

تمت مراجعته لعام 2015



دليلك الكامل للحمل  
والولادة والأمومة والأبوة

متوافر كذلك  
كتطبيق  
للهااتف

ريدي  
ستيدي  
بيبي!

Arabic Version:  
Ready Steady Baby

**NHS**  
Health  
Scotland

يسعدنا استلام الطلبات المتعلقة بالحصول على نسخة من هذا الكتاب بلغات  
أخرى وفي حال الرغبة بالحصول على ذلك يرجى الاتصال على الهاتف  
رقم 0131 314 5300 أو إرسال رسالة إلكترونية إلى  
[nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net](mailto:nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net)

#### كلمة شكر

تتقدم الخدمات الصحية في اسكتلندا NHS بجزيل الشكر والتقدير لكل الأفراد الذين شاركوا  
في إنتاج هذا الكتاب. ونود أن نشكر الآباء والأمهات وموظفي الصحة والجهات المختصة  
والمؤسسات التطوعية والمختصين والمؤلفين لما بذلوه من طاقة وجهد وإعطاء وقتهم الثمين  
وتحمسهم في تأليف هذا الكتاب.

ويوجد هناك العديد من الأفراد الذين يصعب حصرهم وذكرهم جميعًا والذين بذلوا جهودًا كبيرة  
لإنتاج هذا الكتاب الذي اعتمد على نصائحهم وخبراتهم ومناقشاتهم ومقترحاتهم.

وتخص الخدمات الصحية في اسكتلندا NHS بالشكر والتقدير الجهات التالية أسماؤها:

#### التصوير

إيان ستيوارت Iain Stewart  
مكتبة جون بيردسول لصور الأمور الاجتماعية  
John Birdsall Social Issues Photo Library  
مكتبة الصور العلمية  
مكتبة صور الأم والطفل  
أي ستوك iStock

#### الرسومات

صوفي جويس Sophie Joyce  
مايلز تالبوت Myles Talbot

نشر من دائرة الصحة الوطنية في اسكتلندا  
(NHS Health Scotland)

Woodburn House  
Canaan Lane  
Edinburgh EH10 4SG

© NHS Health Scotland, 2008, 2009, 2010,  
2011, 2012, 2013, 2014, 2015

النسخة المعدلة لعام 2015

ISBN: 978-1-84485-442-4

جميع الحقوق محفوظة ويمنع إعادة إنتاج المواد التي يحتوي عليها هذا الكتاب على نحو جزئي  
أو كلي دون الحصول على موافقة مسبقة من خدمة الصحة الاسكتلندية NHS (أو أية جهة من  
الجهات التي تمتلك حقوق الطبع) وعلى الرغم من بذل الجهود لضمان دقة المعلومات الموجودة  
في هذا الكتاب فإنه لن يتم تحمل أية مسؤولية قانونية حول أية أخطاء أو حذف أو أية جمل مضللة.

الصحة الوطنية الاسكتلندية NHS هي مركز متعاون مع منظمة الصحة العالمية WHO لتطوير  
الصحة العامة.

# أهلاً وسهلاً بكم في كتاب ريدي ستيدي بيبي!

قام بكتابة هذا الكتاب الآباء والأمهات وموظفو الصحة وهو مليء بمعلومات مفيدة ابتداءً من مراحل الحمل حتى بلوغ طفلك عيد ميلاده الأول.

ولقد قسمنا هذا الكتاب إلى أربعة فصول تغطي مراحل الحمل والولادة والأيام الأولى مع طفلك في البيت وتطور طفلك خلال السنة الأولى من عمره ويحتوي كل فصل على نصائح مفيدة من الخبرات ويحتوي أيضاً على ملخصات ورسائل وأدلة بالخطوات حول جميع الأمور ابتداءً من الرضاعة الطبيعية إلى تغيير الحفاض.

وتتوفر المزيد من المعلومات في الموقع الإلكتروني التالي: [www.readysteadybaby.org.uk](http://www.readysteadybaby.org.uk)

وتم إضافة قسم جديد خاص بالآباء والشركاء. يرجى زيارة الموقع التالي:

[www.readysteadybaby.org.uk/dads](http://www.readysteadybaby.org.uk/dads)

ولقد أشرنا إلى طفلك في هذا الكتاب بصيغة المذكر حيث وجدنا أنه من السهل أن نستعمل صيغة واحدة لتفادي تكرار الضمائر "هو" أو "هي" أو "طفلك" أو "طفلتك" ونأمل أن تستمتعي بهذا الكتاب وبحملك وبالفرح الجديد في عائلتك سواءً كان طفلاً أو طفلة!

ونستخدم أيضاً عبارة "الشريك" وهي تشمل والد الطفل، شريكك، زوجك، شريكك المدني، أو مانح رعاية أولي آخر، حيث يلعبون جميعاً دوراً هاماً في رعاية طفلك وتربيته.

## المحتويات

2	أنت وحملك	1	قسم
86	المخاض والولادة	2	قسم
108	أنت وطفلك في الأيام الأولى معاً	3	قسم
152	نمو طفلك	4	قسم
196	المساعدة الإضافية		
208	معجم المصطلحات		
210	الفهرس		

# أنت وحملاك



- 4 المراحل المبكرة في الحمل
- 6 حمض الفوليك
- 7 الفيتامينات والمعادن خلال الحمل
- 8 الحفاظ على الرشاقة والصحة أثناء حملك
- 10 أسباب للإقلاع عن التدخين
- 12 الكحول والحمل
- 13 الدواء والحمل
- 14 الأكل الجيد أثناء الحمل
- 16 اختيار الأطعمة الصحية
- 18 الطعام الممكن تناوله بأمان
- 19 التحذيرات التي يجب أخذها عند تحضير الطعام
- 20 الأطعمة التي يجب تجنبها
- 22 إذا كنت والدة وحيدة
- 23 كيف ستطعمين طفلك؟
- العناية أثناء الحمل وقبل الولادة:
- 24 صحتك خلال الحمل

## 1

## الفصل الأول

57	فوائد الرضاعة الطبيعية	26	أين ستجيبين طفلك؟
59	فيتامين ك وطفلك الجديد		العناية أثناء الحمل وقبل الولادة: من هم الذين يعتنون بك؟
60	السفر خلال الحمل	28	عند حدوث مشاكل في الحمل
	أجازة الأمومة وإعانات ومدفوعات مادية أخرى	30	إجراء صورة بالموجات فوق الصوتية (السونار)
62			
66	الولادة المبكرة أو الأطفال الخدج	32	متى يتوجب عليك إخبار الآخرين عن الحمل
67	براكستون هيكس	34	الفحوصات والاختبارات التي يمكن أن تحصل عليها أثناء الحمل
68	التجهيز نحو الأمومة والأبوة	36	ولادة التوأم والولادات المتعددة
70	تحضيرات للولادة	42	دروس ما قبل الولادة
72	مسكنات الآلام في المخاض	44	العناية بأسنانك ولثتك
76	تنظيم نفسك: ماذا تضعين في حقيبة الولادة	46	العلاقة الجنسية خلال الحمل
78	وضعية استلقاء الجنين في الرحم	47	مشاكل الحمل
80	الولادة القيصرية	48	مشاكل أكثر تعقيداً في الحمل
82	التفكير بالسلامة	50	العواطف: كيف قد يكون شعورك وشعور شريكك
84	أفكار تراودك في آخر لحظة	52	زيادة الوزن وتغييرات أخرى في جسمك
85	موعد الولادة	54	التخطيط للأمور المستقبلية
		56	



## المراحل المبكرة في الحمل

على الأرجح قد حصلت على هذا الكتاب في أول موعد لك مع القابلة القانونية ففي الغالب أنت الآن متأكدة من أنك حامل.

### العلامات الأولى

تقدم عيادات الصحة الجنسية فحوصات الحمل المجانية والمساعدة والنصائح حول الخطوات القادمة (انظر صفحة معلومات أكثر في الصفحة 196).

في حال علمك بأنك حامل فيتوجب عليك حجز موعد لمقابلة القابلة القانونية ويساعد حضور المواعيد المبكرة في الحمل مع القابلة القانونية حيث ستلقيين العناية المناسبة من الخبرة وستتمكنين من اتخاذ القرار الصائب حول خيارات العلاج المتوفرة ويرجى التحدث مع موظفة الاستقبال في عيادة طبيبك لكي تحدد لك موعداً مع قابلة قانونية.

أول علامات الحمل هو توقف العادة الشهرية وعادة ما يكون بعد أسبوعين من الاخصاب ولكن هذه العلامة ليست دليلاً قاطعاً فإذا كانت عادتك الشهرية غير منتظمة فمن المحتمل ألا تلاحظي فوات مواعيدها وتنزف الكثير من النساء قليلاً في أول الحمل حول الموعد المتوقع للعادة الشهرية لأن الجنين يحاول تثبيت نفسه في جدار الرحم مما قد يثير الشك والارتباك.

### العلامات الأخرى للحمل

وقد تلاحظين حدوث تغيرات في جسمك بسبب الحمل قبل ملاحظتك فوات موعد عادتك الشهرية ويعود سبب هذه التغيرات إلى الهرمونات المؤثرة على أجزاء مختلفة من جسمك وعلى مشاعرك وفيما يلي بعض هذه العلامات وهي:

- حساسية واحتقان الثدي: من الممكن أن يصبح ثديك ثقيلًا وحساساً حيث ستبدأ أنسجة الثدي بتغيير نفسها لإنتاج وتخزين الحليب.
- الإجهاد: تشعر بعض النساء بالإرهاق والتعب في أوائل الحمل أكثر من السابق.
- الاستفراغ/القيء: يمكن الشعور برغبة في التقيؤ في أوائل الحمل ولكن عادة بعد الأسابيع الأربعة الأولى من الحمل ويمكن أن يحدث القيء في أي وقت خلال اليوم وليس في فترة الصباح فقط وقد تفقدين شهيتك نحو تناول بعض الأطعمة.
- الذهاب إلى الحمام بشكل زائد: من الممكن أن تشعر بحاجتك إلى التبول أكثر من قبل.
- حساسية المشاعر: حتى إذا كنت ترغبين في الحمل فيمكن أن تتفاجئين عند معرفتك بأنك حامل وذلك نتيجة تدفق الهرمونات مما يجعل عواطفك متقلبة نوعاً ما.



تعتبر اختبارات الحمل فعالة بنسبة 97% تقريباً حيث يمكنك إجراء هذا الفحص في أول يوم من تخلف موعد عادتك الشهرية وقياس هذا الفحص مقدار هرمون في البول اسمه: human chorionic gonadotrophin (hCG) والذي يشير إلى ما إذا كنت حاملاً أم لا حيث يتم إفرازه عند الإخصاب بالجنين وللحصول على نتيجة إيجابية في فحص الحمل (أي إثبات أنك حامل) فإنه يتوجب وجود كمية كافية من هذا الهرمون في البول وعادة ما يتم إفراز هذا الهرمون بعد أسبوعين من الإخصاب (أي بعد تلقيح الحيوان المنوي للبويضة ومن ثم يتم إخصاب البويضة بعد 24 ساعة).

# الأسبوع

ترتبط الخلايا الخارجية للجنين مع دم الأم ليبدأ بالحصول على غذائه وسيطور هذا الترابط إلى المشيمة والتي ترتبط مع الجنين بواسطة الحبل السري.



في نهاية الأسبوع الأول بعد الإخصاب تشق البيضة المخصبة طريقها إلى قناة فالوب ثم تلتصق بجدار الرحم.

يبدأ طفلك بالنمو بسرعة أكبر من أي فترة أخرى في الحمل ولكن يصعب رؤيته بدون عدسة مكبرة.

لقد تحدد الآن جنس طفلك وصفاته الأخرى مثل لون الشعر بل لقد تم تحديد كافة الصفات الوراثية في لحظة الإخصاب.

عندما تنغرس البيضة المخصبة في جدار الرحم يصبح اسمها الجنين ويكون حجمها كحجم النقطة في آخر هذه الجملة.

## لمحات

- \* تؤدي الإفرازات الهرمونية خلال فترة الحمل إلى زيادة حساسية مشاعرك.
- \* من الطبيعي أن تشعرى بالقلق والخوف والإثارة وستفهم قابلتك هذا الأمر.



## كيف قد يكون شعورك

من الممكن أن تؤثر هرمونات الحمل على شعورك ففي بعض الأحيان ستشعرين بسعادة كبيرة وبعدها بدقائق تشعرين بالحزن وهذا شعوراً طبيعياً ومن الطبيعي أيضاً أن تقلقي على صحتك وصحة طفلك ومن الممكن أن تنتظري الولادة بشوق والقلق حول ما سيحدث خلالها وإذا كنت أم تعيش بمفردها فقد تقلقين حول كيفية تدبير أمورك أيضاً (إذا كنت والدة وحيدة، انظري صفحة 22) وفي حال وجود أمر ما يقلقك فتحدثي مع قابلتك أو طبيبك ولا تظني أن أياً منهما سيعتقد أنك سخيصة أو تقومين بإضاعة وقتهما.

إذا كان لك شريك فقد يكون قلقاً حول هذه الأمور وما الأمور المطلوبة منه خلال الولادة ويساعدكما كثيراً التحدث مع بعضكما البعض حول مشاعركما.

## س: متى يكون موعد الولادة؟

الموعد أو بعده وفي حال عدم قدرتك على تذكر آخر تاريخ لعادتك الشهرية فقد تساعد العلامات والأعراض الأخرى على أن تستطيع القابلة القانونية تحديد فترة حملك وسيتم إعطاؤك موعداً لإجراء صورة بالموجات الصوتية (السونار) (انظري الصفحة 32 الحصول على صورة بالموجات الصوتية (السونار)).

ج: يبدأ حملك من أول يوم لأخر عادة شهرية ولكن من المحتمل أن تكونين قد حملت بعد أسبوعين من هذا التاريخ فقد تكون فترة حملك قد تمت أربعة أسابيع من أول يوم لاحظت فيه فوات العادة الشهرية الطبيعية وذلك بأن دورة العادة الشهرية الطبيعية هي 28 يوماً ومن الطبيعي أن يستمر الحمل ما بين 38 إلى 42 أسبوعاً وسيتم إعطاؤك موعد الولادة المحتمل ولكن لا يعتبر هذا التاريخ مؤكداً حيث يمكن أن تتم ولادة الأطفال قبل أسبوعين من هذا

حمض الفوليك هو أحد فيتامينات ب ويوجد طبيعياً في الكثير من الأطعمة ويضاف إلى بعض الأطعمة المصنوعة كحبوب الإفطار.

# حمض الفوليك



مستفيد طفلك إذا تناولت مكملات حمض الفوليك قبل الحمل وخلال الأسابيع الـ 12 الأولى من حملك.

## كيف أحصل عليه؟

بإمكانك أن تشتري حمض الفوليك من الصيدلية أو السوبر ماركت أو محلات الأطعمة الصحية أو بموجب وصفة طبية من طبيبك.

عليك أيضاً أن تأكلي طعاماً يحتوي على الفوليت، مثل:

- الخضروات الخضراء خاصة التي لها أوراق أو داكنة اللون مثل السبانخ والملفوف الأخضر الداكن والبروكلي والبازلاء والخس ويفضل طبخها بالبخار بدلاً من غليها ويجب ألا تبالغي في طبخها حفاظاً على الفيتامينات.
- حبوب الفطور المضاف عليها حمض الفوليك - اقرئي محتويات العبوة.
- البرتقال والتوت والبطاطا والعدس أيضاً مصادر جيدة للفوليت.

## متى يتوجب علي تناوله وما المقدار الذي يتوجب علي تناوله؟

يبدأ الحبل الشوكي لطفلك بالنمو في فترات الحمل الأولى حتى قبل معرفتك أنك حامل وهذا يعني بأنه من المهم تناولك كمية كافية من حمض الفوليك إذا كنت ترغبين بالحمل.

وينصح حالياً بتناول 400 ميكروغرام (0.4 ملغم) من أقراص حمض الفوليك كل يوم قبل أن تحملي وخلال أول 12 أسبوعاً من الحمل وعليك أيضاً أن تأكلي طعاماً غنياً بالفوليت (انظري إلى العمود الموجود في اليسار). تكلمي مع القابلة القانونية إذا واجهتك مشاكل في الحمل السابق متعلقة بالحبل الشوكي للجنين أو إذا كنت تتناولين أدوية للصرع أو للسكري حيث قد تحتاجين لجرعة أكبر بموجب وصفة طبية.

## ما هي فوائده؟

يساعد حمض الفوليك على تطور طفلك ومنع حدوث تشوهات عصبية مثل تشوه الحبل الشوكي spina bifida الذي يسبب الإعاقة إذا أنت حامل أو تخططي للحمل أو من الممكن أن تكوني حامل فيجب أن تبديني بتناول حمض الفوليك وأكل الطعام المحتوي على الفوليت folate (المركب الطبيعي لحمض الفوليك).

### يمنح برنامج البداية

الصحية **Healthy Start** قسائم مجانية للحصول على بعض الأطعمة والفيتامينات أسالي قابلتك القانونية فيما إذا كنت مؤهلة للحصول على هذه القسائم أو يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني التالي

[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)



## الفيتامينات والمعادن خلال الحمل

يجب تناول وجبات متوازنة وصحية في الحمل أو إذا كنت تحاولين الحمل وعلى الرغم من وجود معظم الفيتامينات والمعادن في الطعام الذي تأكلينه ولكن من المهم أن تتأكدي بأنك تحصلين على كمية كافية من الحديد وفيتامين د لأن جسمك يحتاج وقتاً ليبنى الحديد خلال الحمل وبعد ولادة طفلك.

### الحديد

يمكن أن ينخفض مستوى الحديد في جسم المرأة الحامل لذلك من المهم أن تتأكدي بأن تأكلين كثيراً من الأطعمة الغنية بالحديد كاللحم والبيض والبقوليات وخبز القمح والخضروات ذات اللون الأخضر الداكن وأفضل طريقة لامتناسص جسمك للحديد هي الطعام الذي تأكلينه وتفادي شرب الشاي والقهوة مع الوجبات حيث أنها تقلل من قدرة الجسم على امتصاص الحديد.

### فيتامين د

فيتامين د ضرورياً للمحافظة على صحة العظام والأسنان وللمنع إصابة الأطفال الرضع بمرض لين العظام ولذلك عليك أن تأخذي جرعة إضافية مقدارها 10 ميكروغرام من فيتامين د كل يوم ويتواجد فيتامين د في بعض الأطعمة كالسمك الدهني والبيض والسمن وحبوب الفطور المضاف إليها فيتامين د ولكن يمكنك الحصول على أكبر نسبة من فيتامين د عن طريق التعرض لأشعة الشمس والخروج من البيت (وهذا لا يعني أن تحترقي بأشعة الشمس!) وبما أنه من المستحيل الحصول على مقدار كافٍ من فيتامين د من تناول الطعام فقط ولأن الشمس لا تشرق في اسكتلندا بقدر كافي في الأشهر الواقعة ما بين شهر نوفمبر/تشرين ثان إلى إبريل/نيسان لذلك عليك بتناول أقراص فيتامين د خلال فترة الحمل والرضاعة الطبيعية وإذا كان جلدك غامق اللون أو كنت محجبة وتغطي معظم جسمك فأنت بالذات معرضة لنقص فيتامين د وعليك التحدث مع قابلتك القانونية أو طبيبك لاعطائك وصفة إضافية من فيتامين د.

### لمحات

- \* يجب أن تتناولي حمض الفوليك قبل الحمل وخلال أول 12 أسبوعاً من الحمل.
- \* إذا كنت مؤهلة للحصول على قسائم البداية الصحية Healthy Start (الصفحة 64) فستكونين مؤهلة للحصول على فيتامينات مجانية. إنها متوفرة أيضاً للشراء أسائلي القابلة القانونية أو ابحتي عنها على موقع البداية الصحية Healthy Start: [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)
- \* أسائلي قابلتك القانونية حول كيفية الحصول على الفيتامينات خلال الحمل.
- \* يساعد تناول أطعمة غنية بفيتامين ج مع وجبتك على زيادة امتصاص جسمك للحديد؛ مثلاً: عصير الفاكهة، الفاكهة (البرتقال، الفرايبفروت)، البازلاء والبطاطا.

### ملاحظة مهمة عن فيتامين أ

من غير إفراط وفي حال مبالغتك بتناول فيتامين أ فإنه سيتراكم في جسمك وقد يؤدي الجنين وأسائلي قابلتك القانونية للحصول على مزيد من المعلومات (انظر الصفحات 20-21 الأطعمة التي يجب تجنبها).

يجب ألا تتناولي الكثير من فيتامين أ، أي يجب أن تتجنبي تناول الكبدة ومنتجاتها مثل البانبة وتفادي تناول أقراص فيتامين أ أو زيت كبد السمك (المحتوية على نسبة عالية من فيتامين أ) وأنت بحاجة لتناول القليل من فيتامين أ

# الحفاظ على الرشاقة والصحة أثناء حملك

تشير الأبحاث إلى أن النشاط البدني قد يؤثر إيجابياً في الحالة المزاجية، ونظرتك لنفسك وتقديرك لذاتك، كما أنها قد تساعد في حالات الإجهاد العصبي والاكتئاب، والقلق.

ربما يكون الحمل فرصة لبدء تحسين صحة الأم وشريكها. قد يكون من الصعب اتخاذ الاختيارات الصحية ولكن سيستفيد طفلكم من هذه الخيارات إستفادة بالغة.

## النشاطات الرياضية

يمثل النشاط البدني أمورا مختلفة للأشخاص المختلفين. فقد يشمل مجرد المشي للتسوق أو قد يكون نشاطا منتظما مثل الذهاب إلى فصول التدريبات الرياضية. وتعتبر النشاطات الرياضية المتوسطة مفيدة وسليمة لك ولا تضر بطفلك أو بنموه أو بتطوره. ويجب الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية إلا إذا كنت تمارسين رياضة شاقة راجعي قابلتك ومدرّبك الرياضي بذلك. وتشتمل النشاطات الجيدة كلا من السباحة والمشي البطيء مثل زيارة المحال التجارية أو زيارة الأقارب، حيث تخف الحركة والشدة فيهما.

## اليوجا

تعتبر اليوجا رياضة سليمة وأمنة ويمكن ممارستها خلال الحمل. وتساعد وضعيات اليوجا المتمثلة بشد الجسم برفق وطرق التنفس والتركيز على الاسترخاء بأن تشعرني بالهدوء والاستقرار.

إذا كنت مسجلة بدروس اللياقة، عليك أن تخبرني مدرّبك بأنك حامل. وإذا أردتي أن تبدأي ممارسة تمارين اليوجا، فابحثي عن صف خاص بالحوامل. وعادة ما تشتمل الصفوف الرياضية التابعة للسلطة المحلية على اليوجا.

## الأنشطة اليومية

يمكن للنشاط الجسدي أن يضاف بسهولة إلى الحياة اليومية. في ما يلي بعض الأمثلة لمساعدتك لكي تصبحي أكثر نشاطاً بشكل يومي:

- استخدامي الدرج بدلاً من المصعد
- امشي أو اركبي الدراجة الهوائية (خلال المراحل الأولى من الحمل) إلى العمل بدلاً من السيارة
- رافقي كلبك في نزهته اليومية
- حاولي العمل في الحديقة
- قومي ببعض الأعمال المنزلية بين برامجك المفضلة على التلفزيون.

## الصفوف

اختاري صفاً خاصاً بالحوامل. ويمكنك اختيار التمرينات الخفيفة، ويجب أن توأصلي روتين تمارينك الرياضية طوال فترة الحمل والعمل على تخفيف من هذا الروتين تدريجياً عند أواخر الحمل.

## ما مقدار النشاط البدني الذي يجب أن أمارسه؟

عليك أن تضعي نصب عينيك هدفاً بأن تمارسي النشاط البدني لمدة لا تقل عن 30 دقيقة لمدة خمسة أيام في الأسبوع على الأقل. ولكن ليس عليها أن تكون جميعها دفعة واحدة؛ يمكنك أن تجمعها في فترات صغيرة من 10 دقائق إن كان ذلك أسهل بالنسبة إليك. أثناء ممارستك لنشاط بدني، يجب أن يكون من السهل عليك في الوقت ذاته إجراء محادثة مع أخذ نفساً بين العبارة والأخرى. من المهم أن تجدي نشاطاً تستمتعين به ويمكن دمجه بسهولة ضمن روتينك اليومي.

## الوضعية الجسدية الجيدة!

باستطاعتك تقوية ظهرك بالوقوف منتصب. قفي وأرجلك متباعدة ودعي وزن جسمك يقع على أرجلك بالتساوي وثم تخيلي وجود حبل من رأسك يعمل على رفعك نحو السقف وبالتالي ستشعرين بطول عمودك الفقري. عندما تقفين دائماً تذكرني هذه الوقفة حيث أنها ستساعدك على عدم التقوس والانحناء باتجاه بطنك.

حاولي عدم الجلوس لمدة طويلة – قومي وتحركي كل 30 إلى 60 دقيقة. وعند الجلوس ضعي وسادة وراء ظهرك كي تساعدك على الجلوس مستقيمة وبراحة تامة. فهذه الطريقة من الجلوس ترفع الكثير من الجهد عن ظهرك.

## لمحات

\* إذا كنت مسجلة في درس لياقة بدنية فيجب عليك إخبارك مدربك بأنك حامل.

\* تكون صفوف الرياضة المائية للولادة مخصصة للحوامل فقط وهي تكون تحت إشراف شخص متخصص. وسيكون بوسع المركز الرياضي المحلي أو حمام سباحة البلدية تقديم المعلومات اللازمة حول ذلك.

## السباحة

حتى لو كنت لم تمارسي قدرًا كبيراً من التمارين الرياضية قبل الحمل فستجدين السباحة سهلة حيث ستدعم المياه جسمك ولا توجد أي مخاطر لحدوث أي جروح ويمكنك شد كل عضلات جسمك.

- تحتوي معظم المسابح على صفوف مائية للحوامل لتعليم حركات وتمارين مصممة للمرأة الحامل وتدير هذه الصفوف إما القابلة القانونية المدربة أو موظفة العلاج الطبيعي في قسم الولادة مع حضور القابلة القانونية.
- وستحصلين في أي من هذه الصفوف على الفرصة لتهيئة جسمك بشد أطرافك أولاً ثم إجراء حركات جسمية أخرى وثم السباحة.

احرصي على تخصيص وقتاً قليلاً للنشاط كل بضع ساعات حتى لو بالمشي حول المباني المجاورة.

## الأنشطة الواجب الامتناع عنها

يجب ألا تمارس الحامل الرياضات ذات نسبة الوقوع عالية وفقدان التوازن وتشمل ركوب الخيل والتزلج أسفل المرتفعات والجمباز والتزلج على المياه. وينصح معظم الأطباء والقابلات القانونيات بعدم ركوب الدراجة الهوائية بعد ستة أشهر من الحمل حتى لو كنت خبيره في ذلك بسبب وجود احتمالية لوقوعك. ويمكنك استخدام الدراجة الهوائية الثابتة لممارسة التمارين الرياضية لأي فترة ترغبينها. وإذا كنت بطبيعتك نشيطة وترغبين بالاستمرار بهذا النشاط ويساورك قلق ما فيجب التحدث مع قابلتك القانونية حول إذا ما كانت ممارسة هذه الرياضة آمنة على صحتك أم لا.

امشي إلى السوق أو إلى العمل إلا إذا كانت مسافة بعيدة جداً حاولي النزول من الباص قبل الوصول بموقف أو اثنين أو قومي بإيقاف سيارتك بعيداً بمسافة يمكنك من المشي.

اصعدي السلم بدل من استخدام المصعد الكهربائي أو الدرج المتحرك.



# أسباب للإقلاع عن التدخين

لست مضطراً للإقلاع عن التدخين بمفردك حيث تستطيع القابلة القانونية أو طبيبك إحالتك إلى خدمات الإقلاع عن التدخين أو يمكنك الاتصال هاتفياً بخط التدخين: Smokeline 8000 84 84 84



## الإقلاع عن التدخين

أفضل شيء تقومين به لك ولطفلك هو التوقف عن التدخين وتقييد تعرض عائلتك إلى التدخين السلبي.

يؤثر التدخين السلبي (غير المباشر) على الجنين في الرحم، فعند استنشاق الأم الحامل الدخان بسبب التدخين السلبي فإن المواد الكيميائية الموجودة في الدخان تصل إلى الجنين.

يبقى دخان التدخين السلبي معلقاً في الهواء. ولا يمكنك رؤيته أو شمّه ولكنه لا يزال موجوداً. تنتقل الكيماويات الضارة من حجرة إلى حجرة وتستغرق حوالي ساعة حتى تتقلص بنسبة 50% وقد تعلق إلى ما يصل إلى خمس ساعات حتى عندما تكون النافذة مفتوحة والباب مغلقاً. جعل منزلك وسيارتك خاليين من التدخين هو السبيل الوحيد لحماية نفسك والآخرين وعلى الأخص الأطفال الرضع والأطفال الصغار ضد التدخين السلبي.

ويتضرر الأطفال وغيرهم من الأولاد الصغار الذين يعيشون مع مدخنين (آباء أو أمهات أو أخوة أو أخوات أو أصدقاء العائلة) من الدخان بطريقة غير مباشرة. ومن أبرز أسباب الموت السريري المعروفة هو التدخين المستمر بجانب الطفل (انظر إلى **تقليل خطر وفاة المهد** صفحة 145) ولا يجب على القائمين على الرعاية التدخين أبداً بالقرب من الطفل. وإذا كان هناك مدخنون في المنزل غير قادرين على الإقلاع عن التدخين فاطلبي منهم التدخين خارج البيت.

لمزيد من المعلومات والنصائح لمساعدتك على اختيار الهواء النقي لك ولعائلتك، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني

[www.rightoutside.org/](http://www.rightoutside.org/)

## لماذا يجب الإقلاع عن التدخين؟

يعلم معظم الناس بأن التدخين خلال الحمل يضر بصحة الأم والطفل. بالإضافة إلى مخاطر المضاعفات أثناء الحمل والولادة، فقد أثبتت الأبحاث تأثير التدخين أثناء الحمل على نمو الطفل واحتمال الولادة المبكرة وأن يكون وزن الطفل أقل من الطبيعي. ويكون الأطفال ذوي الوزن القليل عند الولادة أكثر عرضة للإصابة بالعدوى وقد يعانون من صعوبة التنفس خلال الولادة وبعدها وقد يعانون من مشاكل صحية طوال فترة طفولتهم والفترات اللاحقة.

هناك أدلة قاطعة على تأثير حملك وصحة طفلك إذا كنت مدخنة أو تعيشين في بيت فيه مدخنين. فهذا أحسن وقتاً لكم للإقلاع عن التدخين.

وإذا أقلعت عن التدخين فستقل مخاطر تعرضك للإجهاض أو ولادة طفلاً ميتاً أو الموت السريري لطفلك أو معاناة طفلك من الأمراض المزمنة بما في ذلك الربو.

أول أكسيد الكربون من الغازات السامة التي لا يمكن رؤيتها أو شمها ولكنها تمثل خطورة عليك وعلى طفلك. تُستخدم أجهزة قياس أول أكسيد الكربون لمعرفة كمية أول أكسيد الكربون في جسمك. هذا الاختبار هام عند الحجز في العيادة تماماً مثل اختبارات الدم والبول. إن كنت مدخنة أو تتعرضين لمستويات مرتفعة من التدخين السلبي فسوف يكون مستوى أول أكسيد الكربون إذن مرتفعاً. وسوف تحدثك قابلتك القانونية وتحيلك إلى الدعم من خلال خدمات التوقف عن التدخين.

## مصادر تساعدك وأفراد الأسرة على الإقلاع عن التدخين



**How to stop smoking and stay stopped**  
(كيفية الإقلاع عن التدخين والامتناع عن الرجوع إلى التدخين)

يساعد هذا الكتيب المدخنين المستعدين للإقلاع عن التدخين ويمنحهم المعلومات عن كيفية التعامل مع هذا الأمر.

الإقلاع عن التدخين أمرٌ مفيدٌ لصحتك وصحة طفلك وصحة شريكك. ومن الأفضل الإقلاع عن التدخين قبل الحمل أو خلال مراحله الأولى، إلا أن من المفيد لك ولطفلك الإقلاع عنه في أي فترة من فترات الحمل. كما أن الإقلاع عن التدخين هو أمرٌ يفيد صحة شريكك أو شريكك في السكن أيضاً.

### الإقلاع

عن التدخين هو أفضل شيء تقومين به لصحتك وصحة جنينك



### Fresh start (البداية الجديدة)

هذا الكتيب مخصص للنساء الحوامل. ستتعرفين على أسباب الإقلاع وآثار التدخين وكيفية الحصول على المساعدة عند الإقلاع عن التدخين.

للمساعدة والمعلومات على خدمات الإقلاع عن التدخين فيرجى زيارة الصفحة الإلكترونية التالية  
[www.canstopsmoking.com](http://www.canstopsmoking.com) أو الاتصال على رقم الهاتف 0800 84 84 84.

# الكحول والحمل

يفضل الامتناع عن شرب الكحول تماماً خلال الحمل حيث ستصل أى كميته إلى طفلك وتسبب له أضراراً. ويجب على المرأة التي تحاول أن تحمل الابتعاد عن شرب الكحول.

ولا يوجد وقتاً آمناً لشرب الكحول خلال الحمل ولا توجد كمية آمنة من الكحول. وتزيد نسبة الأضرار الناجمة مع زيادة شربك للكحول. ويعد الامتناع عن شرب الكحول خلال الحمل بأنه أفضل إختيار.

تذكري  
أنه إذا كنت  
تحاولين أن تصبحي  
حامل أو إذا كنت حاملاً  
بالفعل فإن عليك الإقلاع  
عن الكحول

## الرضاعة الطبيعية والكحول

بالنسبة للنساء اللاتي يرضعن، يُعد عدم شرب الكحول أكثر الخيارات أماناً لنمو طفلك. حيث ينتقل الكحول من مجرى الدم إلى حليب الثدي ويمكن أن يؤثر على أنماط نومه. نعلم أيضاً أن الكحول ينقص من مخزون حليب الثدي ومن المهم على وجه خاص أن تتمكني خلال الأسابيع القليلة الأولى من تعزيز مخزونك من الحليب. للمناسبات الخاصة تجنبي شرب الكحول قبل الرضاعة مباشرة أو قومي باستدرا حليب الثدي مسبقاً لإطعامه لطفلك لاحقاً (انظري شفق حليب الأم صفحة 125).

## التشوهات الخلقية للجنين بسبب الكحول

تناول المشروبات الكحولية خلال فترة الحمل يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطورة تعرض طفلك إلى مشاكل النمو وتطور قدراته الجسدية بما في ذلك FASD (التشوهات الخلقية للجنين بسبب الكحول). وعلى الرغم من أن الأطفال المصابين بتشوهات خلقية بسبب الكحول يبدو بأنهم أصحاء ظاهرياً إلا أنهم قد يعانون من إعاقات جسدية أو عقلية أو سلوكية أو صعوبات في التعلم.

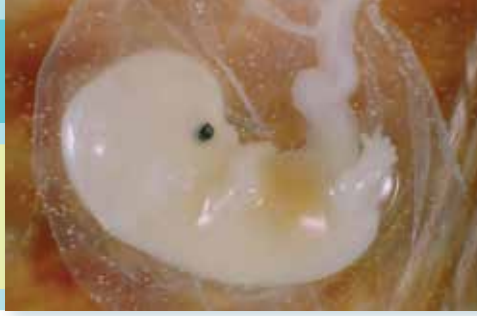
ويعانى الأطفال ذوو التشوهات الخلقية الناجمة عن الكحول من مشاكل في نموهم وملامح وجه مميزة مثل العين الصغيرة وتسطح المنطقة بين الأنف والشفة العلوية ومشاكل سلوكية وتعليمية مزمنة.

وإذا كانت لديك أية أسئلة فيمكنك الاستفسار من قابلتك أو طبيبك أو الموظفين الآخرين في الرعاية الصحية ليناقشوا الموضوع معك.

# الأسبوع 5

القلب والأوعية الدموية في بداية التشكل.

قد تشعرين بألم في الثديين مثلما هو الحال عند بداية العادة الشهرية.



لا يزال الجنين صغير الحجم كحجم بذرة التفاحة ولكنه ينمو بسرعة كبيرة.

التأكد من تناولك أقراص حمض الفوليك (انظري الصفحة 6).

## الدواء والحمل

يمكن أن يؤثر أى دواء عليك وعلى طفلك ويشمل هذا الأدوية التي تصرف بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية وبعض الأدوية العشبية.

### العقاقير غير القانونية

إن العقاقير الترفيهية أو عقاقير الشوارع من الأمور غير الآمنة وخاصة في الحمل حيث يؤثر الكوكايين والكراك والهيروين والامفيتامين والحشيش على طفلك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. وإن الكوكايين والكراك لهما خطورة خاصة حيث أنهما يؤثران بشكل مباشر على تدفق الدم الذي يصل للطفل. ولم يعرف بعد تأثير عقاقير إكستاسي على مخ الطفل. وإذا كنت مدمنة على المخدرات فتتوافر المساعدة لدعمك. وتوفر بعض وحدات الولادة عناية أو مساعدة خاصة لمن يحتاجها. وتستطيع قابلتك القانونية أو طبيبك أو عيادات العناية تحويلة إلى متخصصين لمساعدتك (انظري مزيدًا من المعلومات في صفحة 197).

### الأدوية التي تصرف بوصفة طبية وتلك التي تصرف بدون وصفة طبية

يجب عليك إخبار طبيبك والقابلة القانونية بأنك حامل عندما يتم وصف أي وصفة طبية لك ويجب التأكد من الصيدلي فيما إذا كان الدواء مناسبًا للحوامل أم لا. وحاولي قراءة نشرة الدواء أيضًا بنفسك.

إذا كنت تعانين من حالة مرضية ما ويتوجب عليك تناول دواء ما طوال الوقت مثل دواء الصرع فيجب أن تتحدثي مع طبيبك أو القابلة القانونية أو المختص إذا كنت ترغبين بالحمل أو عندما تعلمين بأنك حامل من دون أى تخطيط لذلك. ولا تتوقفي عن أخذ الأدوية الموصوفة لك بدون نصيحة من طبيبك.

تؤدي الإصابة بالانفلونزا أثناء الحمل إلى زيادة خطورة تعرضك إلى تعقيدات في الحمل. ويمكن أن يساعدك تطعيم الأنفلونزا الموسمي على تفادي الإصابة بالانفلونزا وحماية طفلك لمزيد من المعلومات، قومي بزيارة الموقع

[www.immunisationscotland.org.uk](http://www.immunisationscotland.org.uk)

# الأكل الجيد أثناء الحمل



خلال الحمل، من الضروري التأكد بأن وجباتك تحتوي على الطاقة الكافية والمغذيات اللازمة لك ولنمو وتطور طفلك. عندما تحافظين على صحتك فهذا يساعد جسمك على التكيف مع تغيرات الحمل.

ومن المحتمل بأنك تتساءلين وأنت حامل ما يجب أن تأكله وما لا يجب أن تأكله. والأخبار السارة بأنه لا يوجد هناك الكثير من الأطعمة الممنوعة (انظري الصفحة 20 و 21 للحصول على المزيد من المعلومات) ستجدين بأن أغلب الأطعمة التي تحبينها وتستمعين بأكلها هي أطعمة جيدة لصحتك ولنمو طفلك.

إذا كنت مؤهلة للاستفادة  
من برنامج

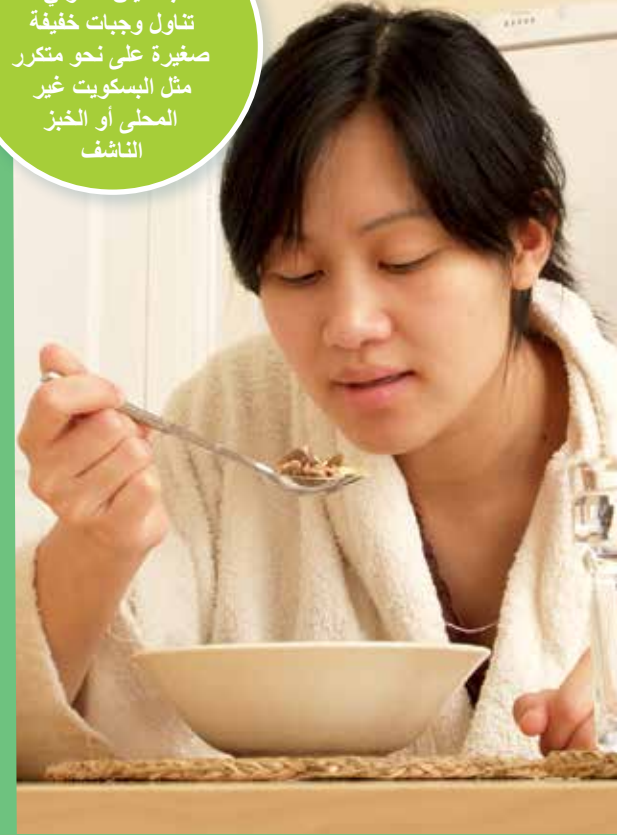
**Healthy Start** فإنه يحق لك الحصول على قسائم مجانية للحصول على الحليب والفاكهة الطازجة والخضروات (انظري الصفحة 64) أو يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني التالي: [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk) للحصول على مزيد من المعلومات.



## ماذا يتوجب عليك أكله

أحسن الطرق للحفاظ على صحتك ولنمو ولتطور طفلك هو تناول أنواعاً متعددة من مجموعات الأكل المختلفة (انظري الصفحة 17) وتشمل ما يلي:

إذا شعرت  
بالغثيان فحاولي  
تناول وجبات خفيفة  
صغيرة على نحو متكرر  
مثل البسكويت غير  
المحلى أو الخبز  
الناشف



- الكثير من الفاكهة والخضروات.
- الكثير من النشويات مثل البطاطا ، والأرز والمعكرونة وخبز القمح.
- الأطعمة الغنية بالبروتينات وتشمل على الأقل قطعتين من السمك وقطعة من السمك الدهني في الأسبوع.
- الكثير من الألياف التي تتواجد في الفاكهة والخضروات والأرز وخبز القمح ويساعدك الأكل الغني بالألياف على التخلص من الإمساك.
- منتجات الألبان مثل اللبن الزبادي والحليب نصف الدسم والأجبان الصلبة لمساعدتك على الحصول على كمية كافية من الكالسيوم.

### الوزن الصحي

ويعتبر الأكل الصحي وسيلة للحفاظ على صحتك وصحة طفلك وللحفاظ على الوزن الصحي طوال فترة الحمل. ويساعد اختيار الوجبات الصحية بأن ترجعي إلى وزنك قبل الحمل بسرعة أكبر بعد الولادة. وتذكري بأنك لا تأكلين عن شخصين! وهناك مخاطر جسمية على صحتك وصحة طفلك من زيادة الوزن بشكل كبير ويجب أن تتحدثي مع قابلتك القانونية للحصول على النصيحة ولا تعتبر محاولة تقليل الوزن خلال الحمل بالفكرة الجيدة لأنها من الممكن أن تؤذي طفلك (انظري الصفحة 54 للحصول على مزيد من المعلومات حول زيادة الوزن خلال الحمل).

### المشروبات الصحية

يجب المحافظة على مستوى السوائل في الجسم بشرب الكثير من الماء ويقترح بعض الخبراء بأن سبب احتباس الماء داخل أجسامنا (وسبب شعورنا بالانتفاخ) هو عدم شربنا كميات كافية من الماء. ويساعد شرب كمية كبيرة من المياه على التخلص من الإمساك وشرابي عصائر الفاكهة في أوقات الوجبات فقط لتجنب تسوس الأسنان.

### الكافيين

إذا كنت تشربين الكثير من القهوة والشاي فيفضل التقليل من ذلك. حيث قد تؤثر ارتفاع نسبة الكافيين على وزن طفلك عند الولادة. ولهذا السبب يجب ألا تشربي أكثر من 200 ملغرام من الكافيين يوميًا ويحتوي كوب متوسط الحجم من القهوة سريعة التحضير على 75 ملغرام من الكافيين بينما تحتوي القهوة المغلية الطازجة على 100 ملغرام من الكافيين ويحتوي الشاي على 50 ملغرام من الكافيين وتحتوي الكولا وبعض مشروبات الطاقة على الكافيين أيضًا حيث تحتوي عبوة متوسطة الحجم من الكولا على 40 ملغرام من الكافيين وتصل نسبة الكافيين في بعض مشروبات الطاقة إلى 80 ملغرام. ويمكنك استبدال هذه المشروبات بالقهوة والشاي والمشروبات الخالية من الكافيين ولا تكثري من شرب المنتجات العشبية وذلك لعدم وجود معلومات كافية حول سلامتها ويمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.readysteadybaby.org.uk](http://www.readysteadybaby.org.uk) للحصول على المزيد من المعلومات.

# اختيار الأطعمة الصحية

يصعب اختيار الأكل الصحي إذا كنت تأكلين في المطاعم السريعة أو الأكل الجاهز حيث يصعب معرفة محتويات وجبتك ومقدار الوجبات المقدمة لك وبالتالي فإنك ستتناولين كميات كبيرة من الملح والسعرات الحرارية أكثر من اللازم.

عندما تأكلين خارج البيت أو تشتترين طعاماً جاهزاً فابحثي عن الأطباق المطبوخة على البخار أو المشوية أو المسلوقة بدلاً من المقلية أو المغطاة بالطحين مثل:

هنالك احتمال كبير بأن تلتزمي بوجبات الأكل الصحية إذا كنت تستمتعين بما تأكلينه

- الدجاج والسّمك المشوي بدلاً من البرغر أو السمك المقلي.
- صلصات البندورة أو الخضار بدلاً من الصلصات الدسمة بالكاري أو الكريمة أو الجبن.
- اللحوم غير الدهنية والسّمك والبقوليات بدلاً من الفطائر أو النقانق أو شرائح لحم الخنزير.
- البطاطا المسلوقة أو المشوية أو الأرز بدون إضافات بدلاً من أطباق البطاطا بالكريمة أو البطاطا المقلية أو الأرز المقلي.
- سلطة الفواكه أو السوربيه بدلاً من الكيك أو بودنج أو البوظة.
- خبز القمح أو التوست بدلاً من المعجنات الحلوة أو المافنز أو الكرواسان.

## خذيها معك!

### أفكار للوجبات الخفيفة:

من الطرق الجيدة لتناول الطعام الصحي طوال اليوم هو حمل وجبة أو وجبتين خفيفتين معك.

- ساندويتشات أو خبز البيتا بحشوة الجبن الأبيض أو الدجاج أو شربات الخنزير الخالية من الدهون
- قطع من الخضروات كالجزر أو الخيار أو الكرّفس
- بسكويت الشوفان أو بسكويت الأرز أو بسكويت القمح مع أحد أنواع الجبن مثل الشيدر أو الإدام
- جبن قريش قليل الدسم أو لبن زبادي بدون إضافات
- كافة أنواع الفواكه ويعتبر كلاً من الموز والتفاح والبرتقال من الأطعمة التي يسهل نقلها وأكلها في جميع الأوقات
- زجاجة من الماء





## الأكل من مجموعات الطعام

يجب أن يكون هدفك هو تناول طعام متنوع كل يوم ومن كل المجموعات. وهذا لا يعني بأن تجبري نفسك على تناول أشياء لا تحبينها فإن استمتاعك بما تأكلين يزيد من احتمال التزامك بالأكل الصحي. وأظهرت بعض الأبحاث بأن الطعام الذي تأكله الأم أثناء الحمل والرضاعة هو نفس الطعام الذي سيختاره ويحبه طفلها في المستقبل!

### الفواكه والخضروات

الهدف هو تناول 5 حصص باليوم على الأقل. والجزء يتكون من تفاحة أو كوباً صغيراً من عصير الفواكه. أو ثلاثة ملاعق أكل من الخضروات المقطعة أو زبدية من السلطة وللأسف البطاطا لا تعد من ضمن هذه الأصناف لأنها من النشويات (انظري إلى اليسار) ويعتبر عصير الفواكه حصة واحدة فقط.



### الدهنيات والسكريات

يشمل الطعام الغني بالدهون والسكر كلاً من الكيك والبسكويت والباجل والشيبس والمشروبات السكرية والحلويات (وتشمل الشيكولاتة) وأي شيء مقلي بالزيت. وحاولي الإقلال من تناول هذه الأطعمة قدر المستطاع. وحاولي شرب وتناول السكريات خلال وجبات الطعام فقط.

### الكربوهيدرات والنشويات

تشمل هذه المجموعة الخبز وحبوب الإفطار والأرز والبطاطا والمعكرونة والنودلز والكسكس ويجب أن تكون جزءاً أساسياً في وجبتك. وحاولي أن تأكلي ثلاثة أو أربعة أجزاء باليوم وتعتبر النخالة ونشويات الحبوب الكاملة من الأطعمة المثالية لإحتوائها على الألياف وتشعرك بالشبع أسرع.

### الألبان

يحتوي الحليب والأجبان الصلبة (انظري إلى الأطعمة التي يجب تجنبها ص 20 و 21) على الكالسيوم الذي يعد مهماً في الحمل حيث أنه يساعد على تطور وصلابة عظام طفلك. وحاولي أن تشربي كأساً (نصف لتر تقريباً) من الحليب الخالي الدسم أو الحليب نصف الدسم يومياً أو باستطاعتك استبدال ثلث هذه الكمية بقطعة من الجبن الصلب بحجم قطعة علبه الثقب أو بعلبة من اللبن الزبادي أو ملهبية الحليب.



### البروتينات

يعتبر اللحم غير الدهني والدجاج والسمك والبيض والبقوليات والمكسرات من الأطعمة الغنية بالبروتين والحديد. وحاولي تناول حصتين منها يومياً. وتشمل البقوليات كلاً من البازلاء والعدس والفاصوليا البيضاء والفاصوليا الخضراء والحمص والفاصوليا واللوبياء.

وتعتبر البقوليات المعلبة سهلة وسريعة التحضير لأنها مطبوخة وتحتاج إلى التسخين فقط وبإمكانك استعمالها باردة وحاولي أن تتجنبي المعلبات المضاف إليها سكر أو ملح.



يجب طبخ بياض  
وصفار البيض طبخًا جيدًا  
وإلا يكون سائلاً (غير كامل  
الطهي).

تعتبر  
الاختيارات الصحية  
مثل الأكل الجيد والإقلاع عن  
التدخين من الأمور المفيدة لك  
ولطفلك.

# الطعام الممكن تناوله بأمان

قد يكون من المحير تحديد الأطعمة التي تستطيعين تناولها أو تجنبها خلال الحمل  
وفيما يلي قائمة بأسماء الأطعمة التي يمكنك تناولها وتلك التي عليك تجنبها:

- الأسماك الصدفية وتشمل الربيان/الجمبري إذا كانت مطبوخة جيدًا وجزءًا من وجبة ساخنة
- اللبن الزبادي الحوي أو الطبيعي
- المشروبات الحويية
- الجبن الطازج بدون إضافات
- المايونيز والبطوة وصلصة السلطة والموس الخالي من البيض النيء وإذا كنت تتناولها في مطعم ما فحاولي الاستفسار عن مكوناتها
- كريم فريش (الكريمة الطازجة)
- الكريمة الحامضة
- الأكل المحتوي على كثير من البهارات
- العسل مناسب للأم الحامل ولكن غير مناسب للطفل الذي يقل عمره سنة واحدة
- بعض الأجبان - بما في ذلك الأجبان الصلبة مثل الشيدر والبارميزان والفيثا والريكوتا والماسكربون والجبن الكريمي والجبن القريش والأجينة المطبوخة مثل جبن الفرد على الشطائر ولكن يجب أن تتجنبي تناول بعض أنواع الجبن (انظري الصفحة 20).

**س:**  
هل أستطيع تناول الفول السوداني خلال الحمل؟ أنا لا أعاني من حساسية الفول السوداني ولكنني قلقة من أن يكون طفلي حساسًا اتجاهها.

ج: إذا رغبت بتناول الفول السوداني أو الأطعمة المحتوية على الفول السوداني (مثل زبدة الفول السوداني) خلال الحمل فيمكنك تناولها كجزء من نظام غذائي متوازن إلا إذا كنت تعانيين من حساسية الفول السوداني أو نصحك الطبيب بتجنبه.



يجب لبس القفازات دائماً عند العمل في الحديقة أو تغيير نفايات القطة وذلك لتفادي الإصابة بداء المقوسات toxoplasmosis وهي عدوى ناجمة عن الطفيليات الموجودة في اللحم وبراز القطط والتربة وعادة ما تكون هذه الطفيليات مؤذية للجنين. ويتوجب عليك غسل يديك بعد ملامسة الحيوانات الأليفة أو تنظيفها.

## التحذيرات التي يجب اتخاذها عند تحضير الطعام

- المحافظة على مستوى النظافة والعناية كالمعتاد.
- دائماً اغسلي يديك وجففيهما قبل وبعد تحضير الطعام.
- اغسلي كافة الفواكه والخضروات وهذا يشمل السلطة أو الفواكه الموجودة في أكياس السوبر ماركت قبل أكلها.
- اغسلي يديك دائماً وجففيهما (وأي أداة كالسكاكين ولوح التقطيع) بعد استعمالهم لقطع اللحم أو السمك النيء.
- عند تخزين الطعام عليك بأن تفصلي بين الأكل غير المطبوخ والأكل المطبوخ مثلاً يجب وضع اللحم النيء في الرفوف السفلى للتلاجة.
- استعملي ألواح مختلفة لتقطيع اللحم والخضروات.
- تأكدي من تسخين المأكولات المطبوخة المتلجة بالكامل حتى الغليان.
- تأكدي من طبخ الطعام جيداً حيث يحتوي اللحم غير المطبوخ جيداً على بكتيريا السلمونيلا (salmonella) وتوخي الحذر عند شوي اللحم على الفحم على وجه الخصوص.



من أفضل الطرق لمنع انتشار البكتيريا هو غسل اليدين وتجفيفهما قبل وخلال تحضير الطعام

# الأطعمة التي يجب تجنبها

هناك  
بعض  
الأطعمة التي  
يجب تجنب أكلها  
وأنت حامل

## بعض أنواع الجبن

تجنبى أكل الاجبان التاليه: كمبرت Camembert وبرى Brie وشفري chèvre (المصنوعه من حليب الماعز) والانواع الاخرى من الجبن ذات الصفات المشابهه. وتجنبى ايضا أكل الاجبان الزرقاء المعفنه المصنوعه من العفن وقد تحتوى على بكتيريا الليستيريا listeria والتي قد تكون مضرة لطفلك.

## الحليب غير المبستر

قد يحتوى الحليب على بكتيريا تسمى بالليستيريا (listeria) التي قد تؤدى طفلك. ويعتبر الحليب المبستر وهو الحليب الذى تشتريه من معظم المحلات مناسباً وجيداً لك ولطفلك.

## منتجات الكبد والأدوية الإضافية التي تحتوى على فيتامين أ

وقد تحتوى الكبدة ومنتجاتها مثل الباتيه (معجون الأطعمة) أو نقائق الكبدة على نسبة عالية من فيتامين أ الذى يسبب أضراراً لطفلك. ولنفس هذا السبب عليك أن تبتعدى عن الأدوية المضاف إليها فيتامين أ. وإذا كنت بحاجة إلى أية من الأدوية الإضافية فسيقوم طبيبك بوصفها لك.

## الباتيه (معجون الطعام)

تجنبى كل أنواع الباتيه فى ذلك باتيه الخضار لأنها تحتوى على الليستيريا.

## اللحم النيئ وغير المطبوخ جيداً

تأكدى بأن تأكلى اللحم المطبوخ جيداً وخاصة عند أكل لحوم الطيور ومنتجات اللحم المفروم مثل النقائق أو البرغر. وتأكدى أن تطبخيها جيداً وبأنها ساخنة من الداخل وعدم وجود أى لون زهرى فى اللحم من الداخل. واغسلى يديك بعد لمس اللحم النيئ وافصلى اللحم النيئ عن الطعام الجاهز للأكل حيث يحتوى اللحم النيئ على بكتيريا تسبب تسمم الطعام.

## البيض النيء أو البريشت (غير كامل الطهي)

عليك الابتعاد عن أكل البيض النيء أو البريشت مثل المايونيز المحضر فى البيت (بينما يسمح لك بأكل المايونيز الموجود فى مرطبات) أو البودنج مثل التيرامسو وتشيز كيك غير المطبوخة. وتأكدى من طهي البيض جيداً قبل أكله لدرجة الصلابة فى البياض والصفار لتجنبى إصابتك بعدوى السلمونيلا (salmonella) التى تسبب تسمم طعام.

بعض الأطعمة تشكل خطراً محتملاً خلال فترة الحمل إما لأنها يمكن أن تؤذي طفلك أو لأنها قد تصيبك أنت بالمرض. الرجاء زيارة موقع

[www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/foods-to-avoid-pregnant.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/foods-to-avoid-pregnant.aspx)

### السّمك الصدفي النيء

تجنبى أكل السمك الصدفي النيء كالسوشي مثلاً (راجعى الموقع الإلكتروني أعلاه) وأنت حامل لأنه قد يحتوى على بكتيريا وفيروسات مضرّة ومسببة للتسمم. ومع كل هذا ما يزال باستطاعتك أكل هذه الأسماك الصدفية، بما فيها الجمبري (الربيان)، على شرط بأن يتم طهيها جيداً.

### الكحول

ينصح بعدم شرب أى كمية على الإطلاق من الكحول وأنت حامل أو إذا نويت حدوث الحمل. وللحصول على المزيد من المعلومات حول الكحول والحمل انظري الصفحة 12.

### الوجبات الجاهزة غير المطبوخة جيداً

تجنبى أكل الوجبات الجاهزة غير المطبوخة جيداً. وقومى بتسخينها حتى تظهر فقائيع الحرارة في جمع أتحانها.

### بعض أنواع السمك

باستطاعتك أكل معظم أنواع السمك خلال الحمل ولكن يجب أن تتجنبى أنواعاً قليلة ويجب ألا تأكلى سوى كميات قليلة من أنواع أخرى.

تجنبى أكل سمك القرش وسمك السيف والمارلين.

حاولى ألا تأكلى أكثر من حصتين من السمك الدهني في الأسبوع. ويشمل السمك الدهني التونة الطازجة (التونة المعلبة لا تعد من السمك الدهني) والماكريل وسمك الرنجة والسريدن والترأوت.

حددي كمية التونة الطازجة فلا تأكلى أكثر من قطعتين في الأسبوع (على اعتبار بأن كل قطعة تزن ما يعادل 140 غرام مطبوخة و170 غرام نيئة) أو أربع علب متوسطة الحجم من التونة في الأسبوع (على اعتبار أن وزن العلبة الواحد حوالى 140 غرام بعد إزالة الدهون منها). هذا بسبب مستوى الزئبق في تلك الأنواع من الأسماك والذي يسبب الضرر في نمو الجهاز العصبي لطفلك.

### الفول السوداني

قد تكونى سمعت باختيار بعض النساء عدم تناول الفول السوداني أثناء الحمل. ولقد نصحت الحكومة النساء في السابق بتجنب تناول الفول السوداني في حال وجود حساسية في عائلة الطفل المباشرة. ولكن تم تغيير هذه النصيحة بسبب عدم وجود أى دليل يثبت صحة ذلك. وللحصول على نصائح محدثة حول الأطعمة الواجب تجنبها، الرجاء زيارة الموقع الموضح أعلى الصفحة.

# الأسبوع 6

إذا لم تشعرى من قبل بالغثيان، فيمكن أن تبدأ في هذا الأسبوع الشعور بذلك. وفي بعض الأحيان لا تشعر النساء الحوامل بهذا الشعور على الإطلاق خلال الحمل.



تشكل ثلاث طبقات في الجنين. الأولى هي الجهاز العصبي والدماغ، والثانية ستصبح الأعضاء الرئيسية كالجهاز الهضمي والرئتين، والثالثة ستصبح القلب والدورة الدموية والعضلات والهيكل العظمي.

بداية إفراز هرمونات الحمل ومن الممكن أن تشعرى بعواطف زائدة.

يبدو الجنين في هذه المرحلة كشرغوف صغير ولكن ستختفي "عظمة الذنب" وتصبح عظمة العنق.

ويبلغ حجم الجنين حجم الأظفر في إصبع يدك الصغير.

## إذا كنت والدة وحيدة

قد تكوني غير متحمسة نحو الحمل إذا كنت بمفردك حيث قد تشعرين بالوحدة خاصة إذا ما بدا أن لدى جميع الحوامل زوجاً أو شريكاً يساعدهن.

أنت

لست بمفردك.  
فهناك مساعدة إضافية  
متاحة. لا تخافي من  
طلب المساعدة

### طلب الدعم والمساعدة

من الممكن أن ينتابك القلق إزاء الإنجاب وأنت بمفردك وكيف ستتحملين ولادة طفلك وتربيته لوحده.

وقد تكوني محاطة بأقرباء وأصدقاء والذين غالباً ما سيحبون مساعدتك إذا طلبت المساعدة وتتراوح هذه المساعدة ما بين البكاء على كتفهم (تسهر الحوامل في بعض الأحيان برغبة بالبكاء) أو الذهاب معك إلى دروس الحمل وما قبل الولادة. ومن الممكن بأن تبدأين بالتفكير من سيكون معك عند الولادة والذئق؟ أقرب أصدقائك؟ أو كليهما؟

وسيساعدك كثيراً التحدث مع أم في وضع مماثل أو خاضت تجربة مماثلة.

تستطيع قابلتك أن تدلك على أشخاص أو أرقام هاتفية للمساعدة (انظري إلى مساعدات أكثر صفحة 196) مثل الخط الهاتفي للعائلات ذات المعيل الواحد في اسكتلندا One Parent Families Scotland: 0808 801 0323 الاتصال بهذا الرقم أو زيارة الموقع: [www.opfs.org.uk/resources/publications](http://www.opfs.org.uk/resources/publications)

وقد تكون فكرة أنك والدة وحيدة مخيفة ولكن هناك الكثير من الأشخاص الموجودين لمساعدتك خلال هذه التجربة.

وبعد ولادة طفلك قد تواجهين صعوبة في تربية طفلك بمفردك ولكن كل ما يحتاجه الطفل هو الحب والاهتمام به وباستطاعتك القيام بذلك.



# 7 الأسبوع

قد يبدأ طفلك بالتحرك ولكنك لا تشعرى بأي حركة بعد لفترة من الوقت.

البراعم الظاهرة في الجنين ستتطور إلى الأيدي والأرجل.



بدأ قلب طفلك بالتبض وبدأت رنتاه بالتشكل.

سوف يبدو طعم الأكل مختلفاً لك وستتغير معه أذعتك المفضلة وغير المفضلة.

## كيف ستطعمين طفلك؟

يعتبر القرار حول كيفية تغذية طفلك قراراً هاماً سيؤثر على صحتك وصحة طفلك مدى الحياة.

### أخذ القرار الصحيح

تعمل مبادرة اليونيسيف الصديقة للأطفال الرضع (The UNICEF Baby Friendly Initiative) على حماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية وتقوية العلاقة بين الأم والطفل والعلاقات الأسرية. تم تدشين المبادرة في اسكتلندا وتتضمن معايير للمستشفيات والأماكن المجتمعية. وفي الوقت الحالي يبلغ عدد الأطفال الرضع الذين وُلدوا في المستشفى الصديقة للأطفال الرضع في اسكتلندا نحو 90% تقريباً.

تعتبر الرضاعة الطبيعية الاختيار الصحي لك ولطفلك وفي حال قررت عدم إرضاع طفلك رضاعة طبيعية فإنه تتوفر بدائل صناعية. ومهما كان قرارك فإن من المهم أن تكوني واثقة ومستعدة بشأن كيفية إطعام طفلك.

للرضاعة فوائد صحية كثيرة (انظري الصفحة 122-123) وهي ملائمة وتشعر بعض الأمهات بأنها تساعد على تقوية علاقتهن مع أطفالهن وتزيد معرفتهن بأطفالهن.

ستساعدك  
قابلك القانونية  
على اتخاذ قرار  
مطلع بشأن تغذية  
طفلك.



اسألني قابلك القانونية أو زائرتك الصحية ن نسخة تصدرها الصحة الوطنية الاسكتلندية (NHS) (نحو بداية موفقة) Off To a Good Start والتي تقدم معلومات مفصلة عن الرضاعة الطبيعية. وأيضاً نسخة بعنوان (من الحمل إلى الرضاعة) from bump to breastfeeding قرص مدمج دي في دي مجانية وتعد بعض المناطق ندوات لمجموعات المساعدة على الرضاعة الطبيعية ويمكنك سؤال قابلك القانونية حولها.

# العناية أثناء الحمل وقبل الولادة: صحتك خلال الحمل

تعني الرعاية خلال الحمل كل ما تتلقينه من رعاية طوال فترة الحمل وقبل الولادة. وتهدف الرعاية خلال الحمل إلى ضمان تمتعك بالصحة أنت وطفلك الذي ينمو خلال الحمل.

إذا  
كنت أمّاً  
عاملة فلك الحق أن  
تأخذي إذن انصراف  
عن العمل لكي تحضري  
مواعيد فحص الحمل  
وما قبل الولادة.

إن  
كنت لا  
تنطقين أو تفهمين  
الإنكليزية، يحق لك  
الاستعانة بمترجم فوري،  
مجانياً، طيلة فترة حملك.

## العناية بالحمل وما قبل الولادة:

### ما الذي يمكن توقعه

في اسكتلندا، تقدم لك خدمة الرعاية الصحية الوطنية العناية الواجبة خلال الحمل وما بعد الولادة. تهدف العناية بالحمل وما قبل الولادة إلى التأكد من صحتك وصحة طفلك ولمعرفة أي مشكلة قبل أن تصبح خطيرة ولإعطائك الفرصة للاستفسار عن أي سؤال وقد تكون بعض هذه المواعيد في المستشفى ولكن يحتمل بأن يتم عقد معظمها في العيادة مع القابلة القانونية أو الطبيب أو في المنزل (انظري إلى العناية: من هم الذين يعتنون بك؟ صفحة 28).

- هي العناية المتوقعة خلال الحمل والمقدمة بشكل رئيسي من قابلك القانونية سواءً قررت الولادة في البيت أو في المستشفى.
- تشمل ما بين ثمانية إلى عشرة مواعيد مختلفة خلال فترة الحمل.
- سيتم خلال هذه المواعيد الاستفسار عن نواحي مختلفة من حياتك (مثل نظامك الغذائي والتمارين الرياضية وشرب الكحول وتعاطي المخدرات والعلاقة الجنسية والتدخين).
- سوف يعرض عليك فحوصات روتينية حول أمراض معينة.

تكونت لطفلك أيدي وأرجل صغيرة وأصابع ملتصقة في اليدين والقدمين.

قد تزيد كثافة شعرك.

من الممكن بأن تزيد حاجتك لزيارة الحمام لأن الرحم قد تضاعف حجمه مرتين وبدأ يضغط على المثانة.



طفلك الآن طوله 1.6 سم (حوالي نصف بوصة) من الرأس إلى المؤخرة. وتستمر طريقة القياس هذه حتى الأسبوع 14 وبعد ذلك ستشمل القياسات طول الأرجل.

يعوم الجنين داخل الكيس الأمنيوسي (كيس الماء) الذي سيحميه طوال فترة الحمل.

### موعد الحجز والتسجيل

احجزي موعداً مع قابلتك القانونية في أقرب فرصة ممكنة. وإن هذا الموعد هو أهم موعد لك وعادة ما يكون ما بين الأسبوع الثامن والأسبوع الثاني عشر من الحمل وستقابلين فيه القابلة القانونية في عيادتها (ومن الممكن أن تكون هذه العيادة في المركز الصحي عند طبيبك) أو في بيتك. وتقوم هذه الزيارة حوالي ساعة وتعطيك فرصة للتحدث مع القابلة عن رعايتك خلال الحمل وبعد ولادة طفلك.

### ماذا يحدث في هذا الموعد

لا تتوقعي بأن يستمر خمسة دقائق! حيث يجب الاستفسار حول العديد من الأمور وفيما يلي بعض الأمور التي قد تحدث في هذا الموعد:

- سيتم سؤالك حول صحتك وصحة عائلتك وعلاقتك مع شريك حياتك
- ستشرح القابلة الاختيارات المتوفرة في منطقتك للعناية بك خلال فترة الحمل
- ستقوم القابلة بقياس وزنك وطولك وفحص ضغط دمك
- قد تطلب منك القابلة إعطاءها عينة من البول أو إحضار معك
- ستقوم القابلة بسحب عينة من الدم للفحوصات المخبرية (انظر الفحوصات والاختبارات التي قد تحصل عليها خلال الحمل في الصفحات 36-39) وستعطيك القابلة معلومات عن الفحوصات الروتينية لك ولطفلك
- من الممكن أن تسألك أين تودين إنجاب طفلك ولكن تذكري بأنه لا يتوجب عليك اتخاذ القرار الآن حيث يمكنك تغيير رأيك لاحقاً حتى لو اتخذت قرارك
- يعتبر هذا الموعد بأنه فرصتك لتسألني عن أي شيء يحيرك مثل شعورك حول الحمل والتغيرات في جسمك
- سوف تحصلين على معلومات حول الإعانات المالية التي يحق لك الحصول عليها (انظري صفحة 62).

### لمحات

- \* هناك أنواع مختلفة من العناية بالحمل وتعتمد العناية المقدمة لك على المنطقة التي تعيشين فيها أو إذا كنت بحاجة إلى عناية خاصة.
- \* قد يشارك في العناية بك العديد من الأشخاص يشملون قابلات قانونيات وطبيبات في المركز الذي سجلت به وأطباء المستشفى.
- \* خذي ملفك الطبي معك إذا خرجت من البيت مهما كانت مدة الخروج.
- \* دعي قابلتك القانونية تعرف قبل موعدك الأول ما إن كنت بحاجة إلى مترجم فوري.

لا  
يعد الوقت  
مبكراً على التفكير في  
مكان ولادتك وكيف  
تريدين أن تكون  
ولادتك.

## أين ستجيبين طفلك؟

سيطلب منك عادة حجز مكان الولادة في بداية الحمل ولكن يمكنك تغيير رأيك فيما بعد. ومن المهم جداً بأن تعرف قابلتك ماذا تريدين.

### اختيار مكان الولادة

يمكنك اختيار مكان إنجاب طفلك اعتماداً على مكان إقامتك ويفضل أن تسألني وتستفسري حولك من خبرات الآخرين وفيما يلي قائمة حول الخيارات الرئيسية التي قد تكون متوفرة في منطقتك:

#### في البيت

إذا كنت تفكرين في الولادة في البيت فعليك مناقشة ذلك مع قابلتك وبالخصوص اختيارك لأسلوب الرعاية في البيت. وستحصلين على المساعدة من القابلة وخدمات الإسعاف الإسكتلندية ووحدة الولادة المرتبطة بهما عند اختيارك الولادة في المنزل وفي بعض المناطق النائية والريفية في اسكتلندا، لا ينصح بالولادة المنزلية إذا كان المستشفى بعيداً جداً وخاصة في حالة حدوث مضاعفات أو إذا أردت الحصول على حقنة مخدر الظهر (epidural). وفي مثل هذه الظروف يمكن الولادة في المنزل ولكنها غير مستحبة، ولا يوجد هناك دليل على أن الولادة في البيت فيها خطورة أكثر من ولادة المستشفى للام التي لم يتوقع حدوث مشاكل عندها في الحمل أو في الولادة.

#### وحدة الولادة المجتمعية

من الممكن بأن تكون متوفرة في منطقتك وخاصة إذا كنت تعيشين في مناطق ريفية في اسكتلندا. وفي معظم الحالات تخضع هذه الوحدة لإدارة القابلات القانونيات وتعتبر مناسبة للمرأة المتوقع بأن يكون حملها وولادتها طبيعيين. ويكون لها اتصال مع وحدة ولادة في المستشفى في حالة احتياجك للتحويل.

#### وحدة ولادة في المستشفى بإدارة القابلات

تتوفر هذه الوحدة في بعض المستشفيات وتديرها القابلات القانونيات ويكن مسؤولات عنها. وتكون هذه الوحدة للمرأة المتوقع بأن تلد ولادة طبيعية.

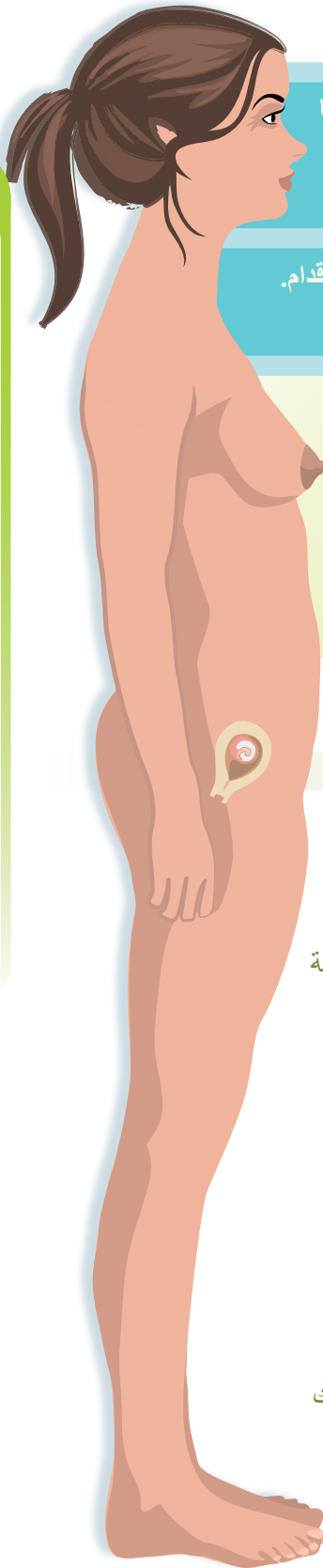
#### وحدة ولادة في المستشفى بإدارة الأطباء الاستشاريين

هي الوحدة التي تنجبين فيها عند احتياجك لرعاية من الطبيب. ومن الممكن أن توجد أكثر من وحدة في المنطقة التي تعيشين فيها. وتفضل بعض النساء غير المتوقع حدوث أي مشاكل معهن في الحمل أو في الولادة الانجاب في هذه الوحدات لشعورهن بالأطمئنان بوجود رعاية طبية متخصصة في تناولهن وتقوم القابلات بمعظم خدمات الرعاية والعناية في هذه الوحدات.

ستمنحك قابلتك القانونية المعينة أرقام هواتف ستحتاجينها خلال فترة حملك. تذكرني، يمكنك الاتصال بهذه الأرقام في أي وقت، سواء خلال النهار أو الليل، إن كان يراودك أي مخاوف.



## الأسبوع 9



يملك الجنين جفون ولكنها ستظل مغلقة لعدة أسابيع قادمة.

طول الجنين من رأسه إلى مؤخرته 2.5 سم (تقريباً بوصة واحدة).

تبدأ أطراف أيدي وأرجل الجنين بالتشكل بشكل غير تاماً كأيدي وكأقدام.

### لمحات

- \* من حقك اختيار أين ستنجبين.
- \* بإمكانك التحدث مع قابلتك وشريكك وأمهات أنجبن حديثاً عن الاختيارات.
- \* يتم إعطاؤك معلومات كافية تؤهلك للقيام باختيار مستنير وموازنة المخاطر وأخذ الخيارات المتوفرة في منطقتك في الاعتبار.
- \* احتفظي بملف حملك معك في كافة الأوقات.
- \* احفظي أرقام الهواتف الخاصة بقابلتك القانونية ووحدة الأمومة التي تتعاطين معها في مكان آمن (مثلاً على هاتفك) بحيث يكون سهلاً لك الوصول إليها سريعاً.

ما زال الحمل غير ظاهرًا عليك ولكن و سترك أسمن و ثديك أكبر - لذا عليك بقياس ثديك و شراء حمالة صدر أكبر لتوفير الدعم الكافي لصدرك.

### ملف العناية بالحمل

يتم تدوين كافة الأمور التي تحدث خلال الحمل في ملف الأمومة الخاص بك. ويجب عليك أن تأخذه معك في كافة مواعيد الرعاية الصحية ومواعيد المستشفى وعند بدء المخاض.

يحتوي ملفك على أي حالات حمل سابقة ونتائج أي فحوص أجريتها. كما سيكون هناك مساحة لك لتدوين تفاصيل عن المستشفى الذي أنجبت فيه في السابق وقابلتك القانونية.

وتفضل بعض النساء الاحتفاظ بنسخة من الأمور التي يرغبن في حدوثها عند الإنجاب في ملفهن (انظر إلى التخطيط للولادة صفحة 70).

وفي بعض الأحيان قد يتواجد في ملفك اختصارات لمراجع ما أو قد تحتوي على كلمات طبية يصعب عليك فهمها. وإذا وجدت صعوبة في فهمها أو إن كان عندك أي سؤال فيرجى سؤال قابلتك لتفسرها لك (انظر إلى المصطلحات للحصول على المزيد من المعلومات صفحة 208-209).

# العناية أثناء الحمل وقبل الولادة: من هم الذين يعتنون بك؟

على الأرجح ستحتاجين الخدمات الصحية الوطنية (NHS) خلال الأشهر القادمة أكثر مما ستحتاجينها طوال حياتك إلا إذا قررت انجاب طفلاً آخر. وخلال كل حمل سيكون هناك "مسؤول رئيسي" وعادة ما يكون القابلة القانونية أو قد يكون طبيبك أو طبيب الولادة. وفيما يلي قائمة حول بعض الأشخاص الذين قد تقابليهم أثناء الحمل ووصف حول الأمور التي يقومون بها:

قد يكون موظفو الصحة ذكورا أو اناثا. ومن حقك أن تطلبي أن تفحصك موظفة أنثى ولكن من المحتمل ألا يكون هذا الأمر ممكنا في بعض الأحيان. ويتم تزويدك ب مترجمة (عادة أنثى) إذا كنت بحاجة إليها.

## القابلة

القابلة القانونية: هي الشخص الرئيسي الذي يقدم العناية بالحمل والشخص الأول الذي تتصل به معظم النساء الحوامل. القابلات القانونية متخصصات ومؤهلات جداً لتوفير العناية المحترفة للحوامل خلال الحمل الطبيعي والولادة وما بعد الولادة. القابلات القانونيات متدربات للتأكد من عدم وجود أي مشاكل في الحمل قدر الإمكان وللتعرف على أي مشكلة يمكن حدوثها لك ولطفلك.

ستقابلين قابلتك القانونية خلال أول حجز لموعد. تعمل القابلات القانونيات في المستشفيات والمجتمع كجزء من فريق. هناك أعضاء آخرين في الفريق أيضاً قد يقدمون لك العناية خلال فترة حملك أو ما بعد الولادة. اتصلي بقابلتك القانونية أو بوحدة الأمومة إن واجهت أي مشكلة في حملك.



**الطبيب العام في العيادة:** وهو طبيب مؤهل. وسيواصل طبيبك العام تلبية حاجاتك الصحية العامة خلال فترة حملك (مثل الربو أو الإنفلونزا، أو مشاكل في المسالك البولية). في حال اتصلت في المساء أو خلال عطلة نهاية الأسبوع، سيجوّل اتصالك إلى NHS 24 على الرقم

.111

**طبيب الولادة:** هو الطبيب المختص بالحمل والولادة. ومن الممكن أن يراك طبيب الولادة أو أحد الأطباء المتدربين في قسم الولادة. وسيرك طبيب الولادة إذا كان هناك مشكلة في الحمل أو في الولادة. ومن الممكن ألا تحتاجي إلي طبيب الولادة إذا كان كل شيء طبيعياً.

# الأسبوع 10-11

قد تكونين حصلت علي موعد لفحص الجنين بواسطة الموجات فوق الصوتية.

من المحتمل بأن تشعرى بالجوع أكثر من العاده وذلك لنمو طفلك داخل جسمك!

تبدأ أيدي وأرجل الجنين بالاستطالة وباستطاعته الآن أن ينثني مرفقه.

لا تقلقي إذا رأيت بأن رأس طفلك أكبر من جسمه حيث أن جسمه سيواصل النمو.

قلب طفلك ينبض وقد تطور تطوراً كاملاً ولكن ما تزال قابلتك لا تستطيع سماعه.

تبدأ أصابع الأيدي والأرجل بالانفصال عن بعضها البعض وتبدأ الأظافر بالتشكل.

يبلغ طول الجنين الآن 4 سم (حوالي بوصة ونصف) من أعلى الرأس حتى المؤخرة ويعادل وزن الجنين وزن حبة العنب الكبيرة.

**الباحثة الاجتماعية:** تساعد الباحثة الاجتماعية العائلات المحتاجة إلى مساعدات إضافية أو تجد صعوبة في التأقلم أو إذا كان هنالك خوف علي رعاية الطفل أو إذا كان الطفل أو أحد أفراد العائلة يعاني من إعاقة.

**موظفة التغذية:** تستطيع موظفة التغذية إعطائك نصائح عن الطعام والتغذية وخاصة إذا كان لديك إحتياجات معينة مثلاً إذا كان عندك مرض السكري أو الإسهال المعوي.

**موظفة السونار:** هي موظفة مؤهلة في استخدام جهاز التصوير بواسطة الموجات فوق الصوتية (السونار) (انظري الحصول علي السونار صفحة 32). وقد تكون هذه الموظفة هي قابلة قانونية أو موظف فني الأشعة أو طبيب الولادة.

**طبيب الأشعة:** هو الطبيب المختص بالسونار.

**الطلاب والمتدربون في مجال الصحة:** قد يحتاج الأطباء والقابلات وغيرهم من موظفي الصحة إلي الحصول علي التدريب وقد يتم أخذ موافقتك حول حضورهم وبحق لك رفض حضورهم.

**الزائرة الصحية:** الزائرة الصحية هي ممرضة حاصلة علي تدريبي إضافي حول تطور الطفل ونشر الصحة وهي تعمل في المجتمع أو في العيادة (أو عيادات) طبية محددة أو تغطي منطقة معينة. وتقوم الزائرة بتقديم النصح والدعم للوالدين وأطفالهم حتى بلوغ الأطفال سن الخامسة وهي تلعب دوراً في حماية الصحة في المجتمع ككل. وتمتلك الزائرة الصحية خبرة ومعرفة حول جميع الأمور الجارية في منطقتك بما في ذلك مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية. وباستطاعتك أن تزوريها في عيادة الطفل أو قد تلتقي بالزائرة الصحية في هذه العيادة أثناء الحمل. وتقوم زائرتك الصحية أيضاً بزيارة البيوت.

**طبيب الأطفال:** هو الطبيب المختص في طب الأطفال. وطبيب حديثي الولادة هو طبيب أطفال مختص في المواليد الجدد. ومن الممكن تواجد طبيب الأطفال عند الولادة إذا كان هنالك أي قلق علي صحة طفلك. وقد يقوم طبيب الأطفال أيضاً بفحص طفلك للتأكد بأن كل شيء علي ما يرام، قبل ذهابك إلي البيت من المستشفى. ولقد أصبح فحص صحة الطفل علي هذا النحو جزءاً من عمل القابلات اللواتي أكملن تدريبهن في هذا التخصص (انظري مساعدات أكثر، صفحة 196).

**أخصائية العلاج الطبيعي الخاصة بالولادة:** يتمثل دور أخصائية العلاج الطبيعي الخاصة بالولادة في مساعدتك علي التعامل مع ما طرأ علي جسدك من تغيرات في شكله ووظائفه أثناء الحمل وبعد الولادة.

يقدم موظفو NHS 24 الخدمات الأساسية للمرضى المحتاجين لنصائح وعناية طارئة خلال الفترات الخارجة عن ساعات العمل عندما تكون عياداتهم مغلقة؛ يرجى الاتصال بالرقم 111 بين الساعة السادسة والثامنة مساءً وخلال عطل نهاية الأسبوع.

# عند حدوث مشاكل في الحمل

يعتبر الإجهاض في أي فترة من فترات الحمل تجربة صعبة. وتستطيع قابلتك وطبيبك طمأنتك بأنك لست الملامة على حدوثه.

## الإجهاض في أوائل الحمل

قد تحدث معظم حالات الإجهاض في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل وفي معظم الأحيان لا يوجد هناك سبب واضح لحدوثها وأثبتت الأبحاث بأن الإجهاض ليس ناجماً عن أي شيء فعلته المرأة الحامل أو لم تفعله. وفي معظم الحالات، للأسف، يكون السبب غير معروف.

يحدث الإجهاض بكل حالة واحدة من خمس حالات حمل. ويعني الإجهاض هو خسارتك لطفلك (الجنين) قبل 24 أسبوعاً.

## أعراض الإجهاض

على الرغم من أن نزول نقاط من الدم في أوائل الحمل هو أمر طبيعي ولكن يتوجب ذكره لقابلتك. وقد يكون النزيف الحاد المصحوب بالآلام كالألم العادة الشهرية هو بداية الإجهاض.

## كيف يمكن أن يكون شعورك؟

مع أن الاجهاض أمر شائع، إلا أن ذلك لا يقلل من مشاعر الحزن وسبحاول الأقرباء والأصدقاء إسعادك ولكن في بعض الأحيان قد لا يكون هذا أمراً كافياً. وبالتأكيد سوف تأخذ أنت وشريكك وقتاً لتحرزا عما جرى وحاولا التحدث مع أشخاص مروا بنفس التجربة. وتستطيع قابلتك أن تدلك على مجموعة المساعدة المحلية أو هناك منظمات وطنية لمزيد من النصائح أو الاستشارات. (انظر فقرة الوفاة والحزن على فقدان الأشخاص صـ 196).

إذا حدث معك إجهاض في مراحل متأخرة من الحمل أو أنجبت طفلاً ميتاً، فستحتاجين إلى عناية خاصة من القابلة حتى تتأكد من عودة جسمك إلى طبيعته.

## ما العمل؟

إن كنت تظنين أنك تعانين من إجهاض، عليك دائماً أن تخضعي لفحوص. إن كنت مسجلة لدى قابلة قانونية/وحدة أمومة محلية، عليك الاتصال بهم إن كنت تعانين من هذه العوارض. إن لم تتسجلي بعد، اتصلي بطبيبك العام أو NHS 24 على الرقم 111.

## الحمل وإساءة المعاملة في البيت

تتعرض واحدة من كل عشرة نساء في اسكتلندا إلى إساءة المعاملة المنزلية سنوياً (واحدة من كل 5 نساء تتعرض لذلك في وقت من الأوقات خلال حياتها). وقد تبدأ ثلث هذه الحالات عند الحمل. وقد تكون إساءة المعاملة جنسية أو عاطفية أو نفسية أو الجمع بينهم.

قد تؤثر الإساءة لك وأنت حامل على الجنين وتسبب تعقيدات ومشاكل في الحمل.

بإمكانك التحدث مع قابلتك أو طبيبك أو الزائرة الصحية أو الاتصال بهاتف المساعدة الخاص بإساءة المعاملة المنزلية **0800 027 1234** وهذه الخدمة سرية وتزودك بمعلومات ونصائح. ولن يظهر الرقم على فاتورة تليفونك.

كلما أسرعت بطلب المساعدة، كان أفضل لك حيث ستحصلين على الدعم والنصائح أو مكان للسكن كملجئ إذا لزم الأمر.



## س:

تعرضت شريكتي إلى الإجهاض وهي حامل في الأسبوع الثامن وكنا ننتظر ولادة طفلنا بشوق كبير. أحاول أن أمنحها كل الدعم ولكن أجد صعوبة في التحدث عما جرى. ويبدو بأن كل الدعم والمساعدات المتوفرة تستهدفها فقط وأشعر بأنه يتم تجاهل أمري.

اسأل القابلة المسؤولة عن شريكتك أو الطبيب عن تفاصيل مجموعات الدعم في منطقتك وتحدث مع شخص تثق به حول مشاعرك.

ج: من الصعب التحدث مع شريكتك حول الموضوع حيث من الممكن أن تشعر بأنك قد تزيد من حزنها. وأنت تقوم بالأمر الصائب بدعمها وبشعورك أنك بحاجة إلى مساعدة أيضًا.

## ضعف عنق الرحم

أحياناً يكون سبب الإجهاض هي حالة تعرف بضعف عنق الرحم أي عدم إغلاق عنق الرحم بل يبدأ بالتوسع والانفتاح مما قد يسبب إجهاض الجنين قبل 20 أسبوعاً من الحمل. وإذا كانت هذه هي مشكلتك سابقاً، فتحدثي مع قابلتك أو طبيبك لإعطائك المزيد من المساعدة في الفترات الأولى من الحمل لتقليل خطر تعرضك لهذا الأمر مرة أخرى.

## الإجهاض المتعدد

تتوفر المساعدات للنساء اللواتي أجهضن أكثر من مرة واحدة. وسيقوم طبيبك بتحويلك إلى أخصائي للبحث عن الأسباب. وإذا أجهضت سابقاً، فيجب إعلام قابلتك أو طبيبك حول هذا الأمر لتتمكني من الحصول على المساعدة لتقليل خطر تعرضك لهذا الأمر مرة أخرى.

## ظروف أخرى

## الحمل خارج الرحم

هو الحمل الذي يتطور خارج الرحم ويكون عادة في قناة فالوب وهذا الحمل يشكل خطراً عليك وتحتاجين عناية طبية. وللأسف فإنه لا يمكن إنقاذ الحمل خارج الرحم. وعادة ما يظهر هذا الحمل، خلال ستة أسابيع وتشمل الأعراض ألماً في أسفل البطن ونزيف وشحوب في اللون والتعرق. ومن المهم جداً طلب العناية الطبية بسرعة، حيث يمكن أن تساعد العلاجات في مرحلة مبكرة على إنقاذ قناة فالوب وحماية قدرتك على الإنجاب.

## المولود الميت

المولود الميت هو الجنين الذي يموت أثناء الولادة أو بعد 24 أسبوعاً أو أكثر من الحمل. ويحدث هذا في حالة حمل واحدة من بين 200 حالة. إن تعرضت لذلك بالفعل فقد تواجهين سؤال إذا ما كنت تريدين تشريح الجثة لفحصها. ويمكن أن يؤدي فحص الطفل أحياناً بعد الوفاة إلى اكتشاف سبب الوفاة، كما يساعد أيضاً على استبعاد بعض الحالات. هذه المعلومات مفيدة للأسر التي تخطط لحدوث حالات حمل مستقبلية (انظري الوفاة والحزن على وفاة الأشخاص صفحة 203).

## لمحات

\* يتعرض حمل واحد ما بين كل خمسة حالات إلى الإجهاض.

\* تحدث معظم حالات الإجهاض في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

\* معظم النساء اللاتي أجهضن حملن بصورة طبيعية فيما بعد.

\* الإجهاض وقت صعب على شريكك أيضاً فمن المهم جداً أن تدعما بعضكما البعض وتطلبا مساعدة الآخرين إن كنتم بحاجة إليها.

# إجراء صورة بالموجات فوق الصوتية (السونار)



تستطيعين  
رفض حضور  
مواعيد السونار في  
حال عدم رغبتك في  
الحصول عليها.

## ما هو السونار؟

يستخدم السونار الموجات صوتية ذات ذبذبات عالية تردد عند ملامستها لأجسام صلبة وترسم صورة على الشاشة. وإن من الجميل أن تري طفلك علي الشاشة (حتى ولو كانت الصورة غير واضحة) ويساعد السونار علي توفير معلومات حول نمو وتطور طفلك.

### من الأشياء التي يظهرها السونار:

تنص التعليمات الوطنية على إعطاء المرأة الفرصة للحصول علي فحصين بواسطة الأمواج فوق الصوتية (السونار) على الأقل ويكون الفحص الأول ما بين الأسبوعين 11 و 14 ويعرف باسم فحص "تحديد الموعد" حيث يساعد على تحديد عمر الحمل بالأسابيع، وكذلك تفقد تطور الجنين. وقد تحصلين علي فحص سونار خاص والذي يسمى باسم ( السونار لشفافية الفقية) nuchal translucency scan (NT) والذي يتم استخدامه بالإضافة إلى فحص لتشخيص مرض البله المنغولي (متلازمة داون) وأحيانا يتم إجراء فحص تحديد التاريخ المحتمل للولادة وفحص الاصابة بمتلازمة دوان معا.

- حجم الجنين وهو أمر هام للمساعدة في تحديد فترة الحمل وإعطاءك موعد الولادة المحتمل.
- وضعية استلقاء الجنين في الرحم ويعتبر هذا الأمر هاماً في أواخر الحمل.
- لمعرفة ما إذا كنت حاملاً بجنين واحد أو توأم أو أكثر!
- يكشف السونار تطور أعضاء وعظام طفلك بما في ذلك العمود الفقري ويكشف أيضا أية مشاكل أو أمور غير طبيعية.
- موضع المشيمة. حيث قد تسبب المشيمة الموجودة في وضعية منخفضة في أواخر الحمل مشاكل كالنزيف وقد تسد طريق خروج الطفل عند ولادته وبالتالي قد تحتاجين إلى ولادة بعملية قيصرية (caesarean) (انظري صفحة 80).

لدى الجنين 20 برعماً صغيراً والتي ستصبح أسناناً فيما بعد.

يبدأ الجنين بتحريك أرجله وباستطاعته الآن أن يثني أصابع يديه ورجليه ولكنك لا تشعرين بذلك بعد.

يبدأ خصرك باكتساب الوزن ويظهر الحمل علي بعض النساء في هذه المرحلة.

يملك الجنين الآن بصمات أصابعه الخاصة به.

يكون فحص السونار الثاني أكثر تفصيلاً ويساعد علي معرفة المشاكل الهيكلية الكبرى ويتم الحصول عليه عندما تكونين ما بين 18 إلى 21 أسبوعاً من الحمل، ويختلف توقيت الحصول علي فحص السونار الثاني بين المناطق المختلفة في البلاد. وستعطيك القابلة المعلومات المتعلقة حول الأمور المتوفرة في منطقتك.

وفي حال قيام فحص السونار بكشف وجود أية مشاكل غير متوقعة فسيطلب منك إجراء فحوصات تشخيصية أخرى مثل فحص الماء السلي amniocentesis أو فحص المشيمة (انظري الصفحة 39). ويستخدم فحص السونار لمعرفة الموضع المحدد للجنين ولمساعدة الأطباء علي إجراء أي من هذه الاختبارات.

ويجب أن تتذكرى بأنه علي الرغم من عدم إظهار فحص السونار أية أمور غير اعتيادية فهذا لا يعني بأن طفلك لن يعاني من أية مشاكل أو تشوهات وذلك لأن فحص السونار لا يكشف جميع المشاكل الصحية.

#### نقاط للتذكير

- اطلبي الحصول علي صورة لتأخيها معك. وقد تطلب بعض الوحدات دفع ثمن الصورة أو التبرع بقيمتها.
- أسألي عن أي شيء يقلقك.

#### ما الذي سيحدث بالفعل:

يعتمد علي عدد أسابيع الحمل. ويتوجب عليك شرب الكثير من الماء قبل الفحص لملء مثانتك حيث تدفع المثانة المملوءة بالماء الرحم الي الأعلى ويمكن الحصول علي صورة سونار واضحة. وقد تشعرين بعدم الراحة لأنك تحتاجين إلى الذهاب إلي الحمام ولكن لا يعتبر هذا الفحص مؤلماً.

#### كيفية القيام بهذا الفحص

ستقومين بالاستلقاء علي ظهرك علي الأريكة وستقف أو تجلس فنية السونار بجانبك وتحتاجين إلى رفع ثيابك حيث يكون (بطنك) مكشوفاً وستضع علي بطنك سائل لزج كالجلي ثم ستقوم بتمرير أداة (المحول transducer) مثل شكل الميكروفون حول بطنك وستلتقط هذه الأداة صورة لكل شيء تحتها وتنقله إلي الشاشة.

## لمحات

- \* يعتبر فحص السونار طريقة مناسبة للحصول علي المعلومات حول تطور ونمو طفلك.
- \* ويعتبر فحص السونار هو فرصتك الأولى لرؤية طفلك!
- \* ويمكن القيام بفحصين للسونار حيث يتم تقديم الفحص الأول ما بين 11 إلى 14 أسبوعاً في الحمل بينما يتم تقديم السونار الثاني ما بين 18 إلى 21 أسبوعاً في الحمل.
- \* وفي حال عدم رغبتك بالحصول علي فحص السونار فسيتم إحترام رأيك بخصوص هذا الأمر.

# متى يتوجب عليك إخبار الآخرين عن الحمل

تنتظر معظم النساء حتى نهاية الثلث الأول من الحمل (بعد 12 أسبوعاً) للإعلان عن حملهن. حيث تقل بعد هذه المرحلة خطورة التعرض إلى الإجهاض ومن المحتمل بأن تكونى قد حصلتى على فحص السونار (انظري الصفحة رقم 32) ورأيت طفلك على الشاشة.

## لمن تقولين

يجب أن تأخذى بعين الاعتبار بأنه قد ينتهز بعض الناس هذه الفرصة لسرد بعض النصائح أو القصص المرعبة. ومع أنه من الجيد الاستماع إلى خبرة الآخرين ولكن لا تشعرى بأنك مجبرة على العمل بنصائحهم أو اخذ اختيارات أنت غير مرتاحة لها. فهذا طفلك وكل شئ يرجع لك.

قد ترغبى بإخبار أقربائك وأقرب الأصدقاء لك قبل بلوغك الحمل 12 أسبوعاً، فهذا القرار يرجع لك ولشريكك حيث لا يوجد هناك وقت صحيحاً أو خاطئاً للإعلان عن هذا الخبر.

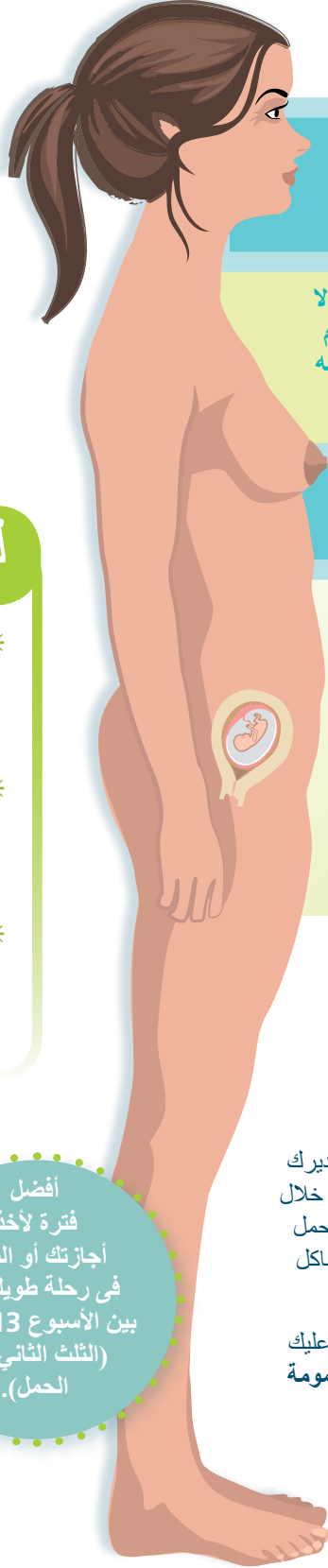
## إخبار الأطفال بحمل الأم

في بعض الأحيان يختار الوالدان اللذان لديهم طفلاً صغيراً أو أكثر بالفعل عدم إخبارهم عن الحمل حتى مرحلة متقدمة بشكل أكبر. فإن تسعة أشهر تبدو فترة طويلة بالنسبة لطفل صغير! وقد يعلم الأطفال بالأخبار السارة من سياق حديثك مع الآخرين ولكن عليك أنت بنفسك تحديد كيف تريدين التعامل مع الأمر.

إن إخبار الأطفال بحملك قد يثير لديهم الكثير من التساؤلات، ووفقاً لعمرهم فيسرغبون بمعرفة ما الذي سيجري! إذا كنت ترغبين في الحصول على المساعدة بشأن التحدث عن ذلك مع أطفالك، اسألي القابلة الخاصة بك.



# الأسبوع 13-14



تتطور أذن الجنين لكنه لا يستطيع السماع بهما.

تطور الكبد والكليتين والجهاز الهضمي والرئتين عند طفلك.

يقل شعورك بالثثيان (إلا أنه يستمر عند بعض النساء لمدة أطول).

على الرغم من عدم اقتراب موعد الولادة إلا أن ثديك يبدأ بتكوين حليب اللبأ (الكلوسترم colostrum) وهو السائل الذي ترضعينه لطفلك في الأيام الأولى بعد الولادة.

المشيمة هي مصدر غذاء طفلك الآن.

طول الجنين هو 7 سم (تقريباً 3 بوصات) من الرأس إلى المؤخرة.

## لمحات

- \* يرغب بعض الأشخاص بإبلاغ الجميع عن حملهم بينما لا يرغب بعض الأشخاص في القيام بذلك.
- \* تفضل بعض النساء الانتظار حتى الأسبوع الثالث عشر حيث تقل احتمالية الإجهاض.
- \* إذا كنت امرأة عاملة فيجب عليك إبلاغ صاحب العمل في موعد أقصاه قبل ولادة الطفل بـ 15 أسبوعاً.

من الممكن أن يبدأ بالظهور خط داكن اللون بين السرة وشعر العانة. ويدعى هذا الخط بالخط الأسود **linea nigra**

## إعلام مكان العمل حول الحمل

يعتمد متى وماذا ستقولين لزملائك في العمل أو لصاحب العمل على علاقتك مع مديرك وشعورك خلال أوائل الحمل. ويفضل أن يعلم صاحب العمل الخبر منك وليس من خلال القيل والقال في مكان العمل. بإمكانك ألا تبلغى أحداً حتى يكتمل الثلث الأول من الحمل إلا إذا ألحت الحاجة لإبلاغهم قبل ذلك، بسبب معاناتك من القيء والتعب أو أية مشاكل صحية أخرى على سبيل المثال.

لا يحق لك الحقوق المتعلقة بالحمل إلا إذا أبلغت صاحب العمل. تذكرى بأن يجب عليك إبلاغ صاحب العمل قبل ولادة الطفل بـ 15 أسبوعاً بحد أقصى (انظري أجازة الأمومة والمدفوعات والإعانات المالية بما في ذلك أجازة الأبوة صفحة 62-63).

أفضل فترة لأخذ أجازتك أو السفر في رحلة طويلة هي بين الأسبوع 13 و 26 (الثلث الثاني من الحمل).

# الفحوصات والاختبارات التي يمكن أن تحصل عليها أثناء الحمل

يمكنك دائماً السؤال حول سبب الفحص حيث قد يكون الفحص بسيطاً وروتينياً لموظف الصحة الذي يجريها ولكن ليس لك.

## الاختبارات

سيعرض عليك الحصول علي عدة فحوصات واختبارات كجزء من العناية بك خلال الحمل. وتهدف هذه الفحوصات إلي حماية صحتك وصحة طفلك.

ويرجع القرار لك فيما إذا رغبت بالحصول علي هذه الاختبارات أم لا. وستكون هذه الفحوصات سرية وسيعلم بنتائجها فقط أنت وموظفو الصحة المؤهلون والقائمون علي رعايتك. ولن يتم إعلام أي شخص آخر حول هذه النتائج من دون الحصول علي موافقتك. ويمكنك مناقشة الاختبارات المعروضة عليك في منطقتك مع قابلتك القانونية.

## فحوصات الدم الروتينية

ستحصلين علي الأقل علي فحص دم واحد خلال الحمل وذلك في موعد العناية بالحمل الأول إلا أنه من الممكن أن يختلف هذا الموعد باختلاف المنطقة في اسكتلندا. ويشمل فحص الدم أخذ عينة صغيرة من الدم من الوريد في ذراعك بواسطة إبرة أو انبوب مفرغ من الهواء. ولا يكون فحص الدم مؤلم ولكنه من الممكن بأن يسبب قليلاً من عدم الراحة، وأحياناً يترك ندب صغير يستمر يوماً أو أكثر.

ويرجع القرار لك إذا كنت ترغبين في الحصول علي هذه الفحوصات أم لا ولن يؤثر علي كفاءة العناية التي تحصلين عليها ولكن تساعد هذه الاختبارات في اتخاذ القرارات المتعلقة برعاية طفلك قبل وبعد ولادته. وستكون كافة النتائج سرية وسيطلع عليها فقط موظفو الصحة القائمين علي رعايتك ولن يتم إخبار أي شخص آخر حول هذه النتائج من دون الحصول علي موافقتك.

وتشمل فحوصات الدم ما يلي:

- **قياس كامل لعدد كريات الدم:** قياس عدد كريات الدم (FBC) للاطمئنان علي صحتك. وفي حال انخفاض عدد كريات الدم الحمراء فهذا يدل علي فقر الدم.
- **فصيلة الدم:** يحدد هذا الفحص فصيلة دمك سواء كانت (A أو B أو O أو AB) ويتأكد من وجود أي أجسام مضادة في دمك لأي فصيلة أخرى من هذه الفصائل.
- **فصيلة الدم الموجبة أو السالبة:** إذا كانت فصيلتك موجبه فلن يتم اتخاذ أي إجراء آخر. ولكن إذا كانت فصيلتك سالبة فسيتم إعطاؤك حقنة anti-D لمكافحة الأمراض في أي حمل مستقبلي. وتكون واحدة من كل ستة نساء ذات فصيلة دم سالبة.
- **روبيللا (الحصبة الألمانية):** الحصبة الألمانية عادة مرض طفيف ولكن إذا أصبت بها خلال أول 20 أسبوعاً من الحمل فإنها قد تسبب أذي لطفلك ومن الممكن أن تؤثر علي تطوره، فقد تسبب الطرش والعمي عند الطفل مثلاً. ويهدف هذا الفحص إلي التأكد بأنك محمية من الإصابة بهذا المرض فقط. فمن الممكن بأنه تم تطعيمك ضده وأنت طفلة، ولكن في حال عدم وجود مناعة أو كانت مناعتك قليلة فسيتم تقديم لك نصائح طبية وستحصلين علي التطعيم بعد إنجاب طفلك. ويجب عليك الاتصال فوراً بقابلتك أو بطبيبك إذا حدث عندك طفح وإحمرار بالجلد خلال الحمل أو إذا تم اختلاطك مع أحد عنده هذه الأعراض.

**فقر الدم المنجلي sickle-cell ومرض الثلاسيميا thalassaemia:** تصيب هذه الأمراض الهيموجلوبين أو خضاب الدم وهي الجزء الناقل للأكسجين في الدم إلى كافة أنحاء الجسم. وتكون بعض حالات الإصابة بهذا المرض أصعب من غيرها. وتعتبر هذه الأمراض أمراضاً وراثية أي أن ينقل الوالدين هذه الجينات إلى أطفالهم وإن كانا ببدوان ويشعران بأنهما علي ما يرام. ويمكن أن يرث الأطفال صفة حامل المرض من الوالدين الحاملين للمرض. ولكن إذا كان كلا الوالدين حاملين للمرض فهناك احتمال بإصابة الأطفال بأحد المرضين. وتسمح الفحوصات بأن يعرف الوالدين فيما إذا كانا حاملين للمرض وفيما إذا كان هناك فرصة بأن يرث طفلهما هذا المرض ليستطيعا اتخاذ القرارات حول الحمل وليحصلوا علي المساعدة الصحيحة أثناء الولادة.

### نتائج الفحوصات

سيتم إخبارك حول الوقت المتوقع لمعرفة نتائج الفحوصات وفي حال وجود أي مشكلة أو وجود أي شيء يتوجب عليك معرفته فسيتم الاتصال بك بأسرع وقت ممكن. وفي حال وجود أي سؤال أو قلق حول هذه الفحوصات فيتوجب عليك الاستفسار في زيارتك القادمة للعيادة أو الاتصال بقبائلك.

يمكنك

الاختيار

في أي وقت بعدم  
حصولك علي كافة أو  
بعض هذه الاختبارات  
المعروضة لك.

- **الزهري:** هذا مرض من الأمراض الجنسية المعدية. ويندر حدوثه ولكن في حال عدم الكشف عنه فقد يسبب مضاعفات خطيرة علي صحتك وصحة طفلك كوجود صعوبات في النمو عند الطفل. ويتوفر علاج فعال (المضاد الحيوي) للقضاء علي هذا المرض.
- **التهاب الكبد الوبائي:** هذا مرض فيروسي ويسبب أمراض والتهابات بالكبد وينتقل من الأم الي طفلها خلال الولادة أو بعدها فوراً. اذا كشف فحص الدم بأنه حامله لهذا المرض فسيتم اعطاء طفلك تطعيماً كاملاً وفعالاً وسيتم حقنه بالأجسام المضادة بعد ولادته علي الفور.
- **مرض الإيدز (نقص المناعة المكتسبة):** هو فيروس يؤدي إلى نقص المناعة عند الانسان. وقد تنقله المرأة الحامل المصابة إلى طفلها خلال الحمل والولادة وخلال الرضاعة أيضاً. ويهاجم هذا الفيروس مناعة الجسم ويحطم قدرته علي مقاومة المرض. وقد يستغرق هذا المرض سنوات عديدة لإحداث ضرراً جسيماً في جسمك ولذلك فأحسن طريقة للمعرفة بأنك مصابة هو اجراء فحصا للدم. إذا كانت نتيجة فحصك موجبة (أي أنك مصابة بمرض الإيدز) (نقص المناعة المكتسبة) فسيتم تقديم لك النصيحة والعلاج من قبل الأخصائيين.

سيتوفر العلاج الذي يشمل العلاج بواسطة أدوية ونصائح خاصة حول أفضل طريقة للولادة ولإطعام طفلك لتقليل فرصة انتقال العدوي إليه. وللحصول علي المزيد من المعلومات حول نقص المناعة المكتسبة والإيدز (انظري مساعدات أكثر، صفحة 196).



شاهدي أيضاً الموقع:

[www.nhsinform.co.uk/screening/pregnancy](http://www.nhsinform.co.uk/screening/pregnancy)  
اتصلي أيضاً: بخط مساعدة NHS inform  
على الرقم 0800 22 44 88  
(الهاتف النصي 0800 22 44 88 18001).  
ويفتح أبوابه يومياً من الساعة 8 صباحاً إلى  
الساعة 10 مساءً ويقدم خدمة الترجمة الفورية.

## الفحوصات الصحية الروتينية

### ضغط الدم

سيُقاس ضغط دمك في معظم المواعيد وسيتم فحص ضغطك في أول الحمل ليُشكل خط أساسي للمقارنة فيما بعد وللتأكد بعدم وجود أي علامات على ما قبل لتسمم الحمل أو ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل (انظري الصفحة 79) وستلّف القابلة شريطاً من القماش حول ذراعك وتملؤه بالهواء باستعمل مضخة صغيرة مرتبطة بجهاز قياس ضغط الدم وعندما يخرج الهواء من الشريط وباستعمال السماعة الطبية تتمكن القابلة من سماع التغيير في النبض.

وإذا كان ضغط دمك مرتفعاً فإن ذلك قد يدعو للقلق ومن الممكن أن يعاد الفحص بعد 10 أو 20 دقيقة للتأكد من صحته.

### أول أكسيد الكربون

أول أكسيد الكربون من الغازات السامة التي لا يمكن رؤيتها أو شمها ولكنها تمثل خطورة عليك وعلى طفلك. تُستخدم أجهزة قياس أول أكسيد الكربون لمعرفة كمية أول أكسيد الكربون في جسمك. وتقاس كمية أول أكسيد الكربون بواسطة اختبار للتنفس سريع وسهل تعلن نتائجه مباشرة. إن كنت مدخنة أو تتعرضين لمستويات مرتفعة من التدخين السلبي فسوف يكون مستوى أول أكسيد الكربون إذن مرتفعاً. وسوف تحدثك قابلتك القانونية وتحيلك إلى الدعم من خلال خدمات التوقف عن التدخين.

### البول

سيتم فحص البول لمعرفة مستوى البروتين والسكر وسيغمس شريط خاص في عينة البول التي أحضرتها معك أو قدمتها خلال الموعد وتصاب بعض النساء بأحد أمراض السكري ويسمى بسكري الحمل ويظهر عادة كسكر في البول ويبدل ظهور البروتين في البول على تسمم الحمل ويظهر في عينة البول وجود أي عدوى في الكلية أو المثانة.

### البطن

سيفحص بطنك في كل موعد حيث ستتمكن القابلة من معرفة وضعية استلقاء طفلك وحجمه وارتفاع الرحم عن طريق تحريك يديها حول سطح بطنك.

## الفحوصات الروتينية لتشخيص متلازمة داون (البله)

### Down's syndrome (المنغولي)

يولد معظم الأطفال بصحة جيدة ولكن قليلاً منهم يولدون بحالات نادرة مثل البله المنغولي (متلازمة داون) (انظري الصفحة 40) أو إعاقات تتعلق بالطفرات الجينية وتتوفر هذه الفحوصات خلال الحمل لمعرفة فيما إذا كان الجنين مصاباً بهذه الأعراض النادرة.

ويرجع الخيار لك سواء أردت إجراء هذه الفحوصات أم لا، وبإمكانك مناقشة ذلك مع قابلتك وفي معظم الحالات تساعد الفحوصات على معرفة ما إذا كان الطفل يتمتع بصحة جيدة أم لا وفي حال أظهرت الفحوصات أن الطفل مصاب بهذه الأعراض النادرة فسيتم تقديم المشورة لك لمساعدتك على اتخاذ القرار الذي تريه مناسباً. هنالك نوعان من الفحوصات المتوفرة للجميع والتي تكتشف وجود هناك احتمالية كبيرة أو ضئيلة بأن يكون طفلك مصاباً بأحد الأمراض بما فيها البله المنغولي وتقدم الفحوص التشخيصية للتأكد من الإصابة بالمرض وذلك اعتماداً على نتيجة الفحص الروتيني ويتم منح فحوصات ثانية للمتابعة -مثل البز السلي أو إجراء فحص المشيمة (CVS)- على واحدة من بين كل خمسين امرأة ويساعد الفحص على تقييم حالة طفلك ومعرفة ما إذا كان يعاني من هذه الأعراض ولا يعتبر هذا الفحص مثالياً حيث من الممكن ألا يكون قادراً على الكشف عن جميع المشاكل.

### الفحص الروتيني

ويعتمد هذا الفحص على مرحلة حملك حيث قد يشمل فحص الدم وفحص السونار لشفافية الأفقية أو قد يشمل فحص الدم فقط ولا يحدد هذا الفحص إذا كان الطفل يعاني من مشاكل جينية أم لا ولكنه يدل على ما إذا كان لديك احتمالية كبيرة أو ضئيلة بإنجاب طفل يعاني من مرض متلازمة داون ويستطيع هذا الاختبار الكشف عن حالتين من كل 3 حالات الحمل بأجنة يعانون من مرض البله المنغولي (متلازمة داون).

قررت أن أعمل فحوصات أكثر على الرغم من من علمي بأنني سأستمر في هذا الحمل مهما كانت النتائج فلقد رغبت أنا وشريكي تحضير أنفسنا في حال تبين بأنه سيكون لدينا طفل معاق. جوان، أبردين



ويمكن إجراء فحص المشيمة CVS في الأسبوع 11 من الحمل حيث يتم إدخال إبرة رفيعة إلى الرحم لأخذ عينة من نسيج المشيمة ولا يشكل هذا الفحص سوى خطراً ضئيلاً جداً 1-2% بالتعرض إلى الإجهاض ويعتبر فحص المشيمة أفضل من البزل السلي لأنه يمكن إجراء فحص المشيمة مبكراً وقد لا يتم تقديم خدمة فحص المشيمة في المنطقة المحلية بل سيتم إحالتك إلى مركز خارج منطقتك.

### الفحوصات التشخيصية

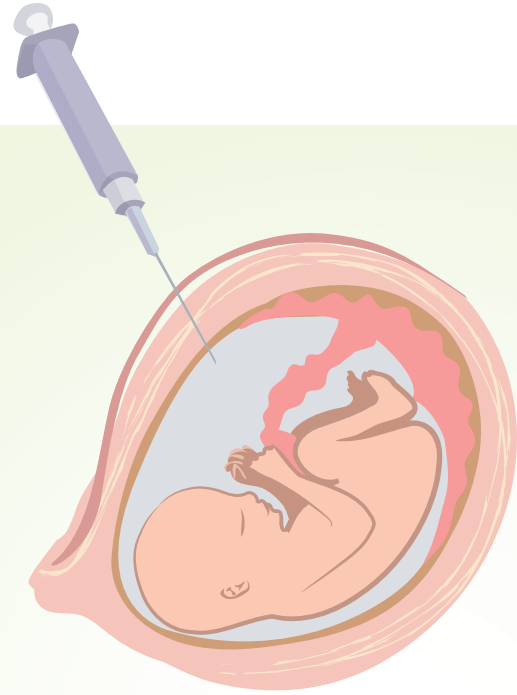
يتم استخدام فحص السونار ultrasound في فحص المشيمة (CVS) وفحص البزل السلي amniocentesis ليتمكن الطبيب من رؤية وضعية استلقاء الجنين والمشيمة ويكشف السونار عن وجود أية أعراض غير طبيعية (انظري الصفحة 32 للحصول على المزيد من المعلومات حول فحص السونار "ultrasound scanning").

ويساعد فحص المشيمة (CVS) وبزل السلي على التأكد من التشوهات الجينية وخاصة مرض متلازمة داون ويتم تقديم هذه الاختبارات إلى المرأة التي عندها فرصة أكبر في إنجاب طفلاً يعاني من هذه الأعراض ولا تنطوي هذه الفحوصات سوى على مخاطر ضئيلة لحدوث الإجهاض (حوالي 1 إلى 2 بالمائة).

اسألي  
قابلتك  
حول الفحوصات  
المتوفرة ومدى  
مصداقيتها وعلى  
ماذا تشتمل.

**البزل السلي Amniocentesis:** يتم إجراؤه بعد الأسبوع 15 من الحمل حيث يتم إدخال إبرة إلى الرحم من البطن وتأخذ عينة من السلي (السائل الأمنيوسي) بواسطة حقنة.

وتبلغ خطورة للتعرض إلى الإجهاض 1% وستتم مناقشة هذا الأمر معك.



## متلازمة داون (البله المنغولي) Down`s syndrome

متلازمة داون (المنغولية) Down's Syndrome وهى الحالة التى تصف الناس الذين يكون عندهم كروموسومات زائدة. ويعاني الأطفال المنغوليون من صعوبة التعلم وقد يحتاجون إلى المساعدة فى تعليمهم. ومع أن معظم هؤلاء الاطفال يعيشون حياة صحية إلا أن بعضهم يعانون من عيوب فى القلب. وهناك احتمال إنجاب أطفال مصابين بمتلازمة داون بالنسبة للأمهات الكبار فى السن. وقد ترتفع نسبة الخطورة من حالة واحدة فى كل 1500 ولادة بالنسبة للنساء فى سن 20، إلى حالة واحدة فى كل 900 ولادة للنساء فى سن 30 وتزداد إلى حالة واحدة فى كل 100 ولادة للنساء فى سن 40. وللحصول على مزيد من المعلومات حول متلازمة داون أو البله المنغولي فيرجى الاتصال بخدمة دعم العائلة فى جمعية متلازمة داون فى اسكتلندا على رقم الهاتف 0131 313 4225 أو زيارة الموقع الإلكتروني [www.dsscotland.org.uk](http://www.dsscotland.org.uk)



ستحصلين على منشور يسمى دليلك حول اختبارات الفحص أثناء الحمل  
*Your guide to screening tests during pregnancy*  
من القابلة القانونية التى يسعدها الإجابة على أية أسئلة لديك.

### هل هناك مشكلة؟

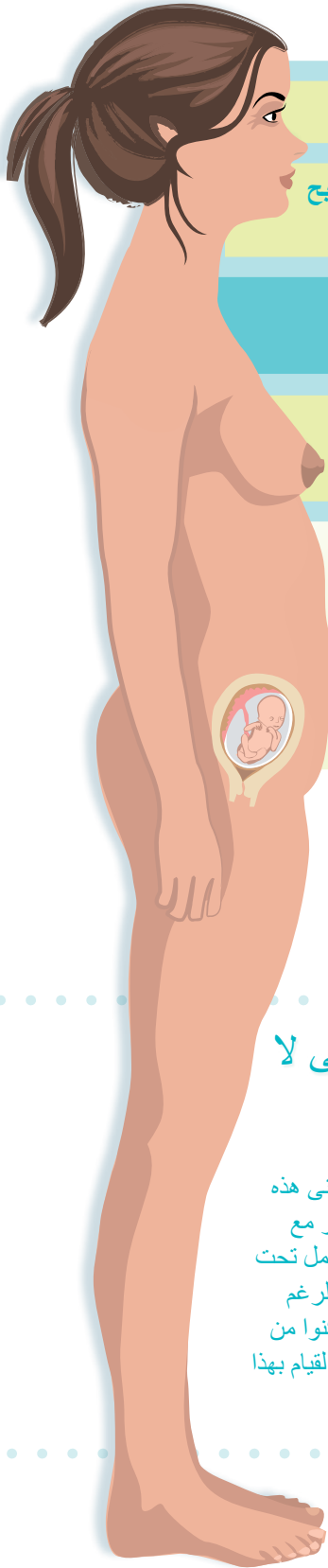
من الممكن أن تحتاجي وقتاً لاتخاذ القرار. وهناك مجموعات متخصصة للدعم بإمكانها مساعدتك فى هذه القرارات الصعبة (انظري مساعدات أكثر صفحة 196) وبإمكانك التحدث مع قابلتك أو طبيبك بالموضوع. إذا دلت هذه الفحوصات على وجود إعاقة فمن الممكن أن ترغبى فى التحدث مع والدى طفلك يعانى من نفس الحالة للتعرف عليها بصورة أكبر. ولا يجوز لأحد أن يؤثر عليك فالقرار الذى ستتخذه هو قرارك وقرار شريكك فقط وهو قرار مبنى على هذه المعلومات.

قد تحتاجين إلى معلومات ودعم فى حالة ظهور أى مشكلة بالفحوصات. من المهم معرفة نتائج الفحوصات، سواءً كان الأمر قطعياً أم لا، وإذا كنت بحاجة إلى اتخاذ قرارات حول المخاض أو الولادة أو مستقبل حملك.

يعتبر كل طفل فريد وجميل ولكن عندما يكون لديك طفل يعانى من متلازمة داون فإن هذا يعنى بأنكما ستخوضان رحلة مختلفة معه أثناء نموه عن ما توقعته ولكنه لا يزال يملأ قلبك فرحة وسعادة وحب.

كاترينا، تايسايد

# الأسبوع 15 – 16



يبدأ شعر ناعم وخفيف يسمى بالزغب بالنمو على جسم الجنين ولكنه سيختفى قبل الولادة.

ربما تشعرين بـ "بهجة" الحمل—يصبح شعرك أكثر كثافة وجندك أكثر انتفاخاً.

تبدأ بطنك بالظهور وخصرك بالاختفاء.

تبدو ملابسك العادية ضيقة قليلاً.

لحسن الحظ يختفى شعورك بالغثيان ويصبح ثديك أقل احتقاناً.

يبدأ نمو طفلك بوتيرة لكي يتناسب مع حجم رأسه.

سيبدأ الجنين بمص إبهامه وبإستطاعته الآن تحريك مفاصله وأطرافه.

من الممكن أن تكوني قد بدأت تشعرين بالجنين في داخلك، ولكن قد يتأخر هذا الشعور لأسابيع.

## س: تلقيت نصيحة بأن أقوم بفحص بزل السلى ولكنى لا أرى في ذلك. فماذا أفعل؟

ج: هناك خطر ضئيل بحدوث الاجهاض عند القيام ببزل السلى ويمكن أن تقارني هذه الخطورة مع خطورة إنجاب طفل يعاني من تشوه. ويمكنك مناقشة هذه الأخطار مع قابلتك. ولا يتوجب عليك إجراء هذا الفحص إذا كنت ترفضين التخلص من الحمل تحت أى ظرف من الظروف وفي حال عدم وجود أى داع لإجراء بزل السلى على الرغم من أن بعض الآباء والأمهات يريدون معرفة ما إذا كان طفلهم معوقاً حتى يتمكنوا من تحضير أنفسهم لذلك. وأخيراً يرجع القرار لك. فمن حقك أن تقبلي أو ترفضى القيام بهذا الاختيار.

# ولادة التوأم والولادات المتعددة

ولادة أكثر من طفل واحد تعرف دائماً بالولادة المتعددة، سواءً كان هناك اثنان أو ثلاثة أو أكثر. وتعرف ولادة طفل واحد بالولادة المفردة.

## الولادة المتعددة – إحصائيات

- حمل واحد من كل 80 حملاً قد يكون توأمًا
- حمل واحد من كل 8000 حملاً قد يكون ثلاثة توأم
- حمل واحد من كل 800000 حملاً قد يكون أربعة توأم

### العناية الإضافية

إذا كنت تنتظرين توأمًا أو أكثر، فستحظين باهتمام أكثر خلال الحمل. وتشمل أسباب حصولك على العناية الزائدة ما يلي:

- ارتفاع احتمالية تعرضك إلى ارتفاع ضغط الدم والذي يحتاج إلى المتابعة والعلاج.
- إمكانية الولادة المبكرة للتوائم أو أكثر حيث قد تتم ولادتهم قبل 40 أسبوعًا حيث عادة ما تتم ولادتهم بين 37 أو 38 أسبوعًا ولكن تتم ولادة 25% من التوائم قبل 36 أسبوعًا.
- هناك احتمال كبير لحدوث مشاكل في الولادة.
- هناك احتمال لضرورة الولادة بعملية قيصرية إما للإسراع في الولادة أو لتوليد الطفل الثاني بسرعة. حيث يؤدي وجود جنينين في الرحم إلى أن يكون أحدهما أو كلاهما في وضعية صعبة أو مستحيلة لإجراء الولادة الطبيعية.

## كيف يختلف حمل وولادة التوأم عن الحمل بطفل واحد

يتشكل التوأم (أو أكثر) إما بانقسام البويضة بعد الإخصاب بفترة قصيرة (التوأم المتماثل) أو بإخصاب بويضتين أو أكثر باتنين أو أكثر من الحيوانات المنوية (التوأم غير التماثل). ويتشكل التوأم غير المتماثل في معظم الأحيان كنتيجة لعلاج العقم الذي يحفز الإباضة وتعني إطلاق أكثر من بويضة. ويمكن حدوثه أيضا بعد الإخصاب الأنثوي (حمل الأنابيب) عندما توضع أكثر من بويضة مخصبة في الرحم.

يظهر وجود التوأم على الشاشة عن طريق المسح بالموجات فوق الصوتية (السونار). ويمكن الاشتباه بوجوده إذا كان الرحم أكبر من المتوقع في هذه المرحلة من الحمل.

من الأشياء المقلقة في الحمل المتعدد، حتى ولو كانت صحتك جيدة ولا يوجد عندك أي مشكلة رئيسية في الحمل، هو تزايد الإزعاجات الثانوية للحمل. ويعني ذلك (مثلا) زيادة في آلام الظهر والتعب وحرقة فم المعدة والغثيان والإمساك والبواسير. ويساهم في ذلك زيادة الوزن وزيادة هرمونات الحمل. لذلك تحتاجين المزيد من الراحة، وخصوصاً في الفترات الأخيرة من الحمل، ويكون النظام الغذائي الصحي هاماً. (انظري صفحة 14 – 17).

وهناك احتمالية كبرى حول تعرض الحمل بثلاثة أجنة إلى الولادة المبكرة أو الولادة بعملية جراحية (أو كليهما). وتعتبر الولادة بعملية قيصرية أمراً حتمياً في الحمل الرباعي أو الخماسي للسيطرة على الولادة. ومع أن الحمل المتعدد حمل شاق ومرهق، ويعتبر المخاض والولادة في مثل هذا الحمل تحدياً لأي شخص، وخصوصاً لك، إلا إن ولادة التوأم والثلاثة توائم قد تكون ممتعة كأي ولادة أخرى، وكثير من حالات الحمل والولادة تتم بصورة بسيطة تماماً.

وتجد بعض النساء عند إعلامهن بأنهن حاملات بالتوأم أو بثلاثة توائم بأنها مصدومة صدمة حقيقية ويجد بعضهن صعوبة في تحمل هذا الوضع.

## هل من الممكن أن أرضع توأما رضاعة طبيعية؟

يميل التوأم للإختلاف في عادات رضاعتهم ونومهم شأنهم شأن أي طفلين عاديين كما ستحتاجين إلى تلقى المساعدة فيما يتعلق بالمهام المنزلية الأخرى. ومع الوقت ستقل فترات رضاعتهم - والكثير من النساء يجدن أن إرضاع الأطفال من لبن الثدي أسهل من تحضير زجاجة رضاعة.

ج: نعم بالتأكيد ممكن! بإمكان ثديك أن ينتج حليبًا كافيًا لأطفالك. وباستطاعة الأمهات إرضاع ثلاثة توأم أيضًا. ستحصلين على المساعدة حول كيفية مسك أطفالك وضمهم إلى صدرك ليتغذوا جيدًا. ويمكن أن تحتاجي إلى مساعدات أكثر إذا كان أطفالك صغار الحجم إلى أن تتحسن رضاعتهم تدريجيًا.

باعتبارك تعنتين بأكثر من طفل واحد في نفس الوقت، فأنت بحاجة إلى المساعدة. وهناك دعم خاص متوفر لعائلات التوائم والولادات المتعددة ويرجى سؤال قابلتك عن المجموعات المحلية (انظري إلى مساعدات أكثر صفحة 196). وعند ولادة أطفالك، سوف تحتاجين إلى المساعدة في استتمامهم وتغيير حفاظاتهم.

### لمحات

✳ إذا كنت حاملاً بتوأم أو أكثر، فستحصلين على عناية واهتمام أكثر.

✳ القلق الرئيسي في الحمل المتعدد هو زيادة الأعراض الثانوية للحمل كآلام الظهر أو المخاض المبكر.

✳ يجب الاهتمام بتناول النظام الغذائي الصحي وأخذ قسط من الراحة

وللحصول على المزيد من المعلومات، (انظري TAMBA وهي جمعية لولادة التوأم والولادة المتعددة وموقعها الإلكتروني: [www.tamba.org.uk](http://www.tamba.org.uk) وزوري أيضًا موقع [www.laleche.org.uk](http://www.laleche.org.uk) للحصول على نصائح هامة حول الرضاعة الطبيعية.

لقد كنت قلقة بشأن إرضاع توأم رضاعة طبيعية ولكن كانت تجربة إرضاع بناتي رضاعة طبيعية تجربة رائعة والسبب هو ما توفر لي من الدعم والمساعدة وحقيقة أنني وجدت الرضاعة الطبيعية أسهل كثيرًا من تحضير زجاجات الحليب.

مرين، أدنبرة



# دروس ما قبل الولادة

قد تتوفر لك فرصة حضور دروس ما قبل الولادة وتعرف أيضا بدروس "التوعية حول ولادة الطفل" أو "التحضير للأمومة".

## لماذا نذهب إلى دروس ما قبل الولادة؟

تضم معظم العيادات والمستشفيات والمراكز الصحية دروساً لما قبل الولادة وتكون هذه الدروس مجانية وتديرها القابلات مع احتمال التعاون مع أخصائيين في الصحة. وتعتبر دروس ما قبل الولادة طريقة جيدة للالتقاء مع أناس سيصبحون آباء وأمهات مثلكم. وكثير من الصداقات التي استمرت مدي الحياة بدأت خلال التمرينات علي طرق التنفس! وتغطي هذه الدروس أيضا عنايتك بنفسك وبطفلك بعد الولادة.

هنالك دروس أخرى غير تابعة للخدمات الصحية وليست مجانية ويديرها مدرسو دروس ما قبل الولادة الحاصلين علي تدريب في هذا المجال وتقام هذه الدروس في العادة في منازل المدرسين.

تهدف صفوف ما قبل الولادة تحضيرك أنت وشريك (أو من سيدعمك ويكون معك في الولادة) حول الأمور التي ستحدث.

تهدف صفوف ما قبل الولادة إلى تحضيرك أنت وشريك (أو من سيدعمك ويكون معك في الولادة) للامور التي ستحدث.

وتغطي هذه الدروس جميع الأمور التي من الممكن أن تسألني عنها مثل:

- الصحة خلال الحمل وتشمل النصائح حول النظام الغذائي وكيف تتحملين الأعراض غير المريحة للحمل
- ماذا تتوقعين خلال المراحل الأخيرة من الحمل بما في ذلك أعراض المخاض
- ماذا تتوقعين خلال المخاض والولادة وما هي الاختيارات لمسكنات الآلام
- تقنيات الاسترخاء والتنفس التي تساعد علي تحمل المخاض والولادة
- المشاكل المحتملة خلال المخاض والتدخلات لحلها كالولادة بعملية قيصرية
- تمرينات مفيدة قبل وخلال وبعد الولادة
- تخطيطات الولادة
- العناية بطفلك وتغذيته

قد تكون بعض الصفوف مصممة لمجموعات مختلفة من الناس، كصفوف للأمهات المراهقات أو الأمهات من نفس الجماعة العرقية أو الشركاء/الآباء. وستخبرك قابلتك حول جميع الأمور التي تحدث في منطقتك.



# الأسبوع 17-18

من الممكن سماع دقات قلب الجنين عند الفحص.	تبدأ كليتا طفلك بإنتاج البول الذي ينتقل معظمه خلال المشيمة ليتخلص جسمك منه.	طول الجنين حوالي 13 سم (أكثر بقليل من خمس بوصات) من أعلي رأسه إلي مؤخرته.
يستطيع طفلك الركل والتحرك حوله وإحتمال أن يفعل ذلك كثيرا وخصوصا في الليل.	بدأت حاسة التذوق بالتشكل عند الجنين.	من الممكن أن تشعر بحركة الجنين وقد يكون هذا الشعور علي هيئة فقاعات أو إخراج ريح ولكن لا داعي للقلق إن لم تشعر بشيء بعد.

## لمحات

- \* باستطاعة قابلتك أن تخبرك عما يتوفر في منطقتك.
- \* صفوف ما قبل الولادة تعطي مزيداً من المعلومات - فهي طريقة فعالة للالتقاء بالناس.
- \* يعود الأمر لك ولشريكك إذا أردتما الذهاب معا.
- \* معظم هذه الصفوف تشجع علي حضور الآباء والشركاء وفي بعض الأحيان قد تعقد جلسة خاصة بهم.

### متي يجب علي الذهاب إلي هذه الدروس؟

يتم عقد دروس ما قبل الولادة ما بين حصتين إلي ست حصص قبل نهاية حملك. لذلك فمن المستحسن الحجز مبكرا كي تجدي مكانا في صف يناسبك. وتعد في بعض المناطق " دروس مبكرة" وتتمثل في مناقشة نصائح للعناية بنفسك خلال الحمل وتمارين رياضية ومشاكل عامة.

### مع من يجب أن أذهب؟

هذا يرجع لك. ناقشي هذه الأمور مع شريكك حتي تعرفي إذا كان يود الذهاب معك أم لا.

وتكون بعض الدروس للنساء فقط وبعضها للأزواج. يمكنك أخذ صديقة معك لتساعدك إذا كنت تشعرين بعدم الراحة للذهاب لوحدهن. وفي كثير من الأحيان تقوم القريبات أو الصديقات باصطحاب الحوامل لهذه الدروس.

ويساعد إحضار شريكك الي هذه الدروس بأن يحصل علي فرصة ليطرح أسئلته وللقاء الآخرين في نفس وضعه وتعلم أساليب لمساعدتك خلال الولادة والرضاعة الطبيعية. وبإمكانكما التدريب علي طرق الاسترخاء والتنفس معاً.

## السلامة خلال موسم ولادة الأغنام

وفي حال تعرضك للمرض (الإصابة بالحمي أو أعراض تشبه الإنفلونزا) وشعرت بالقلق فيما إذا كنت أصبت بعدوي من بيئة المزرعة فيرجي طلب الحصول علي المشورة الطبية علي الفور.

يؤدي الإقتراب من الأغنام خلال موسم ولادة الأغنام إلي إصابتك أنت والجنين بمخاطر صحية مثل الإصابة بالالتهابات التي يمكن أن تصاب بها الأغنام. ويتوجب عليك أثناء الحمل تفادي الإقتراب من الأغنام خلال موسم ولادة الأغنام.

وعلي الرغم من قلة عدد الإصابات وحالات الإجهاض المبلغ عنها والناجمة عن الإقتراب أو ملامسة الأغنام ولكن يجب أن تكون النساء الحوامل علي علم بالمخاطر المحتملة جراء ذلك.

# العناية بأسنانك ولثتك

تعتبر اللثة الحمراء والمتورمة والحساسة والتي تنزف عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو بالخيط علامة على الإصابة بالتهاب اللثة أثناء فترة الحمل. وهذا أمر شائع أثناء الحمل حيث يحدث التهاب اللثة نتيجة ارتفاع مستويات البوجستون مما يجعل لثتك حساسة تجاه البكتيريا في طبقة البلاك وزيادة ضخ الدم في فمك أثناء فترة الحمل. وعادة ما تختفي أعراض التهاب اللثة أثناء فترة الحمل بعد ولادة الطفل.

## نصائح هامة

يساعد تنظيف الأسنان بشكل صحيح والعناية باللثة على المحافظة على صحتك.

- نظفي أسنانك مرتين في اليوم دقيقتين كاملتين باستخدام معجون أسنان يحتوي على 1500 جزء من المليون من الفلورايد.
- ابصقي معجون الأسنان الزائد ولا تشطفيه بالماء.
- إذا استمر نزيف اللثة، فمن المهم المواظبة على تنظيف الأسنان مرتين باليوم. وفي حال استمرار الأعراض، فيرجى التحدث مع طبيب الأسنان أو أخصائي تنظيف الأسنان.
- تجنب تنظيف أسنانك مباشرة بعد تعرضك للتقيؤ خلال الحمل حيث قد يؤدي ذلك إلى تآكل الأسنان (أي تآكل سطح الأسنان) بل يتوجب عليك المضمضة بغسل الفم بالفلورايد والخالي من الكحول بعد تعرضك للتقيؤ.

## خدمة الصحة الوطنية NHS في العناية بالأسنان

عندما يتم تأكيد الحمل، فمن المهم إعلام طبيب الأسنان حول ذلك. وإذا كنت غير مسجلة لدى طبيب الأسنان، فيجب أن تقومي بذلك. ويتوجب عليك زيارة طبيب الأسنان وأخصائي تنظيف الأسنان بانتظام خلال فترة حملك. وسيقدم لك طبيب الأسنان النصيحة والعلاج اللازمين وسيعرفك ببرنامج بسمة الطفل Childsmile الذي سيساعدك على العناية بأسنان طفلك (انظري صفحة 179).

وللحصول على المزيد من المعلومات حول كيفية التسجيل عند طبيب الأسنان، يرجى الاتصال بخدمة الصحة الوطنية NHS عن طريق خط المساعدة: **0800 22 44 88** (الهاتف النصي 0800 22 44 88 18001 ويوفر خط المساعدة أيضًا خدمة الترجمة) أو يمكنك التحدث مع القابلة القانونية. وتحصلين على عناية مجانية بأسنانك خلال فترة الحمل ولسنة من ولادة طفلك.



قد تشعرين بالجوع أكثر – خذي معك وجبات صحية خفيفة للسيطرة على ذلك.

يبدأ السن الثاني لطفلك بالتشكل، ويظهر خلف السن الأول.

أنت الآن في نصف الطريق، ومن الممكن أن يراودك الشعور بالخوف أو الإثارة أو الاثنين معاً.

يمكن أن تشعري بالألم في ظهرك وبتعب أكثر وبضيق في التنفس.

تقريباً في هذا الوقت، يغطي جسم طفلك بمادة الطلاء الجنيني (vernix) وهي مادة دهنية تغطي جلد طفلك وتكوّن طبقة مضادة للماء.

## العلاقة الجنسية خلال الحمل

لا يشكل الجنس خلال الحمل أي خطورة، فأى ممارسة جنسية ستقومين بها ولا تؤذيكي، فهي لن تؤذي جنينك أيضاً. فأنت لا تخاطرين بإيذاء أو التأثير على طفلك.

### هل من الممكن أن تكون هناك خطورة؟

طفلك في الرحم محمي بكيس من الماء يلطف الحركة فقد يشعر طفلك بالحركات العنيفة خلال عملية الجنس ولكن هذا لا يسبب له أذى. وأحياناً تنصح النساء التي حدثت لها عدد من حالات الإجهاض بأن يبتعدن عن الجنس مع اقتراب موعد توقعهم للدورة الشهرية أو في أول ثلاثة أشهر من الحمل. ومع أنه لا يوجد هناك أي دليل على ارتباط الجنس بالإجهاض، يختلف بعض الأطباء عند نصح الأزواج في هذا الموضوع.

○ تشعر بعض النساء بأن الجنس غير مريح في نهاية الحمل في الوضعية التي تعلق المرأة الرجل أو الرجل المرأة. ويمكن التغلب على ذلك بأن يحمل الشخص الذي يعلق الشخص الآخر وزنه على ذراعيه أو تجربة الوضعيات الجانبية.

○ تشعر بعض النساء – برغبة أقل في ممارسة الجنس عند تقدم الحمل. فهذا الشعور عادي. باستطاعتكم التقرب من بعض وتحقيق الإثارة الجنسية بدونها.

في بعض الأحيان، يجد النساء والرجال بأن رغبتهم الجنسية قد تتغير خلال الحمل وقد يتجنبونه. وهذه ليست بحالة جدية ولا تستمر طويلاً. وحافظي على القرب والحنان والاحتكاك الجسدي الذي لا يؤدي بالضرورة إلى ممارسة الجنس. وإذا كان الجنس يلعب دوراً مهماً في حياتكم قبل الحمل، فسيعود هذا الشعور مرة أخرى مع مرور الوقت.

## لمحات

\* معظم النساء يستطعن ممارسة الجنس وهن حوامل.

\* من الممكن أيضاً بأن تجديها ممتعة أكثر من العادة في بعض مراحل الحمل.

\* من المهم جداً التحدث عن هذا الأمر مع شريكك.

\* سوف تثير قابلك القانونية أيضاً موضوع وسائل منع الحمل عند هذه النقطة، لمنحك بعض الوقت للتفكير في خياراتك بعد الحمل.

تجنبتي سؤال شريكتي إذا كانت تؤد ممارسة الجنس أم لا بسبب اعتقادي أنه قد يؤذي الطفل. وسررت جداً عندما اقترحت هي ذلك. 6 أندرو، غلاشيل

# مشاكل في الحمل

قد يظهر عليك في حدود الأسبوع 20 ما يعرف " ببهجة" الحمل. وعلي الرغم من أنك تتمتعين بحمل صحي، فقد تواجهين بعض المتاعب (غالبًا مشاكل بسيطة لفترة قصيرة) يمكن أن تؤثر عليك.

## كيف تتجاوزينها

لا تدعي القلق ينتابك بمفردك فإمكان قابلتك وطبيبك تقديم النصائح حول هذه المشاكل البسيطة خلال الحمل وكيفية التعامل معها.

**ألم الظهر** يزداد سوءا كلما تقدمت في الحمل بسبب الجهد الزائد على مفاصلك وأوراكك. وتساعد التمرينات البسيطة والاعتناء بنفسك عند رفع الأشياء بإحداث فرقا كبيرا وأيضا إتباع ما يلي:

- ارتداء حذاء بدون كعب أو ذا كعب قصير
- الجلوس والوقوف بينما يكون ظهرك مستقيم والكتفين مسترخيين
- ثني الركبتين عند الانحناء والإمتناع عن رفع الأوزان الثقيلة

**الإمساك:** يمكن أن يكون الإمساك مشكلة خلال فترة الحمل وذلك بسبب التغيرات والهرمونات الحاصلة في جسدك. تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف كالخضروات والفواكه والفاصوليا الجافة وخبز القمح وتأكدي من شرب كمية كبيرة من السوائل. والقيام بتمرينات متوسطة كالسباحة والمشي التي تساعد علي المحافظة علي إخراج البراز بانتظام.

**التهاب المثانة** وهو التهاب في البول ويسبب حرقة عند التبول ويجعلك تشعرين بالحاجة الي التبول طوال الوقت- ولكن هذه الأعراض غالبا ما تصاحب فترة الحمل علي كل الأحوال. وإذا ظهرت لديك هذه الأعراض، فالأفضل مناقشتها مع قابلتك. ومن الممكن وصف نوع من المضاد الحيوي الذي لا يشكل أي خطر في حالة إصابتك بالتهاب المثانة.

**حرقة الفؤاد (عسر الهضم)** وهي حرقة حول عظمة الصدر. وتحدث عموما في أواخر فترة الحمل. وقد تزداد حدة الحرقة عند شرب الشاي المركز والقهوة المركزة وعصير الفواكه الطازج والأكلات المحتوية علي التوابل والدهن وخذي وقتك عند الأكل.

**البواسير والتحقنات الشرجية** هي انتفاخ الأوردة الدموية للفتحة الخلفية أو فتحة الشرج. وفي بعض الأحيان تصبحها حكة وتكون مؤلمة، وتزداد سوء مع الإمساك. ويمكن لقابلتك أو طبيبك تقديم نصائح للعلاج.

**انتفاخ الكواحل وأصابع اليد والوجه واليدين** وتعرف أيضا الوذمة وسبب حدوثها هو أن الجسم قد يحتبس الكثير من السوائل خلال الحمل (ويعتبر احتباس كمية صغيرة من السوائل أمرا طبيعيا في أواخر الحمل). وقد تشير الحالات الخطرة وإذا صاحبته أعراض أخرى إلي وجود تسمم الحمل (انظري صفحة 79).

وفي بعض الأحيان تتجمع هذه السوائل في معصم اليد، وتؤدي الي آلام أو نخزات في الأصابع. وتعرف هذه الحالة بمتلازمة النفق الرسغي. وإذا كانت مزعجة للغاية فتحدثي مع قابلتك أو طبيبك حولها.

**الدوالي** هي أوردة تنتفخ عادة في الرجلين ولكن في بعض الأحيان حول فتحة المهبل وقد تسبب آلاما وحكة. وتساعد جرابات الدعم علي تخفيف ذلك وامتعي عن الوقوف لمدة طويلة وحاولي الاستراحة وأرجلك مرفوعة قدر المستطاع. وأخيري قابلتك أو طبيبك إذا لاحظت مناطق حمراء أو ساخنة أو مؤلمة في الرجلين أو فتحة المهبل. وقد تساعد تمرينات معينة علي التخفيف من الألم اسألي قابلتك أو المعالجة الطبيعية للولادة أو معلمة دروس ما قبل الولادة حول هذه التمرينات.

# الأسبوع 20

طول طفلك الآن حوالي 16.5 سم (ست بوصات ونصف) من رأسه إلي مؤخرته أو يبلغ طوله 25.5 سم (عشرة بوصات) من رأسه إلي أصابع قدمه.

يستطيع طفلك الإمساك بقبضة يده.

إنه نشيط جداً حيث أنه يستطيع اللف والدوران في الرحم قبل أن يكبر كثيراً علي ذلك.

يمكنك الآن الشعور بحركة وركلات طفلك. والاحتمال كبير أن لا أحد غيرك يشعر به.

## لمحات

- \* معظم المشاكل التي تحدث معك في الحمل لا تشكل أي خطورة سواء عليك أو على طفلك.
- \* لا تعاني بمفردك وتكلمي مع قابلتك أو طبيبك.
- \* تذكرني أن علاج الأسنان يكون مجاناً خلال الحمل ولمدة سنة واحدة بعد الولادة.



### المكورات العقدية من فصيلة 'ب'

هي واحدة من البكتيريا التي يمكن أن تتواجد في أجسادنا، ولا تسبب في العادة أي ضرر. تتواجد المكورات العقدية من فصيلة 'ب' عموماً في الجهاز الهضمي والجهاز التناسلي الأنثوي. وتُقدر نسبة النساء الحوامل اللاتي يحملن المكورات العقدية من فصيلة 'ب' في المملكة المتحدة بسيدة واحدة من بين أربع نساء، ومعظم النساء اللاتي يحملن المكورات العقدية من فصيلة 'ب' ينجبن أطفال أصحاء. وعند حلول موعد ألم الولادة ينشأ خطر بسيط من احتمالية انتقال البكتيريا إلى الرضع أثناء الولادة. وفي أحوال نادرة يمكن أن تشكل عدوى الأطفال حديثي الولادة بهذه البكتيريا مضاعفات خطيرة يمكن أن تمثل تهديداً للحياة (انظر أيضاً الصفحة 115).

النصائح غير المطلوبة قد تكون أسوأ إز عاج في الحمل! الآن وقد بدأ حملك يظهر عليك ستساعدك النصائح التالية علي التعامل مع النصائح غير المطلوبة:

- خذنها بدبلوماسية حيث عادة ما يكون المقصد وراء النصيحة هو الإهتمام وحسن النية
- ثقي بنفسك وبغريزتك – أنت وحدك تعرفين ما هو الأفضل لك أكثر من أي أحد آخر
- اشكريهم وواصل حياتك!

اعتمدي علي مصادر معلومات موثوقة مثل قابلتك أو طبيبك، واسألهم دائماً إذا كان لديك أي سؤال.

إذا  
كان عندك أي  
قلق اتصلي بقبالتك أو  
طبيبك أو الخدمات الصحية  
الوطنية العاملة علي مدار ساعة  
NHS 24 على الرقم 111

## مشاكل أكثر تعقيداً في الحمل

قد تؤدي التغييرات في جسمك بسبب الحمل إلي الإصابة بمشاكل صحية خفيفة وليست خطيرة كوجع الظهر أو الأوردة الدوالية. وفي هذه الحالات قد تحتاجين إلي العلاج أو عناية خاصة في حالة ظهور أعراض وعلامات لمشاكل أكثر خطورة أثناء الحمل. وتشمل هذه المشاكل ما يلي:

### السكري

قد تصاب بعض النساء بالسكري خلال فترة الحمل. ولكنه يختفي بعد الولادة، إلا أن السكري يتواصل عند بعض النساء بعد الحمل. وقد يتأثر الحمل بالسكري عندما يكبر الجنين لذا يجب مراقبة السكري والسيطرة عليه. ويمكن أن تحتاجي لحضور عيادة حمل مختلفة وزيارة طبيب أخصائي في الولادة.

### ارتفاع ضغط الدم

سوف يقاس ضغطك بانتظام في عيادات ما قبل الحمل. وعندما يكون ضغط الدم مرتفعاً جداً، يشخص ذلك بارتفاع ضغط الدم الناتج عن الحمل. وإذا صاحب ارتفاع الضغط أعراض أخرى فقد يكون دليلاً علي الإصابة بتسمم الحمل (انظري صفحة 79). وقد يؤثر ضغط الدم العالي علي صحتك وصحة الجنين.

### الحكة

يمكن أن تتعرض النساء خلال فترة الحمل لحكة جلد مفرطة. وعادة لا تسبب أكثر من الإزعاج وعدم الراحة – ولكن في بعض الأحيان قد تكون علامة لما يعرف بالركود الصفراوي بالحمل. اتصلي بقبالتك إن تواصلت الحكة أو إذا لم يساعد العلاج علي تحسن حالتك.

### فقر الدم

فقر الدم هي حالة تحدث عندما يكون هنالك نقص في عدد كريات الدم الحمراء في جسمك. وتظهر هذه الحالة في تحليل الدم. وقد يكون فقر الدم ناتجاً إما عن مرض أو عن نظام غذائي رديء أو قيء شديد أو جهداً زائداً علي جسمك كالحمل بتوأم. وستحصلين علي معلومات لتغيير نظامك الغذائي ويمكن أن تحصلي علي وصفة طبية لتناول الحديد وفيتامينات إضافية. راجعي الصفحة 17 حول الأغذية الغنية بالحديد.

### النزيف المهبلي

ينبغي عليك الاتصال بقبالتك القانونية للاستشارة في حالة أصابتك بالآلام شديدة في البطن أو النزيف المهبلي أثناء الحمل. (النزيف الهلامي أمر طبيعي). قد يكون وضع المشيمة منخفضاً بحيث تغطي عنق الرحم مما يسبب النزيف وتعرف هذه الحالة بالمشيمة المنزاحة وهي حالة نادرة وتحتاج إلي المراقبة والاهتمام. وفي أواخر الحمل يمكن أن تنفصل المشيمة عن جدار الرحم وقد تهدد هذه الحالة حياتك وحياة طفلك. ولا تعتبر كل حالات النزيف المهبلية خطيرة فبعض النساء ينزفن قليلاً أو علي نحو متقطع خلال الحمل لأسباب مختلفة وليست خطيرة.

### استمرار القيء

هنالك عدة أسباب لهذه المشكلة وتشمل الحمل بتوأم أو وجود حساسية للمهرمونات. إذا كنت غير محظوظة، فإن القيء الذي يستمر عادة 12 أسبوعاً فإنه سيستمر معك إلي فترة متأخرة من الحمل. وتحتاج الحالات الصعبة التي تعرف باسم القيء المفرط الحملي إلي علاج بالمستشفى.

وتشمل المخاطر التي يتعرض لها الطفل نتيجة بدانة الأم ما يلي: ارتفاع نسبة وفاة الأجنة أو ولادة الجنين الميت أو الشذوذ الخلقي أو البدانة في المستقبل.

ولا يتوجب عليك إتباع نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن خلال فترة الحمل. تأكدي أن تفكري بخسارة الوزن بعد ولادة الطفل. من المهم تناول الأطعمة المغذية، وإتباع نظام حمية صحي كما هو مشار إليه في الصفحتين 16-17. تحدثي مع القابلة القانونية حول أية مخاوف لديك.

## ألم حزام الحوض

يحدث بسبب انفتاح مفصل صغير (ارتفاع العانة) أمام الحزام العظمي للحوض. ويمكن أن يسبب الكثير من الآلام عند المشي أو الوقوف. ويساعد العلاج الطبيعي أو لباس حزام في ذلك.

## السمنة الزائدة

إذا تعرضت لزيادة الوزن أو السمنة عند الحمل فأنت عرضة للإصابة بمضاعفات أثناء الحمل والولادة مثل ارتفاع ضغط الدم والإجهاض وتسمم الحمل ومرض السكري والموت. وتحتاج النساء البدنيات إلى مساعدات في المخاض أو قد يستغرق المخاض فترة طويلة. وللحصول على المزيد من المعلومات حول المساعدات الموجودة في عملية الولادة انظري صفحة 100.

## س:

## طفلي لا ينمو جيداً. هل يشكل هذا خطراً؟

**ج:** هذا ممكن ولكن بعض الأطفال صغار بطبيعتهم وبعضهم قد يسارع بالنمو في فترات متقدمة من الحمل كما تعتقدين. قد تكون توقيتاتك غير صحيحة وبالتالي قد لا تكونين بلغتي الفترة التي تعتقدينها من حملك. أغلب الأطفال صغار الحجم يكونون أصحاء عند الولادة ويتمتعون بصحة جيدة عندما يكبرون.

يعاني بعض الأطفال من تقييد نمو الجنين FGR مما يجعلهم أصغر وأخف وزناً من معظم الأطفال في مرحلة الحمل. ويحدث ذلك عندما لا يتغذى الطفل جيداً من المشيمة أو عندما يعاني الجنين من أعراض صحية أخرى تحد من نموه. إن كانت تغذية الأم سيئة أو كانت مدخنة قد يتسبب ذلك في ضعف نمو الطفل. في بعض الأحيان، وضعف نمو الطفل يمكن أن يكون علامة على حدوث تسمم الحمل في الأم. كما يمكن أن يزيد من خطر ولادة جنين ميت.

وتجدر الإشارة إلى أن أي مشاكل تعيق نمو الجنين ينبغي رصدها أثناء مواعيد الفحص التي تجري قبل الولادة.

## اتبعي إحساسك الغريزي

إن كنت تشعرين بأن ثمة شيء ليس على ما يرام، اتبعي إحساسك الغرائزي – اتصلي بطبيبك العام للمشاكل الصحية العامة أو وحدة الأمومة أو قابلتك القانونية إن كنت تتخوفين من أي شيء على صلة بحملك أو أن يكون هناك تغيير في حركات جنينك.

## لمحات

\* يولد معظم الأطفال بصحة جيدة.

\* هناك فحوصات تستطيع أن تقيس نمو طفلك بدقة.

\* في بعض الأحيان قد تتعرضين لمشاكل يمكنها أن تؤثر عليك وعلى جنينك.

\* يمكنك الذهاب إلى المستشفى، ولكن الكثير من الحالات يمكن علاجها في البيت مع القابلة أو طبيب العائلة.

# العواطف: كيف قد يكون شعورك وشعور شريكك

لا توجد طريقة "طبيعية" للشعور وأنت حامل فكل شخص يختلف عن الآخر.

## الحمل هو وقت عاطفي

وحتى لو كنت من الأشخاص الذين لا يكون كثيراً فسوف يتغير هذا في فترة الحمل. ويمكن أن تؤثر عليك أقل الأشياء بدءاً من أي خبر محزن في الأخبار إلى مشهد عادي في مسلسلك التلفزيوني المفضل!

قد يشكل الحمل ضغطاً عليك. ويمكن أن يساعدك الحديث مع شريكك أو مع صديق أو قريب من العائلة على أن يكون شعورك إيجابياً وتحمل الضغط.

وتجد بعض النساء أنفسهن وقد أصبحن منزعات ومتوترات ومزاجيات. وهذا يكون صعباً على من حولهن. ومن الأساليب التي تعمل على التخلص من التوتر تمارين الاسترخاء. لمزيد من الأفكار حول الاهتمام بصحتك راجعي [www.stepsforstress.org](http://www.stepsforstress.org)

من الممكن أنك لم تخطي للحمل وخاصة إذا كنت أما تعيش بمفردها حيث أنك ستشعرين بالحيرة وكيف ستأقلمين مع الوضع. وحتى لو كنت تتوقين لإنجاب طفلك، فإنك ستشعرين بالقلق والخوف والرعب عند الحمل.

ومرة أخرى ستجدين نفسك في قمة السعادة ولا تستطيعين التوقف عن الابتسام حتى عند تعرضك للغثيان في الصباح.

أخبري

شريكك بالمعلومة

المحدثة الخاصة بالآباء على

ريدي ستيدي بيبلي! الموقع:

[www.readysteadybaby.org.uk/dads](http://www.readysteadybaby.org.uk/dads)

org.uk/dads

# الأسبوع 21 – 22

يمكن أن تكونى عرضة لسوء الهضم.	بسبب اضطراب نومك من الممكن أن يشرّد ذهنك أو تنسى أشياء.	بدأت حواجب ورموش طفلك بالنمو.
بإمكان طفلك سماع أصوات خارج وداخل جسمك وسي تعود على صوتك إذا تحدثت معه.	يمكن أن تقوى بإجراء مسح روتينى آخر بالموجات فوق الصوتية (سونار) لمعرفة ما إذا كان هناك مشاكل خطيرة يعانى منها الجنين إلا أن هذا المسح لا يستطيع الكشف عن جميع المشاكل فى بعض الأحيان.	
يمكن أن يكون طفلك نشيطاً جداً ويبدأ بالركل عند سماعه أصواتاً معينة مثل صوتك.	أصبح طفلك الآن يزن رطلاً واحداً (حوالى 500 غرام).	
فى هذا الوقت ستبدأين أنت وشريكك فى إدراك بأنكما ستصبحان والدين ادراكا كاملاً.	يستطيع الجنين الآن الإمساك بيده ومن الممكن أن يجذب الحبل السرى.	

## الاكتئاب والحمل

تتعرض واحدة من كل عشرة نساء لحالة خفيفة أو متوسطة من الاكتئاب خلال الحمل وخاصة النساء اللاتي عانين من الاكتئاب سابقاً.

ومهما يكن شعورك فلا يوجد أى داعٍ لأن تخفى معاناتك بل تحدثى مع قابلتك التي يمكنها اقتراح طرقاً لتحسين شعورك.

إنها لفكرة جيدة أن تبوحى بمشاعرك إلى شريكك حيث من الممكن أن يشعر الشريك بنفس الشعور. حيث تعتبر ولادة الطفل وحتى وإن كان أمراً مثيراً للفرحة هو أيضاً أمراً سيغير مجرى حياتكما. وبالتالي فإن من الطبيعي أن تشعرنا بالتوتر وقد تتساءل كيف ستكونان كوالدين وإذا كنت قد عانيت من مشكلة فى طفولتك فستظهر بعض الأفكار من جديد حتى وإن كانت فى طيات النسيان.

## لست لوحدك

يمكن أن ينتابك القلق لفقدان إحساسك بهويتك أو باستقلاليته، فعلى الرغم من تزايد الاهتمام بك فى هذه الفترة من حياتك بزيادة المواعيد وفرحة الناس لك فإنك تشعرين بأن طفلك هو مركز الاهتمام وليس أنت. ويمكن أن يشعر شريكك بعدم اهتمامك به إذا لاحظ بأن تفكيرك مقتصر على الطفل فقط.

ستعرفان جيداً بأن حياتكما ستتغير بقدم هذا الطفل وستكونان مسؤولين تجاه شخص آخر ويجب عليكما تلبية حاجته. وسيستوجب الذهاب إلى السينما أو المطعم تخطيطاً مسبقاً ولا يمكنكما القيام بأشياء وليدة اللحظة بعد الولادة.

وهذا القلق طبيعى وقد يكون مفيداً للتحدث مع أناس آخرين مروا بنفس التجربة. ويمكن لقابلتك اقتراح الحضور مع مجموعات من الآباء أو الإلتقاء بآباء وأمهات عاشوا نفس التجربة فى دروس ما قبل الولادة (انظري صفحة 44-45).

إن من الطبيعي أن تقلقى حول ما إذا كان طفلك بصحة جيدة أم لا وكيف ستتكيفين مع الولادة والرضاعة والعودة إلى العمل والمسائل المادية.



## زيادة الوزن وتغيرات أخرى في جسمك

إذا كنت دائماً محافظة علي وزنك فقد يراودك شعور غريب عندما تلاحظين أن وزنك في إزدیاد متواصل. وحتى وإن كان هنالك سبباً منطقياً وراء هذه الزيادة فإنه لا يزال ينتابك شعور غريب. وتدل زيادة الوزن التدريجية والبطيئة على وجود حمل صحي.

### مكونات الوزن

تحدث معظم الزيادة في الوزن في منتصف فترة الحمل (بين أربعة إلى سبعة أشهر) ومن الممكن أن تلاحظي زيادة في وزنك في بداية الحمل إلا أن هذا سببه احتباس السوائل. ولا يزداد وزن بعض النساء في الأسبوعين أو الثلاثة الأسابيع الأخيرة من الحمل.

ستراقب قابلتك إذا كان هنالك زيادة سريعة في الوزن خلال العشرة أسابيع الأخيرة من الحمل حيث أنه قد يكون علامة علي تسمم الحمل وهي حالة خطيرة (انظري صفحة 79).

ولا يتوجب عليك الأكل عن شخصين في فترة الحمل. وسترتفع نسبة الطاقة التي يحتاجها جسمك خلال الثلث الثالث والأخير من الحمل إلى 200 سعر حراري في اليوم وقد يؤدي تناول المزيد من السعرات الحرارية إلي تعرضك للبدانة (انظري صفحة 51).

- الطفل: 2.5-4 كيلو غرام (5-9 أرطال)
- المشيمة: 0.5-1 كيلو غرام (بين رطل واحد ورطلين)
- السائل الأمنيوسي: 1.5-2.5 كيلو غرام (3-5 أرطال)
- الزيادة في حجم دمك وسوائلك: 2-4 كيلو غرام (4-9 أرطال)
- زيادة حجم الرحم والتدي ومخزونات الدهون والبروتينات: 2-5 كيلو غرام (بين أربعة و 11 رطلا)

سيتم وزنك في بداية الحمل لتتمكن قابلتك أو طبيب الولادة من مقارنة زيادة وزنك مع تطور الحمل.

## الزيادة الصحية للوزن

لا يوجد ما يسمى بالوزن "الصحيح" حيث تكون الزيادة في الوزن نسبية وتختلف من امرأة إلي أخرى وذلك اعتماداً علي الطول وشكل الجسم والوزن قبل الحمل.

وتعود ثلث الزيادة في الوزن أثناء الحمل إلى الجنين والسائل الأمنيوسي والمشيمة. ويساعد الوزن الزائد الآخر علي دعم الحمل ولتحضير جسمك للفترة القادمة.





## لمحات

- \* الوزن "الصحيح" لك ربما لا يكون صحيحاً لغيرك.
- \* المحافظة علي اللياقة والصحة في الحمل مفيد جداً لك ولطفلك.

## الأكل الصحي

يعتبر أمرا هاما بأن تتناول الأم الحامل غذاءً جيداً خلال فترة الحمل لإعطاء طفلها أفضل بداية في حياته (انظري الصفحة 14).

وستشعرين أكثر بالجوع مع تقدم الحمل وخصوصاً بين الوجبات. لذلك فإن تناول " الرقائق " والشوكولاتة يكون مغرياً. ويعتبر هذا الأمر مقبولاً بين فترة وأخرى ولكن من المفيد لك أن تحملي معك وجبات صحية خفيفة لإشباعك ولتجنب الإغراءات (انظري صفحة 16).

عليك بتناول ثمانية أكواب من السوائل يومياً، وإن اخترت المياه، أضيفي إليها قطعاً من الثلج وشريحة من الليمون.

## تمارين عضلات الحوض

مع اقتراب هذا الوقت من الحمل سوف تلاحظين أهمية هذه التمرينات (بعبارة أخرى، من الممكن أن تتعرضي لتسرب للبول!). لذا فممارسة هذه التمرينات مهمة جداً لتقوية عضلات الحوض وتحضيرها لما تبقى من فترة الحمل وما بعدها. (انظري قاع الحوض، صفحة 147).

## علامات التمدد

من الممكن أن يصبح عندك علامات التمدد وهي خطوط رقيقة علي الجلد وسببها تمزق مادة الكولاجين في الجلد أثناء تمدده خلال الحمل وهي المادة التي تعطي الجلد خاصية المرونة. وقد تظهر هذه العلامات كخطوط حمراء إلي حد ما، ولكنها تخف فيما بعد لتصبح خطوط فضية باهتة. ويساعد إتباع نظاماً غذائياً صحياً وعدم تعرضك لزيادة سريعة في الوزن إلي تجنب ظهور هذه العلامات لديك.

## تغيرات بدنية أخرى

- ستطراً بعض التغيرات علي جلدك مثل وجود زوائد جلدية خاصة في الأماكن احتكاك والتصاق ملابسك بجلدك ولا تعتبر هذه الزوائد أمرا يدعو للقلق.
- من الممكن أن تعاني من طفح جلدي وظهور حبوب. وعليك ارتداء الملابس القطنية لأنها تساعد علي تلطيف طفح الحرارة.
- من الممكن أن تلاحظي أن حلماتك والشامات والنمش أصبح لونها أغمق.

## التخطيط للأمور المستقبلية

يجب التفكير بأشياء كثيرة في الأشهر القادمة ويساعد الحصول علي المعلومات الصحيحة في أخذ بعض القرارات المهمة. وستساعدك قابلتك علي الإجابة علي أسئلتك خلال تطور الحمل.

### فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية

خلال الحمل سوف تناقشك قابلتك عن الفوائد الصحية للرضاعة الطبيعية لك ولطفلك ولتتأكد من أن لديك كل المعلومات المهمة كي تتمكني من الاختيار الجيد. وتعد بعض المناطق حصصاً للرضاعة الطبيعية والتي يمكنك حضورها وأنت حامل وتعطيك هذه الندوات معلومات كثيرة عن الرضاعة الطبيعية وماذا تتوقعين خلال الأيام الأولى. وقد يكون مفيداً أيضاً التحدث مع أمهات أخريات يمارسن الرضاعة الطبيعية.

إن  
قرار إطعام  
طفلك يرجع لك وحدك.  
لذلك من الجيد التفكير  
في كيفية القيام بذلك وأن  
تخططي له وتكوني  
علي إستعداد.



## فوائد الرضاعة الطبيعية

تحمي الرضاعة الطبيعية صحة طفلك منذ الولادة. وقد أثبتت الأبحاث أيضاً أن الفوائد تستمر إلى مرحلة الطفولة وما بعدها. ويبيّن حليب الأم المناعة ضد العدوى ويساعد علي تجنب السمّة والإصابة بسكري الطفولة.

### الفوائد الصحية

يكون الأطفال الذين يعتمدون فقط على الرضاعة الطبيعية:

- أقل عرضة للإصابة بالتهاب الأذن والالتهابات الهضمية (القيء والإسهال) والتهابات الصدر التي تستوجب العلاج لدى طبيب العائلة أو في المستشفى.
- يتمتع هؤلاء الأطفال بمناعة وحماية أفضل لأن حليب الأم يحتوي علي أجسام مضادة للعدوي والحساسية مثل: الأكرزيم. ولا يحتوي حليب العلب الصناعي علي هذه المركبات الطبيعية والأجسام المضادة.
- ويفيد حليب الأم الأطفال الخدج حيث يحصلون علي حماية ضد الإصابة من الالتهابات المعوية وغيرها من الالتهابات. ولا تتوافر هذه الحماية الطبيعية في الحليب الصناعي.

تساعد الرضاعة الطبيعية على المدى البعيد على تخفيض مرض السكري والسمّة. كلما زادت مدة الرضاعة ومدة إرضاعك للطفل ازدادت فوائدها.

ومن فوائد الرضاعة الطبيعية للأم أيضاً:

تكون الأمهات المرضعات أقل عرضة للإصابة بسرطان المبيض والثدي وتشمل الفوائد الأخرى ما يلي:

- ستشعرين بشعور جيد بأنك تقدمين لطفلك كافة احتياجاته الغذائية
- ستفخرين بأنك أنت فقط المسؤولة عن إرضاع طفلك



هذا قرص دي في دي مجاني من منظمة الصحة الوطنية في اسكتلندا NHS وسيوفر لك ما تحتاجينه من معلومات كي تبدئي وتستمري في الرضاعة الطبيعية. واتصلي بقاتلك للحصول علي نسخة.

يكون جلد طفلك متجعداً وذلك لعدم احتوائه علي الدهون.

يمكن أن تعاني من وجع الظهر وانتفاخ الأوردة (عروق دوالي) وتشنجات في الساق (انظري صفحة 48).

سيزداد وزن طفلك بسرعة خلال الأربعة أسابيع القادمة.

يكون سمع طفلك جيداً وباستطاعته التفريق بين بعض الأصوات مثل أصوات المعدة أو دقات قلبك والأصوات الخارجية مثل ضجيج المكنسة الكهربائية.

### بداية الرضاعة الطبيعية

عندما تبدأين بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية فسيكون أول حليب يرضعه الطفل هو حليب اللبأ الذي يدر بكميات قليلة وسيساعد هذا الحليب أن تتحرك أمعاء طفلك لأنه غني بالأجسام المضادة وسيساعده أيضاً علي مكافحة العدوي.

### تجنب استخدام الحلمات الصناعية

يعتقد الخبراء الآن بأنه من الأفضل تجنب استعمال زجاجات الحليب والرضاعات إذا أردت النجاح في الرضاعة الطبيعية. ويسر قابلتك مناقشة ذلك معك.

### الرضاعة الطبيعية حسب رغبة الطفل

حين تسمحين لطفلك بأن يرضع عندما يجوع أو يعطش – عوضاً عن اتباع نظاماً محدداً – ستجدين نفسك قد وفرت له الحليب الكافي وتجنبت إمتلاء صدرك.

وللحصول علي المزيد من المعلومات والنصائح عن الرضاعة الطبيعية انظري صفحات 122 – 127 من هذا الكتاب – أو اتصلي بقابلتك لتناقشي معها اختيارات الرضاعة الطبيعية.

### كيف ستحصلين على المساعدة عند اختيارك الرضاعة الطبيعية

ستبدأ عملية الإرتباط حالما يولد طفلك (تتعرفين عليه وتحبينه) عن طريق التمتع بلامسة جلدك مع جلده. وهذا سيجعل طفلك دافئاً ويهدئه ويساعد في استقرار دقات قلبه وتنفسه. وأيضاً يساعد علي تحريك الهرمونات في ثدييك لإنتاج الحليب.

### البقاء في الغرفة

توصي معظم وحدات الولادة في المستشفيات ببقاء الأطفال مع أمهاتهم 24 ساعة في اليوم. وهذا ما يعرف باسم البقاء في الغرفة ويساعد علي التعود علي الرضاعة وتقليل خطر الإصابة بالعدوي لطفلك. وستحصلين علي مساعدة من موظفي قسم الولادة والأمهات الجدد وستتاح لك الفرصة للارتباط مع طفلك وقضاء وقت معه.

### المساعدة والنصيحة

عندما تكونين في المستشفى وحالما تعودين إلي البيت ستكون قابلتك مستعدة لإعطائك نصائح عملية تمكنك من بدء الرضاعة الطبيعية وستوضح لك "الوضع الصحيح" للإمساك بطفلك وكيفية تشجيع طفلك ووضع حلمة ثديك وثديك في فمه بطريقة صحيحة (التعلق). وسيساعد هذا الأمر على أن يحصل طفلك علي الرضاعة بطريقة فعالة ويساعدك كذلك علي تجنب حدوث تقرحات في حلمات ثديك أو بعض المشاكل الأخرى التي قد تتعرض لها الأمهات الجدد عندما يرضعن رضاعة طبيعية لأول مرة.



اطلبي من قابلتك نسختك المجانية من "نحو بداية موفقة" الذي تصدره منظمة الصحة الوطنية في اسكتلندا NHS لإعطائك معلومات أكثر عن الرضاعة الطبيعية.

لم يكتمل نمو رنتي طفلك ولكنه يستطيع القيام بحركات التنفس.

يمكن أن تشعري بالإمساك (انظري الصفحة 15).

يتحرك طفلك إما بالدوران أو القفز أو التمدد وقد يختلف كل طفل عن آخر في حركته. وانتبهي إلي الأوقات التي يتحرك فيها طفلك لتلاحظي فيما إذا قلت أو اختفت هذه الحركات.

## فيتامين ك وطفلك الجديد

### لمحات

\* تمنح الرضاعة الطبيعية لطفلك أحسن بداية ممكنة في الحياة. فالرضاعة الطبيعية مفيدة لك ولطفلك.

\* اسألي قابلتك إذا كان عندك أي سؤال عن فوائد الرضاعة الطبيعية.

\* يساعد حضورك لحصص المساعدة في الرضاعة الطبيعية خلال الحمل علي حصولك علي أفكار جيدة حول الأمور المتوقع حصولها معك.

\* يتوجب عليك أخذ القرار حول فيتامين ك بعد ولادة طفلك علي الفور وبالتالي يفضل أن تبدي التفكير به من الآن.

\* ستعطيك قابلتك معلومات عن فيتامين ك وسيسررها الإجابة عن أسئلتك.

\* ستلاحظين في بعض الأوقات بأن طفلك يتحرك أكثر عندما تكونين هادئة أو مسترخية.

\* إن طفلك مليء بالحياة حيث تتم ولادة بعض الأطفال في هذه المرحلة ويبقون بعدها علي قيد الحياة.

فيتامين ك موجود في الطعام وخصوصاً في بعض الخضروات. ونحن بحاجة إلى هذا الفيتامين لأنه يساعد علي تخثر الدم ومنع النزيف. ويكون مستوي فيتامين ك عند حديثي الولادة ضئيلاً. ويتعرض عدد نادر من الأطفال إلى النزيف بسبب ذلك.

### الجرعة الإضافية لفيتامين ك

تعطي جرعة فيتامين ك للأطفال حديثي الولادة بعد ولادتهم مباشرة، لذا فالأفضل التفكير بها مسبقاً. وباستطاعة قابلتك أو أطباء المستشفى تقديم معلومات عنه ولكن الرأي الأخير يعود لك إن كنت تريدينه لطفلك أم لا. ويوصي خبراء الصحة بإعطاء كل الأطفال حديثي الولادة فيتامين ك بعد ولادتهم مباشرة لمنع أي خطر للنزيف.

وهناك طريقتين لإعطاء فيتامين ك: بالحقنة ضمن جرعة واحدة أو عن طريق الفم ضمن عدة جرعات. إذا تم إعطاؤه عن طريق الفم، فمن المستحسن أن يأخذ كل الأطفال جرعتين في أول أسبوع من ولادتهم. ويجب إعطاء الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية فقط الجرعة الثالثة من الفيتامين في أول شهر من ولادتهم. ولا يحتاج الأطفال الذين يرضعون الحليب الصناعي الحصول علي الجرعة الثالثة لأن الحليب الصناعي يحتوي علي فيتامين ك. ومن المهم أن يأخذ الطفل كل الجرعات اللازمة لحمايته. ولكن تذكري بأن الرضاعة الطبيعية هي أحسن الاختيارات للحصول علي صحة جيدة.

وعليك الإنتباه إلي النزيف والرضوض في أول ستة أشهر لأنها قد تكون علامة لنقص فيتامين ك. وإذا كان براز الطفل شاحب اللون أو بوله غامق فعليك أن تأخذه إلي طبيبك أو الزائرة الصحية علي الفور.

## السفر خلال الحمل

تتطبق عليك كل تحذيرات السفر المنطبقة علي المرأة الحامل المسافرة ولكن قد يصعب عليك تجنب الإزعاج والضغط. وإذا ما كان هذا السفر بهدف الاستجمام أو العمل أو لمناسبة عائلية، حاولي التقليل من الصعوبات باصطحاب ملفك الطبي معك وتأكدي في حالة مغادرة البلاد بأنك مغطاة بالتأمين الصحي.

### الإجازات والسفر بالطائرة

لا تسمح لك معظم الشركات الجوية بالسفر إذا كنت قد دخلت شهر الولادة وقد تحتاج شركات أخرى إلي رسالة من طبيبك تبين أنه يمكنك السفر وذلك انطلاقاً من الشهر السابع للحمل. وتأكدي من الأمر لدي الخطوط الجوية قبل الحجز.

وتأكدي من قابلتك أو طبيبك بأنه لا يوجد هناك أي سبب طبي قد يمنعك من الطيران مثل ضغط الدم المرتفع أو أعراض تشكل خطر حصول تجلطات (أنظري الفقرة المقابلة) وتأكدي أن بإمكانك أخذ كل التطعيمات المطلوبة. ولا ينصح الحصول علي بعض التطعيمات خلال الحمل، خصوصاً في الأشهر الثلاثة الأولى.

إذا خططت لأجازة وأنت حامل، فأحسن وقت لذلك هو الثلث الثاني من الحمل (أسبوع 13-26). في هذه الفترة، تكون أعراض الفترة المبكرة من الحمل قد مرت بأمان ويقل خطر الإجهاد.

تذكري أن تأخذي ملفك الطبي معك كلما خرجت من البيت لمدة يومين أو أكثر، وذلك في حالة الحاجة إلي مساعدة طبية.

### التنقل بواسطة السيارة

لا يوجد هناك سبب يمنعك من قيادة السيارة أو ركوبها وأنت حامل. ويجب عليك ربط حزام الأمان كالعادة وذلك لأسباب أمنية. يجب أن يمر حزام الحوض بين الوركين وتحت البطن، بينما يجب أن يوضع حزام الورك بين الثديين وحول البطن. لا تضعي أي من الأشرطة علي بطنك.

من الممكن أنك لن ترغبي بقيادة السيارة في الأسابيع الأخيرة من الحمل حيث قد يعيقك بطنك من القيام بذلك!



## تحمل الإعياء الناتج عن فرق التوقيت

- تشمل المشاكل الطبيعية للإعياء الناتج عن فرق التوقيت: اضطراب النوم والجفاف والتصلب وأوجاع وآلام بسيطة، وقد تكون هذه الأعراض أسوأ عند المرأة الحامل. وتذكرني هذه الأعراض عندما تخططين للسفر وحاولي تجنب السفر لمسافات طويلة بالطائرة. وتذكرني ما يلي إذا سافرت بالطائرة:
- خذي الوقت اللازم لتعويد نفسك علي التوقيت المحلي.
- تذكرني أن تعويد نفسك علي التوقيت المحلي بعد الرجوع من رحلتك سيأخذ مدة أطول.
- خذي معك وجبات خفيفة صحية إلي الطائرة للحفاظ علي برنامجك الغذائي.
- احضري معك إلي الطائرة ما تحتاجين إليه من وسائل الراحة: كوسادة إضافية أو وسادة لاتكاء الرأس أو جوارب دافئة حيث أنك ستجدين بأنها تحدث فرقا كبيرا.
- اشربي الكثير من الماء! لأنك معرضة للجفاف أكثر من غيرك عند السفر فيجب المحافظة علي مستوي السوائل في جسمك.

### أشياء أخرى يجب أخذها بعين الاعتبار

- تغطي بطاقة التأمين الصحي وتدعي EHIC الرعاية الصحية في أوروبا ولقد حلت هذه البطاقة مكان بطاقة سابقة (E111) تعتبر هذه البطاقة صالحة للاستعمال لفترة تتراوح بين ثلاث وخمس سنوات. وباستطاعتك طلبها عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني التالي [www.nhs.uk/Healthcareabroad/pages/Healthcareabroad.aspx](http://www.nhs.uk/Healthcareabroad/pages/Healthcareabroad.aspx)
- خذي وقتا كافيا للتفكير في الأماكن التي تودين زيارتها خلال أجازتك. فإذا كنت ترغبين عادة بزيارة الأماكن ذات جو حار ومشمس فقد تكون هذه الأماكن غير مناسبة لك خلال الحمل خصوصا إذا كنت تشعرين بعدم الراحة وصعوبة في النوم.
- لا يفضل السفر إلي مناطق توجد بها الملاريا.
- عليك شراء بوليصة خاصة للتأمين بحيث تغطي التكاليف الطبية وتسمح بإلغاء السفر لأسباب متعلقة بالحمل، لأن عظم بوليصات التأمين لا تغطي عواقب الحمل.

## لمحات

- \* أحسن وقت لأخذ أجازتك خلال الحمل هي هو الثلث الثاني من الحمل – بين الأسبوع 13 و 26.
- \* تأكدي من أخذ ملفك الطبي معك عند الذهاب في أجازة أو بعيدا عن البيت ليومين أو أكثر.
- \* تأكدي من حصولك علي تأمين صحي في السفر يغطي التكاليف الطبية.

لا  
تضر الأجازات  
التي تحتوي علي  
نشاطات كالمشي والسباحة  
علي الحمل. تحدثي مع  
قابلتك إذا كان عندك أي  
سؤال أو استفسار.

### التجملات الوريدية العميقة

تربط الكثير من الإعلانات بين إمكانية الإصابة بالتجملات الوريدية العميقة (حالة مرضية يتم فيها تجلط الدم بشكل خطير) والسفر بالطائرة لمسافات طويلة. ولكن بالواقع أنت معرضة للإصابة بهذه التجملات خلال الحمل وليس خلال السفر بالطائرة لمسافات طويلة فقط.

إذا ساورك أي قلق حول هذا الأمر فيرجي التحدث مع قابلتك أو طبيبك.

# أجازة الأمومة وإعانات ومدفوعات مادية أخرى

إذا كنت موظفة، فقد تكونين قد فكرت بالفعل فيما ستفعلينه بعد ولادة طفلك. فمن الممكن أنك تريد العودة إلي العمل بسرعة أو تغيير أوقات عملك لتعملي ضمن دوام جزئي أو أخذ إجازة أطول من العمل.

## أجازة الأمومة

يجوز لكل امرأة عاملة أن تأخذ إجازة أمومة عادية (OML) وأجازة أمومة إضافية (AML). ويشمل الدفع القانوني لأجازة الأمومة 39 أسبوعاً ويبدأ عند بداية إجازة الأمومة العادية OML. ويحق لكل امرأة عاملة أخذ إجازة الأمومة لمدة سنة كاملة (52 أسبوعاً) حيث تتكون هذه السنة من 26 أسبوعاً إجازة أمومة عادية (OML) والتي يستمر خلالها عقد عملك – و26 أسبوعاً إجازة أمومة إضافية (AML) والتي يستمر خلالها عقد عملك ولكن تنطبق بعض بنوده فقط. ويمكن أن يتم الإتفاق علي البنود الأخرى مع صاحب العمل، ولكن هذا غير ملزم قانونياً. ولا يجوز أن يكون هناك فجوة بين إجازة الأمومة العادية (OML) وإجازة الأمومة الإضافية (AML).

عليك إعلام صاحب العمل عن نيتك حول أخذ إجازة الأمومة قبل تاريخ الولادة المتوقع بـ 15 أسبوعاً بحد أقصى، إلا إذا ما استحال ذلك.

وباستطاعتك تغيير تاريخ إجازاتك شرط أن تخبري صاحب العمل مسبقاً وعلي الأقل قبل 28 يوماً (إلا إذا كان ذلك غير ممكناً عملياً).

ويتوجب علي صاحب العمل الرد علي طلب إجازاتك خلال 28 يوماً إلا إذا غيرت تاريخ إجازاتك. وفي هذه الحالة، عليه الرد خلال 28 يوماً من بداية إجازاتك.

وتعتبر وظيفتك محمية. ولا يمكن قانونياً لصاحب العمل طردك أو فصلك من العمل لأي سبب متعلق بحملك أو ولادتك أو إجازة أمومتك.

تنطبق هذه الحالة حتي لو كنت تعملين في دوام جزئي، ولا يؤثر طول المدة التي عملت بها في تلك الوظيفة. وتأكدي من حقوقك من قسم دائرة الموظفين أو ممثلي اتحاد العمال. ويوفر الكثير من أصحاب العمل لعمالهم حقوق أمومة أفضل وأكثر مرونة من الحقوق الواردة في القانون.

## المدفوعات والمعونات المادية

إن احتسابك للمعونات المادية التي يحق لك التحصل عليها خلال الحمل وبعد الولادة قد يكون معقداً إلي حد ما لأن كثيراً من القوانين في تغير دائم. وعليك التأكد من صاحب العمل أو اتحاد العمال أو دائرة نصيحة المواطنين. للحصول علي المزيد من المعلومات يرجى زيارة الصفحة الإلكترونية لدائرة نصيحة المواطنين في اسكتلندا [www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk) أو [www.gov.uk](http://www.gov.uk)

### المدفوعات المالية القانونية للأمومة (SMP)

يتوجب علي صاحب العمل أن يدفع لك المدفوعات المالية القانونية للولادة SMP إذا كنت مؤهلة للحصول عليها (ولتتأكدي فيما إذا كنت مؤهلة للحصول علي هذه المدفوعات يرجى زيارة الصفحة الإلكترونية المذكورة في أسفل الصفحة). وسوف تقبضين 90% من مرتبك في أول ستة أسابيع وبعدها تحصلين علي دفعة ثابتة للفترة الباقية من مدة الإجازة (أو 90% من متوسط دخلك إذا كان أقل من المعدل الثابت). وترتفع قيمة الدفعة الثابتة في شهر نيسان / إبريل من كل عام ويمكنك معرفة النسبة الأخيرة للدفعة الثابتة وللحصول علي المزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.gov.uk](http://www.gov.uk) وقد تدفع الضرائب والتأمين الوطني علي هذه الدفعات.

ولتكوني مؤهلة للحصول علي المدفوعات المالية القانونية للولادة SMP فإنه يتوجب أن تكوني موظفة لدي صاحب العمل علي الأقل لمدة 26 أسبوعاً قبل إنجاب طفلك بـ 15 أسبوعاً وأن يكون مرتبك أعلي من الحد الأدنى للتأمين الوطني.



## س:

## أنا حامل وأريد أن أقضي أطول مدة مع طفلي. فمتي يتوجب علي البدء بأخذ أجازة أمومي؟

**ج:** لا يحق لك بدء إجازتك إلا بدءاً من 11 أسبوعاً قبل موعد ولادة طفلك، نظرياً، باستطاعتك العمل إلي يوم الولادة، وهكذا تأخذين أجازتك كلها بعد الولادة، عملياً، من الممكن الشعور بالحاجة إلي التوقف عن العمل قبل تاريخ الولادة، وقد يختلف هذا من شخص إلي آخر فهذا القرار يرجع لك.

### منحة الأمومة

إن لم تكوني مؤهلة للحصول علي المدفوعات المالية القانونية للأمومة SMP لأسباب عدة مثل انخفاض مرتبك أو كونك صاحبة عمل حر فيمكنك طلب الحصول علي منحة الأمومة من وزارة العمل والمعاشات DWP. تدفع منحة الولادة كدفعة ثابتة (أو 90% من معدل دخلك الأسبوعي إذا كان أقل) لمدة 39 أسبوعاً. ولتطلب هذه المنحة، عليك ملء الاستمارة MA1 من وزارة العمل والمعاشات DWP وللحصول علي المدفوعات المتجددة والمزيد من المعلومات فيرجي زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة العمل والمعاشات: [www.gov.uk](http://www.gov.uk)

### أجازة الوالدين

يحق للوالدين أخذ أجازة غير مدفوعة الراتب مدتها 18 أسبوعاً لكل واحد منهما لكل طفل. ويجب أن تكوني قد عملت لمدة سنة علي الأقل مع صاحب العمل لتكوني مؤهلة للحصول علي هذه الأجازة. ويمكن أخذ هذه الأجازة بعد أجازة الأمومة أو الأبوة شريطة إعلامك صاحب العمل قبل 21 يوماً من بدء الأجازة وأن يكون عمر الطفل 5 سنوات أو أقل (أو حتى يبلغ الطفل 18 عاماً إن كان من ذوي الإعاقة).

## لمحات

- \* يحق لك أخذ أجازة الأمومة وحضور مواعيد الرعاية خلال حملك.
- \* لا يستطيع صاحب العمل التمييز ضدك بسبب حملك.
- \* حال إعلام صاحب العمل بحملك، هذا يؤهلك لما يسمى بتقييم مكان العمل وصلاحيته للحوامل. للتأكد أن مكان عملك صالح لك ولطفلك.
- \* يجب أن تخبري صاحب العمل بما يلي:
  - بأنك حامل
  - الأسبوع المتوقع فيه ولادة طفلك
  - متى ترغبين في بدء أجازة الأمومة.

وللحصول  
علي المزيد من  
المعلومات يرجى زيارة  
المواقع الإلكترونية التالية:  
[www.moneyadvice.org.uk](http://www.moneyadvice.org.uk)  
[www.gov.uk](http://www.gov.uk)  
أو اتصلي بمكتب التوظيف المحلي  
للخدمات الاستشارية  
Jobcentre Advice  
Service

## أجازة الأبوة

وأنت قد طلبت نصيحتهم لأنك حامل بطفل. وبإمكانك طلب هذه المساعدة بتعبئة استمارة SF100 Sure Start والتي يمكنك الحصول عليها من مكتب العمل Jobcentre Plus وطلب الحصول علي هذا النموذج من الموقع الإلكتروني [www.gov.uk](http://www.gov.uk) ويمكنك المطالبة بهذه الدفعة من الأسبوع 29 في الحمل إلي أن يصبح عمر طفلك ثلاثة أشهر.

## قسائم رعاية الطفل Childcare Vouchers

اعتباراً من شهر إبريل/ نيسان 2005 تم السماح لأصحاب العمل بإعطاء الراتب علي هيئة قسائم لرعاية الأطفال. ويرجى زيارة الموقع التالي للحصول علي المزيد من المعلومات [www.hmrc.gov.uk/childcare](http://www.hmrc.gov.uk/childcare)

## البداية الصحية Healthy Start

إن كنت مؤهلة لذلك، ستحصلين على مجموعة من الإيصالات من خلال البريد كل أربعة أسابيع. ويمكنك تبديل هذه الإيصالات بحليب أو فواكه وخضروات طازجة أو مجمدة وعلب الحليب للأطفال من محلات مسجلة. يمكنك الحصول أيضاً على فيتامينات مجانية للحفاظ على صحتك وصحة طفلك. اسألي قابلتك القانونية أو زائرتك الصحية وللحصول علي آخر المعلومات يرجى زيارة الصفحة الإلكترونية التالية:

[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk) أو يرجى الاتصال

هاتفياً مع خط المساعدة Healthy Start على رقم الهاتف:

**0845 607 6823**

أنت مؤهلة للحصول علي البداية الصحية إذا كنت حاملاً لمدة لا تقل عن 10 أسابيع أو تقومين برعاية طفل يقل عمره عن 4 سنوات وتتلقين مساعدات للدخل المحدود أو منحة الباحثين عن عمل أو مساعدات تتعلق بالتوظيف أو تحصلين علي اعتمادات ضريبية للطفل إذا كان دخلك أقل من مستوى معين وإذا لم تكوني مؤهلة للحصول علي اعتمادات ضريبة العمل. وتذكري أنه سيكون عليك التقدم بطلب مرة أخرى بعد إنجاب طفلك. وتتأهل كافة النساء الحوامل تحت سن 18 سنة للحصول علي معونة البداية الصحية سواءً كن يحصلن علي إعانات أخرى أم لا.

## الوالدة الوحيدة

توفر الجمعية الاسكتلندية للعائلات ذات المعيل الواحد One Parent Families Scotland (أم بمفردها أو أب بمفرده) خطأً هاتفياً للمساعدة للأم الحامل أيضاً وتقدم مساعدات ونصائح حول المعونات المادية التي يمكنك الحصول عليها فيرجى الاتصال على رقم الهاتف **0808 801 0323**.

الآن يحق للأباء الموظفين (سواءً أكانوا الآباء الحقيقيين للأطفال أو الآباء بالتبني أو الآباء من مثلي الجنس) التمتع بأجازة مدفوعة الأجر لمدة أسبوعين. كما قد يحق للأباء الحصول على المدفوعات القانونية لأجازة الأبوة (SPP) لمدة أسبوعين ويستطيع الأب والأم أو الشريك التشارك في الأجازة. ففي حال عودة الأم إلي العمل قبل استخدام كافة مستحقاتها من أجازة الأمومة فيستطيع الأب أو الشريك استخدام ما تبقى من مستحقات أجازة الأبوة ويستطيع الحصول علي دفعة قانونية إضافية لأجازة الأبوة SPP خلال هذا الوقت. وقد يكون هذا الأمر مجدياً من الناحية المالية إن كانت الأم تتقاضى أكثر من الوالد. ويتم دفع دفعة أجازة الأبوة القانونية كمبلغ ثابت (أو 90٪ من مرتبه إذا كان أقل من الدفعة الثابتة). وللتأكد فيما إذا كنت مؤهلاً للحصول علي المدفوعات القانونية لأجازة الأبوة SPP فيجب أن يتقاضى الأب أو الشريك راتباً يفوق الحد الأدنى للتأمين الوطني وأن يكون قد مضى على عمله في عمله الحالي 26 أسبوعاً علي الأقل قبل تاريخ الولادة المتوقع للطفل بـ 15 أسبوعاً وبدء الدفعة القانونية لأجازة الأبوة وانتهاءها خلال مهلة 56 يوماً من تاريخ ولادة الطفل. وعلي الأب أيضاً تبليغ صاحب العمل عن الوقت التي يرغب فيه أخذ إجازته. وللحصول علي آخر المبالغ المدفوعة وللتأكد فيما إذا كنت مؤهلاً للحصول علي أجازة الأبوة أو دفعة الأبوة القانونية SPP فيرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.gov.uk](http://www.gov.uk).

## الإعانات المادية للطفل

تدفع دائرة الضرائب والعوائد الملكية HMRC هذه الإعانات ابتداءً من تاريخ ولادة الطفل. ويحق لأغلب الناس الذين لديهم طفل الحصول على الإعانات المادية للطفل بغض النظر عن الدخل. إذا كان دخلك أنت أو شريكك (بصفة منفردة وليس كدخل مشترك) يزيد عن 50000 جنيه إسترليني، فيستدفع كل الإعانة أو جزء منها عبر الضرائب. يمكن أن تدفع الإعانات المادية للطفل مباشرة في البنك أو حساب التوفير أو خلال البريد أو حساب التوفير الوطني شرط أن يقبل هذا الحساب المدفوعات المباشرة. يتم تسليم نموذج لتقديم طلبات الحصول على هذه الإعانات في المستشفى بعد ولادة طفلك. ويتوفر هذا النموذج أيضاً في الصفحة الإلكترونية التالية [www.hmrc.gov.uk/childbenefit](http://www.hmrc.gov.uk/childbenefit) أو يمكنك الاتصال هاتفياً علي رقم **0300 200 3100**.

## منحة الولادة Sure Start

هذه دفعة واحدة من المال تخص المرأة الحامل التي تحصل علي مساعدات تتعلق بـ (الدخل المحدود أو الباحثين عن عمل أو مساعدات دخل العمل أو مساعدات التقاعد أو اعتمادات ضريبة الطفولة) شريطة أن تتأهل الأم للحصول علي هذه المعونات من تاريخ تقديمها للمطالبة. ولا يتوجب عليك إرجاع هذا المال بل يمكنك عادة الحصول علي هذه المساعدة من Sure Start إذا لم يكن لديك أي أطفال آخرين يقل عمرهم عن 16 عاماً في عائلتك. ويتوجب عليك إرسال شهادة موقعة من أحد موظفي الصحة المعترف بهم يؤكد فيها أنك تحت رعايتهم

من الأسبوع 27 ستبدنين رسمياً الثلث الثالث من الحمل - الفترة الأخيرة من الحمل.

مشيتك قد تتغير وذلك بتغير مركز جاذبيتك.

يمتلك الجنين الآن دهونا وعضلات وسيظهر أقل نحافة.

ستزيد كل أسبوع فرص بقاء طفلك علي قيد الحياة خارج الرحم.

ربما تجدين أن كواحل قدميك وأصابع يديك منتفخة - اجلسي وأرفعي قدميك قدر المستطاع.

من المحتمل أن يبدأ في إغماض وفتح عينيه.

## عناية أسنان مجانية ووصفات طبية مجانية

كل من يقيم قانوناً في المملكة المتحدة مؤهل للحصول علي وصفات طبية مجانية ومعالجة أسنان مجانية في اسكتلندا. ويحق لك الحصول علي علاج أسنان مجاني تحت رعاية الخدمات الصحية الوطنية الاسكتلندية NHS وذلك خلال فترة حملك ولأول سنة بعد ولادة طفلك. ولكن أطباء الأسنان الخاصين غير مجبرين علي توفير رعاية أسنان مجانية أثناء الحمل.

## اعتمادات ضريبية (Tax credits)

من الممكن أن تكوني مؤهلة للحصول علي اعتمادات ضريبية للطفل أو للعمل. إن الاعتمادات الضريبية للطفل هي دفعة مالية صممت لدعم العائلات أو الأفراد المسؤولين عن طفل واحد علي الأقل. ليس عليك أن تكوني كنت في العمل لكي تحسلي علي اعتمادات ضريبية للطفل. ويعتمد المبلغ الذي تحصلين عليه علي ظروفك ودخلك. يمكن للاعتمادات الضريبية الخاصة بالعمل أن تتضمن مساعدة في تكاليف رعاية الطفل. عليك المطالبة بها خلال مهلة شهر من تاريخ الولادة أو قد تخسرين المال. لمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع [www.gov.uk](http://www.gov.uk) أو الاتصال بالرقم 0345 300 3900. من المقرر استبدال الاعتمادات الضريبية تدريجياً بالانتمان العام (Universal Credit) الذي يتضمن دعماً للأطفال والبالغين وتكاليف الإسكان. إذا كنتِ تحصلين بالفعل علي انتمان عام عند ولادة طفلك عليك المطالبة بإضافة الطفل إلى الانتمان العام بدلاً من الاعتمادات الضريبية للطفل.



# الولادة المبكرة أو الأطفال الخدج

قد يولد بعض الأطفال مبكرا أو يعانون من مرض لا يستطيعون تحمله وحدهم. وإذا حدث هذا لطفلك فقد لا يمكنك أخذه إلي البيت بل سيحتاج طفلك إلي رعاية خاصة في وحدة حديثي الولادة (الخدج) أو مستشفى الأطفال.

## عندما يولد طفلك مبكرا

الولادة المبكرة هي الولادة التي تحدث قبل 37 أسبوعا من الحمل. ولقد زادت فرص النجاة في السنوات الأخيرة لهؤلاء الأطفال وبأن ينمو نموا طبيعيا من دون أي مشكلة مزمنة. ويختلف المستقبل المتوقع للأطفال الخدج بناء علي العوامل التالية:

- كلما زادت عدد أسابيع الحمل وكلما زاد عمر الجنين زادت فرص بقائه علي قيد الحياة.
- حجم الطفل: كلما زاد حجم الطفل (وكانت صحته جيدة) زادت فرص بقائه علي قيد الحياة.
- تعرض الطفل من تشوهات عند الولادة.
- توافر الرعاية الخاصة.

## لماذا تكون ولادة بعض الأطفال مبكرة؟

من غير المعروف سبب دخول بعض النساء المخاض مبكرا. ولكن هنالك بعض الأسباب وتشمل ما يلي:

- وجود عدوي عند الأم
- تعرض الأم لتسمم الحمل
- الحمل بأكثر من جنين واحد حيث تتم ولادة معظم التوائم قبل 38 أسبوعا أو حتي قبل ذلك حيث تبدأ انقباضات الرحم بسبب الزيادة الهائلة في تمدد الرحم
- وجود ضعف في عنق الرحم.

إذا بدأ عندك المخاض مبكرا إما بنزول ماء الرأس أو بحدوث انقباضات أو إذا كان هنالك أي شيء بأنك في حالة ولادة أو نزيف مهلي فيتوجب عليك الاتصال مباشرة بالمستشفى.

هنالك إمكانية لابطاء هذه العلامات أو إيقاف المخاض. هنالك أدوية لإيقاف الانقباضات وذلك لإعطاء الطفل مدة أطول في الرحم. ومن الممكن إعطائك علاجا لمنع حدوث مشاكل في التنفس عند طفلك. وهي حالة جدية قد تؤثر علي تنفسه.

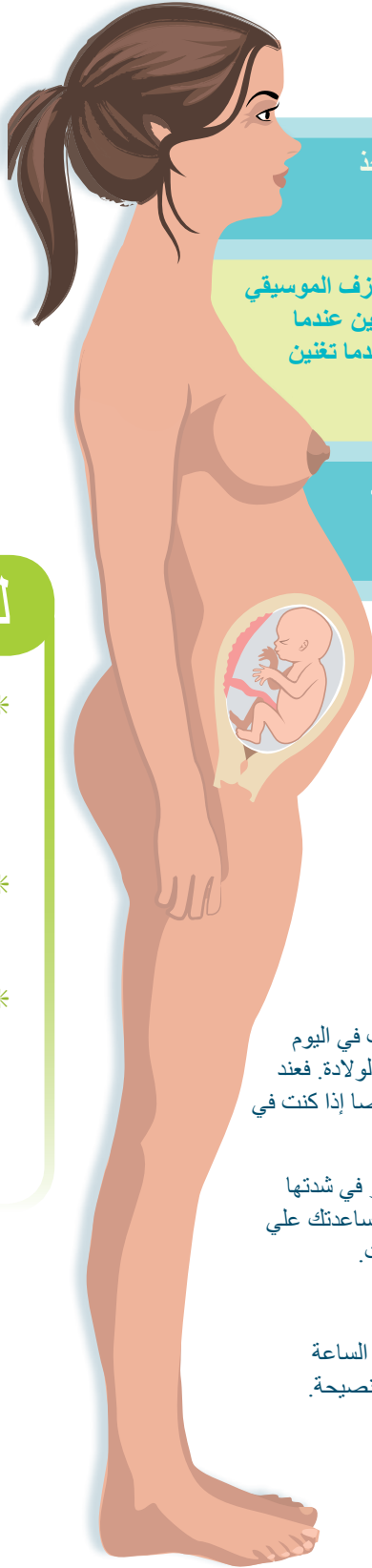
أحيانا، يقال للأم أنها بحاجة إلي طلق اصطناعي لأنه قد يهدد استمرار الحمل صحتها أو صحة طفلها وفي بعض الأحيان تزيد فرص بقاء الطفل علي قيد الحياة إذا كان خارج رحم الأم (انظري صفحة 85 للحصول علي المزيد من المعلومات حول الطلق الاصطناعي).



### Bliss

هي منظمة لإعطاء الدعم والعناية بالأطفال الخدج والأطفال المرضى في المملكة المتحدة. يمكنك الاتصال علي رقم المساعدة المجاني 0500 618140.

# الأسبوع 28



أصبح الآن جلده منتفخا وقد يأخذ مظهر طفل.

بإمكان الجنين الآن الالتفات نحو الضوء المستمر.

قومي بالتحدث والغناء وعزف الموسيقى لطفلك حيث سيستمع الجنين عندما تسترخين خلال النهار وعندما تغنين وتتحدثين معه.

يتطور دماغ الجنين بسرعة كبيرة حيث يستطيع الشم والتذوق والاستماع. ولقد بدأ الجنين الآن يتذكر الأمور.

يتحرك جنينك يوميا. إذا لاحظت أن جنينك لا يتحرك على النحو المعتاد أخبري قابلتك القاتونية على الفور. لا تنتظري إلى اليوم التالي.

## لمحات

\* يتمتع الأطفال الخدج الآن بفرصة أكبر للبقاء على قيد الحياة والتطور الطبيعي من السنوات القليلة الماضية.

\* من غير المعروف سبب الولادة المبكرة لبعض النساء.

\* إذا كان عندك أي شك بأنك في حالة ولادة أو وجود أي نزيف من المهبل، عليك الاتصال بالمستشفى حالا (أنظر صفحة 88 علي ماذا تبحثين).

## براكستون هيكس

وهي انقباضات في الرحم تحدث على فترات

### كيف يكون الشعور بهذه الانقباضات؟

من الممكن الشعور بشد في البطن لمدة قصيرة جدا حوالي 30 ثانية، عدة مرات في اليوم ابتداء من الأسبوع 28 وما بعده. ومن السهل جدا الخلط بينها وبين انقباضات الولادة. فعند الشعور بانقباضات براكستون هيكس ستشعرين أن بطنك يشد لعدة ثوان خصوصا إذا كنت في الحمام.

انقباضات براكستون هيكس ليست كانقباضات الولادة فهي لا تزداد في مدتها أو في شدتها أو في تكرارها وتكون غير مؤلمة بل تأتي وتذهب لفترات قصيرة ومنقطعة. لمساعدتك علي معرفة إذا ما دخلت في المخاض أم لا، بإمكانك أن تحسبي وقت هذه الانقباضات.

### هل أنت في حالة ولادة؟

إذا لم تبلغ 37 أسبوعا من الحمل وحصل عندك أكثر من أربعة انقباضات في الساعة وأعراض أخري لبداية المخاض المبكر، فيرجي الاتصال فورا بقابلتك لطلب النصيحة.

# التجهيز نحو الأمومة والأبوة

الأمومة والأبوة هو حدث قد يغير الحياة ويجلب معه تغييرات كبيرة. فهناك أشياء كثيرة يجب التفكير فيها والتحضير لها وليس فقط تخزين الحفاضات. وقد يكون الخبر السار بأنكما أهم شيء يحتاج إليه طفلكما.

## الأجهزة التي تحتاجين إليها

إن الأطفال الصغار لا يحتاجون إلى الكثير، فهم لا يحتاجون إلى معدات كثيرة حتى يبلغوا بضعة أشهر أو يصلوا إلى حجم معين.

الأساسيات تشمل ما يلي:

- الملابس.
  - الفوط \ الحفاضات.
  - مكان دافئ ونظيف للنوم.
  - أداة للركوب أو للحمل مثل العربة أو الكرسي المدفوع على أن يكون فيه موضع للنوم أو حمالة الكتف.
  - غطاء وشراشف للسرير.
  - زجاجات لرضاعة الحليب ومعدات التعقيم الخاصة بحليب الأطفال الصناعي (انظرى صفحة 128-131).
  - كرسي أمان للسيارة (انظرى صفحة 133).
- ويمكنك اختيار ما يلي ولكنها ليست ضرورية:
- حوض استحمام الأطفال-ليس ضرورياً حيث بإمكانك استعمال حوض الاستحمام العادى أو أى وعاء نظيف فى البداية.
  - المهد أو سلة موسى حيث يسهل نقلها من مكان الى آخر بعكس السرير الكبير ولكن يكبر الطفل عليه بسرعة.
  - فرشته للتغيير أو طاولة.

## الموازنة بين التوفير والسلامة

إن شراء أو استعارة المعدات المستعملة قد تكون فكرة جيدة خصوصاً عند معرفتك تاريخها الكامل وأنها صالحة للعمل بشكل جيد. وعند شرائك سرير أو مهد مستعملين تأكدى أن تشتري فرشته جديده (حشوة) على مقاسهما بحيث لا يعلق طفلك في أي فراغات. وتعتبر الملابس المستعملة أو المشتركة المستعارة هي طريقة جيدة للتوفير (انظرى التفكير بالسلامه صفحة 82-83).



# الأسبوع 29 – 30

يتنفس الجنين الآن بحركات تنفسية منتظمة ومن الممكن أن يفاجئك بحدوث فواق (الحازوقة).

يبلغ طول الجنين 38.5 سم (أكثر من 15 بوصة) من رأسه إلى أصبع قدمه.

يتحرك جنينك يومياً. إذا لاحظت أن جنينك لا يتحرك على النحو المعتاد أخبري قابلتك القانونية على الفور. لا تنتظري إلى اليوم التالي.

من المحتمل أن تعاني من النسيان أو أن تكوني غير منتظمة أكثر من العادة.

من الممكن أن تجدى صعوبة في النوم حاولي أن تضعي وسادة بين الركبتين أو على جنبك للراحة.

يساعد الوقوف بشكل جيد والمساج اللطيف على تقليل الجهد عن ظهرك.

يبدأ الزغب (الشعر الخفيف الذي يغطي جسم الجنين) بالتساقط.

## التحضير للأمومه وعواطفك

قد تكوني الآن اعتدت على بعض العواطف الجديدة مع الحمل وانتظار مولود. الآن سيبدأ التركيز على ما سيحدث بعد إنجاب طفلك وكيف ستصبحين أما من الممكن الشعور بالإثارة أو التوتر أو الاثنين معاً.

### الأمر التي قد تثير قلقك

إذا كان لديك طفل أو أطفال، فيمكن القلق عن كيفية تأقلم الطفل الجديد مع العائلة وكيف سيكون ردة فعل أخوته وأخواته. وإذا كان أول طفل لك فقد تتساءلين عن كيفية تحمل المسؤولية وأثره عليك. وقد تقلقي أنت وشريكك حول كيف سيؤثر الوضع الجديد على عملكما وحياتكما الاجتماعية وفيما إذا ستكونان والدين ناجحين أم لا.

ومن الطبيعي أن تشعرى بالخوف أو القلق حول الأمومة. وسيكون لشريكك نفس الشعور أيضاً. ويساعد التكلم عن الأمر وكذلك يمكن أن تساعدكما أيضاً القابلة و صغوف ما قبل الولادة.

## لمحات

- \* فكري بالسلامة أولاً! لا تستعملي أجهزة مستعملة إلا إذا عرفت تاريخها. وعند استخدامك لكروسي السيارة على سبيل المثال فيجب التأكد من وجود تعليمات المصنع مع الكروسي.
- \* لا تبذري- فهناك أساسيات قليلة قد تكونين مضطرة لشرائها.
- \* تتوفر المساعده للأهالي ذوي الدخل القليل.
- \* ليس من الضروري شراء كل شئ مرة واحدة.

ولكنه أمر مدهش، كم تستطيع غرائز الأمومة والأبوة الطبيعية أن تسيطر لقد تأقلمت بعد أن وثقت بهذه الغرائز، والكثير من المحاولة والخطأ. غاري، جلاسكو

# تحضيرات للولادة

سيكون لديك كثير من الأسئلة عن الولادة قد تتعلق حول مكان الولادة أو حول ماذا سيحدث خلال الولادة وستحتاجين أيضًا لأخذ قرارات وهناك كثير من المعلومات والدعم لمساعدتك.

## ما هو أسلوب الولادة المناسب لك

ستسألك قابلتك خلال الحمل إذا كنت تفضلين عمل خطة للولادة هذا يعني أن اختيارك ستسجل كتابيًا بعد مناقشة كاملة وإعطائك ما يلزم من المعلومات لتقرير الاختيارات.

وستوضع هذه الخطة في ملفك الطبي مع نسخة تعطى لك لتحتفظي بها وتعتبر اختيارك مهمة كتوجيهات وتذكيرات ولكن تستطيعين تغيير رأيك أيضًا.

إذا كان عندك أي شك أو قلق حول أي أمر فيرجى التحدث مع قابلتك أو معلمة دروس ما قبل الولادة.

## التخطيط للولادة

اعتبارات لعمل خطة الولادة:

- إذا أردت التحرك ضمن وضعيات مختلفة خلال المخاض والولادة
- اختيار طريقة مراقبة دقات قلب الجنين
- إدارة المرحلة الثالثة للولادة، هل تفضلين أن تكون ولادة طبيعية أو ولادة بمساعدة طبية (انظر صفحة 104)
- شعورك نحو الطلق الصناعي أو التسريع في الولادة
- تذكرين أن فيتامين ك يعطى لطفلك حالاً بعد ولادته إلا إذا اتخذت قراراً مخالفاً (انظري صفحة 59).





يتحرك جنينك يوميًا. إذا لاحظت أن جنينك لا يتحرك على النحو المعتاد أخبري قابلتك القانونية على الفور. لا تنتظري إلى اليوم التالي.

ستبدأين بملاحظة علامات الشد على بطنك إن لم تلاحظيها من قبل.

قد تشعرين بسوء الهضم بسبب وجود ضغط من الجنين على معدتك.

حتى إذا كنت تشعرين بضيق التنفس يأخذ الطفل كل حاجته من الأوكسجين من المشيمة.

تطورت رنتا الجنين ويزيد وزنه.

يبلغ طول طفلك الآن حوالي 42 سم (16.5 بوصة ونصف) من رأسه إلى إصبع قدمه.

هناك أدلة أن الجنين يحلم وهو نائم.

من الممكن أن تشعري بالحيرة والارتباك فيما يخص كيفية انجاز ما عليك فعله.

### من سيكون معك في الولادة

من تريدين أن يكون معك في المخاض ليدعمك ويشجعك؟ شريكك طبعًا هو الاختيار الواضح، إذا كان لديك واحد، ولكن ليس من الضروري أن يكون شريكك. قد تكون والدتك أو صديقتك.

هناك دليل بأنه يساعد حضور شخص آخر معك بدل شريكك (أو مع شريكك) في عملية المخاض وقد يساعد في تقليل مدة المخاض. وتأخذ بعض النساء معهن صديقة حميمة أو قريبة أو معلمة صفوف ما قبل الولادة.

قد تكون مناقشة خطة الولادة مع شريكك أو مع من تريدين أن يكون معك في الولادة فكرة جيدة، وبإمكانهم إعطاءك دعماً أفضل إذا عرفوا توقعاتك وقراراتك.

### الولادة المائية أو الولادة في حوض من الماء

باستطاعتك مناقشة إمكانية الولادة في حوض مائي مع القابلة/القابلات اللاتي ستعتني بك (إذا كنت تريدين الولادة في البيت) أو مع القابلة التي تعمل في قسم الولادة وعيادات الحمل (إذا كنت تريدين الولادة في المستشفى).

إذا رغبت البقاء في الماء لمدة طويلة فالأفضل استعمال بركة كبيرة كي تعطيك السعة اللازمة لتغيير وضعيتك. وباستطاعة القابلة أن تفحصك وأنت في البركة إذا ألحت الضرورة وباستطاعتها مساعدتك على ولادة طفلك أيضًا. ويجب أن يبقى ماء البركة دافئًا. وقد يتوفر لدى بعض المستشفيات بركة للولادة أو حوض كبير يستعملونه للولادة. وإذا لم يكن ذلك متوفرًا فباستطاعتك استئجار بركة ليتم استخدامها في البيت أو وحدة الولادة (انظري مساعدات أكثر من صفحة 196) وناقشي ما يتوفر لك محليًا مع قابلتك.

## لمحات

\* من سيكون معك (شخص أو أشخاص) في الولادة؟

\* أتريدين استعمال بركة الولادة أم حوض الحمام؟

\* هل فكرت كيف ستتحملين آلام الولادة؟

يساعد  
المخاض في  
الماء على الاسترخاء  
وذلك حسب آراء الأمهات  
الحوامل حيث قالوا بأن الماء  
يساعد في تقليل ألم الانقباضات.  
كثير من النساء يستعملن البركة  
خلال المخاض أكثر من  
الولادة فيها.

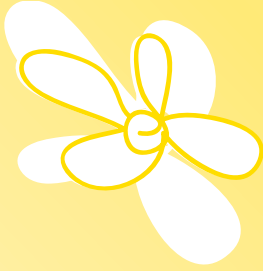


# مسكنات الآلام في المخاض

قد يعطيك التفكير بمسكنات الآلام مسبقاً فرصة أفضل لمعرفة ما يتوفر من هذه المسكنات وتأثيرها عليك وعلى طفلك. وسوف تعلمك قابلك عما يتوفر منها وبإمكانك أن تتحدثي عن اختيارك في صفوف الحمل وما قبل الولادة أيضاً (انظري صفحة 44).

يمكنك استعمال المسكنات التي تعتمد على المساعدة الشخصية في تخفيف الآلام أو تقليل الألم أو يمكنك تناول أدوية تخفف من حدة الآلام.

وتتوفر اختيارات وخيارات مختلفة اعتماداً على مكان الولادة. وتستخدم معظم النساء طرق التنفس والاسترخاء سواء أخذن أو لم يأخذن دواءً مسكناً للآلام.



من المهم جدًا التفكير  
في كيفية تحمل الأم  
الولادة قبل بداية المخاض.



## مسكنات غير كيميائية

هناك أشكال مختلفة لمسكنات الآلام بجانب الأدوية المسكنة. وتعتبر من الأشكال الأساسية لتخفيف الألم والخالية من الكيماويات كلاً من: طرق التنفس والاسترخاء وبركة الولادة والاستلقاء في الماء وآلة تانس TENS والمعالجة المثلية والتنويم المغناطيسي والإبر الصينية. إذا كنت مهتمة بهذه الطرق فقد تحتاجين إلى استشارة خبير مختص.

يتم تعليم عمليات التنفس كطريقة لتحمل آلام المخاض والانقباضات في معظم صفوف الحمل وما قبل الولادة ويتم التركيز عادة على التنفس كطريقة للاسترخاء وبالتالي مساعدتك على تحمل الألم.

الاسترخاء لا يذهب بالألم ولكنه يمنع ازدياد حدته لأن التوتر يزيد من الألم. والهدف الرئيسي هو مساعدتك على تحمل وليس زيادته بحيث أن تكوني واعية ومسيطر على المخاض قدر الإمكان. وبين الأبحاث أن الاسترخاء في المخاض يؤدي إلى إفراز مادة طبيعية من الجسم مسكنة للآلام تشبه الهرمون وهي الاندروفين.

### النتائج

ترغب بعض النساء في تجنب الأدوية خلال المخاض لأن كل الأدوية المسكنة لها سلبيات وأضرار على الأم والطفل أو كلاهما. ومن الممكن أن تريدي الاعتماد على نفسك وعلى تشجيع من هم حولك. ولا توجد هناك أية أضرار في طرق التنفس والاسترخاء ولكن أحياناً لا تجدي نفعاً إذا كان المخاض طويلاً أو معقداً أو مؤلماً جداً لك.



## إبرة الظهر epidural

### النتائج

الهدف من إبرة الظهر هو تخليصك من ألم المخاض والسماح لك بالحركة حول السرير والدفع عند الولادة. ومن الممكن أن تشعري بأن رجلك ثقيلة ومخدرة مما يجعل الدفع صعباً عند الولادة. وقد يستمر تخدير رجلك لساعات قليلة بعد الولادة ويعتبر من الشائع الحصول على المساعدة في الولادة باستعمال الملقط أو الشفاط (انظري الصفحة 100).

ويتم إعطاء الأدوية المخدرة عبر إبرة الظهر لإجراء المساعدة في الولادة أو في الولادة القيصرية إذا لزم الأمر.

وفي بعض الأحيان قد تعانين من صداع سيء لعدة أيام بعد الولادة. ومن المحتمل أيضاً ظهور حكة بسيطة كأعراض جانبية للدواء المسكن. ومن الممكن أيضاً أن تشعري بقليل من الألم حول مكان الإبرة ولكن لا توجد أدلة على أنها تسبب وجع ظهر مزمن.

إبرة الظهر هي دواء مسكن يحقن في الفراغ حول الأعصاب الشوكية. ويعمل على إيقاف الإحساس في الجزء السفلي من الجسم وبذلك يسكن الآلام وأحياناً يسبب خدرًا في الجزء السفلي من الجسم ولكن لا تؤدي إلى فقدان الوعي.

### كيف تعمل إبرة الظهر

قد يطلب منك الاستلقاء على جنبك وتثني ركبتيك نحو رأسك لكي يتمكن طبيب التخدير من إدخال أنبوب حقنة الظهر وأحياناً يطلب منك الجلوس والميلان باتجاه الأمام فوق وسادة ويبقى أنبوب بلاستيك رفيع (إبرة الظهر) في ظهرك للتمكن من إعطائك جرعات الدواء المسكن عند الحاجة. (ومن الأعراض الجانبية لإبرة الظهر هو انخفاض ضغط الدم). وقد تستغرق تركيب إبرة الظهر مدة 20 دقيقة ويستغرق أيضاً مدة 20 دقيقة عندما تبدأ إبرة الظهر بالعمل.

من المحتمل أن تتم مراقبة دقات قلب طفلك بصورة مستمرة.

قد لا تتوفر إبرة  
الظهر في كل وحدات  
الولادة.

عند الولادة في البيت ستعطيك القابلة  
غازاً وهواءً. وعند الولادة في المستشفى  
ستتوافر لك جميع أنواع المسكنات ومع  
هذا من الممكن ألا تتوافر إبرة الظهر في  
كل وحدات الولادة.



## أدوية المورفين والأفيونيات

تستعمل الأدوية المعتمدة على المورفين خلال المخاض ويمكن استخدامها في ولادة البيت أيضاً. ولا ينصح باستخدام الأفيونيات في الولادة المنزلية لأنه قد يسبب صعوبة في التنفس عند الطفل ويمكن التعامل مع هذه المشكلة بشكل أفضل في المستشفى. ويتم إعطاء الأفيونيات بواسطة الحقنة وقد تختلف كمية الجرعة.

### النتائج

وتستغرق معظم أنواع المورفين والأفيونيات حوالي 15 دقيقة لتعطي مفعولها ويستمر تأثيرها من ساعتين إلى أربع ساعات. وقد تشعرين بالنعاس أو الدوار وكأن الألم مازال موجوداً ولكنك لا تشعرين به. وتشعر بعض النساء بفقدان السيطرة بينما يشعر البعض بالغثيان، لذا يتم إعطاؤها مصحوبةً بدواء منع الغثيان الصباحي في الوقت ذاته.

وتؤثر الأفيونيات على تنفس الطفل عند الولادة. وقد يكون الطفل نعساناً ولا يريد أن يأكل لمدة يومين أو ثلاثة بعد الولادة. وإذا كان تنفس طفلك رديناً بسبب الأفيونيات فسيتم إعطاؤه دواءً لمعالجة هذا الأمر. وعادة تحدث صعوبة التنفس عند الأطفال إذا أعطيت هذه المسكنات قرب موعد الولادة، لذا ففي بعض الأحيان ينصح بالأدوية. وإذا تم إعطاؤك الأفيونيات قبل أربع ساعات أو أكثر من الولادة، فسيختفي تأثيرها عند الأم ولكن سيبقى تأثيرها عند الطفل لمدة أطول قد تصل إلى 48 ساعة بعد الولادة.

## غاز وهواء gas & air

انتونكس واكوانكس (Equanox and Entonox) – هو الاسم التجاري المعروف لمزيج من الغاز والهواء (50% أكسجين و 50% أكسيد النترين) ويستخدم لمساعدة الأم على تحمل آلام الانقباضات. ويعرف باسم "غاز" أو "غاز وهواء". ويتوفر هذا النوع من المسكنات في الولادة المنزلية و الولادة في المستشفى.

### كيف يعمل

يكون الغاز على شكل انبوب وقناع أو قطعة توضع بالفم وتتدفق فيها عند الحاجة أو عند بداية الانقباضات. وتبدأ بالعمل خلال 15-20 ثانية بعد أول نفس فيها. وتستطيعين التنفس فيها حتى يبدأ عندك الشعور بالدوار والنعاس والنتيجة تسقط يديك الممسكة بالقطعة الموجودة في فمك. ويساعد الغاز على تخفيف حدة الألم ويستمر تأثيره إلى نهاية الانقباضة. ولا يستمر هذا النوع من المسكنات لمدة طويلة فعليك استخدامه من البداية حتى يتراكم وتصل فاعليته إلى أقصى مدى عند وصول الانقباضة إلى ذروتها.

### النتائج

يسبب استنشاق الغاز إلى شعورك بالدوار ولا يوجد أي خطر من استنشاقك المزيد من الغاز حيث سيتخلص جسمك من الغاز بسرعة وقد يسبب الغثيان. واستعمالك للغاز قد لا يمنعك من استعمال نوع آخر من مسكنات الألم.

ولا يؤثر الغاز على طفلك حيث أن كمية بسيطة فقط هي ما يصل إليه.

عليك مناقشة  
مسكنات الألم مع  
قابلتك.

## TENS آلة تانس

إنها نوع من أنواع مسكنات الآلام وتتكون من صندوق صغير يمتد منه سلك في آخره قطب كهربائي يتم إلصاقه على جلد الظهر وتخرج منه شحنة كهربائية خفيفة. وقد تكون ذات فاعلية لتسكين الألم ولا يؤثر استعمالها على طفلك. ويمكنك سؤال قابلتك إذا أردت استعمالها حول أماكن استعمالها أو استعارتها حتى تتمكني من استعمالها في بدايه المخاض.

يرجع قرار اختيار مسكنات الآلام إليك سواءً قررت الحصول على مسكنات طبيعية أو دوائية. وبإستطاعتك تغيير رأيك إذا أردت ذلك.

## تنظيم نفسك: ماذا تضعين في حقيبة الولادة

عندما يقترب موعد الولادة فهناك الكثير من الأمور التي يتوجب ترتيبها. ويفضل أن تكوني قد انتهيت من ترتيب حقبتك لكي تكون جاهزة عند الحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى. وقد تحتاجين إلى تحضير حقبتين بحيث تحتوي الحقيقة الأولى على جميع الأمور التي قد تحتاجينها خلال المخاض بينما تحتوي الحقيبة الأخرى على جميع الأمور التي ستحتاجينها بعد ذلك والتي قد تشمل ملابس للمولود الجديد ليرتديها عند الذهاب إلى البيت!



### الحقيبة الأولى (حقيبة المخاض)

- بخاخ أو رشاش مياه مملوء بالمياه المعدنية ويتم وضعه في الثلاجة (إن أمكن) كي يبقى باردا
- قطعتان من القماش لتبريد وجهك وجسمك
- راديو أو أداة لسماع الموسيقى
- محلول أو زيت غير معطر لمساج الجسم
- قربة ساخنة (كيس جلدي يمكن تسخينه في الميكرويف للحفاظ على دفء جسمك عند البرودة ويبقى ساخناً لمدة ساعات): ويمكنك لفها بفوطة واستخدامها كضاغط دافئ لتسكين آلام وأوجاع الظهر والأرجل
- قميص نوم قديم أو بلوزة قديمة (مفتوحة من الأمام لتسهيل الرضاعة)
- روب أو بيجاما وصنادل أو نعال
- فرشاة للشعر
- ربطة للشعر إذا كان طويلاً
- شنطة حمام ولوازم الاستحمام
- فرشاة أسنان ومعجون أسنان
- الهاتف النقال (انظري الصفحة 84)
- كاميرا (آلة التصوير)
- عصير ووجبات خفيفة لك ولشريكك.



يتحرك جنينك يوميًا. إذا لاحظت أن جنينك لا يتحرك على النحو المعتاد أخبري قابلتك القانونية على الفور. لا تنتظري إلى اليوم التالي.

رنتا طفلك قد تطورت الآن تماما.

سيكون الجنين قادرا علي الإحساس بلمسك له عندما تلمسين بطنك حيث قد تلمسين في نفس الوقت يد أو كوع طفلك.

من الممكن أن يبدأ صدرك بإفراز حليب اللبأ للتحضر للرضاعة. وقد لا يحدث هذا للجميع.

باستطاعة الجنين القيام بما يفعله الأطفال الآن كالمص والمسك – مع أنه لا يوجد أي شيء للإمسك به في الرحم.

قد تكون وضعية استلقاء الجنين بحيث يكون رأسه متجهها إلي الأسفل للتحضير إلي الولادة.

سيساعد الاسترخاء ورفع رجليك الي الأعلى بتخفيف حدة العروق الوريدية (الدوالي).

سيزيد الانتفاخ عندك وفي حالة انتفاخ وجهك أيضا فيجب إخبار قابلتك أو طبيبك بذلك (انظري صفحة 79).

### الحقيبة الثانية (حقيبة ما بعد الولادة)

- قميصا نوم (مفتوحين من الأمام لتسهيل الرضاعة الطبيعية)
- ملابس يومية سهلة اللبس (كبذلة الركض – وتكون مفتوحة من الأمام أيضاً لتسهيل الرضاعة الطبيعية)
- ملابس داخلية تشمل سراويل داخلية كبيرة ومشدودة (لتمسك فوطه النفاس) وحملات صدر داخلية للرضاعة – من الممكن استخدام السراويل التحتية التي تستخدم لمرة واحدة وخاصة في الأيام القليلة الأولى
- مناشف
- فوط النفاس أو فوط العادة الشهرية ليتم استخدامها خلال الليل
- محارم للصدر
- المحارم الاعتيادية
- الهاتف النقال (انظري الصفحة 84)
- لوازم الاستحمام والمكياج غير المعطر
- حفاضات للطفل
- غيارات داخلية وملابس نوم للمولود
- كرات القطن وكريم الحفاض
- مياه معدنية
- وجبات خفيفة وصحية



# وضعية استلقاء الجنين في الرحم

تشير وضعية الجنين إلى أي جزء من الطفل سيخرج أولاً وعلى الرغم من ولادة معظم الأطفال من رأسهم أولاً (الوضعية الرأسية) إلا أن هناك أطفال قد يكونون في وضعية مقعدية.

## الوضعية المقعدية للجنين

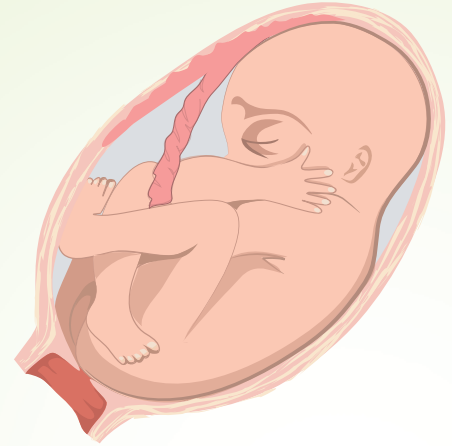
وضعية استلقاء الجنين بحيث يكون رأسه باتجاه الأعلى وتكون مؤخرته أو قدميه باتجاه فتحة المهبل وقد يستلقي الأطفال وأرجلهم مثنية عند الركبة وتكون أرجلهم فوق بعضها البعض أو ركبهم باتجاه وجهم وتعرف هذه الوضعية باسم "الوضع المقعدي الصريح".

كم يكون احتمال حدوث الوضعية المقعدية؟  
حوالي 20% من الأطفال في الأسبوع 30 من الحمل يكونون في وضعية مقعدية ولكن بنهاية الحمل يكون 3% فقط في الوضعية المقعدية حيث يتحرك كثير من الأطفال إلى الوضعية الرأسية لوحدهم (أي يتجه الرأس نحو الأسفل).

وبالنسبة للأطفال الذين يستمرون في الوضعية المقعدية حتى الأسبوع 37 من الحمل فمن الممكن ألا ينقلبوا إلى الوضعية الرأسية من تلقاء أنفسهم وسيحاول بعض الأطباء تدويرهم من الخارج وذلك بعد الأسبوع 37 من الحمل أو عند نهاية الحمل وفي حال احتجت الحصول على هذه العملية فستقوم القابلة بشرحها لك والإجابة على أسئلتك.

## ولادة الطفل المستلقي في الوضعية المقعدية

يفضل جميع الأطباء تقريباً توليد الأطفال في الوضعية المقعدية بواسطة عملية قيصرية حيث أظهرت الأبحاث أن احتمال تضرر الجنين يكون أقل في هذه الحالة. إذا كان من المتوقع أن تتم ولادة طفلك في الوضعية المقعدية قد لا تتاح لك بعض الخيارات الخاصة بمكان الولادة-فلن يكون بوسعك الولادة في المنزل على سبيل المثال. وبإمكانك التحدث مع قابلتك حول ذلك.



## الوضعية الظهرية أو الخلفية

الوضعية الخلفية أو الظهرية هي عندما يكون ظهر الجنين على ظهرك ولا يهيم هذا الوضع في بداية الحمل ولكن إذا كان موجوداً عند المخاض فيجب أن يدور الجنين دورة كاملة إلى الأمام وقد تضغط الوضعية الظهرية على عظمة العجز الموجودة في أسفل ظهرك وتسبب الآلام في الظهر والتي قد تسوء عند المخاض.

## ماذا يمكنك القيام به

هناك أشياء باستطاعتك فعلها قبل مولد طفلك لمساعدته على الدوران بدءاً من الأسبوع 36 يمكنك محاولة الإنحناء إلى الأمام كلما استطعت ذلك فهذا يساعد الجنين على الدوران كي يصبح ظهره إلى الأمام قبل دخول الرأس في الحوض استعداداً للولادة.



# الأسبوع 35

قومي بتمارين بسيطة كالمشي أو السباحة حيث ستساعدك على الاسترخاء والنوم.

حاولي الاستراحة قدر الإمكان حيث ستشعرين بالتعب ولن يكون لك مجال للراحة بعد الولادة.

إذا لم تفكري باسم بعد، زوري المكتبة لتستعيري كتاباً عن أسماء الأطفال.

أظافر يديه ورجليه بحاجة إلى القص.

قدميك أصبحت أكبر فارتدي الأحذية المرنة وسهلة اللبس والخلع.

وزنه حوالي 3,2 كيلوغرام (أكثر بقليل من 5 أرطال) وما يزال يكسب وزناً.

## ما قبل تسمم الحمل (Pre-eclampsia)

تحدث هذه الحالة في الحمل فقط وتؤثر على حالة واحدة بين كل عشرة حالات حمل. وقد تكون معظم الحالات طفيفة، ولكن في بعض الحالات (حوالي واحدة من كل 100 حمل أول) قد تكون خطيرة على الأم وطفلها.

إذا كنت تعانين من حالة خطيرة من ما قبل تسمم الحمل أو تسمم الحمل فيجب توليدك بالطلق الاصطناعي حتى وإن أدى ذلك إلى ولادة مبكرة (خدج).

وتسمى الحالة باسم "ما قبل تسمم الحمل" لأنها، إن لم يتم علاجها أو تم التأخر في علاجها فإنها تؤدي إلى تسمم الحمل وهي أعراض خطيرة، وإن كانت نادرة، تتمثل في التشنج والرجفان. إلا أن تسمم الحمل ليس هو التطور الوحيد لما قبل تسمم الحمل، فقد تتعرضين لمضاعفات مثل حدوث مشاكل في الكبد والرئة والكلية والدماغ وتجلطات في الدم وتشمل بعض أعراض ما قبل تسمم الحمل ما يلي:

- ارتفاع في ضغط الدم في منتصف أو نهاية الحمل
- بروتين في البول
- انتفاخ (تورم) حاد بسبب انحباس السوائل في الكواحل أو أصابع اليد أو الوجه

قد

تشعرين في

الحالات الخطيرة من

تسمم الحمل بتوسع صحي

شديد حيث قد تتقيني وتعاني من

صداع وتشوش في الرؤية وآلام

شديدة أسفل الضلوع ويتوجب

عليك إبلاغ قابلتك عن هذه

الأعراض فوراً.

• الصداع وعدم وضوح الرؤية

• ألم حاد تحت القفص الصدري مباشرة

• قلة نمو الجنين

سيتم إجراء فحوصات الحمل الروتينية مثل فحص ضغط الدم وفحص البول للمراقبة والكشف عن تسمم الحمل.

ولا يعرف سبب الإصابة بارتفاع ضغط الدم وحدوث تسمم الحمل ولا يتضح سبب ارتباط الأعراض ببعضها وإذا كان عندك أي من هذه الأعراض فيتوجب عليك التحدث مع قابلتك على الفور.

# الولادة القيصرية

أحياناً يمكنك أن تعرفي بأن ولادتك ستكون بعملية قيصرية قبل دخولك المخاض. ولكن في بعض الأحيان يؤخذ القرار وأنت في المخاض.

## ما هي الولادة بعملية قيصرية؟

ويبدأ تأثير هذا النوع من التخدير بعد 15 دقيقة. وغالباً ما تحتاجين إلى تخدير عام في حالة الولادة بعملية قيصرية طارئة خاصة إذا كان الجنين في حالة تأزم أو اضطراب صحي ويريد الطبيب إخراجه بأسرع وقت ممكن. وستتلقين الدعم والمساعدة للتأكد من قدرتك على إرضاع طفلك رضاعة طبيعية على نحو مريح بعد العملية القيصرية.

### ماذا يحدث بعد ذلك

يقوم طبيب الولادة بإحداث جرح في أسفل بطنك ثم في الرحم. قد تشعرين ببعض السحب وذلك عند إخراج الطفل إما باليد أو الملقط. ويتم الإمساك بالحبل السري للطفل بواسطة ملقط ثم يتم قطعه. ثم سيفحص الطبيب الطفل فحصاً كاملاً ليتأكد من سلامته. وإذا كان كل شيء على ما يرام سيعطي لك الطفل لتحمليه بأسرع وقت ممكن. ثم يتم إخراج المشيمة والأغشية بعد ذلك. وتبدأ طبعاً عملية تخييط بطنك ورحمك. وتستغرق العملية القيصرية حوالي 10 دقائق لإجراء الولادة و 30 دقيقة لتخييط جرح الولادة.

## لماذا قد تحتاجين عملية قيصرية انتقائية أو مخطط لها

- إذا كانت المشيمة في وضعية منخفضة (وتسمى باسم المشيمة المنزاحة) بحيث أنها تمنع الطفل من الخروج من الرحم.
- الحمل المتعدد أي الحمل بالتوائم وأكثر.
- وجود تعقيدات أخرى مثل تعرض الأم لجراحة مهبلية سابقة.
- سوء وضعية استلقاء الجنين عند وقت الولادة مما يجعل الولادة الطبيعية صعبة أو مستحيلة.

الولادة بعملية قيصرية تعني أن طفلك يولد بعملية جراحية. يقوم طبيب الولادة بفتح شق في بطنك ثم في الرحم. ويتم تدوينها في ملفك الطبي كالتالي: LUSCS (والتي تعني عملية قيصرية في أسفل الرحم) أو LSCS (والتي تعني عملية قيصرية ذات شق سفلي) أو CS (والتي تعني عملية قيصرية).

### لماذا يتم إجراء العملية القيصرية

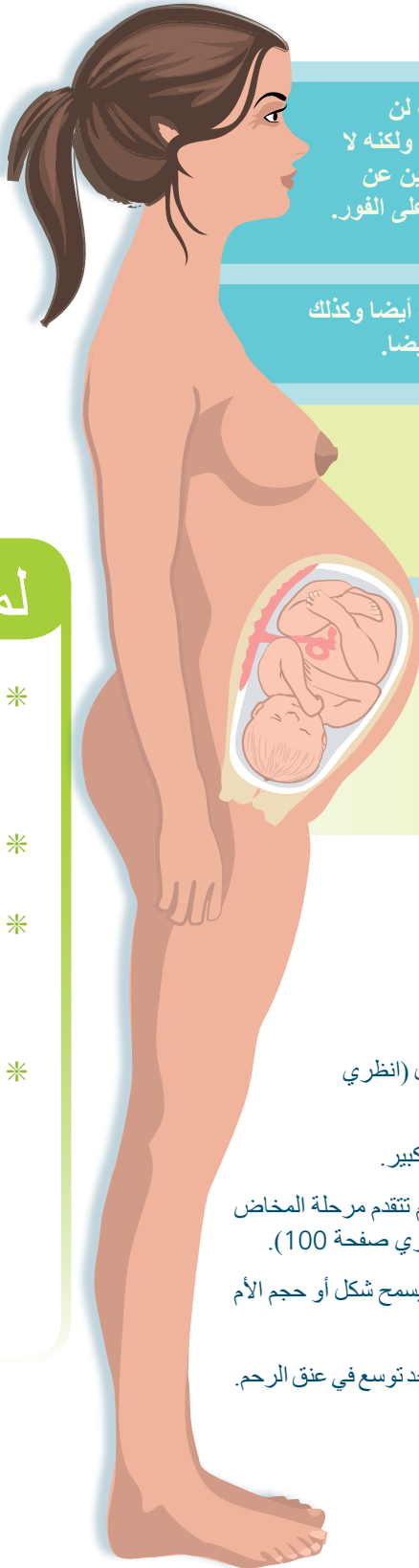
قد يتخذ قرار مسبق بأن تكون الولادة بعملية قيصرية وهذا ما يعرف باسم العملية القيصرية الانتقائية. وغالباً ما يتم تحديد موعد العملية القيصرية قبل تاريخ الولادة المتوقع وذلك كي لا تدخل المخاض قبل العملية.

أحياناً قد يبدأ المخاض وتكوني متأهبة لولادة طفلك ولادة طبيعية ولكن يتم اتخاذ القرار بإجراء عملية قيصرية لسبب أو لآخر وهذا ما يسمى بالعملية القيصرية الطارئة، وإن كان الأمر لا يكون في الغالب درامياً كما يوحي الاسم.

### التخدير للولادة بعملية قيصرية

إذا كنت ستضعين طفلك بعملية قيصرية فستحتاجين مسكنات كاملة للألم. بعض النساء يخضعن لتخدير كامل والذي يكون ذو مفعول فوري ومن ثم يغبن عن الوعي خلال العملية. إلا أن معظم النساء يخترن إبرة الظهر (تخدير فوق الجافية) أو إبرة مخدر النخاع الشوكي ليتم التخدير من أسفل الثدي مباشرة إلى الأسفل وتبقى الأم واعية لكل شيء ما عدا الألم. ولكنك قد تشعرين ببعض الضغط أو عدم الراحة.

ويأخذ التعافي من التخدير الكامل وقتاً وقد ينطوي على مخاطر أكثر على صحة الأم ولذلك يفضل إعطاء إبرة الظهر أو إبرة تخدير النخاع الشوكي. ويعطي الطبيب في بعض وحدات الولادة مزيجاً من إبرة الظهر وإبرة تخدير النخاع الشوكي وقد يسمح ذلك بزيادة جرعة المخدر عند الضرورة.



يوزن الجنين حوالي  
7,2 كيلوغرام  
(حوالي 6 أرطال).

ستقل المساحة المتوفرة للجنين حيث لن  
يستطيع القيام بالحركات الكبيرة الآن ولكنه لا  
يزال يتحرك كل يوم. وإذا توقف الجنين عن  
الحركة فيتوجب عليك إعلام القابلة على الفور.

يشعر الجنين بك عندما تكونين هادئة وراضية مما ينعكس عليه أيضاً وكذلك  
يشعر الجنين بك عندما تكونين قلقة أو متوترة مما يؤثر عليه أيضاً.

قد يتم الآن نزول رأس  
الجنين أي مرور أ عرض  
جزء من رأس الجنين تحت  
حرف الحوض.

ستحصلين على مواعيد ما  
قبل الولادة على نحو أكثر  
انتظاماً الآن.

## لمحات

بدأ بطنك بالانخفاض إلى الأسفل  
وهو ما يعرف بالتخفف - هذا لأن  
طفلك يستعد للولادة.

### لماذا قد تحتاجين إلى عملية ولادة قيصرية

- تعرض الأم لتسمم الحمل أو الأعراض الحادة السابقة لتسمم الحمل (انظري صفحة 79) مما يستوجب إجراء ولادة طارئة للجنين.
- بداية مرض حاد كمرض في الكلية أو ارتفاع ضغط الدم بشكل كبير.
- تعرض الجنين إلى الضيق الجنيني (أي نقص في الأكسجين) ولم تتقدم مرحلة المخاض لإجراء الولادة الطبيعية السليمة بمساعدة الملقط أو المحجم (انظري صفحة 100).
- رأس الجنين أكبر من الحوض (غير متناسب مع الحوض) أو لا يسمح شكل أو حجم الأم بولادة الطفل ولادة خالية من المصاعب والمخاطر.
- لا يوجد هنالك أي تقدم في المخاض وضعف انقباضات الأم ولا يوجد توسع في عنق الرحم.

- \* الولادة المهبلية هي ولادة طبيعية وغالباً ما تكون أسلم ولكنها قد لا تكون ممكنة دائماً.
- \* حوالي ربع الأطفال يولدون بواسطة عملية قيصرية.
- \* العملية القيصرية للولادة هي عملية كبيرة ومن الممكن أن يتطلب التعافي منها وقتاً لاسترداد صحتك.
- \* من الممكن أن تعرفي مسبقاً بأنك ستلدين بواسطة عملية قيصرية ويعرف ذلك باسم العملية القيصرية الانتقائية ولكن في بعض الأحيان قد تكون العملية لقيصرية طارئة وغير مخطط لها (مما يعرف بالعملية القيصرية الطارئة).

# التفكير بالسلامة

يعتمد طفلك عليك في المحافظة على سلامته وبالتالي يتوجب عليك اتخاذ خطوات إضافية لتحسين أمور السلامة في منزلك وخاصة عندما يبدأ الطفل بالتحرك داخل المنزل بمفرده (انظري صفحة 186). ولكن هنالك أشياء باستطاعتك القيام بها قبل ولادة الطفل وإحضاره إلى البيت.

## سلامتك أنت وطفلك

تذكري،  
إذا كنت تقيمين  
في منزل مستأجر، إنها  
مسؤولية صاحب المنزل  
تجهيزه بالآلات الإنذار العاملة  
على تحسس الدخان وإجراء  
اختبارات السلامة من  
النيران.

○ جهّزي آلات الإنذار عن الحرائق وتفقدي الأدوات المنزلية الغازية أو وسائل التدفئة العاملة بالغاز أو بالزيت. فكري في تركيب كاشف لأول أكسيد الكربون.

○ التأكد من خلو سلام البيت من أي شيء قد يسبب التعثر حيث من السهل أن تتعثري وأنت تحملين طفلك بين ذراعيك أو حتى خلال فترة الحمل.

○ وضع حصير مانع للانزلاق تحت السجاد غير المثبت أو قطع السجاد الصغيرة.

○ المحافظة على وجود حقيبة إسعافات أولية مجهزة بالكامل في الحمام أو في المطبخ.

○ تعودي على الاحتفاظ بالأدوية والفييتامينات والمواد الخطرة الأخرى كالزيوت وأدوات التنظيف بعيداً عن متناول الأطفال أو الاحتفاظ بها في مكان محكم الإغلاق.

○ كتابة قائمة بالأرقام الضرورية (كرقم الطبيب والمستشفى والعمل) بجانب الهاتف أو في مكان آخر يسهل العثور عليها فيه عند حالة الطوارئ – لم لا تكتبيها على الصفحة الأولى من هذا الكتاب؟

○ تركيب جهاز إنذار قوي للحريق في كل مكان في البيت.

○ يجب أن تعرفي أنت وعائلتك طرق الهروب من البيت بأمان عند نشوب حريق. ويجب أن تضعي خطة للهروب وتأكدي من معرفة كافة أفراد عائلتك بها وتمرنهم عليها.

○ يوجد لدى بعض الدوائر المحلية مكاتب للسلامة في البيت – باستطاعتك الحصول على رقم هاتفهم من دليل الهاتف. وتستطيع زائرتك الصحية أيضاً أن تقدم لك نصائح عن السلامة في البيت.

○ يمكن للخدمة المحلية لمكافحة الحرائق لديك أن تقوم بزيارة مجانية إلى منزلك للتأكد من سلامة الاحتياطات من الحرائق ويمكن لها أن تزودك بإنذار للحريق عامل على تحسس الدخان ومن دون أي مقابل. للحجز، قومي بزيارة

[www. www.fireScotland.gov.uk/your-safety/for-householders/home-fire-safety-visit.aspx](http://www.fireScotland.gov.uk/your-safety/for-householders/home-fire-safety-visit.aspx)

أو الاتصال على الرقم 0800 0731 999.

عليك بكثير من الراحة. فالمخاض والولادة ستحرمك منها!

يزيد وزن طفلك ما يقارب نصف أوقية (14 غرام) في اليوم.

يتحرك جنينك يومياً، إذا لاحظت أن جنينك لا يتحرك على النحو المعتاد أخبري قابلتك القانونية على الفور. لا تنتظري إلى اليوم التالي.

يجب أن تكوني قد رتبت حقائبك.

## لمحات

- \* استغلي الوقت لجعل منزلك أكثر أماناً.
- \* تأكدي من وجود أجهزة إنذار ضد الحريق صالحة وغير معطلة في بيتك. - تحققي منها بشكل أسبوعي عبر الضغط على زر الاختبار. إن لم ينطلق، استبدلي البطارية أو استقدمي جهاز إنذار جديداً.
- \* تمرني على تثبيت كرسي الطفل في سيارتك.
- \* - تستطيع خدمة إطفاء الحريق والإنقاذ المحلية تقديم نصائح لك حول تركيب أجهزة إنذار ضد الحريق. ويمكنهم أيضاً توفيرها.
- \* اطلعي على دليل السلامة في اسكتلندا للحفاظ على سلامة طفلك *The Scottish Good Egg Guide to keeping your child safe at home* وللحصول على المزيد من النصائح يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي:  
[www.goodeggcarsafety.com](http://www.goodeggcarsafety.com)

## السلامة في السيارة

يجب توفير كرسيّاً خاصاً بالسيارة لطفلك إذا أردت أخذه في سيارة حتى ولو كانت المدة قصيرة أو بواسطة سيارة الأجرة / التاكسي. وتوفر بعض شركات سيارات الأجرة (التاكسي) كرسيّاً خاصاً بالسيارة عند الطلب ولكن عليك التأكد من ذلك مسبقاً. ولا تسمح بعض المستشفيات للوالدين بمغادرة المستشفى إذا لم يكن لديهم كرسي لحمل الطفل. فمن المهم جداً أن تخططي لذلك مسبقاً. ولا تضعي طفلك أبداً في حضنك أو بين ذراعيك في سيارة.

عند اختيار كرسي السيارة فيجب أن تقرر إذا شراء كرسيّاً يواجه الخلف أو كرسيّاً موحد يمكن إدارته عندما يكبر طفلك. ومن المهم تثبيت الكرسي بالطريقة الصحيحة في السيارة. وإذا اشتريت كرسيّاً لحمل الطفل، اطلبي من البائع أن يشرح لك عن كيفية تثبيته بالسيارة أو راجعي كتاب *The Scottish Good Egg Guide to in-car child safety*، وقد يتوفر هذا الدليل لدى بعض المجالس الصحية أو انظري الصفحة الإلكترونية التالية

[www.goodeggcarsafety.com](http://www.goodeggcarsafety.com)

يجب عدم ترك الأطفال بمفردهم داخل السيارة حتى في حالة إطفاء محرك السيارة. ويتوجب عدم ترك مفاتيح السيارة في محرك السيارة عند الخروج من السيارة.

## نصائح السلامة العامة

من الجيد أن تفكري بهذه الأشياء من الآن لتستطيعي التعود عليها عند قدوم طفلك إلى البيت.

- عدم هز الطفل على الإطلاق لأنه قد يسبب تلف دماغي أو قد يؤدي إلى خطر الموت.
- عدم شرب شراباً ساخناً أثناء حمل الطفل حيث من الممكن أن ينسكب الشراب على الطفل محدثاً حروقاً في جسمه وعدم السماح للزوار بالقيام بذلك أيضاً، حيث تتسبب المشروبات الساخنة في معظم الحروق لدى الأطفال.
- التذكير بأن منازل الأشخاص الآخرين قد لا تكون "مهيأة للمحافظة على سلامة الطفل".

إن  
التنقل

بسيارتك أو بسيارة شخص آخر مع طفل لا يجلس في كرسي خاص بالأطفال ومثبت تثبيته جيداً مخالف للقانون.

## أفكار تراودك في آخر لحظة

اليوم الموعود على الأبواب. وتكونين على الأرجح ملهوفة ومتوترة بعض الشيء. خذي بعض الوقت للاستعداد حتى لا تكوني في عجلة في آخر دقيقة.

- يمكن أن تكون هذه القائمة مفيدة:
- هل جميع أرقام حالات الطوارئ في متناول اليد (كرقم قسم الولادة والقابلة وسيارة الأجرة / التاكسي)؟
  - هل لديك أرقام كل من تودين إعلامه بعد الولادة؟
  - هل رتبتي حقيبتك؟ (انظري صفحة 76-77).
  - هل معك مخطط ولادتك؟ (انظري صفحة 70).
  - هل لديك ملفك الطبي؟
  - هل فكرتي في مسكنات الألم خلال المخاض؟ (انظري صفحة 72-75).
  - هل بإمكانك الاتصال بشريكك أو من تحبين أن يكون معك خلال المخاض بسهولة.
  - هل هنالك أحد آخر يمكن الاتصال به في حالة عدم تمكنك من الاتصال بشريكك أو الأشخاص الذين ترغبين في تواجدهم في الولادة؟
  - إذا كان لديك أطفال صغار، فهل رتبتي للعناية بهم خلال المخاض والولادتك؟
  - هل لديك كرسي خاص بالسيارة مناسب للطفل – وهل تمرنتي على تثبيته بالسيارة؟ (انظري صفحة 133)
  - هل بينك أمن للطفل (انظري صفحة 82-83).

## الهاتف الخليوي والرسائل الخلوية

يجد الكثير من الأزواج أن إرسال رسائل نصية من هواتفهم الخلوية لإعلام الأقارب والأصدقاء بالخبر السعيد أسلوب سريع ومناسب لذلك ولهذا يفضل احتفاظ الأزواج بكافة أرقام الأشخاص في الهاتف الخليوي. ولكن تأكدي أيضا من سياسة المستشفى فيما يخص استعمال الهاتف الخليوي حيث يمكن أن تضطري لمغادرة المبنى لكي تتمكني من تشغيله.



# الأسبوع 38

قد تصبح تقلصات براكستون هيكس أكثر تواتراً وأكثر شدة.

مع أن الأسبوع 40 هو تاريخ ولادتك المتوقع تذكرني أن معظم الأطفال قد يأتون قبل أو بعد هذا التاريخ.

طفلك يتحرك كل يوم. إن لم تشعر بحركته، فعليك إعلام قابلتك فوراً ولا تنتظري حتى اليوم التالي.

قد يخفف عليك المشي اللطيف الآلام والأوجاع.

لا يزال الغشاء الجنيني يكسو الجنين ولكن الزغب قد تساقط عن جسم الجنين.

اكتمل نمو طفلك وهو جاهز للولادة – ولكن في الوقت المناسب له.

## موعد الولادة

نادراً جداً أن يولد الأطفال في التاريخ المتوقع بالضبط. وهذا يعني بأنه تتم ولادة الأطفال إما ولادة مبكرة أو ولادة متأخرة.

### الأطفال الذين تتم ولادتهم ولادة متأخرة

لا يزال تأخر ولادة بعض الأطفال مسألة غامضة. وفي بعض الحالات، قد يكون تاريخ الولادة المتوقع خاطئاً فحسب. وليس من السهل عليك وعلى شريكك الجلوس وانتظار حدوث لحظة الولادة! وفي حالة تطور الحمل بشكل طبيعي فلا داعي للطبيب أن يتدخل قبل الأسبوع 42 على الرغم من أنه قد تكون لوحادات الولادة سياسات مختلفة. وبعد هذه الفترة، سترتفع نسبة حدوث مشاكل عند الولادة.

### الطلق الاصطناعي

في بعض الأحيان يكون من الضروري بدء المخاض بطريقة اصطناعية وتعرف هذه الحالة بالطلق الاصطناعي. وسوف تتصلحك قابلتك فيما إذا كان الطلق الاصطناعي ضرورياً.

إني ملهوفة جداً ولكنني في نفس الوقت متوترة وعصبية. لا أستطيع الانتظار لمقابلة مولودي الجديد. جين، سترلنك



## لمحات

- \* يأتي معظم الأطفال مبكراً أو يتأخرون عن موعد الولادة.
- \* قد يقترح الفريق الطبي الطلق الاصطناعي لمساعدة الطفل في الأسبوع 42.

# المخاض والولادة





## 2 الفصل الثاني

98	ولادة طفلك	88	الأمور الواجب الانتباه لها
100	إذا كنت أنت والطفل بحاجة إلى المساعدة	89	المرحلة الأولى
101	اللحظات الأولى	90	المرحلة المبكرة من المخاض
102	ملامسة جلد الطفل لجلد الوالدين	92	وضعية المخاض
103	المرحلة الثالثة	93	تحمل المرحلة المبكرة من المخاض
104	الأعمال الروتينية في المرحلة الثالثة	94	الفحوصات والمتابعة خلال المخاض
106	الإقامة في المستشفى والعودة إلى البيت	97	المرحلة الثانية

# الأمور الواجب الانتباه لها

قد يبدأ المخاض بسرعة كبيرة أو قد يستغرق وقتاً طويلاً. وفي بعض الأحيان يبدأ المخاض دون انتباهك له. وتكون بداية المرحلة الأولى من المخاض بطيئة ويمكن أن يستغرق الأمر فترة للتحقق من أنك بالفعل في مخاض. وعندما يحدث توسع جيد في فتحة عنق الرحم فستصبح الانقباضات أطول وأشد حدة ويتقدم المخاض بسرعة أكبر. اتصلي بقابلتك القانونية أو وحدة الأمومة للمشورة في أي وقت شئت.

## هناك علامات واضحة للمخاض

عندما ينشق أو ينفجر غشاء هذا الكيس، يخرج السائل منه وتشعرين به كماء ينزل فجأة إلى رجلتيك. ولكنه ينسكب في معظم الأحيان على هيئة قطرات. وإذا تمزق الغشاء ولم يبدأ المخاض خلال يوم أو أكثر فقد يتعرض الطفل إلى عدوى. وإذا كان رأس الطفل غير نازل في فتحة الرحم أو إذا كانت وضعية الجنين مقعديّة فيمكن أن يتسبب تدفق الماء في جلب الحبل السري معه. ويؤدي ذلك إلى انضغاط الحبل السري مما يشكل خطراً على تزويد الطفل بالأكسجين. ويتوجب عليك الاتصال بقابلتك أو بالمستشفى في حال شعورك بنزول السائل الأمنيوسي.

**الانقباضات:** وتمثل الدليل الأكيد للمخاض خصوصاً إذا اقتربت الانقباضات من بعضها البعض على نحو تدريجي واستمرت لفترة تزيد عن 40 ثانية. ويجب أن شعري بزيادة حدتها ومدتها وتكرارها.

**"علامة بدء المخاض بنزول الدم":** وتكون عبارة عن انسياب للمادة المخاطية التي تسد فتحة الرحم. وتخرج هذه المادة عند بعض النساء من المهبل على شكل نقطة واحدة لهلام زهري اللون وعند البعض الآخر تأتي على شكل مجموعة قطع صغيرة وعند نساء أخريات قد تأتي بلون أحمر بني وملطخة بالدم.

ويكون هذا دليلاً على أن عنق الرحم بدأ يتمدد ويتلين استعداداً للولادة. وهذا قد لا يعني بأنك قد دخلت المخاض حيث قد تمضي بضعة أيام أو ساعات بين حدوث العلامة والمخاض الحقيقي.

**نزول السائل الأمنيوسي:** الكيس السلي هو كيس السائل الذي يحيط بالجنين في الرحم.

## الإنذار الخاطيء

الحالة، سيتم سؤالك فيما إذا كنت تفضلين العودة إلى البيت. وقد يكون هذا هو الخيار الأكثر عقلانية إلا إذا كنت تقيمين بعيداً عن المستشفى. فلا تشعرني بالخل. فهذا النوع من الإنذار الخاطيء يحدث في كل الأوقات.

في بعض الأحيان تحدث انقباضات عند النساء ولكنها تختفي بعد فترة. فيمكن أن تكون هذه الانقباضات خادعة وتجعلك تعتقدين بأنك دخلت المخاض، فتذهبين إلى المستشفى لتكتشفي أنها توقفت. وإذا حدث لك ذلك فمن الممكن أن يجري لك فحص وتصابين بخيبة أمل لأنك لست في المخاض بعد. ومن الممكن ألا يظهر أي تأثير لهذه الانقباضات على عنق الرحم. وفي هذه

## المرحلة الأولى

عادة ما يصف أخصائيو الصحة المخاض بأنه يتكون من ثلاثة مراحل. وعادة ما تكون المرحلة الأولى هي الأطول ويمكن أن تستمر من ساعة إلى 20 ساعة أو أكثر.



# المرحلة المبكرة من المخاض




سمعنا أن بعض النساء استمررن ساعات طويلة في المخاض وبعضهن أنجنين بعد دقائق. وتقع أغلب الولادات بين الحالتين والتي على الرغم من اختلافها إلا أنها جميعها ولادات طبيعية.

## المرحلة المبكرة من المخاض

قد يكون انتظار حدوث شيء مملًا للغاية فمن الممكن أن تذهبي إلى المستشفى لتجدي أنك لم تبلغ المخاض بعد (انظري صفحة 88، إنذار **خاطئ**)، وإذا كنت غير متأكدة مما ستفعله فاتصلي بوحدة الولادة أو بالقابلة وصفي الأعراض التي تشعرين بها لتحصلي على النصيحة إما بالانتظار ومراقبة ماذا سيحدث لاحقاً أو بالقيام بشيء آخر. وأحياناً قد تزورك القابلة في البيت وتفحصك ثم تقدم لك النصيحة حول ماذا يتوجب عليك القيام به.

خلال هذا الوقت حاولي الاسترخاء بما يلي:

- خذي نفساً عميقاً للاسترخاء
- خذي حماماً في حوض الاستحمام أو تحت الدش
- اطلبي من شريكك القيام بتدليك / المساج
- استعملي كيساً من الثلج أو قربة من الماء الساخن لظهرك إن لم تكوني مرتاحة
- تمشي حول الغرفة
- تناولي وجبة خفيفة واشربي الكثير من الماء.

للك لم أكن متأكدة فيما إذا كنت أريد أن يكون شريكي معي عند الولادة أم لا. ولكن كان وجوده معي أثناء الولادة أمراً رائعاً حتى في المرحلة الأولى التي لا يحدث الكثير خلالها حيث تحدثنا مع بعضنا أكثر مما تكلمنا خلال سنتين فلقد انشغلنا مؤخراً في التحضير للمولود الجديد. 

جيليان، هاملتون

## الجنس والمخاض

المخاض. ولا يوجد هنالك أي برهان على أن العمليات الجنسية قد تسرع في بدء المخاض. فإذا كانت الولادة ستبدأ على أي حال، فمن الممكن أن تساعد العلاقة الجنسية قليلاً.

هناك أقوال بأن الجنس قد يؤدي إلى بداية المخاض وذلك عندما يكون الطفل جاهزاً للولادة، وقد يكون هناك جانب حقيقي يدعم هذا الاعتقاد حيث يحتوي السائل المنوي على هرمونات بروستاغلاندين وتساعد على تمدد الرحم. وتثير العمليات الجنسية عند المرأة إفراز الهرمون البيبتيدي أو الاكسيتوسين الذي يتم إفرازه أيضاً عند

## كيف سيكون شعورك

من الطبيعي أن تشعر بالتوتر في الولادة، خصوصاً أنها قد تبدو طويلة وقد تكونين خائفة من الألم. ومن الطبيعي أيضاً أن تتمني أن يبقى الطفل في بطنك وهذا أمر مستحيل! وحاولي أن تفكري في النتيجة النهائية حيث سيحضر في نهاية المخاض طفلك الذي انتظرت حضوره لمدة 40 أسبوعاً ولقد شارف هذا الانتظار الطويل على نهايته. وتعتبر الانقباضات بأنها خطوات نحو تحقيق هذا الهدف وهو التقائك بطفلك وعلى الرغم من كونها خطوات (انقباضات) مؤلمة ولكن هناك احتمال ألا تشعر بالألم بين الانقباضات.



### لمحات

- \* ليس هناك ما يدعي مخاضاً "نموذجياً" أو ولادة "نموذجية". فقد تختلف هذه من امرأة إلى أخرى.
- \* قد تصعب ملاحظة أو معرفة علامات المخاض.
- \* في بعض الأحيان قد يبدأ المخاض ثم يختفي بعد حين. وإذا كنت قلقة حول أمر ما فيرجى الاتصال بقبالتك أو بقسم الولادة.

### ما هي الانقباضات؟

الانقباضات هي الشد المنتظم للرحم وتعمل على توسيع عنق الرحم وبالتالي تدفع الطفل إلى الخارج عبر قناة الولادة. ويكون الشعور بها كشد في البطن وقد يمتد إلى ظهرك وفخذيك. وتبدأ كل انقباضة بلطف ثم تزداد لتصل الذروة ثم تختفي تدريجياً. وستدرك الأم الانقباضة بالأم الدورة الشهرية (والتي هي انقباضات في الرحم أيضاً) أو قد تكون أكثر ألماً. وتختلف تجارب النساء بالنسبة للانقباضات حيث أن شدتها قد تختلف من امرأة إلى أخرى.

قد تستغرق الانقباضات في بداية المرحلة الأولى بين 40-50 ثانية وتكرر كل عشرة دقائق. وستستمر الانقباضات في النهاية أكثر من دقيقة واحدة وتكون الفترة الفاصلة بين الانقباضات أقل من دقيقة. وقد يختلف هذا الأمر من امرأة إلى أخرى.

وتفتح الانقباضات في المرحلة الأخيرة عنق الرحم كي تسمح للطفل بالخروج ويطلق على هذه العملية اسم التوسع. قد يتقدم المخاض بمراحله على نحو بطيء وخصوصاً إذا كان هذا طفلك الأول. وعندما يصل التوسع في عنق الرحم إلى خمسة أو ستة سنتيمترات فستطول مدة الانقباضات وستزيد حدتها وستتقدم المخاض بسرعة ويطلق على هذه العملية اسم المخاض الحقيقي.

تجاوبي مع جسمك وجربي حركات مختلفة وقومي بما يساعدك. وستشجعتك قابلتك على إيجاد الوضعية المناسبة لك وتذكري بأن الوضعية التي قد تناسب جسمك قد لا تعتبر مناسبة لأم أخرى.



# وضعية المخاض

## الوضعيات في المرحلة الأولى

تتحمل معظم النساء المخاض بشكل أفضل إذا كانت هناك حرية في حركتهن. ومن الممكن أن تجدي وضعيات مختلفة كوضعية الوقوف مع المساعدة أو وضعية الركوع أو وضعية الجلوس (إما مع وضع الرجلين متباعدتين على جانبي الكرسي أو على كرة الولادة) أو أي وضعية تشعرين أنها الأفضل لك في مختلف الأوقات.

**وضعية الركوع:** الانحناء نحو الأمام بين الانقباضات.

**وضعية الجلوس:** يمكنك الجلوس على كرسي مع الانحناء نحو الأمام وبحيث تكون رجلينك متباعدة ويمكنك الجلوس على وسادة أو كرة الولادة.

**وضعية الجلوس على كرة أو طاية الولادة:** من الممكن أن تجدي أن الجلوس على كرة الولادة مريحاً لك فهذه الكرة أو الطاية هي كرة كبيرة قابلة للنفخ وتستخدم أحياناً في بعض مراكز اللياقة البدنية حيث تساعدك هذه الكرة على إدارة حوضك ويعني ذلك أنك تجلسين بزاوية مناسبة للولادة وذلك عند الجلوس بوضعية يكون فيها حوضك أعلى من ركبتيك.

**وضعية الوقوف أو القرفصاء مع الدعم:** وتساعد هذه الوضعية على فتح الحوض وولادة الطفل بمساعدة الجاذبية الأرضية. وفي هذه الوضعية تحتاجين إلى من يدعم الجزء العلوي من جسمك للمحافظة على توازنك حيث يستطيع شريكك أن يدعمك بمسكك من الخلف ومن تحت ذراعيك وقد يحتاج إلى كثير من القوة ليتحمل وزنك. ويجب ألا تكون ركبتيك أعلى من الورك كي لا يكون هناك جهد على مفاصلك.



لا يوجد هناك وضعية صحيحة أو خاطئة ولكن قد يكون الاستلقاء على الظهر غير مريح ويؤدي إلى صعوبة في خروج الطفل من الحوض. وعندما يتم تشجيع النساء على القيام بما يناسبهن، نادراً ما يخترن هذا الوضع.

## تحمل المرحلة المبكرة من المخاض

تكون الانقباضات عادة مؤلمة. ولكنك قد تكونين متحيرة لها حيث تعلمت بعض المعلومات عن كيفية تحملها خلال صفوف الحمل وما قبل الولادة (انظري صفحة 44) أو من قابلتك.

سيكون لدى شريكك أو من يكون معك في الولادة فكرة عما سيحدث خلالها ووجوده معك هو للدعم والمساعدة. ويمكنه مساعدتك بتدليك ظهرك بلطف أو مسك يديك وأن يشاركك بالألم والفرحة. وتساعدك تمارين التنفس على هذا الأمر أيضًا.

### لمحات

تذكيرات للشخص المتواجد معك في الولادة!

\* إذا كنت تذهب مع شريكك لصفوف الحمل وما قبل الولادة فالآن هو الوقت لممارسة ما تعلمت.

\* حاول مساعدتها على الاسترخاء والتركيز كلما سنحت لك الفرصة.

\* إن تدليك الجزء السفلي من الظهر قد يساعد على تخفيف ألم الظهر الذي يأتي مع المخاض.

يمكن

للشخص الذي

سيرافقك أثناء الولادة

مساعدتك أثناء الانقباضات

عن طريق ممارسة تمارين

التنفس معك، إذا كان هذا

الأمر من شأنه أن يساعدك،

وبإخبارك متى تنتهي

الانقباضة.

### عندما تشعرين بحضور الانقباضة:

- استرخي وتأكدي من استرخاء أكتافك ووجهك ويديك.
- ابدأي بالتركيز على التنفس وحافظي عليه ببطيئًا ومسترخيًا. وركزي على الزفير.
- بينما تزداد قوة الانقباضة، فكري أكثر في طرق التنفس وحاولي أن تبقي مسترخية.
- حركي حوضك إلى الجانبين أو إلى الأمام والخلف: واصدري أي صوت تشعرين بأنه يساعدك.
- لا تقاومي الانقباضة، فهي تزداد حدتها لتصل إلى ذروتها ثم تتلاشى وتختفي.
- عندما تختفي الانقباضة حاولي نسيانها لأنها ذهبت ولن تعود مرة أخرى. وأنت الآن أقرب إلى الولادة.



## الفحوصات والمتابعة خلال المخاض

البسي  
ملايس  
مريحة كبلوزة  
قديمة مثلا

سيتم إجراء فحوصات منتظمة لك ولطفلك خلال المخاض للتأكد من صحتكما. وسيتم فحص دمك وحرارتك وبولك ونبضك خلال المرحلة الأولى من المخاض.





## كيف ستتم مراقبة الجنين

يعتبر قياس دقات قلب الجنين هي الطريقة لمعرفة صحة وقوة الجنين خلال المخاض والولادة.

### طرق مختلفة لمراقبة الجنين

- سماعة طبية وهي سماعة مثل البوق حيث يوضع طرف منها على بطنك للاستماع إلى دقات قلب الجنين. وتستعمل هذه السماعة من وقت لآخر خلال المخاض.
- Doppler جهاز دوبلر هي آلة صغيرة يمكن حملها وتستخدم الموجات فوق الصوتية لمراقبة ضربات قلب الجنين على مراحل متباعدة ويتم ذلك بوضع جهاز إرسال واستقبال على بطنك كي يلتقط دقات قلب الجنين.
- الجهاز الإلكتروني لمراقبة الجنين EFM وتستخدم فيه موجات صوتية لنقل معدل دقات قلب الجنين إلى جهاز تكبير يتم وضعه على بطنك أو يمكن استعمال الكترود (قطب كهربائي) يوضع على رأس الجنين أو مؤخرته (إذا كانت وضعية الجنين وضعية مقعدية) لالتقاط وإرسال معدل دقات القلب عند الجنين لتظهر على شكل أرقام على الشاشة وسيتم تعقب وطباعة معدل نبضات قلب الجنين على ورقة حسابية.
- telemetry وهو جهاز قياس تليفزيوني يستخدم نفس المكبر أو الإلكتروود (قطب كهربائي) ولكنه يرسل الإشارات على شكل موجات صوتية إلى المستقبل، ولذا لا يتم توصيلك للشاشة بأسلاك كهربائية ويمكنك التحرك بحرية في الغرفة على ألا تبتعد كثيراً عن الجهاز.

### الجهاز الإلكتروني لمراقبة الجنين

وهو جهاز يراقب الجنين بصورة مستمرة ويعتبر هذا الجهاز مهما إذا كان الطفل في خطر أو في حالة وجود مشكلة ما.

وغالبًا لا يكون هناك فائدة من استخدام هذا الجهاز في المخاض الخالي من أية تعقيدات حيث يتطلب تفسير وقراءة نتائج هذا الجهاز إلى وجود خبير متخصص وحتى أطباء الولادة ذوي الخبرة تختلف آراؤهم حول ما يعتقدونه القراءات الطبيعية أو غير الطبيعية لهذا الجهاز وتتفق القابلات في معظم المستشفيات على عدم ضرورة استخدام هذا الجهاز بشكل مستمر في المخاض الطبيعي وخاصة في المرحلة الأولى من المخاض.

ويعتبر هذا الجهاز ضروريًا عند إجراء الطلق الاصطناعي أو إبرة الظهر أو حدوث تأزم عند الجنين وإذا كنت ومن يعتني بك تتوقعون أن يكون كل شيء طبيعيًا فمن الممكن أن تفضلي استعمال طرقاً أخرى للمراقبة كالسماعة الطبية أو جهاز دوبلر وسيتم فحص دقات قلب الجنين كل 15 أو 20 دقيقة وبعد معظم الانقباضات في المرحلة الثانية.

### الفحوصات التي ستخضعين لها

توقعي أن تجري الفحوصات التالية بانتظام خلال المرحلة الأولى:

- قياس ضغط دمك ونبضاتك وحرارتك
- فحص البول (للتأكد من مستوى الطاقة عندك)
- طول وقوة وتكرار الانقباضات
- فحص داخلي أو مهبلي لعنق الرحم

مع أن المخاض مر ببطء ولكنها كانت فكرة جميلة بأن أتابعها من البداية ولقد شعرت بأنني كنت جزءاً من هذه التجربة. 6  
جيف، بيرث

## المرحلة الانتقالية

المرحلة الانتقالية في حالة مركزة من الولادة وتأتي بين المرحلة الأولى والمرحلة الثانية من المخاض، وتشعر الكثير من النساء بهذه المرحلة بأنها مرحلة مختلفة تماماً عن أي جزء آخر من المخاض. ومن الممكن أن تشعرى خلالها أنك بحاجة الى الدفع أو قد تشعرين بتوقف المخاض. وستوجهك قابلك في هذه المرحلة وستساعدك خلال الانقباضات وتشجعك على إيجاد الوضعية المناسبة لك.



## المرحلة الانتقالية: الأمور التي يمكن توقع حدوثها

- يجب عليك إعلام الآخرين إذا شعرت بأنك لا تريد أن يلمسك أحد حتى شريكك.
- سيساعدك استعمال طرق التنفس التي تعلمتها بصفوف الحمل وما قبل الولادة في الحفاظ على هدوئك بين الانقباضات.
- يجب أن يعلم شريكك ألا يأخذ غضبك وإحباطك بصفة شخصية فأنتما على وشك بلوغ نهاية الطريق.
- المرحلة الانتقالية هي حالة نفسية وجسدية وقد تكون شديدة جداً. ومن المحتمل أن تفقدى خلالها صبرك وتشعري بالتعب والانزعاج والضيق والإحباط والغضب من شريكك أو ممن يعتنى بك. فهذا تصرف طبيعي ومعناه أن طفلك على وشك القدوم.
- تذكرى أنه أمر طبيعي أن يعرف من حولك ما تشعرين به.

## المرحلة الثانية

هذه المرحلة هي عندما يحضر الطفل وتبدأ عندما يكون عنق الرحم متسعاً بشكل كامل وتنتهي بميلاد الطفل. وتستمر المرحلة الثانية بالنسبة للمولود الأول بين عشر دقائق وساعتين وأحياناً أكثر. وتكون هذه المرحلة أسهل عند ولادة الطفل الثاني.



# ولادة طفلك

ستساعدك الانقباضات في هذه المرحلة على دفع الطفل إلى الخارج. وفي هذه اللحظة يمكنك أن تجربي وضعيات مختلفة لتتمكني من اختيار الوضعية المناسبة لك.

## ما الذي يمكنك فعله؟

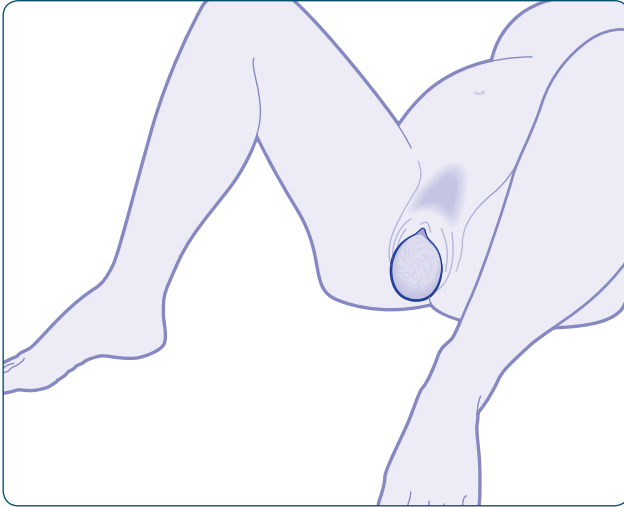
عندما تصلين إلى المرحلة الثانية، يمكن أن تشعرى بحاجة ملحة للدفع وهذه تسمى بعملية التنزِيل.

وهناك احتمال أن تشعرى بأنك تريدين أن تدفعي ثلاث دفعات لكل انقباضه. وهناك احتمال أيضاً بأن تعرفى وقت الدفع المناسب بمفردك أو ستدلك قابلتك. وفي حالة أخذ إبرة الظهر أو مسكنات أخرى للألم (انظري صفحة 73) فمن الممكن ألا تشعرى بالتنزِيل ووقت الدفع وستعلمك قابلتك حول الوقت المناسب للدفع.

وتفضل بعض النساء حبس أنفاسهن عند الدفع وتأكدى ألا تحبسى نفسك لمدة طويلة.

وسيقوم رأس طفلك عند خروجه بتمديد قناة الولادة والمنطقة الواقعة بين فتحة المهبل وفتحة الشرج يمكنك أن تشعرى بحرقه قويه والتي تستمر عادةً لعدة دقائق فقط.

يعتبر وجود قابلتك مهماً وحاسماً في هذه المرحلة حيث أنها ستوجهك خلال المخاض وستشجعك وتساعدك أنت وشريكك في اللحظات الأخيرة قبل ولادة الطفل.

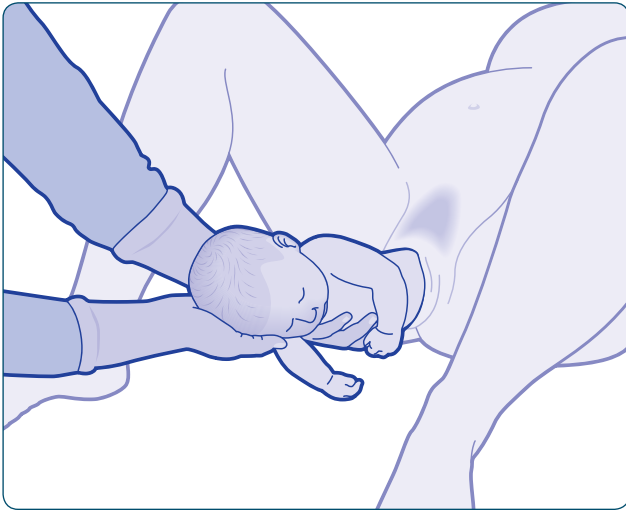


وقد تشعرين بتمدد المنطقة الواقعة بين المهبل والشرج وفي حال وجود خطر تعرضك لتمزق الجلد فمن المحتمل أن يطلب منك التوقف عن الدفع (انظري الشق وتخييط الغرز في الصفحة المقابلة) أو قد يطلب منك الدفع دفعة خفيفة أو اللهاث لإخراج الطفل خارج جسمك.

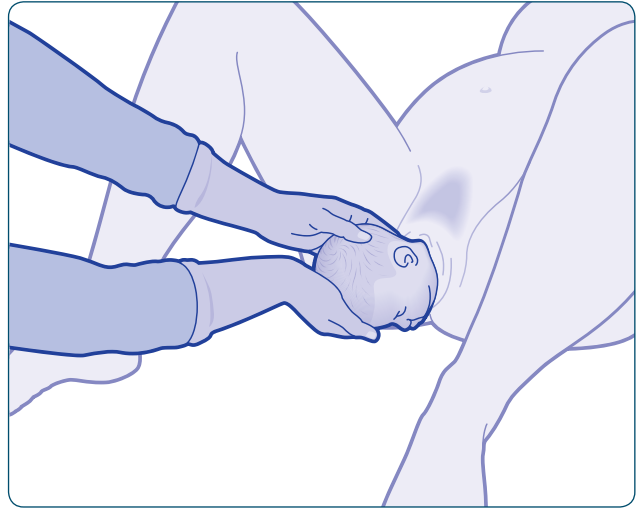
## الشق والتخييط بالغرز (episiotomy)

ولا يتم إجراء هذا الشق إلا إذا أُلحِت الحاجة لذلك ولا يعتبر هذا الشق بأنه إجراء روتيني لذلك سيتم مناقشته معك. وستحتاجين للتخييط وبعض الغرز بعد الولادة.

وفي بعض الأحيان لا تتمدد المنطقة بين المهبل والشرج بسهولة كي تسمح بخروج رأس الطفل وعندها ستفترح قابلتك إحداث شقاً في هذه المنطقة لمساعدة رأس الطفل على الخروج. وتعرف عملية إجراء هذا الشق في تلك المنطقة باسم شق فوهة الفرج (episiotomy). وتحقن العضلة بتخدير موضعي قبل إجرائها لتخفيف الألم.



وسيخرج رأس طفلك في الانقباضتين التاليتين وستبحث القابلة عن الحبل السري لتتأكد من أنه غير ملتف حول عنقه. وستدار كتفي الطفل ليخرج من جنبه بمواجهة أرجلك. وبعدها سيخرج بقية جسمه بسرعة وبسهولة. وبهذا فقد تمت ولادة طفلك.



إذا حدث تمزق في المنطقة الواقعة بين المهبل والشرج فيجب تخييطها بعد ولادة طفلك. وعندما يبدأ رأس الطفل في الظهور بشكل كامل فإن هذا يسمى بالتتويج وهذه لحظة مذهلة! وستشجع القابلة الأب ليلقي نظرة على مولوده الجديد.

# إذا كنت أنت والطفل بحاجة إلى المساعدة

## المساعدة في الولادة

تستوجب بعض الحالات اللجوء إلى عملية قيصرية غير مخطط لها (انظري صفحة 80-81) باستعمال الملقط أو المحجم (الشفط بالتخلية) لمساعدة الطفل على الخروج. قد تحدث هذه الحالات لأسباب مختلفة:

○ إذا كان الطفل يعاني من نقص الأكسجين وتعرف هذه الحالة بتأزم أو اضطراب الجنين حيث تنخفض معدل دقات قلب الجنين كردة فعل للانقباضات ولا تعود إلى سرعتها الطبيعية بعد تلاشي الانقباضات كما يجب، وبالإضافة إلى علامة أخرى وهي خروج مادة العنق (براز الجنين) من أمعاء الجنين حيث ستعطي هذه المادة السائل السلوي لوناً أخضراً أو بنياً. ويمكن أن تؤخذ عينة دم صغيرة من فروة رأس الجنين لقياس الأكسجين.

○ إذا كان مكان خروج الجنين مسدوداً أو إذا كان هنالك عائق أو إذا كانت وضعية استلقاء الجنين صعبة مثل وضعية استلقاء ظهر الجنين الموازي لظهر الأم أو أن حوضك لم يفتح بالقدر الكافي لممرور الجنين ويعود ذلك في بعض الأحيان إلى وضعيتك في الولادة.

○ ضعف الانقباضات.

○ إذا كان الطفل خديجاً وهذا يعني أن الرأس بحاجة لمزيد من الحماية.

○ تعرض الأم للتعب الشديد بحيث أنها لا تستطيع الدفع بسبب طول فترة المخاض.

○ معاناة الأم من مشاكل في القلب بحيث أنه يجب ألا تستمر في الدفع لفترة طويلة.

## إذا كنت بحاجة إلى مساعدة باستعمال الملقط أو المحجم (الشفط)

يعتبر الملقط والمحجم (الشفط) من الأدوات الطبيعية التي يتم وضعها على رأس الجنين لسحبه من الرحم. وسيتم تخديرك بواسطة إبرة الظهر (التخدير تحت الجافية) أو إبرة النخاع الشوكي أو مخدر موضعي يسمى بمخدر العصب الفرجي وسيتم تفريغ مثانتك باستعمال قسطار لتفريغ البول منها وهو أنبوب رفيع يتم إدخاله إلى المثانة ويمكن أن تحتاجي إلى إجراء شق في المنطقة بين المهبل والفرج (انظري صفحة 99) لتمكين الملقط من الدخول.

وستتم مساعدتك للاستلقاء على ظهرك وسترفع رجليك إلى الأعلى باستعمال الركاب.

وبعد إدخال الملقط عليك بالدفع عند الشعور بالانقباض كما كنت تفعلين من قبل في حين يقوم الطبيب بالسحب. ويمكن أن يصاب طفلك برضوض على جانبي رأسه بعد الولادة جراء استعمال الملقط.

ويستعمل المحجم (الشفط) لإدارة الطفل استعداداً للولادة ويتم استعمال أنبوباً مجهزاً بكأس يوضع على رأس طفلك عن طريق الشفط ويتوجب عليك الدفع عند الشعور بالانقباض بينما يقوم طبيبك بالسحب.

قد يترك المحجم (الشفط) انتفاخاً على رأس طفلك (يعرف باسم "شينون") وهذا انتفاخ مؤقت ويختفي خلال الأيام القادمة.

### كيف يكون شعورك

في بعض الأحيان تشعر النساء بخيبة أمل إذا ما أنجبن بعملية قيصرية ويمكن أن تشعرى بفقدانك أمر ما أو بالذنب لعدم قدرتك على الولادة بدون مساعدة. وسيساعدك تفهمك للحاجة إلى إجراء عملية قيصرية على تقبلها ويمكنك التحدث عن مشاعرك مع قابلتك وأمها أخريات أنجبن بالعملية القيصرية والمهم هو أن تكوني أنت وطفلك بصحة جيدة وسلامة.

## اللحظات الأولى

ستتأكد القابلة بعد الولادة من صحة طفلك عن طريق فحص تنفسه ولونه والشدة في عضلاته وردة فعله للتنبيه ومعدل نبضات قلبه وتعرف هذه العملية باسم اختبار أبغار (انظري صفحة 105).

يمكن أن يكون شكل طفلك منكمشاً أو يكون جلده متجعداً في البداية ويمكن أن يميل رأسه وأطرافه إلى الزرقة.

### كيف يكون شكل طفلك

- من الممكن وجود طلاء دهني على جلده.
- يمكن أن يكون جلده محمراً أو تملوه قشور جافة.
- يمكن أن تملوه خيوط من الدم (والناجمة عن حدوث تمزق أو الشق في مهبلك).
- من الممكن أن يظهر رأسه بشكل غير اعتيادي حيث تشكلت عظام الرأس المرنة بشكل يساعد على تسهيل خروج الطفل عبر قناة الولادة وسيتحسن شكل رأسه بسرعة.
- تكون عيناه زرقاء اللون رغم أنه لا يكون هذا لونهما النهائي.



# ملامسة جلد الطفل لجلد الوالدين

احرصي على  
الاستمتاع بهذه  
اللحظات، فها هو لقاءك  
الأول مع طفلك.

بمجرد ولادة طفلك سوف يبدأ في التأقلم مع الحياة خارج الرحم. بعد الولادة مباشرة سوف تجفف القابلة القانونية الخاصة بكِ طفلك وتعطيه لكِ لحمله دون ملابس حتى يلامس بشرتك مباشرة يُسمى هذا غالبًا ملامسة جلد الطفل لجلد الوالدين، وتعد هذه طريقة رائعة للترحيب بطفلك والبدء في معرفته.

## التعرف على بعضكما البعض

تعتبر ملامسة جسدك لجسد طفلك هي الخيار الأفضل إلى أن يتلقى طفلك رضعته الأولى. ولكن إذا كنت في صحة غير جيدة فمن الأفضل للطفل أن يلمس جسد شريكك.

ورحبي بطفلك بالتحدث معه حيث سيكون معتاداً على صوتك مما سيساعد على طمأنة الطفل عند وصوله إلى العالم الجديد والغريب عليه.

تساعد ملامسة جسدك لجسد طفلك على المحافظة على دفء طفلك وسيسمع دقات قلبك كما كان يسمعها في الرحم وستحسن دورته الدموية مما يجعل بكاءه أقل وتعتبر ملامسة الجسدين بداية جيدة للرضاعة الطبيعية.

عندما رأيت ابنتنا لأول مرة، كان صغيراً جداً ومنكمشاً، ولكنه كان مميزاً جداً. فيجاي، غلاسكو





## المرحلة الثالثة

تتمثل المرحلة الثالثة من الولادة في خروج المشيمة والأغشية بعد ولادة الطفل والسيطرة على النزيف.



# الأعمال الروتينية في المرحلة الثالثة

كثير من النساء قد لا تكونين واعية بما يحدث حيث ستكونين مشغولة جدًا بالتعرف على مولودك.

وتتم "الإدارة الفعالة" للمرحلة الثالثة في معظم وحدات الولادة بالمستشفيات لتسريعها وعلى الرغم من ذلك فإنه يمكنك اختيار الحصول على مرحلة تالفة طبيعية وبدون مساعدة.

## المرحلة الثالثة الطبيعية

تحدث المرحلة الثالثة الطبيعية أو الخالية من المساعدات بدون إعطاء حقنة أو سحب الحبل السري وقد تأخذ مدة أطول من المرحلة الثالثة التي تتم إدارتها بفاعلية. وتؤدي عملية إرضاع طفلك وضمه إلى صدرك وملامسة جسدك لجسد طفلك إلى إفراز هرمون يعرف باسم بالأكستوسين ويساعد هذا الهرمون رحمك على الانقباض ودفع المشيمة والأغشية خارج جسمك. ويقطع الحبل السري عند توقفه عن النبض وغالبًا بعد إخراج المشيمة.

باستطاعتك مناقشة المرحلة الثالثة عند وضعك لخطة الولادة واتخاذ قرار فيما إذا كنت تريدين أن تكون هذه المرحلة خاضعة أو غير خاضعة لإدارة القابلات وإذا كان هناك مشكلة في المرحلة الأولى أو في المرحلة الثانية من المخاض (أو في ولادة سابقة) فقد لا يكون اختيار حصولك على المرحلة الثالثة الطبيعية سليمًا ويفضل مناقشة هذا الأمر مع قابلتك.

## المضاعفات

○ أحيانًا قد لا تنفصل المشيمة عن الرحم وإذا حدث ذلك فستحتاج الأم إلى إجراء عملية صغيرة (تحت التخدير) لإزالتها.

○ وفي بعض الأحيان قد يحدث نزيف شديد خلال المرحلة الثالثة وهو ما يعرف بنزيف ما بعد الولادة ويحتاج إلى العلاج المباشر.

## المرحلة الثالثة التي تتم إدارتها بفاعلية

○ قد يتم إعطاؤك حقنة لتساعد الرحم على الانقباض والتقلص. وتحقن هذه الحقنة في فخذك أو مؤخرتك مع ولادة الطفل وعادة بعد ظهور الكتف الأول للطفل. وستأخذ القابلة موافقتك قبل حقنك بهذه الحقنة.

○ حالما يولد الطفل يمسك الحبل السري بملقط ثم يتم قطعه.

○ عندما يبدأ مفعول الحقنة ينقبض الرحم وهو ما يتسبب في انفصال المشيمة وفي هذه المرحلة يمكنك دفع المشيمة إلى الخارج. في الغالب وستساعدك القابلة في عملية إخراجها بوضع يدها على بطنك لحماية الرحم وإخراج الحبل السري (وتدعى هذه العملية "بسحب الحبل السري").

○ بينما تنقبض عضلة الرحم، تخرج المشيمة وتنغلق الأوعية الدموية "الممسكة بها" وذلك يمنع حدوث النزيف رغم أنه من الطبيعي أن تنزفي قليلاً. ويمكن أن تشعرى بانزلاق المشيمة إلى الأسفل وبين رجلك وتتبعها الأغشية.

## بعد الولادة

خذي الوقت لتأمل مولودك الجديد وعدي أصابع يديه ورجليه واحمليه وضميه إلى جسمك ويفضل إجراء الملامسة للجلد وقد يظهر طفلك علامات حول رغبته في الرضاعة ويمكنك عرض ثديك على طفلك وستساعدك القابلة في ذلك وإذا كنت غير متأكدة فيما إذا كنت ترغبين في إرضاع طفلك رضاعة طبيعية أم لا فيمكنك اتخاذ القرار حول تجربة هذا الأمر أم لا حيث يمكنك التوقف لاحقًا إذا شعرت بأن الرضاعة الطبيعية غير مناسبة لك وسيكون طفلك قد حصل على بعض فوائد الرضاعة الطبيعية بينما سيكون من الصعب البدء مجددًا بالرضاعة الطبيعية في وقت لاحق.

ولا تقلقي إذا كان طفلك غير مهتمًا وكان يفضل الإمساك بك فحاولي عرض ثديك على طفلك بأسرع وقت ممكن حيث سيساعد هذا الأمر على البدء بالرضاعة الطبيعية.

من الممكن ألا تكوني واعية خلال المرحلة الثالثة حيث سيكون تركيزك منصبًا على طفلك. وتساعد رؤيتك ومسكك لطفلك وإرضاعه على إفراز هرمونات تساعد على فصل المشيمة عن الرحم. ومن الممكن أن تشعر بالارتجاف بسبب الأدرينالين أو بسبب التغيرات السريعة في جسمك أو بسبب شعورك بالإثارة وقد تشعرين أحيانًا بعدم استطاعتك الانتباه إلى طفلك خصوصًا إذا كان مخاضك طويلًا وهذا لا يعني وجود أي خطأ في غريزة أمومتك فأنت ببساطة مرهقة. وإذا حدث ذلك خذي وقتك واستريحي وبعد ذلك ستكونين متشوقة أكثر لمعرفة طفلك وتشعر الكثير من النساء بجوع شديد وانتظار الشاي والخبز المحمص بينما تريد بعضهن الاتصال بالجميع لإعلامهم بالخبر الرائع!



الدعم الذي حصلت عليه من كل شخص خصوصًا من القابلات كان رائعًا وأعطاني الثقة لأقول "نعم، باستطاعتي فعل ذلك".  
جوان، فولكرك

## نتائج اختبار أبغار Apgar الخاص بطفلك

وفي بعض الأحيان يتم أخذ عينة دم من الأوعية الدموية الموجودة في الحبل السري للجنين بعد الولادة وتستخدم هذه العينة لقياس مستوى الأكسجين في دم الطفل عند الولادة ويمكنك سؤال قابلتك حول أية أسئلة تتعلق بهذا الأمر.

ستقوم قابلتك باختبار صحة طفلك عند ولادته باستخدام اختبار أبغار وذلك عن طريق إجراء تقييم لمراقبة طفلك لمدة دقيقة واحدة إلى خمس دقائق. وتجري بعض الوحدات تقييم لمدة دقيقتين فقط. ويتم فحص طفلك عن طريق التأكد من تنفسه ولونه وشدة عضلاته وردة فعله لمنبهات معينة ومعدل دقات قلبه ويتم تقييم هذه الأمور وإعطاء علامات تتراوح بين صفر وواحد واثنين وذلك فيما يتعلق بمظهر وصحة طفلك.

# الإقامة في المستشفى والعودة إلى البيت

## أول 24 ساعة

تستمتع بعض الأمهات بوقتهن في المستشفى ولكن البعض الآخر يشعر بالقلق ويردن الذهاب إلى البيت. وقبل العودة إلى المنزل ستكون قد تعلمت الأساسيات للعناية بالطفل والتي تشمل تكميمه وإطعامه والحفاظ على سلامته.

تتصح معظم وحدات الولادة في المستشفيات بأن يبقى الطفل مع أمه في نفس الغرفة 24 ساعة في اليوم وهذا يساعد في إطعام الطفل والترابط معه ويقلل من خطورة الإصابة بالعدوى.

وقد تكون تجربة الولادة مرهقة جداً ومن الممكن ألا تريدي الالتقاء بالكثير من الزوار باستثناء المقربين ولا تشعرى بالقلق حول إعلام الآخرين بأنك غير مستعدة لاستقبال الزوار وباستطاعة شريكك ووالديك أن يقترحوا على الناس ألا يأتوا لزيارتك إلا في فترة لاحقة.

## خلال الأيام العشرة الأولى

وستتلقين العديد من الزيارات في البيت خلال الأيام العشرة الأولى وقد يرغب بعض الآباء والأمهات بالحصول على زيارات ومساعدات أكثر من غيرهم وسيتم تقديم المساعدات الإضافية إلى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أو الذين يحتاجون إلى علاج في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة.

وستسجل القابلة وزن طفلك خلال الأيام العشرة الأولى من حياته وستجري اختبار نقاط الدم للأطفال حديثي الولادة (انظري صفحة 116). وستسجل طريقة تغذية طفلك التي اخترتها وستجيب على أي سؤال لديك.

## الفحوصات الروتينية خلال أول 72 ساعة أو خلال الأيام الثلاثة الأولى من حياة الطفل

عند الولادة ستبدأ القابلة بسلسلة من الفحوصات الروتينية لطفلك وتشمل التأكد مما يلي:

- سقف الحلق
- الفخذ لاكتشاف تعرضه للخلع
- العيون
- الجهاز الدموي والقلب
- الجهاز التناسلي
- نبض شريان الفخذ

وعند الولادة سيتم تسجيل الوزن والطول ومقاس محيط الرأس.

لا

تخافي من حمل طفلاتك فالكثير من الملاحظة والملازمة قد تساعد ببدء الرضاعة الطبيعية بشكل جيد



## استبيان مهني

يمكنك مساعدة المستشفى بالإجابة على الاستمارة التي يعطيك إياها موظفو الصحة. وستستخدم المعلومات التي ستعطينها لتطوير الخدمات وتحسين الرعاية بالأم خلال المخاض. ويمكنك الاختيار فيما إذا كنت ترغبين بالمشاركة أم لا وستكون كافة المعلومات التي تقدمينها معلومات سرية.

## لمحات

- \* ستتأكد القابلة من صحتك وصحة مولودك بعد الولادة.
- \* سوف تقيم صحة مولودك فور ولادته حيث تقوم القابلة بالتأكد من معدل نبضات القلب والتنفس وشدة العضلات ولون الجلد وردة فعله على منبهات معينة.
- \* تستطيعين الارتباط مع طفلك فور ولادته.

لقد غمرتنا الفرحة والسعادة فهذا شعور لا يوصف حيث شعرت بحب عارم عند مولد ابني جيمي لحظة ما وقعت عيني عليه. وبدا وكأنه يحدق فينا ولقد تكلمنا معه وداعيناه ولمسناه. وبعد ذلك نام بسلام وأمان لمدة ساعتين. وبقي شعور الإثارة عندي لمدة يومين على الأقل. كيتي، أندبره



# أنت وطفلك في الأيام الأولى معًا



# 3

## الفصل الثالث

132	تسجيل ولادة طفلك	110	التعرف على طفلك
133	السلامة في السيارة	111	الأيام الأولى
134	الرعاية الروتينية- الاستحمام	112	التغيرات في جسمك
136	تحميم طفلك خطوة بخطوة	113	كيف يمكن أن يكون شعورك
138	الرعاية الروتينية – الحفاضات	114	فحوصات قد تتوافر لطفلك
140	الملابس والمعدات	117	الأطفال الذين يحتاجون عناية إضافية
142	البكاء	118	الذهاب إلى البيت
144	التمكن من النوم نومًا مريحًا طوال الليل	119	الدعم من أخصائيي الصحة بعد الولادة
146	الاعتناء بنفسك	120	إرضاع طفلك
147	تمارين عضلات قاع الحوض	122	الرضاعة الطبيعية (من حليب الأم)
148	العلاقات	124	العناية بالثدي
150	ممارسة الجماع ووسائل منع الحمل	125	شفط حليب الأم
		126	إرضاع طفلك رضاعة طبيعية خطوة بخطوة
		128	إرضاع طفلك باستخدام الحليب الاصطناعي
		130	تحضير زجاجات الرضاعة خطوة بخطوة

# التعرف على طفلك

هذا ما انتظرته طوال 9 أشهر – الالتقاء بطفلك والتعرف عليه!

بعض  
الأطفال ينامون  
كثيرًا والبعض الآخر يبقى  
مستيقظًا طويلاً وبعض الأطفال  
يرغبون في الرضاعة طوال  
الوقت بينما لا يرغب أطفال آخرون  
بذلك وهذه أمور طبيعية وإذا  
كان ساورك أي قلق، اتصل  
بقابلتك أو بالزائرة  
الصحية.

## ملامسة جلد الأم لجلد الطفل

إن اللمس مهم جدًا للأطفال. ولهذا السبب يتم وضع طفلك على بطنك حال ولادته. وتساعد ملامسة الجلد على الترابط مع طفلك وعلى تهدئة طفلك عندما يكون منزعجًا. تذكر أن طفلك يحب اللمس وأن هذا الأمر يعد جزءًا هامًا من نمو وتطور عواطفه.

أهم شيء بالنسبة للآباء والأم هو التعود على العناية بالطفل الجديد عن طريق التقرب منه والتحدث معه وحمله ومداعبته. فهذا سيساهم في زيادة ثققتكم بأنفسكم كوالدين وسيعطي طفلكم أفضل بداية عاطفية ممكنة في الحياة.

وتبني هذه العلاقة المبكرة أسس صحة وتطور الطفل فالأطفال المرتبطون ارتباطًا وثيقًا بأمهاتهم يتمتعون فيما بعد عادة بثقة كبيرة بأنفسهم ويكونون أقل عرضة للإصابة بمشاكل الصحة النفسية.

وسيكون صوتك أحد الأمور التي يميزها الطفل في هذا العالم الجديد، وسيساعد تحدثك مع طفلك على تهدئته. ولن يهتم طفلك بما تقولينه ولكنه قد يفضل الاستماع إلى صوتك وأنت تغنين أغنية من أغاني الأطفال.

## كيف يكون شعورك

قد تختلف ردة فعل الأمهات والآباء الجدد حيث يشعر بعضهم بالإثارة ويفرغون في حب طفلهم حال ولادته بينما يأخذ الآخرون وقتًا أطول. ويمكن أن يجمع شعورك بين الإثارة والإرهاق وقد يلزمك بعض الوقت لتعتادي على طفلك الجديد وتعرفي احتياجاته.

قد يشعر الشركاء بأنهم قد خرجوا من دائرة الاهتمام، خاصة إذا ذهبوا إلى البيت وتركوا الأم وطفلها في المستشفى، ومن المهم جدًا أن تشمل شريكك في هذه الأحداث ليدعمك ولتتعرف على الفرد الجديد في العائلة.

## كيف يكون شكل طفلك

في البداية من الممكن أن يكون شكله غريبًا! ومن الممكن أن يبدو منكماشًا ومتجعدًا وحتى مصابًا برضوض على جسمه من عملية الولادة. وقد يكون على جسمه علامات حمراء ولكنها تختفي بعد أيام قليلة ومن المحتمل أيضًا وجود زرقة بيديه ورجليه. وكل هذه العلامات طبيعية. وخلال الأيام القليلة القادمة سينعم جلده قليلاً وسيصبح رأسه أكثر استدارة وستزول المادة الدهنية البيضاء التي كانت تحميه في الرحم.

## الارتباط بطفلك

ماذا يعني الارتباط؟ حسنًا يصفه الخبراء بأنه مشاعر قوية من التعلق والترابط والتي تتكون ما بينك وبين طفلك. ومن الممكن أن تشعر فورًا بالحب والغرام لطفلك وغريزة قوية لحمايته والعناية به. وقد يحدث هذا الشعور بسرعة عند بعض الأمهات (والآباء!) وقد يأخذ عند البعض الآخر أيامًا أو حتى أسابيع.

الترابط مع طفلك هي تجربة شخصية فلا تقلقي إن لم تتم عندك بسرعة. وتذكر أن طفلك شخص صغير وجديد ورغم جماله فإنه يلزمك وقت للتعرف عليه، وأن الترابط الحقيقي بين الوالدين والطفل قد يتطور ويقوي مع مرور الأيام.



ما يمكن  
لطفلي فعله

## الأيام الأولى



ويستطيع طفلك الإمساك بقبضه يده فحاولي لمس كف يده أو قدمه. والعبي وتحدثي مع طفلك قدر المستطاع وتكلمي معه وتبسمي له واضحكي معه وراقبي تطور ردة فعله.

ويستطيع طفلك الشم وسميز رائحة جسمك التي تجعله يشعر بالأمان. وقومي بعد ولادته مباشرة بلامسة جلدك لجلد طفلك وقومي بإرضاعه قبل الاستحمام.

وأهم شيء يحبه طفلك أن تحضنيه بالقرب منك قدر الإمكان لأنه كان متعودًا على المكوث في الرحم وسيساعده حضنك على أن يشعر بالأمان. وستجدين في ذلك متعة لك أيضًا!

بإمكان طفلك رؤية الألوان الأسود والأبيض والرمادي منذ لحظة ولادته، ويمكن أن يجد صعوبة في التركيز على أي شيء أبعد من 25 سنتيمتر تقريبًا. وهذا يعني أن باستطاعته رؤية وجهك وأنت تحملينه بين ذراعيك ومن المحتمل أن يحدق بك للحظات قليلة.

ويستطيع طفلك سماع الأصوات القوية ويفاجئ بها. ولكن الأطفال يحبون الأصوات اللطيفة الناعمة كالأصوات التي تصدرها عندما نتكلم مع الأطفال حديثي الولادة.

وسيستطيع طفلك تمييز صوتك فالتكلم معه سيطور علاقتكما والتي تعتبر أمرًا هامًا لتطوير مهارته الاجتماعية في المستقبل.

# التغيرات في جسمك

قد تكون الولادة تجربة مرهقة وتحدث الكثير من التغيرات الجسدية والعاطفية لك. وقد تكون الأيام الأولى بعد الولادة مرهقة لذا فلا تقسي على نفسك.

## الأيام الأولى

ستشعرين بالتعب والإرهاق في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. وإذا كانت ولادتك بعملية جراحية قيصرية فستقضين الأيام الأولى في الشفاء منها. وإذا كان عندك قطب وتخييط فقد يكون مكانها مؤلماً وتسبب لك القلق عند دخول الحمام ومع أنه من المتوقع الشعور بالفرحة إلا أنه قد تشعرين بالقلق من الاكتئاب (انظري الصفحة المقابلة).

سيبدو بطنك طرياً ومتدلياً بعد الولادة. وسيبدأ رحمك في التقلص في الأيام الأولى بعد الولادة ليعود إلى حجمه الطبيعي ما قبل الحمل وبالتالي فمن الممكن أن تشعرين بانقباضات "آلام بعد الولادة" خصوصاً إذا كنت أمًا مرضعة وإذا شعرت بعدم الراحة فيمكنك أن تسألني القابلة أو طبيب العائلة أو الصيدلية عن مسكنات للألم قد يكون استعمالها مناسباً لك عند اللزوم.

ومن الممكن أن ينتفخ صدرك ويحرق عندما يبدأ حليبك بالنزول (انظري صفحة 122) ويساعد ارتداء صدرية ذات مقاس مناسب على دعم صدرك ويمكن أيضاً تناول مسكنات الألم (حسب توصيات قابلتك أو طبيبك أو الصيدلي) إذا ألحت الضرورة لذلك.

وهناك احتمال بإصابتك بالإمساك في الأيام الأولى بعد الولادة وقد يزيد الأمر سوءاً أيضاً قلقك على القطب (الغرز) ! ويتوجب عليك شرب الكثير من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالألياف وتشمل الفواكه والخضروات (انظري ص 16-17) ولا تقلقي على القطب (الغرز) فقد لا يكون هناك احتمال لتعرضها للإصابة ولكن غطي المنطقة الواقعة بين المهبل والفرج بقطعة عند دخولك الحمام وتجنبي شد تلك المنطقة.

وإذا كانت القطب (الغرز) مؤلمة جداً فتحدثي مع قابلتك بهذا الشأن للحصول على نصائح حول مسكنات سليمة للألم. وإمكانك العناية بالغرز بالاستحمام بماء دافئ وتنشيفها جيداً بعد الحمام.

## دم النفاس والنزيف

خلال الأسابيع الثلاثة أو الأربعة التالية وأحياناً أكثر سينزل دم وإفرازات من المهبل التي يطلق عليها دم النفاس. وقد يكون في البداية كالدورة الشهرية الغزيرة وذا لون أحمر فاتح وبعدها يتغير إلى بني زهري ثم يصبح لونها بيح. وقد يكون نزيف دم النفاس قوياً في الأيام الأولى التي تلي الولادة لذا فقد تكونين بحاجة إلى تغيير الكثير من الفوط النسائية (يجب ألا تستعملي الطمبون الحشوة القطنية داخل الرحم فهو غير مناسب ومن الممكن أن يسبب العدوى) وستقل هذا الإفرازات بعد الأسبوع الأول من الولادة.

ويتوجب عليك الحصول على النصيحة الطبية في حال حدوث أي من الحالات التالية وهي:

- الإصابة بنزيف دم حديث أحمر اللون أو بدت الإفرازات شديدة الغزارة
- أصبح للإفرازات رائحة كريهة
- عانيت من ألم في المعدة أو حرارة
- نزول دم متخثر بعد الأيام القليلة الأولى

إن كنت تعانين من نزيف حاد (بحيث يُغرق الفوط الصحية) في أي وقت بعد الولادة، اتصلني بقابلتك القانونية أو وحدة الأمومة. تذكرني، يعتبر نزول دم حديث أحمر بعد الرضاعة وفي الأيام القليلة الأولى بعد الولادة أمراً طبيعياً وإذا لم تتوقف الإفرازات بعد ستة أسابيع تقريباً تحدثي إلى زائرتك الصحية أو طبيبك.

## كيف يمكن أن يكون شعورك

من الطبيعي الشعور بحالة بسيطة من الكآبة بعد الولادة. وتعاني حوالي 70% من الأمهات الجدد بما يدعى الكآبة النفاسية وهو الشعور باكتئاب خفيف ورغبة بالبكاء وغالبًا ما يبدأ هذا الشعور بعد يومين أو ثلاثة من ولادة الطفل وعادة لا يستمر لفترة طويلة وقد يحدث في أي وقت ويستمر من ساعتين إلى عدة أيام قليلة فقط وتختلف الكآبة النفاسية عن اكتئاب ما بعد الولادة.

### الكآبة النفاسية وكيف يكون تأثيرها عليك

قد تكون العناية بطفل جديد عملية مرهقة للغاية فالنوم القليل والقلق سيكونان لهما أثرًا عليك وعلى مزاجك ومن الممكن أن تشعرى بالتعب والإرهاق العام وهناك احتمال أن تشعرى برغبة في البكاء من غير سبب وصعوبة في الابتهاج وقد تبدو الأمور الاعتيادية الصغيرة وكأنها مشكلة ضخمة.

ولا يعرف سبب حالة الكآبة النفاسية ولكنها أمر طبيعي وقد تكون بسبب الهرمونات حيث يفرز جسمك خلال الحمل الكثير من الهرمونات لتساعد الطفل على النمو ولكن ينخفض مستوى هذه الهرمونات بعد الولادة بينما يزيد إفراز هرمونات أخرى ضرورية لإنتاج الحليب. وقد يؤدي انخفاض وارتفاع نسبة الهرمونات في جسمك إلى تغير مزاجك.

وستختفي حالة الكآبة النفاسية ولكن من الأفضل أن تحصلي على المساعدة اللازمة وخصوصًا إذا استمرت أكثر من بضعة أيام. وتحدثي مع قابلتك أو الزائرة الصحية.

## لمحات

- \* سيأخذ جسمك بعض الوقت للشفاء من الولادة.
- \* سيكبر ثديك بسبب امتلائه بالحليب. وقد يكون الأمر غير مريح ولكنه سيتحسن بسرعة.
- \* قد تساعد الرضاعة رحمك على التقلص والعودة إلى حجمه قبل الحمل.
- \* هناك احتمال بأن تشعرى بالتعب والعواطف الحساسة وعدم التحمل وهذه مشاعر عادية.
- \* حوالي 70% من الأمهات الجدد يعانين من الكآبة النفاسية والتي تستمر أيامًا قليلة.
- \* إذا استمرت حالة الكآبة النفاسية أكثر من عشرة أيام أو إذا كانت شديدة فاطلبي المساعدة من الزائرة الصحية أو الطبيب.

## مساعدة الأمهات الجدد

- تحتاج الأمهات الجدد للانصات لهن ومساعدتهن على رعاية أطفالهن وتزويدهن بالدعم والاطمئنان.
- هنالك أشياء كثيرة يمكن فعلها لمساعدتهن:
- كن جاهزًا للانصات والتواجد بجانبها أثناء البكاء
- تذكير الأم بأن الكآبة النفاسية هي حالة عادية وستمر بسرعة
- تأكد من عدم وجود عدد كبير من الزوار لزيارة الأم
- مساعدة الأم في الاعتناء بالطفل
- تقديم يد المساعدة في التنظيف والطبخ والكي
- تأكد أن تأخذ الأم قسطًا كافيًا من الراحة قدر الاستطاعة.

# فحوصات قد تتوافر لطفلك

من الممكن أن يعرض عليك في الأيام الأولى بعد الولادة فحوصات لطفلك للتأكد من سلامته، وستناقش القابلة أو الطبيب هذه الفحوصات معك مسبقاً وستشرحها وسيشرحها الإجابة على أسئلتك. وعلى الرغم من أنه يفضل حصول طفلك على هذه الفحوصات إلا أن القرار الأخير حول هذا الأمر يرجع لك.

## الفحوصات الروتينية

### النزول غير الكامل للخصية

ستفحص القابلة الصنف (غلاف الخصية) لدى الأطفال الذكور للتأكد من نزول الخصيتين من البطن. وتنزل الخصيتين من البطن قبل شهرين من الولادة ولكن قد لا يحدث هذا الأمر عند بعض الأطفال الذكور. وهناك احتمال بأن تنزل الخصية (في حال عدم نزولها قبل الولادة) بعد ستة أشهر إلى سنة واحدة من تاريخ الولادة وسيفحص الطبيب خصيتي الطفل عند موعد فحصه في العيادة عند بلوغه ستة أسابيع وثمانية أسابيع وفي حال وجود أي قلق حول الخصيتين فسيرتب الطبيب موعداً لفحص الطفل مرة أخرى وإذا ساورك أي قلق حول خصيتي الطفل مثل تعرض أي من الخصيتين إلى الانتفاخ أو التورم فيرجى طلب المساعدة الطبية حالاً.

### فحوصات واختبارات روتينية

يتم إجراء فحوصات واختبارات روتينية لمشاكل صحية جانبية بعد ولادة الطفل بأيام أو أسابيع. وقد صممت هذه الفحوصات لتطمئنك على طفلك ولتعطيه بداية جيدة في الحياة.

### اليرقان (الصفرة)

ويتم هذا الفحص بمراقبة وملاحظة لون الجلد. وقد يكون الجلد مصفرًا إذا كان الطفل يعاني من مرض اليرقان حيث يعاني الكثير من الأطفال حديثي الولادة من اليرقان الطفيف وإذا لم يذهب الاصفرار خلال بضعة أيام فسيتم إجراء فحص دم للتأكد مما إذا كان اليرقان الذي يعاني منه الطفل يرقاناً شديداً. وإذا استمرت حالة اليرقان عند الطفل حديث الولادة بعد 14 يوماً من ولادته فستتم إحالة الطفل إلى طبيب الأطفال لإجراء فحوصات أكثر. وهناك أسباب أقل شيوعاً للإصابة باليرقان والتي يجب التأكد من عدم وجودها. ومع ذلك يتمتع معظم الأطفال بصحة جيدة.

سوف يعرض عليك القيام بفحصين لجسم طفلك بعد ولادته. وسيتم إجراء الفحص الأول بعد الولادة على الفور بينما يتم إجراء الفحص الثاني والذي يطلق على اسم الفحص الروتيني للأطفال حديثي الولادة بعد 24 ساعة من ولادة الطفل – مع أن من الممكن أن يتم إجراؤه بين 6 ساعات إلى 72 ساعة بعد الولادة.

وسيجري طبيب الأطفال أو القابلة المؤهلة تأهيلاً خاصاً أو ممرضة أطفال حديثي الولادة هذا الفحص حيث سيتم فحص طفلك من الرأس إلى القدم وخصوصاً رأسه وقلبه وأوراكه وعينه وأعضاؤه التناسلية.

ومن المهم جداً أن تخبري الشخص الذي سيقوم بالفحص عن أي مشاكل وراثية في عائلتك أو عائلة شريكك مثل خلع الورك عند الولادة أو أمراض قلبية أو خلل بالسمع أو بالبصر. ويجب أن تخبريه إذا واجهت مشكلة في الحمل أو إذا تم الكشف عن مشكلة ما خلال كشف الموجات فوق الصوتية (السونار) خلال الحمل أو إذا كانت وضعية استلقاء الجنين في الرحم هي الوضعية المقعدية (الرأس إلى أعلى) وإذا تم اكتشاف مشكلة ما عند الطفل خلال هذا الفحص فمن الممكن أن يحتاج طفلك إلى إجراء المزيد من الفحوصات أو تحويله إلى العيادات الخارجية بعد مغادرة المستشفى.

### فحص القلب

ومن الممكن أن يتم إخبارك بوجود صوت إضافي مثل الخرير في قلب طفلك وهذه حالة عادية ولا داعي للقلق حيث تبين التقديرات حدوث هذه الحالة عند 50% من الأطفال حديثي الولادة في الأسبوع الأول من حياتهم ولكن تختفي هذه الأصوات في الأسابيع القليلة المقبلة ولا تسمع بعد ذلك.

### خلل في نمو الأنسجة في الأوراك

تفحص القابلة أو الطبيب كل مفصل من مفاصل الورك للتأكد من حركة عظم الفخذ العليا بشكل مناسب داخل مفصل الورك وعدم إنزلاقها إلى الخارج.

سوف يشعر الأطفال المصابون بعدوى GBS بالنعاس الشديد، والتثاقل وعدم التغذية جيدًا. إذا شعرت بالقلق على طفلك يرجى الاتصال على NHS 24 على رقم 111 أو الاتصال بالزائر الصحي الخاص بك أو طبيبك. في حالة عدم القدرة على الاتصال بأي من العاملين في مجال الصحة في غضون أربع ساعات استعيني بأقسام الطوارئ.

#### فحص السمع عند حديثي الولادة

هو فحص بسيط يتم إجراؤه خلال الأسابيع القليلة الأولى من ولادة الطفل، وأحيانًا قبل خروجك من وحدة الولادة للتأكد من عدم إصابة طفلك بالصمم (فقدان السمع) ويعتبر هذا الفحص مهماً لتطور الطفل وأيضًا لبدء الدعم والمساعدة في مرحلة مبكرة. وإذا لم يتم فحص طفلك، فاطلبي من قابلتك أو الزائرة الصحية / ممرضة الصحة العامة أن تحدد لك موعداً للفحص.

#### المكورات العقدية من المجموعة 'ب' GBS (انظر أيضًا صفحة 49)

في حالة إصابة الطفل بعدوى GBS خلال الأيام السبعة الأولى من الولادة، يُعرف ذلك باسم العدوى المبكرة ببكتيريا GBS. أغلب الأطفال المصابين بالعدوى تظهر عليهم الأعراض خلال 12 ساعة من الولادة. يرجى الضغط على الرابط أدناه لمزيد من المعلومات:

[www.rcog.org.uk/womens-health/clinical-guidance/group-b-streptococcus-gbs-infection-newborn-babies-information-you](http://www.rcog.org.uk/womens-health/clinical-guidance/group-b-streptococcus-gbs-infection-newborn-babies-information-you)

ما هي أعراض وعلامات الإصابة ببكتيريا المكورات العقدية من المجموعة 'ب' GBS؟

أغلب الأطفال المصابين بالعدوى تظهر عليهم الأعراض خلال 12 ساعة من الولادة. إذا كان طفلك معرضاً لخطر متزايد للإصابة بعدوى GBS، يجب مراقبته لرصد علامات الإصابة بالعدوى بعد الولادة مباشرة وقبل الانصراف من مكان الولادة. وسوف يتضمن ذلك تقييم صحة طفلك العامة وتغذيته ودرجة الحرارة ومعدل ضربات القلب ومعدل التنفس.



اطلبي من قابلتك الحصول على المزيد من المعلومات ونسخة عن منشور (دليلك حول الفحوصات التي يتم إجراؤها للأطفال حديثي الولادة) *Your guide to newborn screening tests* و (دليلك حول الفحوصات الروتينية للأطفال حديثي الولادة) *A guide to the routine examination of (the newborn)*



## فحص نقطة دم من الطفل حديث الولادة

مع أن أغلب الأطفال يولدون بصحة جيدة وطبيعية إلا أن القليل منهم قد يعانون من مشاكل. ويجري فحص كامل لكل الأطفال بعد ولادتهم ليتم الكشف عن هذه المشاكل في مراحل مبكرة. ويساعد الفحص الذي يتم إجراؤه على نقطة الدم في الكشف عن أعراض معينة والتي لا يمكن اكتشافها بواسطة الفحص الروتيني للطفل. تؤخذ نقطة الدم بوخز كاحل القدم عندما يكون عمر طفلك خمسة أيام. وتأخذ القابلة عدة نقاط من الدم من كعب طفلك بعد وخزه وتضعها على بطاقة خاصة يتم إرسالها إلى المختبر لإجراء الاختبارات حول خمس حالات نادرة وهي بيلة فينيل الكيتونية PKU وهي مرض وراثي، ومرض هبوط الغدة الدرقية CHT ومرض التليف الكيسي CF ونقص الهيدروجين MCADD وفقر الدم المنجلي (SCD).

وستشرح لك قابلتك هذه الفحوصات وتطلب توقيعك للموافقة على إجرائها على طفلك. وإذا لم ترغب في إجراء هذه الفحوصات فسيطلب منك التوقيع على نص استمارة تقول بأنه قد تم شرح أسباب هذه الفحوصات لك بالتفصيل وبأنك فهمت العواقب المحتملة الناجمة عن عدم فحص طفلك للتأكد من خلوه من هذه الأمراض.

ومن المعتاد ألا يتم إعلامكم عن النتائج إن كانت طبيعية ولكن قابلتك أو الزائرة الصحية بإمكانها الحصول عليها. وإذا كانت هناك نتائج غير طبيعية لهذه الفحوصات فسيتم تحديد موعد مع الاختصاصي لفحص الطفل بأسرع وقت ممكن وسيتم إجراء المزيد من الفحوصات قبل إعطاء التشخيص النهائي لحالة الطفل.

### بيلة الفينيل الكيتونية (PKU) Phenylketonuria

وتصيب هذه الحالة واحد من كل 8000 مولود في اسكتلندا ولا يستطيع الأطفال المصابون بهذه الحالة هضم الحامض الأميني (phenylalanine) الموجود في الأطعمة المحتوية على البروتين مثل الحليب واللحم والسمك والأجبان وحبوب الفطور.

إذا تم كشف هذه الحالة فسيتم إعطاء الطفل نظاماً غذائياً خاصاً لمساعدته على النمو بشكل طبيعي وفي حال عدم الكشف عن هذا المرض عند الأطفال المصابين به فسيصاب الأطفال بضرر دماغي لا يمكن علاجه.

### هبوط الغدة الدرقية الخلقي

#### (CHT) Congenital hypothyroidism

وتصيب هذه الحالة حوالي واحد من كل 3500 مولود في اسكتلندا. وتعني أنه لا يكون عند الطفل قدرة على إنتاج هرمون الثايروكسين وهذا الهرمون ضروري للتطور العقلي والجسدي عند الطفل. ويمكن علاج هذا المرض عن طريق تناول الطفل دواء يحتوي على هرمون الثايروكسين. ولكن إن لم يتم تشخيص وعلاج الحالة فسيؤدي نقص هرمون الثايروكسين إلى إبطاء عملية النمو الطبيعي ومعاناة الطفل من صعوبات حادة في التعلم.

#### (CF) Cystic fibrosis التليف الكيسي

تصيب هذه الحالة واحد من كل 2500 مولود في اسكتلندا وقد تؤثر على البنكرياس والرئتين وتسبب التهابات صدرية ومشاكل تتعلق بعسر الهضم.

ويساعد العلاج المبكر لهذه الحالة في منع ظهور أعراض مزمنة لهذا المرض وذلك عن طريق عدم إصابة الطفل بالتهابات الصدرية والحفاظ على تغذية جيدة للطفل.

#### نقص الهيدروجين Medium chain acyl-CoA (MCADD) dehydrogenase deficiency

يصاب هذا المرض طفلاً واحداً بين كل 10000 مولود في اسكتلندا. ويعاني الأطفال المصابون بهذا المرض الوراثي من مشاكل تتعلق بتكسير أنواع معينة من الدهون لتوليد الطاقة اللازمة للجسم. ويجب الاهتمام بإطعام الأطفال الطعام على نحو منتظم في حال إصابة الطفل بهذا المرض ولمساعدته على النمو بشكل طبيعي. وفي حال عدم الكشف عن هذا المرض مبكراً فقد يؤدي إلى الإصابة بأمراض مزمنة أو حتى الوفاة وذلك في حال عدم تناول الطفل الطعام لفترة طويلة جداً.

#### فقر الدم المنجلي (SCD) Sickle-cell disorders

يصاب بهذه الحالة طفل واحد من بين 2500 مولود في المملكة المتحدة ويؤثر هذا المرض على خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين في الدم مسببة ألماً وتلفاً لجسم الطفل والإصابة بأمراض خطيرة أو حتى الوفاة. ويهدف العلاج المبكر لفقر الدم المنجلي من تقادي مضاعفات المرض طويلة الأمد عند الأطفال المصابين به. وسيتم إعطاؤهم مضادات حيوية وتطعيمات لتجنب إصابتهم بالأمراض الخطيرة ولتحسين نوعية حياة الطفل.

## الأطفال الذين يحتاجون عناية إضافية

يدخل بعض الأطفال (حوالي 1 من 8) إلى وحدة الرعاية الخاصة لحديثي الولادة أو إلى مستشفى الأطفال بسبب ولادتهم المبكرة أو لإصابتهم بمرض ما ويحتاجون إلى المساعدة. وإذا حدث ذلك لطفلك فمن الممكن ألا تستطيعي أخذ طفلك إلى البيت.

### البقاء في المستشفى

يمكن أن يحتاج طفلك إلى دخول وحدة العناية المركزة بالأطفال حديثي الولادة (الخدج) أو مستشفى الأطفال وتحتوي هذه الأقسام على أجهزة خاصة ويعمل فيها ممرضات مؤهلات للعناية بالأطفال. وسيترأح مكوث الأطفال في العناية الخاصة بين أيام وأشهر وذلك حسب احتياجات كل طفل. وتستطيع معظم مستشفيات الأطفال والرعاية الخاصة ترتيب إجراءات لبقاء الأمهات والآباء مع الأطفال أو بالقرب منهم.

سيوفر حليب الثدي المغذيات الهامة والمساعدة على نمو طفلك. ويمكن شفط حليب الثدي ليتغذى عليه طفلك إذا كان في وحدة العناية بالأطفال حديثي الولادة. وإذا رغبت في القيام بهذا الأمر فمن المهم أن تقومى بشفط الحليب من الثدي بشكل منتظم وذلك للمحافظة على إدرار الحليب في الثدي لإرضاع طفلك بعد مغادرته المستشفى.

### الذهاب إلى البيت

عندما يخرج الطفل من العناية الخاصة إلى البيت فمن الممكن أن تبقى على اتصال مع طبيب الأطفال في المستشفى أو مع ممرضة العناية بالأطفال والمختصة بالعناية بالأطفال حديثي الولادة.

## لمحات

- \* سيتوفر لطفلك فحوصات روتينية للتأكد من صحته.
- \* يحق لك اتخاذ القرار حول رغبتك أو رفضك بأن يحصل طفلك على هذه الفحوصات.
- \* تم تصميم كافة الفحوصات والاختبارات لطمأننتك على صحة طفلك.
- \* قد يحتاج بعض الأطفال إلى عناية زائدة في حال ولادتهم المبكرة (الخدج).



## الذهاب إلى البيت

احتمال أن يكون شعورك مختلطاً فيما يخص الذهاب إلى البيت ولكن من الطبيعي بأن ينتابك شعور بالانفعال والتوتر. وتذكري بأنه سيتوفر لك الدعم والمساعدة من قِبلتلك ومن الزائرة الصحية في منزلك.

### كم تكون مدة البقاء في المستشفى

تختلف سياسات المستشفيات باختلاف مناطقها. ومع ذلك، فإذا كانت الأم والطفل يتمتعان بصحة جيدة بعد 6 إلى 24 ساعة من الولادة فسيكونان جاهزين للذهاب إلى البيت وذلك اعتماداً على شعور الأم أما إذا كانت الولادة بعملية جراحية قيصرية أو كانت الأم أو الطفل بحاجة إلى عناية أكثر، فهناك احتمال لبقائهما في المستشفى لمدة أطول.

### الحفاظ على السرية وملفك الطبي

تقوم الأمهات في اسكتلندا بالاحتفاظ بملفاتهن الطبية، فستأخذين ملفك الطبي معك إلى البيت بعد الخروج من المستشفى وستستخدمه القابلة ثم الزائرة الصحية للتأكد بأنك تتلقين أنت وطفلك أفضل دعم ممكن. وعلى الرغم من سرية ملفك فيحق للطبيب أو القابلة أو الزائرة الصحية بمشاركة المعلومات الموجودة في هذا الملف لأخذ رأي الطبيب المختص إذا استوجبت صحتك أو صحة طفلك ذلك.

### الحصول على المساعدة

من الممكن أن ترغب في الحصول على بعض المساعدة في الأيام الأولى عند عودتك إلى البيت ويمكن لشريكك أو أصدقائك أو أقاربك ترتيب وتنظيف البيت قبل وصولك بدلاً من ترك مغسلة مليئة بالصحن أو الغسالة بحاجة إلى التفريغ ويجب التأكد أيضاً من وجود طعام في الثلاجة وتنظيف الحمام! فأنت تريدين إحضار العضو الجديد في العائلة إلى بيت نظيف وسليم وآمن.

تذكري! عليك الاتصال بالطبيب العام فيما يخص الأمور المتعلقة بالصحة العامة وبوحدة الأمومة أو القابلة إذا كان لديك أي مشكلة مرتبطة بحملك.

كان زوجي مسؤولاً عن القيادة إلى المنزل مسافة 20 ميلاً. لم أره يوماً يقود بهذا القدر من الحذر والحيطه. ما أن أدرنا المنزل، انتابني شعور عارم بالراحة والهدوء فأخيراً، أصبحت ابنتنا في المنزل. نيكولا، غلاسكو





## الدعم من أخصائيي الصحة بعد الولادة

### لمحات

- \* يمكنك العودة إلى البيت خلال 24 ساعة من الولادة ولكن هذا الأمر قد يختلف من حالة إلى أخرى.
- \* ستعلمك القابلة كيفية الاعتناء بطفلك قبل مغادرتك المستشفى أو حال وصولك إلى البيت.
- \* تذكري أن بإمكانك أن تطلبي الدعم والنصيحة من أخصائيي الصحة.
- \* ستحصلين على الكتاب الأحمر كسجل رئيسي لصحة طفلك ونموه وتطوره.

ستقوم القابلة بالاعتناء بك بعد الولادة في المستشفى وفي البيت وذلك في الأيام العشرة الأولى بعد الولادة وبعدها ستقوم الزائرة الصحية بالعناية بك. وقد تحتاجين إلى تسجيل طفلك لدى الطبيب العام.

### دور الزائرة الصحية

ستقوم زائرته الصحية بالاعتناء بك بعد انتهاء القابلة من عنايتها بك أي بعد اليوم العاشر من ولادة طفلك. وسيكون لديها خبرة واسعة في الاعتناء بالعائلات وأطفالها وبإمكانها تزويدك بالمعلومات والدعم والمساعدة. وستقدم لك المساعدة حول الرضاعة الطبيعية وستدعوك إلى حضور عيادة صحة الطفل لتطرحي ما لديك من أسئلة وتناقشي العناية بطفلك وقد يتم التأكد من صحة ونمو طفلك في تلك العيادات. وستحصلين أيضًا على (الكتاب الأحمر) وهو سجل شخصي لتطور صحة الطفل كي تسجلي فيه معلومات عن نمو وتطور طفلك (Personal Child Health Record) والفحوصات والتطعيمات. ويجب عليك أن تأخذي هذا الكتاب معك لكل موعد مع أخصائيي الصحة. وستساعدك زائرته الصحية لتزيد ثقتك بنفسك كأم جديدة وستعطيك رقم الهاتف للاتصال بها عند حاجتك لأي نصيحة عن طفلك.



## برنامج صحة الطفل

والفحوصات الروتينية للكشف عن أية مشاكل صحية موجودة عند الطفل لكي يتم ترتيب العناية به وعلاجه بأسرع وقت ممكن. "القيام بالأمر الصائب لكل طفل" هي الأسلوب المتبع في كافة الخدمات من أجل التقييم والتخطيط لكيفية تلبية حاجات طفلك وأسرتك. (انظري الصفحة 194 لمزيد من المعلومات.)

برنامج صحة الطفل هو سلسلة من الاختبارات والفحوصات الصحية والزيارات والتطعيمات التي تعرض على كل طفل في اسكتلندا بعد الولادة ويقوم بإجرائها موظفو الصحة المؤهلين وعادة الأطباء والقابلات والزائرات الصحيات وممرضات المدرسة. بإمكان متخصصين آخرين في الصحة أن يفحصوا السمع والبصر.

والهدف من وجود برنامج صحة الطفل هو إعطاء الطفل أحسن بداية في الحياة. ويشمل هذا البرنامج التطعيمات

# إرضاع طفلك

ستحصلين على الدعم والنصيحة مهما كانت الطريقة التي اخترتها لإطعام طفلك سواء الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الاصطناعية (حليب العلب) وسيعطيك هذا الفصل من الكتاب معلومات لمساعدتك على اتخاذ القرار المناسب. ومن المهم أن تكوني متأهبة وواثقة حول الكيفية التي ترغبين بها إطعام طفلك.

## الارتباط خلال إرضاع الطفل

يعتبر وقت الطعام بأنه وقتًا هامًا للأم والطفل حيث تشعر الأم بفرحة كبيرة عند ضم طفلها إليها ومحاولة التعرف عليه. وبإمكانك أن تلامسي حدوده ويديه خلال وقت الطعام لجلب المتعة ولتطوير الترابط العاطفي بينكما. يمكن استغلال وقت الرضاعة ليس فقط لتغذية طفلك ولكن لتهدئته. يمكن أن تشعرين أن إطعام طفلك قد يبني الثقة عندك كأم جديدة وخصوصًا عندما يبدأ طفلك بالامتلاء ويزداد وزنه حيث أن الفضل في ذلك يعود إليك! وعندما يتعود كلاكما على طريقة الإطعام الصحيحة فستنتظران هذا الوقت باشتياق.

### شهية الطفل

قد تكون معدة طفلك في الأيام الأولى صغيرة جدًا ويبلغ حجمها حجم كرة تنس الطاولة وبالتالي سيحتاج إلى الأكل كل ساعتين. ويمكن أن تجدي في بعض الأيام أنه يحتاج إلى الحليب أكثر من أيام أخرى وهذا أمر طبيعي.

### نداءات الطفل للحصول على الرضاعة

عندما يجوع طفلك فستجدينه يبحث عن الطعام عن طريق إدارة رأسه وفتح فمه أو يمكن أن يضع يديه في فمه أو إخراج لسانه ولبدء بحركات المص فهذا نداء للحصول على الطعام! وتختلف نداءات الرضاعة بين الأطفال وقد تختلف نداءات الرضاعة عند الطفل نفسه مع مرور الوقت فانتبهي إلى نداءات الرضاعة الخاصة بطفلك حيث أنه بناديك لتبدأي بارضاعه.



يتفاوت ازدياد الوزن من طفل إلى آخر وقد يكون السبب في بعض الأحيان أنهم لا يأخذون كفايتهم من الحليب فضلًا عن أن الأطفال يختلفون عن بعضهم البعض. نحن نعرف أن نمو الأطفال الذين يرضعون من حليب الأم مختلف عن نمو الأطفال الذين يرضعون من الحليب الاصطناعي، وهذا أمر طبيعي.

### هل يرضع طفلي كمية كافية من الحليب

يتمتع الأطفال الذين يحصلون على التغذية الجيدة بالصحة ويبدو عليهم اليقظة والراحة ويظهر عليهم شعور الشبع بعد الرضاعة وإذا كنت قلقة حول شهية طفلك أو رضاعته فتحدثي مع قابلتك أو الزائرة الصحية. وفيما يلي بعض الأمور التي يمكنك التأكد منها:

- هل يرضع طفلك ما بين 6 إلى 8 رضعات في اليوم خلال أول أسبوعين أو ثلاثة أسابيع من ولادته؟
- أتشعرين بأن طفلك يبلع أثناء الرضاعة؟
- هل عاد وزن طفلك إلى وزنه عند الولادة؟
- هل تغيرين لطفلك ما بين 5 إلى 6 حفاضات مبتلة خلال الـ 24 ساعة (وذلك بعد اليوم الخامس من ولادته) وهل بوله فاتح اللون وهديم الراحة؟
- هل تغيرين لطفلك ما بين حفاضة واحدة على الأقل تحتوي على البراز والذي يكون في اليوم الخامس من ولادته ذا لون أصفر قريب من لون الخردل؟

وفي حال عدم شبع طفلك بعد الرضاعة فقد يكون السبب هو قلة الحليب في صدر الأم حيث تعاني بعض الأمهات من قلة إدرار الحليب في أثنائهن ولقد أظهرت الأبحاث أنه عند إرضاع الأطفال بناءً على حاجتهم أو طلبهم فسيتم إدرار الحليب في ثدي الأم لتلبية هذه الحاجة طالما أن الطفل يرضع رضاعة طبيعية فقط.

### أنماط رضاعة الأطفال

سيرضع طفلك في البداية بكميات قليلة ولكن على نحو متكرر حيث سيرضع ثم سينام ثم سيمتدحظ حسب الساعة البيولوجية لجسمه الصغير وأفضل طريقة للتعامل مع ذلك هو مسابرتة. على سبيل المثال فإذا شعرت بالتعب فحاولي أن تنامي عندما ينام طفلك.

### هل تجلسين براحة تامة؟

إذا أرضعت طفلك من حليبك أو من حليب العلب الاصطناعي فمن المهم جدًا أن تجلسي براحة تامة خلال ذلك الوقت الثمين. فيمكن أن تجلسي وقتًا طويلاً لإرضاعه وجربي وضعيات مختلفة للجلوس فمن الممكن أن يكون عندك كرسي مفضل أو أريكة مفضلة أو أن تفضلي الجلوس على السرير وحولك عدد من الوسادات لدعم ظهرك.

اختراري مكانًا تشعرين فيه بالراحة والهدوء والاسترخاء وبالقرب من الهاتف وكأس الماء ويجب أن يكون ظهرك مدعومًا وكنتفك مسترخيان أثناء حملك لطفلك.

### حقك في إرضاع الطفل

أصدر البرلمان الاسكتلندي في عام 2005 قانونًا يعطيك الحق في إرضاع طفلك في الأماكن العامة وينص على أن منع إرضاع الطفل في الأماكن العامة يعد مخالفًا للقانون. ولذلك، إذا كنت خارج البيت مع طفلك، تذكري أنه من حقك إرضاعه في الأماكن العامة في أي وقت وهذا يشمل جميع الأماكن التي يحق لعامة الناس دخولها كالمقاهي والباصات والمتنزهات وعيادات الأطباء. ويحق لك ممارسة هذا الحق سواء أكان طفلك يرضع رضاعة طبيعية (حليب الأم) أو رضاعة صناعية (حليب العلب).

### كيف يمكن المعرفة بأن طفلك يرضع رضاعة جيدة

يستهلك الأطفال ذوو الصحة الجيدة والذين يرضعون رضاعة طبيعية ما بين خمسة وستة حفاضات مبتلة بالبول يوميًا ويتبرزون برازًا طرياً أصفر اللون في الأيام القليلة الأولى بعد ولادتهم. ولا ينتج الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية في حفاضاتهم أي براز غريب أو أخضر اللون. وتعتبر الحفاضات هي أحسن دليل على صحة الأطفال الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو رضاعة صناعية!

يجب أن يكون براز الأطفال منتظمًا وطرياً. حيث يقوم الأطفال حديثو الولادة بإخراج البراز على نحو منتظم (مرة واحدة أو أكثر من مرة في اليوم الواحد) ثم قد يقل تكرار خروج البراز بعد عدة أسابيع وقد يشعر الأطفال بعدم الراحة قبل إخراج البراز وقد يبدو ذلك مثل نداءات الجوع أو طلب الحصول على الطعام فإذا تم إطعام طفلك قبل ساعة أو ساعتين فقد يكون شعور عدم الراحة عائدًا إلى إخراج البراز وليس علامة على الجوع. ويمكن تخفيف شعور عدم الراحة عند الأطفال عن طريق استلقاء الطفل على ظهره وتحريك رجليه بحركات دائرية خفيفة وذلك عن طريق ثني رجلي الطفل باتجاه البطن أو تدليك بطن الطفل باستخدام حركات التدليك باتجاه عقارب الساعة (أي تتبع حركات الأمعاء الغليظة).

# الرضاعة الطبيعية (من حليب الأم)

قد  
يستغرق  
التعود على الرضاعة  
الطبيعية بعض الوقت  
ولكن تستمر فوائدها مدى  
الحياة!

سيزود حليبك طفلك بكل المنافع والمغذيات التي يحتاجها وسيعطية بداية جيدة في الحياة ويحتوي حليبك على أجسام مضادة والتي تساعد على منح طفلك المناعة ضد الإصابة بالأمراض الشائعة كالتهابات الأذنين وأوجاع البطن والسعال وكذلك تعتبر الرضاعة الطبيعية مفيدة لك أيضًا. وتذكري بأن الأم فقط باستطاعتها إنتاج الحليب اللازم لإرضاع طفلها!

## متى ينزل حليبك

يبدأ ثديك بإنتاج مادة تدعى اللبأ وأنت حامل وفي الأيام المبكرة من الرضاعة الطبيعية. وهذه المادة قليلة الدهون وغنية بالكربوهيدرات والبروتين والأجسام المضادة للحفاظ على صحة طفلك. ولونها أصفر يميل إلى البرتقالي وهي ثقيلة ولزجة القوام وسهلة الهضم ولذلك تعد أفضل طعام أولي للطفل. حتى ولو كانت الرضاعة الطبيعية لمدة قصيرة، فإنها ستعطي الطفل فائدة كبيرة.

إذا بدأت بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية في مرحلة مبكرة وعلى نحو مستمر فسوف يبدأ ثديك بإنتاج كميات صغيرة من الحليب ثم سيبدأ بإنتاج الحليب الناضج في اليوم الثالث أو الرابع من الولادة. وستزداد كمية الحليب بالتدريج وسيظهر أخف وأكثر بياضًا (غير شفاف).

## الرضاعة الطبيعية اعتمادًا على جوع وطلب الطفل

يمكن أن تستغل الرضاعة أيضاً لإطعام طفلك وتهنئته وإراحتة. يمكن أن تبدأ الرضاعة بناء على طلب الطفل، أو عندما يكون منزعجاً أو حين يشعر بالوحدة. ويمكن للرضاعة أن تستغرق وقتاً طويلاً أو قصيراً؛ لا يمكن للأطفال الذين يرضعون أن يأكلوا أكثر مما يلزمهم أو "أن يصبحوا مدللين بشكل مبالغ فيه" بكثير من الرضاعة. الرضاعة على هذا النحو تعني أيضاً أنك ستجنين انسداد قنوات الحليب في الثدي وحالات الاحتقان (انظري صفحة 124).

## مفيد للطفل ومفيد لك

ينصح الآن أن يتم إرضاع الأطفال حصرياً خلال الأشهر الستة الأولى من عمرهم. وتقتصر الأبحاث الطبية أنه كلما طالقت فترة الرضاعة بشكل حصري، ازدادت الفوائد منها لك. ومن هذه الفوائد نسبة أدنى من سرطان الرحم وسرطان الثدي. كما يمكن للرضاعة أن تعيد وزنك إلى ما كان عليه قبل الحمل.

وتساعد رضاعة طفلك أيضاً على تقليل مخاطر إصابة طفلك بالسمنة والسكري على المدى البعيد. والأطفال الذين يرضعون أقل عرضة للإصابة بالالتهابات الحادة في الأذن والإمعاء والجهاز الهضمي والصدر والتي تتطلب زيارة الطبيب أو الدخول إلى المستشفى.

## التدريب يجلب الكمال

مع أن الرضاعة من حليب الأم عملية طبيعية إلا أنها عملية يجب على الأم والطفل تعلمها. ومع التدريب وبمرور الوقت ستصبح الرضاعة الطبيعية أمراً سهلاً لك ولطفلك. وتذكري هذا جيداً، واطلبي الحصول على المساعدة في المستشفى وفي البيت من قابلتك ومن الزائرة الصحية فهن قادرات على تزويدك بمساعدات ونصائح عملية لضمان بأن طفلك يلتقم ثديك على النحو الصحيح ويرضع رضاعة جيدة (انظري صفحة 126 و127) وبإمكانهن أيضاً إعطائك توصيات مهمة لتساعدك أنت وطفلك للاستفادة بأحسن صورة من رضاعة حليبك وكذلك حول أنواع المساعدة المتوفرة لديك في منطقتك.

ويفضل في المراحل المبكرة وعند مرحلة تعودك على الرضاعة الطبيعية عدم إعطاء طفلك أي زجاجة من الحليب الصناعي أو حتى حليب الثدي الذي قمت بشطفه لأن الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية يمص الثدي بطريقة تختلف عن الطفل الذي يرضع من زجاجة الرضاعة. وسيؤدي إعطاء زجاجة الحليب إلى طفلك إلى إرباكه حول عملية الرضاعة.

س:

## لقد قررت إرضاع طفلي الأول من حليب العلب الاصطناعي ولكنني حامل الآن وأريد أن أجرب الرضاعة الطبيعية من حليب الأم فهل يمكنك إعطائي بعض النصائح؟

ج: قبل كل شيء أود تهنئتك على قرارك حيث ستعطي الرضاعة الطبيعية من حليب الأم لطفلك أفضل بداية ممكنة في الحياة وهي مفيدة لك أيضًا! فعندما يولد طفلك ستكون قابلتك سعيدة بتقديم المساعدة العملية والنصيحة سواء في المستشفى أو في البيت للبدء بالرضاعة الطبيعية وهذا سيكسبك الثقة بالنفس ويتوفر الدعم الإضافي أيضًا من مستشارين الرضاعة الطبيعية وللحصول على المزيد من المعلومات يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني: [www.feedgoodfactor.org.uk](http://www.feedgoodfactor.org.uk)

حليب  
الثدي  
مجاني.

## لمحات

- \* يزود حليب الأم الطفل بأفضل المغذيات ويتغير حسب حاجة الطفل وتبقى جودته عالية جدًا حتى ولو كانت الأم مريضة.
- \* تساعد الأجسام المضادة في حليب الأم أن يكافح جسم الطفل للأمراض العامة وتساعد أيضًا على بناء المناعة في جسمه التي ما زالت في مرحلة التطور.
- \* يزود حليب الأم الطفل بكل احتياجاته من الطعام والشراب في الأشهر الستة الأولى من عمره.
- \* تساعدك الرضاعة الطبيعية على الرجوع إلى وزنك قبل الحمل.
- \* تقبل نسبة إصابات الأمهات المرضعات بسرطان المبيض والثدي.
- \* إذا شعرت بصعوبة الرضاعة الطبيعية فمن المهم أن تتحلي بالصبر والمثابرة على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى إتقانها.

## هل يرضع طفلي كفايته من الحليب؟

قد يكون من الصعب في الأيام الأولى معرفة ما إذا كان طفلك يأخذ حاجته من الحليب أم لا. وقد تعتقد أن طفلك قد انتهى من الرضاعة وما أن تشرعين بالتحرك لوضعه في مكانه ليستمر في نومه فإنه يستيقظ مرة أخرى ويكون جاهزًا للمتابعة الرضاعة!

ويمكنك الاطمئنان على كون طفلك يأخذ حاجته من الحليب إذا كان:

- يمسك الثدي بشكل جيد ويرضع حسب حاجته
- يتغير نسق امتصاصه حيث يتوقف خلال الرضاعة ثم يبدأ ثانية من دون أي تشجيع
- يتوقف عن الرضاعة من تلقاء نفسه ويبدو بعد الرضاعة شبعانًا وراضيًا ونعسانًا
- أن تكون الرضاعة مريحة لك وغير مؤلمة.

يمكن أن تجدي راحة أكثر في إرضاع طفلك من ثدي واحد حتى يتركه بنفسه وهو راض أو نعسان. وفي هذه اللحظة بإمكانك وضع طفلك في وضعية الجلوس أو وضعه على كتفك والترتيب على ظهره لإخراج الهواء وإذا تبين أنه ما زال جائعًا ومستيقظًا فاعرضي عليه المزيد من الرضاعة الطبيعية إلا إذا بدا راضيًا وشبعانًا فلا تعرضي عليه المزيد من الحليب!

يرجى الاتصال برقم المساعدة الخاص بالرضاعة الطبيعية الوطنية National Breastfeeding Helpline على

رقم 0300 100 0212 وتكون خطوط الهاتف مفتوحة من الساعة 09:30 صباحًا وحتى الساعة 09:30 مساءً طوال أيام السنة

لا تزيد تسعيرة المكالمات الواردة إلى الأرقام التي تبدأ بـ 0300 عن تسعيرة المكالمات الواردة إلى الأرقام الهاتفية في المملكة المتحدة والتي تبدأ بـ 01 و02 وستخضع أسعارها إلى أسعار الخدمة الهاتفية لدى شركة الاتصالات التي تشترك معها وحزمة خدمة الاتصالات الخاصة بك.

# العناية بالثدي

عندما تبدأين الرضاعة الطبيعية قد تجدين الأمر غريباً وغير مريح حتى تستطيعي أنت وطفلك إتقان وضعية الامتصاص الصحيحة للحليب. ومع ذلك، إذا شعرت بألم في حلمات الثدي أو الثدي أو بأن عملية الرضاعة الطبيعية مؤلمة، فاتصلي بقابلتك أو الزائرة الصحية حيث سيكون بوسعهما توصيلك بمركز دعم محلي.

## حمالات الصدر الخاصة بالرضاعة الطبيعية ومحارم الثدي

سيساعد اختيارك حمالة الثدي الخاصة بالرضاعة الطبيعية الصحيحة إلى دعم ثديك وتسهيل الرضاعة الطبيعية حيث أنه يمكن فتحها من الأمام كلياً أو جزئياً. وقد يتسرب حليبك بين الرضعات ولذلك يساعد استعمال محارم الثدي عن طريق وضعها داخل حمالة الصدر على امتصاص الحليب المتسرب. ويمكنك شراء محارم الثدي الصالحة للاستعمال لمرة واحدة فقط.

## احتقان والتهاب الثدي

غالبًا ما يحدث احتقان والتهاب الثدي عند الأم المرضعة خلال الأسابيع الأولى في الرضاعة الطبيعية ولكنه قد يحدث في أي وقت خلال الرضاعة الطبيعية وستساعد الرضاعة القائمة على الاستجابة لحاجة الطفل للرضاعة والتأكد من مقدرة الطفل على امتصاص الحليب من ثدي الأم بشكل صحيح على تخفيف تلك الحالات. وإذا ظهرت عندك أي من أعراض التهاب أو احتقان الثدي فتحدثي مع قابلتك أو الزائرة الصحية على الفور.

## الاحتقان

قد يحتقن صدرك في أي مرحلة ولكنه في الغالب يحتقن في حالة عدم إرضاع طفلك أي من الرضعات أو في حالة عدم قيام طفلك بامتصاص الحليب من ثديك بالطريقة الصحيحة. وستشعرين بصدرك ثقيلًا وساخنًا ومؤلمًا وقد يكون لامعًا ومحمراً. ومن الممكن أن ترتفع درجة حرارتك وبالتالي يجد طفلك صعوبة في النقام الثدي والرضاعة منه وسيساعد شفط الحليب من الصدر على تطرية الثدي.

## التهاب الثدي

يحدث التهاب الثدي عامة بعد أسبوعين من الولادة وعندما يسد الحليب المتخثر قناة أو أكثر من قنوات الحليب في الثدي فيؤدي ذلك إلى انتفاخ وألم في الثدي. وقد تصابين بأعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، وقد يحتقن ثديك وتظهر عليه منطقة هلالية حمراء. وإذا لم تتحسني خلال 6 إلى 8 ساعات فقد تحتاجين إلى تناول مضاد حيوي يصفه لك الطبيب.

## تغذية الأم

بإمكانك أن تأكلي جميع الأطعمة التي لم يكن مسموح بتناولها خلال الحمل (انظري صفحة 20 و 21). وعلى الرغم من ذلك فيجب أن تتجنبي تناول كميات كبيرة من الكافيين لأنها قد تؤدي إلى توتر طفلك.

وحاولي أن تأكلي طعام صحي ومتنوع (انظري الصفحة 16 و 17) ويجب أن تتناولي 10 مكغم من فيتامين د يوميًا ويرجى التحدث مع قابلتك أو الزائرة الصحية حول إمكانية الحصول على هذه الفيتامينات مجاناً من خلال برنامج البداية الصحية Healthy Start ويجب أن تتذكرتي أيضاً بأن تشربي الكثير من الماء لأن الرضاعة تزيد من شعورك بالعطش - ولكن فقط بما يروي عطشك.

## الكحول والرضاعة الطبيعية

بالنسبة للنساء اللاتي يرضعن، يُعد عدم شرب الكحول أكثر الخيارات أماناً لنمو طفلك. حيث ينتقل الكحول من مجرى الدم إلى حليب الثدي ويمكن أن يؤثر على أنماط نموه. نعلم أيضاً أن الكحول ينقص من مخزون حليب الثدي ومن المهم بوجه خاص أن تتمكني خلال الأسابيع القليلة الأولى من تعزيز مخزونك من الحليب. للمناسبات الخاصة تجنبي شرب الكحول قبل الرضاعة مباشرة أو قومي باستدرا حليب الثدي مسبقاً لإطعامه لطفلك لاحقاً (انظري شفت حليب الأم صفحة 25).

## شفط حليب الأم

استخراج أو شفط الحليب من ثديك هي مهارة مفيدة ويمكن أن تشرح لك قابلتك كيفية القيام بها إما باستعمال يديك أو مضخة الثدي الخاصة بك.

### لماذا يجب استخراج أو شفط الحليب؟

هناك عدة أسباب لاستخراج أو شفط الحليب:

- في حال عدم مقدرتك على إرضاع طفلك من ثديك على الرغم من رغبتك بذلك. فإن إرضاع طفلك من حليبك سواءً أكان بواسطة زجاجة الرضاعة أو الكوب أو الملعقة يجعلك مطمئنة بأن طفلك يحصل على كل ما يحتاجه من المغذيات الطبيعية.
- الرغبة بالتخلص من احتقان الحليب في ثديك عن طريق إخراج القليل من الحليب.
- في حالة خروجك من البيت مع أصدقائك أو أقربائك قد تكون طريقة جيدة لترك بعض الحليب لجليسة الأطفال لإطعام طفلك.

### كيفية شفط أو استخراج الحليب

- إذا كان حليبك المستخرج أو المشفوط في الثلجة وأردت استعماله لإطعام طفلك فاتبعي التعليمات التالية لتسخين الحليب إلى درجة الحرارة المناسبة لطفلك:
- أخرجي الحليب المحفوظ من الثلجة عند الحاجة إليه فقط
- ضعيه في وعاء ماء دافئ للتسخين
- رجي الزجاجة بعد التسخين رجًا جيدًا لكي تكون الحرارة فيها متجانسة
- تأكدي من درجة حرارة الحليب بوضع بعض نقاط منه على الجهة الداخلية من معصمك حيث يجب أن يكون فاترًا وليس ساخنًا
- لا تستعملي الميكروويف لتسخينه حيث أن ذلك يؤثر على المغذيات في الحليب ويشكل نقاط حرارية ساخنة داخل الحليب.

### التعقيم

إذا استخرجت أو شفطت حليبك وتريدين استعمال الكوب أو الزجاجة لإرضاع طفلك فيجب تعقيم المضخة وكافة الأدوات المستخدمة للتأكد من خلوها من البكتيريا. وستجدين كل ما تحتاجين معرفته عن التعقيم في الصفحة 130.

### تخزين الحليب الذي تم شفطه

بإمكانك تخزين حليب الأم الذي تم شفطه من ثديك في أوعية معقمة في الثلجة (ولكن ليس في بابها) لمدة خمسة أيام أو في الجزء المبرد من الثلجة لأسبوعين. أما إذا أردت الاحتفاظ به لمدة أطول (بحد أقصى ستة أشهر) فيجب تجميده في الفريزر (داخل قوالب الثلج أو أكياس الفريزر). ويفضل تجميد حليب الصدر بكميات صغيرة قدر حاجة طفلك كي لا ينتهي معظمه في سلة المهملات. وسيساعدك وضع التاريخ عليه كي يكون مرجعًا لك لمعرفة تاريخ التخزين.

وتأكد من نظافة ودرجة حرارة الثلجة والفريزر بحيث لا تزيد درجة الحرارة عن 4 درجات مئوية بالنسبة للثلجة وأن تكون درجة حرارة الفريزر 18 درجة مئوية تحت الصفر أو أقل.

يتم توزيع قرص الثدي في دي المجاني هذا من قبل الخدمة الوطنية الصحية الاسكتلندية NHS ويحتوي على كل المعلومات التي تحتاجين إلى معرفتها حول الرضاعة الطبيعية. ويمكنك طلب نسخة من هذا الثدي في دي من قابلتك.



# إرضاع طفلك رضاعة طبيعية خطوة بخطوة

تأكد من أن طفلك يلتقم ثديك ويرضع بالشكل الصحيح فهذا يساعد على الرضاعة المريحة والناجحة.

## وضعية الرضاعة

- أولاً تأكد من أنك في وضعية مريحة سواء كنت جالسة أو مستلقية!
- حيث يحتاج طفلك إلى أن تضميه إليك أثناء الرضاعة الطبيعية. ويجب أن يكون رأسه و عنقه و صدره وأوراكه في نفس الاتجاه لأنه من الصعب عليه البلع إن كان جسمه ملتويًا.
- اجعلي أنف الطفل موازية لحلمتك.
- مرري حلمتك برفق على شفة الطفل العلوية واسندي رقبة وكتفي طفلك ليكون الرأس مائلاً قليلاً إلى الخلف عند اقترابه من الثدي.
- عندما يفتح فمه جيداً، قربه إلى ثديك بسرعة مع وجود رأسه مائلاً قليلاً إلى الخلف.





### إرضاع الطفل النعسان أو غير المقبل على الرضاعة

قد يختلف الأطفال عن بعضهم البعض، ولكن كدليل عام، يجب أن يرضع طفلك على الأقل ست مرات في 24 ساعة وقد يكون بعض الأطفال غير مقبلين على الرضاعة ويحتاجون إلى التشجيع للتأكد بأنهم يأخذون كفايتهم من الحليب. وتشمل أسباب عدم إقبال الطفل على الرضاعة ما يلي:

- تناول الأم الكثير من مسكنات الآلام أو تعرضها لولادة صعبة أو ولادة استغرقت فترة زمنية طويلة
  - عدم إدراك الأم لعلامات رغبة الطفل في الرضاعة (انظري صفحة 120)
  - الطفل الخديج (الذي يولد ولادة مبكرة) أو الطفل المصاب باليرقان
  - في حالات نادرة، عندما يكون الطفل مريض.
- إذا كان طفلك نعسانًا وغير مقبل على الرضاعة في الأيام الأولى فيجب أن تتحدثي مع قابلك. وعلبك استخراج أو شفط حليبك باليد أو بالمضخة على الأقل 6 إلى 8 مرات في الـ 24 ساعة لتنشيط إنتاج الحليب عندك ولمنع الاحتقان والتيبس في الثدي.

### التقام الطفل للثدي

○ يحتاج طفلك إلى التقام جزء من الثدي إلى جانب الحلمة بأكملها داخل فمه لمساعدته على الرضاعة.

○ يجب أن يكون جزء من المنطقة الواقعة تحت الحلمة في فم الطفل.

### علامات تدل بأن الطفل ملتقم بالثدي بشكل جيد

- سيكون فمه مفتوحًا جيدًا
- خدوده مملوءة ومستديرة
- ذقنه يضغط على صدرك وتكون شفته السفلية مقلوبة
- يمكنك رؤية جزء أكبر من الهالة (الدائرة الداكنة المحيطة بحلمة الثدي) فوق شفة طفلك العليا مقارنةً بالجزء الظاهر تحت شفته السفلى.
- يبدأ طفلك رضاعته بالمص والبلع بوتيرة منتظمة والتي قد تكون سريعة في البداية. وستتغير وتيرة مص طفلك إلى وتيرة سريعة جدًا في نهاية الرضعة وذلك أثناء حصوله على حليب عالي السعرات الحرارية وذو نسبة عالية من الدهون.
- يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية مريحة وغير مؤلمة.
- يكون لحلمتك نفس الشكل في بداية الرضعة ونهايتها.

إذا  
رغبت في تناول  
الفول السوداني أو الأطعمة  
المحتوية على الفول السوداني (مثل  
زبدة الفول السوداني) أثناء الرضاعة  
الطبيعية فيمكنك تناوله باعتباره جزءًا من  
نظام غذائي صحي ومتوازن إلا إذا كنت  
تعانين من حساسية الفول السوداني أو  
حصلت على نصيحة من اختصاصيي  
الصحة بعدم تناولك للفول  
السوداني.



# إرضاع طفلك باستخدام الحليب الاصطناعي

قد تختار بعض الأمهات إرضاع أطفالهن رضاعة صناعية أو حليب الأطفال الصناعي المعبأ. ويكون هذا الحليب على شكل مسحوق مصنوع من حليب البقر الذي تمت معالجته ليصبح مناسباً للأطفال. وتوجد تعليمات حول الحليب الاصطناعي في المملكة المتحدة للتأكد من احتواء جميع أنواع الحليب الاصطناعي للأطفال والمتوافرة في هذه الدولة على المحتويات الرئيسية التي يحتاجها طفلك.

## تحضير الحليب الاصطناعي للأطفال

عليك أن تحضري دائماً رضعة طازجة من الحليب الاصطناعي قبل الرضعة مباشرة. وتخلصي من الحليب المتبقي في زجاجة الرضاعة بعد الإنتهاء من الرضاعة.

من المهم عند استخدامك مسحوق حليب الأطفال التحقق من تعليمات المصنّع لمعرفة كمية الماء ومسحوق الحليب اللازمة للمزيج. تأكدي من استخدام الملاعقة المرفقة مع علبة مسحوق الحليب التي تستخدمينها. لا تزيدي الكمية لأن ذلك سيجعل طفلك مريضاً. وإضافة كمية أقل من المطلوب يعني أن طفلك لا يأخذ ما يحتاجه من الغذاء.

## أي حليب اصطناعي يتوجب علي استخدامه؟

يجب أن يرضع الأطفال حليب الثدي أو حليب الأطفال الاصطناعي فقط خلال السنة الأولى. ويمكن إعطاؤهم حليب البقر المبستر بدءاً من إتمام السنة، كما يمكن استخدام كميات صغيرة في الطهي بدءاً من عمر ستة أشهر.

يعتمد الحليب الاصطناعي للمرحلة العمرية الأولى على مصّل الحليب ويناسب الأطفال حتى عمر سنة ثم من الممكن نقلهم لشرب حليب البقر كامل الدسم. ولا يوجد فوائد من التغيير بين أنواع حليب الأطفال الاصطناعي. ويعتمد الحليب الاصطناعي للمرحلة العمرية الثانية أو لمرحلة المتابعة على الكازاين ويحتاج وقتاً أطول ليهضمه الطفل وقد يؤدي إلى الإمساك. وتبين الأدلة عدم احتياج معظم الأطفال لشرب الحليب الاصطناعي المعتمد على الكازاين. ويعتبر الحليب المعتمد على مصّل الحليب مناسباً لطفلك إلى أن ينتقل إلى شرب حليب البقر.

ويجب ألا يشرب الرضع والأطفال الصغار مشروب الأرز والذي غالباً ما يعرف باسم حليب الأرز باعتباره بديلاً عن الحليب البقري أو حليب الأم أو حليب العلب الاصطناعي. ويمكنك مناقشة هذا الأمر مع قابلتك أو الزائرة الصحية أو الطبيب.

وفي بعض الأحيان، قد يتم وصف حليب اصطناعي للأطفال معتمداً على منتجات أخرى وذلك لأسباب طبية أو غذائية. ولا تستعملي قط حليب الصويا الاصطناعي للأطفال من دون الحصول على نصيحة طبيب الأطفال أو أخصائية تغذية الأطفال. ولا يعتبر حليب الماعز الاصطناعي للأطفال مناسباً للأطفال لإفتقاره لبعض المغذيات الرئيسية.

وهناك نوعان رئيسيان من الحليب الاصطناعي للأطفال وهما مسحوق الحليب الذي يحتاج إلى الخلط بالماء أو الحليب الاصطناعي المخلوط بالماء وجاهز للاستعمال.

## لمحات

- \* حليب الأطفال الاصطناعي هو حليب بقري تمت معالجته ليصبح مناسبًا للأطفال.
- \* يجب أن يشرب الأطفال الرضع الحليب الخاص بالأطفال حتى يبلغوا عمر سنة وبعدها ينتقلون إلى شرب حليب البقر كامل الدسم. ونادرًا ما يتوجب استخدام حليب المتابعة Follow-on أو حليب عمر السنتين toddler milk.
- \* من المهم جدًا تنظيف وتعقيم كل أدوات الرضاعة قبل استعمالها كزجاجات الرضاعة والبرازات.
- \* حاولي إرضاع طفلك بزجاجة الرضاعة بنفسك وهو أفضل من الاعتماد على شخص آخر حيث أنها تقوي الرابطة العاطفية بينك وبين طفلك.
- \* يجب ألا تضيفي أي شيء لحليب العلب الاصطناعي لعدم تشجيع طفلك على تناول الأطعمة المحلاة ولعدم التسبب بإصابة طفلك بتسوس الأسنان.

## إرضاع طفلك

دائمًا أرضعي طفلك من زجاجة الرضاعة وهو بين ذراعيك ولا تتركه يرضع من زجاجة بمفرده فهذا يشكل خطرًا على الطفل. فعندما تحملينه وتنتظرين في عينيه وتضمينه إليك عند رضاعته فهذه فرصة هائلة لتقوي روابطكما العاطفية معًا.

تأكدي أن جلستك مريحة وأنك تحملين كامل جسم ورقبة طفلك بين ذراعيك. ويجب أن يكون الطفل مائلاً قليلاً للخلف عند حمله بين ذراعيك وألا يكون مستقيمًا. امسكي زجاجة الحليب وتأكدي أن البزازة في فمه مملوءة بالحليب لتجنب دخول الهواء إلى طفلك لأن الهواء قد يسبب له ألمًا وانتفاخًا في معدته.

عندما ترضعين طفلك بواسطة زجاجة الرضاعة فستجدين أن هناك آخرين يرغبون في المساعدة ويشاركون في الرضاعة ولكن تأكدي بأن ترضعيه بنفسك في معظم الأوقات لتقوية الترابط العاطفي والعلاقة بينكما ولأنك أنت أفضل من يلاحظ إذا كان طفلك يرضع كما ينبغي أو يكتشف أي مشكلة صحية محتملة.

## إخراج الهواء من معدة طفلك (التجشؤ)

قد يحتاج الأطفال الذين يرضعون من زجاجة الرضاعة إلى مساعدتهم على إخراج الهواء خلال الرضعة وفي نهايتها وذلك لتجنب انحباس الريح في بطونهم. وباستطاعتك فعل ذلك إما بإجلاس طفلك برفق ووضع يديك تحت ذقنه للدعم والترتيب أو تدليك ظهره. وقد تخرج كمية قليلة من الحليب مع الهواء وتأكدي من وجود قطعة قماش نظيفة وجافة في متناول يديك.

## الأمور التي تحتاجينها عند إرضاع طفلك بزجاجة الرضاعة

تحتاج الرضاعة بزجاجة الرضاعة إلى العديد من الأدوات أكثر مما تتطلبه الرضاعة الطبيعية. ويتوجب عليك أيضًا التأكد من أن هذه الأدوات معقمة عند استعمالها كي لا تنتقل العدوى لطفلك أو تسبب له اضطرابات معوية. وقد تحتاجين إلى الأمور التالية في البداية وهي:

- زجاجات الرضاعة مع بزازات وأغطية الزجاجات
- علبة حليب اصطناعي للأطفال
- فرشاة للزجاجة الرضاعة وفرشاة للبزازة
- أدوات للتعقيم (كمعقم الماء البارد أو المايكروويف أو معقم البخار)
- مياه مغلية ومبردة (من الصنبور وليس المعبأة في زجاجات).





# تحضير زجاجات الرضاعة خطوة بخطوة

يمكن أن تدخل البكتيريا المؤذية إلى الحليب الاصطناعي عند تصنيعه وبالتالي لا يعتبر مسحوق حليب الأطفال معقمًا. وعلى الرغم من أن من النادر حدوث مثل هذه الحوادث إلا أن بعض أنواع البكتيريا قد تتسبب بإصابة طفلك بأمراض خطيرة ويمكن أن توجد البكتيريا في يديك وفي أسطح تحضير الطعام وبالتالي فإنه يتوجب عليك المحافظة على النظافة عند تحضير الرضعة. وتوجد تعليمات واضحة ومفصلة على غلاف الحليب الاصطناعي الذي تستعملينه ويتوجب عليك اتباعها بدقة عند تحضير زجاجة الرضاعة لطفلك. وفيما يلي بعض الأمور الهامة الواجب تذكرها:

## تأكد أن كل شيء معقم

عقمي أدوات الرضاعة باستعمال إحدى الطرق التالية للتعقيم واتبعي دائماً تعليمات المصنع:

- التعقيم باستعمال الماء البارد
  - التعقيم بالبخار في معقم خاص بالبخار
  - وحدة تعقيم مصنعة خصيصاً للتعقيم في الميكروويف.
- اغسلي يديك دائماً قبل إخراج أدوات الرضاعة من المعقم وإذا رغبت في غسل الأدوات قبل استخدامها فاغسليها بالماء المغلي المبرد واحفظي مواد التعقيم في مكان آمن بعيداً عن متناول الأطفال.

يجب أن تبقى كل أدوات الرضاعة نظيفة لحماية طفلك من العدوى ومن المهم جداً غسل كل أدوات الرضاعة بعد استعمالها (بما في ذلك وعاء التعقيم) بالماء الدافئ والصابون ويجب أيضاً استعمال فرشاة خاصة بزجاجة الرضاعة وفرشاة خاصة بالبرازة لتتأكدي من إزالة البقايا منهما. وإذا لم تستعملي فرشاة البرازة اقلبيها قلباً كاملاً ونظفيها.

ويجب تعقيم كل أدوات الرضاعة حتى يبلغ طفلك سنة من عمره وهذا يشمل مضخة الثدي إذا كنت تشغطين الحليب وترضعين طفلك من حليبك. واشطفي كل الأدوات جيداً بالماء قبل تعقيمها.

### استخدمي فقط الرضعة التي تم تحضيرها للتو

من المهم تحضير رضعة (زجاجة رضاعة) طازجة لكل وجبة رضاعة وذلك لأنه يمكن أن تتكاثر البكتيريا بسرعة في درجة حرارة الغرفة ويمكن أن تبقى على قيد الحياة حتى في الثلاجة. فكلما زادت فترة تخزين الحليب الاصطناعي زادت فرص إصابة طفلك بالمرض. ويجب التخلص من الحليب المتبقي من الرضعة بعد ساعتين ولا يجب إعادة تسخين الحليب المتبقي بعد الإطعام.

إذا كنت بحاجة لإرضاع طفلك عندما تكونين خارج البيت فاعلي بعض الماء وضعية في قارورة مفرغة من الهواء وخذيها معك. وبعد ذلك يمكنك استخدامها لتحضير الرضعة عند الحاجة.

### تأكدي من درجة حرارة الحليب

اختبري درجة حرارة الحليب على باطن معصمك. ويجب أن تكون درجة حرارة الحليب مماثلة درجة حرارة جسدك أي قد يكون فاتراً أو دافئاً ولكن لا يكون ساخناً.

ولا تستخدمي الميكروويف لتسخين زجاجة الحليب الاصطناعي. للتخفيف من خطر التعرض لأي إصابة، تأكدي أن يكون طفلك بعيداً عن المياه الساخنة عندما تعدّين قارورته. واحرصي على عدم إحراق نفسك بالماء الساخن.

### استخدام ماء الصنبور المغلي وليس المياه المعدنية المعبأة في زجاجات

يجب تحضير زجاجة الحليب الاصطناعي باستخدام ماء مغلي مبرد قليلاً لكن لم تنخفض درجة حرارته إلى 70 درجة مئوية. وفي الممارسة العملية هذا يعني غلي لتر من الماء في الغلاية وتركه ليبرد فيها لمدة لا تتجاوز 30 دقيقة، أو 15 دقيقة لكل 500 مل.

اعمدي دوماً لاستخدام ماء الصنبور العذبة بدلاً من المياه المعبأة في زجاجات ولكن إذا اضطررت إلى استخدام المياه المعبأة فتذكرتي أن بعضها مكتوب عليه مياه معدنية، وهو يحتوي على مستوى عالٍ من الصوديوم أو الكبريتات الذي يعتبر أمراً غير مناسب للأطفال الرضع. ويجب أن تبحتي عن مستوى صوديوم لا يزيد عن 200 ملغم للتر الواحد وألا يزيد معدل الكبريتات عن 250 ملغم.

أما إذا كنت في الخارج فسوف تحتاجين إلى استخدام المياه المعدنية المعبأة في زجاجات بعد أن تقومي بغليها وتركها لتبرد وليس ماء الصنبور.

### لا تقومي بزيادة تركيز الحليب عما هو مطلوب

لا تقومي بتركيز وجبة الرضاعة من الحليب الاصطناعي أكثر من اللازم اتبعي تعليمات مصنع الحليب الاصطناعي بالضبط فيما يتعلق بكيفية تحضير الرضعة. تأكدي من استخدام الملاعقة المرفقة مع علبة مسحوق الحليب الذي تستخدمينه.



# تسجيل ولادة طفلك

يقضي القانون في اسكتلندا بتسجيل ولادة طفلك قبل أن يتم 21 يومًا من العمر. ويمكنك تسجيل ولادة طفلك في مكتب سجل الموالي والوفيات والزواج. وهناك مكتب محلي في منطقتك ويمكنك العثور على عنوانه عن طريق القابلة أو موظفي المستشفى أو دليل الهاتف.

## حقوق ومسؤوليات الوالدين

إن ذلك يعطيك الحق القانوني في اتخاذ القرارات بشأن رعاية طفلك ورعايته الاجتماعية وتعليمه ونموه. وإذا قمت بتسجيل ولادة المولود بصورة مشتركة أو إذا كنتم متزوجين فهذا يعني أنكم تتمتعون بنفس مسؤوليات وحقوق الأبوة وإذا لم تقوموا بتسجيل الولادة بصورة مشتركة أو إذا كنتم غير متزوجين فستحصل الأم وحدها على هذه الحقوق والمسؤوليات وللحصول على المزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي: [www.scotland.gov.uk/familylaw](http://www.scotland.gov.uk/familylaw)

وستقوم القابلة أو موظفو المستشفى بإعلام مكتب سجل الموالي والوفيات والزواج حول ولادة طفلك وسيتم إرسال رسالة تذكير لكم وستحصلان على تمديد إذا لم يتم تسجيل ولادة الطفل في غضون 21 يومًا وستحتاجان إلى تحديد موعد مع مكتبكم المحلي وتذكرا أن تأخذ الوثائق معكم.

## إذا كنتم متزوجين أو في علاقة مدنية

يمكن لأي منكما القيام بتسجيل ولادة طفلكما. وستمتعان بنفس الحقوق والمسؤوليات الأبوية. وستحتاجان إلى أخذ نسخة من وثيقة الزواج والبطاقة التي أعطيت لك في المستشفى معك.

## إذا لم تكونا متزوجين

قد يكون أمر تسجيل الولادة وتحديد المسؤولية الأبوية أمرًا أكثر تعقيدًا، حسب الطريقة التي أنجب بها طفلكما وإن كنتم متزوجان أو تعيشان ضمن عقد زواج مدني أم لا. ويمكن الحصول على المزيد من المعلومات حول هذا الأمر عن طريق Stonewall إما عن طريق الموقع الإلكتروني:

• التوقيع على السجل مع الأم (هذا يعني أن يذهب كلاكما إلى مكتب السجل).

www.stonewallscotland.org.uk/parenting أو عن طريق الاتصال على رقم الهاتف 0131 474 8019.

## السلامة في السيارة

ينص القانون على أنه يجب على جميع الأطفال بما فيهم الأطفال الرضع أن يجلسوا في مقعد الطفل المجهز بشكل صحيح والمناسب لوزنهم وطولهم عند التنقل بالسيارة وحتى عند مغادرة المستشفى بعد ولادته وذهابه إلى المنزل بواسطة السيارة.

### لمحات

- \* يجب حماية جميع الأطفال الذين يتنقلون في السيارات بما في ذلك الرضع بواسطة وسيلة الحماية المناسبة.
- \* يجب عدم وضع حزام الأمان حول أكثر من شخص واحد وخصوصًا الأطفال.
- \* يجب عدم وضع مقعد موجه إلى الخلف في المقعد الأمامي للسيارة إذا كانت هناك وسادة هوائية في مقعد الراكب الأمامي.



### التنقل بالسيارة مع الأطفال الرضع

- إن حمل الرضيع في أحضانك أو بين ذراعيك في السيارة أمر خطير وغير قانوني ويجب عدم وضع حزام الأمان حول نفسك والطفل في أي حال من الأحوال وفي حالة وقوع حادث أو اصطدام ولو كان صغيرًا فسينتقل وزنكما إلى حزام الأمان ويمكن أن يصاب الرضيع بإصابات خطيرة.
- يجب استخدام مقاعد السيارة التي تواجه الخلفية إلى أن يصبح طفلك قادرًا على الجلوس لفترة طويلة دون أي مساعدة.
- ويمكن استخدام مقاعد الرضع في المقعد الأمامي أو الخلفي ويجب أن تستخدم وفقًا لتعليمات الشركة المصنعة؛ إلا أن معظم السيارات الحديثة مزود بوسادات هوائية التي يمكن أن تكون خطيرة على طفلك إذا كان في المقعد الأمامي وفي حالة وجود وسادة هوائية في جهة الراكب في المقعد الأمامي فيجب وضع مقعد طفلك في المقعد الخلفي.
- يجب عدم استخدام مقعد سيارة مستعمل إلا إذا كنت متأكدة تمامًا من كونه غير متعرض لأية أضرار وفي بعض الأحيان يمكن أن تكون هناك أعطال غير مرئية للعين.
- قبل شراء مقعد السيارة تأكدي من أنه مناسبًا لطفلك ولسيارتك وهذه هي أهم الأمور الواجب مراعاتها عند اختيار المقعد ويمكن الحصول على مشورة إضافية من موظف سلامة الطريق المحلي أو ابحث عن دليل سلامة السيارات الاسكتلندي *The Scottish Good Egg Guide to in-car safety* أو من خلال الصفحة الإلكترونية: [www.goodeggcarsafety.com](http://www.goodeggcarsafety.com)
- يجب أن تتعلمي كيفية استخدام وتركيب مقعد السيارة قبل استخدامه مع طفلك فإنك لا تريدين أن يساورك القلق حول كيفية القيام بهذا الأمر وأنت تحاولين الاعتناء بطفلك أيضًا! ويجب اختيار متجر لديه موظفون مدربون يستطيعون مساعدتك على الحصول على المقعد المناسب وتعليمك كيفية تركيبه بشكل صحيح وإرشادك أثناء قيامك بتركيب المقعد بنفسك. تأكدي من الحفاظ على تعليمات التجهيز في مكان آمن للتمكن من العودة إليها لاحقًا عند الحاجة.
- تؤجر بعض المستشفيات مقاعد السيارات الخاصة بالأطفال وتتوفر هذه المقاعد أيضًا في بعض سيارات الأجرة (التاكسي) واطلبي من شركة سيارات الأجرة (التاكسي) هذه الخدمة في حال احتجت إلى استعمال سيارة أجرة (تاكسي) وأنت لا تملكين مقعد الأطفال الخاص. ويجب على الجميع ارتداء حزام الأمان أو جلوس الطفل في مقعد الطفل عند استخدام أي سيارة في التنقل في أي وقت وذلك حفاظًا على السلامة.

## الرعاية الروتينية – الاستحمام

يمكن أن تكون مرات الاستحمام الأولى لطفلك تجربة مخيفة جدًا. فهو صغير جدًا ومن الممكن أن ينزلق أو يتلوى وهو بين يديك. ومن الطبيعي أن تكوني خائفة أن تقومي بأي أمر خاطئ أثناء تحميمه وربما ستجدين أنك حذرة جدًا إلى درجة أن يأخذ الحمام وقتًا طويلاً جدًا. وهذه ليست مشكلة فلا داعي للعجلة ولكن تأكدي من عدم انخفاض درجة ماء الحمام!

### أصابع اليدين والقدمين

يمكن أن تكون أصابع يدي وقدمي الطفل خشنة جدًا ومن المهم الحفاظ عليها نظيفة ومقلمة وخصوصًا أن بعض الأطفال سوف يخدشون الجلد الحساس لوجوههم ومن الأسهل تقليم الأظافر عندما تكون لينة بعد الاستحمام وعندما يكون طفلك مرتاحًا ونعسانًا. واستخدمي مقص أظافر خاص بالرضع ذا حواف دائرية (ويجب عدم استعمال مقص أظافر ذا حواف حادة) ويجب عدم تقليم الأظافر بعمق.

### كوني مستعدة

ليس من الضروري في الأيام الأولى تحميم طفلك كل يوم بل يمكنك إجراء غسل سريع لوجه الطفل ومناطق من جسده (انظري الصفحة 137) ويجب التأكد من أن الغرفة خالية من أية تسرب للهواء وبأنه يوجد فيها كل ما تحتاجينه من مناشف والحفاضات الجديدة والملابس النظيفة وأن طفلك مستيقظ تمامًا ومستعد للاستمتاع بهذه التجربة! ويجب أيضًا التأكد من أن المياه ليست ساخنة جدًا.

### جميع أرجاء الجسم الظاهرة والمخفية

لدى بعض الأطفال الكثير من طيات الجلد خاصة حول الرقبة والفخذين والمعصمين. وتأكدي (بلطف شديد) من تنظيف داخل هذه الطيات لأنها تحتوي في كثير من الأحيان على حليبًا عالقًا والذي ينجم عنه رائحة كريهة جدًا ويسبب تهيجًا أو طفحًا جلديًا أيضًا. ومن المهم التنظيف برفق في الجزء السفلي من الجسم فلا تحاولي أبدًا سحب قلفة الرضيع الذكر (في حال كون الطفل الذكر غير مختتن).

ويمكن أن تصبح جدعة الحبل السري (عند سرة البطن) في كثير من الأحيان ذات رائحة كريهة قبل سقوطها. اتركي ماء الحمام يغسل محيط هذه المنطقة بلطف لإزالة الشوائب وبعد حوالي 10 أيام ستسقط الجدعة تاركة سرة صغيره جميلة!

كنت مرعوبة في أول مرة قمت فيها بتحميم ابنتي! وكنت متأكدة من أنها ستنزلق تحت الماء في بادئ الأمر، وكان شريكي يقوم بمسكها بينما أنظفها. الآن أفعل ذلك بنفسى ويعتبر وقت الاستحمام من أجمل أوقاتنا معًا فهي تحب الماء. أيلين، بريدج أوف آلان



## س:

سمعت أن بعض الأطفال يمكن أن يصابوا بما يسمى بقلنسوة المهد، ماهي، وما الذي يمكنني فعله بشأنها؟

ج: قلنسوة المهد هي حالة متعلقة بفروة رأس الطفل شائعة الحدوث في الرضع. وهي تبدو كترسبات قشرية دهنية على فروة الرأس - كحالة سيئة من قشرة الرأس. وهي لا تدعو للقلق - ففي واقع الأمر، هي علامة على نمو جلد طفلك. وبإمكانك التخلص منها بتدليك فروة رأس طفلك بالزيت الخاص بالأطفال أو زيت نباتي لإزالة إلتصاقها برأسه ثم شطفها. إذا تحول لون فروة الرأس إلى الأحمر أو إذا أصيبت بالعدوى، استشيري قابلتك أو الزائرة الصحية.

## لمحات

## الحفاظ على نظافة طفلك

من الأرجح أن يساعد أن تتمتعنا سويًا أنت وشريكك تحميم طفلكم معًا في بداية الأمر، وبهذه الطريقة يمكنكما القيام به بصفة دورية وسوف تعتادين على الأمر وتتساءلين عن التوتر الذي كان يحيط بهذا الأمر! ويجد الكثير من الآباء والأمهات أن تحميم أطفالهم هو أحد أجمل الأمور عند رعايتهم، فالأطفال عادة ما يحبون الماء وهي فرصة للتعرف على بعضكم البعض أيضًا.

- \* ستكون القابلة أو الزائرة الصحية سعيدة بالإجابة على الأسئلة.
- \* قد يبدو الاعتناء بطفلك صعبًا في البداية ولكنك ستحصلين على المزيد من الثقة بمرور الأسابيع.
- \* يمكن أن يمثل الاستحمام تحديًا ولكن ستتعلمين عليه بسرعة.
- \* حاولي استخدام حوض استحمام عميق في بعض الأوقات حيث سيستمع طفلك بتحريك يديه ورجليه.





# تحميم طفلك خطوة بخطوة

## أين يجب أن أقوم بتحميم طفلي؟

يتطلب منك استخدام حمام عادي الانحناء بشكل غير مريح فوق طفلك. وقد يكون من الأسهل في الأيام الأولى استخدام المغسلة أو حوض حمام الطفل الصغير.

## درجة الحرارة

ضعي الماء البارد أولاً ثم الماء الساخن واختبري درجة الحرارة بمرفقك ويجب أن تشعرى بأنها حرارة دافئة ومريحة. لا تملئي حوض الاستحمام أكثر من اللازم حيث يجب ألا يزيد ارتفاع الماء عن 15 سم.

ثم قومي بإنزال طفلك في الماء على ظهره مع دعم رأسه وكتفيه بيديك الاثنتين.

## الاستحمام

استخدمي يدك الحرة لتبليبل جسده وفرك الجلد بلطف باستخدام قطعة قماش نظيفة. وإذا كان لديه القليل من الشعر فاشطفي رأسه أثناء الحمام بسكب بعض الماء فوقه باستخدام إبريق أو يدك.

استعملي مياه نظيفة وخالية من الإضافات للأطفال حديثي الولادة. ويمكنك البدء في استخدام مواد التنظيف غير المعطرة الخاصة بالأطفال الرضع انطلاقاً من عمر 4 إلى 6 أسابيع لكن استخدميه باعتدال حتى لا تضرى بالبشرة النامية لطفلك.

## استعمال الشامبو

قد يحتاج الأطفال الذين لديهم شعر أطول إلى قطرة صغيرة من الشامبو على الشعر المبلل ثم إحداث رغوة وشطفه بالماء وقومي إما بدعم رأس طفلك وكتفيه بيد واحدة عندما يجلس في الحوض واسكبي الماء بيدك الأخرى أو لفه في منشفة وامسكيه فوق الحوض بيد واحدة واستخدمي اليد الأخرى للغسل.

## التجفيف

جففي طفلك بمنشفة كبيرة وناعمة. وألبسي طفلك الحفاض وملابسه.



### ما الذي يجب فعله

- انزع عي حفاضة طفلك واغسلي الشوائب الموجودة في جدعه الحبل السري للطفل حديث الولادة.
- غسل الأعضاء التناسلية ومؤخرة طفلك بشكل جيد. وعند غسل الأعضاء التناسلية للبنات يجب مسحها بقطعة قماش مبللة نظيفة من الأمام إلى الخلف ثم جففي هذه المنطقة وضعي كريم الحماية إذا كنت تعتقدين أن بشرة طفلك تبدو حمراء ومتهيجة.
- ألبس عي الحفاضة الجديدة وملابسه.
- ابدأي بغسل يديك ثم اخلعي ملابس طفلك وهو على ظهره واطركي الحفاض - وقد يشعر الطفل حديث الولادة براحة أكبر إذا كان ملفوفًا في منشفة ليبقي دافئًا.
- عندما يكون ملفوفًا بالمنشفة امسحي وجهه و عنقه وأذنيه بكرات القطن المبلولة أو بالفماش الناعم المبلل بالماء الدافئ ثم جففيه بكرات القطن الجافة أو قطعة القماش الجافة أو المنشفة الناعمة.
- امسحي الإبطين ثم جففيهما.

### التنظيف السريع للطفل

هذا بديل سريع لحمام الطفل الصغير ويمكن القيام به مرة أو مرتين في اليوم.

#### الأمر التي تحتاجينها:

- كرات القطن أو قطعتي قماش نظيفة وناعمة.
- وعاء من الماء الدافئ.
- حفاضة جديدة وملابس نظيفة عند الحاجة.
- سلة المهملات.



# الرعاية الروتينية – الحفاضات

يجد بعض الآباء والأمهات أن الحفاضات القابلة للرمي هي الخيار الملائم لهم بينما يفضل آخرون الحفاضات القابلة للغسيل. وليس هناك شك في أن الحفاضات القابلة للغسل تحافظ أكثر على البيئة بما أنها لا تأخذ مساحة في المكب ولا تستغرق العديد من السنوات حتى تتحلل.

## تغيير حفاضات طفلك

كل ما تحتاجين إليه هو حصيرة تغيير الحفاضة أو منشفة ويمكنك تغيير حفاضة طفلك على الأرض. وتفضل الأمهات استخدام طاولة تغيير الحفاضة التي تسمح لها بالوقوف عند تغييرها. وإذا كنت تستخدمين طاولة تغيير الحفاضة فتذكري بألا تتركي أبداً طفلك وحده فوقها حتى لا يتدحرج ويسقط عنها.

## اختيار الحفاضات

قد تجدين أن الحل الوسط والمناسب هو استخدام بطانة قابلة للرمي مع حفاضات قطنية قابلة للغسل - حيث يحقق ذلك الجانب الجيد في كلا الخيارين!

## الحفاضات القابلة للرمي

إذا كنت تستخدمين حفاضات قابلة للرمي فستجدين العديد من العلامات التجارية المتوفرة بما في ذلك العلامات التجارية الخاصة بمحلات السوبر ماركت وتختلف الأسعار والخيارات بشكل يتناسب مع معظم الميزانيات ومن المفيد تجربة عدد من العلامات التجارية لمعرفة ما يناسبك أنت وطفلك وليس بالضرورة أن يكون الخيار الأكثر كلفة هو الأفضل لكما.

تذكري بأن تتخلصي من الحفاضات المتسخة بعناية ويمكنك شراء سلة مهملات خاصة للحفاضات وستحتاجين إلى إفراغها مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع أو يمكنك وضع كل حفاضة متسخة في كيس التخلص من الحفاضة ومن ثم وضعها في سلة المهملات والأفضل من الناحية الصحية هو وضعها مباشرة في سلة المهملات الخارجية. لتقليل خطر الاختناق، ابقى أكياس الحفاضات بعيدة عن متناول الأطفال.

## الحفاضات القابلة للغسل

إذا كنت تستخدمين حفاضات قابلة للغسل فيمكنك غسلها وتجفيفها في المنزل بنفسك أو استخدام خدمة غسيل الحفاضات المتسخة واستبدالها بحفاضات نظيفة.

وتملك العديد من البلديات خطط لدعم استخدام الحفاضات القابلة لإعادة الاستخدام. يعطي الخط الهاتفي الخاص بالمساعدات لـ The Real Nappy ورقمه 0845 850 0606 معلومات حول كيفية الاتصال بخدمات الحفاضات المحلية سواء أكانت ترغبين في شرائها وغسلها في المنزل أو استعمال خدمة التنظيف.



## س: ما هو طفح الحفاض؟ وما أفعال للحيلولة دون إصابته طفلي به؟

ج: إن طفح الحفاض هو أمر شائع الحدوث لدى الرضع، وتتمثل الأعراض في احمرار والتهاب مؤخره طفلك وأعضائه التناسلية. وبإمكانك المساعدة في منع حدوث ذلك عن طريق تغيير الحفاضات المتسخة بأسرع ما يمكن، وتنظيف وتجفيف مؤخره طفلك بعناية. يمكنك أيضاً ترك طفلك حراً بدون حفاض لفترة قصيرة (إلا أن هذا الأمر ينطوي على قدر من المخاطرة في حالة الأطفال الذكور حيث ينطلق بولهم في كل مكان!) إذا بدا الطفح شديداً أو مصاباً بعدوى، تحدثي مع الطبيب العام أو الزائرة الصحية.

إن  
غسل يديك  
بصفة منتظمة يحد من  
خطر الإصابة بالجراثيم  
والأمراض الأخرى التي قد  
تصيبك أنت وطفلك.

### نظافة اليدين

يعد غسل اليدين أمر مهم لصحتك وصحة طفلك وسوف يساعد على تجنب إصابتك أنت وطفلك بجرثومة مغص البطن وغيرها من الأمراض.

وبطبيعة الحال وبالإضافة إلى اتخاذ المزيد من الحذر للتأكد من أن يديك نظيفة فستحتاجين عند وجود طفل جديد في المنزل إلى التأكد من نظافة أيدي الأطفال الآخرين عندما يلعبون مع الطفل الجديد ولا تنسي أن تكوني يقظة وحذرة بشأن مسح وتنظيف الأسطح بعد الحيوانات الأليفة.

وفي ما يلي بعض الحالات الواجب فيها تنظيف يديك:

- قبل تغذية نفسك أو طفلك
- قبل تحضير زجاجة طفلك أو شطف حليب الثدي
- بعد الذهاب إلى المراض أو تغيير حفاضات طفلك
- بعد لمس الأشياء التي قد تحتوي على جراثيم مثل سلة المهملات أو المكنتسة
- بعد لمس الحيوانات الأليفة أو أي شيء يخصهم مثل أواني الأكل أو الأقفاص

### هل حان وقت تغيير الحفاضة

ستعرفين بسرعة متى يجب تغيير حفاضة طفلك فالحفاضات المبللة تبدو ساخنة وممتلئة في أسفلها بينما الحفاضات المتسخة،،، حسناً على الأرجح ستكونين قادرة على شمها!

- تأكدي من امتلاكك حفاضات نظيفة وجافة ووعاء من الماء الدافئ وكرات القطن ومنشفة صغيرة على مقربة منك
- ضعي طفلك باستمرار على ظهره على حصىرة تغيير الحفاضة أو على منشفة نظيفة
- افتحي ملابسه من أسفل منطقة الخصر
- افتحي وأزيلي الحفاضة المتسخة
- ارفعي قدمي ورجلي طفلك نحو الأعلى
- امسحي المؤخره والأعضاء التناسلية بكرات قطنية مغموسة من الماء الدافئ (وتذكري مسح الطفلات من الأمام إلى الخلف لتجنب العدوى)
- جففيه بمنشفة صغيرة وناعمة
- ضعي كريم الحفاض إذا كان لديه احمرار أو تهيج في الجلد
- ضعي حفاضة نظيفة واغسلي يديك!

على الرغم من أنه أمر مغري للغاية بأن  
تشتري لمنزلك كافة الأدوات الجديدة حاولي  
المحافظة على البساطة وعدم المبالغة في  
الشراء



وبالإضافة إلى ذلك قد تحتاجين الحصول على الأمور التالية:

- سرير الطفل (سرير الطفل ذو السياج أو سلة موسى في الأشهر الأولى من عمر طفلك).
- مغطس حمام الطفل.
- وعاء لتنظيف الطفل تنظيفاً سريعاً.
- حصىرة لتغيير حفاضة الطفل.
- أكياس التخلص من الحفاضات المتسخة في حال استخدام الحفاضات التي يمكن استخدامها لمرة واحدة فقط.
- عربة الطفل.
- مقعد السيارة الخاص بالطفل.

مع وجود الكثير من الأغراض الجميلة المتعلقة بالطفل والمعروضة في المحلات التجارية أو على الإنترنت فمن السهل جدًا كتابة قائمة طلبات ضخمة وقد يحالفك الحظ بأن تحصلي على ملابس ومعدات الأطفال من أصدقائك أو أقاربك وبالتالي ستوفرين الكثير من المال وفيما يلي قائمة بالملابس والإكسسوارات التي قد تحتاجين إليها في الأسابيع الأولى لولادة طفلك:

- خمس قطع ملابس القطعة الواحدة والتي يمكن فتحها من عند الأرجل ذات كباسين.
- خمسة غيارات داخلية للطفل ذات كباسين.
- ثلاث سترات أو جاكيتات للأماكن المغلقة.
- جاكيت واحد ليتم ارتدائه في الخارج.
- قبعة للوقاية من الشمس للطفل المولود في الصيف وقبعة الشتاء الدافئة للطفل المولود في فصل الشتاء.
- شراشف لعربة الطفل وسرير الطفل.
- البطانية المنسوجة.
- منشفتان للاستحمام.
- قطعتي قماش لتنظيف الطفل تنظيفاً سريعاً.
- ستة قطع قماش مصنوعة من الشاش أو القطن الناعم.

ينمو الأطفال بشكل أسرع  
مما نعتقد حيث يكبر حجمهم عن  
الملابس الأولى التي ارتدوها  
بشكل سريع وعندما يبلغ الأطفال  
عمر ثلاثة إلى ستة أشهر فقد يكبر  
حجمهم على حجم المهد وبالتالي  
ستحتاجين إلى شراء سرير كبير  
الحجم لينام فيه الطفل.

## س:

لقد عرضت علي زوجة أخي بأن أستعير عربية طفلها وعلى الرغم من أنها تبدو بحالة جيدة إلا أنني قلقة على سلامة طفلي فيها.

ج: يحق لك القلق حول استخدام معدات مستعملة خاصة إذا لم تعلمي من كان يستخدمها من قبلك ولكن في حال معرفتك تاريخ استخدام الأداة (مثلا التأكد من عدم وجود مقعد سيارة الطفل في حادث مروري) وتأكدك من تلبية الأداة لمعايير السلامة (انظري صفحة 133 للحصول على المزيد من المعلومات) فإن استخدام الأدوات المستعملة سيساعد في تقليل النفقات المترتبة على إنجاب الطفل واستخدامي حذسك ولا تخجلي من رفض الحصول على أداة معينة إذا ساورك أي قلق بشأنها.

## الأدوات المتعلقة بطفلك أثناء نموه

- يمكن استخدام حاملات الطفل منذ ولادة الطفل (بوضع الطفل في الجهة الأمامية) لأنها تساعد على حمل الطفل بالقرب من الجسم مع حرية استخدام الذراعين واليدين وهناك أيضًا بعض الأدلة على أن هذه الحاملات تساعد الأمهات على تقوية علاقتهن مع أطفالهن.
- عند بلوغ طفلك عمر السنة أشهر فإنك قد تحتاجين إلى مقعد لإطعام طفلك مزود بحزام أمان يمكن ربطه في خمسة مناطق ويجب التأكد من تلبية هذا المقعد لمعايير السلامة البريطانية.

يمكن استخدام حاملات الطفل من الجهة الخلفية عندما يكبر طفلك (أي يكون عمره أكبر من ستة أشهر) ويستطيع رفع رأسه ورقبته بمفرده وتستطيعين تجربة موديلات هذه الحاملات قبل أن تتخذي قرارك حول ما تريدين شراءه.

لا

تستخدمي

قط فرشاة السرير

(مراتب/حشيات) مستعملة

في سلة نوم طفلك بل

اشترى فرشاة سرير جديدة

للمحافظة على نظافة

وسلامة طفلك.

## نقاط مفيدة فيما يتعلق بعربات الأطفال

- تساعد عربة الأطفال التي يكون فيها وجه الطفل متجهًا نحو الخلف على أن يرى الطفل والدته أو والده عند أخذه في نزهة بواسطة عربته ويساهم هذا الأمر على تقوية التواصل والرابطة فيما بينهما.
- يجب تغطية الطفل بطبقة أو طبقتين خفيفتين من البطانيات خفيفة الوزن في الطقس البارد. ويجب أن تكون عربة الطفل مزودة بغطاء واقٍ للمطر وبطانية تحت الطفل وفي حال اشتداد برودة الطقس فيجب زيادة عدد الطبقات خفيفة الوزن في العربات وإذا كانت عربة طفلك مصنوعة من النسيج أو كانت قريبة من مستوى الأرض فإن المفضل وضع بطانية تحت طفلك وتغطيته ببطانية أخرى ليحترق بالدفء.
- لا تترك حرارة جسم طفلك ترتفع أكثر من اللازم ففي حال عودتك من الخارج وكان طفلك نائمًا في عربته انزع الغطاء عن طفلك وأية ملابس ثقيلة يتوجب ارتداؤها في الخارج.
- تعتبر مظلة الوقاية من الشمس مفيدة في فصل الصيف وفي الجو الحار وتأكدي من عدم تعرض طفلك لأشعة الشمس المباشرة في جميع الأوقات.

# البكاء

جميع الأطفال يبكون إلا أن بعض الأطفال يبكون أكثر من غيرهم وليس هنالك سبب واضح وراء بكائهم حيث يصعب تهدئة هؤلاء الأطفال وغالباً ما يبكون غير سعداء حتى وإن كانوا يتمتعون بصحة جيدة وكان نموهم طبيعياً. وتذكري بأنك تستطيعين الحصول على المساعدة إذا ساورك أي قلق حول بكاء طفلك.

## كيفية التعامل مع الطفل الباكي

لمساعدة طفلك على التخلص من مشكلة البكاء، احمليه وتكلمي معه واحضنيه.

وقد يشعر الآباء والأمهات بالتعب والاستياء بسبب عدم توقف طفلهم عن البكاء. فإذا كنت مستاءة جداً بسبب ذلك، حاولي وضع طفلك في مكان آمن أو اطلبي من شخص آخر أن يحمل طفلك وغادري الغرفة. ولا تهزي طفلك أبداً مهما كنت مستاءة لأن ذلك قد يعرض طفلك للخطر أو قد يعرضه لخطر الوفاة.

إن التعامل مع الطفل الذي يبدو على الدوام بأنه طفل غير سعيد يعتبر أمراً مرهقاً للغاية فيجب أن تتأكدي من وجود المزيد من الدعم حولك وذلك عن طريق الطلب من صديق متفهم بأن يحمل طفلك لفترة قصيرة أو الطلب من الزائرة الصحية بتوفير معلومات حول مصادر الدعم المحلية، وتذكري أن بعض الأطفال يبكون أكثر من غيرهم. ومع مرور الوقت ستزيد معرفتك أنت وشريك حياتك بطفلكما وستتعلمان معاني صرخات البكاء المختلفة.

وفيما يلي بعض الخطوات التي يمكن أن تساعدك على تخفيف حدة بكاء طفلك:

- الهز الخفيف والتدليك الخفيف لظهر وبتن وقدمي طفلك (انظر الجهة المقابلة فيما يتعلق بتدليك الطفل)
- إرضاع طفلك على نحو متكرر
- حمل طفلك في حمالة حيث يحب بعض الأطفال أن يشعروا بأنهم قريبون من والديهم
- إعطاء طفلك حماماً دافئاً
- الترويج عن النفس بالذهاب في نزهة إما مشياً على الأقدام أو بركوب السيارة.

من المهم أن تتقي بإحساسك فإذا شعرت بالقلق حول بكاء طفلك فاطلبي من الزائرة الصحية بأن تفحص طفلك لتتأكدي من سلامته. وفي حال عدم وجود أي مشكلة صحية لدى طفلك، فيجب أن تقبلي بأن هذه هي طبيعة طفلك وبأنك لست السبب وراء بكاء طفلك، فبكاء الأطفال أمر شائع وسيهدأ طفلك مع مرور الوقت. وتستطيعين الاتصال بخطوط المساعدة (انظري المساعدة الإضافية في الصفحة 196).

شعرت بأنه لا يوجد شيء يمكنني القيام به لإيقاف ميغان عن البكاء ولقد شعرت بالذنب والغضب كما لو أنني كنت السبب وراء بكائها، ولقد تحدثت مع الطبيب العام الذي فحصها وقال أنها على ما يرام وبأن بعض الأطفال يبكون أكثر من غيرهم. ولازلت أشعر بأن هذا أمر مثير للضيق ولكنني على الأقل أعرف بأنني لست وحيدة في هذه الحالة.

إليزابيث، إنغفير نيس



## س:

## طفلي كثير البكاء وأمي تقول بأن سبب بكائه هو المغص. ما هو المغص وكيف أستطيع التعامل معه؟

**ج:** يعتقد بعض الناس أن المغص بسبب البكاء المستمر (والمغص هو استنشاق المزيد من الهواء عند تناول الطعام مسبباً ألماً في البطن بسبب وجود فقاعات هوائية من ريح البطن). وقد يكون سبب المغص عدم التقام الطفل الثدي بشكل جيد أثناء الرضاعة الطفل الطبيعية أو الرضاعة بسرعة كبيرة من زجاجة الحليب. اطلبي الحصول على النصيحة من قابلتك أو زائرتك الصحية أو مستشارة الرضاعة الطبيعية. ويمكنك الحصول على الدواء من طبيبك أو الصيدلي وتذكرتي أنه للحصول على نتائج فعالة من الدواء يجب أن تنتظري فترة ثلاثة أو أربعة أيام من بعد تناوله. ويمكنك أيضاً مساعدة طفلك بتدليك بطنه بلطف (اقرئي المعلومات الواردة أدناه حول تدليك الطفل).

### لمحات

- \* يبكي جميع الأطفال الرضع إلا أن بعضهم يبكي أكثر من الآخرين.
- \* يمكن أن يشعر والدا الطفل الذي يبكي باستمرار بالإرهاق والقلق.
- \* إذا كنت قلقة حول بكاء طفلك، ثقي بحدسك واطلبي الحصول على المساعدة.

### تدليك الطفل

لقد زادت مؤخراً شعبية تدليك الطفل حيث يوجد في معظم المناطق دورات حول هذا الموضوع. وهو كما يبدو من اسمه لمس الطفل وتمسيده برفق ونعومة ما يفترض أن يكون له فوائد لك ولطفلك. تشير البحوث إلى أن الاتصال المباشر ما بين جلدك وجلد طفلك يساعد على تطور طفلك جسدياً وعاطفياً ويساعدك على زيادة ثقتك بنفسك كأم. ويمكنك البدء بتدليك طفلك عندما يبلغ ستة أسابيع من العمر، ولكن تجنبي القيام بأي تدليك تشعرين بأن طفلك لا يرغب فيه. استعملي الزيوت الطبيعية (زيت بزور العنب أو زيت اللوز). بإمكان الزيوت العطرية أن تتسبب بتهيج شديد للبشرة أو بردود فعل تحسسية ويجب تجنبها.

### play@home

أصبح play@home (اللعب في المنزل) متوافراً مجاناً لكافة الأهل في اسكتلندا. يشجع play@home على تطور الحركة والتنسيق من خلال اللعب ويبني علاقات عائلية جيدة من خلال الأنشطة المشتركة. ينمو البرنامج مع تطور طفلك ويتضمن كتاب الطفل تفاصيل عن تدليك الطفل. تستطيع قابلتك أو زائرتك الصحية تزويدك بكتاب play@home وبتفاصيل صفوف أو دورات تدليك الأطفال المتوافرة في منطقتك.



# التمكن من النوم نوما مريحاً طوال الليل

يفتقد معظم الأهالي الجدد النوم المريح طوال الليل بعد ولادة طفلهم. من الطبيعي أن يستيقظ الأطفال في الليل لتناول الطعام والحصول على الحنان المهدئ.



## بعض النصائح للحصول على نوم مريح في الليل

كوني منطوية ولا تتوقعي أن ينام طفلك عدة مرات في اليوم الواحد وأن يستيقظ فقط في موعد الرضعات وأن يكون طفلك دائم الابتسام والمرح، فقد يتصرف بعض الأطفال على هذا النحو على خلاف معظم الأطفال. ويتجاوبك مع بكاء طفلك، تعلمينه أن العالم مكان آمن. فيساعده ذلك على تطوير مهارات النوم طيلة الليل على المدى البعيد. وطالما أنك أدركت هذا الأمر يمكنك أن تحضري نفسك له-- وتتطلعي إلى الوقت الذي سينام طفلك فيه طوال الليل!

## العودة إلى النوم البطانيات

للحفاظ على سلامة طفلك عند نومه، ضعي طفلك لينام على ظهره لتفادي تعرضه لخطر الوفاة في المهد (أو وفاة الأطفال المفاجئة).

## وضعية الطفل في السرير (قدما الطفل باتجاه الجزء السفلي من السرير)

عندما تضعين طفلك للنوم في سلة موسى أو المهد أو سرير الأطفال، ضعي طفلك في الجزء السفلي من سريره أي ضعي قدمي طفلك عند حافة السرير السفلية ولا تضعي رأس طفلك بجانب الحافة العلوية للسرير وذلك كي لا يتحرك طفلك على نحو زائد ولكي لا يغطي وجهه تحت بطانياته أثناء حركته.

## البطانيات والشراشف

استخدمي للأطفال حديثي الولادة البطانيات ذات الثقوب مثل البطانيات المستخدمة في المستشفى حيث أنها بطانيات خفيفة الوزن وتساعد على المحافظة على درجة حرارة جسم طفلك الطبيعية بحيث لا يشعر بالحرارة أو البرودة الزائدة. ولا ينصح باستخدام الحفة الطفل وبطانيات الصوف الوبري والقطع الموضوعة على حواف سرير الطفل لمنع ارتطام رأسه للأطفال حديثي الولادة.

## درجة حرارة الغرفة

إن درجة الحرارة المثالية لغرفة الطفل هي ما بين 16 و20 درجة مئوية حيث سيحتاج طفلك إلى طبقة أو طبقتين من البطانيات ذات الثقوب ليحضر بالدفع طوال الليل وتأكدي من خلو غرفة طفلك من تسربات الهواء.

## الإضاءة والموسيقى

قد تجدين بأن الضوء الخافت في غرفة نوم طفلك يساعد على تهدئة طفلك في الليل وسيساعد هذا الضوء على عدم التعثر في الظلام عند تفقدك لطفلك أثناء نومه. ويخلد بعض الأطفال للنوم أثناء استماعهم لموسيقى أطفال هادئة حيث تساعد هذه الموسيقى على تهدئتهم وتخلق ارتباطاً ذهنياً مع روتين نوم الطفل.

## لا تنسي نفسك

خذي قسطاً من الراحة عند الإمكان: خصصي وقتاً لنفسك لتسترخي في مغطس من الحمام الساخن قبل أن تخلدي إلى النوم أو اطلبي من زوجك أو صديقك الاعتناء بطفلك لمدة ساعة لتستطيعين النوم فيها، فمن الممكن أن تستطيعي أن تنامي أربع ساعات فقط قبل أن تستيقظي مرة أخرى لإرضاع طفلك، ولكن تكوني على الأقل قد حصلت على قسط صغير من الوقت المخصص للعناية بنفسك!

## Plagiocephaly الرأس المسطح

قد تكوني سمعت عن الأطفال الرضع ذوي الرأس المسطح سواء كانت المنطقة المتأثرة في مؤخرة رأسهم أو في أحد الجوانب وهذا ما يعرف باسم الرأس المسطح Plagiocephaly والذي يؤثر فقط على شكل رأس الطفل ولا يؤثر على دماغه. وعادة ما يحدث الرأس المسطح عند استلقاء الطفل بنفس الوضعية لفترات زمنية طويلة. ولتفادي تعرض طفلك للرأس المسطح، اتركي طفلك ليلعب مستلقياً على بطنه ولكن تحت إشرافك ولا تدعي طفلك ينام وهو مستلق على بطنه. وإذا كنت قلقة وأردت الحصول على المزيد من المعلومات، اسألي قابلتك أو زائرتك الصحية.

يجب أن تستلمي قبل ولادة طفلك أو بعد فترة قصيرة من الولادة نسخة من نشرة عنوانها "حماية الشكل الطبيعي لرأس طفلك: الاستلقاء على البطن أثناء اللعب والخلود إلى النوم على الظهر"

**Protect your baby's natural headshape:  
tummy time to play, back to sleep**

وتستطيعين الحصول على المزيد من المعلومات في

الموقع الإلكتروني التالي: [www.scotland.gov.uk/  
Publications/2007/03/19103122/0](http://www.scotland.gov.uk/Publications/2007/03/19103122/0)

## س:

## ما هي المدة الطبيعية لنوم طفلي؟

ج: ينام بعض الأطفال فترات أطول من الآخرين فليس هناك مدة محددة للنوم، ففي بعض الأيام يريد الأطفال النوم ساعات أكثر بينما في أيام أخرى يكونون في منتهى الحيوية واليقظة. وينام الأطفال حديثي الولادة لفترات طويلة قد تصل في الشهر الأول من ولادتهم إلى 18 ساعة في اليوم ولكن على فترات متقطعة. والطفل الذي ينام على نحو غير اعتيادي قد يكون مريضاً ويجب أن تتقي بحدسك وعليك الحصول على النصيحة الطبية إذا ساورك أي قلق بشأن نوم طفلك.

## لمحات

- \* ينام الأطفال حديثو الولادة لساعات قليلة فقط على فترات متقطعة.
- \* من الطبيعي أن يشعر الطفل بالجوع خلال الليل.
- \* تتغير عادات نوم الطفل مع نموه.

## النوم الآمن

الوضعية الآمنة لنوم طفلك هي وضع قدمي طفلك عند الحافة السفلية لسريره وأن يكون سرير الطفل في غرفتك في الأشهر الستة الأولى بعد ولادته. ومن الجميل أن تحملي طفلك من سريره لتحضنيه أو لإرضاعه ولكن تذكر أن في حال خلود طفلك إلى النوم، من المفضل وضعه في سريره للمحافظة على سلامته ولا تنامي في نفس السرير بجانب طفلك. ومن المخاطر المتعلقة بالنوم في نفس السرير هي زيادة حرارة الطفل أو الاختناق أو تعرض الطفل لإصابات. وتزيد هذه المخاطر أيضاً إذا كنت أنت وزوجك مدخنين أو إذا شربت أنت أو زوجك مشروبات كحولية قبل خلودك للنوم أو قمت أنت أو زوجك بتناول الدواء أو العقاقير المنومة أو إذا كنت أو زوجك تشعران بالتعب الشديد.

إن  
هنالك  
خطورة في حال  
خلودك أنت أو شخص  
آخر للنوم على الكرسي  
أو الأريكة بمصاحبة  
الطفل

## تقليل خطر وفاة المهد

- يموت ما لا يقل عن 50 طفلاً رضيعاً في السنة الواحدة في اسكتلندا نتيجة وفاة المهد أو وفاة الطفل الرضيع المفاجئة. ويندر حدوث هذه الوفاة ولا نعرف ما هي مسبباتها ولكننا نعلم عن بعض الوسائل المساعدة في الحد من خطر هذه الوفاة:
- اجعلي طفلك يستلقي دائماً على ظهره عند النوم.
- ابعدي طفلك عن دخان السجائر وتذكري بأنه يمكن لدخان السجائر أن يعلق بالثياب أيضاً.
- احرص على جعل منزلك خالياً من التدخين.
- ضعي قدمي طفلك عند الحافة السفلية من سريره لكي لا تؤدي حركة طفلك إلى تغطية وجهه ببطانيته.
- تأكدي من عدم شعور طفلك بالحر أو البرد وتفقد حرارة جسم طفلك بوضع يديك على بطنه أو خلف رقبته. ولا تعتمد على حرارة يديه أو قدميه لأنه غالباً ما تكون درجة حرارتهما منخفضة.

اطلبي من موظفتك الصحية أن تحصل على نسخة من النشرة التي عنوانها: تقليل مخاطر وفاة المهد  
Reduce the risk of Cot Death



# الإعتناء بنفسك

يقول معظم الآباء والأمهات الجدد أنهم لا يصدقون مدى التعب الذي يشعرون منذ بداية رعايتهم لطفلهم حديث الولادة، حيث غيرت هذه التجربة حياتهم وهي تعتبر تجربة كافية ليعتادوا عليها ولكن من المهم أن يحصلوا على قسط كافٍ من النوم!

## التكيف مع التعب

قد يؤدي الإرهاق المتزايد إلى إيجاد صعوبات في التكيف خاصة إذا لم تجر الأمور حسب ما خططت له ولكن من المهم أن نتذكر بأن هذا أمر طبيعي وسيزول مع الوقت وفي حال عدم زوال هذا الإرهاق (اقرأ أي الكأبة النفسائية ص 113، واكتئاب ما بعد الولادة من الصفحة 158 إلى الصفحة 163) تحدثي مع قابلتك أو زائرتك الصحية أو الطبيب العام. وإذا شعرت بزيادة تعبك، حاولي الخلود إلى النوم خلال النهار عندما ينام طفلك.

## المحافظة على النشاط

من المهم أن تحافظي على ممارسة نوع من أنواع التمارين الرياضية ضمن يومك الاعتيادي وممارسي النشاط البدني. حاولي في البداية بناء عادة أخذ طفلك إلى الخارج في عربته أو الحماله على الأقل مرة واحدة في اليوم. واستخدمي الدرج بدلا من المصعد الكهربائي واذهبي إلى المحلات التجارية سيراً على الأقدام بدلا من ركوبك السيارة. فهذا نشاط بدني مفيد لك وستساعد على خروجك من المنزل. وسيساعد التغيير على تهدئة طفلك إذا كان يبكي وعلى تحسن شعورك.

إذا كنت تتمتعين بلياقة بدنية قبل ولادتك فيجب أن تعرفي المدة الواجب عليك انتظارها قبل أن تمارسي أية تمارين رياضية مرة أخرى. وليس هنالك قانون ثابت أو سريع حول ممارسة التمارين بعد ولادة الطفل. ويجب أن تنتظري إلى حين انقطاع دم النفاس قبل ذهابك إلى السباحة أو انتظري إلى حين التئام وذهاب الغرز قبل التحاقك بأي دورة لياقة بدني عالية المجهود. ولكنك ستعلمين متى سيكون جسمك قادراً على القيام بهذه التمارين القوية وإذا كنت غير واثقة من ذلك، اطلبي الحصول على النصيحة من زائرتك الصحية.

## المحافظة على ممارسة النشاط والمحافظة على الصحة

- يعتبر النشاط اليومي أمراً مفيداً لك ولطفلك.
- يساعد الذهاب للتنزه مع طفلك على تطوير علاقة وثيقة بينكما.
- عليك الحرص على تخصيص ما لا يقل عن 30 دقيقة طيلة على الأقل خمسة أيام في الأسبوع للحركة والنشاط. ولكن ليس عليك القيام بذلك دفعة واحدة، بل يمكنك تجميعها في أنشطة من عشر دقائق إن كان ذلك أسهل بالنسبة إليك.



أحاول الخروج إلى الخارج وأنا أدفع عربة طفلي ودانما ما يسعد جميع سكان القرية بمشاهدة طفلي مما يعطيني دفعة حقيقية نحو الأمام.   
الين، بيرثشاير

## تمارين عضلات قاع الحوض

تعتبر العضلات الداخلية لقاع الحوض هامة لأنها تساعد على منع تسرب البول الناتج عن الإجهاد (وهو تسرب نقاط البول عند السعال أو الضحك أو الركض) ويعتبر أمراً طبيعياً بأن تشعرين بأنك غير قادرة على السيطرة على هذه العضلات لفترة أيام أو أسابيع معدودة بعد ولادة طفلك.

إذا كانت العضلات الداخلية لقاع حوضك ضعيفة فقد تجددين في البداية صعوبة في ممارسة هذه التمارين، ولكن ستزيد قوة هذه العضلات مع ممارستك المتكررة لهذه التمارين. وإذا استمرت المشاكل المتعلقة بالعضلات الداخلية لقاع حوضك اطلبي الحصول على نصيحة طبيبك الخاص عند إجرائه الفحص اللازم لك بعد ولادة طفلك واذكري ذلك أمام طبيبك أو زائرتك الصحية.

العضلات الداخلية لقاع الحوض هي عبارة عن سلسلة واسعة من العضلات التي تمتد بين عظمة الحوض في مقدم الجسد وحتى قاعدة العمود الفقري (العصعص) في الظهر. يفضل قيامك بتمارين العضلات الداخلية لقاع الحوض طوال فترة حملك، فكلما مارست هذه التمارين كلما كانت النتائج أفضل. ومن المحبذ أن تجعلي هذه التمارين جزءاً من روتين حياتك اليومية. وستعلمك قابلتك أو أخصائي العلاج الطبيعي كيفية قيامك بهذه التمارين.

وتذكري أنه يمكنك القيام بهذه التمارين في أي مكان ولن يلاحظ أي شخص قيامك بهذه التمارين. ويجب أن تهدفي إلى ممارسة هذه التمارين عدة مرات في اليوم.

## كيفية ممارسة تمارين عضلات قاع الحوض

عندما تستطيعين السيطرة على العضلات الداخلية لقاع الحوض لمدة خمس ثوان وأن تكرري هذا التمرين خمس مرات على الأقل، عندها تستطيعين القيام بالتمرين رقم 2.

### التمرين 2 – الانقباضات السريعة

- اضغطي وارفعي العضلات كما في التمرين رقم 1.
- أرخي العضلات على نحو سريع.
- كرري نفس العملية 10 مرات.

### لا تقومي بـ:

- بضغط عضلات مؤخرتك.
- التوقف عن التنفس أثناء القيام بالتمرين.
- ضم الفخذين بجانب بعضهما البعض.

ولا تقومي بإيقاف مجرى بولك على أنه تمرين حيث قد يؤدي هذا إلى الإفراغ غير الكامل للحالب ويزيد من احتمالية إصابتك بالتهابات في مجرى البول.

حاولي استخدام عضلات قاع حوضك أثناء القيام بمهامك اليومية مثل النهوض من السرير.

### التمرين 1 – الانقباضات البطيئة

- تخيلي أنك تحاولين إيقاف نفسك من إخراج الريح.
- وفي الوقت ذاته، تخيلي أنك تحاولين إيقاف تدفق بولك.
- وستشعرين بشعور الإقفال بالعصر ورفع المخرجين الأمامي والخلفي من جسمك.
- وابدأي هذه التمارين ضمن محاولتك بالسيطرة على هذه العضلات لمدة ثلاثة ثوان ثم استريحي لفترة خمس ثوان ثم أعيدي الكرة مرة أخرى.
- وحاولي أن تسيطر على هذه العضلات لمدة 10 ثوان وكرري التمرين 10 مرات، ومارسي التمرين خمس مرات في اليوم الواحد.

# العلاقات

تعتبر ولادة الطفل موعداً للتغيرات الكبرى في حياتك. فبالرغم من كون اهتمام الجميع (بما فيهم أنت) منصباً على الطفل، فأنت تحتاجين إلى أن تشعرين بوجودك الشخصي، فيجب إعطاء أهمية في هذا الوقت لاحتياجاتك، فإذا كنت تشعرين بالسعادة الداخلية فإن ذلك سيزيد من ثققتك بنفسك كأم.

## أنت وعائلتك

رحبي بعروض تقديم المساعدة إليك ولا تترددي بقبول بعضها، ولا ترحبي بالزوار الدائمين أو النصيحة غير المرغوب فيها، ولا تشعرين بأنه يتوجب عليك ترفيه ضيوفك (بل اسمحي لضيوفك بأن يحضروا أكواب الشاي والبسكويت الخاصة بهم). وإذا شعرت بأنك متعبة جداً ولا تستطيعين رؤية شخص ما، اطلبي منه أو منها تأجيل هذه الموعد وترتيب موعد لقاء آخر. واطلبي من ضيوفك أن يتصلوا بك قبل أن يحضروا إلى منزلك. ويمكن أن يساعدك زوجك في عدم استقبال الضيوف في أوقات معينة والشرح لهم بأنك متعبة جداً. وكذلك يمكن أن يساعد الأجداد في هذا الأمر مع إعلامهم بأنه هنالك أوقات معينة لا ترغبين برويتهم فيها هم أيضاً!

## أنت وشريك حياتك

من الناحية النظرية تعتبر ولادة الطفل مناسبة مفعمة بالفرح وتقرب ما بينك وبين شريك حياتك. ولكن في الواقع يمكن أن تشكل ولادة الطفل ضغطاً حقيقياً حتى على أفضل العلاقات الزوجية، حيث يمكن أن تشعرين بالتعب أو بأن عالمكما قد انقلب رأساً على عقب، وهذا بالفعل ما قد حدث! وقد يشعر الأب بأنه تم استبعاده عند ولادة المولود الجديد. وقد تشعرين بتغيير نمط حياتكما الجنسية مما يشكل ضغطاً عليكما (اقرأي الصفحة 150). ويساعد القيام بتعلم كيفية رعاية طفلكما معا على تحسين علاقتكما الزوجية. فيجب أن تشجع الأم شريك حياتها على أن يشاركها في العناية بطفلها. وتذكرتي بأنه يوجد أكثر من طريقة واحدة صحيحة للقيام بمعظم الأمور.

ولكن أهم شيء هو المحافظة على الحوار بينكما وحاولا أن تمضيا بعض الوقت بمفردكما كزوجين حتى وإن كان مجرد المشي لمدة نصف ساعة أو أن تتناولوا وجبة طعام من دون أي مقاطعة بينما يقوم شخص آخر بالاعتناء بطفلكما.

غالباً ما يكون من أهم الأمور بالنسبة للأمهات الجدد تخصيص بعض الوقت للعناية بأنفسهن والتحدث مع أشخاص بالغين. فإذا عرض الناس تقديم المساعدة فلا ترفضها، فقد يعرض بعض الناس تقديم وجبات طعام لك أو مساعدتك في التسوق أو مساعدتك في التنظيف (إذا كنت فعلاً محظوظة). وتذكرتي أنهم سيشعرون بالسعادة لأنهم قادرين على مساعدتك، فأنت بذلك تقدمين لهم معروفاً! وفي حال عدم عرض الناس تقديم يد المساعدة إليك فلا تترددي في طلبها.



## لمحات

- \* لا تسمح لكبريائك أن يمنحك من قبول الحصول على المساعدة.
- \* سيساعدك اعتناؤك بنفسك واحتياجاتك في زيادة ثقافتك كأم.
- \* حاولي تمضية بعض الوقت مع شريك حياتك بمفردكما وحافظي على خطوط التواصل بينكما.
- \* لا تشعرين بأنك ملزمة بروية أي شخص ما (بما في ذلك أجداد الطفل) إذا كنت متعبة للغاية.
- \* اطلبي من ضيوفك الاتصال أولاً قبل أن يحضروا إلى منزلك – ولا تترددي برفض حضور ضيوفك.
- \* تعتبر الصداقات مصدراً هاماً من مصادر الدعم والمساعدة لتشعري بأنك لم تتغيري مع إنجاب طفلك.
- \* يمكن أن تساعدك زانرتك الصحية على تعريفك بمجموعات الأمهات القائمة.
- \* إذا كنت تقومين برعاية طفلك بمفردك، يمكنك الحصول على المساعدة والدعم من عائلتك وأصدقائك وكذلك تستطيع زانرتك الصحية بأن تجري اتصالات مع منظمات أخرى تقدم لك يد المساعدة.

لقد تخلى عني صديقي أثناء حملي ولا يريد أن يكون له أي علاقة بأي شيء يتعلق بطفله. وكنت مدركة بأن تحمل مسؤولية الطفل بمفردني سيكون أمراً شاقاً ولكنني لم أدرك مدى صعوبته. وقد يبدو ما أقوله أمراً مستغرباً فإني وعلى الرغم من محبتي لطفلي، أتمنى لو كنت أستطيع السهر خارج المنزل مع أصدقائي كما في السابق. كما في السابق. كايلى، إنفرنيس

## تكوين الصداقات

يمكن أن تكون ولادة الطفل أمراً مساعداً في تكوين صداقات جديدة ستساعدك في المستقبل. ولكن إذا أصرت على الاعتقاد بأن إنجابك للطفل لن يغير أي شيء في حياتك فإن ذلك قد يؤثر على صداقاتك مع الأشخاص الذين ليس لديهم أطفال (والذين لا يزالون يرغبون بالسهر خارج المنزل في عطل نهاية الأسبوع!).

ويوجد في معظم المناطق مجموعات خاصة للأمهات تساعد على تقديم الدعم وتكوين الصداقات. ولدى بعض منظمات الأمومة جماعات صباحية للأمهات أو مراكز خاصة ليلعب الطفل أثناء تواجد أمه معه أو نوادي للأطفال. وقد يصعب عليك المشاركة في هذه المجموعات خاصة إذا كنت خجولة، وتستطيعين الطلب من أي شخص تربطك به أو بها معرفة مسبقاً بالحضور معك في المرات الأولى إلى حين تعرفك بالأشخاص الآخرين هناك. واطلبي الحصول على النصيحة من زانرتك الصحية حول تفاصيل هذه المجموعات وعناوينها.

## إذا كنت بمفردك

حاولي الحصول على أكبر قدر من المساعدة الممكنة من عائلتك وأصدقائك وتذكري أهمية تخصيص وقت للعناية بنفسك بالإضافة إلى وقت للعناية بطفلك وهناك مجموعات يمكن أن تساعدك إذا شعرت بصعوبة القيام بأمور حياتك والعناية بطفلك لوحده. واطلبي النصيحة من زانرتك الصحية أو اتصلي بمجموعات مثل جنجربريد Gingerbread أو مجموعة العائلات المؤلفة من والد واحد One Parent Families Scotland (انظري المزيد من المساعدة في الصفحة 196).

أكاد لا أصدق أنا وشريكي كم نحن محظوظان لأننا رزقنا بطفلاً. كل مرة ننظر إليه نشعر بنعمة الله علينا. جيم، أبيردين

تغيرت علاقتي بزوجي بشكل حاسم عندما أصبحنا عائلة. كنا فردين والآن علينا الاستجابة إلى هذا الشخص الثالث الصغير. ماري، جلاسكو

قد يكون صعباً أحياناً ولا شك أنه يزيد الضغط على علاقتنا ولكن الأمر يستحق عناء الموازنة بين هذه المشاعر وفرحة إنجاب طفل معاً. غاري، جلاسكو



# ممارسة الجماع ووسائل منع الحمل

قد تشعرين بالعزوف عن ممارسة الجماع مرة أخرى بعد فترة قصيرة من إنجابك لطفلك ولكنك مع مرور الوقت ستشعرين بالرغبة في ممارسته، وعليه من المفضل أن تحضري نفسك حول كيفية شعورك من الناحية الجسدية والنفسية وأن تتخذي قراراً يتعلق بنوع مانع الحمل الذي ترغبين في استخدامه.

## يفضل الانتظار

فليس هنالك أي سبب حقيقي جسدي يمنعك من ممارسة الجماع عند انقطاع دم النفاس المهلي (عادة بعد حوالي أربعة أسابيع) والتنام أي شق أو تمزق في منطقة العانة. وفي حال ممارسة الجماع قبل انقطاع دم النفاس أو التنام جرح منطقة العانة هناك خطر لإصابتك بالإلتهاب.

وعادة ما ينتظر العديد من الأزواج فترة أطول من ذلك قبل ممارسة الجماع لأن الزوجة قد تشعر بالتعب الشديد الذي يمنعها من ممارسة الجنس. وتمر الأم حديثاً الولادة بتغيرات جسدية وعاطفية نتيجة إنجاب طفلها وتحتاج الانتظار لبعض الوقت قبل ممارسة الجماع مرة أخرى. ولا يوجد هناك قانون معين حول ما يجب أو لا يجب القيام به فالأمر عائد إليك وإلى مدى استعدادك حيث تختلف الأمهات حديثات الولادة بالنسبة لوقت استئناف حياتهم الجنسية.

## الاستمرار بالحديث

يمكن أن يكون إنجاب الطفل وقتاً عصيباً تمر به العلاقات الزوجية. فحاولا تمضية بعض الوقت معاً من دون تواجد الطفل معكما والاستمرار في الحديث معاً حول مشاعركما.

## خذي وقتك

تذكري بأن هنالك عدة طرق تستطيعين بها المحافظة على قربك من زوجك من علاقة جنسية كاملة تنطوي على إدخال. وعندما تشعرين بأنك مستعدة لممارسة الجماع، لا تستعربي إذا شعرت بشعور مختلف عن السابق حيث تحتاج عضلاتك إلى عدة أشهر لتعود إلى وضعها الطبيعي. ويساعد ممارسة تمارين العضلات الواقعة في قاع الحوض (اقرئي الصفحة 147) على استعادة جسمك لعافيته. وتذكري أيضاً إمكانية شعوركما بالتوتر من ممارسة الجماع، فلا تتسرعاً ويمكنكما استخدام بعض الزيوت المساعدة على الجماع.

وفي بعض الأحيان قد تشعرين بعد إنجابك لطفلك بجفاف مهبلك. وسبب جفاف المهبل هو انخفاض مستويات هرمون الإستروجين أثناء الرضاعة الطبيعية مما قد يسبب عدم الراحة أثناء الجماع الجنسي. يمكن لمادة تزييت ذات أصل مائي (مثل KY Jelly) أن يساعد. ولكن إن كنتما تستخدمان الواقي الذكري أو الحجاب الواقي لمنع الحمل، تجنب استخدام مواد التزييت بكثرة ما لم تكوني بحاجة فعلية لذلك فاستخدامها عند الحاجة إليها قد يتسبب بانزلاق الواقي الذكري. ولا تستخدم مواد تزييت ذات أصل زيتي مثل الفازلين لأنها قد تلحق أضراراً بوسائل منع الحمل.

وإذا شعرت بألم شديد جراء ممارسة الجنس، تحدثي مع طبيبك.

## هل تعتبر الرضاعة الطبيعية من وسائل منع الحمل؟

س:

ج: يمكنك الاعتماد فقط على الرضاعة الطبيعية باعتبارها مانعاً للحمل ضمن ظروف محددة ومسيطر عليها (مثلاً اعتماد الأم على الرضاعة الطبيعية فقط في تغذية طفلها (خلال النهار والليل) وعدم إرضاعه على الإطلاق حليباً صناعياً أو تغذيته بأي طعام آخر) بالإضافة إلى انقطاع الحيض وبأن يكون عمر الطفل أقل من ستة أشهر. إذا كنت ترغبين في استخدام هذه الوسيلة من وسائل منع الحمل، والتي تعرف باسم وسيلة انقطاع الطمث الإرضاعي، تحدثي إلى الطبيب العام أولاً. وحتى استخدام هذه الوسيلة بشكل صحيح، لا يضمن منع الحمل.



### حبوب منع الحمل (حبوب منع الحمل المركبة وحبوب منع الحمل المتكونة من البروجيستوجين فقط)

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية فمن المستحسن تجنب حبوب منع الحمل المركبة (combined pill) (أي تحتوي على الأستروجين والبروجيستوجين) حيث سيقلل الأستروجين كمية إفرازك للحليب. ويُعتقد أن حبوب منع الحمل الصغيرة (mini-pill) والمكونة من (البروجيستوجين فقط) أكثر ملائمة للأم المرضعة ولكن يمكن أن تسبب آثاراً جانبية ويجب التقيد والتأكد من تناول الحبة كل يوم في نفس الوقت ويتوافر الآن نوعاً جديداً من حبوب منع الحمل المتكونة من البروجيستوجين فقط والتي تسمح في حال نسيان تناول الحبة بأن يتم تناولها خلال الاثنتا عشرة ساعة التالية.

### الواقي الذكري condom

تعتبر معظم النساء أن الواقي الذكري هو أبسط وسيلة لمنع الحمل ويمكن استخدامه مع وسائل تحديد النسل الأخرى. وتقدم عيادات تنظيم الأسرة والعديد من العيادات الطبية الواقي الذكري بالمجان.

لجميع وسائل منع الحمل فوائد وسينات فمن المهم التحدث حول اختيارك لوسيلة منع الحمل مع الزائرة الصحية / الممرضة الصحية العامة أو القابلة أو عيادة الصحة الجنسية أو الطبيب.

### معلومات إضافية

سواء كنت أحد زوجين أو تقيمين علاقة جديدة أو لديك شركاء عديدين أو تشعرين بالسعادة والراحة دون علاقة جنسية، يحتاج كل فرد إلى العناية برقاھيته الجنسية. للحصول على معلومات حديثة حول العلاقات والعلاقة الجنسية، وللحصول على الخدمات الصحية الجنسية في منطقتك وللحصول على نصائح وإرشادات حول وسائل منع الحمل وغيرها الكثير، قومي بزيارة الموقع الإلكتروني [www.sexualhealthscotland.co.uk](http://www.sexualhealthscotland.co.uk) أو اتصلي بخط المعلومات على الرقم 0800 22 44 88.

### استخدام وسائل منع الحمل

ينبغي عليك أن تستهدف في البدء في استخدام وسيلة الحمل المختارة بدءاً من الأسبوع الثالث بعد الولادة إن كنت لا تريدين الحمل مرة أخرى. سوف تشرح لك قابلتك القانونية أو أي موظف صحة آخر خيارات منع الحمل الخاصة بك سواء في المستشفى أو في فحص ما بعد الولادة الأول. وي طرح موظفو الصحة هذا الموضوع عليك ليتسنى لك التفكير به قبل أن يصبح أمراً ملجأً. وقد تكون وسيلة منع الحمل التي استخدمتها قبل حملك غير مناسبة لك.

### وسيلة تحديد النسل الطبيعية

يستخدم الأزواج وسائل تحديد النسل الطبيعية لتجنب الحمل استناداً إلى المعلومات الخاصة بخصوصيتهما، وتساعد وسيلة الإباضة بيلنجيز Billings Ovulation Method™ على معرفة العلامات والأعراض الطبيعية للخصوبة في كل من دورة العادة الشهرية وفي أي مرحلة من مراحل خصوبتك بما في ذلك خلال مرحلة الرضاعة الطبيعية. وهذه الوسيلة فعالة وصحية وبسيطة ويسهل تعلمها. ويجب على الأزواج الراغبين في تعلم هذه الوسيلة الحصول على التعليم المناسب حولها من قبل مدرس بيلنجيز معتمد. وتتوفر المعلومات والإحصائيات ومراكز Fertility Care Scotland التعلم على الموقع الإلكتروني الخاص برعاية الخصوبة الاسكتلندية [www.fertilitycare.org.uk](http://www.fertilitycare.org.uk) أو عن طريق الاتصال على رقم الهاتف 0141 221 0858.

### أشكال وسائل منع الحمل العكسية طويلة الأمد

وهي وسائل لمنع الحمل والتي يمكن الاعتماد عليها أكثر من حبوب منع الحمل وتناسب العديد من النساء خصوصاً إذا لم يكن لديهن الرغبة في الحمل مرة أخرى في المستقبل القريب. وهي وسيلة عكسية، فعند توقفك عن استخدامها سترجع خصوبتك. وهناك أربعة أنواع من وسائل منع الحمل طويلة الأمد:

- وسائل منع الحمل التي يتم زرعها داخل الجسم
- وسائل منع الحمل التي يتم حقنها
- وسائل يتم وضعها داخل الرحم (اللؤلؤ)
- نظام يتم وضعه داخل الرحم (مشابه للؤلؤ)

وتعتبر هذه الوسائل مريحة ومناسبة للأمهات الجدد ذوات الحياة الصاخبة وتعتبر وسيلة ممتازة لحماية نفسك من الحمل غير المخطط له لأن هذه الوسائل تختلف عن حبوب منع الحمل حيث لا يتوجب عليك تذكر تناولها يومياً.

# نمو طفلك



# 4

## الفصل الرابع

176	وصفات طعام طفلك	154	ما يمكنك توقعه من طفلك في شهره الأول والثاني
178	التسنين أو ظهور الأسنان	156	تطعيم طفلك
180	ما يمكنك توقعه من طفلك في شهره السابع والثامن	158	اكتئاب ما بعد الولادة PND
182	ما يمكنك توقعه من طفلك في شهره التاسع والعاشر	160	الحصول على المساعدة عند الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة
184	اللعب مع طفلك في شهره التاسع والعاشر	162	التغلب معًا على اكتئاب ما بعد الولادة
186	المحافظة على سلامة طفلك أثناء نموه	164	ما يمكنك توقعه من طفلك في شهره الثالث والرابع
188	ما يمكنك توقعه من طفلك في شهره الحادي عشر والثاني عشر	166	اللعب مع طفلك في شهره الثالث والرابع
190	إذا كان طفلك مريضاً	168	ما يمكنك توقعه من طفلك في شهره الخامس والسادس
192	التهاب السحايا وتسمم الدم	170	خدمة رعاية الطفل ومجالسة الطفل خلال الليل
195	لقد كانت سنة مذهلة	172	فطام طفلك

عندما  
يبلغ طفلك  
شهرين من العمر،  
سيكون أكثر يقظة ومنتبها  
لما يدور حوله وسينمو  
بسرعة أكبر وسيزيد  
وزنه بانتظام.



## مايمكنك توقعه من طفلك فى شهرية الأول والثانى

ويجب التأكد من قضائك وقت هادئ مع طفلك حيث يتوجب عليك التوقف والانتظار لإعطاء طفلك الوقت اللازم للاستجابة. ويعتبر التواصل المبكر أمراً بالغ الأهمية فى التطور اللغوى والكلامى للطفل حيث يجب طفلك سماع صوتك.

ويمكن أن يكون أول شهرين من حياة طفلك مصحوبين بمزيج متساوٍ من السحر والقلق وربما يكون لديك الكثير من الأسئلة حول طفلك ومهاراتك كأم جديدة أو أب جديد مثل (هل يتغذى طفلي بما فيه الكفاية؟) أو (هل ينام طفلي أكثر من اللازم؟) أو (هل أنا أم جيدة؟). فلا تقلقي فهذه أسئلة أو مخاوف طبيعية وتظهر أنك تهتمين بسلامة طفلك. ولكن تذكرى بأنه إذا كان لديك أى سؤال أو كنت قلقة حول أمر ما أو إذا كنت ترغيبين بالتحدث حول هذه الأمور، فيرجى الاتصال بزائرتك الصحية والتي سيسعدها أن تقدم لك يد المساعدة.

يبلغ عمر طفلك الآن شهراً واحداً وستكون هذه بداية تعرفك عليه فلقد بدأت حياتكما بالاستقرار واتخاذ نمط معين. ولا يزال الوقت مبكراً الآن لتوقع اتباع طفلك روتيناً منتظماً ولكن سيحدث هذا الأمر خلال الأسابيع والأشهر المقبلة.

وتحدث الكثير من الأمور خلال أول شهرين من حياة طفلك. وسينمو ويتطور طفلك حسب سرعة تطوره الخاصة به ويعتمد هذا الأمر على عدة عوامل مثل العوامل الوراثية والبيئة المحيطة بطفلك ومزاجه وتاريخه الطبى.

وتستطيعين فى هذه المرحلة المبكرة من عمر طفلك أن تقومى بكثير من الأمور لمساعدة تطور طفلك مثل التحدث معه والغناء له والقراءة وسرد القصص وغناء أناشيد الأطفال ووصف ما تقومين به خلال اليوم.

## فى الشهر الأول والثانى سىكون طفلك قادراً على

- تعتمد الابتسام وإصدار فقايع وأصوات عندما تتحدثين أو تلعبين برفق معه. ولا يزال طفلك حساساً ويجب توخي الحذر عند حمله أو هزه أو إرضاعه
- تقليد تعبير وجهك، فقومى بإخراج لسانك وعمل وجوه مضحكة ليقلدك طفلك
- مد يده نحوك عندما يريد لفت انتباهك أو للشعور بالأمن والهدوء
- إصدار رد فعل إزاء الأصوات العالية عن طريق الرمش أو الاندهاش أو العبوس أو الاستيقاظ من غفوته
- عند سماعه أصوات منزلية مألوفة مثل خطوات الأقدام أو خرير مياه الحمام، يحرك أطرافه على نحو متزايد ويبطئ فى المص
- مد جسمه والركل بقوة أكبر مع مرور الأسابيع
- البدء بتوجيه وجهه نحو الأمام أثناء استلقائه على ظهره ويرفع رأسه نحو الأعلى عندما يكون مستلقياً على بطنه. وتذكرى بأن رأس طفلك سىكون غير ثابت فى البداية وسيستغرق عدة أسابيع حتى يتمكن من القيام بذلك.
- الاستجابة لصوتك



### الفحص الطبى عندما يكون عمر طفلك 6 أسابيع

وفى هذا الفحص تستطيعين طرح أى سؤال والتحدث عن شعورك ومناقشة استخدامك لمانع الحمل على الرغم من أنك من الممكن أن تكونى ناقشت هذا الأمر مسبقاً بعد ولادتك لطفلك (أقرأى ممارسة الجماع ووسائل منع الحمل فى الصفحة 150).

وعندما يبلغ عمر طفلك 6 أسابيع، سىطلب منك مراجعة الطبيب العام وهذا أمر روتينى للتأكد من سلامة صحتك ومعالجة أى مشاكل صحية أخرى.

وسيتم فحص طفلك فحصاً طبياً للتأكد من أنه على ما يرام.

اسألني  
زائرتك  
الصحية أو طبيبك  
أو الممرضة المعالجة  
حول أي سؤال  
عندك

## تطعيم طفلك

يعتبر التطعيم من أسرع وأكثر الطرق كفاءة لحماية طفلك من الإصابة بالأمراض الخطيرة وعندما يبلغ عمر طفلك شهرين سيتم تطعيمه التطعيم الأول.

### ما هو التطعيم؟

يقينا التطعيم من الإصابة بالأمراض الخطيرة فعند تطعيمنا تصبح أجسادنا قادرة على مكافحة الأمراض.

### اللقاحات والمناعة

ستقوي الرضاعة الطبيعية نظام طفلك المناعي وستساعد على وقايته من الإصابة بالأمراض المعدية مثل نزلات البرد والتقلبات المعوية ولكنها لا تقي من إصابة الطفل بأمراض الأطفال الأخرى.

ويتعرض بعض الأطفال لآثار جانبية مؤقتة بعد التطعيم مثل احمرار وتورم مكان الحقن أو الشعور بالضيق وارتفاع درجة الحرارة وقد تقترح عليك زائرتك الصحية أو الطبيب إعطاء طفلك جرعة من شراب الباراسيتامول أو ايبوبروفين الخاص بالأطفال الرضع لتخفيف درجة الحرارة. ويرجى قراءة التعليمات الموجودة على زجاجة الدواء بعناية قبل الاستعمال.

### تطعيم طفلك أثناء مرضه

يمكن تطعيم طفلك إذا كان يعاني من مرض خفيف غير مصحوب بحمى مثل الرشح ولكن يتوجب تأجيل تطعيم طفلك إلى حين شفائه إذا كان يعاني من مرض مصحوب بحمى وذلك تجنباً لإصابته بالحمى المرتبطة بالتطعيم أو زيادة حمى مرضه ويمكن تطعيم طفلك إذا كان يعاني من نزيف أو أصيب بنوبة غير مصحوبة بحمى ولكنه سيحتاج إلى الحصول على رعاية إضافية فيرجى التحدث أولاً مع زائرتك الصحية أو الممرضة المعالجة.

## مواعيد التطعيم الخاصة بطفلك

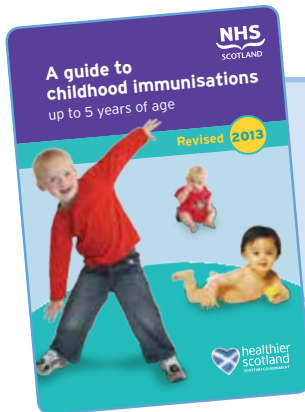
سترسل عيادتك الطبية إليك موعد التطعيم الخاص بطفلك لتحضره إلى العيادة في اليوم المحدد. وستشرح إليك الممرضة أو الطبيب عملية التطعيم وستسألك حول معرفتك بوجود أي حساسية يعاني منها طفلك وستجيب على كافة أسئلتك. ثم سيتم حقن لقاح التطعيم في عضلة فخذ طفلك.



## البرنامج الروتيني لتطعيم الأطفال (Routine Childhood Immunisation Programme)

العمر الواجب التطعيم فيه	الأمراض التي يتم التطعيم للوقاية من الإصابة بها	اللقاح المعطى
شهران	<ul style="list-style-type: none"> <li>الخنق (الديفتيريا) والكزاز (تيتانوس) والسعال الديكي وشلل الأطفال والنزلة المستديمة نوع ب (Hib)</li> <li>عدوى المكورات الرئوية (Pneumococcal)</li> <li>فيروس الروتا (Rotavirus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>لقاح الخناق والكزاز والسعال الديكي (DTaP) و لقاح شلل الأطفال (IPV) و لقاح النزلة المستديمة (Hib)</li> <li>لقاح المكورات الرئوية (PCV)</li> <li>لقاح فيروس الروتا</li> </ul>
ثلاثة أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>الخنق (الديفتيريا) والكزاز (تيتانوس) والسعال الديكي وشلل الأطفال والنزلة المستديمة نوع ب (Hib)</li> <li>التهاب السحايا ج (Men C)</li> <li>فيروس الروتا (Rotavirus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>لقاح الخناق والكزاز والسعال الديكي و DTaP و لقاح شلل الأطفال (IPV) و لقاح النزلة المستديمة (Hib)</li> <li>لقاح التهاب السحايا ج (Men C)</li> <li>لقاح فيروس الروتا (Rotavirus)</li> </ul>
أربعة أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>الخنق (الديفتيريا) والكزاز (تيتانوس) والسعال الديكي وشلل الأطفال والنزلة المستديمة نوع ب (Hib)</li> <li>عدوى المكورات الرئوية (Pneumococcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>لقاح الخناق والكزاز والسعال الديكي و DTaP و لقاح شلل الأطفال (IPV) و لقاح النزلة المستديمة (Hib)</li> <li>لقاح المكورات الرئوية (PCV)</li> </ul>
حوالي 12 و 13 شهراً وقبل بلوغ الطفل عمر السنة	<ul style="list-style-type: none"> <li>عدوى النزلة المستديمة نوع ب (Hib) و التهاب السحايا ج (Men C)</li> <li>الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية MMR</li> <li>عدوى المكورات الرئوية (Pneumococcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>لقاح النزلة المستديمة (Hib) و لقاح التهاب السحايا ج (Men C)</li> <li>لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية MMR</li> <li>لقاح المكورات الرئوية (PCV)</li> </ul>

ويتم إعطاء بعض الأطفال لقاح السل و لقاح مرض الكبد الوبائي حيث يتم إعطاء الأطفال لقاح السل في حال إمكانية احتكاكهم بأي شخص مريض بمرض السل. ويعطى لقاح مرض الكبد الوبائي للأمهات المصابات أو المعرضات للإصابة بمرض التهاب الكبد الوبائي.



وللحصول على المزيد من المعلومات يرجى قراءة كتيب دليل تطعيم الأطفال إلى عمر 5 سنوات (*A guide to childhood immunisations up to 5 years of age*) ويتوفر هذا الكتيب في عيادة طبيبك، ويرجى أيضاً زيارة الموقع الإلكتروني التالي: [www.immunisationscotland.org.uk](http://www.immunisationscotland.org.uk)

# اكتئاب ما بعد الولادة PND

يعد اكتئاب ما بعد الولادة أمرًا شائعًا يصيب ما بين 10-20% من الامهات الجدد كما أنه شائع بين الآباء أيضاً. ويمكن أن يصيب أيًا منكما لفترة قد تصل إلى أيام أو أسابيع أو أشهر بعد انجابك لطفلك ولكن يمكنك الحصول على المساعدة وتذكري بأنك لست وحدك في هذا الأمر فعلى الرغم من أنه يمكن أن يكون اكتئاب ما بعد الولادة تجربة محيرة ومزعجة لكنك ستتماثلين للشفاء إذا تلقيت الدعم والعلاج اللازمين.

## أعراض اكتئاب ما بعد الولادة

عادة ما يظهر اكتئاب ما بعد الولادة بهيئة مشاعر سلبية مثل الشعور بالوحدة والذنب والقلق والضيق والرغبة في البكاء والشعور بالتعب والغضب والإحباط وقد يؤثر على شهيتك للطعام ونمط نومك ورغبتك الجنسية وتركيزك وتختلف قوة هذه المشاعر ما بين الأشخاص حيث قد تشعر بعضهن بمشاعر اكتئاب قوية.

## توافر المساعدة

تختلف حدة وأسباب وأسلوب علاج اكتئاب ما بعد الولادة من شخص لآخر وتتوفر المساعدة والعلاج وكلما سارعت في طلب الحصول على المساعدة سيزيد ذلك من سرعة شفائك وستشعرين بكيانك مرة أخرى.

## ما الذي يسبب الاكتئاب بعد الولادة

ولا يعلم الخبراء الطبييون سبب حدوث اكتئاب ما بعد الولادة ولكن من الواضح وجود عوامل مختلفة تساعد على حدوثه عند مختلف الناس وتتراوح هذه العوامل ما بين وجود ضغوط وتوقعات الأمومة خاصة إذا كان الطفل الأول كثير الطلبات أو في حال عدم الشعور برابط فوري وقوي نحو الطفل وقد يصاب بعض الأشخاص بهذه المشاعر من دون أي سبب مسبق مما يزيد من توترهن وغضبهن.

## العوامل المؤدية والمحفزة لوجود اكتئاب ما بعد الولادة

تشير الدلائل إلى أن العوامل المؤدية إلى تطور اكتئاب ما بعد الولادة تشمل التاريخ الشخصي أو العائلي المتعلق بمشاكل الصحة النفسية أو التجارب المثيرة للتوتر في الحياة أو وقوع أحداث أخيرة صعبة أو التعرض للعنف المنزلي أو تعاطي المخدرات أو إدمان الكحول ولذلك لن يتم تشجيع الامهات على أن تعلم قابليتها أو طبيبتها بهذه المعلومات قبل ولادة الطفل ليتم تشخيص أعراض اكتئاب ما بعد الولادة في وقت مبكر.

وبالنسبة لبعض النساء قد يكون سبب اكتئابهن هو تعرضهن لتجربة ولادة قاسية أو انجابهن لطفل خديج أو انجابهن لطفل يعاني من مشاكل صحية أو إعاقة. وبالنسبة لنساء أو رجال آخرين، يمكن أن يكون ذلك ناجماً عن عدم وجود دعم أو مساعدة من شريك الحياة أو الأصدقاء أو العائلتين أو القلق حول مشاكلهم المالية والسكنية وأسلوب حياتهم.

لا يوجد أي دليل طبي يدعم أن سبب اكتئاب ما بعد الولادة هو حدوث التغيرات الهرمونية في جسمك بعد ولادتك لطفلك ويمكن أن يكون هذا عاملاً مؤدياً للاكتئاب عند بعض النساء ويجب التذكير بوجود اختلاف ما بين كآبة النفاس الناتجة عن التغير الهرموني (النظري الصفحة 113) واكتئاب ما بعد الولادة الذي لا يتم الشفاء منه خلال بضعة أيام وتعرض بعض النساء إلى اكتئاب ما قبل الولادة خلال فترة حملهن.

ولقد ظننت أنني سأحُب طفلي على الفور، أليس هذا هو الشعور الذي يجب أن أشعر به؟ ولكنني شعرت بالتعب والألم فقط وأردت أن يهتم بي الناس وشعرت بالذنب لتفكيري على هذا النحو.

مارينا، غلاسكو



### الشعور بالحزن

في بعض الأحيان، وحتى على الرغم من سير الأمور على ما يرام يمكن أن تصاب الأم باكتئاب ما بعد الولادة على نحو غير متوقع مما قد يثير شعوراً بالارتباك والغضب. وإن الشعور بالحزن من دون أي سبب قد يجعلك فريسة للقلق والشعور بالذنب-- مما يزيد بدوره من حالة اكتئابك. فالأمر أشبه بدائرة مغلقة.

### ذهان النفاس

من النادر جداً إصابة الأمهات بحالة تدعى ذهان النفاس ما بعد الولادة، الذي يصيب أمًا واحدة إلى اثنتين من أصل 1000 أم جديدة. وعلى رغم ندرة حدوثه، يمكن أن يكون خطيراً جداً. غالباً ما يبدأ ذهان النفاس ما بعد الولادة خلال الشهر الأول بعد إنجاب الطفل. من الشائع أن تظهر عوارضه في الأيام القليلة الأولى. في البدء، قد تشعرين بسعادة عارمة أو قلق بشكل مفرط. بالنسبة للنساء الأكثر عرضة للخطر، من المهم أن يدرك شريكك أو عائلتك بعوارض ذهان النفاس ما بعد الولادة لأنه قد يكون أحدهم أول من يلاحظ أنك بدأت تصابين بشيء ما. وإذا أصبت به، قد تشعرين بأنك غير مكترثة بطفلك. قد تشعرين شعوراً سلبياً تجاهه وتفقدن اتصالك مع الواقع. قد تشعرين بالرغبة في الإساءة إلى نفسك أو إلى طفلك. إذا راودتك أي من هذه الأفكار، رجاى أطلعي زائرتك الصحية أو طبيبك أو عائلتك على الأمر لكي تحرص على حصولك على العلاج المناسب.

في حال كانت عيادة طبيبك العام مغلقة، يمكنك الاتصال بـ **NHS 24** على الرقم **111**.

### كيف يمكن أن يجعلك اكتئاب ما بعد الولادة تشعرين

يمكن أن يكون اكتئاب ما بعد الولادة أمرًا مرهقًا ومثيرًا للخاوف حيث يعتبر الشعور بالوحدة والذنب والرغبة بالبكاء والشعور بالإحباط والضيق والقلق من الأمور الشائعة عند الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة فقد تشعرين بالقلق أو تنظرين نظرة متشائمة نحو المستقبل أو تفرطين في القلق بشأن صحة طفلك.

### الشعور بالوحدة

إنه لأمر طبيعي أن تشعر الأم الجديدة بشعور الوحدة بعد ولادة طفلها خاصة إذا تركت عملها أو لم تعد قادرة على الذهاب للتسوق أو لم تعد قادرة على السهر خارج المنزل مع الأصدقاء وقد يزداد الأمر صعوبة إذا كنت أم تعيش بمفردها من دون وجود شريك حياة أو أصدقاء مقربين أو عائلة يساعدها بانتظام.

### الشعور بالذنب

ويبدو أن المجتمع يتوقع من جميع الأمهات الجديديات بأن يشعرن بالسعادة عند ولادة أطفالهن وبأن يقمن بدور الأمومة على نحو طبيعي وفي كثير من الأحيان لا تشعر الأمهات بهذا فور ولادة أطفالهن (انظري الصفحة 110) مما قد يولد لديهن شعوراً بالذنب نتيجة لذلك ويمكن أن يؤدي الشعور بالذنب في بعض الأحيان إلى الإصابة بالاكتئاب (بالإضافة إلى كونه من أحد أعراض الاكتئاب).

أهم شيء يجب تذكره هو أنك لست الوحيدة المصابة باكتئاب ما بعد الولادة وبأنه يسهل عليك الحصول على المساعدة.

هناك العديد من المعلومات المتوفرة في نشرة الصحة الوطنية الاسكتلندية و عنوانها Talking about Postnatal Depression (التحدث حول اكتئاب ما بعد الولادة) والمتوفرة لدى قابلتك أو زائرتك الصحية/ الممرضة الصحية العامة أو طبيبك العام.



# الحصول على المساعدة عند الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة

يمكن أن يؤدي عدم معالجة إكتئاب ما بعد الولادة الى إلحاق الضرر بكافة العلاقات البشرية وخاصة في كيفية ارتباط الام مع طفلها الجديد. وأول خطوة نحو التحسن هي التحدث عن مشاعرك.

## لست وحدك

يحاول بعض الأهل المصابين باكتئاب ما بعد الولادة إخفاء مرضهم لاعتقادهم بأنه ينبغي عليهم التكيف ولقّتهم من الاعتراف بوجود صعوبة في التكيف. وقد يساورك قلق حول إمكانية أخذ طفلك منك ولن يحدث ذلك على أرض الواقع بل ستبذل كافة الجهود للمحافظة على بقاء الأهل والطفل معا فهناك عدة طرق لمساعدتكما ودعمكما.

## تحديث عن شعورك

تحديثي مع قابلتك أو زائرتك الصحية أو طبيبتك (وقد ترغبين في بادئ الأمر بالتحدث مع شريك حياتك أو صديقتك أو أحد أفراد عائلتك) لأنهم يمتلكون خبرة كبيرة في مساعدة الأهالي الجدد المصابين باكتئاب ما بعد الولادة وكلما سارعت بالاتصال بهم للحصول على المساعدة للتخلص من اكتئاب ما بعد الولادة فإنه ستزيد سرعة شفائك منه.

## الاستشارة النفسية والعلاج النفسي

تعتبر الاستشارة النفسية والحصول على الدعم من أفضل سبل العلاج لمعظم الأشخاص المصابين باكتئاب ما بعد الولادة. وتستطيعين في البداية التحدث مع زائرتك الصحية فهي تستطيع الاستماع إليك ومناقشة مشاعرك معك. وقد يكون قيامك بذلك كافياً أو قد تصلان إلى قرار مشترك بحاجتك الحصول على استشارة نفسية تفصيلية أو علاج نفسي فسيتم ترتيب هذا الأمر لك.

## المساعدة الذاتية

يجد العديد من الأشخاص بأن جماعات المساعدة الذاتية مفيدة للغاية حيث يقدم مستشار نفسي ذو خبرة كبيرة في هذه المجموعات الدعم والمشورة لهن. ويمكنك مشاركة مشاعرك مع الأمهات والآباء الآخرين المصابين باكتئاب ما بعد الولادة أو أصبن به في السابق. وتكون أول خطوة نحو التحسن هي عند معرفتك بأنك لست الوحيدة المصابة باكتئاب ما بعد الولادة وإدراكك حول معرفة الآخرين بكيفية شعورك. وتستطيع زائرتك الصحية بترتيب اتصالك مع الخدمة أو المجموعة المحلية لهذا الغرض.

## العلاج الطبي

وعلى الرغم من عدم حاجة معظم الأمهات المصابات باكتئاب ما بعد الولادة إلى تناول أدوية مضادة للاكتئاب، فقد تصلين أنت وطبيبك إلى قرار بأن هذا الأمر هو أفضل ما يناسبك، وقد يكون هذا الدواء إلى جانب حضور جلسات استشارة نفسية. وإذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، سيعطيك طبيبك وصفة طبية لدواء لن يؤثر على صحة طفلك. ويمكن أن يصف لك طبيبك بأن تتناولى الأدوية مضادة للاكتئاب لمدة قد تصل إلى سنة، وعلى الرغم من هذه الفترة تبدو طويلة إلا أنه من المهم بالألا تتوقفي عن تناول هذه الأدوية حتى لو بدأت بالشعور بالتحسن من دون استشارة طبيبك. وقد تستغرق هذه الأدوية فترة أسبوعين إلى أربعة أسابيع للشعور بفاعليتها ويجب تناول هذه الأدوية لمدة قد تصل إلى ستة أشهر بعد شعورك بالتحسن وذلك لتفادي تكرار إصابتك بالاكتئاب مرة أخرى.

تحدثي مع قابلتك أو زائرتك  
الصحية أو طبيبك العام للحصول  
على المساعدة.

## هل أنت مصابة باكتئاب ما بعد الولادة؟



- هل تستيقظين كل صباح وأنت تشعرين بالإرهاق كما لو أنك لم تحصلى على أى قسط من النوم؟
  - هل تشعرين بصعوبة فى التركيز أو تنظيم حتى أبسط الأشياء؟
  - هل تشعرين بأنك فاشلة؟
  - هل تجدين نفسك تبكين أو تشعرين برغبة فى البكاء لأبسط الأمور أو من دون أى سبب على الإطلاق؟
  - هل تشعرين أحيانا باللامبالاة كما لو أن أى شئ لم يعد يؤثر بك؟
  - هل تشعرين بصعوبة أو استحالة رؤية الجانب المضحك أو الايجابى من الامور؟
  - هل تشعرين بصعوبة فى التعبير عن نفسك او التصرف بحرية عندما تكونين مع شريك حياتك او صديقتك المقربة اليك او مع أى شخص آخر؟
  - هل تجدين نفسك تقلقين باستمرار بشأن طفلك وعائلتك؟
- إذا كانت الإجابة (نعم) على أي سؤال من هذه الأسئلة وفي حالة استمرار الأعراض أكثر من عدة أيام، فقد تكوني مصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

# التغلب معا على اكتئاب ما بعد الولادة

يمكن أن يؤثر اكتئاب ما بعد الولادة على الأمهات والآباء والعائلة بأسرها وليس على الام الجديدة فقط. ويستطيع شريك حياتك وعائلتك وأصدقائك لعب دور هام في دعمك اذا كنت تعانيين من اكتئاب ما بعد الولادة وبالإضافة الى حصولك على اي علاج للتخلص من اكتئاب ما بعد الولادة فهناك العديد من الطرق المختلفة الي تستطيعين استخدامها لمساعدتك نفسك ايضا.

## اكتئاب ما بعد الولادة وشريك حياتك

يستطيع أن يلعب شريك حياتك دورا هاما في شفائك لانه قد يكون هو الشخص الوحيد الذي تستطيعين أن تكوني معه على سجيبتك.

ويستطيع شريك حياتك أن يكون مصدرا كبيرا للدعم والحب والتفهم وان يشجعك على طلب المساعدة بالإضافة الى تواجده معك أثناء تحدثك مع زائرتك الصحية أو قابلتك أو طبيبك العام. وقد يساعدك على تذكر ما قيل في الاستشارات النفسية أو يساعدك على كتابة الامور التي ترغبين في التحدث عنها. وتذكري أن شريك حياتك يرغب في مساعدتك لانه يهتم بك وبطفلك وليس لاعتقاده بأنك فاشلة.

ولكن شريك حياتك قادر أيضا على تحمل حرقه بكائك وغضبك وحزنك. فقد أظهرت الابحاث أن الرجال الذين تعاني شريكات حياتهم من اكتئاب ما بعد الولادة هم اكثر عرضه للإصابة بالاكتئاب.

بعض الرجال يشعرون بأن الضغوط والتحديات الجديدة الناجمة عن كونهم أصبحوا آباء كثيرة وصعبة التحمل، أو قد يشعرون بأنهم لا يمنحون شريكهم الدعم الذي تحتاج إليه. لذا، تذكري أن طبيبك قادر على مساعدتكما معا.

## الاعتناء بنفسك:

وفي الوقت الذي يتركز فيه اهتمام الجميع على طفلك الجديد يسهل اغفال احتياجاتك الخاصة. فاذا حصلت على القليل من الوقت الخاص بك فان ذلك يمنحك قسطا من الراحة والاسترخاء الذي تحتاجين إليه! لذلك اقبلي باية عروض مقدمة لمساعدتك في المنزل أو في العناية بطفلك وحاولي القيام ببعض الامور التالية للعناية بنفسك:

- دلي نفسك بمكافأة ما أو التقى ببعض الاصدقاء في مكان ما لاحتساء القهوة
- حاولي الاسترخاء عند نوم طفلك
- مارسي الروتين الليلي (الاستحمام واحتساء شرابا دافئا والقراءة لبعض الوقت)
- مارسي بعض التمارين الرياضية (فاذا مشيت لفترة قصيرة فان ذلك يمكن أن يجعلك تشعرين بتحسن جسدي وعاطفي)
- تاكدي من تناول الطعام بانتظام وتناول الوجبات المغذية بدلا من الوجبات السريعة
- عبري عن مشاعرك بالتحدث مع شخص تثقين به أو بكتابتها.

## لمحات

- \* يصيب اكتئاب ما بعد الولادة نسبة تصل إلى 20% من الأمهات الجدد كما أنه شائع بين الآباء أيضاً.
- \* يحتاج الأشخاص المصابون باكتئاب ما بعد الولادة إلى المزيد من الدعم والتفهم.
- \* يمكن معالجة اكتئاب ما بعد الولادة وتستطيع زائرتك الصحية أو طبيبك العام أو قابلتك مساعدتك في ذلك.
- \* اقبلي الحصول على المساعدة عند تقديمها لك وتذكري أن تعنتي بنفسك.
- \* اجعلي شريك حياتك وعائلتك وأصدقائك يشاركونك في عملية شفائك فأنت لست وحدك ولا تغلقي الأبواب بوجههم.
- \* اعتني بنفسك وخصصي الوقت الخاص لنفسك وحاولي القيام بأمور تستمتعين بها.
- \* تذكري أنك ستشعرين بتحسن.



لقد حاولت أن أكون ابا جيدا وان اساعد شريكة حياتي بالطفل ولكن كانت جميع الامور التي قمت بها خاطئة وكانت تنتقدني دائما فأدركت بأننا بحاجة الى مساعدة، وشخص الطبيب العام أن شريكة حياتي تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة. ولقد كان هذا امرا صعبا ولكن تحسنت حالة شريكة حياتي مع العلاج وعدنا مرة الاخرى كعائلة سعيدة.

سانجاي، دندي

## كيف يمكن أن يساعدك شريك حياتك أو عائلتك أو أصدقاؤك

يستطيع شريك الحياة أن يلعب دوراً هاماً في اكتشاف علامات اكتئاب ما بعد الولادة وإقناع الشخص بطلب المساعدة. فإذا كانت تربطك علاقة قوية بشخص ما واعتقدت أنها تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، راجع بالنيابة عنها الأسئلة الموجودة في الصفحة 161 شجعها على طلب المساعدة من أجلك وأجل الطفل وأيضاً من أجلها هي.

- يعد الحصول على الكثير من الراحة أمراً هاماً لجميع الأمهات والآباء الجدد. اعرض المساعدة في رعاية الطفل لكي يستطيعوا أخذ قسطاً من الراحة خاصة في منتصف النهار.
- ساعد في المنزل بالقيام بالطبخ أو التنظيف أو الغسيل.
- شجعها على الاعتناء بنفسها بتناول الوجبات الغذائية بانتظام وشرب الكثير من الماء وأخذ فترة استراحة بين الحين والآخر.
- خذ الطفل بعربته للتنزه خارجاً ليضع ساعات أو عند شرائك الأساسيات أثناء تسوقك في السوبر ماركت. وحضر لها ساندويتش (شطيرة) لتناولها في فترة الغذاء واحفظها في الثلاجة مع بعض الوجبات الخفيفة الأخرى.
- كن مستعداً للاستماع والتشجيع على طلب المساعدة من الطبيب العام أو الزائرة الصحية أو القابلة القانونية وتذكر بأن هذا الشعور سيزول قريباً.



# ما يمكنك توقعه من طفلك فى شهرية الثالث والرابع

وسيتعلم طفلك انتظار دوره ويعد هذا الوقت مناسباً للتفكير فى إتباع روتين مسائي. فإذا كنت تتبعين روتيناً مماثلاً فى كل ليلة، ستجدين أن طفلك سيبدأ بإظهار فرحته لأنه على علم بما سيحصل، فعلى سبيل المثال سيعلم طفلك أنه بعد استحمامه سيتم إرضاعه وستقرئين عليه قصة ما قبل النوم، حتى أن بعض الأطفال يبدؤون بالخلود إلى النوم طوال الليل فى هذه المرحلة. ولكن ليس هذا هو الحال عند معظمهم!

لقد قطع طفلك شوطاً كبيراً فى الأشهر الثلاثة الماضية، ويشعر الكثير من الآباء بأن هذا وقت ممتع للغاية، حيث تتمتعين بمزيد من الثقة بدورك كأم ويصبح طفلك اجتماعياً ويستمتع بالبقاء معك. ومن المحتمل أنك أصبحت على دراية بشخصية وسلوك طفلك وتستطيعين فهم ما يريده معظم الوقت!

وسيكون طفلك الآن قادراً على التعرف على بعض الوجوه المألوفة لديه. وستلاحظين أنه قادر على إصدار بعض الضجة والأصوات العالية والضحك عندما يتفاعل مع الناس. وحاولى تقليد الأصوات التى يصدرها وانتظري لمشاهدة ماذا سيفعل طفلك. سيتعلم طفلك انتظار دوره عند لعبة الاختباء! ويعد الاهتمام بطفلك هو أفضل هدية تستطيعين منحها له.

## عندما يبلغ طفلك عمر 3 إلى 4 أشهر من الممكن أن يكون قادراً على.

- إبقاء رأسه مرفوعاً على نحو مستقيم تقريباً عندما يكون جالساً (ويجب التأكد من إسناد طفلك) ويبدو ظهر طفلك أكثر استقامة من السابق.
- التلويح بيده والركل بقوة أكبر (وتأكد من عدم وجود أى شئ خطير بقرب طفلك حتى لا يركله مثل المشروبات الساخنة).
- فتح أصابعه وضم يديه معاً.
- التحرك الزائد يشكل خطر سقوطه من ذراعيك أو من سريره أو من الأسطح العالية الأخرى (انظري صفحة 187).
- تتبع صوتك عندما تتحدثين. وخصصي وقتاً هادئاً عندما يكون التلفاز والمذياع مغلقان لمساعدة الطفل على سماع صوتك بوضوح ومساعدته على التحدث مستقبلاً وتطور لغته.
- الوقوف في حضنك بمساعدتك، وعندما يبلغ عمر الأربعة أشهر ستكون قدماه قادرتين على تحمل بعض وزنه وسيستطيع الوقوف عند مساعدته على ذلك فقط.
- دعم رأسه وصدرة بذراعيه عندما يكون مستلقياً على بطنه.
- فتح وإغلاق يديه والبدء بالتنسيق بين استخدام يديه وعينه.
- البدء بالثرثرة وتقليد بعض الأصوات.
- الاستمتاع باللعب مع الآخرين.



# اللعب مع طفلك في شهره الثالث والرابع

ويعتبر هذا هو الوقت المناسب لتعرف الأمهات والآباء بحق على أطفالهم. حيث تعتبر السنة الأولى بأنها الفترة التي يتطور فيها الدماغ بسرعة فائقة فمن المهم التحدث واللعب والقراءة مع الطفل قدر الإمكان، فعلى الرغم من عدم فهم طفلك ما يقال له، فهو قادر على سماع أنماط حديثك ويتعلم كيفية التواصل. ومن المهم تخصيص وقت للتواصل وجها لوجه مع طفلك لمساعدته على تطوير هذه المهارات الاجتماعية والتواصلية حيث يتعلم طفلك أيضا انه إذا استجاب للانتباه المقدم إليه فإنه سيحصل على المزيد منه!

## أفكار اللعب

سيستطيع طفلك من حوالي عمر ثلاثة أشهر الإمساك بالأشياء وسيبدأ قريبا بتطوير التنسيق ما بين يديه وعينه، أي يستطيع الإمساك بشئ مثل الخشخاشة والنظر إليها في نفس الوقت. وفيما يلي بعض أفكار اللعب مع طفلك، ومن الأفضل أن تطفني جهاز التلفاز أولا!

- شجعيه على اللعب على الأرض والبقاء لبعض الوقت على بطنه.
- غني أغاني وانظري إذا شاركك طفلك الغناء بإصدار أصوات الرضع.
- جربي استخدام مختلف الأصوات لتعرفي أي منها هي المفضلة عند طفلك.
- عندما يبلغ الطفل عمر ثمانية أسابيع، حركي شيئاً ما أمام وجهه ليتابعه بعينه.
- اقرأي وغني واروي القصص لطفلك واستمتعا معا بإنشاد أناشيد الأطفال أو شاركا في مجموعات محلية لغناء الأطفال والأمهات معا.

وللحصول على المزيد من الأفكار حول أنشطة اللعب أو الأمور التي تستطيعين القيام بها في منطقتك المحلية فيرجى زيارة

[www.playtalkread.org](http://www.playtalkread.org)

## التعريف حول خدمة القراءة بوك باغ Bookbug

Bookbug بوك باغ هي خدمة الكتب الاسكتلندية المتعلقة باستمتاع الأم بقراءة الكتب وغناء الاغاني والأناشيد مع طفلها. فحاولي مشاركة طفلك بقراءة الكتب منذ أسابيعه الأولى فهذه وسيلة رائعة لتوثيق صلتك مع طفلك وفرصة للحصول على المزيد من العناق والأحضان معا.

ستحصلين على حزمة كتب Bookbug لطفلك في مراحل مختلفة. وستعطيك زائرتك الصحية حزمة Bookbug المتألفة من عدد من الكتب المجانية عندما يصبح عمر طفلك 16 أسبوعاً.

### نصائح هامة حول القراءة

ليس مبكراً أبداً البدء في القراءة - يمكنك القراءة لطفلك في أوائل عمره حيث أن طفلك كان يسمع صوتك حتى قبل ولادته.

اجعلي القراءة جزءاً من روتينك اليومي - حيث يمكن أن تصبح الكتب والأغاني والأناشيد جزءاً من يومك بسهولة فلم لا تحاولي الغناء مع طفلك خلال تغيير الحفاضة أو إرضاعه.

تحدثي مع طفلك حول القصة - وقومي بالإشارة إلى الأمور التي تشاهدها في الكتاب واعطيه فرصة النظر في الكتاب. وتحدثا حول الصور وكيفية شعور الشخصيات.

**playtalkread**  
Have Fun From Day One





### حلقات بوك باغ Bookbug

ستستمتعين بغناء الأناشيد والأغاني مع طفلك عند ذهابك إلى حلقات بوك باغ المجانية في منطقتك. وستعطيك هذه الحلقات الفرصة للمشاركة في هذا الوقت الخاص والاستمتاع عند ملاقة العائلات الأخرى ومنح طفلك حياً للقراءة يستمر مدى الحياة. ويساعد حضورك لحلقات بوك باغ على استفادتك من حزمة بوك باغ.

وللحصول على المزيد من المعلومات حول بوك باغ فيرجى الاستفسار من مكتبك المحلية أو تسجيل الدخول في الموقع التالي

www.scottishbooktrust.com/bookbug أو إرسال

رسالة إلكترونية إلى العنوان التالي

bookbug@scottishbooktrust.com

من الممتع إصدار أصوات لبرطها مع الصور - فعلى سبيل المثال صوت كواك وربطه مع البطة.

الإشارة إلى الأشياء التي سبق لك أنت وطفلك مشاهدتها في الكتاب - فعلى سبيل المثال يمكنك القول لطفلك "انظر هذه صورة الكلب ولقد شاهدنا كلب في نزهتنا اليوم".

لا تقلقي حول إصدارك أصواتاً سخيفة - حيث يحب الأطفال سماع مختلف الأصوات والتعابير.

كلما يزداد عمر طفلك، اتركي كتب طفلك في متناول يديه - ولا تقلقي حول مضغ طفلك لكتبه!

كتب في الخارج - اجلسي الكتب معك عند الذهاب خارج البيت، لإبقاء طفلك مستمتعاً أثناء انتظارك لموعده ما أو اصطفاك في طابور ما.

احضني طفلك وابدئي بالقراءة!

استمتع أنا وطفلي بحضور حلقات بوك باغ وغناء الأغاني لطفلي طوال أيام الأسبوع وأستطيع الشعور بمدى فائدة هذه الحلقات لطفلي.

تذكري  
أنه بإمكانك  
الحصول على الفيتامينات  
المجانية لطفلك، إن كنت  
مؤهلة للحصول على هيلثي  
ستارت  
Healthy Start  
(البداية الصحية)



# ما يمكنك توقعه من طفلك في شهره الخامس والسادس

عندما يبكي طفلك فهو يبلغك بطريقته أن شيئاً ما ليس على ما يرام.

وسيكون طفلك الآن مبتسماً وضاحكاً عندما تلعبين معه وسيظهر ضيقه أو غضبه بإصدار أصوات مزعجة أو الصراخ بدلاً من البكاء الدامع.

لقد أصبح طفلك اجتماعياً وسيستمتع بمشاهدة الأطفال الآخرين وسيظهر علامات حول الرغبة بمشاركتهم. وسيسعى طفلك للحصول على اهتمامك وسيتعلم كيف يحصل على المزيد منه بالتلويح بيديه أو بإصدار الضجيج.

وعندما يبلغ طفلك عمر الستة أشهر سيكون مستعداً لتناول الطعام الصلب بالإضافة إلى الرضاعة من حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي (انظري **فطام طفلك في** صفحة 172).

عندما يبلغ طفلك عمر الخمسة إلى ستة شهور سيكون لديك فهم جيد لاحتياجاته حيث ستعرفين علامات تعبته أو جوعه أو رغبته بالحصول على الاهتمام وستكونين متبعة روتيناً معيناً حيث ستكونين على علم بوقت الطعام أو وقت النوم.

وفي هذا العمر سينام معظم الأطفال طوال الليل ويعتبر هذا نبأ ساراً للوالدين! وبالطبع سيستيقظ الطفل في بعض الليالي بسبب جوعه أو اتساخ حفاضه أو شعوره بتوعك ما.



تذكري  
بألا تتركي  
طفلك وحيداً  
بجانب سطح صلب  
أو حاد الحواف

## عندما يبلغ طفلك عمر من 5 إلى 6 أشهر، من الممكن أن يكون قادراً على

- رفع ذراعيه للأعلى ليتم حمله
- التدرج من بطنه إلى ظهره وأحياناً من ظهره إلى بطنه (انظري الصفحة 187)
- الجلوس بمساعدة الآخرين في عربة الأطفال أو على الأريكة مع وجود دعامة حوله (وعلى الرغم من ذلك لا تتركي طفلك وحيداً)
- الإمساك بالألعاب صغيرة الحجم التي تضعينها أمامه
- الاستمتاع بالقفز في وضع الوقوف على حجرك
- الإمساك بشئ ما ومن ثم إسقاطه، وإذا لم يستطع رؤيته سينساه بسرعة من دون إدراك أنه سيستطيع البحث عنه والعثور عليه مرة أخرى
- يعرف أنه إذا هز الخشخاشة سيصدر منها صوتاً
- استخدام فمه لاكتشاف جميع الأشياء أو وضع كل شئ يراه في فمه
- الاستماع إلى المزيد من الأصوات والبدء بالرد عليك مصدراً أصواتاً.

## العودة إلى العمل والاستمرار بالرضاعة الطبيعية:

- تحدثي مع صاحب عملك عن خيار مواصلة الرضاعة الطبيعية لطفلك.
- إذا كان مكان رعاية طفلك قريباً من عملك فسيكون باستطاعتك ترتيب ساعات استراحتك من العمل لتذهبي إلى مكان رعاية طفلك وإرضاعه هناك.
  - إذا كان مكان رعاية طفلك بعيداً عن عملك فستحتاجين إلى شفت حليب ثديك في مكان عملك. ويتوجب على صاحب عملك توفير غرفة أو مساحة لك لتمكني من شفط الحليب فيها وكذلك ثلاجة لتخزينه فيها.
  - تستطيعين تزويد حضانتك أو الشخص القائم على رعاية طفلك بحليب ثديك لإرضاع طفلك. وقد تحتاجين إلى شفط الحليب في العمل وتبريده ثم نقله في وعاء معقم موجود في حقيبة مبردة.
  - يمكنك شفط الحليب خلال اليوم عندما تكونين في العمل، وتستطيعين إرضاع طفلك رضاعة طبيعية في المساء وخلال عطلة نهاية الأسبوع عندما تكونان معاً في المنزل حيث سيتكيف جسمك قريباً مع هذا الوضع.
  - ويستطيع طفلك من عمر ستة أشهر أن يشرب حليب الثدي المشفوط من الكأس من دون الحاجة إلى تعريف طفلك بزجاجة الرضاعة.

تستطيعين الحصول على المزيد من المعلومات من نشرة الصحة الوطنية الاسكتلندية NHS وعنوانها الرضاعة الطبيعية والعودة إلى العمل  
*Breastfeeding and returning to work*

أو عن طريق زيارة الموقع التالي:

[www.healthyworkinglives.com](http://www.healthyworkinglives.com)



# خدمة رعاية الطفل ومجالسة الطفل خلال الليل

إذا كنت ستعودين للعمل بدوام كامل أو بدوام جزئي، يجب أن تفكري في ترتيبات رعاية الأطفال. وقد يساعدك شريك حياتك أو أحد أفراد العائلة الذين يعيشون بقربك في العناية بطفلك. أو يمكنك الأخذ بعين الاعتبار إيجاد ترتيبات رسمية للعناية بطفلك مثل الاستعانة بدار الحضانة أو جليسة الأطفال.

## دور الحضانة

تختار Care Inspectorate بعض الأمهات ترك أطفالهن في دور الحضانة عند عودتهن للعمل. وتمتلك الحضانات عدداً من الغرف أو المناطق المختلفة ليتمكن طفلك من الاختلاط مع أطفال من نفس عمره. ومن المفضل زيارة الحضانات الواقعة في منطقتك لمعرفة أي منها تناسبك وتناسب طفلك ولكن تذكر أنك قد تضطرين إلى وضع اسم طفلك في قائمة انتظار ولذلك من المفيد أن تفكري تفكيراً مسبقاً في اختيارك للحضانة المناسبة.

وستستطيع جميع دور الحضانة الجيدة تزويدك بالمعلومات حول الأنشطة اليومية والروتينية التي ستوفرها لطفلك، والأشخاص المسؤولين عن رعاية طفلك وكيفية تلبية احتياجات طفلك فيما يتعلق بالتغذية و فترات النوم وتغيير الحفاضات والتنشئة الاجتماعية. وتأكد من رضاك التام عما تقدمه الحضانة وثقي بغرائزك وإحساسك أيضاً.

## رعاية الأطفال أثناء النهار

تختار بعض الأمهات أن تقوم رعاية الأطفال برعاية أطفالهن خلال فترة النهار. حيث تتم رعاية طفلك في منزل رعاية الأطفال مع وجود أطفال آخرين بالإضافة إلى أطفال رعاية الأطفال نفسها. وتأكد من سعادتك بالترتيب الموجود في منزل رعاية الأطفال ومن عدد الأطفال الذي ترعاهم.

وعند رعاية طفلك في منزل رعاية الأطفال سيكون لديه روتين الانتقال من منزل إلى آخر والذي سيضمن على إحضار الأطفال الأكبر عمراً من المدرسة والتسوق والمشاركة في الأنشطة الأسرية.

من المهم بأن شعري بوجود تشابه ما بين قيمك العائلية وقيم عائلة رعاية طفلك، ثقي بحواسك وأوراق اعتماد رعاية أطفالك.

## التكيف

يعتبر الذهاب إلى الحضانة أو إلى منزل رعاية الأطفال تغييراً كبيراً بالنسبة لك ولطفلك فرتبي وجود فترة تكيف قبل عودتك إلى العمل مما سيسمح لكما بالعودة على الأبتعاد عن بعضكما البعض لبضع ساعات. وقد تشعرين أن هذه التجربة مؤلمة عاطفياً لك أكثر منها لطفلك، لذلك قومي بترتيب قضاء هذا الوقت في شرب القهوة مع أصدقائك أو في التسوق لشراء ملابس جديدة للعمل بحيث تستمتعين بهذا الوقت الخاص بك!

## المساعدة في تكاليف رعاية الأطفال

إذا كنت تتلقين تلقياً ضريبة العمل working tax credit فستكونين مؤهلة للحصول على مساعدة مالية فيما يتعلق بتكاليف وضع طفلك في مكان مسجل لدى Care Inspectorate وهم مفتشو الرعاية خلال عنصر رعاية الطفل الموجود في ضريبة العمل. ويمكن الحصول على المزيد من المعلومات من دائرة الضريبة Inland Revenue عن طريق زيارة موقعها [www.hmrc.gov.uk/taxcredits](http://www.hmrc.gov.uk/taxcredits) أو بالاتصال على الرقم 0345 300 3900.

وقد يستطيع مركز العمل المحلي JobCentre Plus مساعدتك في تغطية تكاليف رعاية طفلك إذا كنت تبحثين عن عمل.

## قسائم رعاية الأطفال Childcare vouchers

في حالة الحاجة لمعرفة المزيد من المعلومات حول قسائم رعاية الطفل وللحصول على أحدث المعلومات يرجى زيارة الموقع التالي:

[www.hmrc.gov.uk/childcare](http://www.hmrc.gov.uk/childcare)

الذي يحتوي على وصلات إلى المعلومات والإرشادات حول الضرائب واشتراكات التأمين الوطني NICs فيما يتعلق بخدمة رعاية الطفولة المدعومة من قبل صاحب العمل (انظري الصفحة 64).

## مجالسة الأطفال لفترة قصيرة

أنت وشريك حياتك تريدان أن تتمتعاً بقضاء بعض الوقت معاً بمفردكما وبالتالي تبحثان عن جليسة أطفال لترعى طفلكم لفترة قصيرة.

وتوجد في بعض المناطق مجموعات لمجالسة الأطفال حيث تجتمع الأمهات ويتناولن في رعاية أطفالهن. تستطيع زائرتك الصحية إخبارك حول الأمور المتوفرة محلياً. ومن الأفضل أن تقضي بعض الوقت مع جليسة طفلك الجديدة قبل خروجك لتتمكني أنت وطفلك من التعرف عليها. كما أنه من المفيد كذلك لفت انتباه جليسة طفلك إلى وجود أي مخاطر معينة في منزلك.

وأحيانا يطلب الآباء من أطفالهم الأكبر سناً القيام برعاية أخيهام أو أختهم الأصغر سناً. وإذا كنت تقومين بذلك، تأكدي من معرفتهم بكيفية الاتصال بك ومعرفتهم بالأمور الأساسية مثل مهاتفة خدمات الطوارئ.

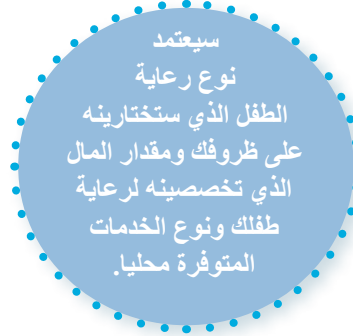
وتأكدي من أن الشخص الذي توكلين له مهمة مجالسة طفلك على معرفة بمكانك ووقت عودتك وكيفية الاتصال بك. واعطي هذا الشخص أيضاً قائمة بأرقام الطوارئ (مثل رقم هاتف طبيبك) وتأكدي من معرفة جليسة الأطفال موقع صندوق الاسعافات الأولية وكيفية مغادرتها المنزل بأمان في حالة نشوب حريق.

## مقدمو خدمة رعاية الأطفال المسجلين

لدى لجنة الرعاية قائمة بأسماء مقدمي خدمة رعاية الأطفال المسجلين والتي يمكنك الحصول عليها عند زيارتك الموقع الإلكتروني [www.careinspectorate.com](http://www.careinspectorate.com) او بالاتصال على رقم الهاتف: **0845 600 9527**. وتستطيعين الحصول على النصيحة من الخدمة المحلية لمعلومات رعاية الأطفال Childcare Information Service والتي تديرها السلطة المحلية حيث تستطيع تزويدك بنصيحة محدثة باستمرار حول الرعاية بالأطفال والخيارات المتاحة أمامك. ويوجد هناك موقع وطني عنوانه: [www.scottishchildcare.gov.uk](http://www.scottishchildcare.gov.uk) حيث يحتوي على معلومات تتعلق برعاية الأطفال ويستطيع توجيهك إلى الخدمة المحلية للحصول على معلومات حول رعاية الأطفال. وتستطيعين أيضاً الحصول على نصيحة من مركز العمل المحلي JobCentre Advice Service حول الخيارات المتوفرة لديك فيما يتعلق برعاية الأطفال.

إذا كنت تريدين رؤية تقرير عن حضانة أو رعاية أطفال معينة فيمكنك طلب الحصول على آخر تقارير التفتيش أو عن طريق زيارة موقع Care Inspectorate لجنة الرعاية وعنوانه [www.careinspectorate.com](http://www.careinspectorate.com) ولجنة التفتيش التربوي لجلالة الملكة HMIE وعنوانه

[www.educationscotland.gov.uk/inspectionandreview](http://www.educationscotland.gov.uk/inspectionandreview)



## مجالسة الأطفال والقانون

لا توضح القوانين الأمور المتعلقة بالأشخاص الذين تستطيعين ترك طفلك معهم. ففي النهاية، أنت مسؤولة عن سلامة ورعاية طفلك، فليس هناك شرط قانوني يحدد سن الطفل عندما يرعاه شخص آخر أو أن يترك لوحده. وإذا كنت تدفعين لشخص ما ليجالس طفلك لفترة فيجب عليك التأكد من قدرته على القيام بذلك. فإذا كان عمر هذا الشخص أقل من 16 عاماً فيمكن أن تتعرضي (بصفتك والدة الطفل) للملاحقة القانونية إذا تعرض طفلك لأي أذى.

إذا كان عمر جليسة طفلك 16 عاماً أو أكثر، فستفترض المحكمة بأنها قادرة على رعاية الأطفال. فإذا كانت جليسة الأطفال تجالس طفلاً خلال فترة ما فإنها تمتلك حق الرعاية المؤقتة لطفلك وتعتبر مسؤولة عن الحفاظ على صحته وتطوره ورعايته. ولكن تذكري بأن جليسة طفلك تعتبر مسؤولة فقط إذا كان عمرها 16 عاماً أو أكثر.



## فطام طفلك

الفطام هو تقديم طعام لطفلك بالإضافة الي إرضاعه رضاعة طبيعية أو صناعية. ويزود حليب الأم أو الحليب الاصطناعي الطفل حتي عمر ستة أشهر بكافة المغذيات التي يحتاجها. وتستطيعين عندما يبلغ طفلك عمر الستة أشهر أن تقدمي إلي طفلك بالتدريج أطعمة مهروسة (والمتعارف عليها بالأطعمة الصلبة) مع استمرارك بإرضاعه رضعات منتظمة من الحليب الطبيعي أو الاصطناعي الي أن يبلغ عمره عاماً واحداً علي الأقل. وتستطيعين الاستمرار بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية طالما كنت ترغبين بذلك.

### تعلم تناول الطعام

- تكون مهارات المضغ في عمر الستة أشهر أكثر تطوراً عند طفلك وسيستطيع طفلك تناول الطعام المهروس جيداً ثم تناول الطعام الذي يحتوي علي كتل.
- يطور المضغ عضلات الوجه والتي سيستخدمها لاحقاً في التحدث. وبالإضافة إلي ذلك ستستفيدين من بعض الفوائد العملية إذا انتظرت حتي يبلغ طفلك عمر الستة أشهر لفطامه حيث سيستطيع طفلك السيطرة علي جسمه وسيسهل عليه تغذية نفسه عندما يستطيع الجلوس في مقعد مرتفع ولا يتوجب عليك تعقيم جميع أدوات طعامه.

ومثلما تعلم طفلك الرضاعة من ثديك أو زجاجة الحليب فإنه يجب أن يتعلم كيفية تناول الطعام الصلب. وهذه العملية تدريجية ولا ينبغي التسرع فيها فيجب التحلي بالصبر. والسماح لطفلك بتطوير مهارات تناوله وتذوقه للطعام حسب سرعة تطوره الخاصة به. ومع حلول عيد ميلاده الأول سيكون طفلك قادراً علي تناول نفس الطعام الذي تتناوله العائلة وسيكون انتهاز نهجاً صحياً في تناول الطعام منذ البداية مفيداً لطفلك طوال حياته.

### متي يبدأ الفطام

عندما يبلغ طفلك 6 أشهر (26 أسبوعاً) سيبدأ بإظهار علامات الاستعداد لتناول الطعام الصلب، فعلي سبيل المثال، سيستطيع طفلك الجلوس وإبقاء رأسه ثابتاً والتنسيق بين يديه وعينه بالوصول والإمساك بالأشياء بدقة يمكنه النظر إلي الطعان، وجمعه ووضع في فمه بنفسه. كما يمكنه أن يبتلع الطعام. ولكن إذا بدأ طفلك بالاستيقاظ من نومه في الليل علي الرغم من أنه كان ينام طوال الليل فإن ذلك ليس بالضرورة من إحدى علامات شعوره بالجوع. فلن يساعده تقديم الطعام الصلب في مرحلة مبكرة علي العودة إلي النوم طوال الليل.

### المشاكل المتعلقة بالفطام المبكر:

- لا يفضل البدء بإعطاء طفلك الطعام الصلب قبل بلوغه عمر الستة أشهر. وإذا قررت إعطاء طفلك الطعام الصلب قبل بلوغه عمر الستة أشهر وذلك بعد تحدثك مع زائرتك الصحية أو طبيبك العام فيرجي قراءة الصفحة 175 حول قائمة الأطعمة الواجب تجنبها.
- يجب عدم إطعام الأطفال الذين نقل أعمارهم عن أربعة أشهر (17 أسبوعاً) الطعام الصلب و ذلك لعدم مقدرتهم علي هضمه ولأنك ستقومين باستبدال الحليب بأغذية تحتوي علي مغذيات أقل من الحليب.

إذا قررت أن تقطعي طفلك فطاماً مبكراً يجب أن تتذكري ما يلي:

- يجب تعقيم كافة معدات الطعام بما في ذلك الأطباق والملاعق.

### الفطام في عمر الستة أشهر: الفوائد

- تشير الآن الأدلة الطبية إلي وجوب الانتظار إلي حين بلوغ طفلك عمر الستة أشهر لفطامه وذلك للحصول علي فوائد صحية كبيرة.
- الانتظار حتى الشهر السادس سوف يضمن نمو جهاز طفلك الهضمي بالقدر الكافي للتكيف مع الأطعمة الصلبة.

### بصق الطعام ورفضه

عندما تبدأين بادخال الطعام الصلب لأول مرة في غذاء طفلك فإن هذه التجربة جديدة تماماً لطفلك بالإضافة إلى الطعمه والملمس غير المتوقع حيث سيتعلم طفلك كيفية تحريكه للطعام داخل فمه وابتلاعه. وتكون ردة الفعل الأولية عند الكثير من الأطفال هي بصق لقم الطعام الأولي مباشرة! وهذا أمر طبيعي جداً ويجب أن تعاودي المحاولة برفق مرة أخرى إلي أن يتقن طفلك هذه المهارة. وقد تجدين طفلك يرفض الطعام في البداية وهذا أمر طبيعي ولكن حاولي تجربة تناول هذا الطعام معه في يوم آخر.

### شهية طفلك

يعرف الأطفال الأصحاء شهيتهم الخاصة بهم للطعام وقد يكفيه في البداية مجرد معلقتان صغيرتان من الطعام. ولا تجبري أبداً طفلك علي تناول الطعام إذا كان لا يرغب في تناوله ولكن اتصلي بـزائرتك الصحية إذا شعرت بالقلق حيال ذلك.

### ما الطعام الواجب البدء به

يستطيع طفلك البالغ عمره سنة أشهر أن يبدأ بتناول الطعام المهروس أي الطعام الذي يتم هرسه بالشوكة ليصبح ناعماً ولكن ليس سائلاً أو يستطيع تناول الأطعمة المقطعة التي يمكنه التقاطها بأصابعه.

### الأطعمة المناسبة للطفل

لا يتوجب عليك شراء أي طعام لطفلك حيث تعتبر الكثير من الأطعمة اليومية مناسبة لطفلك مثل:

- أرز الأطفال العادي المخلوط بحليب طفلك العادي.
- الخضر المطبوخة والمهروسة مثل البطاطا والبطاطا الحلوة والجزر والبروكلي والجزر الأبيض والقرنبيط (الزهرة). ويمكنك استخدام أجزاء صغيرة ولينة يمكن لطفلك أن يلتقطها.
- الموز المقشر والمهروس.
- الفاكهة المقشرة والمهروسة مثل التفاح أو الكمثرى أو الخوخ.

تذكرتي عدم إضافة أي سكر أو ملح علي طعام طفلك، حيث يمكن أن يؤدي الملح كليتي طفلك ويمكن أن يضر السكر أسنانه.

• يحتاج الأطفال الصغار إلي تناول الطعام الممهوك (البوريه) ويجب تجنب تناولهم بعض الأطعمة (انظري ص 174).

• يجب أن تكون جميع الأطعمة ممهوكة (في صورة بيوريه) إلى أن تصل إلي قوام خفيف ناعم تماماً إلى حين بلوغ طفلك عمر السنة أشهر ولكن سيصعب علي طفلك تقبل تناول الأطعمة المهروسة أو المحتوية علي كتل.

• إذا فطمت طفلك قبل بلوغه عمر السنة أشهر يجب أن يتناول طعامه وهو جالس علي كرسي أطفال او في حضنك أو جالساً علي الأرض مدعوماً بوسائد.

### كيفية بدء الفطام

مثل كل التجارب الجديدة التي ستستمتعين بها مع طفلك. من الأفضل أن تبدي بفطامه ببطء والمضي بوتيرة تناسبكما. وتذكرتي أن تناول الطعام ليس سباقاً وابدئي بالتدرج بإضافة وجبة واحدة من الغذاء الصلب في اليوم وحتى الوصول إلي تناول الطعام في وجبة الإفطار والغداء والعشاء والوجبات الخفيفة عند بلوغ طفلك عمر السنة الواحدة. ويستغرق بعض الأطفال وقتاً أطول من غيرهم للقيام بذلك.

### إيجاد الوقت الذي يناسبك

يفضل عدم إعطاء طفلك الطعام الصلب مباشرة قبل رضعة الحليب المعتادة، فانت لا تريدين إشباع طفلك بالطعام وتقليل مقدار تناوله للحليب، فالحليب هو الجزء الرئيسي في نظامه الغذائي إلي حين بلوغه عمر السنة الواحدة. واختاري وقتاً لإطعام طفلك عندما يكون مستيقظاً ولا يتوقع إرضاعه بالحليب. وعادة ما يكون منتصف النهار من أفضل الأوقات للقيام بذلك.

### احرصي على السلامة والشعور الراحة

عند بلوغ طفلك عمر السنة أشهر، سيستطيع الجلوس في كرسي الإطعام عند ربطه بأمان فيه، ولا تتركي طفلك وحده وهو جالس علي كرسي الإطعام ولا تتركيه يتناول طعامه بمفرده حيث قد يتعرض لخطر الاختناق.

من الأمور الأخرى التي يمكنك القيام بها لتجنب خطر الاختناق:

- تخلصي من أي حصوات أو بذور.
- قطعي الصغيرة مثل الكرز والبندورة والعنب إلى أنصاف أو قطع صغيرة.
- اقطعي الفواكه الكبيرة إلى شرائح بدلاً من قطع.

## ماذا يستطيع طفلي أن يأكل؟

يظهر الجدول المقابل الأطعمة غير الملائمة لغذاء طفلك قبل بلوغه عمر السنة أشهر ويشير إلي الوقت الواجب فيه إدخال هذه الأطعمة في نظامه الغذائي - ويعتبر من المهم عدم إدخالك أياً من هذه الأطعمة قبل بلوغ طفلك عمر السنة أشهر وذلك لإمكانية إصابته بالحساسية، وتستطيعين بعد بلوغ طفلك عمر السنة أشهر أن تدخلين بالتدريج طعاماً واحداً من هذه الأطعمة في المرة الواحدة والتحقق من وجود أي ردة فعل تجاهها. وإذا اعتقدت أن طفلك يعاني من الحساسية، يجب أن تطلبي الحصول علي مساعدة طبية عاجلة وتشتمل الأعراض الشائعة للحساسية علي واحدة أو أكثر من الأعراض التالية: السعال أو حكة وجفاف في الحلق أو اللسان أو حكة جلدية أو الطفح الجلدي أو الإسهال أو القيء أو صغير الصدر أو ضيق التنفس أو تورم في الشفتين والحلق أو سيلان الأنف أو انسدادها أو احمرار العيون وحكها.

### التغذية والحساسية

إذا تعرض طفلك إلي ردة فعل واضحة بعد تناوله طعام ما لأول مرة مثل تورم أو احمرار حول الشفتين فيجب أن تبلغني زائرتك الصحية أو طبيبك العام للحصول علي النصيحة لمعرفة ما إذا كانت هناك حاجة لإجراء المزيد من التحقيقات أو اتخاذ الاحتياطات الضرورية.

ويسهل معرفة ما إذا تعرض طفلك لردة فعل تحسسية شديدة وفورية مثل الاختناق والذي يتطلب الحصول علي الرعاية الطبية العاجلة. وسيقدم لك الطاقم الطبي النصيحة حول كيفية التحقق من الأسباب المحتملة لهذه الحساسية وتجنب تكرار حدوثها ويجب عدم إدخال بعض الأطعمة مثل العسل إلي أن يبلغ عمر الطفل أكثر من سنة واحدة من العمر. يجب تجنب تناول لحوم القرش والمرلين وسمك أبو سيف حتى سن السادسة عشر عاماً.

وأحياناً يقوم الأهل بإزالة الطعام من النظام الغذائي لأطفالهم لأسباب مختلفة ولا يعتبر هذا أمراً حكيماً في معظم الأوقات ومن الأفضل التحدث دوماً مع زائرتك الصحية أو طبيبك العام قبل إجراء أية تغييرات كبيرة في نظام طفلك الغذائي.

## الفول السوداني

يمكن أن تكوني قد سمعت فيما سبق بالنصيحة الطبية التي تقول بتجنب إعطاء الطفل طعاماً قد يحتوي علي الفول السوداني قبل بلوغه عمر الثلاث سنوات وذلك في حالة إصابة احد افراد عائلته المباشرة بالحساسية في السابق (مثل الربو أو الاكزيما أو حساسية الربيع أو حساسية الطعام أو غيرها من أنواع الحساسية) لقد تغير هذا الأمر الآن حيث أظهرت آخر الأبحاث أنه لا يوجد دليل واضح لدعم ذلك وإذا كان طفلك يعاني من حساسية معروفة مثل الاكزيما أو تحسس من طعام معين فهناك إمكانية لكون طفلك يعاني من حساسية الفول السوداني ويجب أن تتحدثي مع طبيبك أو زائرتك الصحية أو مختص الحساسية الطبي قبل إعطاء طفلك الفول السوداني أو الطعام المحتوي علي الفول السوداني لأول مرة. وتذكري عدم إعطاء طفلك الذي يقل عمره عن 5 سنوات حبة فول سوداني كاملة أو مكسرات كاملة أو البذور لتفادي تعرضه للاختناق.

وللحصول علي أحدث المعلومات المتعلقة بطفام طفلك وعن سلامة الأطفال يرجى الاتصال بزائرتك الصحية لتحصلي علي نسخة من نشرة NHS Health Scotland وعنوانها متعة الأطعمة الأولى **Fun First Foods**

وسيساعد هذا الكتيب الوالدين علي إدخال الأطعمة بطريقة تناسب طفلهم حيث يقدم النصائح والمشورة ووصفات الطعام والمعلومات المتعلقة بالفطام.

وللحصول علي المزيد من المعلومات حول الحساسية تجاه الأغذية بما في ذلك حساسية الفول السوداني يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي [www.nhs.uk/conditions/food-allergy/pages/intro1.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/food-allergy/pages/intro1.aspx)



اسألني  
زائرتك الصحية عن  
الفيتامينات لك ولطفلك؛  
راجعني المزيد على الموقع  
[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)



أصغر من ستة أشهر	أكبر من ستة أشهر	الطعام
لا	نعم* يمكن استخدام الحليب البقري في الطبخ وليس للشرب حتى يبلغ سن الطفل سنة واحدة من العمر	منتجات الألبان (الأجبان والجبن الطازج والقشدة وصلصات الحليب والزبادي)
لا	نعم*	الحبوب المحتوية على الغلوتين مثل القمح والشعير والحنطة والشوفان وبالتالي تجنبي إعطاء طفلك البسكويت والمعكرونة والخبز والطحين وحبوب الفطور المحتوية على الغلوتين بما في ذلك العصيدة حتى يبلغ عمره ستة أشهر
لا	لا، ليس هناك حاجة لذلك، استمري بالرضاعة الطبيعية أو باستخدام الحليب الاصطناعي	الحليب الاصطناعي لمرحلة المتابعة (follow on) أو الحليب الاصطناعي المخصص للمرحلة الثانية
لا	نعم* ولكن يجب أن يكون العصير مخففاً بالماء وبأن يتم تناوله مع الوجبات الرئيسية	الفواكه الحامضة (البرتقال والليمون الهندي) وعصائرها
لا	نعم*	التوت البري والفراولة (مفروماً قطعاً صغيرة)
لا	نعم*	السّمك والقشريات مثل الجمبري/ الربيان
لا	نعم* وتأكدي من طبخ البيض بالكامل حتى نضجه	البيض
لا	نعم*	زبدة المكسرات، وزيت المكسرات المطحونة
لا	لا حتى يبلغ عمر طفلك 5 سنوات لتفادي خطر اختناقك عند بلعه حبة المكسرات	حبة المكسرات الكاملة من ضمنها الفستق والحبوب
لا	نعم	منتجات الصويا مثلاً التوفو ولبن الصويا
لا	لا (حتى يبلغ عمر طفلك 16 عامًا)	سمك القرش والمارلين وسمك أبو سيف
لا	لا (حتى يبلغ عمر طفلك 12 شهرًا)	العسل

\* يمكنك بعد بلوغ طفلك سن الستة أشهر أن تدخل بالترتيب هذه الأطعمة وتأكدي من عدم وجود أي حساسية تجاهها.

تذكرى ألا تضيفي الملح والسكر  
إلى طعام طفلك حيث قد يؤدي الملح  
إلى إحداث ضرر بكليتي طفلك وقد  
يضر السكر بأسنان طفلك.



لتحضير أربع إلى  
ست وجبات

لتحضير أربع إلى  
ست وجبات

### الكُمثرى والخوخ المهروسة

حبة كمثرى واحدة ناضجة ومقشرة ومفرومة فرماً خشناً  
205 غرام من علبة شرانخ الخوخ (المحفوظة في عصير الفاكهة) يتم  
تصفيتها من العصير والاحتفاظ به

1. أفرمي الخوخ فرماً خشناً.
2. ضعي الكمثرى والخوخ في مقلاة صغيرة وأضيفي ملعقة طعام كبيرة من العصير أو الماء.
3. إخضى درجة حرارة النار وأبقى المقلاة على النار لمدة 15 دقيقة حتى يلين الخوخ.
4. صفى أى سائل من الخليط واحتفظى بهذه السوائل.
5. إهرسي الفاكهة باستخدام السوائل المحتفظ بها عند الحاجة.

### هريس القرنبيط والبازلاء والبطاطا

حبتين بطاطا متوسطة الحجم مقشرة ومقسمة إلى أربع  
2 إلى 3 زهيرات قرنبيط  
100 غرام من البازلاء المجمدة

#### حليب حسب الذوق

1. قومي بطهي البطاط في ماء مغلي غير مملح لمدة 15 دقيقة أو حتى تصبح طرية.
2. قومي بطهي القرنبيط (الزهرة) على البخار أو سلقه في ماء غير مملح لمدة خمس دقائق.
3. قومي بإضافة البازلاء إلى القرنبيط وأعيدي القدر على النار ليغلي لمدة دقيقتين أو حتى تنضج الخضر.
4. قومي بتصفية البطاطا من الماء وهرسها مع الحليب من دون إضافة أي ملح.
5. قومي بتصفية القرنبيط (الزهرة) والبازلاء من الماء ثم هرسهما.
6. قومي بخلط مزيج القرنبيط والبازلاء مع هريس البطاطس.

ولتغيير الوصفة يمكنك استبدال البروكلي بالقرنبيط أو الذرة بالبازلاء. وقد  
تضيفين للأطفال الذين عمرهم أكثر من ستة أشهر جبن شيدر مبشور.

- يساعد طهي الطعام مثل الدجاج والخضروات في الحليب على التسهيل في عملية هرسها (ولكن لا تقومي بإضافة الطعام إلى الحليب الذي يتناوله الطفل من زجاجة الحليب)

- اصنعي عدة وجبات في كل مرة وجمديها في صواني مكعبات الثلج قبل تخزينها في أكياس الطعام في الفريزر (المجمد).

أفكار من دانيليا،  
أم لثلاثة أطفال  
من جلاسكو

## لمحات

- \* لا تحل الأطعمة الصلبة محل الحليب بل تعطى بالإضافة إلى الحليب.
- \* حاولي إرضاع طفلك رضاعة طبيعية أو صناعية فقط حتى بلوغه عمر ستة أشهر وإذا شعرت بأن طفلك يحتاج أن يتناول الطعام قبل بلوغه عمر الستة أشهر ناقشي هذا الأمر مع زائرتك الصحية.
- \* تذكرى أن الحليب لا يزال بشكل الجزء الأكثر أهمية من نظام طفلك الغذائي حيث لا يزال طفلك بحاجة إلى الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي باعتباره المشروب الرئيسي اليومي للطفل حتى بلوغه عمر السنة الواحدة. وهناك فوائد لك ولطفلك إذا استمرت في الرضاعة الطبيعية لمدة عام أو أكثر.
- \* عند بلوغ طفلك عمر الستة أشهر، يمكنك استخدام الحليب البقري كامل الدسم في الطهي مثل الصلصات والحلويات ولا يمكنك استخدامه في الشرب إلى حين بلوغ طفلك عمر السنة الواحدة.
- \* تأكدي أن مكان تحضير الطعام نظيف – أبقى الحيوانات الأليفة بعيدة.

## الأطعمة المعدة مسبقاً

يمكن أن يكون طعام الأطفال مكلفاً إذا تم استخدامه يومياً لذلك يفضل أن تحضري طعام طفلك بنفسك. وإذا رغبت باستخدام طعام الأطفال من المتاجر في بعض الأحيان فيرجى قراءة الملصق للتحقق من السكريات المضافة والتي قد تكون على هيئة عصير فواكه مركز أو عصير الفواكه الطبيعي الذي يستخدم لتحلية الطعام وأيضاً يجب التحقق من محتويات النشاء والماء (حيث يزيدان من حجم الطعام ولا يضيفان لقيمته الغذائية) ويستغرق الأطفال الذين يتناولون الكثير من طعام الأطفال الجاهز فترة أطول ليعتادوا على تناول الطعام الحقيقي باختلاف مذاقه وقوامه وكتلته.

## الأغذية العضوية

تشير بعض المصادر إلى أن الأغذية العضوية مفيدة لنا ولأطفالنا ولكن لم يتضح بعد ما إذا كان الغذاء العضوي صحياً بالفعل. والغذاء العضوي غالي السعر. وأياً كان اختيارك، من المنطقي أن تشتري الطعام الصحي في حدود ميزانيتك.

## النظام الغذائي النباتي (الخالي من اللحوم)

ولا يحتاج الأطفال إلى تناول اللحم أو السمك للمحافظة على صحتهم ولكن يجب أن تتأكدي من حصول طفلك على كفايته من البروتين والمواد المغذية الأخرى من ما تبقى من نظامه الغذائي. وتأكدي من حصول طفلك على تشكيلة جيدة من المواد الغذائية تشمل على البقوليات والبيض والحليب والحبوب.

## النظام الغذائي النباتي الصرف (فيغان) (الخالي من أي منتجات حيوانية)

يجب اتخاذ الحيطة عند اتباع نظام غذائي نباتي صرف (فيغان) والذي يمنع تناول أي منتجات حيوانية مثل البيض والحليب، وعلى الرغم من ذلك من الممكن أن ينمو طفلك نمواً صحياً أثناء تناوله لهذا النظام الغذائي. أطلبي من زائرتك الصحية أو طبيبك العام أن ترتب موعداً لك مع اختصاصي التغذية إذا كنت تفكرين بفطام طفلك واتباع نظام غذائي نباتي صرف (فيغان).

## تغذية طفلك الذي ينمو

بعد ستة أشهر، يمكنك البدء في إدخال أطعمة في غذاء طفلك التي يستطيع التقاطها وتناولها بنفسه. وبمساعدة طفلك على تغذية نفسه ستسهل عليه عملية فطامه.

وفيما يلي بعض الاقتراحات للأغذية المقطعة التي يمكنه التقاطها بأصابعه (ينبغي أن تقطع على هيئة أشكال وأحجام يستطيع الطفل الإمساك بها بسهولة ليمضغها ويقطعها ويمصها مثل:

- شرائح من الخبز أو التوست أو خبز شاباتي chapatti أو خبز النان naan
- شرائح من التفاح أو الكمثرى
- شرائح من الجزر أو الكرفس المسلوقة نصف سلفة
- السندويشات الصغيرة مع الجبن المبشور أو الجبنة القريش
- الموز المهروس
- أصابع الجبنة على خبز محمص أو البييتزا
- مكعبات الجبن
- المعكرونة المطبوخة ذات أشكال متعددة
- الخضار المطبوخة (المسلوقة).



# التسنين أو ظهور الأسنان

يبدأ بروز الأسنان ما بين عمر ستة وثمانية أشهر ويمكن أن تبرز الأسنان قبل أو بعد هذا العمر، ويولد بعض الأطفال وفي أفواههم سن أو اثنتان! ولا يبدأ بروز أسنان بعض الأطفال إلا بعد عيد ميلادهم الأول. فليس هناك قاعدة ثابتة أو سريعة حيث يختلف الأطفال في تطورهم.

## هل يسبب بروز الأسنان ألماً؟

يبر بعض الأطفال بعملية بروز الأسنان بسهولة ومن دون ألم بينما يعاني البعض من عدم الراحة مما يسبب الضيق لطفلك ولك. وقد يعاني معظم الأطفال من الألم لمدة يوم أو يومين ولكن سيخف الألم عندما يبرز السن. وفيما يلي بعض علامات التسنين التي تستطيعين مشاهدتها:

- سيلان اللعاب أكثر من المعتاد
- إحمرار الخدين
- إحمرار اللثة والتألم منها
- فقدان الشهية
- الضيق والنوم المضطرب
- مضغ وعض جميع الأشياء.

## تخفيف ألم عملية التسنين

وفيما يلي بعض الطرق التي يمكنك أن تساعد بها على تخفيف ألم طفلك:

- التدليل – عانقي واحضني طفلك لمساعدته على الشعور بالراحة والطمأنينة إذا كان متضايقاً.
- فرك اللثة – إفركي بلطف لثة طفلك بأصبع نظيف لتهديته ولتخفيف ألمه.
- حلقات التسنين – يحب الأطفال المضغ والعض فستساعدهم حلقات التسنين على ذلك ولكن تأكدي من مراقبة طفلك أثناء عضه على حلقات التسنين.
- ترطيب ذقن طفلك المقترح – فقد يسيل لعاب بعض الأطفال بشكل مفرط مما يسبب وجود تقرحات في منطقة الذقن والعنق والصدر. حاولي المحافظة على جفاف ذقن طفلك قدر الإمكان وغيري ملبسه المبتلة بأسرع ما يمكن. ويمكن أن يساعد كريم واقٍ بسيط على الحفاظ على نعومة بشرة طفلك وبعالج المناطق الجلدية المتشققة.
- لا ينصح باستخدام الجل الخاص للتسنين.

إذا

كان طفلك

هادئاً وحزيناً على غير  
عادته فقد لا يكون طفلك  
يعاني من بروز الأسنان فقط  
بل قد يكون مريضاً بمرض ما،  
اتصلي بطبيبك إذا تعرض  
طفلك للحمى وارتفاع  
درجة الحرارة.

## العناية بأسنان طفلك

منذ ظهور السن الأول يتعين عليك تنظيفه بالفرشاة. ومع بروز باقي الأسنان تبعاً، فمن المهم وضع نظام لتنظيفها بالفرشاة لضمان تنظيف أسطح الأسنان بعناية كل مرة.

نظفي أسنان طفلك باستخدام فرشاة أسنان ذات رأس صغير وشعيرات ناعمة وأصيفي مسحة صغيرة من معجون أسنان يحتوي على الأقل على نسبة 1000 جزء في المليون من الفلورايد – حيث يساعد الفلورايد على تقوية الأسنان ومنع تسوسها. وإذا كنت غير متأكدة، أطلبي الحصول على النصيحة من زائرتك الصحية.

وهناك عدة طرق مختلفة حول وضعية طفلك عند تنظيف أسنانه بفرشاة الأسنان، فيمكنك جعل طفلك يجلس على السجادة الخاصة لتغيير حفاضه أو يجلس على الأرض أو في حضنك أو على كرسي الطفل.

ويجب البدء بتنظيف الأسنان باعتباره جزءاً ممتعاً من روتين حياة طفلك اليومية. وقد تجدين بأن الوقت المناسب لتنظيف الأسنان هو وقت اللعب أو وقت الاستحمام. في النهاية، يمكنك الانتقال إلى روتين صباحي ومسائي.

## لمحات

- \* ابدي بتنظيف أسنان طفلك بفرشاة الأسنان عند ظهور سنة الأول.
- \* استخدم فرشاة أسنان ناعمة ذات رأس صغير وضعي مسحة معجون الأسنان المحتوي على 1000 جزء في المليون على الأقل من الفلورايد.
- \* احمي أسنان طفلك ولا تشجعي طفلك على تناول الحلويات.
- \* سجلي طفلك مع طبيب الأسنان واحضري كما يطلب منك فريق طب الأسنان.
- \* إذا لم تكوني متأكدة من كيفية معالجة التسنين فيرجى الاتصال بـ إرنترك الصحية أو طبيب أسنانك.

دائماً راقبي طفلك أثناء تنظيف أسنانه ولا تتركي الطفل الرضيع أو طفل صغير السن وحده بقرب فرشاة الأسنان أو معجون الأسنان.

ولحماية أسنان طفلك، من المهم اختيار الأطعمة الخالية من السكر المضاف حيث يعتبر السكر سبباً رئيسياً لتسوس الأسنان، فلا تعطي طفلك وجبات سكرية خفيفة خاصة ما بين الوجبات. وأفضل المشروبات لأسنان طفلك هما الحليب والماء.

وأدخلي استخدام الكأس عندما يبلغ طفلك عمر الستة أشهر وحاولي عند بلوغ طفلك السنة الواحدة ألا يستمر بالشرب من زجاجة الرضاعة. فهناك خطورة في الاستمرار بإرضاع طفلك من الزجاجاة لفترة طويلة جداً والذي قد يؤدي إلى دفع أسنان طفلك باتجاه الخارج لذا يمكن للانتقال إلى كوب عادي أن يساعد على تطوير عضلات الوجه للنتق. ولا يوجد أي خطر على شكل أسنان طفلك إذا استمر بالرضاعة الطبيعية.

## إدخال تشايلدسمایل (بسمة الطفل) "Childsmile"

احرصي على تسجيل طفلك لدى طبيب أسنان في أول فرصة بعد الولادة أو على الأقل ما أن يظهر أول سن. بعدئذ، اصطحبي طفلك إلى عيادة طب الأسنان كل ستة أشهر. يعتبر تشايلدسمایل Childsmile برنامجاً للأطفال مصمماً لدعمك لإعطاء أسنان طفلك أفضل بداية ممكنة. ويهدف البرنامج إلى التأكد من حصولك على المساعدة الصحيحة في المنزل وعن طريق قيام طبيب الأسنان بالإشراف على صحة أسنان طفلك.

وستوفر لك الزائرة الصحية المعلومات حول تشايلدسمایل وتعطيك النصائح الطبية الشفهية. ستحصلين على مجموعة مجانية من الأغراض المتعلقة بالأسنان وتحتوي على فرشاة للأسنان ومعجون أسنان يحتوي على الأقل على 1000 جزء في المليون من الفلورايد ورسائل متعلقة بصحة الفم. قد تزورك المساعدة في صحة الأسنان من تشايلدسمایل في المنزل وتعطيك التوجيهات حول الاعتناء بصحة أسنان طفلك وتساعدك على إيجاد طبيب أسنان. في عيادة طب الأسنان، سيزودك فريق طب الأسنان بالمعلومات عن الأمور التالية:

- كيف تنمو الأسنان وتتطور
- عملية التسنين
- الطعام والمشروبات
- تنظيف الأسنان.

وللحصول على المزيد من المعلومات يرجى زيارة [www.child-smile.org](http://www.child-smile.org) أو اقرني الحصول على المزيد من المساعدة في الصفحة 196.



تذكرى  
أن تقومي  
بتركيب بوابة  
الأمان في أعلى  
وأسفل الدرج  
(السلام).



## ما يمكنك توقعه من طفلك في شهره السابع والثامن

عندما يبلغ عمر الأطفال ما بين 7 إلى 8 أشهر سيبدأ بعضهم بالشعور بالخلج عند تواجد الغرباء وبالغضب إذا غادر أحد والديه الغرفة. وهذا أمر شائع جداً ويستمر هذا الخلج فترة قصيرة عند بعض الأطفال بينما يستمر لفترة أطول عند غيرهم.

فإذا تركت الغرفة سيشعر طفلك بالقلق مما إذا كنت ستعودين أم لا. فطفلك لا يفهم بعد أنك لا تزالين في المنزل- فقومي بمنادة طفلك لإخباره بأنك ما زلت موجودة في المنزل.

واستمتعي بقضاء الوقت مع طفلك باللعب والغناء معه حيث قد يقوم طفلك بالتصفيق وتقليدك.

تكوني أنت وطفلك في هذه المرحلة على معرفة تامة ببعضكما البعض فهو شخص صغير حقيقى يستطيع إعلامك بما يحبه ويكره. وسيكون لديك علامات دالة حول شخصية طفلك (أو حتى شخصيته كشخص بالغ) وفيما إذا سيكون هادئاً وخجولاً أو مزعجاً وصريحاً أو سيكون سهل الإرضاء أو بحاجة إلى الترفيه والمرح باستمرار.

ومثله مثل البالغين، قد يتصرف طفلك على نحو مختلف حسب ما يجرى حوله أو حسب الشخص الذى يجلس معه، حيث يتصرف بعض الأطفال على نحو مثير للضيق لانهم بدؤوا بإدراك ما يستطيعون أو لا يستطيعون فعله. فقد يرغب الطفل بالوصول إلى لعبة ما على الجانب الآخر من الغرفة ولكنه سيشعر بالغضب إذا لم يكن قادراً على الزحف للوصول إليها بعد. ولكنه سيتمكن من القيام بذلك قريباً.

## فى الشهر السابع والثامن سيكون طفلك قادراً على...

- دعم قدميه كامل وزنه عندما يتم حمله ليقف منتصباً.
- الاستجابة عند مناداة اسمه.
- اكتشاف الأشياء بيده وفمه.
- الاستمتاع بلعب الغماية.
- إظهار الاهتمام بالنظر إلى المرآة.
- الاعتراض بصوت عالٍ إذا أخذت لعبة بعيدة عنه وقد يحتج إذا تركته لفترة طويلة جداً.
- إظهار تعلقه الشديد بك وبمقدمى الرعاية المعتاد عليهم أكثر من الأشخاص الآخرين.
- التدرج من ظهره إلى بطنه ومن بطنه إلى ظهره.
- نقل الأشياء من يد إلى أخرى.
- الجلوس من دون مساعدة لبضع الوقت.
- التحرك فى جميع أنحاء الأرضية بالإنزلاق والسحب والتدرج فى بعض الحالات.
- الإمساك والشرب من كوب ذي فتحة خاصة للشرب.
- البحث عن مصدر انبعاث الصوت بدقة.
- التصرف مع الأشخاص المألوفين لديه وإعادة القيام بعمل ما إذا مدحته.
- المناغاة والرد عليك بإصدار صوت.



إذا  
كان طفلك  
يأكل كمية طعام أقل  
من المعتاد فلا داعي للقلق  
طالما أنه سعيد ويتمتع بصحة  
جيدة ويستمر في النمو. فمن  
المعتاد أن تتغير شهية  
طفلك من يوم إلى  
آخر.



## ما يمكنك توقعه من طفلك

### في شهرية التاسع والعاشر

ويعتقد الخبراء بأنه إذا قمت بإدخال مجموعة واسعة من الأطعمة مبكراً إلى غذاء طفلك فإن ذلك سيساعده علي الاستمتاع بمذاق وقوام الغذاء المتنوع وسيقلل من إمكانية أن يصبح طفلك صعب الإرضاء في تناول الطعام في فترة لاحقة من حياته! ويساعده أيضاً علي اتخاذ خيارات غذائية صحية.

ومن الآن فصاعداً سيبدأ طفلك في تنظيم وجباته مع أوقات وجبات أسرته - تناول الإفطار والغذاء ووقت الشاي، وربما وجبتان خفيفتان بين تلك الوجبات.

عند بلوغ الأطفال عمر 10 أشهر يكون معظمهم إما يزحفون أو علي مقربة من القيام بذلك فبعضهم يتحرك حول الأثاث ويسحبون أنفسهم ليقفوا إذا كان الأثاث مناسباً لطولهم وقد ينشبت طفلك بوجودك خاصة إذا كان في مكان غريب عليه أو إذا كان بصحبة أشخاص جدد.

قد يحصل طفلك علي الشعور بالاستقلالية والقدرة علي الإعلام بمشاعره فمثلاً قد يقوم طفلك بشد عضلات جسده ليرفض التعاون معك في لبس ملابسه وسيبدأ طفلك باستخدام الكثير من الحركات مثل التصفيق والتلويح.

وتحدثي مع طفلك حول الأمور التي تقومان بها بصوت عذب ليصغي طفلك إليك وامنحي طفلك بعض الوقت الهادئ يومياً حيث ستلاحظين بأن طفلك يتمرن علي إصدار أصوات كلامية عندما يكون بمفرده.



## في الشهر التاسع والعاشر يكون طفلك قادراً على...

- الالتفاف ومد جسمه لالتقاط لعبة ما دون أن يقع.
- استخدام إصبعه للإشارة إلى الأشياء الصغيرة ويحب أيضاً الأطفال وضع أصابعهم داخل الثقوب لذا تأكدي من تغطية المقابس الكهربائية.
- المناغاة مع إصدار أصوات يمكن تمييزها مثل ماما وبابا وتقليد الأصوات التي تصدرها.
- فهم بعض العبارات مثل لا وباي باي وعشاء وخاصة إذا كانت هذه العبارات جزءاً من روتين مألوف لدي الطفل، فعلي سبيل المثال سيفهم الطفل عبارة موعد الاستحمام علي أنه الوقت الذي يجب أن يكون فيه في مغطس الاستحمام.
- التصفيق والتلويح بيديه وهذه بداية للتواصل غير اللفظي.
- تقليد الأصوات مثل (البصق أو إصدار أصوات التقبيل).
- تقليدك لإحداث نفس النتيجة فمثلا إذا علمت طفلك كيفية قرع الجرس فإنه سيقوم بهزه لإصدار نفس الضجة.
- استيعاب أن الأمور لا تزال موجودة في مكانها على الرغم من عدم قدرته على رؤيتها (حيث يستطيع طفلك مشاهدتك وأنت تختبئين لعبة ما تحت الغطاء وسيجدها بازالة الغطاء عنها).



# اللعب مع طفلك في شهره التاسع والعاشر

يهتم الأطفال في هذه المرحلة باللعب بألعابهم التي تصدر أصواتاً وحركات حيث يستطيع الأطفال استخدام أصابعهم وأيديهم لفتح الأبواب الصغيرة أو لدفع الأشياء نحو الأمام. وعلمي طفلك ما يتوجب عليه القيام به وسيدفع حس الاستمتاع والفضول عند طفلك إلى تقليدك. حاولي الحد من الوقت الذي يمضيه الطفل على ألعاب الوثب وغيرها من أنواع المقاعد – حيثما أمكن، دعيه يلعب بأمان على الأرض.

## استمتعي!

تأكدي من سلامة ألعاب طفلك وعدم إمكانية بلعها. وسيستمتع طفلك بإعطائك بعض الألعاب وأخذها منك عندما تعيدها إليه. ويعتبر اللعب مع طفلك تجربة ممتعة للغاية بالنسبة لك ولطفلك فهو طريقة مفيدة لمعرفة مدى تطوره.

## أفكار للعب

يستمتع الأطفال بألعاب تحريك الأصابع والأيدي مثل Round and Round the Garden، و "البيضة" حيث يتطلع الأطفال في نهاية الأمر إلى دغدغتهم وقد يسحب طفلك يدك ويجعلك تقومين بها مرة أخرى حين تساعد ألعاب التصفيق على تطوير مهارات التنسيق عند طفلك. وساعدي طفلك على إصدار أصوات موسيقية عن طريق الغناء وأعطيه ألعاب الطرق والطبل للمشاركة.

إلعب لعبة الغماية Peekaboo وشاهدي الفرحة عندما يتعلم طفلك هذه اللعبة فعلى الرغم من أنك مختبئة فأنت لا زلت في المنزل.

وراقبي كيفية بدأ طفلك باللعب بالألعاب فمثلا يتعلم الأطفال أن إسقاط لعبة من مقعد مرتفع يعني بإنك ستلتقطينها. وإذا أسقط الطفل اللعبة مرة أخرى فستقومين بالتقاطها مرة أخرى وهلم جرا!!

وتستطيع زائرتك الصحية أن تساعدك بإعطائك بعض أفكار الألعاب في حال عدم معرفتك إياها أو نسيانك لهذه الألعاب. ويفضل إطفاء جهاز التلفاز للتقليل من الضوضاء الخلفية عندما تلعبين أو تقرئين مع طفلك. وللحصول على المزيد من الأفكار حول الألعاب أو الأشياء التي يمكن القيام بها في منطقتك المحلية فيرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

[www.playtalkread.org](http://www.playtalkread.org)

**playtalkread**  
Have Fun From Day One



## لمحات

- \* ضعي الأغراض اليومية مختلفة الأشكال في صندوق الألعاب.
- \* استمتعي بلعب لعبة الأصابع واليدين لتحسين مهارة التنسيق.
- \* غني واعزفي موسيقى مع طفلك.
- \* اقرئي القصص مع طفلك.

## بناء صندوق الألعاب مع طفلك

اصنعي صندوقاً لتلعبا معا به وتحديثي عن الأشياء التي تلعبان بها وصفيتها وقولي ماذا يفعل طفلك بها مثل "نعم أنت تلمسه وهو خشن من هذا الجانب وناعم من هذا الجانب".

وفيما يلي بعض الاقتراحات حول صندوق الألعاب وتستطيعين تغيير المواد لأنه هناك دوماً شيء جديد لتلعبا به

- بكرات القطن الفارغة
- زجاجات بلاستيكية صغيرة (ألقي أغطية الزجاجات في القمامة)
- قصاصات من أقمشة مختلفة اللمس والقوام
- ملاعق
- كأس وصحن الدمية
- المكعبات الخشبية
- كرتونة البيض
- الكرة
- ورق مجعد ويصدر أصواتا





# المحافظة على سلامة طفلك أثناء نموه

مع نمو وتطور طفلك فمن المهم التأكد من سلامة منزلك وخلوه من الأخطار.

## في أرجاء المنزل

فيما يلي بعض الأمور الواجب الانتباه لها خاصة عندما يبدأ طفلك بالزحف أو سحب نفسه حول الأثاث أو المشي.

- الأسلاك المتدلية من المعدات الكهربائية: حيث يجب إبعاد الأطفال الإمساك بها.
  - المقابس الكهربائية المفتوحة: حيث يجب إبعاد الأطفال وضع أصابعهم داخل الثقوب عندما يكون المقبس مفتوحاً فيفضل إقفال المقابس عندما لا تكون مستعملة.
  - مفارش المائدة المتدلية.
  - الأشياء صغيرة الحجم أو الحادة مثل ألعاب الأطفال الأكبر سناً المتروكة على الأرض.
  - المشروبات الساخنة: لا تدعي أي شخص يشرب شرباً ساخناً بينما الطفل يجلس في حضنه ولا تتركي أكواب المشروبات الساخنة موضوعة على طاولات منخفضة كي لا يتمكن الأطفال من الإمساك بها.
  - حبال الستائر: يجب وضع حبال الستائر بعيداً عن متناول الأطفال ويفضل شراء الستائر الخالية من الحبال وخاصة الستائر الموجودة في غرفة نوم طفلك. وفي حالة وجود ستائر ذات حبال في المنزل فيفضل عدم وضعها بجانب سرير الطفل أو مكان لعبه أو وضع الكرسي المرتفع بجانبها. ويفضل ربط حبال الستائر أو إخفائها باستخدام ملاقط ترتب الحبال المتوفرة.
  - تذكري ألا تتركي طفلك وحده مع الحيوانات الأليفة مهما كانت درجة الألفة ما بين طفلك والحيوان الأليف. وتذكرتي ألا تتركي الأغراض المتعلقة بحيواناتك الأليفة قريبة من متناول الأطفال مثل صواني فضلات القطط أو أوعية الطعام أو الشرب الخاصة بالحيوان الأليف.
- خطوات التي يجب اتخاذها عندما يكبر طفلك:
- ضعي السوائل الساخنة والمقالي وأوعية الطبخ وأباريق القهوة والشاي بعيداً عن متناول الأطفال.
  - ضعي المواد السامة مثل الأدوية وحبوب الدواء والأقراص المحتوية على سوائل والزيوت ومواد التنظيف ومواد قتل العشب الضار في مكان محكم الإغلاق وبعيداً عن متناول الأطفال.
  - ضعي أدوات الحديقة بعيداً عن متناول الأطفال وضعي سياج أو سور حول البرك المائية الموجودة في الحديقة.
  - استخدمي حاجزاً للنار إذا كنت تستخدمين مدفأة تعمل بالغاز أو نار الحطب.
  - ضعي قطعة أمان أو زجاج الحماية على الواجهات الزجاجية المنخفضة بالإضافة إلى الأبواب الزجاجية والطاولات الزجاجية.
  - ضعي أداة حماية تمنع وصول يدي الطفل إلى مفاتيح التلفاز أو الفيديو أو جهاز دي في دي DVD.
  - ضعي بوابات حماية في أعلى وأسفل الدرج (السلام).
- للحصول على المزيد من المعلومات، يرجى تسجيل الدخول في صندوق منع حوادث الطفل Child Accident Prevention Trust في الموقع الإلكتروني التالي: [www.capt.org.uk](http://www.capt.org.uk).

## عندما تكونين خارج المنزل

تذكرتي أن القانون يلزم باستخدام جميع الأطفال المنتقلين في السيارات معدات الأمان الخاصة بالأطفال والمناسبة لحجمهم ووزنهم (انظري الصفحة 133) و يرجى زيارة الموقع التالي: [www.childcarseats.org.uk](http://www.childcarseats.org.uk) للحصول على مزيد من المعلومات، وإذا أردت ركوب الدراجة فيجب أن يرتدي طفلك خوذة سلامة خاصة بركوب الدراجات.

وتذكرتي أنه ليس بالضرورة أن تكون منازل وحدائق الأشخاص مهيئة للمحافظة على سلامة الطفل فيرجى مراقبة طفلك عندما تكونين خارج المنزل.

## لمحات

- \* تأكدي من سلامة منزلك وأمنه بالنسبة للأطفال.
- \* ضعي كريم واقى من الشمس ذا درجة وقاية مرتفعة ويجب تقادى التعرض لشمس الظهيرة الحارة.
- \* استخدام مقعد السيارة عند التنقل بالسيارة وارتداء خوذة ركوب الدراجة عند أخذك طفلك فى نزهة على الدراجة.
- \* ولا تتركي طفلك بمفرده فى الماء أو بالقرب منه.

## عند التعرض للشمس

تعتبر الوقاية من أشعة الشمس أكثر أهمية لطفلك مما هى بالنسبة لك حيث ينبغي أن يبقى الأطفال دون عمر السنة الواحدة بعيدين تماما عن أشعة الشمس المباشرة.

وأكبر خطر ناجم عن التعرض لأشعة الشمس هو حروق الشمس وهى حروق مؤلمة ويمكن أن تسبب ضرراً دائماً أو حتى سرطان الجلد والذى أصبح شائعاً على نحو متزايد. فإذا تعرض طفلك لحرق الشمس ولو حتى مرة واحدة فإن ذلك سيضاعف من إمكانية إصابته بسرطان الجلد فى وقت لاحق من حياته.

فتأكدي من إبقاء طفلك فى الظل قدر الإمكان واستخدمي قبعة شمسة أو المظلة الشمسية الموجودة فى عربة الطفل.

استخدمي كريم الأطفال الواقى من الشمس ذا عامل وقاية عالى الدرجة (على الأقل عامل 25) وتأكدي من تغطية طفلك بنى شيرت وقبعة على الأقل. وتبيع بعض الشركات الآن لباس البحر الذى يغطي أغلب مناطق جسم طفلك.

ومن الاحتياطات الأخرى المعقول اتخاذها هو البقاء فى المنزل خلال فترة الظهيرة فى فصل الصيف سواء كنت فى المملكة المتحدة أو فى بلاد ذات مناخ حار وتأكدي من شرب طفلك المزيد من المياه عند ازدياد درجة الحرارة.

## الأطفال والماء

يمكن أن يغرق الأطفال فى بضع بوصات من الماء، فلا تتركي طفلك بمفرده فى مغس الاستحمام أو بالقرب من منطقة مائية سواء أكانت داخل أو خارج المنزل مثل بركة الحديقة أو حتى دلو الماء. يفضل ضبط درجة حرارة الماء الساخن فى صنابير (حنفيات) المياه لتكن أبعد من المعتاد لتفادي الإصابة بالحروق (انظري العناية الروتينية - الاستحمام فى صفحة 134).



## حماية طفلك من الكدمات والسقوط

الطفل لاحتتمال ارتطام طفلك بالأشياء أو تعثره وسقوطه أثناء مشيه فيها من أعلى الدرج (السلام).

إذا كنت تستخدمين مشاية الطفل، فحاولي أن يقتصر استخدامها على فترات قصيرة فهى لن تساعد طفلك على تعلم المشي بل قد يؤدي الإفراط فى استخدام المشاية إلى إبطاء تطور طفلك عن طريق تأخير قدرة الطفل على سيطرته على عضلات المشي. حيث يحتاج الطفل أن يلتف ويزحف ويجلس ويلعب على الأرض لينمو نمواً سليماً.

لا تتركي طفلك أبداً وحده على سطح مرتفع فى أى وقت من الأوقات فقد يتدحرج طفلك ويسقط ويصاب بالأذى. وتفاعاً الكثير من الأمهات والآباء بإمكانية حدوث هذه الأمور وخاصة عندما يتعلم طفلهما كيفية الالتفاف، ولذلك يفضل أن تكوني مستعدة لمثل هذه الأمور.

ولا تتركي طفلك أبداً وحده جالساً على المقعد المطاط أو مقعد السيارة أو المقاعد الموضوعة فى أسطح مرتفعة حيث هنالك خطورة حول قيام طفلك بالقفز أو دفع نفسه خارج المقعد. وهناك أيضاً خطورة عند استخدامك مشاية

ستتألف  
ثروة الطفل  
من أصواتنا مشابهة  
لل كلمات وسيستخدم  
بعض الأطفال كلماتهم  
الأولى



# ما يمكنك توقعه من طفلك في شهره الحادي عشر والثاني عشر

وأفضل هدية تستطيعين تقديمها لطفلك هي إعطائه اهتمامك الكامل له قدر الإمكان.

وقد تريدين التفكير في مدى تطور كأم خلال السنة الماضية وما إذا كنت قد أبلت بلاءً حسناً في هذا العام المنصرم أم لا. فلم يكن الأمر سهلاً ولكنك قمت بعمل عظيم واستمتعت طوال هذا الوقت!

وقد ترغب زائرتك الصحية بمراجعة تطور وصحة طفلك في هذه المرحلة إذا كان لديك أية مخاوف حول طفلك.

لقد نما وتطور طفلك بشكل مذهل في عام واحد فقط. ومع اقتراب عيد ميلاد طفلك الأول، من الصعب التصديق بأنه كان قبل 12 شهراً مخلوقاً صغيراً عاجزاً ولكنه الآن نما ويستطيع القيام بمختلف الأمور ويستطيع التواصل معك والتحرك ويمتلك بالتأكيد شخصيته وتفكيره الخاص به.

وسيطهر طفلك علامات تدل على رغبته في اتخاذ القرارات الخاصة به ولن يتفق معك دائماً.

ومع ذلك يحاول طفلك بعدة طرق بأن يحصل على رضاك والتعاون معك، فقد تجدين طفلك يخرج ذراعيه من سترته أو يلوح يديه مودعاً عندما تطلبين منه القيام بذلك ويستطيع الإشارة إلى الأشياء المألوفة لديه ويمكنك تشجيعه على القيام بذلك.

## عندما يبلغ طفلك عمر 11 إلى 12 شهراً، من الممكن أن يكون قادراً على.

- فهم عبارات بسيطة مثل "أين الكأس؟" و "هل تريد أن تشرب؟" واتباع التعليمات البسيطة مع الأشياء المألوفة مثل "أحضر لي الدب".
- التعرف على الأشخاص المألوفين لديه.
- إظهار المودة بالتقبيل والعناق.
- الإشارة إلى الأشياء لتتجاوب معه بالتعليق عليها مثلاً "نعم، هذا كأس".
- اقيام بخبرات تعليمية جديدة مثل الاعتقاد بوجود متعة بدفع ورمي وإسقاط الأشياء التي يراها وإعطاء الآخرين ألعابه ثم أخذها منهم.
- استخدام الحركات مثل الإشارة بالإصبع والتلويح باليدين، ففي هذه المرحلة سيستوعب طفلك قدراً أكبر مما تقولينه بما في ذلك كلمة "لا"!
- المشي ولكن لا تقفني إذا لم يكن طفلك يمشي في هذه المرحلة حيث سيحدث ذلك في أي وقت ما بين بلوغه شهره الثامن إلى الشهر العشرين من عمره.
- التحرك في جميع أنحاء المكان حيث يتعلم بعض الأطفال الزحف خلال هذه المرحلة بينما يقوم الأطفال الآخريين بتطوير طرق مبتكرة للتحرك مثل الزحف على بطونهم أو التحرك وهم جالسين على مؤخراتهم أو بالتدحرج على جوانبهم ليصلوا إلى المكان الذي يريدون الذهاب إليه.



إذا  
حصل طفلك على  
العديد من الألعاب الجديدة  
في عيد ميلاده الأول، احتفظي  
ببعضها في مكان بعيد عن نظره  
حتى يستطيع طفلك التركيز على ألعابه  
الجديدة وستكونين بالتالي محتفظة  
ببعض الألعاب المثيرة لاهتمامه  
والتي ستقدمينها إليه في وقت  
لاحق!

# إذا كان طفلك مريضاً

يقلق والدى الطفل الذى يصرخ لفترة طويلة، ولكن لا يبكي الأطفال الذين يعانون من مرض ما بكاءً مستمراً وعالياً. فالطفل الذى يعاني من ألم ما عادة يتأوه ويشتكى. حيث يمر بعض الأطفال (والآباء!) بأيام سيئة أحياناً.

## الأمراض التي تتطلب اهتماماً طبياً

يمكن أن تنتسب الحمى الطفيفة في نوبات من البكاء ولكنها في الغالب لا تدعو للقلق. وتعتبر الإصابة بالسعال ونزلات البرد من الأمراض الشائعة كذلك، لكن هناك أعراض أخطر (ونادرة الحدوث) كذلك) يجب عليك الانتباه لها.

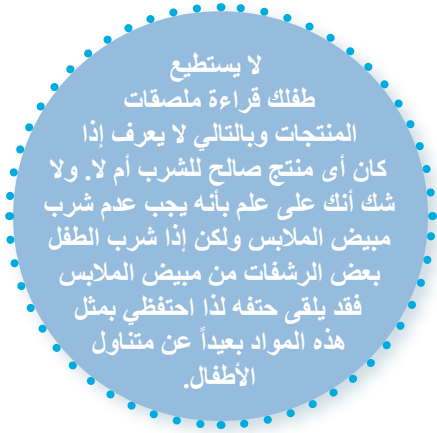
ويتوجب عليك الاتصال أو مقابلة طبيبك العام إذا لاحظت أية من الأعراض التالية على طفلك وهي:

- ألا يكون يقظاً أو حيويًا كالمعتاد أو ينام لفترات زمنية طويلة غير اعتيادية
- الإصابة بنوبات من القيء التي تمتد لأكثر من ساعة واحدة
- الإصابة بالإسهال المستمر لأكثر من يوم واحد
- الإصابة بالطفح الجلدي الذي يصعب تحديده سببه وما إذا كان طفح جلدي ناتج عن الحرارة المفرطة أو طفح جلدي بسبب احتكاك الملابس مع جلد الطفل
- جفاف حفاض الطفل وعدم تبوله كالمعتاد
- إخراج برازاً ذا لون وقوام غير اعتيادي أو يحتوي على الدم (لا يعتبر إخراج برازاً ذا لون أخضر من حين إلى آخر أمراً مثيراً للقلق)
- الإصابة بالحمى أو بارتفاع زائد بدرجة حرارة جسمه
- وجود كدمات أو نزيف غير مبرر من أذنين الطفل أو فمه أو أنفه أو مؤخرته أو وجود دم في برازه أو بوله.

وإذا ساورك أى شك، يرجى أن تطلي الحصول على مساعدة طبيبك أو زائرتك الصحية. ويمكنك الاتصال بخدمة الصحة الوطنية الإسكتلندية العاملة على مدار الأربع وعشرين ساعة NHS 24 على هاتف 111 إذا كنت بحاجة إلى المشورة والرعاية العاجلة خلال فترة خارج ساعات العمل عند إغلاق طبيب الجراحة الخاصة بك

أطلبى الحصول على المساعدة الطبية العاجلة إذا لاحظت الأعراض التالية على طفلك:

- تشنج أو نوبة من الحركات الجسدية المفاجئة أو غير الاعتيادية مع دوران عينيه وعدم تركيزهما
- صعوبة بالتنفس
- فقدان الوعي
- أن تكون المنطقة المحيطة بالشفيتين أو الوجه مائلة للزرقة
- أعراض أو علامات التهاب السحايا أو تسمم الدم (أنظري الصفحة (192)
- وجود الدم في برازه أو إخراج برازاً ذا لون أحمر غامق وهلامي القوام
- يبدو بأنه متألماً ألماً شديداً.





لقد شحبت لون جاك لعدة أيام ولم أكن أريد أن أزعم طبيبي وأن يعتقد أنني أخلق ضجة من لا شيء. ولكن كان طبيبي لطيفاً جداً وتبين أن جاك يعاني من التهاب في الأذن وقال طبيبي أنني فعلت الشيء الصحيح بإحضاره إليه. بولا، جليزروثس

## الأدوية وطفلك

تتوفر بعض الأدوية الموجودة في الصيدلية والمخصصة للأطفال الرضع أو صغار السن. وإذا كان لديك أي شك حول أي من هذه الأدوية، أطلب الحصول على نصيحة الصيدلي. فلن يصف طبيبك دواءً لطفلك إذا لم يكن يحتاجه، فعلى سبيل المثال لن تساعد المضادات الحيوية على القضاء على أي عدوى فيروسية مثل البرد أو الأنفلونزا.

### التخزين الآمن للأدوية

باعتبارك أما ستكونين على معرفة تامة بمدى رغبة الأطفال بوضع أي شيء داخل أفواههم. لذا من المهم جداً أن تحتفظي بجميع الأدوية في مكان آمن بعيداً عن متناول الأطفال. وينطبق هذا أيضاً على الكثير من المواد الكيميائية التي يتركها معظمنا تحت مغسلة المطبخ مثل المطهرات والمبيضات ومساحيق التلميع.

ومن المهم أيضاً التفكير بالأماكن الأخرى في منزلك التي تتركين فيها العقاقير أو الأدوية مثل حقائب اليد والأدراج وأكياس التسوق المقاتة على الأرض وحتى الأدوية اليومية التي يمكن شراؤها من الصيدلية من دون الحصول على وصفة طبية مثل الأسبرين، حيث يمكن أن تشكل هذه الأدوية خطراً على حياة طفلك كما هو الحال بالنسبة للأدوية المعطاة بموجب وصفة طبية.

ومن المستحسن تخزين كافة حبوب الدواء وغيرها من المواد التي يمكن أن تسبب تسمم الطفل في وعاء يمكن إغلاقه ووضعها في مكان آمن بعيداً عن متناول الأطفال.

## لمحات

\* تعتبر الأمراض البسيطة مثل السعال ونزلات البرد من الأمراض الشائعة.

\* ينذر حدوث الأمراض المهددة للحياة بين الأطفال الرضع والأطفال صغار السن.

\* ثقى بحدسك، فإذا ساورك القلق، أطلب الحصول على المساعدة.

\* هناك أوقات عندما يكون طفلك على غير عادته ولأنك تعرفين طفلك معرفة جيدة فيمكنك اتخاذ القرار بشأن ما إذا كان طفلك يشعر بتوعك صحي أم لا وما إذا كان وضعه يتطلب العناية الطبية أم لا.

# إلتهاب السحايا وتسمم الدم

يعتبر إلهاب السحايا وتسمم الدم مرضان خطيران ويمكن أن يصيبا أى شخص فى أى عمر كان وبسرعة كبيرة جدا. ويندر حدوث هذان المرضان ولكن من المهم معرفة علامتهما وأعراضهما والحصول على المساعدة الطبية بأقصى سرعة ممكنة.

## ما هو التهاب السحايا وتسمم الدم؟

التهاب السحايا هو تورم فى بطانة الدماغ والحبل الشوكي (السحايا). ويمكن أن يكون سبب حدوث التهاب السحايا وتسمم الدم نفس البكتيريا والفيروسات ويمكن أن يصيبا الإنسان على نحو منفرد أو مجتمعان. ويعتبر التهاب السحايا الفيروسي أكثر شيوعا وأقل خطورة من التهاب السحايا البكتيري فى حال تمت معالجته فى مراحله المبكرة.

## علامات وأعراض التهاب السحايا عند الأطفال الرضع

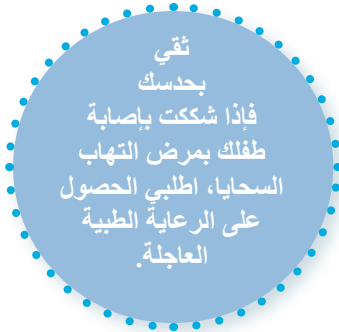
يمكن أن يصعب التعرف على العلامات والأعراض المبكرة للإصابة بالتهاب السحايا فهى مشابهة لعلامات وأعراض الإصابة بالإنفلونزا ولكنها تشتمل على ما يلي:

- البكاء والتأوه بصوت عال
- الشعور بالضيق عند حمله
- انتفاخ اليافوخ (وهى منطقة رقيقة الملمس فى رأس الطفل)
- النعاس الشديد وعدم الاستجابة (صعوبة فى إيقاظ الطفل)
- الارتخاء أو التشنج
- رفض أكل الطعام والقيء
- الطفح الجلدي (انظري إلى اختبار الزجاجة الموجود فى الصفحة المقابلة)
- شحوب لون الجلد أو وجود بقع أرجوانية على الجلد أو ميل لون الجلد إلى الزرقة
- الحمى

## أعراض وعلامات تسمم الدم عند الأطفال وتشتمل على:

- جلد شاحب ذو بقع أو يميل لونه إلى الأزرق
- النعاس الشديد
- الارتخاء
- رفض تناول الطعام والقيء
- الحمى وبرودة اليدين والقدمين
- التنفس السريع أو ظهور نمط غير معتاد فى التنفس
- وجود كدمات أرجوانية أو حمراء اللون لا تتلاشي تحت الضغط (انظري إلى اختبار الزجاج على الصفحة المقابلة)
- الارتجاج
- الشعور بالضيق والألم بسبب ألم فى مفاصله أو أطرافه.

ويمكن أن تحدث أعراض الإصابة بالتهاب السحايا أو تسمم الدم بأى ترتيب كان ولا يصاب جميع الأطفال بكافة الأعراض السابق ذكرها. تقي بحدسك فإذا شككت بإصابة طفلك بمرض التهاب السحايا، اطلبى الحصول على الرعاية الطبية العاجلة.



## "اختبار الزجاجة"

إذا وجد الطفح الجلدي فإنه يبدأ كعلامة وخز حمراء صغيرة الحجم ثم تتغير لاحقاً إلى بقع أرجوانية تبدو وكأنها كدمات او تقرحات دموية. ويمكن أن يحدث الطفح الجلدي في أي مكان. واضغطي زجاجة شفافة اللون بحزم على الطفح حتى يتلاشي الطفح ويختفي لونه، وإذا لم يختف لونه تحت الضغط اتصلي بطبيبك فوراً. ويصعب رؤية البقع والطفح الجلدي في البشرة داكنة اللون فيرجي فحص مناطق الجسم فاتحة اللون مثل راحتي اليدين وكعب القدمين ومنطقة العين. ولا يظهر هذا الطفح الجلدي على جسد جميع المصابين بمرض التهاب السحايا.



## ما ينبغي عمله

تذكري بأنه لا تظهر كافة الأعراض والعلامات المدرجة على الصفحة المقابلة عند كافة الأطفال. فإذا تعرض طفلك لبعض من هذه الأعراض خاصة البقع الحمراء أو الأرجوانية فيجب أن تطلي الحصول على مساعدة طبية عاجلة. فإذا لم تتمكني من الاتصال بطبيبك فيرجي الاتصال بخدمة الصحة الوطنية العاملة على مدار 24 ساعة NHS 24 على رقم الهاتف: 111. وإذا استمر شعورك بالقلق بعد حصولك على النصيحة، ثقي بحدسك واصطحي طفلك إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إليك. وتعتبر هذه الأعراض خطرة ويمكن أن تتطور بسرعة كبيرة جداً فكلما سارعت بمعالجة طفلك زادت فرص شفائه.

## الوقاية

يتوفر لقاح التطعيم ضد الإصابة بمرض التهاب السحايا وتسمم الدم لكنه لا يحمي من الإصابة بكافة أنواع هذين المرضين.

ويوفر تطعيم PCV بعض الوقاية من أكثر أسباب التهاب السحايا شيوعاً وغيره من الأسباب مثل التهابات الأذن الحادة (التهاب الأذن الوسطى) والالتهاب الرئوي الناتج عن بكتيريا المكورات الرئوية. ولا يقي هذا اللقاح ضد كافة أنواع العدوي الرئوية والتهاب السحايا الناجم عن البكتيريا أو الفيروسات الأخرى.

ويحمي لقاح النزلية المستديمة (Hib) من التهاب السحايا الفيروسي الناجم عن النزلية المستديمة (Hib) فقط ولا يحمي ضد أنواعه الأخرى. بينما يحمي لقاح Men C من الوقاية ضد التهاب السحايا وتسمم الدم الناجم عن البكتيريا الكورية السحائية المجموعة (ج) فقط.

## المزيد من المعلومات

وللحصول على مزيد من المعلومات، اتصلي بخط المساعدة في خدمة التوعية في الصحة الوطنية NHS inform على رقم: 0800 22 44 88 (أو الهاتف النصي على رقم الهاتف 18001 0800 22 44 88) ويوفر خط المساعدة أيضاً خدمة الترجمة، أو قومي بزيارة

[www.nhsinform.co.uk](http://www.nhsinform.co.uk)

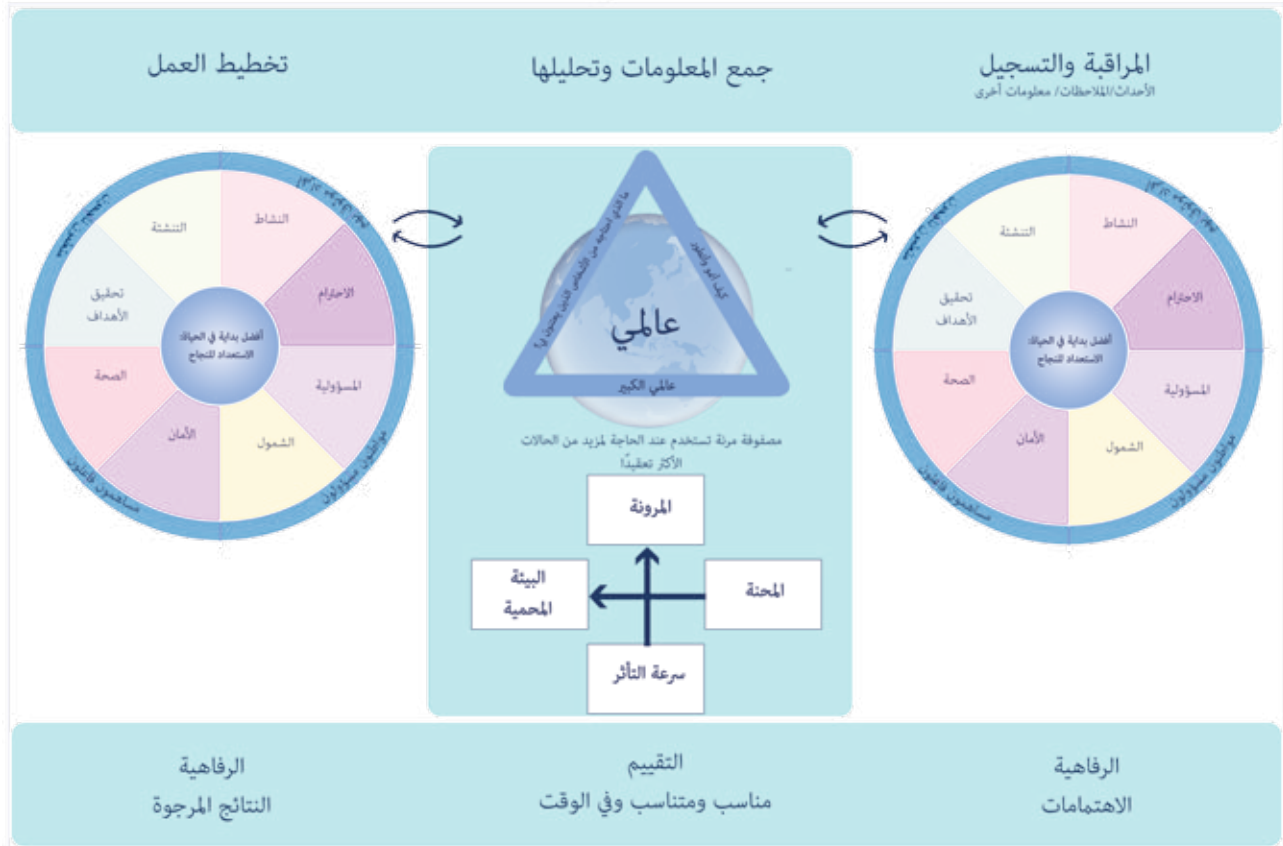
## لمحات

- \* مرض التهاب السحايا مرض نادر وخطير.
- \* سيتمثل معظم الأطفال للشفاء إذا تم تشخيصهم ومعالجتهم في وقت مبكر.
- \* تأكدي من معرفتك للأعراض والعلامات لأنك قد تستطيعين حماية حياة طفلك.
- \* ثقي بحواسك!
- \* إذا ساورك أي شك، أطلبي الحصول على المساعدة الطبية على الفور.

# القيام بالأمر الصائب لكل طفل (GIRFEC)

منحك وطفلك وعائلتك أفضل بداية في الحياة هي أولوية لكافة أصحاب الاختصاص الذين يدعمونك وعائلتك. "القيام بالأمر الصائب لكل طفل" هو الأسلوب الذي يتبعه الأخصائيون للعمل معك في التخطيط والدعم الخاص بالاحتياجات الخاصة لطفلك وأسرتك. ويوضح الرسم البياني أدناه، والمعروف باسم نموذج الممارسة الوطنية، بعض الأمور المهمة في مساعدة طفلك على النمو. وهذا النموذج يساعد المختصين على العمل مع الأطفال وأسرهم للرد على الاستفسارات وتقديم المشورة والدعم الملائم المتناسب في الوقت المناسب لتلبية احتياجات الأطفال وأسرهم. وحتى يبلغ طفلك يومه العاشر إلى الرابع عشر، ستعمل قابلتك القانونية معك للتأكد أنك وطفلك تتلقيان المساعدة والدعم اللذان تحتاجان إليهما. وبعد مرور 10-14 يومًا، تتولى زائرتك الصحية هذه المسؤولية.

## نموذج الممارسة الوطنية



## لقد كانت سنة مذهلة

**تهانينا!** لقد أمضيت حتى الآن 12 شهرًا كأم وتعلمت خلالها الكثير من الأمور مثل الأمور العملية المتعلقة بتغذية طفلك وتغيير حفاضه واستحمامه والتي بدت وكأنها تحديات ضخمة في الأيام الأولى من حياة طفلك ولكنك أصبحت الآن معتادة عليها. ولقد خضت بعض التحديات العاطفية للأمومة والمتعلقة بتقوية الرابطة ما بينك وبين طفلك وتعلم كيفية فهم احتياجات طفلك وإيجاد وقت خاص لنفسك ولشريكك ولقد تعلمت المزيد حول نفسك. فلقد كانت سنة مذهلة ويجب أن تفتخرين بمدى تكيفك وإنجازاتك. ولمزيد من المعلومات، والحصول على الإجابات بشأن استفساراتك المتعلقة بتنشئة الطفل، قومي بزيارة [www.readysteadybaby.org.uk](http://www.readysteadybaby.org.uk). وتم تطوير قسم جديد للآباء والشركاء - قومي بزيارة [www.readysteadybaby.org.uk/dads](http://www.readysteadybaby.org.uk/dads)



ريدي ستيدي بيبى متوافر الآن كذلك كتطبيق رقمي. انظري الغلاف الخفي.

### Ready Steady Toddler!

ولا ينتهي المطاف هنا، فمع استمرار نمو وتطور طفلك، ستزيد خبراتك الجديدة كأم ابتداءً من التدريب على استعمال المرحاض انتهاءً بنوبات الغضب. وعندما يصبح طفلك شخصاً مستقلاً صغيراً ويبدأ بالمشي والكلام والتعبير عن مشاعره، ستجدين الكتاب التالي لمتابعة تطوره وعنوانه **Ready Steady Toddler!** وهو مصدر عظيم للحصول على المساعدة والنصيحة.

اطلبي من زائرتك الصحية أن تحصلني على نسخة من كتاب **Ready Steady Toddler!** وهو كتاب مشابه **ريدي ستيدي بيبى** حيث طوره اختصاصيون صحيون والآباء والأمهات معا ويسند على البحث والتجارب الحقيقية. ونحن نأمل بأن تستمتعي به وبأن تجديه مصدراً مفيداً ومساعدًا أثناء رحلة أمومتك.

انظري كذلك [www.readysteadytoddler.org.uk](http://www.readysteadytoddler.org.uk)



# المساعدة الإضافية: قائمة بالمعلومات والعناوين المفيدة

من الممكن أن تساعدك المنظمات التالية بإعلامك حول مصادر المساعدة المحلية في منطقتك. وقد تمتلك المنظمات الواقعة خارج اسكتلندا تفاصيل الاتصال مع هيئات اسكتلندية فاتصلي بهم للحصول على المساعدة وللحديث معهم. وترسل العديد من هذه المنظمات نشرات عند الطلب. ولقد تم إدراج أرقام خطوط المساعدة الهاتفية لكافة المنظمات في حال توافرها حيث قد ترغبين بالاتصال بهم للحصول على نصيحة أو استشارة أو للحصول على معلومات عامة. وكذلك تعد مكتبتك العامة مصدراً قيماً للحصول على المعلومات.

وتوفر خدمة التوعية في خدمة الصحة الوطنية NHS inform وهي خدمة الصحة الوطنية الجديدة المتوفرة للامة في اسكتلندا. ويرجى الاتصال بهذه الخدمة على رقم خط المساعدة: **0800 22 44 88** (أو الهاتف النصي على رقم الهاتف **18001 0800 22 44 88** ويوفر خط المساعدة أيضاً خدمة الترجمة) **www.nhsinform.co.uk**

## NHS 24

توفر NHS 24 الخدمات الضرورية للمرضى الذين يكونون في حاجة إلى المشورة العاجلة والرعاية في غير ساعات العمل عندما تكون وحدة الطبيب العام مغلقة. اتصل على **111** (الهاتف النصي 18001 111) بين الساعة 06:00 مساءً و08:00 صباحاً أو في عطلة نهاية الأسبوع.

**www.nhs24.com**

**NHS UK** وحدة NHS بالمملكة المتحدة للمشورة أثناء الحمل والولادة.

## Domestic Violence

خط المساعدة الوطني للعنف المنزلي على مدار الساعة:  
0808 200 0247  
**www.nationaldomestic  
violencehelpline.org.uk**

## Men's Advice Line and Enquiries (MALE)

1st Floor, Downstream Building  
1 London Bridge  
London SE1 9BG  
خط المساعدة: 0808 801 0327  
البريد الإلكتروني:  
info@mensadvice.org.uk  
**www.mensadvice.org.uk**

من الأثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً إلى 5 مساءً.

## Family Planning Association Scotland

**www.fpa.org.uk**

تهدف إلى تعزيز الصحة الجنسية والعاطفية والتناسلية إلى جانب تنظيم الأسرة من خلال توفير معلومات واستخدام وسائل دعائية وتعليمية وتدريبية.

## Sexual Health Scotland

**www.sexualhealthscotland.co.uk**

حتى لو كنت أحد الزوجين في علاقة جديدة أو لديك العديد من الشركاء أو أنك سعيدة ومرتاحة لعدم ممارسة الجنس، فكل شخص بحاجة إلى العناية بصحته الجنسية.

## إساءة المعاملة

### CHILDREN 1st

83 Whitehouse Loan  
Edinburgh EH9 1AT  
رقم الهاتف: 0131 446 2300  
البريد الإلكتروني: info@children1st.org.uk  
**www.children1st.org.uk**

تقدم المساعدة العملية للعائلات وأطفالهم المتعرضين لخطر إساءة المعاملة.

## الإجهاض

### British Pregnancy Advisory Service

20 Timothys Bridge Road  
Stratford Enterprise Park  
Stratford-upon-Avon  
Warwickshire CV37 9BF  
خط الاستشارة: 03457 30 40 30  
البريد الإلكتروني: info@bpas.org

**www.bpas.org**

تقدم الدائرة البريطانية الاستشارية للحمل (SAPB) المساعدة إلى النساء اللاتي يحملن حملاً غير متوقعاً أو حملاً قرروا عدم الاستمرار فيه.

### CareConfidential

Suite 5  
Paddington House  
Festival Place  
Basingstoke RG21 7LJ  
خط المساعدة: 0300 4000 999  
**www.careconfidential.com**

توفر CareConfidential الاستشارة والدعم والمعلومات عند حدوث حمل غير مقصود أو عقب الإجهاض.

## Smokeline

0800 84 84 84

الخط الاسكتلندي الوطني لمساعدة المدخنين الذين يريدون الحصول على نصيحة أو مساعدة في الإقلاع عن التدخين أو لمساعدة أصدقائهم على الإقلاع عن التدخين. ويقدم تفاصيل حول الخدمات المحلية.

## حالات الإعاقة والمرضى (الدعم العام)

### Action for Sick Children (Scotland)

22 Laurie Street

Edinburgh EH6 7AB

رقم الهاتف: 0131 553 6553

[www.ascscotland.org.uk](http://www.ascscotland.org.uk)

دعم الأطفال المرضى وعائلاتهم. وتقديم معلومات حول الذهاب إلى المستشفى مصممة لكل من الأطفال وأبائهم. وتتوفر صناديق لعب المستشفى للإعارة من مجموعات اللعب.

### Contact a Family

209-211 City Road

London EC1V 1JN

خط المساعدة: 0808 808 3555

(من 9:30 صباحاً إلى 5:30 مساءً من الإثنين إلى الجمعة)

البريد الإلكتروني: [info@cafamily.org.uk](mailto:info@cafamily.org.uk)

[www.cafamily.org.uk](http://www.cafamily.org.uk)

هيئة خيرية تقدم الدعم والنصح والمعلومات لوالدي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

### Contact a Family Scotland

Craigmillar Social Enterprise & Arts  
Centre (SPACE)

9/11 Harewood Road

Edinburgh EH16 4NT

رقم الهاتف: 0131 659 2930

خط المساعدة: 0808 808 3555

(من 9:30 صباحاً إلى 5:30 مساءً من الإثنين إلى الجمعة)

البريد الإلكتروني:

[scotland.office@cafamily.org.uk](mailto:scotland.office@cafamily.org.uk)

[www.cafamily.org.uk](http://www.cafamily.org.uk)

تشجع الدعم الثنائي ما بين العائلات الراحية للأطفال المعاقين بأي نوع إعاقة أو ذوي الاحتياجات الخاصة.

## Alcoholics Anonymous (AA)

Baltic Chambers

50 Wellington Street

Glasgow G2 6HJ

رقم الهاتف: 0141 226 2214

خط المساعدة: 0845 769 7555

البريد الإلكتروني:

[help@alcoholics-anonymous.org.uk](mailto:help@alcoholics-anonymous.org.uk)

[www.alcoholics-anonymous.org.uk](http://www.alcoholics-anonymous.org.uk)

شبكة مجموعة المساعدة الذاتية حيث يشجع أعضاء المجموعات بعضهم البعض ليتوقفوا عن الشرب والابتعاد عنه. وانظر في دليل الهاتف للحصول على معلومات حول مجموعتك المحلية.

## Can Stop Smoking

[www.canstopsmoking.com](http://www.canstopsmoking.com)

تقدم النصيحة والدعم للتوقف عن التدخين وتشتمل على تفاصيل حول الخدمات المحلية للتوقف عن التدخين.

## Drink Smarter

[www.drinksarter.org](http://www.drinksarter.org)

توفر هذه الصفحة الإلكترونية معلومات حول الصحة والعناية بالنفس المتعلقة بالكحول وكيفية تقليل شرب الكحول.

## Drinkline Scotland

هاتف مجاني: 0800 7 314 314

يوفر خدمة سريعة لتقديم المزيد من المعلومات حول الكحول والخدمات المحلية التي تستطيع المساعدة أو للتحدث حول المشاكل التي يعاني منها الشخص والمتعلقة بالكحول وإدمان شرب الكحول.

## FRANK

(خط المساعدة الوطني حول تعاطي المخدرات)

0300 123 6600

البريد الإلكتروني: [frank@talktofrank.com](mailto:frank@talktofrank.com)

[www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)

خدمة مجانية سرية على مدار الساعة تقدم معلومات ونصيحة وخدمات استشارية حول المخدرات.

## Scottish Drugs Forum

91 Mitchell Street

Glasgow G1 3LN

رقم الهاتف: 0141 221 1175

البريد الإلكتروني: [enquiries@sdf.org.uk](mailto:enquiries@sdf.org.uk)

[www.sdf.org.uk](http://www.sdf.org.uk)

تقدم معلومات حول العلاجات والخدمات المحلية المتوفرة لمن يتعاطون المخدرات وعائلاتهم وأصدقائهم.

## ParentLine Scotland

رقم الهاتف: 08000 28 22 33

البريد الإلكتروني:

[parentlinescotland@children1st.org.uk](mailto:parentlinescotland@children1st.org.uk)

خط المساعدة السري والبريد الإلكتروني وخدمة الدردشة عبر الإنترنت لكل من يعتني بشأن الطفل أو يهتم به.

## Scottish Women's Aid

2nd Floor, 132 Rose Street

Edinburgh EH2 3JD

رقم الهاتف: 0131 226 6606

[www.scottishwomensaid.org.uk](http://www.scottishwomensaid.org.uk)

وتقدم يد المساعدة والدعم والملجأ للأطفال والنساء اللواتي أساء شركاء حياتهن الحاليون أو السابقون معاملتهن إساءة نفسية أو جسدية أو جنسية.

## التبني

### Scottish Adoption

161 Constitution Street

Edinburgh EH6 7AD

رقم الهاتف: 0131 553 5060

البريد الإلكتروني: [info@scottishadoption.org](mailto:info@scottishadoption.org)

[www.scottishadoption.org](http://www.scottishadoption.org)

تقدم خدمة تبني شاملة وتشتمل على النصيحة والاستشارة لأي شخص ذي علاقة بموضوع التبني.

## تعاطي المخدرات وإدمان شرب الكحوليات والتدخين

### Alcohol Focus Scotland

2nd Floor, 166 Buchanan Street

Glasgow G1 2LW

رقم الهاتف: 0141 572 6700

البريد الإلكتروني:

[enquiries@alcohol-focus-scotland.org.uk](mailto:enquiries@alcohol-focus-scotland.org.uk)

[www.alcohol-focus-scotland.org.uk](http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk)

تقدم خدمات استشارات مجانية وسرية للأشخاص المتأثرين بمشاكل إدمان الكحول وتزوج لأساليب شرب أكثر أماناً وصحية ولا تعادي هذه المنظمة شرب الكحول.

## Anaphylaxis Campaign

PO Box 275  
Farnborough GU14 6SX  
رقم الهاتف: 01252 546100  
خط المساعدة: 01252 542029  
البريد الإلكتروني: info@anaphylaxis.org.uk  
[www.anaphylaxis.org.uk](http://www.anaphylaxis.org.uk)

حملات لمساعدة أي شخص يعاني من حساسية قد تفضي للموت وزيادة الوعي في الحكومة والصناعة والعامّة حول هذه المواضيع.

## Asthma UK Scotland

4 Queen Street  
Edinburgh EH2 1JE  
رقم الهاتف: 0131 226 2544  
خط المساعدة: 0800 121 6244  
البريد الإلكتروني: scotland@asthma.org.uk  
[www.asthma.org.uk/scotland](http://www.asthma.org.uk/scotland)

تقدم الدعم والمعلومات للأفراد الذين يعانون من الربو وعائلاتهم.

## British Thyroid Foundation

2nd Floor, 3 Devonshire Place  
Harrogate  
HG1 4AA  
رقم الهاتف: 01423 709 707  
[www.btf-thyroid.org](http://www.btf-thyroid.org)

## The Butterfly Trust

Swanston Steading  
109/3B Swanston Road  
Edinburgh EH10 7DS  
رقم الهاتف: 0131 445 5590  
البريد الإلكتروني: info@butterflytrust.org.uk  
[www.butterflytrust.org.uk](http://www.butterflytrust.org.uk)

هيئة خيرية تقدم النصيحة والمساعدة العملية والمشورة للأشخاص الذين يعانون من التليف الكيسي وعائلاتهم.

## Child Growth Foundation

21 Malvern Drive  
Sutton Coldfield B76 1PZ  
رقم الهاتف: 020 8995 0257  
البريد الإلكتروني: info@childgrowthfoundation.org  
[www.childgrowthfoundation.org](http://www.childgrowthfoundation.org)

تقدم الدعم لمجموعة آباء وأمهات الأطفال الذين يعانون من مشاكل في النمو وكذلك تقدم الدعم لمجموعة الآباء والأمهات الذين يساورهم قلق حول نمو أطفالهم.

## حالات الإعاقة والمرض (الدعم المتخصص)

### Advice Service Capability Scotland (ASCS)

11 Ellersly Road  
Edinburgh EH12 6HY  
رقم الهاتف: 0131 337 9876  
[www.capability-scotland.org.uk](http://www.capability-scotland.org.uk)  
تقديم النصيحة والدعم والمعلومات لآباء الأطفال الذين يعانون إعاقات.

### Afasic Scotland Unlocking speech and Language

The Vine, 43 Magdalen Yard Road  
Dundee DD1 4NE  
رقم الهاتف: 01382 250 060  
خط المساعدة: 0845 355 5577  
[www.afasicscotland.org.uk](http://www.afasicscotland.org.uk)

تقديم النصيحة والمعلومات حول صعوبات الكلام واللغة بين الأطفال.

### Allergy UK

Planwell House  
LEFA Business Park  
Edgington Way  
Sidcup  
Kent DA14 5BH  
رقم الهاتف: 01322 619 898 (خط المساعدة  
القومي)  
البريد الإلكتروني: info@allergyuk.org  
(الاستفسارات القومية)  
[www.allergyuk.org](http://www.allergyuk.org)

هي مؤسسة خيرية رائدة مخصصة لدعم المواطنين المصابين بالحساسية الذين يُقدر عددهم بنحو 12 مليون حالة في المملكة المتحدة. توفر المؤسسة خط مساعدة مخصص وشبكة دعم ومنتدى على الإنترنت لمساعدة من يعانون من الحساسية والحساسية المفرطة.

## ENABLE

3 Renshaw Place  
Eurocentral  
Lanarkshire ML1 4UF  
رقم الهاتف: 0300 0200 101  
البريد الإلكتروني: enabledirect@enable.org.uk  
[www.enable.org.uk](http://www.enable.org.uk)

الترويج لحقوق واحتياجات الأفراد ذوي الإعاقات التعليمية وعائلاتهم وتقديم المعلومات والنصيحة والمساعدة العملية.

## Family Fund

Unit 4, Alpha Court  
Monks Cross Drive  
York YO32 9WN  
رقم الهاتف: 08449 744 099  
البريد الإلكتروني: info@familyfund.org.uk  
[www.familyfund.org.uk](http://www.familyfund.org.uk)  
الهاتف النصي: 01904 658085

صندوق تموله الحكومة يهدف إلى تخفيف الضغط عن العائلات التي ترفع أطفال معاقين بإعاقات حادة ويقل عمرهم عن 16 عاماً عن طريق تقديم المنح المالية إليهم والمعلومات المتعلقة برعاية الطفل المعاق.

## Genetic Alliance UK

3rd Floor, St John's Land  
University of Edinburgh  
Holyrood Road  
Edinburgh EH8 8A  
رقم الهاتف: 0131 651 4805  
البريد الإلكتروني: natalie@geneticalliance.org.uk  
[www.geneticalliance.org.uk](http://www.geneticalliance.org.uk)  
هيئة خيرية وطنية لمنظمات المرضى التي تساعد الأفراد المصابين بأمراض وراثية.

## Sleep Scotland

8 Hope Park Square  
Edinburgh EH8 9NW  
رقم الهاتف: 0131 651 1392  
البريد الإلكتروني: enquiries@sleepscotland.org  
[www.sleepscotland.org](http://www.sleepscotland.org)

تقديم الدعم إلى العائلات وأطفالهم ذوي الحاجات الخاصة ويعانون من صعوبات في النوم.



## Group B Strep Support

PO Box 203  
Haywards Heath  
West Sussex RH16 1GF  
رقم الهاتف: 01444 416176  
البريد الإلكتروني: info@gbss.org.uk  
[www.gbss.org.uk](http://www.gbss.org.uk)

تقديم المعلومات إلى النساء الحوامل عامة، والنساء الحوامل المصابات بالبكتريا ووالدي الأطفال المصابين بالبكتريا والمختصين الطبيين.

## The Haemophilia Society

First Floor, Petersham House  
57a Hatton Garden  
London EC1N 8JG  
رقم الهاتف: 020 7381 1020  
خط المساعدة: 0800 018 6068  
البريد الإلكتروني: info@haemophilia.org.uk  
[www.haemophilia.org.uk](http://www.haemophilia.org.uk)  
تمثل حاجات واهتمامات الأشخاص المصابين والمتأثرين بالهيموفيليا  
مرض الناعور (haemophilia).

## Jennifer Trust for Spinal Muscular Atrophy (SMA)

40 Cygnet Court  
Timothy's Bridge Road  
Stratford-upon-Avon CV37 9NW  
رقم الهاتف: 01789 267520  
[www.jtsma.org.uk](http://www.jtsma.org.uk)

صندوق مخصص للأشخاص المصابين بأي شكل من أشكال ضمور العضلات نخاعي المنشأ SMA: ويقدم المساعدة لعائلاتهم ويساعد في توفير الأجهزة اللازمة.

## MENCAP, the Learning Disability Charity

Mencap  
123 Golden Lane  
London EC1Y 0RT  
رقم الهاتف: 020 7454 0454  
خط المساعدة: 0808 808 1111  
البريد الإلكتروني: ihelp@mencap.org.uk  
[www.mencap.org.uk](http://www.mencap.org.uk)

العمل مع الأطفال والبالغين ذوي صعوبات التعلم وعائلاتهم والأشخاص القائمين على رعايتهم لتحسين مستوى حياتهم وفرصهم.

## Cystic Fibrosis (CF) Trust

11 London Road  
Bromley  
Kent BR1 1BY  
رقم الهاتف: 020 8464 7211  
خط المساعدة: 0300 373 1000  
البريد الإلكتروني: enquiries@cysticfibrosis.org.uk  
[www.cysticfibrosis.org.uk](http://www.cysticfibrosis.org.uk)

صندوق البحث الطبي والعلمي الهادف إلى فهم وعلاج والشفاء من التليف الكيسي. ويهدف إلى ضمان تلقي الأشخاص المصابين بالتليف الكيسي أفضل سبل العلاج والدعم في كافة جوانب حياتهم.

## Diabetes UK Scotland

The Venlaw, 349 Bath Street  
Glasgow G2 4AA  
خط الرعاية: 0845 120 2960  
رقم الهاتف: 0141 245 6380  
البريد الإلكتروني: scotland@diabetes.org.uk  
[www.diabetes.org.uk/scotland](http://www.diabetes.org.uk/scotland)  
تقدم المساعدة العملية والمعلومات حول كيفية التعايش مع مرض السكري.

## Down's Syndrome Scotland

160 Balgreen Road-158  
Edinburgh EH11 3AU  
رقم الهاتف: 0131 313 4225  
البريد الإلكتروني: info@dsscotland.org.uk  
[www.dsscotland.org.uk](http://www.dsscotland.org.uk)

تقديم المعلومات والنصيحة والمشورة والدعم لأباء الأطفال الذين يعانون من متلازمة داون (البله المنغولي) Down's syndrome.

## Epilepsy Scotland

Head Office  
48 Govan Road  
Glasgow G51 1JL  
رقم الهاتف: 0141 427 4911  
خط المساعدة: 0808 800 2200  
البريد الإلكتروني: enquiries@epilepsyscotland.org.uk  
[www.epilepsyscotland.org.uk](http://www.epilepsyscotland.org.uk)

منظمة خيرية تعمل مع الأشخاص الذين يعانون من مرض الصرع وعائلاتهم والأشخاص القائمين على رعايتهم والمختصين المشرفين على حالتهم.

## Children Living with Inherited Metabolic Diseases (CLIMB)

Climb Building  
176 Nantwich Road  
Crewe CW2 6BG  
رقم الهاتف: 0800 652 3181  
البريد الإلكتروني: Info.svcs@climb.org.uk  
[www.climb.org.uk](http://www.climb.org.uk)

تقديم المنح والمساعدات المالية لأهداف العلاج الطبي والعناية بالأطفال الذين يعانون من أمراض تتعلق بالأبيض. وتقوم بخلق نقاط الاتصال ما بين جميع الآباء والأمهات الذين يعانون أطفالهم من نفس المرض.

## Cleft Lip and Palate Association (CLAPA)

CLAPA Head Office  
1st Floor, Green Man Tower  
332b Goswell Road London EC1V 7LQ  
رقم الهاتف: 020 7833 4883  
البريد الإلكتروني: info@clapa.com  
[www.clapa.com](http://www.clapa.com)

تقدم الدعم لوالدي الأطفال الذين يعانون من الشفة الأرنبية و/أو سقف الحنك المشقوق. وتقدم خدمة المختصين للأشخاص الذين يطلبون الحصول على المساعدة في تغذية الأطفال الذين يعانون من الشق في الشفة أو سقف الحنك.

## Coeliac UK

Scottish office  
1 Saint Colme Street  
Edinburgh EH3 6AA  
خط المساعدة الوطني: 0845 305 2060  
[www.coeliac.org.uk](http://www.coeliac.org.uk)

تقدم النصيحة والمعلومات للأشخاص الذين يعانون من أمراض هضمية أو التهاب الجلد العقبولى الشكل .dermatitis herpetiformis.

## Craighalbert Centre

The Scottish Centre for Children with Motor Impairments  
1 Craighalbert Way  
Cumbernauld G68 0LS  
رقم الهاتف: 01236 456100  
البريد الإلكتروني: sccmi@craighalbert.org.uk  
[www.craighalbert.org.uk](http://www.craighalbert.org.uk)

مركز وطني اسكتلندي يقدم نظام التربية الإصصالية والتي تهدف إلى تعليم الأطفال المصابين بمرض الشلل الدماغى جميع جوانب الحياة اليومية وتطوير قدراتهم التعليمية وإعدادهم لدخول المدرسة.

## Reach (Association for Children with Upper Limb Deficiency)

Pearl Assurance House  
Brook Street  
Tavistock  
Devon PL19 DBN  
رقم الهاتف: 0845 1306 225  
[www.reach.org.uk](http://www.reach.org.uk)

تهدف إلى نشر مساعدة الأطفال الذين يعانون من إعاقات باطرافهم العلوية عن طريق تشجيع المساعدة الثنائية وتقديم الدعم لعائلاتهم.

## RNIB Scotland

12-14 Hillside Crescent  
Edinburgh EH7 5EA  
رقم الهاتف: 0131 652 3140  
البريد الإلكتروني: [rnibscotland@rnib.org.uk](mailto:rnibscotland@rnib.org.uk)  
[www.rnib.org.uk/scotland](http://www.rnib.org.uk/scotland)

تقدم المعلومات والخدمات والنصيحة إلى فاقد البصر. وتقدم منظمة Look Scotland ورقم هاتفها 0131 313 5711 المعلومات إلى الآباء حول الخدمات المتعلقة بالأطفال ضعاف البصر.

## Scope

6 Market Road  
London N7 9PW  
Scope Response: 0808 800 3333  
البريد الإلكتروني: [helpline@scope.org.uk](mailto:helpline@scope.org.uk)  
[www.scope.org.uk](http://www.scope.org.uk)

تقدم مجموعة من الخدمات للأفراد المصابين بالشلل الدماغي وعائلاتهم أو الأشخاص القائمين على رعايتهم.

## Scottish Association for Children with Heart Disorders

البريد الإلكتروني: [secretary@youngheart.info](mailto:secretary@youngheart.info)  
[www.youngheart.info](http://www.youngheart.info)  
تقدم الدعم للأطفال والشباب الذين يعانون من مشاكل في القلب وكذلك تقدم الدعم لعائلاتهم.

## Scottish Autism

رقم الهاتف: 01259 720044  
البريد الإلكتروني: [autism@scottishautism.org](mailto:autism@scottishautism.org)  
[www.scottishautism.org](http://www.scottishautism.org)

تقدم مجموعة من الخدمات في مجال الرعاية والدعم والتوعية للأشخاص الذين يعانون من مرض التوحد وعائلاتهم والأفراد القائمين على رعايتهم.

## National Autistic Society Scotland

Central Chambers  
1st Floor, 109 Hope Street  
Glasgow G2 6LL  
رقم الهاتف: 0141 221 8090  
البريد الإلكتروني: [scotland@nas.org.uk](mailto:scotland@nas.org.uk)  
[www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)

مجموعة لدعم الآباء وتقديم خدمات استشارية ومعلوماتية.

## National Deaf Children's Society Scotland

Second Floor, Empire House  
131 West Nile Street  
Glasgow G1 2RX  
رقم الهاتف: 0141 354 7850  
الهاتف النصي: 0141 332 6133  
خط المساعدة: 0808 800 8880 (صوتي أو نصي)

البريد الإلكتروني: [ndcs.scotland@ndcs.org.uk](mailto:ndcs.scotland@ndcs.org.uk)  
[www.ndcs.org.uk/scotland](http://www.ndcs.org.uk/scotland)

تقديم المعلومات والنصيحة حول كافة المواضيع المتعلقة بصمم الطفولة وتقدم خبرة المختصين في مجال التوعية والصحة والمعونات والتكنولوجيا في هذا المجال.

## National Eczema Society

Hill House, Highgate Hill  
London N19 5NA  
رقم الهاتف: 020 7281 3553  
خط المساعدة: 0800 089 1122  
البريد الإلكتروني: [helpline@eczema.org](mailto:helpline@eczema.org)  
[www.eczema.org](http://www.eczema.org)

تقديم المعلومات والنصيحة والدعم للأشخاص الذين يعانون من الأكزيما وعائلاتهم.

## National Society for Phenylketonuria (NSPKU)

PO Box 26642  
London N14 4ZF  
خط المساعدة: 030 3040 1090  
البريد الإلكتروني: [info@nspku.org](mailto:info@nspku.org)  
[www.nspku.org](http://www.nspku.org)  
منظمة مساعدة شخصية تقدم المعلومات والمساعدة للعائلات المتأثرة بمرض بيلة الفينيلكيتون.

## Meningitis Association of Scotland

رقم الهاتف: 0141 554 6680  
البريد الإلكتروني: [info@mencscot.org](mailto:info@mencscot.org)  
[www.mencscot.org](http://www.mencscot.org)

جماعة دعم الآباء تقدم خدمة نصح ومعلومات للذين يعانون من مرض التهاب السحايا أو أصيبوا بإعاقه جراء ذلك.

## Meningitis Research Foundation

28 Alva Street  
Edinburgh EH2 4PY  
رقم الهاتف: 0131 510 2345  
خط المساعدة: 0800 8800 3344  
0131 510 2345  
البريد الإلكتروني: [info@scotland-meningitis.org.uk](mailto:info@scotland-meningitis.org.uk)  
[www.meningitis.org](http://www.meningitis.org)

تقدم استشارات ودعم للآباء والأمهات الذين فقدوا أطفالهم بسبب مرض التهاب السحايا أو الذين يصارع أحيائهم المرض سواء في المستشفى أو المنزل (انظري أدناه (Meningitis Trust).

## Meningitis Now

Fern House  
Bath Road, Stroud  
Gloucestershire GL5 3TJ  
رقم الهاتف: 01453 768000  
خط المساعدة: 0808 80 10 388  
خط المساعدة: 0845 120 4883 (سكوتلاندا)  
البريد الإلكتروني: [info@meningitisnow.org](mailto:info@meningitisnow.org)  
[www.meningitisnow.org/](http://www.meningitisnow.org/)

جماعة دعم الآباء تقدم خدمة نصح ومعلومات للذين يعانون من مرض التهاب السحايا أو أصيبوا بإعاقه جراء ذلك.

## Muscular Dystrophy Campaign

61a Great Suffolk Street  
London SE1 0BU  
رقم الهاتف: 020 7803 4800  
خط الدعم والمعلومات: 0800 652 6352 (هاتف مجاني)  
البريد الإلكتروني: [info@muscular-dystrophy.org](mailto:info@muscular-dystrophy.org)  
[www.muscular-dystrophy.org](http://www.muscular-dystrophy.org)

تقدم المساعدة العملية والدعم العاطفي للأشخاص الذين يعانون من الحثل العضلي وعائلاتهم وتقدم خدمة المعلومات والإرشاد إلى المختصين الطبيين والخدمات الاجتماعية العامة.

## Department of Work and Pensions

[www.dwp.gov.uk](http://www.dwp.gov.uk)

وللحصول على المزيد من المعلومات والنصيحة حول المعونات المالية والتوظيف، فيمكنك إيجاد مكتب العمل المحلي في منطقتك عن طريق البحث بواسطة الإنترنت أو دليل الهاتف.

## Disability Benefits Helpline

Disability Living Allowance Unit

Warbreck House

Warbreck Hill

Blackpool

Lancashire FY2 0YE

رقم الهاتف: 0345 712 3456

الهاتف النصي: 0345 722 4433

البريد الإلكتروني:

[dcpu.customer-services@dwp.gsi.gov.uk](mailto:dcpu.customer-services@dwp.gsi.gov.uk)

يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات حول دفعات إعاشة المعاق.

## Equality and Human Rights Commission

151 West George Street

Glasgow G2 2JJ

رقم الهاتف: 0141 228 5910

خط المساعدة: 0808 800 0082

البريد الإلكتروني:

[scotland@equalityhumanrights.com](mailto:scotland@equalityhumanrights.com)

[www.equalityhumanrights.com/scotland](http://www.equalityhumanrights.com/scotland)

تقدم المعلومات والنصيحة حول قضايا التمييز والمساواة.

## Parent's guide to money

خط المساعدة: 0300 500 5000

[www.moneyadvice.service.org.uk/parents](http://www.moneyadvice.service.org.uk/parents)

## Social Services and Welfare Organisations

للحصول على معلومات حول مواضيع تتعلق بالمعونات المالية والإسكان والصعوبات المالية والتوظيف ومشاكل العلاقات الشخصية ورعاية الطفل وللحصول على معلومات حول المنظمات المفيدة. ابحثي عن الخدمات الاجتماعية في دليل الهاتف تحت اسم سلطتك المحلية أو اسألني في مكتبك المحلية أو ديوان نصيحة المواطن حول تفاصيل الخدمات الاجتماعية المحلية.

## UK Thalassaemia Society

19 The Broadway

Southgate Circus

London N14 6PH

رقم الهاتف: 020 8882 0011

البريد الإلكتروني: [office@ukts.org](mailto:office@ukts.org)

[www.ukts.org](http://www.ukts.org)

تقديم التوعية والمعلومات وإجراء الأبحاث وتقديم المشورة إلى الأشخاص خدمات الاستشارة للأشخاص الذين يعانون من مرض التلاسيميا وحاملتي المرض.

## الحقوق والمزايا

### ACAS (خدمات الاستشارات والنصح والتحكيم)

151 West George Street

Glasgow G2 2JJ

خط المساعدة: 0300 123 1100

خط المناوبة: 18001 0300 123 1100

[www.acas.org.uk](http://www.acas.org.uk)

تقدم النصيحة حول الأجازات خلال فترة الحمل و عدة أمور مثل الفصل غير العادل من العمل.

### Child Benefit Office

PO Box 1

Newcastle Upon Tyne NE88 1AA

خط المساعدة: 0300 200 3100

الهاتف النصي: 0300 200 3103

[www.hmrc.gov.uk/childbenefit](http://www.hmrc.gov.uk/childbenefit)

تقدم النصيحة والمعلومات حول المعونات المالية للأطفال والمعونات المالية المقدمة للأم أو الأب اللذان يعيشان بمفردهما وعلاوة الوصي على الطفل.

### Child Maintenance Options

رقم الهاتف: 0800 988 0988

الهاتف النصي: 0800 988 9888

[www.cmoptions.org](http://www.cmoptions.org)

### Citizens Advice Bureaux (CABs)

[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

اسألني في مكتبك المحلية أو ابحثي في دليل الهاتف تحت اسم الاستشارات والنصيحة أو تحت اسم ديوان خدمة المواطن.

## Scottish Spina Bifida Association

The Dan Young Building

6 Craighalbert Way

Cumbernauld G68 0LS

رقم الهاتف: 01236 794 500

خط المساعدة: 08459 111112

البريد الإلكتروني: [mail@ssba.org.uk](mailto:mail@ssba.org.uk)

[www.ssba.org.uk](http://www.ssba.org.uk)

تقدم المعلومات والنصيحة والمشورة والدعم والمساعدة المالية لأباء الأطفال المصابين بالسنتنة المشقوقة.

## SENSE Scotland (National Deaf-Blind and Rubella Association)

43 Middlesex Street

Kinning Park

Glasgow G41 1EE

رقم الهاتف: 0141 429 0294

البريد الإلكتروني:

[info@sensescotland.org.uk](mailto:info@sensescotland.org.uk)

[www.sensescotland.org.uk](http://www.sensescotland.org.uk)

تقدم المعلومات والنصيحة والمشورة لعائلات الأطفال المصابين بالصمم والعمى وتعرضوا لإعاقات نتيجة الحصبة الألمانية.

## Sickle Cell Society

54 Station Road

London NW10 4UA

رقم الهاتف: 020 8961 7795

البريد الإلكتروني: [info@sicklecellsociety.org](mailto:info@sicklecellsociety.org)

[www.sicklecellsociety.org](http://www.sicklecellsociety.org)

تقدم المعلومات والنصيحة والمشورة حول مرض فقر الدم المنجلي sickle cell وأعراضه.

## Society for Mucopolysaccharide Diseases (MPS)

MPS House

Repton Place

White Lion Road

Amersham

Buckinghamshire HP7 9LP

رقم الهاتف: 0845 389 9901

البريد الإلكتروني: [mpps@mpsociety.org.uk](mailto:mpps@mpsociety.org.uk)

[www.mppsociety.org.uk/](http://www.mppsociety.org.uk/)

مجموعة دعم الأباء وتعمل على زيادة وعي العامة حول أمراض عديد السكاريد المخاطي MPS مجمع التبرعات لإجراء الأبحاث حول هذا المرض وسبل علاجه.

## Scottish Pre-school Play Association

21–23 Granville Street  
Glasgow G3 7EE  
رقم الهاتف: 0141 221 4148  
البريد الإلكتروني: info@sppa.org.uk  
[www.sppa.org.uk](http://www.sppa.org.uk)

وهي منظمة لمساحات لعب الأطفال ومجموعات الأمهات والأطفال ومجموعات الأطفال الذين يقل عمرهم عن خمس سنوات في اسكتلندا.

## Smart Play Network

First Floor  
Gilmerton Community Centre  
4 Drum Street  
Edinburgh EH17 8QG  
رقم الهاتف: 0131 664 2746  
[www.smartplaynetwork.org](http://www.smartplaynetwork.org)

## دعم الآباء

### Bliss Scotland

PO Box 29198  
Dunfermline KY12 2BB  
رقم الهاتف: 07725 204167  
خط مساعدة دعم الوالدين: 0500 618 140  
البريد الإلكتروني: scotland@bliss.org.uk  
[www.bliss.org.uk](http://www.bliss.org.uk)

تقدم التوعية والمصادر والدعم للآباء ومقدمي الرعاية للأطفال الموجودين أو سبق لهم الوجود في العناية الفائقة.

## Bookbug Programme

Scottish Book Trust  
Sandeman House  
Trunk's Close  
55 High Street  
Edinburgh  
EH1 1SR  
رقم الهاتف: 0131 524 0160  
البريد الإلكتروني: bookbug@scottishbooktrust.com  
[www.scottishbooktrust.com](http://www.scottishbooktrust.com)  
برنامج وطني يشجع الآباء على المشاركة في قراءة الكتب والاستمتاع بها مع أطفالهم.

## خدمة رعاية الطفل

### Care Inspectorate

Compass House  
11 Riverside Drive  
Dundee DD1 4NY  
الاستعلامات: 0845 600 9527  
البريد الإلكتروني: enquiries@careinspectorate.com  
[www.careinspectorate.com](http://www.careinspectorate.com)

منظمة وطنية تنظم وتتفقد خدمات الرعاية الاسكتلندية بما في ذلك خدمات رعاية الأطفال.

### Scottish Childminding Association

7 Melville Terrace  
Stirling FK8 2ND  
خط المساعدة: 01786 449063 (من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 10 صباحاً إلى الساعة 4 مساءً)  
البريد الإلكتروني: information@childminding.org  
[www.childminding.org](http://www.childminding.org)

وهي منظمة ملتزمة بتلبية احتياجات توفير رعايات الأطفال خلال فترة النهار المسجلات والترويج لخدمة مجالسة الأطفال خلال النهار باعتباره خيار جيد في رعاية الأطفال.

### Scottish Family Information Service

[www.scottishchildcare.gov.uk](http://www.scottishchildcare.gov.uk)

تتيح معلومات الوصول المحلية حول مقدمي رعاية الأطفال والأنشطة المحلية الخاصة بها في منطقتك.

### Scottish Out of School Care Network

Level 2, 100 Wellington Street  
Glasgow G2 6DH  
رقم الهاتف: 0141 564 1284  
البريد الإلكتروني: info@soscn.org  
[www.soscn.org](http://www.soscn.org)

هيئة خيرية اسكتلندية تدعم لعب وتعلم الأطفال في سن المدرسة والعناية بهم وتروج وتدعم وتطور رعاية عالية الجودة خلال الفترات الخارجة عن أوقات المدرسة.

## Scottish Refugee Council

5 Cadogan Square  
Glasgow G2 7PH  
رقم الهاتف: 0141 248 9799  
البريد الإلكتروني: info@scottishrefugeecouncil.org.uk  
[www.scottishrefugeecouncil.org.uk](http://www.scottishrefugeecouncil.org.uk)  
رقم الهاتف: 0800 085 6087 المجاني للأشخاص حديثي الوصول إلى المملكة المتحدة وطالبي اللجوء (ما بين الساعة 9:30 صباحاً إلى الساعة 4:30 عصرًا من الإثنين إلى الجمعة).

## Tax Credits Office

Preston PR1 4AT  
خط المساعدة: 0345 300 3900  
الهاتف النصي: 0345 300 3909  
[www.hmrc.gov.uk/taxcredits](http://www.hmrc.gov.uk/taxcredits)

## خدمات الحمل والأمومة

### AIMS (رابطة تحسين خدمات الأمومة)

40 Leamington Terrace  
Edinburgh EH10 4JL  
خط المساعدة: 0300 365 0663  
البريد الإلكتروني: helpline@aims.org.uk  
[www.aims.org.uk](http://www.aims.org.uk)

مجموعة ضغط تطوعية تقدم الدعم والمساعدة حول حقوق الوالدين واجراءات تقديم الشكاوى وخيارات رعاية الأمومة بما في ذلك الولادة في المنزل.

### Doula UK

رقم الهاتف: 0871 433 3103  
[www.doula.org.uk](http://www.doula.org.uk)

شبكة تقدم النصح حول إيجاد قابلة في منطقتك.

### Pregnancy and Parents Centre Edinburgh

10 Lower Gilmore Place  
Viewforth  
Edinburgh EH3 9NY  
رقم الهاتف: 0131 229 3667  
البريد الإلكتروني: info@pregnancyandparents.org.uk  
[www.pregnancyandparents.org.uk](http://www.pregnancyandparents.org.uk)

تقدم الدعم العملي والعاطفي لكافة العائلات وتقدم صفوفاً لما قبل/بعد الولادة وتقدم دعماً شخصياً ومشاركة في الخبرات والمعلومات والنصح والنشاطات المتمركزة حول الأطفال.

## Tommy's

Nicholas House  
3 Laurence Pountney Hill  
London EC4R 0BB  
رقم الهاتف: 0207 398 3400  
(لخط الخاص بالحمل: 0800 0147 800)  
البريد الإلكتروني: mailbox@tommys.org  
[www.tommys.org/pregnancy](http://www.tommys.org/pregnancy)  
تقدم المعلومات والنصيحة حول إمكانية حصول النساء على حمل صحي ويمكنك طلب الحصول على كتب مجانية ومنشورات من الموقع الإلكتروني بما في ذلك دليل المرأة في الحمل The young woman's guide to pregnancy والذي يستهدف الفتيات الحوامل اللواتي تتراوح أعمارهم ما بين 16 إلى 19 عاماً.

## Twins and Multiple Births Association (TAMBA)

Lower Ground Floor and Studio  
Hitherbury House  
97 Portsmouth Road  
Guildford  
Surrey GU2 4YF  
رقم الهاتف: 01483 304 442  
خط المساعدة: 0800 138 0509  
(من العاشرة صباحاً إلى الواحدة بعد الظهر ومن الساعة مساءً إلى العاشرة مساءً طوال أيام الأسبوع)  
البريد الإلكتروني: enquiries@tamba.org.uk  
[www.tamba.org.uk](http://www.tamba.org.uk)  
تهدف إلى توفير شبكة معلومات ودعم ثنائي للعائلات والتوائم وترتكز على الاحتياجات الفريدة لكافة الأفراد المشتركين في رعايتهم.

## الدعم العام

### AskBaby.com

يتوفر في هذا الموقع الإلكتروني كافة المعلومات التي قد تحتاجين إلى معرفته حول كيفية الحمل ومعالجة مشاكل الخصوبة والمشاكل المتعلقة بتناول حبوب منع الحمل.

### The Baby Website

[www.thebabywebsite.com](http://www.thebabywebsite.com)

تقديم المعلومات حول العديد من المواضيع ابتداءً من الرضاعة الطبيعية وانتهاءً بأسماء المواليد.

## Home-Start UK

Forrester Lodge  
Inglewood  
Alloa  
Clackmannanshire FK10 2HU  
خط المعلومات: 0800 068 6368  
رقم الهاتف: 01259 727913  
البريد الإلكتروني: info@home-start.org.uk  
[www.home-start.org.uk](http://www.home-start.org.uk)  
تقدم مساعدة عملية وودية ودعم عاطفي للعائلات التي تعاني من الضغط النفسي والتي عندها على الأقل طفلاً واحداً يقل عمره عن خمس سنوات.

## Parenting Across Scotland

c/o Children 1st  
1 Boroughloch Square  
Edinburgh EH8 9NJ  
رقم الهاتف: 0131 319 8071  
البريد الإلكتروني: pas@children1st.org.uk  
[www.parentingacrossscotland.org](http://www.parentingacrossscotland.org)  
شراكة ما بين المنظمات والهيئات الخيرية للأطفال حيث يتعاونون معاً في طرح القضايا التي تؤثر على الوالدين والعائلات في اسكتلندا في العصر الحاضر.

## Parentline Scotland

رقم الهاتف: 08000 28 22 33  
البريد الإلكتروني:  
parentlinescotland@children1st.org.uk  
[www.children1st.org.uk/parentline](http://www.children1st.org.uk/parentline)  
خط المساعدة السري والبريد الإلكتروني وخدمة الدردشة عبر الإنترنت لكل من يعتني أو يهتم بشأن طفل.

## Play Scotland

Midlothian Innovation Centre  
Pentlandsfield  
Roslin  
Midlothian EH25 9RE  
رقم الهاتف: 0131 440 9070  
[www.playscotland.org](http://www.playscotland.org)  
تقوم بترويج أهمية اللعب مع الأطفال وتقيم حملات لخلق فرص اللعب للأطفال في المجتمع.

## Play Talk Read

[www.playtalkread.org](http://www.playtalkread.org)

موقع إلكتروني به العديد من الأفكار والأنشطة والمواد للمساعدة في اللعب والتحدث والقراءة مع الطفل.

## Cry-sis

BM CRY-sis  
London WC1N 3XX  
خط المساعدة: 08451 228 669  
البريد الإلكتروني: info@cry-sis.org.uk  
[www.cry-sis.org.uk](http://www.cry-sis.org.uk)  
خدمة مساعدة ذاتية ودعم بواسطة خط المساعدة الهاتفي والبريدي الوطني لعائلات الأطفال مفرطي البكاء ودائمي التطلب وقليبي النوم ويرجى إرفاق SAE.

## Families Need Fathers

39 Broughton Place  
Edinburgh EH1 3RR  
رقم الهاتف: 0131 557 2440  
خط المساعدة: 0300 0300 363  
[www.fnfscotland.org.uk](http://www.fnfscotland.org.uk)

## Fatherhood Institute

Unit 1, Warren Courtyard  
Savernake  
Marlborough  
Wiltshire SN8 3UU  
رقم الهاتف: 0845 634 1328  
البريد الإلكتروني:  
mail@fatherhoodinstitute.org  
[www.fatherhoodinstitute.org](http://www.fatherhoodinstitute.org)  
مركز معلوماتي بريطاني للأباء، ويمتلك الموقع الإلكتروني قسماً خاصاً للأباء الجدد.

## Fathers Network Scotland

Fathers Network Scotland  
c/o The Melting Pot  
5 Rose Street  
Edinburgh EH2 2PR  
رقم الهاتف: 0131 510 0445  
البريد الإلكتروني:  
info@fathersnetworkscotland.org.uk  
[www.fathersnetwork.org.uk](http://www.fathersnetwork.org.uk)  
للتواصل مع آباء اسكتلنديين آخرين للحصول على الدعم والنصائح وتكوين الصداقات.

## La Leche League (Great Britain)

PO Box 29  
West Bridgford  
Nottingham NG2 7NP  
خط المساعدة: 0845 120 2918  
البريد الإلكتروني: enquiries@laleche.org.uk  
[www.laleche.org.uk](http://www.laleche.org.uk)

تقديم المساعدة والمعلومات للأمهات الراغبات بإرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية وتقديم الاستشارة الشخصية للأمهات اللواتي تواجهن مشاكل في الرضاعة الطبيعية.

## National Childbirth Trust (NCT)

Alexandra House  
Oldham Terrace  
Acton  
London W3 6NH  
خط المساعدة: 0300 330 0700  
[www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)

تقديم المساعدة والمعلومات للأمهات الراغبات بإرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية.

## UNICEF UK Baby Friendly Initiative

30a Great Sutton Street  
London EC1V 0DU  
رقم الهاتف: 020 7375 6052  
البريد الإلكتروني: bfi@unicef.org.uk  
[www.unicef.org.uk/babyfriendly](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

العمل مع الخدمات الصحية لتحسين الممارسات من أجل إبقاء الآباء على علم بالخيارات المتوفرة في تغذيتهم وعنايتهم بأطفالهم.

## السلامة والوقاية من وقوع الحوادث

## British Red Cross (منطقة اسكتلندا)

4 Nasmyth Place  
Hillington  
Glasgow G52 4PR  
رقم الهاتف: 0141 891 4000  
[www.redcross.org.uk](http://www.redcross.org.uk)

وتقدم خدمات ودورات في الرعاية والإسعاف الأولى.

## Shelter Scotland

4th Floor, Scotiabank House  
6 South Charlotte Street  
Edinburgh EH2 4AW  
خط المساعدة: 0808 800 4444  
[www.shelter.org.uk](http://www.shelter.org.uk)

تعمل على تخفيف حدة الفقر والمعاناة بين الأشخاص المشردين وتشن حملات لطلب توفير الإسكان لتلبية حاجاتهم وتدير مكاتب إقليمية حول العون الإسكاني ومتاجر خيرية.

## Stonewall Scotland

Mansfield Traquair Centre  
15 Mansfield Place  
Edinburgh EH3 6BB  
رقم الهاتف: 0131 474 8019  
[www.stonewall.org.uk](http://www.stonewall.org.uk)

منظمة تساعد على نشر التوعية والحملات لصالح الأشخاص المثليين والمثليات وثنائي التوجه الجنسي.

## الرضاعة الطبيعية

## Association of Breastfeeding Mothers (ABM)

PO Box 207  
Bridgwater  
Somerset TA6 7YT  
خط المساعدة: 0300 330 5453  
البريد الإلكتروني: counselling@abm.me.uk  
[www.abm.me.uk](http://www.abm.me.uk)

تقديم الدعم والمعلومات لكافة الأمهات الراغبات بإرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية وتقديم الاستشارات في جميع أرجاء المملكة المتحدة.

## The Breastfeeding Network

PO Box 11126  
Paisley PA2 8YB  
خط المساعدة: 0300 100 0210  
خط المساعدة القومي للرضاعة الطبيعية: 0212 100 0300  
البريد الإلكتروني: enquiries@breastfeedingnetwork.org.uk  
[www.breastfeedingnetwork.org.uk](http://www.breastfeedingnetwork.org.uk)  
تقديم معلومات ودعم مستقل حول الرضاعة الطبيعية.

## Caesarean Support Network

55 Cooil Drive  
Douglas  
Isle of Man IM2 2HF  
رقم الهاتف: (مساءً فقط) 01624 661269  
تقديم المساعدة والنصيحة حول كافة الأمور المتعلقة بالولادة القيصرية سواء تم إجراء الولادة حديثاً أو في السابق.

## DirectGovUK

[www.gov.uk](http://www.gov.uk)

إعطاء النصيحة حول كيفية تحضير نفسك للحمل وكيفية الإخصاب.

## The Infertility Network

Charter House  
43 St Leonards Road  
Bexhill-on-Sea East Sussex TN40 1JA  
رقم الهاتف: 0800 008 7464  
البريد الإلكتروني: admin@infertilitynetworkuk.com  
[www.infertilitynetworkuk.com](http://www.infertilitynetworkuk.com)

تساعد الزوجين على التكيف مع المشاكل المصاحبة بعدم الخصوبة أو العقم.

## Institute for Complementary and Natural Medicine

Can-Mezzanine  
32-36 Loman Street  
London SE1 0EH  
رقم الهاتف: 020 7922 7980  
البريد الإلكتروني: info@icnm.org.uk  
[www.icnm.org.uk](http://www.icnm.org.uk)

هيئة خيرية تقدم معلومات حول العلاج المساعد والإحالات إلى المعالجين المؤهلين أو المنظمات المساعدة.

## Scotland Patients' Association

PO BOX 2817  
Glasgow G61 9AY  
رقم الهاتف: 0141 942 0376  
من الإثنين إلى الجمعة 9:30 صباحاً إلى 4:30 مساءً.  
البريد الإلكتروني: contact@scotlandpatients.com  
[www.scotlandpatients.com](http://www.scotlandpatients.com)

تقدم فرصة للمرضى للفت الانتباه إلى القضايا التي تتعلق برعايتهم الصحية.

## الصحة العقلية

### Association for Postnatal Illness (APNI)

145 Dawes Road  
Fulham  
London SW6 7EB  
رقم الهاتف: 020 7386 0868  
[www.apni.org](http://www.apni.org)

شبكة هاتفية وبريدية يديرها متطوعون عانوا من أمراض ما بعد الولادة ويقدمون المعلومات والدعم والتشجيع على مستوى شخصي.

### Breathing Space

خط الهاتف: 0800 83 85 87  
البريد الإلكتروني:  
[info@breathingspacescotland.co.uk](mailto:info@breathingspacescotland.co.uk)  
[www.breathingspacescotland.co.uk](http://www.breathingspacescotland.co.uk)  
يقدم دعماً مجانيًا موثوقًا به عبر الهاتف أو عبر الإنترنت لمن يعاني من المزاج السيء أو الاكتئاب أو الفلق.

### The Samaritans (الساماريثانز)

خط المساعدة: 08457 90 90 90  
البريد الإلكتروني: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)  
[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)  
تقدم دعماً سريعاً غير متحيزاً طوال اليوم للأشخاص الذين يعانون من مشاعر الضيق أو خيبة الأمل أو المشاعر التي قد تؤدي إلى الانتحار.

### Scottish Association for Mental Health (SAMH)

Brunswick House  
51 Wilson Street  
Glasgow G1 1UZ  
رقم الهاتف: 0141 530 1000  
البريد الإلكتروني: [enquire@samh.org.uk](mailto:enquire@samh.org.uk)  
[www.samh.org.uk](http://www.samh.org.uk)  
تقدم خدمات معلومات وحملات توعية وتدريب حول قضايا الصحة العقلية. وتتعامل مع أية استفسارات تتعلق بالصحة العقلية والخدمات القانونية وخدمات المعونات المالية.

### Steps for stress

[www.stepsforstress.org](http://www.stepsforstress.org)  
دليل مبسط للحد من التوتر والاستمتاع أكثر بالحياة.

### St Andrew's Ambulance Association

St Andrew's House  
48 Milton Street  
Glasgow G4 0HR  
رقم الهاتف: 0141 332 4031  
البريد الإلكتروني: [fristaid@staaa.org.uk](mailto:fristaid@staaa.org.uk)  
[www.firstaid.org.uk](http://www.firstaid.org.uk)  
تقدم التدريب حول الإسعافات الأولية والمواضيع المتعلقة بذلك.

## الصحة الجنسية

### Brook

رقم الهاتف: 0808 802 1234  
[www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)  
معلومات مجانية وسرية لمن هم أقل من 25 عامًا.

### Family Planning Association Scotland [www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)

خدمة مساعدة سرية ضمن بيانات تربية وبيانية  
تساعد الشباب في اسكتلندا على اتخاذ خيارات مسؤولة  
حول علاقتهم الشخصية والجنسية.

### Fertility Care Scotland

St Margaret's Centre for the Family  
26 Newton Place  
Glasgow G3 7PY  
رقم الهاتف: 0141 352 7930  
البريد الإلكتروني: [info@fertilitycare.org.uk](mailto:info@fertilitycare.org.uk)  
[www.fertilitycare.org.uk](http://www.fertilitycare.org.uk)

رعاية الخصوبة الاسكتلندية هي هيئة خيرية تعمل على تقديم المعلومات حول وسيلة بيلينز Billings Method™ والمتعلقة بتحديد النسل.

### Sexual Health Scotland

[www.sexualhealthscotland.co.uk](http://www.sexualhealthscotland.co.uk)  
حتى لو كنت أحد الزوجين أو في علاقة جديدة أو لديك العديد من الشركاء أو أنك سعيدة ومرتاحة لعدم ممارسة الجنس، فكل شخص يحتاج العناية بصحته الجنسية

### Child Accident Prevention Trust (CAPT)

Canterbury Court  
1-3 Brixton Road  
London SW9 6DE  
رقم الهاتف: 020 7608 3828  
البريد الإلكتروني: [safe@capt.org.uk](mailto:safe@capt.org.uk)  
[www.capt.org.uk](http://www.capt.org.uk)  
تقدم المساعدة والنصيحة إلى الوالدين لمنع وقوع حوادث لأطفالهم.

### Home Safety Scotland

[www.homesafetyscotland.org.uk](http://www.homesafetyscotland.org.uk)  
منظمة اسكتلندية تعمل على الحد من وقوع الإصابات والوفيات في المنازل.

### Iain Goodwill Trust

Viewfield  
Pettyvaich  
Kiltarlity  
Beauly IV4 7HU  
رقم الهاتف: 01463 741 854  
البريد الإلكتروني: [info@iains-trust.org](mailto:info@iains-trust.org)  
[www.iains-trust.org](http://www.iains-trust.org)  
إقامة حملات حول المواضيع المتعلقة بسلامة السيارات لمنع وقوع الحوادث المرورية.

### RoadSafetyScotland

Pentland House  
47 Robb's Loan  
Edinburgh EH14 1TY  
رقم الهاتف: 0131 244 6133  
البريد الإلكتروني:  
[enquiries@roadsafetyscotland.org.uk](mailto:enquiries@roadsafetyscotland.org.uk)  
[www.road-safety.org.uk](http://www.road-safety.org.uk)

تقديم النصيحة والتوجيه لمستخدمي الطريق وتسعى نحو تطوير والتنسيق مع مبادرات وحملات سلامة الطرق في جميع أنحاء اسكتلندا.

### The Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA)

Livingstone House  
43 Discovery Terrace  
Heriot-Watt University Research Park  
Edinburgh EH14 4AP  
رقم الهاتف: 0131 449 9379  
البريد الإلكتروني: [help@rospa.com](mailto:help@rospa.com)  
[www.rospa.com](http://www.rospa.com)

ويقدم النصيحة والمعلومات حول الوقاية من وقوع الحوادث على مختلف أنواعها.

## The Chartered Association of Physiotherapy

14 Bedford Row  
London WC1R 4ED  
رقم الهاتف: 020 7306 6666  
[www.csp.org.uk](http://www.csp.org.uk)

تقدم المعلومات حول دور ووظيفة المعالج النفسي  
وكيفية الاتصال مع المعالج الخاص المحلي.

## Ectopic Pregnancy Foundation

Healix House  
Esher Green  
Esher

رقم الهاتف: 0845 070 463  
البريد الإلكتروني:  
[info@theepf.org](mailto:info@theepf.org)  
[www.ectopicpregnancy.co.uk](http://www.ectopicpregnancy.co.uk)

يعمل خط مساعدة طوال أيام الأسبوع على مدار  
اليوم 7/4 لمساعدة النساء اللاتي يعتقدن أنهن قد  
يعانين من حمل خارج الرحم.

## Miscarriage Association

17 Wentworth Terrace  
Wakefield WF1 3QW  
West Yorkshire  
خط المساعدة: 01924 200799  
البريد الإلكتروني:

[info@miscarriageassociation.org.uk](mailto:info@miscarriageassociation.org.uk)  
[www.miscarriageassociation.org.uk](http://www.miscarriageassociation.org.uk)

تقديم المعلومات والنصح والدعم إلى النساء اللواتي  
يعانين من آثار الإجهاض.

## SCIM (الهيئة الاسكتلندية للرعاية

والمعلومات المتعلقة بالإجهاض)

285 High Street  
Glasgow G4 0QS  
رقم الهاتف: 0141 552 5070  
البريد الإلكتروني:

[info@miscarriagescotland.org.uk](mailto:info@miscarriagescotland.org.uk)  
[www.miscarriagesupport.org.uk](http://www.miscarriagesupport.org.uk)

خدمة استشارة للنساء اللواتي فقدن أطفالهن نتيجة  
الإجهاض حيث تقدم الدعم في مساعدتهن على الحمل  
المستقبلي وتخطيط الحمل بعد فقدان الجنين.

## The Spark

72 Waterloo Street  
Glasgow G2 7DA  
رقم الهاتف: 0141 222 2166  
خط المساعدة الخاص بالعلاقات: 0808 802 2088  
البريد الإلكتروني:  
[info@scottishmarriagecare.org](mailto:info@scottishmarriagecare.org)  
[www.scottishmarriagecare.org](http://www.scottishmarriagecare.org)

هيئة خيرية لتقديم الدعم المتعلق بالعلاقات والاستشارات  
للأزواج والأفراد.

## One Parent Families Scotland

13 Gayfield Square  
Edinburgh EH1 3NX  
رقم الهاتف: 0131 556 3899  
خط المساعدة: 0808 801 0323  
البريد الإلكتروني: [info@opfs.org.uk](mailto:info@opfs.org.uk)  
[www.opfs.org.uk](http://www.opfs.org.uk)

منظمة تطوعية وطنية للأُم أو الأب الذين يعيشون  
بمفردهم حيث تقدم خدمات مساعدة عائلية والعديد من  
المعلومات.

## مشاكل الحمل

### Action on Pre-eclampsia (APEC)

105 High Street  
Evesham Worcs WR11 4EB  
خط المساعدة: 01386 761848  
البريد الإلكتروني: [info@apec.org.uk](mailto:info@apec.org.uk)  
[www.action-on-pre-eclampsia.org.uk](http://www.action-on-pre-eclampsia.org.uk)  
هيئة خيرية تقدم الدعم والمعلومات للحوامل اللواتي  
يعانين من تسمم الحمل.

### Antenatal Results and Choices (ARC)

345 City Road  
London EC1V 1LR  
رقم الهاتف: 0207 713 7356  
خط المساعدة: 0845 077 2290  
البريد الإلكتروني: [info@arc-uk.org](mailto:info@arc-uk.org)  
[www.arc-uk.org](http://www.arc-uk.org)

تقدم المساعدة والمعلومات إلى النساء والأزواج الذين  
حصلوا على تشخيص يدل على وجود أعراض غير  
طبيعية للجنين وتقدم الدعم المستمر للوالدين اللذين قررا  
إجهاض الحمل.

## Young Minds

Suite 11, Baden Place  
Crosby Row  
London SE1 1YW  
رقم الهاتف: 020 7089 5050  
خط مساعدة الوالدين: 0808 802 5544  
البريد الإلكتروني:  
[yomenquiries@youngminds.org.uk](mailto:yomenquiries@youngminds.org.uk)  
[www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

هيئة خيرية وطنية تلتزم بتحسين الصحة العقلية لدى  
كافة الأطفال وصغار السن الذين يقل عمرهم عن 25  
عاماً.

## الصحة الفموية

### Childsmile

01592 226 853 (East Region)  
0141 211 9688 (West Region)  
01224 558598 (North Region)  
البريد الإلكتروني: [childsmile@nhs.net](mailto:childsmile@nhs.net)  
[www.child-smile.org.uk](http://www.child-smile.org.uk)

برنامج مكافحة تسوس الأسنان في السنوات المبكرة  
ويزود معلومات حول برامج المدارس والحضانة  
ويروج حول المحافظة على الصحة الفموية منذ الولادة.

## الصعوبات السلوكية

### Hyperactive Children's Support Group

71 Whyke Lane  
Chichester  
West Sussex PO19 7PD  
رقم الهاتف: 01243 539966  
البريد الإلكتروني: [hacsg@hacsg.org.uk](mailto:hacsg@hacsg.org.uk)  
[www.hacsg.org.uk](http://www.hacsg.org.uk)

تقدم معلومات وأفكار للأباء والمختصين حول العلاجات  
الغذائية للأطفال المصابين بالحساسية أو مفرطي  
النشاط.

## العلاقات

### Relationships Scotland

18 York Place  
Edinburgh EH1 3EP  
رقم الهاتف: 0845 119 2020  
البريد الإلكتروني:  
[enquiries@relationships-scotland.org.uk](mailto:enquiries@relationships-scotland.org.uk)  
[www.relationships-scotland.org.uk](http://www.relationships-scotland.org.uk)

تقدم النصيحة والمشورة حول العلاقات الشخصية  
والعلاقات الجنسية والاستشارات والدعم المقدم على  
نحو شخصي أو عبر الهاتف أو من خلال الموقع  
الإلكتروني.



## CRUSE – Bereavement Care Scotland

(المقر الرئيسي)  
Riverview House  
Friarton Road  
Perth PH2 8DF  
رقم الهاتف: 01738 444 178  
خط الهاتف الوطني: 0845 600 2227  
البريد الإلكتروني:  
info@crusescotland.org.uk  
www.crusescotland.org.uk

تقدم المساعدة والدعم والمشورة للأشخاص الذين فقدوا أشخاصاً أعزاء عليهم.

## The Lullaby Trust

11 Belgrave Road  
London SW1V 1RB  
خط المساعدة: 0808 802 6868  
البريد الإلكتروني: office@lullabytrust.org.uk  
www.lullabytrust.org.uk

يقدم الدعم الشخصي والمعلومات إلى الآباء الذين فقدوا طفلهم بسبب الموت السريري المفاجئ في فترة المهد ويستخدم برنامج (CONI) Care of Next Infant بما يوفر الدعم والنصيحة للعائلات المكلومة بالموت السريري للأطفال اللاحقة.

## Scottish Cot Death Trust

Royal Hospital for Sick Children  
Yorkhill  
Glasgow G3 8SJ  
رقم الهاتف: 0141 357 3946  
البريد الإلكتروني:  
contact@scottishcotdeathtrust.org  
www.scottishcotdeathtrust.org

تقدم الدعم والمعلومات للآباء الذين فقدوا أطفالهم نتيجة الموت السريري المفاجئ في فترة المهد. وتساعد على وضع هؤلاء الآباء على اتصال مع جماعات المساعدة المحلية أو مع الآباء الآخرين الذين تعرضوا لنفس الحادثة.

## Stillbirth and Neonatal Death Society (SANDS)

28 Portland Place  
London W1B 1LY  
خط المساعدة: 020 7436 5881 (أيام الأسبوع)  
البريد الإلكتروني: support@uk-sands.org  
www.uk-sands.org

مجموعات معلوماتية وشبكة وطنية للآباء الذين توف أطفالهم.

## Terrence Higgins Trust

134 Douglas Street  
Glasgow G2 4HF  
رقم الهاتف: 0141 332 3838  
البريد الإلكتروني:  
info.scotland@tht.org.uk  
www.tht.org.uk

تقدم خدمات لتلبية مختلف احتياجات المجتمع المتنوعة.

## Waverley Care Head Office

3 Mansfield Place  
Edinburgh EH3 6NB  
رقم الهاتف: 0131 558 1425  
البريد الإلكتروني: info@waverleycare.org  
www.waverleycare.org

تدعم الأشخاص في اسكتلندا المصابين بنقص المناعة المكتسبة. ويوفر وحدة نقاهة ومركز معلومات ومساعدة ويقدم برامج للمساعدة الشخصية ويعقد مجموعة أسبوعية لمساعدة النساء.

## الوالدة الوحيدة

## Gingerbread

520 Highgate Studios  
53–79 Highgate Road  
London NW5 1TL  
رقم الهاتف: 020 7428 5420  
خط المساعدة: 0808 802 0925  
www.gingerbread.org.uk

مجموعات محلية تقدم الدعم الثنائي والصدقة والمعلومات والنصح والمساعدة العملية إلى العائلات المكونة من أحد الأبوين فقط، وترحب أيضاً بالنساء الحوامل..

## الوفاة والحزن على وفاة الأشخاص

## The Compassionate Friends

14 New King Street  
Deptford  
London SE8 3HS  
خط المساعدة: 0845 123 2304  
رقم الهاتف: 0845 120 3785  
البريد الإلكتروني: info@tcf.org.uk  
www.tcf.org.uk

منظمة وطنية تقدم المساعدة للآباء الذين توف أطفالهم من قبل آباء آخرين تعرضوا لنفس التجربة.

## النباتية

## Vegetarian Society of the UK Ltd

Parkdale  
Dunham Road  
Altrincham  
Cheshire WA14 4QG  
رقم الهاتف: 0161 925 2000  
البريد الإلكتروني: info@vegsoc.org  
www.vegsoc.org

للحصول على المعلومات والنصيحة العامة حول كافة الأمور المتعلقة بالنباتية.

## نقص المناعة المكتسبة HIV والإيدز

## HIV Scotland

Suite 2  
27 Beaverhall Road  
Edinburgh EH7 4JE  
رقم الهاتف: 0131 558 3713  
www.hivscotland.com

هذه الخدمة المعرفة والخبرة في التوعية وتقديم سياسات واستراتيجيات قوية وتمتاز بالكفاءة.

## National AIDS Trust

New City Cloisters  
196 Old Street  
London EC1V 9FR  
رقم الهاتف: 020 7814 6767  
البريد الإلكتروني: info@nat.org.uk  
www.nat.org.uk

يهدف إلى ترويج وعي واسع حول نقص المناعة المكتسبة والإيدز وإلى تطوير ودعم الجهود لمنع انتشار نقص المناعة المكتسبة وإلى تحسين نوعية حياة الأشخاص المصابين بنقص المناعة المكتسبة والإيدز.

## Positively UK

345 City Road  
London EC1V 1LR  
رقم الهاتف: 020 7713 0444  
خط المساعدة: 020 7713 0222  
البريد الإلكتروني: info@positivelyuk.org  
www.positivelyuk.org

هيئة خيرية وطنية تدعم حقوق الأشخاص المصابين بنقص المناعة المكتسبة أو الإيدز.

# معجم المصطلحات

تمتلك معظم المجموعات لغتها الخاصة ولا يعتبر العاملين في المجال الصحي استثناءً عن هذه القاعدة. وفيما يلي قائمة بالكلمات أو المختصرات الشائعة التي من الممكن أن تمرر بها خلال قراءة ملف الأم الحامل أو عند سماع حديث الأشخاص وإذا كان لديك أي شك حول معنى أي من هذه الكلمات، يرجى سؤال قابلتك أو طبيبك حول معناها.

<b>AFP - alphafetoprotein (ألفافيتوبروتين):</b> وهي مادة توجد في دم المرأة الحامل وقد تحتاج إلى الخضوع إلى المزيد من الاختبارات إذا كانت مستويات وجود هذه المادة أعلى من المستوى الاعتيادي.	<b>HYPERTENSION (ارتفاع ضغط الدم):</b> ارتفاع ضغط الدم.
<b>ALB - albumin البومين (الزلال):</b> وهو بروتين موجود في البول وقد يكون علامة على تسمم الحمل أو على وجود التهاب مثل التهاب المثانة.	<b>HYPOTENSION (انخفاض ضغط الدم):</b> انخفاض ضغط الدم.
<b>AMNIOTIC FLUID (السائل الأمنيوسي):</b> السائل الذي يحيط بالجنين في الرحم ويطلق عليه أحياناً اسم liquor.	<b>last menstrual period - LMP (تاريخ آخر عادة شهرية):</b> ويتم استخدام هذا التاريخ لمعرفة مدة الحمل بالأسابيع.
<b>ANTINATAL:</b> ما قبل الولادة.	<b>MULTIGRAVIDA (متعددة الحمل):</b> المرأة التي سبق لها الحمل.
<b>APH - antepartum haemorrhage (النزيف ما قبل الولادة):</b> وتعني النزيف قبل الولادة.	<b>MULTIPARA (متكررة الولادة):</b> أو multip ويعني المرأة التي سبق لها الولادة من قبل.
<b>BR - breech presentation (الوضعية المقعدية):</b> وتعني أن تكون وضعية الطفل في الرحم مقلوبة أي تكون قدميه متجهة نحو المهبل.	<b>NAD - nothing abnormal detected (لم يتم تعقب أي أعراض غير طبيعية):</b> وقد يكتب الطبيب أو القابلة هذه الملاحظة في ملفك الطبي عندما لا توجد لديك أي مشكلة صحية.
<b>BP (ضغط الدم):</b> إن من المهم أن تقيسي ضغط دمك حيث قد يعني ارتفاع ضغط دمك وجود مشكلة صحية ما.	<b>OCCIPITO ANTERIOR (أمامي القُدال):</b> أي مؤخرة رأس الجنين تواجه المنطقة الأمامية من جسمك وتعني LOA بأن مؤخرة رأس طفلك متجهة نحو اليسار أما ROA فتعني مؤخرة رأس طفلك متجهة نحو اليمين وعادة ما تكون LOA مؤخرة الرأس متجهة نحو اليسار من أفضل وضعيات الولادة لأنها تقصر من مدة المخاض وتسهل عملية الولادة.
<b>CEPHALIC - CEPH (ولادة الطفل بالوضعية الرأسية):</b> أي خروج رأس الجنين من أسفل الرحم.	<b>OCCIPITO POSTERIOR (خلفي القُدال):</b> أي اتجاه رأس الجنين نحو ظهر الأم.
<b>ECTOPIC PREGNANCY (الحمل خارج الرحم):</b> أي حصول الحمل في منطقة خارجة عن الرحم وعادة ما تكون في قناة فالوب ولا يسمح عادة بمواصلة هذا الحمل لخطورته.	<b>OEDEMA (وذمة):</b> الانتفاخ يمكن أن يسبب احتباس السوائل إلى إنتفاخ الكاحلين والأصابع ومناطق أخرى من الجسم وقد يتم احتساب نسبة هذا الاحتباس في سجل ملاحظتك بكتابة ++ أو +++.
<b>EDD - expected date of delivery (تاريخ الولادة المتوقع):</b> أي التاريخ المتوقع لولادة الطفل وأحياناً يطلق عليه اسم EDC أي (expected date of confinement) أي التاريخ المتوقع لوضع الطفل.	<b>PALPATION (الجبس):</b> الجس: أي عندما تجس قابلتك أو طبيبك الجنين بوضع يدها على بطنك.
<b>ENG - engaged (تدخل الرأس الجنيني):</b> ويعني مرور القطر الأكبر من رأس الجنين عبر حوض الأم كإعداد لولادة الجنين.	<b>PERINEUM (منطقة العجان):</b> منطقة العجان: المنطقة الجذبية الواقعة ما بين المهبل وفتحة الشرج.
<b>EPISIOTOMY (شق العانة):</b> شق في منطقة العانة (المنطقة ما بين المهبل وفتحة الشرج) يسمح بولادة الطفل بسرعة أكبر ولمنع حدوث التمزق.	<b>PIH (فرط ضغط الدم المحرّض بالحمل):</b> أي ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.
<b>FETUS (الجنين):</b> وهو الاسم الطبي للطفل قبل ولادته.	<b>PLACENTA PRAEVIA (سقوط المشيمة):</b> أي عند انخفاض المشيمة فمن الممكن أن تغطي الرحم وتمنع خروج (ولادة) الطفل ولادة طبيعية وبالتالي يجب أن تخضعي لعملية ولادة قيصرية.
<b>FH - fetal heart (نبضات قلب):</b> الجنين، وتعني "FH heard" أو "FHH" بأنه تم سماع نبضات قلب الجنين.	<b>POSITION (وضعية الطفل):</b> كيفية استلقاء الجنين في الرحم أي هل الطفل مستلقي على يمين أو يسار الرحم.
<b>FM - fetal movement (أي حركة الجنين):</b> وتعني "FH felt" أو "FMF" بأنه تم الشعور بحركة الجنين.	<b>POSTNATAL (ما بعد الولادة):</b> ما بعد ولادة الطفل.
<b>FUNDUS (ارتفاع الرحم):</b> وهي المنطقة العلوية للرحم ويساعد قياس ارتفاع الرحم "fundal height" (وهو الطول بالسنتيمترات ما بين قمة الرحم إلى عظمة العانة) على تقييم نمو الطفل ومعرفة مدة حملك بالأسابيع.	<b>PRESENTATION (الجبنة):</b> الجزء الأول من جسم الجنين في الخروج من الرحم (عادة ما تكون مقدمة رأس الجنين أو مؤخرة رأس الجنين).
<b>Hb - haemoglobin (الهيموجلوبين):</b> كريات الدم الحمراء وتعطي إشارة حول مستوى الحديد في الدم فإذا كان منخفضاً فإن ذلك يدل على فقر الدم وحول الحاجة إلى تناول المزيد من الحديد.	<b>PRETERM (الخدج):</b> الجنين المولود قبل إتمام 37 أسبوع من الحمل.
	<b>PRIMIGRAVIDA (الغروس):</b> المرأة الحامل لأول مرة في حياتها.

**PRIMIPARA** (البكرية): أو prim أو primip وهي المرأة التي تلد لأول مرة في حياتها.

**QUICKENING** (الارتكاض): أي الحركات الأولى للجنين والتي تستطيعين الشعور بها.

**RESPONSIVE FEEDING** (رضاعة الطفل حسب حاجته): يمكن للرضاعة أن تكون لتغذية الأطفال أو تهدئتهم أو مساعدتهم على الاسترخاء. يمكن البدء بالرضاعة عندما يظهر الأطفال الحاجة إليها، أو عندما يكونون منزعجين أو يشعرون بالوحدة.

**RH** أو **rhesus** (العامل الريزوسي): نظام مجموعات الدم الريزوسية هي أسلوب لتصنيف رمز الدم.

**ROOMING IN** (البقاء في نفس الغرفة): غالباً ما توصي وحدات الأمومة ببقاء الأطفال مع أمهاتهم طوال الوقت حيث يساعد ذلك على تقوية أواصر العلاقة بين الأم والطفل ويساعد على إرضاع الطفل ويقلل من فرص الإصابة بالعدوى.

**SKIN-TO-SKIN** (تلامس الجلد): الاتصال المباشر ما بين جلد الأم وجلد الطفل بعد ولادته (حيث يتم تحفيف الطفل ووضعه مباشرة على صدرك).

**SYNTOCINON** (السينتوسينون): وهو عقار يتم إعطاؤه في المرحلة الثالثة من المخاض للمساعدة في خروج المشيمة.

**TERM** (الأمم): مدة الحمل وهي حوالي 40 أسبوع تقريباً من تاريخ اليوم الأول لآخر دورة شهرية.

**VE - vaginal examination** (الفحص المهبل): الفحص المهبل.

**VENTOUSE** (شفط الجنين): ولادة الطفل بواسطة الشفط ويتم استخدامه أحياناً في مساعدة الجنين بالخروج من الرحم أثناء الولادة.

**VX - vertex** (قمة الرأس): مقدمة أو قمة رأس الطفل.

first days, 111  
 1–2 months, 154–5  
 3–4 months, 164–5  
 5–6 months, 168–9  
 7–8 months, 180–1  
 9–10 months, 182–3  
 11–12 months, 188–9  
 equipment for, 141  
 first 24 hours, 106  
 foods for weaning 172–7  
 getting to know, 102, 110  
*see also* bonding  
 immunisation of, 156–7  
 position for sleeping, 144  
 routine care,  
     bathing, 134–7  
     nappies, 138–40  
 routine testing, 114–16  
 special care, 117  
 teething, 178–9  
 the sleepy/reluctant  
 feeder, 127  
 weaning, 172–7  
 baby (unborn), *see* fetus  
 baby blues, 113  
     *see also* postnatal depression  
 baby massage, 143  
 baby slings, 141  
 babysitting, 171  
 back carriers, 141  
 backache, 47–8, 58, 78  
 bacteria, food preparation  
 and, 19, 20  
 bathing, 134–5  
     drowning, 187  
     step-by-step, 136–7  
 bearing down, 98  
 bed sharing, 145  
 behavioural difficulties, 198  
 benefits,  
     Child benefit, 64  
     Childcare vouchers, 64, 170  
     for lone parents, 64  
 anaemia, 50  
 anaesthesia (epidural), 73, 80  
     *see also* Caesarean section  
 anaphylaxis, 199  
 animals (contact with), 19  
     and handwashing, 139  
 ankles (swollen), 48, 65, 67, 69  
     *see also* oedema  
 antenatal care, 4, 24  
     booking appointment, 25  
     classes, 44–5, 53  
     diagnostic tests, 39  
     routine checks, 38  
     routine tests, 36–7  
     staff involved in, 28–9  
 antenatal classes, 44–5  
     sharing worries at, 53  
 antenatal notes, 27  
 antenatal rights, 35  
     *see also* maternity leave  
 antibodies in  
 breast milk, 122–5  
 Apgar score, 101, 105  
 APH (antepartum  
 haemorrhage), 208  
 appetite  
     of baby, 120  
     of mother, 47  
 aquanatal classes, 9  
 asking for help, 113, 149, 205  
 assisting birth, 100  
 asthma, 122, 200  
 attachment for feeding, 127  
 autism, 201

## B

baby (born),  
     adequate feeding, 121  
     appearance at birth, 101  
     bathing, 134–7  
     clothes for, 140  
     crying, 142  
     development,

# Index

## A

abortion, 196  
 absent-mindedness, 53  
 abuse,  
     child, 197  
     domestic, 30, 197  
 acceleration of labour, 70  
     *see also* induction  
 accident prevention  
 and safety, 197  
 actively managed  
 delivery of placenta, 70, 104  
 acupressure, 73  
 acupuncture, 73  
 adoption, 197  
 advice,  
     for new mums, 113  
     on breastfeeding, 57–8  
     on crying, 142  
     on postnatal depression,  
     113, 158–63  
     unasked for, 49  
 aerobics (low-impact), 8  
     *see also* exercise  
 AFP (alphafetoprotein), 208  
 AIDS (acquired immune  
 deficiency syndrome), 37, 203  
 airbags and car seats,  
 83, 133, 187  
 ALB (albumin), 208  
 albumin, 208  
 alcohol,  
     during breastfeeding, 12, 124  
     during pregnancy, 12, 21  
     helpful addresses, 197  
 allergies, *see* peanuts  
     feeding and, 174  
     weaning and, 172  
 amniocentesis, 32, 39, 41  
 amniotic fluid, 54, 208

BP, *see* blood pressure

BR (breech presentation), 208

bra,  
  maternity, 27  
  nursing, 124

Braxton Hicks contractions, 67

breaking of waters, 88

breast cancer, 122

breast pump, sterilising, 130

breastfeeding, 23  
  after Caesarean section, 80  
  alcohol and, 12, 124  
  as contraception, 150  
  benefits, 57, 122  
  changes in breasts after birth, 112  
  content of breast milk, 122  
  expressing milk, 125  
  foods to avoid during, 124  
  helpful addresses, 198  
  immediately after birth, 105  
  in public, 121  
  National Breastfeeding Helpline number, 123  
  of twins, 43  
  oral contraceptives and, 151  
  planning for, 56  
  practice, 122  
  problems, 124  
  protective features of, 122  
  reasons to breastfeed, 57  
  returning to work and continuing, 169  
  skin-to-skin contact and, 102  
  step-by-step description, 126–7  
  support, 58  
  weight loss and, 123

breasts,  
  care of during feeding, 124  
  changes in,  
    after birth, 112  
    during pregnancy, 27  
    in early pregnancy, 4

blood tests, 36

blood spot test, 116

body, changes in during pregnancy  
  week 8, 25  
  week 9, 27  
  week 10–11, 29  
  week 12, 33  
  week 13–14, 35  
  week 15–16, 41  
  week 17–18, 45  
  week 19, 47  
  week 20, 49  
  week 21–22, 53  
  week 23, 58  
  week 24–25, 59  
  week 26–27, 65  
  week 28, 67  
  week 29–30, 69  
  week 31–32, 71  
  week 33–34, 77  
  week 35, 79  
  week 36, 81  
  week 37, 83  
  week 38, 85

bonding, 107, 110  
  skin-to-skin contact, 102, 110  
  through feeding, 120

booking appointment, 25

books, 166–7, 184

Bookbug, 167, 205

Bookbug Sessions, 167

bottle feeding, 128–31  
  choice of formula, 128  
  first-stage formula, 128  
  follow-on formula, 128  
  making up feed  
  step-by-step, 130–1  
  making up formula, 128  
  position for feeding, 129  
  specialist formulas, 128  
  winding and, 129

bottled water, 131

free dental care, 65

free prescriptions, 65

Healthy Start, 64

helpful addresses, 207

maternity allowance, 63

parental leave, 63

paternity leave, 64

statutory maternity pay, 62

Sure Start maternity grant, 64

tax credits, 65

bereavement, 204

birth, 98–9  
  assisting, 100  
  birth plans, 27, 70  
  choice of where to give birth, 26–7  
  companions, 71  
  for breech position, 43, 78  
  for posterior position, 78  
  help after, 118–19  
  in multiple pregnancy, 42  
  planning for, 70–1  
  preparing for, 76, 77  
  registering, 132  
  water birth, 71

birthing balls, 92

blankets, 141

blastocyst, 5

bleeding,  
  abnormal after birth, 112  
  after birth, 112  
  and preterm labour, 67  
  of gums, 48  
  postpartum haemorrhage (PPH), 104  
  vaginal, 50  
  vitamin K and, 59

blindness, *see* visual impairment

Bliss, 66, 205

blood group, 36

blood pressure, 38, 95, 208  
  high, 50, 79, 81  
  *see also* pre-eclampsia

smoking and, 10  
counselling, 160  
  *see also* psychotherapy  
cow's milk products, 128  
cradle cap, 135  
cramps,  
  in legs, 58, 67  
crowning, 99  
  *see also* birth  
crying, 52, 142  
  helpful addresses, 205  
  how to deal with, 142  
cuddling, importance of, 102, 105, 110  
  *see also* skin-to-skin  
cycling, 9  
cystic fibrosis, 116  
  helpful addresses, 200  
cystitis, 48

## D

dairy foods, 17  
deafness, 201, 202  
death of baby,  
  bereavement advice, 204  
  *see also* cot death;  
  miscarriage; stillbirth  
deep vein thrombosis, 60–1  
dental care, 46  
  bleeding gums, 486  
  free treatment, 49, 65  
  helpful addresses, 205  
  in babies, 179  
  pregnancy gingivitis, 46  
  registering with a dentist, 46  
depression,  
  during pregnancy, 53  
  postnatal, 113, 158–63  
    causes, 158  
    feelings, 159  
    getting help, 160  
    help from friends  
    and family, 163  
cheese, 18, 20  
Child benefit, 64  
Child Health Programme, 119  
childcare, 169, 170–1  
  choices, 170  
  helpful addresses, 198  
  vouchers, 64, 170  
childminders, 170, 198  
Childsmile, 179  
cholestasis, 50  
  *see also* obstetric cholestasis  
chorionic villus sampling (CVS), 32, 39  
chromosomal abnormality screening tests, 38–9  
cigarettes, *see* smoking  
cleft lip and palate, 200  
clothes,  
  for babies, 140  
coeliac disease, 200  
colic, 143  
colostrum, 35, 122  
communication, 149, 154, 166, 183  
community maternity unit, 26  
condoms, 151  
confidentiality, 29, 107, 118  
congenital hypothyroidism (CHT), 116  
constipation, 48, 59, 112  
  in babies, 131  
consultant-led unit in hospital, 26  
contraception, 151, 202  
contractions,  
  as sign of labour, 88  
  dealing with, 93  
  description, 91  
cord traction, 104  
cot, 141  
  second-hand, 68  
cot death (sudden infant death syndrome),  
  reducing the risk, 145

engorged, 124  
mastitis, 124  
milk production by, 122  
tenderness, 4, 13, 41  
breathing techniques, 73  
  use in labour, 93  
breech presentation, 43, 78  
bruising after forceps delivery, 100  
bumps and falls, 187  
'busy box', 185

## C

Caesarean section, 80–1  
  anaesthesia for, 80  
  elective, 80  
  emergency, 100  
  epidural anaesthesia for, 73  
  feelings after, 100  
  in multiple pregnancy, 42  
  reasons for elective, 80  
  reasons for emergency, 81, 100  
  support group, 202  
caffeine, 15  
  during breastfeeding, 124  
car travel, 60  
  safety, 133  
  seats, 83, 133, 187  
    choosing, 133  
    second-hand, 69, 133  
  with babies, 133  
carbohydrates, 17  
carbon monoxide and smoking, 10  
carpal tunnel syndrome, 48  
cats, 19  
CEPH (cephalic), 208  
cerebral palsy, 200, 202  
cervix,  
  examination during labour, 95  
  weakness, 31  
  start of labour, 88

engorged breasts, 124, 127  
Entonox, 74  
  *see also* pain relief  
epidural anaesthesia, 73, 80  
epilepsy, 13, 201  
episiotomy, 98, 99, 208  
Equanox, 74  
equipment, 68  
  car seats, 69, 83, 133  
  cots, 68, 141  
  for bottle feeding, 129  
  necessary, 141  
exercise,  
  pelvic floor exercises, 55, 147  
  for varicose veins, 49  
  *see also* aerobics and physical activity  
exhaustion, 146  
expressed milk,  
  how to, 125  
  at work, 169  
  sterilising equipment for, 125  
  storage, 125  
  warming, 125  
  using a cup not a bottle, 169  
extra care babies, 117

## F

face, swollen, 48  
  *see also* oedema  
false alarms, 88  
fathers, *see* parents, partners  
fatigue, *see* tiredness  
fats, 17  
feeding, 120–31  
  comfortable positions for, 121, 126  
  cues, 120  
  formula feeding, 128–31  
  in public, 121  
  patterns of, 121  
  the sleepy/reluctant feeder, 127

drinks,  
  alcoholic, 12, 21, 124, 197  
  caffeine, 15, 124  
  during breastfeeding, 124  
  healthy, 15  
  probiotic, 18  
  water, 55  
drowning, 187  
drugs,  
  during pregnancy, 13  
  helpful addresses, 197  
  illegal, 13  
  pain relief, 74  
  *see also* medicine/ medication, TENS  
due date, 5, 85

## E

early weaning, 172–3  
eclampsia, 79, 81  
ectopic pregnancy, 31, 208  
eczema, 122  
  helpful addresses, 200  
EDD (expected date of delivery), 208  
eggs, 18, 20  
electronic fetal monitoring (EFM), 95  
embryo, 13, 22  
  week 1–4, 5  
  week 5, 13  
  week 6, 22  
  week 7, 23  
  *see also* fetus  
emotions, 52–3  
  preparing for parenthood, 68–9  
employer,  
  informing of pregnancy, 35  
  legal obligations of, 62–3  
endorphins, 73  
ENG (engaged), 208  
engagement, 81

  help from partners, 162–3  
  puerperal psychosis, 159  
  risk factors, 158  
  symptoms, 158  
  therapies, 160  
  warning signs, 161  
tiredness and, 146  
development of baby,  
  1–2 months, 154–5  
  3–4 months, 164–5  
  5–6 months, 168–9  
  7–8 months, 180–1  
  9–10 months, 182–3  
  11–12 months, 188–9  
  *see also* fetus  
developmental dysplasia of hips, 114  
diabetes,  
  childhood, 122  
  gestational, 38, 50  
  helpful addresses, 200  
diet, *see* food  
dietary supplements,  
  folic acid, 6, 7, 13  
  minerals, 7  
  vitamins,  
    in pregnancy, 7  
    vitamin A cautions, 7  
    vitamin D, 7  
    vitamin K, 59, 70  
dietitian, 29  
diphtheria, 157  
disability, helpful addresses, 199–202  
discrimination, 63  
disposable nappies, 138  
  *see also* nappies  
disproportion, 81  
domestic abuse, 30  
Doppler, 95  
Down's syndrome, 40  
  helpful addresses, 200  
  screening tests for, 38–9

- vitamin D, 7
- weight gain, 54–5
- forceps, 100
- forgetfulness, 51
- formula feeding, *see* bottle feeding
- feeding
- formula milk,
  - choice of, 128
  - making up, 128, 130–1
- fortified foods, 6
- friends,
  - at antenatal classes, 45
  - at birth, 71
  - help in postnatal depression, 163
  - making, 149
- fruits and vegetables, 17
- full blood count, 36
- fundus, 208

## G

- games, *see* development; play
- gas and air, 74
  - see also* pain relief
- gas appliances, 82
- German measles, *see* rubella, 36
- gestational diabetes, 38
- glass test, 193
- goat's milk formula, 128
- going home, 118
- GP, 28
- grandparents, 149
- green stools, 121
- group B streptococcus (Strep B), 115, 49
- growth, 51
- growth disorders, 200
- gums, bleeding, 48
- gymnastics, 9

- fire safety, 82
- fireguards, 82
- first-aid kit, 82
- first-stage milk, 128
- first trimester, 34
- fish, 21
- flat spot (plagiocephaly), 144
- flights during pregnancy, 60
- fluid retention, 54
- FM (fetal movement), 208
- folic acid, 6, 7, 13
- follow-on milk, 128
- food (baby),
  - allergies and, 172, 174
  - choice of for baby, 23
  - finger foods, 177
  - for healthy teeth, 179
  - organic, 177
  - ready-prepared, 177
  - see also* weaning
  - unsuitable foods before 6 months, 175
  - vegan, 177
  - vegetarian, 177
  - weaning recipes, 176
- food (mother),
  - eating out, 16
  - eating well, 14–15
  - eating while breastfeeding, 124
- groups, 17
- healthy choices, 15
- healthy eating and weight gain, 55
- hygiene, 19
- in multiple pregnancy, 42
- poisoning, 19, 20
- preparation, 19
- rich in folic acid, 6
- rich in iron, 7
- safe to eat, 18
- storage, 19
- to avoid, 18, 20–1, 23

- unsuitable foods before 6 months, 175
- weaning, 172–7
- feelings, 52–3
  - after birth, 113
  - in early pregnancy, 5
  - see also* depression; postnatal worries
- feet, during late pregnancy, 79
- fetal alcohol syndrome, 12
- fetal distress, 81, 100
- fetus, 25, 27, 29, 35, 41, 45, 208
  - light sensitivity, 41
  - position, 78
  - week 8, 25
  - week 9, 27
  - week 10–11, 29
  - week 12, 33
  - week 13–14, 35
  - week 15–16, 41
  - week 17–18, 45
  - week 19, 47
  - week 20, 49
  - week 21–22, 53
  - week 23, 58
  - week 24, 59
  - week 26–27, 65
  - week 28, 67
  - week 29–30, 69
  - week 31–32, 71
  - week 33–34, 77
  - week 35, 79
  - week 36, 81
  - week 37, 83
  - week 38, 85
- FGR (fetal growth restriction), 51
- FH (fetal heart), 208
- finger foods, 177
- fungernails, 134
- fingers (swollen), 48, 65
  - see also* oedema
- fire escape routes, 82



- I**
- illegal drugs, 13
  - illness (baby),
    - helpful addresses, 199–202
    - meningitis, 192–3
    - septicaemia, 192–3
    - signs of serious illness, 190
    - when to ring GP, 190
  - immunisation,
    - description, 156
    - in premature babies, 156
    - legal rights of partners and choice, 132
    - prevention of serious illness by, 193
    - routine childhood immunisation programme, 157
    - side-effects, 156
    - when baby is unwell, 156
  - immunity and breastfeeding, 122
  - incontinence (stress), 147
  - indigestion, 48, 51
  - induction of labour, 70, 85
  - infections,
    - breastfeeding and, 57, 122
    - from bottle feeding, 130
    - risk after breaking of waters, 88
    - see also* handwashing; hygiene; sterilisation
  - infertility, 203
  - insurance, 60, 61
  - iron, 7
    - see also* vitamins
  - itching, 50
  - IUD (intrauterine device), 151
  - IUS (intrauterine system), 151
  - IUGR (intrauterine growth retardation), 51
  - IVF (in vitro fertilisation), multiple pregnancy and, 42
    - for smokers, 11
  - helpful addresses, 196–207
  - hepatitis B, 37
  - hereditary problems, 114
  - high chair, 141
  - hip fractures, 122
  - hips, developmental dysplasia of, 114
    - see also* tests
  - HIV (human immunodeficiency virus), 37, 203
  - holidays,
    - during pregnancy, 60
  - home births, 26
    - distance from hospital and, 26
    - pain relief during, 74
  - home pregnancy tests, 4
  - homeopathy, 73
  - hormones,
    - effects on mood, 5, 53, 113
    - in early pregnancy, 4–5, 22
  - horse riding, 9
  - hospital,
    - choice of, 26
    - going home from, 118
    - mobile phone use in, 84
    - packing a bag for, 76–7
    - when to go home, 106
  - hot drinks, 186
  - human chorionic gonadotrophin, 4
  - hunger during pregnancy, 16, 47
  - hygiene in food preparation, 19
    - see also* handwashing; sterilisation
  - hypertension, 208
    - see* blood pressure
  - hypnosis, 73
  - hypotension, 208
    - see also* blood pressure
  - hypothyroidism (congenital), 116
- H**
- haemophilia, 201
  - Haemophilus influenzae type b (Hib), 157
  - haemorrhoids, 48
    - see also* piles
  - hair, changes in, 25, 41
  - handwashing, 19, 20
    - when changing nappies, 139
    - when sterilising feeding equipment, 130
  - hands, swollen, 48
  - hazards in the home, 82
  - Hb (haemoglobin), 208
  - head shape,
    - after ventouse delivery 100
    - plagiocephaly, 144
  - headaches, 79
  - health,
    - smoking and, 10
    - weight, 15, 54
  - health professionals, 28–9
  - health visitor, 29
    - advice on crying, 142
    - role of, 119
  - healthcare cover, 61
  - healthcare professionals, help from after birth, 119
    - involved in antenatal care 28–9
  - Healthy Start, 6, 14, 64
  - hearing screening of newborn, 115
  - heart check, 114
  - heart disorders, 200
  - heart murmur, 114
  - heartburn, 48
    - see also* indigestion
  - heel prick test, 116
    - see also* blood spot test
  - help,
    - after test results, 37, 40, 206
    - for lone parents, 22

miscarriage,  
  helpful addresses, 206  
  in early pregnancy, 30–1  
  multiple, 31  
  risk after screening tests,  
  39, 41  
  sex during pregnancy  
  and, 47  
  smoking, 10  
  symptoms, 30  
mobile phone use in  
hospitals, 84  
monitoring during  
labour, 94–5  
mood,  
  after birth, 113  
  hormones and changes  
  in, 53  
  in early pregnancy, 4  
  *see also* depression  
morphine, 74  
  *see also* pain relief  
mother,  
  changes after pregnancy, 112  
  changes during pregnancy,  
  week 8, 25  
  week 9, 27  
  week 10–11, 29  
  week 12, 33  
  week 13–14, 35  
  week 15–16, 41  
  week 17–18, 45  
  week 19, 47  
  week 20, 49  
  week 21–22, 53  
  week 23, 58  
  week 24–25, 59  
  week 26–27, 65  
  week 28, 67  
  week 29–30, 69  
  week 31–32, 71  
  week 33–34, 77  
  week 35, 79

lochia, 112, 146  
  *see also* bleeding  
lone parents, 22  
lower back massage during  
labour, 93  
lullabies, 144

## M

malaria, 61  
malpresentation, 80  
marriage, registering the birth  
and status, 132  
massage,  
  during labour, 90, 93  
  for baby, 143  
mastitis, 124  
maternity allowance, 63  
maternity leave, 62–5  
maternity notes, 25  
  taking on holiday, 61  
mattress, 68, 141  
measles, 157  
  *see also* immunisation  
meats, 20  
meconium, 100  
medicine/medication,  
  during pregnancy, 13  
  for baby, 190  
  safe storage, 191  
  *see also* drugs and  
  specific types of drugs  
MENCAP, 201  
meningitis, 192–3  
  helpful addresses, 201  
  immunisation, 157, 193  
meningococcus C, 157  
mercury in fish, 21  
metabolic disorders, 200  
midwife, 4, 25–31, 36–39,  
114–120  
  home visits after birth, 106  
midwife-led unit in hospital, 26  
mini-pill, 151

## J

jaundice, 115  
jet lag, 61

## K

keeping fit, 8–9, 146  
KY jelly, 150

## L

labour,  
  checks during, 94–5  
  checklist for preparations, 84  
  contacting midwife at start  
  of, 90  
  false, 88  
  first signs, 88  
  first stage, 89–95  
  induction, 85  
  lack of progress, 81  
  monitoring during, 94–5  
  pain relief during, 72–5  
  planning for, 70–1  
  positions for, 92  
  second stage, 97–9  
  sex and, 90  
  third stage, 103–5  
  transition, 96  
labour bag, 76  
language, *see* talking  
lanugo, 41, 69  
leg cramps, 58, 67  
legal issues,  
  babysitting, 171  
  car travel, 133  
  obligations of employer, 62–3  
  registering the birth, 132  
  rights and benefits, 206–7  
lightening, 81  
linea nigra, 35  
liver, 20  
LMP (last menstrual period), 208

getting ready to be, 68–9  
rights and responsibilities  
lonem 22, 64  
of, 132  
partners,  
and postnatal depression, 162  
at antenatal classes, 45  
bathing baby with, 135  
emotions of, 52–3  
help with crying from, 144  
help with sleep, 144  
irritability with, 96  
legal rights if unmarried, 132  
putting father on register, 132  
relationships with, 148–9  
response after birth, 110  
response to miscarriage, 30  
role in early labour, 90, 93  
sex after birth, 150  
sex during pregnancy, 47  
smoking, 10  
worries/anxieties, 5  
passive smoking,  
see second-hand smoke  
pâté, 20  
paternity leave, 64  
peanuts, 18, 21, 23, 121, 172,  
174, 199  
pelvic floor exercises, 55, 147  
pelvic girdle pain, 50  
perineum, 99, 209  
period pains, 91  
Personal Child Health  
Record, 119  
pertussis (whooping cough), 157  
pets,  
contact with, 19  
handwashing and, 139  
phenylketonuria (PKU), 116, 201  
physical activity,  
during pregnancy, 8  
see also exercise  
maintaining, 146

nurseries, 170  
nursery rhymes, 154, 167  
nursing bras, 124

## O

obstetric cholestasis, 50  
obstetric physiotherapist, 29  
obstetrician, 28  
occipito anterior, 209  
occipito posterior, 209  
oedema, 48, 209  
oily fish, 21  
One Parent Families  
Scotland, 64, 149, 205  
opiate drugs, 74  
see also pain relief  
oral contraception, 151  
ovarian cancer, 122  
overheating, 141  
overweight and obesity, 51  
oxygen, lack of, 81, 100  
see also fetal distress  
oxytocin, 104  
and sex, 90

## P

packing bags, 76, 77  
paediatrician, 29  
pain,  
of teething, 178  
pelvic girdle pain, 50  
relief during birth, 71–4  
pain relief,  
epidural anaesthesia, 73, 80  
gas and air, 73  
morphine and opiates, 74  
non-chemical, 73  
pain relief during labour, 72–5  
palpation, 209  
parasol, 141  
parental leave, 63  
see also maternity leave  
parents,

week 36, 81  
week 37, 83  
week 38, 85

mucopolysaccharide  
diseases, 202  
multigravida, 208  
multipara, 208  
multiple miscarriages, 31  
multiple pregnancy, 42–3  
breastfeeding twins, 43  
Caesarean section, 80  
delivery, 42  
helpful addresses, 205  
IVF and, 42  
mumps, 157  
see also immunisation  
muscular dystrophy, 201

## N

NAD (nothing abnormal  
detected), 209  
names, 79  
nappies,  
changing, 138–9  
choice of, 138  
disposable, 138  
normal appearance, 121  
washable, 138  
when to change, 139  
nappy rash, 139  
National Breastfeeding Helpline  
number, 123  
nausea, 4, 22  
see also sickness  
neonatal intensive care unit, 106  
neonatal unit, 117  
neonatologist, 29  
neural tube defects, 6  
helpful addresses, 202  
newborn blood spot test, 116  
noise, startling, 111  
non-slip mats, 82  
see also safety

## R

radiologist, 29  
ready meals, 21  
Red Book, 119  
  *see also* Personal Child Health Record  
refusing food, 173  
registered childcare providers, 171  
registering the birth, 132  
relationships,  
  starting new, 149  
  with family, 148  
  with partners, 148–9  
relaxation,  
  during contractions, 93  
  techniques, 73  
responsive feeding, 122  
Rh (Rhesus), 209  
rhesus status, 36  
Rhymetime, 167  
rights and benefits, helpful addresses, 206, 207  
rooming in, 58, 106, 209  
routine tests,  
  for baby, 114–16  
  for mother, 36–8  
rubella, 36, 157

## S

safety, 82–3  
  accident prevention and, 197  
  around the home, 82, 186  
  equipment, 68  
  foods, 18, 20–1  
  home births, 26  
  in the car, 83, 133  
  in the sun, 187  
  out and about, 186  
  smoke alarms, 82, 83  
  storage of liquids and medicines, 190, 191  
  water, 187  
same-sex relationships,

  first/early signs, 4  
  gingivitis, 46  
  loss of, *see* miscarriage  
  minor problems during, 48–9  
  multiple, 42–3  
  serious problems, 50–1  
  sex during, 47  
  when to tell people, 34, 35  
pregnancy services, 206  
premature birth,  
  reasons for, 66  
  *see also* preterm babies  
prescriptions, free, 65  
presentation, 209  
  breech position, 78  
  malpresentation, 80  
  posterior, 78  
preterm babies,  
  definition, 66, 209  
  extra care for, 117  
  immunisation in, 156  
  multiple pregnancy, 42  
  smoking, 10  
primigravida, 209  
primipara, 209  
probiotic drinks, 18  
prostaglandins in semen, 90  
proteins, 17  
psychotherapy, 160  
  *see also* counselling  
puerperal psychosis, 159  
pulse, 95  
pushchairs, 141

## Q

questionnaires, 107  
questions, at antenatal appointments, 24  
quickenings, 41, 45, 49, 209

  sports to avoid, 9  
physiological third stage, 104  
picky eaters, 182  
PIH (pregnancy-induced hypertension), 209  
piles, 48  
  *see also* haemorrhoids  
pill (contraceptive), 151  
Pinard stethoscope, 95  
placenta, 35  
  actively managed delivery of, 104  
  breastfeeding and delivery, 105  
  delivery of, 104  
  position, 32  
placenta praevia, 80, 209  
plagiocephaly, 144  
play,  
  at 9–10 months, 184–5  
  at 3–4 months, 166–7  
play@home books, 143  
pneumococcal infection, 157  
  *see also* immunisation  
polio, 157  
  *see also* immunisation  
position, 209  
posterior position, 78  
postnatal, 209  
postnatal check (six-week), 155  
postnatal depression, 113, 158–63  
  helpful addresses, 204  
postpartum haemorrhage (PPH), 104  
prams, 141  
  *see also* equipment  
pre-eclampsia, 48, 50, 54, 79, 81  
  helpful addresses, 206  
pregnancy,  
  benefits and payments, 62–5  
  diagnostic tests during, 32, 39  
  ectopic, 31  
  emotions during, 52–3

students, 29  
sudden infant death syndrome,  
*see* cot death  
sugar, 17, 173  
sun safety, 187  
sun canopy, 141  
support groups, 40, 206  
support tights, 49  
Sure Start maternity grant, 64  
swelling (oedema), 48, 77, 209  
    ankles and fingers, 65  
    testes, 114  
swimming, 9  
    after birth, 146  
    during pregnancy, 9  
symphysis pubis, 50  
syntocinon, 209  
syphilis, 37

## T

talking (speech/words/  
language),  
    about emotions, 52  
    development of, 189  
    helpful addresses, 199  
    to baby in womb, 51  
    with partners, 150  
TAMBA, 43, 205  
tastes, 23  
tax credits, 65  
teeth,  
    care of baby's teeth, 178, 179  
    dental care in mother 46, 65  
    teething, 178–9  
telemetry, 95  
television, switching it off, 184  
telling people about  
pregnancy, 34  
temperature, 95  
    cot death and, 145  
    of room, 144

    benefits for, 64  
six-week postnatal check, 155  
skiing, 9  
skin,  
    itching, 50  
    sensitivity to sun, 7  
    stretch marks, 55  
skin-to-skin contact, 102, 104,  
110–11, 209  
sleep,  
    difficulty, 29, 69  
    disturbed, 51  
    getting a good night's  
    sleep, 144  
    safety, 145  
    helpful addresses, 199  
smoke alarms, 82  
smoking, 10–11  
    cot death and, 145  
    helpful addresses, 197–8  
    passive, 10  
snacks, 16  
social worker, 29  
solid food, 172–3  
soya formula, 128  
speech, *see* talking  
spina bifida, 6, 202  
spinal muscular atrophy, 201  
spitting food, 173  
sports, *see* physical activity  
statutory maternity pay  
(SMP), 62  
sterilising,  
    for bottle feeding, 129, 130  
    when weaning early, 172  
stillbirth, 10, 31  
stitches, 99, 112  
stools, normal, 121  
stork marks, 110  
streptococcus, group B,  
49, 115, 201  
stress during pregnancy, 52  
stress incontinence, 147  
stretch marks, 55

    registering the birth, 132  
salt, 173  
scalds, 83, 187  
scalp,  
    cradle cap, 135  
    electrodes for telemetry, 95  
scans (ultrasound),  
    during labour, 95  
    during pregnancy, 32, 34,  
39, 51  
screening tests,  
    for baby (born), 106  
    during pregnancy, 38–9  
seatbelts, 133  
    during pregnancy, 60  
second-hand equipment, 68,  
140, 141  
    car seats, 133  
second-hand smoke, 10  
second trimester, 60  
self-help, 160  
septicaemia, 192–3  
    immunisation, 157, 193  
sex,  
    after giving birth, 150  
    and labour, 90  
    contraception, 150  
    during pregnancy, 47  
    of baby, 5  
    vaginal dryness, 150  
sexual health, 202  
Sexual Health Clinics, 4  
shaking (of baby), 142  
shampooing, 136  
shellfish, 18, 21  
show, 88  
siblings, telling them about  
pregnancy, 34  
sickle-cell, 37, 116, 202  
sickness, 22, 41  
    continued, 50  
    in early pregnancy, 22  
    in multiple pregnancy, 42  
pain relief drugs and, 74

weaning, 172–7  
 at six months, 172  
 early, 172  
 how to start, 173  
 suitable foods for, 173  
 suitable recipes, 176

weight,  
 distribution of, 54  
 healthy, 15

weight gain, 15, 51, 54–5  
 of babies, 121

winding, 129

words, *see* talking

work,  
 announcing pregnancy at, 35  
 expressing milk at work, 169  
 legal obligation to inform employer, 35  
 legal obligations of employer, 62–3  
 maternity leave, 63  
 paternity leave, 64  
 returning to work and breastfeeding, 169  
 time off for antenatal appointments, 24  
 workplace risk assessment, 63

worries,  
 after miscarriage 30  
 after tests, 40  
 during pregnancy, 52–3  
 of partners 5  
 preparing for parenthood, 69

wrists, carpal tunnel syndrome, 48

## Y

yellow stools, 121  
 yoga, 8

urination, increased frequency, 25

urine, 95  
 routine checks, 38  
 samples at booking appointment, 25

uterus, shrinking, 112, 113

## V

vaccine, *see* immunisation

vaginal bleeding, 50

vaginal dryness, 150

varicose veins, 48, 58, 77

VE (vaginal examination), 209

vegan diets,  
 for babies, 177

vegetables and fruits, 17

vegetarian diets,  
 for babies, 177  
 helpful addresses, 207

ventouse (vacuum) extraction, 100, 209

vernix, 47, 101, 110

viability, 59

vision in first days, 111

visual impairment, 202

vitamins,  
*see also* folic acid  
 in pregnancy, 7  
 vitamin A cautions, 7, 20  
 vitamin D, 7  
 vitamin K, 59, 70

VX (vertex), 209

## W

walking, 9, 189  
 with baby, 146

washable nappies, 138

water,  
 safety around, 187  
 tap or bottled, 131

water birth, 71

waterskiing, 9

TENS (transcutaneous electrical nerve stimulation), 73, 75

term, 209

testes (undescended), 114

tests,  
 confirming pregnancy, 4  
 during pregnancy, 36–7

tetanus, 157

thalassaemia, 37, 202

the Real Nappy Helpline, 138

third trimester, 65

thrombosis (deep vein) and flights, 60–1

thyroxine, 116

tiredness, 4  
 coping with, 146  
 in early pregnancy, 13, 29

toddlers, 194–5

toenails, 134

‘top and tail’, 137

touch, 110

toxoplasmosis, 19  
*see also* animals

transition, 96  
*see also* labour

travel,  
 during pregnancy, 60–1  
 safety, 133

triplets, *see* multiple pregnancy

twins, *see* multiple pregnancy

Twins and Multiple Births Association (TAMBA), 43, 205

## U

ultrasonographer, 29

ultrasound scan, 5, 32, 33, 39  
 at 21 weeks, 51  
 use for monitoring during labour, 95

umbilical cord, 105  
 clamping and cutting, 104  
 stump, 134

undescended testes, 114

upper limb deficiency, 202



ريدي ستيدي بيبي! كتاب جميل فسر لي كل شيء بوضوح. وعرفني على كل ما يحدث خلال مراحل الحمل والولادة. وأعطاني الثقة بالنفس وحضرتني للأمومة وكيفية التكيف مع هذا الدور. ولقد كانت المعلومات المتعلقة بالأكل والنوم والصحة الجيدة معلومات مفيدة للغاية. في الحقيقة لا أعرف ماذا كنت قد أفعل بدون هذا الكتاب. أندريا، أندبرة

# ريدي ستيدي بيبي! على الهاتف



تطبيق ريدي ستيدي بيبي! متاح الآن كتطبيق مجاني للهواتف الذكية. فقد أصبح الأمر الآن أكثر سهوله لك ولشريكك أن تتعرفا على مراحل الحمل والولادة والولادة المبكرة مباشرة من هيئة الخدمة الصحية الوطنية NHS.



قومي بعمل مسح ضوئي للرمز بهاتفك المحمول باستخدام تطبيق Quick Response \* لمعرفة كيفية الحصول على التطبيق المجاني ريدي ستيدي بيبي!. أو يمكنك الدخول على الموقع الإلكتروني [www.readysteadybaby.org.uk](http://www.readysteadybaby.org.uk) لمعرفة المزيد.

\* تطبيق متاح للتنزيل على هاتفك المحمول مجاناً من خلال معظم متاجر التطبيقات على الإنترنت.



نسخة غير مخصصة للبيع

[www.readysteadybaby.org.uk](http://www.readysteadybaby.org.uk)