



تحسين جودة وخدمات الصحة الانجابية والولادة الآمنة وما بعد الولادة في المناطق

المهمشة في فلسطين تحت شعار



أنتِ الحياة

سلامتك وسلامة طفلك تهمنا

الحمل و الولادة عملية طبيعية و تجربة رائعة لكل أم , و الأمومة السليمة تعني استكمال حلقة العناية بالأم و الطفل أثناء الحمل و الولادة و ما بعد الولادة و تعني الاهتمام بالأم و الطفل على حد سواء.

إرشادات عامة لك خلال فترة حملك

1. ننصح كل أم أن تعتني بالغذاء و بالنظافة الشخصية و النشاط البدني لكي تمر بفترة حمل وولادة آمنة خالية من المصاعب.

الغذاء

- ◆ التغذية الجيدة تساعدك في بناء جسم قوي وقادر على تحمل احتياجات الحمل و الإرضاع يمكنك تناول أطعمة مغذية و مفيدة و متنوعة بحيث تحتوي على العناصر الغذائية الهامة لبناء الجسم ووقايته من الأمراض و إمداده الطاقة اللازمة للقيام بالنشاطات المختلفة و من هذه الأغذية اللحوم و الألبان و البقوليات الجافة و الحبوب المتنوعة و الخضار و الفاكهة.
- ◆ احرصي على تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل الحليب و البيض و الجبن لا داعي للإكثار من تناول السكريات و النشريات و الدهون بل الاستعاضة عنها بالفواكه الطازجة التي تحتوي على الكثير من الفيتامينات و كذلك الألياف التي تساعد على تجنب الإمساك.
- ◆ أكثر من شرب السوائل المفيدة معصير الفواكه و شوربة الخضار و الحليب.
- ◆ احرصي على التغذية الجيدة و تناولي أقراص الحديد التي تقيك من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا)
- ◆ احرصي على تناول الأغذية الغنية بالحديد مثل السبانخ و الملوخية و البقجونس و اللحوم و الكبد و الكلاوي و العسل الأسود. تناولي هذه الأغذية عصير الليمون أو البرتقال أو أي مصدر غني بفيتامين C الذي يسهل امتصاص الحديد. و ابتعدي عن شرب الشاي و القهوة لأنها تعيق امتصاص الحديد

◆ تعرضي للشمس و الهواء الطلق. و المشي يساعد على تنشيط دورتك الدموية ويعطيك إحساسا بالراحة و يساعد على فتح الشهية ةسمنع الإمساك و يساعد على النوم الهادئ.

النظافة الشخصية

◆ اهتمي بنظافتك الشخصية و مظهرك العام فهذا يعطيك شعور بالراحة فالحمام اليومي ضروري بالإضافة إلى العناية بمنطقة العجان (الجهاز التناسلي) و ذلك نتيجة زيادة الإفرازات المهبلية.

◆ يجب الامتناع عن عمل دش مهبلي و يكفي الغسل باليد

◆ اهتمي بنظافة الأسنان و الكشف الدوري عليها منذ بداية الحمل

الرياضة أثناء الحمل

◆ يجب أن تمارسي نوعاً خفيفاً من الرياضة بشرط أن تصلي إلى درجة الإجهاد

◆ رياضة المشي من أنسب الرياضات التي يمكن أن تمارسيها خلال الحمل

◆ الأعمال المنزلية لا تغني عن التمرينات الرياضية لذا احرصي على القيام بتمرينات الحمل لتقوية عضلات البطن و الحوض و العجان و تعلمي تمارين التنفس و أتقنيها لتساعدك في عملية الولادة (أسألني المرشدة الصحية عن تمارين التنفس).

زيادة الوزن

من الطبيعي أن يزداد وزن الحامل خلال فترة الحمل بحيث لا تقل كمية الزيادة عن 9 كيلوجرام. و لا تزيد عن 15 كيلوجرام. وتكون الزيادة خلال الحمل تدريجية و خاصة في الأشهر الأخيرة للحمل و لكن إا ارتفع وزنك فجأة فان عليك مراجعة المركز الصحي في الحال

الإعداد للولادة

تحديد المكان الذي تنوي الولادة فيه مسبقا يوفر الوقت و الجهد عند بدء المخاض و يشعرك بالاطمئنان . و من المفضل الولادة في مركز صحي أو مستشفى تحت إشراف كادر طبي مؤهل و مدرب وفي مكان نظيف و مناسب.

علامات الولادة

- ◆ خروج مادة مخاطية صافية أو ذات لون زهري موشحة بالدم من المهبل نزول ماء صاف من المهبل (نزول مية الرأس)
- ◆ بدء الطق وجع أسفل البطن و الظهر (انقباضات رحمية منتظمة كل نصف ساعة ثم كل ربع ساعة ثم كل 5 دقائق)

علامات الخطر أثناء الحمل

هناك حالات تستدعي الانتباه و التوجه إلى المركز الصحي أو طلب المساعدة الطبية فوراً إذا حدث واحد من الأعراض التالية أثناء الحمل:

- ◆ النزيف المهبلي .
- ◆ الصداع المستمر.
- ◆ القيء المستمر .
- ◆ الدوخة .
- ◆ ألم شديد في البطن .
- ◆ تورم اليدين والوجه .
- ◆ ارتفاع في درجة الحرارة (الحمى) .
- ◆ قلة حركة الجنين أو توقفها .
- ◆ نزول سوائل من المهبل أ و انفجار جيب المياه

الرعاية ما بعد الولادة



- ◆ فترة النفاس هي المرحلة التي تلي الولادة مباشرة حتى 6 اسابيع (42 يوماً) و عليك خلال هذه الفترة الاهتمام بتغذيتك و الإكثار من الفواكه و الخضار للحصول على الفيتامينات و تنظيم الإخراج.
- ◆ عليك الإكثار من شرب السوائل و الابتعاد عن الشاي و القهوة و التدخين.
- ◆ حافظي على نظافة مكان الجرح و الغرز
- ◆ عليك صب الماء فوق مكان الجرح في كل مرة عند الذهاب إلى المرحاض. و يمكن استخدام ماء و ملح و يفضل عدم استخدام المغطس. و يجب التجفيف بحذر من الامام إلى الخلف. و لمرة واحدة بقطعة قماش نظيفة و ناعمة

علامات الخطر أثناء الحمل

- ◆ احرصي على المكوث ست ساعات على الأقل بعد الولادة في المستشفى أو المركز الصحي و لا تستعجلي في المغادرة .
- ◆ يجب الانتباه إلى أهمية تفريغ المثانة بعد الولادة و إذا لم يتم التبول خلال الساعات الستة الأولى بعد الولادة فعليك إخبار القابلة أو الطبيب .
- ◆ التلامس الجسدي بين الأم ووليدها (الجلد على الجلد) يمنح المولود الدفء و يحميه من قرصة البرد و يساعد على البدء المبكر بالرضاعة و يعزز الترابط بينك و بين طفلك .
- ◆ خلال الساعات الأولى يكون المولود متيقظاً و جائعاً لذا ننصح الأم بالإرضاع مبكراً لأن هذا سيحدد مستقبل عملية الرضاعة كلها و كما و يستفيد الطفل من حليب اللبا الذي يكون في الأيام الأولى بعد الولادة و الذي يحمي الطفل من العدوى و يقوي جهازه المناعي و يحميه من الصفار و ينشط حركة أمعاء المولود و يساعد في التخلص من العققي.
- ◆ احرصي على عدم إعطاء طفلك أي شيء آخر سوى ثديك و لا تسمحني لأي أحد أن يحرملك متعة الرضاعة الطبيعية المطلقة بدون أي إضافات خارجية لمدة ستة شهور و أكملني الرضاعة مع الأغذية التكميلية حتى نهاية العام الثاني.
- ◆ لابد من التبليغ المبكر عن الولادة من أجل التطعيم الأول للطفل والذي يكون غالباً في اليوم الخامس بعد الولادة.
- ◆ لا تستعجلي في حمام الطفل بعد الولادة مباشرة. فالمادة الشمعية التي تغطي جسمه تغذيه و تحميه من العدوى.
- ◆ اعتني بالسرة و اعلمي على تنظيفها بالكحول فقط فهذا يساعد على جفافها و سرعة سقوطها. لا تضعي زيت أو ملح أو أي شيء آخر واهتمي بعدم وضع الكحول على جلد الطفل و احرصي على عدم تغطية السرة بالحفاض حتى تبقى جافة , كذلك لا تستخدمني الحزام لتغطيتها لأن ذلك يؤدي إلى التهابها.
- ◆ يصاب المواليد عادة بالصفار في اليوم الثالث بعد الولادة و يختفي تدريجياً في الأسبوع الثاني . الرضاعة الطبيعية هي العلاج الوحيد لذلك و من الأخطاء الشائعة استخدام النيون المنزلي و تقريبه على المولود وهذا لا يجدي نفعاً و قد يتسبب في حروق تؤذي المولود .

- ◆ تجنبني تقييط الطفل وشده لأن هذا يسبب الألم للطفل ويمنعه من الحركة الحرة التي اعتاد عليها في رحم أمه.
- ◆ تجنبني العادات الخاطئة مثل شطف الطفل بالماء والملح ووضع الكحل في العين أو السرة واستخدام اللهاية وزجاجة الإرضاع الصناعي لوقف بكائه لأنها عرضة للتلوث بالبكتيريا والجراثيم.

تعرفي على علامات الخطر للآم والطفل بعد الولادة

عند المولود

هذه العلامات تستوجب مراجعة الطبيب

- ◆ ارتفاع درجة الحرارة وانخفاضها .
- ◆ ضعف الرضاعة والبكاء والحركة .
- ◆ الازرقاق .
- ◆ الاصفرار الزائد .
- ◆ الشحوب .
- ◆ التشنجات والحركات غير الطبيعية .
- ◆ السعال وضيق التنفس .
- ◆ نزف السرة أو نزف من موضع الختان .



عند الأم

- ◆ علامة الصدمة: اصفرار في الوجه مرونة في الجلد تعرق دوخة غيثان أو اضطراب في التفكير .
- ◆ درجة حرارة عالية أكثر من 38 درجة .
- ◆ الشعور بالصداع عند التحرك أو الجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء .
- ◆ تورم في اليدين الوجه صداع شديد أو زغلة في العينين .
- ◆ كحة أو صعوبة في التنفس حيث تصل سرعة التنفس أكثر من 30 نفس في الدقيقة .



- ◆ نزيف مفاجئ أو شديد من فتحة الفرج .
- ◆ غياب الوعي أو تشنجات .
- ◆ قيء مستمر .
- ◆ آلام شديدة في البطن .
- ◆ احمرار أو تورم في الثديين .
- ◆ سلس في البول أو البراز.
- ◆ تورم، انتفاخ، في الساقين .

- ◆ ضعف شديد وإعياء شديد مع اصفرار شديد في جفن العيون والوجه .
- ◆ أرق، إرهاق، أو التعبير أو التلميح بأن الأم قد تؤذي الطفل أو أي علامات إحباط ما بعد الولادة.
- ◆ صعوبة أو مشاكل في التبول مثل الحرقان، التقطع، وجود دم في البول، أو ألم شديد في البول .

◆ إفرازات مهبلية مع وجود رائحة كريهة.

◆ تورم، آلام، نزيف دموي من منطقة العجان أو الجرح أسفل المهبل .

ملاحظة

عند حدوث أحد هذه الأعراض يجب التوجه إلى أقرب مركز صحي لاستشارة الطبيب.



تنظيم الأسرة

» هو تخطيط لتوقيت الإنجاب بحيث يكون هناك فترة زمنية بين كل فردٍ وآخر للمحافظة على صحة الأم الجسدية والنفسية ونيل الطفل العناية اللازمة من الأب والأم. «

وسائل تنظيم الأسرة

الأقراص الفموية لمنع الحمل وهما نوعان:

1- الأقراص المركبة

طريقة الاستعمال :

1. تأخذ السيدة قرص كل يوم بدءاً من اليوم لنزول الدم حتى تتم الشريط (21) يوم .
2. تتوقف السيدة عن أخذ الأقراص لمدة أسبوع أو (تكمل بحبات الحديد) ثم تبدأ شريطاً آخر.

2- أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد

طريقة الاستعمال :

- المرضعات: يمكنها أ، تبدأ استعمال حبوب منع الحمل ذات الهرمون الواحد بعد الأسبوع السادس من الولادة.
- غير المرضعات: يمكن أن تبدأ السيدة استعمال الحبوب في أي وقت بعد الولادة ويفضل ان تبدأ خلال الأسابيع الاربع الاولى التي تلي الولادة(بعد التأكد من عدم وجود حمل) ولا يجب ان تنظر نزول الدورة الشهرية.
- بعد الإجهاض: يمكن أن تبدأ السيدة استعمال الحبوب مباشرة أو خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض.

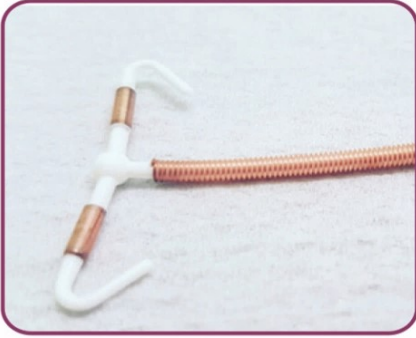


3- حقن منع الحمل مثل حقن الديبوبروفيرا :

طريقة الاستعمال :

السيدات التي يأتيهن الحيض: في أي وقت بعد التأكد من عدم وجود حمل اول ان تاخذ السيدة الحقنة في أي يوم من أيام نزول الدورة(الدم) وتكرر اخذ الحقنة كل ثلاث شهور. **المرضعات:** تبدأ بعد بلوغ الرضيع عمر ستة اشهر اذا لم تكن تحيض. غير المرضعات: مباشرة في أي وقت خلال الستة أسابيع الاولى من الولادة ولا يجب ان تنتظر نزول الدورة الشهرية بعد التأكد من عدم وجود حمل. **بعد الإجهاض:** مباشرة او خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض.

4- الوسائل الرحمية لمنع الحمل (اللولب النحاسي)



اللولب جسم مرن مصنوع من مادة بلاستيكية معقمة ومزودة برقائق دقيقة جدا من النحاس تزيد فاعلية اللولب، يمنع اللولب حدوث الحمل لمدة عشر سنوات أو إلى أن تتم ازالته.

طريقة الاستعمال :

السيدات التي يأتيهن الحيض: الأفضل تركيبه في أثناء نزول الحيض ويمكن تركيبه في أي وقت بعد التأكد من عدم وجود حمل. **السيدات بعد الولادة:** خلال الأربع أسابيع الأولى بعد الولادة. **بعد الإجهاض:** مباشرة بعد التأكد من عدم وجود التهابات مصاحبة للإجهاض.

5- الوسائل العازلة والموضعية لمنع الحمل

الواقوي الذكري: عبارة عن غلاف مطاطي رقيق جداً مصنوع من مادة تشبه البلاستيك وحجمه يناسب حجم العضو الذكري المنتصب. **الوسائل الموضعية قاتلة الحيوانات المنوية:** الأقراص الموضعية الفوارة او الأقراص المهبلية القابلة للذوبان تحتوي على مادة فعالة تقتل الحيوانات المنوية او تحد من قدرتها على الحركة فور ملامستها وهي توضع في المهبل قبل الجماع بربع ساعة للتأكد من انتشارها داخل المهبل وتأكيد الفاعلية.

6- الوسائل الطبيعية لمنع الحمل



الرضاعة الطبيعية: الرضاعة الطبيعية المطلقة وهي تغذية الطفل من لبن الام فقط في اثناء الليل والنهار من الثديين قد تمنع حدوث الحمل 6 شهور بعد الولادة بشرط ان تكون المرأة لم تحيض بعد.

الجماع الناقص (العزل): تعتمد هذه الطريقة على قذف الرجل للحيوانات المنوية خارج المهبل وبالتالي لا يحدث التقاء بين الحيوانات المنوية والبويضة.

الوعي بالخصوبة (طريقة العد): تعتمد على قدرة الزوجين في تحديد الفترات التي تكون فيها الزوجة مهيأة لحدوث الاخصاب (فترة التبويض) يمتنع الزوجان عن الجماع خلال هذه الفترة.

تنظيم الاسرة الطارئ

❖ يساعد السيدات في بعض الأوقات الاضطرارية في منع حدوث حمل غير مرغوب فيه وهذا يساعد في عدم اللجوء للإجهاض الغير آمن الذي قد يلجأ اليه بعض السيدات وتجنب المضاعفات الخطيرة لهم ويجب عليها التوجه للعيادة الصحية لاستشارة الطبيبة والممرضة على ان يكون قبل مرور أكثر من 72 ساعة على الجماع وكلما كان مبكرا كانت النتائج افضل. ❖

سيدتي انت اليوم تدخلين مرحلة من أجمل مراحل حياتك وتعيشين تجربة من أرقى التجارب الانسانية، ومن المؤكد انك تنظرين مولودك الجديد الذي يملأ الحياة سعادة وسرور.

عند اقتراب موعد ولادتك يجب ان تجهزي للولادة كما يلي:

◆ ننصحك بتحديد مكان الولادة مع زوجك وأنت في أشهر الحمل الأخيرة



◆ تأكدي من إعداد حقيبة الولادة والتي تشمل:

ملابس ففاضة، حذاء مريح، ملابس داخلية، بشكير، صابونة، فوط نسائية، مشط، ربطة شعر.

وحقيبة طفلك التي تشمل:

حزام كبير، حرام قطني صغير، ملابس للطفل، فوط أطفال، طاقيّة رأس

◆ عزيزتي الأم هناك علامات للولادة هي:

خروج مادة مخاطية صافية أو ذات لون زهري.

نزول ماء صاف من المهبل (نزول مية الرأس)

بدء الطلق... وجع أسفل البطن والظهر (انقباضات رحمية كل نصف ساعة ثم كل ربع

ساعة ثم كل 5 دقائق)

عزيزتي الأم من الضروري البقاء بالمستشفى خلال الست ساعات الأولى لتفادي

أي مضاعفات لديك أو لدى طفلك..

ها هو اليوم يتحقق أجمل أحلام عمرك حلم الأمومة.....
اكتملت سعادتك باحتضان طفلك الذي طالما حلمت به.
ولكن ما هي مرحلة النفاس؟

مرحلة النفاس هي فترة نقاهة حقيقية لك ولطفلك بعد الولادة (بعد نزول الجنين حتى بعد 6 أسابيع). وهي فترة ضرورية لعودة التغيرات التي حدثت أثناء الحمل في الجسم إلى حالتها الطبيعية.

وفي هذه الفترة يجب أن تعتني بنفسك فننصحك القيام بالتالي:

- ◆ أخذ حمام يومي
- ◆ تغيير الفوط الصحية كل مرة تذهبين فيها للمرحاض
- ◆ تنظيف منطقة الفرج كلما ذهبت للمرحاض من خلال إتباع أسلوب التنظيف من الأمام للخلف.
- ◆ استغلال نوم الطفل لأخذ قسط من الراحة خلال اليوم.

الغذاء المتوازن السليم خلال فترة النفاس

- ◆ تناول أغذية غنية بالألياف مثل الفواكه والخضراوات الطازجة وخبز القمح.
- ◆ تناول أغذية غنية بالبروتين ومشتقات الحليب مثل: اللحم والأسماك والبيض والجبن
- ◆ شرب كميات كبيرة من السوائل كعصير الفواكه وشوربة الخضار والحليب
- ◆ مواصلة أقراص الحديد وحامض الفوليك حتى بعد 6 أسابيع بعد الولادة



- ◆ لا داعي للإكثار من تناول السكريات والنشويات والدهون
- ◆ بل تناول الفواكه الطازجة التي تحتوي على الكثير من الفيتامينات وكذلك الألياف اليت تجنبك من الإمساك.
- ◆ احرصي على تناول الأغذية الغنية بالحديد مثل السبانخ والملوخية والبقدونس والكبد والكلوي والعسل الأسود.
- ◆ تناولي مع هذه الأغذية عصير الليمون أو البرتقال لوجود فيتامين ج الذي يسهل امتصاص الحديد.

وسأتحدث لكي سيدتي عن أعراض تحدث في هذه المرحلة وكيفية التغلب عليها:

1- الألم المهبلي

لتخفيف الألم عليك بالتالي :

- ◆ احرصي على جعل مكان الجرح نظيفا
- ◆ حاوي استخدام وضع القرفصاء اثناء التبول. مع سكب ماء دافئ على منطقة المهبل أثناء التبول.
- ◆ راقبي حدوث التهاب بكتيري للجرح(زيادة الألم، الجرح ساخن متورم، إفرازات تشبه الصديد) اتصلي فورا بالطبيب.
- ◆ قومي بعمل التمارين الازمة لتقوية عضلات الحوض.

2- الإفرازات المهبلية :

طبيعي أن يتواجد دم مهبلي حتى 6-8 اسابيع. اتصلي بالطبيب اذا لاحظتي:

- ◆ زيادة كمية الدم.
- ◆ إذا شعرتي بدوار شديد أثناء التبول.
- ◆ إذا كان هناك إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة(الصديد) اتصلي فورا بالطبيب.
- ◆ إذا شعرتي بألم بالبطن عند الضغط الخفيف .
- ◆ إذا ارتفعت درجة حرارتك أكثر من 38 مئوية

3- الانقباضات

قد تشعرين بانقباضات بالرحم تشبه الانقباضات التي تحدث أثناء الدورة الشهرية. هذه الانقباضات طبيعية وذلك لعودة الرحم إلى وضعه ما قبل الحمل.

4- صعوبة التبول

وجود خدش بسيطة أو تورم للأنسجة المحيطة بالمثانة يمكن أن يؤدي لصعوبة أثناء التبول. وعليك الذهاب للحمام كلما شعرتي بالحاجة لذلك.

5- تسرب البول

الحمل والولادة تؤدي إلى حدوث شد في الأنسجة الضامة للمثانة لذا قد يحدث تسرب البول عند الضحك أو الكحة أو رفع شئ ثقيل.
وعادة تتحسن المشكلة خلال ثلاث أشهر للتغلب على المشكلة عليك عدم أو تأجيل عملية التبول وممارسة التمارين لتقوية عضلات الحوض.

6- البواسير الشرجية

عليك تجنب الإمساك وأكل الخضراوات الغنية بالألياف وشرب السوائل. وإذا استمر الإمساك عليك الرجوع للطبيب.

7- احتقان الثدي

بعد أيام من الولادة يمكن أن تشعري بأن الثدي أصبح ثقيلاً ومنتفخ ومؤلم عند لمسه. لذلك ننصحك بالرضاعة مبكراً خلال الست ساعات الأولى من الولادة.
وعليك إرضاع طفلك كلما احتاج للرضاعة

8- الوزن

بعد الولادة تشعرين كأنك ما زلتِ حاملة: فوزنك ما زال زائداً عن ما قبل الحمل لا تقلقي فهذا طبيعي أغلب النساء يفقدن بعض الوزن بعد الولادة وستفقدن وزن آخر بمتابعة الرياضة والنظام الغذائي السليم ستعودين تدريجياً إلى وزنك قبل الحمل.

9- التغييرات المزاجية

يحدث لكثير من الأمهات بعد الولادة تغييرات مزاجية: فتشعر بالقلق والتوتر والحزن. وهذا طبيعي أن يحدث ويتخفى خلال 7-10 أيام.

بالإضافة إلى ما سبق هناك أعراض أخرى لمن تلد قيصري:

- ◆ تشعر الأم ببعض الدوار عند المشي أو التحرك
- ◆ بعد إزالة القسطرة البولية تشعر الأم ببعض الألم المحتمل أثناء التبول
- ◆ خلال 6-8 أسابيع الأولى بعد الولادة يتم نزول دم مهبلي أحمر اللون.
- ◆ تزيد كمية دم النفاس عدم القيام بمجهود.
- ◆ تحتاج الأم لاستخدام المسكنات عند الشعور بالألم.
- ◆ تتراوح مدة إقامة الأم في المستشفى 3-5 أيام.

عزيزتي الأم إذا لاحظت أي من الأعراض التالية يرجى الذهاب فوراً للمستشفى:

- ◆ ارتفاع في درجة حرارة الأم (أكثر من 38 درجة)
- ◆ ألم في الرأس عند الحركة (مثل الوقوف والجلوس والاستلقاء)
- ◆ نزول صديد أو نزيف أو ألم شديد في منطقة الجرح.
- ◆ انتفاخ في القدمين أو الوجه أو اليدين أو احمرار الساقين
- ◆ صعوبة أو سرعة غير معتادة في التنفس.
- ◆ اصفرار الوجه
- ◆ عرق غير طبيعي
- ◆ دوخة أو اضطراب في التفكير

تمارين ما بعد الولادة :

إليك سيدتي تمارين بعد الولادة التي لها أهمية من أجل صحتك:

- ◆ تساعد في تقوية عضلات الجسم
 - ◆ تنشيط الدورة الدموية مما يقلل من نسبة الجلطات بعد الولادة
 - ◆ إعادة الجسم لوضعه الطبيعي بعد الحمل
 - ◆ تقوي عضلات أرضية الحوض مما يمنع من حدوث تهبطة الرحم وسلس البول وآلام أسفل البطن والظهر والرجوع للحياة الطبيعية.
 - ◆ تهيئة الجسم والرحم للحمل التالي مما يقلل من حدوث الإجهاض
- يمكنك البدء بالتمارين الرياضية الخفيفة منذ اليوم الأول من الولادة عند شعورك بالتحسن واستمري بها لنهاية سنة أسابيع من الولادة. تأكدي من استشارة أخصائي قبل القيام بالتمارين الرياضية

إرشادات هامة للأم:

- ◆ لا تحاولي أن تكوني امرأة خارقة فوق العادة تستطيع أن تقوم بكل المهام
- ◆ لاهتمام بالطفل يأخذ كل وقت الأم ولذلك حاولي أن تخففي من الالتزامات أثناء الحمل (لا تراكمي الأعمال لما بعد الحمل)
- ◆ اطلبي المساعدة في فهم ما لا تعرفين واستعيني بخبرات الآخرين عند الحاجة حتى لو أدى الى استشارة طبيب أو مختص

- ◆ اعملي صداقات مع أزواج لديهم أطفال أو يتوقعون أن يحصلون على طفل
- ◆ وجود صديقة حميمة تثقي بها وتكون بمثابة دعم نفسي لك
- ◆ يجب أن يكون هناك تعاون من قبل الزوج لإشباع حاجات الطفلي
- ◆ تناول الأغذية المفيدة والغذاء المتكامل والمحتوي على العناصر الغذائية
- ◆ حاولي توفير وقت للترفيه عن نفسك وبناء علاقات جيدة مع زوجك مثل(التنزه، تجديد العواطف)
- ◆ ناقشي المشاكل التي تواجهك مع زوجك
- ◆ لا تلقي اللوم على نفسك أو على زوجك لأن ذلك يؤدي لمشادات تصيب العلاقة الزوجية
- ◆ بالفطور وتضعف الدعم النفسي(النقاش البناء هو الحل)

اكتئاب بعد الولادة

قد تتعرض المرأة في اليوم الثالث بعد الولادة للاكتئاب الشديد حيث تبدأ عوارض الشعور بالتعب وضيق التنفس والخيبة والتوتر والبكاء بدون سبب وقد يستمر الاكتئاب ثلاث أسابيع وقد يمتد شهوراً ويرجح العلماء أن يكون سبب هذا الاكتئاب الهبوط السريع لهرمون البرجسترون في أجساد النساء بعد الولادة (هذا الهرمون يهبط في غضون 72 ساعة بعد الولادة حتى يعود إلى معدله الطبيعي) بالإضافة إلى ذلك وخلال فترة الحمل ترتفع نسبة الأندرفين للمادة الطبيعية التي تقضي على التوتر وتحسن المزاج والنساء اللواتي يصبن بهذا الاكتئاب يشعرون أيضاً بالذنب تجاه أطفالهن لأنهن لا يستطعن القيام بوظائف الأمومة.

العناية بالمولود



- أولاً : علينا تجنب العادات السيئة
- ◆ وضع الزيت والملح على سرة المولود
 - ◆ لف الطفل بما يعرف بالقماط
 - ◆ إعطاء الطفل اللهاية
 - ◆ وضع الكحل للمولود

ثانياً: الرضاعة الطبيعية

هي منحة الخالق وحق للولود وسعادة لكي فاحرصي على إرضاع طفلك رضاعة طبيعية خالصة لمدة ستة شهور وابدئي بالرضاعة منذ الساعات الأولى من الولادة.

إليك سيدتي :

ضعي طفلك على صدرك مباشرة في أول ساعة من الولادة
استمري في إرضاع طفلك في الأيام الأولى بعد الولادة
ارضعي طفلك كلما احتاج للرضاعة

فوائد الرضاعة الطبيعية

- ◆ تعمل الرضاعة على تعزيز الارتباط العاطفي بين الأم وطفلها
- ◆ يعتبر حليب الأم الغذاء الأفضل والأنسب للطفل حيث يحتوي على جميع العناصر التي يحتاجها الطفل خلال 6 شهور الأولى
- ◆ يوفر حليب الأم حماية طبيعية للطفل من عدوى بعض الأمراض
- ◆ لا يحتاج حليب الأم الى تحضير ولا تدفئة فهو جاهز دائماً للرضاعة
- ◆ عدم كفاية الحليب ليس مبرراً لوقف الرضاعة بل سبب لزيادتها

حليب اللبا (الحليب الأصفر أو السرسوب)

حليب اللبا هو الحليب الذي أبدعه الخالق خصيصاً للمولود في الأيام الأولى بعد الولادة وهو غني بالبروتينات وفيتامين أ والأجسام المضادة التي تقوي المولود من التهابات وتزيد مناعته ضد الأمراض.



كيفية الرضاعة:

- ◆ الوضع الصحيح لإنجاح الرضاعة الطبيعية
- ◆ أن تكون الام مسترخية ومرتاحة
- ◆ أن يكون جسم الطفل ملاصق للام

- ◆ أن يكون جسم الطفل ملاصق للأم
- ◆ أن يكون جسم الطفل ورأسه على خط مستقيم
- ◆ ان يكون دقن الطفل ملامس لثدي أمه
- ◆ أن يكون الطفل مسنود من الأسفل
- ◆ بإمكان الأم أن ترضع طفلها وهي مستلقية على جنبها
- ◆ المشاكل التي تعيق الرضاعة الطبيعية
- ◆ احتقان الثدي (تحفل الثدي)
- ◆ الحلمة القصيرة أو المفلطحة
- ◆ انسداد قنوات الحليب
- ◆ التهابات نسيج الثدي
- ◆ الحلمات المتقرحة أو المتشققة
- ◆ ثانيا/ العناية بسرة طفلك
- ◆ حافظي على موضع السرة نظيف وجاف
- ◆ اغسلي يديك قبل ملامسة طفلك
- ◆ لا تضعي أي مادة على السرة مثل القهوة، الزيت، الملح
- ◆ اثني طرف الحفاضة عن موضع السرة لمنع التلوث

أمراض حديثي الولادة

قرص البرد: عبار عن هبوط شديد في درجة حرارة الجسم أقل من 35,5 درجة



أسباب قرصة البرد:

- ◆ عدم تدفئة غرفة الطفل
- ◆ تعرض الطفل لمصدر تيار بارد
- ◆ استعمال الملابس الخفيفة في البرد

علامات الإصابة بقرصة البرد :

قلة رضاعة الطفل في بادئ الأمر ثم امتناعه عن الرضاعة وما يصاحبها من قلة حركة وخمول الطفل . برودة القدمين واحمرار الوجه والخدين انخفاض تدريجي ومستمر في درجة حرارة الطفل

لا تتهاوني بعلامات قرصة البرد إذ ممكن أن تؤدي إلى :

ضعف في التنفس، ظهور ورم حول عيني الطفل، تورم الأطراف، قلة إدرار البول، القيئ، حدوث نزيف تحت الجلد.

المحافظة على درجة حرارة الطفل :

المحافظة على درجة حرارة الطفل:
حاولي إبقاء المولود دافئاً.

استخدمي طريقة وضع المولود على جلد الام مباشرة للحفاظ على درجة حرارته
استخدمي الطاقية لمنع فقدان الحرارة من الرأس وجوارب.
لا تعرضي أطراف المولود للجو الخارجي حتى فصل الصيف.

المحافظة على البيئة المحيطة بالطفل :

لا تنشري الغسيل المبلل في غرفة نوم الطفل.
حافظي على غرفة الطفل دافئة ويفضل استخدام المدافئ الكهربائية.
احفظي الطفل دافئاً.
ابعدي الطفل عن النوافذ المفتوحة والأبواب والأسطح الباردة.
دفعي يديك باستمرار وخاصة قبل حمل طفلك.

بكاء الرضيع :

أسباب بكاء الرضيع :

الشعور بالبرد، ملابسه مبللة، يشعر بالجوع أو الألم. وفي الشهور الثلاث الأولى يعاني من نوبات متقطعة من المغص لعدم تطور الأمعاء بشكل تام تظهر من خلال احمرار وجهه وشده رجليه إلى بطنه مع الصراخ.

كيف تتصرفي مع طفلك؟

حاولي تهدئة الرضيع بوضعه على بطنه وراحة يديك على البطن أو احمليه على كتفك
وبطنه يلاصق لصدرك.
ضمي طفلك إلى كتفيك وربتي بلطف على ظهره لمساعدته على إخراج الهواء بعد كل
رضعة.

الإمساك

هو معاناة بعض المواليد من صعوبة في خروج البراز أو قلة عدد مرات التبرز.

للتغلب على مشكلة الإمساك عليك:

- ◆ تجنب الرضاعة الصناعية خلال الشهر الست الأولى
- ◆ الاستمرار في الرضاعة الطبيعية مع زيادة عدد مرات الإرضاع لتنظيف الأمعاء.
- ◆ التوجه إلى الطبيب فوراً إذا لم يحدث إخراج لمدة تتجاوز 3 أيام.

الحمى

هي ارتفاع في درجة حرارة الطفل 37,5 درجة.

عند إصابة الطفل بالحمى عليك بالآتي:

- ◆ خففي ملابس الطفل مع عدم تغطيته.
- ◆ ضعي كمادات ماء بارد مع التركيز على المناطق كالرأس ومقدمة الجبهة والذراعين
- ◆ استمري بالرضاعة الطبيعية وأكثر من السوائل.
- ◆ توجهي للطبيب إذا كانت الحمى مصحوبة بتشنجات أو استمرت لأكثر من 3 أيام.
- ◆ استخدمي مخفضات حرارة عند اللزوم وبعد استشارة الطبيب.

اليرقان

يعاني بعض المواليد من اليرقان غير المرضي خلال الأسبوع الأول. ويبدأ الصفار بعد اليوم الثاني.

تصرف الام في حالة اليرقان:

- ◆ زيادة عدد الرضعات للطفل لتسريع عملية طرح الصفار.
- ◆ تعرض الطفل للشمس في فترة الصباح أو قبل الغروب لمساعدته على تحليل الصفار عبر الجلد. ويجب مراقبة الطفل وحماية عينيه من أشعة الشمس.
- ◆ اذا امتد الصفار الى الكفين والقدمين عليك فوراً الذهاب للطبيب
- ◆ في حالة ظهور اليرقان في اليوم الأول بعد الولادة يجب استشارة الطبيب فوراً

علامات الخطر لدى المولود

عزيزتي الأم إذا لاحظت أي من العلامات التالية على طفلك عليك الذهاب فوراً إلى المستشفى:

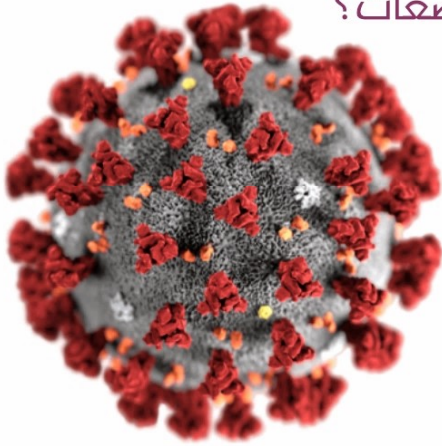


- ◆ اصفرار المولود خلال 24 ساعة بعد الولادة
- ◆ عدم خروج البراز خلال 24 ساعة الأولى بعد الولادة.
- ◆ صعوبة تنفس المولود أو تنفس سريع.
- ◆ ارتفاع أو انخفاض ي درجة الحرارة.
- ◆ عدم الرغبة في الرضاعة.
- ◆ تقيؤ مستمر.
- ◆ تغير لون الطفل.(ميل الطفل إلى اللون الأزرق).
- ◆ حدوث تشنجات لدى المولود

إذا كنت حاملاً أو أما جديدة. إليك نصائح مهمة لتبتعدي عن الاكتئاب:

- ◆ فكري قبل أي شيء بأن طفلك الجديد بحاجة اليك.
 - ◆ كوني متأكدة بأنه إذا شعرت بالاكتئاب، فطفلك سيصاب به لاحقاً.
 - ◆ تأكدي أن هذا الطفل الجديد هو مصدر سعادتك.
 - ◆ اشركي زوجك، فهو قد يلعب دوراً أساسياً في تخفيف الاكتئاب الذي يصيب المرأة في فترة النفاس.
 - ◆ تناولي الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 كالأسمك والجوز.
 - ◆ الماغنيسيوم يخفف التوتر ، فتناولي الكثير من المكسرات والخضار الطازجة والفواكه المجففة
 - ◆ أكثر من تناول الحليب ومشتقاته الخالية من الدسم والغنية بالكالسيوم فهذه الأطعمة تخفف من الاكتئاب.
 - ◆ اشربي كوباً من الأعشاب المغلية الساخنة او كوباً من الشوكولاتة الدافئة قبل النوم.
- إذا استمرت الأعراض أو زادت حدثها ننصحك بالتوجه لأقرب مركز صحي يقدم استشارات نفسية

هل يعتبر لقاح كوفيد 19 آمن للسيدات الحوامل والمرضعات؟



تدور تساؤلات كثيرة حول ما إذا كان يمكن حصول النساء المرضعات والنساء الحوامل أو اللواتي يخططن للحمل أو الحائض على اللقاح المضاد لفيروس كورونا المُستجد، خاصة وأن هناك بعض الآراء التي حذرت من أن التجارب السريرية لم تشتمل على أعداد من تلك الفئات، أو لم يمض وقت كاف للتأكد من دقة التجارب السريرية بمرور الوقت.

وتبعاً لما نشر في من منظمة الصحة العالمية على حساباتها بمواقع التواصل الاجتماعي بغرض التوعية والتثقيف بشأن كل ما يتعلق بفيروس كورونا المُستجد، واللقاحات المضادة له، أكد التقرير أنه يجب أن تحصل المرأة، التي أنجبت وترضع أطفالها، على اللقاح عندما يصبح متاحاً لها، مؤكدة أنه لا يوجد أي خطر على الإطلاق لأن جميع اللقاحات التي يتم استخدامها حالياً، ولا يوجد في أي منها فيروس حي، وبالتالي لا يوجد خطر انتقال العدوى عن طريق لبن الأم.

كما أنه في الواقع، يمكن للأجسام المضادة التي تمتلكها الأم أن تنتقل من خلال حليب الثدي إلى الطفل وربما تخدم فقط في حماية الطفل قليلاً، ولا يوجد أي ضرر على الإطلاق. إنه آمن للغاية. وبالتالي يمكن للنساء المرضعات بالتأكيد أخذ اللقاحات المتوفرة حالياً.



الحوامل ومن يخططن للإنجاب

وبالنسبة للسيدات اللاتي يعتزمن الحمل، فإن أي مخاطر محتملة للحصول على اللقاح ستكون أقل بكثير من عواقب عدم الحصول عليه إذا أصيبت الأم بالعدوى. إن هذا مهم حقًا لأن الحمل، بالطبع، هو وضع خاص جدًا ونحن نهتم كثيرًا بشأن صحة الأم، وكذلك بشأن صحة الجنين، الذي لم يولد بعد. وبالتالي، فإن أي دواء أو لقاح يتم تناوله أثناء الحمل، يحرص علماء منظمة الصحة العالمية دائمًا على التأكد من أنه لا توجد مخاوف محتملة منه تتعلق بالسلامة أو أي حدث ضار.



تشير البيانات إلى أن النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بحالات شديدة إذا تعرضن للعدوى وأنهن أيضًا أكثر عرضة لولادة الطفل قبل الأوان، مضيعة: "لذلك، فإن النصيحة هي أن يتم حصول المرأة على اللقاح، وبشكل خاص للحالات التي تتواجد في بلدان تنتشر فيها العدوى على نطاق واسع، أو إذا كانت يمكن أن تخالط حالات بحكم طبيعة عملها مثل العاملات في مهن الرعاية الصحية سواء طبيبات أو ممرضات أو مساعدات في الخطوط الأمامية حيث يكونن معرضات بشكل خاص لخطر الإصابة بالعدوى".



Health Care Booklet

Prepared and Printed by NECC,
in partnership with Campaign for the Children of Palestine – CCP,
Funded by: JAPAN Platform - JPF

مشروع تحسين صحة ونمو الأطفال والنساء المهمشين في قطاع غزة

تنفيذ : مجلس كنائس الشرق الأوسط - NECC
بالشراكة مع الحملة اليابانية لأجل أطفال فلسطين - CCP
وبتمويل كريم من : JAPAN Platform - JPF

يمكنكم زيارتنا و التواصل معنا على الأرقام التالية :

جوال	هاتف	العنوان	اسم المركز
0592654637	08-2813033	الشجاعية , شارع البلتاجي	مركز الشجاعية
0592654623	08-2881512	حي الدرج , شارع يافا , مسجد السلام	مركز الدرج
0592565922	08-2130195	خربة العدس , شارع يافا, مسجد السلام	مركز رفح

Facebook: NECC-GAZA

Website: <http://www.neccgaza.org/>