

# إنجاب الأطفال

*Having a baby - Arabic*

NSW KIDS AND FAMILIES  
73 Miller Street  
North Sydney NSW 2060  
هاتف: (02) 9391 9000  
فاكس: (02) 9391 9101  
الآلة المبرقة للصم: (02) 9391 9900  
www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

حقوق طبع هذا المنشور محفوظة. يمكن إعادة إنتاجه كلياً أو جزئياً لأغراض الدراسة أو التدريب شرط توثيق المصدر. لا يُسمح بإعادة إنتاجه للاستخدام التجاري أو البيع. يستلزم أي إعادة إنتاج لأغراض غير تلك المشار إليها أعلاه تصريحاً خطياً من وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز.

© وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز 2012

SHPN (NKF) 150115  
ISBN 978-1-76000-157-5  
Having a baby (Arabic) 2nd Edition

يمكن تنزيل المزيد من النسخ عن هذه الوثيقة من الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة في نيو ساوث ويلز [www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au](http://www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au)

تنصّل من المسؤولية: محتوى هذا المنشور دقيق وقت إصداره.

أيار/مايو 2015

سوف تجرى مراجعة هذه الوثيقة في العام 2017

# إنجاب الأطفال

*Having a baby*



## توطئة

يسعدنا أن نقدم النسخة الثانية من كتاب إنجاب الأطفال. هذا المورد هو لجميع الحوامل أو اللواتي يخططن للحمل، ويقدم معلومات قيمة للزوجين والعائلات، إذ يساعدهم على فهم هذه المرحلة المهمة من حياتهم والمشاركة فيها. ويركز كتاب إنجاب الأطفال بشكل كبير على الحمل الصحي والولادة الطبيعية، لكنه يوفر أيضاً معلومات ونصائح عندما لا تسير الأمور على ما يرام. والأهم من ذلك أن هذا المورد يشرح الخيارات المتاحة للرعاية أثناء الحمل وعند الولادة في نيو ساوث ويلز ويشجع الحوامل على اتخاذ قرارات عن دراية.

نتوجه بالشكر من النساء والاختصاصيين الصحيين والقيمين على المنظمات الصحية الذين ساهموا في مراجعة هذا الكتاب. إن التزامهم وما قدموه من وقت وخبرة يضمن حداثة المعلومات في هذا الكتاب بناء على الشواهد وأفضل الممارسات المتعلقة بالحمل وولادة الأطفال وفترة ما بعد الولادة.

يأمل أعضاء «فريق الأولوية الصحية للأمومة وللفترة المحيطة بالولادة في نيو ساوث ويلز» أن يواصل كتاب إنجاب الأطفال في تقديم معلومات مرجعية مهمة للحوامل ولعائلاتهن.

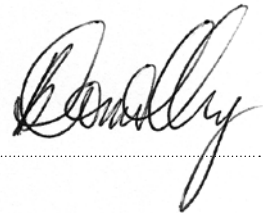
البروفسور الفخري William AW Walters AM

رئيس مشارك لـ «فريق الأولوية الصحية للأمومة وللفترة المحيطة بالولادة في نيو ساوث ويلز»



Natasha Donnelly

رئيسة مشاركة لـ «فرقة الأولوية الصحية للأمومة وللفترة المحيطة بالولادة في نيو ساوث ويلز»



«لا يوجد شيء كإكتشاف أنك حامل. يخاللك  
شعور وأنت تمشين على الطريق بأنك  
تحتفظين بسرّ رائع في أحشائك» كيت

## مقدمة

### معلومات يمكنك الاعتماد عليها

توجد معلومات عديدة عن الحمل - بعضها جيد وبعضها غير جيد بما فيه الكفاية.

يتضمن كتاب إنجاب الأطفال (وقت نشره) معلومات تستند إما إلى بحوث علمية أو إلى ما وجده العديد من النساء مفيداً لهن. للمزيد من المعلومات، أو لبحث أية مشاعر قلق لديك، من المهم أن تستشيري طبيبك الخاص.



تتوفر خدمة الترجمة الهاتفية مجاناً لأي شخص يريد استخدام الخدمات الصحية في نيو ساوث ويلز. إذا احتجت إلى مترجم للاتصال بأي من الخدمات المذكورة في هذه الوثيقة، بإمكانك الاتصال بخدمات الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450.

وعندما تتصلين بخدمات الترجمة (TIS)، سوف يطلب منك موظف الرد على المكالمات اسم اللغة التي تحتاجينها (مثلاً، العربية، الكورية، إلخ). وقد يستغرق وصلك بمترجم بضع دقائق بحسب اللغة المطلوبة. وعندما يرّد المترجم على الهاتف، سوف يطلب منك اسم الخدمة التي تودين الاتصال بها، لذا حضّري اسم الخدمة ورقم هاتفها. بعد ذلك تجري مكالمة ثلاثية الأطراف بينك وبين الخدمة المطلوبة بواسطة المترجم الهاتفي.

مبوك وأطيب التنميات بالسلامة خلال فترة حملك! ربما كنت قد خطت للحمل منذ فترة طويلة، أو قد تكونين قد اكتشفت أنك حامل بصورة غير متوقعة. في كلا الحالتين، من المرجح أن يكون لديك العديد من الأسئلة.

يقدم لك هذا الكتاب معلومات عن كيفية العناية بنفسك وبطفلك خلال الحمل وخلال الأسابيع الحافلة بالشغل بعد الولادة. تشمل المعلومات ما تتوقعينه خلال المخاض والتوليد علاوة على كيفية اتخاذ قرارات عن دراية فيما يتعلق برعايتك الصحية.

ويقدم الكتاب أيضاً معلومات عن صحتك النفسانية - التي تعتبر جزءاً من الحمل الصحي أيضاً. ومثل أي تغيير كبير في الحياة، قد يجلب إنجاب طفل بعض القلق وعدم الاستقرار. لذا يغطي كتاب إنجاب الأطفال بعض مشاعر القلق التي قد تساورك خلال الحمل ومرحلة الوالدية المبكرة كما يغطي وسائل الحصول على مساعدة عند الحاجة.

وبالإضافة إلى الرعاية الصحية الجيدة، يمكن أن يساعدك الدعم الذي يقدمه المقربون منك خلال الحمل. لذا أطلعي شريك حياتك وأفراد عائلتك وأصدقائك على هذا الكتاب لكي يعرفوا المزيد عن الحمل وتأثيره عليك وما يمكن أن يفعلوه لمساعدتك.

وعندما تقرأين هذا الكتاب، سوف تتلعين على ما يحصل لك ولطفلك في كل مرحلة من مراحل الحمل بالإضافة إلى المعلومات الجيدة عن الغذاء والتمارين والعناية بنفسك خلال الحمل، والحصول على رعاية جيدة قبل الولادة والاستعداد للمخاض والولادة. وسوف تتلعين أيضاً على مرحلتَي المخاض والتوليد وما يحصل في الأيام والأسابيع الأولى بعد ولادة طفلك. ومن المهم أيضاً أن تكوني على دراية ببعض المضاعفات التي تحصل للأمهات وأطفالهن خلال الحمل والمخاض والتوليد، لذا توجد أجزاء في الكتاب تعالج هذه الحالات. كذلك شملنا بعض المعلومات المهمة لك ولشريك حياتك بشأن التغيير الذي يحصل في العلاقة الزوجية خلال الحمل وبعد إنجاب طفل، وبشأن فهم مشاعرك وأنت تحاولين التأقلم مع جميع التغييرات في حياتك.

## وما فائدة الكتاب إذا لم تكوني حاملاً ولكنك تخططين لذلك؟

يفيدك الكتاب لهذا الغرض أيضاً، إذ يتضمن معلومات عن أشياء بإمكانك القيام بها قبل أن تحملي مما سيساعدك على الحمل بصورة صحية.

يمكن الحصول على مشورة ما قبل الحمل من الطبيب العام أو ممرضة الصحة النسائية أو القابلة.

**راجع طبيبك العام لإجراء فحص صحي عام خاصة إذا كانت لديك أية مشاكل صحية.** قد تؤثر بعض المشاكل الصحية على الحمل، كالسكري والاكنتاب وارتفاع ضغط الدم والصرع. استعلمي أيضاً بشأن أية أدوية تأخذينها والتي يمكن أن تؤثر على نمو طفلك. ومن المهم أن لا تتوقفي عن تناول أية أدوية تأخذينها (سواء أكانت بوصفة طبية أم بدون وصفة طبية أم علاجات مكملة، كالفيتامينات) لحين أن تراجع طبيبك بشأنها.

**افحصي أسنانك.** يحصل نرف اللثة عندما تتراكم اللويحات على الأسنان وتسبب تهيجاً في اللثة. خلال الحمل، قد تزيد التغيرات الهرمونية من احتمال حصول التهاب اللثة والتهيج في لثتك. حافظي على نظافة أسنانك، خاصة قرب خط اللثة، فذلك من شأنه أن يخفف كثيراً من الإصابة بمرض في اللثة أو حتى منعه خلال الحمل.

**راجع الطبيب العام لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى تلقيح أو ما إذا كنت تتمتعين بمناعة ضد الحصبة والنكاف والحميراء والحصبة الخيطية للمستقبل إذا قد يتوجب عليك إجراء فحوصات لتفقد مناعتك ضد هذه الأمراض.** وينبغي أن تتجنب الحمل لفترة ٢٨ يوماً بعد التلقيح بلقاح الحصبة-النكاف-الحميراء ولقاحات السعال الديكي. وينصح الخبراء النساء اللواتي يخططن للحمل أو الحوامل بالتلقيح ضد الإنفلونزا، الذي يمكن إجراؤه بأمان في أي وقت خلال الحمل.

ينبغي أن تحصلي على تلقيح ضد الشاهوق خلال الأثلوث الثالث من حملك، وعلى شريك حياتك وجدة و جدة الطفل وغيرهم من مقدمي الرعاية النظاميين للطفل التلقيح ضد الشاهوق قبل ولادة الطفل. ومن المهم أيضاً أن يتلقح أطفالك الآخرون ضد السعال الديكي.

**ابحثي مع الطبيب العام التاريخ الصحي لعائلتك.** إذا كان يوجد في عائلتك أو عائلة شريك حياتك مشاكل صحية وراثية سابقة كالتليف الكيسي أو التلاسيميا، فيُنصح بأن تحصلي على مشورة اختصاصي بالشؤون الوراثية. للمزيد من المعلومات، راجعي فحوصات ما قبل الولادة ومشورة الشؤون الوراثية على الصفحة ١١٤.

**البدء بأخذ فيتامين حامض الفوليك.** ابدئي بأخذ هذا الفيتامين قبل شهر من الحمل على الأقل. الجرعة المعتادة هي ٠,٥ ملغ يومياً، بالرغم من أن الطبيب قد ينصح بعض النساء بأخذ جرعة أكبر. للمزيد من المعلومات، راجعي الرعاية الذاتية الجيدة: العناية بنفسك خلال الحمل على الصفحة ١١.

**غيّري عاداتك.** السجائر والكحول والمخدرات الممنوعة والمخدرات الأخرى يمكن أن تضرّ الأطفال قبل الولادة. إذا احتجت إلى مساعدة في الإقلاع عن التدخين أو معلومات عن تأثير الكحول والمخدرات خلال الحمل، راجعي الرعاية الذاتية الجيدة: العناية بنفسك خلال الحمل على الصفحة ١١.

**خففي وزنك إذا كان وزنك زائداً أو كنت سميكة.** من الأفضل لك ولطفلك أن يكون وزنك صحيحاً قبل الحمل، فقد تجد النساء اللواتي يكون وزنهن صحيحاً قبل الحمل أنه من الأسهل أن يحصل الحمل لهن ومن الأرجح أن لا يعانين من مضاعفات خطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكري خلال الحمل. راجعي طبيبك أو القابلة إذا لم تكوني متأكدة بشأن الوزن المثالي بالنسبة لك.

للمزيد من المعلومات تفقدي موقع «حسن صحتك»  
(Get Healthy) على [www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au)

**احرصي على سلامتك في مكان العمل.** معظم أماكن العمل مأمونة خلال الحمل، لكن يستخدم البعض في مكان العمل مواد أو معدات يمكن أن تضرّ الطفل قبل الولادة أو تسبب الضرر للحيوانات المنوية الذكرية. إذا أردت التأكد من أن المعدات والمواد التي تستخدمينها في مكان العمل مأمونة، راجعي طبيبك أو موظف الصحة والسلامة المهنية أو ممثل النقابة أو رب العمل. للمزيد من المعلومات، راجعي الرعاية الذاتية الجيدة: العناية بنفسك خلال الحمل على الصفحة ١١.



## المحتويات

viii	مصطلحات يجب معرفتها
1	الرعاية في فترة ما قبل الولادة
6	خيارات الرعاية خلال الحمل والولادة
11	الرعاية الذاتية الجيدة: العناية بنفسك خلال الحمل
37	القوة البدنية: التمارين قبل الولادة وبعد الولادة
43	المخاوف الشائعة خلال الحمل
49	مراحل الحمل
67	الاستعداد للمخاض والولادة
70	المخاض والتوليد
86	بعد ولادة طفلك
93	إرضاع طفلك
104	الأسابيع الأولى من الوالدية
114	فحوصات ما قبل الولادة ومشورة الشؤون الوراثية
120	إنجاب طفل بسنّ 35 عاماً وما فوق
122	الحمل المتعدد: بتوأمين أو أكثر
124	المضاعفات خلال الحمل
128	المضاعفات خلال المخاض والتوليد
131	الولادة المبكرة: عندما يولد الطفل قبل أوانه
134	الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة
136	مشاعرك خلال الحمل وأوائل مرحلة الوالدية: ما يجب أن يعرفه جميع الوالدين
144	العلاقة الزوجية خلال الحمل وأوائل مرحلة الوالدية
148	عندما يتوفى الطفل
151	معرفة المزيد عن الحمل والولادة والأطفال والوالدية
155	تعليقاتك لها أهميتها
156	الفهرس

## مصطلحات يجب معرفتها

<b>البطن:</b> المعدة	<b>تقلصات براكتون هيكس:</b> تقلصات يشعر بها بعض النساء في المرحلة المتأخرة من الحمل؛ وهي ليست تقلصات المخاض، بل تشبه تمريناً يقوم به الجسم استعداداً للمخاض.
<b>الخلاص:</b> المشيمة. توفر الغذاء والأكسجين للطفل، وتتصل بالطفل عن طريق حبل السرة.	<b>الولادة المُقعدية:</b> عندما تخرج رجلا الطفل أو مؤخرته أولاً عند الولادة.
<b>السائل السلوي:</b> السائل الذي يسبح فيه الطفل داخل الرحم. يسمى أحياناً «ماء الرحم».	<b>عملية التوليد القيصرية:</b> عملية لإنجاب الطفل، يقوم فيها الطبيب بشق البطن والرحم لإخراج الطفل.
<b>الكيس السلوي:</b> الكيس الذي يوجد فيه السائل والطفل داخل الرحم.	<b>عنق الرحم:</b> عنق الرحم.
<b>بَضْع السلي:</b> العملية التي تقوم بها القابلة أو الطبيب لفتح الكيس السلوي الذي يوجد فيه السائل والطفل داخل الرحم.	<b>التقلصات:</b> تحصل عندما تتقلص عضلات الرحم.
<b>طبيب التخدير:</b> طبيب مختص بحقن مخدر مسكن للألم.	<b>الحجاب الحاجز:</b> العضلات بين الصدر والبطن.
<b>فقر الدم:</b> نقص في عدد كريات الدم الحمراء أو تدني نوعيتها.	<b>التجلط الوريدي العميق:</b> حالة صحية تسببها جلطة دموية في أحد الأوردة العميقة في الجسم.
<b>ما قبل الولادة:</b> مرحلة الحمل لحين فترة المخاض والولادة.	<b>الحمل خارج الرحم:</b> عندما تعلق بويضة مخصبة خارج الرحم، في أغلب الأحيان في إحدى قناتي فالوب.
<b>الشرح:</b> الإست.	<b>التاريخ المقدر للولادة:</b> التاريخ المقدر لإنجاب طفلك.
<b>اللوعة:</b> الهالة داكنة اللون حول حملة الثدي.	<b>المُضغة:</b> يُسمى الطفل مُضغة لحين بلوغه ١٢ أسبوعاً من الحمل.
<b>البُهر:</b> انقطاع تنفس الطفل وحاجته إلى مساعدة لمعاودة التنفس.	<b>التخدير النصفي:</b> نوع من التخدير ينمّل ما تحت الخصر.
<b>توسيع عنق الرحم:</b> علاج طبي قد يساعد عملية المخاض.	<b>بَضْع الفرج:</b> شق جراحي للموضع الواقع بين مهبل الأم وشرجها يمكن إجراؤه خلال المخاض.
<b>قناة الولادة:</b> المهبل.	<b>قناتا فالوب:</b> قناتان تؤديان إلى الرحم من كل مبيض.
<b>خطة الولادة:</b> خطة مكتوبة يُذكر فيها ما تريدين أن يحصل خلال المخاض والولادة.	
<b>وزن الوليد:</b> وزن الطفل عندما يولد. يعني «وزن الوليد المتدني» أن وزنه أقل من ٢٥٠٠ غرام.	

**السائل النفاسي:** نزيف من المهبل في الأسابيع التي تلي الولادة.

**التهاب الثدي.** التهاب الثدي أو إصابته بعدوى.

**القابلة:** اختصاصية صحية ترعى النساء وأطفالهن خلال الحمل والمخاض والتوليد وفترة ما بعد الولادة.

**الإسقاط:** إسقاط الطفل قبل الشهر الـ ٢٠ من الحمل.

**وليدّي:** يُستخدم هذا المصطلح لتسمية الـ ٢٨ يوماً الأولى بعد الولادة. وتعني «الرعاية الوليدية» رعاية الأطفال حديثي الولادة.

**اختصاصي طب الولدان:** طبيب مختص برعاية الأطفال حديثي الولادة، خصوصاً إذا كان الطفل مريضاً.

**فحص الشفافية القفوية:** مسح (فحص) بالموجات فوق الصوتية لاكتشاف أية مشاكل صحية خلقية عند الطفل.

**أخصائي التوليد:** طبيب مختص برعاية النساء خلال الحمل والمخاض والتوليد.

**المبيض:** يُنتج المبيض البويضات. ولدى النساء مبيضين.

**البويضة:** البويضة التي ينتجها المبيض.

**طبيب الأطفال:** الطبيب الأخصائي برعاية الأطفال الصغار والكبار.

**اختبار مسحة عنق الرحم:** فحص مسحي لتقصّي عدم إصابة عنق الرحم بالسرطان.  
**القاع الحوضي:** مجموعة من العضلات تدعم الرحم والمثانة والأمعاء.

**العجان:** المنطقة بين المهبل والشرج.

**المشيمة:** توفر الغذاء والأكسجين للطفل خلال وجوده في الرحم. وهي متصلة بالجزء الداخلي من الرحم من طرف وبالطفل من الطرف الآخر بواسطة حبل السرة. وتسمى أيضاً بالخلاص.

**المشيمة المنزاحة:** عندما تكون المشيمة قريبة من عنق الرحم أو تغطيه.

**ما بعد الولادة (فترة ما بعد الولادة):** فترة الأسابيع الستة بعد ولادة الطفل.

**النزف اللاحق للولادة:** نزف أشد من العادة بعد إنجاب الطفل.

**طليعة الارتعاج:** حالة صحية شديدة تصاحبها أعراض ارتفاع شديد في ضغط الدم ووجع في الرأس واضطرابات بصرية.

**بكور:** عندما يولد الطفل قبل إكمال ٣٧ أسبوعاً من الحمل.

**ارتكاض الجنين:** عندما تبدأ الأم بالشعور أن الطفل يتحرك خلال فترة الحمل.

**العلامة:** خروج «سدادة» السائل المخاطي التي تختم عنق الرحم.

**الإملاص:** عندما يموت الطفل في الرحم ويولد بعد الأسبوع الـ ٢٠ من فترة الحمل.

**الأثلوث:** تُقسم فترة الحمل إلى ثلاثة أثلوث. الأثلوث الأول يمتد من الأسبوع الأول إلى الأسبوع الـ ١٢ والأثلوث الثاني من الأسبوع ١٣ إلى الأسبوع ٢٦ والأثلوث الثالث من الأسبوع ٢٧ إلى حين ولادة الطفل.

**الموجات فوق الصوتية:** وسيلة للنظر داخل الجسم من الخارج بواسطة الموجات الصوتية. تُستخدم هذه الفحوصات أثناء الحمل لتفقد حجم الطفل ونموه وصحته.

**حبل السرة:** الحبل الذي يصل المشيمة بالطفل.

**الرحم:** الجزء الذي ينمو فيه الطفل في الجسم.

**الاستخراج بالشفط:** عملية تساعد الأم على إنجاب الطفل، تُستخدم فيها أداة تشبه الكوب يتم تعليقها برأس الطفل أثناء وجوده في الرحم بواسطة الشفط. يقوم الطبيب بعد ذلك بسحب الطفل برفق أثناء قيام الأم بدفع الطفل إلى الخارج.

**المهبل:** قناة التوليد.

**VBAC:** اختصار للتوليد من المهبل بعد التوليد سابقاً بعملية قيصرية.

«تدركين أن كل شيء في حياتك سيتغير - لكن لأن  
الطفل لم يولد بعد، لا تعرفين بالضبط كيف سيكون  
هذا التغيير. إنه شعور غريب، خاصةً إذا كنت  
معتادة جداً على سير الأمور حسبما تخططين لها، إذ  
تشعرين وكأنك ذاهبة إلى مكان مجهول.» كارولين.

# الرعاية في فترة ما قبل الولادة

*Antenatal care*

وَنصَحَكَ بِحِجْزِ سُرِيرِ لِلتَّوْلِيدِ فِي الْمَسْتَشْفَى حَالَمَا يُؤَكِّدُ لَكَ طَبِيبُكَ الْعَامِ أَوْ الْقَابِلَةُ أَنَّكَ حَامِلٌ. تُعَيَّنُ زِيَارَةُ مَا قَبْلَ الْوَلَادَةِ الْأُولَى لِمُعْظَمِ الْحَوَامِلِ اللَّوَاتِي يَخْتَرْنَ إِنْجَابَ أَطْفَالِهِنَّ فِي مَسْتَشْفَى حُكُومِي أَوْ مَرْكَزِ تَوْلِيدِ حُكُومِي مَا بَيْنَ الْأُسْبُوعِ ١٠ وَالْأُسْبُوعِ ١٦، لَكِنْ لَا تَنْتَظِرِي لِحِينَ ذَلِكَ كِي تَحْجِزِي سُرِيرًا فِي الْمَسْتَشْفَى أَوْ مَرْكَزِ التَّوْلِيدِ.

بَعْدَ زِيَارَةِ الْفَحْصِ الْمُنْتَظَمَةِ الْأُولَى، يَتَفَاوَتُ عِدَدُ الزِّيَارَاتِ التَّالِيَةِ لِقَابِلَتِكَ أَوْ لَطَبِيبِكَ - لَكِنَّهَا غَالِبًا مَا تَكُونُ مَرَّةً كُلَّ ٤ إِلَى ٦ أُسْبُوعٍ فِي بَدَايَةِ الْحَمْلِ ثُمَّ تَزِيدُ وَتَبْرَثُهَا مَعَ تَقَدُّمِ الْحَمْلِ. فِي هَذِهِ الزِّيَارَاتِ، تَقُومُ الْقَابِلَةُ أَوْ الطَّبِيبُ بِمَا يَلِي:

• مَنَاقِشَةُ شُؤُونِ حَمْلِكَ وَصِحَّتِكَ مَعَكَ

• فَحْصُ ضَغْطِ دَمِكَ

• فَحْصُ نَمُو الطِّفْلِ وَعَافِيَتِهِ

• إِعْطَاؤُكَ مَعْلُومَاتٍ عَنِ الْحَمْلِ وَالْوَلَادَةِ وَالْإِرْضَاعِ مِنَ الثَّدِيِّ وَالْوَالِدِيَّةِ

• الْإِجَابَةُ عَلَى أَسْئَلَتِكَ.

إِذَا كُنْتَ قَلْقَلَةٌ بِشَأْنِ أَيِّ شَيْءٍ أَوْ كَانَ لَدَيْكَ أَسْئَلَةٌ، بِإِمْكَانِكَ الْإِتِّصَالَ بِقَابِلَتِكَ أَوْ عِبَادَةِ فِتْرَةٍ مَا قَبْلَ الْوَلَادَةِ أَوْ جَنَاحِ التَّوْلِيدِ أَوْ وَحْدَةِ التَّوْلِيدِ فِي الْمَسْتَشْفَى أَوْ بِالطَّبِيبِ بَيْنَ فِتْرَاتِ زِيَارَاتِكَ الْمَحْدَدَةِ.

## مَآذَا يَحْصَلُ فِي الزِّيَارَةِ الْأُولَى لِعِبَادَةِ فِتْرَةٍ مَا قَبْلَ الْوَلَادَةِ؟

تَطْرَحُ عَلَيْكَ قَابِلَتُكَ أَوْ طَبِيبُكَ أَسْئَلَةً عَنِ صِحَّتِكَ، مِثْلًا: عَنِ أَيِّ أَمْرَاضٍ تَعَانِينَ مِنْهَا أَوْ أَدْوِيَةٍ تَأْخُذِينَهَا أَوْ عَمَلِيَّاتٍ أُجْرِيْتِيهَا وَعَنِ أَيِّ حَالَاتٍ حَمْلٍ سَابِقَةٍ وَمَآذَا حَصَلَ خِلَالِهَا. وَسَوْفَ يُسْأَلُكَ عَنِ التَّارِيخِ الطَّبِيبِيِّ لِعَائِلَتِكَ.

وَقَدْ تُطْرَحُ عَلَيْكَ أَسْئَلَةٌ عَمَّا إِذَا كُنْتَ تَدخِينِ أَوْ تَتَعَاظِنِ مَخْدِرَاتٍ أُخْرَى. وَهَذِهِ الْأَسْئَلَةُ لَيْسَتْ لِلْحُكْمِ عَلَيْكَ بَلْ لِأَنَّهُ كَلِمَا حَصَلَ طَبِيبُكَ أَوْ قَابِلَتُكَ عَلَى الْمَزِيدِ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ كَلِمَا أَمَكْنَهُمَا دَعْمَكَ وَتَقْدِيمِ الرِّعَايَةِ لَصِحَّتِكَ وَصِحَّةِ طِفْلِكَ بِصُورَةٍ أَفْضَلِ.

وَالأَمْرُ يَعُودُ إِلَيْكَ فِيمَا إِذَا كُنْتَ تَرغِبِينَ بِالْإِجَابَةِ عَلَى أَيِّ مِنْ هَذِهِ الْأَسْئَلَةِ الَّتِي تُطْرَحُ عَلَيْكَ - عَلِمًا أَنَّ كُلَّ شَيْءٍ تَقُولِيْنَهُ يَبْقَى سَرِيًّا، وَلَا يَتِمُّ الْإِفْصَاحُ عَنِ هَذِهِ الْمَعْلُومَاتِ إِلَّا بِإِذْنِكَ إِلَى أَيِّ عَامِلٍ صَحِيٍّ يَحْتَاجُ إِلَى مَعْرِفَتِهَا مِنْ ضَمَنِ عَمَلِهِ مَعَكَ.

بِالرَّغْمِ مِنْ أَنَّكَ قَدْ تَشْعُرِينَ بِصِحَّةٍ وَعَافِيَةٍ، فَإِنَّ الْفَحْصَاتِ الْمُنْتَظَمَةَ خِلَالَ الْحَمْلِ مَهْمَةٌ، إِذْ تَسَهِّلُ هَذِهِ الزِّيَارَاتِ إِلَى الْقَابِلَةِ أَوْ الطَّبِيبِ مَعَالِجَةَ أَيِّ مَشَاكِلٍ بِصُورَةٍ مُبَكِّرَةٍ، وَبِذَلِكَ يَتَرَجَّعُ احْتِمَالُ تَعَرُّضِكَ إِلَى مَضَاعِفَاتِ خِلَالَ الْحَمْلِ وَالْوَلَادَةِ. كَذَلِكَ فَإِنَّ هَذِهِ الْفَحْصَاتِ تَتِيحُ لَكَ:

• مَنَاقِشَةُ الْوَسِيلَةِ الَّتِي سَتَنْجِبِينَ بِهَا الطِّفْلَ وَمَكَانَ التَّوْلِيدِ

• طَرَحُ أَيِّ أَسْئَلَةٍ لَدَيْكَ

• بَحْثُ أَيِّ مَشَاعِرٍ قَلَقِي قَدْ تَسَاوَرَكِ.

## إِلَى أَيِّ أَهْذَبٍ لِلْحَصُولِ عَلَى رِعَايَةٍ مَا قَبْلَ الْوَلَادَةِ؟

يَتَوَقَّفُ الأَمْرُ عَلَى:

• الْمَكَانَ الَّذِي تَنْوِينِ التَّوْلِيدَ فِيهِ: فِي الْمَسْتَشْفَى، فِي مَرْكَزِ تَوْلِيدٍ أَوْ فِي الْمَنْزَلِ. لِلْمَزِيدِ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ، رَاجِعِي خِيَارَاتِ الرِّعَايَةِ خِلَالَ الْحَمْلِ وَالْوَلَادَةِ عَلَى الصَّفْحَةِ ٦

• الْخِدْمَاتِ الْمَتَوَفَّرَةِ فِي مَنطِقَتِكَ (اسْتَفْسِرِي عَنْهَا لَدَى عِبَادَةِ فِتْرَةٍ مَا قَبْلَ الْوَلَادَةِ (antenatal clinic) أَوْ وَحْدَةِ الأُمُومَةِ (maternity unit) فِي مَسْتَشْفَاكَ الْمَحَلِّيِّ أَوْ مَنطِقَتِكَ الصَّحِيَّةِ الْمَحَلِّيَّةِ أَوْ طَبِيبِكَ الْعَامِ أَوْ أُخْصَائِي التَّوْلِيدِ الْخَاصِّ (الَّذِي لَا يَعْمَلُ لِمَسْتَشْفَى حُكُومِي) أَوْ الْقَابِلَةَ الْخَاصَّةِ.

فِي نِيُو ساوث وِيلز، تَصَنَّفُ خِدْمَاتِ الأُمُومَةِ بِحَسَبِ مَسْتَوَى الرِّعَايَةِ الْمَطْلُوبَةِ وَنَوْعِ الْخِدْمَةِ الْمَتَوَفَّرَةِ. وَقَدْ لَا تَتَوَفَّرُ بَعْضُ الْخِدْمَاتِ الْمَتَخَصَّةِ إِلَّا فِي الْمَسْتَشْفِيَّاتِ الْكَبِيرَةِ. اسْتَفْسِرِي مِنْ قَابِلَتِكَ أَوْ طَبِيبِكَ الْعَامِ عَنِ خِدْمَاتِ الأُمُومَةِ الْمَحَلِّيَّةِ، كِي تَكُونِي عَلَى دَرَايَةٍ بِأَنْوَاعِ الْخِدْمَاتِ الْمَتَوَفَّرَةِ، تَحَسُّبًا لِاحْتِمَالِ تَعَقُّدِ مَتَطَلِبَاتِ رِعَايَتِكَ أَوْ رِعَايَةِ طِفْلِكَ.

وَبِمَجْرَدِ أَنْ تَصْبِحِي حَامِلًا أَوْ تَظْنِينِ أَنَّكَ حَامِلٌ، رَاجِعِي طَبِيبِكَ الْعَامِ أَوْ قَابِلَتِكَ. وَإِذَا قَرَّرْتَ إِجْرَاءَ فَحْصَاتٍ مَسْحِيَّةٍ قَبْلَ الْوَلَادَةِ كَفَحْصِ «مَتَانْدَرَةَ دَاوِن»، فَعَلَيْكَ مَرَاجَعَةُ الطَّبِيبِ الْعَامِ أَوْ أُخْصَائِي التَّوْلِيدِ بِحُلُولِ الْأُسْبُوعِ الْعَاشِرِ مِنْ حَمْلِكَ كِي يَتِمَّ تَنْسِيقُ هَذِهِ الْفَحْصَاتِ. لِلْمَزِيدِ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ، رَاجِعِي فَحْصَاتِ مَا قَبْلَ الْوَلَادَةِ وَمَشُورَةَ الشُّؤُونِ الْوَرَاثِيَّةِ عَلَى الصَّفْحَةِ ١١٤.

## الدم إيجابي العامل الريصي أو سلبي العامل الريصي - ماذا يعني ذلك؟

لدى معظم الأشخاص مادة في دمهم تُدعى العامل الريصي. يُسمى دم هؤلاء دماً إيجابياً العامل الريصي. وكمعدل وسطي يوجد ١٧ شخصاً من بين كل ١٠٠ شخص لا يحتوي دمهم على العامل الريصي - فيدعى دمهم دماً سلبي العامل الريصي. إذا كان دمك سلبي العامل الريصي، فلا يعتبر ذلك مشكلة، إلا إذا كان دم طفلك إيجابياً العامل الريصي. إذا كان الأمر كذلك، يوجد خطر من أن ينتج جسمك أضداداً ضد دم طفلك.

يُعرض على النساء من فئة الدم سلبي العامل الريصي حقنة مضادة لـ D مرتين خلال الحمل (عند بلوغ الحمل حوالي ٢٨ و ٣٤ أسبوعاً) كإجراء احتياطي.

خلال الحمل يُجرى لك فحص دم لمعرفة ما إذا كانت قد تطورات لديك مثل هذه الأضداد. وبعد الولادة، يؤخذ دم من حبل السرة وتُعرض عليك حقنة مضادة لـ D لمنع أية مشاكل في حالات الحمل المقبلة إذا كان دم طفلك إيجابياً العامل الريصي.

وتُقدم حقنة مضادة لـ D للنساء اللواتي يكون دمهن سلبي العامل الريصي واللواتي ينتهي حملهن بإسقاط الجنين أو إنهاء الحمل.

وسوف يُعرض عليك إجراء بعض الفحوصات ( لفحص أي شيء قد يسبب لك مشاكل خلال الحمل أو بعد الحمل). سوف يتم بحث هذه الفحوصات معك وبإمكانك اختيار إجرائها أو عدم إجرائها. وإذا لم تكوني قد أجريت بعد فحصاً صحياً عاماً، فإن قابلتك أو طبيبك العام قد ينصحان بما يلي:

- إجراء فحص عام للتأكد من سلامة قلبك وورثتك وضغط دمك
- إجراء فحص بول للتأكد من سلامة كليتيك والتأكد من عدم وجود ما يشير إلى إصابة بعدوى
- فحص مسحة عنق الرحم
- فحص للثدي.

## فحوصات الدم

تجرى فحوصات الدم لفحص صحتك في عدة مجالات:

**فقر الدم.** يعاني بعض النساء من فقر الدم خلال الحمل. يجعلك فقر الدم تشعرين بالتعب ويخفض من قدرتك على تحمّل أية خسارة للدم خلال المخاض والولادة. وأكثر أسبابه الشائعة هي انخفاض معدلات الحديد لديك لأن جسمك يستهلك كمية أكبر من الحديد خلال الحمل. بإمكان القابلة أو الطبيب أن يخبراك إذا كنت بحاجة إلى أقراص حديد لمنع فقر الدم أو معالجته. وسوف يتم فحص معدلات الدم لديك طوال فترة حملك.

**فئة الدم والعامل الريصي.** سوف يتم فحص دمك لمعرفة فئة دمك، ولمعرفة ما إذا كان دمك إيجابياً العامل الريصي أم سلبي العامل الريصي.

**العدوى.** يوجد عدد من أنواع العدوى التي يمكن أن تؤثر على حملك وعلى الطفل قبل الولادة. قد تشمل الفحوصات ما يلي:

- أمراض الطفولة الشائعة كالحميراء (المعروفة أيضاً بالحصبة الألمانية)

- العدوى المنقولة جنسياً كالسلس والتهاب الكبد B
- البكتيريا التي يمكن أن تعيش عادة في الجسم ولكن قد تؤثر على الطفل حديث الولادة كالـبكتيريا العُقديّة فئة «B»
- العدوى التي يمكن انتقالها عن طريق تلامس دم شخص بدم آخر بما في ذلك تبادل الإبر وغيرها من أدوات حقن المخدرات، كالتهاب الكبد C وفيروس نقص المناعة المكتسبة (الفيروس الذي يؤدي إلى الإيدز).

## وماذا بشأن الفحوصات الخاصة بالطفل؟

تتوفر لكل امرأة حامل فحوصات لتفقد وجود بعض المشاكل التي قد تؤثر على الطفل. وأنت لست مضطرة لإجراء هذه الفحوصات والأمر يعود إليك؛ وسوف يخبرك الطبيب أو القابلة بشأنها وكلفة إجرائها. هذا وسوف يُعرض عليك إجراء فحص مسحيّ أو تشخيصي قبل الولادة في الحالات التالية:

- إذا كنت فوق ٣٥ عاماً من العمر
- إذا كنت قد أنجبت طفلاً يعاني من حالة صحية وراثية أو مشكلة صحية عائلية بالوراثة
- إذا كانت توجد حالة صحية وراثية في تاريخ عائلتك.

للمزيد من المعلومات عن هذه الفحوصات وما يجب أن تفكر في به قبل اتخاذ قرار بشأن إجرائها، راجعي فحوصات ما قبل الولادة ومشورة الشؤون الوراثية على الصفحة ١١٤.

## لدي شعور متناقض بشأن الحمل...

قد لا تكوني خططت للحمل في الوقت الحالي - أو قد لا تكوني خططت للحمل على الإطلاق. إذا كنت قلقة بشأن تكيفك مع الأمر، لا تترددي بإخبار القابلة أو الطبيب عن ذلك، إذ بإمكانهما إحالتك إلى خدمات يمكن أن تقدم لك الدعم العملي والنفساني. وإذا كنت مرهقة، قد توجد خدمات خاصة لك في منطقتك.

وحتى لو كنت قد خططت لإنجاب طفل، فإنه ليس من المستغرب أن تشعرى بقلق وبعدم الاستقرار في بعض الأحيان، فقد تقلقين بشأن الإنجاب أو التكيف بعد ولادة الطفل. وعلاوة على كل ذلك، قد تجعلك التغيرات التي تحصل في جسمك تشعرين بالتعب. ناقشي مشاعرك مع شريك حياتك وعائلتك وأصدقائك. للمزيد من المعلومات، راجعي مشاعرك خلال الحمل وأوائل مرحلة الولادة: ما يجب أن يعرفه جميع الوالدين على الصفحة ١٣٦ والعلاقة الزوجية خلال الحمل وأوائل مرحلة الولادة على الصفحة ١٤٤.

## الحمل والضغط النفسي

يعتبر الحمل وأوائل مرحلة الولادة تجربة فريدة ورائعة، لكن قد تكون صعبة حتى ولو سار كل شيء على ما يرام. والوالدية قد تشكل صعوبة، خاصة إذا كانت توجد ضغوطات نفسية أخرى في حياتك مثل:

- العنف المنزلي أو إساءة المعاملة النفسانية

هذا ولا تظهر أعراض تدل على بعض الأنواع الشائعة للعدوى المنقولة جنسياً والتي تؤثر على الحمل، وبالتالي فإن الحامل قد تكون مصابة بعدوى بدون أن تعرف ذلك. وقد يزيد احتمال إصابتك بعدوى منقولة جنسياً إذا كنت أو كان شريك حياتك:

- يمارس أو تمارسين الجنس مع أكثر من شخص واحد بدون استخدام عوازل مطاطية
- مارس أو مارست الجنس مع آخرين في الشهور الستة الماضية.

إذا كنت تظنين أنك قد تعانين من عدوى منقولة جنسياً، ابحثي إمكانية إجراء فحص مع القابلة أو الطبيب.

وإذا كانت لديك أية أسئلة عن هذه الفحوصات، استعلمي عنها من القابلة أو الطبيب، إذ من الضروري أن يكون لديك معلومات مسبقة كافية كي تفهمي نوع المشاكل التي قد ترتب عن اكتشاف وجود عدوى لديك. يُذكر أنه عند اكتشاف الإصابة ببعض أنواع العدوى، يتوجب على القابلات أو الأطباء إبلاغ السلطات الطبية بشأنها. إذا حصل ذلك، لا يتم الإفصاح عن اسمك وعن المعلومات التي تعرف بهويتك إلى أية جهة، بل يتم فقط إعلام السلطات باكتشاف إصابة شخص بعدوى، حيث أن نتائج هذه الفحوصات سرية.

للمزيد من المعلومات، راجعي الرعاية الذاتية الجيدة: العناية بنفسك خلال الحمل على الصفحة ١١.

## الحفاظ على الصحة

الحمل الصحي هو أكثر من مجرد التمتع بصحة بدنية جيدة؛ فمن المهم أن تكون صحتك النفسية جيدة أيضاً وأن تحسني على دعم جيد من العائلة والأصدقاء. في المرحلة المبكرة من الحمل، تطرح على جميع النساء بعض الأسئلة التي تساعد في اكتشاف وجود أية مشاعر قلق قد تساورك بشأن صحتك. إذا كانت هناك مشاكل، فإنه كلما حصلت على مساعدة بوقت أقرب كلما كانت المحصلة أفضل لك ولعائلتك ولطفلك.

وحتى لو كان كل شيء على ما يرام في الزيارة الأولى، فإنه إذا حصلت تغيرات لك أو لعائلتك في أي وقت خلال الحمل، بإمكانك دائماً مناقشة مشاعر قلقك بشأنها مع القابلة أو الطبيب، إذ توجد خدمات تساعد في معالجة الأمور وتصحيحها.



• الاكتئاب، القلق أو مسائل صحية عقلية أخرى

• الهموم المادية

• عدم وجود عائلة أو صديقات بقربك لمساعدتك

• إساءة المعاملة الجنسية (بما فيها إساءة المعاملة الجنسية في الماضي).

ومن المهم أن تتذكري أنك لست وحيدة وأنه يوجد العديد من الخدمات لمساعدتك ودعمك، فلا تترددي بمناقشة هذه المشاكل أو أية مشاكل أو مشاعر قلق أخرى لديك مع قابلتك أو مع طبيبك.

وقد يكون بعض النساء عانين من تجارب سيئة في الماضي يمكن أن تشكل مصاعب لهن خلال الحمل والولادة، كإساءة المعاملة الجنسية مثلاً. في هذه الحالة بإمكان المرشدة الاجتماعية أو المستشارة في المستشفى مساعدتك في التخطيط لوسائل تجعلك تتكيفين مع وضعك. وبإمكانهما الإصغاء إلى ما تعريين عنه من مخاوف والتحدث معك عن بعض الأشياء التي وجدتها النساء الأخريات مفيدة لهن للتخطيط لإنجاب طفل.

## لكن لماذا يطرحون عليّ جميع هذه الأسئلة؟

قد تُدهشك بعض الأسئلة التي تُطرح عليك في الزيارة الأولى لفترة ما قبل الولادة، مثل: هل سبق أن مررت بمشاكل تتعلق بالعنف المنزلي؟ هل لديك صديقات وأفراد عائلة يمكنهم تقديم الدعم لك خلال الحمل وبعده؟ هل سبق أن عانيت من إساءة معاملة جنسية؟ هل سبق أن حدث لك أي إجهاض أو إسقاط؟

تُطرح هذه الأسئلة على جميع النساء في نيو ساوث ويلز (وليس أنت فقط)، إذ تساعد الإجابات عليها القابلات والأطباء على التأكد من حصولك على ما تحتاجينه من مساعدة أو دعم. وقد يساعد الحصول على المساعدة المبكرة بشأن أية مخاوف لديك في تحسين صحتك وعافيتك وصحة وعافية الجنين ويسهل عملية الولادة بعد ولادة طفلك. ولست مضطرة للإجابة على أية أسئلة لا تودين الإجابة عليها لكن تذكرني أن كل ما تقولينه للقابلة أو الطبيب يبقى سرياً.

## لا تترددي بطرح الأسئلة

من الجيد أن تطرحي الأسئلة، فذلك يساعدك في استيضاح المزيد بشأن رعايتك. ولا تنسي أنه من حقك:

• أن تكوني على دراية كاملة بشأن الفحوصات أو العلاجات التي

يُطلب منك إجراؤها أو متابعتها

• أن ترفضي أية فحوصات أو علاجات تُعرض عليك.

وفيما يلي بعض الأسئلة التي يُنصح بأن تطرحيها على القابلة أو الطبيب:

• هل هذا الفحص أو العلاج أمر روتيني خلال الحمل؟

• كيف يتم هذا الفحص أو العلاج؟

• لماذا أحتاج إليه؟

• ما هي فوائد لي ولطفلي؟

• هل توجد مخاطر عليّ وعلى طفلي من جرائه؟

• هل يجب أن أخضع إليه؟

• ماذا يحصل لاحقاً إذا تبين وجود مشكلة بنتيجة الفحص؟ وماذا يحصل إذا لم يتبين وجود مشكلة؟

• ما هي احتمالات الخطأ في نتائج هذا الفحص (بالنسبة إلى اكتشاف وجود مشكلة أو عدم وجود مشكلة)؟

اكتبي أسئلتك وخذيها معك إلى زيارتك الطبية.

## التفكير المسبق... كيف سأغذي طفلي؟

يفكر معظم النساء خلال المرحلة المبكرة من الحمل بشأن الوسيلة التي سيغذين بها أطفالهن. من الأفضل أن لا تكون لديك أفكار ثابتة عن ذلك بدون الحصول على جميع المعلومات التي تحتاجينها لاتخاذ قرار.

الإرضاع من الثدي مهم لفوائده الصحية الممتازة لك ولطفلك، إذ يحسن الجهاز المناعي لطفلك مما يقلل من احتمالات تعرضه للمرض. وحليب الثدي هو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه معظم الأطفال في الأشهر الستة الأولى؛ كما يساعد الإرضاع من الثدي على استعادة الأم للياققتها الجسدية بعد الولادة، ويخفف من مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. وفي معظم الأحيان وبوجود الدعم المناسب من الاختصاصيين الصحيين وأفراد العائلة يتمكن معظم النساء من إرضاع أطفالهن من الثدي.

إن معرفة أسلوب إرضاع طفلك قرار مهم وخاص بك وسوف يقدم لك الدعم بشأنه جميع الاختصاصيين الصحيين. للمزيد من المعلومات، راجعي إرضاع طفلك على الصفحة ٩٣.

# خيارات الرعاية خلال الحمل والولادة

*Choices for care during  
pregnancy and birth*

## خيارات الرعاية الصحية الحكومية

### خيارات الرعاية خلال الحمل

إذا اخترت تلقّي الرعاية في فترة ما قبل الولادة والولادة بواسطة النظام الصحي الحكومي، فسوف تتلقين أنت وطفلك الرعاية عن طريق عيادة مرحلة ما قبل الولادة أو عيادة القابلات أو طبيبك العام (بالاشتراك مع عيادة مرحلة ما قبل الولادة). وتختلف الخدمات المقدمة بين مستشفى وآخر ومنطقة وأخرى، لذا قد تجدين عدداً من الخيارات المتوفرة لك، بما فيها:

**عيادة مرحلة ما قبل الولادة في مستشفى حكومي.** تتواجد عادةً في «وحدة الأمومة» في مستشفىك المحلي عيادة لمرحلة ما قبل الولادة. اتصل بالمستشفى لحجز خدمات العيادة لك حالما يتم تأكيد حملك. وفي ذات الوقت، يُرجح أن تأخذي موعداً لزيارتك الأولى لهذه العيادة (أحياناً بين الأسبوع ١٠ و ١٦ من الحمل). في زيارتك الأولى للعيادة، سوف تساعدك إحدى القابلات على ملء الأوراق الخاصة بعملية الحجز، والتي تتضمن الإجابة على بعض الأسئلة وتعبئة بعض الإستمارة. وإذا اكتشفت أنت أو القابلة احتمال حصول أية مضاعفات فقد يتم إحالتك لمراجعة أحد الأطباء لإجراء فحص طبي شامل. وإذا احتجت إلى رعاية متخصصة، فقد تتم إحالتك لمراجعة طبيب أو عدة أطباء (عن طريق عيادة الأطباء في المستشفى) خلال حملك. وإذا لزم الأمر، يمكن أيضاً إحالتك إلى عاملين صحيين آخرين يمكنهم مساعدة خلال حملك (مثلاً: المرشدون الاجتماعيون، المعالجون الفيزيائيون (الطبيعيون)، أخصائيو التغذية).

**عيادة القابلات.** توجد أيضاً في معظم المستشفيات الحكومية عيادات للقابلات. قد تتواجد هذه العيادات في المستشفى أو في مركز التوليد، أو في المجتمع (مثلاً: في مركز الصحة المجتمعية المحلي). تقدم القابلات الرعاية للنساء اللواتي يكون حملهن طبيعياً وخلال مخاضهن وتوليدهن في مراكز التوليد أو في المنزل (إذا كنت قد اخترت التوليد في المنزل). وتحيلك القابلة إلى الطبيب إذا نشأت لديك مشاكل صحية خلال حملك. ويتعاون الطبيب والقابلة معك لوضع أفضل خطة ممكنة لرعايتك. ويذكر أنه يوجد طلب كبير على مراكز التوليد والخدمات الحكومية للتوليد في المنزل التي تقدمها خدمات الأمومة الحكومية، فإذا كنت تعتقدين أنك ترغبين بأي من هذه الخيارات، اتصل بالمستشفى في أقرب وقت ممكن خلال حملك.

المعلومات المقدمة في هذا الجزء وفي جزء المخاض والولادة، الذي يبدأ على الصفحة ٧٠، يمكن أن تساعدك على اتخاذ قرار بشأن المكان الذي تريدين أن تنجبي طفلك فيه، ونوع الرعاية التي تفضلينها خلال الحمل والمخاض وبعد ولادة طفلك.

الحمل والولادة حدثان حياتيان طبيعيان. ومن الأرجح أن يكون حملك وتوليدك طبيعيين، لكن في حين أن جميع النساء يأملن في الحمل والولادة بصورة طبيعية فإنه يُحتمل حصول مضاعفات خلال الحمل - لك أو لطفلك أو لكلاهما. قد تحصل بعض المضاعفات بصورة مبكرة في حين قد تتطور مشاكل أخرى خلال الحمل أو الولادة. والغرض من الرعاية في فترة ما قبل الولادة هو اكتشاف أية مخاطر عليك أو على طفلك ومعالجتها بأحسن وسيلة ممكنة.

يصف هذا الجزء خياراتك الرئيسية المتعلقة بالرعاية خلال الحمل والولادة سواء أكان خيارك أن تحضلي على الرعاية بواسطة النظام الصحي الحكومي أو بواسطة النظام الصحي الخاص. للمزيد من المعلومات راجعي القابلة أو الطبيب.

## الخدمات الخاصة

قد توفر بعد عيادات فترة ما قبل الولادة في المستشفيات خدمات إضافية لاستيفاء احتياجات:

- النساء اللواتي يتكلمن لغة غير الإنكليزية
- النساء ذوات الاحتياجات الثقافية الخاصة
- النساء المراهقات.

استفسري من قابلتك عن الخدمات الخاصة التي قد تتوفر في العيادة.

«الخدمة الصحية للأبوريجينات والأمومة والأطفال» هي خدمة أمومة ملائمة ثقافياً للأمهات الأبوريجينيات وأطفالهن وعائلاتهن. استعلمي من القابلة أو الطبيب عن أقرب خدمة لك.

## خيارات أماكن التوليد

في النظام الحكومي، يمكنك اختيار إنجاب طفلك في المستشفى أو في مركز التوليد (الذي قد يتواجد في المستشفى) أو في المنزل.

**الرعاية في المستشفى.** يعني اختيار الرعاية في المستشفى أنك ستلدين طفلك في وحدة التوليد في مستشفى حكومي. في هذه الوحدة توفر لك القابلات و/أو الأطباء الرعاية والدعم لحين إنجاب الطفل. بعد الولادة تتم رعايتك في جناح ما بعد الولادة بواسطة القابلات والأطباء والعاملين الصحيين الآخرين.

**مركز التوليد.** مراكز التوليد هي أشبه بالمنزل وتوحي للأم وكأنها في المنزل وليس في المستشفى. تتم رعايتك في هذه المراكز خلال المخاض والولادة على يد قابلات. بعد التوليد في أحد هذه المراكز، يُرجح أن تذهبي إلى المنزل خلال ٢٤ ساعة وأن تتابع القابلات رعايتك هناك. ومراكز التوليد هي خيار للنساء اللواتي يكون حملهن عادياً، لكنها غير مناسبة للواتي توجد احتمالات كبيرة لأن يتعرضن لمضاعفات. يشمل ذلك اللواتي يعانين من مرض في القلب أو في الكلى، أو من السكري أو من ارتفاع ضغط الدم أو اللواتي تعرضن لمضاعفات في فترات مخاض سابقة. وقد تختلف التوجيهات العامة

**الرعاية بمشاركة الطبيب العام.** إذا عرض الطبيب العام مشاركته بالرعاية، بإمكانك اختيار متابعة زيارة طبيبك العام خلال معظم فترة رعاية ما قبل الولادة. يتيح لك هذا الخيار زيارة طبيبك العام بعض المرات والذهاب إلى العيادة لإجراء فحوصات عامة أخرى، وهو خيار آخر للنساء اللواتي يكون حملهن طبيعياً. لكن لا يقدم جميع الأطباء خدمة المشاركة بالرعاية، فإذا لم يعرض طبيبك العام عليك المشاركة بالرعاية، استعلمي من المستشفى إذا كان لدى المستشفى برنامج مشاركة خاصة برعاية فترة ما قبل الولادة. إذا كان الأمر كذلك سوف يعرض عليك المستشفى قائمة بالأطباء العاملين في منطقتك ممن يقومون بالمشاركة في الرعاية. ومن فوائد الرعاية بمشاركة الطبيب العام هي تمكّن الطبيب من متابعة أحوالكم الصحية على المدى البعيد ورعايتك ورعاية طفلك بعد الولادة.

## ما هي برامج رعاية القابلات المتواصلة؟

يقدم الآن العديد من المستشفيات الحكومية برامج رعاية القابلات المتواصلة. تتيح هذه البرامج تعريفك بالقابلة أو القابلات اللواتي سيعتنيين بك خلال فترة الحمل والمخاض والولادة وما بعد الولادة، وتلقّيك لمعلومات ودعم ونصائح بصورة متواصلة من القابلة أو القابلات. وقد تبين أن هذا النوع من الرعاية يساعد الحامل على الشعور بالثقة خلال هذه الفترة. وقد يقدم لك المستشفى ما يلي:

• **رعاية القابلة الخاصة بالأم أو رعاية عيادة مجموعة القابلات.** إذا حُجز لك موعد لهذا النوع من الرعاية، فسوف تُخصّص لك قابلة تتعرفين عليها جيداً خلال فترة حملك ومخاضك وتوليدك وبعد الولادة. وسوف تقدم لك قابلتك رعاية القبالة إلى جانب قابلتين أخريين تحلان محلها إذا كانت مشغولة. وسوف تنسق قابلتك أيضاً مسألة رعايتك وتعمل بالتعاون مع الأطباء في خدمة الأمومة إذا احتاج الأمر.

• **فريق القابلات.** في عيادة فريق القابلات، يقوم فريق صغير من القابلات برعايتك في عيادة فترة ما قبل الولادة خلال حملك ومخاضك وبعد الولادة. وتعمل تلك القابلات مع الأطباء في وحدة الأمومة. وفي العادة سوف تتعرفين على القابلات في الفريق، وسوف تتواجد واحدة منهن دائماً لرعايتك خلال المخاض والولادة.

من مركز توليد آخر لذا راجعي مركز التوليد الخاص بك.

وفي مراكز التوليد لا تتوفر عموماً وسيلة التخدير النصفى، وإذا حصلت مشكلة خلال مخاضك تستلزم عناية طبية قد يتم نقلك إلى وحدة التوليد في المستشفى.

المنزل. تقدّم بعض المستشفيات الحكومية خدمات التوليد في المنزل قد يمكنك الاستفادة منها إذا كان حملك يتطور بصورة طبيعية. يمكنك الاستعلاء عن هذه الخدمات عن طريق القبالة أو الطبيب أو مركز التوليد في مستشفىك المحلي. كذلك يمكنك اختيار التوليد في المنزل بالتعاقد مع قبالة خاصة تعمل لحسابها.

إذا قررت التوليد في المنزل، من المهم الحرص على ما يلي:

- الحصول على الرعاية خلال المخاض والولادة على يد قبالة مسجلة أو طبيب عام أو أخصائي توليد
- الحصول على رعاية فترة ما قبل الولادة بصورة منتظمة على يد قبالة أو طبيب خلال الحمل
- الحصول على رعاية فترة ما بعد الولادة على يد قبالة أو طبيب
- فحص مولودك على يد قبالة أو طبيب في الأسبوع الأول بعد الولادة
- قيام القبالة أو الطبيب بفحوصات للطفل بعد الولادة أو إحالتك إلى خدمة تقوم بذلك
- تقديم فيتامين K وغيره من العلاجات إلى طفلك كما يلزم بعد الولادة
- حجز موعد في مستشفىك المحلي كخيار احتياطي إذا لم تسير ولادتك على ما يرام.

لمعرفة المزيد عن التوليد في المنزل، اتصلي بـ«الكلية

الأسترالية للقبالات في نيو ساوث ويلز» على الرقم

(02) 9281 9522 أو بـ«خدمات التوليد في المنزل في سdney»

على الرقم (02) 9501 0863 أو تفقّدي الموقع الإلكتروني

[www.homebirthsydney.org.au](http://www.homebirthsydney.org.au)

## وماذا أفعل إذا كنت أفضل طبية وقابلة؟

بعض النساء يفضلن طبيبة أو قابلة؛ ويتفهم موظفو المستشفيات هذه الرغبة ويحاولون توفير عاملات صحيات لك إذا أمكنهم ذلك. هذا ومعظم العاملين في قسم القبالة في المستشفيات والعديد من الأطباء هم من الإناث، وسوف يحاول الموظفون توفير طبيبة لك.

لكن يعمل في معظم المستشفيات أطباء وعاملون في قسم القبالة من الذكور وقد يصادف في بعض الأحيان عدم توفر طبيبة لزيارتك الطبية. في الحالات الطارئة، تُعطى الأولوية لحصولك وحصول طفلك على أفضل رعاية متوفرة، ما يعني احتمال تقديم رعاية لك على يد طبيب أو ممرض أو شخص يعمل في القبالة.

هذا ويقدر جميع الموظفين أفضليات النساء، وإذا تم علاجك على يد اختصاصي صحي، فإمكانك أن تطلبي تواجد أحد الموظفين معك إذا أمكن ذلك.

وإذا اخترت مشاهدة أخصائية توليد تعمل لحسابها في عيادتها، فإنها عادة تتواجد معك أثناء توليد طفلك في المستشفى، لكن قد لا يكون هذا ممكناً في الحالات الطارئة.

وفي المستشفى الحكومي قد تتلقين أيضاً الرعاية على يد طلاب في مجال القبالة والطب وأخصائيي توليد وأطباء أطفال يتدربون تحت إشراف قابلات وأخصائيي توليد وأطباء أطفال ممارسين.

إذا كانت لديك أية مخاوف أو مشاعر قلق بشأن الرعاية التي تتلقينها يرجى بحث الأمر مع قابلتك أو طبيبك. وإذا لم تشعرى بارتياح للقيام بذلك، بإمكانك التكلم مع المديرية أو موظفة العلاقات مع المرضى أو طبيبك العام.

## خيارات الرعاية الصحية الخاصة

وأثناء مكوثك في المستشفى، تُقدّم لك رعاية فترة ما بعد الولادة على يد قابلات المستشفى وطبيبك، في حين يقوم أخصائي التوليد الخاص أو طبيبك العام المؤهل للتوليد بتوفير الرعاية المتواصلة لفترة تصل إلى ستة أسابيع بعد الولادة.

**القابلات العاملات لحسابهن.** قد تختار بعض النساء التوليد في المنزل على يد قابلة تعمل لحسابها (مسجلة في «المجلس الأسترالي للتدريب والقبالة»). سوف تقدم لك القابلة الرعاية خلال الحمل والولادة وبعد الولادة.

ويحمل بعض القابلات (القابلات «المؤهلات») الآن «رقم مقدّم خدمة خاص بمديكير»، كما هو الحال بالنسبة للأطباء. يعني هذا أن خدماتهن يغطيها مديكير علماً أنه، كما ينطبق الأمر على الأطباء، قد يكون هناك مبلغ إضافي (يُسمى «الفرق») يتوجب عليك تسديده. استفسري من القابلة عن تفاصيل الدفع والمرتجعات الممكنة لقاء خدماتها.

وفي المستقبل، قد يصبح بإمكانك حجز سرير لك في مستشفىك بموجب رعاية تقدمها لك قابلتك الخاصة. سوف تقدم لك قابلتك رعاية القبالة خلال حملك والمخاض والولادة في المستشفى، ورعاية فترة ما بعد الولادة في منزلك، وسوف يكون بإمكانها إحالتك إلى أخصائي توليد أو طبيب عام مؤهل للتوليد في أي وقت خلال الحمل أو المخاض أو التوليد إذا لزم الأمر.

يختار بعض النساء خدمة رعاية خاصة بهن خلال فترة حملهن وتوليدهن. يعني هذا أنك ستحجزين موعداً مع أخصائي توليد خاص وطبيب عام يشرف على رعاية في فترة ما قبل الولادة، أو مع قابلة خاصة تعمل لحسابها. وبإمكانك اختيار طبيب خاص يمارس عمله في مستشفى خاص أو مستشفى حكومي أو يقوم بالتوليد في المنازل. وسوف يتوجب عليك تسديد ثمن رعايتك (التي تختلف كلفتها وقد تكون مرتفعة) مع الإشارة إلى أن معظم اللواتي يخترن هذه الخدمات يكون لديهن تأمين صحي خاص للمساعدة في تغطية التكاليف.

راجعى شركة تأمينك الصحي لمعرفة أنواع الرعاية وخدمات الرعاية الصحية التي تغطيها خلال فترة الحمل والولادة وما بعد الولادة.

### أخصائي التوليد الخاص والطبيب العام المؤهل للتوليد

يتيح لك هذا الخيار تلقي الرعاية من أخصائي توليد خاص («زميل في الكلية الملكية الأسترالية والنيوزيلندية لأخصائيي التوليد وأطباء النساء») و/أو طبيب عام (حائز على «دبلوم من الكلية الملكية الأسترالية والنيوزيلندية لأخصائيي التوليد وأطباء النساء» أو على إجازة عليا تعادل الدبلوم في التدريب على التوليد). وتجري زيارتك لهذين الطبيبين في عيادتهما. ويوظّف بعض أخصائيي التوليد قابلة قد تهتم برعايتك في مرحلة ما قبل الولادة.

وعموماً، يقوم أخصائي التوليد أو الطبيب العام المؤهل للتوليد بتوليد الأطفال في عدد صغير من المستشفيات، لذا قد تضطرين للاختيار من بين بضعة مستشفيات فقط. وسوف تتم رعايتك خلال المخاض على يد قابلات موظفات في المستشفى لكن تحت إشراف طبيبك الذي يكون عادةً حاضراً أثناء الولادة. وقد يقدم بعض أخصائيي التوليد والأطباء العاميين المؤهلين للتوليد رعاية خلال الحمل في منزلك ودعمًا للتوليد في المنزل.

# الرعاية الذاتية الجيدة: العناية بنفسك خلال الحمل

*Handle with care: looking after  
yourself in pregnancy*

### الحرص بشأن الأدوية بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية

#### والعلاجات العشبية

قد يضر أخذ بعض الأدوية (أكانت بوصفة طبية أم بدون وصفة طبية) خلال الحمل، ومن بينها الأدوية التي تباع بدون وصفة كمضادات الالتهاب مثل Nurofen<sup>™</sup> وأدوية الزكام والإنفلونزا وعلاجات الدوخة والتقيؤ وعسر الهضم.

إذا كنت تفكرين في أخذ أي دواء خلال الحمل:

- باراسيتامول يُعتبر أفضل خيار مأمون للوجع وارتفاع الحرارة
- راجعي الصيدلي أو القابلة أو الطبيب أولاً
- خذي أدنى جرعة فعّالة
- تجنّبي أخذ مجموعة متنوعة من الأدوية
- اتصلي بـ"خط سلامة الأم" (MotherSafe) على الرقم 9382 6539 (02) (في سدني وضواحيها) أو 1800 647 848 (في مناطق نيو ساوث ويلز).

#### الأدوية بوصفة طبية

إذا كنت تأخذين دواء بصورة منتظمة، من المهم مراجعة الطبيب بشأنه بمجرد أن تعلمي أنك حامل. بعض الأدوية يمكن أن يضرّ خلال الحمل وقد يسبب عيوباً خلقية شديدة للطفل.

#### وماذا أفعل إذا وصف لي طبيبي دواءً؟

احرصي على إخبار طبيبك أنك حامل أو تحاولين الحمل.

#### وماذا أفعل إذا كنت احتاج إلى دواء بانتظام؟

راجعي طبيبك أو استفسري منه إذا كان من المفروض أن تغيّري دواءك. وإذا كان لديك اعتلال مزمن كالربو أو التهاب المفاصل أو الاكتئاب أو داء الأمعاء الالتهابي أو الصرع، فيمكن أن تحتاجي إلى متابعة أخذ أدويةك. تحدثي إلى القابلة أو الطبيب أو اتصلي بـ"خط سلامة الأم" للاستعلام عن الخيارات المأمونة خلال الحمل أو عند الإرضاع من الثدي.

من المفيد جداً أن تمارسي النشاط وتحافظي على لياقتك خلال فترة حملك، لكن راجعي القابلة أو الطبيب أولاً للتأكد من عدم وجود مشاكل طبية تمنعك من القيام بالتمارين. إذا لم تكن هناك مشاكل، حاولي القيام بتمارين معتدلة لمدة ٣٠ دقيقة، كالمشي أو السباحة في معظم أيام الأسبوع.

يمكن أن تساعدك التمارين المنتظمة على:

- الحفاظ على وزن صحي
- الاسترخاء
- تقويتك وتحسين لياقتك - مما يساعد قدرتك على التحمّل أثناء الحمل والمخاض والقيام بدور الوالدية
- خفض مسببات عدم الراحة كوجع الظهر والدوالي التي تصيب بعض الحوامل

إذا لم تكوني قد مارست التمارين البدنية قبل الحمل فيُنصح بأن تبدأي بتمارين خفيفة، كالمشي والسباحة وصفوف التمارين المائية. راجعي الطبيب أو القابلة أولاً.

وإذا كنت قد مارست التمارين البدنية قبل الحمل أو تمارسين الرياضة، تحدثي مع القابلة أو الطبيب عن التمارين المنتظمة الخاصة بك. عليك التأكد من عدم وجود مشاكل صحية تمنعك من القيام ببعض النشاطات ومن أن تمارينك المنتظمة لن تسبب مشاكل خلال الحمل.

وللعلم فإن الحمل يمكن أن يزيد من مخاطر التعرض إلى إصابة، لأن الأربطة والمفاصل لديك ترتخي لتسمح بزيادة حجم جسمك وتسهيل عملية التوليد. امنعي تعرّضك لإصابة خلال الحمل بتفادي تمارين الضغط الشديد (القفز صعوداً وهبوطاً وحركات الشقيلة المتكررة) وأيّة حركات تمطّط مفاصل وركك أو ركبتك أو كاحليك أو مرفقيك.

وعلاوةً على الحفاظ على لياقتك بالتمارين المعتدلة، من المهم أن تولي عناية خاصة إلى عضلات بطنك وظهرك وقاعك الحوضي، التي تكون تحت ضغط أشد من المعتاد خلال الحمل. للمزيد من المعلومات عن التمارين الخاصة التي يمكنك ممارستها طوال فترة حملك راجعي القوة البدنية: التمارين قبل الولادة وبعد الولادة على الصفحة ٣٧.



## تحذير صحي!

لا تتوقفي عن أخذ أدويةك المنتظمة قبل مراجعة الطبيب أو الصيدلي.



إذا كان لديك ارتفاع في الحرارة، اخبري الطبيب بأسرع وقت ممكن. من المأمون أخذ باراسيتامول للمساعدة في تخفيض الحرارة وتجنب بقاء حرارتك مرتفعة لفترة طويلة، خاصةً خلال الأسابيع الأولى من الحمل.



ومن المهم جداً أن تعرف القابلة والطبيب إذا كنت قد أخذت أية أدوية قبل الحمل أو خلاله، إذ أن طفلك قد يحتاج إلى رعاية خاصة بعد ولادته.

## هل يُعتبر الدواء الذي آخذُه لحالتي الصحية العقلية مأموناً؟

بالنسبة لبعض النساء اللواتي لديهن حالة صحية عقلية، قد يُستحسن متابعة الدواء الذي يأخذنه خلال الحمل لعلاج الحالة الصحية. راجعي الطبيب بشأن الأدوية التي تأخذينها.

## العلاجات العشبية والعلاج بالعطور

توجد بحوث قليلة جداً عن تأثيرات المنتجات العشبية على الحمل، ويشمل ذلك المعالجة المثلية (علاج الداء بالداء) والعلاج بالعطور. ويعتقد العديدون أن المنتجات العشبية أكثر أماناً لأنها طبيعية، لكن الأعشاب قد يكون لها تأثيرات قوية، لذا من الأفضل الإحتراس بشأنها كما تفعلين بالنسبة للأدوية الأخرى.

وبخلاف الأدوية المصنّعة في المختبرات، فإن قوة الأعشاب المصنوعة في الطبيعة قد تتراوح كثيراً لذا من الصعب التأكد ما إذا كانت الجرعة التي تأخذينها مأمونة أم لا. والحلّ الأسلم هو أن تستفسي من الطبيب قبل أن تتناولي أي شيء، سواء أكان منتجاً عشبياً أم دواءً من الصيدلية.

تشمل الأدوية العشبية التي ينبغي تجنبها عندما تكونين حاملاً: ألوا فيرا، أنجليكا، أربور فيتا، الكوهوش الأسود، الكوهوش الأزرق، كاسكارا ساغرادا، كومفري (العشب المعمّر)، دونغ كواي، الأقحوان، غولدن سيل، العرعر، زهرة الآلام، الأرجوانية الملكية، الفتلاق والبوقيصا الغبراء.

## وماذا بشأن عشبة سانت جون (St. John's Wort)؟

إذا كنت تأخذين هذه العشبة للاكتئاب، اخبري القابلة أو الطبيب بذلك. إذا كان لديك اكتئاب قد توجد خدمات وعلاجات أخرى يمكن أن تساعدك.

## هل تستطيع شرب الشاي العشبي خلال الحمل؟

عموماً إذا شربت الشاي العشبي بكميات عادية فإنه غير ضار.

## هل يعتبر شاي ورق توت العليق مأموناً خلال الحمل؟

كما هو الحال بالنسبة للعلاجات الشعبية، لا توجد بحوث كافية لإعطاء إجابة وافية على هذا السؤال. لكن هناك مزاعم بأن شاي ورق توت العليق يمكن أن يخفض من غثيان الصباح، علماً أنه توجد أيضاً آراء بأنه يمكن أن يسبب دوخة ويساهم حتى بحصول الإسقاط أو المخاض قبل أوانه، إذ يحث الرحم على الانقباض. وبالنسبة إلى ما إذا كان هذا الشاي يسهل عملية المخاض بعض الشيء، فلا يوجد دليل واضح على ذلك أيضاً. وقد دلت البحوث الأسترالية أنه بالرغم من أن شاي ورق توت العليق لم يقصّر مرحلة المخاض الأولى، إلا أنه قصّر المرحلة التالية منه قليلاً. كذلك فإنه خفّض قليلاً من حالات اللجوء إلى العمليات القيصرية والعمليات التي تُستخدم فيها ملاقط الشفط.

ما يهم قوله هو أننا نحتاج إلى المزيد من البحوث بهذا الشأن؛ وحتى ذلك الحين، يجب أن تستشيري القابلة أو الطبيب، وللمزيد من الاطمئنان، استخدمي علاجات أخرى لغثيان الصباح. للمزيد من المعلومات، راجعي المخاوف الشائعة خلال الحمل على الصفحة ٤٣.

## الأدوية والمقاربات البديلة

كما هو الأمر بالنسبة إلى العلاجات العشبية، لا توجد بحوث كثيرة بشأن سلامة وفعالية العديد من الأدوية والخيارات العلاجية البديلة. لكن تبين أن بعض الخيارات العلاجية، كالوخز بالإبر والتدليك والمعالجة اليدوية وتقويم العظم، مأمونة خلال الحمل إذا كان المعالج مؤهلاً تأهيلاً كاملاً ويتمتع بخبرة في معالجة الحوامل. لكن لم يتم تقييم بعض الخيارات العلاجية بصورة كافية، مما يعني أنه لا يمكننا الجزم بشأن أية مخاطر يمكن أن تسببها لك أو لطفلك. يجب عليك دائماً أن تراجع الطبيب أو القابلة قبل البدء بأخذ أي منتج أو الخضوع لعلاج جديد خلال الحمل.

## هل ما زلت تدخين؟ الآن هو الوقت المناسب للإقلاع عن التدخين

### تحذير صحي! ابتعدي عن دخان الآخرين

يعني التدخين غير المباشر استنشاق دخان الآخرين. في كل مرة يدخن فيها شخص بقربك أو قرب طفلك، تعتبرون، عملياً، أنكم جميعاً تدخنون. حاولي تجنب دخان سجائر الآخرين خلال الحمل. وبعد ولادة طفلك، لا تدعي أحداً يدخن في أي مكان قرب طفلك، وابقِ طفلك بعيداً عن الأماكن التي يُسمح فيها بالتدخين (كمطاعم الحانات الخارجية أو المحافل).

الإقلاع عن التدخين هو أحد الأشياء التي يمكنك القيام بها من أجل صحتك وصحة طفلك. وفي حين أن الإقلاع عن التدخين باكراً خلال الحمل يعود بأفضل الفوائد، فإن الإقلاع عنه في أي وقت خلال الحمل يخفض من المخاطر على طفلك. إن تدخين السجائر قد يكون عادة يصعب الكف عنها، لكن تتوافر المساعدة والدعم لك إذا شئت الإقلاع عن التدخين. ومن المفيد أيضاً أن يقوم شريك حياتك وأفراد العائلة الآخرون بالإقلاع عن التدخين، فمسؤولية حماية طفلك من تأثيرات دخان السجائر تقع على عاتقكم جميعاً.

والتدخين خلال الحمل يسبب الضرر لأن أطفال المدخنين يكونون أكثر عرضة لما يلي:

- الإملاص (ولادة الطفل ميتاً)
- الولادة قبل الأوان (قبل نهاية الأسبوع الـ ٣٧)
- الولادة تحت الوزن المطلوب. عندما تدخين تدخل مواد كيميائية ضارة من السجائر إلى مجرى دم طفلك، فيحصل الطفل على كمية أكسجين أقل ولا ينمو نمواً صحياً. والأطفال الذي يولدون تحت الوزن المطلوب هم أكثر عرضة لمشاكل صحية بعد الولادة
- المعاناة من مشاكل في الرئة كالربو بعد الولادة
- التعرض لخطر «متلازمة موت الرضيع المفاجئ».

## إذا احتجت إلى مساعدة في الإقلاع عن التدخين

وإذا كنت تُرضعين من الثدي، فإن لبان النيكوتين أو حبوب المص أو الأقراص الذوّابة تحت اللسان أو النفاخة هي أنسب لك ولطفلك من التدخين. وينبغي أن تُرضعي طفلك قبل استخدام هذه المنتجات، وإذا تابعت التدخين، ينبغي أن تُرضعي طفلك قبل تدخين السيجارة.

**إذا كان حجم طفلي صغيراً لأنني أدخن، ألا يسهّل ذلك عملية الإنجاب؟**

كلا! إن صغر حجم الطفل لا يسهّل بالضرورة عملية المخاض - لكن الطفل الذي لم ينمو جيداً خلال الحمل ويقَل وزنه عن الوزن الطبيعي يكون أكثر عرضةً لمشاكل صحية على المدى القريب والمدى البعيد.

**وماذا إذا قمت بمجرد التقليل من عدد السجائر؟ أليس هذا أفضل لطفلي؟**

العديد من الأشخاص الذين يقللون من عدد السجائر (أو يدخنون سجائر بنسبة قطران أقل) يعوّضون عن ذلك باستنشاق المزيد من الدخان، مسبباً بذلك مزيداً من المشاكل الصحية لأنفسهم. إن عدم التدخين على الإطلاق هو أسلم خيار لك ولطفلك.

اتصلي بخط الإقلاع عن التدخين (13 78 48). هذا الخط عبارة عن خدمة هاتفية سريعة هدفها مساعدة الناس في الإقلاع عن التدخين. يتوفر خط الإقلاع عن التدخين على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع وأيام السنة. وهناك أيضاً برامج عديدة لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين، والحمل هو أنسب وقت للقيام بذلك. ناقشي مسألة الإقلاع عن التدخين مع القابلة أو الطبيب.

**هل بإمكانني استخدام لبان (علكة) النيكوتين أو لصقات النيكوتين خلال الحمل؟**

يمكن لعلاجات الاستعاضة عن النيكوتين أن تساعد في الإقلاع عن التدخين. تشمل هذه المنتجات لصقات ولبان النيكوتين وحبوب المصّ والأقراص الذوّابة تحت اللسان والنفاخات. تعطيك هذه العلاجات كمية قليلة من النيكوتين تساعدك على تخفيف الشعور الجامح للسجائر. وبالرغم من أنه من الأفضل عدم تواجد أي كمية من النيكوتين في جسمك على الإطلاق، فإن استخدام علاجات الاستعاضة عن النيكوتين للمساعدة على الإقلاع عن التدخين أفضل من تدخين السجائر للأسباب التالية:

- جرعة النيكوتين فيها أقل
- تُجنّبك استنشاق المواد الكيميائية الخطرة الأخرى الموجودة في دخان السجائر
- لا يستنشق المتواجدون بقربك الدخان المتصاعد من سجائرك.

إذا أردت تجربة علاجات الاستعاضة عن النيكوتين، فالأفضل أن تستخدم لبان (العلكة) أو الأقراص الذوّابة أو النفاخة، إذ أنها تعطيك جرعات صغيرة من النيكوتين وبإمكانك التحكم بالكمية التي تأخذينها. وتعطي اللصقات جرعة متواصلة من النيكوتين، وهذا ليس مثالياً للطفل. لكن من المهم استخدام هذه المنتجات بصورة صحيحة. استفسري من الطبيب أو الصيدلي عن أنسب علاج لك.

## الكحول - هل توجد كمية مأمونة لشرب الكحول خلال الحمل؟

عندما تشربين الكحول، ينتقل الكحول من مجرى دمك إلى مجرى دم الطفل ويزيد ذلك من مخاطر حصول المضاعفات لك ولطفلك. أفضل خيار للحوامل أو اللواتي يحاولن الحمل هو الامتناع عن شرب الكحول تماماً.

لقد تبين وجود علاقة بين الإدمان الشديد على الكحول خلال الحمل وتزايد خطر الإسقاط والإملاص (ولادة الطفل ميتاً) والولادة المبكرة.

كذلك فإن الإدمان الشديد والمنتظم على شرب الكحول (أكثر من ثمانية كؤوس عادية في اليوم الواحد) يزيد من مخاطر التعرض لـ"متلازمة الكحول الجنينية". والأطفال الذي يولدون وهم مصابون بـ«متلازمة الكحول الجنينية» يعانون من مشاكل ذهنية، ومشاكل في التنسيق والحركة، وعيوب في الوجه، وعيوب في القلب والعظم، ومن ببطء في النمو البدني.

### لقد شربت بضعة كؤوس من الكحول قبل أن أعرف أنني

حامل...

لا تقلقي - تفيد الدلائل الحالية على ما يبدو بأن احتمال تعرض الطفل لضرر يقل إذا كانت الأم الحامل قد شربت كميات قليلة من الكحول قبل أن تعلم بأنها حامل.

إذا لم تكوني مطمئنة، راجعي القابلة أو الطبيب أو اتصلي بـ"خط سلامة الأم" على الرقم (02) 9382 6539 في منطقة سدني وضواحيها) أو 1800 647 848 (المخاطبة مجانية).

## المخدرات الممنوعة

يصل معظم المخدرات التي تؤخذ خلال الحمل إلى طفلك عبر المشيمة. ومن الصعب معرفة ما تحتويه المخدرات الممنوعة بالضبط، كحشيشة القنب وسبيد وآيس والكوكايين والهيرويين والإكتسازي (مخدر النشوة) والـ"إل إس دي"، فقد تحتوي على أكثر من نوع واحد من المخدرات و/أو تكون ممزوجة بمواد أخرى. وهذا ما يجعل من الصعب معرفة تأثيرها على الحمل أو على الطفل في طور النمو، رغم معرفتنا بأنها تزيد من مخاطر حصول المضاعفات لك ولطفلك.

ويعتبر استخدام أكثر من نوع واحد من المخدرات، بالإضافة إلى الكحول مصدر قلق آخر لأن تأثير ذلك على الحمل أو الطفل غير معروف. كذلك فإن تعاطي بعض المخدرات، كالكوكايين والسبيد والهيرويين، يمكن أن يسبب للطفل أعراض الانقطاع عن المخدرات بعد الولادة.

يتضمن جدول المخدرات خلال الحمل - ما نعرفه (على الصفحة التالية) بعض التأثيرات المعروفة لتعاطي المخدرات على الأم وعلى طفلها في طور النمو.

الخيار الأسلم للحامل هو عدم تعاطي أية مخدرات ممنوعة. وللواتي يقمن بحقن مخدرات ممنوعة أو ستيرويدات (منشطات) قد يكن عرضة لالتقاط فيروسات كالتهاب الكبد C والتهاب الكبد B. فإذا كنت تتعاطين المخدرات، راجعي الطبيب أو القابلة بأسرع وقت ممكن لبحث خياراتك ورعايتك خلال الحمل.

### وماذا أفعل إذا كنت قد تعاطيت مخدرات قبل أن أعلم

بأنني حامل؟

إذا كنت قد تعاطيت مخدرات قبل أن تعلمي أنك حامل، فمن المهم أن لا تخافي. ناقشي الأمر مع القابلة أو الطبيب أو اتصلي بـ"خط سلامة الأم" على الرقم 9382 6539 (02) (سدني) أو 1800 647 848 (المكالمة مجانية).

### الميثادون والبوبرينورفين خلال الحمل

إذا كنت تتعاطين الهيرويين أو مخدرات أخرى شبيهة المفعول بالأفيون، راجعي القابلة أو الطبيب بشأن استبدالها ببرنامج ميثادون. إن استخدام الميثادون أو البوبرينورفين عوضاً عن الهيرويين من شأنه:

- تحسين صحتك وصحة طفلك
- خفض تعرض طفلك لمخاطر
- خفض احتمال حصول مضاعفات خلال الحمل
- المساعدة في علاج مشكلة المخدرات وتحسين نمط الحياة.

كيف تؤثر على الحمل	المخدرات والعقاقير
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعتبر هذه العقاقير الحاجز المشيمي ويمكن أن تؤثر على نمو الطفل وتطوره.</li> <li>• يمكن أن ينجم عنها أعراض الانقطاع عنها لدى المواليد الجدد.</li> <li>• إذا وُصف لك أحد عقاقير الـ”بنزوديازيبينات“، من المهم أن تراجع طبيبك بشأنه إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل.</li> <li>• يمكن أن تنتقل هذه العقاقير أيضاً من الأم إلى الطفل عبر حليب الثدي. وليس بإمكان جسم الطفل التخلص من هذه المخدرات بسرعة وبالتالي فإنها يمكن أن تتراكم بجرعات عالية.</li> </ul>	<p>الـ”بنزوديازيبينات“ (المهدئات ومضادات الاكتئاب) (فاليوم، نورميسون، سيريباكس، هينودورم، زاناكس، تيمازي)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يعني تدخين حشيشة القنب مع التبغ استنشاقك لأول أكسيد الكربون وغيره من المواد الضارة التي قد تسبب مشاكل للطفل.</li> <li>• يزيد من مخاطر ولادة الطفل قبل أوانه وبوزن أقل من المعدل.</li> </ul>	<p>حشيشة القنب (يسمى أيضاً بوت، دُوب، غانجا، ماريجوانا، حشيشة)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يزيد الكوكايين من مخاطر الإسقاط والإملاص (ولادة الطفل ميتاً).</li> <li>• يمكن أن يضيق الأوعية الدموية في رحم الأم ولدى الطفل معاً مما يخفض من كمية الدم التي تصل إلى الطفل، ويسبب مشاكل في النمو، كما يمكن أن يسبب انفصال المشيمة عن الرحم.</li> </ul>	<p>الكوكايين</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تزيد الـ”ميثامفيتينات“ نبض قلب الأم والطفل في طور النمو.</li> <li>• كالكوكايين، يمكن أن تضيق هذه المخدرات أوعية دم الطفل مسببة مشاكل في النمو وقد تسبب أيضاً انفصال المشيمة عن الرحم.</li> <li>• يمكن أن يزيد تدخين السجائر من تأثير ”سبيد“ على أوعية دم الطفل.</li> <li>• تبيّن وجود علاقة بين تعاطي هذه المخدرات خلال الحمل وحصول النزف والمخاض المبكر والإسقاط وتزايد مخاطر حصول الحالات الجنينية الشاذة..</li> </ul>	<p>الـ”ميثامفيتينات“ (تُسمى أيضاً: سبيد، آيس، ”ميث“ بلوري)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يسبب الـ”إكستازي“ ارتفاعاً في ضغط الدم وفي حرارة الجسم مما يمكن أن يسبب مضاعفات في الحمل ومشاكل للطفل.</li> <li>• تبيّن وجود علاقة بين تعاطي هذه الأنواع من المخدرات خلال الحمل وتعوّق النشوء وحصول حالات شاذة غير ملحوظة.</li> </ul>	<p>”إكستازي“ (مخدر النشوة) (يسمى أيضاً: إي، إكس تي سي، إكس)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يزيد تعاطي الـ”أوبيويدات“ (المواد شبيهة المفعول بالأفيون) من خطر الإسقاط والولادة قبل الأوان والإملاص (ولادة الطفل ميتاً) وانخفاض وزن الوليد، و”متلازمة موت الرضيع المفاجئ“.</li> </ul>	<p>الـ”أوبيويدات“ (تشمل: الهيروين، المورفين، البيثدين، الكودين، الأوكسيكودون، الميثادون، الترامادول)</p>

## أنواع العدوى التي قد تصيبك أو تصيب طفلك

بالرغم من أن العديد من أنواع العدوى - كالزكام العادي مثلاً - لا تسبب مشاكل خلال الحمل، فإن بعضها قد ينتقل إلى الطفل ويلحق الأذى به. أخبري قابلتك أو طبيبك إذا كان يُحتمل أن تكوني مصابة بأي من أنواع العدوى المذكورة في الجدول المُدرج على الصفحات التالية.

يمكن أن يؤثر بعض أنواع العدوى المنقولة جنسياً على حملك أو على طفلك. ومن الممكن أن تصابي بعدوى منقولة جنسياً بدون أن تعلمي ذلك - علماً أنه لا تظهر أعراض لبعض أنواع العدوى. إذا احتجت إلى المزيد من المعلومات أو إلى مساعدة بشأن العدوى المنقولة جنسياً، اتصلي بـ«مركز سدني للصحة الجنسية» (Sydney Sexual Health Centre)، الذي يقدم خدمات مجانية وسرية على الرقم 1800 451 624 (المكالمة مجانية) أو تفقدي الموقع الإلكتروني للمركز [www.sshc.org.au](http://www.sshc.org.au)

### مصادر الحصول على المزيد من المساعدة والمعلومات بشأن المخدرات والعقاقير والحمل:

«خط سلامة الأم» (MotherSafe) على الرقم  
9382 6539 (02) (لسدني وضواحيها) أو  
1800 647 848 (لأرياف نيو ساوث ويلز). يعمل  
«خط سلامة الأم» من ٩ صباحاً إلى ٥ مساءً، من  
الإثنين إلى الجمعة (ما عدا العطلات الرسمية).  
وإمكانك تفقّد الموقع الإلكتروني لـ«خط سلامة الأم»  
[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)

«خدمة المعلومات بشأن الكحول والمخدرات»: خط  
هاتفي مفتوح على مدار الساعة لأي شخص يريد  
المساعدة بشأن مشكلة تتعلق بالمخدرات أو الكحول.  
هاتف 8000 9361 (02) أو 1800 422 599 (لمناطق  
نيو ساوث ويلز).

### خَفْضي من الكافيين

الكافيين مخدر محفّز يتواجد في القهوة والشاي والشوكولاتة ومشروبات أخرى (كالكولا ومشروبات الطاقة). هناك مخاوف من احتمال أن يزيد تناول جرعات كبيرة من الكافيين من مخاطر الإسقاط وإنجاب أطفال يصعب تهدئتهم. وبالرغم من إشارة بعض الدراسات إلى أن تناول كميات معتدلة من الكافيين لا يزيد من المخاطر، فإن بعضها الآخر يشير إلى أن تناول أكثر من ٣٠٠ ملغ من الكافيين في اليوم قد يزيد من احتمال الإسقاط، خاصة لدى النساء اللواتي يدخن أو يشربن الكحول. توخياً للحبيرة، لا تتناولي أكثر من ٢٠٠ ملغ من الكافيين يومياً خلال الحمل.

٢٠٠ ملغ تعادل:

- كوبين من القهوة المطحونة (١٠٠ ملغ بكل كوب من ٢٥٠ مليلتر) أو
- كوبين ونصف من القهوة السريعة (٧٥ ملغ بكل كوب من ٢٥٠ مليلتر) أو
- ٤ أكواب من الشاي معتدل الثقل (٥٠ ملغ بكل كوب من ٢٥٠ مليلتر) أو
- ٤ أكواب من الكاكاو أو الشوكولاتة الساخنة (٥٠ ملغ بكل كوب من ٢٥٠ مليلتر) أو
- ٦ أكواب من الكولا (٣٥ ملغ بكل ٢٥٠ مليلتر).

قد تختلف كمية الكافيين في بعض المشروبات الغازية ومشروبات العصير الجاهزة لذا راجعي الملصق. كذلك يحتوي بعض هذه المشروبات على غوارانا، وهو مستخلص نباتي يحتوي على الكافيين، وتأثيراته خلال الحمل ليست معروفة.

العدوى	كيف تنتقل	الأعراض
الشاهوق (السعال الديكي)	ينتقل بالاتصال المباشر بشخص مصاب - عن طريق انتشار القطرات من السعال أو العطس. وقد تتواجد هذه القطرات في الهواء أو على مناديل مستعملة أو على أسطح لمسها المصاب.	قد تشمل ارتفاعاً معتدلاً في الحرارة وانسداد الأنف أو سيلانه والشعور بالتعب والسعال. والميزة العامة هي نوبات سعال مصحوبة بانقطاع في التنفس ولهات عميق مما يسبب صدور صوت ك"الشهقة".
الإنفلونزا	كما جاء أعلاه.	تشمل الأعراض النموذجية ارتفاعاً في الحرارة ونفاضاً (برديّة) وسعالاً ووجعاً في الحلق وسيلان الأنف وشعوراً بالتعب الشديد وأوجعاً في المفاصل ووجعاً في الرأس. احصلي على مشورة طبية إذا تفاقت الأعراض أو إذا شعرت بقصور في التنفس أو ألم في الصدر أو اضطراب أو دوخة مفاجئة أو عانيت من تقيؤ متواصل.
الحميراء (الحصبة الألمانية)	كما جاء أعلاه.	قد تشمل طفحاً جلدياً طفيفاً وارتفاعاً معتدلاً في الحرارة وسيلان الأنف ووجعاً في الحلق وتورماً مؤلماً في الغدد ووجعاً مؤلماً في المفاصل.
جدري الماء	كما جاء أعلاه.	أعراضه مفاجئة تشمل ارتفاعاً طفيفاً بالحرارة وسيلان الأنف والشعور بالتوعك العام وحصول طفح جلدي يبدأ بتورمات صغيرة تصبح بثوراً ثم قشور جروح.
التهاب الكبد B	يسببه فيروس يتواجد في الدم وسوائل الجسم. يمكن أن ينتقل عبر الممارسة الجنسية أو المشاركة في إبر الحقن أو الوشم بأدوات غير معقمة، ويمكن نقله إلى الطفل خلال الولادة.	يحمل العديد من الأشخاص فيروس التهاب الكبد B بدون ظهور أعراض لديهم، لكن يظل بالإمكان أن ينقلوا المرض إلى الآخرين. تشمل الأعراض: اصفرار الجلد وابيضاض العينين (اليرقان)، واستحالة لون البول إلى أصفر داكن وشحوب البراز، وارتفاع في الحرارة، وفقد الشهية، والشعور بالتعب، ووجع في المفاصل.



ما يجب أن تعرفيه	التأثير على الطفل	
<p>يحتاج الأطفال إلى تحصينهم في سن 6 أسابيع و4 شهور و6 شهور. وينبغي أن تحصل الأم على تحصين ضد الشاهوق في الأثلوث الثالث من كل حمل (في حوالي الأسبوع 28) إذ تنتقل الأجسام المضادة التي تتكون لديها إلى طفلها عن طريق المشيمة. ويوفر هذا وقاية للطفل لحين بلوغه سنّاً تسمح بتحصينه. كذلك من المهم أن يكون أطفالك الآخرون ملقّحين ضد الشاهوق.</p>	<p>يمكن أن تهدد الإصابات بالعدوى حياة الأطفال. وقد لا يسعل الأطفال حديثو الولادة على الإطلاق لكن قد ينقطع تنفسهم ويستحيل لون بشرتهم إلى الأزرق. ويوجد بعض الأطفال صعوبات في الرضاعة وقد يختنقون أو يغصّون أثناء الرضاعة.</p>	
<p>الإنفلونزا داء تنفسي معدٍ جداً، ومن المهم الحصول على تلقيح ضده كل سنة قبل بدء موسم الإنفلونزا إذ يتم تحضير لقاح جديد في كل سنة ضد السلالات البكتيرية المتوقعة في فصل الإنفلونزا القادم. واللقاح مجاني لجميع الحوامل ويعتبر مأموناً للاستخدام في أي وقت خلال الحمل والإرضاع. لكن ينبغي على النساء اللواتي لديهن أرجية أو حساسية شديدة للبيض الحصول على مشورة أخصائي. عندما تحصل المرأة على التحصينات اللازمة، تعبر الأجسام المضادة إلى المشيمة ويولد الأطفال ولديهم مستويات مرتفعة منها مما يحميهم في فترة ما بعد الولادة.</p>	<p>يمكن أن يسبب الإسقاط أو مضاعفات أخرى خلال الحمل كحصول المخاض قبل أوانه. يمكن أن تسبب العدوى لدى الأطفال حديثي الولادة اعتلالاً شديداً</p>	
<p>يُستحسن فحص المناعة لديك قبل الحمل (حتى ولو كنت قد حصلت على التحصينات اللازمة). ويمكن تلقيحك ضد الحميراء قبل الحمل (لكن ليس عندما تصبحين حاملاً). اخبري طبيبك أو قابلتك إذا كنت قد احتكيت بشخص مصاب بالحميراء.</p>	<p>يمكن أن تسبب الإسقاط وعبوباً خلقية شديدة، بما فيها الإعاقة الذهنية ومشاكل في البصر والسمع والقلب.</p>	
<p>إن معظم النساء في أستراليا ملقحات ضد جدري الماء، وبإمكانك التلقيح ضد جدري الماء قبل أن تحملي (لكن ليس عندما تصبحين حاملاً). اخبري طبيبك أو قابلتك إذا كنت قد احتكيت بشخص مصاب بجدري الماء.</p>	<p>يمكن أن يسبب عبوباً خلقية، علاوةً على عدوى جدري الماء لدى الأطفال حديثي الولادة.</p>	
<p>يُعرض على الأم إجراء فحص لالتهاب الكبد B خلال الحمل، كما يُعرض تلقيح جميع الأطفال المولودين في نيو ساوث ويلز مجاناً ضد التهاب الكبد B في المستشفى بعد الولادة. يساعد هذا في حماية الطفل من التهاب الكبد B عموماً، كما يساعد في حماية الطفل من العدوى إذا كانت الأم مصابة بالتهاب الكبد B. إذا كانت الأم مصابة بالتهاب الكبد B، تُعطى حقنة إضافية للطفل للمساعدة في حمايته أو حمايتها.</p>	<p>يمكن نقل العدوى إلى الطفل خلال الولادة. إذا لم تُعالج، قد تؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل ضرر في الكبد أو سرطان الكبد.</p>	

العدوى	كيف تنتقل	الأعراض
التهاب الكبد C	هذه العدوى عبارة عن التهاب مزمن في الكبد سببه فيروس في الدم، وهي تؤثر إجمالاً على الأشخاص الذين يحقنون المخدرات، ويتم التقاطها عند دخول دم شخص مصاب مجرى دم شخص آخر. يمكن أن يحصل هذا عن طريق المشاركة في الإبر والأدوات الأخرى المستخدمة لحقن المخدرات، أو عن طريق الوشم بأدوات غير معقمة. ويمكن أن يلتقط البعض الفيروس عبر عمليات نقل الدم أو منتجات الدم قبل العام ١٩٩٠.	كما جاء في التهاب الكبد B.
فيروس نقص المناعة البشرية	لا تظهر أعراض هذا الفيروس على العديد من الناس في المراحل المبكرة. وقد تكونين عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية في الحالات التالية: <ul style="list-style-type: none"> <li>• إذا كنت قد مارست الجنس بدون وقاية</li> <li>• إذا كنت أنت أو شريك حياتك من بلد ينتشر فيه فيروس نقص المناعة البشرية، يشمل ذلك بعض البلدان الأفريقية والآسيوية.</li> <li>• إذا كنت قد شاركت أدوات الحقن مع آخرين</li> <li>• إذا كان قد أجري لك نقل دم في أستراليا بين ١٩٨٠ و١٩٨٥</li> </ul>	قد يشمل أعراضاً متواصلة شبيهة بالإنفلونزا: ارتفاع بالحرارة، وجع في الحلق، تورم في الغدد، طفح جلدي. ويشمل أعراضاً لا تفسر لها، مثل: الإسهال، خسارة الوزن، طفح جلدي متكرر، أو أمراض ترتبط بالإيدز كذات الرئة وسرطان الجلد والالتهابات الدماغية والالتهابات الفطرية الشديدة.
الفيروسات الصغيرة، المعروفة أيضاً بمرض الخد المصفوع أو المرض الخامس	الاحتكاك الوثيق بمصاب بالعدوى. تنتقل عبر قطرات السعال والعطس. تصيب غالباً تلاميذ رياض الأطفال وتلاميذ المدارس.	يصاحبها اعتلال معتدل مع ارتفاع في الحرارة وطفح جلدي تخريمي الشكل (يظهر أولاً على الخدين)، وأحياناً وجع في المفاصل.
الفيروس المضخم للخلايا (CMV)	عدوى تنتقل بالاحتكاك الوثيق بين شخص وآخر عبر اللعاب والبول والسوائل البدنية الأخرى. يمكن انتقالها عن طريق حفاضات الأطفال أيضاً علاوةً على العدوى بواسطة القطرات.	عادةً لا تظهر أعراض لدى البالغين الأصحاء. قد تسبب أعراضاً شبيهة بالحمى الغدية.
عدوى البكتيريا العُقديّة فئة "B"	عدوى سببها البكتيريا (البكتيريا العُقديّة فئة "B"). تحمل نسبة 12-15 امرأة من أصل كل 100 امرأة هذه البكتيريا في المهبل.	لا أعراض لدى النساء.
داء البلازميات السميّة	يسبب نوع من الطفيليات يتواجد عادة في براز القطط العدوى بهذا الداء. ويمكن أن يسببها أيضاً تناول اللحم النيء أو غير المطهي جيداً.	تورم في الغدد اللمفية، وجع في العضلات، وجع في الرأس، ارتفاع في الحرارة، شعور بتوعك عام.

ما يجب أن تعرفيه	التأثير على الطفل
<p>إذا كان يُحتمل أن تكوني مصابة بالتهاب الكبد C، فيجب أن تجري فحصاً. للمزيد من المعلومات عن التهاب الكبد C خلال الحمل، اتصلي بـ"خط المساعدة الخاص بالتهاب الكبد" على الرقم 9332 1599 (02) أو 1800 803 990، وخدمة الاستفسارات هذه مجانية وسرية.</p>	<p>يوجد احتمال بسيط لانتقال العدوى إلى الطفل خلال الحمل أو الولادة، علماً أن 5 أطفال من بين كل 100 طفل يولدون من أم مصابة بالتهاب الكبد C. واحتمالات نقل العدوى إلى الطفل عن طريق الإرضاع ضئيلة جداً، إلا إذا تلامس دمك بدم الطفل (مثلاً: إذا كانت حلمتا ثدييك متشققتين وكانت هناك خدوش حول فم الطفل).</p>
<p>يُعرض على النساء إجراء فحص خلال الحمل لتفقد إصابتهن بفيروس نقص المناعة البشرية. إذا كنت مصابة بالفيروس أو الإيدز خلال الحمل، يتعين أن تحصلي على مشورة أخصائي بشأن العلاجات لتحسين صحتك وتخفيض الخطر على طفلك. للمزيد من المعلومات، اتصلي بـACON (مجلس الإيدز في نيو ساوث ويلز) هاتف: 9206 2000 (02).</p>	<p>يمكن انتقال فيروس نقص المناعة البشرية إلى الطفل خلال الحمل (بالرغم من الاعتقاد بندرة حصول ذلك)، أو الولادة أو الإرضاع. واحتمال نقل الأم للعدوى إلى الطفل ضئيلة بنسبة طفلين من أصل كل 100 طفل إذا كانت الأم تتلقى العلاج، لكن يزيد هذا الاحتمال إذا لم يُعالج المرض. يمكن علاج الأطفال بعد الولادة؛ ويتوجب تجنب الإرضاع من الثدي.</p>
<p>معظم البالغين محصنون ضده، لكن قد يوجد خطر على العاملين في الرعاية الصحية ودور رعاية الأطفال والمدربين. كوني على دراية بأية تفشيات للعدوى في دور الحضانة التي تكونين على اتصال بها. اخبري الطبيب أو القابلة إذا كنت قد احتكيت بطفل مصاب بالمرض.</p>	<p>قد يسبب الإسقاط.</p>
<p>يمكن أن يخفض غسل اليدين بعناية (مثلاً: بعد الاحتكاك بالأطفال أو لمس الحفاضات) من خطر الإصابة. إذا كنت تعتقدين أنك تعرضت إلى الفيروس المصحّم للخلايا، تحدثي عن الأمر مع الطبيب أو القابلة.</p>	<p>الأطفال المصابون بالفيروس المصحّم للخلايا خلال الحمل معرضون للإصابة بمرض في الكبد أو الطحال وفقدان السمع ومشاكل في النمو العقلي والبصر.</p>
<p>تتعامل مستشفيات نيو ساوث ويلز بطريقتين مختلفتين مع عدوى البكتيريا العُقدية فئة "B". يتم فحصك في معظم المستشفيات لتفقد إصابتك بعدوى البكتيريا العُقدية فئة "B". إذا كنت تحملي عدوى البكتيريا العُقدية فئة "B" يتم إعطاؤك مضادات حيوية في المخاض. في المستشفيات الأخرى، يتم إعطاء النساء اللواتي يُحتمل إصابتهن بالمرض مضادات حيوية في المخاض. تشمل عوامل الخطر حصول المخاض قبل مرور 37 أسبوعاً على الحمل أو ارتفاع في الحرارة.</p>	<p>يمكن نقله إلى الطفل خلال الولادة ويسبب عدوى خطيرة. إذا أصيب به الطفل فإنه يحتاج إلى مضادات حيوية وقد يحتاج إلى دخول وحدة العناية المركزة.</p>
<p>تحصل المشاكل فقط إذا أصيبت المرأة بالعدوى لأول مرة خلال الحمل. تشمل الإجراءات الوقائية غسل اليدين بعد لمس اللحم النيء، وطبخ اللحم جيداً، وتجنب ملامسة القطط - يجب عدم لمس أوعية براز القطط.</p>	<p>يمكن انتقال العدوى في الرحم ويُحتمل أن تسبب للأطفال مشاكل خطيرة كالعجز العقلي والعمى.</p>

التأثير على الطفل	الأعراض	العدوى
يمكن أن يسبب إسقاطاً متأخراً، إذا كانت الحامل مصابة بالسفلس، يمكن أن تنقله إلى الطفل. ويمكن أن يسبب المرض العمى للأطفال.	لا تظهر أعراض لدى معظم النساء المصابات بالسفلس. قد تشمل الأعراض تقرّحات غير مؤلمة في المهبل أو حول المهبل وطفح جلدي على اليدين أو القدمين أو أجزاء أخرى من الجسم.	السفلس
يمكن نقل العدوى إلى الطفل خلال الولادة، والتسبب بجمخ في العينين (رمد) أو التهاب ذات الرئة.	قد تصاب النساء بهذا المرض بدون أن يدركن ذلك، لكن قد تكون هناك أعراض كالإفرازات أو التهيج عند التبول، أو ألم بطني عميق خلال ممارسة الجنس عن طريق المهبل. وبالإضافة إلى الأعراض، هناك أسباب وجيهة تدعو لإجراء فحص، وهي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• إذا كانت سنك تحت ٣٠ عاماً</li> <li>• إذا كنت أنت أو شريك حياتك قد مارست الجنس مع شخص آخر خلال الستة شهور التي تسبق الحمل</li> <li>• إذا تم تشخيص إصابتك بعدوى أخرى منقولة جنسياً</li> </ul> إذا لم يتم علاج المتدثرة فإنها يمكن أن تسبب أيضاً عدوى خطيرة (تسمى الداء الالتهابي الحوضي) في قناتي فالوب أو الرحم. ويمكن أن تؤثر هذه العدوى على الخصوبة.	المتدثرة (كلاميديا)
إذا أصبت بالمرض ولم تحصلي على علاج، فيمكن انتقاله إلى الطفل وتسببه بجمخ في العينين (رمد) أو مشاكل في المسالك التنفسية العليا.	إفرازات رحمية أو تهيجات زائدة عند التبول؛ ألم بطني عميق خلال ممارسة الجنس عن طريق المهبل.	مرض السيلان
أخبري الطبيب أو القابلة إذا كنت أنت أو شريك حياتك مصابة أو أصبت سابقاً بقوباء الأعضاء التناسلية. ويصل احتمال إصابة الطفل إلى أقصاه عند حصول أول تفشٍ للبثور لديك، أو في طور التعافي من هذا التفشي الأول. ومن النادر أن تؤثر التفشيات اللاحقة خلال الحمل على الطفل قبل الولادة. لكن إذا كنت تظنين أنك قد تكوني تتعرضين لنوبة تفشٍ عند بدء المخاض، عليك الذهاب إلى المستشفى في أسرع وقت ممكن، إذ قد يتعين إجراء عملية توليد قيصرية لمنع إصابة الطفل بمرض. إذا كنت قد تعرضت لتفشيات متكررة في السابق، قد يكون الطفل محصناً ببعض المناعة ضد قوباء الأعضاء التناسلية.	بثور مؤلمة أو تسبب شعوراً بالوخز أو الحكّة في منطقة الأعضاء التناسلية. يصاب البعض بأعراض تشبه الإنفلونزا؛ وأحياناً لا توجد أعراض.	قوباء الأعضاء التناسلية
بالرغم من شيوع إصابة الحوامل بتأليل الأعضاء التناسلية فإنها نادراً ما تسبب مشاكل.	غالباً ما تكون تأليل الأعضاء التناسلية غير مؤلمة. قد تبدأ كتورّمات صغيرة غير مؤلمة على الأعضاء التناسلية، وأحياناً تتحول إلى تكتلات صغيرة شبيهة بالقنبيط خاصةً خلال الحمل. لكن أحياناً يكون بعض تأليل الأعضاء التناسلية أكثر استواءً مع البشرة وتصبح رؤيته.	تأليل الأعضاء التناسلية

## العمل أثناء الحمل

### العلاج

مضادات حيوية. على جميع الحوامل إجراء فحص دم في المرحلة المبكرة من الحمل.

مضادات حيوية. إذا كنت تظنين أنه يحتمل إصابتك بكلاميديا راجعي الطبيب أو القابلة.

يمنع عادةً العلاج الفوري بالمضادات الحيوية إصابة الطفل بضرر.

يمكن كبح تفشي القوباء ومعالجة الأعراض بواسطة الأدوية. لكن بسبب بقاء الفيروس، فإن الأعراض قد تعاود الظهور.

يمكن إزالة التآليل لكن الفيروس الذي يسببها يبقى في الجسم، وبالتالي يمكن أن يعاود ظهور التآليل.

إذا لم تكن وظيفتك تنطوي على أعمال بدنية شديدة أو مخاطر مهنية قد تؤثر على طفلك، فلا يوجد ما يمنعك من العمل خلال حملك. ويتحتم عليك أحياناً بحكم بعض الوظائف ملامسة أشياء قد تضر بالطفل قبل الولادة. فيما يلي بعض الأمثلة، علماً أنها لا تشكل قائمة كاملة بالمخاطر.

**الإصابة بالعدوى:** يزيد العمل في مجال الرعاية الصحية أو رعاية الأطفال أو رعاية الحيوانات، على سبيل المثال، من احتمال الإصابة بعدوى قد تؤثر على الطفل.

**المواد الكيميائية:** تعتبر الرعاية الصحية ورعاية الأسنان ورعاية الحيوانات والتصنيع ومكافحة الحشرات من المجالات التي يمكن أن تنطوي على مخاطر.

**الإشعاعات:** لا يُعتبر العمل قرب أجهزة الأشعة السينية (إكس) أو المواد المشعة ضاراً إذا اتُخذت الاحتياطات العادية للسلامة والصحة المهنية. والإشعاعات الصادرة عن الأجهزة الكهربائية غير ضارة.

**المخاطر الأخرى:** الوظائف التي تشمل رفع الأشياء الثقيلة أو الوقوف لفترات طويلة يمكن أن تسبب مخاطر.

إذا كان عملك يشمل الوقوف لفترات طويلة، احرص على الجلوس خلال فترات الراحة (وإذا أمكن، ارفعي قدميك على كرسي آخر). قد يزيد الوقوف لفترات طويلة من احتمال الإصابة بالدوالي خلال الحمل. للمزيد من المعلومات، راجعي المخاوف الشائعة خلال الحمل على الصفحة ٤٣.

وإذا كانت وظيفتك تتطلب منك الجلوس خلف مكتب أو أمام جهاز كمبيوتر معظم نهارك، فانهضي وتمشّي لبضع دقائق في كل ساعة. واحرصي على سلامة ظهرك عن طريق:

- العناية بوضعية جلوسك - اجلسي وقي وظهرك مستقيماً
- استخدمي كرسيّاً يسند ظهرك جيداً.

تجنبي رفع الأشياء الثقيلة أو صعود السلالم وحاولي الانحناء بعناية - خاصة في المرحلة الأخيرة من الحمل عندما يصبح القيام بهذه الأشياء صعباً نتيجة التغيرات في جسمك.

للتأكد من أمان وظيفتك خلال الحمل، استفسري عن ذلك من القابلة أو الطبيب أو موظف الصحة والسلامة المهنية أو ممثل النقابة أو رب العمل. بإمكانك أيضاً الاتصال بـ«مصلحة ووركفر في نيو ساوث ويلز» (WorkCover Authority of NSW) للحصول على مساعدة على الرقم 13 10 50 أو تفقدي [www.workcover.nsw.gov.au](http://www.workcover.nsw.gov.au) للحصول على نسخة مجانية عن كتيب الحمل والعمل. لدى ووركفر أيضاً معلومات عن حقوقك كعامل، بما فيها حقك في القيام بأعمال أخرى لدى رب عملك مأمونة لك، أو الحصول على إجازة أمومة غير مدفوعة الأجر.

## بعض المخاطر في أنحاء المنزل

**الأطفال المرضى.** كوني على دراية أنه يمكن أن تلتقطي أيضاً عدوى قد تؤثر على طفلك من الأطفال الصغار الآخرين، كجدري الماء أو الفيروسية الصغيرة (متناذرة الخدّ المصفوع). أخبري دائماً قائلتك القانونية أو طبيبك إذا كان هناك أمر يشغل بالك بهذا الشأن.

**احذري الحيوانات الأليفة.** اطلبي من شخص آخر تنظيف فضلات القطط أو برازها، وإذا اضطررت للقيام بذلك، ارتدي القفازات واغسلي يديك بعناية بالماء الساخن والصابون، وذلك لتفادي مخاطر الإصابة بعدوى داء البلازميات السمية. لا يُحتمل أن تشعرى بالاعتلال من جراء هذه العدوى، لكن يمكن أن تسبب العمى وضرراً في الدماغ للطفل قبل الولادة. ولا حاجة للتخلص من القطة - بل حاذري مسألة العناية بالنظافة.

كذلك يمكن أن تلتقطي داء البلازميات السمية من التربة واللحم النيء. فإذا كنت حاملاً، تذكري ما يلي:

- غسل الفواكه والخضروات قبل تناولها
- تجنّب اللحم النيء وغير المطهي جيداً
- غسل يديك

< بعد مداعبة الحيوانات الأليفة

< بعد ملامسة إفرازات بدينية

< قبل الأكل، وقبل تحضير الطعام وبعده

- تجنّب ملامسة براز القطط
- ارتداء القفازات عند القيام بأعمال الحديقة.

ويمكن لعدوى أخرى تسمى الفيروس المضخم للخلايا أن تضرّ نمو الطفل قبل الولادة ويمكن أن تسبب الإسقاط في بعض الحالات. يمكن أن تلتقطي الفيروس المضخم للخلايا بملامسة إفرازات بدينية كالبول أو اللعاب. لتجنب الإصابة بعدوى، اغسلي يديك بالماء والصابون أو باستخدام كحول تنظيف اليدين خاصة بعد تغيير الحفاضات.

**تجنّبي معدن الرصاص خلال الحمل.** لا يمكننا تجنب معدن الرصاص بالكامل لأنه يتواجد في الهواء والتربة، وكلّ منا يمتص كميات قليلة منه. لكن الأطفال والحوامل معروضون أكثر للمشاكل التي يسببها التعرض لنسبة كبيرة من الرصاص.

يمتص الأطفال نسبة أعلى من الرصاص مقارنة بالبالغين. وخلال الحمل، يمكن أن تنتقل نسب متدنية من الرصاص إلى الطفل عبر المشيمة وتؤثر على تطوره الذهني. وقد تسبب أيضاً مشاكل لنمو الطفل وسمعه وسلوكه.

ولا نعلم ما إذا كان بالإمكان إصلاح هذه التأثيرات.

ويمكن لأعمال ترميم المنازل أن تزيد من التعرض للرصاص. إذا كان منزلك قد شُيّد قبل ١٩٧١ (عندما كان الطلاء ذو القاعدة الرصاصية ما زال متوافراً)، فاحصلي على نصيحة قبل القيام بأي شيء لنزع الطلاء. إن نزع الطلاء ذي القاعدة الرصاصية يمكن أن ينشر غبار الرصاص في الهواء وفي أرجاء المنزل. من المهم أن لا تتواجد الحوامل والأطفال في المنزل خلال أعمال الترميم التي تشمل نزع الطلاء ذي القاعدة الرصاصية.

تشمل مصادر الرصاص الأخرى رصاص المصانع (كمصانع إعادة تدوير بطاريات السيارات)، والملابس والغبار على ملابس العمال الذي يشتغلون بالرصاص، والهوايات التي يُستخدم فيها الرصاص (كتزيين زجاج النوافذ بالرصاص وصيد السمك وصناعة الفخار)؛ وبعض الأدوية التقليدية مثل: pay-loo-ah، bali goli، rueda، و azarcon؛ والأواني الزجاجية المصنوعة من الكريستال والرصاص؛ والأواني الخزفية من البلدان النامية (إذ قد يرشح الرصاص من الزجاج).

وفي المناطق المجاورة لمصاهر ومناجم الرصاص، تكون نسبة التلوث بالرصاص في البيئة والمنزل أعلى من معظم المناطق داخل المدن.

يتعين على الحوامل المعرضات لنسب عالية من الرصاص مراجعة الطبيب بهذا الشأن.

## كيف أميّز بين الأشياء المأمونة وغير المأمونة؟

«خط سلامة الأم» (MotherSafe) هو خدمة هاتفية مجانية للنساء في نيو ساوث ويلز توفر خدمة مشورة شاملة للنساء (ولمقدمي الرعاية الصحية لهن) اللواتي يحتجن إلى معرفة المزيد عن الأدوية أو اللواتي لديهن مخاوف بشأن التعرض للمواد الضارة خلال الحمل والإرضاع. ويمكن أن يعطيك «خط سلامة الأم» معلومات عن السلامة والتأثيرات المحتملة لما يلي:

- الأدوية التي تباع بوصفة طبية
- الأدوية التي تباع بدون وصفة طبية
- المخدرات
- العدوى
- الإشعاعات
- التعرض للمواد الضارة في العمل.

وتقيم خدمة «خط سلامة الأم» ندوة توعوية للمرضى الخارجيين توفر للنساء مشورة وجهاً لوجهاً مع طبيب بشأن الأدوية خلال الحمل. كما تقيم ندوة تخطيط تابعة لخدمة «خط سلامة الأم» للنساء اللواتي يخططن للحمل. في هذه الندوة بإمكان النساء مناقشة مسائل الحمل وأسلوب الحياة والتغذية مع قابلة خبيرة.

اتصلي بـ«خط سلامة الأم» على الرقم 9382 6539 (02) (لسدني وضواحيها) أو 1800 647 848 (لمناطق نيو ساوث ويلز). يعمل «خط سلامة الأم» من ٩ صباحاً إلى ٥ مساءً، من الإثنين إلى الجمعة (ما عدا العطلات الرسمية). بإمكانك أيضاً تفقد خدمة «خط سلامة الأم» على الإنترنت على الموقع [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)

منتجات التنظيف والطلاء والكيماويات المنزلية الأخرى. تفقد المصقات على هذه المنتجات للتأكد من عدم وجود تحذيرات خاصة بالسلامة للحوامل. وإذا كانت المصقات تشير إلى احتمال وجود نسبة سمية مرتفعة جداً، قد يكون من الأفضل تجنب استخدامها أثناء الحمل. وإذا استخدمت منتجات تنظيف أو أصماغ أو طلاء أو أية كيماويات منزلية أخرى، فاتبعي إرشادات السلامة على الملصق؛ وأحرصي على تجدد الهواء في المنزل.

النفثالين في كرات العث وقوالب المراحيض المزيل للرائحة. تحتوي بعض كرات العث وقوالب المراحيض المزيل للرائحة على مادة تسمى النفثالين، والتعرض لكميات كبيرة جداً من النفثالين يمكن أن يسبب ضرراً لكريات الدم، ويؤدي إلى حالة تسمى فقر الدم الانحلالي. تشمل بعض الأعراض التي قد تحصل بعد التعرض لكميات كبيرة من النفثالين التعب وفقدان الشهية والغثيان والتقيؤ والإسهال. ويزيد احتمال إصابة كريات الدم الحمراء بضرر لدى الأطفال حديثي الولادة إذا تعرضوا للنفثالين.

يمكن الحصول على المزيد من النصائح المتعلقة بمخاطر النفثالين على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع وفي جميع أنحاء أستراليا من «مركز المعلومات لشؤون المواد السامة في نيو ساوث ويلز» على الرقم 13 11 26 أو من «وحدات الصحة العامة» المحلية.

# الأكل الصحي أثناء الحمل

ما سبب الأهمية الكبيرة للأكل الصحي خلال الحمل؟

- يساعد على نمو الطفل وتطوره
- يساعد على المحافظة على صحتك خلال الحمل
- يساعد على اكتساب وزن صحي.

كل ما عليك هو تناول مأكولات من كل فئة من فئات المأكولات التالية كل يوم وشرب الكثير من الماء.

**تناولي مأكولات من كل فئة من فئات المأكولات التالية كل يوم:**

- خبز، أرز، باستا، نودلز، ومأكولات حَبِيَّةٍ أخرى
- خضروات وبقوليات ( تعني البقوليات الفاصوليا والبازلاء والعدس المجفف ومأكولات الصويا كالتوفو مثلاً)
- فواكه
- حليب، لبن (زبادي)، أجبان نصف قاسية أو قاسية (مخفّضة الدهون)
- لحم، سمك، دجاج وبيض مطهي طازجاً
- مكسّرات.

**اشربي الماء.** اشربي الماء عندما تعطينين - وكمية أكبر عادةً في الطقس الحار أو أثناء التمارين. يمكن احتساب جميع المشروبات (ما عدا الكحول) من ضمن المطلوب أخذه من السوائل، لكن الماء هو أفضل مشروب لإطفاء الظمأ. وبالنسبة للكلفة والسهولة، لا شيء أفضل من ماء الحنفيات، خاصةً إذا كان معالجاً بالفلوريد (المادة الكيميائية التي تساعد على تقوية الأسنان). إذا كنت غير مطمئنة لجودة الماء الذي يصلك، اغليه قبل شربه. وينبغي على الحوامل تخفيض مأخوذهم من بعض المشروبات كالكولا والقهوة لمحتواها من الكافيين والسكر. وإذا لم يكن بمقدورك الامتناع عن هذه المشروبات، فحاولي مشروبات بديلة منزوعة الكافيين.

## فئات المأكولات والحصص التي يُنصح بها أثناء الحمل

فئة المأكولات	ما عدد الحصص في اليوم الواحد؟
خبز، حبوب الفطور (سيريال)، أرز، باستا، نودلز.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ٦-٤ حصص. وتتكون الحصة من:</li> <li>• شريحتا خبز بوزن ٦٠غ للشريحة الواحدة</li> <li>• رغيف مقرص (roll) حجم وسط</li> <li>• كوب من الباستا أو الأرز أو النودلز المطهية</li> <li>• نصف كوب من الميوزلي غير المحمص</li> <li>• كوب من البوريدج (جريش القمح المطبوخ بالماء)</li> <li>• كوب وثلاث من حبوب الفطور</li> </ul>
خضروات، بقوليات.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ٥ حصص. وتتكون الحصة من:</li> <li>• نصف كوب من الخضروات المطهية أو الفاصوليا المجففة المطهية</li> <li>• كوب من سلطة الخضروات غير المطهية</li> <li>• حبة بطاطس صغيرة</li> </ul>
فواكه.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ٤ حصص. وتتكون الحصة من:</li> <li>• حبة فاكهة كاملة (مثلاً: تفاحة أو موزة حجم متوسط)</li> <li>• حبتا فواكه صغيرتان (مثلاً بقوق أو فاكهة الكيوي)</li> <li>• كوب من الفواكه المعلّبة</li> <li>• ملعقة صغيرة ونصف المعلقة من الزبيب النباتي (الكشمش)</li> <li>• ٤ حبات من المشمش المجفف</li> </ul>
حليب، لبن (زبادي)، جبن، وبدائل مشتقات الحليب.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حصتان على الأقل. وتتكون الحصة من:</li> <li>• كوب من الحليب (كامل الدسم، مخفض الدسم، أو خالي الدسم (مقشود))</li> <li>• شريحتا جبن نصف قاس أو قاس (مخفّض الدهون)</li> <li>• ٢٠٠غ من اللبن (الزبادي) (صاف أو منكّه)</li> <li>• نصف كوب من الحليب المجفف</li> <li>• كوب من حليب الصويا (مع كلسيوم مضاف)</li> <li>• كوب من القسّتر (كستارد)</li> <li>• نصف كوب من السلمون أو السردين، مع الحسك</li> </ul>
لحم هبر، سمك، دجاج، بيض، بقوليات.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حصة ونصف الحصة. وتتكون الحصة من:</li> <li>• نصف كوب من اللحم الهبر المفروم</li> <li>• شريحة من اللحم الهبر أو الدجاج بحجم كف يدك</li> <li>• لحم ضلع (كستلثة) عدد ٢</li> <li>• فيليه سمك صغيرة عدد ١</li> <li>• نصف كوب من السلمون</li> <li>• بيضتان صغيرتان</li> <li>• ثلث كوب من المكسرات</li> <li>• ربع كوب من البذور</li> <li>• نصف كوب من العدس أو الفاصوليا أو الحمص المطهي</li> </ul>



## أفكار جيدة لقوائم طعام صحية أثناء الحمل

قائمة الطعام	
سبريال بحبوب كاملة، أو بوريدج مع حليب قليل الدهن وحبّة فاكهة طازجة أو مجففة أو بيضة أو جبن مخفّض الدهن أو فاصوليا مطهية مع توست خبز من الحبوب الكاملة أو لبن (زبادي) وحبّة فواكه وتوست خبز من الحبوب الكاملة مع فيجيمات	الفطور
كوب من الموز المهروس مع حليب مخفّض الدهن أو اللبن (الزبادي) أو فاكهة باللبن (الزبادي) أو حبة فاكهة	الوجبة الصباحية السريعة
سندويش أو لفّة خبز أو رغيف مقرّص يحتوي على لحم هبر أو سمك أو بيض أو جبن مخفّض الدهن أو حمّص، وسلطة أو خضروات مقلية على الطريقة الصينية مع نودلز ولحم بقر أو سمك أو توفو أو مكسرات، مع حبة فاكهة أو حساء من الفاصوليا والخضروات مع خبز من الحبوب الكاملة وجبن مخفّض الدهن	الغداء
بسكويت من الحبوب الكاملة مع فيجيمات أو فواكه مجففة ومكسرات أو خبز لبناني مع حمّص	وجبة خفيفة لبعده الظهر
خضروات بالكاري مع حمّص أو عدس وأرز، مع سلطة فواكه أو بيتزا مصنوعة في البيت بجبن مخفّض الدهن مع سلطة أو باستا (معكرونة) مع لحم بقر هبر وخضروات أو صلصة العدس مع سلّطة، يتبعها كسترّد بالموز	العشاء

إذا تناولت مأكولات غنية بالدهون والسكر والملح... فلا تتناولي سوى كميات قليلة أو تناوليها بين الحين والآخر، وليس كل يوم. إن تناول الكثير من هذه المأكولات (مثلاً: البطاطس المقلية، الكاتو، المعللات، الفطائر، أو المشروبات الغازية والعصائر الجاهزة) يعني عدم القدرة على تناول المأكولات الصحية التي تحتاجينها ويحتاجها طفلك، كما يمكن أن تسبب مشاكل في زيادة الوزن.

### هل المأكولات السريعة لا بأس بها؟

العديد من المأكولات السريعة غنية بالدهون المشبعة والسكر والملح والسعرات الحرارية وقليلة بالمغذيات المهمة.

من خيارات المأكولات السريعة الصحية السندويشات الطازجة أو الأرغفة المقرّصة (rolls) أو أرغفة لف السندويشات أو البايغل المصنوعة من الدقيق الأسمر، أو الفوكاتشيا أو الخبز التركي، على أن تحتوي على مأكولات صحية أو دجاج مشوي (منزوع الجلد)، أو مأكولات مقلية أو مسلوقة على البخار على الطريق الصينية.

ويجب أن تحذري المأكولات السريعة بسبب خطر البكتيريا الملوثة للمأكولات. وبصورة عامة، من الأفضل تجنّب المأكولات المحضرة سابقاً وتناول المأكولات الطازجة.

### ما هي كمية المأكولات التي ينبغي أن أتناولها؟

إذا كان نظامك الغذائي الحالي صحياً، فلست بحاجة إلى إجراء العديد من التغييرات على طريقة أكلك عندما تكونين حاملاً - بل قومي بمجرد إضافة حصة إضافية من الخضروات، وحصتين إضافيتين من الفواكه ونصف حصة من اللحم كل يوم. يبيّن لك هذا الجدول كمية المأكولات التي ينبغي أن تتناولها من كل فئة مأكولات كل يوم.

### تحذير صحي!

لست بحاجة إلى تناول طعام يكفي شخصين خلال الحمل.

## تناولي السمك عندما تكونين حاملاً

السمك غني بالبروتين والمعادن وقليل الدهون المشبعة ويحتوي على أحماض أوميغا ٣ الدهنية. وأحماض أوميغا ٣ الدهنية مهمة لتطور الجهاز العصبي عند الأطفال، قبل ولادتهم وبعدها. لكن يحتوي بعض السمك على مستويات عالية من الزئبق الذي يمكن أن يضر الطفل قبل الولادة أو يضر تطور الجهاز العصبي عند الطفل الصغير.

### الكميات المأمونة الموصى بها من السمك وأنواعه للحوامل.

الحصة الواحدة تعادل ١٥٠غ	الحوامل والمرضعات والنساء اللاتي يخططن للحمل
-----------------------------------	-------------------------------------------------

تناولي حصتين إلى ٣ حصص بالأسبوع من السمك صغير الحجم.

ينبغي أن لا يكون حجم السمك أكبر من صحن الأكل.

على سبيل المثال: سمك الأسقمري (مكرل)، سيلفر ويرهو، بريم، سنابر، وإبتنغ، فلاتهيد، كينغ فيش، تونة وسلمون معلب، هيرنغ، سردين، أسماك صدفية، كركند، أخطبوط أو

تناولي حصة واحدة في كل أسبوعين من رقائق القرش، أو بيل فيش (برودبيل وأبو منقار ومّرلن) ولا سمك آخر خلال هذين الأسبوعين أو

تناولي حصة واحدة في الأسبوع من سمك السلور أو السمك الخشن البرتقالي (سمك فرخ أعماق البحار (deep sea perch)) ولا سمك آخر في هذا الأسبوع.

## المخاوف المتعلقة بالمأكولات الشائعة خلال الحمل

يوجد عدد من المغذيات المهمة جداً لك والتي عليك تناولها خلال حملك.

### الحديد

إذا كان نظامك الغذائي يحتوي على كمية أصغر من المطلوب من الحديد فإن ذلك يعني أنه لن يكون لديك عدد كاف من كريات الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين وقد تشعرين بالتعب أو الوهن أو انقطاع في التنفس أو إجهاد عقلي. وقد دلت الدراسات أنه عندما لا يكون لدى الأمهات كمية حديد كافية، فإنهن قد يعانين من مزيد من المضاعفات أثناء الحمل أو قد يولد أطفالهن قبل الأوان.

أفضل مصادر الحديد هي اللحم الأحمر الهبر والمكسرات والبقوليات مثل فول الصويا أو الحمص.

وسوف تساعدن جسمك على امتصاص كمية أكبر من الحديد المتواجد في مأكولاتك إذا تناولت مأكولات غنية بفيتامين C أو شربت مع وجباتك الغذائية، كمجرد شرب كوب من عصير الليمون مع الفطور، أو تناول الطماطم أو الفلفل الأحمر أو البركولي أو البازلاء مع غداك أو عشائك. كما أنه من الأفضل شرب القهوة أو الشاي بين الوجبات الغذائية عوضاً عن شربها معها، إذ أن هذه المشروبات تجعل من الصعب على جسمك أن يمتص الحديد المتواجد في الطعام.

### الكالسيوم

يساعد تناول الكثير من المأكولات الغنية بالكالسيوم خلال الحمل على تقوية عظم طفلك وأسنانك. إذا لم يكن نظامك الغذائي يحتوي على كمية كالسيوم كافية، فإن الطفل في طور النمو سيحاول تلبية حاجاته عن طريق أخذ الكالسيوم من عظمك، مما قد يزيد من مخاطر ضعف العظم لديك، ويؤدي إلى سهولة إصابتك بكسور لاحقاً عند الكبر.

وتذكر أن منتجات مشتقات الحليب قليل الدهن أو منخفض الدهن تحتوي عادةً على نسبة كالسيوم مساوية (إذا لم يكن أكثر) للنسبة الموجودة في مأكولات مشتقات الحليب كامل الدسم (لكن الجبن القريش (كوتيج) لا يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم). إذا لم تتناولي أي من مشتقات الحليب أو بدائلها المدرجة على قائمة فئات المأكولات والحصص الموصى بها أثناء الحمل على الصفحة ٢٨، فقد تحتاجين إلى فيتامين مكمل من الكالسيوم. راجعي قابلتك أو طبيبك بهذا الشأن.

ولدى خدمة «سلامة الأم» (MotherSafe) نشرة معلومات عن الفيتامينات والمعادن خلال الحمل. تفتدي موقع MotherSafe على الموقع الإلكتروني [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) وانقري على Factcheets (نشرات معلومات).



ومن الاعتقادات الخاطئة أن أسنان الأم تفقد الكالسيوم أثناء الحمل. لكن إذا لم تأخذي كمية كافية من الكالسيوم في نظامك الغذائي، فإن جسمك سوف يوفر هذا المعدن إلى طفلك من مخزون الكالسيوم في عظامك.



### تحذير صحي!

ينبغي على الحوامل أن يتجنبن تماماً تناول السمك النيء والمأكولات البحرية النيئة كالمحار والساشيمي والسلمون المدخن أو المحار المدخن. لمعرفة السبب، راجعي المحافظة على سلامة المأكولات على الصفحة ٣٥.

## فيتامين D

يمكن أن تكوني فحصت معدل فيتامين D لديك خلال الحمل. ومن المهم جداً أن تصحي هذا المعدل إذا كان منخفضاً، إما بتعريض جسمك لأشعة الشمس الطبيعية لفترات محدودة أو بأخذ أقراص تحتوي على فيتامين دي بالجرعة الصحيحة.

## هل أحتاج إلى المزيد من الفيتامينات أو المعادن خلال

### الحمل؟

يحتاج جميع النساء عندما يصبحن في سن الحمل إلى نظام غذائي متوازن وإلى أخذ أقراص متعددة الفيتامينات تحتوي على الجرعة الموصى بها من حامض الفوليك قبل محاولة الحمل وأثناء الحمل. ومن المهم أن تأخذ النساء أقراصاً متعددة الفيتامينات مخصصة لفترة ما قبل الحمل ولفترة الحمل ولفترة الإرضاع من الثدي حيث يُرجح أن يحتوي كل من هذه الفيتامينات على الكميات الصحيحة (الجرعة التي يُنصح بأخذها) من مختلف الفيتامينات والمعادن خلال الحمل. يشمل ذلك اليود، الضروري للنمو الصحي للدماغ. وينصح الخبراء بجرعة ١٥٠ ميكروغراماً من اليود كمكمل غذائي (فيتامين) في اليوم لجميع الحوامل أو المرضعات أو اللواتي يفكرن بالحمل. وإذا كانت لديك مشكلة صحية سابقة في الغدة الدرقية، راجعي طبيبك قبل أن تأخذي فيتاميناً من اليود. وللمزيد من المعلومات تفتدي الموقع [www.nhmrc.gov.au](http://www.nhmrc.gov.au).

## وماذا بشأن الدهون والزيوت؟

لست بحاجة إلا إلى كميات صغيرة منها - أي استخدام قليل من المداد الرقيق من الزبدة أو المرجرين، وكمية صغيرة من الزيت للطبخ والسَّلطة. وتشمل الخيارات الصحية الزيوت النباتية التالية: الكانولا، الزيتون، دوار الشمس، العصفور، الذرة، والصويا. ويُذكر أنك تحصلين على كمية وافرة من الدهون والزيوت من الكميات المستخدمة في مأكولات حبوب «السيريال» ومن اللحوم والبيض والأجبان وزبدة الفول السوداني والمرجرين.

## الفوليات مهم لك ولطفلك

وإذا كنت أنت أو إحدى قريباتك قد أنجبت طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي، فقد يرتفع احتمال إنجابك طفلاً يعاني من هذه المشكلة الصحية. راجعي طبيبك أو قابلتك، اللذين قد يقومان بـ:

- وصف أقراص حامض الفوليك بجرعة أكبر لك
- إحالتك للحصول على مشورة وراثية وإجراء فحوصات لتفقد وجود عيوب الأنبوب العصبي خلال الحمل.

تشمل الوسائل السهلة والمأكولات اللذيذة للحصول على المزيد من الفوليات ما يلي:

- تناول سيريال بحبوب كاملة يحتوي على فوليات مضاف وموز مقطّع وكوب من عصير البرتقال
- تناول حصص كبيرة من الخضروات المسلوقة بالبخار أو المقلية على الطريقة الصينية
- تناول وجبات خفيفة من الموز أو المكسرات النيئة غير المملحة أو توست الخبز من الحبوب الكاملة مع نوع من مِداد الخميرة (كالمارمايت أو الفيجممايت)
- استخدام الأفوكادو المهروس على الخبز بدلاً عن المرجرين أو الزبدة.

راجعي طبيبك وقابلتك لمعرفة نسبة حامض الفوليك التي ينبغي أن تأخذوها في الحالات التالية:

- إذا كنت تعانين من الصرع
- إذا كنت تأخذين دواءً مضاداً للاختلاج
- إذا كان لديك نقص في فيتامين B12
- إذا كنت تعانين من السكري
- إذا كان وزنك زائداً.

الفوليات (أو حامض الفوليك) هو فيتامين B. ومن المهم أن تحصلي على الكثير من الفوليات قبل أن تحملي، (قبل الحمل بشهر على الأقل) وفي المراحل المبكرة من الحمل (أول ثلاثة شهور). وقد يساعدك الفوليات على تجنب حصول مشاكل صحية لطفلك. ولا تقلقي إذا لم تأخذي نسبة إضافية من الفوليات قبل الحمل، بل احرصي على الحصول على نسبة كافية منه بأسرع وقت بعد معرفتك بأنك حامل.

### يمكنك الحصول على نسبة كافية من الفوليات عن طريق:

- تناول المأكولات الغنية بالفوليات - مثلاً: خبز من الحبوب الكاملة، سيريال من الحبوب الكاملة مع فوليات مضاف، خضروات ورقية وخضراء داكنة، الفاصوليا والحمص والعدس المجفف، البرتقال، عصير البرتقال، الموز، الفراولة (فريز)، الأفوكادو وأنواع المِداد الخميري مثل مارمايت أو فيجممايت. حاولي أن تأكلي حصتين من الفواكه من القائمة أعلاه، بالإضافة إلى خمس حصص من الخضروات وأربع إلى ست حصص من الخبز أو السيريال كل يوم.
- أخذ أقراص حامض الفوليك بجرعة خفيفة (0,5 ملغ)، أو أخذ فيتامين متعدد خاص بالحمل يحتوي على 0,5 ملغ من حامض الفوليك كل يوم بالإضافة إلى المأكولات الغنية بالفوليات. وإذا لم تشائي أخذ فيتامين متعدد، يمكنك شراء أقراص حامض الفوليك من السوبرماركت أو الصيدلية أو محل بيع الأغذية الصحية.

وتسمى المشاكل الصحية الناجمة عن عدم تناول ما يكفي من الفوليات في أوائل الحمل بعيوب الأنبوب العصبي (السُنْسنة المشقوقة (أو شلل الحبل الشوكي) وانعدام الدماغ (أو المسخ)). يمكن أن تؤثر هذه العيوب على الحبل الشوكي للطفل أو دماغه وتسبب له مشاكل صحية خطيرة. للمزيد من المعلومات، راجعي فحوصات ما قبل الولادة ومشورة الشؤون الوراثية على الصفحة ١١٤.

## هل يمكن أن يجتنب تغيير نظامي الغذائي أثناء الحمل أو أثناء الإرضاع من الثدي إصابة طفلي بأنواع الحساسية؟

لا يُنصح بأن تبدي نظامك الغذائي، فقد دلت البحوث أن تجنّب مأكولات كالبيض والفاصوليا السودانية وفول الصويا والسّمك والحليب البقري (المأكولات التي قد تسبب أنواع الحساسية لدى البعض) لا تأثير له على احتمال إصابة الطفل بحساسية.



### الوجبات الخفيفة الجيدة

حاولي مقاومة الرغبة الملحة في تناول وجبة خفيفة بصورة مستمرة. وعندما تحتاجين إلى وجبة خفيفة، اختاري مأكولات مغذية لك ولطفلك كالخضروات ومشتقات الحليب والفاكهة الطازجة أو المجففة واللبن (الزبادي) والمكسرات غير المملحة وخبز من الحبوب الكاملة يحتوي على الفواكه والأجبان (منخفضة الدهون) والطماطم على التوست والخبز اللبناني مع مدام طازج من الحمص بطحينة. هذه المأكولات أفضل لك ولطفلك من قوالب الكاتو والبسكويت ومأكولات الوجبات الخفيفة المملحة، بالرغم من أنه لا بأس أن تتناولها أحياناً لمجرد المتعة!

## أنا نباتية، فهل أحتاج إلى تغيير نظامي الغذائي؟

إن تناول نظام غذائي نباتي متوازن يمكن أن يكون صحياً جداً. استخدم جدول فئات المأكولات والحصى التي يُنصح بها أثناء الحمل على الصفحة ٢٨ لتفقد ما إذا كنت تحصلين على حصى كافية من كل فئة من فئات المأكولات.

لكن أحياناً يمكن أن تحتوي الأغذية النباتية على نسب قليلة من المغذيات المهمة التالية:

- **الحديد والزنك.** تناول كمية كبيرة من المأكولات النباتية التي تحتوي على الحديد والزنك (البقوليات والمكسرات). وتناول مأكولات تحتوي على فيتامين C مع ذات الوجبة الغذائية
  - **فيتامين B12.** سيريال الفطور المقوّى بهذا الفيتامين مصدر ممتاز لحصول النباتيين عليه. وإذا كنت لا تتناولين مأكولات تتضمن مشتقات الحليب أو البيض، فقد تحتاجين إلى أخذ أقراص من هذا الفيتامين
  - **الكلسيوم.** راجعي جدول فئات المأكولات والحصى التي يُنصح بها أثناء الحمل على الصفحة ٢٨ للحصول على قائمة بالمأكولات غير المشتقة من الحليب والمحتوية على كلسيوم. إذا كنت لا تتناولين كمية كبيرة من هذه المأكولات، قد تحتاجين إلى أخذ أقراص من هذا الفيتامين
  - **البروتين.** احرصي على أخذ ما يكفي من البروتين النباتي عن طريق البقوليات والمكسرات والبدور.
- إذا أردت مساعدة في التخطيط لنظامك الغذائي، استشيريني القابلة أو الطبيب أو أخصائي التغذية.

## أنا في سنّ المراهقة، فهل أحتاج إلى مغذيات إضافية؟

إذا كانت سنّك أقل من ١٧ عاماً، فأنت ما زلت في طور النمو. يعني هذا أن جسمك يحتاج إلى مغذيات إضافية - احرصي على تناول ثلاث وجبات غذائية صحية في كل يوم. وينبغي أن تحصل على المزيد من الكلسيوم أيضاً - تناول ثلاث حصى من مشتقات الحليب (أو أربع حصى إذا كنت لا تأكلين الكثير من السيريال). إذا احتجت إلى مساعدة في التخطيط لوجباتك الغذائية، راجعي القابلة أو الطبيب.

## كم ينبغي أن يزيد وزني أثناء الحمل؟

من المهم على جميع النساء أن يتناولن مأكولات صحية والمحافظة على نشاطهن خلال الحمل لخفض احتمال كسب زيادة كبيرة في الوزن. وبالرغم من إمكانية شعورك بالجوع، فلا يتعين عليك «تناول طعام يُشبع شخصين».

إن وزن حوالي نصف سكان أستراليا هو فوق المعدل الذي يُنصح به. وقد تكون للنساء اللواتي يزيد وزنهن عن المعدل احتياجات خاصة خلال حملهن، نظراً لزيادة الخطر عليهن من:

- اكتساب وزن كبير جداً خلال الحمل وصعوبة تخلصهن منه بعد ولادة الطفل
- إنجاب طفل بوزن غير صحي زائداً أو ناقصاً عن المعدل
- ارتفاع ضغط الدم
- الإصابة بسكري الحمل
- الحاجة لعملية توليد قيصرية
- التعرض لجلطة دموية في عروق الرجلين أو الحوض
- الإملاص (ولادة الطفل ميتاً).

ويتعين على بعض النساء اللواتي يزيد وزنهن كثيراً عن المعدل التوليد في مستشفى يوفر مستوى عالٍ من الرعاية.

ويُذكر أنه حتى لو كنت حاملاً حالياً، فإن التحكم بزيادة وزنك يمكن أن يساعد في خفض احتمال حصول مضاعفات خلال الحمل. وكدليل فإنه كلما زاد وزنك في بداية حملك كلما انخفض الوزن الذي ينبغي أن تكسبه خلال الحمل.

**مؤشر كتلة الجسم.** يُستخدم هذا المؤشر لتقدير الدهون الإجمالي في الجسم ويساعد في تحديد ما إذا كان وزنك ضمن المعدل العادي أو إذا كان دون المعدل المقبول أو فوقه أو إذا كنت بدينة. ويُحسب هذا المؤشر بقسمة وزنك بالكيلوغرامات على طولك بالأمتار - المربعة (م<sup>2</sup>). توجد حاسبة يمكنك استخدامها على الوصلة الإلكترونية التالية لمعرفة مؤشر كتلة جسمك <http://www.gethealthynsw.com.au/bmi.calculator>

تُنصح النساء اللواتي يكون مؤشر كتلة الجسم لديهن أدنى من ١٨,٥ أو أعلى من ٣٥ الحصول على مشورة أخصائي في التغذية بشأن اكتساب الوزن الصحي. يُذكر أن بعض الفئات الإثنية يستخدم حدوداً وأرقاماً مختلفة لمعدل البدانة بحسب مؤشر كتلة الجسم. راجعي الطبيب أو القابلة للمزيد من المعلومات.

يبيّن الجدول أدناه كيفية استخدام طولك ووزنك قبل الحمل لمعرفة مؤشر كتلة جسمك والوزن المكتسب الذي يُنصح به خلال الحمل. وينبغي عليك أن لا تتبعي حمية غذائية خلال الحمل إلا إذا نصحك بها الطبيب أو القابلة.

## زيادات الوزن الموصى بها أثناء الحمل

مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل (كلغ/م <sup>2</sup> )	معدل الوزن المكتسب في الأثلوث الثاني والثالث (كلغ/الأسبوع)*	المجال الموصى به للوزن المكتسب الإجمالي (كلغ)
أقل من ١٨,٥	٠,٤٥	١٢,٥ إلى ١٨
١٨,٥ إلى ٢٤,٩	٠,٤٥	١١,٥ إلى ١٦
٢٥,٠ إلى ٢٩,٩	٠,٢٨	٧ إلى ١١,٥
أكبر من أو يساوي ٣٠,٠	٠,٢٢	٥ إلى ٩

\* تفترض الحسابات اكتساب الحامل ٠,٥ إلى ٢ كلغ من الوزن في الشهور الثلاثة الأولى

المصدر: دائرة الصحة في كوينزلاند (٢٠١٠). التوجيهات العامة للأمومة وعبادة ما بعد الولادة في أنحاء الولاية: البدانة

## المحافظة على سلامة المأكولات

عندما تكونين حاملاً، ينخفض جهازك المناعي مما يجعلك أكثر عرضةً للاعتلال، بما في ذلك التعرض للتسمم الغذائي. وقد يسبب بعض الجراثيم مرضاً أشد لك مما لو كنت غير حامل ويمكن أيضاً أن تضر بطفلك قبل الولادة. وفيما يلي بعض النصائح المفيدة لمساعدتك على تجنب التسمم.

## حافظي على تبريد المأكولات

- حافظي على حرارة البراد على 5 درجات مئوية أو أقل.
- ضعي أية مأكولات تحتاجين إلى الاحتفاظ بها باردة في البراد على الفور.
- لا تتناولي مأكولات يتعين الاحتفاظ بها في البراد إذا بقيت خارج البراد لساعتين أو أكثر.
- ذوّبي المأكولات - خاصة اللحم-المثلجة وتبليها في البراد.
- ضعي المأكولات التي تتبضعينها في مستوعب أو كيس يحفظ البرودة واستخدمي صندوق المشروبات الباردة للنزهات .

## حافظي على النظافة

- اغسلي يديك جيداً ونشفيها قبل البدء بتحضير أو تناول أية مأكولات، حتى ولو كانت وجبة خفيفة.
- حافظي على نظافة مناضد المطبخ وأدواته وأدوات الأكل.
- افصلي المأكولات النيئة عن المطهية واستخدمي ألواح تقطيع وسكاكين مختلفة لكل منها.
- لا تدعي سوائل اللحم النيء تنقط على المأكولات الأخرى.
- تجنبي تحضير المأكولات للأخرين إذا كنت مصابة بحالة صحية كالإسهال.

## اطهي المأكولات وسخّنيها جيداً

- اطهي المأكولات حتى تصبح ساخنة وابتعث منها البخار.
- أعيدي تسخين المأكولات حتى تصبح ساخنة وابتعث منها البخار.
- احرصي على زوال اللون الزهري من اللحم المطهي كاللحم المفروم أو النقانق (السجق).
- احرصي على عدم وجود سوائل صافية ترشح من الدجاج أو لحم الخنزير قبل تقديمه.
- سخّني حتى درجة الغليان جميع التتبيلات التي تحتوي سوائل لحم نيء قبل تقديمها.

## تفقدّي الملصق على المأكولات

- لا تتناولي أية مأكولات إذا فات تاريخ «انتهاء استعمالها».
- احرصي على التقيّد بتاريخ «يُفضل استعماله قبل...» المذكور على المأكولات
- اتبعي تعليمات التخزين والطهي.
- اطلبي معلومات عن المأكولات غيرالمعلّبة.

تحذير صحي!

تجنب الإصابة بعدوى - اغسلي يديك

يمكن أن يضر بعض أنواع العدوى نمو الطفل قبل الولادة ويمكن أن يؤدي في بعض الحالات إلى الإسقاط. لتجنب الإصابة بعدوى، اغسلي يديك بالماء والصابون أو استخدمى كحول تنظيف اليدين.

اغسلي يديك:

- بعد ملامسة الإفرازات البدنية كاللعاب أو الإفرازات الأنفية أو الدم أو القيء
- بعد تغيير الحفاضات أو استعمال المراض
- قبل تحضير المأكولات وبعده وقبل تناول الطعام
- بعد القيام بأعمال الحديقة أو لمس الحيوانات وبراز الحيوانات (براز القطط)
- في كل مرة تبدو فيها يداك متسختين.

## الليستيرية

الليستيرية بكتيريا (جرثومة) تتواجد في المأكولات ويمكن أن تسبب نوعاً من التسمم الغذائي يُسمى داء الليستيريات. وهذا الداء لا يسبب عادةً مشكلة للأصحاء، لكن قد يكون الأشخاص الذين لديهم جهاز مناعي ضعيف، خاصة الحوامل، أكثر عرضة لهذه البكتيريا. وفي أحيان نادرة، يمكن أن تنقل الحوامل العدوى إلى أطفالهن قبل الولادة مما قد يسبب الإسقاط أو الإملص (ولادة الطفل ميتاً) أو الولادة قبل الأوان ويعرض الطفل حديث الولادة للاعتلال الشديد. وتمنع المضادات الحيوية في الغالب إصابة الطفل قبل الولادة أو حديث الولادة بالعدوى إذا كانت الأم مصابة بداء الليستيريات.

ولدى البالغين، قد لا تظهر أية أعراض على المصابين بداء الليستيريات، أو يمكن أن تصابي بحمى وتشعري بالتعب (ولكن ذلك يمكن أن يكون أعراضاً لأمور أخرى أيضاً). أخبري الطبيب أو القابلة دائماً إذا عانيت من ارتفاع في الحرارة أثناء الحمل.

من الشائع أن تتواجد الليستيرية في البيئة بما فيها على النباتات وفي براز الحيوانات وفي التربة والماء. ويمكن أن تنمو الليستيرية حتى عندما يتم حفظ المأكولات في البراد، ولكنها تموت بالطهي أو بإعادة تسخين المأكولات إلى درجة ابتعاث البخار منها.

يمكنك أيضاً خفض خطر الإصابة بالليستيرية بتجنب بعض أنواع المأكولات المعروفة بمخاطرها الكبيرة في حمل البكتيري، مثل:

- مشتقات الحليب غير المبسترة، كالأجبان الطرية أو نصف الطرية (لا بأس بها إذا استُخدمت في طبق مأكولات مطهية)
- الدجاج المطهي البارد
- اللحم المصنّع البارد
- السلطة المحضرة سلفاً
- المأكولات البحرية النيئة
- الآيس كريم (البوظة) الرخوة
- الباتيه.

ويزيد احتمال أن يسبب بعض المأكولات الأعلى خطورة تسمماً غذائياً. اطهي دائماً البيض جيداً وتجنبي اللحم والدجاج النيء، والسوشي الذي يباع بالمحلات والآيس كريم المقلي وبراغم النباتات غير المطهية جيداً والمأكولات التي قد تحتوي على البيض النيء، كالمايونيز المنزلي أو حلوى القشدة المخفوقة أو صلصة أيولي.



# القوة البدنية: التمارين قبل الولادة وبعد الولادة

*Give me strength:  
pre- and post-natal exercises*

## تمارين لفترة الحمل وما بعده

قومي بهذه التمارين طوال فترة حملك، طالما كنت تشعرين بالراحة عند القيام بها. بإمكانك أن تبدأها مجدداً بعد اليوم الثاني من التوليد من المهبل إذا شئت. وإذا كانت قد أجريت لك عملية توليد قيصرية، انتظري حتى اليوم الخامس. قومي بتمارين البطن والظهر لسته أسابيع على الأقل بعد الولادة - وتابعي تمارين القاع الحوضي لمدى حياتك.

وتذكري:

- تنفسي بصورة عادية خلال إجرائها (ولا تحبسي نفسك)
- إذا شعرت بالألم أو عدم راحة، خاصة في ظهرك أو بطنك أو قاعك الحوضي، توقفي عن التمرين. اطلبي نصيحة من معالج فيزيائي (طبيعي).

### اعتني بظهرك

إن فائدة عضلات البطن القوية هي أكثر من مجرد شد ترهل البطن، فهي تساعد أيضاً على حماية ظهرك. تجنبي تمارين البطن الشديدة لحين مرور ستة أسابيع على ولادة الطفل - ولا بأس من التمارين الخفيفة.

تساعد تمارين البطن الخفيفة في الحفاظ على مرونة العمود الفقري.

### تمارين إدارة الحوض

- قفي ورجليك متباعدتين براحة.
- احني ركبتك قليلاً.
- ضعي يديك على خصرك.
- أديري حوضك باتجاه عقارب الساعة (وكأنك ترقصين هز البطن).
- أديري الآن حوضك بعكس اتجاه عقارب الساعة.
- كرري التمرين ٥ إلى ١٠ مرات.

علاوةً على المحافظة على لياقتك بالمشي والسباحة والنشاطات الأخرى، عليك إيلاء عناية خاصة لعضلات بطنك وظهرك وقاعك الحوضي، فهذه العضلات تكون تحت ضغط أكبر من المعتاد أثناء الحمل وتضعف بسهولة. تساعد التمارين على ما يلي:

- الحفاظ على قوة العضلات
- منع وجع الظهر والتخفيف من حدته (وهي مشكلة شائعة أثناء الحمل) والتحكم بالمثانة
- استعادة لياقة ظهرك بعد ولادة طفلك.

## تفقد عضلات بطنك بعد ولادة طفلك

خلال الحمل، من الطبيعي أن تفصل عضلات البطن. يمكنك تفقد ذلك بسهولة:

- استلقي على ظهرك وركبتك مثنيتين وقدميك مسطحتين على الأرض
- اضغطي بأصابع أحد يديك برفق على المنطقة المحيطة بسرّك
- ازفري وارفعي رأسك وكتفيك بعض الشيء
- إذا كان يوجد انفصال في عضلات البطن، ستشعرين بـ«فجوة» وبطرفي العضلة المنفصلين.
- تساعد متابعة التمارين (إما وقوفاً أو على يديك ورجليك) على إغلاق الفجوة بعد ولادة طفلك (رغم أن الفجوة قد لا تُغلق تماماً في بعض الأحيان).

إذا كانت الفجوة أوسع من إصبعين، قد تشعرين بألم في أسفل الظهر. علاوةً على متابعة التمارين، قد يفيدك ارتداء مشد دعم للبطن. خذي نصيحة عن ذلك من القابلة أو المعالج الفيزيائي.



## إمالة الحوض (تساعد) (تساعد على تسكين وجع الظهر أيضاً)

- قفي ورجليك متباعدتين براحة.
- احني ركبتك قليلاً.
- ضعي يداً على بطنك والأخرى على أسفل ظهرك.
- تخيلي حوضك وكأنه جرن أو طبق وميلي به برفق إلى الوراى وإلى الأمام.
- كرري التمرين من ٥ إلى ١٠ مرات.
- إذا شعرت بعدم الراحة أثناء التمرين، كرريه بوضعية الركوع على يديك وركبتك

## إمالة الحوض بوضعية الركوع على يديك ورجليك

- ابق يديك على الأرض وميلي بحوضك إلى الوراى وإلى الأمام.
- هذه الوضعية جيدة جداً إذا كنت تعانين من ألم في الظهر.
- كرري التمرين من ٥ إلى ١٠ مرات.
- إذا أردت القيام بهذا التمرين بأسلوب أشد قليلاً:
- تثبتي جسمك دون حراك قدر استطاعتك.
- ارفعي ذراعاً إلى أعلى حتى تصبح بمستوى كتفك.
- ارفعي الرجل المقابلة للذراع في ذات الوقت.
- اثبتي على هذا الوضع لبضع ثوان، ثم اخفضي ذراعك ورجلك.
- أريحي عضلات بطنك.
- كرري التمرين باستخدام الذراع الأخرى والرجل الأخرى.
- كرري التمرين من ٥ إلى ١٠ مرات لكل جهة.

## التمطط لخفض وجع الظهر

### لوجع أسفل الظهر:

- اجلسي بوضعية تكون فيها مؤخرتك فوق كاحليك وركبتيك متباعدين.
- انحني إلى الأمام باتجاه الأرض، واسندي مرفقيك على الأرض أمامك.
- مدي ذراعيك برفق إلى الأمام.
- اثبتي على هذا الوضع لبضع ثوان.

### لمنتصف الظهر:

- اركعي على يديك وركبتيك.
- اسحبي المنطقة السفلى من بطنك إلى الداخل.
- ادفعي عظم عجزك إلى الداخل.
- اثبتي على هذا الوضع لبضع ثوان.
- اخفضي ظهرك برفق إلى أقصى حد تشعرين معه بالراحة.

### لوجع ألواح الكتف وأعلى الظهر:

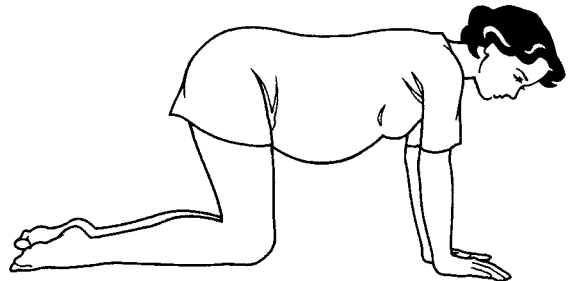
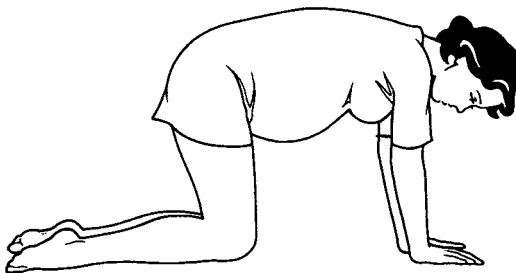
- اجلسي على كرسي صلب.
- شدّي عضلات بطنك.
- اشبكي أصابع يديك وارفعي ذراعيك فوق رأسك.
- قومي مرفقيك وأيديري راحتيك كفيك إلى أعلى.
- اثبتي على هذا الوضع لبضع ثوان.

## وسائل أخرى للعناية بظهرك أثناء الحمل وبعد

### الولادة

- تجنبي الوقوف على رجل واحدة أو حمل أشياء ثقيلة.
- استخدمتي مناظرة أو طاولات للعمل تكون بارتفاع خصرك.
- لا ترفعي دلاء الحفاضات وسلال الغسيل أعلى من خصرك.
- احملتي الطفل في حمالة أطفال مأمونة أو ضعيه في عربة أطفال بدلاً من استعمال كبسولة الأطفال. يوجد في الأسواق عدد من حمالات الأطفال التي يمكن ارتداؤها، منها الحمالات أو الجعب أو الأكياس القماشية والحمالات ذات الإطار. وينبغي على الوالدين ومقدمي الرعاية الحرص عند استخدام حمالات أو جعب الأطفال، إذ قد يتعرض الطفل للاختناق إذا وُضع بطريقة غير صحيحة في الحمالة. للاطلاع على معلومات مهمة عن الاستعمال المأمون لحمالات الأطفال تفقدي <https://www.productsafety.gov.au/content/index.phpml/itemId/971550>
- اركعي بدلاً من الانحناء لتنظيف الحمام أو ترتيب الأسرة.
- مارسي السباحة (بعد التوليد، انتظري لحين توقف النزيف لديك قبل معاودة السباحة).
- إذا كان المشي يسبب لك ألماً في أحد رديك، أو إذا كنت تشعرين بوجع في منطقة العانة أو الأربية (أصل الفخذ) أو أسفل الظهر، أو إذا لاحظت الوجع في اليوم التالي على قيامك بالمشي، قللي خطواتك وتجنبي السلالم وأي نشاط (كالتنظيف بالمكنسة الكهربائية) تضطرين خلاله إلى وضع وزن أكبر على رجل واحدة.
- إذا كان ألم الظهر شديداً أو متواصلاً، راجعي الطبيب الذي قد يحيلك إلى معالج فيزيائي.

## إمالة الحوض



## العناية بقاعك الحوضي

يعني الحمل والإنجاب احتمال تسرب البول لديك بنسبة تزيد ثلاثة أضعاف تقريباً عن النساء اللواتي لم ينجبن أطفالاً. يتسرب البول لدى امرأة من أصل كل ثلاث نساء أنجبن أطفالاً... لكن بإمكانك ان تتجنبي ذلك.

### ما أسباب هذه الحالة؟

يمطط الحمل والإنجاب عضلات القاع الحوضي - أي العضلات التي تحافظ على انسداد مثانتك. ولا تتمكن العضلات الضعيفة من إيقاف المثانة عن تسريب البول. ويحصل هذا التسريب عموماً عندما تسعلين أو تعطين أو ترفعين شيئاً أو تمارسين التمرين. وقد تجدين أيضاً أنك غير قادرة على الانتظار عندما تشعرين بحاجة للتبول.

### هل تزول هذه الحالة بدون علاج؟

كلا. سوف تحتاجين لمساعدة عضلات قاعك الحوضي على استعادة قوتها. إذا لم تعلمي على تقوية هذه العضلات بعد إنجاب كل طفل، فيرجح أن يتسرب البول لديك مراراً أكثر عندما تبلغين منتصف العمر، إذ أن عضلات القاع الحوضي تترهل مع التقدم في السن. كذلك فإن انقطاع الطمث قد يسبب تفاقماً أكبر لسلس البول.

### كيف أمتنع حصول ذلك؟

اضغطي دائماً عضلات قاعك الحوضي واثبتي على هذا الوضع قبل أن تسعلي أو تسعلي أو ترفعي جِماً.

- لا تذهبي إلى المرحاض «لمجرد احتمال التبول» - فهذا يدرّب مثانتك على الحاجة للإفراغ بصورة أكثر تكراراً.
- أفرغي مثانتك تماماً عندما تذهبين إلى المرحاض.
- تجنبي الإمساك بشرب الكثير من السوائل (يُفضّل الماء) والمأكولات الغنية بالألياف.

- عندما تجلسين على كرسي المرحاض، ميلي إلى الأمام. ينبغي أن تكون ركبتيك أعلى قليلاً من خصرك (يمكنك استعمال مقعد صغير أو درّجة صغيرة لوضع قدميك عليها). ضعي مرفقيك على ركبتيك أو فخذيك بشكل يجعل ظهرك مستقيماً. إبرزي بطنك برفق، وارخي قاعك الحوضي وتجنّبي الدفع.

## قومي بتمرين شد القاع الحوضي كل يوم. وإليك

### الطريقة:

- شدي قاعك الحوضي وارفعيه وثبتيه إلى الأعلى وإلى الأمام باتجاه عظم العانة لشُد المنطقة المحيطة بشرجك ومهبلك وإحليلك.
- ابدأي بالثبات على هذا الوضع لثلاث ثوان أو أكثر (حتى تصلي إلى ١٠ ثوان) ثم استرخي لفترة تساوي فترة الثبات.
- كرري تمرين الشد من ٨ إلى ١٢ مرة (مجموعة تمرين واحدة).
- تابعي التنفس خلال تمارين الشد.
- ممتاز - لقد أنجزت مجموعة تمرين. حاولي القيام بثلاث مجموعات تمرين كل يوم، واحرصي على تثبيت الشد لفترة أطول تدريجياً. مع ازدياد قوة عضلات حوضك، يمكنك أن تجري تثبيت الشد لفترة أطول. بإمكانك البدء بتمارين القاع الحوضي وأنت مستلقية على ظهرك وبإمكانك التمرين على ذلك بوضعية الجلوس ومن ثم الوقوف عندما يصبح التمرين أسهل عليك.
- مارسي تمارين الشد ثلاث مرات في اليوم لمدي حياتك.

## كيف أتذكر أن أقوم بتمارين شد القاع الحوضي؟

من السهل أن تتذكري القيام بها إذا عملت على توقيتها مع شيء آخر تقومين به. اختاري نشاطاً من القائمة أدناه، وفي كل مرة تقومين به مارسي أيضاً تمارين الشد.

- بعد استخدام المراض.
- أثناء غسل يديك.
- أثناء الشرب.
- أثناء إرضاع الطفل.
- أثناء الوقوف في صف دفع ثمن المشتريات في السوبرماركت.

## ضعف عضلات القاع الحوضي يمكن أن يزيد من

### إخراج الريح

إذا احتجت لسبب آخر يدفعك للقيام بتقوية عضلات قاعك الحوضي، تذكر أن هذه العضلات تساعد أيضاً في إغلاق فتحة الشرج. يلاحظ العديد من النساء بعد ولادة الطفل ضعف سيطرتهم على خروج الريح أو الانتظار عند الحاجة إلى التغوط وصعوبة التحكم بذلك. إذا كانت لديك مثل هذه المشاكل راجعي القابلة أو الطبيب إذ أن العلاج المبكر يمكن أن يكون سهلاً وبذات الوقت فعالاً في تحسين قوة العضلات.

## هل تودين معرفة المزيد عن وسائل تقوية القاع الحوضي والحفاظ على عضلات بطنك وظهرك بحالة جيدة.

للمزيد من المعلومات عن التمارين أثناء الحمل تفقدي منشوراً أصدرته «المنظمة الأسترالية للطب الرياضي» على الموقع التالي [/http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/SMA\\_AWiS\\_Pregnancy\\_-\\_Exercise.pdf/10](http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf/10)

كذلك تتوفر معلومات على الموقع الإلكتروني التالي لـ«مكتب شؤون الرياضة في نيو ساوث ويلز» [http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips\\_pregnancy.asp](http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp)

يتضمن مؤرد «الإستراتيجية الإستراتيجية الوطنية لتدبير حصر البول والغائط» مجموعة من النشرات عن حصر البول والغائط تشمل مطبوعات خاصة بالنساء الحوامل والنساء اللواتي أنجن أطفالاً. وقد صدر عنه أيضاً نشرات معلومات تتضمن تمارين تساعدك على تقوية عضلات قاعك الحوضي. تفقدي الموقع [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au) حيث تجددين وصلات إلكترونية خاصة بهذه المطبوعات وكذلك نسخاً عن المنشورات بعدد من اللغات.

للمزيد من النصائح عن التمارين التي ستساعدك خلال الحمل والوالدية، راجعي المعالج الفيزيائي (الطبيعي) في المستشفى. للاتصال بمعالج فيزيائي لصحة النساء في منطقتك، اتصلي بفرع نيو ساوث ويلز لـ«الجمعية الأسترالية للعلاج الفيزيائي» (Australian Physiotherapy Association) على الرقم 1555 8748 (02).



## من أين أحصل على المساعدة؟

لدى «الجمعية الأسترالية لحصر البول والغائط» (Continence Foundation of Australia) خدمة مجانية هي «خط المساعدة الوطني لشؤون حصر البول والغائط» (National Continence Helpline) على الرقم 1800 33 00 66 أو بإمكان تفقد <http://www.continence.org.au/> للمزيد من المعلومات عن صحة المثانة والأمعاء.

# المخاوف الشائعة خلال الحمل

*Common concerns in pregnancy*

يمكن أن تسبب لك جميع التغييرات التي تحصل في جسمك لدعم نمو طفلك عدم الراحة جسدياً. يتطرق هذا الجزء إلى بعض الأعراض والمخاوف الأكثر شيوعاً التي قد تتعرض لها النساء خلال الحمل. إذا ساورك القلق في أي وقت بشأن ما تشعرين به، راجعي القابلة أو الطبيب.

## أم البطن

أم البطن حالة شائعة في الثلوثين الثاني والثالث، ويُسمى بألم الرباطات المدوّرة. والرباطات المدوّرة هي وسائل دعم تتواجد في جهتيّ الرحم؛ وبسبب نمو حجم الرحم فإنه يشد على هذه الرباطات مما يسبب الألم. وهذه الحالة ليست مدعاة للقلق بالرغم من الوجع الذي تسببه؛ ويمكن لتغيير وضعية الجسم المساعدة في تخفيف الضغط عن الرباطات. اخبري القابلة أو الطبيب إذا أصبح الوجع شديداً أو متواصلاً.

## أم الظهر

أم الظهر شائع أثناء المرحلة المتقدمة من الحمل، وتُرجح أسبابه إلى تليّن رباطات أسفل الظهر والحوض، علاوةً على تأثير الوزن الإضافي جراء نمو الرحم. ويمكن أن يكون الوجع أحياناً كبيراً لدرجة تعيق القيام بالنشاطات العادية بما فيها العمل والنوم.

فيما يلي أشياء قد تفيد لألم الظهر:

- التمارين المائية الخفيفة (أكواروبيكس)
- الأيكياس الساخنة

• ممارسة التمارين بانتظام، بما فيها المشي

• بدلي بين النشاطات التي تقومين بها بوضعية الوقوف والتي تقومين بها بوضعية الجلوس، ولا تقفي إذا كان بإمكانك الجلوس

• الراحة كل يوم (استلقي إذا كان بإمكانك ذلك أو حاولي الراحة، على بطنك، على كيس قماشي من الكرات الإسفنجية)

• انتعلي أحذية مسطحة عوضاً عن أحذية الكعب العالي

• قومي بإدارة مرفقيك، مما يساعد في التخفيف من ألم أعلى الظهر. ضعي أصابع يديك على كتفيك وارسمي دوائر باتجاه الخلف بمرفقيك

• علاج الوخز الإبري.

أخبري القابلة أو الطبيب إذا أصبح ألم الظهر شديداً أو متواصلاً. للمزيد من المعلومات، راجعي القوة البدنية: التمارين قبل الولادة وبعد الولادة على الصفحة 37.

## النزيف من اللثة ومشاكل الأسنان

خلال الحمل، قد تسهّل التغييرات الهرمونية حصول تهيج والتهاب في اللثة. إذا صار لون لثتك أحمر وانتفخت أو أصبحت مؤلمة عند اللمس وتنزف عند تنظيفها بالفرشاة، فهذا يعني أنك تعانين من رد فعل زائد للويحات التي تتراكم على أسنانك. نظفي أسنانك بعناية ورفق، ويساعد التنظيف بالخيوط على منع هذه الحالة. قومي بفحص أسنانك لدى طبيب الأسنان قبل الحمل أو خلال المرحلة المبكرة من الحمل للتأكد من وجود لثتك وأسنانك بحالة جيدة. راجعي طبيب الأسنان إذا تواصل النزيف من اللثة، ومن المأمون معالجة الأسنان خلال الحمل.

إذا لم يُعالج النزيف من اللثة، فإنه يمكن أن يسبب مشاكل لك ولطفلك معاً. ويزيد عدم عناية الأم بصحة الفم بعد الولادة من خطر إصابة الرّضع بمشاكل في الأسنان في المرحلة المبكرة عن طريق النقل المباشر للبكتيريا من الأم إلى الطفل؛ كما يمكن أن يزيد من صعوبة تناول الأغذية المفيدة التي تحتاجينها خلال الحمل والإرضاع من الثدي.

إذا شعرت برغبة ملحة للمأكولات السكرية خلال الحمل، أو إذا كنت تتناولين كميات صغيرة من المأكولات بصورة متكررة بسبب غثيان الصباح، فهذا يزيد من أهمية العناية بالأسنان. حافظي على صحة أسنانك وصحة لثتك عن طريق:

- تنظيف أسنانك بالفرشاة ومعجون أسنان يحتوي على الفلوريد، قبل الفطور وقبل الذهاب إلى الفراش ليلاً
- استخدام فرشاة أسنان ناعمة الشعيرات وصغيرة الرأس
- تنظيف الفراغات بين الأسنان يومياً بخيط الأسنان
- لا تدخني، إذا أن التدخين يزيد من مخاطر التعرض لمرض اللثة وفقدان الأسنان
- مراجعة طبيب الأسنان، إذا لم يكن قد فحص أسنانك في الـ ١٢ شهراً السابقة
- راجعي طبيب الأسنان إذا بدت علامات التسوس على أسنانك و/أو مرض اللثة.



## ضيق النفس

يشعر معظم النساء بضيق في النفس في المرحلة المبكرة أو المتأخرة من الحمل. هذه الحالة غير مؤذية عموماً ولا تؤثر على الطفل. راجعي القابلة أو الطبيب إذا اشتد ضيق النفس لديك أو أصابك بصورة فجائية أو حصل لك عندما تستلقيين.

إذا عانيت من سعال أو زكام مع نوبات انقطاع نفس فجائية أو مشاكل في التنفس، أخبري القابلة أو الطبيب بذلك.

## الشعور بحرقة أو وخز عند التبول

يمكن أن تكون الحرقة أو الوخز عند التبول علامة على التهاب القناة البولية (التهاب المثانة). هذه الالتهابات أكثر شيوعاً أثناء الحمل. أخبري القابلة أو الطبيب إذا عانيت من هذه الأعراض، إذ من المهم علاجها بصورة مبكرة.

## الإمساك

يمكن أن تبطئ التغيرات الهرمونية من وظائف أمعائك. لذا حافظي على هذه الوظائف عن طريق التمارين المنتظمة، وشرب كمية كبيرة من السوائل وتناول المأكولات الغنية بالألياف (الخبز والسيريال من الحبوب الكاملة، والنخالة غير المصنعة والبازلاء المجففة). ومن المأمون استخدام مليّن معتدل أو مكمل من الألياف لحين أن يأخذ النظام الغذائي والتمارين مفعوله، لكن تجنّبي المليّنات القوية. ويذكر أن أقراص الحديد يمكن أن تسبب الإمساك أحياناً، فإذا كنت تأخذين هذه الأقراص، اطلبي من القابلة أو الطبيب تغييرها إلى نوع آخر.

## تقلص العضلات

يعتبر تقلص عضلات القدم أو الرجل أو الفخذ أمراً شائعاً، خاصة أثناء المرحلة المتقدمة من الحمل وفي الليل. فيما يلي بعض النصائح المفيدة:

- حاولي تمسيد العضلات بشدة، أو تمطيطها بالمشي لفترة
- خففي من تقلص عضلات القدم بثني قدمك إلى الأعلى بيدك
- حاولي عدم التمطط وأصابع قدميك ممددة.

يمكن أن يفيد هذه الحالة تناول مكمل (فيتامين) من المغنسيوم. راجعي الطبيب بهذا الشأن. ويُقترح أخذ الكالسيوم في أغلب الأحيان كعلاج، لكن لا يوجد دليل ثابت على فعاليته.

## الشعور بالإغماء

يؤثر الحمل على جهاز الدورة الدموية. والوقوف لفترة طويلة، خصوصاً عندما يكون الطقس حاراً، يمكن أن يجعلك تشعرين بالإغماء أو قد تشعرين بدوخة إذا نهضت بسرعة بعد الاستلقاء. استلقي أو اجلسي عند حصول أول علامات الإغماء وضعي رأسك بين رجليك لحين أن تشعرين بتحسن. ويساعد شرب كمية وافرة من السوائل هذه الحالة أيضاً. وأثناء الحمل، قد يرتفع السكر أو ينخفض في دمك بصورة أكبر من المعتاد وقد يجعلك انخفاض السكر في الدم تشعرين بالإغماء، لذا تناولي الأكل بانتظام للحفاظ على المستويات الجيدة للسكر في دمك.

وقد يعني الشعور المتكرر بالدوخة أو الإغماء في أوائل الحمل حملاً خارج الرحم (خاصة إذا صاحب ذلك نزيف مهبلي أو ألم في البطن). راجعي الطبيب فوراً إذا عانيت من تلك الأعراض.

## الشهية لبعض المأكولات

يُرَجح أن تكون التغيرات الهرمونية هي سبب الرغبة الملحة والمفاجئة للمأكولات المحلاة أو الفواكه أو السيريال والشهية لمأكولات غير معتادة أو مأكولات لا تتناولينها عادةً. لا بأس من الانصياع لتلك الرغبات بين الحين والآخر، طالما أن نظامك الغذائي كان صحيحاً ومتوازناً.

## تكرار التبول

في أوائل الحمل، قد تسبب التغيرات الهرمونية الحاجة إلى التبول المتكرر. وفي أواخر الحمل، يرجح أن يعود السبب إلى وزن الرحم الضاغط على المثانة. وإذا كنت حاملاً بتوأمين، قد يشكل هذا مشكلة أكبر. وفي مراحل الحمل الأخيرة، قد تجددين أنه من الصعب أن تتبولي، وقد يحصل بعض «تسرب» البول لديك أيضاً عندما تعطين أو تسعين أو ترفعين شيئاً. يساعد القيام بتمارين القاع الحوضي كل يوم على منع هذا الأمر. للمزيد من المعلومات، راجعي القوة البدنية: التمارين قبل الولادة وبعد الولادة على الصفحة ٣٧. وإذا سبب لك التبول شعوراً بالوخز أو الحرقة، فإخبري القابلة أو الطبيب بذلك، إذ قد يرجع سبب ذلك إلى إصابتك بعدوى.

## وجع الرأس

يُرجح حصول وجع الرأس في الأشهر المبكرة من الحمل. الراحة والاسترخاء أفضل علاج لك. احرصي على شرب كمية وافرة من الماء إذ أن وجع الرأس قد يعود إلى الاجتفاف، خاصةً في الطقس الحار. كذلك يمكن أن يكون وجع الرأس علامة على إرهاق العينين الذي يمكن حصوله بسبب استرخاء عضلات العينين (تذكري أن جميع الرباطات والعضلات تمرّ بمرحلة تغيّر أثناء الحمل) لذا قد يُستحسن أن تفحصي عينيك. إذا تكرّر وجع الرأس وكان شديداً، أخبري الطبيب أو القابلة بذلك. وفي المرحلة المتقدمة من الحمل، قد يشير وجع الرأس إلى ارتفاع في ضغط الدم.

## حرقة الفؤاد

تسبب حرقة الفؤاد شعوراً في صدرك، يصاحبه أحياناً مذاق سائل مرّ في فمك، قد ترجع أسبابه إلى التغيرات الهرمونية ونمو الرحم الضاغط على المعدة. وهذه الحالة شائعة في النصف الثاني من الحمل وأفضل علاج لها هو الجلوس لبعض الوقت وشرب الحليب، إذ يبطل هذا مفعول حامض المعدة الذي يتسرب إلى المريء (مجرى الطعام)، مسبباً حرقة الفؤاد.

تشمل وسائل تجنّب حرقة الفؤاد:

- الأكل على مهل، وتناول وجبات صغيرة عدة مرات عوضاً عن تناول وجبة كبيرة مرة واحدة
- تجنّب تناول كميات طعام كبيرة قرب وقت الذهاب إلى الفراش
- الأكل والشرب في أوقات متفرقة
- النوم بوضعية نصف انتصاب، مدعومة بالمخدرات.

إذا لم تساعدك هذه الوسائل، قد يقترح عليك الطبيب أو القابلة أخذ دواء مضاد للحموضة.

## الحكة

مع نمو طفلك، يشتدّ جلد بطنك وقد تشعرين بالحكة من جراء ذلك. قد يساعد استخدام كريم مرطّب في التخفيف من الحكة. وقد تكون الحكة أيضاً علامة على حالة غير شائعة تسمى الركود الصفراوي، وهي اضطراب في الكبد، يمكن أن يسبب مضاعفات ويرتبط بحصول الولادة قبل الأوان. لذا فإنه من المهم أن تذكري أمر الحكة للقابلة أو الطبيب. أما الحكاك في الأعضاء التناسلية فقد يعني الإصابة بعدوى مرض القلاع. راجعي الطبيب أو القابلة.

## غثيان الصباح

توجد أشياء كثيرة قد تساعدك على الشعور بتحسّن خلال الأشهر الأولى من الحمل. فيما يلي بعض الأفكار التي لاحظت بعض النساء فائدة منها، والتي قد لا تفيد كل امرأة، لذا تابعي التجريب لاكتشاف ما يساعدك.

- تجنبي العوامل التي قد تثير شعورك بغثيان الصباح (كبعض الروائح أو حتى النظر إلى بعض الأشياء).
- اشربي كمية وافرة من السوائل. من الأفضل شرب كميات صغيرة مراراً عوضاً عن شرب كمية كبيرة دفعة واحدة. ويُفضّل الشرب بين الوجبات الغذائية عوضاً عن الشرب أثنائها، لكن تجنبي المشروبات التي تحتوي على الكافيين، كالقهوة والكولا، إلخ.
- تجنّبي الشعور بالجوع. تناولي وجبات خفيفة صغيرة مراراً كالتوست بدون زبدة أو البسكويت السادة أو الفواكه.
- تجنبي المأكولات الدهنية.
- تناولي وجبات صغيرة مراراً عوضاً عن تناول كمية طعام كبيرة دفعة واحدة.
- حاولي الأكل عندما تشعرين بأقل درجة من الغثيان. حاولي تناول مأكولات باردة طازجة كالسلطة إذا كانت رائحة الطهي تجعلك تشعرين بالغثيان.
- كلي شيئاً قبل النهوض من الفراش صباحاً (احتفظي ببعض الماء والبسكويت السادة قرب سريرك). انهضي من فراشك على مهل وقومي بأمورك بدون عجلة عند الصباح.
- استريحي كلما أمكنك ذلك، فالتعب يمكن أن يزيد من الغثيان.
- جربي فيتامين B6.
- يمكن أن يفيدك استخدام «أساور العلاج بالضغط» (acupressure wristbands) لغثيان السفر، وهي متوفرة في الصيدليات.

## الجلد

يصاب بعض النساء بحَبّ الشباب لأول مرة خلال الحمل. وإذا كنت قد أصبت بحَبّ الشباب سابقاً، قد تلاحظين أن البثور أسوأ من المعتاد. وقد تظهر على وجهك بقع جلدية داكنة، تسمى كَلَفّ البشرة (نمش) ولكنها تتلاشى بعد ولادة الطفل.

## مشاكل النوم

قد يصبح الأرق مشكلة في أواخر الحمل، حين يعيق نومك تكرار الذهاب إلى المرحاض أو حرقة الفؤاد أو انشغالك بطفل صغير لديك أو مجرد الصعوبة في الارتياح. وقد تشعرين بالقلق بشأن التوليد أو تربية الطفل، لكن هذا أمر طبيعي أيضاً. ويحلم بعض النساء بكوابيس كأنها حقيقية في هذه الفترة، وربما يعود ذلك أيضاً إلى القلق.

فيما يلي بعض الأشياء التي قد تفيد:

- تجنب الكافيين (خاصة في آخر النهار)
  - الاستحمام تحت دَشّ ماء ساخن أو في مغسّ ساخن قبل النوم
  - سماع الموسيقى الهادئة أو استخدام وسائل الاسترخاء (راجع الاستعداد للمخاض والولادة على الصفحة ٦٧) للاطلاع على ما يساعد على الخلود إلى النوم
  - النوم باستخدام مخدة تحت بطنك وأخرى تحت رجليك
  - القراءة لفترة مع تناول كوب من الحليب الفاتر.
- إذا لم تستفيدي مما جاء أعلاه وشعرت بالإرهاك، راجعي الطبيب أو القابلة.

## علامات التمثط

لا تظهر علامات تمطط البشرة لدى جميع النساء، أي الخطوط الرفيعة الحمراء التي تظهر عادةً على البطن والثديين والفخذين، لكن يحتمل كثيراً حصولها إذا زاد وزنك بسرعة. ولا تختفي علامات التمثط بالكامل بعد الحمل، ولكنها تتلاشى لتصبح بيضاء باهتة تميل إلى اللون الفضي. وبالرغم من أن الدراسات تبين أن تدليك الجلد بالزيت أو الكريم لن يمنع علامات التمثط، فإن هذه المساحيق تساعد في الحفاظ على نعومة بشرتك.

• جربي أقراص الزنجبيل أو جعة الزنجبيل الجاف أو شاي النعناع أو شاي الزنجبيل (ضعي ثلاث أو أربع شرائح من الزنجبيل الطازج في الماء الساخن لخمس دقائق).

• لا تنظفي أسنانك بالفرشاة مباشرة بعد التقيؤ، بل تمشضي بالماء وأفركي أسنانك بمسحة من معجون الأسنان المحتوي على الفلوريد.

ما جاء أعلاه هو بعض الأفكار فقط، ولدى الثقافات الأخرى علاجات شعبية أخرى. إذا لم ينفع شيء، راجعي الطبيب أو القابلة، إذ تتوفر أدوية بوصفة طبية إذا كانت الأعراض شديدة. وإذا كان غثيان الصباح لديك شديداً جداً، قد تحتاجين إلى دخول المستشفى.

لدى خدمة «سلامة الأم» (MotherSafe) نشرة معلومات عن الغثيان والتقيؤ أثناء الحمل والعلاجات المأمونة لك ولطفلك. تفقدي الموقع [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) وانقري على «نشرات المعلومات» ('Factsheets').

## نزيف الأنف

يمكن أن يحصل نزيف الأنف بسبب ورود كمية دم إضافية إلى بطانة الأنف أثناء الحمل. يساعد التمشط برفق في منع النزيف، وإذا حصل لك نزيف من الأنف، جربي الضغط على جسر الأنف. إذا لم يتوقف النزيف، راجعي الطبيب بأسرع وقت ممكن.

## البواسير

البواسير دوالي في الشرج تسبب وجعاً وحكاًكاً وبعض النزيف. يمكن أن يعود السبب إلى الإمساك و/أو إلى ضغط رأس الطفل. أفضل علاج هو تجنب الشد (قد يساعد جلوس القرفصاء فوق المرحاض بدلاً من الجلوس على كرسية). راجعي جزء الإمساك للاطلاع على نصائح مفيدة، واطلبي من الطبيب أو القابلة وصف مرهم مهدئ لك.

## اللعاب

قد يُنتج فمك كمية لعاب إضافية (وحتى سيلاناً للعاب أثناء نومك!)، هذا أمر طبيعي خلال الحمل.

## تورم الكاحلين

يمكن أن يكون تورم الكاحلين والقدمين أثناء الحمل أمراً طبيعياً. وترجع أسبابه إلى زيادة السوائل في جسمك، التي يتجمع بعضها في رجليك. إذا وقفت لفترات طويلة، خاصة في الطقس الحار، قد تسبب هذه السوائل تورماً لكاحليك وقدميك. ويتفاقم التورم عادة في نهاية اليوم ويتلاشى في العادة ليلاً أثناء النوم. وهذه الحالة أكثر شيوعاً خلال فترة أواخر الحمل.

وفيما يلي بعض الأشياء التي قد تفيد:

- ارتعال أحذية مريحة
- التمارين الخفيفة للرجلين والكاحلين
- رفع رجليك أكبر عدد ممكن من المرات
- استخدام كمية أقل من الملح وتناول كمية أقل من المأكولات المملحة.

ينبغي عليك أيضاً أن تخبري القبالة أو الطبيب بأسرع وقت إذا كان التورم يظهر في أوائل النهار ولا يتلاشى في الليل، أو إذا لاحظت تورماً في بعض أنحاء جسمك (كالليدين والأصابع والوجه).

## الإفرازات المهبلية

خلال الحمل، يزداد عادةً خروج إفرازات مهبلية بيضاء عادية. أخبري القبالة أو الطبيب بشأن أية إفرازات ذات رائحة كريهة أو تسبب ألماً أو حكاكاً أو تهيجاً أو يميل لونها إلى الأخضر أو البني.

## الدوالي

عندما ينمو الرحم أثناء الحمل يضغط على أوردة الحوض، مما يمكن أن يبطئ تدفق الدم مجدداً من الرجلين إلى أعلى الجسم. ويمكن أيضاً أن تؤثر التغيرات الهرمونية على الصمامات في أوردتك، التي تساعد على عودة تدفق الدم إلى الرجلين، مما يساهم أيضاً في الإصابة بالدوالي. وإذا كان هناك تاريخ في العائلة للإصابة بالدوالي فإن ذلك يزيد من احتمال إصابتك بها أثناء الحمل. يمكن محاولة منع حصول الدوالي عن طريق:

- تجنّب ارتداء السراويل التحتية الضيقة أو أية ملابس ضيقة حول أعلى رجليك، فذلك يعيق الدورة الدموية
- التغيير المتكرر لوضعية الوقوف بالاتكاء على قدم ثم على الأخرى عندما تقفين لفترات طويلة
- رفع قدميك متى أمكنك ذلك، مع دعم رجليك
- تسريع دورتك الدموية بتمارين القدمين: حركي قدميك صعوداً وهبوطاً عند الكاحلين وبشكل دوائر لبضع دقائق
- ارتداء جوراب سرولية داعمة قبل أن تنهضي من الفراش صباحاً وارتدائها طوال اليوم
- وضع أكياس ثلج أو أكياساً باردة على الأوردة المتورمة والمؤلّمة يمكن أن يخفف من وطأتها.

قد تظهر الدوالي أيضاً في الفرج (الأعضاء التناسلية الخارجية)، مما يسبب الألم والتورم. أخبري الطبيب أو القبالة، فقد يقترحان عليك وضع فوط صحية بإحكام على الجزء المتورم كدعم لك. وبإمكانك أيضاً تجريب الاقتراحات المذكورة أعلاه للتخفيف من حالة الدوالي هذه.

# مراحل الحمل

*Stages of pregnancy*

## الأثلوث الأول: من الإخصاب إلى الأسبوع الـ ١٢

### كيفية نمو طفلك

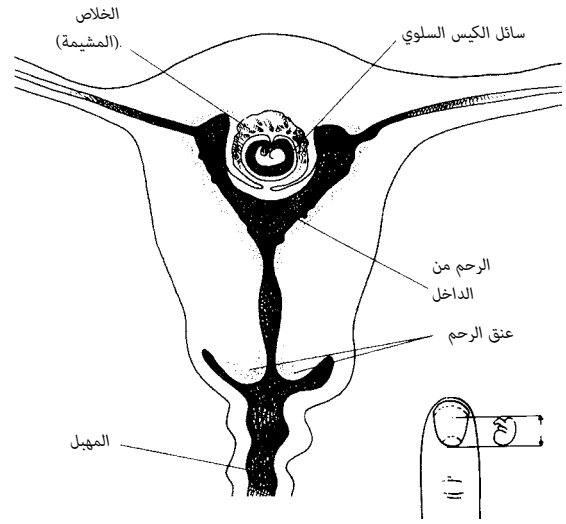
يبدأ حملك عندما تتلقح بويضتك بحيمن ذكري (الحيوان المنوي). تنشط البويضة إلى خليتين، وتواصل الخليتان الانشطار لحين أن يصبح هناك ما يكفي منها لتكوين كرة صغيرة من الخلايا. بعد ذلك تنتقل كرة الخلايا هذه عن طريق قناة فالوب إلى الرحم، حيث تستقر في بطانة الرحم. ومن ثم تنمو وتصبح:

- **الطفل:** يُسمى مُضغّة في هذه المرحلة
- **المشيمة:** توفّر المشيمة للطفل في طور النمو المغذيات والأكسجين من دمك
- **الحبل:** يربط الحبل الطفل بالمشيمة (وهو أشبه بطريق سريع يُنقل عبره الغذاء والأكسجين إلى الطفل ومن ثم الفضلات إلى خارج المشيمة)
- **الكيس السلوي:** «كيس السائل» الرقيق الذي يحمي طفلك في الرحم.

بحلول الأسبوع الثامن من انقطاع الدورة الشهرية، يتراوح طول الطفل بين ١٣ و ١٦ سنتم، ويبدأ قلبه بالنبض، ويكون دماغه ومعدته وأمعائه في طور النمو. وتوجد في هذه المرحلة تنوءات أو براعم حيث تبدأ الذراعان والرجلان بالنمو.

سوف يساعدك هذا الجزء على فهم التغيرات التي تحصل في جسمك ولطفلك أثناء نموه وتطوره.

### الجنين عند بلوغه ٦ أسابيع



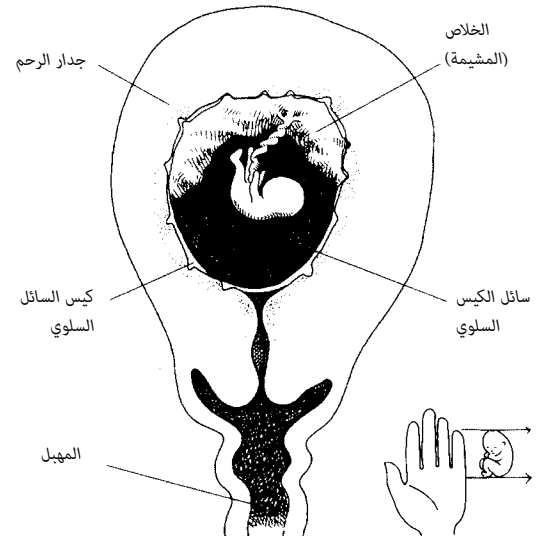
### الجنين عند بلوغه ١٢ أسبوعاً

### ماذا يحصل لي؟

لا تبدو عليك إشارات الحمل من الخارج، لكن طفلك ينمو بسرعة من الداخل. أنت الآن تعتنين بطفلك وبنفسك. تناولتي المأكولات المناسبة لمساعدة نفسك وطفلك واستعلمي عن الأشياء التي يمكن أن تؤذي صحة طفلك.

حان الوقت الآن لزيارة القابلة أو الطبيب لبدء رعاية ما قبل الولادة. يساعد البدء بالفحوصات الصحية العامة بشكل مبكر ومننظم على:

- اكتشاف المشاكل ومنعها أثناء الحمل
- تعريفك بالأخصائيين الصحيين الذين سيقدمون لك الرعاية أثناء الحمل
- إطلاعك على ما تتوقعينه أثناء الحمل والتوليد.



## بعض الأشياء التي يمكن أن تتوقعها

يشعر معظم النساء بحالة جيدة أثناء الحمل، لكن تحصل تغيرات كبيرة في جسمك يمكن أن تسبب عدم الراحة لك، خصوصاً في الأشهر الثلاثة الأولى. وفيما يلي بعض الأشياء التي عليك الاستعداد لها:

**الشعور بالغثيان:** الغثيان شائع الحصول في مرحلة الحمل المبكرة، لكنه لا يحصل لجميع النساء. وبالرغم من تسميته بـ«غثيان الصباح»، فإنه يمكن أن يحصل في أي وقت من النهار أو الليل خلال الحمل. ويتواصل عادةً من حوالي الأسبوع السادس إلى الأسبوع ١٤. ويُعتقد أن الغثيان يرجع إلى الهرمونات الإضافية التي ينتجها جسمك في الأسابيع المبكرة للمساعدة في الحفاظ على استمرارية حملك. وبلوغ الأسابيع ١٢ إلى ١٤، تكون مشيمنتك قد نمت بما فيه الكفاية لاستلام مسؤولية دعم طفلك، ومن ثم تخفض مستويات الهرمونات وتبدأين عادة بالشعور بتحسن.

**تغير بحاسة الشم:** بعض الروائح التي لم تزعجك أبداً في السابق قد تسبب لك الشعور بالغثيان.

**الشعور بالتعب وبنقص في الحيوية:** التعب أمر شائع في حوالي الأسابيع الـ ١٢ الأولى، لكن هذا الشعور لا يستمر عادةً. ويُرجح كثيراً أن تشعر بحالة أفضل عند بلوغ حوالي ١٤ أسبوعاً (بالرغم من أنك قد تشعرين بالتعب مجدداً في الأسابيع القليلة الأخيرة من الحمل). ارتاحي قدر استطاعتك خلال هذه الأوقات المتعبة - خاصةً إذا كنت تعملين و/أو لديك أطفال آخرين. سوف يساعدك رفع قدميك خلال اليوم، إذا تسنى لك ذلك - حاولي القيام بذلك أثناء ساعة الغداء في العمل. وقد تحتاجين إلى الذهاب إلى الفراش أبكر من المعتاد. إن الراحة لفترات أطول أو طلب المساعدة في الطبخ والأعمال المنزلية الأخرى لا تعني أنك لا تتحملين أعباء الحمل، بل تعني أنك تلبين احتياجات جسمك.

**الشعور بتعكّر في المزاج:** لا تستغربي شعورك بالعصبية والانفعال في بعض الأحيان، إذ أن أموراً عديدة تحصل داخل جسمك وفي حياتك يمكن أن تؤثر على مزاجك، إذ يمكن أن تؤثر التغيرات الهرمونية في الأشهر المبكرة من الحمل على مزاجك، كما أن الشعور بالتعب والغثيان يمكن أن يسبب لك العصبية والانفعال. كذلك فإن معرفة أن حياتك سوف تتغير يمكن أن تؤثر عليك، خاصةً إذا كانت توجد مشاكل بينك وبين شريك حياتك أو كانت لديك مشاعر قلق مادية. لكن هذه المشاعر طبيعية، ويجب أن تفصحي عنها - ناقشيها مع شريك حياتك أو مع إحدى صديقاتك. وإذا شعرت باكتئاب أو بقلق في أحيان كثيرة، أخبري القابلة أو الطبيب بذلك.

سوف أكون حاملاً لمجرد تسعة شهور... هذا ما

## تظنيته!

المدة المتوسطة للحمل هي ٢٨٠ يوماً بدءاً من حصول آخر دورة شهرية - وإذا حسبت المدة بعدد الشهور، تكون النتيجة أقرب إلى ١٠ شهور وليس تسعة شهور. وفيما يلي وسيلة لاحتساب موعد إنجاب طفلك، لكن تذكر أن هذه الوسيلة هي مجرد دليل وليست ضمانة أكيدة، فمعظم الأطفال لا يولدون في الموعد المقدّر لولادتهم. ومعظمهم يولدون بين الأسابيع ٣٧ و٤٢ من آخر دورة شهرية.

- اكتبي تاريخ أول يوم بعد آخر دورة شهرية (مثلاً، ٧ شباط/فبراير).
- أضيفي سبعة أيام على هذا التاريخ (أي ١٤ شباط/فبراير بعد إضافة سبعة أيام).
- عدّي ثلاثة شهور عكسياً (١٤ كانون الثاني/يناير، ١٤ كانون الأول/ديسمبر، ١٤ تشرين الثاني/نوفمبر).
- يكون الموعد المقدّر لإنجاب طفلك هو حوالي ١٤ تشرين الثاني/نوفمبر.

## هل من المأمون ممارسة الجنس خلال الحمل؟

نعم، إلا إذا نصحتك القابلة أو الطبيب بخلاف ذلك. والقضيب لا يؤدي الطفل، لكن لا تقلقي إذا كنت أنت أو شريك حياتك لا تشعرين برغبة في ممارسة الجنس في مرحلة من مراحل الحمل، فهذا طبيعي. قد تفضلين مجرد قيام شريك حياتك بغمرك أو لمسك أو تديك. وفي بعض الأحيان قد تستمعين بالجنس كالمعتاد - أو حتى أكثر من المعتاد. تختلف كل امرأة عن الأخرى من هذه الناحية.

«لقد أصبت بالدهشة لمدى صعوبة الشهور الثلاثة الأولى. لم أتوقع أن أعاني من تعب شديد خلال هذه المرحلة من الحمل. تكيّفت مع الوضع بمساعدة شريك حياتي وأفراد عائلتي بالأعمال المنزلية.»

كارولين

الشعور بهبوط في المعنويات أو القلق قبل ولادة الطفل: من غير المستغرب أن تشعرى باكتئاب أو بأنك مغلوب على أمرك أو أن تخالجت أفكار مختلفة ومفرقة أثناء انتظار طفل جديد. إذا شعرت باكتئاب أو همّ، أو خالجتك أفكار مقلقة بشأن نفسك أو طفلك لأكثر من أسبوعين، فراجعي القابلة أو الطبيب بأسرع وقت ممكن. وقد تمرّين بمرحلة اكتئاب ما قبل الولادة أو بمشكلة صحية عقلية أخرى. إذا كنت قد مررت بمشكلة صحية عقلية في الماضي، فإنه من الشائع حصول انتكاسة أو مشكلة من نوع آخر خلال الفترة القريبة من ولادة الطفل، لذا فإنه من المهم العثور على شخص بإمكانه مساعدتك بأسرع وقت ممكن وبحيث هذه الأمور معه.

**تكرار الذهاب إلى المرحاض!** خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، قد تحتاجين إلى التبول مراراً أكثر. يرجع ذلك إلى التغيرات الهرمونية وإلى ضغط الرحم على المثانة. راجعي الطبيب أو القابلة إذا شعرت بحرقّة أو عدم راحة عندما تتبولين، أو إذا أصبحت مضطرة للتبول مراراً كثيرة، إذ أن ذلك قد يعني إصابتك بعدوى.

يزيد حجم ثدييك وقد تشعرين بوجع بهما وألم عند لمسهما. ارتدي حمالات صدر توفر دعماً وافراً. بعد الشهر الثالث من الحمل قد تحتاجين إلى حمالات صدر خاصة بالأمومة، لكن لا تهتمي إذا كنت غير قادرة على شرائها. ويُسْتَحْسَن عدم ارتداء حمالات صدر ذات شريط قاس من الأسفل لأنها قد تؤذي قنوات الثديين. المهم أن تكون حمالة الصدر أثناء الحمل مريحة وتمنح دعماً جيداً ولا تشكل ضغطاً على أي جزء من ثدييك. عند شرائك حمالة صدر جديدة، اختاري واحدة مريحة ومناسبة لمقاس صدرك في أضيق عروة إغلاق فيها، فذلك يتيح مجالاً لمتابعة استعمالها بعد نمو الثديين. وتسهل حمالات الصدر التي تُغلق من الأمام عملية الإرضاع فيما بعد. وإذا شعرت بعدم راحة في الثديين ليلاً، جربي حمالات الصدر الخاصة بالرياضيات التي لا يوجد فيها شريط قاس (الحمالات الكاشفة للبطن).



## فحص الموجات فوق الصوتية

يُعرض على معظم النساء إجراء فحص واحد على الأقل بالموجات فوق الصوتية قبل بلوغ حملهن ٢٠ أسبوعاً. وقد يُعرض عليك إجراء فحص الموجات فوق الصوتية للأسباب التالية:

### الأثلوث الأول:

- إذا لم تكوني متأكدة بشأن تاريخ بداية حملك، قد ينصحك الطبيب العام أو القابلة بإجراء فحص مبكر بالموجات فوق الصوتية للتأكد من التاريخ المقدّر لولادة الطفل.
- فحص الشفافية القفوية بالموجات فوق الصوتية في حوالي الأسبوع ١٢. يمكن أن يبيّن هذا الفحص إذا كان هناك خطر متزايد لدى الطفل من بعض الحالات الصحية البدنية و/أو الذهنية. للمزيد من المعلومات، راجعي فحوصات ما قبل الولادة ومشورة الشؤون الوراثية على الصفحة ١١٤.

### الأثلوث الثاني:

سوف تعرض عليك القابلة أو الطبيب فحصاً بالموجات فوق الصوتية في حوالي الأسابيع ١٨ إلى ٢٠. ويعود الأمر لك إذا كنت تريد إجراء الفحص. ومثل أي فحص خلال الحمل، من الأفضل أن تستعلمي عن سبب دعوتك لإجراء الفحص وما إذا كانت توجد أية مخاطر يتعين أن تعرفيها بشأنه.

يمكن أن يتحرى فحص الموجات فوق الصوتية نواح مهمة من نمو طفلك البدني، بما فيها:

- تفقّد بعض المشاكل الهيكلية لدى الطفل (علماً أن فحص الموجات فوق الصوتية لا يمكن أن يكشف جميع المشاكل)
- رؤية ما إذا كان يوجد أكثر من طفل واحد
- رؤية مكان نمو المشيمة
- قياس كمية السائل التي تحيط بالطفل.

«لقد كان سروري كبيراً لانقضاء الشهور الثلاثة الأولى إذ أصبح بإمكانني القول إنني حامل. لم أشأ إخبار أحد في بداية الأمر قبل التأكد من عدم الإسقاط. واجهت صعوبة في العمل عندما كنت أشعر بالتعب وأذهب تكراراً إلى المرحاض، وكنت أحاول جعل الأمور تبدو وكأن كل شيء طبيعي.»  
آلن

## الأثلوث الثاني: من الأسبوع ١٣ إلى الأسبوع ٢٦

### كيف ينمو طفلك

ببلوغ طفلك ١٤ أسبوعاً يكون طوله حوالي ١١ سنتم ووزنه حوالي ٤٥ غ. وتكون أعضاؤه قد تشكلت، بما فيها المبيضين أو الخصيتين. وبالرغم من أنك لا تشعرين بالطفل بعد، فإنه يتحرك.

عند بلوغ الطفل ١٨ أسبوعاً يكون طوله حوالي ١٨ سنتم ووزنه حوالي ٢٠٠ غ. في الأسابيع الأربعة التالية، قد تشعرين بتحريك الطفل (وكأنه يخفق). يسمى هذا أحياناً «ارتكاض الجنين». إذا كنت قادرة على رؤية طفلك الآن، فبإمكانك معرفة جنسه أو جنسها. وفي هذه المرحلة يكتسب طفلك الوزن بسرعة، وينمو عنده الحاجبان والشعر والأظافر.

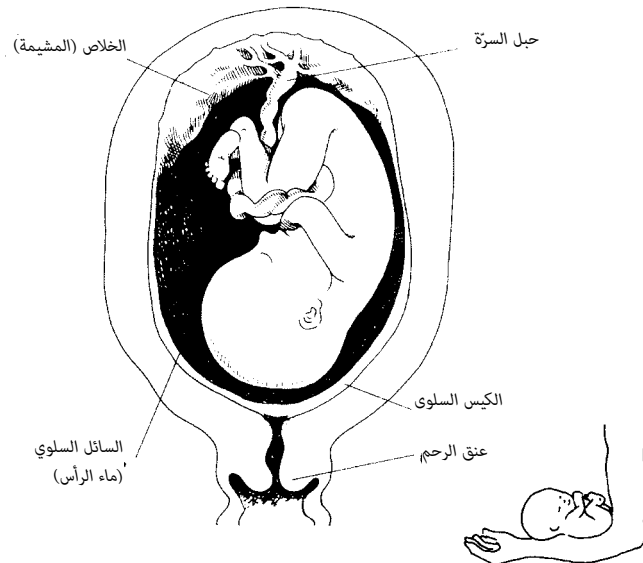
بحلول ٢٤ أسبوعاً، يصل طول الطفل إلى حوالي ٣٠ سنتم ووزنه إلى ٦٥٠ غ. ويغطي بشرته شعر ناعم ويحميها غشاء شمعي. ويكون الجزء الأعلى من رحمك فوق مستوى سرتك بقليل. إذا وُلد الطفل بعمر ٢٤ أسبوعاً تكون نسبة احتمال بقائه على قيد الحياة خمسين

بالمائة، لكن يعتمد ذلك كثيراً على مكان ولادته وما إذا كانت تتوافر رعاية بإشراف خبراء وعلى مدى حسن تطور حملك. وتوجد احتمالات كبيرة لإصابة الأطفال الذين يظلون على قيد الحياة في هذه المرحلة بإعاقة خطيرة كالعمى أو الشلل الدماغي.

### ماذا يحصل لي؟

أنت الآن في منتصف فترة حملك، وهي «الأثلوث الثاني» الذي يمتد من الأسبوع ١٣ إلى الأسبوع ٢٦. بحلول الأسبوع ١٦ قد تكسبين وزناً ويبدأ ظهور علامات الحمل عليك. وبالرغم من أن وزن الطفل لا يزيد عن بضع مئات من الغرامات، فهناك أشياء أخرى تزيد من وزنك، منها الدم الإضافي والسوائل الإضافية، علاوةً على النمو الذي يحصل في ثدييك ورحمك والمشيمة. وقد يختلف شكل ثدييك ورجليك عن المعتاد قليلاً لأن زيادة تدفق الدم إليها وهرمونات الحمل يمكن أن تسبب بروزاً أكبر لعروقتك.

### الطفل في عمر ٢٤ أسبوعاً



### تحذير صحي!

هل زرت قابلتك أو طبيبك لأخذ أول موعد لرعاية ما قبل الولادة بعد؟

إذا لم يكن الأمر كذلك، خذي موعداً الآن. فالرعاية المناسبة في مرحلة ما قبل الولادة مهمة جداً للحفاظ على صحتك وصحة طفلك.

## طفل واحد أم طفلان؟

هل يمكن أن تكوني حاملاً بتوأمين أو أكثر؟ إذا كان الأمر كذلك، يُرجح أن تعرفي ذلك في فحص الموجات فوق الصوتية هذا. ويعني إنجاب توأمين أو أكثر (الولادة المتعددة) الأمور التالية:

- أنك قد تواجهين مشاكل أكثر بسبب احتمال حصول مضاعفات مع أكثر من طفل
- سوف تحتاجين إلى المزيد من الفحوصات أثناء الحمل (بما فيها المزيد من فحوصات الموجات فوق الصوتية)
- سوف تحتاجين إلى رعاية طبية خلال الحمل والتوليد للحصول من الأطباء المتخصصين على النصائح أو العلاجات
- سوف تُنصحين بإجراء المخاض والتوليد في المستشفى تحت رعاية متخصصة متى لزم الأمر
- قد تحتاجين إلى دعم أكبر من خدمة القبالة في مرحلة ما بعد الولادة فيما يختص بعملية الإرضاع وسوف تحتاجين إلى دعم إضافي من الصديقات والعائلة وخدمات صحة الطفولة المبكرة حتى تتكيفي مع روتين الوالدية.

ولا تعني هذه الاحتياطات الإضافية أن صحتك وصحة طفلك/أطفالك ليست جيدة؛ لكن بسبب تعاضم احتمال حصول مضاعفات لوجود أكثر من طفل، قد يتعين عليك إيلاء المزيد من العناية. للمزيد من المعلومات، راجعي الحمل المتعدد: بتوأمين أو أكثر على الصفحة ١٢٢.

## بعض الأشياء التي يمكن أن تتوقعيها

على الأرجح سوف تشعرين بصحة أفضل. يُرجح أن تشعري بتعب وغثيان أقل في هذه المرحلة من الحمل، إذ يكون الرحم قد تحرك إلى أعلى ولا يعود يضغط كثيراً على مثانتك كالسابق، مما يعني الذهاب إلى المراض مراراً أقل - في الوقت الحاضر على الأقل.

قريباً سوف تجدين صعوبة في ارتداء سراويلك. لا يعني هذا الحاجة لإنفاق الكثير من المال على شراء ملابس للأمومة، إذ يُرجح أن تجدي ملابس في خزانة ملابسك لا يزال بإمكانك ارتداؤها - وربما بعض الملابس في خزانة ملابس شريك حياتك أيضاً. وقد يكون من دواعي سرور صديقاتك إعارتك بعض ملابسهن، كما بإمكانك إذا شئت شراء الملابس من محلات بيع الملابس المستعملة. هذا ويستخدم بعض النساء «موسّع» ملابس - وهو عبارة عن زئار مطاطي للسراويل والتنانير العادية يتيح للحامل ارتداءها خلال الحمل.

هل تشعرين بحرّ زائد؟ معظم الحوامل يشعرن بذلك، ويرجع السبب إلى الدم الإضافي في جسم الحامل. يمكن أن يكون هذا الحر الزائد إيجابياً في الشتاء، لكن ليس في فصل الصيف، حين يكون ارتداء الملابس القطنية الفضفاضة أفضل لمقاومة الحرّ من ملابس الأقمشة الاصطناعية.

يمكن أن يصعب عليك إيجاد وضعية مريحة للنوم بسبب تزايد حجمك. لاحظت بعض النساء فائدة من محاولة الاستلقاء على أحد الجنين، مع وضع مخدة بين الرجلين إضافة إلى مخدة تحت الرأس.

يمكن أن يؤثر تزايد حجم طفلك على توازنك. اطلبي من شخص آخر رفع الأحمال الثقيلة أو الوقوف على السلم عوضاً عنك. واحرصي على طريقة انحنائك - فمفاصلك تكون أكثر ليونة أثناء الحمل ويزيد احتمال تعرّضها للإصابة.

في حوالي الـ ٢٠ أسبوعاً، قد يتمكن شريك حياتك من الشعور بحركات الطفل من جراء ركلاته. ليس من السهل دائماً أن يشعر الزوجان بشراكة في الحمل - والإحساس بركلات الطفل بشكل وسيلة رائعة لهما للمشاركة في تجربة الحمل والتعرف على الطفل.

## تحذير صحي! حافظي على صحة ظهرك

هل تعلمين أن وجع الظهر أمر شائع أثناء الحمل وبعد التوليد؟ اعلمي على تجنب وجع الظهر منذ الآن بالوسائل التالية:

- الوقوف والجلوس بوضعية جيدة (حولي الوقوف بانتصاب، بدلاً من تقويس الظهر؛ شدي عضلات بطنك باتجاه عمودك الفقري وحاول الحفاظ على هذا الشعور بضمور بطنك).
- الانحناء ورفع الأشياء بشكل صحيح.
- ممارسة تمارين بسيطة للحفاظ على قوة ظهرك.
- للمزيد من المعلومات، راجعي القوة البدنية: التمارين قبل الولادة وبعد الولادة على الصفحة ٣٧.

«لقد كانت الندوات جيدة وكانت معظم النساء بصحة أزواجهن. أنا لا أهوى قراءة الكتب، لذا فقد استفدت كثيراً من هذه الصفوف. شعرت بأنني صرت على دراية أكبر بما ستنتوي عليه عملية الولادة.» مارك

## دورات التوعية في مرحلة ما قبل الولادة

يجد العديد من النساء وعائلاتهن أن دورات التوعية توفر معلومات قيمة وتساعد في التحضير للمخاض والتوليد والوالدية. كذلك تمنحك هذه الدورات فرصة لطرح الأسئلة ومناقشة مشاعرك حول الحمل والوالدية، ويُرحَّب فيها بحضور شريك حياتك وأي أشخاص آخرين يقدمون الدعم لك. ودورات التوعية في مرحلة ما قبل الولادة هي وسيلة جيدة أيضاً للقاء والدين آخرين ينتظرون طفلاً.

تشمل دورات التوعية عادة معلومات عن:

- ما تتوقعينه أثناء المخاض والتوليد (تتضمن بعض الدورات جولات على وحدات التوليد) ووسائل الاسترخاء والمهارات الأخرى التي تساعدك خلال الحمل والتوليد.
  - مسكّنات الألم أثناء المخاض
  - التمارين الخاصة بفترة الحمل والتوليد والعناية بالظهر
  - الإرضاع من الثدي
  - رعاية طفلك الجديد في المنزل.
- قد يوجد رسم لقاء هذه الدورات.

استلمي من القابلة أو الطبيب عن دورات التوعية لمرحلة ما قبل الولادة في منطقتك. يقدّم هذه الدورات:

- قابلتك
- بعض المستشفيات أو مراكز صحة المجتمع (لدى بعض المناطق برامج للأمهات المراهقات والأمهات من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة)
- بواسطة منظمات خاصة واختصاصيين، ويمكن العثور على هذه البرامج في دليل الهاتف الأصفر أو على الإنترنت بالبحث عن «مدربي التوليد» (child birth educators).

## أمور قد تتساءلين عن كيفية التصرف بشأنها

### هل سأستطيع انتعال أحذية الكعب العالي؟

إذا كنت تنتعلين أحذية الكعب العالي، فسوف يتعين أن تضعيها جانباً - لبضعة شهور فقط. سوف تشعرين براحة أكبر وبوجع ظهر أخف وتعب أقل عند انتعال أحذية ذات نعال لا يتجاوز علوها 5 سنتم.

### كيف أربط حزام الأمان في السيارة؟

إذا وضعت حزام الأمان بالصورة المناسبة فإنه يمكن أن يحميك ويحمي الطفل عند حصول حادث. ضعي جزء الحزام الذي يلتف حول الخصر تحت الجزء البارز من بطنك. وينبغي ربط الحزام بإحكام قدر الإمكان، لكن ينبغي أن تظلي تشعرين بالراحة. للمزيد من المعلومات، تفقدي الموقع

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

### هل يعتبر السفر بالطائرة مأموناً؟

عندما يكون الحمل طبيعياً وسليماً لا توجد عادة أسباب صحية تمنعك من السفر بالطائرة، لكن عموماً لا يُنصح القيام بذلك بعد الأسبوع 32. ولدى بعض شركات الطيران سياسات خاصة بالسفر خلال الحمل قد لا تتيح لك الحصول على تأمين خلال السفر، لذا استعلمي عن ذلك من شركة الطيران. ولخفض احتمال الإصابة بالتجلط الوريدي العميق (حالة صحية قد تهدد الحياة)، اطلبي الجلوس في مقعد بجوار الممر كي تتمكني من التنقل في الطائرة بسهولة أكبر. تمشي بانتظام مرة كل 30 دقيقة في ممر الطائرة واشربي الكثير من السوائل وتجنبي القهوة لمنع الاجتفاف. وبالنسبة للرحلات ذات المسافات المتوسطة إلى البعيدة التي تدوم أكثر من 4 ساعات، ارتدي جوارب متدرجة الضغط (مانعة للانسداد الدموي) تناسب مقاسك. وإذا كانت لديك عوامل خطر إضافية للتعرض للتجلط الوريدي العميق، راجعي خطط سفرك مع القابلة أو الطبيب.

### هل يعتبر استخدام زيوت العلاج بالاعشاب أثناء الحمل مأموناً؟

يرغب بعض النساء باستخدام الزيوت العطرية الطيارة للتدليك أو في موقد للزيت خلال الحمل أو المخاض. يعتبر بعض الزيوت كالبابونج والخزامى بأنها مهدئة وملطفة. راجعي المستشفى لتستعلمي إذا كان يتوفر موقد كهربائي للزيت في وحدة التوليد إذ أن المستشفيات لا تسمح بمواقد نيران عادية قرب التجهيزات المحتوية على الأوكسجين في قسم الطوارئ. وقد لا يكون بعض الزيوت مأموناً أثناء الحمل عند تدليك مساحة كبيرة من الجسم به أو ابتلاعه بصورة عرضية. راجعي القابلة أو الطبيب أو اختصاصي مؤهل بالعلاج بالاعشاب. ومن الزيوت التي يجب تجنبها زيت الريحان وخشب الأرز والسرو والشمر والياسمين والعرعر والمردقوش الحلو وصمغ نبات المرّ والنعناع وإكليل الجبل والقصعين والصعتر.

### هل لا يزال بإمكانني الاحتفاظ بحلقة سرتي أثناء الحمل؟

عادةً تشكل حلقة السرة مشكلة عندما يكبر بطنك وتعلق بملابسك - عدا عن ذلك يمكنك إبقاؤها إذا شئت. أما بالنسبة لحلقات حلمة الثدي أو حلقات الأعضاء التناسلية، فيتعين عدم وجودها في هذه المرحلة - استشيرى القابلة أو الطبيب بهذا الشأن.

## العَدُّ العكسي لمرحلة الوالدية

هل أنت مستعدة لمرحلة الوالدية؟ ابدئي بالتخطيط مسبقاً للأسابيع الأولى المتسمة بالفوضى بعد ولادة الطفل.

- هل يمكن لشريك حياتك أن يأخذ إجازة قصيرة لمساعدتك في الأسابيع الأولى؟ سوف يساعدكما ذلك معاً، إذ يمنحك الدعم ويمنحه المزيد من الوقت للتعرف على الطفل.
- إذا لم يكن شريك حياتك متواجداً معك، هل يمكن لشخص آخر مساعدتك؟
- من سيعتني بأطفالك الآخرين إذا ذهبت إلى المستشفى أو كنت مشغولة في رعاية طفلك الجديد؟
- ابحثي مع شريك حياتك بشأن المشاركة في أعباء العمل بعد ولادة الطفل.
- استفسري من أفراد العائلة والصديقات بشأن الدعم العملي الذي يمكن أن يقدموه لك.
- هل يستطيع أحد المساعدة في رعاية الأطفال الآخرين لمنحك قسطاً من الراحة؟ غالباً ما تود الصديقات وأفراد العائلة تقديم المساعدة لك ولكن ينتظرون منك طلب ذلك.
- إذا لم تكوني متزوجة ولم يكن لديك الكثير من الدعم، اسألي القابلة أو الطبيب عن الخدمات التي يمكن أن تساعدك في منطقتك.
- تعرّفي على أمهات أخريات في منطقتك. إذا كنت تمضين معظم أيام الأسبوع في العمل، قد لا يكون لديك صديقات قريبات من مسكنك. إن البقاء في المنزل مع طفل جديد يمكن أن يجعلك تشعرين بالانعزال، لذا فإن وجود صديقات في المنطقة يمكن أن يساعدك.
- الوالدية عمل يحتاج إلى معرفة ودراية. والتعرف على والدين آخرين مروا بتجارب مع الأطفال الصغار يساعدك على اكتساب المعرفة.
- إذا أمكن، لا تخططي للقيام بتغييرات حياتية كبيرة (كالانتقال إلى منزل آخر أو إجراء أعمال ترميم ضخمة أو تغيير وظيفتك) في الشهور القليلة الأولى بعد ولادة الطفل.

## التفكير بوسيلة الذهاب إلى المستشفى

تحدثي إلى شريك حياتك عن وسيلة الاتصال بالمستشفى عند بدء المخاض، ووسيلة الذهاب إليه عندما يحين الوقت. ومن المفيد التخطيط لما ستفعلينه إذا لم تتمكني من الاتصال بشريك حياتك، أو إذا بدا أن الأمور تحصل بسرعة. لا تخططي لقيادة السيارة بنفسك إلى المستشفى، بل فكري بخطة بديلة في حال لم تتمكني من الاتصال بشريك حياتك أو إذا تأخر في الوصول إلى البيت لأخذك.

## التفكير بشأن خطة التوليد

- خطة التوليد عبارة عن قائمة تذكير فيها ما تودين حصوله عندما تكونين في مرحلة المخاض والتوليد. وهي وسيلة جيدة ل:
- إعلام القابلة أو الطبيب بنوع الرعاية التي تودين الحصول عليها أثناء المخاض والتوليد وما بعده
  - مشاركتك بصورة أكبر في القرارات المتعلقة برعايتك
  - مساعدتك على الاستعداد للمخاض والتوليد.
- تشمل خطة التوليد أموراً كالأشخاص الذين تودين تواجدهم معك أثناء المخاض، ووضعيات التوليد التي تريدينها. لكن قبل أن تضعي خطة، يتعين ان تعرفي المزيد عما ينطوي عليه التوليد وعن الخيارات المتوفرة لك. يمكن العثور على المزيد من المعلومات عن طريق:
- حضور دورات التوعية الخاصة بمرحلة ما قبل الولادة
  - التحدث إلى القابلة أو الطبيب عن أية مسائل أو مشاعر قلق لديك عن المخاض والتوليد وأوائل مرحلة الوالدية
  - الاستعلام عن الأشخاص الذين سيقدمون لك الرعاية وعددهم ومن منهم بإمكانه الاطلاع على سجلاتك الطبية
  - القراءة عن أمور التوليد - أعيدي قراءة خيارات الرعاية خلال الحمل والولادة على الصفحة ٦ وقراءة المخاض والتوليد على الصفحة ٧٠
  - القراءة بشأن الإرضاع من الثدي - راجعي إرضاع طفلك على الصفحة ٩٣
  - التحدث مع الأمهات الأخريات
  - التحدث مع شريك حياتك أو القريبات الأخريات أو الصديقات الذين يمكن أن يتواجدوا بقربك ودعمك أثناء التوليد.

## من سيقدم الدعم لك؟

تشير الدراسات إلى أن النساء اللواتي يتواجد معهن شخص خلال مرحلة المخاض بصورة متواصلة يمررن بتجربة مخاض أكثر إيجابية وينخفض احتمال أن يحتجن إلى أدوية مسكنة للوجع أثناء المخاض وتقل فترة مخاضهن.

من المفيد أن يكون بقربك أشخاص يمكنهم تقديم الدعم العاطفي والبدني لك خلال المخاض، بمن فيهم شريك حياتك أو والدتك أو إحدى شقيقاتك أو صديقة مقربة منك. ويمكن أن يتواجد معك أكثر من شخص واحد، علماً أن بعض النساء يفضلن استئجار مساعدة تقدم الدعم أثناء المخاض لهن. وهذه المساعدة ليست فرداً من أفراد فريق الأمومة الخاص بك ولكن تتمتع بخبرة في دعم النساء وشركاء حياتهن خلال المخاض. راجعي القابلة أو الطبيب إذ أن بعض المستشفيات لديها سياسات خاصة بالأشخاص الذين يمكنهم تقديم الدعم.

عندما تتخذين قراراً بشأن نوع العلاج الذي تريدينه، من المهم أن تأخذي قرارك عن دراية كاملة. راجعي القابلة أو الطبيب بشأن منافع وأضرار وسائل التدخل (العقاقير وغيرها) قبل أن يصبح من المرجح أن تحتاجي إليها. فكري بسلامتك وعافيتك وسلامة وعافية طفلك عند اتخاذك هذه القرارات.

فيما يلي أسئلة ستساعدك على التفكير بما تريدين ذكره في خطة توليدك:

- أين أريد توليد طفلي؟
  - من أريد أن يتواجد معي أثناء المخاض، مثلاً: شريك حياتي، أطفالتي، فرد آخر من عائلتي، صديقة لي؟ الدعم أثناء المخاض مهم لك.
  - ماذا أريد أن أحضر معي عند حصول المخاض، مثلاً: أغان وموسيقى للاستماع إليها؟
  - ما هي وسائل التوليد التي يُرَجَّح أن احتاج إليها أثناء المخاض، مثلاً: كيس قماش من الكرات الإسفنجية أو عارضة اتكاء لجلوس القرفصاء أو مقعد توليد؟
  - هل احتاج إلى مسكنات للألم؟ إذا كان الأمر كذلك، ما نوعها؟
  - كيف سيؤثر نوع مسكن الألم الذي اختاره على المخاض أو على الطفل؟
  - ما هي وضعية التوليد التي أريد أن أجرب التوليد بواسطتها؟ وماذا يحصل إذا احتجت إلى عملية توليد قيصرية؟ هل سيكون من الأفضل إجراء عملية التوليد القيصرية بمخدر نصفي كي أبقى مستيقظة؟ هل أريد أن يتواجد شريك حياتي معي - وهل سيستطيع شريك حياتي التحمل؟
  - ما هي الإجراءات المعتادة الخاصة بتحريض المخاض؟
  - ما هي الإجراءات التي قد يُنصح بها وما هي أسبابها؟
  - ما هي التجهيزات التي قد تُستخدم أثناء الرعاية خلال حملي وتوليد طفلي وما هي دواعي استعمالها؟
  - هل لدي احتياجات ثقافية أو دينية خلال مرحلة التوليد؟
  - هل أريد أن احتضن طفلي بشكل يلامس فيه جسمي جسمه بعد ولادته؟
- ومن المهم أن تتميز خطتك بالمرونة، إذ أن الأمور قد لا تسير كما تريدين، وقد تحصل مضاعفات أو قد تغيرين رأيك بشأن أمر ما.



«لقد ظننت أن الحمل يعني مجرد بروز البطن،  
وهذا كل شيء. لم يكن عندي أدنى فكرة أنه  
ستحصل لي تغييرات أخرى كالشعور بضيق النفس  
أو بحرّ شديد في حين يتذمر الجميع من البرد  
القارس.» إيما

## الأثلوث الثالث: من الأسبوع ٢٧ إلى الأسبوع ٤٠

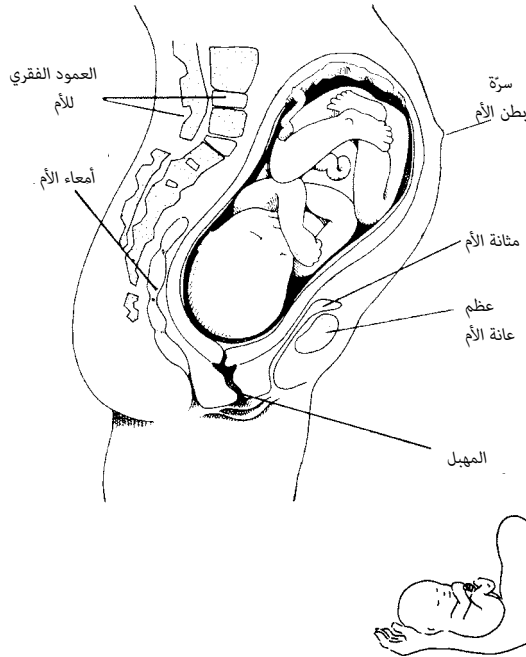
### كيفية نمو طفلك

بحلول الأسبوع ٢٨، يبلغ طول طفلك حوالي ٣٦ سنتم ووزنه حوالي ١١٠٠غ. وتكون جفناه قد انفتحتا ورثناه قد نمتا إلى حد يكفي لتمكينه من التنفس خارج الرحم - بالرغم من أنه سيحتاج على الأرجح إلى مساعدة في التنفس إذا وُلد الآن. وإذا وُلد الطفل في الأسبوع ٢٨ يكون نصيبه في البقاء على قيد الحياة جيداً، لكن تظل هناك احتمالات كبيرة لإصابته بإعاقة.

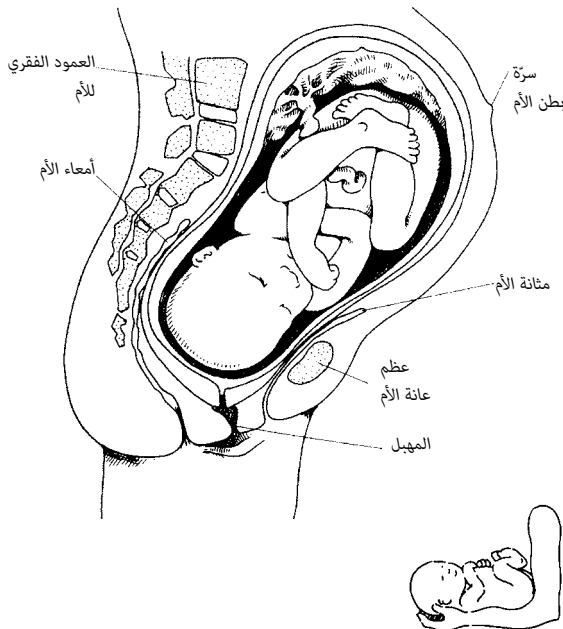
بحلول الأسبوع ٣٢، يبلغ طول طفلك حوالي ٤١ سنتم ووزنه حوالي ١٨٠٠غ. يحتاج الطفل الذي يولد في هذا الوقت إلى أن يتعلم الرضاعة. للمزيد من المعلومات، راجعي الولادة المبكرة: عندما يولد الطفل قبل أوانه على الصفحة ١٣١.

بحلول الأسبوع ٣٦، يبلغ طول طفلك حوالي ٤٧,٥ سنتم ووزنه حوالي ٢٦٠٠غ. وبحلول الأسبوع ٤٠، يصل طوله إلى حوالي ٥٠ سنتم ووزنه إلى حوالي ٣٤٠٠غ. ويمكن أن يتحكم الدماغ الآن بحرارة الطفل، ويكون نمو الجسم قد توازن مع حجم الرأس. لقد أصبح طفلك مستعداً للولادة.

### الجنين في الأسبوع ٣٢



### الجنين في الأسبوع ٤٠



### ماذا يحصل لي؟

- سوف تكونين ممددة في البيت! هذا هو الأسبوع الأول من الجزء الأخير من حملك.
- تقريباً، تشبه هذه الشهور الثلاثة الأخيرة الشهور الثلاثة الأولى بعض الشيء. قد تشعرين بتعب جسدي ونفسي أكبر؛ ويزيد الشعور بوجع في البطن والظهر. حاولي الراحة قدر الإمكان.
- قد تعانين من حرقة الفؤاد. للاطلاع على بعض النصائح المفيدة، راجعي المخاوف الشائعة خلال الحمل على الصفحة ٤٣.
- قد تشعرين بعدم الراحة جسدياً. قد تعانين من ألم في رجليك أو في حوضك وأسفل ظهرك. يرجع السبب إلى تمطط الرباطات في حوضك. راجعي القابلة أو الطيبب إذا كان الوجع شديداً.
- الراحة والتمارين مهمان، إذ أنك ستحملين المخاض بشكل أفضل إذا ارتحت وحافظت على لياقتك. ويزيد احتمال حصول مشاكل في النوم من الآن فصاعداً، وبإمكانك تجريب بعض النصائح المذكورة في المخاوف الشائعة خلال الحمل على الصفحة ٤٣.

## • في الشهر الأخير:

• قد تشعرين بضيق في النفس. يرجع السبب إلى نمو طفلك بشكل جيد جداً، حيث يضغط على غشاء حجابك الحاجز وعلى العضلات بين صدرك وبتنك.

• بحلول هذا الوقت قد يبدو لك وكأن حملك استغرق دهرًا.

يتوقف العديد من النساء عن العمل بحلول هذه المرحلة، ومن الطبيعي تخفيض وتيرة العمل، بالرغم من أنك قد تشعرين بفورة نشاط إضافية. هذه الفورة هي جزء من «التهيو للوضع» - وهي الدافع الغريزي الذي يشعر به بعض النساء استعداداً لمجيء الطفل.

• قد يكون الطفل انحدر إلى داخل حوضك. قد يسهل هذا الأمر التنفس لكن الضغط الإضافي على مئنتك يعني أنك ستشعرين بحاجة للذهاب إلى المراض بصورة متكررة. إذا لم تكوني متأكدة من ماهية علامات المخاض ومن الوقت المناسب للذهاب إلى المستشفى، اسألي القابلة أو الطبيب عن ذلك.

• قد يولد طفلك في أي وقت بين الأسبوع ٣٧ والأسبوع ٤٢ (يولد ٥ أطفال من أصل كل ١٠٠ طفل فقط في التاريخ المقدّر لولادتهم).

## أمور قد تتساءلين عن كيفية التصرف بشأنها

تظهر علامات الشدّ على ثديي وبطني - هل يوجد شيء يمكن أن يمنع حصولها؟

تبدو علامات الشدّ كأشرطة رفيعة على جلدك (حمراء أو أرجوانية أو وردية أو بنية اللون بحسب نوع بشرتك). تحصل هذه العلامات عندما ينمو طفلك بسرعة (وتحصل أيضاً لممارسي كمال الأجسام!). وأثناء الحمل من الشائع ظهورها على الثديين والبطن والفخذين وأحياناً على أعلى الذراعين. ويُدعى بعض مصنّعو المستحضرات بأنها تمنع هذه العلامات ويقول البعض بأن تدليك الجلد بالفيتامين E أو زيوت أخرى يفيد أيضاً. لا ضرر من المحاولة، لكن لا يوجد دليل فعلي على وجود أي شيء مفيد باستثناء الوقت، إذا أن هذه العلامات تتلاشي لتصبح باهتة بلون أبيض مائل إلى الفضي وتنخفض إمكانية ملاحظتها.

## لماذا يرشح الحليب من ثديي؟

ينتج الجسم حليب الثدي من حوال الأسبوع ١٦ للحمل. ويلاحظ بعض النساء بعض رشح الحليب من أثنائهن في الأسابيع القليلة الأخيرة. يساعدك استخدام لبّادات الصدر المتوافرة في محلات السوبرماركت والصيدليات على الشعور بمزيد من الراحة.

## هل يساعد تدليك منطقة العجان في منع التمزق؟

قد تقترح عليك القابلة أو الطبيب محاولة تدليك العجان خلال أواخر الحمل (والمخاض) للمساعدة في خفض الحاجة إلى بضع القرح. وبإمكانهما أن يشرحا ويبيّنا لك كيفية إجراء هذا التدليك خلال الحمل، علماً أنه يوجد بعض الشواهد على فائدة هذا التدليك. وقد يُستحسن أن تحاولي القيام بهذا التدليك حيث أن بعض النساء وجدن فائدة منه.

## لقد مضى الأسبوع ٤٠! والآن ماذا سيحصل؟

طالما أن حملك كان طبيعياً وبدون مضاعفات، لا بأس ربما من انتظار ولادة الطفل بصورة طبيعية. سوف تناقش معك القابلة أو الطبيب مسألة الانتظار مع الحرص على سلامتك وسلامة الطفل. تجرّى لك فحوصات إضافية كمرقبة الجنين أو فحص الموجات فوق الصوتية. للمزيد من المعلومات عن تحريض المخاض، راجعي قسم عندما تلزم المساعدة: وسائل التدخل الطبية على الصفحة ٧٨.

## الفحوصات التي تُعرض عليك في هذا الأثلوث

قد يُجرى لك المزيد من فحوصات الدم في هذا الأثلوث إذا لم تكوني قد قمت بها حتى الآن. أحد هذه الفحوصات هو فحص سكري الحمل - يعاني بعض النساء من هذا السكري خلال الحمل (راجع المضاغفات خلال الحمل على الصفحة ١٢٤). وفي الشهر الثالث الأخيرة من الحمل، قد تعرض عليك القابلة أو الطبيب فحصاً لتفقد عدم وجود بكتيريا في مهلك تسمى البكتيريا العُقديّة فئة «B». يجري هذا الفحص بأخذ مسحة (عينّة) صغيرة من المهبل. وبالرغم من أن البكتيريا العُقديّة فئة «B» لن تسبب مشاكل لك، فإنها قد تُعدي طفلك خلال الولادة وتسبب له مشاكل صحية خطيرة. إذا تبين وجود البكتيريا العُقديّة فئة «B» لديك، سوف تصف لك القابلة أو الطبيب أخذ مضاد حيوي خلال المخاض لحماية الطفل.

## استعلمي عن فحوصات طفلك والحقن التي تعطى له بعد الولادة

قبل مغادرة المستشفى، يُعرض على جميع النساء إجراء فحوصات وحقن لأطفالهن، تشمل:

- الفحص المسحي لحديثي الولادة (فحص دم يؤخذ بوخز عقب القدم) لفحص عدد من المشاكل الصحية النادرة التي تسهل معالجتها عند اكتشافها باكراً.
- الحقن - حقنة فيتامين K ولقاح تحصين لحماية الطفل من التهاب الكبد B
- فحص للسمع.

سوف تحصلين على معلومات عن هذه الفحوصات والحقن خلال الحمل. قد يُطلب منك في إحدى زيارات مرحلة ما قبل الولادة أن توقّعي على موافقتك على إجراء هذه الفحوصات والحقن لطفلك. للمزيد من المعلومات راجعي بعد ولادة طفلك على الصفحة ٨٦.



## تحذير صحي!

### وجع الرأس والتغيرات الأخرى في أواخر الحمل

اخبري القابلة أو الطبيب إذا حصلت لك أية مشاكل صحية كوجع في الرأس وتغيّر في الرؤية وتورّم مفاجئ في القدمين واليدين والوجه أو أي تغيير في الإفرازات المهبلية.

## كم ينبغي أن يتحرك طفلي؟

خصصي وقتاً للتأقلم مع نمط حركات طفلك. لدى جميع الأطفال دورات نوم واستيقاظ في الرحم لكن بعض الأطفال يتحركون أكثر من غيرهم. هل الطفل أكثر حركة في الليل وأهدأ في الصباح؟ هل يوجد وقت معين يزيد فيه نشاط الطفل فجأة؟ قد تجدين صعوبة أكبر في الشعور بحركة طفلك إذا كانت توجد لديك كمية زائدة من شحم البطن أو إذا كان موضع المشيمة في مقدمة جدار رحمك. إذا شعرت أن طفلك يتحرك بصورة أقل، أو لم تشعري بحركة طفلك منذ فترة، اتصلي بالقابلة أو الطبيب على الفور، فمن الأفضل أن تفحصي طفلك عوضاً عن الشعور بالقلق حياله.

## طفلي في وضعية المقعدية.

### ماذا سيحصل الآن؟

تعني وضعية المقعدية أن مؤخرة الطفل أو قدميه في وضعية النزول أولاً عوضاً عن الرأس أولاً. في أستراليا يتواجد حوالي ثلاثة إلى أربعة أطفال من بين كل مائة طفل بوضعية المقعدية بحلول فترة المخاض. إذا كان طفلك في وضعية المقعدية بحلول الأسبوع ٣٧ أو ٣٨، قد يُعرض عليك إجراء يسمى «التحويل الخارجي للرأس»، يحاول فيه الطبيب قلب رأس الطفل بوضع يديه على بطنك وتحريك اتجاه الطفل لكي يولد بخروج رأسه أولاً. ويُستخدم فحص الموجات فوق الصوتية لمساعدة الطبيب على رؤية الطفل وحبل السرة والمشيمة. وتتم مراقبة الطفل والأم خلال الإجراء للتأكد من أن كل شيء على ما يرام.

هذا ويتم توليد العديد من الأطفال في وضعية المقعدية عن طريق عملية التوليد القيصرية. فإذا كنت مصرّة على التوليد من المهبل، يرجى مناقشة الأمر مع القابلة أو الطبيب. إذا لم تتوفر وسائل التوليد المهبلية للأطفال بالوضعية المقعدية في مستشفىك المحلي بإمكانك طلب تحويلك إلى خدمة أمومة أخرى يمكن إجراء هذا النوع من التوليد فيها.

## هل يمكن أن يتواجد أطفال الآخرون معي أثناء المخاض؟

ناقشي مع شريك حياتك ومع القابلة حسناً ومساوئ تواجد الأطفال معك أثناء المخاض. أنت وشريك حياتك تعرفان أطفالكما جيداً، وسوف تكون لديكما فكرة عن مدى تحملهم. وإذا أردت أن يتواجد أطفالك معك، فكري بشخص يمكنه أن يرعاهم في غرفة التوليد، إذا سيكون شريك حياتك والقابلة مشغولين بالعبء بك. إذا حصلت مضاعفات، أو إذا أراد الأطفال المغادرة، يمكن لهذا الشخص رعايتهم في الخارج أو اصطحابهم إلى المنزل.

## خططي لما ستحتاجين لأخذه إلى المستشفى أو مركز التوليد

سوف تحتاجين إلى:

- قمصان نوم أو قمصان تي شيرت واسعة ورداء نوم
- بعض الملابس الواسعة والمريحة للنهار
- أحذية مريحة
- عدة سراويل تحتية مريحة (بعض النساء يستخدمن سراويل تحتية تُطرح بعد الاستعمال)
- حمالات صدر خاصة بالأمومة و/أو قمصان تحتية خاصة بالأمومة
- لبادات صدر
- أدوات الزينة والنظافة
- فوط صحية - إما بحجم كبير «سوبر» أو بحجم خاص بالأمومة (يمكنك شراء الفوط الصحية الخاصة بالأمومة من السوبرماركت)
- لباس لارتدائه خلال فترة المخاض إذا اخترت ارتداء الملابس - قميص تي شيرت واسع أو قميص نوم مستعمل، جوارب دافئة.
- ملابس لترتديها عند الذهاب إلى المنزل (لن تكوني قد رجعت إلى شكلك الطبيعي بعد وقد يظل عليك ارتداء ملابس الأمومة)
- كمادة ساخنة لتخفيف الألم أثناء المخاض (استلمي من المستشفى إذا كان بإمكانك استخدام هذه الكمادات أثناء المخاض - لا يسمح بها بعض المستشفيات منعاً لحصول حروق جلدية لك).
- أي شيء تريدينه أثناء المخاض (مثلاً: موسيقى، زيت تدليك، وجبات طعام خفيفة).

وجّهزي لطفلك:

- حفاضات تُطرح بعد الاستعمال (إذا كنت تخططين لاستعمالها) لأن بعض المستشفيات ليس لديها مثل هذه الحفاضات
- حفاضات وملابس لاصطحاب الطفل إلى المنزل
- منتجات تنظيف للأطفال أو فوط تنظيف أو قطن للأطفال بعد تغيير الحفاضات وصابون أو مستحضر تنظيف طبيعي لغسل الطفل.
- إذا كان عليك السفر لمسافة بعيدة، ينبغي أن توضبي أيضاً ملابس أخرى للطفل
- بطّانية للطفل
- كبسولة أطفال في سيارتك.
- قد يحتاج شريك حياتك أو الشخص الذي يقدم الدعم لك أثناء التوليد إلى تجهيز شنطة أيضاً. فكري بما يلي:
- المأكولات والمشروبات التي سيحتاج إليها خلال المخاض، بالإضافة إلى ما ستحتاجين إليه. قد يشمل ذلك مشروبات العصير أو غيرها والحساء والمأكولات التي يسهل تسخينها أو الجاهزة للأكل حتى لا يضطر للذهاب وتركك لفترة طويلة.
- ثوب سباحة ومنشفة (إذا كنت ستذهبين إلى مستشفى يضم حماماً كبيراً، وكنت تريدين دعماً في الماء خلال مخاضك)
- كاميرا.
- راجعي القابلة أو الطبيب أو المستشفى بشأن المستلزمات الأخرى.

## قبل ولادة الطفل...

إذا كان هذا أول طفل لك، سوف تتعجبين من مدى تغيير شخص بهذا الصغر لحياتك رأساً على عقب. ويتطلب الأطفال حديثو الولادة الكثير من الوقت - وإذا بقي لديك أي وقت آخر سوف يمنعك التعب من إنجاز أعمالك الأخرى. وإنجاب توأمين يقلل من وقت الفراغ أكثر فأكثر. فافعلي ما بوسعك الآن لتسهيل حياتك بعد الولادة. بإمكانك القيام بما يلي:

- تحضير وجبات غذائية وتجليدها في الثلجة
- تخزين مواد السمانة وغيرها (لا تنسي الفوط الصحية)
- تحضير كرسول الطفل في السيارة.

يجب ربط جميع الأطفال في كرسول أطفال أو في مقعد أطفال عند السفر بالسيارة. يمكنك استئجار كرسول أو مقعد أطفال أو شراء واحدة منها. وبإمكان وحدة الولادة أن تعطيك وسائل الاتصال بالمنظمات التي ترُكّب الكرسولات ولديها كرسولات للإيجار. للمزيد من المعلومات عن كرسولات الأطفال ومقاعد الأطفال في السيارة، اتصل بـ«وكالة المواصلات في نيو ساوث ويلز» على الرقم 13 22 13 أو تفقّد الموقع

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>



وصّبي شنتك وجّهزيها للذهاب إلى المستشفى - لحالة الطوارئ. وصّبي شنتك ولو كنت ستلدين في المنزل - إذ يظل هناك احتمال لأن تحتاجي إلى الذهاب إلى المستشفى.

## إذا كنت ستلدين في المنزل

سوف تُحضّر قابلاتك معظم الأجهزة والأدوات التي يحتجن إليها بما فيها أية أجهزة وأدوات لحالات الطوارئ. وفيما يلي قائمة ببعض الأشياء الإضافية التي يُستحسن أن تجهيزها. احتفظي بقائمة أرقام الهواتف بمتناول يدك.

- بياضات قديمة ومغسولة حديثاً، مثلاً: عدد من المناشف والشراشف وبطانيات الأطفال
- مُلاءة كبيرة من البلاستيك لاستعمالها كغطاء لموضع التوليد - يمكن استخدام الملاءات البلاستيكية المستخدمة لأعمال الدهان والتي تُطرح بعد الاستعمال).
- وجبات مأكولات خفيفة لتناولها خلال المخاض وما يلزم من مأكولات للذين يقدمون الدعم لك.
- بضعة زجاجات من المشروبات لتعويض السوائل كعصير الفواكه ومركز العصير (كورديال) أو مشروبات الطاقة.
- مخدّات ومساند.
- مدفأة محمولة لتدفئة الغرفة.

# الاستعداد للمخاض والتوليد

*Getting ready for labour and birth*

## الاسترخاء والتركيز على التنفس

كرري الأمر بواسطة:

- اليد اليسرى والذراع الأيسر
- القدم اليمنى والرجل اليمنى
- القدم اليسرى والرجل اليسرى.

ارفعي كتفيك إلى أعلى باتجاه أذنك، حاولي الشعور بمدى التشنج الذي يحدثه ذلك لك. الآن ارخي كتفيك مع زفير الهواء من صدرك.

شدّي العضلات المحيطة بأعضائك التناسلية وشرجك (هذه العضلات هي جزء من قاعك الحوضي). اضغطي ردفك معاً، ثم استرخي مع زفير الهواء من صدرك.

اطبقي فكيك واعقدي جبينك وشدّي عضلات وجهك وفروة رأسك. والآن ازفري الهواء واسترخي.

متى تعلمت الفرق بين العضلات المتشنجة والعضلات المسترخية، بإمكانك اتباع هذه الخطوات بدون تشنيج العضلات أولاً. قومي بمجرد إرخاء التشنج من جميع عضلات جسمك - بدءاً من وجهك (بما فيه الحنكين)، والذراعين والرجلين وصولاً إلى الردفين والحوض. استرخي واتيحي لهذه العضلات الراحة الكاملة.

يساعد استرخاؤك إلى أقصى درجة ممكنة خلال الحمل على تسكين الألم عن طريق تخفيف التوتر؛ كما يساعدك على توفير الطاقة (فالشعور بالإجهاد يستنفذ الطاقة!). يمكنك تعلّم الاسترخاء أثناء المخاض باستخدام وسيلتين سهلتين.

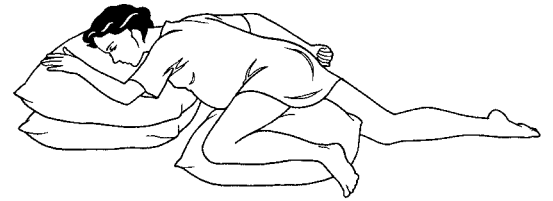
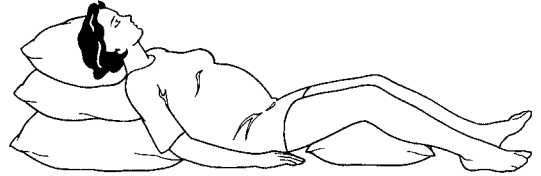
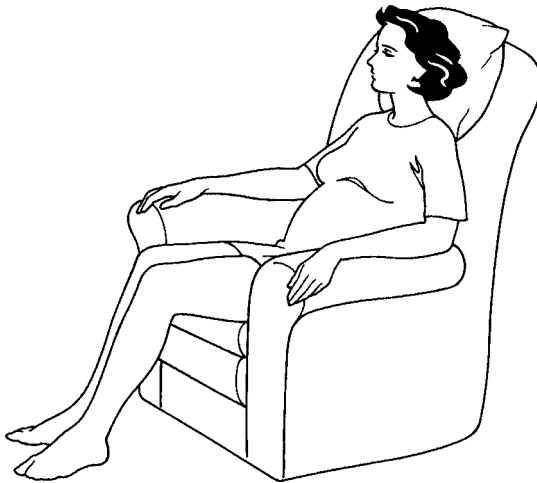
### وسيلة الاسترخاء الأساسية

يمكنك الاستفادة من هذه الوسيلة ولو كنت لست حاملاً، إذ تساعدك على تحمل الإجهاد (وتساعدك على النوم) في أي وقت كان من حياتك. مارسي هذه الوسيلة في المنزل مرة أو مرتين في اليوم لفترة ١٠ دقائق على الأقل إذا أمكنك ذلك. ومن المفيد أن يفهم شريك الحياة أو الشخص الآخر الذي يقدم الدعم هذه الوسيلة أيضاً.

اجلسي أو استلقي على جنبك بوضعية مريحة. استخدمي مخدات لدعم جميع منحنيات جسمك. استمعي إلى موسيقى هادئة إذا شئت.

اطبقي قبضة يدك اليمنى، وشدّي عضلات ذراعك حتى الكتف. استرخي، وتنهدي تنهيدة طويلة مع زفير الهواء من صدرك ثم استرخي. حاولي الشعور باسترخاء ذراعك، وركزي على استرخائك عن طريق زفيرك للهواء. استرخي أكثر مع كل عملية زفير للهواء.

### اختاري وضعية مريحة





## وسيلة التنفس العميق

في الغالب يتنفس المرء بصورة سريعة وسطحية عندما يكون في حالة قلق أو إجهاد نفسي. والقيام بعكس ذلك - أي التنفس بأخذ نفس طويل وبطيء وعميق - يمكن أن يساعدك على الشعور بهدوء واسترخاء أكبر.

والتنفس العميق والبطيء أثناء المخاض يمكن أن يساعد على ما يلي:

- التخلص من التشنج واسترخاء الجسم
- «التأقلم مع» التقلصات عند حصولها عوضاً عن التشنج كردّ فعل لها
- مكافحة أي شعور غريزي بالدفع الذي قد تشعرون به في نهاية مرحلة المخاض الأولى قبل انفتاح عنق الرحم تماماً (سوف يوجهك طبيبك أو القابلة للدفع في الوقت المناسب)
- زيادة كمية الأكسجين التي تصل إلى الطفل خلال المخاض
- منع التنفس السريع والسطحي (فرط التنفس) الذي يمكن أن يسبب لك شعوراً بوخز حاد.

## التمرين على التنفس العميق

حاولي التنفس بأبطأ وأعمق ما يمكنك إلى حد مريح لك.

عند الزفير، حاولي التخلص من أي تشنج في جسمك أثناء إخراج الهواء من رئتيك. قد يساعدك إصدار صوت متواصل أو تنهيدة أو آهة متواصلة (آآه أو هممم) أثناء قيامك بذلك.

## التمرين على الوضعيات الخاصة بالمخاض

يمكن أن يساعدك تغيير الوضعيات أثناء المخاض كثيراً في التحكم بالتقلصات والألم. لكن إذا لم تكوني معتادة على بعض هذه الوضعيات (كجلوس القرفصاء أو الأرجحة وأنت على يديك وركبتيك) فمن المفيد التمرين عليها خلال فترة الحمل.

## التمطط

يمكن أن يساعدك التمطط في الثبات على وضعيات مختلفة أثناء المخاض بدون الشعور بانزعاج كبير، وفي إرخاء العضلات المجهدّة والحفاظ على مرونتك.

بإمكانك التمرين على التمطط في أي وقت أثناء الحمل. ثبتي كل حركة تمطط لأطول مدة ممكنة (لا بأس إذا كان ذلك لبضع ثوان). زيدي تدريجياً الفترة لحين أن يصبح بإمكانك تثبيت حركة التمطط لما يصل إلى دقيقة واحدة.

## تمطيط بطة الساق

قفي بمواجهة جدار، على بعد حوالي ٠٣ سنتم عنه. مدّي ذراعيك إلى الأمام حتى يلمسا الجدار، والقي بوزنك على يديك. ضعي قدماً ورائك على مسافة متر تقريباً، واثني ركبتك الأمامية وادفعي عقب قدمك الخلفية باتجاه الأرض. حافظي على إلقاء وزنك على يديك وساقك الأمامية. ينبغي أن تشعري بتمطط في بطة ساقك الخلفية. اثبتي على وضع التمطط هذا وتنفسي أثناء القيام به. كرري التمرين مع الرجل الأخرى.

## دوران الكتف

يمكنك القيام بهذا التمرين إما وقوفاً أو جلوساً بارتياح على كرسي. ضعي أصابعك على كل كتف وارسمي دوائر إلى الخلف بمرقبيك. مدي ذراعيك فوق رأسك للتخلص من التشنج في الكتفين والجزء العلوي من الظهر. يساعد هذا في تخفيف الشعور بالضيّق تحت القفص الصدري أيضاً.

## تحذير صحي!

### المخاض مهم لطفلك

يستفيد الطفل من المخاض والولادة من المهبل لتحضير رئتيه للتنفس. وتساعد تقلصات رحمك الطفل على التهيؤ لأخذ أنفاسه الأولى.

# المخاض والتوليد

*Labour and birth*

## المرحلة الأولى

في مراحل المخاض المبكرة، يعمل الرحم على تقصير عنق الرحم وترقيقه. في المخاض الأول لك، تكون عملية تقصير عنق الرحم وترقيقه صعبة ويمكن أن تشعرين خلالها بتعب كبير، لذا من المهم أن ترتاحي متى أمكنك ذلك. وقد تستغرق هذه العملية بضعة أيام. مع تقدم المرحلة الأولى، يبدأ الرحم بالتقلص لفتح عنق الرحم. وتزيد هذه التقلصات لحين أن تصبح فتحة عنق الرحم حوالي ١٠ سنتيم، بما يكفي لخروج الطفل عبرها.

### كم تستغرق هذه المرحلة من الوقت؟

كمتعدل وسطي، تستغرق هذه المرحلة من ١٠ ساعات إلى ١٤ ساعة بالنسبة لأول ولادة، وحوالي ٨ ساعات لثاني ولادة.

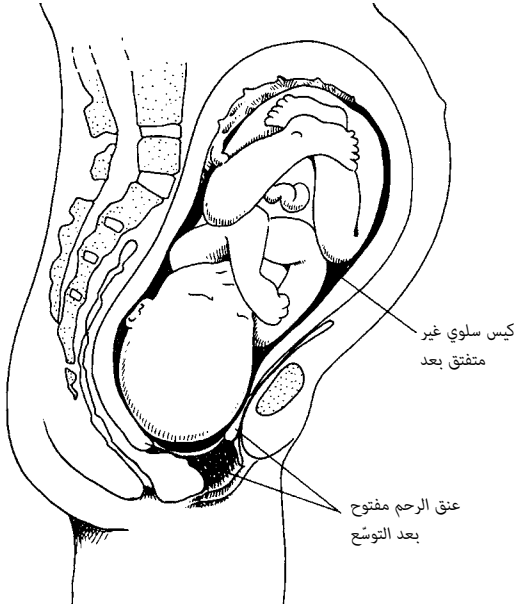
تختلف كل مرحلة مخاض وتوليد عن الأخرى باختلاف موعد بدئها والمدة التي تستغرقها. بإمكان القابلة أو الطبيب الإجابة على أية أسئلة قد تكون لديك عن المخاض والتوليد وما يمكنك أنت وشريك حياتك القيام به للاستعداد. ويتكون المخاض من ثلاث مراحل، ويختلف الوقت الذي تستغرقه كل مرحلة بين امرأة وأخرى.

كيف ستعرفين أنك تمرين بمرحلة المخاض؟

يلاحظ معظم النساء علامة أو أكثر من العلامات التالية عند بدء المخاض:

- تقلصات
- ما يسمى بـ«العلامة»
- تفتق ماء الرحم (السائل السلوي).

### وضعية الطفل في المرحلة الأولى



## تذكري وسيلة التنفس العميق!

عندما تحصل التقلصات المبكرة لك في الجزء الأول من المخاض، حاولي الاسترخاء مع التنفس بصورة طبيعية. من الأفضل محاولة تجاهل التقلصات في هذه المرحلة المبكرة ومتابعة روتينك العادي، والتحرك قدر المستطاع.

عندما يصعب الاسترخاء استخدمتي التنفس الطبيعي خلال تقلصات المرحلة الأولى، وتابعي التنفس بعمق وببطء لأطول فترة ممكنة. سوف يتسارع تنفسك قليلاً مع اشتداد التقلصات، لكن حاولي إبطاء تنفسك إلى المعدل الطبيعي أو أبداً منه بقليل.

في بداية ونهاية كل تقلص اشهقي وازفري بعمق (كأنك تنهدين تنهيدة عميقة) وارخي كتفيك مع كل زفير. يساعد هذا على الإشارة إلى جسمك بالاسترخاء.

وتذكري معاودة تنفسك الطبيعي بأسرع وقت ممكن بعد كل تقلص.

## التقلصات

تصف النساء التقلصات ويختبرنها بطرق مختلفة. قد تشعر الحامل بما يلي:

- تشنجات في أسفل البطن مشابهة الشعور للدورة الشهرية
- ألم متواصل طفيف (كليل) في أسفل الظهر
- وجع في داخل الفخذين قد يمتد إلى أسفل الرجلين.

في البدء تكون هذه التقلصات قصيرة وقد تكون متباعدة - أحياناً تصل الفترة بين التقلص والآخر إلى ٣٠ دقيقة. لكنها قد تطول وتشتد وتتقارب من بعضها البعض.

سوف تتقارب التقلصات تدريجياً وتصبح أكثر إبلاماً وأطول لحين تصبح فترة التقلص حوالي دقيقة وتتقارب الفترة بينها - حوالي تقلص كل دقيقتين أو ثلاث دقائق.

قد تشعرين بالقلق أو حتى بفقدان السيطرة على نفسك عند اشتداد التقلصات وتقاربها. ومن المفيد التنفس بعمق عند بدء التقلصات ثم التنفس بوتيرة واحدة مع التركيز على الزفير. وقد يفيد استخدام التنهيد أو التأوه أو إصدار صوت منتظم الوتيرة. حاولي التركيز على كل تقلص على حدة. وعند انتهاء التقلص، خذي نفساً عميقاً ثم ازفريه. يفيد هذا في الاسترخاء بين التقلصات. ويقول العديد من النساء إن التجول واستخدام الوضعيات المريحة أمران مفيدان - أثناء التقلصات قد يعني هذا الاتكاء على شيء ما أو أرجحة الخصر أو الأرجحة على اليدين والركبتين. كذلك يمكن أن يساعد جداً الاستحمام في مغطس أو تحت الدش على تخفيف ألم المخاض كما يساعدك على الشعور بالسيطرة على الأمور بشكل أكبر. وسوف تقترح عليك القابلة أشياء مختلفة لمساعدتك أثناء تقدّم المخاض لكن لا تنسي أن طفلك هو الذي سيوجه طريقة تحركك وتنفسك.

## «العلامة»

قد تُفرَز أيضاً مادة مخاطية متبقعة بالدم أو وردية اللون. ينجم هذا عن السدادة التي كانت تختم عنق الرحم؛ وبمعنى آخر تشير العلامة إلى أن عنق الرحم لديك بدأ بالتوسع. وتظهر العلامة قبل بدء التقلصات بساعات أو حتى بأيام.

## تفتق ماء الرحم

'يعني تفتق ماء الرحم تفتق الكيس السلوي الذي يضم الطفل ورشح أو تدفق السائل السلوي إلى الخارج. والسائل الذي يخرج هو السائل السلوي الذي كان يحيط بالطفل ويحميه خلال نموه في داخلك. ويكون السائل عادة بدون لون ولكن قد يكون أصفر أو بلون التبن. وإذا كان أخضر أو أحمر اللون، قد تكون هناك مشكلة. لكن مهما كان اللون، يجب أن تضعي لباداً وتتصلي بالقابلة أو وحدة الأمومة أو الطبيب، إذا يُرجح أن تحتاجي للذهاب إلى مركز التوليد أو المستشفى كي يتم فحصك وفحص طفلك ووضعية طفلك.

إذا تفتق ماؤك ولم تحصل التقلصات المنتظمة لك بعد ٢٤ ساعة من ذلك، قد يتعين تحريض مخاضك، لاحتمال إصابتك بعدوى. سوف يناقش معك الطبيب أو القابلة هذا الأمر.

## كيف يمكن أن يساعدك شريك حياتك أو الشخص الذي يقدم لك الدعم

توجد أشياء عديدة يمكن أن يقوم بها شريك حياتك أو الشخص الذي يقدم لك الدعم. لكن لا تنسي أنهما يجب أن يكونا جاهزين أيضاً. احرصي على أن يفهما ما ينطوي عليه معنى الولادة، وناقشي معهما خطة ولادتك والوسائل التي يمكن أن يساعدك بها أثناء المخاض.

بإمكانهما:

- البقاء معك ومرافقتك. (من المفيد تواجد أكثر من شخص يقدم الدعم، كي يظل واحد معك أثناء استراحة الآخر)
- مسك يدك، التحدث إليك، تشجيعك وتذكيرك أن الوجع سيزول
- جلب أكواب من الماء والثلج لك
- تذكيرك باستخدام وسائل الاسترخاء
- إجراء التدليك لك
- مساعدتك في تغيير وضعيتك
- استدعاء موظفي المستشفى إذا احتجت إليهم
- مساعدتك على اتخاذ قرار بشأن أي علاج.

وبعض النساء لا يرغبن بلمسهن أو التحدث إليهن عند اشتداد المخاض، وهذا أمر طبيعي. لكن من المهم الشعور بالدعم وعدم الخوف خلال المخاض، فهذا يساعد جسمك على الاستجابة الطبيعية التي تساعدك على التحكم بألم التقلصات. قد تشعرين بالتركيز عقلياً على جسدك مع كل تقلص لكن عبارات التشجيع من الذين يقدمون الدعم لك مهمة طوال مرحلة المخاض.

## هل ينبغي أن أذهب إلى المستشفى على الفور؟

تمالكي أعصابك. يُستحسن أن تتصلي بالقابلة أو الطبيب وتناقشي معه أو معها أمر تقلصاتك وشعورك. احرصي على إخبارهما إذا كان ماء الرحم قد تفتق. ومن الأفضل عادةً محاولة الاستراحة في المنزل لفترة في الحالات التالية:

• إذا كنت في المراحل المبكرة من المخاض  
• إذا كنت مرتاحة

• إذا كان حملك طبيعياً ولم تحصل خلاله مشاكل صحية.

خلال هذا الوقت، من المفيد أن تقومي بالآتي:

• المشي والتجول بين التقلصات

• متابعة القيام بأمورك المنزلية (الأشياء السهلة - بدون رفع أغراض ثقيلة)

• الاستحمام في المغطس أو تحت الدش.

لا بأس من الأكل والشرب كالعادة. ومن المهم أن تتجنبي عدم الاجتفاف والشرب بانتظام.

خلال حملك، تناقش معك القابلة أو الطبيب الوقت الذي ينبغي أن تذهبي فيه إلى المستشفى، والجهة التي يجب أن تتصلي بها عندما يحين الوقت.

وعموماً سيتعين عليك الاتصال بالقابلة أو الطبيب أو وحدة الأمومة والذهاب إلى المستشفى في الحالات التالية:

• إذا حصل إفراز مهبلي فاتح اللون مع تبّع دموي

• إذا خرج أو تدفق أو نطق سائل مائي القوام ( قد يكون ذلك السائل السلوي)

• إذا أصبح الألم أكثر انتظاماً

• إذا كان هناك ما يشغل بالك أو بال شريك حياتك.

أعلمي القابلة أو الطبيب أو وحدة الأمومة أنك في طريقك إلى المستشفى قبل التوجه إليها. وإذا كان لديك شخص داعم لا تنسي الاتصال به إذا لم يكن متواجداً معك لتوّه.

## ماذا يحصل عندما أصل إلى المستشفى؟

يعتمد ذلك على المستشفى، لكن عموماً سوف تقوم القابلة القانونية بما يلي:

• وضع إسوارة تحمل هويتك حول معصمك

• إخبارك بما يحصل معك

• قياس حرارتك ونبضك وضغط دمك

• فحص وضعية الطفل بتحسس بطنك

• قياس نبض قلب الطفل

• أخذ توقيت تقلصاتك

• فحص بولك

• ربما إجراء فحص داخلي (إذا ظنت القابلة أنك في مرحلة المخاض) لتشاهد مدى اتساع فتحة عنق الرحم، ولتفقد وضعية الطفل.

وسوف تتابع القابلة فحص تقدّم حالتك وحالة طفلك بانتظام من وقت لآخر خلال المرحلة الأولى. وقد ترغبين بتغيير أوضاعك مراراً أو استخدام أكياس ساخنة على ظهرك أو بطنك أو تدليك ظهرك أو أخذ حمامات دش فاترة أو الجلوس في مغطس أو حمام «سبا» أو مسبح توليد.

اطلبي من القابلة والشخص الداعم لك مساعدتك على إيجاد وضعية مريحة لك وتجريبها، كالوقوف أو جلوس القرفصاء أو الركوع على اليدين والركبتين.

## المساعدة الذاتية أثناء المخاض

تتوقف سرعة تقدم مخاضك على عدة أمور، بما فيها انحدار جسم الطفل إلى داخل الحوض وانفتاح عنق الرحم (توسّعه) مع حصول تقلصات قوية ومنظمة. وهناك عدة وسائل يمكن أن تساعد مخاضك بواسطتها.

## الشعور بالاسترخاء قدر المستطاع

تشمل الأشياء التي قد تساعدك على الاسترخاء:

• الموسيقى

• العلاج بالعطور

• وسيلتنا الاسترخاء والتنفس.

يمكن أن يريحك وضع أكياس ساخنة على أسفل البطن أو الظهر. لا يسمح بعض المستشفيات بهذه الأكياس تفادياً لاحتراق البشرة، لذا راجعي أولاً القابلة بهذا الشأن. ويمكن أن يفيدك أيضاً أخذ حمامات الدش والمغاطس الساخنة.

## ما فائدة الماء؟

التواجد في الماء خلال المخاض قد يكون ذا فعالية كبيرة جداً لراحتك وتخفيف الألم عنك. يوفر الماء الدعم والشعور بخفة الوزن مما يساعدك على الاسترخاء.

ويمكن أن يخفف الاستلقاء في الماء الفاتر خلال المخاض من هرمونات الإجهاد والألم عن طريق مساعدة جسمك على إنتاج مسكنات وجع طبيعية (إندورفينات) يمكن أن تخفف من التشنُّج العضلي وتساعدك على الاسترخاء بين التقلُّص والآخر. وقد تفيد مغاطس الماء أثناء المخاض بالآتي:

- تسكين الألم بصورة كبيرة
- خفض الحاجة للعقاقير ووسائل التدخل، خاصة التخدير النصفي
- مساعدتك على الشعور بقدرة ذاتية أكبر على التحكم أثناء المخاض وراحة نفسية أكبر لتحملك هذه المرحلة
- الشعور بخفة وزنك في الماء - مما يريح العضلات المجهدة والضغط النفسي
- تسريع المخاض
- المساعدة على الاسترخاء والحفاظ على الطاقة.

## المحافظة على النشاط

تجولي في الغرفة أو في الممرات متى أمكنك ذلك، فالمحافظة على النشاط يمكن أن يساعد على تشتيت أفكارك عن الألم. استندي إلى شريك حياتك أو الشخص الداعم إذا كان ذلك يريحك.

## تغيير الوضعيات

جربي:

- الوقوف
- جلوس القرفصاء
- الأرجحة وأنت على يديك وركبتيك
- الجلوس وظهرك مسنوداً إلى ظهر الشخص الداعم لك.

## التدليك

قد يساعد التدليك على تخفيف التشنُّج العضلي أثناء المخاض، ويساعدك على الاسترخاء. بإمكان شريك حياتك أو الشخص الداعم الآخر استخدام تمسيدات طويلة وسلسة أو تمسيدات عريضة ودائرية. ولأسفل الظهر، يمكنه تجريب حركات تمسيد صغيرة مع ضغط ثابت، والمهم متابعة لمسك في جميع الأوقات.

## التأوه والنخير

من الطبيعي صدور أصوات عن النساء أثناء مرحلة المخاض، وقيامك بمحاولة كتم صوتك قد تؤدي إلى تشنُّج أعصابك.



« لقد ساعدني التجول أثناء حصول  
التقلصات على تحمل الوجع أكثر  
بكثير من وجودي مستلقية على  
الفراش.» لينيت

## مسكنات الألم أثناء المخاض

يختلف الشعور بالألم وكيفية التعامل معه من شخص إلى آخر. وهناك أشياء عديدة يمكن أن تساعدك في تحمل الألم أثناء المخاض. لكن إذا لم تكوني قد مررت بوجع التوليد، فإنك لن تعرفي كيف تتحملينه أو الوسائل الأفضل لتسكينه - فاستعدي إذن لتجريب طرق مختلفة.

هناك أشياء أخرى يمكن أن تؤثر أيضاً على كيفية تحملك للوجع، بما فيها:

- المدة التي يستغرقها المخاض وما إذا كان يحصل في الليل أو النهار. إذا كنت تعبة من معاناتك من المخاض طوال الليل، فقد يصعب عليك تحمل الألم
- الشعور بالقلق. يوتر القلق أعصابك - مما يزيد من حدة أي نوع من الألم أو عدم الراحة. إن معرفة ما تتوقعينه أثناء المخاض وتواجد أشخاص معك لتشجيعك وطمأنتك ووجودك في بيئة مريحة لك يمكن أن يساعدك على الاسترخاء والشعور بمزيد من الثقة.

والعديد من الاقتراحات المذكورة أعلاه، كالمحافظة على النشاط وتغيير الوضعيات، سوف يساعدك على تحمل الألم. لكن أحياناً قد تحتاجين إلى الأدوية. وفيما يلي ملخص بالأنواع الشائعة للأدوية المتوافرة. للمزيد من المعلومات عن الخيارات الأخرى والتأثيرات الجانبية، راجعي القابلة أو الطبيب.

«لقد أُتيح لي الاستراحة في مغطس ماء فاتر، وكنت أجلس منتصبه عند حصول كل تقلص. وبين كل نوبة ألم وأخرى كنت استلقي على ظهري في الماء الفاتر. وأعتقد أن صفوف اليوغا للحوامل ساعدتني على التكيف مع الألم في كل تقلص، عوضاً عن مقاومته.» كارن





## مسكنات الأم أثناء المخاض

تأثيرها على الطفل	مساوئها الرئيسية	حساسيتها الرئيسية	وصفها	المخدرات الطبية
لا تأثيرات معروفة له.	له مفعول مسكن معتدل فقط.	<ul style="list-style-type: none"> <li>مضدّ يمكنك تناوله في البيت.</li> <li>مأمون الاستعمال أثناء الحمل.</li> </ul>	أقراص أو كبسولات.	باريتامول
لا تأثيرات معروفة له.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يخفف الألم، عوضاً عن طمس الشعور به.</li> <li>قد يجعلك تشعرين بالغثيان أو الغثاس أو التثوش.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تتحكمين بالكمية التي تحتاجينها.</li> <li>تأثيراته قصيرة الأجل.</li> <li>يعمل فقط عندما تستشقين الغاز.</li> </ul>	غاز من مزيج النيتروز والأكسجين، تستشقيته عبر برزاز (بوق) أو كمامة.	أكسيد النيتروز (غاز)
أحياناً، قد يؤثر على الطفل عند ولادته فيجعله نعساً قليلاً ويبطئ تنفسه بعض الشيء مما يؤثر على قدرته على البدء في الرضاعة من الثدي.	<ul style="list-style-type: none"> <li>قد يجعلك تشعرين بالغثيان أو الغثاس.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يوفر تسكيناً جيداً للألم في أوائل المخاض.</li> <li>يبدأ مفعوله بعد حوالي ٣٠ دقيقة ويدوم تأثيره بين ساعتين وأربع ساعات.</li> </ul>	مضدّ يمكن حقنه.	المورفين
يتوقف المفعول على وسائل التدخل الطبية الأخرى المرتبطة بولادة الطفل. وقد تعبر بعض المخدرات الطبية المستخدمة في التخدير النصفي إلى المشيمة وقد تؤثر على رضاعة الطفل من الثدي في الأيام القليلة الأولى.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمنعك من التحول خلال المخاض.</li> <li>قد يجعلك من الصعب عليك دفع الطفل خلال المخاض.</li> <li>يزيد من احتمال استخدام وسائل تدخل طبية أخرى، كالأكستوتوسين لمساعدة سير المخاض أو التوليد باستخدام الملقط أو الاستخراج بالشفط (المصكّم).</li> <li>قد يبقى مفعول التمثيل في رجليك لفترة بعد الولادة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يوفر تسكيناً متواصلًا للألم لفترة أطول</li> <li>أكثر أنواع مسكنات الأم الموثوقة وأشدّها فعالية خصوصاً في المرحلة الثانية من المخاض.</li> </ul>	بنج مضد، يتمل جسمك من الضرر وما دون. وهو عبارة عن أنبوب دقيق يتم إدخاله في أسفل ظهرك ويتم ضخ المزيد من البنج عبره عند اللزوم.	التخدير النصفي

## عندما تلزم المساعدة: وسائل التدخل الطبية

«التدخل الطبي» تصرف يلجأ إليه الطبيب أو القابلة ويعني حرفياً التدخل في عملية التوليد. وهناك بعض الانتقادات التي تقول بأن التدخل الطبي يُستخدم أكثر من اللزوم أثناء التوليد في أستراليا. وتختلف الآراء بهذا الشأن أيضاً، فالبعض يقول بأن استخدام وسائل التدخل الطبية يجعل التوليد أكثر أماناً، في حين يقول البعض الآخر إن استخدام وسيلة تدخل واحدة يمكن أن يؤدي إلى الحاجة إلى مزيد من التدخلات. على سبيل المثال، قد يجعل تحريض المخاض التحكم بالتقلصات أكثر صعوبة لأنها تبدأ بسرعة وبشدة، ما يعني أنك قد تحتاجين إلى مسكن ألم أقوى مما لو كان مخاضك يجري بصورة طبيعية.

إذا كانت صحتك جيدة وكان حملك ومخاضك طبيعيين، قد لا تحتاجين إلى أي تدخل طبي.

يبحث هذا الجزء بعض وسائل التدخل الطبية الأكثر شيوعاً المستخدمة أثناء المخاض والتوليد. راجعي القابلة أو الطبيب بشأنها أثناء حملك. ويُنصح بطرح بعض الأسئلة التالية:

- ما حاجتي إلى هذا التدخل الطبي
- ما هي مخاطره وفوائده بالنسبة لي ولطفلي
- هل توجد أية بدائل أخرى
- هل يُحتمل أن يزيد من حاجتي إلى المزيد من وسائل التدخل
- هل استطيع القيام بأي شيء خلال حملي لخفض احتمالات الحاجة لتدخل طبي
- ما هي سياسة المستشفى بشأن هذا التدخل وما هو الدليل الذي يدعم هذا التدخل
- هل سيؤلمني
- هل سيؤثر على استعادة عافيتي
- هل سيؤثر على قدرتي على الإرضاع من الثدي
- هل سيؤثر على أي حمل مقبل؟

يتعين أن تناقش معك القابلة أو الطبيب حسنات ومساوئ أي تدخل قبل أن توافق عليه.

## تحريض المخاض

أحياناً قد ينصح طبيبك بتحريض المخاض - أي إطلاقه بصورة إصطناعية عوضاً عن انتظار بدئه. وقد تشمل أسباب تحريض الولادة الحمل المتعدد (بأكثر من طفل)، ومعاناة الأم من السكري أو مرض في الكبد، أو ارتفاع ضغط الدم أو عندما يتجاوز الحمل ٤١ أسبوعاً.

إذا تم اللجوء إلى تحريض المخاض لديك من المهم أن تناقشي هذا الإجراء مع الطبيب أو القابلة. ويجب أن تفوق فوائد تحريض المخاض مخاطره. ولبعض إجراءات تحريض المخاض مخاطرها، على سبيل المثال تحمل إجراءات التوليد باستخدام الملقط أو الاستخراج بالشفط (المِحجَم) أو عملية التوليد القيصرية مخاطر أكبر.

### وسائل تحريض المخاض وبدء التقلصات:

- **مواسعة الأغشية وسيلة سهلة نسبياً.** خلال الفحص المهبل، تقوم القابلة أو الطبيب بتحريك الأغشية بحركة دائرية بالإصبع. تفيد الشواهد أن إجراء موسعة الأغشية يحث على بدء المخاض ويخفض من الحاجة إلى وسائل أخرى لتحريض المخاض.
- **الـ«بروستاغلاندين» هرمون ينتجه جسمك.** يساعد هذا الهرمون على تليين عنق الرحم. Prostin® و Cirvidil® صنفان إصطناعيان من الـ«بروستاغلاندين» يتم إدخالهما في المهبل قرب عنق الرحم لتليينه. قد يساعد ذلك أيضاً على إطلاق التقلصات؛ وقد يستغرق بدء مفعوله من ٦ ساعات إلى ١٨ ساعة. ومن مخاطر وسيلة تحريض المخاض هذه أنها يمكن أن تؤدي إلى فرط تحفيز الرحم وإلى مشاكل للطفل.
- **الإنساج الآلي لعنق الرحم.** تُستخدم لهذه الوسيلة قسطرة دقيقة من البلاستيك للمساعدة في تليين عنق الرحم وفتحه.
- **فَتَق ماء الرحم (وتدعى بَصْع السلى).** تنطوي على قيام الطبيب أو القابلة بإدخال أداة داخل الرحم وداخل عنق الرحم المفتوح، لإحداث ثقب في الغشاء الذي يحتوي على السائل السلوي. يتيح ذلك زيادة ضغط رأس الطفل إلى الأسفل باتجاه عنق الرحم ويزيد من الهرمونات والتقلصات.

## مراقبة الطفل أثناء المخاض

من المهم فحص نبض قلب الطفل أثناء المخاض للتأكد من مدى تحمّل الطفل. ويمكن أن يعني حصول تغيير في نبض قلب الطفل أنه لا يحصل على كمية أكسجين كافية. تُسمى هذه الحالة «ضائقة جنينية».

يمكن مراقبة نبض القلب عن طريق:

- **الإصغاء.** تجري القابلة فحوصات منتظمة (كل ١٥-٣٠ دقيقة) بالضغط بواسطة السمّاع البوقي أو دوبلر (ماسح بالموجات فوق الصوتية) على بطنك للإصغاء إلى نبض قلب الطفل. يُنصح بوسيلة المراقبة هذه إذا كان حملك طبيعياً وسليماً وكنت بحالة صحية جيدة.
- **المراقبة الخارجية المتواصلة للجنين.** تُستخدم فيها شاشة إلكترونية تُعلّق بحزام حول بطنك. تسجل هذه الوسيلة بشكل متواصل نبض قلب الطفل وتقلّصاتك على ورقة مطبوعة؛ وتُستخدم في حال وجود مضاعفات أو احتمال حصول مضاعفات. تعيق بعض الشاشات من حركتك، فإذا نصحوك بوسيلة المراقبة المتواصلة، اطلبي جهازاً يتيح لك التجول إذا كان متوفراً.
- **المراقبة الداخلية للجنين.** تُستخدم في هذه الوسيلة شاشة إلكترونية تتصل بمسبار يتم تعليقه برأس الطفل عن طريق المهبل. ولا ينبغي استخدامها إلا إذا كانت المراقبة الخارجية تسبب مشكلة أو كانت نوعية التسجيل رديئة أو في حالة الحمل بتوأمين. وينبغي عدم استخدامها إذا كنت مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV) أو التهاب الكبد C.
- **أخذ عينات دم من فروة رأس الجنين.** تؤخذ بضع قطرات دم من فروة رأس الطفل (بحجم رأس الدبوس). يعطي هذا النوع من المراقبة تقريراً فوراً عن حالة الطفل أثناء المخاض؛ ويُجرى الفحص عندما يحتاج الأطباء إلى معلومات أكثر من المعلومات التي يحصلون عليها من وسيلة المراقبة المتواصلة. ويتعين أحياناً تكرار الفحص؛ وتحدد نتيجة الفحص ما إذا كان يتعين توليد الطفل فوراً.

- **ال«أكسيتوسين»** هرمون ينتجه جسمك بصورة طبيعية أثناء المخاض. يحرض هذا الهرمون الرحم على التقلّص. يساعد إعطاء ال«أكسيتوسين» الإصطناعي (Syntocinon®) بالقسطرة الوريدية على بدء المخاض. الناحية السلبية لل«أكسيتوسين» هي أنه قد يزيد من صعوبة تحمل التقلّصات، مما يعني أنه يُرَجَّح أن تحتاجي إلى مسكن للألم. اطلبي أن يتم تعليق القسطرة بعمود نَقّال كي تتمكني من التجول إذا شئت. مخاطر ال«أكسيتوسين» مشابهة لل«بروستاغلاندينات» باستثناء أن مفعوله أوضح وأسرع وأكثر قابلية لإبطاله من ال«بروستاغلاندينات». وسوف يتعين مواصلة مراقبتك ومراقبة طفلك خلال المخاض لفحص أية تأثيرات جانبية قد تحصل. وقد تكون هناك حاجة لاستخدام أكثر من وسيلة من وسائل التدخل المذكورة لبدء المخاض.

## توسيع عنق الرحم

تعني هذه الوسيلة تسريع عملية المخاض. وقد تُجرى إذا كان المخاض قد بدأ بصورة طبيعية، لكنه يتقدم ببطء. وتنطوي هذه الوسيلة على قيام الطبيب أو الممرضة بفتح كيس ماء الرحم أو بإدخال قسطرة عبر الوريد تحتوي على أكسيتوسين (دواء يزيد من التقلّصات). مخاطر هذه الوسيلة مشابهة لمخاطر استخدام أكسيتوسين لتحريض المخاض.

## الفترة الانتقالية

تحصل هذه الفترة قرب نهاية المرحلة الأولى، حين يصبح عنق الرحم مفتوحاً بالكامل تقريباً. ويبدأ الطفل بالانحدار إلى داخل المهبل عما قريب.

يقول بعض النساء إن الفترة الانتقالية هي أصعب جزء من المخاض، إذ تتواصل التقلصات القوية لفترة ٦٠ إلى ٩٠ ثانية وتحصل بين كل دقيقة ودقيقتين. قد تشعرين بما يلي:

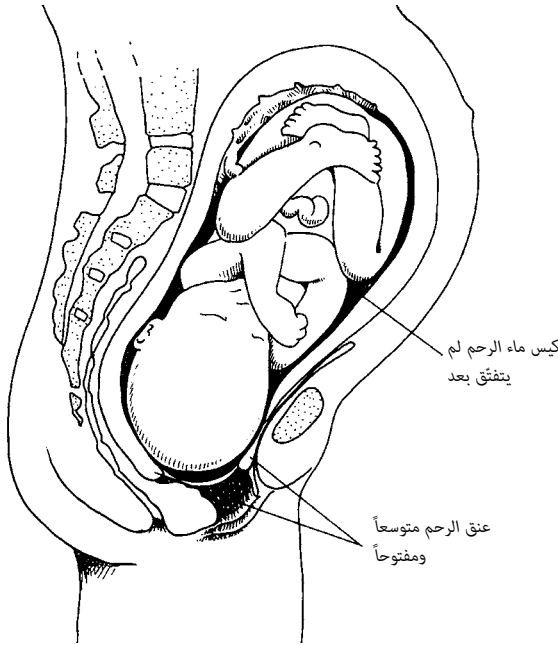
- ارتجاف
- حرّ وبرد
- غثيان (وقد تتقيأين)
- الشعور باضطراب أو قلق
- الشعور وكأنه لم يعد باستطاعتك التحمل
- الشعور بفقد السيطرة على الأمور.

جميع هذه المشاعر طبيعية، لكن قد لا تعانين من أي من هذه الأعراض.

### كم تستغرق الفترة الانتقالية؟

قد تستغرق الفترة الانتقالية من خمس دقائق إلى أكثر من ساعة.

### وضعية الطفل أثناء الفترة الانتقالية



### ما هي أفضل وضعية للتوليد؟

أفضل وضعية هي الوضعية الأكثر راحة لك. وتُعتبر الوضعيات التي تُستخدم فيها قوة الجاذبية، كالجلوس العادي أو جلوس القرفصاء أو امتطاء كرسي (بسدن اليدين على ظهر الكرسي) أو الوقوف، تعتبر أفضل من الاستلقاء على ظهرك. تساعد قوة الجاذبية على الدفع وتساعد على خروج رأس الطفل عبر قناة الولادة. وقد تفضلين وضعية الركوع على اليدين والركبتين التي يمكن أن تساعد على تخفيف الألم لأنها تخفف الضغط عن ظهرك. وبالمقارنة مع التوليد بوضعية الاستلقاء، قد تقصّر هذه الوضعيات من فترة المخاض وتخفض من أوجاعه. يُذكر أن الاستلقاء على الظهر يمكن أن يكون مزعجاً للغاية إذا عانيت من ألم في أسفل الظهر مع التقلصات.

## المرحلة الثانية

### بَضْعُ الْفَرْجِ - حسناته ومساوئه

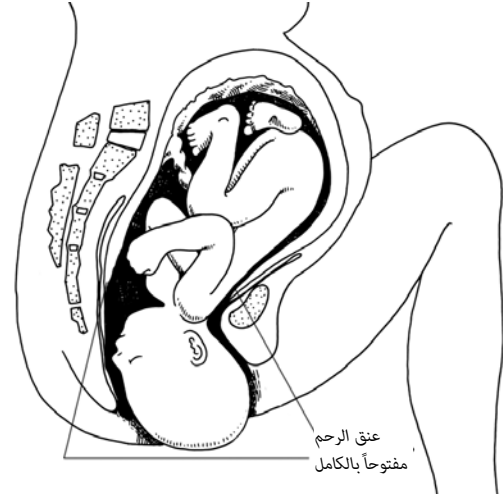
بَضْعُ الْفَرْجِ شَقٌّ جِرَاحِي فِي عِجَانِ الْمَرْأَةِ (الموضع بين المهبل والشرج). خلال الحمل، يُحتمل أن يتمزق العجان عند خروج رأس الطفل، ويزيد احتمال حصول ذلك عند استخدام الملقط. وأظهرت الدراسات أن الاستخدام الاختياري لبَضْعِ الْفَرْجِ قد يخفف من حصول مزيد من التمزقات المهبلية أو العجانية الشديدة. ويزيد احتمال حصول التمزقات العجانية عند إجراء التوليد باستخدام الملقط. وتحتاج النساء اللواتي يجربن بَضْعَ الْفَرْجِ أو يحصل لهن تمزق في العضلات إلى خياطة بَغْرَز. راجعي القابلة أو الطبيب بشأن ذلك قبل المخاض.

«كان المخاض تجربة إيجابية. فبالرغم من أنه كان شديد الصعوبة، إلا أن حالتي النفسية كانت ممتازة لعلمي بأنني سأجتازه بسلامة.» كاترينا

في المرحلة الثانية، تساعدن على دفع طفلك إلى الخارج. ويُرجَّح أن تشعرين بدافع غريزي قوي للدفع وكأنك تحتاجين للذهاب إلى المرحاض. وقد تشعرين بحصول توسع ونوع من الحرقة حيث أن رأس الطفل يصل في هذه المرحلة إلى مدخل المهبل.

### كم تستمر هذه المرحلة؟

تستمر المرحلة الثانية عادةً ما يصل إلى ساعتين في المخاض الأول وما يصل إلى ساعة في المخاض الثاني، لكن التخدير النصفي إذا حصلت عليه يمكن أن يطيل هذه المرحلة.



## التوليد باستخدام الملقط أو الاستخراج

### بالشفط (التوليد بالأدوات)

أحياناً يتعين توليد الأطفال بمساعدة الملقط أو الاستخراج بالشفط، وقد يتعيّن ذلك للأسباب التالية:

- إذا وجدت الأم صعوبة في دفع الطفل إلى الخارج
- إذا كان الطفل في وضعية غير ملائمة
- إذا كان الطفل لا يحصل على ما يكفي من الأكسجين ويحتاج إلى توليده بسرعة.

توجد وسيلتان للتوليد بالأدوات:

- **الملقط**: الملقط عبارة عن كلابية تُركب حول رأس الطفل، وتُستخدم لمساعدته على الخروج من المهبل. إذا احتجت إلى التوليد باستخدام الملقط، تحتاجين عادةً إلى إجراء بضع الفرج أيضاً.

- **الاستخراج بالشفط (المحجم)**: هذه الأداة شبيهة بكوب معلق بمضخة. يوضع الكوب على رأس الطفل داخل المهبل، وتقوم المضخة بالشفط. يثبت الشفط الكوب على رأس الطفل مما يمكن الطبيب من سحب الطفل إلى الخارج برفق، عادةً عند حصول التقلصات وقيامك بالدفع.

سوف يختار الطبيب الوسيلة المناسبة وفقاً لما يحصل خلال الولادة - أحياناً يكون الملقط أفضل، وأحياناً أخرى يُفضّل استخدام الاستخراج بالشفط؛ وغالباً ما يُتخذ القرار أثناء الولادة وليس عبر التخطيط المسبق له. وقبل استخدام أي من هذين الإجرائين، سوف يشرح لك الطبيب أو القابلة ما سيحصل واحتمالات حصول أية تأثيرات جانبية.

## عملية التوليد القيصرية

عند إجراء عملية التوليد القيصرية، يولد الطفل عن طريق شقّ يجرى عبر البطن وصولاً إلى الرحم. وتُجرى عملية التوليد القيصرية عادةً بواسطة شقّ أفقي واطىّ بعرض أصبعين أو ثلاثة أصابع فوق عظم العانة مما يساعد على احتجاب التُدبة بشعر العانة. وبعض عمليات التوليد القيصرية «اختيارية» (أي يتم التخطيط لها)، في حين تجرى الأخرى في الحالات الطارئة.

تُجرى عمليات التوليد القيصرية الاختيارية قبل بدء المخاض. وينبغي عدم إجرائها قبل الأسبوع ٣٩ إلا إذا كان هناك سبب طبي إذ قد يسبب ذلك مشاكل صحية للطفل.

قد تكون عمليات التوليد القيصرية ضرورية للأسباب التالية:

- وجود الطفل في وضعية غير ملائمة - مؤخرة الطفل أو قدميه أولاً، أو مستلقياً على جنبه
- إذا كانت الأم حاملاً بتوأمين أو أكثر (في بعض الحالات)
- إذا أصبح الطفل في ضائقة خلال المخاض
- إذا أصبحت أنت أو طفلك في خطر لسبب ما، واحتجت إلى التوليد بسرعة
- إذا كانت المشيمة تعيق مخرج الطفل
- إذا توقف المخاض عن التقدّم.

وتجرى عملية التوليد القيصرية عادةً تحت التخدير النصفى أو التخدير الشوكي، أو أحياناً تحت تخدير عام. إذا احتجت إلى عملية توليد قيصرية، فإن الحصول على معلومات عن العملية وعن خيارات التخدير سوف يفيدك.

ويعني إجراء عملية التوليد القيصرية تحت التخدير النصفى أنك ستبقين مستيقظة عند ولادة طفلك. وينبغي أن يتاح لشريك حياتك أو للشخص الداعم لك التواجد في غرفة العمليات كي تتمكننا معاً من رؤية الطفل عند ولادته. يوفر التخدير النصفى أيضاً تسكيناً ممتازاً للألم بعد العملية.

يمكنك طلب احتضان طفلك بشكل يلامس فيه جسمك جسمه مباشرة بعد الولادة في غرفة العمليات أو في غرفة الإنعاش. يحسن هذا من الترابط بينك وبين الطفل، ويبقي الطفل دافئاً ويساعده على البدء في الرضاعة من الثدي. إذا لم تتمكني من احتضان طفلك بملامسة جسمك لجسمه في بادئ الأمر، اطلبي من شريك حياتك القيام بذلك، ثم ضعي طفلك على صدرك بأقرب وقت يصبح بإمكانك ذلك.

## المرحلة الثالثة

تبدأ المرحلة الثالثة والنهائية من المخاض عندما يولد طفلك وتستغرق هذه المرحلة لحين أن يدفع الرحم المشيمة إلى الخارج. هذه المرحلة هي عادةً أقصر بكثير وأقل إيلاماً من المرحلتين السابقتين. لكنها مرحلة مهمة جداً ويجب إكمالها حتى النهاية.

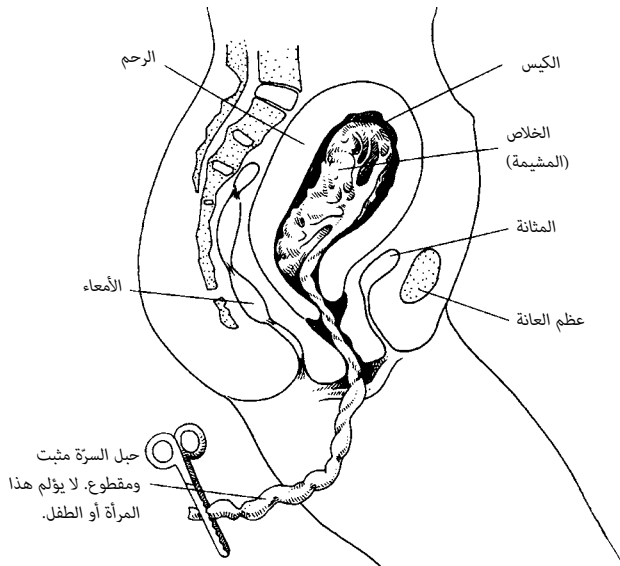
### كم تستغرق هذه المرحلة؟

تُعطى لمعظم النساء حقنة من أكستوسين الصناعي (Syntocinon®) لمساعدة الرحم على دفع المشيمة بسرعة أكبر. يُسمى هذا بالتدبير العملي وهو أفضل وسيلة لمنع نزيف ما بعد الولادة. بعد الحقنة، تستغرق هذه المرحلة عادةً حوالي ٥ إلى ١٠ دقائق.

ويفضل بعض النساء انتظار خروج المشيمة بصورة طبيعية بدون حقنة (يُسمى هذا المرحلة الثالثة الطبيعية). وقد تستغرق المرحلة الثالثة الطبيعية ما يصل إلى ساعة تقريباً. راجعي القابلة أو الطبيب أثناء حملك بشأن الخيار الأنسب لك، فهذا سيساعدك على أخذ قرار عن دراية.

بعد عملية الولادة القيصرية، قد يحتاج طفلك إلى المزيد من العناية وقد تحتاجين إلى المكوث في المستشفى لمدة أطول. ويتم عادةً إعطاؤك مصلاً عبر الوريد وتركيب قسطرة لك (أنبوب تصريف للبول) لفترة يوم أو يومين. وعندما ترجعين إلى المنزل سوف تحتاجين إلى المزيد من الوقت للنقاهة إذ أن الولادة القيصرية عملية جراحية مهمة. وقد تستغرق النقاهة ما يصل إلى ستة أسابيع وقد يكون من الصعب خلالها أن تقومي برعاية طفلك. كذلك فإنه من المهم جداً ممارسة التمارين بعد عملية الولادة القيصرية لاسترجاع حيوية عضلاتك، وسوف تنصحك قابلتك أو الطبيب أو المعالج الفيزيائي (الطبيعي) بالوقت الذي يمكنك أن تبدئي به التمارين.

والإرضاع من الثدي في الأيام القليلة الأولى مهم جداً للأم والطفل. فإذا كنت قد خضعت لعملية ولادة قيصرية، أو إذا كنت تشعرين بتعب أو نعاس شديد بعد التوليد، سوف يتعين عليك أخذ المزيد من الحذر للتأكد من أنه باستطاعتك إرضاع طفلك من الثدي بصورة مأمونة.



### تحذير صحي!

تزيد المشاكل التنفسية لدى الأطفال عند إجراء عمليات التوليد القيصرية قبل الأسبوع ٣٩ وبدون مخاض. لذلك يجب عدم التخطيط عموماً لإجراء عملية توليد قيصرية قبل الأسبوع ٣٩.

## ماذا يحصل بعد ولادة طفلي؟

إذا سار كل شيء على ما يرام، سوف يتم إعطاؤك الطفل لاحتضانه بملامسة جسدك لجسده، وللمسه وتربيت بشرة طفلك وليكون واحدكما بقرب الآخر. وتعني ملامسة الجسد للجسد أن الطفل يكون عارياً ومستلقياً على صدرك العاري. هذه الملامسة جيدة لك وللطفل لأنها:

- تعزز الترابط العاطفي مع الطفل
- تبقى الطفل دافئاً
- تتيح للطفل الإحساس بنض قلبك وشم رائحة بشرتك. وهذا يُعلم الطفل أنك موجودة ويساعده على التأقلم مع الحياة خارج جسمك
- يشجع الطفل على الرضاعة من الثدي (لكن تلامس الجسد للجسد المبكر هذا مهم حتى ولو تكوني تُرضعين من الثدي)
- يحث جسمك على إنتاج أكسيتوسين الذي يحفظ انقباض رحمك، للتقليل من نزيف الدم.

في ذات الوقت، يتم تثبيت حبل السرة وقطعه (لا يسبب هذا ألماً لك أو للطفل). وعادةً يُطرح على شريك حياتك قطع الحبل إذا رغب بذلك. إذا كنت تخططين لمرحلة مخاض ثالثة طبيعية، ناقشي هذا الأمر مع القابلة أو الطبيب أثناء الحمل أو أثناء مرحلة المخاض المبكرة لأنه لا يتم قطع الحبل لحين توقفه عن الخفقان وخروج المشيمة.

### متى ينبغي أن أرضع طفلي؟

إذا كنت أنت والطفل بصحة جيدة، ساعدي طفلك على العثور على ثديك بعد الولادة بقليل. يساعد هذا على:

- بداية جيدة للإرضاع من الثدي
- انقباض الرحم ودفع المشيمة إلى الخارج
- خفض النزيف
- المحافظة على سكر الدم لدى طفلك بمستويات طبيعية.

لكن لا تقلقي إذا لم يرغب الطفل بالرضاعة من الثدي أو إذا كان يوجد سبب طبي يمنعك من الإرضاع على الفور - إذ يظل بإمكانك الإرضاع من الثدي بنجاح ولو لم تتم عملية الإرضاع المبكرة هذه.

### الفحوصات التي تلي ولادة طفلك

أثناء احتضانك لطفلك، سوف تقوم القابلة أو الطبيب بفحص يُسمى حَرَز «أبغار». يجري هذا الفحص مرتين (في الدقيقة الأولى والدقيقة الخامسة بعد الولادة). يبين هذا الفحص للطبيب أو القابلة ما إذا كان طفلك بحاجة إلى أية مساعدة خاصة للتكيف مع الحياة خارج جسمك. ويعتمد حَرَز (فحص) «أبغار» على ما يلي:

- معدل تنفس الطفل
- معدل نبضه
- لون بشرته
- قوة عضلاته
- مُنعكساته

ويُرجح أن لا تلاحظي القابلة أو الطبيب يجريان هذا الفحص لأنه يمكنهما القيام به بدون إزعاج الطفل كثيراً. وسوف يتم منحك ومنح شريك حياتك وقتاً مع طفلكما كي يتعرف واحدكم على الآخر. ومن المهم أن تبقي وطفلك معاً إذا كنت أنت وهو بصحة جيدة.

بعد قليل، يتم فحص طفلك، ووزنه وقياسه ووضع أساور التعريف في معصمه وفي كاحله. وإذا أعطيت موافقتك، يُحقن أيضاً بفيتامين K وبحقنة ضد التهاب الكبد B. من ثم يُلف الطفل ببطانية (حرام)، وإذا كان هناك خوف من عدم شعور طفلك بالدفء حتى بعد فترة طويلة من احتضانه بملامسة جسدك لجسده، فيمكن وضعه في حاضنة تدفئة (سرير صغير بمصباح تدفئة).

### غسل الطفل

يُنصح بعدم غسل الأطفال حديثي الولادة بصورة روتينية مباشرة بعد الولادة.

لكن يُنصح بغسل الطفل حديث الولادة إذا كانت أم الطفل مصابة بالتهاب الكبد B أو C أو بفيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV).



## حَقْنِ الوَقَايَةِ لِطِفْلِكَ

ينصح الخبراء بحصول المواليد على حقنتين في وقت قريب من ولادتهم، هما حقنة فيتامين K، واللقاح المضاد لالتهاب الكبد B. ويعود الأمر لك لاتخاذ القرار بتلقيح الطفل بهاتين الحقنتين - لكن يُنصح بهما جداً لوقاية طفلك. وتُعطى حقنة فيتامين K ولقاح التحصين ضد التهاب الكبد B مجاناً؛ وتلقيح عادةً معلومات عنهما خلال الحمل.

## ما أهمية فيتامين K؟

يساعد فيتامين K في الوقاية من اضطراب صحي نادر لكن خطير يسمى «الداء النزفي الوليدي»، الذي يمكن أن يسبب نزفاً خطيراً وقد يؤثر على الدماغ؛ وقد يولد الأطفال ويكون لديهم نقص في فيتامين K الذي يقيهم من «الداء النزفي الوليدي». وبلوغ سن ستة شهور، يبني الطفل عادةً مخزونه الخاص من هذا الفيتامين. وتزيد أهمية حصول الأطفال على حقنة فيتامين K في الحالات التالية:

- إذا وُلِدَ قبل الأوان أو مريضاً
- إذا كان يعاني من رضوض نتيجة الولادة أو عملية التوليد القيصرية
- إذا كانت الأم قد أخذت أدوية أثناء الحمل للصرع أو الجلطات الدموية أو السّل. أخبري الطبيب أو القابلة إذا كنت تأخذين أي من هذه الأدوية.

يمكن إعطاء فيتامين K عن طريق الفم أو حقنة. والحقنة هي الوسيلة المفضلة لأن مفعولها يدوم ستة أشهر وهي مكونة من جرعة واحدة. ولا يقي فيتامين K الذي يُعطى عن طريق الفم الطفل للمدة ذاتها؛ فإذا أردت حصول طفلك على جرعة فيتامين K عن طريق الفم، يتعين أن يحصل على ثلاث جرعات منفصلة - عند الولادة، عند بلوغ ٣ أو ٥ أيام من العمر وعند بلوغ ٤ أسابيع من العمر. والجرعة الثالثة بالغة الأهمية وعلى الوالدين عدم نسيانها! فبدونها، قد لا يكون محصناً بالكامل.

## هل توجد تأثيرات جانبية للفيتامين K؟

يُعطى فيتامين K إلى الأطفال في أستراليا منذ العام ١٩٨٠ وترى السلطات الصحية الأسترالية أن حقن فيتامين K مأمونة. إذا قرر الوالدان عدم إعطاء حقنة فيتامين K للطفل فينبغي عليهما مراقبة ظهور أية أعراض للداء النزفي الوليدي عليه. تشمل الأعراض:

- حصول نزيف أو رضوض لا تفسير لها
- أي اصفرار في الجلد أو ابيضاض في العينين بعد بلوغ الطفل ثلاثة أسابيع من العمر.

ينبغي مراجعة الطبيب لمعاينة الأطفال الذين تظهر لديهم هذه الأعراض، حتى ولو كانوا قد حصلوا على لقاح فيتامين K.

## لماذا يحتاج طفلي إلى التلقيح ضد التهاب الكبد B؟

يرجع سبب التهاب الكبد B إلى فيروس. وبعض الأشخاص الذين يحملون هذا الفيروس قد لا تظهر لديهم أعراض أو تظهر لديهم أعراض طفيفة فقط. لكن قد يعاني ما يصل إلى ٢٥ بالمائة من المصابين بالمرض من مرض خطير في الكبد في حياتهم لاحقاً، خاصة إذا كانوا قد التقطوا التهاب الكبد B في مرحلة الطفولة. يساعد التحصين على الوقاية من هذا المرض.

ومن المهم البدء في أخذ لقاح التهاب الكبد B بأسرع وقت ممكن بعد الولادة حرصاً على الحصول على أكبر قدر من فعالية اللقاح. ويتعين حصول الأطفال على ثلاثة لقاحات إضافية ضد التهاب الكبد B في سن شهرين وأربعة شهور وستة شهور.

وإذا كنت حاملة لالتهاب الكبد B، سوف يزيد احتمال إصابة طفلك بالتهاب الكبد B إلى حد كبير.

لتجنب نقل المرض منك إلى طفلك، ينبغي إعطاء طفلك لقاح التهاب الكبد B المعتاد وجرعة من الغلوبولين المناعي لالتهاب الكبد B، ويفضل ذلك خلال ١٢ ساعة من الولادة أو خلال ٧ أيام على الأكثر. بعد ذلك، سوف يحتاج طفلك إلى حقن التهاب الكبد B الثلاث الاعتيادية عند بلوغه شهرين وأربعة شهور وستة شهور من العمر.

## هل توجد تأثيرات جانبية للقاح التهاب الكبد B؟

من النادر حصول تأثيرات جانبية خطيرة. وأكثر المشاكل الصحية شيوعاً هي وجع في موضع الحقنة وارتفاع طفيف في الحرارة وألم طفيف في المفاصل. راجعي الطبيب إذا شعرت بقلق حيالها.

بعد ولادة طفلك

*After your baby is born*

## العناية بنفسك

**الرحم.** يحتاج الرحم لبضعة أسابيع كي يعود إلى حالته الطبيعية، ويحصل ذلك بصورة أسرع إذا كنت تُرضعين من الثدي. وقد تشعرين ببعض التشنجات نظراً لانقباض الرحم والعودة إلى حجمه الطبيعي. ويمكن أن تلاحظي حصول هذه الانقباضات أكثر عندما يرضع الطفل. ويوجد بعض النساء اللواتي أنجبن أطفالاً أن «الوجع اللاحق» أكثر إيلاًماً في الولادة التالية. ولا تتوقعي أن ينحسر بطنك إلى حالته الطبيعية لفترة من الزمن.

**النزف** من المهبل أمر طبيعي لما يصل إلى ثلاثة أو أربعة أسابيع. يسمى هذا النزف «السائل النفاسي» (وهو ليس نزف دورتك الشهرية). في الأسابيع ١٢ إلى ٢٤ الأولى بعد الولادة، قد يكون هذا النزف أشد من نزف الدورة الشهرية العادية، لكن في نهاية المطاف يخف ليصبح إفرازات مائلة إلى اللون البني. وقد يشتد النزف خلال الإرضاع من الثدي. استخدمي القوط الصحية وليس لفائف الحيش القطنية (تامبون).

**المهبل والعجان.** إذا كنت قد أنجبت طفلك بولادة مهبلية، فإن الجلوس يمكن أن يكون مزعجاً، خاصةً إذا كانت توجد غرز. تُستخدم غرز ذؤابة، لا حاجة لفكها. وسوف تتفقد القابلات موضع الغرز للتأكد من شفاها بصورة طبيعية. حافظي على نظافة الموضع وجفافه بالاعتسال مرتين أو ثلاث مرات في اليوم بعد التغطؤ. غيري فوطك الصحية بصورة متكررة، وأفضل العلاجات لتخفيف الألم هي الاستلقاء والراحة لإزالة الضغط عن العجان. خذي مسكنات للألم تباع بدون وصفة طبية كالباراسيتامول إذا احتجت إليها.

**الثديان.** يدرّ جميع النساء الحليب من الصدر، ويبدأ الإدرار عادةً في حوالي الأسبوع ١٦ من الحمل ويلاحظ بعض النساء تسرباً قليلاً من الحليب في الأسابيع القليلة الأخيرة. وفي الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، يكون الثديان طريان لأن الطفل لا يحتاج سوى إلى كمية صغيرة جداً من حليب الثدي. ومتى بدأ الطفل بالإحساس بالجوع والرضاعة مراراً أكثر، يستجيب الثديان بإدائر المزيد من الحليب. وقد تشعرين بامتلاء الثديين أكثر بالحليب تلبيةً لحاجة الطفل. وسوف يساعد الإرضاع، وفقاً لحاجات الطفل وتقطير الحليب من الثدي الآخر أثناء الإرضاع على الجانب الآخر، على تجنب فرط امتلاء الثديين. وسوف يساعد أخذ الباراسيتامول (بحسب التعليمات على العلبة) ووضع كمادات الماء البارد (على الصدر) وأخذ حمامات دش باردة على تخفيف أي تورّم وألم عند اللمس.

وإذا قررت عدم الإرضاع من الثدي، سوف تظلين تشعرين ببعض الإنزعاج في الثديين في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة وذلك لأن الثديين يدران الحليب خلال هذه الفترة. لكن يخف هذا الشعور بعد بضعة أيام، وبإمكانك تسكين الألم بعض الشيء بارتداء حمالة صدر داعمة ومريحة مع وضع لبادات صدر والحد من لمس الثديين أو حلميتك واستخدام كمادات ماء بارد وأخذ باراسيتامول (وفقاً للتعليمات على العلبة).

**عملية التوليد القيصرية.** تكون ندبة الجرح عادةً بشكل شق أفقي على أسفل بطنك، تحت خط ما يسمى بـ«البيكينيني». وتُستخدم عموماً غرز ذؤابة في هذه الأيام مما يعني عدم الحاجة لإزالتها. وقد تظلين تشعرين بالألم وانزعاج في موضع ندبة الجرح لبضعة أسابيع. وسوف يتم إعطاؤك مسكنات ألم في الأيام القليلة الأولى للمساعدة في تخفيف الألم مع بداية قيامك بالتجول برفق وبطء ورعاية طفلك. سوف تتعلمك القابلة أو المعالج الفيزيائي (الطبيعي) تمارين يمكنك القيام بها بدون ضغط على الندبة؛ وسوف تساعدك القابلات على رعاية طفلك.

سوف يساعد بقاء الطفل معك في غرفة المستشفى على تعرف واحدكما على الآخر!

**مشارك.** بالرغم من إحساسك بالتعب، قد تشعرين بسعادة غامرة في اليومين الأولين بعد الولادة. تسمى هذه الفترة أحياناً «فترة الشعور بالنشاط والغبطة بعد الولادة» - ولكن يمكن أن يحل محلها فترة الشعور بانقباض في الصدر والغمّ، التي تتسم بالإحساس المرهف وتدميع العينين وسرعة الانفعال. ويمر معظم النساء بهذه المرحلة لبضعة أيام بعد الولادة أو حتى لفترة تمتد أسبوعين. إذا تواصلت هذه المشاعر فترة أطول من ذلك، راجعي القابلة أو الطبيب. للمزيد من المعلومات، راجعي الأسابيع الأولى من الوالدية على الصفحة ١٠٤ ومشاعرك خلال الحمل وأوائل مرحلة الوالدية: ما يجب أن يعرفه جميع الوالدين على الصفحة ١٣٦.

## أمور قد تتسائلين بشأنها

### هل أحتاج إلى تلقيح ضد الحميراء أو السعال الديكي؟

إذا أظهرت فحوصات الدم التي أجريتها في أوائل الحمل وجود القليل من المناعة أو عدم وجود مناعة لديك ضد الحميراء، فمن المستحسن أن تحصلي على لقاح (MMR) ضد الحميراء قبل ذهابك إلى المستشفى وهو لقاح ضد الحصبة والنكاف أيضاً. ومن المهم عدم الحمل لمدة شهر بعد أخذ اللقاح.

إذا لم تكوني ملقحة ضد السعال الديكي، فينبغي أن تحصلي على لقاح السعال الديكي قبل أن تغادري المستشفى. وينبغي أن يحصل شريك حياتك وجداً الطفل أو الزائرون أو مقدمو الرعاية المنتظمون الآخرون على لقاح السعال الديكي قبل ولادة الطفل. واحرصي على أن يكون أطفالك الآخرون قد حصلوا على لقاح السعال الديكي.

### متى أستطيع الذهاب إلى المنزل؟

قد تستطيعين الذهاب إلى المنزل بعد الولادة بوقت قصير خلال أربع إلى ست ساعات. ويعطى تقريباً جميع المستشفيات حالياً الأمهات وأطفالهن، الذين بصحة جيدة، فرصة للذهاب إلى المنزل بعد الولادة بوقت قصير. ويتيح التخطيط للذهاب إلى المنزل بعد ولادة الطفل بوقت قصير مشاركة الفرحة بالطفل الجديد مع الأصدقاء والصديقات وأفراد العائلة في جو منزلي مريح وخصوصي. ويعني الذهاب إلى المنزل بعد الولادة بوقت قصير التقليل من تعطيل حياة العائلة وتعجيل عودتك للتواجد مع أطفالك الآخرين. وسوف تزورك إحدى القابلات في المنزل لتقديم رعاية ما بعد الولادة لك ولطفلك، بما فيها النصيحة حول الإرضاع من الثدي. وقد تقدم لك القابلات دعم ما بعد الولادة لحين بلوغ طفلك ١٤ يوماً.

وقد تحتاجين للمكوث في المستشفى مدة أطول إذا كان قد استُخدم في توليدك الملقط أو وسيلة الاستخراج بالشفط أو العملية القيصرية أو إذا كانت صحتك أو صحة طفلك ليست على ما يرام. وكمعدل، تتراوح فترة مكوث من أجريت لهن ولادة مهبلية في المستشفى بين ٢٤ و٤٨ ساعة وما بين ثلاثة وأربعة أيام للذين أجريت لهن عمليات توليد قيصرية. وعندما ترجعين إلى المنزل من المستشفى بعد فترة مكوث طويلة، قد تُعرض عليك رعاية ودعم ما بعد الولادة في المنزل على يد القابلات، اللواتي بإمكانهن تقديم دعم ما بعد الولادة لحين بلوغ طفلك ١٤ يوماً؛ لكن يختلف توفير هذه الخدمة بين مستشفى وآخر، لذا راجعي القابلة أو الطبيب بالأمر.

بعد رجوعك إلى المنزل يُحتمل أيضاً أن يُعرض عليك زيارة تقوم بها ممرضة لصحة الأطفال والعائلات لإجراء فحوصات للطفل من الأسبوع الأول إلى الأسبوع الرابع وإطلاعك على الخدمات الأخرى المتوفرة. يرجى مراجعة الصفحة ٩٢ للمزيد من المعلومات.

### الفحوصات الروتينية للأطفال حديثي الولادة

في الأيام التالية لولادة طفلك، سوف يفحصه طبيب أو قابلة مدربان خصيصاً لإجراء فحص يسمى «فحص المواليد الجدد». وسوف يتفقد الطبيب أو القابلة طفلك من رأسه حتى أخمص قدميه للتأكد من عدم وجود أية مشاكل صحية.

وتُعرض على جميع الوالدين في نيو ساوث ويلز الفرصة لفحص أطفالهم للتأكد من عدم معاناتهم من عدد من الاضطرابات النادرة. يسمى هذا الفحص بـ«الفحص المسحي للمواليد الجدد»، أو بفحص «وخزة عقب القدم». ينطوي الفحص على أخذ بضعة قطرات من الدم من عقب قدم طفلك. توضع القطرات على نوع خاص من الورق وتُرسل إلى المختبر للفحص.

الحالات الصحية التي يتم استقصاؤها في الفحوصات المسحية للمواليد الجدد ليست شائعة لكنها خطيرة ومن الأفضل التأكد مبكراً إذا كان طفلك مصاباً بأحدها. بهذه الطريقة، يمكن بدء العلاج بأسرع وقت ممكن. يستقصي الفحص عن الاضطرابات التالية:

- **قصور الدرقية الخلقي** الذي تسببه مشاكل تتعلق بالغدة الدرقية. يساعد العلاج المبكر على نمو الأطفال بصورة طبيعية.
- **بيئة الفينيل كيتون** التي تعني عدم تمكن الأطفال من الاستفادة من مادة موجودة في الحليب والمأكولات (تسمى فينيلالانين - وهو حامض أميني أساسي) بصورة ملائمة. تساعد هذه المادة على صنع البروتينات في الجسم. وإذا لم تعالج المشكلة، تتراكم مادة فينيلالانين في الدم وتسبب عطلاً دماغياً. يساعد العلاج الطفل على النمو بصورة طبيعية.
- **وجود الغالاكتوز في الدم.** يسبب هذه الحالة تراكم نوع من السكر (غالاكتوز) في الدم، ويتواجد هذا السكر في حليب الأم والحليب البقري. يجنب العلاج الفوري بحليب خال من الغالاكتوز تعرّض الطفل لمرض خطير. وإذا تُرك الطفل بدون علاج، فإنه قد يعتلّ جداً ويموت.
- **التليّف الكيسي** يجعل الجسم ينتج مادة مخاطية سمكية في الأمعاء والرئتين. يمكن أن يسبب هذا التهابات صدرية وإسهالاً وقد يحد من اكتساب الطفل للوزن. تساعد العلاجات المحسّنة المصايب بالتليّف الكيسي على العيش فترة أطول.

## هل ستؤم الحقن وفحوصات الدم طفلي؟

في كل مرة يتوجب أن يخضع طفلك لإجراء كالحقن أو فحوصات الدم، يمكنك تطيب خاطره وتخفيف وجعه بوسائل سهلة. بإمكانك مثلاً إرضاع طفلك من الثدي خلال الإجراء أو عرض إصبع نظيف عليه لكي يمصه؛ كما يمكنك التحدث إليه بعبارات مهدئة، وتدليكه أو تربيته ومتابعة النظر في عينيه. وأحياناً قد يُعرض على طفلك بضع قطرات من محلول السكروز (السكر) الذي يلهيه عن أي شعور بالإنزعاج.



## الفحص المسحي للمواليد الجدد

بعد فحص الدم الجاف، يتم خزنه في المختبر لمدة ١٨ سنة ومن ثم يتم إتلافه. يمكنك قراءة المزيد عن سبب خزن الفحوصات لمدة طويلة على الموقع <http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf>



## مقعد أو كبسولة الأطفال في السيارة

إذا كنت تتوین أخذ طفلك إلى المنزل بالسيارة، فيتعين عليك بموجب القانون أن تجهزي السيارة بمقعد أو بكبسولة أطفال. بإمكانك استئجار أو شراء أو استعارة مقعد أطفال.

بإمكانك العثور على المزيد من المعلومات عن كبسولات ومقاعد الأطفال على موقع RMS. تفقدي الموقع <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe/children/childcarseats/>

التشخيص والعلاج بصورة مبكرة مهمان لجميع الاضطرابات الصحية المذكورة أعلاه. كذلك من الممكن اكتشاف ما يصل إلى ٤٠ اضطراباً آخر نادراً جداً، عن طريق عينة الدم ذاتها.

إذا كانت نتائج الفحص طبيعية - ومعظم نتائج الفحوصات تكون طبيعية - فلن تُرسل إليك هذه النتائج. ويُذكر أنه يحتاج طفل من بين كل مائة طفل إلى فحص دم ثانٍ إذا لم يعطِ الفحص الأول نتيجة واضحة. وسوف يتم الاتصال بك إذا لزم إجراء فحص ثانٍ. وفي الغالبية العظمى من الأحيان تكون نتائج الفحص الثاني طبيعية، وتُرسل نتائج الفحص إلى طبيبك.

وتبين نتيجة الفحص لدى عدد ضئيل جداً من الأطفال وجود حالة شاذة، مما يعني حاجة الطفل إلى إجراء المزيد من الفحوصات وأنه قد يحتاج إلى علاج أيضاً. سوف يعلمك طبيبك بذلك.

الفحص الثالث الذي يُعرض على جميع الأطفال في نيو ساوث ويلز هو **فحص السمع**. يحتاج طفل أو طفلان من بين كل ألف طفل إلى مساعدة في مشاكل السمع، ويهدف «برنامج نيو ساوث ويلز لفحص سمع الرضع» إلى التأكد من تحديد هؤلاء الأطفال. يُعرض إجراء فحص السمع بأقرب فرصة بعد الولادة، وإذا لم يكن إجراؤه ممكناً في المستشفى لسبب ما، فيمكن القيام به في عيادة المرضى الخارجيين في المستشفى أو في مركز صحة المجتمع في أقرب فرصة بعد مغادرتك المستشفى.

يستغرق فحص السمع من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة ويُجرى عندما يكون طفلك نائماً أو مرتاحاً وهادئاً. وبإمكانك البقاء مع طفلك خلال إجراء الفحص، وسوف تتلقين النتائج بمجرد انتهاء الفحص. هذا وتُسجل نتائج الفحص في «السجل الصحي الشخصي» الخاص بالطفل أو ما يعرف بـ«الدفتر الأزرق».

إذا أشارت النتائج إلى حاجة طفلك إلى إجراء الفحص مجدداً، فلا يعني ذلك بالضرورة أن طفلك يعاني من مشاكل في السمع، إذ قد تكون هناك أسباب أخرى لهذه النتيجة (مثلاً: قد يكون الفحص قد أجري لطفلك عندما كان متقللاً، أو عندما كان يوجد سائل أو انسداد مؤقت في أذنه).

## السجل الصحي الشخصي الخاص بطفلك (الدفتَر الأزرق)

في الأيام القليلة الأولى بعد ولادة الطفل، يتم إصدار دفتراً أزرق خاصاً به. هذا الدفتَر هو من أجل أن يقوم الوالدان والأطباء وممرضات صحة الأطفال والعائلات والعاملون الصحيون الآخرون بتسجيل معلومات مفصلة عن صحة الطفل منذ ولادته وحتى بلوغه سنوات المراهقة وما بعدها. وهو وسيلة ممتازة للاحتفاظ بمعلومات صحية مهمة في مكان واحد.

أحضري الدفتَر الأزرق معك في كل مرة تأخذين الطفل إلى الطبيب أو خدمة صحة الطفولة المبكرة أو المستشفى. ويتضمن الدفتَر الأزرق أيضاً إشعارات تذكير بفحوصات صحية هامة ولقاحات لطفلك، وأرقام هواتف مفيدة وصفحة لك لكتابة أرقام الهواتف المهمة.



إذا عانى طفلك من توعك صحي، أو إذا كنت قلقة بشأن مشكلة صحية ما، خذي طفلك إلى الطبيب العام أو إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى بأسرع ما يمكن، فالأحوال الصحية للمولود الجديد يمكن أن تتبدل بسرعة كبيرة.

## الأطفال حديثو الولادة: الخاصّيات والمشاكل المشتركة

### الجلد

- **وحمات الشعيرات المتوسّعة** (عضات اللقلق). هذه الوحمات عبارة عن بقع وردية أو حمراء شاحبة تتواجد حول الجفون أو الأنف أو الرقبة. بإمكانك رؤيتها بوضوح أكبر عند بكاء الطفل؛ ولا تسبب أية مشاكل وتتلشى مع مرور الوقت.
- **البقع المنغولية** عبارة عن تصبّغات سوداء مائلة إلى الأزرق تتواجد حول الردفين. هذه البقع شائعة الحصول عند الأطفال ذوي البشرة الداكنة، ولا تسبب أية مشاكل وتتلشى ببلوغ الطفل سنته الأولى أو الثانية من العمر.
- **الوحمّة الخمرية** (البُقع خمرية اللون) هي بُقع حمراء إلى أرجوانية واضحة تظهر عادة على الوجه. ولا يزداد نموها لكنها لا تتلاشى مع مرور الوقت.
- **الوحمّة الوعائية** (العلامات الشبيهة بالفراولة) عبارة عن بقعة حمراء داكنة وواضحة وناثئة تظهر غالباً على الرأس. يزداد حجمها في البداية ومن ثم تتقلص مع مرور الوقت.
- **الدُّخينات**. بقع بيضاء ناتئة قد تحصل للطفل فوق الأنف وأحياناً فوق الفم. وهي غدد زُهمية مكشوفة تعتبر طبيعية وتتلشى مع مرور الوقت.
- **الحُمّامي السُّمّيّة** (طفح المواليد) عبارة عن طفح بشكل بثور صغيرة بيضاء أو صفراء قد تظهر بصورة فجائية، عادةً على صدر الطفل وبطنه وموضع الحفاضات خلال الأسبوع الأول من حياته. سببها غير معروف ولا ضرورة لعلاجها، وسوف تتلاشى ولكن قد يستغرق ذلك بعض الوقت.
- **اليرقان**. يصاب العديد من المواليد باليرقان الذي يجعل جلد الطفل يبدو مائلاً إلى الاصفرار في الأيام القليلة الأولى من حياته. وهذا الاضطراب ليس خطيراً عادةً لكن في بعض الحالات قد يلزم إجراء فحص لقياس معدل مادة تسمى «بيليروبين» في دم الطفل. إذا اعتبر معدل الـ«بيليروبين» أعلى من المعتاد، يتم تشجيع الطفل على المزيد من الشرب، وقد يوضع تحت أضواء خاصة أو على سرير أطفال نقال يسمى BiliBed لفترة من الوقت لحين انحسار اليرقان. إذا أردت معرفة المزيد عن اليرقان، راجعي القابلة أو الطبيب.

## العينان

يعاني بعض المواليد من تدبُّق العينين (تعرف الحالة بالعين الدَّبْقَة) في الأيام والأسابيع الأولى بعد الولادة. وهذه الحالة ليست خطيرة وعادةً ما تزول. بإمكانك استخدام ماء مغلي بعد تبريده لتنظيف عيني طفلك. إذا استمرت الحالة راجعي الطبيب أو القابلة.

## الأعضاء التناسلية

أحياناً، قد يحصل القليل من الإفراز المهبلي للمولودات - ويكون الإفراز مخاطياً وسميماً وأبيض اللون وأحياناً يخالطه بعض الدم. تُسمى هذه الحالة «الحيض الكاذب» وتحصل لأن الطفلة لم تعد تحصل على هرموناتك عبر المشيمة. والأمر طبيعي تماماً. ويلاحظ عادةً مادة بيضاء جُنيبة الشكل تسمى اللَحَن تحت الأشفار. وهذه الحالة طبيعية أيضاً.

ولا حاجة لسحب قلفة طفلك (جلدة عضو الذكورة) غير المختونة، إذ أنها سترتد بذاتها عندما يبلغ ٣-٤ سنوات من العمر. وهناك آراء عديدة ومختلفة حول مخاطر الختان وفوائده المحتملة. تفيد «الكلية الأسترالية- الآسيوية الملكية للأطباء» بعدم وجود سبب طبي لختان الأطفال الذكور بصورة روتينية. ويوجد المزيد من المعلومات على الموقع [www.racp.edu.au/click](http://www.racp.edu.au/click)، انقر على [policy and advocacy](#) (السياسة والتحييد) ومن ثم على [Paediatrics & Child Health](#) (علم أمراض الأطفال وصحة الأطفال).

## العناية بحبل السرة

في البداية يكون حبل سرة طفلك أبيض اللون وسميماً وجيلاتينياً (هلامياً). وخلال ساعة أو ساعتين من الولادة، يبدأ بالاجتفاف ويسقط تلقائياً خلال ٧ أيام إلى ١٠ أيام. وقد يخرج من عقب حبل السرة إفرازاً بسيطاً ويحصل هذا غالباً في اليوم الذي يسقط فيه الحبل، أو بعد ذلك بقليل. يمكنك تنظيف الموضع بأعواد قطن مبللة بماء مغلي بعد تبريده ثم تجفيفه بعود قطن آخر. راجعي القابلة أو الطبيب إذا تواصل النزيف، أو إذا أصبح الحبل السري أحمر اللون أو متورماً أو كان ينز منه إفراز.

## أشياء يجب القيام بها...تعبئة الأوراق والإستمارات

### دفعة الأمومة والمعونة الضريبية للعائلات

بعد ولادة طفلك، يتم إعطاؤك إستمارات صادرة عن «مكتب المساعدات العائلية» التابع للحكومة الأسترالية. يمكن استخدام هذه الإستمارات لطلب مستحقات مالية لك ولطفلك. ويوجد حالياً أربعة أنواع رئيسية من الدفعات:

١. نظام «الإجازة الوالدية مدفوعة الأجر» للوالدين العاملين: نظام «الإجازة الوالدية مدفوعة الأجر» عبارة عن حق جديد يتيح للوالدين العاملين الذين أنجبوا أو تبناوا أطفالاً الحصول على إعانة، وقد بدأ العمل بهذا النظام في الأول من كانون الثاني/يناير ٢٠١١. يمكن للوالدين العاملين المؤهلين لهذه الدفعة استلام «إجازة والدية مدفوعة الأجر» تمولها الحكومة الأسترالية لمدة ١٨ أسبوعاً وذلك وفقاً للراتب الوطني الأدنى.
٢. منحة الأطفال: منحة الأطفال دفعة تُمنح بعد استيفاء الوالدين المؤهلين الذين ينجبون أو يتبنون أطفالاً لاختبار الدخل. تساعد هذه المنحة في مصاريف المولود أو الطفل المتبنى وهي عبارة عن ١٣ قسطاً تُدفع مرة كل أسبوعين. ولا يمكنك أن تتلقي «الإجازة الوالدية مدفوعة الأجر» و«منحة الأطفال» معاً، لذا فإنك إذا كنت تستوفين شروط الأهلية لاستلام العلاوتين، خصصي بعض الوقت لاختيار الدفعة الأنسب لك ولعائلتك.
٣. علاوة تلقيح الأطفال: تُدفع هذه العلاوة تشجيعاً للوالدين على تلقيح أطفالهم. ويتم تقديمها عموماً بشكل مبلغين منفصلين لقاء الأطفال الذين تم تلقيحهم بالكامل، بحيث يُدفع المبلغ الأول عند بلوغ الطفل بين ١٨ و٢٤ شهراً من العمر والمبلغ الثاني عند بلوغه بين ٤ و٥ سنوات من العمر.
٤. المعونة الضريبية العائلية: هذه الدفعة هي لمساعدة العائلات بمصاريف تربية الأطفال. يتم احتسابها بناءً على الدخل السنوي الإجمالي لأفراد عائلتك، وعلى أعمارهم وعدد الأطفال والأبناء الذين على عاتقك في عائلتك.

للمزيد من المعلومات، تفضدي [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au)

وانقر على Families (العائلات) أو اتصلي بخط مساعدة

العائلات على الرقم 136 150 أو زوري «مكتب مساعدة العائلات»

(Family Assistance Office) المحلي. يمكنك الاتصال على الرقم

131 202 للحصول على مساعدة ومعلومات بلغات غير اللغة الإنكليزية

بشأن دفعات وخدمات سنترنك. للحصول على معلومات بلغات غير

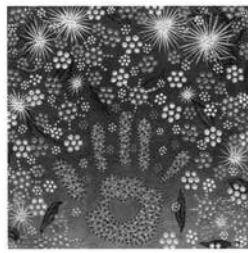
الإنكليزية تفضدي الموقع [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au) وانقر على

Information in other languages (معلومات بلغات أخرى).

## تسجيل طفلك

سوف يعطيك المستشفى أو القابلة إستمارة «إفادة تسجيل ولادة» (Birth Registration Statement) ضمن رزمة معلومات عندما يولد طفلك. يرجى ملء الإستمارة وإرسالها إلى «مكتب تسجيل الولادات والوفيات والزيجات في نيو ساوث ويلز» (NSW Registry of Births Deaths & Marriages) حسب التعليمات الموجودة على الإستمارة.

- تسجيل الولادات إلزامي ومجاني
- لا يسجل المستشفى أو القابلة ولادة طفلك
- يجب أن تسجلي ولادة طفلك خلال ٦٠ يوماً
- يجب أن تسجلي طفلك للحصول على شهادة ولادة (ينطبق رسم).
- توفر شهادة الولادة إثباتاً قانونياً على سنّ الطفل ومكان ولادته ومعلومات عن والديه وتلزم الشهادة للحصول على بعض الإعانات الحكومية وللتسجيل في المدرسة وفي الأندية الرياضية وفتح حساب في المصرف ولتقديم طلب لجواز سفر.
- ويقبل «مكتب تسجيل الولادات والوفيات والزيجات» طلبات تسجيل الولادات المتأخرة (بعد ٦٠ يوماً من ولادة طفلك).



Birth Registration Statement

إذا احتجت إلى مساعدة في أي ناحية من عملية تسجيل الولادة، يرجى الاتصال بـ«مكتب تسجيل الولادات والوفيات والزيجات» على الرقم 13 77 88. وللمزيد من المعلومات بما فيها أماكن مكاتب التسجيل، يُرجى تفقّد موقع «مكتب التسجيل» الإلكتروني [www.bdm.nsw.gov.au](http://www.bdm.nsw.gov.au)

## مديكير و«السجلّ الأسترالي للقاحات الأطفال»

من المهم تسجيل طفلك لدى مديكير بأسرع وقت بعد ولادته. يتيح لك تسجيل طفلك لدى مديكير إدراج اسمه تلقائياً في «السجلّ الأسترالي للقاحات الأطفال». بعد التسجيل تتلقين إشعارات تذكيرية عندما تحين مواعيد اللقاحات أو عندما تفوت مواعيد اللقاحات، كما يصبح بإمكانك الاطلاع على إفاذات حديثة عبر الإنترنت يُذكر فيها وضع طفلك التلقيحي.

لستجّل طفلك لدى مديكير، افتحي حساباً لدى مديكير عبر الإنترنت عن طريق موقع [myGov](http://myGov) الإلكتروني التالي

[www.my.gov.au](http://www.my.gov.au)

توفر «خدمات صحة الطفولة المبكرة» (قد يُشار إليها بـ«مركز صحة الأطفال والعائلات» أو «مركز صحة الأطفال») توفر خدمات مجانية للعائلات التي لديها أطفال دون سن خمسة أعوام، بما فيها الفحوصات الصحية المهمة لطفلك. وسوف يرسل المستشفى وسائل الاتصال بك إلى ممرضة صحة الأطفال والعائلات في منطقتك، وستقوم هذه الممرضة بالاتصال بك لترتيب زيارة لك في وقت قريب بعد عودتك إلى المنزل مع طفلك الجديد.

بإمكان «خدمات صحة الطفولة المبكرة» أن تقدم لك الدعم والنصيحة حول أي أمر يشغل بالك، مثل:

- إرضاع طفلك
- بكاء الطفل وتهديته
- إستراتيجيات النوم المأمون لتجنب حصول متلازمة موت الرضيع المفاجئ
- مهارات الوالدية
- اللعب مع طفلك
- جدول التلقيح
- رفاهك وعافيتك
- صحة طفلك الرضيع أو طفلك بسن دار الحضانة ونموه
- خدمات أخرى في منطقتك.

وبإمكان المستشفى أو القابلة وضعك على اتصال بـ«خدمة صحة الطفولة المبكرة» في منطقتك.



# إرضاع طفلك

*Feeding your baby*

## الإرضاع من الثدي ممتاز للأطفال وللأمهات

في الشهور الستة الأولى تقريباً من حياة طفلك، كل ما يحتاجه هو حليب الثدي.

إذا كانت صحتك وصحة طفلك جيدة، يمكن البدء في الإرضاع من الثدي في أول ساعة بعد الولادة. يولد طفلك ولديه غريزة قوية للرضاعة، وإذا وضعتيه على بطنك أو صدرك وكان جسمه يلامس جسمك، فإنه سوف يسعى إلى الثدي.

في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة يدرّ جسمك حليباً غنياً يُسمّى اللبأ، ويغذي هذا الحليب طفلك بينما تعتادين على الإرضاع من الثدي. وبعد ثلاثة أو أربعة أيام «يدرّ» جسمك الحليب ويكبر حجم ثدييك ويصبحان أكثر قساوة.

وابتداءً من الشهر السادس، يتعين إدراج مأكولات العائلة ضمن غذاء الأطفال. ويستمر الإرضاع من الثدي في تشكيل الجزء الأهم من النظام الغذائي لطفلك لحين بلوغه سنة من العمر. وبين عمر السنة والسنتين، يمكن أن يستمر إسهام الإرضاع من الثدي بصحة طفلك إسهاماً كبيراً.

ويمكن أن يقدّم الماء للطفل عند بلوغه حوالي ٦ إلى ٨ شهور ويمكن تقديم الحليب البقري له ابتداءً من سن ١٢ شهراً. وبإمكان الأطفال تناول الغذاء والحليب بصورة جيدة جداً من كوب التدريب على الأكل والزجاجات (القناني)، لكن لا يُنصح باستعمال الزجاجات قبل بلوغ سن ١٢ شهراً.

### الإرضاع من الثدي مهم للأطفال لأنه:

- يعزز الجهاز المناعي خلال فترة الطفولة وعند البلوغ
- يعزز النمو والنشوء بصورة طبيعية
- يعزز نمو الدماغ
- يخفّض من مخاطر العدوى وأمراض الطفولة
- يخفّض من مخاطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ
- يخفّض من مخاطر السكري فئة ١ وزيادة الوزن والسمنة في مرحلة الطفولة وما بعدها
- يخفّض من مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، والالتهاب المعدي المعوي والتهاب الأذن الوسطى والأرجيات (الحساسية) والإكزيما.

### الإرضاع من الثدي مهم للأمهات لأنه:

- يساعد على الارتباط العاطفي بينك وبين طفلك
- يحسّن من كثافة عظامك
- يساعد على شفاء جسمك بصورة أسرع بعد الولادة
- يخفّض من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي السابق لسنّ انقطاع الطمث وسرطان المبيض
- يساعدك على العودة إلى وزنك قبل الحمل
- يطمئن بالك إلى ناحية حصول طفلك على ما يحتاجه من غذاء؛ فحليب الثدي ليس شديد التركيز ولا ضعيف التركيز، بل هو دائماً معتدل التركيز.

## البدء بالإرضاع

بعد الولادة مباشرة - عادةً خلال الساعة الأولى - يعطي الأطفال إشارات يرغبهم في أول وجبة رضاعة، خاصة إذا وضعت الأم الطفل على صدرها ولامس جسمه جسمها. سوف تساعدك القابلة على ذلك وتعمل على ضمان راحتك وراحة الطفل وعلى توافر المساند الداعمة لك خلال الإرضاع. وبعد وجبة الرضاعة الأولى، ينام الأطفال في الغالب لفترة طويلة.

لا تقلقي أو تضطربي إذا وجدت أو وجد الطفل صعوبة في عملية الرضاعة في المرة الأولى - فالإرضاع من الثدي فنّ عليكما تعلّمه وأحياناً قد يتطلب الاعتياد عليه بعض الجهد. ومتى أتقنت الإرضاع سوف تجدينه سهلاً ومريحاً، علماً أن العديد من النساء اللواتي وجدن صعوبة في البداية تابعن الإرضاع بسعادة ونجاح.

وبإمكان القابلات وممرضات صحة الأطفال والعائلات، المدربات على تدبير شؤون إدرار الحليب والإرضاع، بإمكانهن توفير نصيحة عن خبرة للأمهات حول الإرضاع من الثدي. وإذا لزم الأمر، يمكنك أيضاً أن تحصلي على دعم متخصص من مستشارة في إدرار الحليب والإرضاع (غالباً ما تكون قابلة) حاصلة على تدريب متقدّم في دعم الإمهات المرضعات وأطفالهن.

## وضع طفلك على ثديك

قبل أن تقومي بالإرضاع من المهم أن تستقري في وضع مريح. إذا كنت تجلسين للإرضاع، احرصي على ما يلي:

- أن يكون ظهرك مدعوماً
  - أن يكون حضنك مسطحاً تقريباً
  - أن تكون قدمك منبسطين (قد تحتاجين إلى مسند للقدمين أو إلى كتاب سميك لدعمهما)
  - أن تسندي ظهرك وذراعيك بمخدرات إضافية إذا احتجت إلى ذلك.
- هذا وتوجد وسائل مختلفة لحمل طفلك عند الإرضاع من الثدي، وسوف تساعدك القابلة على إيجاد الوضعية التي تريحك. وبغض النظر عن الوسيلة التي تختارينها:
- ضمّي طفلك إلى صدرك أثناء حمله
  - ينبغي أن يواجه الطفل الثدي بوضع يكون فيه رأسه وكتفاه وجسمه بشكل مستقيم (صدره إلى صدرك)
  - ينبغي أن يكون أنفه أو شفته العليا مقابل حلمة الثدي
  - ينبغي أن يكون قادراً على الوصول إلى الثدي بسهولة، بدون أن يضطر إلى مدّ أو برم جسمه
  - ينبغي أن تكون ذقن طفلك ملاصقة للثدي.

### تمسك غير جيد بالثدي



### تمسك جيد بالثدي



## ضمّ طفلك إلى الثدي

من المهم التأكد من تمسك طفلك بثديك بصورة صحيحة، وإلا فإنه قد لا يحصل على كمية كافية من الحليب أثناء الرضاعة وقد تصبح حلمتك مؤلمتين. لضمّ طفلك إلى ثديك:

- ضعي طفلك بشكل يكون فيه أنفه أو شفته العليا بمواجهة حلمتك
- انتظري حتى يفتح الطفل فمه واسعاً (يمكنك فرك شفثيه برفق بحلمتك لتشجيعه على ذلك)
- ضميّ الطفل بسرعة إلى ثديك، بحيث تلامس شفثه السفلى الثدي إلى أبعد حد ممكن عن قاعدة الحلمة. بهذا الوضع، تكون الحلمة بمواجهة سقف حلق الطفل
- تذكري دائماً أن تحركي الطفل لضمه إلى ثديك بدلاً من أن تحركي ثديك باتجاه الطفل.

عندما يكون طفلك ممسكاً بثديك بصورة صحيحة سوف تلاحظين:

- ظهور جزء أكبر من اللعوة (هالة حلمة الثدي) فوق شفة الطفل العليا أكثر من شفثه السفلى
- تغيير في نمط المصّ من المصّ القصير إلى السريع إلى الطويل والعميق مع وقات استراحة
- شعور بالسحب العميق أو الجذب غير المزعج في ثديك
- سوف يبدو طفلك مرتاحاً وعينيه فاغرتين في بادئ الأمر، ثم يغلّقهما قرب نهاية وجبة الرضاعة
- عندما ينتهي الطفل من الرضاعة، سوف تبدو حلمتك لينة وأطول من المعتاد ومستديرة الطرف، وليس مقروصة أو مسطحة
- عندما يزداد مخزون حليبك سوف تسمعين صوت ابتلاع.

خلال الأسبوع الأول تقريباً، قد تلاحظين بعض الألم أو الانزعاج عندما يتمسك الطفل بحلمتك في بادئ الأمر. يُفترض أن يزول هذا الألم، لكن إذا تواصل خلال وجبات الرضاعة، فمعنى هذا أن طفلك قد لا يكون متمسكاً جيداً بالحلمة، وسوف يتعين عليك أن تبعد طفلك برفق ثم تساعديه على التمسك من جديد.

متى تعلم الطفل التمسك جيداً بالحلمة وأصبحت تشعرين بالثقة، يمكن أن ترتاحي جداً بالإرضاع في وضعية الاستلقاء، إذ تساعدك على الراحة خلال رضاعة طفلك. لكن احرصي على عدم وجود ما يعيق تنفس الطفل بصورة طبيعية. كذلك من المهم أن تتذكري أن الأطفال دون سن أربعة شهور هم أكثر عرضة لموت الرضع غير المتوقع عندما ينامون في سريرك أو سرير شريك حياتك. للمزيد من المعلومات عن النوم المأمون، راجعي الأسابيع الأولى من الوالدية على الصفحة ١٠٤.



إذا كانت لديك أية أسئلة خلال الحمل عن الإرضاع من الثدي، بإمكان القابلة أو الطبيب تزويدك بالدعم والمعلومات.

من الطبيعي أن تشعر بحساسية عند لمس حلمتك في أول ٧ إلى ١٠ أيام بعد الولادة. وقد تلاحظين هذا عند استحمامك تحت الدش أو عند احتكاك ملابسك بتديك.

إن الشعور بالألم أثناء الرضاعة وظهور الحلمة كأنها مقروصة أو مسطحة عند فصل الطفل عنها هي علامات على أن الطفل لا يتمسك بالحلمة بصورة صحيحة. اطلبي من القابلة أو ممرضة صحة الأطفال والعائلات أو مستشارة إدرار الحليب والرضاع مساعدتك ومراقبتك أثناء الإرضاع. وبإمكانك الاتصال بخط الأمهات المرضعات التابع للجمعية الأسترالية للمرضعات على الرقم 1800 686 268 (1800 mum2mum).

## كيف أعرف إذا كان طفلي يحصل على كمية كافية من الحليب؟

يعمل الإرضاع من الثدي على أساس العرض والطلب. فكلما زادت رضاعة طفلك، زادت كمية الحليب التي يدرها تديك. وللاطمئنان إلى أنك تدرين كمية كافية من الحليب لطفلك:

- أرضعي طفلك عندما تبدو عليه علامات الجوع. لا تدعيه ينتظر! البكاء إشارة متأخرة بالجوع
- في الأسابيع الأولى، توقّعي أن ترضعي طفلك بين ٦ و ٨ مرات كل يوم على الأقل (وربما ما يصل إلى ١٠ أو ١٢ مرة في اليوم). وبعض وجبات الرضاعة هذه ستكون خلال الليل
- سوف يحتاج طفلك إلى ما لا يقل عن ٤ حفازات (قابلة للطح) أو ٦ حفازات (قماشية)
- قد يتغوط الطفل مرة في اليوم أو عدة مرات في اليوم أو مرة كل بضعة أيام - وسوف يكون الغائط رخواً أو سائلاً وبلون أصفر مائل إلى الخردلي
- سوف تشعرين بامتصاص قوي خلال الرضاعة
- سوف تسمعين صوت ابتلاع الحليب
- توقّعي استقرار طفلك بعد بعض وجبات الرضاعة وعدم استقراره بعد بعضها الآخر - لن يكون هناك نمط واحد لهذا الأمر في البداية لكن قد يصبح هناك نمط معين بعد بضعة أسابيع.

## بعض الأسئلة المهمة...

### هل أستطيع الإرضاع من الثدي إذا كنت مصابة بالتهاب

#### الكبد B؟

نعم، من المأمون الإرضاع، إذا كان طفلك قد تلقى حقنة الغلوبولين المناعي بعد الولادة، وبدأ في أخذ لقاحات التهاب الكبد B.

### هل يمكنني الإرضاع من الثدي إذا كنت مصابة بفيروس نقص

#### المناعة المكتسبة؟

في أستراليا، تُنصح المصابات بفيروس نقص المناعة المكتسبة بعدم الإرضاع من الثدي؛ فقد أظهرت البحوث وجود احتمال لانتقال المرض إلى الطفل عبر الإرضاع من الثدي.

### هل يمكنني الإرضاع من الثدي إذا كنت مصابة بالتهاب

#### الكبد C؟

نعم، فالفوائد الصحية للإرضاع من الثدي تفوق الاحتمال الضئيل لانتقال التهاب الكبد C عن طريق حليب الثدي. وإذا تشققت حلمتا تديك أو نزفتا دماً، فينبغي أن تعصري الحليب من الثدي المتضرر وتتخلصي منه لحين شفاء التشققات، إذ قد يتواجد دم في حليب الثدي. للمزيد من المعلومات، اتصلي بمؤسسة التهاب الكبد في نيو ساوث ويلز على الرقم 1853 9332 (02).

## الأسابيع القليلة الأولى

يستغرق عادةً شعور الأمهات والأطفال بالراحة والثقة خلال الرضاعة من الثدي بضعة أسابيع. ويستغرق «استقرار» مخزون حليبك حوالي ٤ أسابيع. في البداية، قد يكون ثدياك ممتلئين جداً بالحليب وتشعرين بعدم الراحة ولكن هذا الشعور سرعان ما يزول.

ويظل معظم الأطفال مستيقظين في الليل ونعسان في خلال النهار في الأسبوعين الأولين تقريباً إذ اعتادوا على هذا النمط عندما كانوا في الرحم. ويتواصل طلب معظم الأطفال على وجبة رضاعة أو وجبتي رضاعة، على الأقل خلال الليل، لعدة شهور لكي ينمو وينشأوا بصورة طبيعية.

وسوف تنتقل فترات استيقاظ طفلك تدريجياً إلى أواخر بعد الظهر أو أوائل الصباح. خلال هذا الوقت، يستمتع الأطفال بالغمر ويرضعون بصورة متكررة. وهذه العملية مهمة، إذ يتأكدون عبرها من توفر كمية كافية من الحليب لليوم التالي حيث أن الثدي في هذه الفترة لا يستعيد امتلاءه إلا بعد نضوبه تماماً. ومن الطبيعي جداً الشعور بـ«النضوب» في نهاية اليوم.

ينمو الأطفال بشكل مستمر لذا فإنه ليس من المستغرب أن يمروا بـ«يوم جوع» في الأسبوع يطلبون فيه وجبات رضاعة مراراً أكثر. وكل بضعة أسابيع، قد تزيد شهيتهم ويرضعون مراراً أكثر لعدة أيام ثم يستقرون. لا يعني هذا وجود مشكلة في مخزون حليبك، بل مجرد رغبتهم في «المزيد من الحليب».

يصف الجدول في داخل الغلاف الخلفي لهذا الكتاب نمط الرضاعة من الثدي في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة.

وللحفاظ على مخزون حليبك وخفض احتمال حصول تورمات وانسداد في القنوات والتهاب الثدي، من المهم أن تعلمي على إنضاب أحد الثديين جيداً في كل وجبة رضاعة. دعي طفلك يرضع من الثدي الأول لحين تشعرين براحة في الثدي، ثم اعرضي عليه الثدي الثاني. ووفقاً لسن الطفل ومدى جوعه والفترة التي مضت على آخر وجبة رضاعة حصل عليها وكمية الحليب المتوافرة في الثدي الأول والوقت خلال اليوم، فإن طفلك قد يطلب الرضاعة من ثدي واحد أو ثديين. بدلي الثدي الأول الذي تبدأين بإرضاع الطفل منه في كل وجبة رضاعة (ضعي الطفل على الثدي الأيمن أولاً في وجبة رضاعة، وضعيه على الثدي الأيسر أولاً في وجبة الرضاعة التالية).

## الإرضاع من الثدي ومأكولاتك

عندما تبدأين بالإرضاع من الثدي، من الطبيعي أن تشعرين بجوع أكبر وعطش أشد من المعتاد. بإمكانك تناول المزيد من المأكولات الصحية التي تحتاجينها. حافظي على التخطيط لمأكولاتك وفقاً للجدول الموجود في جزء الأكل الصحي أثناء الحمل (صفحة ٢٨)، وأضيفي حصة أو حصتين إضافيتين من كل من فئات المأكولات التالية:

- خبز، سيريال، أرز، باستا، نودلز
- خضروات، بقوليات
- فواكه.

وتذكري، إن الإرضاع من الثدي مهارة جديدة تتعلمونها أنت وطفلك. وحتى لو كنت قد أرضعت سابقاً، فإن طفلك لم يرضع قبلاً وقد تحتاجين إلى بعض المساعدة في الأيام والأسابيع الأولى. هناك الكثير من الجهات التي يمكنك الحصول منها على الدعم والمساعدة:

- قابلتك
- الجمعية الأسترالية للمرضعات على الرقم 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- ممرضة صحة الأطفال والعائلات في منطقتك - راجعي مراكز صحة المجتمع أو خدمات صحة الطفولة المبكرة في دليل الهاتف الأبيض
- كاريتاني على الرقم 1800 677 961 أو 9794 2300
- مراكز تريسييليان لرعاية العائلات على الرقم 9787 0855 (02) (سدني وضواحيها) أو
- 1800 637 357 (مناطق نيو ساوث ويلز)
- الطبيب العام أو طبيب الأطفال
- مستشارة معتمدة في شؤون إدرار الحليب والإرضاع. اطلبي قائمة بهؤلاء المستشارات قبل الذهاب إلى المنزل.



## متى أبدأ بإطعام طفلي المأكولات الجامدة؟

بإمكانك البدء بإطعام طفلك المأكولات الجامدة عند بلوغه حوالي ستة شهور. اتصلي بممرضة صحة العائلات والأطفال للحصول على نصيحة.

## تحذير صحي! الأدوية والإرضاع من الثدي

إذا احتجت إلى أخذ أي دواء بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية، أخبري طبيبك أو الصيدلي بأنك تُرضعين، لكي يساعدك على اختيار دواء مأمون. ويمكنك الاتصال بخدمة سلامة الأم على الرقم 9382 6539 (02) (سدني وضواحيها) أو 1800 647 848 (مناطق نيو ساوث ويلز).



## علاج الميثادون والبوبرينوفين والإرضاع من الثدي

إذا كنت تأخذين علاج الميثادون أو البوبرينوفين يظل بإمكانك الإرضاع، طالما كنت لا تتعاطين أي نوع آخر من المخدرات. ولا تدخل سوى كمية ضئيلة من الميثادون أو البوبرينوفين في حليب الثدي.

راجع طبيبك لبحث خياراتك والمخاطر المحتملة. يتوافر المزيد من الدعم والمعلومات لدى خدمة سلامة الأم على الرقم 9382 6539 (02) (سدني) أو 1800 647 848 (مناطق نيو ساوث ويلز) أو من ADIS على الرقم 9361 8000 (02) (سدني) أو 1800 422 599 (مناطق نيو ساوث ويلز).

## هل يمكنني استخدام مصاصة أو لهاية؟

بالرغم من أن بعض النساء يعرضن المصاصات على أطفالهن، توجد بعض الأمور التي يجب التفكير بها عندما تقررين البدء باستخدامها أم لا. تقترح الدراسات أن البدء باستخدام المصاصة قبل اعتياد الطفل على الرضاعة قد يقلل من وقت استمتاعك واستمتاع طفلك بعملية الرضاعة. ويُعتقد أن وسائل المص المختلفة التي يستخدمها الطفل للمصاصة والثدي قد تؤثر سلباً على مخزون حليبك. ويلاحظ أن الأطفال الأكبر سناً يستطيعون ملاحظة الفرق بين المصاصة والثدي.

إذا قررت المضي باستخدام المصاصة، ننصحك بالانتظار لحين تعويد الطفل على الرضاعة تماماً. نظفي وعقمي مصاصات طفلك كل يوم، واحتفظي بالمصاصة في علبتها عند عدم استعمالها. لا تضعي المصاصة أبداً في فمك («تنظيفها») ولا تضعي أبداً أي نوع من المأكولات أو المواد الأخرى (كالعسل مثلاً) على المصاصة.

راجعني القابلة أو ممرضة صحة الأطفال والعائلات بشأن الوسائل الأخرى التي يمكنك استعمالها لتهدئة طفلك.

## الكحول والمخدرات الأخرى والإرضاع من الثدي

يمكن انتقال الكحول والمخدرات الأخرى إلى طفلك عبر حليب الثدي. الخيار الأكثر أماناً لك ولطفلك، هو أن تمتنعي عن شرب الكحول أو تعاطي المخدرات الممنوعة خلال مدة الإرضاع من الثدي. وينصح الخبراء بأن تتجنب النساء شرب الكحول لشهر على الأقل بعد ولادة الطفل لحين استقرار عملية الإرضاع من الثدي. بعد ذلك، إذا شربت الكحول، ينصح الخبراء بعدم شرب أكثر من كأسين قياسيتين من الكحول في اليوم الواحد.

يدخل الكحول في مجرى دمك وفي حليب ثديك بعد ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة من بدئك بالشرب. تجنبي شرب الكحول قبل الإرضاع مباشرة وجربي عصر الحليب مسبقاً إذا شئت شرب الكحول. يمكنك العثور على المزيد من المعلومات على موقع خدمة «سلامة الأم» الإلكتروني [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)

وتُصدر الجمعية الأسترالية للمرضعات منشوراً عن الكحول والإرضاع من الثدي، يمكنك الاطلاع عليه على الموقع

<http://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding>

«في البداية، كان الإرضاع من الثدي صعباً بعض الشيء وغير مريح أحياناً. لكنني تدبرت أموري بمساعدة من قابلتي وممرضة صحة الأطفال والعائلات وبوضع أهداف لِنفسي - إرضاع لستة أسابيع، ثم لثلاثة شهور، وهكذا. وعند بلوغي الهدف الأول، شعرت براحة وسهولة إلى درجة سمحت لي بمتابعة هدفي التالي. في نهاية الأمر، ارضعت طفلي لمدة ١٦ شهراً. في الأسابيع الصعبة الأولى، لم أكن أتصور بأنني سأستطيع القيام بذلك.» كلوي



## الإرضاع من الثدي يشمل شريك حياتك أيضاً

لشريك حياتك دور يلعبه في دعم الإرضاع من الثدي ومساعدتك ومساعدة طفلك على التكيف مع الرضاعة من الثدي. وتشير البحوث إلى أن الأمهات اللواتي يحصلن على الدعم والتشجيع من شريك الحياة وأفراد العائلة يجدن الوالدية أكثر متعةً.

بإمكان شريك حياتك القيام بما يلي:

- الحرص على راحتك وتأمين ما يلزمك من مأكولات ومشروبات خلال فترة الإرضاع
- إعطاؤك «وقتاً للراحة» بمساعدتك على تهدئة الطفل بعد الرضاعة
- توفير دعم عملي بغسل الطفل وتغيير حفاضه قبل الرضاعة أو بعدها
- التكفل باستقبال الزائرين في الأيام والأسابيع الأولى لتخفيف الأعباء عنك.

## معلومات عن عصر حليب الثدي

يعصر العديد من النساء حليب الثدي لأسباب مختلفة. قد يُستحسن عصر الحليب للأسباب التالية:

- إذا كان ثديك ممتلئاً بالحليب ولا يتمكن الطفل من التمسك جيداً بالثدي، لذا يتعين أن تعصري بعض الحليب قبل وجبة الرضاعة
- إذا كان طفلك مريضاً جداً أو صغيراً جداً مما يمنعه من الرضاعة مباشرة من الثدي
- إذا اضطرت للإبتعاد عن طفلك لفترة قصيرة وربما احتاج خلالها للرضاعة
- إذا كنت بصدد العودة إلى العمل وتحتاجين إلى ترك حليب لطفلك بعهدة مقدمة الرعاية.

بإمكانك عصر الحليب باليد، أو باستخدام مضخة يدوية أو مضخة آلية. وتتوقف الطريقة على السبب الذي يدعوك إلى عصر الحليب، وعدد مرات العصر والكمية التي تحتاجينها. بإمكانك أن تطلبي من القابلة أو من مستشارة الإرضاع من الثدي أن تبيّن لك طريقة العصر باليد وطريقة استعمال المضخة. وهناك العديد من أنواع المضخات، لذا قبل أن تشتري أو تستأجري واحدة، يُفضل أن تراجع مستشارة في الإرضاع من الثدي أو الجمعية الأسترالية لشؤون الإرضاع من الثدي للحصول على نصيحة عن النوع المناسب لك.

اعصري الحليب في وعاء نظيف، وينبغي استخدام الحليب المعصور على الفور أو تخزينه في وعاء محكم الإغلاق في أبرد مكان في البراد (إلى الجهة الخلفية) لحين تصبحين جاهزة لاستخدامه. ويمكن أيضاً تجليد حليب الثدي.

لمعرفة المزيد عن عصر الحليب وتخزينه، اطلبي من القابلة أو ممرضة الأطفال والعائلات نسخة عن كتيّب دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز بعنوان إرضاع طفلك (Breastfeeding your baby). يتوفر هذا الكتيّب أيضاً على الموقع الإلكتروني

[http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding\\_your\\_baby\\_w.pdf](http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf)

## مشاكل يحتمل مصادفتها عند الإرضاع من الثدي

### ألم الحلمتين عند اللمس

يعني عادةً ألم الحلمتين وتضررهما أن الطفل لا يتمسك جيداً بالثدي. انزعي حمالة الصدر أو قميصك بعد الإرضاع كي تتيح لحلمتيك الجفاف بصورة طبيعية. إذا تواصل أي من المشاكل التالية بعد الأسبوع الأول من الإرضاع، اتصلي بممرضة صحة الأطفال والعائلات أو الجمعية الأسترالية لشؤون الإرضاع من الثدي:

- إذا تواصل الألم عند لمس الحلمتين
- إذا تضرر جلد حلمتيك
- إذا تغير شكل الحلمتين أو بدا أنهما مقروصتان.

### التهاب الثدي

يحصل عادة التهاب الثدي في الأسابيع الأولى عندما يكون مخزون الحليب ما زال يتكون. يُشفى التهاب الثدي بسرعة إذا تمت معالجته بصورة عاجلة.

انتبهي إلى ما يلي:

- وجود مواضع مؤلمة عند لمس الثدي أو مواضع حمراء على الثدي
- وجود تورّمات أو مواضع قاسية على الثدي
- شعورك بأعراض تشبه الإنفلونزا مع حرارة معتدلة أو شعورك بمرض مفاجئ مع ارتفاع بالحرارة ووجع في الرأس.

## إرضاع طفلك الحليب الاصطناعي

إذا قررت إرضاع طفلك الحليب الاصطناعي، تأكدي من أنه مأمون لطفلك:

- استخدم حليباً اصطناعياً مرخّصاً فقط - علماً أن معظمه من الحليب البقري
- يستوفي جميع أنواع الحليب الاصطناعي في أستراليا المعايير المطلوبة للمأكولات والسلامة
- الزمي الحذر عند التحضير والتعقيم والخبز:
- < اتبعي الإرشادات الموجودة على الملصق لتحضير الحليب الاصطناعي وخبزه
- < عَقِّمي جميع الأدوات المستخدمة.

اتبعي دائماً الإرشادات الخاصة بسلامة المأكولات:

- اتبعي تعليمات المصنع الخاصة بالخبز المأمون للحليب الاصطناعي
- اصنعي الكمية التي تحتاجينها من الحليب لأن البكتيريا يمكن أن تنمو في الحليب الاصطناعي غير المستخدم
- تخلصي من أية كمية حليب متبقية في الزجاج لم ينهيها طفلك عند وجبة رضاعته - لا تحتفظي بها لوقت لاحق.

### ماذا يجب أن تحضري إلى المستشفى إذا كنت تنوين إرضاع الطفل الحليب الاصطناعي:

- إذا قررت إرضاع الطفل الحليب الاصطناعي، سوف تحتاجين إلى إحضار علبة حليب اصطناعي والتجهيزات اللازمة إلى المستشفى لاستخدامها لطفلك عند الولادة. اجلب معك:
- علبة من الحليب الاصطناعي الذي تختارينه
- زجاجات حليب إلى ثلاث زجاجات حليب مع حلقات وسدادات وأغطية للحلقات، علماً أن الرسوم على الزجاجات والزجاجات ذات الأشكال غير العادية تجعل من الصعب تنظيفها، كما أنه لا يوجد دليل على أن شكل القنبينة أو الحلمة يمنع إصابة الطفل بريح أو بمغص.

قبل ذهابك إلى المنزل، سوف يحرص الموظفون على تعليمك طريقة تحضير الزجاجات ووجبات الحليب لطفلك. وسوف تعطيك القابلات معلومات خطية عن الطريقة الصحيحة لتحضير الحليب الاصطناعي وخبزه. يرجى الاتصال بقاتلتك أو بممرضة صحة الأطفال والعائلات للحصول على المعلومات والمساعدة والدعم عند استخدام الحليب الاصطناعي للرُّضْع.

قد تعود أسباب التهاب الثدي إلى ما يلي:

- عدم نضوب الثدي الأول جيداً قبل عرض الثدي الثاني على الطفل
- تضرُّر الحلمتين (تجلُّطهما وتشققهما بسبب سوء تمسك الطفل بهما)
- انسداد قنوات الحليب
- حصول تغيّرات مفاجئة في نمط الإرضاع
- التعب المفرط وتفويت الوجبات الغذائية.

إذا ظهرت لديك أعراض التهاب الثدي، عالجي الثدي الذي تظهر عليه الأعراض عن طريق:

- عرض وجبات إرضاع متكررة على الطفل، وإنضاب الثدي جيداً
- عصر الحليب إذا لم تتمكني من وضع الطفل إلى الثدي
- البدء بالإرضاع من الثدي الذي تظهر عليه الأعراض مرتين متتاليتين (ثم العودة إلى التبديل بين الثديين)
- استخدام كمادات ضاغطة باردة على الثدي قبل الإرضاع وبعده
- إذا ظهرت الأعراض في الأيام العشرة الأولى من الإرضاع
- استخدام الحرارة الرطبة (كحمام الدش أو المغطس أو الكمادات الفاترة) قبل الإرضاع والكمادات الضاغطة الباردة بعده إذا حصلت الأعراض في فترة لاحقة من الإرضاع
- تدليك الموضع برفق باتجاه الحلمة خلال الإرضاع
- الاستراحة، وزيادة كمية السوائل التي تتناولينها وقبول أي عرض للمساعدة.

إذا لم تتمكني من تليين التورم أو خفض الإحمرار خلال حوالي ١٢ ساعة أو إذا بدأت تشعرين بالتوعك، فمن المهم أن تتصلي بالطبيب إذ قد تحتاجين إلى مضاد حيوي، علماً أن هناك مضادات حيوية مأمونة لك ولطفلك تتيح لك متابعة الإرضاع. ومن المهم أن تتابعي الإرضاع لإفراغ الثديين.

## تحذير صحي!

قد يمرض الأطفال إذا تم إرضاعهم وجبات حليب اصطناعي محضرة بطريقة خاطئة. اتبعي التعليمات الموجودة على الملصق.

## الإرضاع من الثدي ورضاعة الحليب الاصطناعي والحساسية

قد يساعد الإرضاع من الثدي في تجنب إصابة الأطفال بأنواع من الحساسية أو الإكزيما. إذا كان يوجد تاريخ بإصابة أفراد من العائلة بأنواع من الحساسية أو الإكزيما وكنت قلقة مما إذا كان طفلك قد يحتاج إلى حليب اصطناعي، راجعي قابلتك أو الطبيب العام أو طبيب الأطفال خلال حملك.

إذا كانت لديك أية أسئلة خلال الحمل بشأن الإرضاع من الثدي، بإمكان قابلتك أو طبيبك تقديم الدعم والمعلومات لك.

## هل أستطيع تغذية طفلي بالحليب الاصطناعي وحليب الثدي؟

يُخفف الاستبدال المنتظم لحليب الثدي بالحليب الاصطناعي من مخزون حليبك. بإمكانك عصر حليبك الذي يمكن لطفلك أن يرضعه من الزجاج إذا كنت غير قادرة على إرضاع طفلك من صدرك مباشرة. افعلي ذلك بصورة مسبقة كي تتجنبى العجلة في آخر لحظة. إذا لم يكن يتوفر حليب للعصر، عندها يمكن استخدام الحليب الاصطناعي للرضع لكن من المهم أن تعاودي الإرضاع من الثدي أو عصر الحليب بأسرع وقت ممكن. ويجد العديد من الأمهات أنهن قادرات على متابعة الإرضاع من الثدي بنجاح مع استخدام العصر. للمزيد من المعلومات، اتصلي بخدمة صحة الطفولة المبكرة أو الجمعية الأسترالية للإرضاع من الثدي.

# الأسابيع الأولى من الوالدية

*The first weeks of parenthood*

## ماذا يحصل لي؟

التواجد في المنزل مع مولودك هو عادةً تجربة رائعة، لكن قد تكون أيضاً منهكة ومتسمة بالفوضى.

الحياة مع طفل جديد متطلّبة ولا يمكن التنبؤ بها، مما يجعل من الصعب إيجاد الوقت لاحتياجاتك الشخصية، بما فيها القيام بأمر أساسي كالاستحمام أو تحضير وجباتك الغذائية. سوف تشعرين بالتعب، وأحياناً بأنك مغلوب على أمرك؛ وقد تشعرين وكأنك فقدت السيطرة على حياتك. هذه أمور طبيعية، ولا تدوم. فبحلول الأسبوع السادس أو الثامن، سوف تبدأ الأمور بالانتظام أكثر فأكثر، وبحلول الشهر الثالث أو الرابع، يصبح كل شيء أكثر استقراراً.

## كيف تتجازين الأسابيع المبكرة

- حاولي الاستراحة أو النوم خلال النهار عندما ينام الطفل.
- قللي من أعمالك قدر الإمكان. قومي بأدنى حد من الأعمال المنزلية (فالعناية بنفسك وبطفلك أكثر أهمية منها).
- اطلبي من شريك حياتك أن يغسل الطفل ويغيّر حفاضه - فهذا يمنحك قسطاً من الراحة ويساعد الطفل على التعرّف على كلا الوالدين.
- تذكري وسائل الاسترخاء (راجع الاستعداد للمخاض والولادة على الصفحة ٦٧). استخدمتي هذه الوسائل إذا شعرت بانفعال أو احتجت إلى الراحة.
- حافظي على طاقتك بالجلوس عند القيام بالأشياء. اجلسي على الأرض أو على كنية لتغيير حفاض الطفل واجلسي عند طوي ملابس الغسيل.
- حضري مأكولات بسيطة، إذ لن يكون لديك متسع من الوقت أو الطاقة للطبخ. وأبسط الوجبات الغذائية هي عادةً أفضلها للصحة، كالسلطة مع بعض اللحم المشوي خالي الدهن أو السمك المشوي، أو السمك المقلب أو الدجاج البارد مع خبز من الحبوب الكاملة. تناولي وجبات خفيفة من الفواكه الطازجة واللبن (الزبادي).
- إذا حضرت الصديقات لزيارتك، اطلبي منهن مساعدتك بأمر كالتمسوق أو نشر الغسيل. معظم الأشخاص يرغبون بمد يد العون.
- الهوا المنعش والتمارين المعتدلة كأخذ طفلك في نزهة سيراً على الأقدام يمكن أن يخفف من شعورك بالانحصار في المنزل.
- تذكري أنه إذا لم تعتني بنفسك، لن تكوني قادرة على العناية بأي شخص آخر.

يحتاج جميع الوالدين الجدد إلى دعم، خاصةً إذا لم يكن لديك عائلة قريبة منك أو إذا كنت والدة وحيدة. لا ترددي في طلب المساعدة وقبولها.

يجد بعض الوالدين أنه من الصعب الاختيار من بين النصائح المختلفة التي يتلقونها من العائلة والأصدقاء والاختصاصيين الصحيين. قد يكون بعض النصائح جيداً وقد يكون بعضها الآخر غير جيد. من الأفضل أن تقرري الأخذ بما يقوله الأشخاص الذين تثقين بنصائحهم. ثم قومي بما تشعرين بأنه صائب لك ولطفلك - ثقي بحدسك. وإذا اختلطت عليك الأمور أو لم تكوني تعرفين ما يجب أن تفعل، اتصلي بخدمة صحة الطفولة المبكرة أو بـ:

- خط كاريتاني للرعاية على الرقم 1300 227 464 (1300 CARING)
- خط تريسيان لمساعدة الوالدين على الرقم 1800 9787 0855 (02) (سدني وضواحيها) 1800 637 357 (مناطق نيو ساوث ويلز)
- الجمعية الأسترالية لشؤون الإرضاع من الثدي على الرقم 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- توفر مراكز المجتمع وصحة النساء المحلية مشورة فردية ودعمًا جماعياً. بإمكانك البحث عن هذه المراكز على الموقع الإلكتروني لـ«صحة المرأة في نيو ساوث ويلز» <http://www.whnsw.asn.au/centres.htm> أو اقرأي المزيد من المعلومات على الإنترنت في الموقع الإلكتروني لدائرة الصحة في نيو ساوث ويلز ([www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)).

## العناية بطفلك

يخالج العديد من الوالدين الجدد شعوراً بأنهم مغلوب على أمرهم في الأسابيع القليلة الأولى من الحياة العائلية ويصاحب هذا الشعور العديد من الأطفال أيضاً. فلقد غادر طفلك المكان المظلم والمريح في أحشائك ووصل إلى مكان غريب وأحياناً مخيف ومليء بالأشياء والأشخاص والأصوات غير المعتادة. وهناك أمور شديدة الأهمية يجب أن تتذكرها بشأن الأطفال الجدد:

- المولود الجديد لا يبكي للتدل، فالبكاء هو وسيلته الوحيدة لإعلامك بأنه يحتاج إليك. والأطفال ليسوا بسن تخولهم التشاقي أو محاولة العناد لأخذ ما يريدونه.
- جميع الأطفال يبكون. بعض الأطفال يبكون أكثر من غيرهم، والبعض الآخر يبكي أكثر مما تتوقعين. وأسوأ الأوقات هي عادة بعد الظهر والمساء، ويساعد تطيب خاطر الطفل بسرعة عندما يبكي على إشعاره بالأمان.
- يبكي الأطفال الذين يتم تطيب خاطرهم عندما يكونون منفعلين والذين يحصلون على ما يحتاجونه بسرعة - مثلاً: على وجبة رضاعة، حفاض جاف، احتضان - يبكون أقل من غيرهم من الأطفال.
- تذكري أنه بالرغم من أن الطفل طفلك، فإن العلاقة بينكما جديدة. عندما نتعرف على شخص جديد، يستغرق الأمر بعض الوقت لمعرفة أسلوب تصرفه وما يسبب انفعاله وكيف نطيب خاطره. والأمر لا يختلف مع الأطفال... حتى ولو كنت أنجبت طفلاً في السابق.
- حالة الفوضى التي تعم في الأسابيع القليلة الأولى لا تدوم، إذ سيعتاد طفلك تدريجياً على نمط نوم ورضاعة أكثر انتظاماً.
- من المهم جداً أن يسكن الأطفال في بيئة خالية من دخان التبغ تماماً. فالأطفال المعرضون لدخان السجائر أكثر عرضة بكثير للإصابة بمشاكل تنفسية ولمتلازمة موت الرضيع المفاجئ.

### وماذا أفعل إذا لم يتوقف الطفل عن البكاء؟

- قد تصابين بالإعياء الشديد لحيرتك من أمر طفلك الذي لا يرضيه شيء.
- في بادئ الأمر، تأكدي من أن طفلك ليس جائعاً وليس محترقاً أو يشعر بالبرد وأن حفاضه جافاً ونظيفاً.
  - تذكري أن الأطفال مثلهم مثل أي شخص آخر - قد يستغرقهم بعض الوقت للهدوء عندما يكونوا منفعلين.
  - إذا كان طفلك غير مستقر خلال النهار، حاولي وضعه في عربة الأطفال وأخذه في نزهة سيراً على الأقدام في الهواء الطلق فذلك يهدئكما معاً. إذا لم يكن ذلك ممكناً، فإن ضمه وملامسة جسمك بجسمه يهدئ من روعه. وإذا لم ينفع ذلك، ضعي طفلك في مكان مأمون (في المهد المحمول أو في سريرته) واتصلي بشخص للحضور لمساعدتك. في الغالب، يستجيب الطفل إلى شخص آخر غير أمه وعلى وجه الخصوص عندما يكون متكدراً.
  - إذا لم يكن يوجد أحد في المنزل قد تحتاجين للاتصال بصديقة أو بفرد من العائلة وطلب حضوره. إذا لم يكن هذا الشخص قريباً منك، قد يفيد أحياناً أخذ طفلك إلى منزل هذا الشخص.
  - إذا احتجت إلى مساعدة في أي وقت، بإمكانك أيضاً الاتصال ب:
    - خط تريلسيان لمساعدة الوالدين على الرقم 9787 0855 (02)
    - (منطقة سدني وضواحيها) أو 1800 637 357 (مناطق نيو ساوث ويلز)
    - خط كاريتاني للرعاية على الرقم 1300 227 464 (1300 CARING)
    - خط المساعدة لمنع الإساءة للأطفال على الرقم 1800 688 009
    - خط الرجال على الرقم 1300 789 978
    - healthdirect Australia على الرقم 1800 022 222

## العناية بنفسك

### جسمك

النزف المهبلي (السائل النفاسي). يستمر النزف المهبلي لحوالي أسبوعين إلى أربعة أسابيع بعد الولادة. بعد الأسابيع القليلة الأولى، يُفترض أن يستحيل لون النزف من الأحمر إلى البني المائل إلى الوردي. راجعي الطبيب إذا أصبح النزف أفتح أو أكثر غزارة أو أصبحت تصاحبه خثرات أو له رائحة.

الإمساك قد يسبب مشكلة لكن توجد حلول بسيطة له. يحتوي بعض المأكولات سريعة التحضير - كالسلطة مع خليط من الخضروات غير المطهية، والفواكه الطازجة والفواكه المجففة والخبز بالحبوب الكاملة والفاصوليا المطهية على التوست - على الكثير من الألياف المساعدة لحالة الإمساك. ومن المفيد أيضاً شرب الكثير من السوائل (وكمية أقل من القهوة والشاي) والمشي.

الغرز المهبلية أو العجانية. إذا احتجت إلى غرز عند التوليد، فقد تظلين تشعرين ببعض الألم. راجعي طبيبك إذا زاد الألم أو التهاب في موضع الغرز. وقد تلاحظين أيضاً شُدقات (نتفاً) من الغرز على مدى الأسابيع القليلة التالية. لا يعني هذا أن مكان الغرز يتفتق، بل مجرد أن الغرز تذوب تدريجياً أثناء شفاء الموضع. هذا ولا يُنصح بأخذ مغاطس بماء مالح لأن الملح قد يضعف الغرز.

البواسير. قد تشعرين بألم في موضع الشرج بعد ولادة الطفل. من المهم تجنب الشد عند التغوط. بإمكانك أخذ حمام دافئ لتسكين الألم واستخدام أحد أنواع الكريم و/أو الأدوية التي تُباع بدون وصفة طبية كالباراسيتامول.

ممارسة الجنس. لا بأس من ممارسة الجنس عندما يتوقف النزف - عادةً بحلول الأسبوع الرابع إلى الأسبوع السادس. قد يرغب بعض النساء في ممارسة الجنس في هذه الفترة لكن يحتمل جداً أن يكون كل ما ترغبين فيه هو النوم! وعدا عن التعب، هناك أمور أخرى قد تعيق ممارسة الجنس، وهي:

الغرز. إذا كنت قد احتجت إلى غرز، قد لا تشعرين براحة عند الجماع إلا بعد مرور أكثر من ستة إلى ثمانية أسابيع. وإذا ظل الولوج مؤلماً بعد ثلاثة شهور، راجعي الطبيب.

انخفاض الإفرازات المزلقة. تسبب التغيرات الهرمونية خفض الإفرازات المزلقة عن المعتاد. تتحسن هذه الحالة بعد حوالي ١٠ أسابيع. في هذه الأثناء، جربي استخدام مادة مزلقة مع زيادة المداعبة السابقة للجماع.

«لقد كنا بالواقع مستعدين جيداً لبكاء الطفل. من أفضل الأشياء في صفوف الحمل التي حضرناها كان تشديدهم على توعيتنا بتصرفات الأطفال بما فيها البكاء المتكرر في الأسابيع القليلة الأولى. وساعدتنا الصفوف أيضاً على فهم أن تطيب خاطر الطفل شيء جيد لأنه يساعده على الاستقرار والهدوء بسرعة. ولأننا عرفنا ما سنتوقعه أعتقد أن الصفوف ساعدتنا كثيراً على التحمل.» تيم

## تحذير صحي! لا ترَجِّي طفلك أبداً

يسبب رجّ الطفل خضّ رأسه إلى الأمام وإلى الوراء وقد يؤدي إلى نزف دماغي. ويمكن أن يسبب هذا أذى دماغياً للطفل ويؤدي إلى وفاته. إذا شعرت بإحباط أو انفعال أو غضب وشيك، ضعِي الطفل في مكان مأمون (في مهده النقال أو سريره)، وابتعدي عنه وخصي بعض الوقت للعناية بنفسك. اطلبي مساعدة. إذا كان يتواجد شخص ما في المنزل، اطلبي منه أن يحاول تهدئة الطفل. وإذا كنت لوحده، اتصلي بصديقة أو بفرد من العائلة واطلبي منه أو منها المساعدة. وتذكري أنه مهما وصلت درجة انفعالك، لا ترَجِّي طفلك أبداً.

مشاعرك تجاه شكل جسمك. يشعر بعض النساء بالقناعة بشكل أجسامهن في هذه الفترة، بعكس البعض الآخر. قد تشعرين بفقدان رشاقتك وبغرابة شكل جسمك، فشكلك في هذه الفترة لا يشبه الشكل الذي كان عليه أثناء الحمل، ولا الشكل الذي كان عليه قبل الحمل.

**حليب الثدي.** يشرح حليب الثدي لدى بعض النساء خلال ممارسة الجنس. إذا أزعجك أو أزعج شريك حياتك ذلك فحاولي إرضاع طفلك أو عصر حليبك قبل الجماع لخفض كمية الحليب الموجودة أو ارتدي حمالة صدر مع لبّادات صدرية.

الشيء الجيد هو أنه خلال بضعة شهور يبدأ شكلك وحياتك الجنسية بالتحسن. في هذه الأثناء:

- تحدثا معاً عن مشاعركما
- خصّصا وقتاً «لنفسكما»
- لا تتوقعا الكثير في المرة الأولى التي تمارسان فيها الجنس
- إذا كان الجماع مؤلماً، انتظرا لأسبوع أو أكثر
- تذكرنا أن هناك وسائل أخرى للحميميّة ولاستمتاع واحدكما بالآخر.

**فحص الستة أسابيع بعد الولادة.** راجعي قابلتك أو الطبيب لإجراء فحص الستة أسابيع بعد الولادة. هذا الفحص مهم لك ولطفلك، وهو وقت مناسب أيضاً لإجراء فحص مسحة عنق الرحم إذا كنت لم تجري هذا الفحص منذ سنتين أو ثلاث سنوات.

«ليست لديك فكرة عن مدى الصعوبة

التي ستصادفينها في الأسبوع الأول في

المنزل. الأمر الذي ساعدني جداً كان أخذ

شريك حياتي إجازة من عمله بعد الولادة.

الشيء الثاني الذي ساعد في تحسين الأمور

كثيراً كان تحضير الوجبات المطهية

وتجليدها مسبقاً قبل أسبوعين - وأفضل

شيء كان قيام حماتي بطبخ طبق لازانيا

لنا» كاي



## وسائل منع الحمل

الغرسة مفعولها. يُذكر أنه يحصل لبعض النساء نزيف غير منتظم كتأثير جانبي للغرسة.

إن وسائل منع الحمل المذكورة لا تؤثر على مخزون حليبك؛ ويحتمل أن تدخل كميات قليلة جداً من الهرمونات إلى حليب الثدي، لكنها لا تؤثر على الطفل.

### لولب منع الحمل

هذا اللولب عبارة عن أداة صغيرة تُدخل في الرحم، وبالإمكان إدخال اللولب أثناء فحص الستة أسابيع بعد الولادة، لكن عادةً ما يُجرى ذلك بعد الولادة بثمانية أسابيع على الأقل.

يحتوي أحد أنواع اللولب المعروف باسم "Mirena" على مقوم هرموني أيضاً. ولم يتبين أي أثر ضار لهذا المقوم على الأطفال أو إدرار الحليب مما يعني أنه باستطاعة المرضعات استخدام هذه الوسيلة بأمان.

### العازل الذكري

العوازل وسيلة فعالة لمنع الحمل عند استخدامها بصورة متواصلة. ولا تحتوي العوازل على هرمونات، وقد يتعين عليك استخدام كمية إضافية من المادة المرزقة عند استعمالها أثناء فترة الإرضاع من الثدي. وتتوافر عوازل مصنوعة من مادة «اليوريثان المتعدد» للذين لديهم حساسية للمطاط (لاتكس). العوازل تحمي من العدوى المنقولة جنسياً.

### العازل الأنثوي

يمكن للنساء استخدام هذا العازل خاصةً إذا كن يعانين من حساسية للمطاط. يحيط العازل بجدران المهبل ويوفر حاجزاً للمني كما يمنع العدوى المنقولة بممارسة الجنس. تتوافر العوازل الأنثوية لدى وكالة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز وعيادات الصحة الجنسية health clinics.

### الحجاب العازل الأنثوي

إذا كنت تستخدمين عادة الحجاب العازل الأنثوي أو قلنسوة مهبلية (cap)، قد يتعين أن تستخدمين حجماً مختلفاً للحجم الذي استخدمتيه سابقاً. بإمكان طبيبك تفقّد ذلك أثناء مراجعة الأسبوع السادس.

إذا لم تكوني تُرضعين من الثدي، بإمكانك استخدام حبة منع الحمل المشتركة أو أي من الخيارات المذكورة الأخرى.

من المهم أن تفكري باستخدام وسيلة لمنع الحمل بعد ولادة طفلك. لا تنتظري لحين موعد فحص الستة أسابيع بعد الولادة للتفكير بالأمر - فقد تحملين قبل ذلك (حتى ولو كنت تُرضعين من الثدي) لأن الإباضة سوف تحصل قبل معاودة حصول الدورة الشهرية لديك. الإرضاع من الثدي يمكن أن يؤخر عملية الإباضة، لكن إذا كنت تريدين التخطيط لتوقيت حملك التالي، يُستحسن استخدام وسيلة لمنع الحمل.

إذا كنت تُرضعين من الثدي، لن تتمكني من أخذ حبوب منع الحمل المشتركة لأنها يمكن أن تؤثر على مخزون حليبك لكن توجد خيارات لا تؤثر على حليبك. راجعي طبيبك أو العيادة الصحية لوكالة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز لمناقشة الأنسب لك. يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني لوكالة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز [www.fpns.org.au](http://www.fpns.org.au) أو اتصلي بخط الصحة لوكالة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز على الرقم 1300 658 886.

### وسائل منع الحمل الهرمونية

• **حقنة منع الحمل (Depo-Provera).** حقنة هرمونية تأخذينها مرة كل ثلاثة شهور لمنع الحمل. إذا شئت استخدام هذه الوسيلة بعد التوليد، فأنسب وقت لأخذ الحقنة هو بعد الولادة بخمسة أو ستة أسابيع. يُذكر أن كمية ضئيلة من الهرمون يدخل حليب الثدي. وتبدأ فعالية Depo-Provera™ على الفور؛ ومن المهم التأكد من أنك لست حاملاً قبل أخذ الحقنة.

• **حبوب البروجسترون فقط (أو حبوب منع الحمل المصغرة) هي وسيلة موثوقة لمنع الحمل، طالما تذكرت أن تأخذها في ذات الوقت كل يوم. بإمكانك البدء في أخذها بعد وقت قصير من الولادة (راجعي الطبيب بشأن ذلك). وسوف يتعين استخدام العازل المطاطي لمدة ٤٨ ساعة لحين أن تأخذ حبوب منع الحمل المصغرة مفعولها.**

حبة صبيحة الجماع (وسيلة منع الحمل للحالات الطارئة). تحتوي هذه الحبة على ذات الهرمون الموجود في حبة منع الحمل المصغرة لكن بجرعة أكبر. تتوفر هذه الحبة بعلبة من حبة واحدة أو حبتين. وبإمكانك متابعة الإرضاع إذا أخذت هذه الحبة.

• **غرسة منع الحمل (Implanon NXT).** هذه الغرسة عبارة عن عود صغير يُغرس تحت جلد الجزء الداخلي من الذراع. يُطلق هذا العود كميات صغيرة من الهرمون الذي يمنع حصول الحمل؛ ونسبة إخفاق هذه الوسيلة أقل من واحد بالمائة؛ ويبقى العود في موضعه لثلاث سنوات. ويجب إدخال عود Implanon من جانب اختصاصي صحي مدرب على ذلك؛ كما يتعين استخدام العازل المطاطي لحين أن تأخذ

## هل سيمنع الإرضاع من الثدي الحمل؟

تفيد منظمة الصحة العالمية بأن الإرضاع من الثدي يمكن أن يكون فعالاً في منع الحمل لدى ٩٨ بالمائة من النساء خلال الأشهر الستة الأولى من الحمل لكن بشرط:

- أن تكوني ترضعين طفلك خلال الليل والنهار
- أن لا تنقضي عن الإرضاع لأكثر من أربع ساعات (إذا انقطعت عن الإرضاع من الثدي فترة أطول من ذلك، فسوف يتعين أن تعصري الحليب كل أربع ساعات)
- أن لا تعطي الطفل أي غذاء أو شراب آخر (لا يحتاج الأطفال سوى لحليب الأم في الشهور الستة الأولى)
- عدم حدوث دورتك الشهرية.

وبإمكانك اختيار الإرضاع من الثدي واستخدام وسيلة أخرى لمنع الحمل في ذات الوقت

## متى يعاود حدوث دورتي الشهرية؟

في معظم الأحيان قد لا يعاود حدوث الدورة الشهرية للمرضعات إلى حين توقفهن عن الإرضاع تماماً. لكن قد يعاود حدوث الدورة الشهرية لبعض النساء قبل ذلك، إذا كنت ترضعين الطفل من الرجاجة، قد تحدث دورتك الشهرية بعد الولادة بأربعة أسابيع. وعليك أن تتذكرى أن الإباضة سوف تحصل قبل حدوث الدورة الشهرية وأنه يمكن أن تحملي إذا لم تستخدمي وسيلة لمنع الحمل.

## استعادة الرشاقة

لا تتوقعي التمكن من ارتداء سروال الجينز الذي كنت ترتدينه سابقاً بعد التوليد؛ فلفترة سوف يبقى بطنك ناتئاً بعض الشيء وقد يبدو جلدك مترهلاً - لكن ذلك سيزول.

إن تناول المأكولات الصحية وممارسة التمارين والوقت أمور كفيلاً بإعادة الرشاقة إليك. للمزيد من المعلومات عن تمارين ما بعد الولادة، راجعي جزء القوة البدنية: التمارين قبل الولادة وبعد الولادة على الصفحة ٣٧. وممارسة النشاط أثناء تربية طفل جديد أسهل مما تظنين، على سبيل المثال، يمكنك:

- تسلية طفلك بجعله يتفرّج عليك وأنت تمارسين تمارين ما بعد الولادة.
- القيام بمشاوير منتظمة سيراً على الأقدام مع الطفل معلقاً إلى صدرك بحمالة أطفال مأمونة أو في عربة الأطفال. يزيد المشي من رشاقتك وقوتك ويمنحك الطاقة. ويحب الأطفال الخروج من المنزل ورؤية أشياء جديدة، إذ يساعدهم ذلك على استطلاع العالم الذي يعيشون فيه.
- انضمي إلى مجموعة مشي من الأمهات والأطفال (pram-walking group). تجتمع هذه المجموعات من الأمهات الحديثات للمشي والدرشة وتمضية وقت ممتع معاً. هذه المجموعات وسيلة ممتازة للخروج من المنزل والتعرف على الآخرين وتحسين مزاجك واستعادة رشاقتك في ذلك الوقت. للعثور على مجموعة مشي من الأمهات والأطفال في منطقتك، اتصلي بخدمة صحة الطفولة المبكرة أو بدائرة الترفيه والرياضة في نيو ساوث ويلز على الرقم 13 13 02. وبإمكانك العثور على المزيد من المعلومات عن طريقة إنشاء مجموعة مشي من الأمهات والأطفال على وصلة Get Active (مارسي النشاط) على الموقع الإلكتروني [www.dsr.nsw.gov.au](http://www.dsr.nsw.gov.au).
- استعلمي عن النشاطات الأخرى المتوافرة في منطقتك، حيث يقدم بعض منظمي برامج التمارين المجتمعية وصلات التمارين الرياضية خدمة لرعاية الأطفال. استعلمي عن ذلك لدى مركز صحة المجتمع المحلي.

## الفحوصات المنتظمة لطفلك

في نيو ساوث ويلز تُعرض على جميع العائلات التي تُنجب طفلاً «معاينة منزلية صحية» تُقدّم للعموم مجاناً من جانب إحدى ممرضات صحة الأطفال والعائلات. سوف تتصل بك هذه الممرضة لتعيين موعد للزيارة بعد رجوعك إلى المنزل مع طفلك بوقت قريب. وبإمكان المستشفى التي ولد فيها طفلك أن تضعك على اتصال بخدمة صحة الطفولة المبكرة في منطقتك، ويمكنك الاتصال بهذه الخدمة عبر مركز صحة المجتمع المحلي. يمكنك أيضاً العثور على وسائل الاتصال بالمركز المحلي في دليل الهاتف الأبيض أو على الموقع الإلكتروني [www.whitepages.com.au](http://www.whitepages.com.au)

أثناء «المعاينة المنزلية الصحية» سوف تقوم ممرضة صحة الأطفال والعائلات بتقديم النصائح لك بشأن أية مشاعر قلق قد تكون لديك بشأن وليدك كإرضاعه من الثدي وبكائه وتهديته، وطرق النوم الآمنة لمنع «متلازمة موت الرضيع المفاجئ»، وخدمات صحة الطفولة المبكرة، وغيرها. وسوف تطرح ممرضة صحة الأطفال والعائلات عليك أسئلة بشأن أمور كالصحة والاكنتاب والقلق والعنف المنزلي والدعم المتوفر لك والضغوطات الرئيسية الحديثة في حياتك.

تُطرح هذه الأسئلة على جميع النساء في نيو ساوث ويلز للتأكد من تقديم أفضل الخدمات لك ومساعدتك على رعاية طفلك.

من المفيد أخذ الطفل لفحصه بانتظام من جانب ممرضة صحة الأطفال والعائلات. تتواجد هذه الممرضة لدى الخدمة الصحية للطفولة المبكرة في منطقتك، وسوف تقوم بما يلي:

- فحص نمو طفلك ونشوئه وصحته العامة
- الإجابة على أية أسئلة لديك عن رعاية طفلك
- مساعدتك بأية مشاكل أو مشاعر قلق لديك بشأن أحوالك وأحوال عائلتك
- إحالتك إلى خدمات أخرى يمكن أن تساعدك.

وبإمكان ممرضة صحة الأطفال والعائلات أن تضعك على اتصال بمجموعات من الوالدين الجدد وهي وسيلة ممتازة للتعرف إلى والدين جدد في منطقتك وتعلّم تربية الأطفال.

### لا تنقلي البكتيريا من فمك إلى فم طفلك

قد لا تتردد في وضع شيء في فمك يُفترض أن يستعمله طفلك، على سبيل المثال «غسل» المصاصة (اللهاية) بفمك أو المشاركة باستعمال الملعقة. لكن هذا يمكن أن ينقل البكتيريا التي تسبب تسوس الأسنان من فمك إلى فم الطفل، كما يمكن أن يؤثر على أسنان الطفل في المستقبل.

كذلك فإن وضع الطفل في السرير مع زجاجة الرضاعة يمكن أن يسبب تسوس أسنانه. ابدأي بتنظيف أسنان طفلك بمجرد أن تظهر، لكن بالماء فقط. استخدم فرشاة أسنان ناعمة وصغيرة خاصة بالأطفال.

افحصي أسنان طفلك على يد اختصاصي في الصحة في جميع معاينات الطفل الصحية.

## خفض مخاطر حصول الموت غير المتوقع للرضع

### ضعي طفلك للنوم على ظهره، منذ ولادته

يمكن خفض حصول «متلازمة موت الرضيع المفاجئ» بوضع الطفل على ظهره للنوم، إذ يزيد احتمال موت الطفل من جراء «متلازمة موت الرضيع المفاجئ» إذا نام على بطنه أو جنبه. لا تضعي الطفل على بطنه أو جنبه للنوم إلا إذا نصحك طبيب أطفال بذلك خطأً.

هذا وينخفض احتمال الاختناق بالقيء عند الأطفال الأصحاء الذين يوضعون للنوم على ظهورهم مقارنةً بالذين يوضعون للنوم على بطونهم.

ولا يُنصح بوضعية النوم على جنب للأطفال لأنهم قد يدورون ويستقرون على بطونهم خلال النوم.

وعندما يكون طفلك مستيقظاً، من المهم أن تبدي وضعه من وضعية الاستلقاء على الظهر إلى وضعية أخرى. فاللعب على البطن مأمون وجيد للأطفال عندما يكونون مستيقظين وبوجود شخص بالغ. وعند حمل طفلك انقلبه من ذراع لآخر حتى يتمرن الطفل على النظر إلى اليمين وإلى اليسار.

وعادةً بإمكان الطفل فوق سن ٤ شهور الدوران في سريره. ويمكن وضع الطفل في كيس نوم مأمون للأطفال (أي الكيس المجهد بثقوب للرقبة والذراعين، وبدون قَلنسوة (قبعة)). ضعِي الطفل على ظهره لكن دعيه يختار وضعية النوم التي يفضلها. أن مخاطر تعرض الأطفال فوق سن ستة شهور إلى «متلازمة موت الرضيع المفاجئ» متدنية جداً.

### تحذير صحي!

أكثر الأماكن أماناً لنوم طفلك في فترة الـ ٦ شهور إلى ١٢ شهراً الأولى هي في سريره المأمون والموجود قرب سريرك.

يحصل الموت غير المتوقع للرضع عندما يتوفى رضيع دون سنة من العمر فجأة وبصورة غير متوقعة. قد يُعثر أحياناً على سبب لكن غالباً ما تُعزى هذه الوفيات إلى «متلازمة موت الرضيع المفاجئ». وبالرغم من أن أسباب هذه «المتلازمة» لا يزال غامضاً، فإنه خلال الـ ٢٠ سنة الماضية، انخفض عدد الأطفال الذين يموتون بسببها بنسبة تزيد عن ٨٠٪. يعود هذا الانخفاض إلى حملات الترويج لممارسات النوم الأكثر أماناً الموجهة إلى الوالدين وخصوصاً بالنسبة إلى ترقيده الرضيع على ظهره أثناء النوم. وبالرغم من ذلك، يتواصل حصول العديد من وفيات الرضع، علماً أن مخاطر «متلازمة موت الرضيع المفاجئ» تصل إلى أشدها في الشهور الستة الأولى من حياة الأطفال.

لكن باتباع ممارسات النوم المأمون المذكورة أدناه، والإرضاع من الثدي إذا أمكنك ذلك، تخفضين من مخاطر الموت غير المتوقع للرضع.

### النوم المأمون وطفلك

من المهم أن تدركي الطريقة السليمة لوضع طفلك في السرير للنوم بوضعية مأمونة من أجل خفض خطر حصول «متلازمة موت الرضيع المفاجئ»:

- ضعِي طفلك للنوم بوضعية الاستلقاء على ظهره منذ ولادته، وليس على بطنه أو جنبه
- ابقِي رأس طفلك ووجهه مكشوفين أثناء نومه
- احرصي على وجود طفلك في بيئة خالية من دخان السجائر قبل ولادته وبعدها
- وفري لطفلك بيئة نوم مأمونة، ليلاً ونهاراً:
- < وفري لطفلك تجهيزات فراش مأمونة (احرصي على عدم وجود أغطية أو شرشف أو مخدات أو لحف أو مفارش تحتية أو واقيات صدمات أو دمي وثيرة غير محصورة أو سائبة)
- < وفري لطفلك سريراً مأموناً للأطفال (ينبغي أن يستوفي معيار الأمان الأسترالي الحالي رقم AS2172)
- < وفري لطفلك فراشاً مأموناً ونظيفاً (يجب أن يكون صامداً ومستطحاً وحجمه مناسباً لحجم سرير الطفل)

## احرصي على بقاء رأس طفلك مكشوقاً أثناء النوم

قد يتغطى رأس طفلك بتجهيزات السرير غير المحصورة تحت الفراش. لذا رتبي السرير بشكل تكون فيه قدما الطفل في أسفل السرير، ولقي طفلك بإحكام كي لا ينزلق تحت أغطية السرير. وينبغي عدم وضع البطانيات واللحف القطنية واللحف الريشية والمخدات والدمى الوثيرة وواقيات الصدمات في أماكن نوم الطفل خلال السنة الأولى.

## وضع طفلك للنوم في سريرك قد لا يكون مأموناً للأسباب التالية:

- قد يعلق تحت الأغطية والمخدات الخاصة بالبالغين
- قد ينحصر بين الجدار والسرير
- قد يسقط من على السرير
- قد يدور عليه شخص نومه عميق أو متأثر بالمخدرات أو الكحول ويسبب له الاختناق
- احتمال نوم الطفل مع شخص يدخن التبغ
- احتمال نوم الطفل مع شخص مرهق.

## أماكن النوم الوثيرة حيث يُحتمل أن يتغطى وجه الطفل:

- يزداد كثيراً احتمال حصول حادث أثناء النوم إذا غفوت أثناء وجود الطفل على الكنبة أو الأريكة
- لا تضعي الطفل على سرير مائي أو كيس قماشي من الكرات الإسفنجية.

## احرصي على وجود طفلك في بيئة خالية من دخان السجائر قبل ولادته وبعدها

يضر دخان السجائر الأطفال؛ ويزيد الوالدان اللذان يدخان خلال الحمل وبعد ولادة الطفل من مخاطر تعرض طفلهما لموت الرضيع المفاجئ.

إذا كانت الأم تدخن، فإن مخاطر حصول موت الرضيع المفاجئ تزيد عن المخاطر التي تسببها الأمهات غير المدخنات بنسبة أربعة أضعاف.

وإذا كان الأب يدخن أيضاً، فإن مخاطر «متلازمة موت الرضيع المفاجئ» تتضاعف تقريباً.

احرصي على عدم قيام الصديقات والأصدقاء والأقارب بالتدخين قرب طفلك.

إذا كان طفلك في السيارة، احرصي على عدم التدخين فيها.

بإمكانك الحصول على المزيد من المعلومات عن «متلازمة موت الرضيع المفاجئ» وخفض مخاطرها على طفلك من موقع «متلازمة موت الرضيع المفاجئ والأطفال» (SIDS and Kids) الإلكتروني

[www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org)

## تحذير صحي!

النوم مع الطفل في ذات السرير أو في مكان نوم آخر يزيد من خطر حصول متلازمة موت الرضيع المفاجئ أو حادث مميت أثناء النوم.

ست وسائل لوضع الطفل بأمان للنوم وخفض مخاطر موت الرضيع المفاجئ وغير المتوقع:

- ✓ ضعي الطفل للنوم على ظهره
- ✓ ابقِي رأسه ووجهه مكشوفين
- ✓ احرصي على وجود الطفل في بيئة خالية من دخان السجائر قبل ولادته وبعدها
- ✓ احرصي على وجوده في بيئة مأمونة للنوم ليلاً ونهاراً
- ✓ ضعي الطفل للنوم في سرير مأمون في غرفة الوالدين
- ✓ أرضعي الطفل من الثدي إذا أمكنك ذلك



نخص جمعية ACT SIDS and Kids ودائرة الصحة في مقاطعة العاصمة الأسترالية ودائرة خدمات المعاقين والإسكان والمجتمع بالشكر على إصدار المعلومات الأصلية المقتبسة في هذا الجزء.

# فحوصات ما قبل الولادة ومشورة الشؤون الوراثية

*Prenatal testing and genetic counselling*

ينشد كل زوجين إنجاب طفل صحيح الجسم. لكن قد يُنجم بعض الأزواج أطفالاً لديهم حالات مرضية بدنية و/أو ذهنية حادة (أو تتطور لديهم مثل هذه الحالات). وهناك عدد من الفحوصات المختلفة المتوافرة لتقييم صحة الطفل ونشوته قبل ولادته، ولكل من هذه الفحوصات إيجابياته وسلبياته ومحدودياته. وقرار إجراء الفحص خلال الحمل مسألة شخصية جداً، ويُستحسن اتخاذ القرار بناءً على جميع المعطيات المتوافرة.

وتشمل الفحوصات التشخيصية اختبار الرُّغابات المشيمائية وِبُرُّ السِّلَى

ويجرى كل من فحوصات ما قبل الولادة في وقت معين خلال الحمل. ويفصّل جدول الفحوصات المسحية والتشخيصية في فترة ما قبل الولادة على الصفحتين ١١٨ و ١١٩ أنواع الفحوصات وأوقاتها.

## ما هي المعلومات التي يعطيها فحص ما قبل الولادة؟

قد يجرى فحص ما قبل الولادة لتفقد ما إذا كان طفلك ينمو بصورة عادية. ويمكن أن يجرى لمعرفة ما إذا كان طفلك معرّضاً لحالة طبية مرضية بدنية و/أو ذهنية معينة (أو مصاباً بها).

تشمل بعض الحالات المرضية التي يمكن أن تكشفها فحوصات ما قبل الولادة الحالات المرضية الوراثية.

تشمل الحالات المرضية الوراثية العديد من الحالات المرضية البدنية و/أو الذهنية التي تظهر عند الولادة أو خلال مرحلة الطفولة أو المراهقة أو البلوغ. ويمكن أن تنشأ الحالة المرضية الوراثية لعدة أسباب؛ وتكشف فحوصات ما قبل الولادة أنواع الحالات التي تعود أسبابها إلى فقد التوازن الصبغي (حالة مرضية صبغية) أو إلى تغيير في مورثة واحدة.

تحصل الحالة المرضية الصبغية عند حصول تغيير في عدد الصبغيات عند الطفل وحجمها وبنيتها. وقد ينجم عن هذا التغيير في كمية المعلومات الوراثية أو في طريقة انتظامها في الخلايا مشاكل في نمو أجهزة الجسم و/أو نشوتها و/أو وظائفها.

ويمكن أن تكون التغيرات الوراثية مورثة من أحد الوالدين. والأكثر شيوعاً هو حصول التغيرات الوراثية عند تشكّل خلايا البويضة أو الحيوان المنوي خلال الحمل أو بعده بفترة قريبة. وسبب حدوث هذه التغيرات غير معروف. وتُعرف الحالة المرضية الصبغية الأكثر شيوعاً باسم «متلازمة داون».

وهناك حالات وراثية سببها تغيير يجعل مورثة معينة معطوبة. وتُعرف هذه الحالات بأنها تصيب أطفال بعض العائلات، فقد يكون الزوجان لديهما طفل مصاب بأحد هذه الحالات المرضية، أو قد يكون أحد الوالدين مصاباً بهذه الحالة المرضية. في هذه الأوضاع، يمكن استخدام فحص ما قبل الولادة لتحديد ما إذا كان الطفل يحمل مورثة معطوبة تسبب الحالة المرضية الوراثية.

## ما هي فحوصات ما قبل الولادة؟

فحوصات ما قبل الولادة هي فحوصات تجرى خلال حملك لتقييم صحة طفلك ونموه. وهناك نوعان من فحوصات ما قبل الولادة:

### الفحوصات المسحية

يمكن أن يشير الفحص المسحي إلى وجود حاجة للمزيد من الفحوصات (تسمى الفحوصات التشخيصية)، لكن لا يمكن أن يبيّن ما إذا كان لدى الطفل أية حالة مرضية معينة بصورة قاطعة. يعود إليك خيار إجراء فحص مسحي قبل الولادة أو عدمه.

وبالإمكان إجراء الفحوصات المسحية ابتداءً من الأسبوع ١١ من الحمل ويمكن أن تشمل:

- فحص بالموجات فوق الصوتية للطفل في طور النمو وفحوصات دم لك
- فحص الشفافية القفوية بالموجات فوق الصوتية الذي يرافقه أحياناً فحص دم للأم. يجرى هذا الفحص في الأثلوث الأول
- فحص مصل الدم الأمومي الذي يفحص دم الأم في الأثلوث الثاني

### الفحوصات التشخيصية في فترة ما قبل الولادة

تستقصي الفحوصات التشخيصية عن حالات مرضية معينة أخرى قد يكون طفلك معرّضاً لها. وتجرى هذه الفحوصات عادةً إذا تبين من فحص معين تعاطم احتمال إصابة الطفل بحالة مرضية معينة (بالرغم من أنه بإمكان النساء فوق سنّ ٣٥ عاماً أن يخترن إجراء فحص تشخيصي أو عدم إجرائه). ويمكن أن يقيّم هذا النوع من الفحوصات ما إذا كان لدى طفلك حالة مرضية تتعلق بالصبغيات (الكروموزومات) أو حالة مرضية سببها تغيير في مورثة (جينة) معينة (تنتمي هاتان الحالتان إلى الحالات الوراثية). ولا يتفقد الفحص التشخيصي كل مشكلة بدنية أو ذهنية محتملة يمكن أن تؤثر على طفلك.

## ما داعي إجراء أحد فحوصات ما قبل الولادة؟

قبل أن تأخذي أي قرار بشأن إجراء أحد فحوصات ما قبل الولادة، ينبغي أن تحسلي على أكبر قدر ممكن من المعلومات كي تشعري بثقة من أنك تختارين الفحص الصائب لك. ويجب أن تتمكني من مناقشة مخاوفك وأفكارك بشأن فحوصات ما قبل الولادة مع الاختصاصيين في جو من الأمان والتفهم، فالحصول على المساعدة والنصيحة في هذا الوقت يمكن أن يساعدك على اتخاذ قرارات عن دراية بشأن مستقبل حملك.

ومن المهم مناقشة ما يلي:

- وسائل إجراء الفحوصات وموعدها
- فوائد ومساوئ كل فحص
- أية مخاطر قد يشكّلها كل فحص لك ولطفلك
- أية فحوصات لاحقة يمكن عرضها عليك وما تنطوي عليه.

## وماذا أفعل إذا أظهر الفحص أن طفلي قد يكون لديه مشكلة صحية؟

إذا أظهر فحص ما قبل الولادة أن طفلك لا ينمو بشكل طبيعي أو قد تنشأ لديه مشكلة صحية بعد الولادة، فسوف يتم إعطاؤك وإعطاء شريك حياتك أكبر قدر من المعلومات عن الحالة الطبية. وتمنحك الإستشارة الوراثية الفرصة لمناقشة:

- معنى نتائج الفحص بالنسبة لطفلك ولعائلتك
- خيارات إجراء فحوصات أخرى وما تنطوي عليه
- مشاعرك تجاه الأشخاص الذين لديهم إعاقات بدنية و/أو ذهنية
- مشاعرك تجاه إنهاء الحمل.

إذا رغبت في معرفة المزيد عن الفحوصات والاستشارة الوراثية في فترة ما قبل الولادة، اتصلي بـ«مركز التوعية الوراثية» على الرقم 9462 9599 (02) أو تفقدي الموقع [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)

فحوصات ما قبل الولادة: الفحوصات الخاصة بطفلك خلال الحمل عنوان كتيّب مفصل صادر عن «مركز التوعية للشؤون الوراثية». للحصول على نسخة، اتصلي على الهاتف رقم: 9462 9599 (02) أو تفقدي الموقع <http://www.genetics.edu.au/information>. وتتوافر معلومات عن هذه الفحوصات بلغات أخرى على الموقع <http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources>



## يساعدك الحصول على استشارة قبل الفحص على اتخاذ قرار بشأن أفضل فحص لك ولطفلك، إذا كان هناك عدد من الفحوصات.

يتوافر كتيّب على الإنترنت بعنوان خيارك: الفحوصات المسحية والتشخيصية خلال الحمل. يتضمن هذا الكتيّب مختلف الفحوصات المتوافرة، ويشرح الحالات المرضية التي يمكن اكتشافها ويعطيك بعض الأفكار لمساعدتك على اتخاذ قرار بشأن الفحوصات خلال الحمل. يمكنك العثور على هذا الكتيّب على الموقع <http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf>



## ما هي الاستشارة الوراثية؟

تتوافر الاستشارة الوراثية في معظم المستشفيات الكبيرة والعديد من مراكز صحة المجتمع المحلية. يقدم هذه الاستشارة فريق من الأخصائيين الصحيين الذين يعملون معاً لتزويدك بمعلومات حديثة ونصائح تتعلق بالمشاكل الوراثية أثناء نمو طفلك ونشوئه وتأثيرها على صحته. يمكن أن تساعدك هذه الاستشارة على فهم وإدراك خياراتك المتعلقة بفحوصات ما قبل الولادة خلال الحمل أو بالتصريف حيال تشخيص إصابة طفلك بحالة وراثية.

## من ينبغي أن يفكر بالحصول على الاستشارة الوراثية أثناء الحمل؟

عندما تكونين حاملاً من المهم أن تبحثي مع شريك حياتك أية مخاوف صحية لديك وما إذا كنت أو كان أحد أفراد عائلتك لديه مشاكل طبية قد تكون سارية في العائلة.

وهناك عدد من الحالات التي قد يُستحسن الحصول على استشارة وراثية بشأنها، منها:

- إذا كان لديك أو لدى شريك حياتك قريب مباشر أو طفل لديه حالة طبية بدنية و/أو ذهنية
- إذا كان لديك أو لدى شريك حياتك حالة طبية خطيرة يمكن نقلها إلى الطفل
- إذا كنت أنت أو شريك حياتك حاملين لذات المورثة (الجينة) المعطوبة
- إذا كنت تبغين أكثر من ٣٥ عاماً (ولو لم يكن هذا حملك الأول) وذلك لوجود احتمال أكبر لأن تنجبي طفلاً لديه اختلال في الصبغيات
- إذا كنت قد تعرضت إلى مواد كيميائية أو عاملاً بيئياً آخر خلال هذا الحمل
- إذا أشارت نتائج فحص مسحي كفحص الموجات فوق الصوتية أو فحص أول أو ثاني أثلوث أن طفلك أكثر عرضة لحالة وراثية معينة
- إذا كانت توجد صلة قرابة بينك وبين شريك حياتك؛ إذا كنتم أبناء عم أو خالة مثلاً
- إذا كنت أنت وشريك حياتك من ذات الخلفية الإثنية أو الثقافية المعروفة بحملها لبعض المورثات (الجينات) المرتبطة بحالة طبية لدى أبنائها.

## معرفة تاريخ عائلتك الصحي أمر مهم

تعتبر المعلومات المتعلقة بصحة والديك وأخوتك وأخواتك ووالدي وأخوة وأخوات شريك حياتك معلومات مهمة إذ يمكن أن تحدد بعض الحالات الطبية التي قد تزيد من مخاطر إصابتك بها أو نقلها إلى أطفالك. وفي بعض الحالات، قد يكون بإمكانك أخذ احتياطات وقائية لخفض الخطر عليك وعلى الأجيال المقبلة.

وتوجد حالات طبية عديدة يمكن انتقالها عن طريق أفراد العائلة. لكن من المهم أن تتذكرى أن العوامل المتعلقة بأسلوب الحياة (كالتدخين أو النظام الغذائي غير الصحي) قد تلعب أيضاً دوراً في احتمالات الإصابة بحالة طبية.

وعند مناقشة تاريخ عائلتك الصحي مع أقاربك، ينبغي أن تفكري ببعض الحالات المعروفة مثل:

- مشاكل السمع
- المشاكل التعلّمية أو مشاكل النمو
- التليّف الكيسي - حالة طبية وراثية تؤثر على الرئتين والوظيفة الهضمية
- التلاسيميا - حالة طبية وراثية تؤثر على عمليات الدم الطبيعية
- داء الكريات المنجلية - حالة طبية وراثية تؤدي إلى فقر دم خطير
- الهيموفيليا (وجود استعداد للنزف) - حالة طبية وراثية تصيب الصبيان وتؤدي إلى فرط في النزف
- أمراض القلب
- السكري
- مشاكل الكوليسترول
- سرطان الثدي أو المبيض أو الأمعاء

ومن المهم أن تفكري بالخلفية الجغرافية لعائلتك وعائلة شريك حياتك. على سبيل المثال، القادمون من أوروبا الشمالية والمملكة المتحدة أكثر عرضة لحمل مورثة (جينة) معيوبة تسبب التليف الكيسي بينما يعتبر القادمون من الشرق الأوسط وجزر المحيط الهادئ معرضين للإصابة بالتلاسيميا.

يتوافر المزيد من المعلومات عن جمع معلومات بشأن التاريخ الصحي لعائلتك وبعض الحالات الطبية المذكورة أعلاه بالاتصال بـ «مركز التوعية للشؤون الوراثية» على الرقم 9462 9599 (02) أو بتفقد الموقع [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)

مرحلة الحمل	اسم الفحص	نوع الفحص	كيف يتم إجراء الفحص؟
٨-١٢ أسبوعاً	فحص الموجات فوق الصوتية للأثلوث الأول - الفحص المسحي الأولي.	فحص مسحي وتشخيصي.	يتم الضغط بمسبار على بطن الأم أو إدخاله في المهبل. يُظهر المسبار صورة الطفل في طور النمو.
١١-١٣ أسبوعاً	اختبار الرُّغابات المشيمائية.	تشخيصي.	بمساعدة الموجات فوق الصوتية، تؤخذ عينة صغيرة من المشيمة عبر بطن الأم بواسطة إبرة رفيعة أو عبر الرحم بواسطة أنبوب مرن ورفيع.
١١,٥-١٣,٥ أسبوعاً	فحص الشفافية القفوية (بالموجات فوق الصوتية) مع فحص لدم الأم أو بدونه.	فحص مسحي.	بواسطة الموجات فوق الصوتية، يتم أخذ قياس خاص (الشفافية القفوية) للطفل. كذلك قد تؤخذ عينة من دم الأم للفحص.
١٥-١٨ أسبوعاً	الفحص المسحي في الأثلوث الثاني - فحص مصل الدم الأمومي.	فحص مسحي.	تؤخذ عينة من دم الأم للفحص.
١٥-١٩ أسبوعاً	بَزْل السُّلى.	فحص تشخيصي.	بواسطة الموجات فوق الصوتية، تؤخذ عينة من السائل السلوي عبر بطن الأم باستخدام إبرة رفيعة.
١٨-٢٠ أسبوعاً	فحص الموجات فوق الصوتية في الأثلوث الثاني - فحص مسحي للشذوذ الجنيني.	فحص مسحي وتشخيصي.	يتم الضغط على بطن الأم بأداة تشبه الميكروفون. يبيّن الفحص صورة للطفل في طور النمو.

هل توجد أية مخاطر على الطفل أو الأم؟	ما الغرض من هذا الفحص؟	
لا يؤدي هذا الفحص الطفل أو الأم.	يمكن أن يتفقد هذا الفحص حجم الطفل، وما إذا كانت الأم حاملاً بأكثر من طفل ويشير إلى بعض الصفات الجسدية كنبضات القلب مثلاً.	
يوجد احتمال ضئيل (أقل من ١ بالمائة) أن يسبب هذا الفحص الإسقاط. وقد تشعر الأم ببعض الانزعاج خلال الفحص.	يمكن أن يتفقد هذا الفحص عدداً من الحالات الطبية البدنية و/أو الذهنية التي قد تكون لدى الطفل. تعرف هذه الحالات بالمشاكل الصبغية. وقد يلزم أحياناً المزيد من الفحوصات.	
لا يؤدي هذا الفحص الطفل أو الأم.	<p>يمكن أن يبيّن هذا الفحص إذا كان الطفل أكثر عرضة لبعض الحالات الطبية البدنية و/أو الذهنية. تبين الفحوصات أن حوالي ٥ بالمائة من الأطفال قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بحالة طبية. لكن معظم هؤلاء الأطفال لا يكون لديهم مشكلة.</p> <p>إذا أُجري فحص الشفافية القفوية بدون فحص الدم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• حوالي ٧٥ بالمائة من الأطفال الذين لديهم حالة طبية في الصبغيات تسمى «متلازمة داون» تكون نتيجة فحصهم أنهم أكثر عرضة لهذه المتلازمة. ولا يكتشف هذا الفحص وجود «متلازمة داون» عند ٢٥ بالمائة من الأطفال.</li> <li>• إذا جرى فحص الشفافية القفوية مع اختبار الدم:</li> <li>• حوالي ٨٠-٩٠ بالمائة من الأطفال الذين لديهم «متلازمة داون» تكون نتيجة فحصهم أنهم أكثر عرضة لهذه المتلازمة. ولا يكتشف هذا الفحص وجود «متلازمة داون» عند ١٠-٢٠ بالمائة من الأطفال.</li> </ul>	
لا يؤدي هذا الفحص الطفل أو الأم.	<p>يمكن أن يبيّن هذا الفحص إذا كان الطفل أكثر عرضة لبعض الحالات الطبية البدنية و/أو الذهنية. تبين الفحوصات أن حوالي ٥ بالمائة من الأطفال قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بحالة طبية. لكن معظم هؤلاء الأطفال لا تنشأ لديهم هذه الحالة الطبية.</p> <p>حوالي ٦٠ بالمائة من الأطفال الذين لديهم «متلازمة داون» تكون نتيجة فحصهم أنهم أكثر عرضة لهذه المتلازمة.</p> <p>ولا يكتشف هذا الفحص وجود «متلازمة داون» عند ٤٠ بالمائة من الأطفال.</p> <p>إذا صاحب هذا الفحص فحصاً مسحياً مفصلاً بالموجات فوق الصوتية، فإنه سوف يكشف حوالي ٩٥ بالمائة من الأطفال الذين لديهم مشاكل في العمود الفقري أو عيوب في الأنبوب العصبي.</p>	
يوجد احتمال ضئيل (أقل من ١ بالمائة) أن يسبب هذا الفحص الإسقاط. وقد تشعر الأم ببعض الانزعاج خلال الفحص.	يمكن أن يتفقد هذا الفحص عدداً من الحالات الطبية البدنية و/أو الذهنية التي قد تكون لدى الطفل، بما فيها الحالات الطبية الصبغية.	
لا يؤدي هذا الفحص الطفل أو الأم.	يمكن أن يتفقد هذا الفحص حجم الطفل وعدد من الصفات الجسدية كنمو القلب والدماغ والعمود الفقري والكليتين.	

إِنجاب طفل بسن  
٣٥ عاماً وما فوق

*Having a baby at 35+*

## ما هي المخاطر الإضافية؟

- الإسقاط. نسبة مخاطر الإسقاط هي إجمالاً حوالي واحد على خمسة. وترتفع هذه النسبة إلى حوالي واحد على أربعة (٢٥ بالمائة) مع بلوغ سن الـ٤٠؛ مما يعني أيضاً أن معظم حالات الحمل سوف تستمر.
- إنجاب طفل لديه حالة طبية صغية كـ«متلازمة داون». تتزايد مخاطر الحالات الصغية مع تقدم المرأة بالسن، ويشكل هذا السبب الرئيسي لتزايد حالات الإسقاط لدى النساء الأكبر سناً. عندما تكون المرأة بسن ٣٧، تكون نسبة احتمال إنجاب طفل لديه حالة صغية حوالي ١ على ٢٠٠. وبلوغ سن الـ٤٠، تزيد هذه النسبة إلى أكثر من الضعف - حوالي حالة لدى كل ٨٤ طفل. وفي سن ٤٥، تصل النسبة إلى حوالي حالة لدى كل ٣٢ طفل.

وبالنسبة للنساء فوق سن ٣٥ عاماً، تزيد أيضاً مخاطر:

- الولادة قبل الأوان
- انخفاض وزن الوليد (عدم التدخين يخفف هذا الخطر)
- المشيمة المنزاحة
- ارتفاع ضغط الدم
- النزف أثناء الحمل
- طليعة الارتجاج
- السكري الحمل
- الإملص (ولادة الطفل ميتاً)

للمزيد من المعلومات عن هذه المخاطر راجعي المضاعفات خلال الحمل على الصفحة ١٢٤.

لكن لا يستدعي الأمر الكثير من القلق - إذ أن معظم النساء فوق سن ٣٥ يجتزن هذه المشاكل الصحية (خاصة إذا كنَّ في صحة جيدة). وجميع هذه المخاطر يمكن التقليل منها عن طريق الرعاية الجيدة خلال فترة ما قبل الولادة والعادات الصحية الجيدة.

ينجب المزيد من النساء الآن طفلهن الأول بعد بلوغ سن ٣٠ عاماً. إن تزايد المخاطر مع التقدم بالعمر، خاصةً بعد سن ٣٥، أمر واقع، ويجب أن تدركي نوع هذه المخاطر. لكن الشيء المهم الذي يجب أن تتذكره هو أن معظم النساء فوق سن ٣٥ ينجبن أطفالاً سليمين.

ولا يعود العديد من المخاطر والمضاعفات إلى السن بل إلى وجود مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكري (وهي مشاكل صحية أكثر شيوعاً مع التقدم في السن). لكن التمتع بصحة جيدة والحصول على رعاية جيدة في فترة ما قبل الولادة وتناول المكملات الصحية وممارسة التمارين المنتظمة يخفف من مخاطر حصول مضاعفات.

الحمل المتعدد:  
بتوأمين أو أكثر

*Multiple pregnancy:  
when it's twins or more*

## ما الفرق بالنسبة للحمل المتعدد؟

إن احتمال توليد توأمين قد يكون مشوقاً، لكن الحمل المتعدد يحمل معه أيضاً مخاطر حصول مضاعفات، منها:

- فقر الدم
- الولادة قبل الأوان
- عدم نمو أحد الطفلين أو الطفلين معاً بشكل صحيح.

يفسر هذا مدى أهمية القيام بالمراجعات المنتظمة في فترة ما قبل الولادة - فالرعاية الجيدة سوف تساعد على خفض خطر حصول المشاكل الصحية. ومن المهم على وجه الخصوص تحديد ما إذا كان التوأمين موجودين في مشيمة واحدة، إذ يشكّل هذا النوع من الحمل المتعدد أكبر خطر على الطفلين ويتعيّن مراقبته بعناية.

ومن الأفضل أن تكوني في مستشفى مجهز بالمرافق التي تحتاجين إليها إذ يبدأ مخاض أكثر من نصف عدد الحاملات بحمل متعدد بصورة مبكرة. راجعي القابلة أو الطبيب للتأكد من وجود الخدمات اللازمة لحالات الحمل المتعدد في مستشفىك.

وبإمكان معظم الحاملات بحمل متعدد أن يلدن بصورة طبيعية، لكن قد تحتاجين إلى عملية ولادة قيصرية أو إلى تحريض المخاض إذا كانت توجد مضاعفات. ويُصح بمراقبة الطفلين بعناية أثناء الحمل والمخاض، وقد يشمل ذلك استخدام وسيلة مراقبة الجنين الإلكترونية.

وقد تحتاجين إلى المكوث في المستشفى لفترة أطول بقليل بعد الإنجاب - فقد يولد الطفلان قبل أوانهما، أو قد تحتاجين إلى مزيد من الوقت للاعتياد على إرضاع أكثر من طفل والعناية بأكثر من طفل.

كذلك فإن معرفتك بأنك حامل بأكثر من طفل قد تزيد من مشاعر القلق لديك؛ فقد تقلقين بشأن المضاعفات وبشأن قدرتك على تحمّل رعاية طفلين أو أكثر. وإذا كنت تشعرين بتعب أو بهبوط في المعنويات، فإن التعب الزائد وعدم الراحة نتيجة الحمل بأكثر من طفل قد يجعلان الأمور أكثر صعوبة.

لا تكبتي مشاعرك هذه، بل أفصحي عنها إلى طبيبك أو قابلك أو مستشارتك أو مرشدتك الاجتماعية في المستشفى.

للمزيد من المعلومات تفقدي موقع «الجمعية الأسترالية للولادات المتعددة» [www.amba.org.au](http://www.amba.org.au)

يحصل الحمل بتوائم حوالي مرة من بين كل مائة ولادة. ويزيد احتمال أن تنجبي توائم في الحالات التالية:

- إذا كان يوجد في عائلتك أو عائلة شريك حياتك توائم متماثلة
- إذا كانت سنك فوق ٣٥ عاماً
- إذا كنت تحصلين على علاج للإخصاب.

**التوأمين المتماثلان.** يحصل الحمل بتوأمين متماثلين عندما تنقسم البويضة الملقحة إلى خليتين منفصلتين. تتطور كل خلية إلى طفل. وبسبب تطور الخلية من ذات البويضة، يحمل الطفلان ذات المورثات (الجينات)، وبالتالي يكونان من ذات الجنس ويشبه واحدهما الآخر بشكل كبير. ويُرجّح أن يشارك التوأمين المتماثلان مشيمة واحدة ولكن يتصل كل منهما بحبل مشيمي منفصل.

**التوأمين غير المتماثلين (التوأمين الأخوان).** يحصل هذا النوع من الحمل عندما تتلقح بويضتان منفصلتان بحيوانين منويين. يتشابه التوأمين كما يتشابه الأخوة والأخوات، ويتواجد كل توأم في مشيمة خاصة به، كما يمكن أن يختلف جنس التوأمين غير المتماثلين.

ومن النادر الحمل بثلاثة توائم ومن النادر أكثر الحمل بأربعة توائم، لكن استخدام عقاقير الإخصاب حالياً جعل احتمالات الولادة المتعددة أكثر شيوعاً مما كانت عليه في السابق.

## ما هي العلامات التي تدل على أنني حامل بأكثر من طفل؟

قد يشير الاكتساب السريع للوزن أو الزيادة غير العادية في حجم الرحم بالنسبة للمرحلة المعيّنة من حملك إلى وجود حمل متعدد. كذلك فإن وجود طفل إضافي يمكن أن يسبب حدة أكبر في مسببات عدم الراحة الطبيعية أثناء الحمل، كالغثيان أو الحاجة إلى الذهاب إلى المراض مراراً أكثر. ويمكن تأكيد وجود حمل متعدد بواسطة فحص الموجات فوق الصوتية في حوالي الأسبوع ١٠ أو ١٨. ويوجد خطر ضئيل لإسقاط أحد التوأمين في المرحلة المبكرة من الحمل.

# المضاعفات خلال الحمل

*Complications in pregnancy*



تتوافر لدى مستشفيات نيو ساوث ويلز خدماتان للنساء اللواتي يحصل لهن نزف أو يشعرن بألم في أسفل البطن في المرحلة المبكرة من الحمل.

لقد تم إنشاء وحدات تدعى «وحدات الحمل المبكر (Early Pregnancy Units)» في أقسام طوارئ مختارة وكثيرة الانشغال، تتواجد فيها ممرضات مدربات ومهارات يقدمن تقييماً سريعاً ونصائح للأمهات اللواتي قد تكون حصلن لهن حالة إسقاط أو يُحتمل أن تحصل لهن حالة إسقاط.

وتوجد خدمة أخرى تدعى «خدمة تقييم حالات الحمل في المرحلة المبكرة (Early Pregnancy Assessment Service)» وهي خدمة بديلة عن أقسام الطوارئ للنساء اللواتي يعانين من ألم معتدل في أسفل البطن أو نزف بسيط خلال الأسابيع الـ ٢٠ الأولى من الحمل. تتواجد «خدمات تقييم حالات الحمل في المرحلة المبكرة» في معظم المدن الرئيسية وفي مستشفيات الأرياف الرئيسية في أنحاء نيو ساوث ويلز.

تمضي معظم حالات الحمل بشكل يسير؛ لكن يُستحسن أن تعرفي العلامات التحذيرية لوجود مضاعفات كي تتمكني من التصرف بسرعة بشأنها - على سبيل الاحتراز. اتصلي بطبيبك أو قابلتك أو المستشفى على الفور إذا حصل لديك أي من الأعراض التالية:

- نزف مهبلي غزير (أكثر من مجرد تبقّع)
- غثيان بالغ الحدة أو تقيؤ لعدة مرات خلال فترة قصيرة من الوقت
- ألم شديد في البطن
- إفراز مهبلي صاف و«مائي الشكل» بصورة متواصلة
- وجع رأس شديد متواصل (خاصةً في النصف الثاني من الحمل)
- تورم مفاجئ في الكاحلين والأصابع والوجه
- تعيم (تغبش) مفاجئ في البصر
- ارتفاع الحرارة إلى أكثر من ٣٧,٨ درجة مئوية
- توقّف الطفل عن الحركة أو ملاحظة انخفاض ملحوظ في حركته لفترة ٢٤ ساعة ابتداءً من الأسبوع الـ ٣٠ من الحمل وما بعد
- الشعور بتقلصات مؤلمة ومنتظمة في أي وقت قبل الأسبوع الـ ٣٧.

## النزف والإسقاط

يسمى النزف أثناء فترة الحمل المبكرة (قبل الأسبوع الـ ٢٠) بالإسقاط المهدّد. في العادة، يتوقف النزف ويستمر الحمل؛ لكن إذا تواصل النزف والألم أو الشعور بعدم الراحة في أسفل الظهر أو البطن (ربما بشكل يشبه آلام الدورة الشهرية)، فيرجح أن يكون ذلك علامة على حصول الإسقاط.

والإسقاط شائع الحدوث؛ إذ تنتهي حالة حمل من أصل كل خمس حالات حمل بالإسقاط، عادةً أثناء الأسابيع الـ ١٤ الأولى. وبعد الإسقاط، قد يحتاج بعض النساء إلى إجراء يُسمى إجراء «التوسيع والكشط»، الذي يُجرى عادةً تحت تخدير عام وبواسطته يتم برفق إزالة كل أنسجة الحمل المتبقية من داخل الرحم. يمنع هذا الإجراء حصول أي نزف حاد أو التهاب. وإذا أظهر فحص الموجات فوق الصوتية أن الرحم فارغ، فلن يلزم إجراء «التوسيع والكشط».

يشعر معظم الوالدين بالحزن على انتهاء الحمل بالإسقاط، ومما يزيد في صعوبة الأمر أن الآخرين لا يتفهمون دائماً مدى الحزن الذي قد تشعرين به عندما تفقدن طفلاً نتيجة الإسقاط. وبالرغم من أنك قد تحصلين على دعم كبير من أفراد العائلة والصديقات إذا انتهى حملك بالـ«إملاص» (ولادة الطفل ميتاً)، أو إذا توفي الطفل بعد الولادة، فإن العديد من الناس لا يدركون أنك قد تشعرين أيضاً بحزن عميق على فقدان طفل نتيجة الإسقاط.

للمزيد من المعلومات عن التحكم بالحزن الناجم عن الإسقاط، راجعي قسم عندما يتوفى الطفل على الصفحة ١٤٨.

## الحمل خارج الرحم

يحصل الحمل خارج الرحم عندما تُغرس المضة داخل إحدى قناتي فالوب أو في مواضع خارج الرحم. تشمل الأعراض التي قد تصاحب حصول الحمل خارج الرحم ما يلي: ألم شديد في أسفل بطنك، نزف مهبلي، شعور بالإغماء، تقيؤ، أو ألم في رأس أحد الكتفين. من المهم الحصول على مراجعة طبية عاجلة إذا شعرت بهذه الأعراض.

ومن الشائع حصول الإسقاط نتيجة حالات الحمل خارج الرحم ولا يمكن تجنب الإسقاط على وجه العموم.

## النزف بعد الأسبوع الـ ٢٠

يسمى النزف بعد الأسبوع الـ ٢٠ نزف ما قبل الولادة؛ وهو شائع الحدوث، لكنه يحتاج إلى علاج فوري. اتصل بالطبيب أو القابلة أو المستشفى عند أول علامة نزف في أية مرحلة من مراحل الحمل.

قد يعود السبب إلى مشكلة في المشيمة تسمى «المشيمة المنزاحة»، التي تحصل عندما يعلق بعض أجزاء المشيمة أو كلها بالقسم الأسفل من الرحم بدلاً من أن يعلق بالقسم الأعلى منه. وعندما يتوسع الرحم في أواخر الحمل، يمكن أن يزيح جزءاً من المشيمة، مما يسبب النزف.

وأحياناً، يمكن أن تنفصل المشيمة قليلاً عن الرحم، بالرغم من وجودها في الموضع الصحيح. يسبب هذا بعض النزف أو نزفاً حاداً، وأحياناً، ألماً في البطن. وإذا انزاح جزء كبير من المشيمة، فسيكون هناك خطر كبير عليك وعلى الطفل. لكن بالعلاج الفوري يمكن عادةً إنقاذ الطفل، بالرغم من أنه قد يولد بعملية قيصرية و/أو قبل أوانه.

وأحياناً لا يمكن العثور على سبب للنزف.

## السكري

عند إصابة المرأة بالسكري، لا يتمكن جسمه من التحكم بمعدلات الجلوكوز (السكر) في دمه. ويمكن أن يؤدي عدم التحكم بمعدلات السكر في الدم إلى مشاكل صحية خطيرة. وهناك نوعان من السكري:

سكري الفئة ١. لا ينتج جسم المريض بهذه الفئة من السكري (أو المعتمد على العلاج بالإنسولين) كمية إنسولين كافية للتحكم بسكر الدم، ويحتاج إلى حقنة إنسولين للمحافظة على معدلات سكر الدم تحت السيطرة.

سكري الفئة ٢. تختلف المشكلة قليلاً لدى المصابين بهذه الفئة من السكري، إذ تتواجد كمية كافية من الإنسولين، لكن الجسم لا يستخدمها بصورة صحيحة فيزيد ارتفاع معدلات السكر عن المطلوب. ويتم التحكم بسكري الفئة ٢ عادةً عن طريق الحمية الغذائية والتمارين، وأحياناً الأدوية.

ومن المهم مراجعة الطبيب أو أخصائي السكري في أوائل الحمل أو حتى قبل الحمل، لكي تحصل على رعاية جيدة وتتحكمي بمعدلات السكر لديك. وبالعلاج هذه الحالة ورعايتها بصورة جيدة، يتكامل حمل معظم النساء المصابات بالسكري بالنجاح. لكن يتوجب عليهن الحرص جيداً على نظامهن الغذائي وإجراء الفحص الذاتي لمعدلات الجلوكوز لديهن مراراً أكثر. ويتعين على الحوامل المصابات بالسكري مراجعة الطبيب أو الأخصائي بصورة متكررة للحصول على الرعاية وتعديل أدويتهم.

## سكري الحمل

قد يحصل سكري الحمل في النصف الثاني من فترة الحمل. ويرتفع السكر في الدم لدى النساء اللواتي ينشأ لديهن سكري الحمل إلى معدلات غير طبيعية. ويتعين على جميع النساء اللواتي ينشأ لديهن سكري الحمل اتباع نظام غذائي صارم وبرنامج تمارين. وفي بعض الحالات، قد يلزم هؤلاء النساء أخذ علاج يشمل حقن الإنسولين.

وتنجم نسبة حوالي ٣٠ من أصل كل ١٠٠ امرأة مريضة بسكري الحمل أطفالاً أكبر وزناً من المعتاد، ويزيد احتمال أن يحتاجن إلى أحد أنواع التدخل أثناء المخاض كعملية الولادة القيصرية مثلاً.

## الربو

سوف يظل عليك أن تأخذي أدوية الربو الموصوفة لك أثناء الحمل. راجعي طبيبك بانتظام خلال الحمل، إذ أن التحكم الجيد بالربو يخفف من احتمال حدوث مشاكل صحية أثناء الحمل في حين يُعزى حصول الولادات قبل أوانها أو ولادات الأطفال تحت الوزن الطبيعي إلى عدم التحكم بالربو. ويمكن أن تتحسن حالة الربو أو تتفاقم خلال الحمل، ويمكنك تحسين حالة الربو لديك بالامتناع عن التدخين. ومن المهم أيضاً أن تحصل النساء المريضات بالربو على لقاح الإنفلونزا؛ وإذا عانيت من مصاعب في التنفس، من المهم أن تستشير طبيبك.

## الصرع

إذا كنت مريضة بالصرع، من المهم أن تراجع طبيبك قبل الحمل إذ قد يغير لك الدواء الذي تأخذينه للتحكم بالصرع وجرعته. لا تغيري الجرعة بدون مراجعة طبيبك بهذا الشأن.

## الاكتئاب

إذا كنت تخططين للحمل وكنت تأخذين أدوية للاكتئاب، راجعي طبيبك للتأكد من أمان الأدوية للحمل. هذا وقد يزيد الحمل من تفاقم اكتئابك لذا من المهم أن تخبري قابلتك أو طبيبك أو مستشارتك عن مشاعرك لكي يتمكنوا من تقديم أو ترتيب دعم إضافي لك. وإذا كنت عادةً لا تشعرين باكتئاب ونشأت لديك حالة اكتئاب و/أو قلق خلال الحمل، فيرجى مراجعة قابلتك أو طبيبك لتقديم أو ترتيب الدعم المناسب لك.

وتشير الدراسات إلى ارتفاع خطر إصابة النساء اللواتي ينشأ لديهن سكري الحمل بسكري الفئة ٢ في فترة لاحقة من حياتهن.

ومن المعتاد أن يُعرض على النساء الحوامل فحص الجلوكوز لديهن مرة على الأقل أثناء الحمل.

لمزيد من المعلومات عن السكري، اتصل بي «المجلس الأسترالي لشؤون السكري» على الرقم 1300 342 238 أو تفقدي الموقع [www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com)

## ارتفاع ضغط الدم

يعود سبب تفقد الأطباء والقابلات لضغط الدم بدقة أثناء الحمل إلى أن عدم معالجة ارتفاع ضغط الدم قد يؤدي إلى:

- خفض توريد الدم إلى الطفل مما يسبب مشاكل نشوئية لديه
- مضاعفات خطيرة على كليتي الأم وكبدها ودماغها.

ومن خلال الفحوصات المنتظمة، يمكن اكتشاف ارتفاع ضغط الدم بصورة مبكرة ومعالجته - وهذا سبب وجيه آخر لمراجعة الطبيب أو القابلة في أسرع وقت بعد علمك بأنك حامل، أو لإجراء الفحوصات المنتظمة في فترة ما قبل الولادة.

ويمكن أن يكون ارتفاع ضغط الدم في المرحلة الأخيرة من الحمل علامة مبكرة على وجود حالة طبية تعرف بطليعة الارتعاج. ومن العلامات الأخرى على حصول طليعة الارتعاج وجود بروتين في البول والمشاكل الصحية في الكبد أو وجود معدلات تخثر في الدم. وتحتاج حالة طليعة الارتعاج إلى علاج فوري بسبب احتمال تطورها إلى حالة أشد خطورة (ولكن نادرة) تسمى الارتعاج التي تسبب نوبات تشنجية.

وقد يحتاج عدد ضئيل من النساء اللواتي لديهن ارتفاع في ضغط الدم ولا يستجبن للأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم إلى المكوث لفترة في المستشفى خلال الحمل كي تتم مراقبة ارتفاع ضغط الدم لديهن وتسوية معدله. قد تصل فترة المكوث إلى أيام أو أسابيع أو شهور، وفقاً لحدة المشكلة. ولدى بعض المستشفيات الكبيرة الآن وحدات تقييم نهارية خاصة بإمكانك المكوث فيها خلال النهار والعودة إلى المنزل ليلاً.

# المضاعفات خلال المخاض والتوليد

*Complications in labour and birthing*

حتى ولو كنت بصحة جيدة ومستعدة جيداً للمخاض والتوليد، هناك احتمال دائم لأن تواجهي صعوبات غير متوقعة.

## بطء تقدّم المخاض

بإمكان قابلتك أو طبيبك تقييم تقدّم مخاضك عن طريق تحسّس طفلك في بطنك، وتفقد مدى توسّع عنق الرحم ومدى نزول الطفل. إذا كان انفتاح عنق الرحم لديك يتم ببطء، أو إذا كانت تقلصاتك قد تباطأت أو توقفت فقد تقول لك القابلة أو الطبيب أن مخاضك لا يتقدم كما ينبغي.

ومن المفيد أن تحاولي الاسترخاء وتهدئة أعصابك - فالقلق قد يبطئ الأمور أكثر فأكثر. استفسري عما يمكنكك ويمكن لشريك حياتك أو الشخص الداعم لك القيام به لتحريض المخاض. قد تقترح عليك القابلة أو الطبيب ما يلي:

- تغيير وضعياتك
- التجوّل - فالحركة يمكن أن تحرّض التقلصات وتساعد الطفل على النزول أكثر
- الاستحمام تحت دشّ دافئ أو في مغطس ماء دافئ
- تدليك الظهر
- أخذ غفوة لاستعادة طاقتك
- تناول بعض الطعام أو الشراب.

وإذا تواصل تباطؤ المخاض قد تقترح عليك قابلتك أو طبيبك فتح كيس ماء الرحم أو إدخال قسطرة عبر الوريد تحتوي على أكسيتوسين صناعي لزيادة التقلصات. إذا شعرت بالتعب أو أصبح ألمك خارج عن السيطرة، استفسري عن الخيارات الموجودة لتخفيف الألم.

«يجب أن يكون عندك خطة، لكن لا تتوقعي أن تكوني مسيطرة على ما سيحصل لك. أهم شيء هو أن يكون عندك أكبر قدر من المعلومات.»  
كاترينا

## عندما يكون الطفل في وضعية غير عادية

يولد معظم الأطفال بخروج الرأس أولاً، لكن وضعيات بعض الأطفال قد تعقّد سير المخاض والولادة أحياناً.

### الوضعية الخلفية

يعني هذا دخول رأس الطفل في الحوض بوضعية يواجه فيها بطنك بدلاً من أن يواجه ظهره. قد يطيل ذلك المخاض ويسبب المزيد من ألم الظهر. ويستدير معظم الأطفال خلال المخاض، لكن بعضهم لا يستدير. إذا لم يستدر الطفل، قد يكون بإمكانك دفعه إلى الخارج بنفسك أو قد يحتاج الطبيب إلى إدارة رأس الطفل و/أو مساعدته على الخروج إما بالملقط أو بالمحجم (مضخة الشفط). وبإمكانك المساعدة باتخاذ وضعية الركوع على يديك وركبتيك وإدارة أو هز حوضك - وقد يساعد ذلك على تخفيف الألم أيضاً.

### القلق على حالة الطفل

أحياناً قد يكون هناك قلق من أن يكون الطفل بحالة «ضائقة جنينية» خلال المخاض. تشمل علامات الضائقة الجنينية ما يلي:

- تسارع نبض قلب الطفل أو تباطؤه أو عدم انتظامه
- تغوّط الطفل (يُلاحظ الغائط كسائل أسود مائل إلى الأخضر يسمى العقي في السائل المحيط بالطفل).

إذا بدا أن الطفل يعاني من ضائقة، فالخطوة الأولى التي يتم اتخاذها هي مراقبة نبض قلبه عن كثب. قد يحتاج طفلك إلى توليده بسرعة، بواسطة محجم أو ملقط أو ربما بواسطة عملية التوليد القيصرية.

## النزف اللاحق للولادة (النزف بشكل أشد من العادة)

من الطبيعي حصول قليل من النزف بعد الولادة. في العادة، يتواصل تقلص عضلات الرحم لخفض النزف ومنعه. لكن النزف يكون أشد من العادة لدى بعض النساء، ويسمى هذا «النزف اللاحق للولادة».

يحصل النزف اللاحق للولادة عندما تفقد الأم ٥٠٠ مليلتر أو أكثر من الدم. والسبب الأكثر شيوعاً للنزف اللاحق للولادة هو استرخاء عضلات الرحم بدلاً من تقلصها. يساعد إعطاء حقنة من الأوكسيتوسين الصناعي بعد ولادة الطفل على دفع المشيمة إلى الخارج ويخفف من احتمال حصول النزف. وسوف تقوم قابلك بفحص الرحم بانتظام بعد الولادة للتأكد من اشتداده وتقلصه.

ويمكن أن يعود سبب النزف اللاحق للولادة إلى عدة مضاعفات، وقد يستدعي المكوث لفترة أطول في المستشفى. وبعض المضاعفات شديدة لكنها نادراً ما تؤدي إلى الوفاة.

### المشيمة المحتبسة

أحياناً، تبقى المشيمة محتبسة بعد ولادة الطفل، فيضطر الطبيب إلى إخراجها على الفور. يتم ذلك عادةً في غرفة العمليات، تحت التخدير النصفي أو التخدير العام.

الولادة المبكرة:  
عندما يولد الطفل قبل  
أوانه

*Early arrival:  
when a baby comes too soon*

بالرغم من أن معظم حالات الحمل تستمر لما بين ٣٧ و٤٢ أسبوعاً، فإنه ليس من المستغرب أن يولد الطفل في وقت أبكر من ذلك. إذا وُلد الطفل قبل نهاية الأسبوع ٣٧، فإنه يعتبر قد وُلد قبل أوانه أو طفلاً خديجاً. ويولد حوالي ثمانية بالمائة من الأطفال في أستراليا قبل أوان ولادتهم.

ويولد الأطفال قبل الأوان بسبب:

- وجود مشاكل في المشيمة أو عنق الرحم
- الحمل المتعدد
- تفتق كيس ماء الرحم
- معاناة الأم من ارتفاع ضغط الدم أو السكري
- معاناة الأم من التهاب، خاصةً في القناة البولية.

ويتعاطم احتمال حصول المخاض المبكر لدى النساء اللواتي لم يحصلن على رعاية منتظمة في فترة ما قبل الولادة، لكن غالباً ما يكون السبب غامضاً. إذا شعرت بأية أعراض مخاضية قبل الأسبوع ٣٧، اتصلي بقابلتك أو طبيبك أو المستشفى على الفور.

من المأمون أن يتم توليد الأطفال الخدائج (الذين يولدون قبل أوانهم) في مستشفيات كبيرة وحسنة التجهيز حيث يتواجد أطباء مدرّبون خصيصاً على رعاية الأطفال الصغار (خصوصاً المولودين قبل ٣٣ أسبوعاً من الحمل). إذا كنت تسكنين في منطقة ريفية، من المهم أن تذهبي إلى المستشفى بأسرع وقت ممكن لكي يتم نقلك إلى مستشفى أفضل تجهيزاً للتعامل مع الأطفال الخدائج.

وتتوقف احتمالات العيش على المدة التي يولد فيها الطفل قبل أوانه وعلى سرعة توفر الرعاية المتخصصة. يعيش حوالي ٦٠ بالمائة من الأطفال الذين يولدون قبل ٢٦ أسبوعاً من الحمل. ويعيش ٩٨ بالمائة من الأطفال الذين يولدون بحلول الأسبوع ٢٨ إلى ٣٠ من الحمل.

ويتوقف خطر الإصابة بإعاقة على المدة التي يولد فيها الطفل قبل أوانه؛ فحوالي ٤٠ بالمائة من الأطفال الذين يولدون في الأسبوع ٢٤ معرضون إلى الإصابة بإعاقة معتدلة إلى شديدة الحدة كالشلل الدماغى أو العمى أو الصمم أو إعاقة عقلية. أما الأطفال الذين يولدون في فترة قريبة من نهاية الحمل فلا تكون لديهم عادةً مشاكل طويلة الأجل.

وحيث أن نمو أعضاء الأطفال الخدائج لا يكون قد اكتمل بعد، فإنهم قد يعانون من:

- **مشاكل رئوية.** يحتاج الأطفال الخدائج عادةً إلى مساعدة في التنفس لأن نمو الرئتين لديهم لا يكون قد اكتمل بعد. وتعطى في أغلب الأحيان حقن ستيرويد إلى النساء قبل توليد طفل خديج لخفض احتمال إصابته بمشاكل رئوية ومشاكل صحية أخرى يصاب بها الأطفال الخدائج.
- **البُهر.** يعني البهر توقف الطفل عن التنفس. يحصل ذلك لأن الجزء الذي يتحكم بالتنفس في الدماغ ليس مكتمل النمو. وتتم مراقبة الأطفال الخدائج عن كثب لمساعدتهم على استعادة التنفس إذا توقف.
- **صعوبة في الرضاعة.** إذا لم يتمكن الطفل من الامتصاص من الثدي، قد يحتاج إلى تغذيته بواسطة أنبوب لحين أن يصبح جاهزاً للامتصاص من الثدي والبلع.
- **مشكلة الحفاظ على الحرارة.** لا يكون ناظم الحرارة الطبيعي قد نما بشكل صحيح لدى الأطفال الخدائج فلا يتمكنون من التحكم بدرجة أجسامهم. لذا قد يحتاجون إلى رعايتهم في حاضنة معدلة للحرارة أو تحت مدافئ علوية خاصة لحين نضوجهم إلى درجة تمكّنهم من تعديل حرارتهم بأنفسهم.
- **اليرقان.** قد يكون لون بشرة الطفل أصفر لأن الكبد لا يزال يعمل بصورة غير صحيحة. للمزيد من المعلومات، راجعي بعد ولادة طفلك على الصفحة ٨٦.

## هل سيعيش طفلي؟

في العادة، كل أسبوع إضافي يمضيه الطفل وهو ينمو في الرحم يزيد من فرصة عيشه إلى حد كبير. وكلما سبق تاريخ ولادة الطفل أوانه المتوقع، كلما انخفضت فرصة عيشه. وتكون فرصة الأطفال الذين يولدون قبل ٣٢ أسبوعاً من الحمل أكبر للعيش إذا حصلوا على رعاية طبية وتمريضية متخصصة في «وحدة عناية وليدية مركزة».

وإذا وُلد طفلك قبل أوانه، فإنه من المفيد جداً لك ولطفلك أن تضميه إلى صدرك وأن يلاصق جسمه جسمك لفترات طويلة وبصورة منتظمة. يُشبّه هذا النوع من الرعاية بـ«رعاية الكنتغر»، حيث تساعد حرارة جسمك الثابتة على تعديل حرارة طفلك بيسر وراحة أكبر من الحاضنة، ولأن طفلك لا يضطر إلى استخدام الكثير من الطاقة للحفاظ على حرارته، فإنه ينمو وينشأ بصورة أسرع.



«لقد أنجبت توأمين ودخلت في المخاض في الأسبوع ٢٨. وأذكر بأنني آنذاك كنت مستلقية في سيارة الإسعاف التي نقلتني إلى أقرب مستشفى مجهزة بعناية متخصصة، وكانت أعصابي هادئة ولم أشعر بهلع. أعتقد أن الطبيعة تتكفل بمساعدة المرأة على تحمل هذه الأوضاع الصعبة. ما عليك إلا القيام بما يتوجب القيام به. بالطبع، بعد اجتياز هذه المحنة، بكيت طوال اليوم. كان التوأمين مريضان جداً في بداية الأمر، لكن تَمَّت مراقبتهما بعناية في السنوات الثلاث الأولى، وهما الآن على ما يرام.» كارول

وتساعدك «رعاية الكنغر» في تمتين علاقتك بطفلك، كما تساعدك على الشعور بالترابط مع طفلك. وقد تساعدك أيضاً على استقرار مخزون حليبك والحفاظ عليه. ويُذكر أن الأطفال الخدائج ينمون بصورة أفضل بواسطة حليب الثدي.

قبل الأسبوع ٢٤، يكون احتمال بقاء الطفل على قيد الحياة ضئيلاً ولا يتم عادةً تقديم العناية المركزة للأطفال المولودين في هذا الوقت المبكر. إذا بدا أن طفلك قد يولد قبل الأسبوع ٢٤، فسيبحث طبيبك الأمر معك. من المهم أن تشاركي في القرار المتعلق بمحاولة إنقاذ طفلك أو عدم المحاولة. لمساعدتك في اتخاذ قرار بما هو الأفضل لك ولأفراد عائلتك، فإن طبيبك سيعطيك أكبر قدر ممكن من المعلومات.

وعند بلوغ الطفل الأسبوع ٢٤، تظل معدلات بقائه على قيد الحياة متدنية، لكنها تتحسن بصورة كبيرة بعد هذا الوقت. وبحلول الأسبوع ٢٨، يعيش أكثر من ٩٠ بالمائة من المواليد إذا حصلوا على رعاية متخصصة في «وحدة عناية ووليدية مركزة».

إذا أردت معرفة المزيد عن الولادة الخديجية وما قد تعنيه لك ولطفلك، يمكنك قراءة كتيب بعنوان فرص الأطفال الخدائج: كتيب معلوماتي للوالدين (*Outcomes for premature babies: An information booklet for parents*). يتوافر الكتيب لدى طبيبك، أو على الموقع الإلكتروني التالي [www.psn.org.au](http://www.psn.org.au)

إذا كان طفلك خديجاً أو يُحتمل أن يولد خديجاً، فيستحسن الاستفسار عن الأمور التالية:

- أين هو أفضل مكان لولادة طفلي الخديج
- ماذا يمكن القيام به قبل ولادة الطفل لتحسين فرصه
- ماذا يحصل بعد ولادة طفلي
- ماذا يحصل إذا وُلد طفلي في مستشفى لا توجد فيه «وحدة عناية ووليدية مركزة»
- هل أستطيع أن أرضع طفلي
- كم سيبقى طفلي في المستشفى
- كيف سينشأ طفلي الخديج على المدى البعيد
- أين يمكننا العثور على المزيد من المعلومات بشأن الولادة الخديجة؟

# الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة

*Babies with special needs*

إذا كان طفلك يعاني من مشكلة صحية، سوف تكون لديك أسئلة كثيرة؛ فلا تتردي في طرحها. ومن المفيد أن تكتبي أسئلتك للتأكد من الحصول على إجابة عليها جميعها.

يولد بعض الأطفال ولديهم حالة طبية تجعل حياتهم مختلفة من بعض النواحي، على الأقل لفترة من الوقت. يُولد هؤلاء الأطفال قبل أوانهم، أو قد يكون لديهم مرض أو حالة مرضية تؤثر على وظائفهم البدنية أو الدماغية. يحتاج هؤلاء الأطفال إلى رعاية خاصة في المستشفى. ويشرف على رعايتهم طبيب أطفال. إذا لم يكن مستشفك مجهزاً بمرافق رعاية لطفلك، قد يتم نقله إلى مستشفى آخر. ولدى وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز خدمة تسمى «خدمة نقل المواليد الجدد والأطفال في الحالات الطارئة» عن طريق البر أو الجو. وفي أغلب الأحيان بإمكانك وبإمكان شريك حياتك السفر مع الطفل إلى المستشفى الجديد.

يعرف بعض الوالدين مسبقاً أن طفلهما سوف يعاني من مشكلة صحية، لكن سواء علمتما بذلك قبل الولادة أم بعدها، فقد تخالجتكما مشاعر يصعب تحملها. فالحزن والاستياء وعدم التصديق جميعها مشاعر طبيعية في هذا الظرف. والعديد من الوالدين، وخاصة الأمهات، يقلقون من لومهم على حصول المشكلة الصحية بالرغم من أن ذلك مستبعد جداً.

وعادةً يحتاج الأطفال الذين لديهم مشاكل صحية للمكوث في المستشفى للحصول على عناية خاصة بعد ذهاب والدتهم إلى المنزل، لكن يظل من المهم جداً لك ولطفلك أن يتعرف واحداً على الآخر. لذا يتم تشجيعك على القيام بذلك في أسرع وقت بعد الولادة، حتى ولو كان الطفل في الحاضنة المعدلة للحرارة.

وقد تترددين بلمس طفلك ومسكه في بادئ الأمر؛ ويتفهم موظفو المستشفى مشاعرك هذه وسوف يحاولون مساعدتك على التغلب عليها.

سوف تحتاجين إلى أكبر قدر ممكن من الدعم والمعلومات، وقد يفيدك التحدث إلى قابلتك أو الطبيب أو موظفي المستشفى أو المرشدة الاجتماعية أو المستشارة النفسانية، وكذلك التحدث إلى والدي أطفال لديهم ذات الحالة المرضية. اطلبي من قابلتك أو الطبيب أو المستشفى أو مركز صحة المجتمع أن يضعوك على اتصال بمنظمات مجتمعية أو مجموعات دعم مناسبة. بإمكان هذه المنظمات أن تقدم لك ولأفراد عائلتك المعلومات والدعم.

وعندما تسمح صحة طفلك بذهابه إلى البيت احرصى على الاتصال بـ«خدمة صحة الطفولة المبكرة» القريبة منك واطلبي من المستشفى إجراء هذا الاتصال نيابةً عنك. بإمكان موظفي «خدمات صحة الطفولة المبكرة» مساعدتك ومساعدة أفراد عائلتك وطفلك، وبإمكانهم تقديم النصائح لك عن أي شيء يشغل بالك بشأن رعاية الرضيع وصحته ونموه. ويقوم موظفون من هذه الخدمة بإجراء فحوصات صحية منتظمة لك لمعالجة أية مشاكل بصورة مبكرة. ومن المفيد أن تأخذي موعداً مع طبيبك العام لإعلامه بشأن صحة طفلك واحتياجاته الطبية المتواصلة.

مشاعرك خلال الحمل  
وأوائل مرحلة الوالدية:  
ما يجب أن يعرفه جميع الوالدين

*Your feelings in pregnancy  
and early parenthood:  
what all parents need to know*

تُصوّر المجلات والتلفزيون الحمل والوالدية بطريقة شاعرية وغير واقعية. على سبيل المثال:

- يتمتع جميع الحوامل بالسعادة والنضارة
- لا تشعر أي أم لمولود جديد بالإرهاك أو بأنه مغلوب على أمرها
- كل مولود جديد لديه والدين متفانيين في تربيته ويتشاركان في الأعباء ولا يتشاجران بشأن أي شيء
- تربية الأطفال مسألة فطرية.

عندما تكونين حاملاً أو تكابدن أمور الوالدية المبكرة، قد تبدو الحياة بغاية الصعوبة مقارنةً بالصورة الموجودة في المجلات وعلى التلفزيون. لا يعني ذلك أنك تختلفين عن غيرك - بل مجرد أن الصور الدعائية للحمل والطفولة لا تهيؤك للواقع.

والواقع أن لأوقات الحمل والوالدية المبكرة حلوها ومرها.

إن كل حدث كبير في حياتك (حتى الجيد منها) يمكن أن يسبب الكثير من الضغط النفسي. وهذا ينطبق على الزواج أو البدء بوظيفة جديدة أو الانتقال إلى منزل جديد أو ربح جائزة اللوتو أو إنجاب طفل. ويمكن أن يسبب الضغط النفسي لك الشعور بهبوط في المعنويات. والشعور بالتعب - الطبيعي خلال الحمل بالنسبة للنساء، وللوالدين في مرحلة الوالدية المبكرة - يزيد العبء. وبالنسبة لبعض الوالدين، قد يطغى التعب في الأسابيع الأولى على ما عداه.

وعلاوةً على ذلك، تحاول النساء في تلك الفترة التكيف مع التغيرات في أجسامهن ومع معدلات الهرمون المتغيرة التي تلي التوليد. كما تكون النساء في طور تعلّم الإرضاع، وبالرغم من أن الإرضاع مفضل للأم والأطفال إذا كان ممكناً، فإن تعلّمه يستغرق وقتاً. وليس من السهل على الأطفال أيضاً التكيف مع حياتهن الجديدة. وإذا كان لدى طفلك صعوبة في الرضاعة والاستقرار، فإن ذلك سيؤثر عليك أيضاً.

ولا تستغربي إذا شعرت أحياناً بهبوط في المعنويات خلال الحمل وبعد الولادة. وفيما يلي بعض الأمور التي قد تساعدك:

- التحدث إلى شخص ما: شريك حياتك، صديقتك، قابلتك
- تخصيص المزيد من الوقت لنفسك: افعلي شيئاً يمتعك
- محاولة عدم إنهاك نفسك عندما تكونين حاملاً
- القيام بنزهات سيراً على الأقدام
- الطلب من شخص تثقين به رعاية طفلك لوضع ساعات لأخذ قسط من النوم لفترة متواصلة.

### الترابط العاطفي مع الطفل

يجد بعض النساء صعوبة في مجارة القصص التي يسمعنها عن الأمهات اللواتي «يعشقن» أطفالهن. فهن مسرورات لوجود الطفل، لكنهن لا يشعرن بالترابط الذي تشعر به النساء الأخريات وأفراد عائلاتهن وصديقاتهن وبالترابط الذي تتكلم عنه وسائل الإعلام.

بالنسبة إليهن، قد يزيد ضغط عدم الشعور بترابط مع الطفل وعدم تحقيق توقعات الآخرين من صعوبة الأمور خلال الأسابيع والشهور الأولى من الأمومة.

وهذه المشاعر طبيعية، لكن إذا اشتدت وطأتها أو أصبحت تطغى على حياتك فقد تحتاجين عندها إلى بعض المساعدة لفهم ما تشعرين به. بإمكانك أن تكوني أمّاً صالحة وأن لا تشعرين بترابط عاطفي مثالي مع طفلك. إذا كنت تعانين من شعورك بعدم الترابط العاطفي مع طفلك أو من عدم شعورك بالموودة المفروضة تجاه طفلك، فابحثي الأمر مع قابلتك أو طبيبك أو ممرضة صحة العائلات والأطفال.

## الاكتئاب أثناء الحمل

### هل توجد لديك مشكلة صحية عقلية؟

يزيد العديد من أعراض المشاكل الصحية العقلية من صعوبة تربية الأطفال. إذا كنت تعانين من مرض عقلي، كاضطراب المزاج ثنائي القطب أو الاكتئاب، فقد تشعرين بسرعة الانفعال أو بالحزن الشديد أو بالتدميع أو بتقصير في العناية بطفلك الصغير وأطفالك الآخرين. لكن الوالدين المصابون بمرض عقلي يمكن أن يكونوا والدين ممتازين.

وبالرغم من أن العديد من النساء اللواتي عانين ويعانين من مشاكل في الصحة العقلية يتحملن جيداً متطلبات الولادة، فإن الحمل وإنجاب طفل جديد يمكن أن يزيدا كثيراً من معدل الضغط النفسي على حياتك. ويمكن أن تلعب معدلات الضغط النفسي المرتفعة دوراً كبيراً في تفاقم مشاكل الصحة العقلية أو المرض العقلي.

فإذا كانت لديك مشكلة صحية عقلية، من المهم جداً أن تعلمي أحداً بشأن المخاوف التي لديك. يمكنك التحدث إلى قابلتك و/أو ممرضة صحة الأطفال والعائلات و/أو الطبيب و/أو مرشدة الصحة العقلية. ويمكن أن يساعد العلاج والدعم المتواصل في خفض الأعراض وحتى التخلص منها.

ومن المهم جداً أن تحصلي على الدعم المناسب خلال الحمل وأن تحرصي على متابعته بعد ولادة طفلك. أن الحصول على الدعم والمساعدة التي تحتاجينها سوف يساعدك أيضاً على تكوين رابطة إيجابية وصحية بينك وبين طفلك، التي يرجح أن تقوم بدورها في تعزيز ثقتك وخفض احتمال وقوعك فريسة المرض. وسوف يساعد الحصول على المساعدة المناسبة في الوقت المناسب على الحفاظ على سلامتك وصحتك وسلامة وصحة طفلك.

بالرغم من أن كل حامل تقريباً تشعر أحياناً بهبوط في المعنويات خلال الحمل، فإن بعض النساء يشعرن بهبوط في المعنويات في الكثير من الأحيان. إذا كنت مكتئبة قد يصعب عليك أن تعرفي مدى خطورة مشاعرك؛ لذا يُفضل الحصول على مساعدة بصورة مبكرة. أخبري القابلة القانونية أو الطبيب عن مشاعرك، فبإمكانهما مساعدتك على معرفة إذا كان الأمر مجرد هبوط في المعنويات أو شيئاً أكثر خطورة.

أخبري دائماً قابلتك أو طبيبك بالأمر التالي:

- إذا كنت تشعرين بهبوط في المعنويات في الكثير من الأوقات
- إذا كنت تشعرين بالذنب
- إذا كنت لا تستمتعين بالأشياء التي تستمتعين بها في العادة
- إذا كنت تبكين كثيراً
- إذا كنت تلومين نفسك على إخفاقات حصلت في حياتك
- إذا كنت تشعرين بسرعة الانفعال معظم الوقت
- إذا كنت تجدين صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات
- إذا كنت تشعرين بأن حالتك ميؤوس منها وبأنه مغلوب على أمرك
- إذا عزلت نفسك عن الناس
- إذا أردت إيذاء نفسك.

إذا كانت تخالجت الكثير من هذه المشاعر، احصلي على مساعدة، إذ بالإمكان معالجة الاكتئاب بنجاح كبير. ومن الأفضل القيام بشيء الآن بدلاً من المعاناة من اكتئاب ما بعد الولادة لاحقاً - إذا شعرت باكتئاب أثناء الحمل فستكونين معرضة أكثر للمعاناة من اكتئاب ما بعد الولادة. وقد يحتاج بعض النساء إلى دواء مضاد للاكتئاب (يمكن وصف العديد من الأدوية المضادة للاكتئاب بأمان أثناء الحمل).

## الشعور بهبوط في المعنويات أو القلق بعد ولادة الطفل

ليس من المستغرب أبداً أن تشعرى بهبوط في المعنويات وبأنه مغلوب على أمرك أو بتوارد أفكار جديدة ومفزعة عندما تكونين لوحده في المنزل مع طفل جديد. فإنت على الأرجح منهكة وجسمك يتعافى من التوليد، وتتعلمين وظيفة جديدة تتطلب جهداً. لكن إذا ظلت تشعرين لأكثر من أسبوعين بعد ولادة الطفل بالاكئاب أو القلق أو بأفكار مقلقة تتعلق بك أو بطفلك أو كنت تشعرين بتقصير، راجعي طبيبك العام أو ممرضة صحة الأطفال والعائلات بأسرع وقت ممكن، فقد تكون لديك حالة اكتئاب ما بعد الولادة أو مشكلة صحية عقلية تتعلق بهذا النوع من الاكتئاب. وتذكرى أنه من الشائع أن تشعرى بانتكاسة أو بمشكلة صحية من نوع آخر أثناء الحمل أو الولادة المبكرة لذا من المهم التحدث إلى شخص يستطيع المساعدة في أسرع وقت ممكن.

وفقاً لـ «خدمة المشورة لشؤون الاكتئاب» (beyondblue)، يؤثر الاكتئاب كل عام على حوالي ١٦ بالمائة من النساء اللواتي يصبحن أمهات. ومن المفيد لك ولشريك حياتك فهم علامات اكتئاب ما بعد الولادة وأعراضه لذا تم شمل بعض المعلومات المهمة من «خدمة المشورة لشؤون الاكتئاب» في هذا الكتاب. بإمكانك أيضاً معرفة المزيد عن اكتئاب ما بعد الولادة بتفقد الموقع <http://www.beyondblue.org.au/the-facts-pregnancy-and-early-parenthood>

**«أثناء الحمل، شعرت بقلق كبير. ما كان يحصل لي لم يكن يبدو حقيقياً وكنت خائفة من المجهول - لم يكن عندي أي خبرة بالأطفال، فكنت أتساءل دائماً كيف سأتمكن من العناية بهذا الطفل؟» جاي**

## ما هو اكتئاب ما بعد الولادة؟

يرمز اكتئاب ما بعد الولادة إلى اضطراب مزاجي يمكن أن تعاني منه النساء في الشهور التي تلي الولادة. ويمكن أن يحصل هذا الاكتئاب في أي وقت في السنة الأولى من ولادة طفلك ويمكن أن يبدأ بصورة فجائية أو ينشأ تدريجياً وقد يتواصل لعدة شهور. وإذا لم تتم معالجة هذه الحالة المرضية، فإنها قد تؤدي إلى اكتئاب مزمن أو متجدد بعد الولادات التالية.

## ما هي أسباب اكتئاب ما بعد الولادة؟

السبب الفعلي لاكتئاب ما بعد الولادة غير مؤكد، لكن يُعتقد بأن أسبابه تعود إلى أمور جسدية ونفسانية معاً، بالإضافة إلى مشاكل يمكن أن تكوني تمرين بها في حياتك. ويمكن أن تكوني معرضة لاكتئاب ما بعد الولادة في الحالات التالية:

- إذا كنت قد عانيت من الاكتئاب سابقاً
- إذا كانت توجد مشاكل بينك وبين شريك حياتك
- إذا لم يكن لديك الكثير من الدعم (أي مساعدة عملية ودعم نفسي)
- إذا وقعت لك أحداث ضاغطة تراكمت في حياتك
- إذا كان يوجد أشخاص آخرون من عائلتك يعانون من الاكتئاب أو من مشاكل صحية عقلية أخرى
- إذا كنت والدة وحيدة
- إذا كنت تميلين إلى التفكير السلبي، «أي تنظرين إلى الأمور بمنظار تشاؤمي»
- إذا كانت قد حصلت مضاعفات لك أثناء المخاض والتوليد
- إذا كان طفلك يعاني من مشاكل صحية (يشمل ذلك إذا كان طفلاً خديجاً)
- إذا كان طفلك «متعباً» (أي سريع البكاء أو صعب الاستقرار أو لديه مشاكل في الرضاعة والنوم).

في الشهور القليلة الأولى من رعاية الطفل، من الطبيعي أن تشعرى بضغط نفسي واضطراب في النوم وتغيرات في روتينك. وهذه الأمور قد تجعل من الصعب عليك أن تميزي بين ما يُعتبر جزءاً طبيعياً من الولادة المبكرة وما يُعتبر علامات اكتئاب. أخبري أشخاصاً آخرين بما تشعرين به ودعهم يساعدونك. تحدثي إلى طبيبك أو إلى ممرضة صحة الأطفال والعائلات بشأن مشاعرك، إذ يمكن أن يساعد ذلك على مراقبة وضعك.

«يشعر العديد من شركاء الحياة بعبء المسؤولية التي يجلبها الطفل الجديد. سألني شريك حياتي عن قائمة الأغراض التي نحتاجها لكي يقوم بالتسوق. كان يحاول المساعدة فعلاً، لكن كل ما كنت قادرة على القيام به هو الاستلقاء في السرير والبكاء لأن قواي كانت منهارة إلى درجة أنني لم أكن قادرة على التفكير. لكن هذه الحالة لم تطل، فبعدما تحسن نومي، بدا أن كل شيء أصبح أكثر سهولة.»

مينا



## هل اكتئاب ما بعد الولادة واكتئاب الولادة غير المرضي (baby blues) مسميان لشيء واحد

كلا. إن اكتئاب ما بعد الولادة يختلف عن اكتئاب الولادة غير المرضي. فاكئاب الولادة غير المرضي هو فترة كأبة معتدلة الحدة نسبياً، تصل إلى ذروتها بعد الولادة بثلاثة إلى خمسة أيام وتؤثر على ما يصل إلى ٨٠ بالمائة من النساء. تبكي النساء اللواتي يعانين من اكتئاب الولادة غير المرضي بسهولة، وقد يشعرن بعصبية وسرعة في الانفعال أكثر من المعتاد. وليس هناك بالعادة أي علاج خاص لهذه الحالة عدا عن إبداء التعاطف وتقديم الدعم النفسي من جانب أفراد العائلة والصديقات وموظفي المستشفى.

## هل أعتبر أمماً غير صالحة إذا أصابني الاكتئاب؟

كلا! إن تحديات الأمومة ضخمة وعلى الأم تعلم الكثير من الأمور لمواجهةها. يريد معظم الأمهات أن يكن أمهات صالحات وأي شيء يززع هذه الصورة المثالية يمكن أن يبدو وكأنه خيبة جسيمة. ولبعض النساء أيضاً تطالع غير واقعية وقد يختلف الحمل والأمومة كثيراً عما يتوقعنه. وقد تؤدي هذه التوقعات إلى لوم النساء لأنفسهن على الاكتئاب الذي يعانين منه ويترددن في طلب المساعدة، إذ يمكن أن تشعر الأمهات بقلق من وصمهن بأنهن غير كفوءات أو بأنهن أمهات غير صالحات، بدلاً من الإقرار بأن الأمومة تستغرق وقتاً للتكيف معها.

إذا كنت تشعرين بهبوط كبير في المعنويات وفقدت أي رغبة في الاستمتاع بالأشياء التي تستمتعين بها عادةً، وكنت تعانين من أربعة أعراض من الأعراض التالية لفترة أسبوعين أو أكثر، فإنك قد تكونين مصابة باكتئاب ما بعد الولادة:

- هبوط في المعنويات
- الشعور بعدم الكفاءة
- الشعور بأنك أم غير صالحة
- الشعور باليأس من المستقبل
- الشعور بأنه مغلوب على أمرك
- الشعور بالذنب أو العار
- الشعور بالقلق أو الخوف والهلع

- الشعور بمخاوف بشأن الطفل
- الشعور بخوف من أن تكوني لوحده أو من الخروج من المنزل
- الشعور بالإنهاك والتدميع والحزن و«الفراغ»
- الاستيقاظ المبكر وصعوبة الخلود إلى النوم مجدداً أو عدم القدرة على النوم
- تناول كمية قليلة من الطعام أو التهام كمية كبيرة منه
- صعوبة في التركيز وفي اتخاذ القرارات أو تذكر الأشياء
- التفكير بإيذاء نفسك أو الرغبة بالموت
- التفكير المتواصل بالهروب من كل شيء
- القلق من احتمال انفصال شريك حياتك عنك
- القلق عموماً بشأن أمر سيء يحصل لطفلك أو لشريك حياتك.

لا تشعرين بالعار من هذه المشاعر - فالعديد من النساء يشعرن بها. راجعي طبيبك أو تحدثي بشأنها مع ممرضة صحة الأطفال والعائلات في أقرب وقت ممكن.

وقد يجعلك بعض الظروف والحالات عرضة للشعور بهبوط في المعنويات أو للشعور بأنه مغلوب على أمرك أثناء الحمل أو في الأسابيع القليلة الأولى عندما تكونين في المنزل مع طفلك. تشمل هذه الظروف والحالات:

- إذا كان الحمل قد حصل بدون تخطيط
- إذا كنت قد تعرضت إلى إصابة نفسية أو فقدت طفلاً في السابق
- إذا كنت تشعرين بوحدة شديدة وبعدم وجود دعم
- إذا كانت لديك مصاعب مالية
- إذا كانت هناك مشاكل في العلاقة الزوجية
- إذا كنت قد عانيت من الاكتئاب أو من مشاكل أخرى تتعلق بالصحة العقلية في السابق
- إذا كنت تشربين الخمر أو تتعاطين مخدرات أخرى، أو تحاولين التغلب على إدمان ما
- إذا كانت لديك توقعات ذاتية كبيرة وكنت تشعرين بأنك لا تحققين هذه التوقعات - ربما تشعرين بعدم السيطرة على الأمور، وعدم كفاية ما تقومين به خلال اليوم، أو قد تشعرين بأن الآخرين يحكمون على ما تفعلينه.
- إذا عزلت نفسك عن الآخرين.

## هل تعلمين أن شريك الحياة قد يكون أيضاً عرضة لاكتئاب ما بعد الولادة؟

قد يواجه شريك حياتك صعوبة في التكيف ويمكن أن يؤثر هذا على مشاعره أيضاً. فبسبب توجيه كل العناية إلى الطفل والأم، لا يُلاحظ في أغلب الأحيان الضغط النفسي الذي يمر به شريك الحياة ولا يحصل على ما يحتاجه من دعم.

يحتاج جميع الوالدين الجدد - وليس فقط الأمهات - إلى العناية بعافيتهم البدنية والنفسانية. لذا:

- احرصا على تخصيص وقت لراحتكما، عدا عن واجباتكما العملية والعائلية.
- حاولا أن تواصلوا ممارسة الهوايات ومتابعة الاهتمامات التي تستمتعا بها قدر الإمكان.
- تحدثا إلى فرد مقرب من العائلة أو الأصدقاء المقربين بشأن مشاعركما وما يسبب لكما القلق.
- تحدثا إلى ممرضة صحة الأطفال والعائلة أو طبيب العائلة إذا كنتم قلقين بشأن حملكما للأمور.



إذا أردتما التحدث إلى شخص ما بشأن الشعور بهبوط في المعنويات أو الاكتئاب خلال فترة الحمل، أو عندما تكونا في المنزل مع الطفل، يمكن الاتصال بـ:

- خط تريسييليان لمساعدة الوالدين على الرقم 1800 637 357 (سدني وضواحيها) (02) 9787 0855 (مناطق نيو ساوث ويلز) - الخط مفتوح على مدار الساعة، ٧ أيام في الأسبوع.
- خط كاريتاني للرعاية على الرقم 1300 CARING (1300) 227 464 - الخط مفتوح على مدار الساعة، ٧ أيام في الأسبوع.

## كيف تتم معالجة اكتئاب ما بعد الولادة؟

كل فرد لديه احتياجات مختلفة. ويمكن أن يشمل العلاج عدداً من المقاربات بما فيها الاستشارة النفسانية والأدوية والمساعدة الذاتية وخدمات الدعم الأخرى.

## التشوش النفساني لفترة ما بعد الولادة

التشوش النفساني لفترة ما بعد الولادة غير شائع، لكنه خطير للغاية ويحتاج إلى علاج مباشر. قد تبدأ هذه الحالة في أي وقت لكنها تبدأ عادة خلال الأربعة إلى ستة أسابيع التالية للتوليد. تشمل الأعراض:

- تبدلات حادة في المزاج
- التفكير باعتقادات وورود أفكار شديدة الغرابة (هواجس)
- الهلوسات - رؤية أو سماع أو شم رائحة أشياء غير موجودة
- السلوك شديد الغرابة أو غير المعتاد
- اليأس الشديد
- الانعزال عن الناس
- التفكير بأشياء أو التحدث عن أمور تنم عن السقم والتشاؤم أو قول أشياء مثل «حياتكم أفضل بدوني».

ولا يصيب التشوش النفساني لفترة ما بعد الولادة سوى امرأة أو امرأتين من أصل كل ألف امرأة. ويُرجح أكثر أن يصيب النساء اللواتي تم سابقاً تشخيص معاناتهن من مرض عقلي، أو اللواتي يوجد في عائلاتهن أفراد لديهم هذه الأمراض.

يشمل العلاج عادةً دخول المستشفى وتناول الأدوية والحصول على مساعدة للعناية بالطفل.

## كيف تؤثر مشاعر الإهمال والإساءة على الحمل والوالدية المبكرة

### إساءة معاملة الأم أو إهمالها عندما كانت طفلة

يشعر بعض النساء اللواتي مررن بهذه الظروف بأنهن على ما يرام خلال الحمل ومرحلة تربية الطفل. لكن بالنسبة للبعض، قد يعيد الحمل أو الوالدية إلى ذاكرتهن الظروف المؤلمة التي عانين منها في الماضي، وقد يشعر البعض الآخر بالقلق من الطريقة التي سيعاملن بها أطفالهن.

ويقلق بعض الوالدين من أنهم سيهملون أطفالهم أو يسيئون معاملتهم أيضاً. وفيما يلي أمور يمكنك القيام بها:

- تذكري أن الإساءة التي تعرضت لها عندما كنت طفلة لا تعني أنك ستكونين أما غير صالحة.
- تحدثي إلى شخص بشأن مشاعرك. يجد العديد من الحاملات أن ذلك يساعد فعلاً وهناك خدمات لتقديم المساعدة. بإمكان قابلتك أن تضعك على اتصال بالمرشدة الاجتماعية في المستشفى أو المستشارية أو بخدمات أخرى.
- إذا أردت تحسين مهاراتك في تربية الأطفال، يوجد أشخاص يمكنهم مساعدتك. بإمكان قابلتك أن تحيلك إلى هذه الخدمات؛ أو اطلبي دعماً من صديقة أو قريبة تقدرين مهاراتها في تربية الأطفال (يشعر معظم الأشخاص بالسعادة - وبالإطراء الشديد - عند طلب المساعدة منهم).

### الإساءة الجنسية

يعاني حوالي امرأة واحدة من أصل كل ثلاث إلى أربع نساء من نوع من أنواع الإساءة الجنسية خلال حياتهن. والعديد من هؤلاء النساء لا يشعرن بمشاكل أثناء الحمل أو أثناء الوالدية. لكن التجربة التي مررن بها قد تجلب أحياناً مشاكل إضافية إلى مشاكل الحمل والولادة والوالدية المبكرة، فقد تسترجعين مشاعر الماضي وقد تشعرين بعدم القدرة على التكيف. إذا شعرت بقلق في هذه الفترة، فليس هذا بمستغرب، بل هو استجابة طبيعية لتذكر ظروف صعبة.

وبالنسبة لبعض النساء، قد تجعل تجارب الإساءة الجنسية من الصعب عليهن أن يدعن شخصاً آخر يلمس أجسامهن - بمن فيهم الأخصائيين الصحيين. وقد يجدن صعوبة في تحمل الإجراءات الطبية، أو حتى التوليد بذاته. إذا كنت تعانين من هذه المشكلة، يمكنك الحصول على مساعدة من مرشدة اجتماعية أو مستشارة نفسانية في المستشفى. وبإمكان هاتين الاختصاصيتين العمل مع قابلتك أو مع طبيبك لضمان شعورك بأكثر راحة ممكنة.

ولست مضطرة لأن تدخلني في التفاصيل بشأن الإساءة الجنسية. بإمكان المرشدة الاجتماعية أو المستشارية النفسية مساعدتك على التخطيط للتوليد والاستعداد للوالدية ومساعدتك بشأن مشاعر القلق المتعلقة بعلاقتك بشريك حياتك أو بأفراد عائلتك بدون معرفة التفاصيل.

ومن الأمور الأخرى التي قد تساعد:

- اصطحاب صديقة أو شخص داعم آخر معك إلى الفحوصات وإلى المواعيد الطبية الأخرى
- التحدث إلى صديقة
- طلب شرح الفحوصات الطبية والعلاجات لك أولاً، وإذا كنت تجدين أن أمراً ما قد يشكل صعوبة لك، استفسري عن وجود خيار آخر
- تذكري أن استعادة الذكريات المؤلمة والشعور بالهلع أو بعدم الأمان يمكن أن تكون تجارب مشتركة للنساء اللواتي تعرضن للإساءة الجنسية. فإذا راودتك مثل هذه الذكريات، قد يساعدك التحدث إلى شخص ما بشأنها وتذكير نفسك بأنك في أمان الآن.

للحصول على دعم ومعلومات، اتصلي بإحدى خدمات المشورة لشؤون الاعتداء الجنسي في مستشفىك المحلي أو مركز صحة الأطفال في منطقتك أو بـ«مركز أزمات حوادث الاغتصاب في نيو ساوث ويلز» (NSW Rape Crisis Centre) على الرقم 1800 424 017.

# العلاقة الزوجية خلال الحمل وأوائل مرحلة الوالدية

*Relationships in pregnancy  
and early parenthood*

## الوالدية -

### استعدا لبعض التغيرات....

بعض الأزواج لا يكونوا مستعدين للتغيرات التي تطرأ على العلاقة الزوجية بعد أن يصبحوا والدين؛ فالانتقال من كون الزوجان شريكي حياة يهتمان بنفسيهما ويهتم واحدهما بالآخر إلى والدين مع طفل صغير هو تغيير كبير.

#### تنبه إلى شركاء الحياة الذين ينتظرون طفلاً!

لأن المرأة تحمل الطفل، من السهل عادةً على الحامل أن ترتبط عاطفياً بالطفل وأن تعتاد على فكرة الوالدية. غير أنه بالنسبة لك، قد لا يكون الأمر سهلاً؛ لكن توجد وسائل سهلة للتعرف على طفلك قبل أن يولد والتعود على فكرة أنك أصبحت والدًا الآن. وفيما يلي بعض هذه الوسائل:

- تواجّد خلال حضور فحوصات الموجات فوق الصوتية مع شريكة حياتك، إذ أن مشاهدة طفلك للمرة الأولى هي تجربة شديدة الأثر.
- تحدث إلى أصدقاء آخرين لديهم أطفال، وتحدث إلى والديك. أسألهم عن مشاعرهما وتجاربهما.
- إذا كنت خائفاً من أن تتواجد مع شريكة حياتك أثناء المخاض والتوليد، ناقش معها هذا الأمر. استعلم من والدين آخرين عن تجاربهم أثناء المخاض وتحدث إلى القابلة - فهذا قد يعطيك فكرة عما ستوقعه.
- اذهب مع شريكة حياتك إلى صفوف التوعية الخاصة بالتوليد (فهذه الصفوف هي لكلا الوالدين، وليس للأمهات فقط). استعلم عن إمكانية ذهابك في جولة على وحدة الإنجاب/التوليد في المستشفى لرؤية ما يتواجد فيها.
- شارك في رعاية الطفل في أسرع وقت ممكن بعد ولادته. يتيح لك هذا منح شريكة حياتك لقسط من الراحة ويساعدك في ذات الوقت على الشعور بثقة حيال الوالدية وبارتباطك بالطفل.

#### وأخيراً، لقد أصبحنا والدين

يعتقد بعض الأزواج أن إنجاب طفل لن يغير العلاقة بينهما كثيراً وأن الطفل سيصبح جزءاً من نمط حياتهما. الواقع هو أن نمط حياتكما سيتغير، والتفكير بهذا الأمر والتعود على هذه الفكرة قبل قدوم الطفل سوف يساعدكما على التهيؤ نفسانياً لهذه التغيرات. وفيما يلي أمور يُنصح بالتفكير بها:

يختلف الأطفال عن بعضهم البعض. سوف يكون لطفلكما شخصيته الخاصة وطبعه الخاص. ومثله مثل أي فرد آخر في حياتكما، سوف تكون هناك أشياء بشأن طفلكما لا يمكنكما تغييرها. وسوف تحتاجان إلى تمضية وقت معه للتعرف على هذا الشخص الصغير بطابعه الخاصة به وفهمه وتعلّم العيش معه.

والأمور لا تتغير فقط عند قدوم الطفل الأول، إذ يؤثر قدوم الأطفال الآخرين أيضاً على العلاقة بين الوالدين، وعلى العلاقة بين الوالدين وأطفالهما.

ويغير الأطفال عادةً علاقات أخرى أيضاً، خاصةً علاقات شريكي الحياة مع والديهم؛ ويجد بعض النساء أن الأمومة تعمق الرابطة العاطفية بينهن وبين أمهاتهن، على سبيل المثال. وقد يجد بعض شركاء الحياة أن هذا التغيير يشكل تهديداً لبعض الشيء («ها هي مجدداً عند أمها...»). لكن في الواقع لا يعني هذا تخلي الزوجة عن شريك حياتها، بل من الطبيعي أن تشعر بعض النساء بترابط مع أمهاتهن (أو مع أمهات رمزيات أخريات) في هذه الفترة.

«إذا كنت شريك حياة، فإن التحدث

عن الطفل يساعدك على الشعور

بالارتباط بشريكة حياتك وبمشاركتك

في تجربة الحمل. لقد ساعدني

جداً الذهاب مع زوجتي إلى فحص

الموجات فوق الصوتية، حيث

شاهدت بأم عيني الطفل يتحرك.»

مارك

## تقلبات الحالة النفسانية - نصائح للتكيف

- تذكرنا بأن تقلبات الحالة النفسانية والجدال هي أمور طبيعية بالنسبة لكلاكما. وهي طبيعية في أي وقت آخر، لكن على الأخص أثناء الحمل ومرحلة الوالدية المبكرة عندما تكونا أنتما الإثنين تحاولان التكيف مع تغيرات ضخمة.
- تبادلنا مشاركة مشاعرنا، فهذا من شأنه مساعدتكما على التفاهم وتبادل الدعم. وبالرغم من أن الحامل تكون عادةً محطّ العناية والاهتمام، فإنك لست الوحيدة التي تحتاجين إلى دعم، إذ غالباً ما يواجه شريك حياتك ذات الهموم التي تواجهينها.
- تذكرنا أن شريك الحياة ليس قارئ أفكار. إذا شعر واحدكما بأنه لا يحصل على الدعم والتفهم الذي يحتاجه، تحدثا بالأمر.
- تحدثنا عن التغيرات المحتملة التي ستجلبها الوالدية إلى حياتكما. قد يشمل ذلك تغيرات مادية والمشاركة في الأعمال المنزلية والمشاركة في رعاية الطفل والتغيرات في الحياة الاجتماعية وتراجع الوقت المتاح للترفيه خارج المنزل كزوجين أو التغيرات في حياتكما العملية. فكري بالوسائل التي ستساعدكما على التكيف مع هذه التغيرات.
- تذكرنا أن الوالدين يظلون بحاجة إلى «وقت للعلاقة الزوجية» بعد ولادة الطفل؛ فهذا الوقت يعزز التآلف بينكما عندما تصبحان والدين. حاولا البحث عن أصدقاء وأقرباء يمكنهم العناية بالطفل أثناء تمضيتهما لبعض الوقت معاً كزوجين، أو أثناء أخذ أحدكما أو كلاكما قسطاً من النوم لبضع ساعات.

«بالرغم من شعوري بالغبطة العارمة

بانتظار ولادة إبني الجديد، لم أكن

مستعداً لفقدان علاقتي الحميمة

بزوجتي. لقد استغرقنا الأمر عدة

شهور لإعادة بناء العلاقة الغرامية

والجنسية التي كنا نستمتع بها سابقاً.»

ليكس

ويختلف من شخص إلى آخر ما يختبره شركاء الحياة عند تغيير وضعه من زوجة إلى زوجة ووالدة. إذا كنت الشخص الذي يقوم بمتطلبات التربية في الأيام الأولى بعد ولادة طفلك، فسوف يختلف ما تختبره عما يختبره شريك أو شريكة حياتك. لكن في ذات الوقت، سوف تكون الهموم والتجارب مشتركة. راجعا الأمثلة أدناه، ولا تشعرنا بإحباط من قائمة الأمور المتقدمة التي يشعر بها بعض الوالدين - فمعظم الوالدين يجدون أن مكتسبات الوالدية تعوض كثيراً عما يفتقدونه.

### قد تعب المرأة عن شعورها بالقول

- لقد فقدت هويتي السابقة.
- لقد اكتسبت هوية جديدة كوالدة.
- لقد اكتسبت علاقة مختلفة مع شريك حياتي وتعلمنا أن نكون والدين معاً.
- لقد اكتسبت علاقة جديدة مع طفلي.
- لقد انخفض الوقت الذي لدي للعناية بنفسني.
- لقد انخفض الوقت الذي أمضيه مع شريك حياتي والوقت الذي نستطيع فيه التواجد سوياً وتبادل الحديث.
- ماذا سيحصل لعلاقتنا الجنسية؟
- لقد فقدت هويتي الخاصة بوظيفتي.
- لقد فقدت رشاقتي وشكلي.
- لقد فقدت القدرة على التحكم بجسمي.
- لقد فقدت القدرة على التحكم بأموري الروتينية

### وقد يعبر شريك الحياة عن شعوره بالقول

- لقد فقدت هويتي السابقة.
- لقد اكتسبت هوية جديدة كوالد.
- لقد اكتسبت علاقة مختلفة مع شريكة حياتي وتعلمنا أن نكون والدين معاً.
- لقد اكتسبت علاقة جديدة مع طفلي.
- لقد انخفض الوقت الذي لدي للعناية بنفسني.
- لقد انخفض الوقت الذي أمضيه مع شريكة حياتي والوقت الذي نستطيع فيه التواجد سوياً وتبادل الحديث.
- ماذا سيحصل لعلاقتنا الجنسية؟
- اتساءل كم ستتغير حياتي؟
- ماذا سيحصل لوقتي مع أصدقائي؟
- هل سيكون لدي الوقت للنشاطات التي أستمتع بها؟

## العنف المنزلي

وهذا هو السبب الذي من أجله قد تطرح القابلات أو ممرضات صحة الأطفال والعائلات أسئلة تتعلق بالعنف المنزلي على جميع النساء.

وقد تُطرح عليك هذه الأسئلة أكثر من مرة - فهي جزء من الرعاية الصحية الروتينية في نيو ساوث ويلز. ولست بحاجة إلى الإجابة على أسئلة بشأن العنف إذا لم ترغب بذلك، لكن من المهم أن تعرفي بأن العنف هو مسألة صحية. إذا أُخبرت إحدى العاملات الصحيات بأنك تعاني من العنف المنزلي وبأنك خائفة، فسوف تعرض عليك مساعدتك للاتصال بخدمات يمكن أن تؤازرك.

وإذا كنت خائفة أو قلقة على سلامتك أو سلامة أطفالك، بإمكانك:

- الاتصال بالشرطة أو بالملاجئ المحلي
- إخبار شخص تثقين به بالأمر (صديقة، قابلتك، طبيبك، أو المرشدة الصحية)
- التوجه إلى مكان مأمون
- اللجوء إلى القانون لحمايتك وحماية أطفالك - استعلمي من الشرطة أو المحكمة المحلية عن كيفية الحصول على مساعدة
- وضع خطة سلامة في حال اضطررت أن تغادري أنت وأطفالك المنزل بسرعة.

هذا وتتوافر خدمات استشارة ومعلومات ومساعدات طبية مجاناً لأي شخص يتعرض للاعتداء أو الإساءة. وتتواجد هذه الخدمات في العديد من المستشفيات.

وبإمكانك الاتصال بخط المساعدة لشؤون العنف المنزلي على الرقم 1800 656 463 أو المبرقة الكاتبة للصم (TTY) على الرقم 1800 671 442 (مجاناً والخط مفتوح على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع). يمكن أن تزودك هذه الخدمة بمعلومات عن أقرب ملجأ إليك، وعن برامج المساعدة الخاصة بالمحاكم وعن الخدمات الأخرى.

وإذا كنت في حالة خطر، اتصلي بالشرطة على الرقم 000.

يؤثر العنف المنزلي تأثيراً كبيراً على صحة أفراد العائلة، خصوصاً على النساء وأطفالهن. والعنف المنزلي هو أيضاً جريمة - جريمة تؤثر على النساء من مختلف المشارب والخلفيات.

والعنف المنزلي ليس مجرد للكم أو الضرب، إذ قد يعني أشياء أخرى يقوم بها شخص للتحكم بشخص آخر والسيطرة عليه، مثل:

- إصدار التهديدات
- إرغامك على القيام بأفعال جنسية لا ترغبين بها
- التحكم بأموالك
- منعك من رؤية أفراد عائلتك وأصدقائك.

لقد دلت البحوث على ما يلي:

- إن العديد من النساء يعانين من العنف المنزلي لأول مرة أثناء الحمل
- إن النساء اللواتي يعانين من العنف المنزلي قبل الحمل تتفاقم معاناتهن من العنف أثناء الحمل.

والعنف المنزلي يمكن أن يؤثر على الطفل قبل ولادته، حيث أن أمه قد تتعرض أحياناً للأذى الجسدي. لكن البحوث الجديدة تبين أن الضغط النفسي من جراء العيش في بيئة عنف (سواء أكان عنفاً جسدياً أم نوعاً آخر من العنف) له تأثير كبير على الحوامل. وقد يؤثر ذلك على نمو الطفل، حيث أن أطفال النساء المعرضات للعنف المنزلي أثناء الحمل قد يولدون بوزن أقل من المعدل الطبيعي، وقد ينشأون في بيئة مشحونة بالمشاكل الاجتماعية والنفسانية (حتى ولو لم يتعرضوا للعنف بعد ولادتهم).

عندما يتوفى الطفل

*When a baby dies*



أحياناً، ينتهي الحمل نهاية محزنة عندما يخسر الوالدان الطفل بسبب الإسقاط أو الإملاص (ولادة الطفل ميتاً) أو وفاة الطفل بُعيد الولادة.

## الإسقاط

حالات الإسقاط شائعة الحصول، إذ تنتهي حالة حمل من بين كل خمسة حالات حمل بالإسقاط. وتحصل معظم حالات الإسقاط في الأسابيع العاشر الأولى، لكن يُسمى أي فقدان للجنين قبل الأسبوع الـ ٢٠ بالإسقاط.

وبالرغم من أن العديد من النساء لا يعانين من كُرب مستمر بسبب الإسقاط المبكر، فإن البعض الآخر يجدنه مفاجئاً. ومن أصعب المشاكل في حالات الإسقاط عدم تفهم الآخرين دائماً لمدى الحزن الذي يمكن أن تشعر به عند فقدان الطفل بهذه الطريقة. وبالرغم من مشاعر التعاطف التي تتوقعونها إذا ولد الطفل ميتاً أو توفي بعد ولادته، فإن العديد من الناس لا يدركون أنك قد تشعرين بحزن عميق على فقدان طفل غير كامل التكوين.

إن الشعور بالذنب هو جزء من عملية الحزن والأسى التي تلي الإسقاط، وهو شعور شائع إذ قد تفكرين بأن الإسقاط كانت نتيجة شيء فعلته (أو لم تفعله). ومن المفيد التحدث إلى شخص يتفهم ما تمرين به، على سبيل المثال امرأة أخرى مرت بتجربة الإسقاط أو المرشدة الاجتماعية في المستشفى أو المستشارة النفسانية أو الطبيب أو القابلة.

هذا وتبدأ النساء بإدرار حليب الثدي من حوالي الأسبوع ١٦ من الحمل، وعند فقدان الطفل في هذه الفترة وما بعدها، تحصل تغيرات هرمونية طبيعية لجسمك ويزيد إدرار حليب الثدي لديك إلى حد ما خلال الأيام القليلة الأولى. وقد تشعرين بأحاسيس تشمل امتلاء ثدييك بالحليب وألم عند لمسهما وأحياناً تلاحظين رشحاً لحليب الثدي. حاولي أن تتجنبي أي تحريض للثدي واستخدمي عصر الثدي برفق للتخفيف من عدم الارتياح إذا لزم الأمر. وقد يساعد استخدام كمادات الماء البارد في تخفيف الألم. كذلك فإن مسكنات الألم التي تباع بدون وصفة طبية كالباراسيتامول قد تساعد، علماً أن حالة الثديين سرعان ما تستقر.

لمزيد من المعلومات عن حالات الإسقاط، راجعي المضاعفات خلال الحمل على الصفحة ١٢٤.

## الإملاص (ولادة الطفل ميتاً) ووفاة الوليد

عندما يتوفى الطفل في الرحم ويولد بعد الأسبوع الـ ٢٠ من الحمل، فإن هذه الحالة تسمى الإملاص بدلاً من الإسقاط.

من بين جميع الأطفال المولودين في أستراليا، يحصل الإملاص أو الوفاة بُعيد الولادة لحوالي طفل واحد من أصل كل مائة طفل. ويرجح أن تحصل هاتان الحالتان للأطفال الذين يكون وزنهم متدنياً عند الولادة أو الأطفال الذين لديهم مشكلة نشوئية.

ومهما كان سبب وفاة طفلك، فإن الحزن الذي تشعرين به أنت وشريك حياتك قد يكون عارماً. ولدى معظم المستشفيات موظفين مدربين خصيصاً لمساعدة الوالدين المفجوعين. وبالإضافة إلى المشورة النفسانية، سوف يتسنى لكما تمضية وقت مع طفلكما وحمله، إذا رغبتما بذلك. وقد يتسنى لكما الذهاب إلى المنزل والعودة لتمضية بعض الوقت مع طفلكما. ويوجد البعض أن ذلك يساعدهم على إدراك واقع وفاة الطفل وبتيح لهم التعبير عن حزنهم.

وقد ترغبان بالاحتفاظ بتذكارات من طفلكما - على سبيل المثال: صورته، خصلة من شعره أو بصمة كفه. وقد يمكنكما غسل طفلكما وتصوير الوقت الذي تمضيانه معه بالفيديو. وكما أسلفنا، تساعد هذه الأشياء البعض على تحمّل الحزن بشكل أفضل.

إن الحداد على فقدان طفل أمر شديد الخصوصية، ويختلف من شخص إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى. الشيء المهم هو التعامل مع احتياجاتكما وخياراتكما باحترام ووقار. فإذا كانت هناك طقوس ثقافية أو دينية تحتاجان إلى ممارستها، يرجى إعلام موظفي المستشفى بها.

**«لقد سبّب فقدان ربيكا أكبر تجربة مفاجئة لي في حياتي. لكن حملها وإجراء مراسم دفن لها اتاح لي الشعور بوضع خاتمة لمصابي.»**  
**دايفيد**

من الطبيعي أن تشعرى أنت وشريك حياتك بالاستياء والسخط وحتى أن تتساءلا إذا كانت تقع عليكما أو على أشخاص آخرين الملامة لوفاة طفلكما. وقد تشعران بالقلق من أن تنتهي حالات الحمل المقبلة النهائية ذاتها. من المفيد التحدث عن هذه الأمور مع الطبيب أو القابلة أو مستشارة المواساة أو المرشدة الاجتماعية في المستشفى.

بعد مغادرتك المستشفى قد تجدين أنه لديك المزيد من الأسئلة خلال الأسابيع أو الشهور التي تلي الإملاص أو وفاة وليدك. يمكن التحدث إلى المرشدة الاجتماعية في المستشفى عن أية مسائل أو مشاعر قلق، مهما استغرق ذلك من الوقت.

وعندما يتوفى طفل، تعطيك المستشفى أكبر قدر ممكن من المعلومات عن سبب وفاة الطفل. ولمعرفة المزيد عن الوفاة، يُطلب منك التوقيع على إستمارة موافقة لإجراء تشريح، ويمكن أيضاً إجراء فحوصات لك ولطفلك. قد يكون ذلك مكرباً جداً، وليس لزاماً عليك الموافقة على إجراء التشريح أو الفحوصات، لكن تذكرى أن معرفة المزيد من المعلومات عن سبب الوفاة قد يمنع حصول مشاكل مشابهة في حالات الحمل المقبلة. وكما أسلفنا، يمكن أن يساعدك التحدث مع القابلة أو الطبيب أو المرشدة الاجتماعية في المستشفى أو شريك حياتك على اتخاذ مثل هذه القرارات.

عندما تفقدين طفلاً بسبب الإسقاط أو الإملاص، قد تجدين أنه من المفيد تمضية وقت مع مجموعة دعم تضمّ والدين آخرين مروا بتجربة مشابهة. للعثور على مجموعة دعم بقرتك، اتصلي بمنظمة «متلازمة موت الرضيع المفاجئ والأطفال» في نيو ساوث ويلز على الرقم 186 651 1800 (الخط مفتوح على مدار الساعة) أو تفقدي الموقع [www.sidsandkidsnsw.org](http://www.sidsandkidsnsw.org)

### الاستشارة الوراثية بعد وفاة الطفل

في الأيام والأسابيع والشهور التالية للإسقاط أو لوفاة الطفل، بإمكان المستشارات النفسانيات والأطباء والقابلات والمرشديات الاجتماعيات تقديم الكثير من الدعم لك. يمكن أن يساعدك هذا الدعم على تحمل مشاعرك بشأن ما حصل وفهمها.

لكن لاحقاً قد يُستحسن أن تحصلي على استشارة وراثية خصوصاً إذا كانت قد حصلت لك حالتين أو أكثر من حالات الإسقاط أو الإملاص أو وفاة الطفل بُعيد الولادة. للمزيد من المعلومات، تحدثي إلى الطبيب أو القابلة القانونية، أو اتصلي بـ«مركز التوعية للشؤون الوراثية» على الرقم 9462 9599 (02)

تدعم منظمة «متلازمة موت الرضيع المفاجئ والأطفال» في نيو ساوث ويلز والوالدين وأفراد العائلات الذين فقدوا طفلاً خلال الحمل أو الولادة أو بُعيد الولادة أو في مرحلة الطفولة المبكرة إلى سن 6 سنوات من العمر. وسواء أكانت قد حصلت لك حالة إسقاط أم حالة إملاص أم حمل خارج الرحم أم تم إنهاء حملك أم توفي الطفل بعد الولادة أم توفي الرضيع أو الطفل لأي سبب آخر فبإمكانك الاتصال بـ«خط المواساة» على الرقم 186 651 1800 للحصول على المعلومات والدعم والمشورة، وهذا الخط مفتوح على مدار الساعة.



### يوم ذكرى الحمل وفقدان الرضع

في الخامس عشر من شهر تشرين الأول/أكتوبر من كل عام، يكرم والوالدين والعائلات في أنحاء نيو ساوث ويلز أطفالهم الذين توفوا من جراء الإسقاط أو الإملاص أو أسباب وليدية. للمزيد من المعلومات يرجى تفقّد الموقع <http://15october.com.au>

«المصاب الأكبر لي كان عدم تمكني من مشاهدة عيني ربيكا مفتوحتين أبداً، والسبائك التي صنعناها لبصمة يدها وبصمات أصابع رجليها هي أغلى من جميع كنوز الدنيا. عندما حملت مرة ثانية، ظللت أغير أطبائي لحين أن عثرت على الطبيب الذي تفهم فعلاً الرعب المطبق الذي ينتابني عند التفكير بأنني قد أفقد طفلي الجديد أيضاً.» ليندي

معرفة المزيد عن  
الحمل والولادة  
والأطفال والوالدية

*Learning more about pregnancy,  
birth, babies and parenthood*

تجدين على الصفحات التالية بعض المواقع الإلكترونية لمنظمات تقدم المعلومات والنصيحة والدعم للوالدين ووسائل الاتصال بها.

وهناك العديد من الأماكن التي تجدين فيها المزيد من المعلومات عن الأمور التي قرأتها لكن السؤال هو كيف يمكنك الوثوق بهذه المعلومات؟ فيما يلي قائمة تفقدية تساعدك على الفصل بمدى الوثوق بالمعلومات التي قد تقرأيها. فكري بهذه الأسئلة عند قراءة أي شيء، حتى هذا الكتاب.

١. هل الغرض من هذه المعلومات واضح؟ ما سبب تقديم هذه المعلومات لك؟ هل هي لإخبارك بشأن موضوع ما أم لمحاولة إقناعك باختيار شيء أو شراء منتج ما؟
٢. ما هو مصدر المعلومات؟ هل يمكنك أن تعرفي كاتب المعلومات؟ ما هي مؤهلاته أو الخبرة التي لديه؟ هل تم اختبار المعلومات علمياً؟ هل المعلومات صادرة عن مجموعة متنوعة من الخبراء أو عن شخص واحد فقط؟
٣. هل المعلومات متوازنة وغير منحازة؟ هل تعطيك جميع الخيارات أو هل تحبذ وجهة نظر واحدة؟ هل هي من مصادر متنوعة؟
٤. هل هي مناسبة؟ هل تنطبق المعلومات على ظروفك؟
٥. هل هي حديثة؟ هل يمكنك أن تعرفي متى نُشرت للمرة الأولى؟ وهل تم تجديدها منذ ذلك الحين؟ وهل تتفق مع ما تقوله مصادر المعلومات الأخرى؟
٦. هل تذكر لك أن الخبراء ليس لديهم كل الأجوبة على مشكلة معينة؟ هل تُقرّ بأنه لا توجد إجابات على جميع الأسئلة وأنه يوجد جدال حول الموضوع؟
٧. هل تشجعك على العثور على المزيد من المعلومات في مكان آخر؟ هل تحيلك إلى كتب أو مواقع إلكترونية أو منظمات أخرى للمزيد من المعلومات عن الموضوع؟
٨. هل تشجعك على اتخاذ قراراتك بنفسك؟ هل تدفعك للقيام بشيء أو هل تساعدك على اتخاذ قرارك بنفسك بشأن مسألة ما، بغض النظر عن طبيعة الخيار؟

## معلومات بشأن الحمل والولادة والأطفال

### **Australian Government**

[www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au)

### **The Cochrane Collaboration Consumer Network**

[www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)

### **healthdirect Australia**

[www.healthdirect.org.au](http://www.healthdirect.org.au)

### **NSW Health**

[www.health.nsw.gov.au/pubs](http://www.health.nsw.gov.au/pubs)

(02) 9391 9000

### **Victorian Government**

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

### **Women's Health Victoria**

<http://whv.org.au>

## موارد وخدمات من أجل حمل صحي

### الكحول والتبغ والمخدرات

#### **Alcohol and Drug Information Service**

<http://yourroom.com.au>

(02) 9361 8000 or 1800 422 599

#### **Australian Drug Foundation**

[www.stvincents.com.au](http://www.stvincents.com.au)

[www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)

(03) 9611 6100

#### **MotherSafe**

[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)

(02) 9382 6539 or

1800 647 848

#### **The Quitline**

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

13 78 48 (13 QUIT)

### العنف والاعتداء المنزلي

#### **Domestic Violence Line**

[www.domesticviolence.nsw.gov.au](http://www.domesticviolence.nsw.gov.au)

1800 656 463

TTY 1800 671 442

#### **NSW Rape Crisis Centre**

[www.nswrapecrisis.com.au](http://www.nswrapecrisis.com.au)

1800 424 017

### الأسى والحزن لفقدان طفل

#### **SIDS and Kids NSW**

[www.sidsandkidsnsw.org](http://www.sidsandkidsnsw.org)

(02) 8585 8700 or

1800 651 186

### الصحة والسلامة

#### **The Children's Hospital at Westmead**

[www.chw.edu.au/parents/factsheets](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets)

#### **Roads and Maritime Services**

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/>

[childcarseats/index.html](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html)

13 22 13

#### **Women's Health Centres**

[www.whnsw.asn.au](http://www.whnsw.asn.au)

(02) 9560 0866

### العدوى والحالات الوراثية والحالات

#### الصحية الأخرى

#### **ACON (AIDS Council of NSW)**

[www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)

(02) 9206 2000

#### **Australian Action on Pre-eclampsia**

[www.aapec.org.au](http://www.aapec.org.au)

(03) 9330 0441

#### **Centre for Genetics Education**

[www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)

(02) 9462 9599

#### **Cystic Fibrosis (NSW)**

[www.cysticfibrosis.org.au/nsw](http://www.cysticfibrosis.org.au/nsw)

(02) 9878 2075 or

1800 650614

#### **Australian Diabetes Council**

[www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com)

1300 342 238 (1300 DIABETES)

#### **Down Syndrome NSW**

[www.downsyndromensw.org.au](http://www.downsyndromensw.org.au) (02)

9841 4444

#### **Hepatitis NSW**

[www.hep.org.au](http://www.hep.org.au)

(02) 9332 1599 or

1800 803 990

#### **Pre-eclampsia Foundation**

[www.preeclampsia.org](http://www.preeclampsia.org)

#### **Thalassaemia Society of NSW**

[www.thalnsw.org.au](http://www.thalnsw.org.au)

(02) 9550 4844

## المخاض والولادة

**Homebirth Access Sydney**  
www.homebirthsydney.org.au  
(02) 9501 0863

**Homebirth Australia**  
www.homebirthaustralia.org  
0423 349 464

**Australian Society of Independent Midwives**  
www.australiansocietyofindependentmidwives.com

## الأمور المادية

**Centrelink Families and Parents Line**  
www.humanservices.gov.au  
136 150

**Centrelink Multilingual Service**  
131 202

## الحمل المتعدد

**Multiple Birth Association of Australia**  
www.amba.org.au  
1300 886 499

## الوالدية ورعاية طفلك

**Families NSW**  
www.families.nsw.gov.au  
1800 789 123

**Australian Breastfeeding Association**  
www.breastfeeding.asn.au  
1800 686 268 (1800 mum2mum)

**Family Planning NSW Healthline**  
www.fpnsw.org.au  
1300 658 886

**Infant Massage Information Service**  
www.babymassage.net.au  
1300 558 608

**Immunise Australia Program**  
www.immunise.health.gov.au  
1800 671 811

**Karitane Careline**  
www.karitane.com.au  
1300 227 464 (1300 CARING)

**NSW Health Immunisation website**  
http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx

**Australian Scholarships Group Resources for Parents**  
www.asg.com.au/resources

**Lactation Consultants of Australia and New Zealand**  
www.lcanz.org  
(02) 9431 8621

**Parent line**  
1300 1300 52

**Raising Children Network**  
http://raisingchildren.net.au

**Relationships Australia**  
www.relationships.org.au  
1300 364 277

**Tresillian Parent's Helpline**  
www.tresillian.net  
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

## اكتئاب ما بعد الولادة

**Beyond Blue**  
www.beyondblue.org.au  
1300 224 636

**Depression After Delivery**  
www.depressionafterdelivery.com

## سلامة المنتجات الأسترالية

**Australian Competition and Consumer Commission**  
*Keeping baby safe* – a guide to infant and nursery products  
www.productsafety.gov.au

## الرياضة والتمارين

**Australian Sports Commission**  
www.ausport.gov.au  
(02) 6214 1111

**Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)**  
www.physiotherapy.asn.au  
1300 306 622

**NSW Department of Sport and Recreation**  
www.dsr.nsw.gov.au  
13 13 02

**Sports Medicine Australia**  
http://sma.org.au  
(02) 8116 9815

## العمل والحمل

**WorkCover Authority of NSW**  
www.workcover.nsw.gov.au  
13 10 50

## تعليقاتك لها أهميتها

إذا رغبت في التعليق على نوعية رعاية الأمومة التي تحصلين عليها، بإمكانك التحدث أو الكتابة إلى المنظمة أو الخدمة التي تقدم لك الرعاية. وإذا كانت لديك مخاوف أو شكوى، من المهم جداً القيام بذلك لأنه سيشير إلى المجالات التي قد تكون بحاجة إلى تحسين. وإذا كانت لديك مشاعر قلق بشأن المعالجة أو الرعاية الصحية التي حصلت عليها، بإمكانك أيضاً الاتصال بـ«مفوضية شكاوى الرعاية الصحية»:

هاتف: 159 043 1800 (مجاناً) أو 9219 7444 (02)  
المبرقة الكاتبة للصمّ (TTY): 9219 7555 (02)  
فاكس: 9281 4585 (02)  
بريد إلكتروني: [hccc@hccc.nsw.gov.au](mailto:hccc@hccc.nsw.gov.au)  
الموقع الإلكتروني: [www.hccc.nsw.gov.au](http://www.hccc.nsw.gov.au)

## الفهرس

حزام الأمان، 58	بكتيريا عُقدية فئة «B»، 63، 22-23	«بروستاغلاندين»، 78
حشيشة القنب، 17، 18	بواسير، 47، 107	«بنزوديازيبينات»، 18
حصبة ألمانية، 3، 20-21	بيثيدين، 18	«ميثامفيتامينات»، 18
حكة، 46	بِلَّةُ الفينيل كيتون، 88	«ميثادون»، 17، 18، 99
حمالة الصدر، 52، 87، 108	تاريخ مقَدَّر للولادة، viii، 51، 53، 63	«نفتالين»، 27
حمْل	تحركات الطفل، 56، 64	أخصائي التوليد، ix، 2، 10
- المضاعفات، 124-127	تحرير المخاض، 78-79	أسنان، 31، 44
- المدة، 51	تخدير نصفي، viii، 60، 77، 81، 82، 130	أطفال حديثو الولادة، 90-91، 106
- المشاعر، 4، 51، 136-138، 157	تدخُل طبي، 60، 78-79	أطفال ذوو الاحتياجات الخاصة، 134-135
- حمْل النساء الأكبر سناً، 120-121	تدخين، 15-16، 113	أُستوسين، 79، 83، 129، 130
- التخطيط، vi	تدليك منطقة العجان، 63	أكسيد النيتروج، 77
حمل خارج الرحم، viii، 45، 126	ترابط عاطفي مع الطفل، 83، 84، 94، 137، 145	أكل صحي، 28-36
حمل متعدد، 56، 122-3، 154	تسجيل الولادة، 92	أم البطن، 24، 45، 125، 126
حمية غذائية	تشنجات، 45، 72، 87	أم الرُّباط المدوَّر، 44
- السمك، 30	تقلصات، viii، 69، 71-75، 78-80، 125، 129	أم الظهر، 39-40، 44، 72، 62، 58، 40، 130، 75
- المغذيات، 28-36، 153	تليّف كيسي، vi، 88، 117، 153	إجهاد، 51، 52، 62، 102، 105، 137
- الوجبات الخفيفة، 33	تمارين ما بعد الولادة، 37-42	إرضاع الحليب الاصطناعي، 102-103
- نباتي، 33	تمارين، 12، 28، 42-37، 44، 45، 48	إرضاع من الثدي، 77، 83، 84، 87، 103-109، 110، 137، 154
حميراء، vi، 20-21، 88	154، 126، 121، 110، 105، 87، 83، 56، 57	إرضاع من الزجاج، 102، 103
حيوانات أليفة، 23، 26	توائم، 45، 56، 122-123	إساءة استخدام، 5، 143، 147
ختان، 91	توسيع عنق الرحم، viii، 79	إساءة المعاملة الجنسية، 5، 143
خدمة صحة الطفولة المبكرة، 90، 92، 111، 135	توليد	إسقاط، ix، 125، 148-50
داء البلازميات السّمية، 22-23، 26	- مراكز، 7، 8، 65	إعاقه، 21، 62، 132
داء الكريات المنجّلية، 117	- خطة، viii، 60-59، 73	إمساك، 41، 45، 47، 107
دفتر أزرق، 89، 90	- أوضاع، 69، 80	إملاص (ولادة الطفل ميتاً)، ix، 148-150
دوالي، 25، 47، 48، 12	توليد باستخدام الملقط، viii، 77، 82، 130	اختبار الرُّغابيات المشيمائية، 115، 118
ربو، 12، 15، 127	توليد في المستشفى، 8	ارتفاع ضغط الدم، vi، 78، 34، 46، 121، 127، 132
رعاية الظهر، 12، 25، 42، 38-40، 57، 69، 95	توليد في المنزل، 7، 9، 10، 66، 154	استخراج بالشفط (المحجّم)، ix، 82
رعاية في المنزل بعد الولادة، 10، 88	تأليل الأعضاء التناسلية، 25-24	استرخاء، 46، 47، 57، 69-67
رعاية قابلة مخصصة للأم، 8	ثدي	اكتئاب، vi، 5، 12، 14، 52، 111، 127، 154، 138-142
رعاية مشتركة، 8	- الألم عند اللمس، 52، 87، 101، 149	الألم
ركلات الطفل، 56، 145	- الاحتقان، 87	- البطني، 44، 45، 125، 126
زيادة في الوزن، 34، 123	- التسرّب من، 63، 149	- أثناء المخاض، 72-77
زيارة منزلية عامة لتنفّذ الصحة، 111	ثلاسيمية، vi، 117، 153	التهاب الثدي، ix، 98، 102-101
سائل سلوي، viii، 73، 74، 78، 118	جدري الماء، 20، 21، 26	التهاب القناة البولية (التهاب المثانة)، 45
سفر بالطائرة، 58	حالات صبغوية، 119-115، 121	التهاب الكبد «B»، 3، 17، 3، 84، 97، 20-21
سكّري حملي، 63، 121، 126-127	حالات مزاجية، 51	- حقنة للطفل، 64، 84-85
سكّري، viii، 63، 78، 94، 117، 121، 126-7، 132، 133، 153	حبس (البول أو الغائط)، 42	التهاب الكبد «C»، 3، 17، 22، 23، 79، 97، 153
سلامة المأكولات، 35، 102	حبس السرة، ix، 3، 50، 84	التهاب المثانة، 45
سيلان مهبلي، 24، 48، 64، 125	- رعاية حبس السرة، 91	بَزَل السّلى، 115، 118
- لدى الفتيات حديثات الولادة، 91	حديد، 30، 33	بَضْع السّلى، viii، 78
شاي عشبي، 14	حَزَز أَيْغار، 84	بَضْع القَرَج، 82، 81، 63، viii
شاي ورق نوت العليق، 14	حرقه الفؤاد، 46، 47، 62	
صرع، 32، 127	حركة الطفل، 55، 56، 63-64	
طفل بكور، ix، 133-131		



مُضغفة، viii، 50	كيس سُلوي، viii، 50، 73	طلبعة الارتجاج، ix، 127، 153
مقعدية، viii، 64	لعاب، 47	عامل ريصي، 3
ممارسة الجنس، 52، 107، 108، 146	لقاحات الأطفال، 64، 84، 85، 89	عداوى (الأمراض المُعدية)، 4-3، 19-25، 26، 36، 153
موت الوليد، 148-150	ليستريّة، 36	عداوى منقولة جنسياً
موجات فوق الصوتية، ix، 53، 115، 118-119	مأكولات يجب تجنبها، 29، 31، 35، 36	عداوى منقولة جنسياً، 4-3، 19-25
نزف الدم، ix، 126، 130	مؤشّر كتلة الجسم، 34	عصر حليب الثدي، 99، 101، 102
نزف من الأنف، 47	ما بعد الولادة	علاج بالخطور، 13، 58، 74
نزف من اللثة، vi، 44	- انقباض الصدر(الغَم)، 87، 137، 141، 146	علاجات عشبية، 12، 14-13
نزيف	- اكتئاب، 154، 142-139	علاقة زوجية خلال الحمل، 147-144
- الطفل، 85، 91، 108	ما قبل الولادة	علامات الشدّ، 47، 63
- مهبل، 18، 45، 84، 87، 107، 109، 121، 125، 130، 126	- الرعاية، 10-10، 50، 55، 127، 132	علامة، ix، 71، 73
نمو الطفل، 50، 55، 62	- التوعية، 57	عمل
نوم مأمون، 112-113	متدثرة (كلاميديا)، 25-24	- والحمل، 25، 154
والدية	متلازمة موت الرضيع المفاجئ	- السلامة، vi، 25
- الأسابيع الأولى، 59، 104-113، 143، 144-147	متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS)، 113-112، 150، 153	عملية الولادة القيصرية، viii، 60، 82-83، 87، 123، 126
وتيرة التبول، 45	مخاض	عنف منزلي، 5، 147، 153
وجع الرأس، 20، 22، 46، 64	- المضاعفات، 130-128، 133-131	غاز، 77
وجود الغالاكتوز في الدم، 88	- المرحلة الأولى، 79-71	غثيان الصباح، 47-46، 51
وحم، 45	- المرحلة الانتقالية، 80	غُرْز، 81، 87، 107
وزن زائد أو سُمنة، vi، 32، 34، 94	- المرحلة الثانية، 83-81	فحوصات الدم، 3، 63، 88، 89، 115
وسيلة منع الحمل، 109، 110	- المرحلة الثالثة، 83	فحوصات السمع، 89
وضعيّات أثناء المخاض، 69، 76-74، 80	- مساعدة عملية المخاض، 75-74	فحوصات المراجعة الروتينية
يرقان، ix، 20، 90، 132	- مسكّنات الألم، 77-76	- للطفل، 92-88، 108، 111
	- الوضعيات، 69، 72، 74-75، 80	فحوصات ما قبل الولادة، 119-114
	- الدعم، 60، 73	فحوصات مسّحية لحديثي الولادة، 64، 88-89
	مخدرّ النشوة (إكستازي)، 17، 18	فريق القابلات، 8
	مخدّرات	فقر الدم، viii، 3، 27، 117، 123
	- خلال الحمل، vi، 13-12، 19-17، 27	فولات (حامض الفوليك)، viii، 31، 32
	- خلال المخاض، 77	فيتامين «K»، 9، 64، 84، 85
	- خلال الإرضاع من الثدي، 27، 99	فيتامينات والمعادن، 31
	- خلال مشاركة السرير، 113	فيروس مضخم للخلايا، 23-22، 26
	مراقبة الجنين، 63، 79، 123	فيروس نقص المناعة البشرية، 3، 22، 23، 79، 84، 97
	مراقبة الطفل أثناء المخاض، 79	فيروسه صغيرة، 23-22
	مرض الزُّهري، 25-24	قابلة، ix، 7-10، 154
	مرض السيلان، 25-24	قاع حوضي، ix، 42-41، 45
	مستشار الشؤون الوراثية، viii	قصور الدرقية الخلقي، 88
	مستشفى	قوباء الأعضاء التناسلية، 25-24
	- ما يجب أن تأخذه معك، 65	كافيين، 19، 47
	- متى يجب أن تذهبي، 74	كيسولة، 65، 66، 89
	مستندات وإستمارات روتينية، 92-91	كحول، vi، 17، 99، 113
	مشاعر خلال الحمل، 4، 51، 87، 143-136	كلسيوم، 30، 31، 33، 45
	مشورة الشؤون الوراثية، vi، 114-119، 150	كوكايين، 17، 18
	مشيمة (الخلاص)، ix، viii، 50، 83، 126، 130	
	مصادر الخطر في المنزل، 27-26	
	مضاد لد، 3	
	مضادات الاكتئاب، 138	



# الإرضاع من الثدي - الأيام المبكرة

الغائط	البول	الحليب	وجبات الرضاعة من الثدي	الثديان	الطفل
الصفّي - غائط سميك، لرج، أسود/أخضر اللون.	على الأقل تغيير حفاض أو حفاضين	اللبأ - كمية صغيرة، غني بالمغذيات، سميك ووصاف وذو لون أصفر مائل إلى البرتقالي.	وجبتان على الأقل - قد يزيد العدد عن ذلك بكثير. اعرضي الثديين على الطفل.	طريان	بسّن ٢٤-٤٨ ساعة الأولى من الولادة
أكثر طراوة، أخضر/بني اللون.	على الأقل تغيير حفاضين إلى ٣ حفاضات	قد تلاحظين يورات: تبيّح وردّي إلى برتقالي على الحفاض.	على الأقل ٦-٨ وجبات، وقد تزيد عن ذلك بكثير. قد تسمعين صوت الامتصاص/البلع.	يصبحان أكثر صلاحية وامتلاءً.	بسّن ٤٨-٧٢ ساعة
أكثر طراوة أو رخو، بني/أصفر اللون	على الأقل تغيير ٣-٤ حفاضات مخضبة ببول أصفر أو لا لون له	أكثر بياضاً، إزداد الكمية. يبدأ الحليب العادي «بالتدفق».	اعرضي الثديين في كل وجبة رضاعة. ابدأي كل وجبة رضاعة من ثدي مختلف.	عادةً ممتلئان وصلبان. قد يرشح الثديان بين وجبات الرضاعة.	بسّن بلوغه أكثر من ٧٢ ساعة
رخو خردلي/أصفر اللون. سائل مع كتل صغيرة (خثرات).	على الأقل تغيير ٤-٦ حفاضات مخضبة ببول أصفر أو لا لون له	أرق وأكثر بياضاً. «تدفق» الحليب العادي.	على الأقل ٦-٨ وجبات. أرضعي الطفل من الجنب الأول لحين أن تشعرى بالارتياح ثم اعرضي الجنب الثاني.	ممتلئان ويصبحان طريين بعد الرضاعة. يرشح الحليب أمر شائع.	بسّن ٥-٦ أيام
	على الأقل تغيير ٦ حفاضات مخضبة ببول أصفر أو لا لون له	رقيق وأبيض اللون يتدفق بسلاسة خلال الرضاعة.	تتفاوت، ٦-٨ وجبات من ثدي أو ثديين كما يلزم.	الشعور بارتياح - ممتلئان أكثر إذا طالت الفترة بين وجبات الرضاعة.	بسّن ٧ أيام وما فوق



Health

SHPN (NKF) 150115

ISBN 978-1-76000-157-5