

أفضل بداية

(Best Beginning)



الحمل الصحي
طفل بصحة جيدة

Healthy Pregnancy)
(Healthy Baby)

أرقام هاتف مهمة (Important Telephone Numbers)

الاسم:	الشخص المُقَدَّم للدعم أثناء المخاض (Labour Support Person)
الهاتف:	
الاسم:	الطبيب/القابلة (Doctor/Midwife)
الهاتف:	
الاسم:	مركز الولادة/المستشفى (Birth Centre/Hospital)
الهاتف:	
الاسم:	رعاية الطفل (Childcare)
الهاتف:	
الاسم:	الأسرة/الأصدقاء (Family/Friends)
الهاتف:	
الاسم:	مركز صحة المجتمع (Community Health Centre)
الهاتف:	
الاسم:	أرقام أخرى مهمة (Other Important Numbers)
الهاتف:	
الاسم:	
الهاتف:	
هاتف: 811	Health Link (هيلث لينك)
الاسم:	هذا الكتاب خاص بـ (This book belongs to)
التاريخ المتوقع للولادة:	

يُمكنك إحضار هذا الكتاب معك عند حضورك إلى مواعيدك الطبية أو إلى المستشفى.
يمكن لطبيبك أو القابلة مراجعته معك.

شُكر وتقدير (Acknowledgements)

هذا الكتاب من إعداد Public Health منطقة Calgary، Alberta Health Services وشركائها المجتمعيين. يساعد كتاب Best Beginning السيدات الحوامل على أن يكون حملهن صحياً وعلى وضع طفل يتمتع بصحة جيدة.

لمزيد من المعلومات، الرجاء الإتصال بـ:

Best Beginning Program

Alberta Health Services

4715 8th Ave SE

Calgary, AB

T2A 3N4

Telephone: 403-228-8221

Fax: 403-955-1212

© حقوق الطبع 1994، 1997، 2002، 2005، 2008، 2011، 2021. Alberta Health Services. حقوق الملكية الفكرية لهذه المادة محفوظة بموجب قوانين الملكية الفكرية الكندية وقوانين الملكية الفكرية الدولية الأخرى. جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز تصوير أو نشر أو توزيع أو استنساخ هذه المواد بأي شكل سواء كلياً أو جزئياً بدون موافقة كتابية صريحة من Alberta Health Services. خصصت هذه المواد لغرض المعلومات العامة فقط ويتم تقديمها على "حالتها تلك وعلى عين المكان". بالرغم من بذل جهود معقولة للتأكد من دقة المعلومات، فإن Alberta Health Services لا تقدم أي تعهد أو ضمان، صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو تمامها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. لا تُعتبر هذه المواد بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مؤهل. تُعلن Alberta Health Services بـكل وضوح إخلاء طرفها من أية مسؤولية مرتبطة باستخدام الأفراد لهذه المواد، وعن أية مُطالبات أو دعاوى قضائية أو مُطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام.

جدول المحتويات (Table of Contents)

1	أرقام هاتف مهمة (Important Telephone Numbers)
2	شكر وتقدير (Acknowledgements)
3	جدول المحتويات (Table of Contents)
5	مقدمة (Introduction)
6	أفكاري بشأن حملي (My Thoughts about Being Pregnant)
7	المشاعر المرتبطة بفترة حملك (Emotions and Your Pregnancy)
8	الكلمات ومعانيها (Words and What They Mean)
11	ما المدة التي يستغرقها الحمل؟ (How Long Does a Pregnancy Last?)
12	كيف يبدأ الحمل؟ (How Does a Pregnancy Begin?)
13	زيادة الوزن بشكل صحي (Healthy Weight Gain)
16	عدم الارتياح المرتبط بالحمل (Discomforts of Pregnancy)
19	علامات التحذير التي يجب الإبلاغ عنها على الفور (Warning Signs to Report Right Away)
20	الإجهاض (Miscarriage)
21	المخاض المبكر (Preterm Labour)
22	زيارات ما قبل الولادة للطبيب (Your Prenatal Visits)
25	نمو طفلك (Your Baby's Growth)
28	الحمل وداء السكري (Diabetes and Pregnancy)
29	الحمل والعلاقة الزوجية (Sexuality and Pregnancy)
31	استخدام المواد المخدرة والحمل (Substance Use and Pregnancy)
33	تناول الأطعمة الصحية (Healthy Eating)
43	النشاط البدني (Physical Activity)
44	تمارين عضلات قاع الحوض (Pelvic Floor Muscle Exercises)
46	حساب عدد حركات طفلك (Counting Your Baby's Movements)
49	التخطيط لولادة طفلك (Planning for Your Baby's Birth)
51	إرضاع طفلك (Feeding Your Baby)
53	تجهيز الحقيبة للذهاب للمستشفى (Packing for the Hospital)
55	عندما يستعد جسمك للمخاض (When Your Body is Getting Ready for Labour)
58	مراحل المخاض والولادة (Stages of Labour and Birth)
60	أوضاع المخاض (Positions for Labour)
62	التنفس أثناء المخاض (Breathing in Labour)
63	الشخص الذي يدعمك أثناء المخاض (Your Support Person in Labour)
64	أدوية تخفيف الألم أثناء المخاض (Pain Medicine during Labour)

4	
65	الإجراءات الطبية أثناء المخاض (Medical Procedures in Labour)
66	الولادة القيصرية (Cesarean Birth)
69	تهانينا! (Congratulations!)
70	رسالة لطفلي (Letter to My Baby)
71	طفلك حديث الولادة (Your Newborn Baby)
73	كيف يتعلم طفلك (How Your Baby Learns)
74	رعاية طفلك (Caring for Your Baby)
78	ماذا لو ولد طفلي بمشكلة؟ (What if my Baby is Born with a Problem?)
79	فترة بقائك في المستشفى (Your Hospital Stay)
80	مُمرضة (The Public Health Nurse)
80	العناية بنفسك (Looking After Yourself)
81	التغييرات في جسمك (Changes in Your Body)
82	ماذا أفعل لو شعرت بأنني لستُ على ما يرام؟ (What if I am not Feeling Well?)
82	الصحة النفسية للأم بعد الولادة (Postpartum Mental Health)
83	اطلبي المساعدة (Ask for Help)
84	تناول الأطعمة الصحية (Healthy Eating)
85	مسؤوليات الأمومة (Parenting)
86	العلاقة الجنسية (Sexuality)
87	العنف الأسري (Family Violence)
88	منع الحمل (Birth Control)
93	إرضاع طفلك طبيعياً (Breastfeeding Your Baby)
99	الأسئلة التي قد تجول بخاطرك حول رضاعة طفلك (Questions You May Have About Feeding Your Baby)
106	المخاوف العامة التي قد تنتابك حول طفلك (Common Concerns You May Have About Your Baby)
108	سلامة الطفل (Infant Safety)
	النوم الآمن و SIDS (متلازمة موت الرضيع المفاجئ)
110	(Safe Sleep and SIDS (Sudden Infant Death Syndrome))
	قومي بإجراء اختبار مقعد السيارة YES: بمواجهة الخلف
111	(Take the Child Safety Seat YES Test: Rear Facing)



حملك

(Your Pregnancy)

أفكاري بشأن حملي
(My Thoughts about Being Pregnant)

آمالي بشأن حملي...
(Some hopes I have for my pregnancy...)



آمالي المرتبطة بطفلي...
(Some hopes I have for my baby...)



الكلمات ومعانيها

(Words and What They Mean)

فيما يلي بعض الكلمات التي قد يُفيدك معرفة معانيها عند الولادة.

حليب الرضاعة المصنوع من لبن لبن الأبقار تشتريه. يتم استخدامه في حالة عدم إرضاع الأم لمولودها طبيعياً.	Formula (حليب الرضاعة الإصطناعي)
الحبل الذي يربط جنينك بالمشيمة.	أَلْحَبْلُ السَّرِيّ
الأمراض المنقولة جنسياً التي تنتقل من شخص لأخر أثناء الممارسة الجنسية. يُمكن أن تُشكل خطراً شديداً على صحة جنينك.	الأمراض المنقولة جنسياً (STIs)
صعوبة تفريغ الأمعاء من الفضلات.	الإمساك
شد واسترخاء عضلات الرحم أثناء المخاض.	التقلصات
يُطلق عليها غالباً تقلصات ما قبل الولادة أو الطلق الكاذب تقلصات معتدلة الشدة للرحم تساعد عضلات الرحم على الاستعداد للمخاض.	تقلصات غير منتظمة للرحم
ترقق الرحم أثناء المخاض قبل أن ينفث عنق الرحم.	تلاشي عنق الرحم عند الولادة
أثناء المخاض ينفث عنق الرحم بحيث يسمح للطفل بالخروج من الرحم	تمدد عنق الرحم
الاسم الذي يُطلق على الجنين قبل ولادته من 8 أسابيع من الحمل وحتى ولادته.	الجنين
احساس بحرقه في الصدر ناتج عن ارتجاع أحماض المعدة في قناة البلع (المريء).	حرقه المعدة
المنطقة الأعمق حول حلمة الثدي. يُغطي فم الرضيع أغلب منطقة حلمة الثدي أثناء الرضاعة الطبيعية.	حلمة الثدي
عملية جراحية لإزالة القلفة التي تغطي الجزء العلوي من قضيب المولود الذكر.	الختان
كمية صغيرة من المُخاط المُعَرَّق بالدم تخرج من عنق الرحم قبل بدئ المخاض.	خروج دم أو وجود إفرازات وردية اللون
الشخص الذي تستأجر خدماته لكي يقوم بمساندتك أثناء المخاض.	دولا (مدربة الولادة الطبيعية)

العضو العضلي الذي يحمل طفلك ويثبت وضعه أثناء فترة الحمل. يوجد الرحم في الحوض خلف المثانة	الرحم
السائل الذي يحيط بطفلك عندما يكون داخل الرحم. يعمل كـ"وسادة" ويحمي جنينك.	السائل الأمنيوسي
تدفق الدم من الفرج بشكل مشابه لدم الحيض (الدورة الشهرية). ويستمر ذلك عادة لمدة 6 أسابيع بعد الولادة.	سائل النفاس
مادة مخاطية سميكة تسد عنق الرحم أثناء فترة الحمل وتخرج مع بداية انفتاح عنق الرحم.	سداة مخاطية
إحداث فتح صغير في فتحة الفرج لتوسيعه.	شق العجان
منطقة الجلد الناعمة والثابتة بين الفرج وفتحة الشرج.	العجان
أول عملية إخراج للفضلات يقوم بها المولود. تكون سوداء اللون ولزجة.	العقي
المواد الموجودة في الأطعمة التي تساعدك أنت ومولودك على النمو والتمتع بصحة جيدة.	العناصر الغذائية
فتحة الرحم.	عنق الرحم
كيس أو أغشية تُبطن جدار الرحم من الداخل. يحمل الكيس الأمنيوسي طفلك والسوائل المحيطة به.	الكيس الأمنيوسي
أول ما ينزل من لبن الثدي الأم أثناء فترة الحمل ولمدة عدة أيام بعد الإنجاب. اللبأ سائل أصفر اللون وغني بالعناصر الغذائية.	اللبأ
العمل الشاق الذي يبذله الرحم لدفع المولود إلى خارج الرحم لكي يرى النور.	المخاض
المخاض الحاصل قبل مرور 37 أسبوعاً على الحمل.	المخاض المُبكر
كلمات أخرى تطلق على المشيمة والأغشية والحبل السري. تخرج "بعد" ولادة طفلك.	مرحلة ما بعد الولادة
جهاز لمراقبة صحة الطفل قبل ولادته/ولادتها.	مراقب جنيني
كما يُطلق عليها أيضاً أَلْخَالَص. تمر المواد الغذائية والأكسجين عبرها منك إلى جنينك.	المشيمة
الاسم الذي يُطلق على الطفل قبل المخاض خلال الـ 8 أسابيع الأولى من الحمل.	المضغة
المنطقة الواقعة بين عظام الفخذين حيث يوجد الرحم.	منطقة الحوض

المهبل	الفتحة الموجودة في جسدك والتي يخرج من خلالها الجنين.
مؤشر كتلة الجسم	طريقة لقياس حجم الدهون في الجسم باستخدام الطول والوزن.
مولود قبل الأوان	المولود قبل مرور 37 أسبوعا على الحمل.
الهرمونات	مواد كيميائية في الجسم تنتقل في مجرى الدم وتساعد في النمو والنشاط الجنسي وأنظمة الجسم الأخرى.
ولادة قيصرية	واحدة من طرق التوليد عن طريق إحداث شق جراحي في البطن والرحم. كما يُطلق عليها أيضا C-section

ما المدة التي يستغرقها الحمل؟

(How Long Does a Pregnancy Last?)

يبلغ متوسط طول فترة الحمل 40 أسبوعاً (حوالي 9 أشهر) يستغرق الأمر هذا الوقت كله لكي ينمو الطفل بشكل كامل.

ينقسم الحمل إلى 3 فترات كل واحدة منها تسمى ثلاثية. يبلغ طول كل ثلاثية منها حوالي 3 أشهر.

<ul style="list-style-type: none"> • الشهر الأول • الشهر الثاني • الشهر الثالث 	<p>الثلاثية الأولى (الأسبوع 1 – 12)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الشهر الرابع • الشهر الخامس • الشهر السادس 	<p>الثلاثية الثانية (الأسبوع 13 – 28)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الشهر السابع • الشهر الثامن • الشهر التاسع 	<p>الثلاثية الثالثة (الأسبوع 29 – 40)</p>

خلال فترة الثلاثية الأولى يُطلق على طفلك لفظ المضغّة. في نهاية الثلاثية الأولى يبدأ الجنين في الظهور كطفل بشري من حيث الشكل.

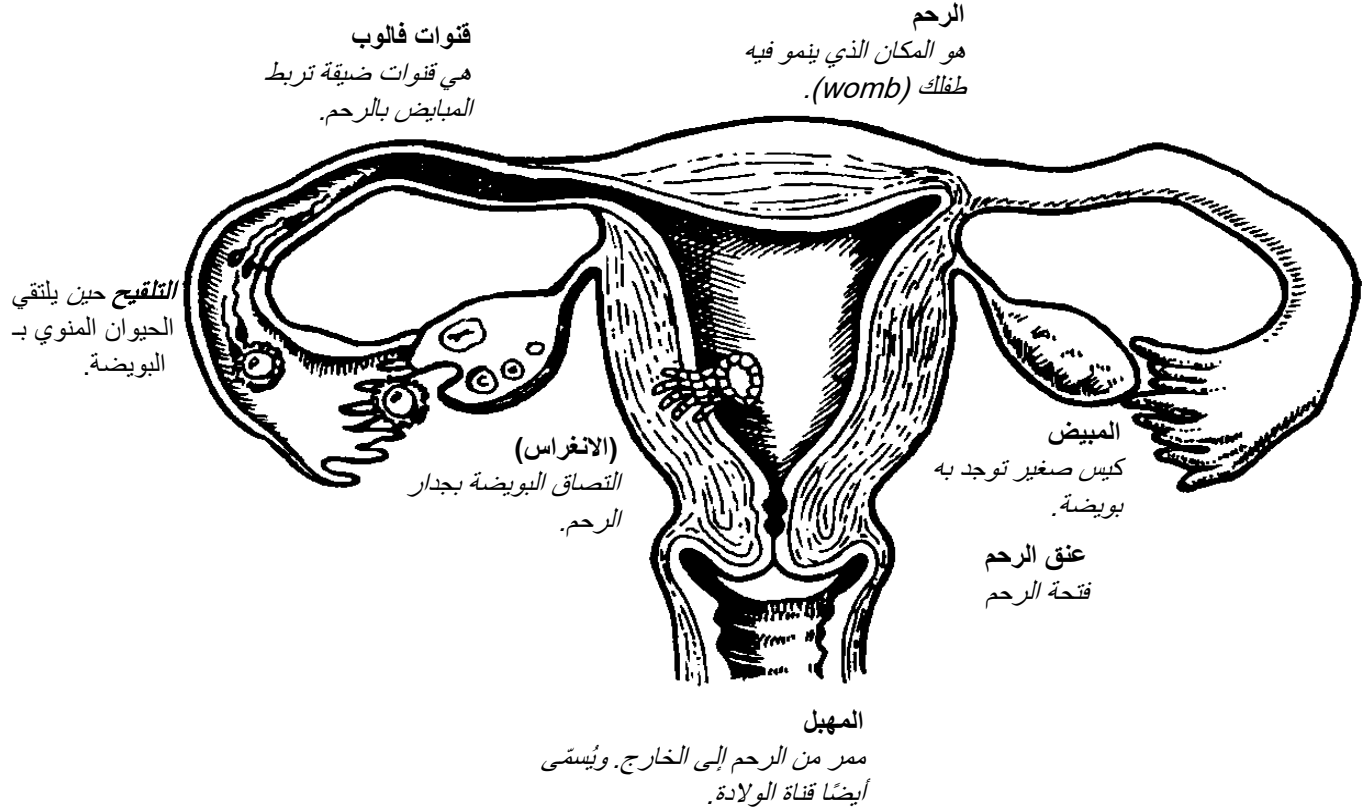
خلال الثلاثية الثانية يُطلق على جنينك لفظ الجنين الحي. يُطلق عليه عادة لفظ الجنين الحي حتى ولادته. بحلول نهاية فترة الثلاثية الثانية من الحمل، يُمص طفلك إبهامه ويفتح عينيه ويغلقها ويسمع الأصوات خارج الرحم.

خلال فترة الثلاثية الثالثة يكون طفلك كامل النمو. يحتاج لتقوية رنتيه وزيادة الوزن (دهون الجسم).

كيف يبدأ الحمل؟

(How Does a Pregnancy Begin?)

توضح هذه الصورة كيف تبدأ عملية التلقيح. تخرج بويضة من المبيض ويتم تلقيحها بواسطة حيوان منوي. تنتقل البويضة الملقحة إلى أسفل قناة فالوب وتتغرس في جدار الرحم.



زيادة الوزن بشكل صحي (Healthy Weight Gain)

زيادة الوزن جزء مهم من الحمل. الأكل الجيد وزيادة الوزن أثناء الحمل مُفيد لك ولطفلك.

زيادة الوزن بشكل صحي:

- يساعدك في ولادة طفل بوزن صحي.
- يساعدك في أن يكون حملك خالياً من المتاعب الصحية.

نقص الوزن عن المعدل المطلوب:

- قد يولد طفلك صغير الحجم.
- الأطفال ناقصي الوزن هم أكثر عُرضة للمشاكل الصحية.

زيادة الوزن بصورة مُفرطة:

- قد تُسبب مشاكل صحية أثناء الحمل.
- قد يُولد طفلك بوزن زائد عن الطبيعي.
- قد تزيد نسبة مخاطر اللجوء للولادة القيصرية أو حدوث ولادة مبكرة.
- قد يُصبح من الصعب عليك التخلص بعد الولادة من الوزن الزائد. قد يتسبب ذلك حدوث مشكلات صحية طويلة الأمد مثل داء السكري.



قد ينتابك في بعض الأحيان القلق بشأن زيادة وزنك أو نقص وزنك عن الطبيعي.

**تذكري: أنت لا تزيدين في الوزن، أنت حامل!
يحتاج طفلك أطفمة صحية لكي ينمو.**

ما الزيادة المثالية للوزن في فترة الحمل؟ (How much weight should I gain?)

تحتاج معظم النساء إلى زيادة الوزن بمقدار 11.5 إلى 16 كجم (25 – 35 رطلاً) أثناء الحمل. تحتاج بعض النساء إلى زيادة أكثر من ذلك بقليل في الوزن، والبعض الآخر أقل من ذلك بقليل.

- تعتمد زيادة الوزن التي تساعدك على إنجاب طفل بصحة جيدة على عمرك ووزنك قبل الحمل.
- تحدثي إلى طبيبك أو القابلة حول زيادة الوزن المناسبة لك.

الزيادة الإجمالية في الوزن وثبات نمط زيادة الوزن عاملان مهمان لإنجاب طفل يتمتع بصحة جيدة.

لا تحتاجين لزيادة كبيرة في الوزن خلال الثلثية الأولى من الحمل. يجب حدوث أغلب الزيادة في الوزن خلال فترتي الثلثية الثانية والثالثة.

ماذا يجب علي فعله إذا زاد وزني بشكل أكثر من المطلوب؟
(What if I am gaining more weight than I should?)

يعتبر أمراً صحياً الاستمرار في اكتساب الوزن ببطء طوال فترة الحمل. لا يُوصى بفقدان الوزن أو إتباع حمية غذائية خلال فترة الحمل. تحدثي مع طبيبك أو القابلة.

ماذا يجب علي فعله إذا لم يزداد وزني بالقدر المرغوب فيه؟
(What if I am gaining less weight than I should?)

من الناحية الصحية يجب البدء في اكتساب الوزن طوال فترة الحمل. تحدثي مع طبيبك أو القابلة.

إرشادات لزيادة الوزن أثناء الحمل

زيادة الوزن المُوصى بها	مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل BMI
12.5 – 18 كجم (28 – 40 رطلاً)	أقل من 18.5
11.5 – 16 كجم (25 – 35 رطلاً)	18.5-24.9
7 – 11.5 كجم (15-25 رطلاً)	25-29.9
5-9 كجم (11-20 رطلاً)	30 فما فوق

كيف يتوزع الوزن الزائد على الجسم؟
(Where does the weight go?)



- الدم: 1.8 كجم (4 أرطال)
- سوائل الجسم: 0.9 – 1.36 كجم (2 – 3 أرطال)
- تخزين البروتينات والدهون: 2.27 – 3.6 كجم (5 – 8 أرطال)
- الطفل: 2.7 – 3.6 كجم (6 – 8 أرطال)
- الثديين: 0.9 – 1.36 كجم (2 – 3 رطل)
- الرحم: 0.9 – 1.36 كجم (2 – 3 أرطال)
- المشيمة: 0.9 – 1.36 كجم (2 – 3 أرطال)
- السائل الأمنيوسي: 0.9 – 1.36 كجم (2 – 3 أرطال)

عدم الارتياح المرتبط بالحمل (Discomforts of Pregnancy)

الشعور بالغثيان والقيء (غثيان الصباح).

(Nausea and vomiting (morning sickness))

غثيان الصباح يعني الشعور بالغثيان و/أو القيء (التقيؤ). يُمكن أن يحدث في أي وقت أثناء الليل أو النهار. قد تجعلك بعض روائح بعض الأطعمة أو مذاقها تشعرين بالغثيان. يختلف ذلك من امرأة حامل إلى أخرى. يحدث ذلك عادة خلال أول 3 شهور من الحمل لكن قد يستمر لفترة أطول.

حاوولي تجربة النصائح التالية إذا شعرتِ بالغثيان:

- تناولي خبز جاف، بسكوت مملح أو بسكوت عادي قبل النهوض من السرير بدقائق قليلة.
- القيام ببطء من وضع الجلوس.
- تناولي وجبات صغيرة أو وجبات خفيفة كل ساعتين. المعدة الفارغة قد تجعلك تشعرين بالغثيان.
- تناولي السوائل بين الوجبات، وليس مع الوجبات.
- لا تتناولي أطعمة ثقيلة على معدتك مثل الأطعمة الحارة أو الدهنية أو المقلية.
- تناولي الطعام باردا. قد لا تضايقك رائحة الطعام البارد بنفس قدر رائحة الأطعمة الساخنة. يمكنك أن تطلبي من شخص آخر أن يقوم بالطهو نيابة عنك.

يمكنك كذلك القيام بما يلي:

- تناولي فيتامين ما قبل الولادة مع الطعام أو قبل النوم.
- جربي الزنجبيل للمساعدة في تهدئة معدتك.
- احصلي على أكبر قدر ممكن من الهواء الطلق.
- ابتعدي عن الأماكن الدافئة لأنها قد تجعلك تشعرين بالغثيان.
- احصلي على أكبر قسط من الراحة، لأن التعب قد يجعلك تشعرين بالغثيان.

تناولي الأطعمة المفضلة لديك. تساعد هذه الأطعمة العديد من السيدات الحوامل على الشعور بالراحة:

- مثلجات عصير الفاكهة
- النودلز
- الحساء
- البسكويت العادي
- الأرز
- الحبوب
- المقرمشات
- الخبز

إذا حدثت وتقيأت، فإن مضمضة فمك بالماء بعد ذلك سيساعد على التخلص من الحمض الموجود في القيء والذي يُمكن أن يسبب في تسوس الأسنان.

اتصلي ب Health link على رقم (811) أو بطبيبك أو القابلة إذا استمر القيء بشكل متواصل.

حرقه المعدة (Heartburn)

حرقه المعدة هي شعور بالحرقان في الصدر والحلق. قد تنجم عن ضغط الجنين على جدار المعدة. قد تؤدي الهرمونات أثناء الحمل إلى إبطاء الوقت الذي يستغرقه مرور الطعام عبر معدتك، مما قد يسبب أيضاً حرقه المعدة.

إذا كنت تعاني من حرقه المعدة:

- تناول وجبات أصغر بصورة أكثر تواتراً
- الانتظار لمدة ساعتين بعد الأكل قبل الاستلقاء للنوم
- تناول الطعام ببطء مع المضغ جيداً
- لا تتناول الأطعمة التي قد تتسبب في شعورك بالغثيان
- استلقي للنوم بحيث يكون رأسك أعلى من جسمك.
- المشي بعد تناول الطعام
- يجب الامتناع عن تناول الأطعمة الحارة أو المقلية أو الدهنية أو الكافيين (القهوة، الشاي، الكولا، الشوكولاتة)
- تناول السوائل بين الوجبات، وليس مع الوجبات.

تحدثي إلى طبيبك أو القابلة إذا استمرت حموضة المعدة.

الإمساك (Constipation)

قد يحدث الإمساك لأن عضلات الأمعاء تكون أكثر ارتخاءاً أثناء فترة الحمل. قد يضغط طفلك أيضاً نتيجة نموه على الأمعاء. قد تُسبب مكملات الحديد أيضاً الإمساك.

إذا كنتِ تعاني من الإمساك:

- تناولي الكثير من السوائل طوال فترات النهار لإرواء عطشك. تشمل الخيارات الجيدة: الماء والحليب والحساء. يجب أن يكون لون بولك أصفر فاتحاً أو صافياً.
- يجب أن تحتوي وجباتك الغذائية على الأطعمة الغنية بالألياف. تشمل الأطعمة الغنية بالألياف الخضروات والفواكه والمكسرات والبذور والبقوليات وأطعمة الحبوب الكاملة مثل خبز القمح الكامل 100٪ أو الشعير أو الأرز البني أو الكسكسي المصنوع من الحبوب الكاملة.
- تحدثي مع طبيبك أو القابلة قبل تناول مكملات الألياف أو أية أدوية للإمساك.
- مارسي الرياضة بشكل يومي.

تحدثي مع طبيبك أو القابلة إذا أصبح الإمساك مشكلة.

تشنجات الساقين (Leg cramps)

تشنجات الساق هي عضلات مؤلمة أو متوترة في أسفل الساق. يمكن أن تحدث لكي تشنجات في الساقين إذا قُمت بالوقوف لفترة طويلة جدًا أو حركت أصابع قدميك. غالبًا ما تحدث في الليل. وهي أكثر شيوعًا في الثلثية الثانية والثالثة من الحمل.

إذا أصبت بتشنجات الساقين:

- شدي منطقة التشنجات – ادفعي بقدمك برفق مقابل سطح ثابت أو اطلبي من شخص ما أن يدفع بيديه برفق مقابل قدمك
- إعادة ضبط وضع العضلات بالضغط بقدميك على كرسي أو وسادة عدة مرات خلال اليوم
- لا تقومي بتدليك العضلة
- حاولي ألا تستمري في الوقوف لفترة طويلة دون التحرك أو الجلوس

إذا أصبحت تشنجات الساقين مشكلة تحدثي إلى الطبيب أو القابلة.

إذا لاحظتِ خطوطًا حمراء مُتشعبة على ساقيك، فاتصلي بطبيبك على الفور.

يمكن للعناية بنفسك أثناء الحمل أن تساعدك على الشعور بالتحسن.

احصلي على قسط وافر من الراحة وتناولي طعامًا جيدًا ومارسي نشاطًا بدنيًا مثل المشي.



العناية بالأسنان (Dental care)

قُومي بزيارة طبيب الأسنان عندما تكونين حاملاً للحفاظ على صحة الأسنان واللثة.

- قومي بغسيل أسنانك بالفرشاة وتنظيفها بالخيط كل يوم.
- قد تصبح لثتك حساسة وقد تنزف بسهولة أثناء الحمل. قد تساعدك فرشاة أسنان أكثر نعومة على تجنب ذلك.
- اسألي طبيبك أو القابلة عن رعاية الأسنان منخفضة التكلفة.

علامات التحذير التي يجب الإبلاغ عنها على الفور (Warning Signs to Report Right Away)

قد تعني علامات التحذير أن هناك أمراً ما على غير ما يرام.

اتصلي بطبيبك أو القابلة أو Health Link على رقم (811) فوراً إذا كان لديك أي من العلامات التالية:

- توقف طفلك عن الحركة أو يتحرك بشكل أقل من المعتاد
- مدة حملك أقل من 37 أسبوعاً وتعانين من ألم متواتر في المعدة أو الظهر
- تفجر كيس الماء لديك، إما بسبب تدفق مفاجئ أو تسرب السائل من المهبل
- لديك درجة حرارة 38 درجة مئوية لأي سبب من الأسباب
- جرحت نفسك (فقدت توازنك وسقطت على سبيل المثال)
- شعور بالحرقان عند التبول
- لديك رائحة كريهة منشأها المهبل
- تقومين بالتقيؤ المتواصل
- تشعرين بالدوار أو فقدت الوعي
- تورم الوجه أو اليدين و/ أو القدمين فجأة أو انتفاخهما
- تعانين من الألم شديدة ومتواصلة بالرأس
- تزيد في الوزن بصورة كبيرة جداً في أقل من أسبوع
- تشوش الرؤية أو رؤية بقع أمام عينيك
- تتنابك مشاعر سيئة نحو حملك لا تزول
- تشعرين بالقلق أو التوتر

اتصلي برقم الطوارئ 911 الآن إذا كان لديك أي من الأعراض التالية:

- تعانين من نزيف مهلي شديد بلون أحمر فاتح
- لديك ألم شديد ومفاجئ في البطن ولا يزول
- ترين أو تشعرين بالحبل السري في المهبل

أنت أفضل من يعرف جسمك ويعرف طفلك.

النصائح الطبية متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع عن طريق الاتصال بـ Health Link

الإجهاض (Miscarriage)

ما هو الإجهاض؟ (What is a miscarriage?)

بينما تنتهي معظم حالات الحمل بصورة طبيعية، إلا أن القليل منها ينتهي بالإجهاض. الإجهاض هو إنهاء غير مُخطط له للحمل قبل مرور 20 أسبوعًا، أو قبل أن يصبح الطفل قادرا على العيش خارج رحم الأم. قد يحدث الإجهاض فجأة، أو قد يحدث على مدى ساعات أو أيام أو أسابيع.



2 سم

ما هي علامات الخطر الواجب الانتباه لها؟ (What are the warning signs?)

اتصلي بطبيبك أو القابلة أو Health Link إذا كان لديك أي من العلامات التالية:

- قشعريرة أو حمى (درجة حرارة فوق 38 درجة مئوية)
- إفرازات من المهبل ذات رائحة كريهة
- نزيف من المهبل يُغرق حتى التشبع فوطه سميكة واحدة أو أكثر في خلال ساعة واحدة فقط
- خروج جلطة دموية قطرها أكبر من 2 سم (4/3 بوصة) من المهبل
- ألم في معدتك لا يزول أو لا يخف من حذته تناول مسكنات

أذهبي إلى قسم الطوارئ بالمستشفى إذا:

- حدث نزيف من المهبل يُغرق حتى التشبع فوطه سميكة واحدة أو أكثر في خلال ساعة واحدة فقط واستمر لمدة ساعتين
- يزيد الألم في معدتك من حيث الشدة أو الحدة
- تشعرين بالضعف أو الدوار
- لديك درجة حرارة مرتفعة تصل إلى 38 درجة مئوية أو أكثر وتستمر لأكثر من 4 ساعات بعد تناول عقار الاسيتامينوفين

ماذا يمكنني أن أتوقع في قسم الطوارئ؟ (What can I expect at the emergency department?)

إذا كان قسم الطوارئ مشغولاً للغاية، فقد تضطرين إلى انتظار الطبيب لفحصك، حيث يتم رؤية الأشخاص الأكثر مرضا أولاً. قد يمثل هذا وقت توتر لك ولعائلتك. سيتم سؤالك عما إذا كنت تريدين مقابلة أخصائي اجتماعي. يمكن للأخصائي الاجتماعي أن يقدم لك المزيد من الدعم والمعلومات. سوف يحاول العاملون في قسم الطوارئ العثور على مساحة خاصة يمكنك الانتظار فيها حتى يراك الطبيب.

للأسف الشديد، إذا كان الإجهاض سيحدث، فلا يوجد ما يمكنك أنت أو الطبيب فعله لمنع حدوثه. يمكن إجراء بعض الفحوصات لمعرفة إذا كنت على وشك الإجهاض أم لا. إذا كنت على وشك الإجهاض، فقد يتم إعادتك إلى المنزل لانتظار حدوثه. سيشرح لك العاملون في الطوارئ ما يمكن أن تتوقعي حدوثه خلال الساعات والأيام القليلة التالية، وكيف يمكنك العناية بنفسك في هذه الأثناء، ومتى تحتاجين للعودة إلى الطبيب مرة أخرى.

المخاض المُبكر

(Preterm Labour)

ما هو المخاض المبكر؟

(What is it?)

المخاض المُبكر (قبل موعده) هو المخاض الذي يبدأ قبل مرور 37 أسبوعًا على الحمل، مما يعني أن طفلك قد يولد مبكرًا جدًا عن موعده. قد يعاني الأطفال الذين يولدون مبكرًا عن موعدهم أو صغارًا جدًا في الحجم من صعوبات في التنفس والتغذية. ويبقون غالبًا في المستشفى لفترات أطول. وقد يحتاج الطفل الذي يولد قبل موعده لرعاية خاصة في وحدة الرعاية المركزه للأطفال حديثي الولادة (NICU).

ما هي علامات المخاض المُبكر؟

(What are the signs of preterm labour?)

قد تشعرين أن شيئًا ما ليس على ما يرام. قد يكون لديك واحد أو أكثر من الأعراض الجسدية التالية:

- قد تشعرين بتقلصات مشابهة لما يحدث أثناء الدورة الشهرية أو عند وجود غازات بالبطن
- التقلصات (قد لا تكون مؤلمة)
- تغير طبيعة أو زيادة إفرازات المهبل
- آلام أسفل الظهر مصحوبة بثقل قد تأتي وتختفي
- الشعور بضغط أسفل البطن يبدو كما لو كان الطفل يندفع لأسفل في الحوض (قد يأتي الضغط ويذهب)
- تسرب للسائل أو تدفق مفاجئ للماء من المهبل
- نزيف من المهبل

ماذا أفعل لتقليل نسبة خطر حدوث المخاض المُبكر؟

(How do I reduce my risk?)

يمكن للمخاض المُبكر أن يحدث في أي حمل طبيعي. الكثير من العوامل اللاتي لم يكن لديهن أية مخاطر صحية معروفة حدث لهن مخاض مُبكر وولادة أطفال خُدج. الأشياء التي يمكنك فعلها لتقليل مخاطر حدوث ذلك هي:

- التوقف عن التدخين و/ أو الابتعاد عن المُدخين
- الامتناع عن تعاطي الكحول والحشيش والمخدرات الأخرى
- حاولي تجنب الإصابات (مثل ذلك ارتداء حزام الأمان دوما)
- اطلبي المساعدة في حالة وجود عُنف أسري بالمنزل
- استخدمي استراتيجيات التأقلم لتقليل الشعور بالتوتر
- احصلي على رعاية ما قبل الولادة في وقت مبكر من الحمل، بما في ذلك علاج الأسنان

ماذا يجب على عمله؟

(What should I do?)

إذا شعرت بأية أعراض للولادة المُبكرة، اتصلي بطبيبك أو القابلة أو Health Link على الفور أو اطلبي من أقرب شخص لك أن يأخذك إلى المستشفى. يمكن أن يُحدث ذلك فرقا كبيرا فيما يتعلق بصحة طفلك.

زيارات ما قبل الولادة للطبيب (Your Prenatal Visits)

الرعاية الصحية الجيدة لك ولطفلك مهمة جدا في منحك وطفلك بداية صحية صحيحة.



قومي بزيارة طبيب أو قابلة لتلقي الرعاية الصحية لما قبل الولادة. عندما تبدئين في تلقي رعاية ما قبل الولادة بعد فترة وجيزة من بداية الحمل وطوال فترة الحمل، فعلى الأرجح سوف تواجهين عددا أقل من المشكلات الصحية ويُولد أطفالك بصحة جيدة. سيبحث طبيبك أو القابلة عن المشكلات الصحية التي قد لا تكونين على دراية بها.

متى يجب على مقابلة الطبيب أو القابلة؟ (When should I see my doctor or midwife?)

اطلبي موعدا لمقابلة طبيبك أو القابلة إذا فاتتك دورتك الشهرية لمرتين، ثم مرة في الشهر حتى 32 أسبوعًا، ثم كل أسبوعين حتى 36 أسبوعًا من الحمل. راجعي طبيبك أو القابلة كل أسبوع خلال الأسابيع الأربعة الأخيرة من الحمل

ماذا سيحدث خلال زيارة الطبيب؟ (What happens at my visit?)

قد يقوم طبيبك أو القابلة بما يلي:

- طرح بعض الأسئلة عليك عن صحتك في الوقت الحالي وفي الماضي
- عمل بعض الفحوصات البدنية والتي قد تشمل:
 - فحص داخلي (للحوض)
 - فحص الثدي
 - فحص القلب والرئتين
 - قياس الوزن والطول
- فحص الدم والبول وقياس ضغط الدم
- عمل مسحة لعنق الرحم واختبار الكشف عن سرطان الرحم Pap smear
- الاستماع إلى نبضات قلب طفلك
- الحديث معك عن الأكل الصحي والتمارين الرياضية ومكملات الفيتامينات والمعادن وأشياء أخرى كثيرة يمكنك القيام بها لإنجاب طفل موفور الصحة

ما هي الفحوص التي قد يقوم بعملها الطبيب أو القابلة؟
(What tests might your doctor or midwife do?)

توجد العديد من الفحوصات التي يمكن للطبيب أو القابلة القيام بعملها لضمان تمتع طفلك بموфор الصحة. يمكنك سؤال الطبيب أو القابلة لماذا تعتبر تلك الفحوصات مهمة بالنسبة لك. إجراء الفحوص مهم للكشف المبكر عن الأمراض وضمان حصولك على العلاج المناسب كي يكون طفلك موфор الصحة.

لطاخة عنق الرحم	اختبار كشف الإصابة بسرطان الرحم والتأكد من سلامة عنق الرحم.
فحص داخلي للحوض	فحص الرحم وعنق الرحم.
عمل مسحة أو أخذ عينة من عنق الرحم	فحص الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً STIs مثل مرض السيلان.
فحوصات الدم	<p>للتأكد من عدم إصابتك بأية عدوى أو أية حالة مرضية أخرى قد تؤثر على حملك أو صحة طفلك.</p> <ul style="list-style-type: none"> • CBC – تحليل للدم للكشف عن الحالات المرضية مثل نقص الحديد في الدم (الأنيميا) • فحص فصيلة الدم والنوع – لفحص فصيلة دمك ومعرفة إذا كان لديك عامل Rh سلبي • فحص التهاب الكبد الوبائي ب – للتأكد من عدم إصابتك بالتهاب الكبد الوبائي • فحص الحصبة الألمانية- للتأكد من مناعتك ضد الإصابة بالحصبة الألمانية. • فحص الزهري- للتأكد من عدم إصابتك بهذه العدوى المنقولة جنسياً • فحص الإيدز – للتأكد من عدم إصابتك بالفيروس المسبب للإيدز AIDS • فحص أَلْحَمَاقُ (جُدري الماء) – يتم إجراءه على جميع الحوامل اللاتي لم يسبق لهن الإصابة بجُدري الماء أو لم يتلقين التطعيم الخاص بجُدري الماء
فحوصات البول	للتأكد من عدم إصابتك بداء السكري أو أية عدوى أخرى وعدم وجود مشكلات أخرى في الكلى أو ضغط الدم.
ضغط الدم	للتأكد من عدم ارتفاع ضغط الدم لديك لأنه قد يسبب مشاكل صحية خطيرة أثناء الحمل.

ما هي الفحوصات الأخرى التي قد يتم عملها لي؟ (What other tests may be done?)

يوجد العديد من الفحوصات التي يمكنها تأكيد أن الجنين يتمتع بصحة جيدة. سوف يناقش طبيبك أو القابلة معك إذا كنت بحاجة لأي من هذه الفحوصات.

فحصه بهدف معرفة المزيد عن طفلك. تستخدم الأشعة بالموجات الصوتية في إرشاد وتوجيه إبره رفيعة للمرور عبر جدار البطن والولوج إلى الرحم. يتم سحب عينة صغيرة من السائل الأمنيوسي لفحصه في المختبر.

فحص السائل الأمنيوسي

قد يطلب منك الطبيب أو القابلة عدّ حركات الطفل في بطنك. عدّ حركات الطفل وهو في بطن الأم طريقة سهلة للتأكد من صحة وسلامة الطفل. يعتبر الطفل النشط الحركة علامة على تمتعه بصحة جيدة.

عدّ حركات الطفل

عبارة عن جهاز يسجل عد التقلصات ونبضات قلب طفلك في شكل بياني. يتم مراقبة الجنين بهذا الجهاز عند ذهابك إلى المستشفى أو قد يرغب الطبيب أو القابلة في عمل ذلك قبل ولادة طفلك.

مراقب الجنين

مسحة يتم سحبها من المهبل وأحياناً من الشرج للتأكد من عدم إصابتك بهذه الجرثومة. يُمكن أن تُشكل هذه الجرثومة خطراً شديداً على صحة جنينك. إذا ثبتت إصابتك بهذه الجرثومة سوف تتناولين مضادات حيوية عن طريق الوريد أثناء المخاض.

المجموعة ب العُقديّة

فحص للدم يتم عمله حتى الأسبوع 20 من الحمل. يقيس هذا الفحص نسبة وجود ثلاث مواد في الدم لتحديد مخاطر إصابة طفلك بمتلازمة داون والتثلث الصبغي 18 أو عيب الأنبوب العصبي (مثل تشقق العمود الفقري).

فحص مصل الأم قبل الولادة (MSPS) / الفحص الثلاثي

تُستخدم الموجات الصوتية في أخذ صورة للجنين. وهي ليست الأشعة السينية. وترسم هذه الموجات على شاشة الجهاز صورة للجنين وتُعطي معلومات مثل حجم جنينك ووضعه.

أشعة بالموجات الصوتية عند الأسبوع 18-20

فحص للدم يتم عمله بين الأسابيع 24 – 28 من الحمل. يكشف هذا الفحص إذا كانت نسبة سكر الدم لديك مرتفعة. إذا كانت نسبة سكر الدم لديك مرتفعة، فقد يعني ذلك أنك مُصابة بسكري الحمل (داء السكري أثناء الحمل). يُمكن السيطرة عليه عن طريق النظام الغذائي أثناء الحمل. الرجاء مطالعة صفحة 28 للحصول على مزيد من المعلومات.

مراقبة مستوى الجلوكوز

توجهي إلى المستشفى فوراً إذا سكنت حركة الجنين أو يتحرك
أقل من المعتاد.

نمو طفلك (Your Baby's Growth)

3 أشهر

بنهاية فترة الثلثية الأولى (12 أسبوعاً) للحمل:

- يبلغ طول طفلك 7.6 إلى 10.2 سم ووزنه 30 جرام.
- يمكنه الآن تحريك ذراعيه وساقيه (لا تشعرين بركلات قدميه بعد).
- يبدأ في الظهور بمظهر بشري حقيقي.



طفلك:

- ينمو دماغ طفلك بصورة سريعة جداً
- ينبض القلب
- تتشكل ملامح الوجه
- العينان لا زالتا مغلقتان
- تتشكل الذراعين والساقين والأصابع وأصابع القدمين

- حاولي تناول أطعمة صحية يومياً والحصول على الكثير من الراحة.
- من الطبيعي الشعور بالتعب.

6 إلى 7 أشهر

بنهاية فترة الثلاثية الثانية (الأسبوع 28)

يكون طفلك قد بلغ:

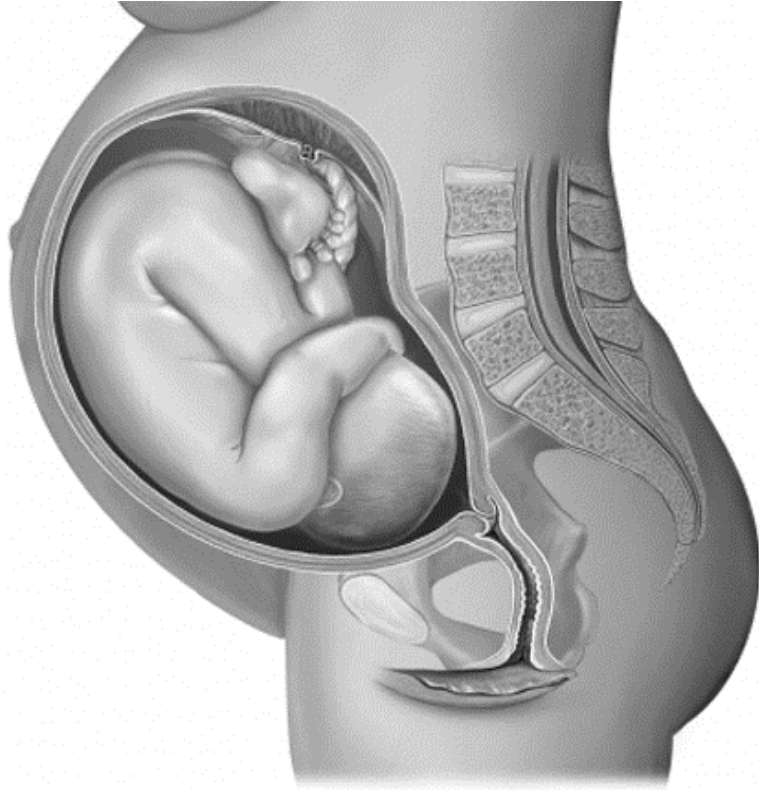
- طول 35.6 سم ووزنه حوالي 900 جرام.
- يمكنه فتح عينيه.
- لديه حواجب ورموش في العينين.
- يمكنه مص أصابعه والفواق.
- يمكنه القيام بحركات تشعرين بها.
- يمكنه سماع الأصوات مثل صوتك.
- تكون نبضات قلبه أقوى بشكل يمكن لطبيبك أو القابلة سماعها.



- قد تجدين صعوبة في التنفس الآن لأن طفلك يكبر في الحجم ويضغط على رئتيك.
- قد تكتشفين أن تناول 6 وجبات صغيرة كل يوم سيكون أسهل من تناول 2 إلى 3 وجبات كبيرة.
- قد تساعدك الوسائد الإضافية على النوم براحة أكبر.
- ضعي وسادة صغيرة بين رُكبتك عندما تستلقي على جانبك.

بنهاية فترة الثلاثية الثالثة (الأسبوع 40)
سيكون طفلك:

- بطول 48 إلى 50 سم ووزنه حوالي 3400 جرام.
- تكون تجاعيد جلده أقل نتيجة زيادة وزنه.
- قد لا يتدحرج بشكل كامل بعد الآن، لكنه لا يزال يركل بقدميه ويتحرك كثيرًا (لا يتحرك الأطفال بشكل أقل أو يتوقفون عن الحركة قبل المخاض).
- قد ينتقل إلى وضع اتجاه الرأس لأسفل، استعدادًا للولادة.



- يمكن أن يولد طفلك في أي وقت بين الأسبوعين 37 و 42 من الحمل.
- قد تتناوبك مشاعر متضاربة مثل الحماسة والسعادة وكذلك القلق والخوف.
- جميع هذه الأحاسيس طبيعية. قد يخفف عنك الحديث مع صديقة مقربة.
- قد تلاحظين تشنجات غير منتظمة في الرحم (تقلصات غير منتظمة).
- يتدرب رحمك على الاستعداد للولادة.

الحمل وداء السكري

(Diabetes and Pregnancy)

إذا كنت تعانين من مرض السكري، فإن معالجة مرض السكري قبل وأثناء الحمل مهم جداً لك ولطفلك لتكونا بصحة جيدة. تحدثي إلى طبيبك أو القابلة حول خطة للتحكم في مستوى السكري لديك. ستشمل خطتك العلاجية اختيارات لأطعمة معينة، وأن تكوني أكثر نشاطاً، واستخدام الأنسولين للحفاظ على نسبة السكر في الدم طبيعية. تذكرين أن تفحصي نسبة السكر في الدم كثيراً.

ما هو داء سُكري الحمل؟

(What is gestational diabetes?)

سكري الحمل يعني مرض السكري أثناء الحمل. وهذا يعني أن مستوى السكر في الدم يرتفع أثناء الحمل. للتحقق من ذلك، يجب على طبيبك أو القابلة فحص نسبة السكر في دمك عندما تستكملين 24 إلى 28 أسبوعاً من الحمل. إذا كانت نسبة السكر في دمك مرتفعة، فقد يُجري طبيبك أو القابلة المزيد من الاختبارات. قد تُصاب بعض السيدات بداء السكري أثناء الحمل ومن ثم يُصابون به مرة أخرى مع تقدمهم في العمر. اطلبي من طبيبك أو القابلة تحويلك لأخصائي تغذية.

لتناول الأطعمة الصحية:

- اختاري الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر والعدس والمكسرات
- تناولي بعض البروتين مع جميع وجباتك الرئيسية ووجباتك الخفيفة مثل الجبن أو البيض أو زبدة الفول السوداني أو الحليب أو الزبادي
- وزعي طعامك على 3 وجبات رئيسية و 3 وجبات خفيفة كل يوم
- تناولي وجبة خفيفة قبل النوم
- إختاري الأرز البني أو المُحول أو المسلوق بدلاً من الأرز الأبيض
- اشربي الكثير من الماء عندما تشعرين بالعطش
- قللي قدر الإمكان من المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المُضاف، مثل البوب أو العصير
- اختاري الفاكهة الطازجة بدلاً من العصائر
- قللي من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المُضاف، مثل الحلوى والمرببات والمخبوزات المُحلاة.



تذكري:

يُعد تناول الطعام الصحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وفحوصات الدم المنتظمة مهمة لك ولطفلك لتتمتعاً بصحة جيدة.

الحمل والعلاقة الزوجية

(Sexuality and Pregnancy)

قد تحدث تغييرات في مشاعرك أو رغبتك في ممارسة العلاقة الجنسية. هذا أمر طبيعي. لا تؤثر ممارسة العلاقة الجنسية على طفلك إن كان حملك طبيعيًا. يمكن التعبير عن حياتك الجنسية بعدة طرق. تشمل العلاقة الحميمة ورعاية الزوجين لبعضهما البعض والاحتضان والمعانقة والتقبيل وإظهار الحنان تجاه بعضهما البعض.



إبقاء العلاقة الجنسية آمنة

(Keeping Sex Safe)

من المهم جدًا حماية نفسك وطفلك الذي لم يولد بعد من الأمراض المنقولة جنسيًا (STIs).

- الأمراض المنقولة جنسيًا هي الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر أثناء الممارسة الجنسية.
- تشمل الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي الهربس، والكلاميديا، والزهري، والسيلان، والتهاب الكبد ب، وفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز. أيا من هذه الأمراض يمكن أن يؤدي طفلك الذي لم يولد بعد.
- يقلل استخدام الواقي الذكري مع المرطبات ذات الأساس المائي (مثل K-Y Jelly®) أثناء ممارسة الجنس المهبلية أو الشرجية أو الفموية من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو انتشارها.

كثير من الأشخاص المصابين بعدوى منقولة جنسيًا لا يعرفون أنهم مصابون بها.

إذا كانت مدة العلاقة الزوجية أقل من 6 أشهر، يجب أن تخضعي لفحص الأمراض المنقولة جنسيًا.

اطلبي من طبيبك أن يفحصك بحثًا عن الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (يجب فحص شريك حياتك أيضًا).

الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية والحمل (HIV Infection and Pregnancy)

يجب أن يخضع الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية لفحص طبي كجزء من زيارتهم الأولى قبل الولادة. إن بدء تناول الأدوية المضادة للفيروسات في وقت مبكر من الحمل يقلل من خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية إلى الطفل.

عندما يكون الشخص مصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية، فإن العوامل الأخرى التي تزيد من خطر إصابة الطفل بفيروس نقص المناعة البشرية هي:

- تعاطي المخدرات، مثل الهيروين أو الكراك/الكوكايين
- إذا أصيب الجنين بعدوى أو تعرض الكيس الأمنيوسي إلى عدوى
- عندما يحدث تمزق في الكيس الأمنيوسي لفترة طويلة أثناء المخاض

يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية إلى الطفل عبر لبن الأم. إذا كنتِ مُصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، فيجب عليكِ إرضاع طفلكِ بالحليب الصناعي.



يمكن أن يقلل العلاج الطبي من خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من أحد الوالدين إلى الطفل. تحدثي مع طبيبك حول طرق تقليل مخاطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية إلى طفلكِ.

استخدام المواد المخدرة والحمل

(Substance Use and Pregnancy)

قد يؤدي استخدام التبغ أو القنب أو الكحول أو غيره من العقاقير (مثل الكوكايين أو الهيروين أو الكريستال ميث) أثناء الحمل إلى إلحاق الضرر بجنينك. لا توجد كمية آمنة معروفة من هذه المواد لاستخدامها أثناء الحمل. يمكنك التحدث عن تعاطي المخدرات مع طبيبك أو القابلة أو خط المساعدة الخاص بالإدمان (1-866-332-2322)، أو Health Link (811).

آثار تعاطي المخدرات على نمو الطفل

المخاطر على الطفل	الفوائد للطفل	المواد المُخدرة
<ul style="list-style-type: none"> نسبة مخاطر أكبر لحدوث إجهاض قد يُولد الطفل قبل مواعده بكثير قد يُولد الطفل أصغر من متوسط الحجم الطبيعي قد يُصاب الطفل بالمرض بصورة أكثر تواتراً يكون الطفل أكثر عُرضة للأصابة بمتلازمة الموت المفاجيء للطفل (SIDS) 	غير معروفة	التبغ
<ul style="list-style-type: none"> قد يُولد الطفل أصغر من متوسط الحجم الطبيعي قد يولد الطفل بنسبة إنتباه أقل من الطبيعي قد يُؤثر على نمو دماغ الطفل قد يتعرض الطفل لمخاطر أكبر للإصابة بمشكلات الصحة العقلية مع تقدمه في العمر. 	غير معروفة	حشيشة القنب
<ul style="list-style-type: none"> قد يصاب الطفل بمتلازمة الجنين الكحولي (FASD): <ul style="list-style-type: none"> تلف دائم بالدماغ صعوبة في الكلام والمشي نمو دماغ الطفل وجسمه بصورة أبطأ عن المعدل الطبيعي صعوبات في التعلم 	غير معروفة	الكحول
<ul style="list-style-type: none"> قد يُولد الطفل قبل مواعده بكثير قد يُولد الطفل أصغر من متوسط الحجم الطبيعي قد يتعرض الطفل لمشكلات صحية خطيرة قد يمر الطفل بأعراض مرحلة الانسحاب من التعاطي قد يعاني الطفل من مشكلات جسدية و/أو عقلية مع تقدمه في العمر. 	غير معروفة	العقاقير المخدرة غير القانونية (مثل الكوكايين و الهيروين و كريستال ميث)
<ul style="list-style-type: none"> بعض الأدوية قد تؤذي طفلك. تأكدي من إبلاغ الطبيب أو القابلة عن جميع الأدوية التي تتناولينها. لا تتوقفي عن تناول أية أدوية بوصفة طبية قبل مناقشة ذلك مع الطبيب أو القابلة. 	مرتبط بنوع الدواء	أدوية بوصفة طبية ومن غير وصفة طبية

ماذا يجب علي عمله إذا كنت أقوم بتدخين السجائر أو تعاطي الحشيش أو شرب الكحول؟
(What should I do if I use tobacco, cannabis, or alcohol?)

التبغ

- إذا كنت تستعملين حشيشة القنب، فمن الأفضل محاولة التوقف عن استعمالها. إذا لم يكن بإستطاعتك التوقف عن استعمالها، قللي منها على الأقل. تتوفر المساعدة لتحقيق ذلك. تحدثي مع طبيبك أو القابلة أو Alberta Quits على www.albertaquits.ca أو 1-866-710-QUIT (7848).
- يمكن أن يؤدي دخان الآخرين طفلك أيضاً. اطلبي من أصدقائك عدم التدخين بالقرب منك أو من طفلك الذي لم يولد بعد.

حشيشة القنب

- إذا كنت تستعملين حشيشة القنب، فمن الأفضل محاولة التوقف عن استعمالها. إذا لم يكن في استطاعتك التوقف عن استعمالها قللي منها. تتوفر المساعدة لتحقيق ذلك. تحدثي مع طبيبك أو القابلة أو اتصلي ب Health Link على رقم (811) أو خط المساعدة الخاص بالإدمان على الرقم 1-866-332-2322.
- لا ينصح بالقنب للاستخدام الطبي أثناء الحمل. اسألي طبيبك عن الخيارات الأكثر أماناً لتشعري بتحسن أثناء الحمل.

الكحول

- الامتناع عن الكحول هو الاختيار الأمثل. لا يوجد مستوى آمن أو نوع آمن معروف من الكحول يمكن استخدامه أثناء الحمل. تتوفر المساعدة لتحقيق ذلك. تحدثي مع طبيبك أو القابلة أو اتصلي ب Health Link على رقم (811) أو خط المساعدة الخاص بالإدمان على الرقم 1-866-332-2322.
- متلازمة الجنين الكحولي FASD يمكن منع حدوثها. اطلبي من أصدقائك وأفراد عائلتك دعم اختيارك بالامتناع عن تناول الكحول أثناء الحمل.

من المرجح أن يعاني الأطفال الذين يولدون صغارًا جدًا أو مبكرًا جدًا من مشكلات صحية وقد يضطرون إلى البقاء في المستشفى لفترات أطول.

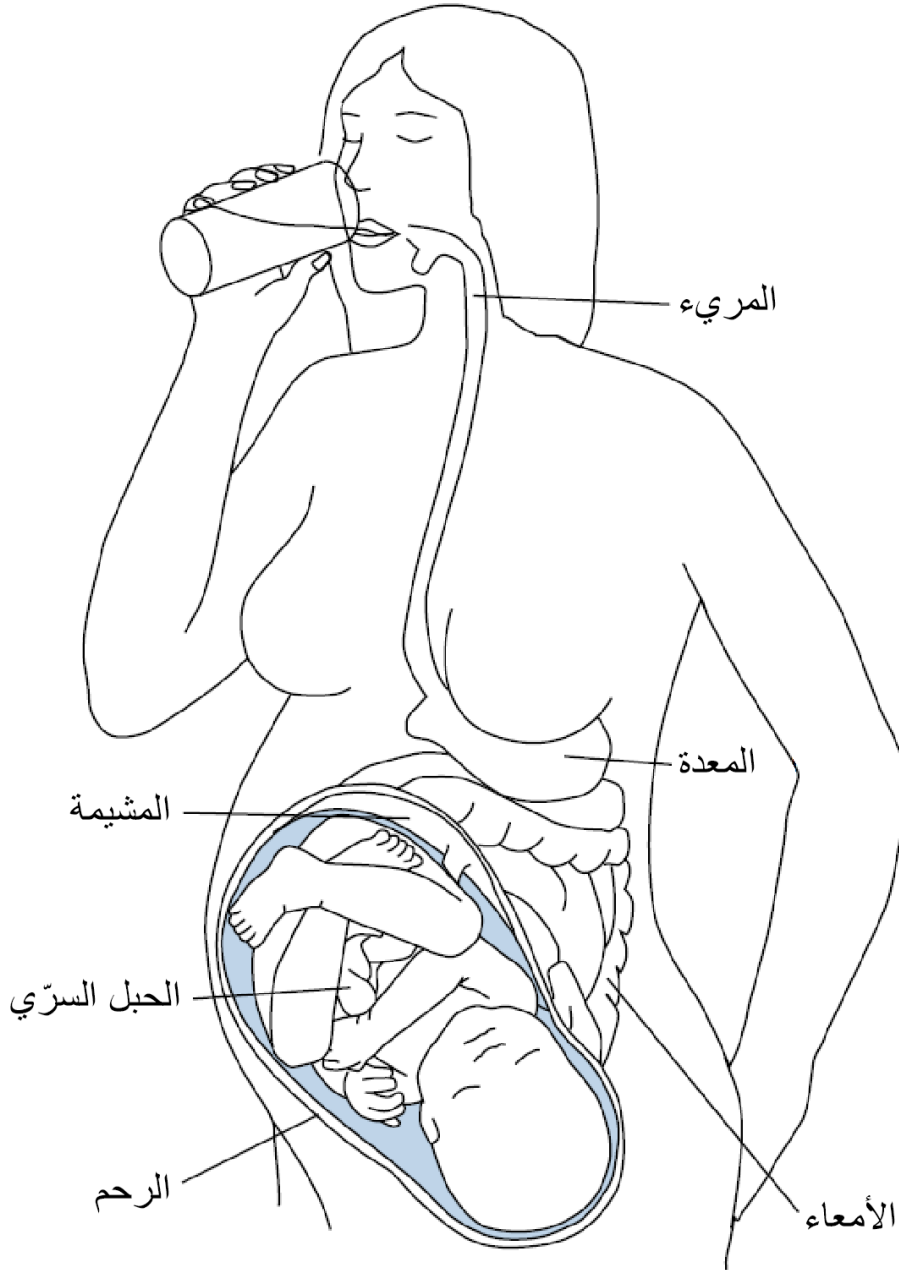
تناول الأطعمة الصحية

(Healthy Eating)

يعتبر تناول الأطعمة الصحية مهما جدا لك ولطفلك طوال فترة حملك. تساعد الأطعمة الصحية طفلك على النمو السليم. كما تساعدك على الشعور بالتحسن وتبدين أفضل ويكون مستوى نشاطك أكبر وتتعاملين بطريقة أفضل مع التوتر.

كيف يحصل طفلي على العناصر الغذائية من الأطعمة؟

(How does my baby get nutrients from food?)



يحصل طفلك على العناصر الغذائية منك أنت. كل ما تأكلينه وتشربينه يذهب عبر الفم إلى أنبوب طويل يسمى المريء.

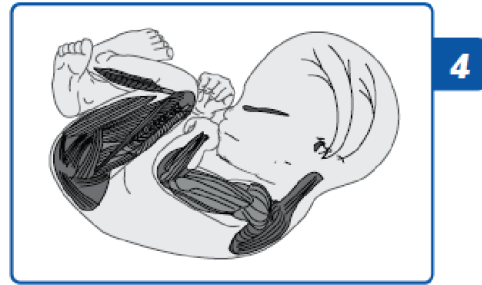
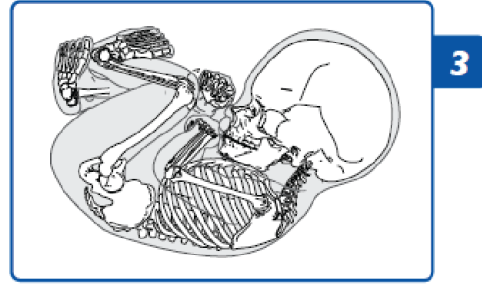
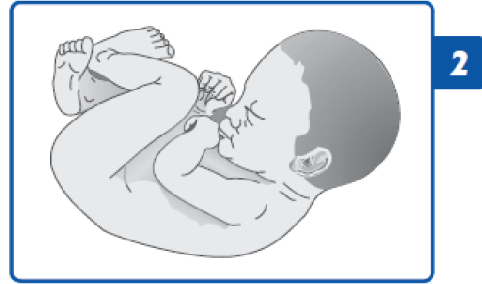
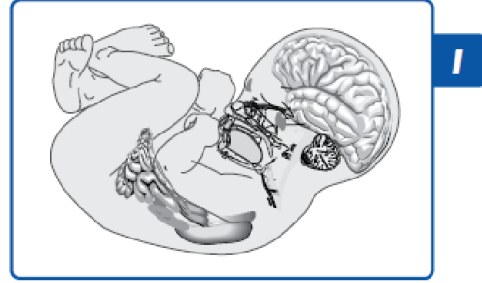
يدخل الطعام معدتك وأمعانك حيث يتحول إلى عناصر مغذية. ثم تدخل العناصر الغذائية إلى دمك.

تأخذ المشيمة العناصر الغذائية من دمك وترسلها إلى طفلك عبر الحبل السري.

يستخدم الطفل هذه العناصر الغذائية في النمو.

يُساعدك الدليل الكندي للأغذية الصحية على اختيار الأنواع والكميات الصحيحة من الطعام.

- بالنسبة لمكونات الوجبات الرئيسية، حاولي أن يكون 1/2 مكونات طبقك من الخضروات والفواكه، 1/4 من البروتين، 1/4 أطعمة من الحبوب الكاملة.
- للوجبات الخفيفة، حاولي تناول نوعين من الخضروات أو الفاكهة، والبروتين، وأطعمة الحبوب الكاملة.
- تناولي الطعام كل 3 إلى 4 ساعات عندما تكوني مستيقظة.
- تناولي 3 وجبات رئيسية و 2 إلى 3 وجبات خفيفة كل يوم. يُساعد ذلك طفلك في الحصول على الطعام الذي يحتاجه.
- اختاري العديد من الأطعمة الغذائية الصحية المتنوعة مثل الخضروات والفاكهة والأطعمة البروتينية والأطعمة الكاملة من الحبوب
- تناولي نوعا واحدا على الأقل من الخضروات الداكنة و نوع خضروات من ذات اللون البرتقالي الداكن يوميا. تساعد الخضروات والفاكهة على أن يكون دماغ طفلك وحبله الشوكي وجلده وأعضاء الأخرى بصحة جيدة (انظري الشكل 1).
- اختاري أطعمة الحبوب الكاملة. يمنحك الخبز وحبوب الإفطار والحبوب الكاملة والأرز والمعكرونة ما تحتاجينه من طاقة. كما أنها تمنح طفلك الطاقة لينمو (انظري الشكل 2).
- تناولي ما لا يقل عن 500 مل (2 كوب) من الحليب يوميا للحصول على ما تحتاجينه من فيتامين دي. يساعد الحليب والزيادي والجبن وحليب الصويا المدعم في بناء عظام وأسنان قوية لك ولطفلك (انظري الشكل 3).
- تناولي وجبتين على الأقل من الأسماك كل أسبوع. تحتوي الأسماك على دهون مهمة وعناصر غذائية أخرى يحتاجها طفلك. تساعد الأسماك واللحوم والدجاج والبيض والمكسرات والبذور والبقوليات والتوفو في تكوين الدم وعضلات صحية لك ولطفلك (انظري الشكل 4).
- أضيفي 30 إلى 45 مل (2 إلى 3 ملاعق كبيرة) من الدهون غير المشبعة كل يوم إلى وجباتك. يشمل ذلك الزيت المستخدم في الطهي والزبدة النباتية وتوابل السلطة والمايونيز.
- تناولي 2.5 لتر (10 أكواب) من السوائل يوميا. تشمل الاختيارات الجيدة: الماء والحليب والحساء.
- قللي من المشروبات المحلاة والسكرية والوجبات السريعة.



الصور مُستخدمة بإذن خاصمن منطقة
ساسكاتشوان، Health Canada، FNHI

كيف يمكنني تناول الطعام بأمان وأنا حامل؟ (How can I eat safely while I am pregnant?)

تحتوي مشروبات القهوة والشاي العادي والشاي الأخضر والكولا على مادة الكافيين. تناول الكثير من الكافيين يمكن أن يؤدي طفلك. تناول 500 مل (2 كوب) أو أقل من هذه المشروبات كل يوم. لا تتناولي مشروبات الطاقة مثل Red Bull®. قد لا تكون هذه المشروبات آمنة لك ولطفلك.

يمكن أن تعمل الأعشاب وشاي الأعشاب كمخدرات في الجسم. فقط بعض أنواع شاي الأعشاب آمنة. تناول أقل من 750 مل (3 أكواب) كل يوم من أنواع الشاي الآمن. وتشمل هذه الأنواع ما يلي:

- الزنجبيل
- قشر البرتقال
- شاي وردة المسك
- شاي النعناع

قد لا تكون بعض الأعشاب الأخرى أو شاي أعشاب معينة أو المنتجات العشبية آمنة لك ولطفلك. اسأل طبيبك أو القابلة إذا لم تكوني متأكدة.

معظم بدائل السكر آمنة أثناء الحمل. وتشمل هذه البدائل الأسبارتام (Nutrasweet®)، والسكرالوز (Splenda®)، أو acesulfame K، والسكرين، وستيفيا. استخدم كميات صغيرة فقط. لا تستخدم سيكلامات (Sweet n' Low أو Sugar Twin).

تناول السمك مهم جدا لتكوين طفل سليم.

تشمل الاختيارات الجيدة:

- سمك السلمون
- سمك الماكريل (الأطلسي)
- سمك القنود
- سمك القنود (من أنواع القنود)
- سمك القد
- سمك بلوق
- سمك موسى
- سمك الشار
- سمك مُملح
- سمك الماكريل
- سمك السردين
- سمك مرقط
- سمك خيل البحر
- سمك التونة الطازجة والمجمدة
- سمك التونة البيضاء المعلبة

بعض أنواع الأسماك تكون بها نسبة أعلى من الزئبق. تناول هذه الأنواع من الأسماك قد يؤدي طفلك. وتشمل أنواع الأسماك المشبعة بالزئبق:

- بعض أنواع الأسماك التي يتم اصطيادها في بحيرات ألبرتا
- سمك إيسكولار
- السمك الخشن البرتقالي
- سمك القرش
- سمك أبو سيف
- سمك خيل البحر
- سمك التونة الطازجة والمجمدة
- سمك التونة البيضاء المعلبة

اسأل طبيبك أو القابلة عن الكميات المسموح بها من الأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الزئبق.

قد تحتوي الأطعمة المذكورة أدناه على بكتيريا قد تصيبك أنت أو طفلك بوعكة صحية شديدة.

- اللحوم الباردة أو النقانق: لا تأكلي منها ما لم يتم تسخينها إلى درجة حرارة مرتفعة (74 درجة مئوية على الأقل).
- لا تأكلي اللحوم والدواجن والأسماك النيئة أو غير المطهية جيدًا والبيض النيء.
- يجب أن تكون الأجبان اللينة مثل جبن "بري" أو "كامميرت" أو "الجبن الأزرق" مطبوخة جيدًا قبل تناولها.
- لا تأكلي البراعم، بما في ذلك براعم "الفالفا" والفجل. قد تكون ملوثة حتى بعد طهيها.
- الكبد: وجبة واحدة 75 جم كل أسبوعين. تحتوي على نسبة عالية من فيتامين أ. الكثير من فيتامين أ يمكن أن يؤدي طفلك.



ماذا تعني عبارة "يُفضل استعمالها قبل"؟

تُخبرنا هذه العبارة عن الوقت الذي سيكون فيه الطعام طازجًا لأقصى درجة. لكنها لا تعني أن الطعام سيكون فاسدًا أو غير صالح للأكل بعد هذا الموعد. عبارة "يُفضل استعمالها قبل" لا تحمل نفس معنى تاريخ انتهاء الصلاحية. تركيبات الحليب الصناعي لها تاريخ مُحدد لانتهاء الصلاحية، وهذا يعني أن الحليب يُصبح غير صالح للاستهلاك بعد هذا التاريخ. يجب عدم استخدام حليب الأطفال الصناعي بعد تاريخ انتهاء الصلاحية. إذا لم يتم فتح علب الطعام وتم تخزينها بطريقة صحيحة، يمكن أن تستمر لفترة أطول بكثير بعد التاريخ المُحدد في عبارة "يُفضل استعمالها قبل". ولكن إذا تم فتح علب الطعام ولم يتم تخزينه بشكل صحيح، فقد يفسد.

هل الأطعمة المعلبة والمجمدة صحية؟

تعتبر الأطعمة المعلبة والمجمدة خيارات جيدة لأنها تدوم لفترة أطول من الأطعمة الطازجة، وغالبًا ما تكون أرخص سعرًا. عادة ما يتم إضافة الأطعمة المعلبة إلى سلة بنك الطعام الخاصة بك. هذا الطعام صحي وصالح للأكل حتى بعد الموعد المُحدد في عبارة "يُفضل استعمالها قبل". يجب عدم تناول المُعلبات في حالة انبعاث العلب أو تلفها أو تسريبها أو كسر ختمها.

ناقشي مع أخصائي تغذية برنامج Best Beginning أية مخاوف تتعلق بسلامة الأغذية.

الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك (Foods with Folate)

ضرورية لـ:

- نمو الخلايا وصحة الدم
- النمو الصحي للعمود الفقري والدماغ لدى طفلك

يوجد في:

- السبانخ
- الفاصوليا الخضراء
- البازلاء
- المكسرات والبذور
- البامية
- البقوليات (الفاصوليا والحمص والعدس)
- منتجات الحبوب
- صفار البيض
- كرنب بروكسل
- الدقيق الأبيض والمعكرونة
- المُضاف إليها عناصر غذائية والعديد من الحبوب المُضاف إليها حمض الفوليك

كما توجد أيضا في:



الأطعمة الغنية بالحديد
(Foods with Iron)
نحتاج إليها:

- من أجل دم صحي
- لمساعدتك على عدم الشعور بالتعب
- لزيادة مخزون الحديد في جسم طفلك

توجد في:

- جميع أنواع اللحوم (الأفضل امتصاصا من قبل الجسم)
- البقوليات (العدس والحمص والفاصوليا البيضاء)
- الفاصوليا البيضاء
- التوفو
- الحبوب المضاف إليها الحديد والحبوب الكاملة
- فاكهة مجففة

كما توجد أيضا في:



الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج C (Foods with Vitamin C)

نحتاج إليها من أجل :

- بشرة صافية ودم صحي
- مساعدة جسمك على الاستفادة من الحديد في الطعام
- لمكافحة العدوى

توجد في:

- الجوافه
- الفراولة
- طماطم (حساء، عصير، صلصة)
- الفلفل
- البطاطس

كما توجد أيضا في:



الأطعمة الغنية بالكالسيوم (Foods with Calcium)

ضرورية لـ:

- صحة العظام والأسنان
- صحة العضلات والقلب والأعصاب

تناولي 500 مل (2 كوب) أو أكثر من الحليب يوميًا للحصول على فيتامين د. يساعد فيتامين د جسمك على الاستفادة من الكالسيوم. اشربي حليب خالي الدسم 1% أو 2%.

يوجد في:

- لبن الكفير
- التوفو المصنوع من الكالسيوم
- سمك السلمون والسردين المعلب غير منزوع العظام

كما يوجد أيضا في:



الأطعمة الغنية بالألياف (Foods with Fibre)

- تساعدك في تنظيم خروج الفضلات من الأمعاء

توجد في:

- البقوليات (الفاصوليا والحمص)
- الحبوب الكاملة
- الشوفان ونخالة الشوفان ودقيق الشوفان
- الشعير ونخالة الحبوب والكعك المصنوع من النخالة
- الفاكهة الطازجة (الكمثرى والتفاح والبرتقال)
- الفاكهة المجففة (الخوخ والزبيب)
- الخضار (البازلاء الخضراء، البطاطس المطبوخة بالقشر، براعم بروكسل)

كما توجد أيضا في:



مكملات الفيتامينات والمعادن (Vitamin and mineral supplements)



- تحتاج كل سيدة يمكن أن تُصبح حاملاً إلى تناول الفيتامينات المتعددة مع حمض الفوليك كل يوم. يُساعد حمض الفوليك في منع العيوب الخلقية مثل تشقق العمود الفقري. تشقق العمود الفقري هو عيب خلقي في العمود الفقري.
- خلال فترة الحمل، تناولي فيتامينات متعددة تحتوي على 0.4 مغ (400 ميكروجرام) من حمض الفوليك، و 12-20 مجم من الحديد، وفيتامين بي 12، و 400 وحدة دولية من فيتامين دي كل يوم. بعد الحمل، يمكنك الاستمرار في تناول هذا الفيتامينات حتى نفاذ الكمية. بعد ذلك، قومي بالتحول إلى فيتامينات متعددة مع 0.4 مجم (400 ميكروجرام) من حمض الفوليك وفيتامين بي 12 و 400 وحدة دولية من فيتامين دي.
- تحدثي إلى طبيبك أو القابلة حول المكملات المناسبة لك.

تحتاجين إلى طعام وفيتامينات ما قبل الولادة.

اتبعي الدليل الكندي للطعام الصحي للحصول على الأغذية التي تحتاجينها أنت وطفلك.

النشاط البدني (Physical Activity)

النشاط البدني هو طريقة رائعة للتمتع بصحة جيدة والشعور بالراحة. ما لم يكن لديك سبب طبي يمنعك، حاولي أن تكوني نشيطة بدنيا أثناء فترة الحمل.



ويدخل ضمن الطرق التي تساعدك أن تكوني نشيطة بدنيا في:

- صعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد
- العناية بحديقة المنزل
- التسوق
- تنظيف المنزل
- المشي
- السباحة

للنشاط المنتظم، مثل المشي، فوائد عديدة:

- ستشعرين بتعب أقل وستكون لديك طاقة أكبر.
- سوف يساعدك على النوم بشكل أفضل.
- سوف يساعد في تقليل شعورك بالتوتر.
- يساعد في زيادة الوزن بشكل صحي.
- يمكن أن يساعد في علاج الغثيان والتورم والإمساك.

المشي:

- يعد المشي من أفضل الأنشطة التي من السهل القيام بها.
- جربي المشي حوالي 30 دقيقة كل يوم، أو أكثر إذا رغبت في ذلك.
- لست بحاجة إلى القيام بكل ذلك مرة واحدة – فالمشي لمدة 15 دقيقة مرتين، أو حتى المشي لمدة 10 دقائق ثلاث مرات سيؤدي بالغرض!
- يفضل المشي مع شخص آخر.
- إذا كان الطقس سيئاً، قومي بالسير داخل مركز التسوق.

إذا كنت لا تشعرين بالراحة، فحاولي ممارسة أنشطة أقل حدة.

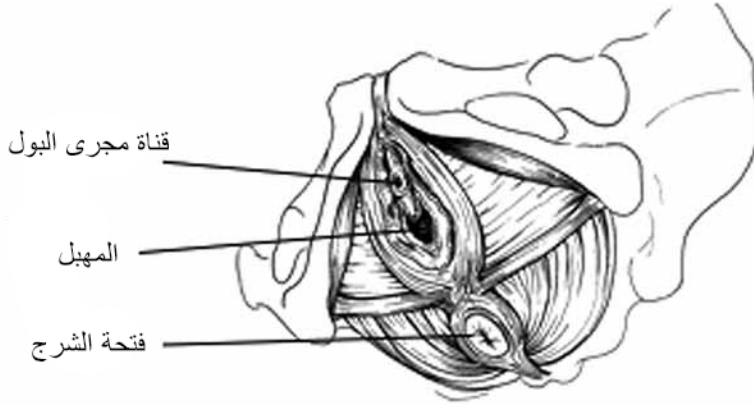
حافظي على هدوئك! حاولي ألا تُفرضي في التسخين أثناء ممارسة الرياضة.

تناولي الكثير من السوائل قبل التمارين وأثناءها وبعدها.

تمارين عضلات قاع الحوض

(Pelvic Floor Muscle Exercises)

أين يوجد قاع الحوض لدي؟
(Where is my pelvic floor?)



قاع الحوض عبارة عن مجموعة من العضلات والأربطة المتشابكة كالأرجوحة hammock تمتد من الخلف إلى الأمام ومن جانب إلى آخر عبر قاع الحوض. مُتصلة بعظم العانة من الأمام، وعظام المقعدة على كل جانب، وعظم الذيل من الخلف. الفتحات الثلاث التي تمر عبر قاع الحوض هي:

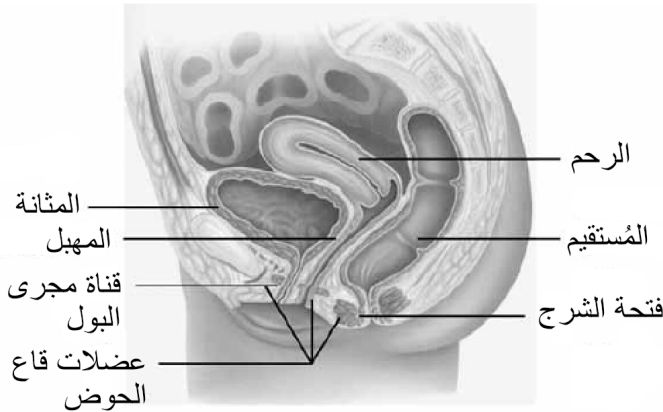
- الإحليل Urethra (الأنبوب الذي يمر من خلاله البول)
- المهبل
- فتحة الشرج

ما هي فائدة قاع الحوض؟

(What does my pelvic floor do?)

دور قاع الحوض هو:

- يقوم بإسناد الرحم والمستقيم والمثانة والأمعاء
- يساعد في التحكم في المثانة والأمعاء
- يعمل مع عضلات الظهر وجدار البطن لدعم وإسناد الظهر
- له دور مهم في الوظيفة الجنسية ومتعة العلاقة الزوجية.



* صورة التشریح مُقدمة من Tim Peters and Company, Inc. بيباك، نيوجيرسي

* صور التشریح مُقدمة من "بلاندين كاليه جيرمان" (2006)
تشریح حوض الأنثى والتمارين الرياضية سياتل: مطبعة
إيست لاند



مناظر جانبية لعضلات الحوض وقاع الحوض

كيف يمكنني الإحساس بعضلات قاع الحوض لدي؟ (How can I feel my pelvic floor muscles?)

1. هل يُمكنك إيقاف أو إبطاء تدفق البول في منتصف الطريق أثناء إفراغ المثانة؟ (ذلك مجرد اختبار لمعرفة مكان وجود هذه العضلات. لا تستخدم ذلك كتمرين متواصل.) توجد هذه العضلات باتجاه الجزء الأمامي من قاع الحوض.
2. عند إدخال إصبعين في المهبل، هل تشعرين بعضلاتك تنقبض حول أصبعيك؟ توجد هذه العضلات في المنطقة الوسطى من قاع الحوض.
3. هل يُمكنك شد العضلات حول فتحة الشرج، كما لو كنت تحاولين إيقاف إخراج الغازات؟ توجد هذه العضلات في المنطقة الخلفية من قاع الحوض.

إذا لم تكوني متأكدة إن كنتِ تستخدمين العضلات الصحيحة أم لا، فتحدثي إلى طبيبك أو الممرضة أو استشاري سلس البول أو أخصائي العلاج الطبيعي لصحة الحوض.

كيف يمكنني القيام بتمارين عضلات قاع الحوض؟ (How do I do the pelvic floor muscle exercises?)

يمكنك التدرب على استخدام العضلات معًا أو شد تلك الموجودة في الأمام أو الوسط أو الخلف. أثناء شد عضلات قاع الحوض، لا تشدي ساقيك أو مؤخرتك أو بطنك. لا تضغطي أو تحبسي أنفاسك. من المهم التركيز على الاسترخاء الكامل للعضلات بعد التقلصات. يجب أن تكون عضلات قاع الحوض قادرة على الانقباض والاسترخاء.

استخدمي هذه الطريقة لأداء التمارين التالية:

- **بطريقة بطيئة ومستدامة:** اضغطي ثم اسحبي لأعلى ببطء. حاولي الاستمرار لمدة 10 ثوانٍ في كل مرة. استرخي تمامًا. كرري ذلك 10 مرات.
- **بطريقة سريعة وقصيرة:** اضغطي وارفعي بأسرع ما يمكن، استمري لمدة ثانية واحدة، ثم أطلقه. كرري ذلك حتى 10 مرات.

مارسي هذه التمارين بانتظام ثلاث مرات في اليوم، في جميع مراحل حياتك. ابدأي بأداء هذه التمارين في وضع يسهل عليك فيه الشعور بعضلات قاع الحوض.

بعد أن تتمكني من أداء هذه التمارين بسهولة ويسر، يمكنك القيام بها بعد ذلك:

- أثناء الفترات الإعلانية في التلفاز
- أثناء الانتظار في طابور
- كجزء من تمرين الإحماء أو التهدئة
- أثناء الاستحمام
- أثناء تنظيف الأسنان

قد يستغرق الأمر من 6 – 8 أسابيع لملاحظة حدوث تحسن في وظيفة قاع الحوض. إذا لم تلاحظي أية نتائج بعد مرور شهرين، فتحدثي إلى طبيب الأسرة.

حساب عدد حركات طفلك (Counting Your Baby's Movements)

الطفل نشيط الحركة هو علامة على تمتعه بصحة جيدة. لاحظي متى يتحرك طفلك ومتى يكون نشيطاً. تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يتحركون أقل من 6 مرات في غضون ساعتين قد لا يكونون يحصلون على ما يكفي من الأكسجين.

استخدمي الرسم البياني في الصفحة التالية لتدوين معدل حركات طفلك.

كيف أحتسب حركات طفلي

(How do I count my baby's movements?)

1. اكتبي التاريخ والوقت اللذين بدأتَ فيهما العد.
2. اجلسي بشكل مريح أو استلقي على جانبك الأيسر.
3. قومي بالعدّ بعد كل مرة تشعرين فيها أن طفلك يتحرك.
4. ضعي علامة على الرسم البياني في كل مرة تشعرين فيها أن طفلك يتحرك.
5. توقفي عن العدّ بعد احتساب 6 حركات لطفلك.
6. اكتبي الوقت الذي توقفتَ فيه عن العد.

ماذا لو لم تسجلي 6 حركات في غضون ساعتين؟

(What if I don't feel 6 movements in 2 hours?)

اذهبي إلى وحدة الولادة في المستشفى على الفور. ستقوم ممرضة بفحص معدل ضربات قلب طفلك وحركاته باستخدام جهاز مراقبة الجنين. إذا كنت مُقيمة بعيداً جداً عن المستشفى أو مركز الولادة، فاتصلي بطبيبك أو القابلة على الفور

يزيد معدل حركة الطفل في بطن الأم عند إقتراب موعد المخاض.
اتصلي بطبيبك أو القابلة إذا كان طفلك لا يتحرك أو يتحرك بمعدل أقل من المعتاد.



الاستعداد لولادة طفلك

(Getting Ready for Your Baby's Birth)

التخطيط لولادة طفلك (Planning for Your Baby's Birth)

خططي أن يكون هناك شخص داعم لك نفسياً يساعدك خلال مرحلة المخاض والأشهر القليلة الأولى من حياة طفلك. فكري في حضور دورات تعليمية لما قبل الولادة. هناك أشياء كثيرة يمكنك تعلمها. يمكنك أيضاً التعرف على أشخاص جدد وتكوين صداقات جديدة. إذا كنتِ ترغبين في حضور دورات تعليمية لما قبل الولادة، حاولي العثور على شخص ما ليرافقك كشريك داعم في عملية الولادة. قد يكون ذلك الشخص هو:

- والد طفلك
- شريك حياتك
- والدتك أو أختك
- عمّة الطفل أو جدته
- صديقة
- جارة لك

قومي بزيارة موقع www.birthandbabies.com أو اتصلي برقم 403-955-1450 للتسجيل في دورات ما قبل الولادة.

المخاض عملية صعبة. يمكن لشريكك أو صديقتك أو أحد أفراد أسرتك دعمك نفسياً أثناء المخاض والولادة. قد يكون وجود الشخص الداعم نفسياً مريحاً جداً لك أثناء المخاض والولادة. يمكن للشخص الداعم لك نفسياً أن يقوم بـ:

- فرك ظهرك
- مسح وجهك بقطعة قماش باردة
- إعطائك شرايباً أو مكعبات ثلج لإمتصاصها
- كي تحافظي على رطوبة فمك
- مُساعدتك على الاسترخاء والهدوء واستكشاف أوضاع مريحة
- الحديث معك وطمأنتك
- التنفّس معك للحفاظ على تركيزك

ابدأي في شراء بعض أغراض الطفل شيئاً فشيئاً. تابعي عروض التخفيضات المتعلقة بأغراض الأطفال أو اذهبي إلى متاجر السلع المستعملة أو اطلبي من الأصدقاء ملابس الأطفال التي لم يعودوا بحاجة إليها. يختار بعض الناس الانتظار حتى ولادة الطفل لشراء أغراض للطفل.

فكري كيف ستقومين بإرضاع طفلك. ناقشي خياراتك مع الطبيب أو القابلة.

فكري كيف ومن سينقلك إلى المستشفى مع بداية المخاض:

يمكنك العثور على شخص في وقت مبكر يمكنه أن يقود سيارتك أو جهزي بعض المال لدفع أجرة تاكسي.

ابحثي عن شخص يعتني بأطفالك الآخرين و/أو حيواناتك الأليفة أثناء وجودك في المستشفى. قومي بتخزين بعض الطعام لتتناولينه عندما تعودين إلى المنزل مع طفلك.

ما الأشياء التي قد أحتاجها أنا وطفلي؟
(What kinds of things might my baby and I need?)

الاستحمام والعناية بالجسم

الأشياء التي يمكنك البدء في جمعها لك ولطفلك

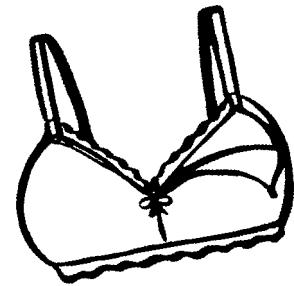
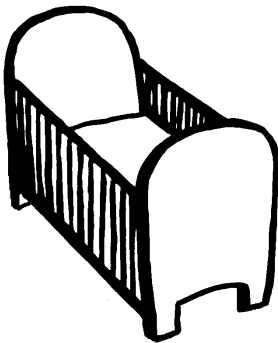
- صابون خفيف
- شامبو خفيف (يمكنك استخدام صابون لطيف على رأس طفلك)
- مناشف وشراشف
- حمالات الصدر للرضاعة
- فوط الرضاعة
- فوط صدر للطفل (2 إلى 3)

الأثاث وحاملة الطفل

ملابس الطفل

- سرير وفرش (مطابقان لمواصفات السلامة)
- شراشف لسرير الطفل (2)
- دلو بلاستيك مع غطاء للحفاضات
- مقعد للسيارة مطابق للمواصفات
- كيس للحفاضات
- عربة أطفال
- ترمومتر لقياس الحرارة
- بطانية للتدفئة
- كيس أو سلة للملابس المتسخة.
- حفاضات صغيرة الحجم (3 إلى 4 دزينة، قطن أو للاستعمال لمرة واحدة)
- فانات (على الأقل 3 إلى 4)
- ملابس للنوم (3 إلى 4)
- سترات (1 إلى 2)
- قبعة وحذاء أطفال أو جوارب
- الملابس الشتوية (مثل بدلة الثلج) عند حملة خارج البيت عندما لا يكون في مقعد السيارة
- بطانيات استقبال (3 إلى 4)
- بطانيات أطفال (2)

تصح Health Canada بعدم استخدام المراتب الناعمة أو الوسائد المنفوشة أو الألفحة أو الألعاب المحشوة أو البطانات الواقية من الصدمات في سرير الأطفال لأنها قد تعوق تنفس طفلك.



إرضاع طفلك (Feeding Your Baby)

هذا وقت مناسب للتفكير في كيفية إرضاع طفلك لاحقاً. تحدثي مع الأمهات الأخريات وطبيبك أو القابلة، والأشخاص المقربين منك. هناك الكثير لتفكري فيه قبل أن تقرر ما هو الخيار الأفضل لك ولطفلك.

لماذا يجب علي إرضاع طفلي من الثدي؟ (Why should I breastfeed my baby?)

حليب الثدي هو أفضل غذاء للطفل الرضيع. في كندا، نريد أن يحصل الأطفال على لبن الأم فقط حتى يبلغوا عُمر 6 أشهر. للرضاعة الطبيعية فوائد عديدة لك ولطفلك. لا توجد بدائل لحليب الأم يمكنها أن تعطي طفلك نفس فوائد حليب الثدي.

الأفضل للأم

- يساعد الرحم على العودة لحجمه الطبيعي
- قد يساعدك على فقدان الوزن الزائد
- يوفر عليك الوقت
- يوفر لك المال
- يجعلك تشعرين بالقرب من طفلك
- يُقلل من مخاطر تعرضك لسرطان الثدي أو المبايض

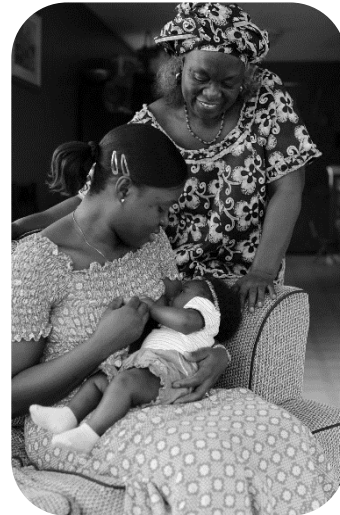
الأفضل لطفلك

- سهل الهضم
- قد يحمي طفلك من الإصابة بأنواع مختلفة من العدوى وأمراض الحساسية
- متوافر على الدوام
- دائماً نظيف وطازج وفي درجة الحرارة المناسبة
- تتغير طبيعته لتلائم احتياجات نمو طفلك
- يُتيح لك التقارب الجسدي مع طفلك

أثناء فترة الحمل، يستعد جسمك للرضاعة الطبيعية. على سبيل المثال، يقوم تديبك بالفعل بتكوين اللبأ. اللبأ هو أول ما ينزل من حليب الثدي. اللبأ سائل أصفر اللون وغني بالعناصر الغذائية. يساعد على حماية طفلك من العدوى.

في بعض الأحيان، لا تكون الرضاعة الطبيعية سهلة كما تبدو.

يوجد موارد دعم ومساعدة حتى تتمكني من الرضاعة طالما أردت ذلك.



ماذا لو كُنْتُ أرغب في إرضاع طفلي حليب اصطناعي؟ (What if I want to formula feed my baby?)

حليب الثدي أفضل أنواع الحليب لطفلك. لأسباب طبية أو شخصية، قد تقرر إرضاع طفلك بالحليب الاصطناعي.

- إذا اخترت إرضاع طفلك بالحليب الاصطناعي، فالنوع الوحيد الذي يجب أن تستخدمه هو حليب الأطفال المُضاف إليه حديد.
- استخدم حليب الأطفال المُضاف إليه الحديد حتى يبلغ طفلك من 9 إلى 12 شهرًا.
- يمكنك شراء حليب الأطفال من متجر البقالة أو الصيدلية.
- يستغرق تحضير رضعة الحليب الاصطناعي وقتًا وجهدًا. سوف تحتاجين إلى أدوات (قارورة، بطانات زجاجات، حلمات، أكواب قياس، إلخ).
- تُكلف الرضاعة الاصطناعية أكثر من الرضاعة الطبيعية.
- تحدثي مع طبيبك أو القابلة لمعرفة المزيد من المعلومات.

تحدثي إلى طبيبك أو القابلة حول إرضاع طفلك حديث الولادة بأمان إذا كُنْتُ تتعاطين المخدرات أو الكحول أو كُنْتُ مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.



يحتاج جميع الأطفال، سواء كانت رضاعتهم رضاعة طبيعية أو اصطناعية، إلى 400 وحدة دولية من مكمل فيتامين دي السائل يوميًا.

تجهيز الحقيبة للذهاب للمستشفى (Packing for the Hospital)

لطفلك	لك
<ul style="list-style-type: none"> 1 إلى 2 بطانية استقبال لطفلك 1 إلى 2 من الأقمصة الداخلية 1 إلى 2 بيجامة أو ملابس للنوم عبوة واحدة من حفاظات الأطفال حديثي الولادة قبعة أو غطاء للرأس 1 بطانية للتدفئة كيس غسيل أو كيس بلاستيكي للملابس المتسخة ملابس للطفل للعودة الى المنزل مقعد للسيارة مطابق للمواصفات 	<ul style="list-style-type: none"> بطاقة Alberta للرعاية الصحية الشخصية وبطاقات التأمين الأخرى (على سبيل المثال، Blue Cross) معطف منزلي أو شيشب أو 2 قميص نوم أو بيجاما أو ملابس مريحة 3 أزواج من الملابس الداخلية و 2 حمالات صدر (حمالة صدر للرضاعة الطبيعية) مستلزمات النظافة الشخصية بما في ذلك معجون الأسنان وفرشاة الأسنان والخيط ومزيل العرق والشامبو وعبوة واحدة من الفوط الصحية الطويلة الماكسي الهاتف المحمول والشاحن أو العملات المعدنية للهاتف العمومي وأرقام الهواتف ملابس فضفاضة لارتدائها في المنزل (على سبيل المثال، ملابس الأمومة) كاميرا قلم أسود جاف كتاب Best Begining الخاص بك

للمخاض

- أدوات التدليك، مثل كرات التنس أو دبابيس التدحرج المجمدة
- زيت أو غسول للتدليك
- جوارب دافئة للأم
- وسادات إضافية
- الوجبات الخفيفة، ومستلزمات النظافة، وتغيير ملابس الشريك
- مشروبات وعصائر ومثلجات للأم.
- مرطب الشفاه أو بخاخ الفم أو النعناع أو الحلوى الصلبة لإستحلابها.
- شيء للنظر إليه (نقطة محورية)، مثل الصورة
- موسيقى

أشياء أخرى قد ترغبين في إحضارها:



المخاض والولادة

(Labour and Birth)



عندما يستعد جسمك للمخاض (When Your Body is Getting Ready for Labour)



على الرغم من اختلاف تجربة المخاض من امرأة لأخرى، إلا أن هناك بعض العلامات على أن المخاض قد يبدأ في الظهور.

قد يكون لديك بعض هذه الأعراض من آن لآخر وحتى لأيام قليلة قبل بدء المخاض.

أعراض تشير إلى أن جسمك بدأ يستعد للمخاض: (Signs that your body is getting ready for labour:)

- "يسقط" طفلك في الحوض (ويسمى أيضًا البرق أو الارتباط). يمكن أن يحدث هذا قبل 4 أسابيع من بدء المخاض. عندما يسقط طفلك، قد تصبحين قادرة على التنفس بسهولة ولكن سيكون هناك ضغط أكبر على مثانتك. ستشعرين بالحاجة إلى التبول كثيرًا.
- قد تشعرين بحصول مبدأ الاستفادة القصوى (انفجار في طاقتك وحاجة ملحة إلى تجهيز كل شيء) قبل أيام قليلة من بدء المخاض. احرصي على عدم بذل الكثير من الجهد. ستحتاجين إلى طاقتك من أجل المخاض والولادة.
- أحيانًا يحدث الإسهال والغثيان والقيء قبل بدء المخاض. إذا ظهرت عليك هذه الأعراض، فاحصلي على أكبر قدر من الراحة. اتصلي بطبيبك أو القابلة أو Health Link Alberta إذا استمرت هذه الأعراض لأكثر من 24 ساعة أو إذا كنت قلقة.
- قد تحدث إفرازات مخاطية وردية اللون (تسمى إظهار) من المهبل لفترة تصل إلى أسبوع قبل ولادة طفلك. إذا كان ذلك يُشبه الدم الأحمر الفاتح أكثر من المخاط، فاتصلي بطبيبك أو القابلة على الفور.
- قد يكون لديك ألم في الظهر عند بدء المخاض. غالبًا ما يساعدك التدليك والحركة والحرارة (مثل الاستحمام) على الشعور بالتحسن. إذا كان ألم ظهرك يأتي ويذهب في نمط معين، فمن المحتمل أنك تعانين من تقلصات.
- عادةً ما يعني تمزق الأغشية (تدفق السوائل من المهبل) أن كيس الماء لديك يتسرب أو إنفتح. يحدث هذا أحيانًا قبل بداية المخاض. يوجد خطر حدوث عدوى في الرحم عند نزول كيس الماء. إذا كنت ستلدن مع طبيب، اذهبي إلى المستشفى إذا نزل ماء الرحم. إذا كنت ستلدن مع قابلة، فاتصلي بقابلتك إذا نزل ماء الرحم منك.

ما هو الفرق بين مرحلة ما قبل المخاض والمخاض؟

(What is the difference in pre-labour and labour?)

في أواخر الحمل، تعاني العديد من النساء من تقلصات قوية جدًا. قد تكون قوية لدرجة إيقاظك من النوم. قد تدوم وتتوقف لبضع ساعات أو أيام ثم تختفي. تساعد هذه الانقباضات الرحم على الاستعداد للولادة. يوضح الرسم البياني أدناه الاختلافات بين تقلصات ما قبل المخاض وانقباضات المخاض.

تقلصات ما قبل المخاض	انقباضات المخاض
----------------------	-----------------

- | | |
|--|------------------------------------|
| • عادة ما تكون غير منتظمة (لا تأتي في نمط مُحدد) | • تصبح أطول مدة وأكثر حدة |
| • لا تزيد حدتها مع الوقت | • تتقارب زمنيًا من بعضها البعض |
| • المشي لا يجعلها أقوى (في الواقع، المشي أو الاستلقاء قد يضع حدًا لها) | • المشي أو تغيير الوضع يجعلها أقوى |

متى يجب علي الذهاب إلى المستشفى؟

(When do I go to the Hospital?)

توجهي للمستشفى إذا حدث:

- نزول دم أحمر فاتح من المهبل
- توقف طفلك عن الحركة أو لا يتحرك كالمعتاد
- لا يمكنك التحدث أو المشي أثناء الانقباضات.
- انفتاح كيس الماء الخاص بك
- إذا كانت هذه ولادتك الأولى: تفصل 5 دقائق الانقباضات عن بعضها البعض وتستمر كل منها لمدة دقيقة واحدة، لمدة ساعة على الأقل أو
- إذا كنت قد أنجبت من قبل: تتباعد انقباضاتك الواحدة عن الأخرى بمقدار 7 إلى 10 دقائق لمدة ساعة واحدة على الأقل

متى أتصل بالقابلة؟

(When do I call my midwife?)

اتصلي بالقابلة إذا:

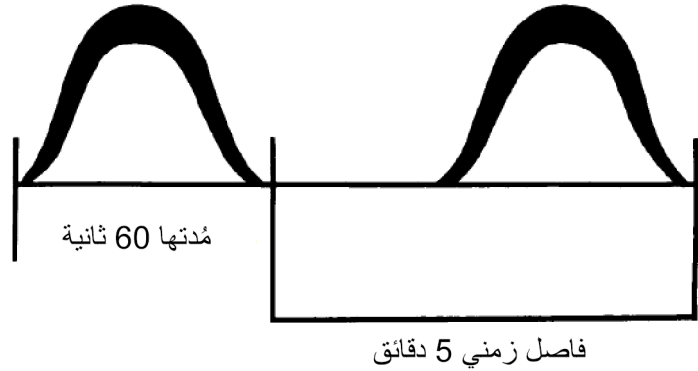
- تفصل 3 دقائق بين كل إنقباضة وأخرى وتستمر الواحدة منها 60 ثانية لمدة ساعة واحدة على الأقل
- تمزق كيس الماء الخاص بك
- لا يمكنك التحدث أو المشي أثناء الانقباضات
- توصيات أخرى من القابلة

حساب توقيت الانقباضات

(Timing Contractions)

تتبع الانقباضات:

- ما الفاصل الزمني بين الانقباضات؟ لاحظي الوقت من بداية الانقباض الأول إلى بداية الانقباض التالي.
- ما المدة التي تستغرقها كل انقباضة؟
- ما مدى قوة الانقباضات؟



ماذا سيحدث عند وصولي إلى المستشفى؟

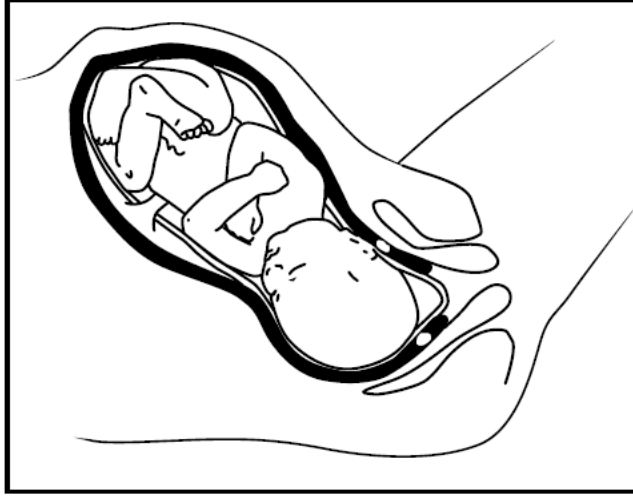
(What happens when I get to the hospital?)

1. اذهبي إلى وحدة النساء والتوليد.
2. ستقوم الممرضة:
 - بتوجيه بعض الأسئلة لك عن حملك
 - فحص درجة حرارتك، النبض والتنفس وضغط الدم
 - فحص عينة من البول
 - تحسس بطنك وطفلك (قد تتلمس الممرضة رأس طفلك أو قدميه أو يديه أو مقعدته. لا بأس من الطلب إلى الممرضة عما تفعله).
 - عمل فحص مهبل
 - استخدام جهاز مراقبة الجنين للاستماع إلى نبضات قلب طفلك لمدة 15 إلى 20 دقيقة
3. إذا كنت في حالة مخاض، فسوف تذهبين إلى غرفة الولادة. إذا لم تكوني في حالة مخاض نشط، فقد يتم إعادتك إلى المنزل. ستخبرك الممرضة متى يمكنك العودة.
4. إذا كنت ستبقين في المستشفى، فسيذهب الشخص الداعم لك إلى مكتب الدخول لاستلام أوراق دخول المستشفى الخاصة بك.
5. ستخبر الممرضة طبيبك أو القابلة بأنك في المستشفى. إذا كنت تعانين من أي مشكلات في المخاض، سيأتي الطبيب قبل ولادة طفلك.

مراحل المخاض والولادة (Stages of Labour and Birth)

المخاض عملية صعبة. إنه العمل الذي يقوم به جسمك حتى يتمكن طفلك من الخروج من الرحم عبر المهبل ليبرى نور الحياة. ينقبض الرحم (ينقلص) لمساعدة الطفل على الخروج. سيتقلص الرحم ويستريح وينقبض مرة أخرى على مدار عدة ساعات. يمكن أن تختلف التقلصات من شخص لآخر. قد تشعرين بها مماثلة لتمارين تمدد أو تشنج أو ضغط في أسفل بطنك أو فخذيك أو أسفل ظهرك.

المرحلة الأولى: المخاض



تضعف تقلصات الرحم تدريجياً وتفتح عنق الرحم إلى 10 سم. يسمح هذا لطفلك بالتحرك خارج الرحم إلى قناة الولادة (المهبل).

يختلف المخاض من ولادة لأخرى. يمكن أن يستمر المخاض بين بضع ساعات إلى 36 ساعة أو أكثر. بالنسبة للعديد من الأشخاص، يكون الجزء الأول من المخاض هو الأطول.

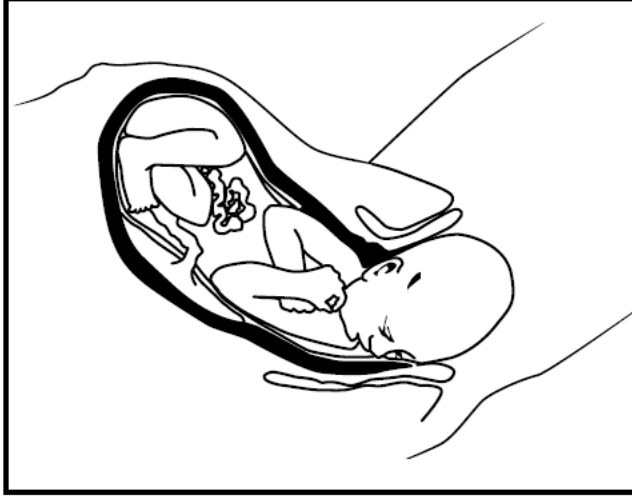
قد تكون أيضاً هي الأسهل لأن الانقباضات قصيرة وخفيفة نسبياً وهناك الكثير من الوقت بين كل واحدة وأخرى. في الواقع، يقضي الكثير من الناس النصف الأول من المخاض غير متأكدين من أنهم في مرحلة المخاض!

عندما تعتقدين أن المخاض قد بدأ، اتصلي بزوجك أو الشخص الداعم. استرخي إذا استطعت، أو شاهدي التلفزيون، أو اقربي مجلة، أو اذهبي في نزهة قصيرة، أو ابقِي منشغلة ببعض الأنشطة الخفيفة الأخرى. تناولي طعاماً خفيفاً واشربي قدر ما تحتاجين من الماء. قد ترغبين في الاتصال بجليسة أطفال إذا كان لديك أطفال آخرون، ووضع أية خطط نهائية أخرى للذهاب إلى المستشفى.

مع تقدم عملية المخاض، ستصبح انقباضاتك أطول وأقوى ومتقاربة زمنياً. ستجدين صعوبة في المشي أو التحدث أثناء الانقباضات. قد يحتاج الشخص الداعم أو الممرضة إلى تذكيرك بمواصلة التنفس أثناء الانقباضات.

بحلول نهاية المرحلة الأولى من المخاض، ستكون تقلصاتك قوية جداً وستتوالى بسرعة، الواحدة تلو الأخرى. قد تشعرين بالغثيان في معدتك، ويكون هنالك ضغط كبير على أسفل ظهرك، وتشعرين بالتعب الشديد. قد يبدو لك أن مخاضك لا نهاية له! قد يكون هذا أصعب جزء من المخاض، ولكنه أيضاً أقصر جزء.

المرحلة الثانية: الولادة



بمجرد فتح عنق الرحم بالكامل (10 سم)، تدفع تقلصات الرحم طفلك عبر قناة الولادة. بينما يتحرك طفلك ببطء للأسفل، سيتمدد المهبل ببطء حول طفلك. يمكن أن تستمر هذه المرحلة لمدة 3 أو 4 دفعات فقط، أو لعدة ساعات.

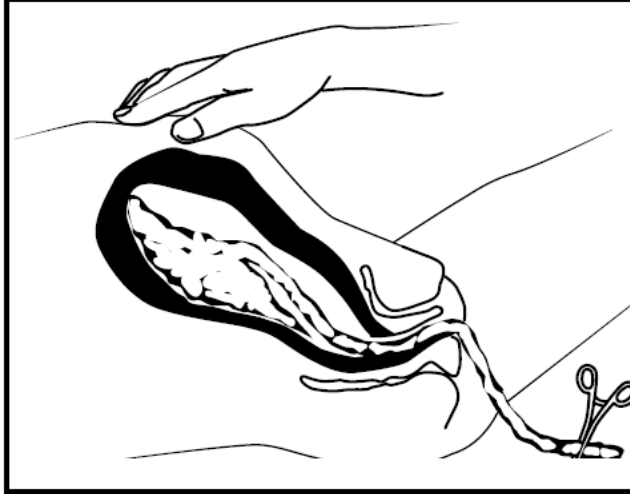
عندما يكون عنق رحمك مفتوحًا، قد تشعرين بالحاجة إلى الدفع. هذا وقت مثير ومخيف - سينتهي مخاضك قريبًا. ستشعرين بضغط شديد في أسفل ظهرك وفي مؤخرتك.

ستساعدك الممرضة أثناء المخاض لتحريك طفلك إلى أسفل قناة الولادة. قبل ولادة طفلك مباشرة، ستمر لحظة يكون فيها الجزء الأكبر من رأس طفلك عند فتحة المهبل. يُسمى ذلك التَّوَجَّان. تقول الكثير من السيدات أنه يكون لديهن شعورًا حارقًا في المعدة قويًا جدًا في هذا الوقت. سيطلب منك طبيبك أو القابلة التوقف عن الدفع حتى

يتمكن طفلك من الانزلاق للخارج ببطء. قد يكون ذلك صعبًا عليك، لكنه لن يستمر سوى بضع ثوانٍ.

بعد خروج رأس طفلك، قد تحتاجين إلى الدفع مرة أخرى برفق للمساعدة في دفع الكتفين أيضا للخارج. بعد ذلك، يخرج باقي جسم طفلك منك بسرعة. بعد ولادة طفلك، سيضع طبيبك أو القابلة طفلك على بطنك لتحتضنيه. لقد انتهى الأمر - لقد قُمتِ بعمل رائع!

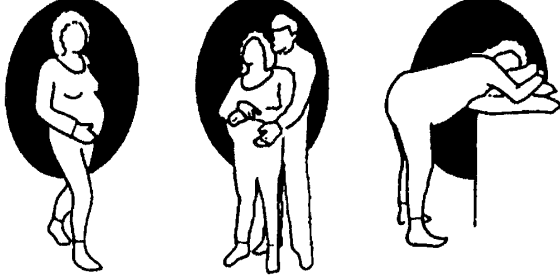
المرحلة الثالثة: إخراج المشيمة



بعد ولادة طفلك، يستمر الرحم في الانقباض. يساعد ذلك المشيمة على الخروج من بطانة الرحم إلى الخارج عبر المهبل. معظم النساء لا يشعرن بهذا على الإطلاق، في حين أن بعض النساء قد يعانين من بعض التشنج.

أوضاع المخاض (Positions for Labour)

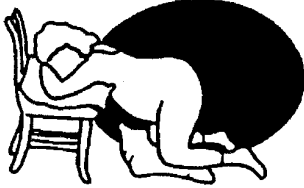
فيما يلي بعض الأوضاع التي يمكنك القيام بها لتكوني أكثر راحة أثناء المخاض. قومي بتغيير وضعيتك كل 20 إلى 30 دقيقة.



المشي والوقوف والانحناء يحافظ على راحة ظهرك ويساعد طفلك على التحرك نحو الأسفل.



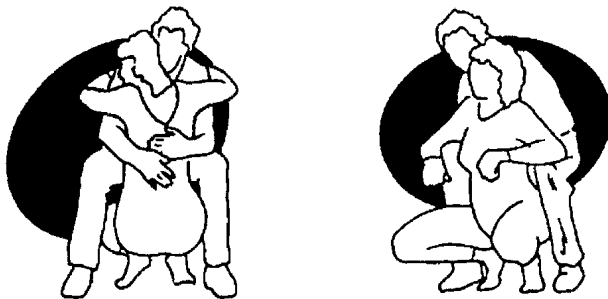
قد يساعدك الجلوس على السرير أو الكرسي أو المرحاض أو كرة الولادة على فتح الحوض. لا تجلسي لفترة طويلة لأن ذلك قد يُتعب ظهرك أو يُسبب البواسير.



الركوع على أربع يريح ظهرك عندما تهزين حوضك.



الاستلقاء على جانبك يمنحك الراحة. تستريحين بشكل أفضل عند إرخاء الجزء العلوي من ساقيك على وسادة.



القرصاء في أي وقت أثناء المخاض يوسع حوضك لمساعدة طفلك على التحرك نحو الأسفل.

ماذا يمكنني أن أفعله كي أشعر بالراحة عندما أكون في المخاض؟ (What can I do for comfort when I am in labour?)

من الطبيعي أن تكون التقلصات مؤلمة. فيما يلي بعض الطرق لمساعدتك على الشعور براحة أكبر والتعامل مع الآلام المصاحبة للمخاض.

تحركي

- المشي أو التحرك لأطول فترة ممكنة. يمكنك أيضاً الركوع على السرير أو الجلوس القرفصاء بجانب السرير.
- قومي بتغيير وضعيتك مرات عديدة، على الأقل كل 30 دقيقة.
- استلقي على جانبك بالتناوب مع المشي. الوقوف والهز الخفيف والتأرجح.
- حاولي التبول كل ساعة أو نحو ذلك.

التدليك

- اجعلي الشخص الداعم لك يفرك ظهرك.
- قد يساعد اللمس اللطيف أو التدليك أو تحسس البطن أو الوجه أو الشفتين أو الذراعين أو الساقين أو الظهر في تقليل التوتر ويساعدك على الشعور بالاسترخاء.
- قد يساعد وضع أي شيء دافئ أو بارد على جلدك أيضاً في تقليل الألم. مثال ذلك: رقائق ثلج أو كمادات باردة على الفخذين أو منطقة العجان أو الظهر أو القدمين أو الاستحمام بماء دافئ. قد تريحك أيضاً قطعة قماش باردة على وجهك أو رقبته.
- إذا كان تم حقتك فوق الجافية، فلا تضعي أشياء ساخنة أو باردة على ظهرك أو بطنك أو الجزء السفلي من جسمك.

استرخي

- حافظي على استرخاء عضلاتك. يساعد التنفس ببطء على الشعور بالاسترخاء.
- انظري إلى صورة جميلة أو شيء ما، أو فكري في وقت أو مكان سعيد للمساعدة في إبقاء عقلك مشغولاً.
- أحضري معك صورة أو شيء تنظرين إليه.
- حاولي النوم أو الاسترخاء بين الانقباضات.
- استمعي للموسيقى.

تنفسي بعمق

- تعاملتي مع كل انقباضة على حدة. في بداية ونهاية كل انقباضة، خذي نفساً عميقاً من الأنف و الزفير من الفم. قومي بالتنفس المريح أثناء الانقباض.
- يمكن أن تساعد مرطبات الشفاه أو تنظيف الأسنان بالفرشاة أو استحلاب الحلوى في الحفاظ على رطوبة فمك.
- اشربي العصير والماء وتناولي الأطعمة الخفيفة مثل الخبز المحمص والحلويات والفاكهة للحفاظ على طاقتك.
- يمكن أن يساعدك الكثير من التشجيع من الشخص الداعم على تجاوز الانقباضات القوية.

التنفس أثناء المخاض

(Breathing in Labour)

- تنفسي بطريقة تجعلك تشعرين بالراحة. من المهم ألا تحبسي أنفاسك لأن ذلك قد يتسبب في حصول طفلك على كمية أقل من الأكسجين.
- عندما تشعرين بألم الانقباض الذي يبدأ، خذي نفساً عميقاً "منظفاً". للقيام بذلك، خذي نفساً عميقاً من الأنف وأخرجيه من الفم. ثم تنفسي ببطء، تماماً كما لو كنت نائمة أثناء الانقباض.
- عند انتهاء الإنقباض، انخفيها بعيداً بنفس عميق منظم آخر- للداخل عبر أنفك وللخارج من فمك.
- كلما زادت صعوبة تقلصاتك، قد تزيد سرعة تنفسك. هذا أمر طبيعي. تنفسي بالطريقة الأسهل بالنسبة لك.
- قد تشعرين بالرغبة في الدفع قبل أن يفتح عنق الرحم بالكامل. سيساعدك أخذ أنفاس سريعة من فمك (مثل اللهاث) على عدم الدفع حتى يفتح عنق الرحم بالكامل. ستساعدك الممرضة في القيام بهذا النوع من التنفس.
- قبل ولادة طفلك مباشرة، قد يطلب منك الطبيب أن تلهثي (تأخذين أنفاساً سريعة متوالية). سيساعد ذلك على إبطاء ولادة الطفل لإتاحة الوقت الكافي لفتح المهبل للتمدد.



الشخص الذي يدعمك أثناء المخاض

(Your Support Person in Labour)

يمكن أن يكون زوجك أو الشخص الداعم لك عونًا كبيرًا أثناء المخاض. سيساعدك الشخص الداعم لك في العثور على وضعيات مريحة، ويقوم بفرك ظهرك، ويذكرك بالتنفس أثناء الانقباضات، ويُريحك.

إذا كنتِ الشخص الداعم وستكون هذه هي المرة الأولى لك في حضور عملية الولادة، فسوف يسهل مهمتك كثيرًا إذا ذهبتِ إلى دورات ما قبل الولادة أيضًا. سوف تتعلمين وتدريبين على المواقف المختلفة وتدابير الراحة، ويمكنك التحدث عن تلك التدابير التي قد تتجح أكثر من غيرها.

إذا كنتِ ستقودين سيارتكِ إلى المستشفى من أجل المخاض والولادة، فتأكدي من أن سيارتكِ تحتوي دائمًا على ما يكفي من البنزين.

نصائح للشخص الداعم

(Tips for the support person)

- ارتدي ملابس مريحة. ارتدي طبقات من الملابس بحيث يمكنك البقاء في درجة حرارة مريحة.
- أحضري الماء أو العصير للشرب وبعض الوجبات الخفيفة عالية الطاقة (الجبن والبسكويت والفواكه والمكسرات والسندويشات).
- أحضري معكِ فرشاة ومعجون أسنان. أثناء المخاض تُصبح بعض السيدات حساسة جدًا للروائح!
- أحضري معكِ مجلة أو كتابًا. قد تكون هناك أوقات بطيئة أثناء عملية المخاض ولا يوجد الكثير لتفعلينه.
- استريحي وقتما تستطيعين. إذا كان بإمكانك الجلوس أثناء تقديم المساعدة، فافعلي ذلك.

أشياء على الشخص مُقدم المساعدة أن يتذكرها

(Things for the support person to remember)

- لا تأخذي أي شيء يُقال أثناء المخاض على محمل شخصي. قد يؤدي ألم المخاض والضغط الناجمة عنه إلى قيام الشخص بالتنفيس عنها على المُقربين منه لأنه يشعر بالأمان معهم.
- استشعري ما تريد الأم عمله وافعليه. أثناء فترة هدوء الأم، قدمي الدعم الهادئ. قد لا يساعد ما تُقدميه في فترة المخاض المبكر بنفس القوة مع زيادة حدة الانقباضات، لذلك قد تحتاجين إلى تجربة أشياء أخرى مختلفة.
- عبري عن تشجيعك للأم بكلمات مثل "أنتِ تقومين بعمل جيد"، أو "عمل رائع"، أو "تنفسي معي". قد تحتاجين إلى ترديد نفس الشيء أكثر من مرة لأن النساء في هذا الوقت يُصبحن أكثر تركيزًا على المخاض وقد لا ينتبهون حقًا لما تقولينه أو لا يتذكرونه لاحقًا.
- بين الانقباضات، ذكرها بالتمدد العضلي أو تدوير الأكتاف أو تقليل التوتر العصبي بأية طريقة أخرى. يجب عليها أيضًا شرب بعض الماء أو العصير.
- لا بأس في طلب المساعدة عند الحاجة. سواء كانت فترة المخاض قصيرة وشديدة، أو طويلة وبطيئة، فقد تشعرين في بعض الأحيانًا بقليل من العجز. تحدثي إلى المُمرضة قد تحتاجين أنتِ والشخص مُقدم المساعدة إلى الإطمئنان بأن الأمور طبيعية وتسير في الإتجاه الصحيح.

أدوية تخفيف الألم أثناء المخاض (Pain Medicine during Labour)

تشعر كل واحدة من النساء بألم المخاض بطريقة مختلفة. بالنسبة للعديد من النساء، تكون تعليمات الراحة في هذا الكتاب ناجعة. في بعض الأحيان قد تحتاجين إلى مسكنات الألم. فيما يلي بعض أدوية الألم التي يُمكنك اختيارها:

أنتونوكس Entonox

- يُطلق عليه أيضا "غاز الضحك".
- أنتِ تتحكمين في مقدار ما تحصلين عليه من خلال القناع أو ميسم الفم.
- يتم استخدامه أثناء التقلصات. بين التقلصات، تقومين باستنشاق الهواء العادي.
- يساعد في تخفيف الألم أثناء المخاض، لكنه لا يُزيله تمامًا.

أدوية المُخدرات

- يشمل ذلك مسكنات الألم مثل المورفين أو الفنتانيل®.
- يمكن إعطاؤها لك بواسطة إبرة في الوريد أو العضلات
- تُقلل من آلام تقلصات المخاض.
- تستمر فعاليتها من 1 إلى 3 ساعات.
- يمكنها أن تجعلك تشعرين بالنعاس أو المرض.
- قد تتسبب في نُعاس طفلك أحيانًا وبطء قدرته على الرضاعة.

التخدير فوق الجافية

- دواء "يُجمد الإحساس في" منطقة البطن حتى لا تشعري بالكثير من الألم ولكنك تظلين يقظة ومُنتهبة.
- يتم إدخال أنبوب صغير في الفراغ بين عظام العمود الفقري. يتم تمرير دواء التخدير من خلال هذا الأنبوب.
- من المفروض أن تلاحظي أن حدة الألم قد قلّت بعد 2 أو 3 تقلصات.
- سيتحدث الطبيب معك عن المخاطر والمضاعفات المحتملة نادرة الحدوث قبل إعطائك حقنة التخدير فوق الجافية.

الإجراءات الطبية أثناء المخاض

(Medical Procedures in Labour)

أثناء عملية المخاض والولادة، قد تحتاجين للخضوع لإجراء طبي لمساعدتك أو مساعدة طفلك. اسألي طبيبك أو القابلة لمعرفة لماذا قد تحتاجين لهذا الإجراء.

الحث

بينما تبدأ عند العديد من السيدات عملية المخاض تلقائياً، توجد أحياناً أسباب طبية لتسريع بدء عملية المخاض. قد تحتاجين لاستخدام طريقة الحث لبدء المخاض إذا:

- مضى أسبوع إلى إثنين على التاريخ المتوقع لولادة طفلك
- لا ينمو جنينك بشكل جيد
- انفتاح كيس الماء لديك ولكن الانقباضات لم تبدأ في غضون 24 ساعة
- يعاني طفلك من مشكلات
- كانت لديك مشكلات صحية معينة مثل ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري أو التهاب في الرحم

يمكن أن يحدث المخاض عن طريق تمزق الأغشية أو باستخدام الأدوية التي يتم إعطاؤها لك عبر الوريد أو إدخالها إلى المهبل.

الحقن الوريدي IV

قد تحتاج بعض السيدات إلى تناول سوائل إضافية أثناء المخاض. قد يتم إعطاؤها ذلك عن طريق الحقن في الوريد. الأنبوب الوريدي هو أنبوب رفيع جداً يتم إدخاله في وريد في يدك أو الجزء السفلي من الذراع. يمكن أيضاً إعطاءك الأدوية (المضادات الحيوية أو مسكنات الألم) من خلال الحقن الوريدي.

شق العجان

شق العجان هو عبارة عن إحداث قطع صغير في فتحة الفرج لتوسيعه. لا يحدث ذلك مع الجميع. قد يتم عمل ذلك عند قرب نهاية المخاض إذا كان طفلك بحاجة إلى الولادة بصورة أسرع. يتم تخدير هذه المنطقة أولاً بالدواء.

ملقط الجراح

يتم استخدام الملقط عندما يعاني طفلك من مشكلة أثناء عملية الولادة. تساعد طفلك على الالتفاف والتحرك لأسفل في قناة الولادة. توضع هذه الأدوات التي تشبه الملاعقة برفق على جانبي رأس طفلك.

استخراج الجنين بالشفط

الشفط هو كوب صغير يوضع على رأس طفلك. عندما تقومين أنتِ بدفع لخارج رحمك، يستخدم الطبيب طريقة الشفط للمساعدة في ولادة طفلك. يتم استخدام طريقة شفط الجنين للخارج في:

- تسريع عملية الولادة إذا كان طفلك يعاني من مشكلة ما
- تُساعدك في الولادة إذا لم تكوني قادرة على دفع طفلك خارج الرحم

الولادة القيصرية (Cesarean Birth)

الولادة القيصرية (ويُطلق عليها أيضا C-section) عبارة عن ولادة الطفل من خلال إحداث شق جراحي في جدار البطن والرحم. تكون بعض الولادات القيصرية مُخطط لها، بينما يتم إجراء البعض الآخر كحالة طارئة.

لماذا قد أحتاج إلى عمل ولادة قيصرية؟ (Why would I need to have a cesarean birth?)

قد تحتاجين إلى الولادة القيصرية إذا:

- يعاني طفلك من مشكلات
- قد يكون حجم طفلك كبير جداً ومن ثم يكون من الصعب جداً دفعه عبر حوضك
- يجعل وضع طفلك من الصعوبة بمكان أن يخرج من الرحم عن طريق المهبل (على سبيل المثال: تكون مقعدته أو قدميه متجهة لأسفل بدلاً من رأسه)
- لديك عدوى نشطة بفيروس الهربس
- وجود مشكلة في الحبل السري أو المشيمة

كيف أستعد للولادة القيصرية المُخطط لها؟ (How do I get ready for a planned cesarean birth?)

- سيقوم مكتب طبيبك بحجز موعد لولادتك القيصرية في المستشفى.
- سوف تذهبين إلى المستشفى في اليوم المُحدد لولادتك القيصرية.
- في الليلة السابقة للجراحة. يجب الامتناع عن الأكل أو تناول أي شيء بعد منتصف الليل.
- يجب الاستحمام قبل الذهاب إلى المستشفى.

ماذا سيحدث عندما أصل إلى المستشفى؟

(What happens when I get to the hospital?)

ستقوم الممرضات بإعدادك للجراحة عن طريق:

- التأكد من إجراء تحاليل الدم الخاصة بك
- قياس ضغط الدم والنبض ودرجة الحرارة ومعدل ضربات قلب طفلك
- إدخال قسطرة (أنبوب مطاطي رفيع) في المثانة
- بدء حقن وريدي IV

في غرفة العمليات:

- سوف تستلقين على طاولة تميل قليلاً إلى اليسار
- سيتم مراقبة ضغط الدم ومعدل ضربات القلب
- سيتم غسل بطنك والجزء العلوي من ساقيك وتغطيتها بقطعة قماش مُعقمة، مع ترك مساحة صغيرة من بطنك مكشوفة

يمكن استخدام نوعين من التخدير:

- التخدير فوق الجافية أو التخدير النخاعي ("تجميد" البطن): ستكونين واعية ومتنبهة
- التخدير العام: ستكونين فاقدة للوعي أثناء ولادة طفلك

ماذا سيحدث بعد ولادتي القيصرية؟ (What happens after my cesarean birth?)

في المستشفى

- ستشعرين ببعض الألم في منطقة الجراحة. لا تترددي في طلب مُسكن للألم.
- يمكنك بدء الرضاعة الطبيعية لطفلك. سوف تساعدك الممرضة.
- يُمكنك البدء في اتباع نظام غذائي يعتمد على السوائل ثم تناول الطعام الصلب بعد ذلك.
- ستبقى الحقنة الوريدية متصلة بك إلى أن يتمكن جسدك من الاحتفاظ بالسوائل.
- قد يتم ترك قسطرة المثانة لبضع ساعات لمساعدتك على إخراج البول.

في المنزل

- اعتني بنفسك للمساعدة على تعافيك بشكل أسرع.
- تناولي أطعمة صحية وتناولي الكثير من السوائل على مدار اليوم.
- احصلي على الكثير من الراحة. أطلبي المساعدة من أفراد الأسرة والأصدقاء حتى تحصلي على الراحة الكافية.
- بعض أنواع الغرز الجراحية تذوب تلقائياً. إذا لم تكن غرزك الجراحية من هذا النوع أو إذا كان لديك دبابيس جراحية، فستقوم الممرضة برفعها سواء في المستشفى أو في منزلك.

يمكن لكثير من السيدات أن يلدن ولادة طبيعية عن طريق المهبل في حالات الحمل اللاحقة بعد الولادة القيصرية. تحدثي مع طبيبك عن ذلك قبل أو أثناء الحمل التالي.



قد تستغرق العودة إلى الشعور الطبيعي وقتاً أطول إذا سبق لك الولادة القيصرية.

قد تشعرين بالسعادة لأن طفلك قد ولد ولكنك تشعرين بالحزن لأن الولادة لم تتم كما خططت لها.

قد يُساعدك التحدث إلى شخص ما عن تجربة ولادتك، سواء كانت ولادة قيصرية أو ولادة طبيعية.

ولادة طفلك
(Your Baby is Born)

تهانينا!
(Congratulations!)

اسم طفلي

تاريخ ميلاد طفلي

معلومات عن طفلي

الوزن:

الطول:

قياس محيط رأس الطفل:

وقت الولادة:

إسم المستشفى:

إسم الطبيب الذي ساعدني في ولادة طفلي:

إسم المُساعد غير طبي أثناء المخاض:

رسالة لطفي
(Letter to My Baby)



طفلك حديث الولادة

(Your Newborn Baby)



الوزن (Weight)

يزن الطفل في المتوسط بين 2500 إلى 4500 جم (5 أرطال 8 أونصات – 8 أرطال 3 أونصات). قد يفقد طفلك بعض الوزن بعد الولادة ثم يعود إلى وزنه عند الولادة بعد 14 يومًا من ولادته.

الطول (Length)

يبلغ متوسط طول الطفل ما بين 46 و 56 سم (18 إلى 22 بوصة).

الرأس (Head)

رأس الطفل كبير جدًا مقارنةً ببقية الجسم. في بعض الأحيان يبدو الرأس على شكل مخروط بعد الولادة المهبلية. قد يستغرق الأمر 6 أسابيع قبل أن يُصبح شكل الرأس مستديرًا. ستشعرين ببقعة لينة الملمس في أعلى رأس طفلك. هذا هي نقطة التقاء عظام الجمجمة التي لم تنمو بعد. سوف تنغلق هذه النقطة اللينة بعد عدة أشهر.

التحكم العضلي (Muscle Control)

سيكون لطفلك قدرة محدودة على التحكم في حركة رأسه وعنقه. سوف يكون لزامًا عليكِ إسناد رأسه وظهره عند الإمساك به أو حمله لإرضاعه.

الشعر (Hair)

قد يولد طفلك بشعر غزير أو قد يكون لديه القليل من الشعر أو بدون شعر. قد يتساقط شعر الطفل في الأسابيع الأولى تاركًا بعض مناطق صلعاء في رأسه. ثم ينمو شعر جديد.

قد يكون لدى بعض الأطفال شعر في الجسم يسمى الزغب. الزغب هو شعر ناعم على جبين وأذني وكتفي طفلك. عادة ما يختفي شعر الجسم هذا عندما يبلغ طفلك من العمر شهرين.

الوجه (Face)

قد يبدو وجه طفلك منتفخًا. سيزول الانتفاخ مع الوقت.

العينين (Eyes)

يولد بعض الأطفال بعيون داكنة. يولد بعض الأطفال بعيون زرقاء. بمرور الوقت، ستتغير عيون طفلك إلى لونهما الدائم. قد تتقاطع عينا الطفل أو تبدو وكأنهما تجولان. هذا لأن الأطفال ليس لديهم سيطرة جيدة على عضلات عيونهم. هذا أمر طبيعي وسيتحسن بمرور الوقت.

الجلد (Skin)

سيبدو الجلد مرتخيًا ومتجعّدًا.

قد يكون الجلد مغطى بغطاء دهني يسمى طلاء. يزول هذا الطلاء مع مرور الوقت.

الطفح الجلدي عند الأطفال حديثي الولادة شائع جدًا في الشهر الأول.

يعاني بعض الأطفال من بقع سوداء أو زرقاء توجد غالبًا على ظهر الطفل أو مقعدته. عادة ما تختفي هذه البقع تدريجياً عندما يبلغ طفلك 5 سنوات.

الأعضاء التناسلية (Genitals)

قد تبدو الأعضاء التناسلية لطفلك كبيرة ومتورمة. قد يعاني بعض الأطفال من إفرازات مهبلية بيضاء مع وجود القليل من الدم بداخلها.

قد يتحول لون القضيب إلى اللون الأحمر لبضعة أيام إذا تم ختان طفلك. سوف تتعلمين كيفية رعاية ذلك الجزء من الجسد. لا تقومي بسحب القلفة للخلف إذا لم يتم ختان طفلك. فقط اغسلي المنطقة التي تريدها.

الساقين والقدمين (Legs and feet)

قد تكون ساقا طفلك مُنحنية مع إتجاه قدميه نحو الداخل. قد تظل الساقين مُنحنية لعدة أشهر.

الحَبْلُ السُّرِّيُّ (Umbilical cord)

يتم تثبيت الحبل بمشبك وقطعه بعد الولادة. يتم ترك كمية صغيرة من الحبل والمشبك متصلة بطفلك. سيسقط الحبل والمشبك تلقائياً بعد 7 إلى 21 يوماً تقريباً.

اتركي الحبل ليجف بعد حمام طفلك.

وجود كمية صغيرة من النزف أمر طبيعي عندما يكون الحبل السري على وشك السقوط.

كيف يتعلم طفلك (How Your Baby Learns)

أنتِ أهم شخص مؤثر في حياة طفلك. تعلمي وطوري مهاراتك معه.

النظر (Seeing)

- يمكن لطفلك معرفة الفرق بين الضوء والظلام والأشكال والأنماط.
- عندما يكون طفلك هادئاً ومُنْتَبِهاً، يمكنه النظر إلى الأشياء التي تبعد عنه بمسافة 20 إلى 25 سم.
- يحب طفلك النظر إلى الوجوه وقد يشاهد الأشياء لفترات طويلة.
- الأهم من ذلك كله، سوف يستمتع طفلك بالنظر إلى وجهك وأنتِ تبتسمين وتضحكين وتحدثين معه.

السمع (Hearing)

- يستمتع طفلك بسماع الأصوات التي تتغير نغماته مثل صوتك أو موسيقى ناعمة. عندما يبدو صوتك لطيفاً و مُحبباً سوف يشعر طفلك بالحنان وأنه محبوب.
- التحدث أو القراءة لطفلك هو الخطوة الأولى لمساعدته على تعلم الكلمات.

حاستي التذوق والشم (Tasting and Smelling)

- يتمتع الأطفال بحاسة شم جيدة.
- يفضلون السوائل الحلوة مثل لبن الأم.

بدون أي لمس (Touching)

- يُحب أغلب الأطفال أن تقوم الأم بلمسهم أو تدليكهم أو إشعارهم بالحنان. حمل طفلك واحتضانه لن يُفسده. سوف تساعد لمستك الحانية طفلك على النمو والشعور بالأمان.



رعاية طفلك (Caring for Your Baby)

البكاء (Crying)

هل البكاء أمر طبيعي؟

البكاء أمر طبيعي. يبكي جميع الأطفال بداية منذ لحظة ولادتهم. يبكي الطفل لإخبارك أنه:

- يحتاج للنوم
- يحتاج لتغيير الحفاض
- جائع
- يحتاج لمن يحتضنه
- لا يشعر بالراحة

من الطبيعي للطفل أن:

- يبكي كثيرا عندما يبلغ من العمر شهرين
- يقل عدد مرات بكاءه عندما يبلغ من العمر حوالي 3 إلى 4 أشهر

ماذا أفعل لتهدئة طفلي؟

- أرضعي طفلك ببطء واجعليه يتجشأ كثيرا.
- وفري لطفلك أكبر قدر من الراحة.
- حركيه بلطف. امشي أو هزي ذراعيك وأنت تحملين طفلك.
- يمكنك إسماع طفلك بعض الموسيقى الهادئة لمساعدته على الإسترخاء.
- حافظي على هدوئك وخذي قسطا كافيا من الراحة.

طرق أخرى لتهدئة طفلي:



تذكري:

بقاؤك هادئة أكثر أهمية من إيقاف بكاء الطفل.
لا تقومي بهز طفلك لأي سبب من الأسباب.
أخبري كل من يعتني بطفلك ألا يهزه أبدًا لأي سبب من الأسباب.
خذي قسطًا من الراحة ولكن لا تهزي الطفل أبداً.

لا بأس من طلب المساعدة

(It is okay to ask for help)

قد يجعلك بكاء الطفل تشعرين أحيانًا بالعجز أو الغضب. بقاؤك هادئة أكثر أهمية من إيقاف بكاء الطفل.

- ضعي طفلك في مكان آمن مثل سرير الأطفال، واتركي الغرفة، وأغلقي الباب.
- خططي للأمور مسبقًا – احصلي على أرقام هواتف الأشخاص الذين يمكنهم تقديم المساعدة.
- تأكدي من أن مُقدم الرعاية لطفلك يعرف كيف يقوم بتهدئة طفلك.
- اتصلي بـ Health Link Alberta للتحدث مع ممرضة.

التجشؤ

(Burping)

قد يحتاج طفلك إلى التجشؤ. غالبًا ما يُصاب الأطفال بالغازات أو فقاعات الهواء في البطن أثناء الرضاعة أو بعدها. اسندي صدر طفلك وذقنه. افركي أو ربتي على ظهر طفلك بلطف.

النوم

(Sleeping)

قد يشعر طفلك بالنعاس الشديد خلال الـ 24 ساعة الأولى بعد الولادة. بحلول اليوم الثاني أو الثالث، سيكون طفلك أكثر استيقاظًا وسيقبل على الرضاعة بشكل كبير (حوالي 8 إلى 12 مرة في اليوم).

- ضعي طفلك دائمًا على ظهره للنوم.
- قومي بتغيير وضع رأس طفلك أثناء النوم. الأطفال الذين ينامون في وضع واحد لفترة طويلة يمكن أن ينتهي بهم الأمر بمساحة مُسطحة في رؤوسهم.
- غيري وضعيات الحركة والسرير كثيرًا حتى لا ينظر طفلك دائمًا في اتجاه واحد.
- ضعي طفلك على بطنه أو على جانبه عندما يكون مستيقظًا ومُراقبًا.

يعاني بعض الأطفال من أوقات عصبية كل يوم. قد يبدو عليهم النعاس لكنهم يظلون غير هادئين. يحدث هذا غالبًا في المساء. احتضني طفلك أو حركي ذراعيك للجانبين أثناء حملة، غني له أو تحدثي معه لتظهري له أنك تهتمين به. راجعي "النوم الآمن وSIDs" في الصفحة 109.

الإستحمام (Bathing)

لا يحتاج طفلك إلى حمام كامل كل يوم. كل ما تحتاجين لعمله هو غسل وجه طفلك ويديه ومؤخرته بلطف يوميًا. يحب بعض الأطفال الماء، بينما لا يحبه البعض الآخر. التحدث بهدوء مع طفلك سيحسسه أن كل شيء على ما يرام.

التزمي جانب الحذر:



- ضعي كل ما تحتاجينه من مستلزمات في متناول يدك قبل البدء في تحميم طفلك.
- يجب أن تكون درجة حرارة ماء الاستحمام دافئة. استخدمي معصمك للتحقق من درجة الحرارة.
- لا تضعي الزيوت المعدنية في ماء الاستحمام. ستجعل ملمس جلد طفلك زلقًا جدًا بحيث لا يمكن التعامل معه بأمان. إذا كانت بشرة طفلك جافة، ضعي كمية قليلة من الزيت المعدني بعد الاستحمام.
- قد تُهيج المستحضرات المعطرة بشرة طفل

لا تتركي الطفل وحيداً وقت الاستحمام، ولا حتى لثانية واحدة.

فضلات الأمعاء (البُراز – BM). (Bowel movements)

في أول 48 ساعة، ستكون فضلات طفلك (البُراز) سوداء ولزجة (تسمى العقي meconium). سيتغير لون البُراز بعد ذلك إلى اللون البني المَحْضَر.

بعد 48 ساعة، سيعتمد لون وطبيعة بُراز طفلك على ما تُرضعينه له.

- يكون قوام بُراز الطفل الذي يرضع من الثدي رطباً، وأصفر، وفضفاضاً، وسهل الخروج.
- يقوم الكثير من الأطفال الذين يرضعون من الثدي بالتبرز مع كل رضعة.
- الرجاء مراجعة الرسم البياني "ما الذي تتوقعينه عند إرضاع طفلك رضاعة طبيعية" في الصفحة 95.
- يكون قوام بُراز الطفل الذي يرضع صناعياً من القارورة لينا، ولزجا كالعجينة، وعادة ما يكون لونه بني إلى أصفر باهت وسهل خروجه.
- يقوم الكثير من الأطفال الذين يرضعون صناعياً من القارورة بالتبرز مع كل رضعة.
- عندما يبلغ الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو صناعية عمر شهر إلى شهرين، قد لا يكون لديهم نفس عدد مرات التبرز. تستمر عادة فضلات الأمعاء لينة القوام وسهلة المرور.

حركات طفلك (Your baby's movements)

- معظم حركات طفلك، مثل مص الأصبع، والإمساك، والتجذير (فتح الفم للرضاعة عند لمس خد الطفل)، هي ردود أفعال. يمكنك المساعدة في تطوير المهارات الحركية لطفلك خلال الأشهر القليلة الأولى من خلال اللعب كثيرا مع طفلك.
- جربي أنشطة مختلفة مثل لعبة peek-a-boo والتدليك وإمساكه وأرجحة ذراعيك أثناء حمله وحمله بوضعية مختلفة.
- يحتاج طفلك إلى قضاء بعض الوقت كل يوم مُستلقيا على بطنه لمنع تسطح الرأس والمساعدة في تقوية عضلات الظهر والرقبة. ابدئي ببضع دقائق في كل مرة. يمكنك المساعدة بالجلوس على الأرض في مواجهة طفلك للعب معه.



ملابس الطفل (Clothing)

من السهل أن ترتفع درجة حرارة طفلك بشدة. ألبسي طفلك نفس كمية الملابس العادية التي ترتديها.

في الهواء الطلق صيفا

- يمكن أن تتضرر بشرة طفلك من أثر أشعة الشمس.
- لا تضعي طفلك أبداً تحت ضوء الشمس المباشر، حيث لا يمكنك استخدام الكريم الواقي من أشعة الشمس على طفلك خلال الأشهر الستة الأولى.

في الهواء الطلق شتاء

- ألبسي طفلك طبقة ملابس أكثر مما ترتدينه أنت.
- قومي بتغطية رأس طفلك ويديه وقدميه جيدا لحمايتها.

غسيل ملابس طفلك

يمكنك منع الطفح الجلدي عن طريق:

- غسل جميع ملابس الأطفال الجديدة والمستعملة بمُنظف معتدل
- عدم استخدام مُنعمات ملمس الأقمشة
- شطف ملابس طفلك مرتين أو إضافة 125 مل من الخل إلى ماء الشطف الأخير

ماذا لو ولد طفلي بمشكلة؟ (What if my Baby is Born with a Problem?)

نأمل جميعًا أن يكون أطفالنا بصحة جيدة. ومع ذلك، إذا وُلد طفلك بمشكلة صحية، فنحن نريده أن يحصل على أفضل رعاية ممكنة.

يتم تدريب الأطباء والممرضات في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU) على رعاية طفلك.

قد ينتابك القلق أو الانزعاج عندما ترين طفلك في مكان به آلات ومعدات غريبة الشكل. تحدثي إلى ممرضة المستشفى أو الأخصائي الاجتماعي عن شعورك. أخبري الممرضة أنك تريدين أن تكوني مع طفلك. سوف يشعر طفلك بالرضا إذا كُننت قريبة منه، ويسمع صوتك ويشعر بلمستك الحانية له. من حقك أن تكوني قريبة من طفلك. أطلبي المساعدة من الممرضة أو الأخصائي الاجتماعي أثناء هذه الفترة الصعبة.





ما يمكن لك توقع حدوثه خلال الأسابيع القلائل الأولى بعد الولادة

(What to Expect in Your First Few Weeks)



فترة بقائك في المستشفى (Your Hospital Stay)

ستظلين في المستشفى بين 24 إلى 48 ساعة بعد ولادة طفلك. إذا كانت ولادتك بعملية قيصرية ستبقين في المستشفى حوالي 3 أيام.

بعض الأشياء التي يجب معرفتها أثناء بقاءك في المستشفى: (Some things to know when you are in the hospital:)

- سيظل طفلك معك في غرفتك. سيساعدك هذا في التعرف على طفلك وتعلم كيفية الاعتناء به.
- يمكن للشخص الذي يقوم بمساعدتك البقاء معك أثناء الولادة. قد لا يتوافر سرير للشخص الذي يقوم بمساعدتك بعد الولادة. يمكن للأصدقاء وأفراد الأسرة الآخرين القيام بزيارتك لفترات قصيرة. استفسري من طبيبك أو القابلة بشأن الإرشادات الحالية للزيارة.
- أطلبي من أصدقائك وعائلتك إرسال الزهور والهدايا إلى منزلك. يمكنك الاستمتاع بالزهور لفترة أطول في المنزل.
- تحدثي واحضني طفلك بحيث تلامس بشرتك بشرته قدر ما تستطيعين وأنت مستيقظة.
- أرضعي طفلك مبكرًا وبشكل متكرر. من الأسهل أن تبدئي الرضاعة الطبيعية لطفلك عندما تلامس بشرتك بشرة طفلك أثناء احتضانه.
- حاولي البقاء مستيقظة أثناء إرضاع طفلك أو احتضانه. إذا شعرت بالنعاس، ضعي طفلك في سريره.



كيفية تلامس بشرتك بشرة طفلك :skin-to-skin

- احملي طفلك على صدرك العاري مع ارتداء طفلك حفاظة فقط.
- غطي ظهر طفلك ببطانية لتدفنته. حافظي على رأس الطفل فوق مستوى البطانية.
- حاولي البقاء مستيقظة أثناء احتضان طفلك.
- يمكن للزوجين احتضان الطفل وملامسة بشرة الرضيع أيضًا.

مُمرضة Public Health (The Public Health Nurse)

ستتصل بك مُمرضة Public Health في غضون 24 ساعة بعد مغادرة المستشفى. ستجيب الممرضة على أسئلتك وتخطط لزيارتك في منزلك أو لرؤيتك في العيادة.

سنقوم مُمرضة The Public Health بـ:

- فحص طفلك وسحب عينة من دمه إذا لزم الأمر
- فحصك واستخراج العُرز أو الدبابيس الجراحية إذا كانت ولادتك بعملية قيصرية
- الإجابة عن أية أسئلة تتعلق بصحتك أو صحة طفلك



العناية بنفسك

(Looking After Yourself)

ستحتاجين إلى الكثير من الراحة في الأسابيع القليلة الأولى بعد ولادة طفلك. قد يكون ذلك صعباً لأنك تتعرفين على طفلك وتتعلمين العديد من الأشياء الجديدة مرة واحدة! تساعدك العناية بنفسك على رعاية طفلك.

حاولي النوم كلما نام طفلك. قد يكون من الصعب القيام بذلك عندما يكون لديك أطفال آخريين لرعايتهم وأعمال أخرى يجب القيام بها. اطلبي المساعدة من زوجك وأصدقائك وأفراد العائلة.

التغيرات في جسمك

(Changes in Your Body)

- حدوث نزيف من المهبل (مماثل للدورة الشهرية) قد يستمر لمدة تصل إلى 6 أسابيع بعد ولادة طفلك. استخدمى الفوط الصحية وليس السدادات القطنية لأن السدادات القطنية يمكن أن تسبب في إصابتك بالعدوى. سيقل النزيف تدريجياً وسيتوقف ببطء. إذا كان النزيف غزيراً، أو زادت كميته، أو كانت رائحته كريهة، فاتصلي فوراً بطبيبك.
- إذا كان لديك عُرز نتيجة بضع الفرج أو تمزق، فقد تصبح مؤلمة. قد يساعد في تقليل الألم الجلوس في حمام ماء دافئ. حافظي على نظافة المنطقة عن طريق سكب الماء الدافئ على منطقة العجان بعد إخراج الماء (التبول) أو التبرز.
- توقعي قيامك بالتبرز في خلال 3 أيام من ولادة طفلك. يساعد تناول الأطعمة الغنية بالألياف وشرب الكثير من الماء في سهولة قوام فضلات الأمعاء ومن ثمة يسهل إخراجها. قد يُساعدك أيضاً القيام بتمارين خفيفة مثل المشي لمسافة قصيرة كل يوم. اتصلي بطبيبك إذا لم تقومي بالتبرز بعد 5 أيام من الولادة.
- سيعود الرحم إلى حجمه الطبيعي تقريباً خلال أسابيع قليلة. قد تشعرين بتقلصات في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة حيث يتقلص الرحم للعودة إلى حجمه الطبيعي.
- قد تتقلب حالتك المزاجية كثيراً بسبب تغير هرموناتك. الشعور بالحزن أو الغضب في بعض الأحيان أمر طبيعي. يجب أن تختفي هذه سريعاً. إذا شعرت بالقلق، اتصلي بطبيبك أو ممرضة Public Health.

متى ستعود إليّ الدورة الشهرية؟

(When will I have a period?)

- يختلف الأمر من سيدة لأخرى. قد تعود الدورة الشهرية لبعض السيدات خلال شهرين من تاريخ الولادة، بينما تأتي للبعض الآخر لاحقاً. قد لا تعود الدورة الشهرية لدى السيدات اللاتي يرضعن أطفالهن من الثدي حتى يتوقفن عن الرضاعة الطبيعية، أو حتى يعطوا أطفالهن حليباً اصطناعياً أو طعاماً صلباً.
- لا يزال الحمل ممكناً حتى لو لم تكن لديك الدورة الشهرية. استخدمى وسائل منع الحمل. واسألي طبيبك عن وسائل منع الحمل.

تحدثي مع صديقاتك أو عائلتك أو طبيبك أو القابلة لمساعدتك على التكيف مع وقبول جميع التغيرات في حياتك.

ماذا أفعل لو شعرت بأنني لست على ما يرام؟ (What if I am not Feeling Well)

اتصلي بطبيبك أو القابلة أو ممرضة Public Health إذا كانت لديك أسئلة أو مشكلات بعد ولادة طفلك.



إذا كانت لديك أيا من المشكلات أدناه، فاتصلي بطبيبك أو القابلة على الفور:

- درجة حرارة تزيد عن 38° مئوية
- تشبع أكثر من فوطة صحية واحدة في الساعة الواحدة خلال أول 3 أيام
- تشبع أكثر من فوطة صحية واحدة في 3 ساعات بعد أول 3 أيام
- نزيف مهلي كريه الرائحة
- التقلصات المؤلمة لا تختفي
- وجود كتل صلبة ومؤلمة في الثديين
- خروج جلطة دموية قطرها أكبر من 2 سم (4/3 بوصة) من المهبل
- لم تقومي بإخراج فضلات الأمعاء بعد 3 أيام من ولادة طفلك وتعانين من الألم
- ألم و/أو صعوبة في التبول
- الشعور بأنك قد تؤذين طفلك أو نفسك

الصحة النفسية للأم بعد الولادة (Postpartum Mental Health)

تشعر الكثير من الأمهات الجدد بالحزن أو الرغبة في البكاء بعد ولادة الطفل. تحدث هذه المشاعر بسبب تغير هرمونات الجسم. قد يكون أيضًا بسبب الشعور بالتعب وتغيير الروتين في المنزل. يسمى هذا أحيانًا باكتئاب ما بعد الولادة.

يمكن أن يستمر اكتئاب ما بعد الولادة لبضع ساعات من حين لآخر، أو يمكن أن يستمر لعدة أسابيع. عادة ما يزول هذا الشعور من تلقاء نفسه. يُمكن للحديث إلى صديقة أو أحد أفراد الأسرة أن يساعدك على اجتياز هذه المرحلة.

إذا استمر الاكتئاب لأكثر من أسبوعين ولم تشعر بتحسن مع الراحة أو النوم أو الدعم المعنوي من المحيطين بك، فقد تكوني مُصابة باكتئاب ما بعد الولادة أو القلق. يمكن لأي أم جديدة أن تُصاب باكتئاب ما بعد الولادة أو قلق ما بعد الولادة. يمكن أن يحدث ذلك في أي وقت خلال السنة الأولى بعد ولادة الطفل.

اتصلي بطبيبك أو القابلة أو ممرضة Public Health أو 811 إذا كنت:

- تشعرين بالقلق الشديد
- تشعرين بالعجز
- تشعرين بحزن شديد
- لا تشعرين بأية عاطفة تجاه طفلك
- تشعرين بالرغبة في إيذاء نفسك أو طفلك
- تشعرين بالرغبة الشديدة في النوم طوال الوقت أو لا يُمكنك النوم على الإطلاق

اطلبي المساعدة

(Ask for Help)

ربما لا تجدين إلا القليل جدًا من الوقت لممارسة الأنشطة الأخرى. يحتاج طفلك إلى كل اهتمامك تقريبًا في الشهور الأولى من حياته. قد تكون هذه الفترة بالغة الصعوبة عليك. إن مساعدة شخص آخر لك في الأعمال المنزلية أثناء رعاية طفلك يمكن أن يمنحك استراحة ويساعدك على الشعور بتعب أقل.

الأصدقاء أو الأجداد أو الأمهات الأخريات هم الأشخاص الداعمون المُحتملون. اطلبي منهم القدوم لمساعدتك كي تحصل على راحة. يمكنهم مساعدتك بعدة طرق، مثل التسوق، والتنظيف، وغسيل الملابس، وطهي الطعام، وحمل الطفل لبعض الوقت، وما إلى ذلك.

إذا كان هناك وقت لم تعودي قادرة فيه على التأقلم وقد توذنين الطفل، ضعي طفلك في مكان آمن مثل سرير الأطفال أو على الأرض واخرجي من الغرفة. ثم يمكنك تهدئة نفسك، وجمع شتات أفكارك، والاتصال بشخص ما لطلب المساعدة إذا لزم الأمر. عودي للعناية بطفلك في أسرع وقت ممكن.



ملحوظة للأمهات الجدد:

هذه الفترة صعبة للغاية، ولكنها ستمضي.

يمكن أن يستغرق ذلك كل وقتك وطاقتك.

يجب أن تكون مشاهدة طفلك الجديد ينمو تجربة مثيرة وصعبة.

ابحثي عن مجموعة داعمة من الأصدقاء لمساعدتك.

تناول الأطعمة الصحية

(Healthy Eating)

سواء كنتِ تُرضعين طفلك رضاعة طبيعية أو اصطناعياً من القارورة، فمن المهم أن تتبعي نظاماً غذائياً صحياً لتحصلي على الطاقة التي تحتاجينها لرعاية نفسك وطفلك حديث الولادة.

إذا كنتِ تُرضعين طفلك طبيعياً (If you are breastfeeding)

- فاستمري في تناول نظامٍ غذائي متوازن بكميات مماثلة كما كنتِ تفعلين أثناء الحمل. إتبعي إرشادات الدليل الكندي للغذاء الصحي.
- قد تشعرين بالعطش الشديد، لذلك تناولي الكثير من السوائل مثل الحليب أو الحساء أو الماء. ضعي كوباً من الماء قريباً منك عندما تجلسين لإرضاع طفلك.
- لا توجد أية أطعمة محددة يجب عليك تجنبها أثناء الرضاعة الطبيعية. استشيري طبيبك أو القابلة إذا كان أحد أفراد عائلتك يعاني من أي نوع من أنواع الحساسية.
- إذا كان طفلك كثير البكاء، قللي من الكافيين. يوجد الكافيين في القهوة والشاي وشراب الكولا و الشوكولاتة وبعض الأدوية.

إذا كنتِ ترضعين طفلك اصطناعياً (If you are formula feeding)

- إتبعي إرشادات الدليل الكندي للغذاء الصحي.

قد يكون كونك أما جديدة أمراً شديداً صعباً.
قد لا ترغبين في الأكل لأنك تشعرين بالإرهاق الشديد.
من المهم أن تأكلي جيداً حتى يكون لديك ما يكفي من الطاقة لرعاية طفلك والحفاظ على صحتك.

مسؤوليات الأمومة

(Parenting)

الأمومة عمل شاق وليست أمرا سهلا. مع الوقت والممارسة، ستتعلمين ما يحتاج إليه طفلك وستشعرين براحة أكثر. افعلي ما بوسعك عمله. ولادة طفل تعني الكثير من التغييرات في حياتك. في بعض الأحيان قد تشعرين بالإحباط، والحزن أو الغضب. جميع هذه الأحاسيس طبيعية.

يعتمد عليك طفلك بصورة كاملة في تلبية جميع احتياجاته الأساسية، مثل:

- الرضاعة
- مص الحليب
- الدفء واللمسة الحانية
- التقارب الجسدي اللصيق
- الحب والحنان
- الشعور بالأمان
- الشعور بالراحة استعدادا للنوم



الشعور بالارتباط

(Attachment)

- عندما يثق بك طفلك لتلبية احتياجاته، فإن ذلك يُشعره بالحب والأمان. ويُطلق على ذلك الارتباط الآمن.
- إن إظهارك حُبك لطفلك من خلال قيامك بأشياء مثل لمسه بصورة متكررة وأرجحة ذراعيك أثناء حمله والتحدث إليه والابتسام له يساعد دماغ طفلك على النمو.
- تساعد علاقة الحب المبكرة بينك وبين طفلك في تنمية قدراته على التعلم والسلوك القويم لاحقا في حياته.

العلاقة الجنسية

(Sexuality)

بعد الولادة، سوف تشعرين بالعديد من التغييرات الجسدية والعاطفية. أنت حديثة العهد بالأمومة. لديك أمور عديدة تقومين بها وهي مرهقة جداً. قد يؤثر كل ذلك على رغبتك في ممارسة الجنس.



يحتاج جسمك إلى وقت للتعافي من التغييرات التي حدثت أثناء الحمل والولادة. عندما تكونين مرتاحة جسدياً و تشعرين بالاستعداد لذلك، يمكنك العودة لممارسة الجنس مرة أخرى. بعض الأزواج لا يهتمون بالعلاقة الزوجية في الأشهر القلائل الأولى بعد الولادة. من المهم التحدث إلى زوجك أو أي شخص قريب منك عما تشعرين به.

بعض الطرق المناسبة لبدء الحديث عن ذلك مثل:

"لقد شعرت مؤخراً بأن..."

"من الأشياء التي تجول بخاطري..."

"ما رأيك في..."

هناك بعض التغييرات الجسدية الطبيعية التي قد تحدث لك:

(There are some normal physical changes that may happen:)

- جفاف المهبل. يمكنك استخدام مادة مرطبة قابلة للذوبان في الماء (مثل K-Y Jelly®) أثناء ممارسة الجنس.
- قد تشعرين ببعض الألم أو الحكّة عقب الولادة. حاولي تجربة أوضاع مختلفة أثناء ممارسة الجنس. يجب ألا يُصاحب ممارسة الجنس أي ألم. إذا كانت لديك أية أسئلة، تحدثي مع طبيبك بشأنها.
- ركزي اهتمامك على إمساك اليدين أو التلامس الجسدي إذا لم تشعرين بالرغبة في ممارسة الجنس.
- إذا كنتِ تُرضعين طبيعياً، فقد يكون ثدييك أكثر حساسية للمس. قد يتسرب الحليب من ثديك أثناء ممارسة الجنس و/أو هزة الجماع.

العنف الأسري (Family Violence)

يؤدي الحمل والإنجاب لحدوث تغييرات كبيرة في حياتك. بالنسبة لبعض الأشخاص، قد تتسبب هذه التغييرات في حدوث تنازع. التنازع قد يؤدي في بعض الأحيان إلى إساءة المعاملة.

إساءة المعاملة هي أي سلوك يُستخدم للتحكم في تصرفات شخص آخر، مثل:

- الدفع أو الركل أو الصفع أو اللكم
- التهديد اللفظي بإيذائك أو قتل أطفالك أو الحيوانات الأليفة في بيتك
- تحطيم أشياء مملوكة لك
- إجبارك على ممارسة الجنس
- عدم إعطاؤك أموالاً للإنفاق منها
- الارتباط العاطفي بأخريات أو السرقة
- "التزام الصمت التام معك"، النقد المتواصل
- وضع قيود على اتصالك بالأصدقاء و/أو العائلة

غالبًا ما تحدث هذه السلوكيات المسيئة في شكل متسلسل:

1. مرحلة تصاعد التوتر
 - الهجمات اللفظية
2. المرحلة الثانية
 - العنف الجسدي
3. مرحلة شهر العسل
 - يُصبح المعتدي محبًا ولطيفًا ويعدك بأن العنف لن يتكرر مرة أخرى ومع تصاعد التوتر مرة أخرى، تتكرر نفس الدورة – مرة بعد مرة.

خطة الأمان لك ولأطفالك:

- احتفظي بأرقام الطوارئ معك
- كوني مستعدة للمغادرة في عُجالة:
 - اصنعي نسخة من مفاتيحك، واتركي واحدا منهما مع إحدى صديقاتك
 - اتركي حقيبة بها بعض الملابس في منزل إحدى صديقاتك.
- ضعي خطة لضمان سلامة أطفالك
- غيري طرق وخطط تنقلاتك
- تكلمي مع الآخرين وأبلغهم أنك لا تشعرين بالأمان
- اتصلي بأحد ملاجئ الحماية لطلب المشورة بشأن سلامتك
- قومي بعمل نُسخ من المستندات المهمة واطريها مع صديقة (مثل أوراق الهجرة وجواز السفر وأوراق الحضانة)

أنت لا تستحقين التعرض للإساءة- ليس الخطأ خطوك.
جميع أنواع الإساءة مخالفة للقانون.

منع الحمل (Birth Control)

من المناسب التفكير في تحديد النسل قبل ولادة طفلك. من المهم معرفة أنه:

- يمكنك الحمل قبل الدورة الشهرية الأولى بعد الولادة
- الرضاعة الطبيعية وحدها قد لا تمنع الحمل
- يمكن لتحديد النسل أن يساعد في المياعة بين إنجاب الأطفال (85% من السيدات التي لا تستخدم وسائل منع الحمل تُصبح حوامل للمرة الثانية في غضون عام واحد من الحمل الأول)
- يجب الحذر من استخدام بعض أنواع منع الحمل إذا كنت ترضعين طفلك
- قد يولد طفلك التالي صغيرًا أو مبكرًا عن موعده إذا وُلد بعد أقل من 18 شهرًا من ولادة أخيه أو أخته

يحتوي الرسم البياني أدناه على بعض المعلومات العامة حول وسائل منع الحمل. الرجاء التحدث إلى طبيبك لمعرفة المزيد من المعلومات.

النوع	الوصف	الاستخدام	اعتبارات يجب التفكير فيها
الواقي الذكري	الواقي الذكري	يمكنك استخدامه بعد ولادة طفلك مباشرة.	يجب استخدامه في كل مرة تمارسين فيها الجنس.
الواقي الذكري فعال بنسبة 85% - 98%	• غشاء رقيق يناسب القضيب المُنْتَصَب. • يمنع نفاذ الحيوانات المنوية إلى داخل جسم المرأة.	• لا يؤثر على الرضاعة الطبيعية. • يمكن شراؤه من الصيدلية. • لا يحتاج لوصفة طبية.	• الواقيات الذكرية يمكن الحصول عليها مجانًا أو بتكلفة منخفضة من عيادة تنظيم الأسرة أو عيادة الصحة الإنجابية.
الواقي المهبلية فعال بنسبة 79% - 95%	الواقي المهبلية	• يمكن استعمال المرطّب ذو الأساس المائي إذا كُنْتِ تعانين من جفاف المهبل.	• يُمكنك استعمال المرطّب ذو الأساس المائي إذا كُنْتِ تعانين من جفاف المهبل.
مُبيدات الحيوانات المنوية (رغوة أو غشاء)	• تقضي مُبيدات الحيوانات المنوية على الحيوانات المنوية. تكون في شكل رغوة مائعة للحمل أو غشاء مهبلية لمنع الحمل (VCF). • يجب وضع مُبيد الحيوانات المنوية في المهبل قبل كل ممارسة جنسية.	• يمكن شراؤها من الصيدلية. • لا يشعر بوجودها أيا من الزوجين. • لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية.	• يجب تخزينه بشكل صحيح، بعيدًا عن الحرارة والاحتكاك لأنهما قد يتسببان في تلف الواقي الذكري. • لا تستخدمه أبدًا الواقي الذكري مع الواقي المهبلية في نفس الوقت. • قد تُسبب حكة بالمهبل قد يزيد ذلك من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا STI أو فيروس نقص المناعة البشرية HIV. • يعمل بشكل أفضل على منع الحمل إذا تم استخدامه مع طريقة أخرى لتحديد النسل، مثل الواقي الذكري. • لا يحمي من الأمراض المنقولة جنسيًا.

النوع	الوصف	الاستخدام	اعتبارات يجب التفكير فيها
وسيلة انقطاع الطمث نتيجة الإرضاع (LAM) إذا تم استخدامها بشكل صحيح، فإنها توفر حماية بنسبة 98% حتى الأشهر الستة الأولى بعد الولادة.	وسيلة انقطاع الطمث نتيجة الإرضاع (LAM) هي طريقة يتم بها منع حدوث الحمل نتيجة إرضاع الأم للطفل من الثدي. الإرضاع يعني أن جسدك يقوم بتكوين حليب الرضاعة لطفلك. انقطاع الطمث يعني عدم حدوث دورة الحيض الشهرية. عليك استخدام هذه الوسيلة بشكل صحيح تمامًا لمنع حدوث الحمل أثناء الرضاعة الطبيعية.	مجانية. لا تمنع من ممارسة الجنس بين الزوجين. لا تتضمن هورمونات.	تكون ناجحة فقط إذا: 1. يتلقى طفلك رضاعته الطبيعية كاملة (لا توجد سوائل أو أطعمة صلبة أخرى باستثناء الفيتامينات أو اللقاحات أو الأدوية) و 2. لا يمر على طفلك أكثر من 4 ساعات بين الرضاعة الطبيعية أثناء النهار أو 6 ساعات في الليل و 3. يكون عمر طفلك أقل من 6 أشهر مع 4. عدم عودة دورة الحيض الشهرية لك (الدورة الشهرية هي أية بُقَع أو نزيف دموي يخرج من المهبل بعد مرور شهرين على الولادة) تحتاجين إلى استخدام نوع آخر من وسائل تحديد النسل إذا لم تستخدمي جميع الوسائل الأربع المذكورة أعلاه. لا يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً.
حبوب منع الحمل الطارئة (ECPs) تكون أكثر فاعلية إذا تم تناولها خلال 3 – 5 أيام بعد ممارسة الجنس بدون وقاية، اعتمادًا على نوع حبوب منع الحمل.	تعمل هذه الحبوب بشكل أفضل عند تناولها مباشرة بعد ممارسة الجنس بدون وقاية. يُمكنك استعمال حبوب منع الحمل الطارئة ECP حتى 120 ساعة (5 أيام) بعد ممارسة جنس بدون وقاية أو عند تمزق الواقي الذكري. حبوب منع الحمل الطارئة ECP لا تضع نهاية للحمل الذي حدث بالفعل.	لا تحتاج لوصفة طبية. يمكن شراؤها من الصيدلية. يمكن الحصول عليها من عيادة الصحة الجنسية. ليست جميع أنواع حبوب منع الحمل الطارئة ECP مناسبة للاستعمال مع الرضاعة الطبيعية. قد لا تكون ناجحة للأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم 25 أو أعلى.	لا تمنع حدوث الحمل. لا يجب استخدامها كوسيلة دائمة لمنع الحمل. فكري في استخدام حبوب منع الحمل الطارئة EC إذا مارست الجنس بدون وقاية في أي وقت بعد ولادة طفلك. لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً. تحدثي مع مختص في الصحة بشأن الاستخدام الآمن لها.
Depo Provera® ديبو بروفير (الحقنة) فعالة بنسبة 97%-99.9%	إبرة (حقنة) البروجسترون. يتم حقنها في الذراع أو أعلى الفخذ كل 12 أسبوعاً. تمنع نزول البويضة. تجعل مخاط عنق الرحم سميكاً بحيث لا تتمكن الحيوانات المنوية من الولوج إلى الرحم. في حالة الرضاعة الطبيعية، عادة ما تبدأ بعد 6 أسابيع أو أكثر من تاريخ الولادة.	لا تمنع من ممارسة الجنس بين الزوجين. تكون مفيدة للأشخاص الذين يرغبون في استعمال وسائل منع الحمل الخالية من الإستروجين. لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية.	قد تُسبب الحقنة نزيفاً مُتقطعاً أو غير متوقع. قد يحدث لك نزفاً متواتراً أو تتوقف دورة الحيض الشهرية. تتوقف الدورة الشهرية عن الحدوث عند نصف عدد الأشخاص تقريباً بعد مرور عام واحد. هذا ليس بالأمر السيء لجسدك. بعد إيقاف الحقنة، قد يستغرق الأمر ما يصل إلى العام حتى

النوع	الوصف	الاستخدام	اعتبارات يجب التفكير فيها
	<ul style="list-style-type: none"> يمكنك البدء باستعمالها على الفور إذا كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية. 		<ul style="list-style-type: none"> تعود دورة الحيض الشهرية إلى وضعها الطبيعي. قد يستغرق حدوث حمل آخر وقتاً أطول. قد تزيد من خطر إصابتك بترقق العظام. تحتاجين لوصفة طبية لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً. يجب عليك استخدام هذه الوسيلة حسب التوجيهات.
وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة (CHC):	<ul style="list-style-type: none"> يوجد نوعان من الهرمونات في موانع الحمل هذه: الأستروجين والبروجسترون. تمنع الهرمونات إفراز بويضاتك ومن ثمّة منع حملك. يمكن لوسائل منع الحمل الهرمونية المركبة CHC أن تقلل إفراز الحليب من الثدي. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فلا ينبغي استخدام هذه الوسائل إلا بعد 6 أشهر من ولادة طفلك. إذا كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، يمكنك البدء باستعمال هذه الوسائل بعد حوالي شهر من ولادة طفلك. تحدثي مع طبيبك حول أنسب وقت لك. 	<ul style="list-style-type: none"> يوجد منها أشكالاً مختلفة. يتم تناول هذه الحبوب عن طريق الفم يومياً. يتم وضع اللصقة على جلدك أسبوعياً. يتم وضع الحلقة في المهبل مرة كل شهر. لا تمنع من ممارسة الجنس بين الزوجين. تُقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. 	<ul style="list-style-type: none"> يجب عدم استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة CHC إذا كان لديك: <ul style="list-style-type: none"> ارتفاع ضغط الدم تعرضك سابقاً للصداع النصفي مع مشكلات في الرؤية تعرضك سابقاً للإصابة بتجلطات دموية تبلغين أكثر من 35 عاماً من العمر وتدخنين تحتاجين لوصفة طبية لا يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً.
وسائل منع الحمل الدائمة (التعقيم)	<ul style="list-style-type: none"> ربط قناة فالوب عملية ربط قنوات فالوب. يمنع تلاقي البويضة والحيوانات المنوية. قطع القناة الدافقة عملية جراحية تُغلق الأنابيب التي تنقل الحيوانات المنوية إلى القضيب. 	<ul style="list-style-type: none"> لا يمنع العملية الجنسية ولا يؤثر على الرغبة الجنسية. تغطي Alberta Health تكاليف كليهما. 	<ul style="list-style-type: none"> جميع أنواع العمليات بها بعض المخاطر مثل النزيف أو الالتهابات. لا يعمل قطع القناة الدافقة على الفور. استخدم وسيلة أخرى من وسائل منع الحمل حتى يؤكد اختبار الحيوانات المنوية نجاح الإجراء الجراحي. هذه هي الوسائل الدائمة لمنع الحمل. يجب عليك التأكد تماماً أنك لا ترغبين في الحمل مرة أخرى. لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً.
ربط قناة فالوب	<ul style="list-style-type: none"> فعالة بنسبة 99.7-99.9% 		
قطع القناة الدافقة	<ul style="list-style-type: none"> فعالة بنسبة 99.9% 		

اعتبارات يجب التفكير فيها	الاستخدام	الوصف	النوع
<p>قد تكون وسائل منع الحمل داخل الرحم IUC متاحة بتكلفة أقل في عيادة تنظيم الأسرة أو عيادة الصحة الجنسية والإنجابية. لا يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • لا تمنع من ممارسة الجنس بين الزوجين. يمكن أن يبقى في مكانه لمدة 3 إلى 5 سنوات. • يمكن للطبيب إخراجها في أي وقت. لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية. 	<ul style="list-style-type: none"> • IUC عبارة عن قطعة صغيرة ناعمة من البلاستيك على شكل حرف "T" وعليها خيط نايلون. • يقوم الطبيب بوضعه في الرحم بعد 6 أسابيع أو أكثر من ولادة طفلك. • يمنع تلاقح البويضة والحيوانات المنوية (التخصيب). قد يمنع أيضاً البويضة المخصبة من النمو داخل الرحم. • يوجد نوعان من وسائل منع الحمل داخل الرحم IUC يحتوي اللولب على سلك نحاسي رفيع ملفوف حوله. يُطلق اللولب الهرموني IUS كمية صغيرة من البروجسترون. • تحدثي إلى طبيبك حول وسائل منع الحمل داخل الرحم IUC 	<p>وسائل منع الحمل داخل الرحم (IUC):</p> <p>نظام هرموني داخل الرحم (مثال Mirena®) فعالة بنسبة 99.8%</p> <p>جهاز داخل الرحم (اللولب النحاسي) IUD فعالة بنسبة 99.1%</p>



صحة طفلك

(Your Baby's Health)

إرضاع طفلك طبيعياً (Breastfeeding Your Baby)

تعتبر الرضاعة الطبيعية مفيدة من الناحية الصحية لك ولطفلك أَرْضَعِي طفلك بعد الولادة مباشرة حسبما يريد طفلك. كلما زاد عدد مرات إرضاعك لطفلك من الثدي، زادت كمية الحليب في ثدييك.

ناقشي مع طبيبك أو القابلة الرضاعة الطبيعية لطفلك إذا كُنْتِ مُصَابَةً بفيروس نقص المناعة البشرية HIV، أو تتناولين الكحول أو تتعاطين الحشيش أو المخدرات، أو تتناولين أدوية أخرى.

العلامات الدالة على إحساس طفلك بالجوع:

- يُحرك يديه ناحية فمه.
- تصدر عنه أصوات لعق الشفتين
- البكاء هو آخر علامة دالة على الجوع.
- حاولي إرضاع طفلك قبل بداية (بكائه) الجوع.

من المهم الإكثار في عدد الرضاعة الطبيعية.
كلما زاد عدد مرات إرضاعك لطفلك من الثدي، زادت كمية الحليب في ثدييك.
سيقل مخزون الحليب في ثدييك إذا استبدلت الرضاعة الطبيعية من الثدي بالرضاعة الاصطناعية.



- حاولي تهدئة طفلك إذا كان يبكي. يتغذى الأطفال بشكل أفضل عندما يكونون هادئين وبقظين.
- فُكي لفافة طفلك.
- من المهم شعورك بالراحة. اجلسي في وضع الاعتدال مع فرد الظهر قدر الإمكان. قومي بفرد عمودك الفقري. اسندي ظهرك وذراعيك وقدميك باستخدام الوسائد وكرسي صغير.
- ارفعي طفلك على ذراعيك في مستوى الثديين. قربي طفلك إلى ثديك وليس العكس. استخدمي الوسائد أو المناشف أو بطانية ملفوفة.
- تأكدي من أن طفلك يقابلك، بطنه تقابل بطنك، أو وجهه مواجه لصدرك.
- احلمي طفلك بحيث يكون مستلقياً على جانب واحد، مواجهاً بوجهه لصدرك، ومثنياً بالقرب من جسمك.
- ذراعك تساند جسم طفلك. تسند يدك طفلك عبر كتفيه وعند قاعدة الرأس (خلف الأذنين).
- غالباً ما يعمل وضع المهد المتقاطع وحمل كرة القدم بشكل أفضل من أجل التقام الثدي بشكل صحيح في الأسابيع القليلة الأولى.
- تُوضح الصور الموجودة على اليسار طرقاً مختلفة لحمل طفلك بطريقة صحيحة أثناء الرضاعة الطبيعية.



وضعية الاستلقاء الجانبي



وضعية المهد المتقاطع



وضعية المهد



وضعية كرة القدم أو التشبّت

تلقيم الطفل الثدي أثناء الرضاعة (Latching Your Baby)

اسندي ثديك بيدك عن طريق إدخال أصابعك برفق تحت الثدي ووضع إبهامك في موازاة فم طفلك، بعيداً عن هالة الثدي (المنطقة الداكنة حول الحلمة). قد تحتاجين إلى الاستمرار في إسناد ثديك أثناء الرضاعة.

الشكل 1

ابدئي بأنف طفلك المقابل لحلمة ثديك.



الشكل 1

الشكل 2

مرري الحلمة برفق على شفתי طفلك. انتظري حتى يفتح فم طفلك لأقصى درجة، مثلما يحدث عند التثاؤب.



الشكل 2

الشكل 3

أميلي رأس طفلك للخلف قليلاً بحيث يلامس ذقنه الثدي أولاً.

حركي طفلك ناحية ثديك عن طريق الضغط برفق شديد على الكتفين وليس على الرأس. قد يستغرق الأمر عدة محاولات قبل أن يلتقم طفلك حلمة الثدي بشكل صحيح ومُحكم.



الشكل 3

الشكل 4

اضغطي على ذقن طفلك لتقريبه من ثديك. سوف يلامس أنف طفلك ثديك فقط بحيث يستطيع التنفس بشكل طبيعي. لا تضغطي على الثدي.

سوف تسمعين وتترين حركة البلع. دعي طفلك يقرر مدة رضاعته



الشكل 4

إذن حقوق النشر: .Crown copyright 2004
من إنتاج the Department of Health, Great Britain

تغييرات في الثدي	عدد الحفاضات المتسخة يوميًا	عدد الحفاضات المبللة يوميًا	عدد الرضعات يوميًا	
يكون عادة ناعماً.	على الأقل مرة واحدة. سيكون قاتماً ولزجاً	على الأقل مرة واحدة.	تختلف. حافظي على تلامس الجلد مع الجلد. حاولي إرضاعه كل 3 ساعات إذا لم يُظهر طفلك الرغبة في الرضاعة.	أول 24 ساعة بعد الولادة
عادة ما تكون لينة، ولكن قد تشعرين بها ممثلة.	على الأقل مرة إلى ثلاث مرات. سوف يتغير اللون للأخضر القاتم.	على الأقل مرتين.	زيادة عدد الرضعات. الإستمرار في إيقاظ طفلك إذا لم يُظهر طفلك الرغبة في الرضاعة.	اليوم الثاني
أكثر امتلاءً وأثقل بشكل ملحوظ.	مرة واحدة إلى ثلاثة مرات على الأقل يتغير اللون من الأخضر إلى الأصفر.	ثلاث حفاضات ثقيلة ومبللة على الأقل.	من 8 إلى 12 مرة أو أكثر في 24 ساعة.	اليوم الثالث
أكثر امتلاءً. أنعم بعد الرضعات. قد يُسرب الحليب.	أربعة أو أكثر. التغيير إلى حالة السيولة، أصفر اللون، يُشبه الحبوب، ويمر بسهولة.	أربع إلى خمس حفاضات ثقيلة ومبللة على الأقل.	من 8 إلى 12 مرة أو أكثر في 24 ساعة.	اليوم الرابع
يتدفق الحليب. يُصبح الثديان أكثر ليونة بعد الإرضاع.	يختلف: على الأقل من أربعة إلى خمسة. براز الطفل في حالة سيولة، أصفر اللون، يُشبه الحبوب، ويمر بسهولة.	ست حفاضات ثقيلة أو أكثر بللاً.	من 8 إلى 12 مرة أو أكثر في 24 ساعة.	بعد 4 أيام

متى يجب علي طلب المساعدة؟
(When should I get help?)

إذا كان طفلك:

- غير راغب في التقام الثدي للرضاعة
- يأخذ بضع شفطات من الثدي ثم يغلبه النعاس
- لديه أقل من 6 حفاظات رطبة ثقيلة خلال 24 ساعة (اليوم الرابع وما بعده)
- قام بإخراج البراز أصفر اللون وشبيه البذور أقل من أربع مرات (اليوم الرابع وما بعده)
- طبيعة البراز لديه صلبة وتخرج منه بصعوبة
- تقل عدد رضعاته عن 8 مرات في 24 ساعة (من اليوم الثالث وما بعده)
- لن يستيقظ من النوم للرضاعة
- لا يعود إلى وزنه عند الولادة في عمر أسبوعين

إذا كُنْتِ:

- لا تشعرين بامتلاء الثديين بالحليب (اليوم الرابع وما بعده)
- غير قادرة على سماع صوت بلع الطفل للحليب (من اليوم الثالث وما بعده)
- شعرت بثدييك مُتججرين ومولمين عند اللمس ولا يستطيع طفلك التقامهما.
- حلمتي الثديين مؤلمة ولا يتحسن الألم
- حلمتي الثديين متشققتان وتنزفان
- حلمتي الثديين مُنبعجة أو "مضغوطة للداخل" بعد الإرضاع



ماذا لو قُمت بإرضاع طفلي حليب اصطناعي؟ (What if I am formula feeding my baby?)

حليب الثدي أفضل أنواع الحليب لطفلك. تركيبات الحليب الإصطناعي مصنوعة من حليب البقر الذي تم تغيير طبيعته لتوفير عناصر التغذية التي يحتاجها طفلك. بعض أنواع الحليب الإصطناعي مصنوعة من فول الصويا. تحدثي إلى طبيبك أو القابلة حول نوع الحليب الإصطناعي الأفضل والأكثر سلامة لطفلك.

إذا قررت استعمال الحليب الإصطناعي:

استعملي أحد أنواع حليب الأطفال التجارية. توجد العديد من العلامات التجارية يمكنك شراؤها. اختاري نوع الحليب المُدُون عليه "مزود بالحديد".

لا يُنصح بشراء حليب الأطفال الإصطناعي عبر الإنترنت أو من متاجر خارج كندا. قد تكون هذه الأنواع غير آمنة للاستعمال وقد لا تحتوي على العناصر الغذائية الصحيحة التي يحتاجها طفلك.

تأكدي من قراءة البيانات المُدونة على ملصق علبة الحليب جيدا قبل الشراء. سوف توضح البيانات على ملصق علبة الحليب ما يلي:

- نوع تركيبة الحليب الإصطناعي
- إذا كان يحتوي على الحديد
- كيفية تحضير الرضعة لهذا النوع من الحليب

تكون أغلب أنواع الحليب الإصطناعي على ثلاثة أشكال:

1. في شكل بودرة

- ليست مُعقمة
- اتبعي تعليمات الاستعمال بكل دقة
- استخدم المعلقة الموجودة داخل علبة الحليب في مزج الكمية المحددة للرضعة مع الماء المغلي، الماء البارد.

2. في شكل سائل مُركز

- استخدم كميات متساوية من الماء المغلي أو البارد مع سائل الحليب المُركز

3. في شكل رضعات جاهزة للإرضاع أو جاهزة للاستخدام:

- استخدمها من العلبة مباشرة. لا تُضيفي الماء.
- اتبعي التعليمات الموجودة على المُلصق بكل دقة. ستوضح لك التعليمات كيفية مزج واستخدام وتخزين الحليب الصناعي. قد يتسبب عدم تحضير الحليب الصناعي بالطريقة الصحيحة في مرض طفلك.
- استخدم قارورة زجاجية أو قارورة بلاستيكية خالية من البسفنول A. مادة البسفنول A عنصر كيميائي يدخل في بعض أنواع البلاستيك وقد يتسبب في مرض الأطفال الرضع وصغار السن.

إذا كان عمر طفلك أقل من 4 أشهر:

1. قومي بتعقيم جميع المعدات المستخدمة لصنع وتخزين تركيبة الحليب الإصطناعي قبل استخدامها.
2. قومي بغلي الماء لمدة دقيقتين ثم اتركيه ليبرد.
3. امزجيه مع بودرة أو السائل المركز للحليب الإصطناعي.

الأسئلة التي قد تجول بخاطرك حول رضاعة طفلك

(Questions You May Have About Feeding Your Baby)

1. ما المدة التي يجب علي فيها إرضاع طفلي طبيعياً أو بالحليب الإصطناعي؟
يمكنك إرضاع طفلك لأية مدة زمنية ترغبين فيها أنت وطفلك. إذا لم تقومي بإرضاع طفلك من الثدي، يجب إعطائه الحليب الإصطناعي على الأقل حتى عمر 9 أشهر.
2. ماذا لو أَرْضَعْتُ طفلي من الثدي وقررت التوقف؟
إذا توقفت عن الرضاعة الطبيعية (قُمت بطفام) طفلك قبل عمر 9 أشهر، فاستخدمي حليب الأطفال المضاف إليه الحديد.
3. هل يمكنني تحضير تركيبة الحليب الإصطناعي في المنزل؟
هذا النوع من الحليب الإصطناعي غير منسوح به. لأنها لا تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك لينمو بشكل صحيح.
4. ماذا عن حليب البقر العادي مثل (homo) أو 2%؟
يجب عدم استخدام حليب البقر الكامل (homo) حتى يبلغ طفلك 9 أشهر على الأقل. يحتاج الأطفال إلى الدهون الزائدة من الحليب العادي ليتمتعوا بصحة جيدة. لا ينبغي إعطاء حليب قليل الدسم قبل أن يبلغ طفلك عامين.
5. متى سيحتاج طفلي إلى تناول طعام آخر؟
سيحتاج طفلك إلى أطعمة صلبة تحتوي على الحديد في عمر 6 أشهر تقريباً. إن إعطاء الحبوب أو أطعمة الأطفال في وقت مبكر جداً لن يساعد طفلك على النوم طوال الليل. الرضاعة من الثدي أو الحليب الإصطناعي هو كل ما يحتاجه طفلك خلال الشهور الستة الأولى من عمره. إذا تمت ولادة طفلك مبكراً (قبل الأوان) أو كان يعاني من مشكلات صحية، فتحدثي إلى طبيبك لمعرفة المزيد من المعلومات.
6. ماذا عن الفيتامينات؟
يجب إعطاء جميع الأطفال مكملات فيتامين د 400 وحدة دولية. تحدثي إلى طبيبك لمعرفة المزيد من المعلومات.
7. هل من الجيد إعطاء الطفل كل الحليب الإصطناعي الذي أضعه في القارورة؟
جعل طفلك يتناول كل الحليب في الزجاج هو "تغذية إجبارية". يُمكن أن يُسبب ذلك انزعاج طفلك. اتركي طفلك يقرر متى يتوقف عن الرضاعة عند إمتلاء معدته. تخلصي من أي حليب متبق في القارورة بعد الرضاعة.
8. كيف أعرف إذا كان طفلي يحصل على ما يكفي من الطعام؟
يمكنك معرفة إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من الطعام إذا كان يبيلل من 6 إلى 8 حفاظات يومياً (بعد اليوم الرابع). يجب أن يكتسب طفلك الوزن ويعود إلى وزنه عند الولادة بعد 14 يوماً من ولادته.
9. هل يمكنني ترك طفلي بمفرده ومعه زجاجة إذا كنت مشغولة للغاية ولا أستطيع حمله؟
لا. قد يخنق طفلك إذا لم تتم مراقبته بعناية أثناء الرضاعة. سيؤدي إسناد الزجاج إلى تقليل الوقت الذي تقضينه مع طفلك. قد يسبب أيضاً تسوس أسنان طفلك من قارورة الرضاعة. لا تضعي طفلك للنوم في سريريه مع قارورة رضاعة في فمه.

10. كيف أمتع تسوس أسنان طفلي من قارورة الرضاعة؟

أرضعي طفلك الحليب من القارورة قبل وضعه في سريره للنوم. لا تقومي أبدا بإسناد قارورة الرضاعة إلى فمه وقت نومه. لا تغمسي اللهاية في العسل أو أية أطعمة تحتوي على سكر.

11. ما نوع تركيبة الحليب الإصطناعي التي يجب استخدامها؟

يُنصح بتركيبة حليب صناعي تحتوي على الحديد المُضاف للمساعدة في الوقاية من فقر الدم (انخفاض مستوى الحديد في الدم).

12. ما نوع تركيبة الحليب الإصطناعي التي يجب استخدامها؟

يوجد العديد من أنواع الحليب الإصطناعي. بعض الأنواع أعلى سعرا من الأخرى. يمكن لطبيبك أن يخبرك عن أي نوع يمكنك شراؤه.

13. هل أحتاج إلى إعطاء حليب اصطناعي خاص لطفلي؟

يتم استخدام تركيبات حليب صناعي خاصة إذا كان طفلك يعاني من مشكلات طبية، مثل الحساسية. لا تستعملها إلا إذا أخبرك طبيبك بذلك.

14. هل يمكنني تبديل نوع حليب اصطناعي بآخر؟

لا، يجب التأكد من طبيبك أولا قبل القيام بذلك. تبديل أنواع الحليب الإصطناعي قد يؤدي لاضطراب معدة طفلك.

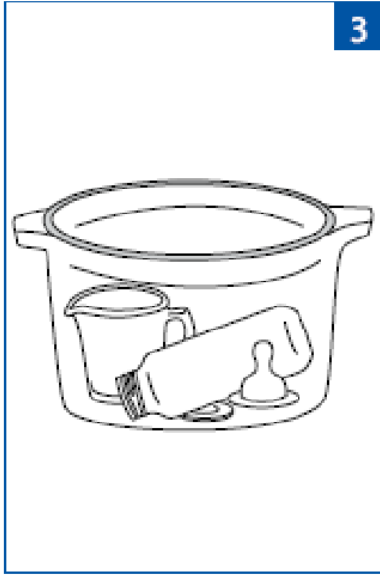
15. هل سيحتاج طفلي لماء إضافي بجانب الحليب؟

الرضاعة من الثدي أو الحليب الإصطناعي هو كل ما يحتاجه طفلك خلال الشهور الستة الأولى من عمره لكي يتمتع بصحة جيدة.

16. هل يمكنني إضافة ماء أكثر أو أقل إلى تركيبة الحليب الإصطناعي أكثر مما تنص عليه التعليمات؟

لا، اتبعي التعليمات الموجودة على المُلصق بكل دقة. قد يتسبب عدم تحضير الحليب الإصطناعي بالطريقة الصحيحة في مرض طفلك.

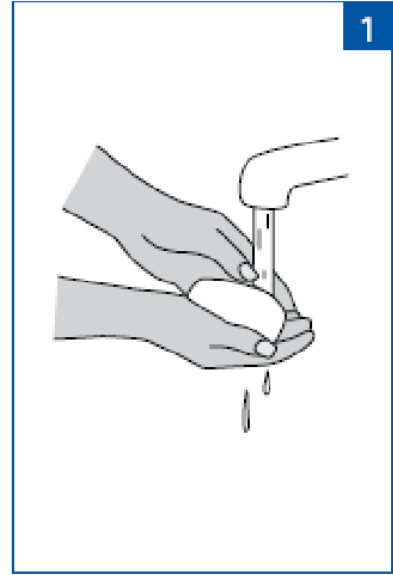
كيف يُمكنني تنظيف وتعقيم أدوات الرضاعة
(How to clean and sterilize feeding equipment)



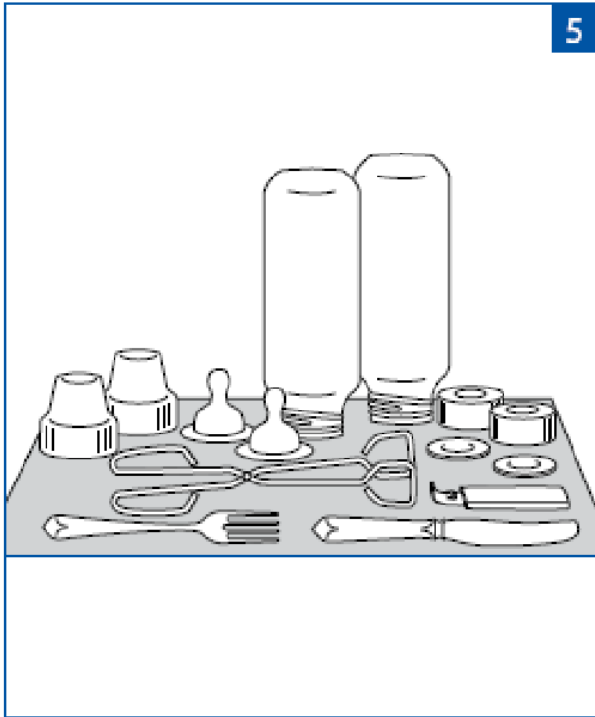
ضعي كل العناصر في وعاء كبير.
ثم غطي العناصر بالماء.



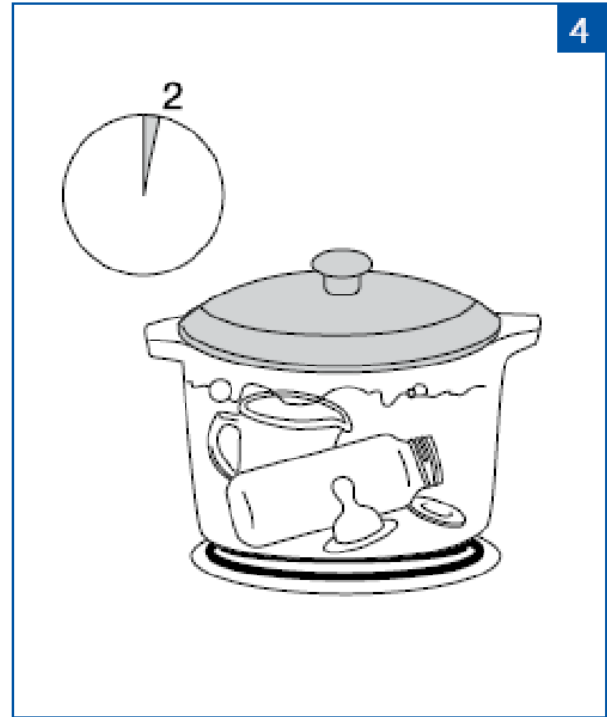
اغسلي جميع الأغراض بالماء الدافئ
والصابون. أشطفي كل شيء جيدًا.



إغسلي يديك بالماء والصابون.



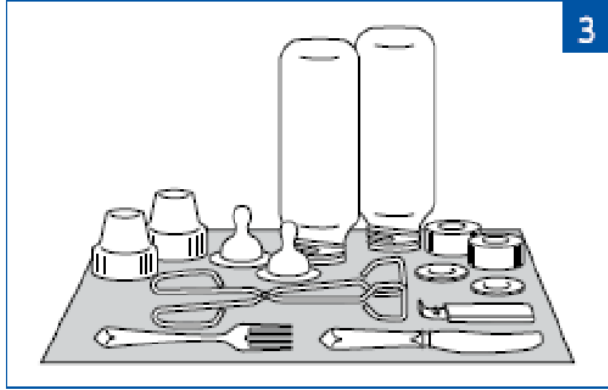
قومي بإزالة العناصر باستخدام ملقاط.
ضع الأشياء على منشفة ورقية نظيفة. دعها تبرد.



ضعي الغطاء على القدر. اتركيه يغلي لمدة دقيقتين.

تم اعتماد الرسوم التوضيحية لتركيبة الحليب الصناعي بإذن من مديرية شؤون الصحة العامة في تورونتو.

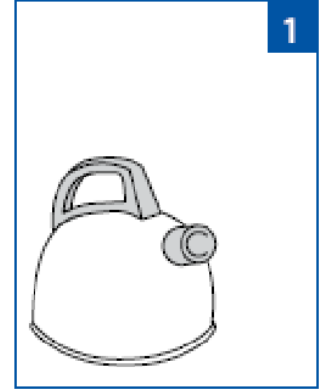
كيفية تحضير الرضعة من الحليب الإصطناعي في شكل بودرة
(How to make powdered formula)



3 استخدمي أدوات معقمة.



2 اغسلي يديك بالماء والصابون.



1 اغلي الماء لمدة دقيقتين. لطيف.



7 اضيفي العدد الصحيح من مكابيل بودرة الحليب الصناعي حسب التوجيهات.



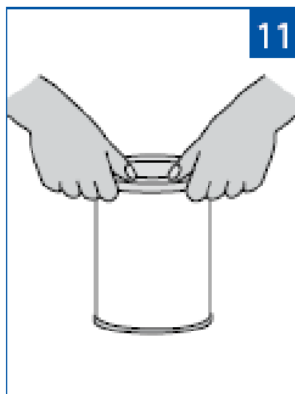
6 املئي المكبال بالبودرة. سوي سطح المكبال بالسكين.



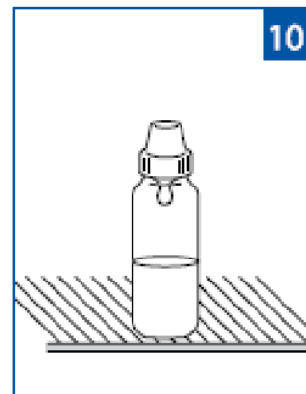
5 صببي الماء في كوب قياس معقم.



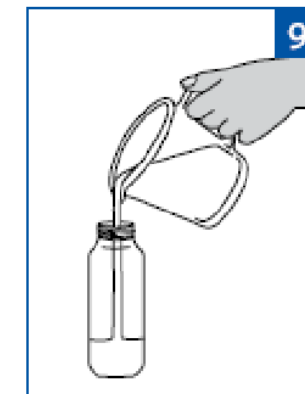
4 قرني الإرشادات الموجودة على العبوة لمعرفة الكمية الصحيحة من بودرة الحليب الصناعي والماء اللازمين.



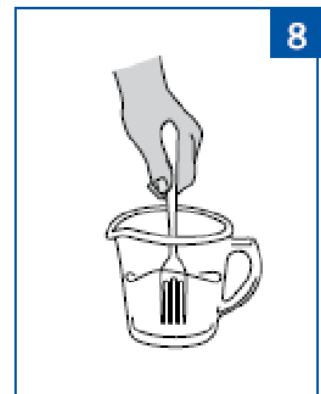
11 ضعي الغطاء البلاستيك على الزجاجاة. خزني الزجاجاة حسب التعليمات على الملصق.



10 استخدمي التعليمات الموجودة على الملصق لتخزين كمية الحليب الصناعي التي تم إعدادها. لا تتركي الزجاجات الجاهزة في درجة حرارة الغرفة.

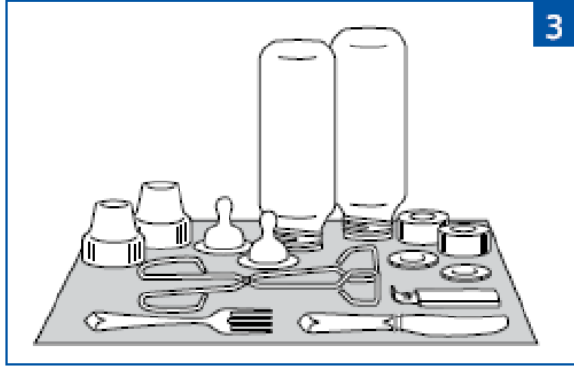


9 صببي الحليب الصناعي بعد إعداده في الزجاجات.



8 اخلطي المزيج جيدًا.

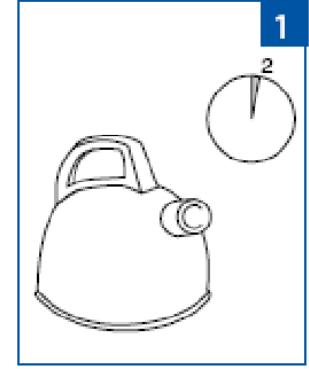
كيفية تحضير الرضعة من الحليب الإصطناعي في شكل سائل مُركز
(How to make liquid concentrate formula)



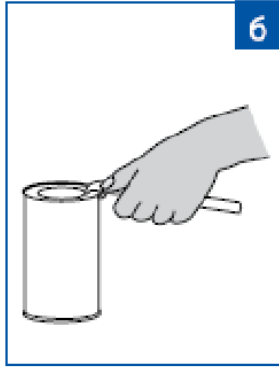
3 استخدمي أدوات معقمة.



2 اغسلي يديك بالماء والصابون.



1 اغلي الماء لمدة دقيقتين. لطيف.



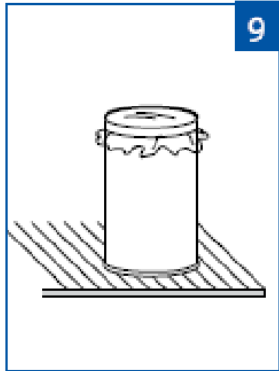
6 افتحي العلبة باستخدام فتاحة علب مُعقمة.



5 رُجي العلبة.



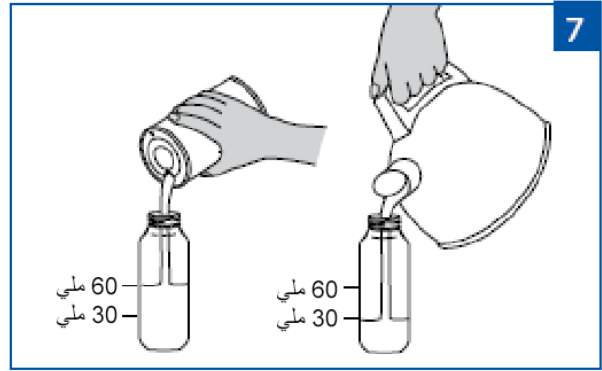
4 اغسلي الجزء العلوي من العلبة بالماء.



9 غطي العلبة المفتوحة بإحكام وضعيها في الثلاجة. استخدميه في خلال الفترة الزمنية المُوصى بها من الشركة المصنعة.



8 استخدمي الحليب الصناعي على الفور أو وضعي القارورات في الثلاجة اتبعي التعليمات الموجودة على الملصق لتخزين كمية الحليب الصناعي التي تم إعدادها. لا تتركي الزجاجات الجاهزة في درجة حرارة الغرفة.

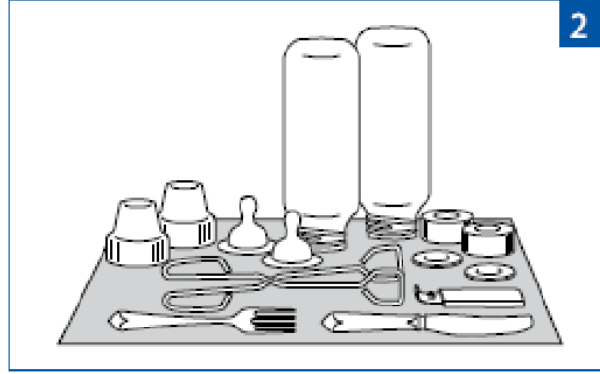


7 صُبي كميات متساوية من الماء المُبرد والحليب الصناعي في كل زجاجة.

كيفية تحضير الرضعة من الحليب الإصطناعي الجاهز للاستخدام
(How to make ready-to-feed formula)



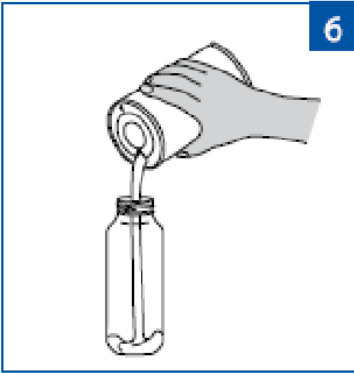
اغسلي الجزء العلوي من
العلبة بالماء.



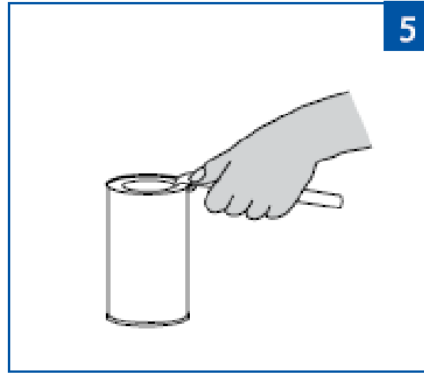
استخدمي أدوات معقمة.



اغسلي يديك بالماء والصابون.



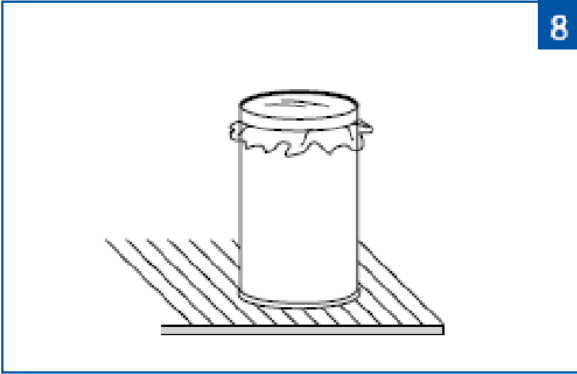
صبي كمية من الحليب الصناعي تكفي
لرضعة واحدة في كل زجاجة.
لا تضيفي الماء.



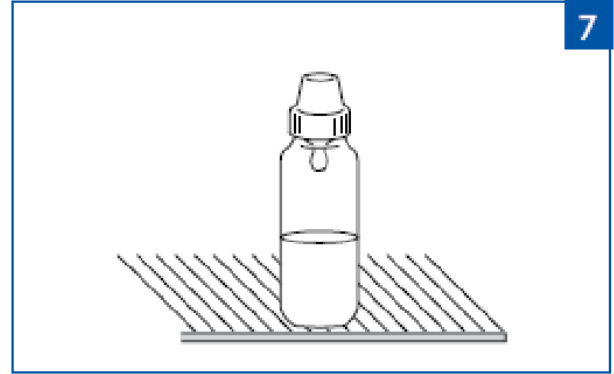
افتحي العلبة باستخدام فتاحة علب مُعقمة.



رُجي العلبة.

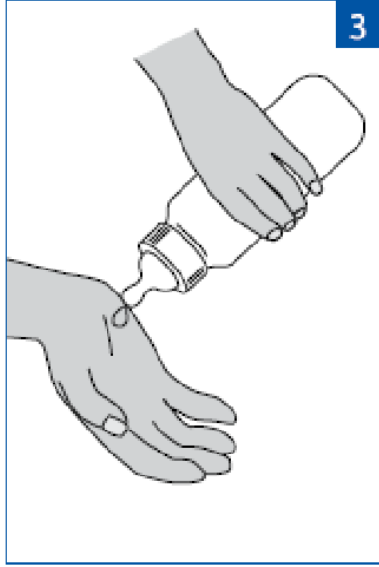


غطي العلبة المفتوحة بإحكام وضعيها في الثلاجة. استخدميه
في خلال الفترة الزمنية المُوصى بها من الشركة المصنعة.



بناء على تعليمات الشركة المصنعة؛ استخدم الحليب الصناعي فوراً
أو ضعي الزجاجات في الثلاجة. بالنسبة لرضعات الحليب الصناعي
المُبردة، قومي بالتخزين وفقاً للوقت المُوصى به من الشركة المصنعة.
لا تتركي الزجاجات الجاهزة للاستخدام في درجة حرارة الغرفة.

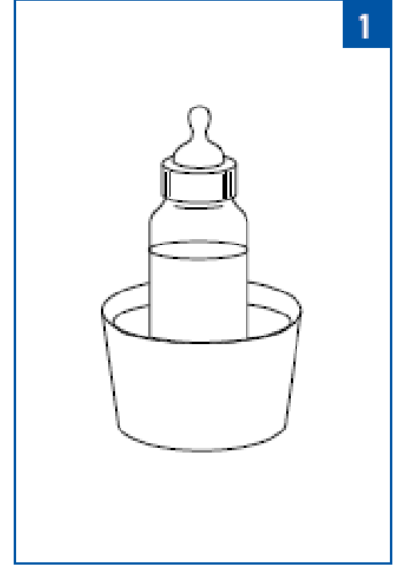
كيفية إرضاع طفلك بالحليب الإصطناعي
(How to feed formula to a baby)



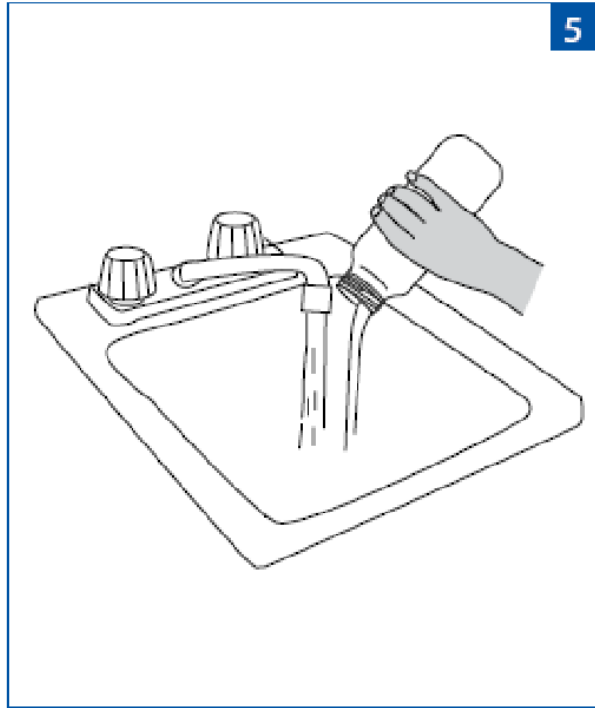
3
اختبري درجة حرارة الحليب على
معصمك للتأكد من أنه ليس ساخناً
على طفلك.



2
رُجي الزجاجة.



1
قومي بتدفئة زجاجة الحليب الصناعي
الباردة في وعاء من الماء الدافئ.



5
تخلصي من أي حليب لا يشربه طفلك خلال ساعتين.



4
حافظي على إمالة الزجاجة لأعلى حتى تمتلئ الحلمة.
قومي بتجشنة الطفل حسب الحاجة.

المخاوف العامة التي قد تتناوبك حول طفلك (Common Concerns You May Have About Your Baby)

اليرقان (Jaundice)

بعد الولادة، يكون لدى الأطفال خلايا دم حمراء إضافية لا يحتاجونها. عندما تتحلل هذه الخلايا، فإنها تطلق مادة تسمى البيليروبين. قد يجعل البيليروبين بشرة طفلك، وأحياناً الجزء الأبيض من عيني طفلك، يبدو أصفر اللون (مصحوب باليرقان). يُصاب حوالي نصف الأطفال بهذا النوع من اليرقان في عمر يومين إلى ثلاثة أيام. قد يحتاج عدد قليل من الأطفال إلى العلاج تحت أضواء خاصة (العلاج بالضوء) للمساعدة في تقليل مستوى البيليروبين. أحياناً يصاب الطفل باليرقان في أول 24 ساعة. يرجع هذا النوع من اليرقان عادةً إلى اختلاف بين فصيلة دمك وفصيلة دم طفلك. قد يحتاج طفلك إلى علاج بالضوء. قد يغلب النعاس الأطفال المصابين باليرقان وقد لا يُقبلون على الرضاعة بشكل جيد.

يُمكنك أن تساعد في التقليل من اليرقان عن طريق:

- إطعام طفلك كثيراً ولأطول فترة ممكنة يرغبها مع تلقيمه كلا الثديين في كل رضعة
- إيقاظ وإطعام طفلك كل 3 ساعات لمدة أسبوعين تقريباً بعد الولادة

حتى مع التغذية الجيدة، يصاب نصف الأطفال تقريباً باليرقان.
إذا كنت قلقة من إصابة طفلك باليرقان، أو إذا كان طفلك يغلبه النعاس الشديد أو لا يتغذى جيداً، اتصل بممرضة **public health** أو الطبيب على الفور.

درجة الحرارة (Temperature)

يعتبر قياس درجة حرارة طفلك باستخدام مقياس حرارة أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كانت درجة حرارة طفلك طبيعية (ليست مرتفعة جداً أو منخفضة جداً).

بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و 28 يوماً، تتراوح درجة الحرارة الطبيعية (تحت الذراع) بين 36.5° درجة مئوية إلى 37.5° درجة مئوية.

الحمى تعني أن جسم طفلك يتفاعل مع شيء ما مثل المرض. إن الحمى بحد ذاتها لن تؤذي طفلك. إن الحمى هي إحدى الوسائل التي يقاوم بها جسد طفلك عدوى ما.

قومي بقياس درجة حرارة طفلك باستخدام مقياس حرارة إذا كان طفلك:

- يبدو جسمه ساخناً أو يميل للاحمرار
- يبدو جسمه بارداً حتى وهو يرتدي ملابسه كاملة
- يبدو منزعجاً أكثر من المعتاد
- يبدو عليه المرض
- لا يتناول رضعاته كالمعتاد
- يستغرق في النوم أكثر أو أقل من المعتاد

جدول تحويل درجة الحرارة - من فهرنهايت إلى مئوية

فهرنهايت	مئوية	مئوية	فهرنهايت
96.8 °ف	36.0 °م	102.2 °ف	39.0 °م
97.7 °ف	36.5 °م	103.1 °ف	39.5 °م
98.6 °ف	37.0 °م	104.0 °ف	40.0 °م
99.0 °ف	37.2 °م	104.9 °ف	40.5 °م
99.5 °ف	37.5 °م	105.8 °ف	41.0 °م
100.4 °ف	38.0 °م	106.7 °ف	41.5 °م
101.3 °ف	38.5 °م	107.6 °ف	42.0 °م

أذهبي إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى على الفور إذا:

(Go to the emergency department of the closest hospital right away if:)

- كان طفلك يعاني صعوبة في التنفس
- كان عمر طفلك أقل من 3 أشهر ولديه حمى 37.6° م أو أعلى من ذلك
- كان عمر طفلك أقل من 3 أشهر ولديه حمى 36.4° م أو أقل
- يبدو طفلك مريضاً
- يعاني طفلك من حمى وطفح جلدي
- ينتابك القلق بشأن طفلك

إذا لم تكوني متأكدة مما يجب عليك عمله إذا كانت درجة حرارة طفلك أقل أو أعلى من المعتاد، فاتصلي برقم Health Link Alberta (811) في أي وقت.

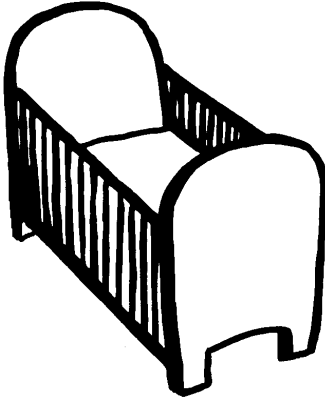
سلامة الطفل

(Infant Safety)

فيما يلي نصائح هامة عن السلامة للأسابيع القليلة الأولى التي يكون فيها طفلك في المنزل. اسألني ممرضة الصحة العامة عن مزيد من المعلومات بشأن نمو طفلك.

سرير الطفل وسلة لعبه

(Cribs and playpens)



- أسرة الأطفال المصنوعة قبل سبتمبر 1986 ليست آمنة. لا تستخدمي سرير أطفال ليس عليه تاريخ.
- لا تستخدمي سريرًا به جانب يتحرك لأعلى ولأسفل لأنه ليس آمنًا.
- اتبعي جميع التعليمات الخاصة بتركيب سرير الأطفال. يمكنك العثور على التعليمات في الدليل أو على موقع الشركة.
- يجب أن تكون المرتبة صلبة و مريحة. إذا أمكنك وضع إصبعين بين المرتبة وجانب سرير الطفل، فإن المرتبة صغيرة جدًا.
- لا تضعي أبدًا وسائد أو أدوات تثبيت أو سادات لإمتصاص الصدمات أو ألحفة أو أغطية أو الألعاب في سرير الأطفال.
- ضعي سرير الطفل وسلة اللعب بعيدًا عن الستائر الطويلة أو المتحركة ذات الحبال أو أغطية النوافذ التي قد يعلق بها الطفل.
- لا تضعي طفلًا يرتدي مريضة الصدر في سريره أو سلة الألعاب
- سلة الألعاب مُصممة للعب الطفل تحت إشراف شخص بالغ. ليست مُصممة لوضع الطفل فيها للنوم بدون مراقبة من شخص بالغ.



كُرسي الطفل

(Baby lounger)

- يجب أن يكون له قاعدة عريضة وقوية غير قابلة للانزلاق.
- يجب أن يحتوي على حزام أمان.
- لا تضعيه أبدًا على الطاولة- استخدمه فقط على الأرض.
- لا تستخدمه أبدًا في السيارة أو الشاحنة أو سيارة نقل.

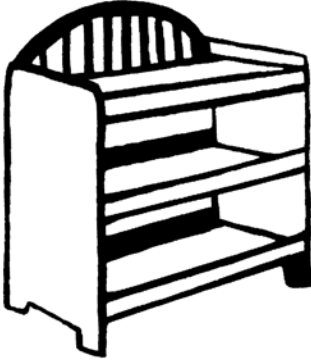
لهيات الطفل الرضيع (مصاصة) (Pacifiers (soothers))

لا يُوصى باستخدام اللهايات عندما تكون الرضاعة الطبيعية قد بدأت للتو. يمكن أن يقلل استخدام المصاصات في هذا الوقت من إدرار الحليب من الثدي ويسبب مشكلات في تعلم الطفل للرضاعة الطبيعية.



- لا تُعلقي اللهاية أبداً حول رقبة الطفل أو على ملابسه.
- غيِّري اللهاية كل شهرين، أو في وقت أقرب من ذلك إذا ظهر على المطاط علامات التآكل.
- تأكدي من عدم تفكك حلمة اللهاية أو قاعدتها.
- لا تقومي أبداً بتغطية النهاية بالعسل أو الأطعمة الأخرى، أو مواد التحلية.
- لا تضعي اللهاية في فمك.

حوادث سقوط الطفل (Falls)



- لا تتركي طفلك بمفرده على طاولة تغيير الحفاضات أو الأريكة أو السرير أو في عربة التسوق. حتى الأطفال الصغار يمكنهم التدرج والتحرك بسرعة والسقوط من ارتفاع.
- إذا اضطرت إلى مغادرة المكان، ولو لدقيقة واحدة، ضعي طفلك بأمان في سريره المحمول واصطحبيه معك.
- لا تستخدم مشايات الأطفال لأي سبب من الأسباب.
- بوابات الأمان المعتمدة في أعلى وأسفل السلالم في المنزل.
- ثبتي بوابات الأمان في أعلى السلم في الحائط.

مقاعد السيارة للأطفال (Car seats)



- ينص القانون على أن الطفل الذي يقل عمره عن 6 سنوات ويزن أقل من 40 رطلاً (18 كجم) يجب أن يستخدم مقعد السيارة المتوافق مع معيار سلامة السيارات الكندي (CMVSS) عند السفر في سيارة أو شاحنة. يجب أن يكون لديك مقعد سيارة لنقل طفلك إلى المنزل من المستشفى.
- انظري الصفحتين 110 و 111 لمعرفة المزيد عن مقاعد الأمان.

النوم الآمن و SIDS (متلازمة موت الرضيع المفاجئ) (Safe Sleep and SIDS (Sudden Infant Death Syndrome))

متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) هي الوفاة المفاجئة وغير المتوقعة لطفل سليم عمره أقل من عام، وعادةً ما يكون ذلك أثناء النوم. هناك أشياء بسيطة يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك على النوم بأمان.

- توصي جمعية طب الأطفال الكندية والخدمات الصحية في ألبرتا بأن ينام الأطفال في السنة الأولى من حياتهم في سريرهم وعلى ظهورهم.
- ضع طفلك لينام على مرتبة معتمدة من جمعية المعايير الكندية (CSA) في سريره، وليس سطحًا ناعمًا مثل الأريكة أو سرير مائي أو كيس فول أو لحاف محشو بالريش.
- احتفظي بسرير طفلك في غرفتك (تقاسم الغرفة) حتى يبلغ 6 أشهر من العمر.
- لا توجد طريقة لتوفير بيئة نوم آمنة بنسبة 100٪ في سرير البالغين.
- كل ما تحتاجينه هو بطانية خفيفة ومهدد دافئ للحفاظ على طفلك دافئًا في الليل.
- لا تستخدم المواد الناعمة مثل الوسائد أو الألحفة أو الأغذية المحشوة بالزغب أو جلد الغنم أو الألعاب المحشوة أو البطانات الواقية من الصدمات في منطقة نوم طفلك.
- تأكدي من عدم وجود أحد يدخن في منزلك.
- الهدف من مقاعد الأطفال الخاصة بالسيارة هو سلامتهم أثناء السفر. ارفعي طفلك من مقعد السيارة بعد الوصول لوضعه في سريره للنوم.



قومي بإجراء اختبار مقعد السيارة YES: بمواجهة الخلف

(Take the Child Safety Seat YES Test: Rear Facing)

المواجهة للخلف



قومي بإجراء اختبار مقعد السيارة YES

يوفر المقعد المواجه للخلف أفضل حماية لرأس الطفل ورقبته وظهره في حالة التوقف المفاجئ أو الاصطدام. استخدام مقعد السيارة بشكل صحيح مطلوب بموجب القانون في البرتا. استخدم اختبار YES لمساعدتك على تثبيت مقعد السيارة بشكل صحيح في سيارتك وربط حزام الأمان لطفلك بشكل صحيح في كل مرة.
ادفعي واسحبي واضبطي المقعد حتى يُمكن التحقق من كل عنصر مُنطبق على مقعد السيارة الخاص بطفلك.



من يجب أن يكون في مقعد السيارة المواجه للخلف؟

- يكون الطفل أكثر أماناً في مقعد السيارة المواجه للخلف حتى يبلغ من العمر سنتين على الأقل أو يصل إلى الحد الأقصى للوزن أو الحد الأقصى للارتفاع للمقعد المواجه للخلف (كما هو مذكور من جانب الشركة المصنعة).
- يُفضل استخدام مقاعد السيارة المواجهة للخلف والتي لها حد أقصى للوزن والطول وستبقي طفلك في وضع المواجهة للخلف الأكثر أماناً حتى سن الثانية.

الإستعداد

- لقد قرأت كتيب التعليمات المرفق بمقعد السيارة.
- لقد قرأت دليل مالك السيارة حول كيفية تركيب مقعد السيارة.
- لقد راجعت الملصقات الموجودة على المقعد للعثور على أقصى وزن موجه للخلف وحدود الارتفاع.
- وزن طفلي وطوله أقل من هذه الحدود.
- مقعد السيارة الخاص بطفلي في المقعد الخلفي.
- لا أضع مقعد السيارة أبداً أمام سادة هوائية.
- مقعد السيارة الخاص بطفلي مُعتمد للاستخدام في كندا وله ملصق CMVSS.

تثبيت مقعد السيارة

هناك طريقتان لتثبيت مقعد السيارة.

إما

- أستخدم نظام التثبيت العالمي (UAS) لتأمين مقعد السيارة.
- لقد راجعت دليل مالك السيارة لمعرفة مواقع التثبيت الصحيحة لنظام UAS.
- يمر حزام UAS عبر مسار الحزام المواجه للخلف على مقعد السيارة أو القاعدة ويتم توصيله بمثبتات نظام UAS.

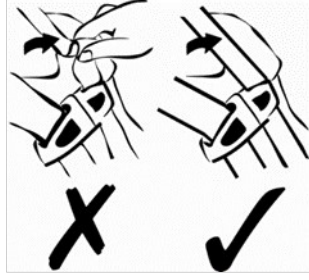
أو

- أستخدم حزام الأمان لتأمين مقعد السيارة.
- لقد راجعت دليل مالك السيارة لمعرفة كيفية قفل حزام الأمان لاستخدامه مع مقعد السيارة.
- يمر حزام الأمان عبر مسار الحزام المواجه للخلف على مقعد السيارة أو القاعدة ويتم إحكام تثبيته في موقعه.
- إذا لم أتمكن من تثبيت حزام الأمان في موضعه، فقد استخدمت قفلاً للحزام أو مشبك قفل.

لتركيب نظام UAS أو حزام الأمان:

- لقد ضغطت لأسفل على مقعد السيارة أو القاعدة وسحبت حزام UAS أو حزام الأمان بإحكام.
- يتحرك مقعد السيارة أقل من 2.5 سم (1 بوصة) في أي اتجاه.





سؤال: رُكبتي طفلي مثنيتان، هل لا يزال من الآمن استخدام مقعد السيارة المواجه للخلف؟

الإجابة: نعم، إصابات السائقين نادرة جدًا عندما يركب الأطفال في المقاعد المواجهة للخلف.

ربط حزام الأمان لطفلك في مقعد السيارة:

(Buckling your child in the car seat:)

- الفتحات التي تمر منها أحزمة الأمان موجودة عند مستوى كتف الطفل أو أسفلها مباشرة.
- مشبك الصدر على مستوى إبط الطفل.
- حزام الكتف مسطح بدون انثناءات.
- الحزام مشدود بإحكام-لا يمكنني قرص ثنية في حزام المرابط.

في وضع الأمان:

(Being safe:)

- أضع طفلي في مقعد السيارة في كل رحلة بالسيارة.
- إذا كان لمقعد السيارة الخاص بطفلي ذراع حمل أضع هذا الذراع في وضع السفر.
- لقد أرسلت بطاقة التسجيل وتحققت من عدم وجود أي عملية استدعاء بخصوص مقعد سيارة طفلي. معلومات الاستدعاء متاحة من Transport Canada على 1-800-333-0510 أو على الإنترنت www.tc.gc.ca/roadsafety (ابحث عن من أجل سلامة الطفل).
- إذا لزم الأمر، سأحصل على مقعد سيارة لطفلي يكون بوزن وطول أكبر بحيث يكون ظهر المقعد مواجهًا لمقدمة السيارة حتى أستطيع إبقاء ظهر المقعد مواجهًا لمقدمة السيارة لأطول وقت ممكن.
- عند يكبر حجم طفلي على المقعد المواجه ظهره لمقدمة السيارة سأنقله إلى مقعد للسيارة يكون الجزء الأمامي منه مواجهًا لمقدمة السيارة.

إذا أجبت بـ "نعم" على جميع العبارات، فأنت جاهزة للسفر!
إذا لم يكن الأمر كذلك، فتتحققي من كُتيب التعليمات الخاص بمقعد السيارة وكذلك دليل مالكي سيارتك للحصول على إرشادات التركيب الصحيحة.



لمزيد من المعلومات:

(For more information:)

- الرجاء الإطلاع على موقع www.healthyparentshealthychildren.ca (ابحثي عن مقاعد السيارة للأطفال)
- الرجاء الإطلاع على موقع www.myhealth.ab.ca (ابحثي عن مقاعد السيارة للأطفال)
- اتصلي بـ Health Link على رقم 811



Alberta Health
Services

Best Beginning 2021 طبعة