تدليك الطفل منذ الولادة، ولكن لا تفعل أي شيء لا يحبه طفلك ويجب أن تتوقفين إذا شعر طفلك بالضيق بأي شكل من الأشكال. استخدمتي فقط الزيوت الطبيعية مثل زيت العنب أو اللوز، حيث يمكن أن تسبب الزيوت العطرية ردود فعل تحسسية وتهيج الجلد.

حاولي أن يكون لديك ساعة تقريبًا قبل النوم بدون استخدام هاتفك أو جهازك اللوحي. اضبطي هاتفك في وضع الطيران أو ضعيه على بعد بضعة أقدام من سريرك عند النوم.

فكري مليًا فيما إذا كنت تريدين مشاركة صور لطفلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي. تظل الصور على الإنترنت لفترة طويلة وعندما يكبر طفلك ويصبح شخصًا بالغًا، قد لا يرغب في أن يراها الآخرون.

ما
يجب عليك
فعله

ممارسة الجنس ووسائل منع الحمل

بعد الولادة، من الطبيعي أن تشعرين وكأنك لا تريدين ممارسة الجنس مرة أخرى. ولكن في مرحلة ما، ربما ترغبين في ممارسة الجنس، لذا من الجيد أن تكوني مستعدة وأن تفكري في وسائل منع الحمل.

وسائل منع الحمل بعد الولادة

يمكن أن ترجع خصوبتك بسرعة، حتى لو كنت ترضعين رضاعة طبيعية، لذا إنها لفكرة جيدة التحدث إلى القابلة حول وسائل منع الحمل - ربما حتى بينما تكونين لا تزالين حاملاً.

يمكنك الحمل بعد أقل من ثلاثة أسابيع من ولادة الطفل، حتى لو كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية ولم تبدأ الدورة الشهرية مرة أخرى. إذا كنت تخططين لممارسة الجنس الذي قد يؤدي إلى الحمل، يجب أن تبدئين باستخدام وسائل منع الحمل في موعد لا يتجاوز ثلاثة أسابيع بعد ولادة طفلك.

إذا قررت عدم استخدام وسائل منع الحمل، تحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو الـ GP حول ما قد يعنيه هذا بالنسبة لك. هناك الكثير من الفوائد لترك فترة لا تقل عن 18 شهرًا بين طفل وآخر. انظري صفحة 281 لمزيد من المعلومات.

خذي وقتك

هناك العديد من الطرق المختلفة لممارسة الجنس، وقد تشعرين بعد الولادة أنك ترغبين في تجربة شيء آخر غير ممارسة الجنس بالإيلاج (بشكل تقليدي). من الناحية الجسدية، لا يوجد سبب يمنعك من ممارسة الجنس بمجرد توقف أي نزف، والتئام أي جرح أو تمزق. إذا مارست الجنس قبل ذلك، فقد تتألمين، وإذا لم تلتئم الجروح والتمزقات، فستكون هناك احتمالية أن تصابي بعدوى. ينتظر العديد من الأزواج فترة أطول من ذلك - لكن الأمر متروك لك تمامًا. الأمر المهم هو أن لا تمارسين الجنس إلا عندما تكونين مستعدة لذلك.

قد تشعرين أنت وشريكك بالتعب الشديد لممارسة الجنس. قد تشعرين بالكدمات بعد الولادة وقد لا تكونين مستعدة من الناحية العاطفية.

عندما تقررين ممارسة الجنس مرة أخرى، فربما تكونان أنتما الإثنين متوتران قليلاً، لذا استخدمي بعض المزلق ولا تستعجلين الأمر. إذا وجدت أن هذا ممارسة الجنس تؤلم، فتوقفي وتحدثي إلى شريكك. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة، فتحدثي إلى الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو الـ GP.

هناك خيارات كثيرة من موانع الحمل وما ستختارينه سيعتمد على العديد من الأمور مثل ما إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، وما إذا كنت ترغبين في إنجاب طفل آخر، وإذا كان الأمر كذلك فمتى.

اطلبي من القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة تزويدك بمعلومات حول الأنواع المختلفة من وسائل منع الحمل ومدى فعاليتها وما هي آثارها الجانبية. عندما يكون لديك كل المعلومات التي تحتاجينها، فيمكنك اتخاذ قرار مستنير. هذه هي الأنواع الرئيسية من وسائل منع الحمل.

اختيار وسائل منع الحمل

الواقى الجنسي

الواقى الجنسي هو وسيلة منع الحمل الوحيدة التي قد تحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا ويمكن استخدامها مع أشكال أخرى لتحديد النسل. للحماية من الأمراض المنقولة جنسيًا، تحتاجين إلى استخدام الواقى الذكري أو الأنثوي لممارسة الجنس المهبل أو الشرجي، وإما الواقيات الذكرية أو الحاجز المطاطي للفم لممارسة الجنس الفموي. فهي لا تحتوي على أي هرمونات لذلك لا يوجد سوى عدد قليل جدًا من الآثار الجانبية وهي آمنة للاستخدام إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية. يمكنك الحصول على الواقى الجنسي مجانًا من عيادات الصحة الجنسية ومن العديد من الصيدليات والمراكز الصحية. إذا كنت تستخدمين الواقى الجنسي وقد تشفق، أو انزلق عن مكانه أو لم يتم استخدامه بشكل صحيح، يمكنك الوصول إلى وسائل منع الحمل الطارئة المجانية بعد ما يصل إلى 5 أيام من ذلك، من الصيدلية المحلية أو الـ GP أو عيادة الصحة الجنسية أو يمكنك اعتبار اللولب (انظري صفحة 274) كوسيلة لمنع الحمل الطارئ في بعض الظروف.

قرص الدواء



(الأقراص المركبة والأقراص المقتصرة
على البروجستوجين فقط)

توقف أقراص منع الحمل المركبة إطلاق البويضة كل شهر (الإباضة) وتكثف المخاط في عنق الرحم، لذلك يصعب على الحيوانات المنوية الوصول إلى البويضة. تعمل الهرمونات في أقراص منع الحمل المركبة أيضًا على جعل بطانة رحمك أقل سماكة، لذلك تعطي فرصة أقل لزرع البويضة المخصبة. يجب ألا تأخذي أقراص منع الحمل المركبة إلا بعد 6 أسابيع من الولادة إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، لأن الإستروجين الموجود فيها يمكن أن يقلل من كمية الحليب التي تنتجيه.

هذه هي نفس النصيحة إذا كنت تستخدمين رقعة لمنع الحمل أو حلقة مهبلية لمنع الحمل. تعمل الأقراص المقتصرة على البروجستوجين (حبة صغيرة) على تكثيف المخاط في عنق الرحم، لذلك يصعب على الحيوانات المنوية الوصول إلى البويضة. يمكن البدء في تناولها على الفور وهي آمنة للاستخدام عند الرضاعة الطبيعية.



الحجاب العازل الأنثوي

الحجاب العازل المهبلي أو الغشاء عبارة عن قبة دائرية مصنوعة من السيليكون الرقيق الناعم الذي تضعينه في المهبل قبل ممارسة الجنس. بحيث يغطي عنق الرحم، لذا لا يمكن للحيوان المنوي الدخول إلى رحمك لتخصيب البويضة. إذا استخدمت الحجاب العازل المهبلي قبل أن تصبحين حاملاً، تأكدي من أنه لا يزال مناسباً بعد الولادة وقبل استخدامه مرة أخرى. يمكن أن يتغير حجم وشكل عنق رحمك عندما يولد طفلك.

وسائل منع الحمل ذات المفعول الطويل الأجل مع إمكانية الرجوع عنها (LARC)

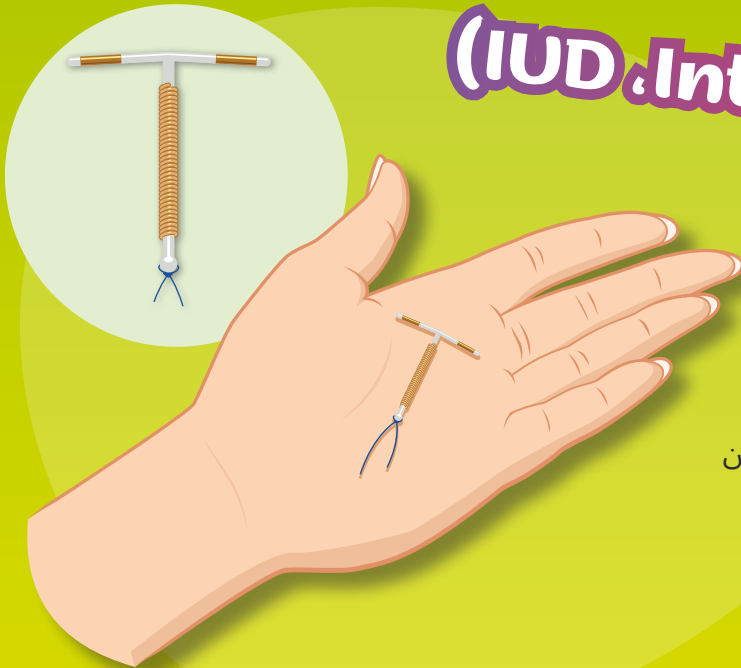
تعتبر وسائل منع الحمل ذات المفعول الطويل الأمد والقابلة للعكس أكثر موثوقية من أقراص منع الحمل أو الواقيات الجنسية. لأنك لا تحتاجين إلى تذكر استخدام وسائل منع الحمل ذات المفعول الطويل الأجل كل يوم مما يجعلها أكثر فعالية. نظرًا لأنه يمكن الرجوع عنها، فستعود الخصوبة إليك بمجرد التوقف عن استخدامها، وعادة ما يكون ذلك في غضون أيام قليلة باستخدام معظم الوسائل.

غرسة



يتم وضع أنبوب مرن صغير رفيع تحت الجلد في الجزء الداخلي من الذراع العلوي. يطلق البروجستيرون ببطء في مجرى الدم ويوقف عملية إطلاق البويضة. يمكن أن تصبح الدورة الشهرية غير منتظمة أو تصبح أخف أو قد تتوقف تمامًا. بعد أن يتم وضع الغرسة في مكانها، يمكن استخدامها لمدة 3 سنوات.

اللولب الرحمي (IUD, Intrauterine device)



يتم وضع جهاز صغير على شكل حرف T في رحمك. يطلق هذا الجهاز النحاس الذي يوقف إمكانية نجاة أي من الحيوانات المنوية في عنق الرحم أو الرحم أو قناة فالوب. قد يوقف أيضًا البويضة المخضبة من الغرس. يستغرق الأمر بضع دقائق لوضعه ويدوم لمدة تتراوح بين 5 و10 سنوات، اعتمادًا على النوع الذي تم وضعه وعمرك عند وضعه. يمكنك استخدامه بشكل آمن إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية ويجب أن تعود الخصوبة بسرعة عندما يتم إخراجها. يمكن وضعه في وقت الولادة أو خلال 48 ساعة من الولادة، ولكن إذا لم يتم ذلك، يمكنك وضعه بعد 4 أسابيع من الولادة. ستحتاجين إلى استخدام شكل آخر من وسائل منع الحمل حتى يتم وضع اللولب.



غالبًا ما تختار النساء وسائل منع الحمل ذات المفعول الطويل الأجل مع إمكانية الرجوع عنها لأنها:

- آمنة للرضاعة الطبيعية
- تستمر من 12 أسبوعًا حتى ما يصل إلى 5 أو 10 سنوات أو أكثر
- لا يعترض ممارسة الجنس
- بعض من وسائل منع الحمل الأكثر موثوقية.

جهاز داخل الرحم (IUS, Intrauterine system)

يتم وضع جهاز صغير على شكل حرف T في رحمك. يطلق ببطء البروجستيرون الذي يمنعك من الحمل عن طريق جعل مخاط عنق الرحم أكثر سمكًا. هذا يمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة. كما أنه يجعل بطانة رحمك أقل سماكة، مما يعني أن الدورة الشهرية ستكون أخف أو قد تتوقف تمامًا. يمكن وضعه في وقت الولادة أو خلال 48 ساعة من الولادة، ولكن إذا لم يتم ذلك، يمكنك وضعه بعد 4 أسابيع من الولادة. ستحتاجين إلى استخدام شكل آخر من وسائل منع الحمل حتى يتم وضع الجهاز داخل الرحم. يمكنك إرضاع الطفل أثناء استخدام هذا الجهاز وبعد وضعه، يمكن أن يدوم من 3 إلى 5 سنوات، اعتمادًا على النوع الذي تم وضعه. يجب أن تعود الخصوبة بسرعة عندما يتم إخراجها.

الحقنة

تطلق هذه الطريقة البروجستيرون في جسمك، والذي يمنع إطلاق البويضة. تأخذين الحقنة كل 12 إلى 13 أسبوعًا وقد تصبح دورتك الشهرية غير منتظمة أو تتوقف. قد تستغرق عودة الدورة الشهرية إلى وضعها المنتظم والخصوبة مدة تصل إلى سنة بعد التوقف عن أخذ الحقن. من الآمن إرضاع طفلك رضاعة طبيعية عند استخدام هذا النوع من وسائل منع الحمل.



فيما يلي بعض الطرق البديلة
لوسائل منع الحمل التي قد
تقررين أنها الأفضل بالنسبة
لك. خذي وقتك للتعرف على
كل الخيارات المتاحة.

وسائل منع الحمل الإضافية

التنظيم الطبيعي للأسرة

طرق التنظيم الطبيعي للأسرة هي طريقة
للقاية من الحمل أو الحمل عن طريق
استخدام معلومات حول الخصوبة. إذا
قررت استخدام التنظيم الطبيعي للأسرة،
يمكنك معرفة المزيد من الـ GP أو من خلال
Fertility Care Scotland على
www.fertilitycare.org.uk

بعد ولادة طفلنا الثاني، فكرنا
أن الوقت قد حان للتفكير في
أنواع أخرى من موانع الحمل.
كان التحدث مع الـ GP حول جميع
الاختيارات المختلفة مفيداً جداً.

.Rory
أولابول

وسائل منع الحمل الدائمة

إن التعقيم واستئصال الأسهر هما نوعان
دائمان من وسائل منع الحمل - وهذا يعني
أنه لا يمكن الرجوع عنهما. لا يمكنك أي
حماية ضد الأمراض المنقولة جنسياً. إذا
كنت تفكرين في التعقيم، فيمكن مناقشة
هذا الأمر ويمكن تقديم المشورة لك فيما
يتعلق بهذه الوسيلة عندما تكونين حاملاً. إذا
كنت قد أجريت عملية قيصرية فقد يكون من
المناسب أن تجريين التعقيم في نفس الوقت.

- استئصال الأسهر (قطع القناة المنوية).
وهذا ما يسمى في بعض الأحيان بتعقيم
الذكور. إنها عملية لقطع أو ربط أو سد
الأنابيب التي تسمح للحيوانات المنوية
بالممرور من الخصيتين ومن ثم الخروج من
جسم الرجل من خلال القضيب. غالباً ما
تتم هذه العملية باستخدام مخدر موضعي
وليس مخدر عام.
- تعقيم الإناث. هذه عملية لسد أنابيب
فالوب لمنع الحيوانات المنوية التي تمر
عبر الأنابيب من الوصول إلى البويضة
وتخصيبها. يتم إجراؤه عادةً باستخدام
مخدر عام، مما يعني أنك ستكونين نائمة
أثناء العملية.



Sexual Health Scotland

ابحثي عن خدمات الصحة الجنسية
في منطقة سكنك، واحصلي على
النصائح حول وسائل منع الحمل.

0800 22 44 88

www.sexualhealth
scotland.co.uk

الرضاعة الطبيعية

يستخدم بعض النساء الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل. عليك أن تبدأي بالرضاعة الطبيعية على الفور أو في غضون ثلاثة أسابيع من الولادة. لا يمكن الاعتماد عليها مثل أشكال منع الحمل الأخرى كوسائل منع الحمل ذات المفعول الطويل الأجل مع إمكانية الرجوع عنها (LARC، long acting, reversible contraception)، ولكن من المرجح أن تكون أكثر فاعلية إذا كنت:

- تستخدمينها في الأشهر الستة الأولى بعد ولادة طفلك
- لم تأتيكي أي دورة شهرية
- ترضعين رضاعة طبيعية بصورة كاملة (لا تعطين كذلك حليب الرضع الصناعي).

ستصبح هذه الوسيلة أقل فاعلية كمانع للحمل:

- عندما تبدأ الدورة الشهرية من جديد
- عندما يكون طفلك في عمر الستة أشهر أو أكثر
- إذا بدأت في تقليل عدد المرات التي ترضع فيها طفلك رضاعة طبيعية، على سبيل المثال إذا توقفت عن الرضاعة الليلية أو بدأت في استخدام الرضاعة بالحليب الصناعي.

إذا كنت قلقة بشأن أي أمر، فاتصلي
أو قومي بزيارة عيادة الصحة الجنسية
المحلية لديك. إنها خدمة مجانية
وتحظى بالخصوصية ويمكنهم تقديم
نصائح فيما يتعلق بوسائل منع الحمل
والحمل أو إجراء اختبار للأمراض
المنقولة جنسيًا، بما في ذلك فيروس
HIV. هذه الخدمات متوفرة لأي
شخص، بما في ذلك الآباء والأمهات
الشباب دون سن 16.

ما
يجب عليك
فعله

أن تصبحي نشيطة بعد الولادة

عندما تكونين حاملاً، يقوم جسمك بالكثير من التغييرات للتكيف مع طفلك المتنامي. تمتد عضلات البطن وقاع الحوض. هذا يغير طريقة وقوفك ومشيتك ويؤثر على مدى استقرار مفاصلك. سيؤثر إجراء عملية قيصرية أو الولادة المعقدة على السرعة التي يمكنك العودة بها إلى كونك نشيطة أيضاً.

جاهزة. إذا لم تكوني متأكدة، فاطلبي النصيحة من القابلة أو الزائرة الصحية أو أخصائي العلاج الطبيعي التوليدي أو الطبيب.

متى تبدئين بأن تكوني نشيطة مرة أخرى

ابدأي تدريجيًا في البداية. ابدأي بالمشي وخذي طفلك خارجًا في عربة الأطفال أو الحافلة. غالبًا ما يؤدي تغيير المشهد إلى تهدئة طفلك إذا كان يبكي ويمكن أن يساعدك على الشعور بتحسن أيضًا. في بعض المناطق يجتمع الآباء والأمهات من أجل المشي بعربات الأطفال بشكل منتظم، وتعتبر هذه طريقة رائعة لكي تكوني نشيطة والالتقاء بآباء وأمهات آخرين. يمكنك معرفة المزيد في موقع Paths for All الإلكتروني.

أنشطة جيدة لتبدأي بها

ستحثك القابلة أو أخصائي العلاج الطبيعي التوليدي على بدء المشي رويدًا وإعطائك بعض التمارين للقيام بها بعد وقت قصير من ولادة طفلك. إذا تمتعتي بحمل صحي وولادة مهبلية، فمن الآمن البدء في القيام بهذه التمارين بعد بضعة أيام من الولادة أو بمجرد أن تشعرين بأنك مستعدة. سوف تساعد هذه التمارين على تقوية عضلات ظهرك وبطنك. سوف يرونك أيضًا كيفية القيام بتمارين قاع الحوض ويجب أن تبدأي في القيام بها في أقرب وقت ممكن (انظري صفحة 71 لمزيد من المعلومات).

إذا عايشتي حمل أو ولادة أكثر تعقيدًا، مثل إجراء عملية قيصرية، أو تمزق أو مساعدة في التوليد، ابدأي بالمشي وبتمارين قاع الحوض وتمارين عضلات البطن عندما تشعرين بأنك

تأمين
بشكل
أفضل.

يمكن أن يعزز
مستويات
الطاقة لديك.

انه جيد
لتخفيف التوتر.

فوائد أن
تكوني
نشيطّة

يساعد على تقوية
وشدّ عضلات بطنك.

أنت أقل
عرضة لأعراض
الاكتئاب.

إن العودة إلى مستواك السابق في
اللياقة البدنية أو بدء أنشطة جديدة
بعد ولادة طفلك لها فوائد تعود على
كليهما. ولكن حتى الكميات القليلة من
النشاط المنتظم يمكن أن تساعدك على
الشعور بالتحسن.





يمكنك تدريجيًا زيادة القيام بذلك ليصل إلى 30 دقيقة على الأقل لمدة 5 أيام في الأسبوع. لست مضطرة للقيام بذلك دفعة واحدة، على الرغم من ذلك - يمكنك القيام بثلاث مجموعات مدة كل واحدة 10 دقائق أو مجموعتين مدتها 15 دقيقة، إذا كان ذلك أفضل بالنسبة لك:

- إذا كنت ترغبين في السباحة، فسوف تضطرين للانتظار حتى تتوقف أي إفرازات (السائل النفاسي) وتلتئم أي غرز. من المحتمل أن يكون ذلك من حوالي 6 أسابيع فصاعدًا.
- إذا كنت تريدان القيام بنشاط شديد التأثير مثل الركض أو التمارين الرياضية (أيروبيكس)، فانتظري حتى ما لا يقل عن 3 إلى 6 أشهر بعد الولادة. يستغرق هذا القدر من الوقت حتى تعود مفاصل الحوض إلى حالة ما قبل الحمل، ومن السهل قبل ذلك إجهاد العضلات في ظهرك وقاع حوضك. يعد المشي والسباحة بدائل جيدة للأنشطة شديدة التأثير.
- تعتبر اليوغا والبيلاتس جيدة لبناء عضلات قوية وللتوازن، ويمكنك البدء بها من 6 إلى 8 أسابيع بعد الولادة.
- إذا كنت تقومين بتمارين رياضية أو لياقة بدنية منتظمة، انتظري مدة 6 أسابيع على الأقل بعد الولادة قبل أن تبدئي مرة أخرى (انتظري مدة أطول إذا كانت هناك مضاعفات). تأكدي من إخبار مدربك الرياضي بأنك أنجبت طفلًا مؤخرًا.
- إذا كنت قد أجريت عملية قيصرية أو كانت ولادتك معقدة، فاطلبي المشورة من طبيبك أو الزائرة الصحية بشأن أن تصبحين نشيطة مرة أخرى. يعد فحصك في الأسبوع 6 أو 8 هو الوقت المناسب للقيام بذلك. في الأيام الأولى، من المهم أن تستريحي أولاً قبل القيام بأي نشاط.

NHS inform

معلومات حول النشاط والروابط لمجموعات المشي المحلية.

www.nhsinform.scot

"ابحثي عن "keeping active"
(تكوني نشيطة))

Sportscotland

معلومات حول مراكز الرياضة المجتمعية.

www.sportscotland.org.uk

Paths for All

معلومات حول المشي بعربات الأطفال.

www.pathsforall.org.uk

ما
يجب عليك
معرفة

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، إرتدي حمالة صدر رياضية فوق حمالة صدر الرضاعة للحصول على مزيد من الدعم والراحة. من المستحسن إرضاع طفلك قبل ممارسة الرياضة ومن المهم أيضًا أن تشربي الكثير من السوائل وأن تحافظي على جسمك رطبًا. لن يؤثر النشاط والتمارين على كمية الحليب الذي تنتجها إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية.



التفكير في إنجاب طفل آخر؟

لا يزال الوقت مبكرًا، ولكن إذا كنت تفكرين في إنجاب طفل آخر في المستقبل، فمن الجيد أن تكوني مستعدة. إن التأكد من أنك أنت وشريكك في حالة صحية جيدة، سيعزز فرصك في الحمل مرة أخرى.

- هناك فرصة أقل للمضاعفات والمشاكل الصحية أثناء الحمل
- هناك فرصة أكبر بأن يولد طفلك التالي وهو يتمتع بوزن صحي ويكون قد أنهى فترة الحمل بالكامل.

يحتاج جسمك إلى وقت للتعافي تمامًا من إنجابك لهذا الطفل. ويعني الانتظار لمدة 18 شهرًا على الأقل قبل الحمل بطفل آخر بأن:

تجهيز جسمك لكي يكون مستعداً

من المحتمل جداً أن تتمتعين بحمل سليم وصحي، ومن المرجح أن تكون صحة طفلك أفضل إذا كنت تعتني بنفسك جيداً. إن أمكن، ابدأي بالتخطيط قبل 3 أشهر على الأقل من التوقف عن أخذ وسائل منع الحمل ومحاولة الحمل.

بعض النصائح حتى تكوني في أفضل شكل

تناول المشروبات الكحولية

إذا كنت تخططين للحمل أو تعتقدين أنه يمكنك أن تصبحين حاملاً، فالأسلوب الأكثر أماناً هو عدم تناول المشروبات الكحولية على الإطلاق، وحتى تبقى المخاطر إلى الحد الأدنى للحفاظ على سلامة طفلك. يمكن أن يؤدي تناول المشروبات الكحولية أثناء الحمل إلى أذى طويل الأمد لطفلك، وكلما تناولت مشروبات كحولية أكثر كلما زادت المخاطر (انظري صفحة 55). يجب على الرجال تجنب الإفراط في تناول المشروبات الكحولية (لأن هذا يمكن أن يؤثر على الخصوبة) وإذا اختاروا أن يتناولوا المشروبات الكحولية، فيجب تناولها ضمن الحدود الموصى بها.

التدخين

يجب على الرجال والنساء الذين يخططون للحمل أو النساء اللاتي قد يصبحن حوامل، التوقف عن التدخين لأن هذا يمكن أن يكون ضاراً لك ولطفلك الذي لم يولد بعد ولمن حولك (انظري صفحة 59).

الوزن الصحي والنظام الغذائي

إن التغذية الجيدة وتحقيق وزن صحي أمر مهم للخصوبة (عند الرجال والنساء) والحمل الصحي ونتائج الولادة. يجب أن تهدفي إلى أن يكون وزنك صحياً، وأن تأكلين نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً وأن تكونين نشطة يومياً. انظري الصفحات 42-49 للحصول على معلومات أكثر تفصيلاً حول التغذية الجيدة والتحكم بوزنك.

حمض الفوليك

النساء اللاتي تخططن للحمل، أو اللاتي قد تحملن، يجب أن يأخذن مكملات حمض الفوليك يومياً بمقدار 400 ميكروغرام، قبل 12 أسبوعاً على الأقل من الحمل وخلال الأسابيع الـ 12 الأولى. هذا يقلل من خطر عيوب الأنبوب العصبي (انظري صفحة 51 لمزيد من المعلومات).

العلاقات الصحية

أن يكون المرء في علاقة صحية وسعيدة قبل الحمل هو الأفضل لك ولأي طفل قد يكون لديك. إذا كنت قد تعرضت لأي شكل من أشكال العنف القائم على نوع الجنس وترغبين في الحصول على الدعم، فتحدثي إلى الـ GP أو أخصائي الرعاية الصحية.

تعاطي المخدرات

إذا كنت تخططين للحمل وتتناولين العقاقير بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية، قومي بمناقشة هذا الأمر مع الـ GP أو الصيدلي المجتمعي للتأكد من أن تناولها آمن أثناء الحمل. لا توجد عقاقير غير قانونية آمنة للاستخدام أثناء الحمل أو عند التخطيط للحمل (انظري صفحة 63). إذا كنت تتعاطين مخدرات أو عقاقير غير قانونية وتجدين صعوبة في التوقف عن تعاطيها، فتحدثي إلى الـ GP أو أخصائي الرعاية الصحية للمساعدة والحصول على وسائل منع الحمل.

الصحة العقلية

الصحة العقلية الإيجابية والرفاهية مهمة لك ولطفلك. إذا كنت تتناولين دواء لمشكلة صحية عقلية، فتحدثي إلى الـ GP أو غيره من أخصائيي الرعاية الصحية قبل أن تصبحين حاملاً. انظري صفحة 32 لمزيد من المعلومات.

التطعيم

إذا كنت تخططين للحمل أو قد تصبحين حاملاً، فيجب أن تتحقي من أنك محمية من الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية. يمكن أن تكون الحصبة الألمانية خطيرة بشكل خاص على الأطفال الذين لم يولدوا بعد، لأنك إذا أصبت بها في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، فستسبب في حدوث ضرر في معظم الأحيان تقريباً. يجب أن تكوني محمية إذا كنت قد حصلت على جرعتين من لقاح MMR (الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية). إذا كنت غير متأكدة، فاطلبي من الـ GP فحص تاريخ اللقاح الخاص بك. إذا لم تأخذي جرعتين قبل أن تصبحين حاملاً، فسوف يخبرك الـ GP عندما يكون أفضل وقت لأخذ التطعيم بعد ولادة طفلك. كإجراء وقائي، يجب تجنب الحمل لمدة شهر بعد الحصول على لقاح MMR.

إذا كنت بحاجة إلى المزيد من النصائح قبل محاولة الحمل، فيمكن أن يعطيك الـ GP أو القابلة مزيداً من المعلومات.

- الإسكان، 103، 210، 238-40
 إشارات رضاعة، 214، 222-4، 226
 الأشقاء، 40، 215، 216، 237، 267
 الاضطراب الوسواسي القهري (OCD)،
 2-211
 اضطراب ثنائي القطب، 35، 212
 اضطرابات الأكل، 35
 الاضطرابات الأيضية الوراثية، 199
 الاضطرابات الجينية الناجمة عن تعاطي
 الكحول (Fetal alcohol spectrum
 disorder، FASD)، 57-8
 أطفال الولادة المبكرة (الأطفال الخدج)،
 5-182
 إعاقة نمو الجنين داخل الرحم (Fetal
 growth restriction، FGR)، 110
 الاعتداء الجنسي، 102
 اعتصار حليب الثدي، 120، 185، 196،
 230، 1-220
 اعتلال الخلية المنجلية، 51، 82، 84، 199
 إفرازات مهبلية (أثناء الحمل)، 18، 141،
 146
 إفرازات مهبلية (بعد الولادة)، 192، 280
 اكتئاب ما بعد الولادة، 192، 210-11
 الاكتئاب، 101، 210-11
 الأكسيتوسين، 97، 127، 172، 175،
 191
 آلة التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد
 (TENS)، 155، 160
 التطعيم (للطفل)، 82، 204، 260-2
 التهاب الرئوي، 62، 90، 136
 ألم الحزام الحوضي، 130
 ألم الظهر، 26، 27، 128، 153، 165
 إمدادات المياه الخاصة، 76
 الأمراض المنقولة جنسيًا (STIs)، 96،
 272
 الإمساك، 26، 43-4، 93، 129، 130،
 191
 الإمناء من متبرع، 242
 الأمور المالية، 32، 36-7
 أن تكوني نشيطة (أثناء الحمل)، 42، 65-7،
 109، 129
 أن تكوني نشيطة (بعد الولادة)، 269،
 278-9، 282
 أنابيب فالوب، 145، 274، 276
 أنت تعملين لحسابك الخاص، 38
 الإنتان (تَعَفَنَ الدَّمُ)، 136
 الانتقال، 166
 إجازة الأبوين، 39، 240
 إجازة الأمومة، 37-41، 143، 237-8
 أجسام مضادة في فصيلة الدم، 81
 إجهاض، 45، 55، 62، 84، 86، 101،
 132، 137-8، 142-5، 148
 اَحْمِضَاتُ الدَّمِ الإيزوفاليريكي (Isovaleric
 acidaemia، IVA)، 199
 إخبار الآخرين، 40-1
 اختبار أيفار، 173
 اختبار البول، 17-18، 88، 163
 اختبار الدم (أثناء الحمل)، 81-3، 87، 132
 اختبار قطرات الدم، 139، 198، 200
 اختبارات الفحص (أثناء الحمل)، 18،
 78-85
 اختبارات الفحص (تُجرى للطفل)، 9-198،
 201
 اختبارات الفحص للأطفال حديثي الولادة،
 199، 201
 اختبارات تشخيص (أثناء الحمل)، 84
 اختيار مكان الولادة، 18، 114-9
 أخذ عينات من الزغابة المشيمية (CVS)، 84
 الإخصاب الأنبوبي (IVF)، 10
 أخصائي التغذية، 15
 أخصائي التوليد، 14
 أخصائي العلاج الطبيعي، 15
 أخصائي تخطيط الصدى، 78-80
 الأدوية أثناء الحمل، 64، 91-94
 الأدوية الموصوفة، 64، 91، 93-4، 135،
 136، 145، 283
 ارتباط آمن، 20، 120، 213، 220، 226
 الارتباط، 20، 120، 213، 220، 226
 ارتفاع ضغط الدم، 100، 104، 105،
 132، 136، 138، 157، 178
 الإرقاء الإبري، 155
 أساليب الاسترخاء (في المخاض)، 107،
 154-5، 160
 أساليب التنفس للمخاض، 107، 155،
 160-1
 أساليب المساعدة الذاتية (في المخاض)،
 117، 154-5
 استحقاقات السكن، 239
 استحقاقات الطفل، 236-7
 الإستروجين، 273
 استصحاب الطفل، 188
 استئصال الأسهر (قطع القناة المنوية)، 276
 الإسراف في الشرب، 55
- B**
 Baby Box (صندوق الطفل)، 121، 230،
 269
 Best Start Foods، 10، 39، 48
 Bookbug، 219، 269-70
- C**
 Cuddle Cot، 147
- E**
 Eatwell Guide، 49، 54
 Entonox، 156
 Equanox، 156
- G**
 GIRFEC، 4-5
 GP (الممارس العام)، 14
- H**
 Healthy Start، 39، 48، 50-1، 53-4
- Q**
 Quit Your Way Scotland، 59-60، 62،
 88
- R**
 Red Book (الكتاب الأحمر)، 258
- T**
 Topping and tailing، 245
- I**
 الآباء والأمهات الشباب، 8، 13، 16، 37،
 39، 41، 108، 205، 236، 240،
 257، 277
 الآباء والشركاء، 8، 32، 38-9، 108، 57،
 142، 164-5، 181، 190،
 209-12، 215، 225، 242-3
 الأبوة، 197-283
 اتفاقية مسؤولية الوالدين وحقوق الوالدين،
 242
 الأنداء، 9، 12، 22، 24، 29، 98، 124،
 144، 146، 187، 191، 224
 الإجازات، 98
 إجازة الأبوة، 38-9

اندفاع المياه (تمزق السلى)، 144، 159،
166، 175، 184
الاندورفين، 155
الأنسولين، 139
الانصمام الرئوي، 1-140
انفصال المشيمة، 137، 178
الأوراك (ما يخص الطفل)، 202
أول أكسيد الكربون (CO)، 59، 88، 234
أيام البقاء على اتصال، 238
الائتمان شامل، 237، 239
الائتمان الضريبي للطفل، 237
الائتمان الضريبي للعمل، 239

ب

باراسيتامول الرضع، 261
برنامج play@home، 270
برنامج رعاية الطفل المعفاة من الضرائب،
239
برنامج شراكة الممرضين والأسر (FNP)، 8،
205
برنامج صحة الطفل، 204
البروجسترون، 5-273
بروستاغلاندين، 175
بزل السلى، 84، 87
البستنة (أثناء الحمل)، 67، 76
بسمة الطفل (Childsmile)، 69
البكاء، 208، 215-6، 223، 250-2،
256، 263، 267، 278
بنك الحليب المتبرع، 196، 229
البواسير، 130، 191
البَوَاسِير، 130، 191
البيلاتس، 280
بيلة الفينيل كيتون (Phenylketonuria)،
199، (PKU)
بيلة حَمُض الغلوتاريك النوع 1 (Glutaric
1 aciduria type)، 199، (GA1)
بيلة هوموسيستينية (تيريدكسين غير
مستجيب) (Homocystinuria،
(pyridoxine unresponsive)،
199، (HCU)

ت

التجهيزات لطفلك، 230
التحدث إلى الطفل، 21، 34، 56، 195،
267-8
تحميم طفلك، 234، 244-6، 251
التحويل الرأسي الخارجي (ECV)، 151-3
التخدير الإحصاري الفرجي، 176

التخدير النخاعي، 173، 178-9
التخدير فوق الجافية، 15، 105، 116،
157-8، 167، 173، 176، 178-9
تخفيف الألم في المخاض، 105، 107،
114، 117-8، 154، 156-8، 167،
174
التخفيف، 30
التدخين أثناء الحمل، 10، 18، 59-62،
88، 109-10، 145، 188، 282
التدخين السلبي (التدخين غير المباشر)، 60،
62
تدليك الطفل، 252، 270
التدليك، 27، 165، 173، 270
الترايط، 20، 27، 32، 101، 107، 120،
123، 187، 195، 208، 211،
213، 215، 244، 250، 268
ترتيبات العمل المرن، 238
تسجيل الولادة، 241، 243
التسكين الذي يتحكم فيه المريض، 158
تسمم الحمل (ازْجِعاَج)، 139
التسمم الغذائي، 46-7، 74
تشريح الجثة، 147
تشويه الأعضاء التناسلية الأثوية (FGM)،
17، 102
التطعيمات (أثناء الحمل)، 18، 76،
89-90
التطعيمات للسفر، 99
التعب (أثناء الحمل)، 12، 25، 29،
166، 33
التعب (بعد الولادة)، 173، 188، 190،
193، 208، 216، 217، 254
التعقيم (وسائل منع الحمل)، 276
تعقيم الإناث، 276
تعقيم الذكور، 276
التغذية الجيدة، 42-54
التفكير في إنجاب طفل آخر، 281-3
تقرحات الزكام، 96
تقلصات براكستون هيكس، 27، 31، 97،
161، 183
التقلصات، 117، 119، 153، 155-7،
159-63، 166-8، 175-8، 183
تقليم أظافر (الطفل)، 246
التليف الكيسي (Cystic fibrosis، CF)،
199
تمارين عضلات قاع الحوض، 26، 72-3،
191-2، 278
التمزق العجاني، 169
تمزق من الدرجة الثالثة، 169-70

تمزق من الدرجة الثانية، 169، 170
تمزق من الدرجة الرابعة، 169-70
تناول الكحول أثناء الحمل، 10، 42، 45،
55-58، 109، 145
التنظيم الطبيعي للأسرة، 276
التهاب السحايا، 136، 261
التهاب الكبد من النوع ب، 82
التهاب اللثة، 69
التهاب المثانة، 129
التهابات البول، 130
توأم، 104-6، 132، 178، 227-8،
253، 257
التوجان (ظهور رأس الجنين من المهبل أثناء
المخاض)، 168
التورم (أثناء الحمل)، 18، 26، 29،
130-1، 139-41
التورم (عند الأطفال)، 190، 261، 264
توسع الأوردة، 26، 29، 131
توكوفوبيا، 35

ث

ثلاثة توأم، 104-6، 178، 227
الثلاسيما، 51، 82، 84
الثالث الثالث، 27، 28، 30، 44، 87،
110، 132، 150، 183
الثالث الثاني، 26، 89، 90، 121، 151

ج

الجنس الفموي، 96، 272
الجنين، 10-11
الجهاز الإلكتروني لمراقبة الجنين (EFM)،
164
جهاز داخل الرحم (Intrauterine
system، IUS)، 275
جهاز دوبلر، 109-10، 164
جهاز قياس بُعادي، 164

ح

الحالة الحملية، 134، 137
حالة العامل الريزوسي، 81، 86
حالة خلع الورك (الطفل)، 200
الحبل السري، 168، 171-3، 180،
245-6
الحبوب البروجسترونية فقط، 273
الحجاب العازل الأثوي، 273

204, 210, 219, 221, 224-30,
252, 264, 268
الرعاية الانتقالية، 194
رعاية الطفل، 40، 239
الرعاية القائمة على الاستجابة لاحتياجات
الطفل، 20، 124، 220، 222، 226
رعاية المعالين المكثفة، 194
رعاية حديثي الولادة، 116، 194، 196
رعاية ما قبل الولادة، 16، 18، 19، 35،
37، 39-40، 87، 102، 109-10
رفادات للصدر، 123
ركوب الدراجة (أثناء الحمل)، 66
ركود صفراوي توليدي (ركود الحمل
الصفراوي)، 137
روتين (الطفل)، 207، 244، 248، 258

ز

الزائفة الصحية، 15
زر البطن، 246
زَعْبُ الجَين، 24، 31
الزواج أو الشراكة المدنية، 243

س

السائل الأمنيوسي، 95، 171، 176
السائل النفاسي، 192، 280
السباحة، 29، 57، 67، 98، 129، 280
السجائر الإلكترونية، 61
سداة المادة المخاطية، 159
السفر أثناء الحمل، 98-100
السفر بالطائرة، 100، 140
سكري الحمل، 48، 105، 138-9
السلامة عند السفر، 234
السلامة في السيارة، 231
السلامة في المنزل، 235
السلامة من النيران، 232
سلس البول الإجهادي، 71-2، 191-2
سماعة طبية «بينارد»، 164
السمك الدهني، 43، 47، 50
السنسنة المشقوقة، 11، 51
سوء المعاملة المنزلية، 101-2، 218
السيلان، 96

ش

شخص مسمّى، 6، 206

خ

الخثار الوريدي العميق)، 100، 131،
1-140
خدمة الحالات المرضية البسيطة (MAS)،
93-4، 206، 265
خدمة المشورة المالية، 36
الخط الأسود، 23
خط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية،
221، 225، 229
خطة الأبوة والأمومة، 242
خطة الولادة، 19، 96، 107، 114،
117-8، 164، 165، 172، 175
خيارات الولادة، 114

د

داء البول القيقبي (Maple syrup urine
disease)، 199
داء بطني، 51
درجة حرارة (الطفل)، 261، 264
درجة حرارة (غرفة الطفل)، 255
الدفع أو الضغط (في المخاض)، 153،
157، 159، 166-8، 171-2،
176-7، 190
دفعات سكن تقديرية (DHP)، 239
الدمى، 75، 255
دورات الطبخ، 49
دورات في مرحلة ما قبل الولادة، 16، 108،
118، 158، 161، 164

ذ

الذهاب إلى المنزل مع الطفل، 122، 161،
190، 203-4، 206، 237
ذهان النفاس، 35، 211-2

ر

رج الطفل، 193، 252
رجوع الدورة الشهرية، 271
الرحم، 11، 12، 21، 80، 84، 88، 129،
137، 144-5، 150-3، 171-3،
180-1، 191-2، 227، 273-5
الرضاعات الأولى، 186
الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة، 228
الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل، 277
الرضاعة الطبيعية، 39، 44، 50، 106،
123-7، 157، 172، 181، 186-8،
191، 196، 220-1، 227-9، 250،
252، 255، 271-5، 280
الرضاعة بالحليب الصناعي، 49، 62، 63،
124، 127، 156، 185-7، 196،

حز في مرحلة ما قبل الولادة، 16، 19،
35، 37، 39-40، 56، 59، 81، 96
حز موعداً، 17، 88
حجم معدة الطفل، 224، 252
الحديد، 42-3، 50، 52، 81، 132، 171
حرقه من المعدة، 130
حركات الطفل، 24، 26، 29، 30، 88،
109، 111-3، 117، 133، 139،
141، 144، 159، 161
حزام الأمان، 98، 231
الحزق، 167
الحزن، 142، 146
الحصبة الألمانية، 76، 283
الحصبة، 260، 283
الحفاضات القابلة للرمي، 230، 247، 249
حفاضات قابلة للغسيل، 247
الحفاضات، 75، 123، 209، 230، 244،
247-9
حقنة لمنع الحمل، 275
الحقوق (الوالدية)، 218، 237، 239-43
الحقوق (في الحمل)، 8، 16-18، 37-9
الحكمة، 18، 130، 137، 157
حليب الثدي، 124، 125، 185، 187،
196، 220، 221، 280
حليب الرضع الاصطناعي، 48، 120، 188،
196، 220، 226-7
حليب الصويا، 226
حليب اللبأ، 29، 186
حمالة صدر، 22، 123، 280
الحمالة، 120، 188، 251، 256، 278
حمض الفاليريوك، 93
حمض الفوليك (الفولات)، 10-11، 42،
50-51، 53، 93، 145، 282
الحمل المبكر، 8-13
الحمل خارج الرحم، 145-6
حمل طفلك، 127، 147، 188، 193،
220، 225
الحمل، 7-148
الحنك المشقوق، 62، 200
حوض سباحة خاص بالولادة، 119، 160
الحوض، 30، 65، 71، 100، 128، 130،
140، 162، 176، 178
الحيوانات الأليفة، 74، 76، 101، 234
حيوانات المزرعة، 77

غونادوتروفين مشيمي بشري (hCG)، 9

ف

فالبروات الصوديوم، 93
الفحص الجسدي للأطفال حديثي الولادة،
200

فحص الستة أسابيع، 259

فحص السمع، 198

فحص الشذوذ الجنيني، 84

الفحص المهبلي، 163، 175

فحص تصويري بالموجات فوق الصوتية،
9-10، 22، 25، 78-80، 83-84،

137، 144، 151، 200

الفحوص التصويرية، انظري الفحص
التصويري بالموجات فوق الصوتية

الفحوصات أثناء المخاض، 163

فرط ضغط الدم الناجم عن الحمل، 88،
138

فصيلة الدم، 81، 86-7

فَقْرُ الدَّم، 52، 81، 131، 132، 173،
226

فقر الوقود، 239

فوائد الدعم الاجتماعي والدعم، 40-236

القوط الصحية للأمومة، 123

القول السوداني، 46

فيتامين A، 47، 54

فيتامين C، 50، 52

فيتامين D، 50، 227

فيتامين K، 188

الفيتامينات، 39، 48، 50-54، 132،
227

فيروس نقص المناعة عند الإنسان (HIV)،
82، 96، 277

ق

قاع الحوض، 26، 71-3، 190-2، 278،

قبعة المهد (الحاسوب البيني) (Cradle
Cap)، 246، 265

القراءة للطفل، 121، 195، 214،
268-70

قرحة الحلمات، 225

قرص دواء مدمج، 273

قسم الولادة، 6-115، 173

قسم ما بعد الولادة، 194

قصور الغدة الدرقية الخلقي (CHT)، 199

القلاع الفموي، 265

القلق (أثناء الحمل)، 34-35، 64

العجان (المنطقة الواقعة بين المهبل
والشرج)، 168-70، 190

عجلة الرفاهية (Wellbeing Wheel)،
4-5

عدم الاستعانة بالأموال العامة، 238

عدم وضوح الرؤية، 18، 139، 141

عربات الأطفال، 230، 278

عربة الأطفال، 120، 230-1، 233، 278

عسر الهضم، 25، 28، 93، 130

العقاقير الأفيونية، 156، 158

عقاقير غير قانونية، 64، 283

العقم، 96

العقي، 176

العلاج التكميلي، 92، 94

علاج الخصوبة، 242

العلاج العطري، 92، 155، 160

العلاجات العشبية في الحمل، 91-2

العلاقات الجنسية المثلية، 38، 108

العلاقات، 20، 32، 101-2، 107،
213-9

علامات التمدد، 28

العملية القيصرية، 105، 107، 135، 137،
152، 153، 157، 175-8، 180-1،

183، 190، 204، 278، 280

العناية المركزة، 116، 184، 194-5، 204

العناية بالأسنان، 39، 69-70

العنف، 17، 101-3، 218، 283

عنق الرحم، 97، 137، 142، 159، 161،

163، 167، 175، 178، 182،

273، 274

العودة إلى العمل، 237-8

عوز نازعة الهيدروجين أسيل الإنزيم المشارك
متوسط السلسلة (Medium chain
acyl-CoA dehydrogenase

deficiency، MCADD)، 199

عيادة الصحة الجنسية، 96، 272، 277

العيش على جزيرة، 118

عيوب الأنبوب العصبي، 11، 282

العيوب الخلقية، 132

غ

الغاز المضحك، 156

الغدة الدرقية، 50

غرز، 169-70، 181، 190-1، 280

غسل اليدين، 75

غلوبيولين مناعي ضد D، 86-87

الغناء للطفل، 21، 214، 267، 268

شريك الولادة، 2، 107، 117، 118، 161،
164، 166

الشعور بالوحدة، 208

الشفة المشقوقة، 62

الشق والتخييط بالغرز (بضع المهبل)، 170،
176، 187، 190

شهادة إعفاء للأمومة، 94

شهادة الميلاد، 3-242

الشهوة (الرغبة الشديدة)، 43

ص

الصحة العقلية (أثناء الحمل)، 10، 18،
32-5، 110، 136-7

الصحة العقلية (بعد الولادة) 13-207،
217، 283

صداع، 18، 141، 157، 179

الصَّرْع، 51، 64، 92-4، 135

صعوبة في التنفس (الطفل)، 264

صندوق Neonatal Expenses Fund،
195-6

صندوق للذكريات، 147-8

الصيدلي، 15

ض

ضعف عنق الرحم، 142

ضغط الدم، 88، 104-5، 136، 138-9،
157، 163، 173، 178-9

الضغط، 32، 207، 250، 268، 279

الضيق الجنيني، 176، 178

ضيق في التنفس (أثناء الحمل)، 140

ط

طالبي اللجوء، 237

طبيب أسنان، 14

طبيب الأطفال، 14

طبيب التخدير، 15، 157، 179

طبيب مختص في المواليد الجدد، 196

الطغح الجلدي (أثناء الحمل)، 76

الطغح الجلدي (عند الأطفال)، 249،
264-5

طفل ذوي احتياجات إضافية، 269

الطلاء، 25، 31، 187

ع

العامل الاجتماعي، 15

عامل ريسوس (RhD) سالب، 86

عامل ريسوس (RhD) موجب، 86، 87

معدات التعقيم، 120، 226، 230
 معدات مستعملة، 60، 62، 120، 231،
 234
 معلم ما قبل الولادة، 118، 131
 مغاير الهوية الجنسية، 2، 243
 المَغص، 227، 250، 252، 265
 مقدمات الارتعاج (ما قبل تسمم الحمل)،
 88، 110، 131-2، 136، 138-9،
 182
 مقعد السيارة، 120، 204، 231، 234-5،
 254-6
 مكتب تقديم المشورة إلى المواطنين،
 37-8، 237-8، 240
 ملاحظات الأمومة، 19، 98، 100، 117،
 203
 الملاريا، 82، 99
 الملامسة الجسدية المباشرة، 117،
 126-7، 168، 172، 180-1، 187،
 195، 223، 226، 251-2، 270
 الملقط، 157، 170، 175-8، 180-1
 ممارسة الجنس (أثناء الحمل)، 7-95
 ممارسة الجنس (بعد الولادة)، 218، 271
 ممرضة الأسرة، 14، 205
 منحة Best Start Grant - Pregnancy
 and Baby Payment، 10، 236-8،
 240
 منحة الأمومة، 38
 منع الحوادث، 234
 المهيد (سرير الأطفال)، 62، 120، 147،
 230، 253-7، 266
 الموت المفاجئ غير المتوقع في مرحلة
 الطفولة (SUDI)، 62، 253، 255،
 266
 موعد الولادة، 9، 31، 37-8، 100، 122،
 158، 174، 185
 ميزان حرارة، 121، 244-5، 261

ن

النزف المهلي، 9، 18، 87، 137،
 141-4، 146، 159، 173، 182،
 185، 192
 نزف ثانوي بعد الولادة، 192
 النزول غير الكامل للخصية، 202
 النزيف أثناء الحمل، 9، 18، 87،
 141-2، 144، 146
 النزيف ما بعد الولادة (PPH)، 173
 النساء بدون تصريح بالبقاء، 238
 نقل الدم، 81، 86، 173

مجموعة الطفل، 208
 مجموعة أولياء الأمور المحليين، 216
 مجموعة أولياء الأمور، 216
 مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية، 124، 221
 ميخج، 157، 170، 175-8، 181
 محول الطاقة، 79، 164
 المخاض المبكر، 182
 المخاض المستحدث، 117، 132، 144،
 146-5
 المخاض والولادة، 149-196
 المخاوف المالية، 18، 32، 210
 المخدر العام، 179، 181، 276
 المخدرات أثناء الحمل، 10، 18، 63-64
 مدفوعات الأمومة، 38، 143
 المدفوعات المالية القانونية للأمومة (SMP)،
 38
 المرحلة الأولى (من المخاض)، 159-66
 المرحلة الثالثة من المخاض، 171-3
 المرحلة الثانية (من المخاض)، 167-70
 مرحلة ثلثة تدار بفعالية، 171-3
 مرحلة ثلثة دون مساعدة، 171-2
 مرض (أثناء الحمل)، 12، 23-4، 41، 70،
 105، 128-9، 132، 141، 156
 مرض (لدى الأطفال)، 185، 194، 196،
 263-5
 مرض الزهري (السفلس)، 82
 مرض السكري، 51، 64، 88، 104-5،
 132، 135، 138-9
 مرض جلدي لدى الأطفال، 265
 مرض لدى الطفل، 262-6
 المساعدة في الولادة، 7-116، 132،
 157، 175، 181، 278
 مستضدات ضد D، 86
 مسح الأعشية، 175
 مسؤوليات وحقوق الوالدين، 241-3
 مشاركة السرير مع الطفل، 255
 مشاكل التحكم بالمثانة، 191-2
 مشاكل صحية في الحمل، 128-41
 مشروبات صحية، 44
 المشي بعربات الأطفال، 278، 280
 المشيمة، 11، 23، 28، 84، 86، 110،
 117، 137، 142، 146، 171-3،
 175، 178، 181
 مضادات الحموضة، 129-30
 مضادات حيوية، 82، 96، 130، 136،
 162، 192
 مضخة الثدي، 120، 185، 196، 230

القلق (بعد الولادة)، 165، 191، 207،
 210-2
 قناة الولادة، 159، 187
 القيادة أثناء الحمل، 98، 251
 قياس الشفافية القفوية، 79، 83
 قياس كامل لعدد كريات الدم (FBC)، 81

ك

الكتابة النفاسية، 208
 الكافيين، 45
 كرة التوليد، 162، 166
 الكيس الأمنيوسي، 13، 159

ل

اللاجئون، 237
 اللعب مع الطفل، 27، 40، 68، 189،
 209، 214-5، 258، 267-8، 270
 لقاح الأنفلونزا، 45، 89-90، 109
 لقاح السعال الديكي، 89-90، 260، 262
 اللقاح المضاد للحصبة والنكاف والحصبة
 الألمانية (MMR)، 283
 لقاح ستة في واحد (Six-in-one)، 262
 لقاح مضاد لانتهاج السحايا من النوع باء
 (MenB)، 261
 اللولب الرحمي (IUD)، 272، 274
 اللولب الرحمي، 274

م

ما هي الأعراض التي تحتاجين لحزمها
 للمخاض، 122
 مبادرة الملائمة للأطفال التابعة لليونيسيف،
 225
 المتدثرة، 96
 متلازمة الامتناع الوليدي (Neonatal
 abstinence syndrome)، 64
 متلازمة الرأس الوارب، 256
 متلازمة العوز المناعي المكتسب (AIDS)،
 82
 متلازمة النفق الرسغي، 131
 متلازمة داون، 79، 83-4، 88
 متلازمة موت الرضيع الفجائي (SIDS)،
 253، 266
 مثلث عالمي، 6
 مجموعة B العدوى العقدية (GBS)،
 135-6، 162
 مجموعة أطفال محليين، 208

الوضعية الخلفية، 152-3، 176
وضعية المخاض، 117، 162، 167-8
الوضعية المستعرضة، 105، 153
الوضعية المقعدية، 105، 151، 152، 164،
178، 200
وفاة المهمد، 62
الوقاية من أشعة الشمس، 231
الوقاية من المرض، 6-74، 89
وقت الشاشة، 267-70
ولادة الطفل ميتا، 62، 63، 110، 112،
113، 132، 135، 137، 146-7،
175
ولادة الطفل، 32، 37، 120، 173،
207-9، 211، 216، 231، 265
الولادة المتعددة، 104، 128، 182، 253
الولادة عن طريق التحكم بالتنفس والأفكار،
155
الولادة في الماء، 119
الولادة في المنزل، 96، 114-6، 156
ولادة مهبلية، 105، 152، 170، 174،
178، 190، 278

ي

يافوخ، 264
اليرقان، 184، 202
اليود، 42، 50، 53
يوغا، 67، 280

النوم (أثناء الحمل)، 27، 29، 34-5، 110
النوم (الطفل) 108، 120، 234، 253-7
النوم (بعد الولادة)، 193، 208، 210، 255،
270، 279

هـ

هبوط، 71
الهربس الوليدي، 96
هرمون ثيروكسين، 199
الهرمونات، 12، 50، 69، 97، 105،
128-9، 172، 175، 217، 220،
272-3

و

الوالد/الوالدة الوحيدة، 33، 209، 216، 219
الوالدين غير الثنائيين، 2، 243
وجود دم في الحفاض، 264
وحدة التوليد (Obstetric unit, OU)،
115-6، 118، 157
وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة،
184
وحدة القبالة المجاورة (Alongside)
116 (midwifery unit, AMU)
وحدة القبالة المجتمعية (Community)
115 (midwifery unit, CMU)
وحدة القبالة، 6-114، 159
وحدة حديثي الولادة، 116، 182، 184-5،
194-6، 225
وحدة ولادة بإدارة الأطباء الاستشاريين، 116
الوخز الإبري، 155
وذمة، 130
الوزن الصحي (في الحمل)، 42، 49، 51،
65، 132، 145، 282
وسائط التواصل الاجتماعي، 214، 268،
270
وسائل منع الحمل الدائمة، 276
وسائل منع الحمل الطارئة، 272
وسائل منع الحمل ذات المفعول الطويل
الأجل مع إمكانية الرجوع عنها (LARC)،
96، 274-5، 277
وسائل منع الحمل، 96-7، 219، 259،
271-7، 282-3
وضعية الولادة، 117، 162، 167-8
الوضعية الأمامية، 150، 177
وضعية التوليد (رأس الطفل)، 30



أن تشعرين بأن طفلك يتحرك هو علامة على أنه بخير

تبدأ معظم النساء في الشعور عادةً بأن طفلهن يتحرك بين 16 و24 أسبوعًا من الحمل. يمكن وصف حركات الطفل على أنها أي شيء مثل ركلة أو رفرة أو هزيز أو تقلب. قد يتغير نوع الحركة مع تقدم الحمل.



كم مرة يجب أن يتحرك طفلي؟

لا يوجد عدد محدد من المرات للحركات الطبيعية.

سيكون لدى طفلك نمطه الخاص في الحركة التي ستعرفينها أنتِ.

ابتداءً من 16 إلى 42 أسبوع، يجب أن تشعرين أن الطفل يتحرك أكثر وأكثر حتى الأسبوع الـ 32 من الحمل، ثم يبقى على حاله تقريبا حتى تلدين.



ليس صحيحًا أن الأطفال يتحركون بصورة أقل حتى انتهاء فترة الحمل.



يجب أن تظلي تشعرين بأن طفلك يتحرك حتى اللحظة التي يبدأ فيها المخاض وأثناء المخاض أيضًا.

التعرف على حركات طفلك.



يجب عليك ألا تنتظري حتى اليوم التالي لطلب النصيحة إذا كنت قلقة بشأن حركة طفلك



لماذا تعد حركات طفلي مهمة؟

قد يكون انخفاض حركات الطفل أحياناً علامة تحذيرية هامة على أن الطفل ليس على ما يرام. لاحظ حوالي نصف النساء اللواتي أنجبن أطفالهن موتى أن تحركات طفلهن قد تباطأت أو توقفت.



إذا كنت تعتقدين أن حركة طفلك قد تباطأت أو توقفت، اتصلي بالقابلة أو وحدة الأمومة على الفور (يعمل موظفو الوحدة 42 ساعة 7 أيام في الأسبوع).

- حذار أن تؤجلي المكالمة لليوم التالي لتعرفي ما يحدث
- لا تقلقي بشأن الاتصال، حيث من المهم أن تعلم أطباؤك والقابلة إذا تباطأت حركة طفلك أو توقفت.



لا تستخدمي أيًا من أجهزة المراقبة المحمولة أو جهاز Doppler أو تطبيقات الهاتف للتحقق من نبضات قلب طفلك، حتى إذا سمعتِ نبضات قلبه، لا يعني هذا أن طفلك على ما يرام.



تحديثي إلى القابلة لمزيد من المعلومات حول حركات الطفل

ماذا لو قلت حركات طفلي مرة أخرى؟

إذا كنت لا تزالين غير راضية عن حركة طفلك بعد الفحص، فيجب عليك الاتصال إما بالقابلة أو وحدة الأمومة على الفور، حتى لو كان كل شيء طبيعيًا في المرة الأخيرة.

لا تترددي أبدًا في الاتصال بالقابلة أو وحدة الأمومة للحصول على المشورة، بغض النظر عن عدد مرات حدوث ذلك.



ريدي ستيدي ليبي!

هذا الدليل به معلومات سوف ترافقك طوال الطريق من المراحل المبكرة من الحمل حتى يبلغ طفلك عمر 8 أسابيع. يحتوي على الكثير من نصائح الخبراء المفيدة بالإضافة إلى أهم النصائح وقصص الأمهات والآباء وتوجيهات خطوة بخطوة حول كل شيء بدءًا من الاستعداد للولادة وحتى تغيير الحفاضات.



الحمل

الرعاية الصحية الخاصة بك أثناء الحمل • الاعتناء بنفسك وطفلك • كيف ينمو طفلك ويتطور • الفحوص التصويرية والاختبارات • مشاكل صحية محتملة • الأمور المالية • التخطيط للولادة



المخاض والولادة

وضعية طفلك في الرحم • تخفيف الألم في المخاض • مراحل المخاض الثلاثة • المساعدة في الولادة • أطفال الولادة المبكرة (الأطفال الخدج) • أيام الطفل القليلة الأولى • رعاية حديثي الولادة



الأمومة المبكرة

أسابيع طفلك القليلة الأولى • اختبارات الفحص والتطعيمات • الترابط مع طفلك • رضاعة طفلك • السلامة في المنزل والسيارة • مسؤوليات الوالدين • التطلع إلى المستقبل