أفضل بداية

حمل صحي
رضيع يتمتع
بصحة جيدة

Alberta Health Services

Best Beginning (Arabic)

طبعة عام 2015

أرقام هامة
(Important Phone Numbers)

رفيق المساندة أثناء المخاض
الاسم: _____
الهاتف: _____

مقدم الرعاية\ الطبيب\ القابلة
الاسم: _____
الهاتف: _____

المركز\ المستشفى المقرر الولادة فيه
الاسم: _____
الهاتف: _____

مركز رعاية الطفل
الاسم: _____
الهاتف: _____

أحد أفراد العائلة\ الأصدقاء
الاسم: _____
الهاتف: _____

مركز صحة المجتمع
الاسم: _____
الهاتف: _____

أرقام هامة أخرى
الاسم: _____
الهاتف: _____
الاسم: _____
الهاتف: _____

هيلث لينك آلبرتا
(Health Link Alberta)
8-1-1

هذا الكتاب ملك لـ: _____
(This book belongs to)

التاريخ المتوقع للولادة: _____
(My due date is)

يمكنكِ إحضار هذا الكتاب إلى مواعيد زياراتك للطبيب وإلى المستشفى.
كما يمكن لمقدمي الرعاية استعراض محتوياته معك.

شكر وتقدير

(Acknowledgments)

وُضع هذا الكتاب من قِبَل هيئة الصحة العامة-منطقة كالجاري، وآلبرتا هيلث سيرفيسيز (Alberta Health Services)، وشركاء محليين. يساعد برنامج البداية المُثلى السيدات الحوامل على التمتع بفترة حمل مليئة بالصحة، وإنجاب طفل معافى.

لمزيد من المعلومات، تفضلي بالاتصال بـ:

Best Beginning Program
Alberta Health Services
4715–8th Ave., SE
Calgary, AB
T2A 3N4

هاتف: 8221-228 (403)
فاكس: 1212-955 (403)

المحرر: ديبي كرين، ممرضة مسجلة معتمدة، أخصائية التثقيف الصحي، AHS-كالجاري
(Editor: Debby Crane RN BC, Education Specialist, AHS-Calgary)
تصميم: Limn Information Design

حقوق النشر© ام للأعو 1994، 1997، 2002، 2005، 2008، 2011، 2012 لآلبرتا هيلث سيرفيسيز-منطقة كالجاري.

جميع الحقوق محفوظة. يحظر نسخ هذا الكتاب، أو أي جزء منه، في أي صورة كانت، سواء بطريقة تصويرية أو مرئية أو إلكترونية أو أي طريقة آخرى، دون الحصول على موافقة خطية من هيلث كونيكشن (educationspecialists@albertahealthservices.ca)، آلبرتا هيلث سيرفيسيز.

© Copyright 1994, 1997, 2002, 2005, 2008, 2011, 2012 Alberta Health Services-Calgary zone.

All rights reserved. This book or any part thereof may not be reproduced in any form whatsoever, whether by graphic, visual, electronic, or any other means, without written consent by Health Connection (educationspecialists@albertahealthservices.ca), Alberta Health Services.

جدول المحتويات
(Table of Contents)

Part 1 - حملكِ (Your Pregnancy)

أرقام هاتفية هامة (Important Telephone Numbers)....1
أفكاري حول الحمل (My Thoughts about Being Pregnant)....6
التغيرات العاطفية والحمل (Emotions and Your Pregnancy)....7
بعض المفردات ومعانيها (Words and What They Mean)....8
كم تستغرق مدة الحمل؟ (How long does a pregnancy last?)....11
كيف يحدث الحمل؟ (How does a pregnancy begin?)....12
الزيادة الصحية في الوزن (Healthy Weight Gain)....13
متاعب الحمل (Discomforts of Pregnancy)....15
العلامات التحذيرية التي ينبغي الإبلاغ بها على الفور (Warning Signs to Report Right Away)....18
الإجهاض التلقائي (Miscarriage)....19
المخاض المبتسر (المبكِّر) (Preterm Labour)....20
زيارات مقدم الرعاية (Your Caregiver Visits)....22
نمو طفلك (Your Baby's Growth)....25
داء السكري والحمل (Diabetes and Pregnancy)....30
الحياة الجنسية والحمل (Sexuality and Pregnancy)....31
العدوى بفيروس HIV والحمل (HIV Infection and Pregnancy)....32
التدخين وتعاطي الكحوليات والمخدرات (Smoking, Alcohol, and Drugs)....32
التغذية الصحية (Healthy Eating)....35
دليل الأغذية الكندي (Canada's Food Guide)....39
النشاط البدني (Physical Activity)....53
تمارين عضلات قاع الحوض (Pelvic Floor Muscle Exercises)....54
عدّ حركات طفلك (Counting Your Baby's Movements)....57

Part 2 - الاستعداد لاستقبال طفلك (Getting Ready for Your Baby's Birth)

التخطيط لولادة طفلك (Planning for Your Baby's Birth)....61
تغذية طفلك (Feeding Your Baby)....64
حزم الأمتعة للذهاب إلى المستشفى (Packing for the Hospital)....66

Part 3 - المخاض والولادة (Labour and Birth)

عندما يستعد جسمك لعملية المخاض (When Your Body is Getting Ready for Labour)....69
مراحل المخاض والولادة (Stages of Labour and Birth)....71
المواضع المناسبة للمخاض (Positions for Labour)....73
التنفس أثناء المخاض (Breathing in Labour)....75
مهام رفيق المساندة أثناء المخاض (Your Support Person in Labour)....75

مسكنات الألم أثناء المخاض (Pain Medicine During Labour).....77
الإجراءات الطبية أثناء المخاض (Medical Procedures in Labour).....78
الولادة القيصرية (Cesarean Birth).....79

Part 4 - ها قد وُلد طفلك (Your Baby is Born)

تهانينا (Congratulations).....83
رسالة إلى طفلي (Letter to My Baby).....84
مَولودُك الجَديدْ (Your Newborn Baby).....85
كيف يتعلم طفلك (How Your Baby Learns).....87
العناية بطفلك (Caring for Your Baby).....88
ماذا يحدث لو وُلد طفلي مصاباً بمشكلة؟ (What if my baby is born with a problem?).....92

Part 5 - ما الذي عليك توقعه في الأسابيع القليلة الأولى (What to Expect in Your First Few Weeks)

إقامتكِ في المستشفى (Your Hospital Stay).....93
ممرضة الصحة العامة (The Public Health Nurse).....94
العناية بنفسك (Looking After Yourself).....94
التغيرات الجسدية (Changes in Your Body).....95
ماذا لو لم أكن أشعر أنني على ما يرام؟ (What if I am not feeling well?).....96
كدر ما بعد الولادة (Postpartum Blues).....96
اطلبي المساعدة (Ask for Help).....97
التغذية الصحية (Healthy Eating).....98
التربية (Parenting).....99
الحياة الجنسية (Sexuality).....100
العنف العائلي (Family Violence).....101
وسائل منع الحمل (Birth Control).....102

Part 6 - صحة طفلك (Baby's Health)

إرضاع طفلك رضاعة طبيعية (Breastfeeding Your Baby).....111
أسئلة قد تراودك بخصوص تغذية طفلك (Questions You May Have about Feeding Your Baby).....117
مخاوف شائعة قد تراودك بخصوص طفلك (Common Concerns You May Have about Your Baby).....124
سلامة الطفل الرضيع (Infant Safety).....126
النوم الآمن ومتلازمة موت الرضيع المفاجئ [Safe Sleep and SIDS (sudden infant death syndrome)].....128
اخضعي لاختبارا لإجابة "بنعم"ا لخاص بمقعدأ مانا لطفل:ا لمقعدا لمواجهل لخلف
(Take the child safety seat YES test) 129
المقعد المواجه للخلف (Rear-Facing Safety Seats).....130

Part 7 - الموارد المجتمعية (Community Resources)

الموارد المجتمعية.....133

مقدمة
(Introduction)

نأمل أن يكون هذا الكتاب مفيداً لكِ أثناء فترة الحمل وعند دخول مولودكِ الجديد بيته للمرة الأولى. إن أفضل ما يمكنكِ تقديمه لجنينكِ قبل ولادته، هو البداية الصحية لحياته الجديدة. فإذا كنتِ تتمتعين بالصحة وتحافظين عليها، فلا شك أن طفلكِ سيولد صحيحاً معافاً هو الآخر.

كيف يمكنكِ الاستفادة من هذا الكتاب:

- قراءة معلومات عن حملكِ وطفلكِ.
- كتابة أية أسئلة أو مخاوف قد تكون لديكِ، لتوجيهها إلى مقدم الرعاية الخاص بكِ.
- كتابة أية اقتراحات يقدمها لكِ مقدم الرعاية.
- الاحتفاظ به كسجل لجميع المعلومات والأفكار التي تراودكِ حول حملك.
- التحدث إلى أصدقائكِ حول ما قرأته.

بعض الأسئلة التي تراودني...

أفكاري حول الحمل

(My Thoughts about Being Pregnant)

آمالي فيما يخص الحمل...

آمالي فيما يخص طفلي...

حملكِ

(Your Pregnancy)

التغيرات العاطفية والحمل

(Emotions and Your Pregnancy)

إن فترة الحمل هي فترة مليئة بالتغيرات، سواء الجسدية أو العاطفية.

فحتى الحمل المخطط له مسبقاً، يمكن أن يتسبب في مرورِكِ بنوبات من التقلبات العاطفية. قد تكون بعض هذه الأحاسيس ناتجة عن التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل.

وقد يكون بعضها الآخر ناتجاً عن التغيرات التي تطرأ على حياتك وعلى علاقاتك بالآخرين بسبب الحمل والأمومة. من الطبيعي أن تكون لديك بعض المخاوف، ولكن إذا كنت كثيراً ما تشعرين بالحزن والكآبة، فعليك إطلاع مقدم الرعاية أو أحد أفراد عائلتك على هذا الأمر.

بعض المخاوف التي تنتابني...

بعض المفردات ومعانيها

(Words and What They Mean)

ستجدين أدناه بعض المفردات التي ستفيدك معرفتها أثناء حملك.

الخَلاص (Afterbirth)	كلمة يُقصد بها الإشارة إلى المشيمة والأغشية والحبل السري. وهي ما يُطرح من الرحم "بعد" ولادة طفلك.
الكيس السّلوي (الأمنيوسي) (Amniotic sac)	هو كيس أو مجموعة من الأغشية التي تبطن الجزء الداخلي من الرحم. يقوم الكيس السَّلوي باحتواء طفلك والسوائل المحيطة به.
السائل السَّلوي (الأمنيوسي) (Amniotic fluid)	يحيط هذا السائل بطفلكِ أثناء وجوده داخل الرحم. وهو يعمل كـ"وسادة" تحمي الطفل من الصدمات.
هالة الثدي (Areola)	المنطقة الداكنة المحيطة بحلمة الثدي. أثناء الرضاعة الطبيعية، يغطي فم الطفل معظم الهالة.
الإفرازات الدموية أو الوردية (Bloody show or pink show)	كمية صغيرة من الإفرازات المخاطية الملطخة بالدم، تخرج من عنق الرحم قبل بدء المخاض.
مؤشر كتلة الجسم (BMI) [Body Mass Index (BMI)]	طريقة لقياس كمية الدهون في الجسم بالاستعانة بقياسات الطول والوزن.
انقباضات براكستون-هيكس (Braxton-Hicks Contractions)	عادة ما يُطلق عليها انقباضات ما قبل المخاض أو الطلق\المخاض الكاذب. وهي انقباضات خفيفة للرحم تساعد على جعل عضلات الرحم مستعدة للمخاض الحقيقي.
مقدم الرعاية (Caregiver)	طبيب العائلة أو الطبيب المولِّد أو القابلة.
عنق الرحم (Cervix)	فتحة الرحم.
الفتح القيصري (Cesarean Section)	طريقة تتم فيها الولادة من خلال فتح جراحي في البطن والرحم. كما تُعرف بـ"الولادة القيصرية".
الختان (الطهارة) (Circumcision)	عملية جراحية بسيطة تتم فيها إزالة الجزء الزائد من الجلد الذي يغطي مقدمة القضيب.
اللِّبأ (لبن السرسوب) (Colostrum)	لبن يخرج من الثديين أثناء الحمل، ولأيام قليلة بعد الحمل. ويمتاز اللّبأ بلونه المائل إلى الاصفرار، وهو غني بالمواد الغذائية.
الإمساك (Constipation)	صعوبة في التبرز.
الانقباضات (Contractions)	انقباض وارتخاء عضلات الرحم أثناء المخاض.

الاتساع (Dilation)	اتّساع أو انفتاح عنق الرحم أثناء المخاض، ليتمكن طفلك من الخروج من الرحم.
الداية (Doula)	امرأة تقومين بتعيينها لتقديم الدعم والمساعدة أثناء المخاض.
الإمحاء (Effacement)	ترقُّق في جدار عنق الرحم يحدث أثناء المخاض، قبل انفتاح عنق الرحم.
المُضغة (Embryo)	مصطلح يُطلق على الطفل داخل الرحم، أثناء الأسابيع الثمانية الأولى من الحمل.
بضع الفرْج (الفتح المهبلي) (Episiotomy)	قطع صغير أحياناً ما يتم إحداثه في فتحة المهبل، لتوسيعها.
جهاز مراقبة الجنين (Fetal Monitor)	جهاز يُستخدم للاطمئنان على صحة طفلك قبل ولادته.
الجنين (Fetus)	مصطلح يُطلق على الطفل داخل الرحم، بدءاً من الأسبوع الثامن من الحمل وحتى الولادة.
رضعة اللبن الصناعي (Formula)	لبن تقومين بشراءه لإطعام طفلك. ويُستخدم إذا لم تكن الأم قادرة على الرضاعة الطبيعية.
حُرقة فم المعدة (Heartburn)	إحساس بالحرقة في الصدر، ينتج عن ارتجاع أحماض المعدة إلى أنبوب البلع (المريء).
الهرمونات (Hormones)	مواد كيميائية ينتجها الجسم، تنتقل مع تيار الدم وتساعد في النمو والنشاط الجنسي وتنشيط أجهزة الجسم المختلفة.
المخاض (Labour)	العمل الشاق الذي يبذله الرحم لدفع الطفل خارج الرحم أثناء الولادة.
الهُلابة (دم النفاس) (Lochia)	تدفق دم يشبه دم الحيض (الدورة الشهرية) من المهبل. غالباً ما يستمر لمدة 6 أسابيع تقريباً بعد الولادة.
العِقي (البراز الأولي) (Meconium)	أول براز يُخرجه الطفل. ويتميز بلونه الأسود وقوامه اللزج.
السدادة المخاطية (Mucous Plug)	مادة مخاطية سميكة القوام، تملأ عنق الرحم أثناء الحمل وتخرج عندما يبدأ عنق الرحم في الاتساع والانفتاح.
الإرضاع (Nursing)	إرضاع الطفل من ثدي الأم.
المواد الغذائية (Nutrients)	مواد موجودة في الطعام، تساعدكِ أنتِ وطفلك على النمو والبقاء أصحاء.
منطقة الحوض (Pelvic Area)	المنطقة بين عظام الوركين، حيث يستقر الرحم.

العِجان (Perineum)	المنطقة الملساء الصلبة بين المهبل وفتحة الشرج.
المشيمة (Placenta)	ويطلق عليها أيضاً الخلاص. وتمر من خلالها المواد الغذائية والأكسجين منكِ إلى طفلك.
الطفل المبتسر (Preterm Baby)	الطفل الذي يولد قبل إتمام 37 أسبوعاً من الحمل.
الولادة المبتسرة (المبكرة) (Preterm Labour)	المخاض (الولادة) الذي يبدأ قبل إتمام 37 أسبوعاً من الحمل.
العدوى المنتقلة جنسياً (STIs) [Sexually Transmitted Infections (STIs)]	العدوى التي تنتقل من شخص لآخر من خلال ممارسة الجنس. وقد تجعل جنينك مريضاً للغاية.
الحبل السري (Umbilical Cord)	الحبل الذي يصل بين طفلك والمشيمة.
الرحم [Uterus (womb)]	العضو العضلي الذي يحتوي طفلك ويدعمه أثناء حملك. ويقع الرحم داخل منطقة الحوض، خلف المثانة.
المهبل (Vagina)	فتحة يخرج منها طفلك أثناء الولادة.

كم تستغرق مدة الحمل؟

(How long does a pregnancy last?)

في المتوسط، تمتد فترة الحمل إلى 40 أسبوعاً (9 أشهر تقريباً). يحتاج طفلك إلى هذه المدة لينمو بشكل كامل.

تنقسم فترة الحمل إلى ثلاثة أجزاء، يسمى كل منها أُثلوثاً أو فصلاً. ويمتد كل فصل من فصول الحمل لمدة 3 أشهر تقريباً.

الفصل الأول (الأسابيع من 1 إلى 12)	الشهر الأول
	الشهر الثاني
	الشهر الثالث

الفصل الثاني (الأسابيع من 13 إلى 28)	الشهر الرابع
	الشهر الخامس
	الشهر السادس

الفصل الثالث (الأسابيع من 29 إلى 40)	الشهر السابع
	الشهر الثامن
	الشهر التاسع

خلال الفصل الأول من الحمل، يُطلق على الطفل لقب مُضغة. بنهاية الفصل الأول، يأخذ شكل المضغة في التحول، ليصبح أكثر شبهاً بالطفل البشري.

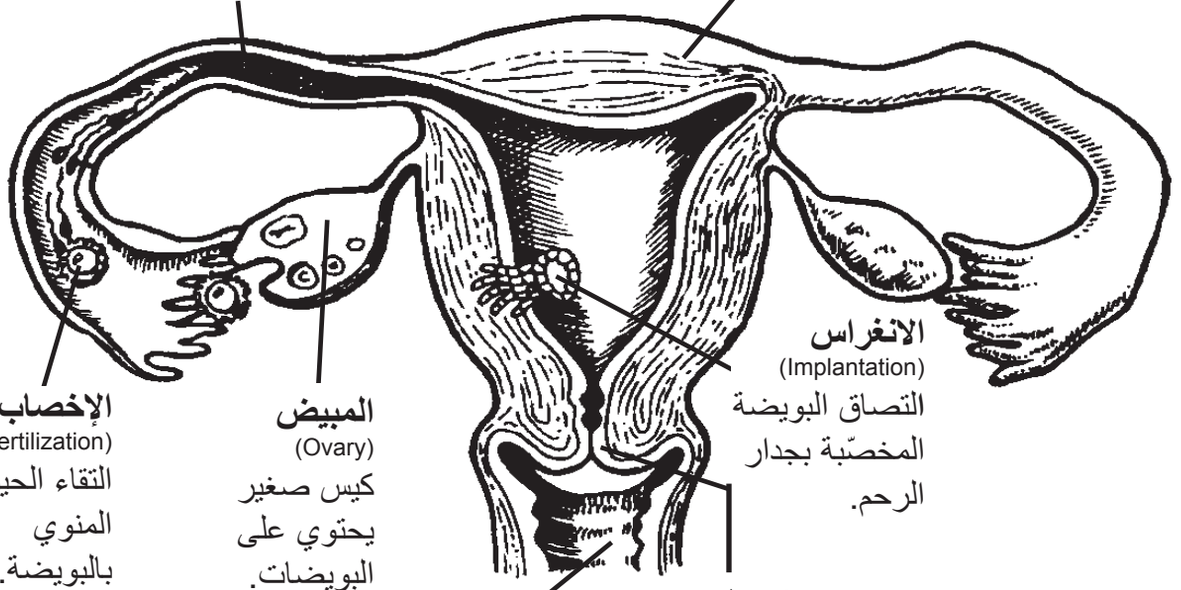
خلال الفصل الثاني من الحمل، يأخذ الطفل في النمو، وحينها يُطلق عليه لقب الجنين. وغالباً ما يطلق عليه هذا اللقب إلى أن يُولد. بنهاية الفصل الثاني، يستطيع طفلك أن يمص إبهامه وأن يفتح عينيه ويغلقهما، كما يمكنه أن يسمع الأصوات الصادرة خارج الرحم.

خلال الفصل الثالث من الحمل، يكون نمو طفلك قد اكتمل. ويحتاج فقط إلى تقوية رئتيه واكتساب مزيد من الوزن (دهون الجسم).

كيف يحدث الحمل؟

(How does a pregnancy begin?)

توضح هذه الصورة كيف تحدث عملية الإخصاب. تنطلق بويضة من أحد المبيضين، ويتم تخصيبها بواسطة حيوان منوي. تنتقل البويضة المخصّبة عبر قناة فالوب، لتنغرس في جدار الرحم.



الزيادة الصحية في الوزن

(Healthy Weight Gain)

إن زيادة الوزن هي جزء أساسي من الحمل. فالتغذية السليمة وزيادة الوزن أثناء الحمل، تعودان بالنفع عليك وعلى طفلك.

الزيادة الصحية في الوزن:

- تساعدك على إنجاب طفل يتمتع بوزن صحي.
- تساعدك على المرور بفترة حمل صحية.

عدم اكتساب ما يكفي من الوزن:

- قد يُولد طفلك صغير الحجم.
- الأطفال صغار الحجم هم أكثر عرضة للمشكلات الصحية.

الزيادة المفرطة في الوزن:

- قد تسبب لك مشكلات صحية أثناء الحمل
- قد يصبح فقدان الوزن الزائد بعد الولادة أكثر صعوبة. قد يتسبب ذلك في مشكلات صحية على المدى الطويل، مثل داء السكري.

أحياناً ما تقلق السيدات الحوامل بشأن الزيادة المفرطة في الوزن أو عدم اكتساب ما يكفي منه.

تذكري...

- **أنت لا تعانين من "السمنة"...أنت حامل! يحتاج طفلك إلى الطعام الصحي لينمو.**

ما مقدار الوزن الذي علي اكتسابه؟

تحتاج معظم النساء إلى اكتساب 11,5 إلى 16 كجم. قد تحتاج بعضهن إلى اكتساب ما يزيد أو ما يقل عن ذلك بقليل.

- تساعدك هذه الزيادة في الوزن على إنجاب طفل معافى، وهي تتوقف على عمرك ووزنك السابق للحمل.
- تحدثي إلى مقدم الرعاية الخاص بكِ عن مقدار زيادة الوزن المناسب لكِ.

تذكري...

- **إن الزيادة الكلية في الوزن، والتدرج المنتظم لهذه الزيادة أثناء الحمل، مهمان لإنجاب طفل سليم ومعافى.**

مقدار الوزن الذي عليك اكتسابه أثناء الحمل		
الوزن قبل الحمل	**قيمة BMI* قبل الحمل**	**مقدار زيادة الوزن الموصى به**
أقل من الطبيعي	أقل من 18,5 كجم	12,5–18 كجم
وزن صحي	18,5–24,9	11,5–16 كجم
أعلى من الطبيعي	25–29,9	7–11,5 كجم
السمنة	30 فأعلى	5–9 كجم

*BMI = مؤشر كتلة الجسم

أين يذهب هذا الوزن الزائد

الدم: 1,8 كجم

مخزون البروتينات والدهون: 2,3 إلى 3,6 كجم

سوائل الجسم: 0,9 إلى 1,4 كجم

الثديان: 0,9 إلى 1,4 كجم

الطفل: 2,7 إلى 3,6 كجم

المشيمة: 0,9 إلى 1,4 كجم

الرحم: 0,9 إلى 1,4 كجم

السائل السَّلوي: 0,9 إلى 1,4 كجم

متوسط الزيادة الكلية في الوزن: 11,5 إلى 16 كجم

متاعب الحمل
(Discomforts of Pregnancy)

الغثيان والقيء (غثيان الصباح)
(Nausea and Vomiting)

يُقصد بغثيان الصباح الشعور بالغثيان وأو التقيؤ. وقد يحدث في أي وقت خلال اليوم، سواء نهاراً أو ليلاً. قد تُشعرك رائحة أو مذاق بعض الأطعمة بالغثيان. يختلف هذا الأمر من امرأة لأخرى. غالباً ما يحدث ذلك خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، على أنها قد تستمر لأطول من ذلك.

جرّبي النصائح التالية عندما تشعرين بالغثيان:

- تناولي قطعة من الخبز المحمص أو الرقائق، قبل نهوضكِ من الفراش ببضعة دقائق.
- انهضي من الفراش ببطء.
- تناولي وجبات صغيرة أو مقبلات كل ساعتين. قد تتسبب المعدة الفارغة في شعوركِ بالغثيان.
- اشربي السوائل بين الوجبات، لا أثناءها.
- لا تتناولي الأطعمة التي قد تسبب لكِ التوعك كالأطعمة كثيرة التوابل أو الدهنية أو المقلية.
- تناولي الطعام بارداً. فقد لا تزعجكِ رائحته بنفس القدر الذي يتسبب فيه وهو ساخن. يمكنكِ أن تطلبي من أحدهم أن يُعد لك الطعام.

كما يمكنك:

- تناول فيتامينات ما قبل الولادة أثناء تناول الطعام
- أن تكثري من الخروج في الهواء الطلق
- الابتعاد عن الأماكن الدافئة، حيث قد تتسبب في شعورك بالغثيان
- الحصول على أكبر قدر ممكن من الراحة، حيث قد يتسبب التعب الجسدي في شعورك بالغثيان

تناولي الأطعمة التي تحبينها. تساعد الأطعمة التالية الكثير من السيدات الحوامل على التحسن:

- عصير الفاكهة
- الفاكهة المعلبة
- مصاصات عصير الفاكهة المجمد
- رقائق البسكويت
- الأرز
- الخبز
- العصائبية (النودلز)
- الحساء
- حبوب السيريال

إذا ما تقيأت بالفعل، اغسلي فمكِ جيداً بعدها لإزالة أحماض القيء التي يمكنها أن تتسبب في الإصابة بتسوس الأسنان.

اتصلي بمقدم الرعاية الخاص بكِ إذا ما تقيأت أكثر من مرتين في اليوم.

حُرقة فم المعدة
(Heartburn)

حرقة فم المعدة هي الشعور بالحرقة في الصدر وفي الحلق. وقد تكون ناتجة عن الضغط الذي يضعه الطفل على المعدة. قد تتسبب هرمونات الحمل في إبطاء الوقت اللازم لمرور الطعام عبر المعدة، مما قد يتسبب كذلك في الإصابة بحرقة فم المعدة.

إذا ما أصبت بحرقة فم المعدة:

- تناولي وجبات أصغر
- انتظري ساعتين بعد تناول الطعام، قبل الاستلقاء
- تناولي الطعام ببطء، وامضغيه جيداً
- لا تتناولي الأطعمة التي تُشعرك بالغثيان
- اجعلي رأسك في وضع مرتفع أثناء النوم
- قومي بالسير بعد تناول الطعام
- لا تتناولي الأطعمة كثيرة التوابل أو الدهنية أو المقلية أو المشروبات التي تحتوي على كافيين (كالقهوة أو الشاي أو الكولا أو الشوكولاتة)
- اشربي السوائل بين الوجبات، لا أثنائها

تحدثي إلى مقدم الرعاية الخاص بكِ إذا استمرت حرقة فم المعدة لمدة طويلة.

الإمساك
(Constipation)

قد يحدث الإمساك نتيجة ارتخاء عضلات الأمعاء أكثر من الطبيعي، أثناء الحمل. كما قد ينتج نتيجة للضغط الذي قد يضعه الطفل على الأمعاء.

إذا ما أصبت بالإمساك:

- اشربي ما لا يقل عن 2,5 لتر من السوائل يومياً. ويُعد الماء واللبن، والعصائر الطبيعية 100% والحساء من الخيارات الجيدة.
- تناولي أطعمة غنية بالألياف. تتضمن الأطعمة الغنية بالألياف؛ الخضروات والفاكهة والمكسرات والبذور والبقوليات والأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة مثل الخبز المصنوع من القمح الكامل بنسبة 100% أو الأرز البني أو الكسكسي المصنوع من الحبوب الكاملة.
- مارسي التمرينات الرياضية يومياً

تحدثي إلى مقدم الرعاية الخاص بكِ إذا كان الإمساك يمثل لك مشكلة فعلية.

تشنُّج عضلات الساق
(Leg Cramps)

ويُقصد به الشعور بالتوتر والألم في عضلات الساق. قد تصابين بتشنجات في عضلات ساقيك إذا ظللت واقفة لفترات طويلة أو إذا قمتِ بشد أصابع قدمك. غالباً ما يحدث ذلك أثناء الليل. وتشيع الإصابة بها في الفصلين الثاني والثالث من الحمل.

إذا أصبت بالتشنجات، حاولي:

- القيام بإطالة العضلات المتشنجة - بضغط قدمك برفق على سطح صلب وثابت أو بجعل أحدهم يضغط برفق على قدمك باتجاه الجسم
- الراحة مع رفع قدمك على كرسي منخفض أو وسادة، وذلك عدة مرات خلال اليوم
- لا تقومي بتدليك العضلات
- حاولي ألا تقفي لفترات طويلة دون مواصلة الحركة أو الجلوس

إذا كانت تشنجات الساق تمثل مشكلة حقيقية لكِ، تحدثي إلى مقدم الرعاية عن هذا الأمر.

إذا لاحظت وجود خط (خطوط) حمراء على ساقك، اتصلي بمقدم الرعاية الخاص بكِ على الفور.

تذكري...

- **العناية بنفسك أثناء الحمل ستساعدك على الشعور بأنك أفضل حالاً.**
- **احصلي على الكثير من الراحة، واحرصي على التغذية الجيدة وممارسة الأنشطة البدنية كالمشي بانتظام.**

العناية بالأسنان
(Dental Care)

قومي بزيارة طبيب الأسنان أثناء الحمل للحفاظ على صحة أسنانك ولثتك.

- نظفي أسنانك بالفرشاة وخيط الأسنان يومياً.
- قد تصبح لثتك حساسة، وقد تنزف بسهولة أثناء الحمل. قد تساعدك فرشاة أسنان ناعمة في هذا الأمر.
- اسألي مقدم الرعاية الخاص بكِ عن أماكن رعاية الأسنان منخفضة التكلفة.

العلامات التحذيرية التي ينبغي الإبلاغ بها على الفور

(Warning Signs to Report Right Away)

قد يعني ظهور أي من العلامات التحذيرية التالية وجود خطب ما. اتصلي بمقدم الرعاية فوراً في حال ظهور أيٍ مما يلي:

- عند خروج إفرازات دموية ذات لون أحمر قاني من المهبل، سواء مصحوبة أو غير مصحوبة بألم
- إذا شعرت بألم حاد مستمر في المعدة، لا ينقطع
- إذا توقف الطفل عن الحركة أو قلت حركاته
- إذا شعرت بألم في المعدة أو الظهر بصورة متقطعة، قبل فترة تزيد عن 3 أسابيع من التاريخ المتوقع للولادة
- إذا انفجر كيس الماء لديك، سواء بتدفق الماء بشكل مفاجئ أو تسربه من المهبل
- إذا ارتفعت درجة حرارتك إلى 38° مئوية بدون سبب واضح
- إذا كنت تعانين من القيء المتكرر
- إذا كنت تشعرين بالدوار أو فقدت الوعي
- إذا ما آذيت نفسك (إذا ما وقعت، على سبيل المثال)
- إذا ما عانيت من التورم أو الانتفاخ في وجهك و\أو يديك و\أو قدميك
- إذا شعرت بصداع حاد شديد لا ينقطع
- إذا ما اكتسبت الكثير من الوزن بشكل مفاجئ خلال أقل من أسبوع واحد
- إذا ما أصبت بتغيم الرؤية أو الإحساس بوجود بقع داكنة أمام عينيك
- إذا شعرت بالحرقة أثناء التبوُّل
- عند انبعاث روائح كريهة من المهبل
- إذا كانت تراودك مشاعر سيئة مستمرة حيال حملك
- إذا كنت تشعرين بالقلق أو الاضطراب

تذكري...

- **ثقي بنفسك! فلا يوجد من يعرف جسدك وطفلك أفضل منك. اتصلي بمقدم الرعاية أو بهيلث لينك آلبيرتا في أي وقت.**

الإجهاض التلقائي
(Miscarriage)

ما المقصود بالإجهاض التلقائي؟

على الرغم من أن معظم حالات الحمل تنتهي بشكل طبيعي، إلا أن بعضها قد ينتهي إلى الإجهاض التلقائي. الإجهاض التلقائي هو نهاية الحمل بصورة غير متوقعة، قبل مرور 20 أسبوعاً أو قبل أن يصبح الطفل قادراً على العيش خارج رحم الأم. قد يحدث الإجهاض بشكل مفاجئ، وقد يحدث على مدار ساعات أو أيام أو أسابيع.

ما هي العلامات التحذيرية؟

اتصلي بمقدم الرعاية او بهيلث لينك آلبرتا إذا تعرضت لأي مما يلي:

- الشعور بالقشعريرة أو بالحمى (درجة حرارة تزيد عن 38° مئوية)
- خروج إفرازات ذات رائحة كريهة من المهبل
- نزيف من المهبل، يملأ فوطة واحدة سميكة أو أكثر خلال ساعة واحدة
- خروج كتل من الدم المتخثر بحجم الجوز أو أكبر من المهبل
- الشعور بألم مستمر في المعدة لا ينقطع، أو لا تخف حدته بعد تناول أدوية تخفيف الألم

توجهي إلى قسم الطوارئ في الحالات التالية:

- خروج نزيف من المهبل، يملأ فوطة واحدة سميكة أو أكثر خلال ساعة واحدة، لمدة ساعتين
- إذا ما ازدادت قوة أو حدة ألم المعدة
- إذا شعرت بالضعف أو الدوار
- إذا كانت درجة حراراتك 38° مئوية أو أكثر، لمدة تزيد عن 4 ساعات بعد تناول عقار الأسيتامينوفين

ما الذي عليّ توقعه في قسم الطوارئ؟

إذا ما كان قسم الطوارئ مزدحماً، فعليك الانتظار حتى يراك أحد الأطباء، حيث تُعطى الأولوية لأكثر الواردين مرضاً. قد تضع هذه الفترة ضغطاً عصبياً عليك وعلى عائلتك. ستُسألين إذا كنت ترغبين في الالتقاء بأحد الأخصائيين الاجتماعيين. يمكن للأخصائي الاجتماعي أن يزودك بالمزيد من الدعم والمعلومات. سيحاول العاملون في قسم الطوارئ إيجاد مكان منعزل يمكنك الانتظار فيه حتى يتمكن الطبيب من رؤيتك.

للأسف، إذا ما بدأ الإجهاض بالفعل، فلا يوجد ما يمكنكِ، أنتِ أو طبيبك، فعله للحول دون وقوعه. يمكن إجراء بعض الفحوصات للتأكد مما إذا كنت تعانين بالفعل من حالة إجهاض أو لا. إذا كنت تمرين بحالة إجهاض، فقد تُطلب منك العودة إلى المنزل حتى وقوعه. سيوضّح العاملون لكِ ما يمكنكِ توقع حدوثه في الساعات أو الأيام القليلة التالية، وكيف يمكنك العناية بنفسك، ومتى ستحتاجين إلى زيارة الطبيب مجدداً.

المخاض المبتسر (المبكِّر)

(Preterm Labour)

ماذا يقصد به؟

المخاض المبتسر هو المخاض الذي يبدأ قبل أوانه بكثير (قبل إتمام 37 أسبوعاً من الحمل)، مما يعني أن طفلك قد يولد مبكراً عن المتوقع. قد يعاني الأطفال المولودون قبل الأوان أو صغار الحجم بشكل زائد من صعوبات في التنفس والتغذية. وغالباً ما يقيمون في المستشفى لفترات طويلة. قد يحتاج الطفل المولود مبكراً إلى رعاية خاصة في وحدة الرعاية المكثفة لحديثي الولادة (NICU).

ما هي علامات المخاض المبتسر؟

بعض السيدات يشعرن فقط أن هناك خطب ما. وتتضمن العلامات:

- تقلصات تشبه تلك التي تعانين منها أثناء الحيض أو الانتفاخ
- انقباضات (ليست بالضرورة مؤلمة)
- تسرب أو تدفق سوائل من المهبل
- خروج نزيف من المهبل
- تغير إفرازات المهبل أو زيادتها
- الشعور بألم غير حاد في أسفل الظهر، قد يكون متقطعاً
- الشعور بالضغط كأن الطفل يضغط للأسفل نحو الحوض (قد يكون ضغطاً متقطعاً)

تذكري...

- **المخاض المبتسر قد يحدث في أي حمل. لا تتجاهلي علامات المخاض المبتسر. الكثير من السيدات اللاتي ليست لديهن عوامل خطر معروفة، يلدن أطفالاً مبتسرين.**

من المعرضات لخطر الولادة المبتسرة؟

المخاض المبتسر قد يحدث في أي حمل، وهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للحد من خطر تعرضك له، وهي تتضمن:

- التوقف عن التدخين و\أو الابتعاد عن دخان السجائر الصادر عن الآخرين (التدخين السلبي)
- عدم تعاطي الكحول أو المخدرات
- محاولة تجنب التعرض للإصابات والحوادث (كوضع حزام الأمان في السيارة، مثلاً)
- الحصول على المساعدة عند التعرض للعنف المنزلي
- الحصول على الرعاية اللازمة قبل الولادة في وقت مبكر من الحمل، بما فيها رعاية الأسنان

ما الذي عليّ فعله؟

ثقي بما تشعرين به! إذا ظهرت عليكِ أي من أعراض المخاض المبتسر، اتصلي بمقدم الرعاية على الفور أو اطلبي من أحدهم أن يأخذكِ إلى المستشفى. فقد يصنع ذلك فارقاً هائلاً في صحة طفلك.

زيارات مقدم الرعاية
(Your Caregiver Visits)

تُعد الرعاية الصحية الجيدة أمراً هاماً لتتمتعي أنت وطفلك ببداية صحية لحياتكما الجديدة.

احرصي على زيارة طبيب أو قابلة لتلقي الرعاية أثناء فترة ما قبل الولادة. السيدات اللاتي يبدأن في تلقي الرعاية بعد حدوث حملهن مباشرة وطوال فترة الحمل، عادة ما يعانين من مشكلات أقل وينجبن أطفالاً أكثر صحة. سيبحث مقدم الرعاية الخاص بكِ عن أية مشكلات صحية قد لا تشعرين بوجودها.

متى علي زيارة مقدم الرعاية؟

قومي بزيارة الطبيب أو القابلة بعد انقطاع الحيض للدورة الثانية على التوالي، ثم مرة كل شهر حتى الأسبوع الـ32 من الحمل، ثم كل أسبوعين حتى الأسبوع الـ36. احرصي على زيارة مقدم الرعاية الخاص بكِ أسبوعياً طوال الأسابيع الأربعة الأخيرة من الحمل.

ما الذي يحدث أثناء الزيارات؟

قد يقوم الطبيب أو القابلة بـ:

- طرح أسئلة حول صحتك حالياً وسابقاً
- إجراء فحص بدني قد يتضمن:
  - فحص داخلي (لمنطقة الحوض)
  - فحص للثديين
  - فحص أداء القلب والرئتين
  - قياس الوزن والطول
- فحص الدم والبول وقياس ضغط الدم
- أخذ مسحة من عنق الرحم، وإجراء اختبار لطاخة بابانيكولاو (اختبار للكشف عن سرطان عنق الرحم)
- الاستماع لنبضات قلب طفلك
- التحدث إليك بشأن التغذية الصحية والتمرينات الرياضية والمكملات الغذائية للفيتامينات والمعادن، وما يمكنك فعله لإنجاب طفل معافى

ما الفحوصات التي قد يجريها مقدم الرعاية؟

هناك العديد من الفحوصات التي قد يجريها مقدم الرعاية الخاص بكِ للاطمئنان على صحة الطفل. اسألي مقدم الرعاية عن أهمية هذه الفحوصات بالنسبة لكِ. ستساعدك الفحوصات المبكرة على تلقي العلاج الذي تحتاجينه لإنجاب طفل معافى.

اختبار لطاخة بابانيكولاو (Pap Smear)	فحص للكشف عن وجود السرطان والبحث عن أية مشكلات قد تكون موجودة في عنق الرحم.
الفحص الداخلي لمنطقة الحوض (Internal Pelvic Exam)	لفحص عنق الرحم والرحم.
أخذ مسحة أو عينة من عنق الرحم (Swab or Sample from the Cervix)	للكشف عن وجود أية عدوى تنتقل جنسياً (STIs) مثل السيلان.
فحوصات الدم (Blood Tests)	للكشف عن أية عدوى أو حالات مرضية أخرى قد تؤثر على حملك أو على طفلك. ◆ صورة الدم الكاملة (CBC) - فحص للدم للكشف عن الحالات المرضية كنقص الحديد (الأنيميا) ◆ فحص فصيلة ونوع الدم - لمعرفة فصيلة دمك وإذا كان عامل ريسوس (Rh) لديكِ سالباً ◆ فحص الالتهاب الكبدي الفيروسي B - للكشف عن أية عدوى فيروسية في الكبد ◆ فحص الروبيلّا (الحصبة الألمانية) - لمعرفة إذا كانت لديك مناعة ضد فيروس الروبيلا ◆ فحص الزهري - للتأكد من عدم إصابتك بهذا المرض المنتقل جنسياً ◆ فحص فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) - للكشف عن وجود الفيروس الذي يتسبب في متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) ◆ فحص الفيروس الحماقي (الجدري المائي) - يتم إجراؤه لجميع السيدات الحوامل اللاتي لم تسبق لهن الإصابة بالجدري المائي من قبل أو لم يتلقين حقناً بلقاح الجدري المائي
فحوصات البول (Urine Tests)	للكشف عن الإصابة بداء السكري أو العدوى أو أية مشكلات في الكُلى أو ضغط الدم.
ضغط الدم (Blood Pressure)	للكشف عن الإصابة بارتفاع ضغط الدم الذي قد يتسبب في حدوث مشكلات أثناء الحمل.

ما الفحوصات الأخرى التي قد يتم إجراؤها؟

هناك العديد من الفحوصات التي يتم إجراؤها للاطمئنان على سلامة الجنين. سيتحدث مقدم الرعاية معكِ إذا ما احتجتِ لإجراء أي منها.

بزل السائل السلوي (Amniocentesis)	فحص يُجرى لمعرفة المزيد عن طفلك. بالاستعانة بالموجات فوق الصوتية، يتم إدخال إبرة رفيعة في البطن وتوجيهها حتى تصل إلى الرحم. يتم أخذ عينة صغيرة من السائل السلوي ليتم فحصها.
عدّ حركات الطفل (Counting Baby Movements)	قد يطلب منك مقدم الرعاية القيام بعدّ حركات طفلك. يُعتبر عدّ حركات الطفل بصورة يومية، طريقة سهلة للاطمئنان على صحة الطفل. فنشاط وحركة الطفل هما من علامات صحته.
جهاز مراقبة حالة الجنين (Fetal Monitoring)	وهو آلة تقوم بتسجيل الانقباضات التي تصابين بها، بالإضافة إلى نبضات قلب طفلك في صورة مخطط بياني. تتم عملية المراقبة هذه عندما تذهبين إلى المستشفى أو قد يطلب منك مقدم الرعاية إجراءها قبل ولادة الطفل.
فحص البكتيريا العقدية من المجموعة ب (Group B Streptococcus)	يتم أخذ مسحة من المهبل وأحياناً من المستقيم لمعرفة إذا كنت مصابة بهذا النوع من الجراثيم. فقد تتسبب هذه الجرثومة في إمراض طفلك.
فحص مصل دم الأم السابق للولادة (MSPS)\الفحص الثلاثي (Maternal Serum Prenatal Screen (MSPS)/ Triple Screen)	وهو فحص للدم يُجري بعد حوالي 20 أسبوعاً من الحمل. يقوم هذا الفحص بقياس مستوى ثلاثة مواد في الدم لمعرفة احتمالات إصابة طفلك بمتلازمة داون ومتلازمة تثلّث الكروموسوم رقم 18 وأية عيوب في الأنبوب العصبي (مثل مرض الصلب المشقوق)
فحص الموجات فوق الصوتية للأسابيع 18–20 (18–20 Week Ultrasound)	يتم استخدام الموجات الصوتية للحصول على صورة لطفلك. وهو ليس كالأشعة السينية. تظهر هذه الموجات كصورة على شاشة، وتوفر معلومات عن طفلك، كحجمه ووضعه.
فحص الجلوكوز (Glucose Screening)	فحص للدم يتم إجراؤه في الفترة ما بين 24 و28 أسبوعاً. يهدف هذا الفحص لمعرفة إذا كان مستوى سكر الدم لديك مرتفعاً. إذا كان مستوى سكر الدم لديك مرتفعاً، فقد يعني ذلك أنك مصابة بسكريّ الحمل (وهو داء السكري الذي يحدث أثناء الحمل). ويمكن التحكم فيه من خلال تنظيم نظامك الغذائي أثناء الحمل. راجعي صفحة 30 لمعرفة المزيد.

تذكري...

- **ثقي بما تشعرين به! اذهبي إلى المستشفى إذا شعرت أن طفلك لا يتحرك أو أن حركاته أقل من المعتاد.**

نمو طفلك

(Your Baby's Growth)

3 أشهر

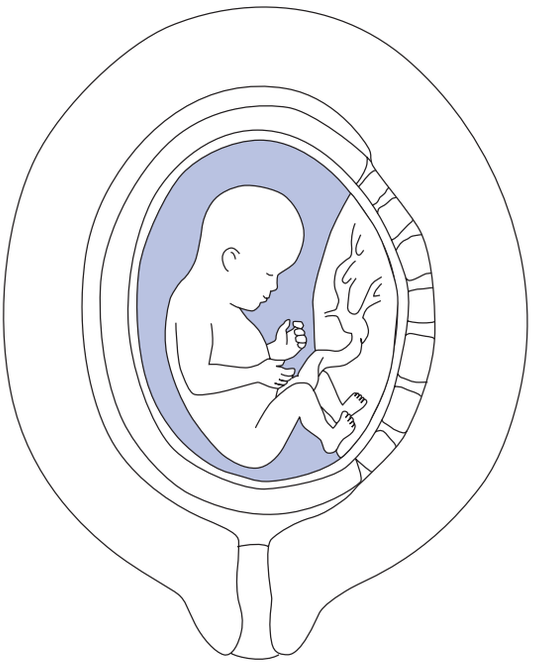
(3 Monhs)

بنهاية الفصل الأول من الحمل (الأسبوع 12)، سيمتاز طفلك بما يلي:

- سيتراوح طوله ما بين 7,6 إلى 10,2 سم، وسيزن 30 جم
- يمكنه تحريك ذراعيه وساقيه (ولكن لن تستطيعي الشعور بضرباته بعد)
- سيأخذ شكله في التحول ليصبح أكثر شبهاً بالإنسان الطبيعي

كما أن:

- مخه ينمو بسرعة كبيرة
- قلبه يخفق
- وجهه يأخذ في التشكل
- عيناه لا تزالان مغلقتين
- ذراعاه وساقاه وأصابع يديه وقدميه آخذة في التكوُّن



هذا هو حجم طفلك بعد 3 أشهر من الحمل
(الأسابيع من 11 إلى 14)

الحجم الحقيقي

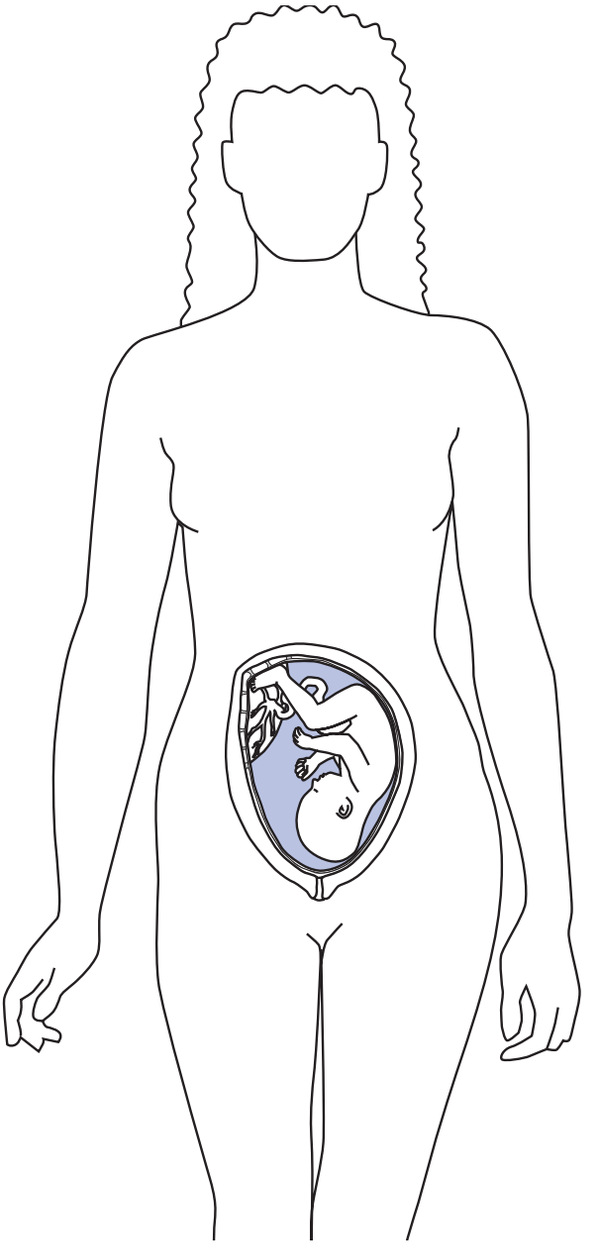
تذكري...

- **حاولي الالتزام بالتغذية السليمة يومياً والحصول على الكثير من الراحة.**
- **أن الشعور بالتعب هو أمر طبيعي.**

6 إلى 7 أشهر
(6 to 7 Months)

بنهاية الفصل الثاني من الحمل (الأسبوع 28)، سيمتاز طفلك بما يلي:

- سيبلغ طوله حوالي 35,6 سم تقريباً، ويزن حوالي 900 جم
- يمكنه أن يفتح عينيه
- يمتلك جفنين وحاجبين
- يمكنه مص إبهامه وأن يصاب بالفواق
- يصدر حركات يمكنك الشعور بها
- يمكنه سماع الأصوات، كصوتك مثلاً
- تزداد نبضات قلبه قوة، ويمكن لمقدم الرعاية الخاص بكِ سماعها بشكل أفضل

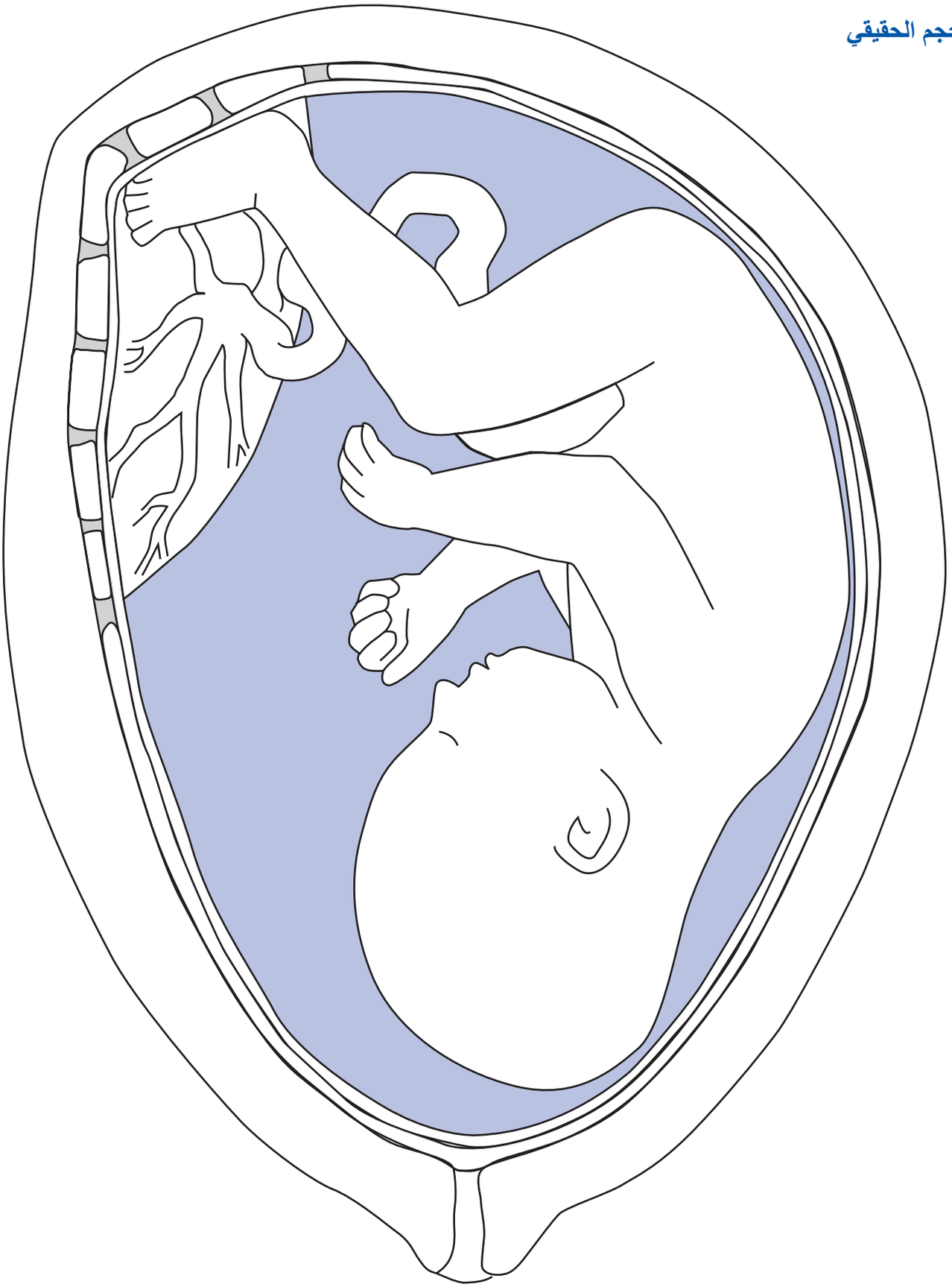


تذكري...

- **قد تجدين أن تنفسك قد ازداد صعوبة الآن، حيث أن طفلك يزداد حجماً ويضغط بذلك على رئتيك.**
- **قد تجدين أن تناول 6 وجبات صغيرة يومياً أسهل من تناول وجبتين أو 3 وجبات كبيرة.**
- **قد يساعدك وجود وسائد إضافية على الراحة بشكل أكبر أثناء النوم. ضعي وسادة صغيرة الحجم بين ركبتيك عندما ترقدين على جانبك.**

هذا هو حجم طفلك بعد 6 إلى 7 أشهر من الحمل (الأسابيع من 20 إلى 30)

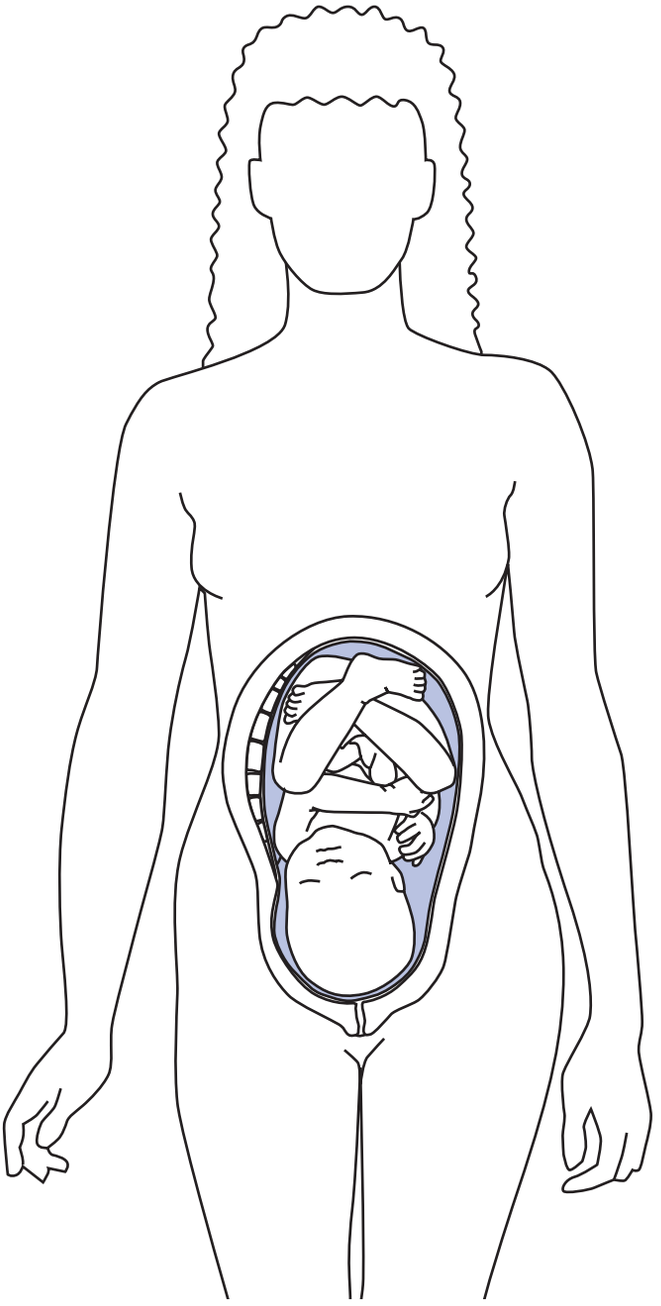
الحجم الحقيقي



9 أشهر
(9 Months)

بنهاية الفصل الثالث من الحمل (الأسبوع 40)، سيمتاز طفلك بما يلي:

- سيتراوح طوله ما بين 48 و50 سم، وسيزن حوالي 3400 جم
- سيقل تجعد بشرته، وسيبدأ في اكتساب الوزن
- قد لا يتمكن من الدوران حول نفسه بشكل كامل مجدداً، ولكن لا يزال يمكنه الحركة والركل كثيراً (لا تقل حركة الأطفال ولا تتوقف قبل المخاض)
- قد يتغير وضعه لتصبح رأسه للأسفل، استعداداً للولادة

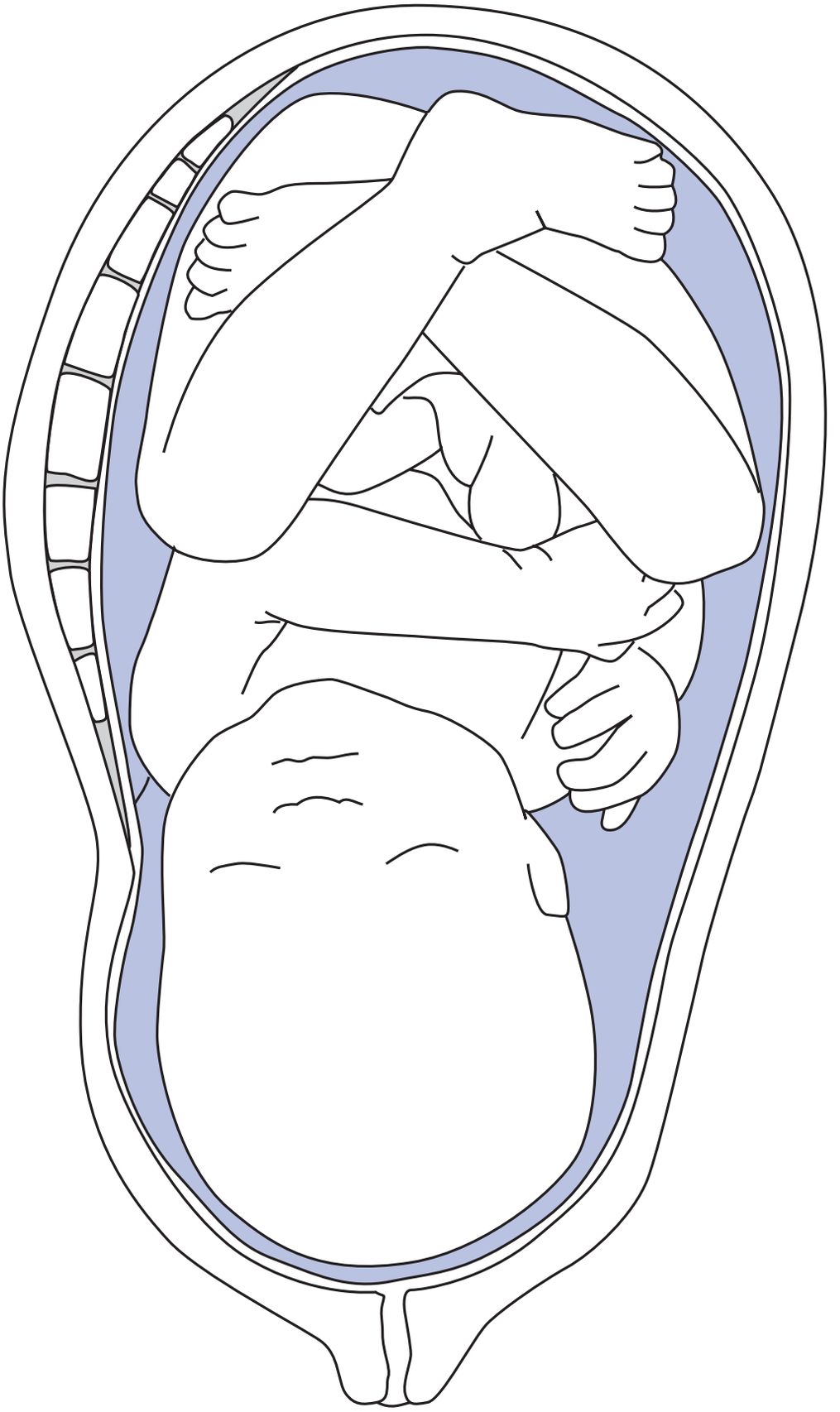


تذكري...

- **قد يولد طفلك في أي وقت في الفترة بين الأسابيع 38 و42 من الحمل.**
- **قد تشعرين بالإثارة والسعادة، وقد تشعرين بالقلق والخوف. وهذه الأحاسيس طبيعية. قد يساعدك التحدث إلى أحد أصدقائك المقربين.**
- **قد تلاحظين حدوث انقباضات غير منتظمة للرحم (انقباضات براكستون-هيكس). إن رحمك يتمرن استعداداً للمخاض.**

هذا هو حجم طفلك بعد مرور 9 أشهر (35 إلى 40 أسبوعاً)

الحجم الحقيقي



داء السكري والحمل

(Diabetes and Pregnancy)

إذا كنت مصابة بداء السكري، فمن المهم التحكم فيه قبل وأثناء الحمل، حفاظاً على صحتكِ وصحة طفلكِ.

تحدثي إلى مقدم الرعاية حول وضع خطة للتحكم في داء السكري. ستتضمن هذه الخطة الاختيارات المناسبة من الأطعمة، وزيادة النشاط البدني واستخدام الإنسولين للحفاظ على مستوى سكر الدم عند المستوى الطبيعي. تذكري أن تفحصي مستوى سكر الدم لديك بانتظام.

ما المقصود بسكريّ الحمل؟

ويعني ذلك أن مستوى سكر المرأة يرتفع أثناء الحمل. وللتحقق من ذلك، على مقدم الرعاية الخاص بكِ فحص كمية السكر في الدم عند بلوغك الأسبوع 24 إلى 28 من الحمل. إذا كان مستوى سكر الدم مرتفعاً، فقد يقوم مقدم الرعاية بإجراء المزيد من الفحوصات. قد تتعرض بعض السيدات اللاتي أصبن بالسكري أثناء الحمل، للإصابه بالسكري عندما يتقدم بهن السن.

اطلبي من مقدم الرعاية أن يقوم بإحالتك إلى أخصائي للتغذية. للتغذية الصحية:

- وزعي طعامك على ثلاثة وجبات أساسية وثلاثة وجبات خفيفة يومياً
- تناولي وجبة خفيفة قبل النوم
- قللي من تناول المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف، كالمشروبات الغازية
- اشربي الماء كلما شعرت بالعطش
- تناولي الفاكهة الطازجة بدلاً من العصائر
- قللي من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف، كالحلوى والمربى والعجائن المحلّاة

تذكري...

- **إن التغذية الصحية والتمرينات الرياضية المنتظمة، بالإضافة إلى الفحوصات المنتظمة للدم، جميعها هامة للحفاظ على صحتك وصحة طفلك.**

الحياة الجنسية والحمل
(Sexuality and Pregnancy)

قد تطرأ بعض التغيرات على مشاعرك ورغباتك الجنسية. وهذا أمر طبيعي. لن تضر ممارسة الجنس طفلك في شيء، طالما كان حملك طبيعياً. يمكنك التعبير عن رغباتك الحسّية بشتى الطرق. فيُمكن التعبير عن الحميمية والاهتمام بالآخر من خلال تبادل العناق والاحتضان والقبل، وإظهار الحنان تجاه بعضكما البعض.

ممارسة الجنس الآمن

من الضروري أن تحمي نفسك وجنينك من الإصابة بالأمراض المنتقلة جنسياً (STI).

- ويُقصد بها الأمراض التي يمكنها الانتقال من شخص لآخر أثناء ممارسة الجنس.
- وتتضمن الأمراض المنتقلة جنسياً، مرض الهربس والمتدثرة (الكلاميديا) والزهري والسيلان والالتهاب الكبدي ب، وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)\متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الأيدز). قد تضر أي من هذه الأمراض بطفلك.
- سيساعد استخدام واقٍ ذكري مع مواد مزلقة مائية (مثل K-Y Jelly®) أثناء ممارسة الجنس سواء المهبلي أو الفموي أو الشرجي، على الحد من خطر الإصابة بالعدوى المنتقلة جنسياً أو انتشارها.

تذكري...

- **لا يدرك الكثير من المصابين بالعدوى المنتقلة جنسياً أنهم مصابون بها أصلاً**
- **إذا بقيت مع شريك حياتك لمدة أقل من 6 أشهر، فعليك إجراء فحوصات للكشف عن العدوى المنتقلة جنسياً**
- **اطلبي من طبيبك إجراء الفحوصات اللازمة للكشف عن العدوى المنتقلة (كما ينبغي فحص شريك حياتك هو الآخر)**

العدوى بفيروس HIV والحمل

(HIV Infection and Pregnancy)

على السيدات المصابات بفيروس HIV الخضوع لفحص طبي أثناء أولى زيارات المتابعة السابقة للولادة. إن البدء في تناول الأدوية المضادة للفيروسات مبكراً في الحمل يحد من خطر انتقال عدوى فيروس HIV إلى الطفل.

عندما تكون الأم مصابة بفيروس HIV، توجد بعض العوامل التي تزيد من مخاطر انتقال عدوى فيروس HIV إلى الطفل، وهي تتضمن:

- تعاطي المخدرات، مثل الهيروين أو الكوكايين
- إذا كان الجنين مصاباً بعدوى، و\أو كان الكيس الأمنيوسي ملوثاً
- إذا ما تمزق الكيس الأمنيوسي لفترة طويلة أثناء المخاض

يمكن لفيروس HIV الانتقال إلى الطفل عبر لبن الأم. إذا كنت مصابة بفيروس HIV، فعليك الاعتماد على الرضاعة باللبن الصناعي لإطعام طفلك.

يمكن لعدوى فيروس HIV أن تنتقل من الأم المصابة به، سواء أثناء الحمل أو أثناء الولادة أو عبر لبن الثدي.

التدخين وتعاطي الكحوليات والمخدرات

(Smoking, Alcohol, and Drugs)

يمكن للتدخين وتعاطي الكحوليات والمخدرات (كالماريجوانا أو الكوكايين أو الهيروين أو بعض الأدوية) أثناء الحمل أن يضر بصحة جنينك. أخبري مقدم الرعاية الخاص بكِ إذا كنت تتناولين أية أدوية.

وهل سيتسبب القليل منها في ضرر فعلي؟

ربما. فنحن لا نعلم كمية الكحول أو التبغ أو المخدرات التي تعد خطراً على طفلك. والخيار الأمثل هو عدم تناول الكحول أو التبغ و\أو المخدرات. حاولي قدر الإمكان أن توفري لطفلك أفضل بداية ممكنة لحياته الجديدة.

عندما تُدخن المرأة الحامل أو تتعرض لدخان التبغ، يصبح طفلها أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS أو الوفاة في المهد).

التدخين

يتضمن التدخين مواد كيميائية ضارة تسمى النيكوتين وأول أكسيد الكربون. تقلل هذه المواد الكيميائية من قدرة دمك على حمل الأكسجين والغذاء إلى طفلك.

عندما تدخنين:

- تزداد احتمالات تعرضك للإجهاض التلقائي
- قد يُولد طفلك صغير الحجم ومريضاً
- قد يُولد طفلك قبل أوانه
- قد تزداد قابلية طفلك للإصابة بالأمراض

تذكري...

- **إذا كنت تدخنين فمن الأفضل أن تحاولي الإقلاع عن التدخين. وإذا لم تتمكني من الإقلاع، فقللي من معدل تدخينك. توجد بعض الطرق لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. اسألي مقدم الرعاية الخاص بك عن كيفية ذلك.**
- **قد تضع محاولة الإقلاع عليك ضغطاً عصبياً، ولكنك ستعرضين جسدك لأضعاف هذا الضغط، وسيزداد الضرر الواقع عليك وعلى طفلك إذا استمررت في التدخين.**
- **كما يمكن للدخان الصادر عن الآخرين أن يضر بطفلك. اطلبي من أصدقائك عدم التدخين بالقرب منك أو من جنينك.**

الكحول

عندما تشربين المواد الكحولية (كالبيرة والنبيذ والمرطبات النبيذية والويسكي، إلخ)، فإنها تنتقل إلى الدم عابرة المشيمة، حتى تصل إلى طفلك. لا ينبغي تناول الكحوليات في أي وقت أثناء الحمل. سيكون طفلك أفضل حالاً إذا توقفت عن تناولها وقتما أمكن.

قد يعاني الأطفال المولودون لأمهات يفرطن في تعاطي الكحول من مشكلات صحية تعرف باسم اضطراب طيف الأمراض الجنينية الناتجة عن تعاطي الكحول (FASD). وحتى شرب الكحول على فترات متباعدة يمكنه أن يضر بطفلك.

قد يعاني الأطفال المصابون باضطراب FASD من بعض أو جميع المشكلات التالية:

- تلف دماغي دائم
- تباطؤ نمو المخ
- صعوبة في المشي والتخاطب
- تباطؤ نمو الطفل ككل
- صعوبات التعلم، بما في ذلك فرط النشاط

حالات اضطراب FASD دائمة ولا تتحسن مع الوقت. وإذا أُصيب بها طفلك فلن يشفى منها.
فلا تشربي الكحول أثناء الحمل، حرصاً على نمو طفلك بدنياً وعقلياً.
أنت فقط من يمكنها الحول دون إصابته باضطراب FASD!

تذكري...

- **لا توجد أنواع كحول أفضل من غيرها. لا يوجد نوع أو نسبة معروفة من الكحول، يمكن اعتبارها آمنة ليمكنك تناولها أثناء حملك.**

المخدرات

تمثل المخدرات كالماريجوانا والهيروين والكوكايين وعقار الهلوسة (LSD)، خطراً شديداً على طفلك أثناء نموه بداخلك.

الأطفال الذين يولودون لأمهات يتعاطين المخدرات أثناء الحمل قد:

- يولدون قبل الأوان
- يقل حجمهم عن الحجم الطبيعي
- يصابون بإعاقة أو تأخر عقلي و\أو جسدي
- يعانون من مشكلات طبية خطيرة
- يعانون من أعراض الانسحاب

إذا كنت تتعاطين المخدرات، أخبري مقدم الرعاية الخاص بكِ بذلك، واحصلي على المساعدة اللازمة وحاولي الإقلاع عنها. تحدثي مع مقدم الرعاية الخاص بكِ أو اتصلي بخط المساعدة المخصص للإدمان وتعاطي المواد الكيميائية (Addiction and Substance Abuse) المتاح طوال ساعات اليوم، على 1-866-332-2322.

الأدوية

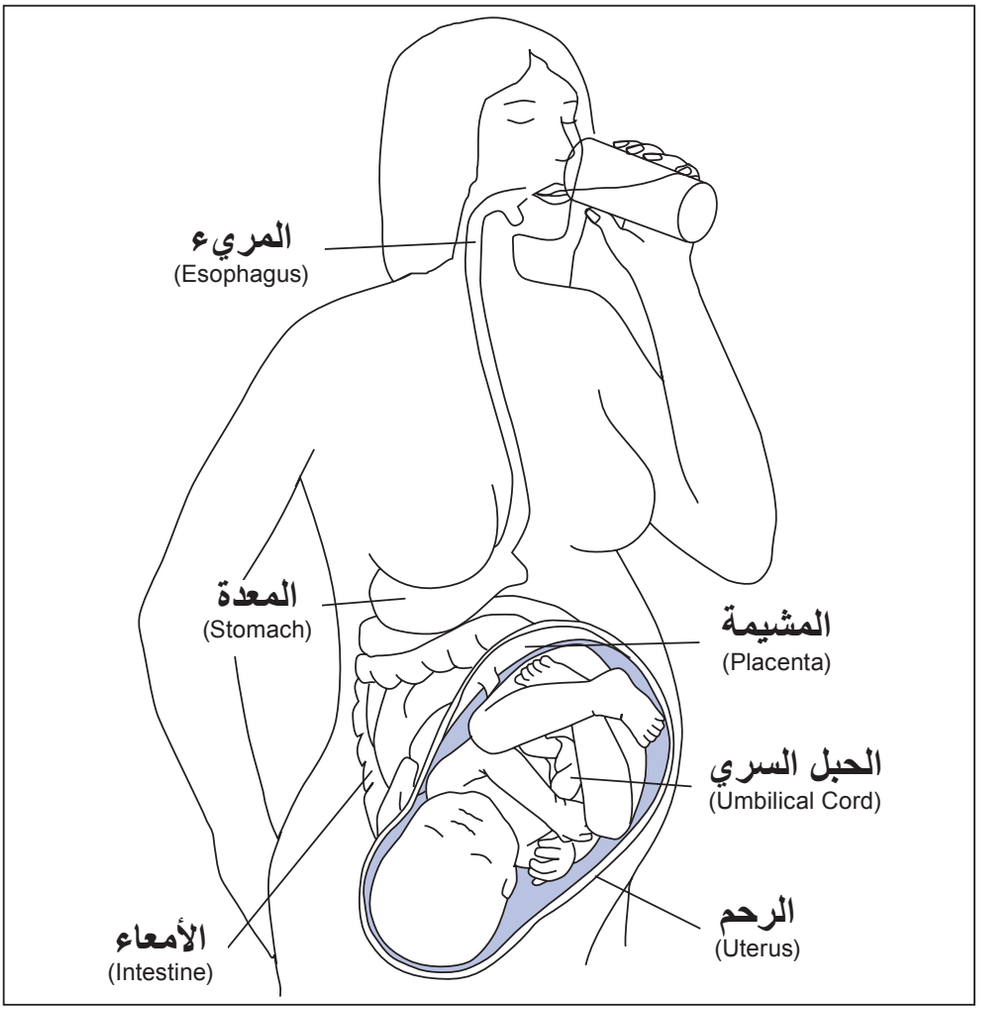
قد تتسبب بعض الأدوية (حتى الأقراص الخاصة بالسعال) بالأذى لطفلك. تأكدي من أن مقدم الرعاية الخاص بكِ يعي بحملك، ويحيط بكافة الأدوية التي تتناولينها - حتى تلك التي لا تحتاج إلى وصفة طبية.

التغذية الصحية
(Healthy Eating)

تعد التغذية الصحية أثناء الحمل، أساسية لك ولطفلك. فهي تساعد طفلك على النمو والتطور. وهي تساعد في تحسين حالتك النفسية وتجعلك تبدين أكثر إشراقاً وحيوية، وتمكنك من التعامل مع الضغوط العصبية.

كيف يحصل طفلي على المواد الغذائية الموجودة في الطعام؟

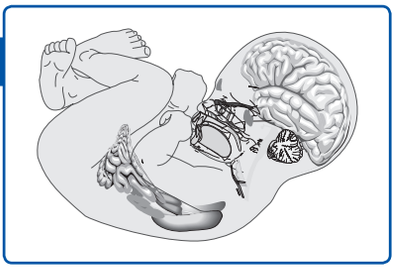
- يحصل طفلك على جميع المغذيات التي يحتاج إليها من خلالك. كل ما تتناولينه من أطعمة ومشروبات، ينتقل من فمك عبر أنبوب يسمى المريء.
- يدخل الطعام إلى المعدة والأمعاء، حيث يتم تحليله وتكسيره إلى المواد الغذائية. ثم تنتقل هذه المغذيات إلى الدم.
- تسحب المشيمة المغذيات من دمك وترسلها إلى طفلك عبر الحبل السري.
- يستخدم طفلك هذه المواد الغذائية في النمو.

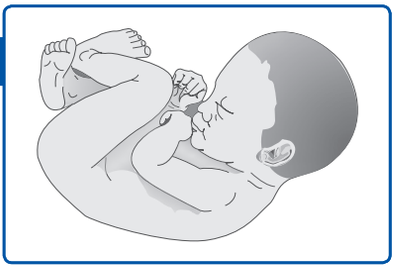


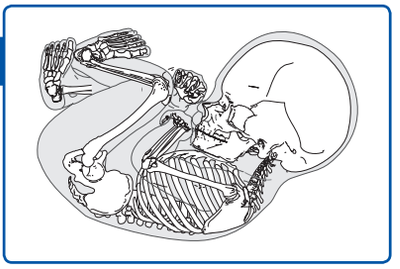
التغذية السليمة مع دليل الأغذية الكندي

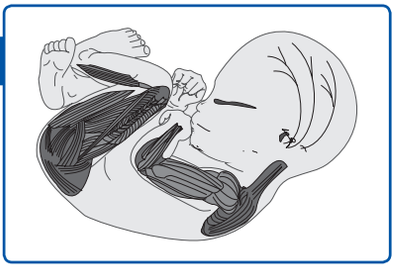
(Eating Well with Canada's Food Guide)

سيساعدك دليل الأغذية الكندي على اختيار الأنواع والكميات الملائمة من الأغذية.









- تناولي الطعام كل 3 إلى 4 ساعات بعد استيقاظك من النوم.
- تناولي من 4 إلى 6 وجبات أساسية وخفيفة يومياً. فذلك يساعد طفلك على الحصول على حاجته من الطعام.
- استمتعي بمختلف أنواع الأطعمة من الفئات الغذائية الأربعة.
- تناولي ثمرة واحدة من الخضروات الخضراء الداكنة وأخرى من الخضروات البرتقالية الداكنة، يومياً. ستساعدك الخضر والفاكهة على الحفاظ على صحتك. كما تدعم صحة مخ طفلك وحبله الشوكي وبشرته وأعضاءه الأخرى (انظري الشكل 1).
- اختاري الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة. الخبز وحبوب السيريال والبذور والأرز والمعجنات، جميعها تزودك بالطاقة. كما تزود طفلك هو الآخر بالطاقة اللازمة للنمو (انظري الشكل 2).
- اشربي 500 مل على الأقل من اللبن يومياً للحصول على ما تحتاجينه من فيتامين د. يساعد تناول اللبن والزبادي والجبن ولبن الصويا المدعم على بناء عظام وأسنان قوية لك ولطفلك (انظري الشكل 3).
- تناولي حصتين على الأقل من الأسماك أسبوعياً، وفقاً لتوصيات دليل الأغذية. تحتوي الأسماك على دهون ومغذيات هامة لطفلك. تساعد الأسماك ولحوم البقر والدواجن والبيض والمكسرات والبذور والبقوليات والطوفو جميعها، على تكوين خلايا الدم وعضلات صحيّة ومعافاة لك ولطفلك (انظري الشكل 4).
- ضمني في طعامك 30 إلى 45 مل من الدهون غير المشبعة يومياً. ويشمل ذلك الزيت المستخدم في الطبخ، والمارجرين غير المهدرج وصلصة السَلَطَة والمايونيز.
- اشربي 2,5 لتر من السوائل يومياً. ويعد الماء واللبن، والعصائر الطبيعية 100% والحساء من الخيارات الجيدة.
- قللي من تناول الحلويات والمشروبات المحلاة والأطعمة غير الصحية.

استُخدمت الصور بتصريح من الإدارة الصحية المختصة بمنطقة ساسكاتشوان والأمم الأولى وشعب الإنويت، كندا

Pictures used with permission from Saskatchewan Region, FNIH, Health Canada*

كيف يمكنني أن آكل بشكل آمن أثناء حملي؟

(How can I eat safely while I am pregnant?)

تحتوي القهوة والشاي والشاي الأخضر ومشروبات الكولا على الكافيين.

إفراط في تناول الكافيين يمكن أن يؤذي طفلك. اشرب 500 ملليلتر أو أقل من هذه المشروبات يوميًا.

- ☐ لا تتناولي مشروبات الطاقة، مثل Red Bull® فقد لا تكون آمنة لك ولطفلك.

يمكن أن يكون الأعشاب والشاي العشبي غير آمن أثناء حملك.

نادرًا ما تحتوي أنواع الأعشاب المتنوعة لشاي الأعشاب. اشرب أقل من 750 ملليلترًا يوميًا من أنواع الشاي العشبي الآمنة. وتتضمن هذه الأنواع:

- ☐ الزنجبيل (ginger)
- ☐ قشر البرتقال (orange peel)
- ☐ أوراق توت العليق الأحمر (red raspberry leaf)
- ☐ ثمرة الزهرة (rose hip)
- ☐ أوراق النعناع (peppermint leaf)

قد تكون الأعشاب أو أنواع الشاي العشبي أو المكملات العشبية الأخرى آمنة لك ولطفلك. اسألي مقدم الرعاية الذي يتعامل معه إذا لم تكوني متأكدة.

تناول معظم مواد التحلية الاصطناعية آمن أثناء حملك.

وتتضمن مواد التحلية الآمنة ساكارين (Nutrasweet®) وأسبارتيم (Splenda®) وأسيسولفام بوتاسيوم وسكرين ونينة سيتفيا. استخدمي فقط كميات صغيرة.

- ☐ لا تستخدمي سكلامات.

الأسماك مهمة جدًا لنمو طفلك الصحي.

تتضمن الخيارات الجيدة:

- ☐ سمك السلمون
- ☐ سمك الشار
- ☐ سمك الطرنجة
- ☐ سمك الكاريل (الطلسي)
- ☐ سمك السردين
- ☐ سمك التروتة
- ☐ سمك الحدوق
- ☐ سمك بولوك
- ☐ سمك وسى
- ☐ سمك القد
- ☐ جمري
- ☐ سمك التونة الخفيف المعلب

تحتوي بعض أنواع السمك على نسب أعلى من الزئبق. إفراط في تناول هذه الأسماك يمكن أن يؤذي طفلك. الأسماك المحتوية على نسب أعلى من الزئبق تتضمن:

- ☐ سمك القرش
- ☐ سمك أبو سيف
- ☐ السمك الخشن البيتالي
- ☐ سمك إسكولار
- ☐ سمك المرلين
- ☐ سمك التونة الطازج والمجمد

اسألي مقدم الرعاية الذي يتعامل معه مخصوص الكميات الآمنة من الأسماك المحتوية على نسب أعلى من الزئبق.

يمكن أن تحتوي الأطعمة الواردة أدناه على البكتيريا والتي يمكن أن تجعلك أنت وطفلك مريضًا جدًا:

- ☐ اللحوم الباردة أو الشرائح الملفوفة إلا إذا سخنتها حتى تصل درجة حرارتها الداخلية إلى 74 °م (165 °ف).
- ☐ تجنبي اللحوم والدواجن والأسماك النيئة أو غير المطهوة والمحار غير المطهو.
- ☐ أجنبي الطرية مثل جبن قبري أو جبنة كامامبير أو الجبنة الزرقاء: لا تأكلي ما لم تكن جبنة من النوع المبستر أو مطبوخة جيدًا.
- ☐ لا تأكلي البراعم في ذلك براعم البرسيم الحجازي والفجل يمكن أن تكون ملوثة حتى وإن كانت مطبوخة.
- ☐ لا تشربي: بحد أقصى حصة واحدة قدرها 100 مل في الشهر وهو يحتوي على نسبة عالية من الزئبق. إفراط في تناولها يمكن أن يؤذي طفلك.

قد تكون الأطعمة التالية ملوثة بالبكتيريا التي قد تسبب لك أو لطفلك المرض الشديد:

- اللحوم الباردة أو النقانق (الهوت دوج): لا تتناوليها إلا بعد تسخينها حتى تتصاعد منها الأبخرة (عند درجة حرارة لا تقل عن 74° مئوية).
- لحوم البقر أو الدواجن أو الأسماك النيّئة أو غير المطهوة بشكل كاف، والبيض غير مكتمل الطهو: لا ينبغي تناولها.
- الجبن الطري كجبن البري أو الكممبير أو الجبن الأزرق: لا ينبغي تناولها إلا إذا كانت مصنوعة من لبن مبستر أو كانت مكتملة الطهو.
- الشطء أو البراعم (sprouts) غير المطهوة. قومي بطهو البراعم قبل تناولها.
- الكبد: قللي تناولها إلى حصة واحدة تزن 100 جم في الشهر. فهو غني بفتامين أ. وقد يضر الإفراط في فيتامين أ بصحة طفلك.

Health Canada | Santé Canada

Your health and safety... our priority. | Votre santé et votre sécurité... notre priorité.

Canada's Food Guide - Arabic Version
Guide alimentaire canadien - Version arabe

تعلموا كيف تأكلون بطريقة صحية بمساعدة

دليل الأغذية الكندي

Canada

عدد حصص الطعام التي يوصي بها دليل الأغذية في اليوم

	الأطفال			الشباب		الكبار			
العمر (السنين)	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
الجنس	البنات والأولاد			الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور
الخضر والفواكه	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
الحبوب ومنتجاتها	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
الحليب وبدائله	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
اللحم وبدائله	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

يبين الجدول أعلاه الحصص التي يوصي بها دليل الأغذية والتي تحتاج إليها من كل مجموعة من مجموعات أو فئات الأغذية الأربع كل يوم.

إن تناول مقدار ونوع الأغذية التي يوصي بها *دليل الأغذية* وكذلك اتباع النصائح التالية سيساعدك على تحقيق النتائج التالية:

- تلبية احتياجاتك من الفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأخرى.
- التقليل من خطر إصابتك بالسمنة، وداء السكري من نوع 2، وأمراض القلب، وبعض الأنواع من مرض السرطان وهشاشة العظام.
- المساهمة في صحتك العامة وحيويتك.

ما هي حصة واحدة من دليل الأغذية؟

انظر الأمثلة المدرجة أدناه.

الزيوت والدهون

- عليك بتناول كمية صغيرة – 30 إلى 45 مل (ملعقتان إلى 3 ملاعق كبيرة) من الدهن غير المشبع كل يوم. ويشمل ذلك الزيت المستعمل في الطبخ والطهي وصلصة السلاطة والمارغرين والمايونيز.
- استعمل الزيوت النباتية مثل زيت الكانولا، وزيت الزيتون، وزيت الصويا.
- عليك باختيار المارغرين ذات النسبة القليلة من الدهون المشبعة والديون المحولة.
- عليك من التقليل من تناول الزبدة والمارغرين الصلبة ودهن الخنزير والسمن.

استفيدوا من كل حصة غذائية من دليل الأغذية...

أينما كنتم – سواء في المنزل أو المدرسة أو العمل أو في المطعم!

- **تناول على الأقل خضار واحد ذي لون أخضر داكن وخضار واحد ذي لون برتقالي كل يوم.**
  - اختر الخضر ذات اللون الأخضر الداكن مثل القرنبيط الأخضر (بروكولي) والخس الروماني والسبانخ.
  - اختر الخضر ذات اللون البرتقالي مثل الجزر والبطاطس الحلوة والقرع الشتائي.
- **اختر الخضر والفواكه التي يتم تحضيرها بدون أو بقليل من الدهن أو السكر أو الملح.**
  - استمتع بالخضر سواء كانت مطبوخة بالبخار أو في الفرن أو التحمير أو القلي.
- **تناول الخضر والفواكه أكثر من شرب العصير.**

- **يجب أن يكون نصف منتجات الحبوب التي تتناولها كل يوم مصنوعة مائة بالمائة من الحبوب.**
  - تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الخالصة مثل الشعير والأرز البني والشوفان وحبوب "الكينوا" والأرز البري.
  - استمتع بأنواع الخبز المعدة بالحبوب الخالصة والشوفان وأنواع المعكرونة المصنوعة بالقمح مائة في المائة.
- **اختر منتجات الحبوب التي تحتوي على نسبة ضئيلة من الدهن أو السكر أو الملح.**
  - قارن بين جداول المواد المغذية الموجودة على ظهر أغلفة المنتجات للقيام بالاختيارات الصائبة.
  - تمتع بالمذاق الحقيقي للمنتجات المصنوعة من الحبوب. عندما تريد إضافة الصلصة أو ما شابهها، عليك باستعمال كميات قليلة.

- **اشرب الحليب المنزوع الدسم 1 في المائة أو 2 في المائة كل يوم.**
  - اشرب 500 مل (كوبين) من الحليب كل يوم للحصول على ما تحتاج إليه من فيتامين "د".
  - اشرب مشروبات الصويا المدعمة إذا كنت لا تشرب الحليب.
- **اختر بدائل الحليب ذات نسبة منخفضة من الدهن.**
  - قارن بين جداول المواد المغذية الموجودة على ظهر علب اللبن الزبادي (الرائب) أو الأجبان للقيام بالاختيارات الصائبة.

- **تناول بدائل اللحم مثل الفاصوليا والعدس والطوفو مرات كثيرة.**
- **تناول على الأقل حصتين من دليل الأغذية الخاصة بالسمك كل أسبوع.***
  - اختر أنواع السمك مثل تراوت البحار وسمك الرنكة والأقسمري (الماكريل) والسلمون والسردين والتراوت.
- **اختر اللحم بدون دهن وبدائل اللحم المطبوخة بدون أو بقليل من الدهن أو الملح.**
  - عليك بإزالة الدهن البارز من اللحم وكذلك إزالة الجلد من الدواجن.
  - استعمل أساليب الطبخ والطهي مثل التحمير والطبخ في الفرن أو السلق في الماء دون الحاجة إلى إضافة أي دهن أو القليل منه.
  - إذا كنت تأكل اللحوم الباردة والمقانق أو اللحوم المعلبة، فعليك باختيار الأنواع التي تحتوي على نسبة ضئيلة من الملح (صوديوم) والدهون.

استمتع بالعديد من أنواع الأطعمة من بين مجموعات أو فئات الأغذية الأربع.

ارو عطشك بالماء!

اشرب الماء بطريقة منتظمة. الماء هو أفضل وسيلة خالية من السعرات الحرارية لإطفاء عطشك. اشرب المزيد من الماء في الجو الحار أو عندما تقوم بأنشطة بدنية.

* تقدم وزارة الصحة الكندية نصائح بشأن التقليل من خطر التعرض إلى مادة الزئبق الموجودة في بعض أنواع السمك. الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني www.healthcanada.gc.ca للاطلاع على آخر المعلومات.

نصائح لمختلف فئات الأعمار والمراحل...

الأطفال

إن اتباع نصائح *دليل الأغذية الكندي* سيساعد الأطفال على النمو والنجاح.

عادة ما تكون لدى الأطفال الصغار شهية ضعيفة لكنهم يحتاجون إلى السعرات الحرارية للنمو والتطور.

- عليك بتقديم وجبات مغذية صغيرة ووجبات خفيفة كل يوم لأطفالك.
- لا تحرم أطفالك من بعض الأطعمة المغذية لمجرد أنها تحتوي على الدهن. عليك بتقديم أنواع مختلفة من الأغذية من بين مجموعات الأغذية الأربع.
- والأهم من ذلك يجب أن تكون أنت خير قدوة لأطفالك.

النساء في سن الإنجاب

تحتاج النساء اللاتي قد تصبحن حوامل أو النساء الحوامل أو النساء المرضعات إلى مادة متعددة الفيتامينات تحتوي على **حامض الفوليك** كل يوم. وتحتاج النساء الحوامل إلى التأكد من أن المادة المتعددة الفيتامينات التي يتناولنها تحتوي أيضا على **الحديد**. قد يساعدك أحد موظفي الصحة على إيجاد المادة المتعددة الفيتامينات التي تناسبك.

تحتاج النساء الحوامل والمرضعات إلى المزيد من السعرات الحرارية. لذلك يجب عليهن تناول حصتين أو 3 حصص إضافية من حصص دليل الأغذية في كل يوم.

وفيما يلي نقدم مثالين على ذلك:

- عليك بتناول الفواكه أو لبن زبادي (رائب) كوجبة خفيفة، أو
- تناولي شريحة إضافية من الخبز عند الفطور وكوب إضافي من الحليب عند العشاء.

الرجال والنساء الذين يفوق عمرهم 50 سنة

تزداد الحاجة إلى تناول **فيتامين** "د" بعد سن الخمسين.

إضافة إلى اتباع نصائح *دليل الأغذية الكندي*، يجب على كل شخص يتجاوز الخمسين أن يتناول كل يوم مكمل فيتامين "د" بمقدار 10 µg (400 IU/UI).

كيف أحسب حصص دليل الأغذية في كل وجبة غذائية؟

مثال:

خضار ولحم بقر مقلي مع الأرز، كوب من الحليب وتفاحة كتحلية		
250 مل (كوب واحد) من خليط من القرنبيط الأخضر والجزر والفلفل الأحمر الحلو	=	حصتان من دليل الأغذية الخاصتان **بالخضر والفواكه**
75 غرام (2.5 أونسات) من لحم البقر الخالي من الدهن	=	حصة واحدة من دليل الأغذية الخاصة **باللحم وبدائله**
250 مل (كوب واحد) من الأرز الأسمر	=	حصتان من دليل الأغذية الخاصتان **بالحبوب ومنتجاتها**
5 مل (ملعقة واحدة) من زيت الكانولا	=	جزء من احتياجاتك اليومية من **الزيوت والدهون**
250 مل (كوب واحد) من الحليب 1 في المائة دسم	=	حصة واحدة من دليل الأغذية الخاصة **بالحليب وبدائله**
تفاحة واحدة	=	حصة واحدة من دليل الأغذية الخاصة **بالخضر والفواكه**

تناولوا الأغذية الصحية وقوموا بالأنشطة البدنية اليوم وكل يوم!

إن تناول الأغذية الصحية والقيام بالأنشطة البدنية سيساعدكم على تحقيق النتائج التالية:

- التمتع بصحة عامة أفضل.
- التقليل من خطر الإصابة بالأمراض.
- الحفاظ على وزن صحي.
- الإحساس بعافية أفضل والظهور بمظهر أحسن.
- التمتع بالمزيد من الطاقة والحيوية.
- تنمية وتقوية العضلات والعظام.

مارسوا الأنشطة البدنية

إن القيام بأنشطة بدنية كل يوم هو الخطوة الأولى نحو التمتع بصحة أفضل والحفاظ على وزن صحي.

يوصى بأن يمارس البالغون نشاط بدني متوسط إلى قوي لمدة ساعتين ونصف على الأقل من كل أسبوع وأن يمارس الأطفال والشباب الأنشطة لمدة 60 دقيقة يوميًا. ولا يتعين عليك ممارسة جميع الأنشطة معًا، بل يمكنك اختيار مجموعة متنوعة من الأنشطة وتوزيعها على مدار الأسبوع.

ابتدئ ببطء ثم زد من وتيرة التمارين الرياضية.

تناولوا الأغذية الصحية

إن الخطوة الأخرى ذات الأهمية التي يجب اتباعها للتمتع بصحة أفضل والحفاظ على وزن صحي هو اتباع *دليل الأغذية الكندي* كما يلي:

- تناول كمية ونوع الأغذية الموصى بها كل يوم.
- التقليل من الأغذية والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية أو الدهن أو السكر أو الملح مثل الكعك والحلويات والشكولاته والحلوى وقطع الغرانولا والدونات والمافين، والأيس كريم والحلويات المجمدة والبطاطس المقلية وشرائح البطاطا المقلية، وشرائح "الناتشو" وغيرها من الأكلات الخفيفة المالحة والمشروبات الكحولية والمشروبات بطعم الفاكهة والمرطبات والمشروبات الرياضية التي تمنح الطاقة والمشروبات الساخنة أو الباردة التي يضاف إليها السكر.

إقرأ الملصقات على المنتجات

- قارن بين جداول المواد المغذية الموجودة على ظهر أغلفة المنتجات الغذائية لاختيار المنتجات التي تحتوي على نسبة أقل من الدهن والدهن المشبع والدهن "الترانز" والسكر والملح.
- لا تنسى أن السعرات الحرارية والمواد المغذية المذكورة في الجدول هي خاصة بكمية الأغذية المذكورة في أعلى جدول المواد المغذية.

Nutrition Facts
Valeur nutritive
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)

Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories 0	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 0 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

التقليل من الدهن "الترانز"

عندما لا يوجد جدول المواد المغذية، عليك بالاستفسار وطلب المعلومات المتعلقة بالمواد المغذية لاختيار الأغذية ذات نسبة أقل من الدهون "الترانز" والدهون المشبعة.

لا تنتظر وابدأ اليوم...

- ✓ تناول وجبة الفطور كل صباح. فقد يساعدك ذلك على التحكم في الجوع في بقية أوقات اليوم.
- ✓ واظب على المشي كلما استطعت – انزل من الحافلة قبل وصولك إلى المكان الذي تقصده، أو استعمل الدرج.
- ✓ واظب على تناول الخضار والفواكه في جميع الوجبات وكذلك كوجبات خفيفة.
- ✓ قم بمزاولة الأنشطة البدنية وقلل من الأنشطة التي لا تحتاج إلى بذل مجهود بدني مثل مشاهدة التلفزيون أو اللعب بألعاب الكمبيوتر.
- ✓ اسأل عن المواد المغذية التي تحتويها الوجبات التي تقدمها المطاعم لمساعدتك على القيام بالاختيارات الصحية.
- ✓ استمتع بالأكل مع أفراد العائلة والأصدقاء!
- ✓ عليك بالأكل ببطء والاستمتاع بمذاق كل لقمة!

للحصول على المزيد من المعلومات، والاطلاع على الوسائل التفاعلية أو للحصول على نسخ إضافية من دليل الأغذية الكندي، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

www.healthcanada.gc.ca/foodguide

أو الاتصال بالعنوان التالي:

Publications
Health Canada / Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
البريد الإلكتروني: publications@hc-sc.gc.ca
فاكس: (613) 941-5366

Also available in English and selected other languages.
Également disponible en français et certaines autres langues.

يمكن الحصول على هذا المطبوع، بأشكال مختلفة عند الطلب.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, represented by the Minister of Health Canada, 2011. يمكن إعادة طبع هذا المنشور بدون الحصول على إذن خاص. لا يسمح بعمل أي تغييرات.
© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2011.
HC Pub. / SC Pub. : 4836 Cat.:H164-38/1-2011Ar-PDF ISBN: 978-0-662-03613-5

الأطعمة المحتوية على الفولات
(Food with Folate)

لازمة لـ:

- نمو الخلايا والتكوّن الصحي للدم
- النمو الصحي لمخ الطفل وعموده الفقري

تتضمن:

- السبانخ
- الفول الأخضر
- الفاصوليا
- المكسرات والبذور
- البقوليات (العدس والفول والبازلاء)
- منتجات الحبوب
- صفار البيض
- الدقيق الأبيض، المعجنات المدعمة والعديد من أنواع حبوب السيريال المدعمة بالفولات

وتتضمن أيضاً:

الأطعمة المحتوية على الحديد
(Food with Iron)

لازمة لـ:

- التكوّن الصحي للدم
- تُبعد عنك الشعور بالتعب
- تتجمع في مخزون طفلك من الحديد

تتضمن:

- جميع أنواع اللحوم (تُعد الأفضل من ناحية الامتصاص)
- البقوليات (العدس، البازلاء - فول الصويا, الفول الأبيض)
- حبوب السيريال المدعّمة بالحديد
- الفاكهة المجففة
- الطوفو

وتتضمن أيضاً:

الأطعمة المحتوية على فيتامين ج
(Food with Vitamin C)

لازمة لـ:

- صحة البشرة والدم
- تساعد الجسم على امتصاص الحديد من الطعام
- تساعد على مقاومة العدوى

تتضمن:

- العصائر الطبيعية 100% المدعّمة بفيتامين ج
- الطماطم (عصير أو حساء أو صلصة)
- الفلفل
- البطاطس

وتتضمن أيضاً:

الأطعمة المحتوية على الكالسيوم
(Foods with Calcium)

لازمة لـ:

- صحة العظام والأسنان
- صحة العضلات والقلب والأعصاب

تناولي كوبين أو أكثر من اللبن يومياً للحصول على فيتامين د. يساعد هذا الفيتامين جسمك على الاستفادة من الكالسيوم. اشربي اللبن منزوع الدسم 1% أو 2%.

تتضمن:

- الكفير
- عصير البرتقال المدعّم بالكالسيوم وفيتامين د
- الطوفو المصنوع بالكالسيوم
- السلمون والسردين المعلبة بعظامها

وتتضمن أيضاً:

الأطعمة المحتوية على الألياف
(Foods with Fibre)

- تنظم حركة الأمعاء ومعدل التبرز

تتضمن:

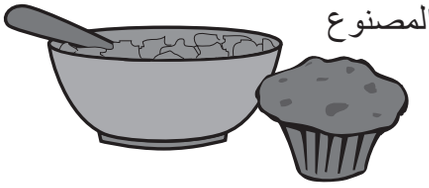
- البقوليات (العدس، الحمص)
- الحبوب الكاملة
- الشوفان، نخالة (ردّة) الشوفان، دقيق الشوفان
- الشعير، حبوب السيريال المصنوعة من النخالة، كعك المافين المصنوع من النخالة
- الفاكهة الطازجة (الكمثرى، التفاح، البرتقال)
- الفاكهة المجففة (البرقوق، الزبيب)
- الخضروات (الفول الأخضر، البطاطس المخبوزة بقشرتها، كرنب (ملفوف) بروكسل).

وتتضمن أيضاً:

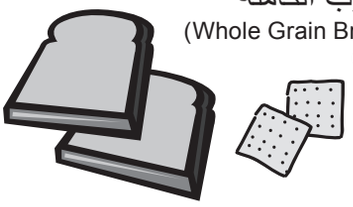
الخضروات
(Vegetables)

الحبوب (السيريال) المصنوعة من النخالة
(Bran Cereal)

كعك المافين المصنوع من النخالة
(Bran Muffin)



الخبز والرقائق المصنوعة من الحبوب الكاملة
(Whole Grain Breads and Crackers)

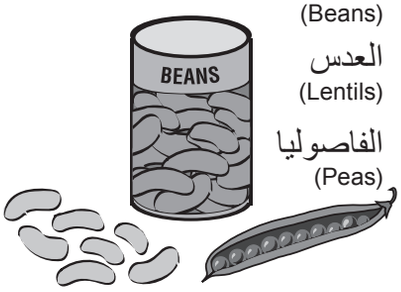


الفاكهة المجففة
(Dried Fruit)

البقوليات
(Beans)

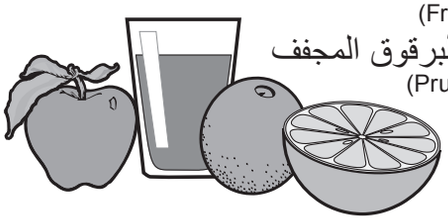
العدس
(Lentils)

الفاصوليا
(Peas)



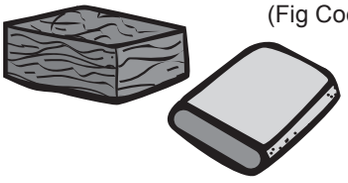
الفاكهة الطازجة
(Fresh Fruit)

عصير البرقوق المجفف
(Prune Juice)



شطائر التمر المربعة
(Date Squares)

بسكويت التين
(Fig Cookies)



المكسرات والبذور
(Nuts and Seeds)

الفيتامينات والمعادن
(Vitamin and Mineral Supplements)

- يجب على جميع النساء الحوامل تناول أدوية متعددة الفيتامينات يوميًا.
- يُساعد حمض الفوليك على تجنب الولادة المبكرة والسرسرة المشقوقة.
- السرسرة المشقوقة عبارة عن خلل في السرسرة.
- تحتاج النساء الحوامل والمرضعات إلى تناول أدوية متعددة الفيتامينات وحمض الفوليك ولحديد فيتامينات يوميًا.
- تحتاج إلى تقديم الرعاية الذي يتعلم من الطبيب الغذائي المناسب لحالتك.

تذكري...

- أنتِ بحاجة إلى طعام فيتامينات مقابل الولادة.
- اتبعي الميل الطعام الخاص لك وحصولك على الطعام الذي تحتاجين إليه أنتِ وطفلك.

ما هي وجبة الإفطار والوجبات الخفيفة والوجبات السريعة؟

في ما يلي أمثلة على ما يأكله الأطفال:

وجبات الإفطار	الوجبات الخفيفة	الوجبات السريعة
تناولي شيئًا في الصباح. قومي بتضمين على الأقل 3 مجموعات من مجموعات الطعام الـ4 على سبيل المثال: ◆ شطيرة توست ◆ بقايا الطعام يحتوي أو حساء أو طاجن أو بيتزا ◆ فاكهة وجبن وبقلة ◆ بيض مفروم يحتوي بالقولية المفيدة ◆ أرز أو أطباق الحبوب مع اللحم أو بالقولية والخضروات ◆ عصيدة أو حبوب وحليب أضيفي مكسرات أو فاكهة مفيدة ◆ خبز محمص مع زبدة الفول السوداني أو فاكهة	قومي بتضمين مجموعتين على الأقل من مجموعات الطعام الـ4. هناك سريعة: ◆ شطيرة جبن وخس وطماطم ◆ بيض مسلوق وجزر ◆ زبادي فاكهة طازجة أو علبة ◆ فاكهة مجففة، أو زبيب ومكسرات ◆ بقلة وجبن ◆ سلطة حمص وخبز ◆ مشروب الفاكهة والزبادي	تناولي هذه الأطعمة مع مجموعات الطعام الـ4: ◆ برجر الجبن مع خس وطماطم ◆ شريحة الدجاج المشوي ◆ بيتزا الجبن والخضروات ◆ بطاطس محمصة بدلًا من بطاطس مقلية ◆ فطيرة كاتشاب طرية مع دجاج أو لحم وخضروات ◆ بيتزا الفول ◆ فلفل حار مع خبز صغير مستدير ◆ خضروات مطهية على البخار مع دجاج/ديك رومي وأرز سادة ◆ حليب أو ماء أو عصير طبيعي بنسبة 100% بدلًا من المصنع ◆ سلطات

الطهو في المنزل
(Cooking at Home)

يكلفك تناول الطعام في الخارج على الأقل ضعف تكلفة إعداده في المنزل.

- يصبح إعداد الوجبات أمراً سهلاً عندما تتوافر لديك الأطعمة الأساسية في المنزل.
- قومي بشراء الأطعمة والتوابل التي تفضّل عائلتك تناولها.
- ضعي قائمة بمشتروات البقالة. عند نفاذ أيّ من الأطعمة، اكتبيها في قائمة المشتروات.
- خططي للوجبات مسبقاً لتوفير الوقت والنقود.
- حاولي طهو كميات إضافية من الطعام. حيث يمكنك تناول الكمية الزائدة لاحقاً كبقايا طعام. كما يمكنك تجميد الكميات الزائدة وحفظها لما بعد ولادة طفلك.

في خزانتك	في ثلاجتك
❑ الخبز المصنوع من القمح الكامل	❑ اللبن
❑ الأرز	❑ البيض
❑ البطاطس	❑ الجبن
❑ البصل	❑ اللحم
❑ العصائبية أو السباجيتي أو المعكرونة	❑ المارجرين غير المهدرج
❑ التونة المعلبة قليلة الدهن أو السلمون المدخن	❑ الخضروات
❑ لحم الدجاج أو الرومي المعلب	❑ الفاكهة
❑ البقول أو العدس المعلب	❑ التوابل
❑ الخضروات المعلبة (اختاري الأنواع قليلة الملح)	
❑ الفاكهة المعلبة (اختاري الأنواع المعلبة في عصير الفاكهة أو المياه)	**في المجمّد (الفريزر)**
❑ الفاكهة المجففة أو الزبيب	❑ اللحم المجمّد
❑ الحساء المعلب (اختاري الأنواع قليلة الملح)	❑ العصير الطبيعي 100% المجمد (اختاري العصير الطبيعي 100% كلما أمكن)
❑ حبوب السيريال المصنوعة من الحبوب الكاملة	❑ الخضروات المجمّدة
❑ دقيق الشوفان	❑ الفاكهة المجمدة
❑ زبد الفول السوداني	
❑ المربى	
❑ الدقيق	
❑ السكر	
❑ بودرة اللبن منزوع الدسم	
❑ الملح والفلفل	
❑ صودا الخبيز، مسحوق الخبيز	
❑ المنكهات كالقرفة، مسحوق الفلفل الحار، الثوم	

نصائح عند شراء الطعام
(Tips for Buying Food)

اللبن وبدائله	اللحم وبدائله
✧ قومي بشراء الزبادي بدون إضافات، وأضيفي له النكهات بنفسك ✧ استخدمي بودرة اللبن المجفف منزوع الدسم لصنع المخبوزات وأنواع الحساء ✧ قومي بشراء قوالب الجبن بدلاً من الجبن المبشور أو شرائط الجبن أو الجبن المعالج	✧ تكلف البقوليات والفاصوليا والعدس المجففة والمعلبة أقل من تكلفة اللحوم ✧ أضيفي البقول المعلبة إلى وصفات طعامك للحصول على المزيد من المواد الغذائية ✧ لا تكلف أنواع الدجاج التي تباع غير مكتملة (utility grade) كثيراً، ولا تؤثر القطع المفقودة منها في جودة اللحم ✧ وتعد المنتجات كالهامبرجر ولحم الكتف أو الورك المشوي والبيض من صفقات الشراء الموفرة
الخضروات والفاكهة	**منتجات الحبوب**
✧ احرصي على شراء المنتجات الطازجة في موسم حصادها ✧ إن تكلفة المنتجات السائبة (التي لا تحمل اسماً تجارياً) مشهوراً تقل عن نظيراتها التي تحمل علامة تجارية ✧ كما تقل تكلفة الخضروات المجمدة بدون إضافات عن تلك المزودة بالصلصة ✧ قومي بشراء الفاكهة والخضروات المعلبة ذات المستوى الأدنى (هذه المستويات التصنيفية تتعلق فقط بالمظهر الخارجي للمنتجات، لا بجودتها) ✧ تقل تكلفة عصير البرتقال المعلب والمجمد عن تكلفة نظيره المعبأ في علب من الكرتون (اختاري أنواع العصير الطبيعية 100%)	✧ لا يكلف السيريال الساخن الذي تقومين بطهوه بنفسك (كالعصيدة أو دقيق الشوفان أو كريمة القمح) كتكلفته عند شراء الأنواع الجاهزة للأكل والسريعة التحضير من السيريال أو العصيدة ✧ لا يكلف الأرز والمعكرونة التقليديان نفس تكلفة نظيريهما ذات الأشكال الغريبة أو سريعة التحضير ✧ لا يكلف الخبز والمنتجات المخبوزة البائتة ليوم واحد كثيراً

النشاط البدني
(Physical Activity)

يُعد النشاط البدني طريقة ممتازة للحفاظ على الصحة ورفع الروح المعنوية. حاولي البقاء نشيطة أثناء الحمل، ما لم يكن هناك سبب طبي يحول دون ذلك.

وتتضمن طرق الحفاظ على النشاط:

- تسلق الدرج بدلاً من ركوب المصعد
- البستنة (العناية بالحديقة)
- التسوق
- تنظيف المنزل
- المشي
- السباحة

للنشاط المنتظم، كالمشي مثلاً، فوائد عديدة:

- ستشعرين أنك أقل إرهاقاً وأكثر حيوية.
- سيساعدك على النوم.
- سيساعدك على التخلص من الغثيان والتورّم والإمساك.

المشي

- يُعد المشي أحد أفضل الأنشطة وأسهلها. حاولي أن تمشي حوالي 30 دقيقة أو اكثر، إذا أردت، يومياً. لست في حاجة إلى قضاء الفترة بأكملها بشكل متواصل - يمكنكِ سيرها على فترتين متباعدتين مدة كل منهما 15 دقيقة - أو حتى ثلاث فترات من المشي مدتها 10 دقائق، وسيكون ذلك كافياً!
- اصطحبي أحداً ما معكِ أثناء المشي.
- إذا كان الطقس سيئاً، فيمكنك المشي في الأماكن المغلقة، كالمراكز التجارية.

الحمل ليس الوقت المناسب لبدء نظام صارم للنشاط البدني.

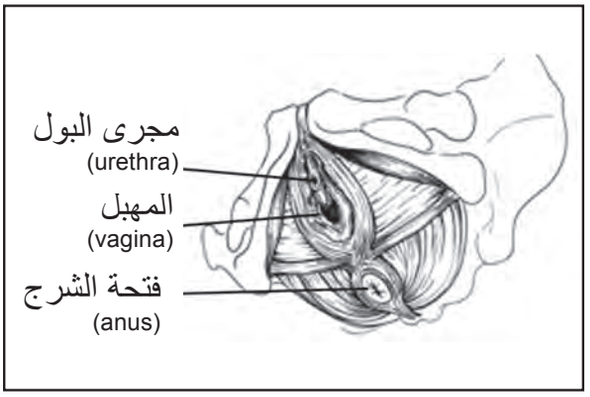
تمارين عضلات قاع الحوض

(Pelvic Floor Muscle Exercises)

أين يقع قاع الحوض؟

قاع الحوض هو عبارة عن طبقة من العضلات والأربطة، تبدو كالسرير الشبكي المعلّق، تمتد من جانب إلى آخر، عبر الجزء الأسفل من منطقة الحوض. وهي تتصل بعظام العانة من الأمام بعظام العصعص من الخلف. الفتحات الثلاث التي تمر من خلال قاع الحوض هي:

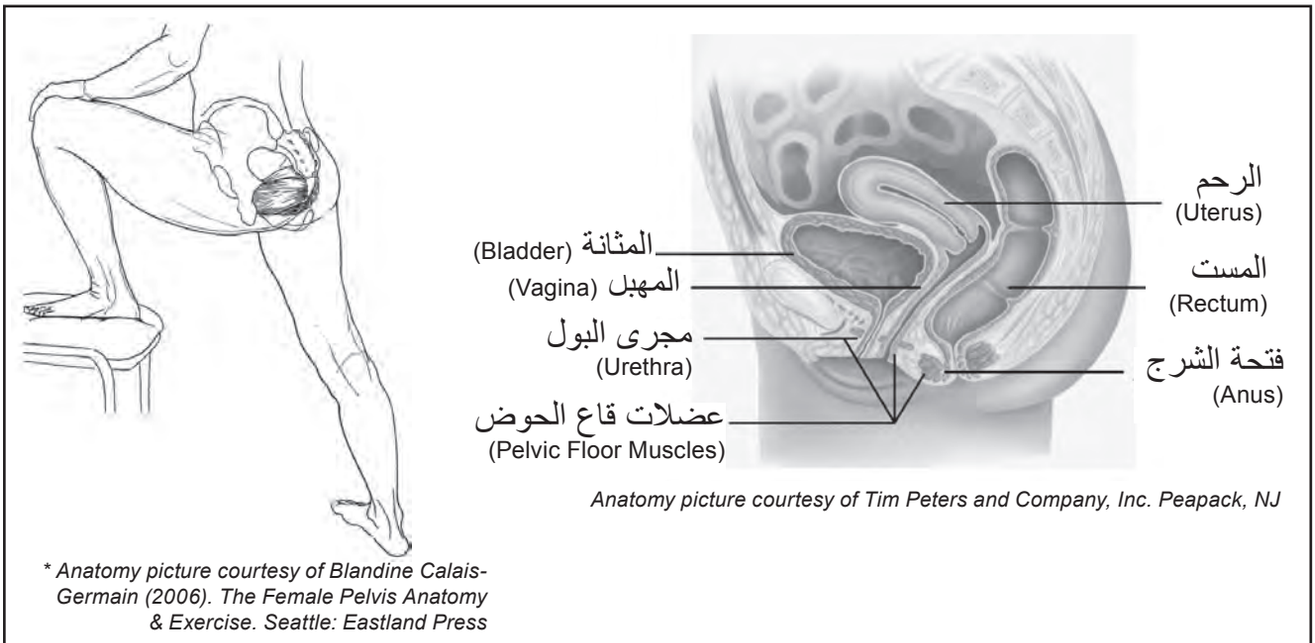
- مجرى البول (الأنبوب الذي يمر من خلاله البول)
- المهبل
- فتحة الشرج



ما هي وظيفة قاع الحوض؟

قاع الحوض:

- يعمل كدعامة للرحم والمستقيم والمثانة والأمعاء
- يساعد في التحكم في المثانة والأمعاء
- يعمل بالتعاون مع عضلات الظهر وعضلات جدار البطن لتدعيم الظهر
- يلعب دوراً هاماً في ممارسة الجنس والمتعة الجنسية



Anatomy picture courtesy of Tim Peters and Company, Inc. Peapack, NJ

** Anatomy picture courtesy of Blandine Calais-Germain (2006). The Female Pelvis Anatomy & Exercise. Seattle: Eastland Press*

منظر جانبي للحوض وعضلات قاع الحوض

كيف يمكنني الإحساس بعضلات قاع الحوض؟

1. هل يمكنك إيقاف سريان البول في منتصف الطريق قبل الانتهاء من إفراغ المثانة؟ (هذا مجرد اختبار لمعرفة مكان العضلات. لا تستخدميه كتمرين منتظم.) تقع هذه العضلات ناحية الجزء الأمامي من قاع الحوض.
2. عندما تقومين بإدخال إصبعين في فرْجِك، هل يمكنك الشعور بعضلاتك تنقبض حولهما؟ تقع هذه العضلات ناحية الجزء الأوسط من قاع الحوض.
3. هل يمكنك قبض العضلات المحيطة بفتحة الشرج، كأنك تحاولين إيقاف خروج بعض الغازات؟ تقع هذه العضلات ناحية الجزء الخلفي من قاع الحوض.

إذا لم تكوني واثقة من أنك تستخدمين العضلات الصحيحة، تحدثي من طبيبك أو ممرضتك أو استشاري للتحكم في التبول والتبرز أو أخصائي العلاج الطبيعي المختص بصحة منطقة الحوض.

كيف يمكنني أداء تمرينات عضلات قاع الحوض؟

يمكنك التمرن على استخدام جميع العضلات في نفس الوقت، أو تمرين عضلات المنطقة الأمامية أو الوسطى أو الخلفية، كل على حدة. بينما تقبضين عضلات قاع الحوض، **لا** تقومي بقبض عضلات ساقيك أو أردافك أو بطنك. **ولا** تدفعي لأسفل أو تكتمي أنفاسك. من المهم التركيز على **انبساط العضلات بشكل كامل** بعد انقباضها.

- ركزي انتباهك على عضلات قاع الحوض فقط. تأكدي من بقاء عضلات فخذيك وأردافك مرتخية.
- ركزي على استخدام جميع أجزاء قاع الحوض معاً. حاولي قبض ورفع العضلات ببطء، مع زيادة السرعة تدريجياً.
- قد تلاحظين أن عضلات بطنك تنقبض، ولكن حاولي أن تبقيها مرتخية قدر الإمكان.
- تخيلي أن عضلات قاع الحوض ترتفع لأعلى كالمصعد، طابقاً تلو الآخر.
- لا تبسطيها بسرعة. بعدما تقبضين عضلاتك إلى أقصى استطاعتك، قومي ببسطها ببطء حتى يرتخي الشد تماماً.

والآن استعيني بهذا الأسلوب في أداء التمرينات التالية:

- **التمرين البطيء المستمر:** قومي بقبض العضلات ورفعها ببطء. حاولي الثبات عند هذا الوضع حتى تصلي إلى 10 ثوان في المرة. أرخي العضلات بشكل كامل. كرر ي التمرين 10 مرات.
- **التمرين السريع الموجز:** قومي بقبض العضلات ورفعها بأقصى سرعة ممكنة، مع الثبات لمدة ثانية واحدة، ثم ابسطيها. كرري حتى 10 مرات.

مارسي هذه التمرينات بانتظام، ثلاث مرات أو أكثر يومياً، خلال جميع مراحل حياتك.

يمكنكِ أداء هذه التمرينات في أي وقت:

- أثناء الفواصل الإعلانية
- أثناء انتظارك في الصف
- كجزء من تمرينات الإحماء أو التهدئة
- أثناء الاستحمام
- أثناء تنظيف أسنانك

متى سأشعر بوجود فارق؟

يستغرق الأمر من 6 إلى 8 أسابيع لتشعري بتحسن في وظائف قاع الحوض. إذا لم تلاحظي أية نتائج بعد أداء التمرينات لمدة شهرين، تحدثي إلى طبيب عائلتك.

عد حركات طفلك

(Counting Your Baby's Movements)

عادة ما يكون الطفل النشيط متمتعاً بالصحة. تابعي الأوقات التي يتحرك فيها طفلك وينشط. تُظهر الدراسات أن الأطفال الذين يتحركون أقل من 6 مرات خلال ساعتين، قد تكون كمية الأكسجين التي تصل إليهم غير كافية.

استعيني بالجدول الموجود في الصفحة التالية لتسجيل حركات طفلك.

كيف يمكنني عدّ حركات طفلي؟

1. سجلي التاريخ والوقت الذي بدأت فيه العدّ.
2. اجلسي أو استلقي على جانبك الأيسر.
3. قومي بحساب كل مرة تشعرين فيها بحركة الطفل.
4. ضعي علامة في الجدول في كل مرة تشعرين فيها بطفلك يتحرك.
5. توقفي عن العدّ بمجرد وصولك إلى 6 حركات.
6. سجلي الوقت الذي توقفت فيه عن العدّ.

ماذا لو لم أشعر بـ6 حركات لطفلي خلال ساعتين؟

اذهبي إلى قسم الولادة في المستشفى على الفور. ستقوم إحدى الممرضات بفحص معدل ضربات قلب طفلك وحركاته باستخدام جهاز مراقبة الجنين. إذا كنت تقيمين بعيداً عن المستشفى أو مركز الولادة، اتصلي بمقدم الرعاية الخاص بكِ على الفور.

لا يتوقف الأطفال عن الحركة عندما يكون المخاض على وشك البدء. ثقي بما تشعرين به! اتصلي بمقدم الرعاية إذا شعرت أن طفلك لا يتحرك أو أن حركته قلت عن المعتاد.

التاريخ (Date)	وقت البدء (Start time)	حركات الطفل (Baby's movements)						وقت التوقف (Stop time)
		√	√	√	√	√	√	

ملاحظاتي

ملاحظاتي

الاستعداد لاستقبال طفلك

(Getting Ready for Your Baby's Birth)

التخطيط لولادة طفلك

(Planning for Your Baby's Birth)

خططي للاستعانة بشخص ليقدم لك الدعم أثناء المخاض وفي الشهور القليلة الأولى من حياة طفلك.

ادرسي أمر حضور فصول ما قبل الولادة. فيوجد الكثير مما يمكنك تعلمه هناك. كما يمكنك التعرف على أشخاص جدد وعقد صداقات جديدة.

إذا رغبت في حضور فصول ما قبل الولادة، فحاولي اصطحاب شخص ما معك كرفيق لك أثناء الولادة.

يمكنك أن تطلبي ذلك من:

- والد طفلك
- والدتك أو أختك
- إحدى خالاتك أو جدتك
- صديق لك
- جارك
- صديقتك الحميمة
- شريك حياتك

يعد المخاض أمراً شاقاً. يمكن لشريك حياتك أو أحد أصدقائك أو أفراد عائلتك أن يقدم لك الدعم أثناء المخاض والولادة. فقد يكون وجود شخص ليدعمك خلال المخاض والولادة مصدراً كبيراً للراحة والطمأنينة.

يمكن لرفيق المساندة الخاص بكِ أن:

- يقوم بتدليك عضلات ظهرك
- يمسح وجهك بقطعة رطبة من القماش
- يحضر لك مشروباً أو مكعبات الثلج لمصها، للإبقاء على فمك رطباً
- يساعدك على الاسترخاء والهدوء، وإيجاد أوضاع مريحة
- يتحدث معك ويخفف عنك
- يحاكي حركات التنفس معك للإبقاء على تركيزك

ابدئي في شراء بعض احتياجات الطفل شيئاً فشيئاً. ابحثي عن عروض تخفيضات الأسعار واذهبي إلى محلات الملابس المستعملة أو اطلبي من أصدقائك أن يعطوك ملابس الأطفال التي لا يستخدمونها. يفضل البعض الانتظار إلى ما بعد ولادة الطفل قبل شراء احتياجاته.

فكري في كيف ستقومين بتغذية طفلك. تحدثي مع مقدم الرعاية حول خيارات التغذية.

ابدئي في التفكير في كيفية ذهابك إلى المستشفى:

يمكنك الترتيب مع شخص ما مسبقاً لإيصالك بالسيارة أو يمكنك توفير ما يكفي لرسوم سيارة الأجرة.

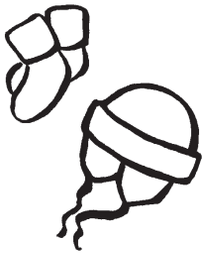
جدي شخصاً للقيام برعاية أطفالك الآخرين و\أو حيواناتك الأليفة أثناء بقائك في المستشفى. قومي بتخزين بعض الطعام لاستخدامه عند عودتك إلى المنزل بصحبة طفلك.

ما هي الأشياء التي قد أحتاج إليها أنا وطفلي؟

(What kinds of things might my baby and I need?)

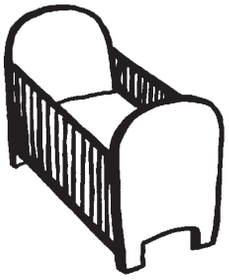
بعض الأشياء التي يمكنك البدء في جمعها لك ولطفلك

- ❑ حمالات الصدر المخصصة للرضاعة
- ❑ واقيات الرضاعة
- ❑ صدريات الطفل (2 أو 3)



الملابس

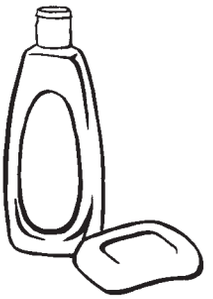
- ❑ حفاظات صغيرة الحجم (3 أو 4 دزينات، قطنية أو للاستعمال مرة واحدة)
- ❑ السروال التحتي البلاستيكي، عند الحاجة
- ❑ قمصان تحتية (3 أو 4)
- ❑ منامات (3 أو 4)
- ❑ سترات صوفية (1 أو 2)
- ❑ قبعة وأحذية صغيرة أو جوارب
- ❑ ملابس شتوية (كالسترة الواقية من الثلج) لارتدائها عند الخروج وأثناء عدم جلوس الطفل في مقعد السيارة
- ❑ بطانيات أو ملاءات قطينة خفيفة لحديثي الولادة (3 أو 4)
- ❑ بطانيات تلقي الطفل المولود (من 3 إلى 4)
- ❑ بطانيات للطفل (2)



قطع الأثاث ومعدات حمل ونقل الطفل

- ❑ سرير للطفل مزود بمرتبة (تلبي معايير السلامة)
- ❑ ملاءات لسرير الطفل (2)
- ❑ بطانة منجدّة للسرير (مؤمنة ضد المياه)
- ❑ حاوية بلاستيكية بغطاء للحفاظات
- ❑ مقعد للسيارة معتمد
- ❑ حقيبة حمل احتياجات الطفل أثناء الخروج
- ❑ عربة الطفل
- ❑ ثرمومتر لقياس الحرارة
- ❑ بطانية تدفئة
- ❑ حقيبة أو سلة غسيل لتخزين الملابس المتسخة

الاستحمام والعناية بالجسم



- ❑ صابون معتدل التأثير (لا يحتوي على مواد كيميائية مهيجة للبشرة)
- ❑ شامبو معتدل التأثير (يمكنك استخدام الصابون معتدل التأثير على رأس طفلك بدلاً منه)
- ❑ فوط ومناشف صغيرة

تذكري...

- **تنصحك وزارة الصحة الكندية (هيلث كندا) بعدم استخدام المراتب الطريّة أو الوسائد المحشوة بالزغب أو اللّحف أو الدمى المحشوة أو وسائد امتصاص الصدمات داخل سرير الطفل، حيث قد تتسبب هذه الأشياء جميعها في إعاقة تنفس الطفل.**

ملاحظات

تغذية طفلك

(Feeding Your Baby)

الآن هو الوقت الملائم للتفكير في الطريقة التي ستعتمدينها في تغذية طفلك. تحدثي عن هذا الأمر مع غيرك من السيدات ومع مقدم الرعاية والمقربين إليك. هناك العديد من الأمور التي عليك التفكير بها قبل أن تتخذي القرار المناسب لك ولطفلك.

أحياناً لا تكون الرضاعة الطبيعية بالسهولة التي تبدو عليها. وستجدين الدعم والمساعدة إذا احتجتها، حتى تتمكني من إرضاع طفلك رضاعة طبيعية لأطول مدة تريدينها. فالأشهر الستة تمر سريعاً!

لماذا ينبغي إرضاع طفلي رضاعة طبيعية؟

يُعد لبن الثدي هو الطعام الأمثل لطفلك. في كندا، نود أن يتناول الأطفال لبن الثدي فقط حتى يكملوا 6 أشهر من العمر. للرضاعة الطبيعية فوائد عديدة لك ولطفلك. ولا يوجد بديل يمكنه أن يزود طفلك بنفس الفوائد التي يعطيها له لبن الثدي.

الأفضل للأم	الأفضل للطفل
✧ يساعد الرحم على العودة إلى حجمه الطبيعي	✧ سهل الهضم
✧ قد يساعدك على فقدان الوزن	✧ قد يحمي طفلك من الإصابة بالحساسية والعدوى
✧ يوفر لك الوقت	✧ متاح طوال الوقت
✧ يوفر لك النقود	✧ دوماً نظيف وطازج، ودرجة حرارته مناسبة
✧ يساعدك على التقرب من طفلك	✧ يتغير ليتلاءم مع احتياجات طفلك أثناء نموه
✧ يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيضين	✧ يعطي الإحساس بالحميمية والقرب من الأم

أثناء فترة الحمل، يستعد جسمك للرضاعة الطبيعية. فعلى سبيل المثال، يبدأ الثديان بالفعل في صنع اللبأ (لبن السرسوب). واللبأ هو ما يُطلق على أول لبن يفرزه الثدي، وهو سائل مصفّر، يحتوي على الكثير من المغذيات. وهو يساعد على حماية طفلك من العدوى.

تذكري...

- **لا ينبغي على السيدات اللاتي يتعاطين المخدرات أو الكحول، أو كنّ حاملات لفيروس نقص المناعة البشرية HIV، تغذية أطفالهن بالرضاعة الطبيعية.**

ماذا لو كنت أرغب في تغذية طفلي باللبن الصناعي؟

يُعد لبن الثدي هو الطعام الأمثل لطفلك. قد تقررين لأسباب طبية أو شخصية أن تقومي بتغذية طفلك باللبن الصناعي.

- إذا ما اخترت تغذية الطفل باللبن الصناعي، فالنوع الوحيد الذي عليك استخدامه هو اللبن المدعم بالحديد والمخصص للرضّع.
- استخدمي لبن الرضّع الصناعي المدعم بالحديد حتى يبلغ طفلك 9 إلى 12 شهراً من العمر.
- يمكن شراء لبن الرضع هذا من أي متجر للبقالة أو من الصيدلية.
- يستهلك إعداد رضعة اللبن الصناعي وقتاً وجهداً. وستحتاجين لبعض المستلزمات (زجاجات الإرضاع، بطانات لزجاجات الإرضاع، حلمات، أكواب للقياس، إلخ).
- تكلف الرضاعة باللبن الصناعي أكثر من الرضاعة الطبيعية.
- تحدثي إلى مقدم الرعاية لمعرفة المزيد.

حزم الأمتعة للذهاب إلى المستشفى

(Packing for the Hospital)

يمكنك البقاء في المستشفى لمدة يوم أو يومين فقط. احضري ملابسك الخاصة المريحة والأغراض اللازمة لك ولطفلك.

للأم	للطفل
❑ الرقم الشخصي للرعاية الصحية بآلبرتا البطاقات التأمينية الأخرى (كبطاقة بلو كروس مثلاً)	❑ 3 أو أربع بطانيات لحديثي الولادة
❑ بطاقة الدخول إلى المستشفى، إذا وجدت	❑ 3 أو أربعة قمصان تحتية للطفل
❑ معطف منزلي، شبشب، 2 رداء للنوم أو بيجاما أو الملابس الرياضية الفضفاضة	❑ 4 منامات أو ملابس للنوم
❑ 5 إلى 6 سراويل تحتية وحمالتين للصدر (حمالات صدر مخصصة للرضاعة إذا كنت سترضعين رضاعة طبيعية)	❑ عبوة واحدة من حفاظات حديثي الولادة
❑ أغراض الحمام، بما فيها معجون الأسنان، خيط الأسنان، فرشاة الأسنان، مناديل، شامبو عبوة واحدة من الفوط الصحية الطويلة اللاصقة	❑ قبعة أو غطاء للرأس بدون حواف
❑ عملات معدنية لاستخدام الهاتف، أرقام الهواتف الهامة	❑ بطانية واحدة للتدفئة
❑ ملابس فضفاضة لارتدائها عند الذهاب إلى المنزل (كالملابس المخصصة لما بعد الولادة)	❑ حقيبة غسيل أو حقيبة بلاستيكية لحمل الملابس المتسخة
❑ كاميرا وفيلم تصوير	❑ ملابس خروج للطفل لارتدائها عند العودة إلى المنزل: تي شيرت، رداء خارجي، قبعة، بطانية حديثي الولادة، بطانية خارجية
❑ قلم بحبر أسود	❑ مقعد للسيارة معتمد
❑ كتاب البداية المثلى الخاص بك	

لفترة المخاض (For Labour)	
❑ مشروبات، عصائر، مصاصات ووجبات خفيفة للأم وشريك حياتها	❑ أدوات للتدليك، ككرة تنس مثلاً
❑ مرطب للشفاه، رذاذ الفم، حلوى النعناع أو غيرها من الحلوى الصلبة لمصّها	❑ زيوت أو دهان للتدليك
❑ شيء ما لصب التركيز عليه، كصورة مثلاً	❑ جوارب دافئة للأم
❑ جهاز للموسيقى (iPod™، مشغل أقراص CD)	❑ وسادة إضافية

بعض الأغراض الأخرى التي قد تودين إحضارها:

_____ _____

_____ _____

_____ _____

ملاحظاتي

المخاض والولادة

(Labour and Birth)

عندما يستعد جسمك لعملية المخاض

(When Your Body is Getting Ready for Labour)

على الرغم من أن فترة المخاض تختلف من امرأة لأخرى، إلا أنه توجد بعض العلامات المشتركة التي تشير إلى بدء المخاض. قد تظهر عليك بعض هذه العلامات بشكل متقطع لبضعة أيام قبل بدء المخاض.

علامات استعداد جسمك للمخاض

- "ينزل" طفلك إلى الحوض (فيما يطلق عليه أيضاً التخفيف أو التموضع (أي أن رأس الطفل يتخذ موضعه في الحوض)). قد يحدث ذلك قبل ما يصل إلى 4 أسابيع من بدء المخاض. بعد نزول طفلك إلى الحوض، قد تشعرين أنك تتنفسين بسهولة أكبر، ولكنك ستشعرين بمزيد من الضغط على المثانة. ستشعرين بحاجة متكررة للتبول.
- حميّة الاستعداد (دفقة من الطاقة وحاجة إلى جعل كل شيء على أهبة الاستعداد)، وقد تحدث قبل بدء المخاض ببضعة أيام. احرصي على عدم إرهاق نفسك بالعمل الزائد. فستحتاجين إلى طاقتك للمخاض والولادة.
- أحياناً ما تصابين بالإسهال والغثيان والقيء قبل بدء المخاض. إذا ما ظهرت عليك هذه الأعراض، فاحرصي على الراحة قدر الإمكان. اتصلي بمقدم الرعاية الخاص بكِ أو بهيلث لينك آلبرتا إذا استمرت هذه الأعراض لأكثر من 24 ساعة أو إذا كنت تشعرين بالقلق.
- إفرازات وردية مخاطية تخرج من المهبل، وقد تحدث قبل ما يصل إلى أسبوع من ولادة طفلك. إذا كانت الإفرازت أشبه بالدم الأحمر القاني منها للمخاط، اتصلي بمقدم الرعاية على الفور.
- قد تصابين بألم في الظهر عند بدء المخاض. عادة ما يساعد التدليك والحركة والحرارة (كالاستحمام بالمياه الدافئة مثلاً) على الشعور بتحسن. إذا كانت آلام الظهر تأتي بصورة متقطعة نمطية، فغالب الأمر أنك تعانين من الانقباضات.
- عادة ما يعني حدوث تمزق الأغشية (تدفق شديد أو تسرب للسوائل من المهبل) أن كيس الماء لديك يُسرب أو أنه قد تمزق بالفعل. أحياناً ما يحدث ذلك قبل بدء المخاض. قد تزداد احتمالات تعرضك لعدوى الرحم عند انفجار كيس الماء. اتصلي بمقدم الرعاية واذهبي إلى المستشفى حتى لو لم تصابي بالانقباضات.

ما هو الفرق بين المخاض الكاذب والمخاض الحقيقي؟

تعاني العديد من السيدات في الفترة الأخيرة من الحمل من انقباضات قوية إلى حد كبير. قد تكون من القوة لإيقاظك من النوم. قد تستمر هذه الانقباضات بشكل متقطع لبضع ساعات أو أيام، وقد تختفي. تساعد هذه الانقباضات الرحم على الاستعداد للولادة. يوضح الجدول التالي الفوارق بين انقباضات المخاض الكاذب وانقباضات المخاض الحقيقي.

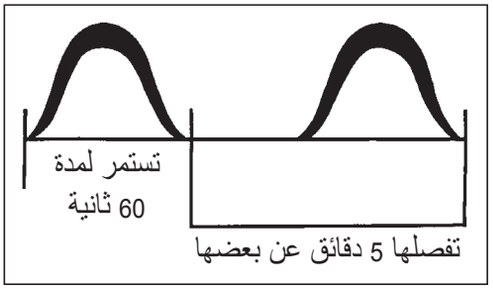
انقباضات المخاض الكاذب	انقباضات المخاض الحقيقي
✧ غالباً ما تكون غير منتظمة (ليس لها نمط محدد)	✧ تزداد مدتها وشدتها مع الوقت
✧ لا تزداد شدتها مع الوقت	✧ تزداد قرباً مع الوقت
✧ لا تزداد شدتها مع المشي (في الواقع، قد يجعلها المشي أو الاستلقاء تختفي)	✧ قد يزيد المشي أو تغيير الوضع من شدتها

متى عليّ الذهاب إلى المسشفى؟

توجهي إلى المستشفى في الحالات التالية:

- خروج دم أحمر قاني من المهبل
- توقف طفلك عن الحركة أو قلت حركته عن المعتاد
- تفصل بين الانقباضات مدة تتراوح من 5 إلى 7 دقائق، وتستمر كل منها لمدة 60 ثانية، وقد تزايدت شدتها عما كانت في بداية المخاض
- لم تكوني قادرة على المشي أو الحديث أثناء الانقباضات
- انفجار كيس الماء

توقيت الانقباضات



قومي بمتابعة الانقباضات:

- كم من الزمن يفصلها عن بعضها البعض؟ سجلي الزمن المنقضي من بداية أحد الانقباضات إلى بداية الانقباض الذي يليه.
- كم من الوقت يستغرق كل انقباض؟
- ما مدى شدتها؟

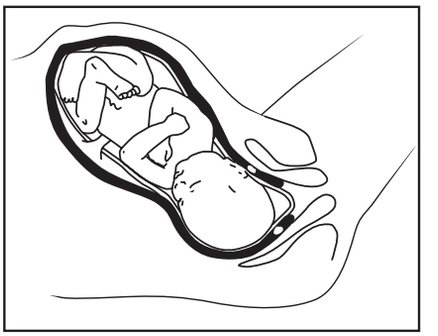
ما الذي يحدث عند وصولي إلى المستشفى؟

1. اذهبي إلى قسم المخاض والولادة.
2. ستقوم الممرضة بـ:
   - ✧ طرح أسئلة حول حملك
   - ✧ فحص درجة حرارتك ونبضك ومعدل تنفسك وضغط دمك
   - ✧ أخذ عينة من البول
   - ✧ تحسس منطقة البطن وموقع طفلك (قد تكون الممرضة تسعى إلى تحسس موضع رأس الطفل وقدميه ويديه ومؤخرته. لا بأس في أن تطلبي من الممرضة توضيح ما تفعله.)
   - ✧ إجراء فحص مهبلي
   - ✧ الاستعانة بجهاز مراقبة الطفل للاستماع إلى نبضات قلب طفلك لمدة 15 إلى 20 دقيقة
3. إذا كنت في المخاض بالفعل، فسوف تذهبين إلى غرفة المخاض. إذا لم تكوني تمرين بمخاض فعلي، فقد يطلبون منك العودة إلى المنزل. ستعلمك الممرضة بالوقت المناسب للعودة إلى المستشفى.
4. إذا كنت تنوين البقاء في المستشفى، فسيذهب رفيق المساندة الخاص بكِ إلى مكتب تسجيل الدخول، للحصول على أوراق التسجيل.
5. ستخبر الممرضة مقدم الرعاية الخاص بكِ بأنك في المستشفى. إذا كنت تعانين من أية مشكلات أثناء المخاض، سيأتي طبيب لزيارتك قبل ولادة الطفل.

مراحل المخاض والولادة

(Stages of Labour and Birth)

يعد المخاض أمراً شاقاً. حيث يبذل جسدك مجهوداً شاقاً لإخراج طفلك من الرحم، وعبر المهبل، خارجاً إلى عالمنا. ينقبض الرحم (يتقلص) لمساعدة الطفل على الخروج. سيقوم الرحم بالانقباض ثم الارتخاء، ثم الانقباض مجدداً على مدار عدة ساعات. قد يختلف الإحساس بالانقباضات من شخص لآخر. قد تشعرين بالتمدد أو التقلص أو الضغط، سواء في الجزء الأسفل من بطنك أو في فخذيك أو أسفل ظهرك.



المرحلة الأولى؛ المخاض

تقل انقباضات الرحم بالتدريج ويتسع عنق الرحم إلى 10 سم. يسمح ذلك لطفلك بالخروج من الرحم وإلى قناة الولادة (المهبل).

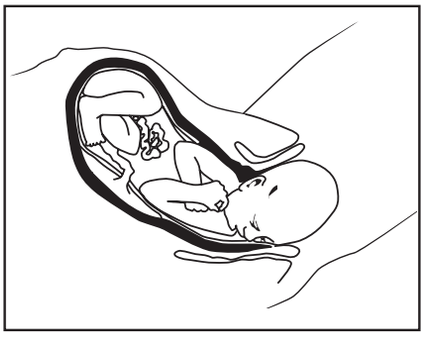
يختلف المخاض من امرأة إلى أخرى. قد يمتد المخاض من بضعة ساعات إلى 36 ساعة أو أكثر. يعد الجزء الأول من المخاض هو الأطول بالنسبة للكثير من النساء.

وقد يكون هو الأكثر سهولة، نظراً لقصر الانقباضات وقلة حدتها، وطول الفترة التي تفصل بينها. في الواقع، تقضي الكثير من النساء النصف الأول من المخاض وهن غير واثقات من أنهن في المخاض أصلاً!

إذا كنت تعتقدين أن مخاضك قد بدأ، اتصلي بشريك حياتك أو رفيق المساندة الخاص بكِ. ارتاحي قدر استطاعتك، أو شاهدي التلفاز، أو اقرأي مجلة ما، أو اذهبي في نزهة قصيرة على الأقدام، أو أشغلي نفسك بأي نشاط خفيف غير مرهق. تناولي وجبات خفيفة، واشربي قدر ما تحتاجين من الماء. قد ترغبين في الاتصال بجليسة أطفال للعناية بأطفالك الآخرين، والإعداد لأية متطلبات أخيرة قبل الذهاب إلى المستشفى.

مع تطور المخاض، ستصبح الانقباضات أطول وأكثر شدة، وأقرب من بعضها البعض. ستلاقين صعوبة في المشي أو الحديث أثناء الانقباضات. قد يحتاج رفيق المساندة الخاص بكِ أو الممرضة إلى تذكيرك بالاستمرار في التنفس أثناء الانقباضات.

بنهاية المرحلة الأولى من المخاض، ستصبح الانقباضات شديدة للغاية، وستتعاقب بسرعة، واحداً تلو الآخر. قد تشعرين بالغثيان والكثير من الضغط أسفل ظهرك، وقد تشعرين بالتعب الشديد. قد يبدو الأمر وكأن المخاض لن ينتهي أبداً! قد يكون هذا الجزء هو الأصعب من المخاض، ولكنه في الواقع هو الأقصر.



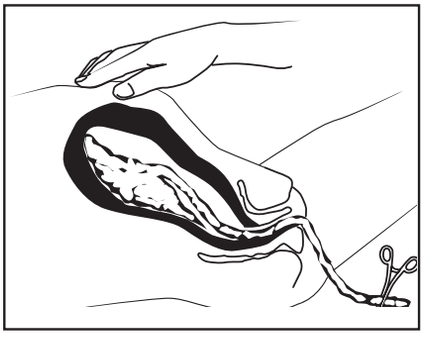
المرحلة الثانية؛ الولادة

بمجرد اتساع عنق الرحم بشكل كامل (10 سنتيمتر)، ستبدأ انقباضات الرحم في دفع الطفل عبر قناة الولادة. وبينما يتحرك الطفل ببطء نحو الأسفل، سيتمدد المهبل حوله ببطء متكيفاً مع حجمه. قد تستمر هذه المرحلة قدر 3 أو أربعة دفعات، أو قد تطول لما يصل إلى ساعتين.

عندما يُفتح عنق الرحم، قد تشعرين بالحاجة إلى الدفع لأسفل. هذه فترة مخيفة ومثيرة - وسرعان ما سينتهي مخاضك. ستشعرين بالكثيرمن الضغط في أسفل الظهر وفي المؤخرة.

ستساعدك الممرضة أثناء دفعك للطفل خلال قناة الولادة. قبل ولادة طفلك مباشرة، ستكون هناك لحظة يظهر فيها أكبر جزء من رأس طفلك من فتحة المهبل. ويطلق على هذا اسم "التَوَجان". تقول العديد من النساء أنهن يشعرن بإحساس حارق قوي في هذه اللحظة. سيطلب منك مقدم الرعاية التوقف عن الدفع حتى يُمكن إخراج طفلك برفق وببطء. قد يكون هذا الأمر صعباً بالنسبة لكِ، ولكنه لن يستمر سوى بضع ثوان.

بعد خروج رأس الطفل، قد تحتاجين إلى الدفع مجدداً برفق للمساعدة في إخراج الكتفين. بعد ذلك، سرعان ما يخرج باقي الجسم. بمجرد ولادة طفلك، سيضع مقدم الرعاية الطفل على بطنك لتحتضنيه. ها قد انتهى الأمر—أحسنتِ!



المرحلة الثالثة؛ خروج المشيمة

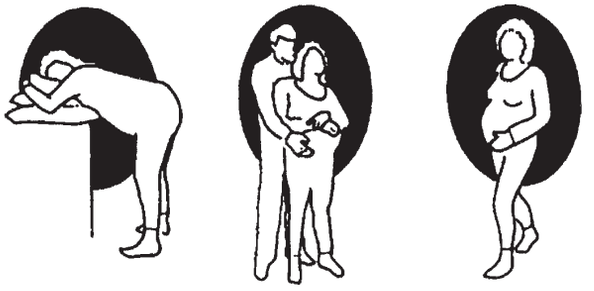
بعد ولادة الطفل، يستمر الرحم في الانقباض. يساعد ذلك المشيمة على الانفصال عن بطانة الرحم والخروج من المهبل. لا تشعر معظم النساء بهذا الأمر على الإطلاق، في حين قد يشعر البعض الآخر ببعض التقلصات.

المواضع المناسبة للمخاض

(Positions for Labour)

هاك بعض المواضع التي يمكنها أن تجعلك أكثر راحة أثناء المخاض. قومي بتغيير موضعك كل 20 إلى 30 دقيقة.

سيساعد المشي أو الوقوف أو الانحناء مع الاستناد إلى شيء ما، على الإبقاء على ظهرك مرتاحاً كما يساعد في دفع الطفل إلى أسفل.

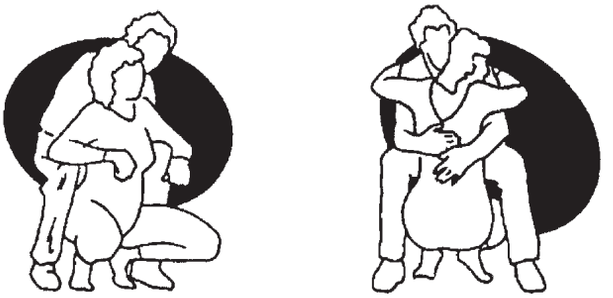


ويساعد الجلوس على السرير أو المرحاض أو كرة الولادة على فتح الحوض بشكل أكبر. لا تجلسي لمدة طويلة حيث قد يزعج ذلك ظهرك أو يعرضك لألم البواسير.

يساعد السجود على يديك وركبتيك على استرخاء ظهرك أثناء أرجحتك لمنطقة الحوض.

ويمكنك الحصول على بعض الراحة بالاستلقاء على جانبك. وستزداد راحتك عندما تريحين ساقك العليا على وسادة.

التقرفص في أي وقت أثناء المخاض، يعمل على توسيع الحوض، مساعداً بذلك طفلك على التحرك لأسفل.



ما الذي يمكنني فعله للراحة أثناء المخاض؟

(What can I do for my comfort when I am in labour?)

من الطبيعي أن تكون الانقباضات مؤلمة. هاك بعض الطرق التي قد تساعدك على الشعور بمزيد من الراحة، والتعامل مع الألم أثناء المخاض.

الحركة

- قومي بالمشي والحركة في أرجاء المكان لأطول قدر ممكن. كما يمكنك الجثو على ركبتيك على الفراش، أو التقرفص بجواره.
- قومي بتغيير موضعك أكثر من مرة، على الأقل كل 30 دقيقة.
- يمكنك التبادل بين المشي والاستلقاء على جانبك. يمكنك الوقوف أو التمايل أو التأرجح من جنب لآخر.
- حاولي التبول كل ساعة أو ما شابه.

التدليك

- اطلبي من رفيق المساندة تدليك ظهرك.
- قد تساعد اللمسات اللطيفة أو التدليك أو المداعبة لمنطقة البطن أو الوجه أو الشفتين أو الذراعين أو الساقين أو الظهر، في التخفيف من التوتر ومساعدتك على الاسترخاء.
- كما قد يخفف وضع أي شيء دافئ أو بارد على جلدك من الإحساس بالألم. ويتضمن ذلك وضع قطع الثلج أو أكياس الثلج على الفخذين أو العجان أو الظهر أو القدمين، كما يتضمن أخذ حمام دافئ. كما قد يساعدك وضع قطعة رطبة باردة من القماش على وجهك أو عنقك.

الاسترخاء

- حاولي الإبقاء على عضلاتك مسترخية. سيساعدك التنفس ببطء على الشعور بمزيد من الاسترخاء.
- اشغلي ذهنك بالنظر إلى صورة أو غرض ما جميل المظهر أو فكري في أوقات أو أماكن سعيدة. أحضري معك صورة أو غرض ما لتركيز انتباهك عليه.
- حاولي الحصول على قدر من النوم أو الراحة بين الانقباضات.
- استمعي إلى الموسيقى.

التنفس

- تعاملي مع كل انقباض على حدة في وقته. في بداية ونهاية كل انقباض، تنفسي بعمق من أنفك، ثم ازفري الهواء بقوة من فمك. تنفسي باسترخاء أثناء الانقباضات.
- قد تساعد مرطبات الشفاه وغسيل الأسنان أو امتصاص قطعة من الحلوى الصلبة في الحفاظ على رطوبة فمك.
- اشربي العصائر والمياه وتناولي الأطعمة الخفيفة كالخبز المحمص والبودينج والفاكهة للحفاظ على طاقتك.
- وبالكثير من التشجيع من قبل رفيق المساندة الخاص بكِ، ستتمكنين من الصمود أثناء الانقباضات القوية.

التنفس أثناء المخاض

(Breathing in Labour)

- تنفسي بطريقة تجعلك تشعرين بالراحة والاسترخاء. من الضروري ألا تقومي بحبس أنفاسك حيث قد يحول ذلك دون حصول طفلك على حاجته من الأكسجين.
- عندما تشعرين ببدء آلام الانقباض، خذي نفساً عميقاً "مطهّراً". وللقيام بذلك، خذي نفساً عميقاً من أنفك، ثم ازفريه من فمك. ثم تنفسي ببطء، تماماً كما لو كنت نائمة أثناء الانقباض.
- عندما ينتهي الانقباض، تخلصي من آثاره بأخذ نفس آخر مطهر - تنفسي من أنفك وازفري من فمك.
- كلما ازدادت صعوبة الانقباضات، قد تزداد معها سرعة تنفسك. سيحدث ذلك بصورة طبيعية. تنفسي بالطريقة الأسهل بالنسبة لك.
- قد تشعرين برغبة للدفع لأسفل قبل أن ينفتح عنق الرحم بشكل كامل. سيساعدك أخذ أنفاس سريعة من فمك (كأنك تلهثين) على مقاومة شعور الدفع هذا حتى ينفتح عنق الرحم بشكل كامل. ستساعدك الممرضة على تعلم أسلوب التنفس هذا.
- بمجرد ولادة طفلك، سيطلب منك مقدم الرعاية أن تتنفسي بسرعة. سيساعد ذلك على إبطاء ولادة الطفل ليتسنى لفتحة المهبل أن تتمدد بما يكفي.

مهام رفيق المساندة أثناء المخاض

(Your Support Person in Labour)

- يمكن لرفيق المساندة أن يكون مصدراً كبيراً للعون أثناء المخاض. سيساعدك رفيق المساندة على إيجاد مواضع مريحة، كما سيدلك ظهرك، ويذكرك بالتنفس باستمرار أثناء الانقباضات، ويآزرك ويخفف عنك.
- إذا كنت أنت رفيق المساندة، وكانت هذه أول حالة ولادة تمر بها، فسيكون من الأفضل لك حضور فصول ما قبل الولادة مع الأم. ستتعلم وتتدرب على مختلف الأوضاع والإجراءات للتخفيف عن الأم، ويمكنك التحدث مع الأم عن الخيارات التي قد تكون أفضل بالنسبة لها.
- إذا كنت ستقوم بإيصال الأم إلى المستشفى أثناء المخاض، تأكد من بقاء خزان وقود سيارتك ممتلئاً باستمرار، حتى لا تقلق بهذا الشأن عندما تأتي اللحظة الحاسمة.

نصائح لرفيق المساندة:

- ارتدِ ملابس مريحة. ارتد ملابسك على طبقات، حتى يمكنك التأقلم مع مختلف درجات الحرارة.
- أحضر معك مياه أو عصائر للشرب، وبعض الوجبات الخفيفة الغنية بالطاقة (كالجبن، الرقائق، الفاكهة، المكسرات، الشطائر).
- أحضر فرشاة أسنانك ومعجوناً للأسنان. قد تصبح الأمهات أثناء المخاض حساسات للغاية للروائح!
- أحضر معك مجلة أو كتاباً. فقد تمر بعض الأوقات ببطء أثناء المخاض، ترتاح فيها الأم ولا تكون في حاجة إلى مساعدتك.
- ارتح كلما استطعت. إذا كان في إمكانك الجلوس معها لمساعدتها أو لتدليك ظهرها، فافعل ذلك.

أشياء على رفيق المساندة تذكرها:

- لا تأخذ أي شيء تقوله لك الأم أثناء المخاض على محمل شخصي. فالألم والضغط العصبي أثناء المخاض قد يجعلان الأم تصب جام غضبها على أقرب الناس إليها، حيث يشعرها ذلك بالأمان.
- استشعر ما تريده الأم. فإذا كانت هادئة، فقدم لها الدعم الهادئ. فما يساعد في بداية المخاض، قد لا يساعد على الإطلاق مع زيادة شدة الانقباضات، لذا فقد يكون عليك تجربة أشياء مختلفة.
- يمكنك تشجيع الأم بكلمات مثل "أنت تبلين بلاءً رائعاً." أو "أحسنت." أو "تنفسي معي." قد تحتاج إلى تكرار الجمل نفسها أكثر من مرة، فعندما يكون تركيزها منصباً على المخاض، قد لا تكون منصتة لك حقاً أو قد لا تتذكر ما قلته.
- بين الانقباضات، ذكرها بأن تتمدد أو أن تحرك كتفيها أو أن تنفض عنها التوتر بأي طريقة أخرى. كما عليها ارتشاف بعض المياه أو العصير.
- لا بأس في أن تقوم بطلب المساعدة. سواء كان المخاض قصيراً ومؤلماً، أو طويلاً ومرهقاً، فقد تمر عليك بعض الأحيان التي تشعر فيها بقلة الحيلة. تحدث إلى الممرضة. قد تحتاج أنت والأم إلى الاطمئنان بأن كل شيء يسير على ما يرام وكما ينبغي.

مسكنات الألم أثناء المخاض

(Pain Medicine During Labour)

تختبر كل امرأة ألم المخاض بشكل مختلف. للعديد من النساء، تكون نصائح التهدئة المذكورة في هذا الكتاب كافية، ولكن أحياناً قد يحتجن إلى اللجوء إلى مسكنات الألم. هاك بعض مسكنات الألم التي يمكنك الاختيار من بينها:

إنتونوكس

- ويطلق عليه مسمى "غاز الضحك".
- وتقومين باستنشاقه عبر قناع للوجه، لذا فأنت تتحكمين في القدر الذي تحصلين عليه.
- وهو يُستخدم أثناء الانقباضات. وبين الانقباضات، تستنشقين الهواء الطبيعي.
- يساعد على تخفيف ألم المخاض، ولكنه لا يزيله تماماً.

المواد المخدّرة

- وتتضمن أدوية مثل ديميرول (Demerol®)، والمورفين وفينتانيل (Fentanyl®).
- ويمكن تلقيه من خلال الحقن في أحد الأوردة أو العضلات.
- يخفف آلام انقباضات المخاض.
- يستمر مفعوله من ساعة إلى 3 ساعات.
- قد تشعرك بالنعاس أو بالغثيان.
- قد تتسبب في بعض الأحيان في جعل طفلك ناعساً أو بطيئاً في الرضاعة.

التخدير فوق الجافية

- عقاقير تعمل على "تنميل" منطقة البطن، بحيث لا تشعرين بنفس القدر من الألم، ولكنك ستظلين متيقظة وصافية الذهن.
- يتم وضع أنبوب صغير في الفراغ بين الفقرات في عمودك الفقري. ويتم إعطاء الدواء عبر هذا الأنبوب.
- ستلاحظين انخفاض الألم بعد انقباضين إلى 3 انقباضات.
- سيتحدث معك الطبيب حول المخاطر والمضاعفات النادرة المحتملة قبل تلقيك لهذا النوع من التخدير.

الإجراءات الطبية أثناء المخاض

(Medical Procedures in Labour)

أثناء المخاض والولادة، قد تحتاجين إلى الخضوع لإجراء طبي لمساعدتك أنت أو طفلك. اسألي مقدم الرعاية عن سبب حاجتك إلى مثل هذه الإجراءات.

تحريض المخاض (الطلق الصناعي)

في الحين الذي يبدأ المخاض لدى معظم النساء بشكل تلقائي، أحياناً ما تكون هناك أسباب طبية تستدعي تحريض بدء المخاض. قد يتم تحريض المخاض إذا:

- مرّ أسبوع أو أسبوعان على الموعد المتوقع للولادة
- لم يكن طفلك ينمو بالمعدل الطبيعي
- انفجر كيس الماء ولم تبدأ الانقباضات خلال 24 ساعة
- كان طفلك يعاني من بعض المشكلات
- إذا كنت تعانين من بعض المشكلات الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكري أو عدوى ما في الرحم

يمكن تحريض المخاض من خلال إحداث قطع في الأغشية أو باستخدام دواء يتم إعطاؤه عبر الوريد أو بوضعه مباشرة في المهبل.

الأنبوب الوريدي

قد تحتاج بعض الأمهات أثناء المخاض إلى المزيد من السوائل. قد يتم إعطاء هذه السوائل من خلال أنبوب وريدي. وهو عبارة عن أنبوب رفيع للغاية يوضع داخل أحد أوردة يدك أو ذراعك. كما يمكن إعطاء بعض الأدوية (كالمضادات الحيوية أو مسكنات الألم) من خلال الأنبوب الوريدي.

بضع الفرْج (الفتح المهبلي)

وهو قطع صغير يتم إحداثه في فتحة المهبل، لتوسيعها. لا تخضع جميع السيدات لهذا الإجراء. قد يتم إجراؤه قرب نهاية المخاض، إذا ما اقتضت الحاجة إلى توليد طفلك بسرعة. يتم أولاً إعطاء دواء لتخدير المنطقة قبل إجراء القطع.

الملاقط (الكلّابات)

تستخدم الكلابات لتسريع الولادة إذا ما كان الطفل يعاني من مشكلة ما. وهي تساعد في إدارة طفلك وتحريكه نحو قناة الولادة. يتم وضع هذه الأدوات الشبيهة بالملعقة برفق على جانبي رأس طفلك.

التوليد بالشفط

أداة الشفط هي عبارة عن كوب مطاطي، يتم وضعه على رأس طفلك. يستخدم الطبيب الشفط أثناء دفعك لأسفل، ليساعد في ولادة الطفل.

يستخدم التوليد بالشفط من أجل:

- تسريع الولادة إذا ما كان الطفل يعاني من مشكلة ما
- مساعدتك في الولادة إذا كنت غير قادرة على الدفع

الولادة القيصرية

(Cesarean Birth)

الولادة القيصرية (وتسمى أيضاً الفتح القيصري) هي توليد الطفل عبر فتح جراحي يُصنع في البطن والرحم. يخطط البعض لإجراء الولادة القيصرية مسبقاً، في حين قد يتم إجراؤها للبعض في حالات الطوارئ.

ما الذي قد يستدعي إجراء الولادة القيصرية؟

قد تحتاجين إلى الولادة قيصرياً إذا:

- كان طفلك يعاني من بعض المشكلات
- وضع طفلك يجعل من الصعب توليده عبر المهبل (على سبيل المثال: إذا كان مستلقياً بحيث تكون مؤخرته أو قدماه متجهين لأسفل بدلاً من رأسه)
- كانت هناك مشكلة متعلقة بالحبل السري أو المشيمة
- كان حجم طفلك كبيراً وقد يكون من الصعب دفعه خلال الحوض
- كنت مصابة بعدوى نشطة بفيروس الهربس

كيف أستعد للولادة القيصرية المخطط لها مسبقاً؟

ستقوم عيادة طبيبك بحجز موعد لإجراء الولادة القيصرية في المستشفى.

- ستذهبين إلى المستشفى في نفس يوم موعد إجراء الجراحة.
- في الليلة السابقة للجراحة، عليك ألّا تتناولي أية أطعمة أو مشروبات بعد منتصف الليل.
- خذي حماماً قبل الذهاب إلى المستشفى.

ما الذي يحدث عند وصولي إلى المستشفى؟

ستقوم الممرضات بإعدادك للجراحة من خلال:

- التأكد من إجراء جميع فحوصات الدم
- قياس ضغط الدم، ومعدل النبض، ودرجة الحرارة، ومعدل ضربات قلب طفلك
- تركيب قثطرة، (أنبوب مطاطي رفيع) في مثانتك
- تركيب أنبوب وريدي

في غرفة الجراحة:

- ستستلقين على طاولة تميل قليلاً إلى اليسار
- ستتم مراقبة ضغط دمك ومعدل ضربات قلبك
- سيتم تنظيف بطنك والجزء العلوي من ساقيك، وتغطيتها بقماش معقم، مع ترك مساحة صغيرة من البطن عارية.

قد تتم الاستعانة بأي من نوعي التخدير التاليين:

- تخدير ما فوق الجافية أو التخدير النخاعي ("تنميل" منطقة البطن): ستكونين مستيقظة وصافية الذهن
- التخدير الكلي: ستكونين نائمة أثناء ولادة طفلك

ماذا يحدث بعد الولادة القيصرية؟

- ستشعرين ببعض الألم في موقع الجراحة. تأكدي من طلب مسكنات للألم.
- يمكنك البدء بالرضاعة الطبيعية. ستساعدك الممرضة في ذلك.
- يمكنك في البداية تناول أطعمة سائلة، وبعدها يمكنك تناول الأطعمة الصلبة.
- ستستمرين في تناول السوائل عبر الأنبوب الوريدي حتى يتمكن جسدك من الاحتفاظ بالسوائل.
- قد تبقى قثطرة المثانة لبضع ساعات أخرى لمساعدتك على التبول.
- بعض أنواع القطب الجراحية يتم امتصاصها داخل الجسم. إذا لم تكن قطبك الجراحية من هذا النوع، أو إذا كان الجرح مثبتاً بالتدبيس، فستقوم الممرضة بفكّها سواء في المستشفى أو في المنزل.

قد تستغرق عودتك إلى الحالة الطبيعية بعض الوقت إذا خضعت لولادة قيصرية. قد تشعرين بالسعادة بقدوم طفلك للحياة، ولكن قد تشعرين بالحزن لعدم سير الولادة كما كنت تودين.

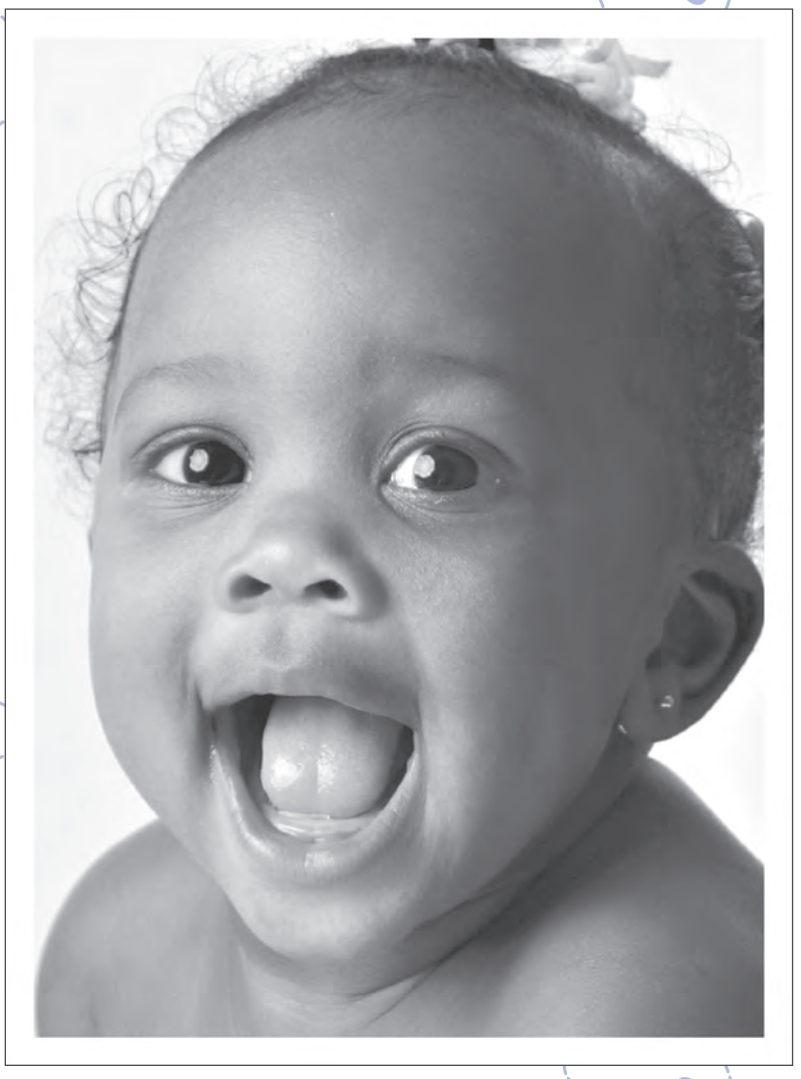
قد يساعدك التحدث إلى أحد ما بخصوص تجربة الولادة، سواء كانت قيصرية أو طبيعية.

ملاحظاتي

ملاحظاتي

ها قد وُلد طفلك

(Your Baby is Born)



تهانينا

(Congratulations)

اسم طفلي

_____

تاريخ ميلاد طفلي

_____

معلومات عن طفلي

الوزن: _____ الطول: _____

حجم الرأس: _____

ساعة الولادة: _____

المستشفى: _____

مقدمو الرعاية الذين ساعدوا في ولادة طفلي

_____

_____

_____

رفيق (رفقاء) المساندة أثناء المخاض

_____

_____

_____

رسالة إلى طفلي

(Letter to My Baby)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ضيعك حديث اوالدة
(Your Newborn Baby)

الوزن

- متوسط وزن الرضيع هو 3400 جرام (7 1/2 أرطال). قد يفقد رضيعك الوزن بعد الوالدة مباشرة وبعده ينبغي أن يعود إلى وزنه عند الالدة وذلك بعد مرور 14 يومًا.

الطول

- يتراوح طول الرضيع بين 46 و56 سم (بين 18 و22 بوصة).

الرأس

- تُعد رأس الرضيع كبيرة جدًا قارنة بقية الجسم في بعض الأحيان يتخذ الرأس شكلًا مخروطيًا بعد الولادة المبلية. قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 6 أسابيع قبل أن يُصبح الرأس مُتدبرًا. ستشعرين بوجود بقعة لينة أعلى رأس رضيعك. هذه هي المنطقة التي لم ينفيها عظم الجمجمة معًا بعد. ستغلق البقعة اللينة بعد عدة أشهر.

التحكم في عضلات

- لن يتمكن رضيعك من التحكم في رأسه ورقت إلى الشكل بسيط بتحتاجين إلى دعم رأسه وظهره عند إمساكه أو حمله.

الشعر

- قد يولد طفلك بشعر كثيف أو خفيف أو قد يولد بلا شعر نهائيًا. قد يسقط شعر الرضيع خلال الأسابيع الأولى تاركًا بعض المناطق الصلعاء. سينمو بعد ذلك شعر جديد.
- قد يوجد لدى بعض الأطفال شعر على الجسم يطلق عليه اسم "الزغب". الزغب عبارة عن شعر ألسنا على جنين الرضيع وأُذنيه وكتفيه. عادةً ما يختفي شعر الجسم هذا عند بلوغ رضيعك شهرين.

الوجه

- قد يبدو وجه رضيعك منفخًا. سيزول هذا الانتفاخ بمرور الوقت.

العينان

- يولد بعض الأطفال بعينين داكنتين. بينما يولد بعضهم بعينين زرقاوين. مع الوقت، سيتغير لون عيني طفلك إلى اللون الدائم.
- قد تبدو عينا طفلك كأنهما مصابتان بالحول أو زائغتان. هذا لأن الأطفال لا يستطيعون بعد التحكم بشكل جيد في عضلات العينين. هذا الأمر طبيعي، وسوف يتحسن مع الوقت.

البشرة

- ستبدو بشرة الطفل طريّة ومجعدة.
- قد تكون بشرته مكسوة بمادة دهنية تسمى الطلاء الجُبْني. يختفي هذا الطلاء مع الوقت.
- الطفح الجلدي لدى حديث الولادة هو أمر شائع للغاية خلال الشهر الأول.
- قد تظهر على بعض الأطفال بقع سوداء أو زرقاء، في أغلب الأحيان على ظهر الطفل أو مؤخرته. غالباً ما تختفي هذه البقع عند بلوغ الطفل عامه الخامس.

الأعضاء التناسلية

- قد تبدو أعضاء طفلك التناسلية كبيرة ومتورمة. غالباً ما تفرز الفتيات حديثات الولادة إفرازات مهبلية بيضاء اللون، بها قطرات قليلة من الدماء.
- وقد يبدو قضيب الطفل الذكر أحمر اللون لبضعة أيام إذا تم ختانه. ستتعلمين كيفية العناية بهذه المنطقة.
- لا تقومي بشد الجلد الزائد نحو الخلف، إذا لم يتم ختان طفلك. فقط قومي بغسيل المنطقة التي ترينها.

الساقان والقدمان

- قد تكون ساقا طفلك متقوستين، بحيث تتجه القدمان نحو الداخل. قد تظل الساقان متقوستين لعدة أشهر.

الحبل السري

- يتم تثبيت الحبل بمشبك وقطعه بعد الولادة. ستبقى قطعة منه (جدعة) في سُرّة بطن طفلك. ستنفصل هذه القطعة خلال حوالي 7 إلى 21 يوماً.
- اتركي ما تبقى من الحبل السري يجف بعد استحمام طفلك.
- من الطبيعي نزول كمية قليلة من الدم عندما يصبح الحبل السري جاهزاً لينفصل.

كيف يتعلم طفلك

(How Your Baby Learns)

إن أكبر مؤثر في حياة طفلك هو أنت. فتعلمي وتطوري معه.

الرؤية

- يمكن لطفلك التمييز بين الضوء والظلام، والأشكال والأنماط.
- عندما يكون هادئاً ويقظاً، يمكنه رؤية الأغراض الواقعة على بعد 20 إلى 25 سم.
- يحب طفلك النظر إلى الوجوه، وقد يظل محدقاً إلى أغراض معينة لمدة طويلة.
- وأكثر ما يستمتع به الطفل هو النظر إلى وجهك وأنت تبتسمين وتضحكين وتتحدثين.

السمع

- يستمتع طفلك بسماع الأصوات التي تتغير نغماتها، مثل صوتك أو الموسيقى الهادئة. وعندما تتحدثين إلى طفلك بصوت عطوف ومحب، سيشعر بالراحة والحب.
- التحدث إلى طفلك أو القراءة له هي الخطوة الأولى لمساعدته على تعلم الكلمات.

التذوق والشم

- للأطفال حاسة شم جيدة.
- وهم يفضلون السوائل حلوة المذاق، كلبن الثدي.

اللمس

- يحب معظم الأطفال أن تتم مداعبتهم وتدليكهم وتهدئتهم. لن يفسد شخصية طفلك بعض الاحتضان والعناق. فستساعده لمساتك الحنونة على أن يكبر شاعراً بالأمان والثقة في نفسه.

العناية بطفلك

(Caring for Your Baby)

البكاء

(Crying)

هل البكاء أمر طبيعي؟

نعم البكاء أمر طبيعي. جميع الأطفال يبكون منذ ولادتهم. يبكي الأطفال لإخطارك بأنهم:

- يحتاجون إلى النوم
- يحتاجون إلى تغيير الحفاظ
- جائعون
- يحتاجون إلى الهدهدة والاحتضان
- ليسوا على ما يرام

من الطبيعي بالنسبة للأطفال أن:

- يكثر بكاؤهم خاصة عندما يبلغون حوالي شهرين من العمر
- يقل معدل بكائهم مع بلوغهم الشهر الثالث أو الرابع من العمر

ما الذي يمكنني فعله لتهدئة طفلي؟

- قومي بإرضاع طفلك ببطء، وساعديه على التجشؤ كلما أمكن.
- اجعلي طفلك مرتاحاً قدر الإمكان.
- حركيه بحركات رقيقة. قومي بالمشي أو التمايل حاملةً طفلك.
- قومي بتشغيل بعض الموسيقى الهادئة أو غيرها من الأصوات المهدئة.
- ابقي هادئة وخذي قسطاً من الراحة.

تذكري...

- **إن بقاءك هادئة أهم من إيقاف الطفل عن البكاء.**
- **لا تقومي بهز طفلك بقوة لأي سبب كان. أخبري كل من يعتني بطفلك بألا يهزه بقوة لأي سبب من الأسباب.**

خذي ما شئت من الراحة، لكن لا تهزي طفلك.

طرق أخرى يمكنني تهدئة طفلي بها...

_____

_____

_____

_____

لا بأس في طلب المساعدة

أحياناً ما قد يشعرك بكاء الطفل باليأس أو الغضب. إن بقاءك هادئة أهم من إيقاف الطفل عن البكاء.

- ضعي طفلك في مكان آمن، كسريره مثلاً، واتركي الغرفة مغلقة الباب خلفك.
- كوني استباقية - احتفظي بأرقام هواتف كل من يستطيع مساعدتك.
- تأكدي من أن مقدم الرعاية الخاص بطفلك يعرف كيفية تهدئته.
- اتصلي بهيلث لينك آلبرتا للتحدث إلى إحدى الممرضات.

التجشؤ

قد يحتاج طفلك إلى مساعدته للتجشؤ. غالباً ما يعاني الأطفال من الغازات أو فقاعات من الهواء في معدتهم أثناء أو بعد الرضاعة. قومي بدعم صدر طفلك وذقنه. ثم دلكي أو ربتي على ظهره برفق.

مساعدة طفلك على التجشؤ

النوم

قد يكون طفلك ناعساً معظم الوقت لمدة 24 ساعة بعد الولادة. بحلول اليوم الثاني أو الثالث، سيكون طفلك أكثر يقظة وستزداد مرات رضاعته (حوالي 8 إلى 12 مرة في اليوم).

- **احرصي دوماً على وضع طفلك على ظهره عند النوم.**
- قومي بتغيير وضع رأس طفلك أثناء النوم. قد ينتهي الأطفال الذين يستلقون في وضع واحد مستمر بظهور بقعة مسطحة على رأسهم.
- غيري وضع الدمى المعلقة على الفراش باستمرار، حتى لا يوجه طفلك نظره إلى مكان واحد طوال الوقت.
- ضعي طفلك على بطنه أو جانبه أثناء يقظته وفي وجود من يراقبه.

يمر بعض الأطفال بأوقات من التأفف والضيق كل يوم. وقد يبدون ناعسين ولكنهم لا يهدؤون. وغالباً ما يحدث ذلك في المساء. قومي باحتضان وهدهدة طفلك والغناء أو الحديث معه لإظهار اهتمامك به.

انظري "النوم الآمن ومتلازمة موت الرضيع المفاجئ" في صفحة 128.

الاستحمام

لا يحتاج طفلك إلى الاستحمام في المغطس بشكل يومي. فكل ما يحتاجه هو الغسيل اليومي اللطيف لوجه طفلك ويديه ومؤخرته.

بعض الأطفال يحبون المياه، بينما البعض الآخر يكرهها. تحدثي بهدوء إلى طفلك وأخبريه أن كل شيء على ما يرام.

الزمي جانب الأمان:

- احرصي على وجود كل ما تحتاجين إليه في متناولك قبل البدء في تحميم طفلك.
- ينبغي أن تكون حرارة مياه الاستحمام دافئة. ضعي الماء على رسغك للاطمئنان إلى درجة حرارته.
- لا تستخدمي زيوتاً معدنية في مياه الاستحمام. فسوف تجعل جلد طفلك زلقاً بحيث يصعب حمله بأمان. إذا كان جلد طفلك جافاً، ضعي كمية صغيرة من زيت معدني بعد الاستحمام.
- قد تتسبب المرطبات والبودرة في تهييج بشرة طفلك.

تذكري...

- **لا تتركي طفلك وحده أبداً أثناء الاستحمام، ولا حتى لثانية.**

التبرّز

خلال الـ48 ساعة الأولى، سيتبرز الطفل برازاً أسود اللون ولزج (يسمى العِقيّ). بعد ذلك سيتغير لون البراز إلى اللون البني المائل للاخضرار.

بعد 48 ساعة، سيعتمد لون وقوام براز طفلك على ما تقدمينه إليه من غذاء.

- يمتاز براز الطفل المغذّى **بالرضاعة الطبيعية** بقوامه المحبب الليّن، ولونه الأصفر وسهولة إخراجه.
- العديد من الأطفال المعتمدين على الرضاعة الطبيعية يتبرزون بعد كل رضعة.
- انظري إلى جدول "ما عليك توقعه أثناء إرضاع طفلك رضاعة طبيعية" في صفحة 114.
- يمتاز براز الطفل المغذّى باللبن الصناعي بقوامه الليّن اللزج، وغالباً ما يكون لونه بنياً مائلاً للأصفر الشاحب، كما يسهل إخراجه.
- بعض الأطفال المعتمدين على الرضاعة الصناعية يتبرزون بعد كل رضعة.
- الأطفال في عمر الشهر أو الشهرين، سواء كانوا يتغذون بالرضاعة الطبيعية أو الصناعية، لا يتبرزون كثيراً. ويظل قوام البراز ليّناً ويسهل إخراجه.

حركات طفلك

- معظم حركات طفلك، كالمصّ وقبض أصابعه والبحث عن الطعام، هي جميعها أفعال منعكسة لا إرادية. يمكنك المساعدة في تطوير مهارات طفلك الحركية خلال الأشهر القليلة الأولى، وذلك باللعب معه.
- جربّي ممارسة أنشطة مثل لعبة إخفاء الوجه وإظهاره فجأة، والتدليك والاحتضان والهدهدة وحمل طفلك بأوضاع مختلفة.
- يحتاج طفلك إلى قضاء بعض الوقت يومياً مستلقياً على بطنه، للحول دون ظهور بقع مسطحة على رأسه وللمساعدة في تقوية عضلات ظهره وعنقه. ابدأي بوضعه كذلك بضعة دقائق في كل مرة. يمكنك مساعدته بالجلوس على الأرض بجانبه ومواجهته، واللعب معه.

الملابس

من السهل أن يشعر طفلك بالحر الشديد. ضعي على طفلك نفس طبقات الملابس التي ترتدينها تقريباً.

الخروج في الصيف

- قد تتأذى بشرة طفلك من الشمس.
- احرصي على عدم وضع طفلك أبداً في مواجهة أشعة الشمس المباشرة، حيث لن يكون في استطاعتك استخدام واقي الشمس لطفلك طوال الستة أشهر الأولى.

الخروج في الشتاء

- ضعي على طفلك نفس طبقات الملابس التي ترتدينها، مع إضافة طبقة واحدة فوقها.
- قومي بتغطية رأس طفلك ويديه وقدميه لحمايته.

غسيل الملابس

يمكنك وقاية طفلك من الإصابة بالطفح الجلدي من خلال:

- غسيل جميع ملابس الطفل الجديدة والمستعملة باستخدام صابون معتدل
- عدم استخدام سوائل تنعيم الأقمشة المعطَّرة
- شطف ملابس طفلك مرتين أو إضافة 125 مل من الخل إلى ماء الشطف في المرة الأخيرة.

ماذا يحدث لو وُلد طفلي مصاباً بمشكلة ما؟

(What if my baby is born with a problem?)

جميعنا نأمل أن يتمتع أطفالنا بكامل الصحة والعافية. ومع ذلك، فإذا ولد طفلك مصاباً بمشكلة صحية، فكل ما نريده هو توفير أفضل رعاية ممكنة له.

الأطباء والممرضات في وحدة العناية المكثفة لحديثي الولادة (NICU) مدربون خصيصاً للعناية بطفلك.

قد تشعرين بالقلق أو الخوف عندما ترين طفلك محاطاً بآلات ومعدات غريبة. أطلعي إحدى ممرضات المستشفى أو أحد الأخصائيين الاجتماعيين على ما تشعرين به. أخبري الممرضة أنك تريدين البقاء بجوار طفلك. سيشعر طفلك بالاطمئنان بوجودك جواره وبسماع صوتك أو الإحساس بلمساتك. لك كل الحق في الوجود بجوار طفلك. اطلبي من الممرضة أو الأخصائي الاجتماعي مساندتك في هذا الوقت العصيب.

ما الذي عليك توقعه في الأسابيع القليلة الأولى

(What to Expect in Your First Few Weeks)

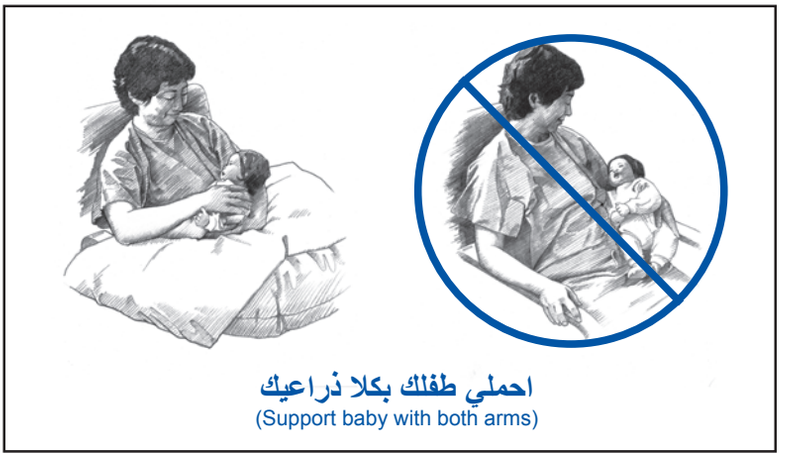
إقامتكِ في المستشفى

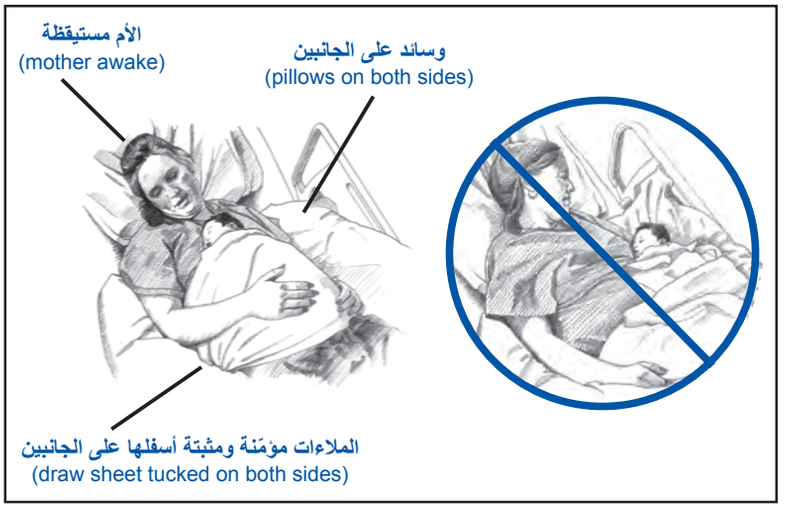
(Your Hospital Stay)

ستقيمين في المستشفى لمدة 24 إلى 48 ساعة بعد ولادة طفلك. إذا ما كانت الولادة قيصرية، فسوف تبقين في المستشفى حوالي 3 أيام.

ما عليك معرفته أثناء بقائك في المستشفى:

- سوف يكون طفلك بصحبتك في غرفتك. سيساعدك ذلك على التقرب إلى طفلك وتعلم كيفية العناية به.
- يمكن لشريكك في الحياة زيارتك. كما يمكن لأجداد طفلك وأشقائه وشقيقاته زيارته ولكن لمدة قصيرة.
- اطلبي من أصدقائك وعائلتك إرسال الورود والهدايا إلى منزلك. يمكنك الاستمتاع بالورود لمدة أطول في المنزل.
- للحفاظ على سلامة طفلك، قومي بإرضاعه واحتضانه أثناء جلوسك في مقعد ذي ذراعين، كلما أمكن. أسرة المستشفى ليست كبيرة بما يكفي لاستيعابك أنت وطفلك معاً.





اطلبي من الممرضة إيضاح كيفية إطعام طفلك واحتضانه بأمان.

ممرضة الصحة العامة

(The Public Health Nurse)

ستتصل بك إحدى ممرضات الصحة العامة خلال 24 ساعة بعد خروجك من المستشفى. ستجيب الممرضة على جميع أسئلتك، وسترتب لزيارتك في منزلك أو رؤيتك في العيادة.

ستقوم ممرضة الصحة العامة بما يلي:

- فحص طفلك وأخذ عينة من دمه إذا اقتضت الحاجة
- فحصك وفكّ القطب أو الدبابيس الجراحية إذا ما خضعت لولادة قيصرية
- الإجابة عن أية أسئلة متعلقة بصحتك أو صحة طفلك

العناية بنفسك

(Looking After Yourself)

ستحتاجين إلى الحصول على الكثير من الراحة خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد ولادة طفلك. وقد يكون ذلك صعباً، حيث ما لبثت تتعرفين على طفلك، وتتعلمين الكثير من الأمور في آن واحد! تساعدك العناية بنفسك على العناية بطفلك.

- حاولي النوم في الأوقات التي ينام فيها الطفل. قد يكون ذلك صعباً إذا كان لديك أطفال آخرون عليك العناية بهم، وأعمال آخرى عليك القيام بها. اطلبي من شريكك في الحياة أو من أصدقائك وأقاربك المجيء لمساعدتك.

التغيرات الجسدية

(Changes in Your Body)

- قد يستمر النزيف المهبلي (المشابه للحيض) لما يصل إلى 6 أسابيع بعد ولادة الطفل. استخدمي الفوط الصحية، لا السدادات القطنية حيث قد تسبب لك العدوى. سيقل النزيف تدريجياً إلى أن يتوقف تماماً. إذا كان النزيف كثيفاً، أو إذا ازدادت كثافته، أو صدرت منه رائحة كريهة، اتصلي بمقدم الرعاية.
- إذا ما كانت لديك بعض القطب الجراحية نتيجة إجراء عملية قطع مهبلي أو حدوث تمزق أثناء الولادة، فقد تشعرين ببعض الألم. قد يساعد الجلوس في مياه دافئة في التخفيف عنك. احرصي دوماً على نظافة المنطقة بسكب مياه دافئة على منطقة العجان بعد التبول أو التبرز.
- توقعي أن تقومي بالتبرز خلال 3 أيام من ولادة طفلك. سيساعدك تناول الأطعمة الغنية بالألياف وشرب الكثير من المياه على جعل قوام البراز أكثر ليناً وأسهل في إخراجه. اتصلي بمقدم الرعاية إذا لم تتمكني من التبرز لمدة 5 أيام بعد الولادة.
- سيعود الرحم إلى ما يقرب من حجمه الطبيعي خلال بضعة أسابيع. قد تعانين من التقلصات خلال الأيام القليلة الأولى، نظراً لانقباض عضلات الرحم ليعود إلى حجمه الطبيعي.
- قد تعانين من التقلبات المزاجية نتيجة التغيرات الطارئة على الهرمونات. من الطبيعي أن تشعري بالحزن أو الغضب أحياناً. ستختفي هذه الأحاسيس قريباً. إذا كنت قلقة بهذا الشأن، اتصلي بمقدم الرعاية أو بممرضة الصحة العامة.

متى سيبدأ الحيض من جديد؟

- يختلف الأمر من امرأة لأخرى. البعض يعود لديهن الحيض خلال شهرين من الولادة، وقد يتأخر عن ذلك لدى البعض الآخر. قد لا يعود الحيض لدى السيدات المرضعات رضاعة طبيعية حتى يتوقفن عنها، أو حتى يبدأن في تغذية أطفالهن باللبن الصناعي أو الأطعمة الصلبة.
- **لا يزال في الإمكان أن تحملي، حتى لو لم يعد الحيض. استخدمي وسائل منع الحمل. اطلبي من مقدم الرعاية معلومات حول وسائل منع الحمل.**

تحدثي مع عائلتك أو أصدقائك أو مقدم الرعاية لمساعدتك على التأقلم مع جميع التغيرات التي تطرأ على حياتك.

ماذا لو لم أكن أشعر أنني على ما يرام؟

(What if I am not feeling well?)

اتصلي بمقدم الرعاية أو ممرضة الصحة العامة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مشكلات بعد ولادة طفلك.

إذا كنت تعانين من أي من المشكلات المدرجة أدناه، اتصلي بمقدم الرعاية على الفور:

- حمى تتخطى 38° مئوية
- امتلاء ما يزيد عن **فوطة صحية** واحدة بالدماء خلال **ساعة واحدة، في** الأيام الثلاثة الأولى
- امتلاء ما يزيد عن **فوطة صحية واحدة** بالدماء خلال **3 ساعات، بعد** مرور الأيام الثلاثة الأولى
- خروج كتلة حجمها أكبر من حجم البيضة من المهبل
- النزيف المهبلي ذو الرائحة الكريهة
- عدم التبرز خلال خمسة أيام بعد ولادة الطفل
- الإصابة بتقلصات لا تنقطع
- ظهور كتل صلبة ومؤلمة في الثدي
- المعاناة من ألم و\أو مشكلات في التبول
- الشعور بأنك قد تضرين طفلك أو نفسك

كدر ما بعد الولادة

(Postpartum Blues)

العديد من الأمهات حديثات العهد يشعرن بالحزن أو يبكين بسهولة. تنتج هذه الأحاسيس بسبب التغيرات التي تطرأ على هرموناتك. كما قد تكون ناتجة عن الإحساس بالتعب ومن كثرة التغيرات التي تطرأ على حياتك.

- قد يستمر كدر ما بعد الولادة ما بين بضعة ساعات كل حين وآخر، إلى عدة أسابيع. أحياناً قد يساعد مجرد التحدث إلى صديق مقرّب في التخفيف عنك.
- إذا استمرت حالة الكدر هذه لأكثر من أسبوعين ولم تتحسن حالتك النفسية بعد الحصول على ما تحتاجين من الراحة والنوم والدعم من الآخرين، فقد تكونين مصابة باكتئاب ما بعد الولادة.
- قد تصاب أي أم جديدة باكتئاب ما بعد الولادة. قد يحدث اكتئاب ما بعد الولادة بعد أسبوعين إلى سنة أو أكثر بعد ولادة الطفل.

اتصلي بمقدم الرعاية أو ممرضة الصحة العامة أو بهيلث لينك آلبرتا إذا كنت:

- لا تشعرين بأي شعور خاص نحو طفلك
- تشعرين برغبة في أن تؤذين نفسك أو طفلك
- تريدين النوم طوال الوقت، أو لا تستطيعين النوم على الإطلاق
- تشعرين بالقلق الشديد
- تشعرين بالعجز
- تشعرين بالحزن الشديد

اطلبي المساعدة

(Ask for Help)

على الأرجح ستجدين أنه ليس لديك ما يكفي من الوقت للقيام بأية أنشطة أخرى. يتطلب الطفل معظم تركيزك وانتباهك خلال الأشهر الأولى من حياته. وقد يكون هذا الوقت عصيباً للغاية بالنسبة لك. بالاعتماد على شخص آخر لمساعدتك في الأعمال المنزلية أثناء اعتنائك بطفلك، يمكنك الحصول على قسط من الراحة ليقل إحساسك بالتعب.

يمكن للأصدقاء أو الأجداد أو الأمهات الأخريات مساندتك. اطلبي منهم الحضور وإعطاءك فرصة للراحة. يمكنهم مساعدتك بطرق شتى، كالقيام بالتسوق بدلاً منك أو تنظيف المنزل أو غسيل الملابس أو إعداد الطعام أو حمل طفلك، إلخ.

إذا وصل بك الأمر في وقت ما لدرجة لا تستطيعين التحمل، وقد تؤذين طفلك، ضعي طفلك في مكان آمن كسريره أو على الأرض، واتركي الغرفة. حينها يمكنك تهدئة نفسك واستجماع أفكارك، والاتصال بشخص ما لمساعدتك إذا اقتضت الحاجة. عودي إلى طفلك بسرعة قدر الإمكان.

ملاحظة إلى الأمهات الجديدات

هذه الفترة هي فترة متطلبة للغاية، ولكنها ستمر.

وقد تستنفذ كامل وقتك وطاقتك. ستكون مشاهدة طفلك وهو ينمو أمام عينيك تجربة مثيرة ومليئة بالتحديات. الجئي إلى مجموعة مؤازرة من الأصدقاء لمساعدتك.

التغذية الصحية

(Healthy Eating)

سواء كنت تعتمدين على الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصناعية، فمن المهم أن تتّبعي نظاماً غذائياً صحياً ليعطيك الطاقة التي تحتاجينها للعناية بنفسك وبطفلك.

إذا كنت تعتمدين على الرضاعة الطبيعية

- استمري في تناول نظام غذائي متوازن بنفس الكميات التي كنت تتناولينها أثناء الحمل. اتّبعي توصيات دليل الأغذية الكندي للتغذية الصحية.
- قد تعانين من العطش الشديد، لذا اشربي الكثير من السوائل كاللبن أو العصير أو الحساء أو المياه. ضعي كوباً من السوائل بجوارك عندما تجلسين لإرضاع طفلك.
- ليس عليك تجنب أية أطعمة طوال فترة الرضاعة الطبيعية. تحققي من مقدم الرعاية إذا كان أحد أفراد العائلة مصاباً بالحساسية.
- إذا كان طفلك كثير التأفف، قللي من كمية الكافيين التي تتناولينها. يوجد الكافيين في القهوة والشاي والكولا والشوكولاتة وبعض الأدوية.

إذا كنت تعتمدين على الرضاعة الصناعية

- اتّبعي توصيات دليل الأغذية الكندي للتغذية الصحية.
- اختاري عدد وحجم الحصص الموصى بها لغير الحوامل.

تذكري...

يمكن لمهام الأمومة الجديدة أن تكون متطلبة للغاية. قد تجدين أنك لا تشعرين بالجوع كثيراً نتيجة الإرهاق والتعب. التغذية الجيدة ضرورية للغاية لتحصلي على ما يكفي من الطاقة للاهتمام بطفلك والحفاظ على صحتك.

التربية
(Parenting)

إن الأمومة وظيفة هامة وليست بالسهلة. مع الوقت والتدريب، ستتعرفين على احتياجات طفلك وستزدادين ثقة وارتياحاً. ابذلي أقصى ما في جهدك.

إن إنجاب الأطفال يحدث تغيرات عديدة في حياتك. قد تشعرين بالإحباط أو الحزن أو الغضب أحياناً. وهذه الأحاسيس جميعها طبيعية.

يعتمد طفلك عليك بشكل كامل لتلبية جميع حاجاته الأساسية مثل:

- الطعام
- الرضاعة
- الدفء واللمسات
- التقارب بدون أية حواجز
- الحب والحنان
- الأمان
- الراحة اللازمة للنوم

الارتباط أو التعلّق

- عندما يثق طفلك فيك لتلبية حاجاته، يشعر بالحب والأمان. ويُطلق على ذلك مسمى الارتباط الآمن.
- إظهارك للحب تجاه طفلك من خلال لفتات كالمداعبة والهدهدة والحديث والابتسام، يساعد مخ طفلك على النمو.
- تساعد العلاقات المحبة المبكرة في حياة الطفل في تشكيل سلوكياته وقدرته على التعلم لاحقاً.

الحياة الجنسية

(Sexuality)

بعد ولادة الطفل، ستمرين بالعديد من التغيرات الجسدية والعاطفية. فلقد أصبحت أماً. حياتك مليئة بالمشاغل، وتعانين من التعب معظم الوقت. قد تؤثر جميع هذه الأمور على رغبتك الجنسية.

يحتاج جسمك إلى الوقت للتعافي من التغيرات التي طرأت عليه نتيجة الحمل والولادة. عندما تشعرين بالراحة والاستعداد جسدياً، يمكنك العودة لممارسة حياتك الجنسية الطبيعية. بعض الأزواج لا يهتمون بممارسة الجنس في الأشهر القليلة الأولى. من المهم أن تتحدثي مع شريكك في الحياة أو مع أحد المقربين إليك عما تشعرين به.

هاك بعض العبارات لتبدئي حديثك بها:

- **"ينتابني مؤخراً شعور بأنني...."**
- **"أتساءل عن بعض الأشياء مثل..."**
- **"ما رأيك بشأن..."**

هناك بعض التغيرات الجسدية الطبيعية التي قد تطرأ عليك:

- قد يصبح المهبل جافاً. يمكنك استخدام مادة مزلقة قابلة للذوبان في الماء (مثل K-Y Jelly®) أثناء ممارسة الجنس.
- قد تعانين من بعض الألم أو الانزعاج نتيجة الولادة. خذي وقتك أو جربي أوضاعاً مختلفة. ركزي على الاحتضان والملامسة إذا لم تشعري بالرغبة في ممارسة الجنس.
- إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية، فقد يكون ثدياك حساسين. قد يتسرب بعض اللبن من الثديين أثناء ممارسة الجنس و\أو عند الوصول لهزة الجماع.

العنف العائلي

(Family Violence)

يُحدث الحمل والإنجاب للمرة الأولى تغييرات هائلة في حياتك. لبعض الناس، قد تتسبب هذه التغيرات في بعض الخلافات. وأحياناً ما تؤدي الخلافات إلى الإساءة.

ويُقصد بالإساءة أي سلوك يُستخدم للسيطرة على تصرفات الشخص الآخر، مثل:

- الدفع أو الزجر أو الصفع أو اللكم
- التهديد بإيذائك\قتلك أنت أو أطفالك أو الحيوانات الأليفة
- إتلاف ممتلكاتك
- إجبارك على ممارسة الجنس
- عدم إعطائك المال
- الخداع أو السرقة
- التجاهل والصمت الدائم، الانتقاد المستمر
- فرض قيود على تواصلك بأصدقائك و\أو أقربائك

غالباً ما تحدث السلوكيات المسيئة على دورات:

1. مرحلة تفاقم التوتر
   - الهجوم بالألفاظ الجارحة
2. المرحلة الثانية
   - الاعتداء البدني
3. مرحلة المداهنة
   - يصبح الشخص المسيء محباً وعطوفاً، ويعد بأنه لن يعود أبداً لاستخدام العنف

ومع تفاقم التوتر والمشاحنة، تبدأ الدورة من جديد-- وتتكرر مراراً وتكراراً.

التخطيط لسلامتك وسلامة أطفالك:

- احتفظي معك بأرقام للطوارئ.
- كوني مستعدة للرحيل بسرعة إذا اقتضى الأمر:
  - اصنعي نسخة من المفتاح أو اتركي نسخة منه مع أحد أصدقائك
  - حاولي إخفاء مبلغ من المال
  - احتفظي بحقيبة بها بعض الملابس في منزل صديقة لك
- ضعي خطة لتأمين سلامة طفلك
- قومي بتغيير الطرق والأساليب التي تتبعينها أثناء التنقل والسفر
- أخبري الآخرين بأنك لا تشعرين بالأمان
- اتصلي بمكان للإيواء للحصول على المزيد من النصح بشأن السلامة (راجعي فقرة الموارد المجتمعية)
- اصنعي نسخاً من الوثائق المهمة واتركيها مع أحد أصدقائك (كأوراق الهجرة وجواز السفر، وأوراق حضانة الأطفال)

تذكري...

أنت لا تستحقين الإساءة-- فالأمر ليس خطأك. جميع أنواع الإساءة هي ضد القانون.

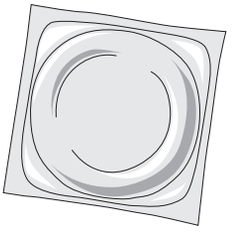
وسائل منع الحمل

(Birth Control)

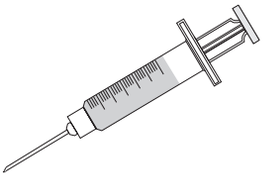
من الجيد أن تبدئي التفكير بشأن وسائل منع الحمل قبل ولادة طفلك. من المهم أن تدركي:

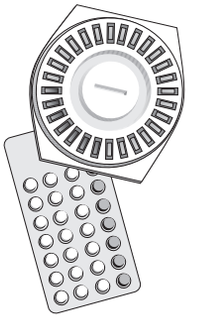
- أنك قد تحملين قبل عودة الحيض بعد الولادة
- أن الرضاعة الطبيعية وحدها قد لا تحول دون وقوع الحمل
- يمكن لوسائل منع الحمل أن تباعد بين فترات الحمل والإنجاب (85 بالمائة من السيدات اللاتي لا يستخدمن وسائل لمنع الحمل، سيحملن خلال عام واحد)
- بعض وسائل منع الحمل لا تصلح للاستخدام أثناء الرضاعة الطبيعية
- قد يولد طفلك صغير الحجم أو قد يولد مبكراً إذا ما ولد بعد ما يقل عن 18 شهراً من ولادة أخيه أو أخته

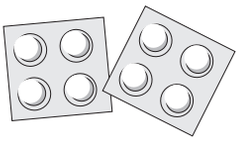
يعطيك الجدول أدناه بعض المعلومات العامة عن وسائل منع الحمل. رجاءً تحدثي إلى ممرضتك أو طبيبك لمعرفة المزيد من المعلومات.

نوع الوسيلة	تعريفها	فوائدها	عيوبها
الواقي (Condom)  **الواقي الذكري** • فعال بنسبة %98–%85 **الواقي الأنثوي** • فعال بنسبة %95–%79	**الواقي الذكري** • غشاء رقيق يغطي قضيب الرجل أثناء الانتصاب. • يحول دون دخول الحيوانات المنوية إلى جسدك. **الواقي الأنثوي** • عبارة عن "جراب" رقيق بلاستيكي، تضعينه داخل المهبل. • وهو يحتفظ بالمنيّ قبل أن يمر إلى داخل الجسم.	• يمكنك استخدامه مباشرة بعد ولادة طفلك. • يمكنك استخدامه أثناء الرضاعة الطبيعية. • يمكنك شراءه من الصيدليات. • لا تحتاجين إلى وصفة طبية لشراءه.	• ينبغي استخدامه في كل مرة تمارسين فيها الجنس. • الواقيات الذكرية تباع مجاناً أو بتكلفة قليلة من عيادات الصحة الجنسية أو تنظيم الأسرة. • إذا كنت تعانين من جفاف المهبل، فيمكنك الاستعانة بمادة مزلقة مائية. • ينبغي تخزينه بشكل ملائم، بعيداً عن الحرارة والاحتكاك، حيث قد يتسبب ذلك في تمزق الواقي. • ينبغي عدم استخدام الواقي الذكري مع الواقي الأنثوي في الوقت نفسه.

نوع الوسيلة	تعريفها	فوائدها	عيوبها
وسيلة قطع الحيض بالإرضاع (LAM) [Lactation Amenorrhea Method (LAM)] ◆ إذا استخدمت هذه الطريقة بشكل صحيح، فهي تعطي وقاية من الحمل بنسبة 98% لمدة تصل إلى 6 أشهر بعد الولادة.	◆ قطع الحيض بالإرضاع هي طريقة يتم فيها استغلال الرضاعة الطبيعية في الحول دون وقوع الحمل. ◆ الإرضاع هنا يعني إدرار ثدييك للّبن. ◆ وانقطاع الحيض يعني أنك لم تستعيدي دورتك الشهرية بعد. ◆ **ينبغي القيام بهذه الطريقة بشكل صحيح تماماً للحول دون وقوع الحمل أثناء فترة الرضاعة.**	◆ سهلة. ◆ مجانية. ◆ لا تتعارض مع ممارسة الجنس. ◆ لا تتضمن الهرمونات.	تكون فعالة فقط إذا: 1. كان يتم تغذية طفلك بالرضاعة الطبيعية حصراً (أي لا يتناول أية سوائل أو أطعمة صلبة أخرى؛ بخلاف الفيتامينات أو التطعيمات أو الأدوية) **و** 2. لا يمضي على الطفل أكثر من 4 ساعات بين كل رضعة وأخرى أثناء النهار أو 6 ساعات أثناء الليل؛ **و** 3. كان عمر طفلك لا يزيد عن 6 أشهر **و** 4. لم تستعيدي دورتك الشهرية بعد (ويقصد بالدورة الشهرية أي بقع أو نزيف من الدم بعد مرور شهرين على الولادة) 5. عليك الاستعانة بوسيلة أخرى لمنع الحمل، إذا لم تلتزمي **بجميع** النقاط الأربعة المذكورة أعلاه. ◆ لا يقيك من الإصابة بالعدوى المنتقلة جنسياً.

نوع الوسيلة	تعريفها	فوائدها	عيوبها
ديبو بروفيرا® (”الحقنة“) [Depo Provera® (“The Shot”)]  ◆ فعال بنسبة 97%–99,7% الولادة.	◆ حقن بهرمون البروجيستيرون. ◆ يتم إعطاؤها بالحقن في الذراع أو الردف كل 12 أسبوعاً. ◆ وهو يوقف إطلاق البويضات من المبيض. ◆ كما يجعل الطبقة المخاطية المبطنة لعنق الرحم كثيفة بحيث لا تتمكن الحيوانات المنوية من الوصول إلى الرحم. ◆ إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية، فغالباً ما يبدأ إعطاؤها بعد 6 أسابيع أو أكثر بعد الولادة. ◆ ويُمكن بدؤها مباشرة إذا كنت تعتمدين على الرضاعة الصناعية.	◆ سهلة. ◆ لا تتعارض مع ممارسة الجنس. ◆ يمكن الاستعانة بها عند الحاجة إلى تناول وسائل منع حمل خالية من الإستروجين. ◆ يمكنك استخدامها أثناء الرضاعة الطبيعية.	◆ قد تسبب هذه الحقنة حدوث نزيف مهبلي غير منتظم أو مفاجئ. قد يزداد معدل النزف المهبلي، وقد يتوقف مجيء الحيض. ◆ سيتوقف الحيض لدى 50% من السيدات تقريباً بعد عام واحد. لن يضر ذلك بجسدك. ◆ بعد التوقف عن تلقي الحقنة، قد يستغرق الأمر عاماً كاملاً قبل عودة دورات الحيض إلى نمطها الطبيعي. ◆ وقد تحتاجين إلى فترة طويلة لتتمكني من الحمل. ◆ قد تزيد من احتمالات الإصابة بهشاشة العظام. ◆ تحتاج إلى وصفة طبية. ◆ لا تقيك من الإصابة بالعدوى المنتقلة جنسياً.

نوع الوسيلة	تعريفها	فوائدها	عيوبها
موانع الحمل الهرمونية المركّبة (CHC) [Combined Hormonal Contraception (CHC)] **أقراص منع الحمل** **لاصقات منع الحمل** **حلقات منع الحمل**  ◆ فعالة بنسبة %99,7–%92	◆ تحتوي موانع الحمل هذه على هرمونين: الإستروجين والبروجيستيرون. ◆ تعمل هذه الهرمونات على وقف إطلاق البويضات، وبالتالي الحول دون وقوع الحمل. ◆ يمكن لموانع الحمل الهرمونية المركبة أن تقلل من إدرار لبن الثدي. ◆ إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية، فلا ينبغي استخدامها إلا بعد 6 أشهر من ولادة طفلك. ◆ إذا كنت ترضعين **رضاعة صناعية،** يمكنك البدء في استخدامها بعد شهر واحد تقريباً من ولادة طفلك. تحدثي مع طبيبك بخصوص الأوقات المناسبة لك لاستخدام هذه الوسيلة.	◆ سهلة. ◆ تأتي في صور مختلفة. ◆ يتم تناول الأقراص عن طريق الفم، بشكل يومي. ◆ يتم استخدام اللاصقات بوضعها على الجلد، بشكل أسبوعي. ◆ يتم استخدام الحلقات بوضعها داخل المهبل، مرة كل شهر. ◆ لا تتعارض مع ممارسة الجنس. ◆ يقلل من فرص الإصابة ببعض أنواع السرطان.	◆ عليك الالتزام بتعلميات استخدام هذه الوسيلة لأقصى درجة. لا ينبغي استخدام موانع الحمل الهرمونية المركبة إذا: ◆ كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم ◆ كان لديك تاريخ من الإصابة بالصداع النصفي المصحوب بمشكلات في الرؤية ◆ كان لديك تاريخ من الإصابة بالجلطات ◆ كان عمرك يزيد عن 35 عاماً وتدخنين ◆ تحتاج إلى وصفة طبية. ◆ لا تقيك من الإصابة بالعدوى المنتقلة جنسياً.

نوع الوسيلة	تعريفها	فوائدها	عيوبها
موانع الحمل الطارئة (EC) [Emergency Contraception (EC)]  ◆ وتُعرف كذلك باسم "أقراص الصباح التالي للجماع"، أو الخطة ب (Plan B®) أو نورليفو (NorLevo®).	◆ لضمان فعالية هذا القرص الهرموني، يُفضل تناوله بعد ما لا يقل عن 24 ساعة بعد ممارسة الجنس غير الآمن أو بعد تمزق الواقي. ◆ يُمكن تناول موانع الحمل الطارئة بعد ما يصل إلى 120 ساعة (5 أيام) من ممارسة الجنس غير الآمن أو بعد تمزق الواقي. ◆ لا تمنع موانع الحمل الطارئة استمرار حمل وقع بالفعل.	◆ يمكنك شراءه من الصيدليات. ◆ لا تحتاجين إلى وصفة طبية لشراءه. ◆ يمكنك شراءه بتكلفة منخفضة من عيادات الصحة الجنسية أو تنظيم الأسرة. ◆ يمكنك استخدامه أثناء الرضاعة الطبيعية.	◆ لا يمنع استمرار الحمل. لا ينبغي الاعتماد عليها كوسيلة مستمرة لمنع الحمل ◆ ادرسي أمر استخدام موانع الحمل الطارئة إذا مارست الجنس غير الآمن في أي وقت بعد بلوغ طفلك شهره الثالث. ◆ لا تقيك من الإصابة بالعدوى المنتقلة جنسياً.

نوع الوسيلة	تعريفها	فوائدها	عيوبها
اللولب الرحمي (IUD) [Intrauterine Device (IUD)] **لولب ميرينا (Mirena)** ◆ فعال بنسبة 99,9% **اللولب النحاسي (copper)** ◆ فعال بنسبة 99,2%–99,4%	◆ للولب الرحمي هو عبارة عن قطعة صغيرة من البلاستيك الطريّ تأخذ شكل الحرف "T"، ملفوف عليها خيط من النايلون. يقوم الطبيب بوضعه داخل الرحم بعد 6 أسابيع أو أكثر من ولادة طفلك. ◆ وهو يحول دون التقاء البويضة بالحيوانات المنوية (التخصيب). كما قد يمنع نمو البويضة المخصبة داخل الرحم. ◆ هناك نوعان من اللولب الرحمي. ◆ اللولب النحاسي، حيث يُلف حوله سلك نحاسي رفيع ◆ لولب ميرينا، وهو يقوم بإطلاق كمية صغيرة من هرمون البروجيستيرون. ◆ تحدثي إلى طبيبك حول التوقيت المناسب لتركيب اللولب الرحمي.	◆ سهل. ◆ لا يتعارض مع ممارسة الجنس. ◆ قد يظل في مكانه لمدة 3 إلى 5 سنوات. ◆ يمكن لأحد مقدمي الرعاية الصحية إخراجه في أي وقت. ◆ يمكنك استخدامه أثناء الرضاعة الطبيعية.	◆ قد يكون متوافراً بتكلفة منخفضة في عيادات تنظيم الأسرة أو عيادات الصحة الجنسية والإنجابية. ◆ لا يقيك من الإصابة بالعدوى المنتقلة جنسياً.

نوع الوسيلة	تعريفها	فوائدها	عيوبها
مبيدات النطاف: الرغوة أو الغشاء (Spermicides: Foam or Film) ◆ فعال بنسبة %82–%71	◆ تعمل مبيدات النطاف على إبادة الحيوانات المنوية. وهي تأتي في صورة رغوة أو غشاء مهبلي (VCF) مانع للحمل. ◆ ينبغي وضع مبيد النطاف داخل المهبل قبل كل ممارسة للجنس.	◆ يمكنك شراءها من الصيدليات. ◆ لا يمكن لأي من الزوجين الشعور بها. ◆ يمكنك استخدامها أثناء الرضاعة الطبيعية.	◆ قد تسبب تهيجاً في منطقة المهبل. قد تزيد من احتمالات الإصابة بعدوى منتقلة جنسياً أو بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV). ◆ لضمان أقصى فعالية في منع الحمل، يُفضل استخدامها بالتزامن مع وسيلة أخرى لمنع الحمل، كالواقيات. ◆ لا يقيك من الإصابة بالعدوى المنتقلة جنسياً.
وسائل منع الحمل الدائمة (التعقيم) [Permanent Methods of Birth Control (Sterilization)] **ربط قنوات فالوب** ◆ فعال بنسبة %99,5 **قطع القنوات الدافقة** ◆ فعال بنسبة %99,9	**ربط قنوات فالوب** ◆ عملية جراحية يتم فيها ربط قنوات فالوب وإغلاقها، مما يمنع التقاء البويضة مع الحيوانات المنوية. **قطع القنوات الدافقة** ◆ جراحة تغلق القنوات التي تحمل الحيوانات المنوية وتنقلها إلى القضيب.	◆ لا تتعارض مع ممارسة الجنس ولا تؤثر على الشهوة الجنسية ◆ تقوم آلبرتا هيلث كير بتغطية كلاهما بالتأمين.	◆ جميع العمليات الجراحية تحيط بها بعض المخاطر كالنزيف أو العدوى. ◆ لا تؤثر عملية قطع القنوات الدافقة على الفور. استخدمي وسيلة أخرى من وسائل منع الحمل حتى يمكن التأكد من نجاح هذه العملية بإجراء فحص للمنيّ. ◆ هذه الوسائل هي وسائل دائمة. يجب أن تكوني واثقة تماماً من عدم رغبتك في الإنجاب مجدداً. ◆ لا تقيك من العدوى المنتقلة جنسياً.

ملاحظاتي

ملاحظاتي

صحة طفلك

(Your Baby's Health)

إرضاع طفلك رضاعة طبيعية

(Breastfeeding Your Baby)

تُعد الرضاعة الطبيعية صحيّة لك ولطفلك. قومي بإرضاع طفلك في أقرب وقت يحتاج فيه إلى الطعام بعد الولادة. فكلما ازداد معدل رضاعة طفلك، كلما ازدادت كمية اللبن التي ينتجها الجسم.

اسألي مقدم الرعاية حول إرضاع طفلك بالرضاعة الطبيعية إذا كنت مصابة بفيروس HIV أو كنت تتعاطين الكحول أو تتناولين أدوية ما.

علامات جوع طفلك:

- يرفع يده إلى فمه.
- يُصدر أصوات تمطُّق (تشبه الطقطقة) من فمه.
- البكاء هو آخر علامات الجوع.
- حاولي إطعام طفلك قبل أن يشرع في البكاء.

تذكري...

- **من المهم أن تقومي بإرضاع طفلك أكثر من مرة. فكلما ازداد معدل رضاعة طفلك، كلما ازدادت كمية اللبن التي ينتجها الجسم.**
- **ستقل كمية اللبن التي يصنعها الثدي إذا ما اعتمدت على الرضاعة الصناعية بدلاً من الرضاعة الطبيعية.**

كيف أقوم بحمل طفلي أثناء الرضاعة الطبيعية

- اعملي على تهدئة طفلك إذا كان يبكي. يحصل الأطفال على أكبر قدر من الغذاء وهم هادئون ويقظون.
- انزعي أية ملابس ملفوفة حول طفلك.
- ادعمي ظهرك وذراعيك وقدميك باستخدام الوسائد وكرسي الأقدام. من الضروري أن تكوني مرتاحة.
- احملي طفلك بحيث يكون في نفس مستوى الثديين. استعيني بالوسائد أو المناشف أو البطانيات الملفوفة لدعمه.
- تأكدي من أن طفلك يواجهك بحيث تكون بطنه في مواجهة بطنك أو وجهه في مواجهة الثدي.
- احملي طفلك بحيث يكون مستلقياً على جانب واحد، مواجهاً لثديك وملاصقاً لجسدك.
- ادعمي جسد طفلك بذراعك. استخدمي يدك لدعم طفلك عند الكتفين وعند مؤخرة الرأس (خلف الأذنين).
- غالباً ما يكون وضع الاحتضان العكسي والوضع الجانبي (كالإمساك بكرة القدم) هما الأفضل ليتمكن الطفل من التقام الحلمة بشكل صحيح، خلال الأسابيع القليلة الأولى.
- توضح الصور إلى اليسار الطرق المختلفة لحمل طفلك أثناء الرضاعة الطبيعية.

وضع الاستلقاء الجانبي

وضع الاحتضان العكسي

وضع الاحتضان

وضع كرة القدم

كيف أساعد طفلي على التقام حلمة الثدي

ادعمي الثدي بيدك بحيث تكون الأصابع أسفل الثدي وإصبع الإبهام فوقه. ينبغي أن تكون أصابع اليد والإبهام بعيدة عن المنطقة الداكنة المحيطة بالحلمة (الهالة). قد تحتاجين إلى الاستمرار في دعم ثديك أثناء الرضاعة.

الشكل 1:

الشكل 1:

ابدئي بحيث تكون أنف طفلك مواجهةً للحلمة.

الشكل 2:

قومي بتحريك الحلمة برفق على شفتي طفلك. انتظري حتى يفتح الطفل فمه لأقصى اتساع، كأنه يتثائب.

الشكل 2:

الشكل 3:

حركي رأس طفلك للوراء قليلاً بحيث تكون ذقنه هي أول ما يلمس ثديك.

قربي طفلك من ثديك برفق، من خلال دفعه من الكتفين لا من رأسه. قد تحتاجين إلى المحاولة عدة مرات حتى يتمكن طفلك من التقام الحلمة بشكل صحيح.

الشكل 3:

الشكل 4:

اضغطي ذقن طفلك برفق إلى ثديك. ستكون أنف طفلك بالكاد ملامسة للثدي وسيمكنه التنفس بشكل طبيعي. لا تضغطي ثديك على فم طفلك.

ستسمعين وترين أصوات وحركات البلع. اتركي طفلك يحدد طول مدة الرضاعة.

الشكل 4:

تصريح النشر: حقوق النشر الملكية لعام 2004. صادر من وزارة الصحة، بريطانيا العظمى

ما عليك توقعه أثناء إرضاع طفلك رضاعة طبيعية
(What to Expect when Breastfeeding Your Baby)

	عدد مرات الرضاعة في اليوم (Breastfeeds per day)	عدد الحفاظات المبللة في اليوم (Wet diapers per day)	عدد الحفاظات الملوثة في اليوم (Dirty diapers per day)	التغيرات الطارئة على الثدي (Breast changes)
الـ24 ساعة الأولى بعد الولادة (First 24 hours after birth)	تختلف. اجعلي طفلك ملاصقاً لك على الدوام. قومي بإرضاعه كل 3 ساعات إذا لم تظهر على طفلك أية علامات للجوع	على الأقل واحدة فأكثر.	على الأقل واحدة. سيكون البراز داكناً ولزجاً.	عادة ما يكون طرياً.
اليوم الثاني (Day 2)	زيادة عدد الرضعات. أيقظي طفلك باستمرار إذا لم تظهر عليه أية علامات للجوع	2 أو أكثر	1 إلى 3، أو أكثر. يتغير اللون إلى الأخضر الداكن.	غالباً يظل الثدي طرياً. قد تشعرين أنه أكثر امتلاءً
اليوم الثالث (Day 3)	8 إلى 12 أو أكثر، خلال 24 ساعة.	3 أو أكثر من الحفاظات شديدة البلل.	1 إلى 3، أو أكثر. يتغير اللون من الأخضر إلى الأصفر.	أكثر ثقلاً أكثر امتلاءً
اليوم الرابع (Day 4)	8 إلى 12 أو أكثر، خلال 24 ساعة.	4 إلى 5 أو أكثر من الحفاظات شديدة البلل.	4 أو أكثر. يتغير البراز ليصبح لين القوام، محبَّب وأصفر اللون.	أكثر امتلاءً. يصبح أكثر طراوة بعد الإرضاع. قد يسرب بعض اللبن.
بعد 4 أيام* (After 4 days*)	8 إلى 12 أو أكثر، خلال 24 ساعة.	6 أو أكثر من الحفاظات شديدة البلل.	4 إلى 5، أو أكثر، بكميات قليلة. يكون البراز ليناً ومحبب القوام، ويسهل إخراجه.	يتدفق منه اللبن. يصبح الثدي أكثر طراوة بعد الإرضاع.

متى ينبغي عليّ اللجوء للمساعدة؟
(When should I get help?)

إذا كان طفلك:

- لا يريد التوجه نحو الثدي للرضاعة
- يمص القليل من اللبن ثم ينام
- يستهلك أكثر من 6 حفاظات شديدة البلل خلال 24 ساعة (فيما بعد اليوم الرابع)
- يستهلك أكثر من 4 حفاظات ملطخة ببراز أصفر اللون محبب، خلال 24 ساعة (فيما بعد اليوم الرابع)
- يتبرز برازاً صلباً، يصعب إخراجه
- يرضع أقل من 8 مرات خلال 24 ساعة (فيما بعد اليوم الثالث)
- لا يريد الاستيقاظ للرضاعة
- لم يعد إلى وزنه عند الولادة ببلوغه أسبوعين من العمر

إذا كنت:

- لا تشعرين بامتلاء الثديين (فيما بعد اليوم الرابع)
- لا تسمعين أصوات البلع أثناء رضاعة طفلك (فيما بعد اليوم الثالث)
- تعانين من آلام وتصلّب في الثديين لدرجة يصعب على طفلك التقام الحلمة
- تعانين من آلام في الحلمة لا تختفي
- تعانين من تشققات أو نزيف من الحلمات
- تجدين الحلمة مضغوطة أو منكمشة بعد الرضاعة

ماذا لو كنت أعتمد على الرضاعة الصناعية في تغذية طفلي؟

(What if I am formula-feeding my baby?)

يُعد لبن الثدي هو الطعام الأمثل لطفلك. تُصنع الألبان الصناعية المخصصة للرضع من لبن البقر تم تعديل تركيبه قليلاً ليزود طفلك بالتغذية التي يحتاجها. بينما تصنع بعض أنواع الألبان الصناعية من حبوب الصويا. تحدثي مع مقدم الرعاية حول أكثر أنواع الألبان الصناعية أماناً وملاءمة لحاجات طفلك.

إذا قررت استخدام اللبن الصناعي:

استخدمي نوعاً رائجاً مخصصاً للرُضع. هناك العديد من الماركات التي يمكنك شراؤها. اختاري الأنواع التي تحمل كلمة "مدعمة بالحديد - with iron" على ملصق العبوة.

تأكدي من قراءة جميع البيانات الورادة على ملصق اللبن الصناعي. ستطلعك بيانات الملصق على:

- نوع اللبن الصناعي المستخدم
- إذا ما كان مدعماً بالحديد
- كيفية إعداد رضعة اللبن الصناعي

تذكري أن تحتضني طفلك وتضميه إليك أثناء استخدام الزجاجة لإرضاع طفلك. بذلك سيشعر طفلك بحبك وحنانك تجاهه.

تأتي معظم أنواع اللبن الصناعي في ثلاثة صور:

1. مسحوق مجفف (بودرة)

- غير معقم
- التزمي بتعليمات إعداد رضعة اللبن الصناعي
- خذي بضعة ملاعق من المسحوق واخلطيها بالمياه المغلية المبرّدة

2. اللبن السائل المركز

- استخدمي كميات متساوية من المياه المغلية المبردة واللبن الصناعي المركز

3. جاهز للرضاعة أو جاهز للاستخدام

- استخدميه مباشرة من العلبة. لا تقومي بإضافة الماء
- التزمي بالتعليمات الواردة على الملصق. فهي ستطلعك على كيفية إعداد اللبن الصناعي واستخدامه وتخزينه. قد يمرض طفلك إذا لم تكن رضعة اللبن الصناعي مُعدّة بشكل صحيح.
- استخدمي زجاجة مصنوعة من الزجاج أو من البلاستيك الخالي من مادة البيسفينول أ (BPA-free). البيسفينول أ هو مادة كيميائية توجد في بعض أنواع البلاستيك، قد تسبب الضرر للرضع والأطفال الصغار.

إذا كان عمر طفلك أقل من 4 أشهر:

1. قومي بتعقيم جميع الأدوات المستخدمة لإعداد الرضعة وتخزينها قبل استخدامها.
2. قومي بغليّ المياه لمدة دقيقتين، ثم اتركيها لتبرد.
3. اخلطي المياه بالمسحوق أو باللبن السائل المركز.

أسئلة قد تخطر ببالك بخصوص إرضاع طفلك
(Questions You May Have about Feeding Your Baby)

1. ما هي المدة التي ينبغي لي فيها أن أرضع طفلي رضاعة طبيعية أو أستخدم حليب الرضاع الصناعي؟
(How long should I feed my baby breastmilk or formula?)

أرضعي طفلك رضاعة طبيعية للمدة التي تشتهيها أنت وطفلك. إذا كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، ينبغي عليك إعطاء طفلك حليب الرضاع الصناعي حتى بلوغه عمر الـ9 أشهر على الأقل.

2. ماذا لو كنت أرضع طفلي رضاعة طبيعية ثم قررت التوقف؟
(What if I breastfeed my baby and decide to stop?)

إذا أوقفت الرضاعة الطبيعية (فَطَمتِ) طفلك قبل عمر الـ9 أشهر فستخدمي حليبًا صناعيًا مخصصًا للرضع يحتوي على حديد إضافي.

3. هل يمكنني تحضير حليب رضاع صناعي في المنزل؟
(Can I make homemade formula?)

لا ينصح بهذا النوع من حليب الرضاع الصناعي فهو لا يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يتاجها طفلك لينمو ويتطور بالشكل الملائم.

4. ماذا عن حليب البقر الاعتيادي مثل الحليب المجانس أو المحتوي على 2% دسم؟
(What about regular cow's milk like homo or 2%?)

ينبغي عدم استخدام حليب البقر كامل الدسم (المجانس) حتى يبلغ طفلك عمر الـ9 أشهر على الأقل. يحتاج الطفل للدسم الإضافي من الحليب المجانس للبقاء أصحاء. ينبغي عدم إعطاء الأطفال أنواع الحليب المحتوية على دسم قليل بلوغهم العامين من العمر.

5. متى سيحتاج طفلي إلى أطعمة أخرى؟
(When will my baby need other food?)

سيحتاج طفلك إلى الأطعمة الصلبة المحتوية على الحديد في عمر الـ6 أشهر. إعطاء طفلك الحبوب أو أطعمة الأطفال في وقت أبكر من اللازم يساعد طفلك على النوم مثلًا الليل. الرضاعة الطبيعية أو حليب الرضاع الصناعي هما كل ما سيحتاج طفلك للـ6 أشهر الأولى. إذا كان طفلك مولودًا قبل الموعد (مبتسرًا) أو لديه مشكلة صحية فتحدثي إلى مقدم الرعاية الذي تتعاملين معه للحصول على مزيد من المعلومات.

6. ماذا عن الفيتامينات؟
(What about vitamins?)

ينبغي أن يتم إعطاء طفلك كامل الفيتامين د. تحدثي إلى مقدم الرعاية الذي تتعاملين معه للمزيد من المعلومات.

7. هل من الجيد إرضاع طفلك الحليب الرضاع الصناعي الذي وضعته في قنينة الإرضاع؟
(Is it good to feed the baby all the formula I put in the bottle?)

إن جعل طفلك يشرب كل شيء في قنينة الإرضاع هو "إرضاع سري". يمكن لهذا أن يعرض طفلك على طفلك قررت تمييز شعر الشخص من أي حليب تبقى في قنينة الإرضاع بعد انتهاء الإرضاع.

8. كيف سأعرف ما إذا كان طفلي يحصل على القدر الكافي من الرضاعة؟
(How will I know if my baby is getting enough food?)

يمكنك معرفة ما إذا كان طفلك يحصل على القدر الكافي من الرضاعة إذا كان يبلل من 6 إلى 8 فحاضات يوميًا بعد اليوم الرابع (ينبغي أن يكسب طفلك الوزن ويعود إلى وزنه عند الولادة وذلك بعد مرور 14

صحة الطفل
(Baby's Health)

8. كيف أعرف إذا ما كان طفلي يحصل على ما يكفي من الغذاء؟
(How will I know if my baby is getting enough food?)

ستعرفين أن طفلك يحصل على حاجته من الغذاء إذا ما استهلك 6 إلى 8 حفاظات مبللة يومياً (بعد اليوم الرابع من الولادة). يكتسب طفلك حوالي 113 إلى 198 جراماً من الوزن أسبوعياً في الشهر الأول.

9. هل يمكنني ترك طفلي وحده مع الزجاجة، إذا كنت شديدة الانشغال ولا استطيع حمله؟
(Can I leave my baby alone with a bottle if I am too busy to hold him?)

لا. فقد يختنق طفلك إذا لم تتم مراقبته جيداً أثناء الرضاعة. إن إسناد الزجاجة إلى غرض ما وتركها للطفل، سيُحد من الوقت الذي تقضينه للتقرب من طفلك. كما قد يسبب لطفلك تسوس الأسنان المبكر. لا تضعي طفلك لينام والزجاجة في فمه.

10. كيف أقي طفلي من الإصابة بتسوس الأسنان المبكر؟
(How do I prevent baby bottle tooth decay?)

أرضعي طفلك من الزجاجة قبل وضعه للنوم. لا تسندي الزجاجة إلى غرض ما لإرضاع الطفل وهو نائم. لا تغمسي اللهاية (الحلمة المطاطية) في العسل أو غيره من الأطعمة المحلّاة.

11. ما أنواع اللبن الصناعي التي علي استخدامها؟
(What type of formula should I use?)

يوصى باستخدام اللبن الصناعي المدعم بالحديد للوقاية من الإصابة بالأنيميا (نقص الحديد في الدم).

12. أي الأنواع التجارية عليّ شراؤها؟
(What brand of formula should I use?)

هناك العديد من الأنواع التجارية للبن الصناعي. وتتراوح أسعارها من نوع لآخر. يمكن لمقدم الرعاية مساعدتك على اختيار نوع اللبن الصناعي المناسب.

13. هل أحتاج إلى إعطاء طفلي نوعاً خاصاً من اللبن الصناعي؟
(Do I need to give a special formula to my baby?)

تستخدم الأنواع الخاصة من اللبن الصناعي إذا كان طفلك يعاني من مشكلات طبية، كالحساسية مثلاً. لا تستخدميها إلا بتوجيه من مقدم الرعاية.

14. هل يمكنني التغيير من نوع لبن صناعي إلى آخر؟
(Is it okay to switch from one kind of formula to another?)

لا. اسألي مقدم الرعاية أولاً. فقد يتسبب تغيير نوع اللبن الصناعي في إزعاج معدة طفلك.

15. هل سيحتاج طفلي إلى تناول كميات إضافية من المياه؟
(Will my baby need extra water?)

لبن الثدي أو اللبن الصناعي هو كل ما يحتاجه الطفل طوال الأشهر الستة الأولى، ليتمتع بالصحة.

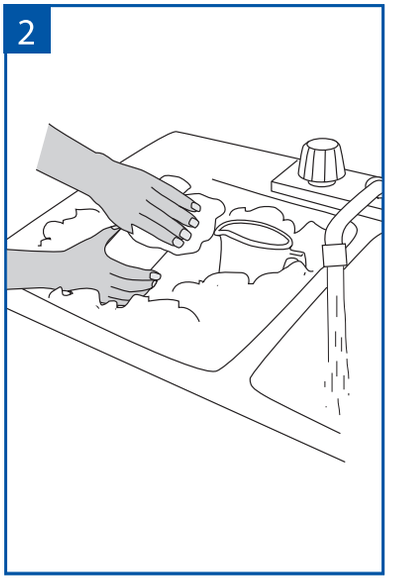
16. هل يمكنني زيادة أو تقليل كمية المياه المضافة إلى اللبن الصناعي عما توصي به التعليمات؟
(Can I add more or less water to formula than the directions say?)

لا. احرصي على اتباع التعليمات الواردة على علبة اللبن الصناعي كما هي. فقد يمرض طفلك إذا لم تكن رضعة اللبن الصناعي مُعدّة بشكل صحيح.

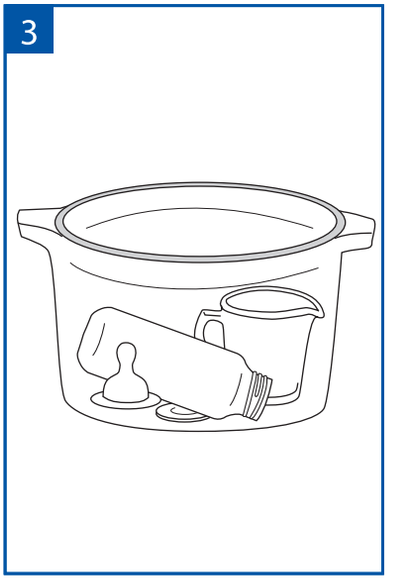
كيفية إعداد رضعة اللبن الصناعي

(How to Make Baby Formula)

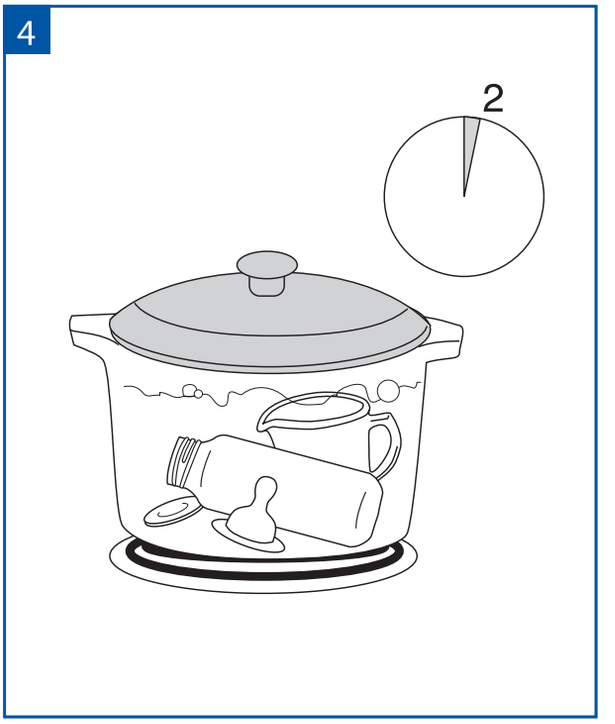
اغسلي يديك بالماء والصابون.



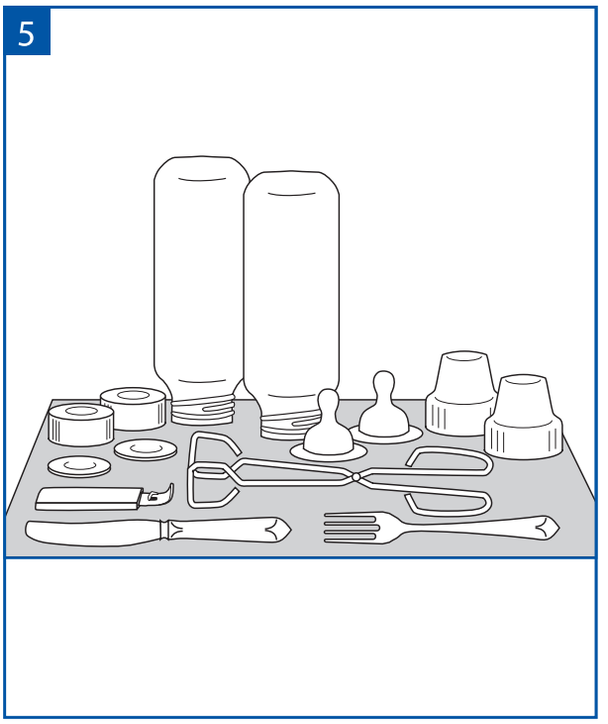
اغسلي جميع الأدوات بالماء والصابون السائل. اشطفي جميع الأدوات جيداً.



ضعي جميع الأدوات في إناء كبير الحجم، ثم غطيها بالمياه.



قومي بتغطية الإناء. دعي الماء يغلي لمدة دقيقتين.



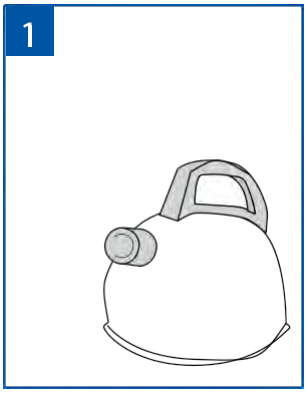
أخرجي الأدوات باستخدام ماسك مفصلي. ضعي الأدوات على منشفة ورقية نظيفة. اتركيها لتبرد.

تم تعديل الصور التوضيحية لكيفية تحضير رضعة اللبن الصناعي بتصريح من مدينة تورنتو، إدارة الصحة العامة.
The formula illustrations were adapted with permission from City of Toronto, Department of Public Health.

كيفية تحضير حليب الرضاعة الصناعي المجفف
(How to Make Powdered Formula)

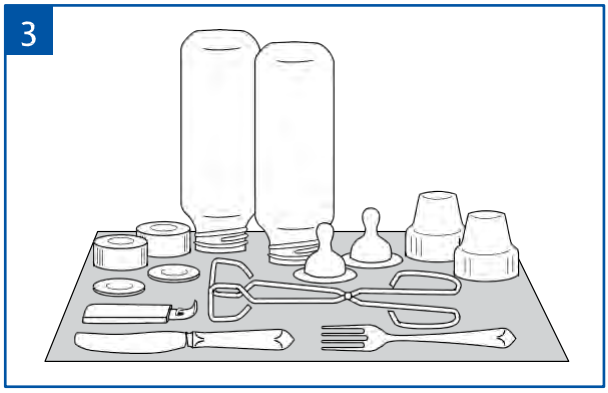
الحظة: تُراجع إدارة Health Canada الفيدرالية كيف يُستخدم حليب الرضاعة الصناعي المجفف وكيفية إعداده وتخزينه (نوفمبر 2009). تتبع تعليمات الجهة المُصنعة بدقة. استخدم حليب الرضاعة الصناعي المجفف المُعد هذا في الحال.

Note: Health Canada is reviewing how powdered infant formula is used, prepared, and stored (Nov. 2009). Follow manufacturer's instructions exactly. Use this prepared powdered formula right away.

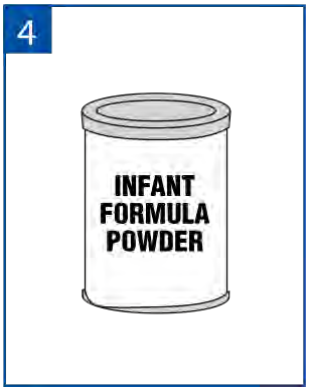


قم بتعبئة الماء لمدة دقيقتين. ثم اتركه ليبرد.

اغسل يديك بالصابون.

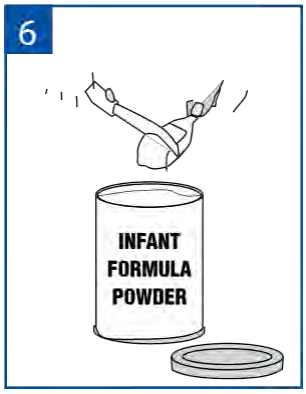


استخدم أغراضًا مُعقمة.



اقرأ الإرشادات المدونة على العلبة المعروفة لكمية الصحيحة من الحليب المجفف والمياه اللازمة.

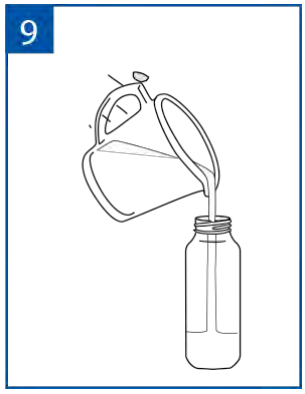
صب الماء في كوب قياس مُعقم.



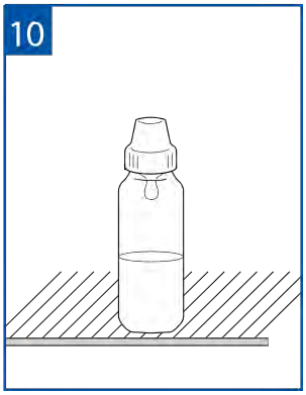
أزل المغرفة بالحليب المجفف. قم بتسويته باستخدام السكين.

أضف عدد المغارف الصحيح من الحليب المجفف كما هو موضح في الإرشادات.

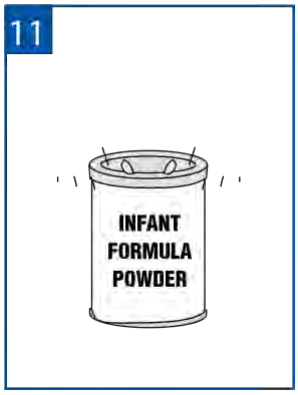
اخلط المزيج جيدًا.



صب حليب الرضاعة الصناعي المجفف في قنينات الرضاع.

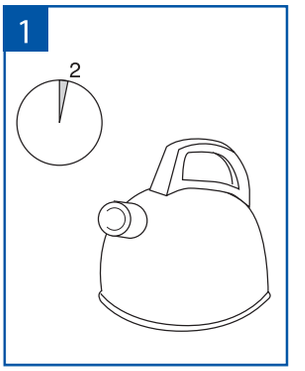


استعن بالتعليمات المدونة على المصقل لتخزين حليب الرضاعة الصناعي المجفف المُعد. لا تحفظ بقنينات الإرضاع المُعدة في درجة حرارة الغرفة.



غط العلبة بغطاء بالستيكي. خزنها فوق التعليمات المدونة على المصقل.

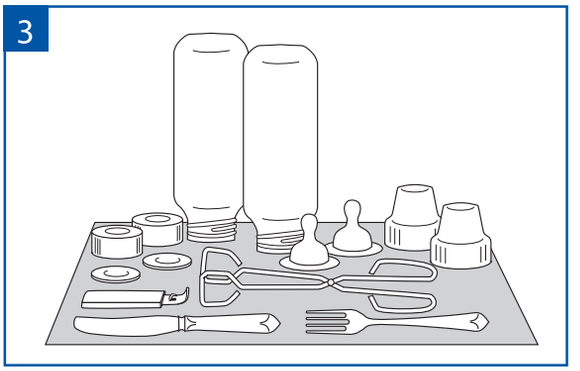
كيفية إعداد رضعة سائل اللبن الصناعي المركز
(How to Make Liquid Concentrate Formula)

1


اغلي كمية من المياه لمدة دقيقتين. اتركيها لتبرد.

2

اغسلي يديك بالماء والصابون.

3


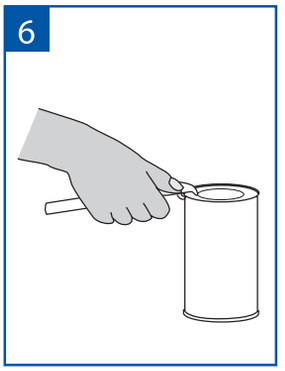
استخدمي الأدوات المعقمة.

4

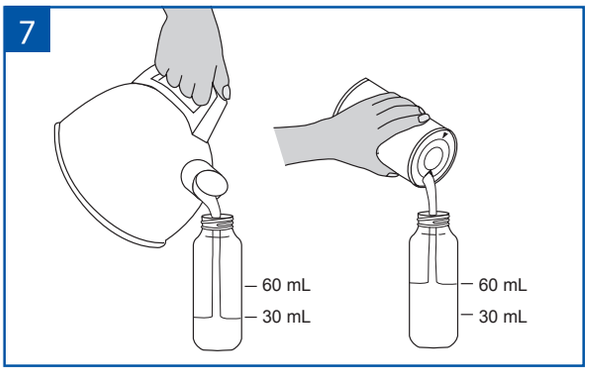
اغسلي غطاء العلبة بالمياه.

5

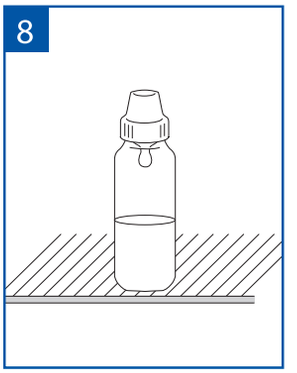
قومي برجّ العلبة.

6


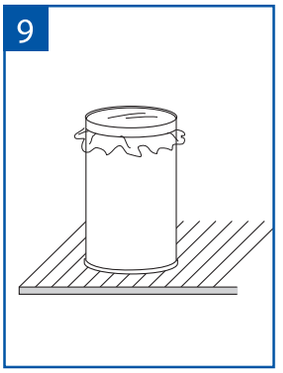
افتحي العلبة بأداة فتح معقمة.

7


ضعي كميتين متساويتين من المياه المبردة وسائل اللبن الصناعي في كل زجاجة.

8


استخدمي رضعة اللبن الصناعي على الفور أو قومي بتخزين الزجاجات في الثلاجة. اتبعي التعليمات الواردة على الملصق لمعرفة كيفية تخزين الرضعات الجاهزة. لا تتركي الزجاجات الجاهزة في درجة حرارة الغرفة.

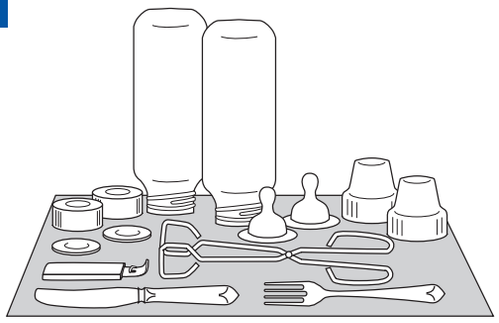
9


قومي بتغطية العلبة المفتوحة بغطاء محكم، وضعيها في الثلاجة. استخدمي ما تبقى في العلبة خلال الفترة التي توصي بها الشركة المصنّعة.

كيفية إعداد رضعة اللبن الصناعي الجاهز للرضاعة
(How to Make Ready-to-Feed Formula)

1

اغسلي يديك بالماء والصابون.

2


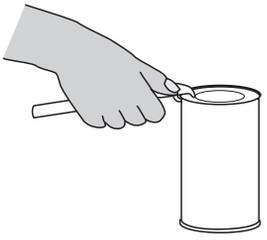
استخدمي الأدوات المعقمة.

3

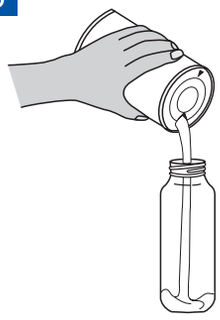
اغسلي غطاء العلبة بالمياه.

4

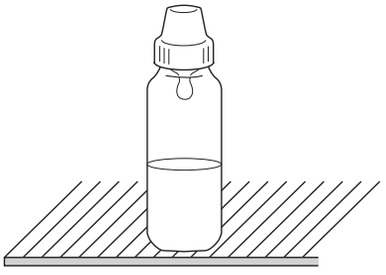
قومي برجّ العلبة.

5


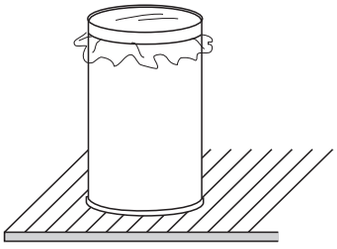
افتحي العلبة بأداة فتح معقمة.

6


ضعي كمية اللبن الصناعي الكافية لإعداد رضعة واحدة في كل زجاجة. لا تقومي بإضافة المياه.

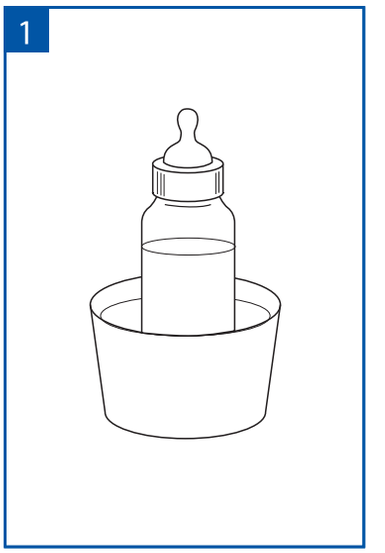
7


استخدمي رضعة اللبن الصناعي على الفور أو قومي بتخزين الزجاجات في الثلاجة، وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة. بالنسبة للرضعات المخزنة في الثلاجة، فاستخدميها خلال المدة التي توصي بها الشركة المصنعة. لا تتركي الزجاجات الجاهزة خارج الثلاجة، في درجة حرارة الغرفة.

8


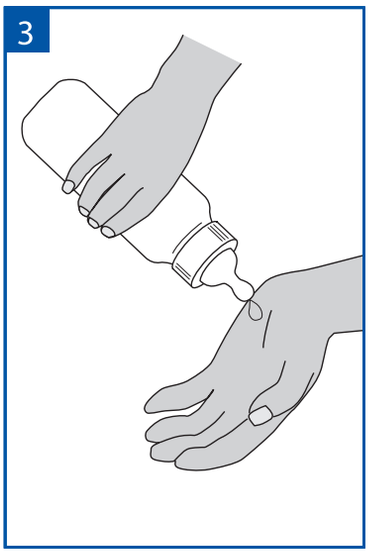
قومي بتغطية العلبة المفتوحة بغطاء محكم، وضعيها في الثلاجة. استخدمي ما تبقى في العلبة خلال الفترة التي توصي بها الشركة المصنّعة.

كيفية إرضاع طفلك باللبن الصناعي
(How to Feed Formula to a Baby)



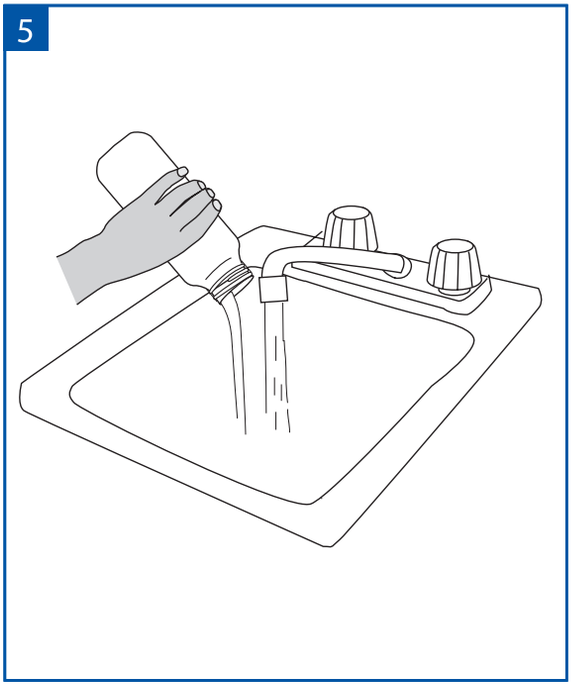
قومي بتدفئة زجاجة من اللبن الصناعي في وعاء به مياه دافئة.

رُجي الزجاجة.



اختبري درجة حرارتها على رسغك للتأكد من أنها ليست ساخنة بشكل زائد.

اجعلي الزجاجة في وضع قائم حتى تكون حلمة الزجاجة ممتلئة باللبن. ساعدي الطفل على التجشؤ وفقاً للحاجة.



تخلصي من اللبن المتبقي في الزجاجة إذا لم يشربه طفلك خلال ساعتين.

مخاوف شائعة قد تراودك بخصوص طفلك

(Common Concerns You May Have about Your Baby)

اليرقان (الصفراء)

(Jaundice)

بعد الولادة، يحتوي جسم الطفل على كمية من خلايا الدم الحمراء الزائدة عن حاجته. ومع تحلل هذه الخلايا، تنطلق منها مادة تسمى البيليروبين. قد يجعل البيليروبين بشرة طفلك، وأحياناً الجزء الأبيض من العينين، تبدو صفراء اللون.

- خمسون بالمائة تقريباً من الأطفال يصابون بهذا النوع من اليرقان، بعد مرور يومين أو ثلاثة أيام على ولادتهم. قد يحتاج بعض الأطفال إلى العلاج تحت مصابيح خاصة (العلاج الضوئي) لتساعد في خفض مستوى البيليروبين.
- أحياناً يصاب الطفل باليرقان خلال الـ 24 ساعة الأولى من الولادة. يحدث هذا النوع من اليرقان عادة نتيجة اختلاف فصيلة دمك عن فصيلة دم طفلك. قد يحتاج طفلك للخضوع للعلاج الضوئي.

قد يميل الأطفال المصابون باليرقان إلى كثرة النعاس وقد لا يتغذون بشكل جيد.

يمكنك المساعدة في تقليل نسبة اليرقان من خلال:

- إرضاع طفلك باستمرار، للمدة التي يريدها، وإرضاعه من الثديين في كل رضاعة
- إيقاظ طفلك وإرضاعه كل ثلاثة ساعات لمدة أسبوعين تقريباً بعد الولادة

تذكري...

- **حتى مع التغذية الجيدة، يصاب حوالي نصف الأطفال حديثي الولادة باليرقان.**
- **إذا كنت تشكين أن طفلك مصابٌ باليرقان أو أنه دائم النعاس ولا يتغذى جيداً. اتصلي بممرضة الصحة العامة أو الطبيب على الفور.**

درجة الحرارة

(Temperature)

قياس درجة حرارة طفلك باستخدام الترمومتر هي أفضل طريقة للاطمئنان إلى وقوع درجة حرارة طفلك في النطاق الطبيعي (أي ليست مرتفعة أو منخفضة).

- بالنسبة للأطفال من عمر 0 إلى 28 يوماً، درجة الحرارة الطبيعية (عند قياسها تحت الإبط) تتراوح بين 36,5° إلى 37,3° مئوية.

تعني الحمى أن جسم طفلك يتفاعل استجابة لمؤثر ما، كالمرض مثلاً. الحمى في حد ذاتها لن تؤذي طفلك. في الواقع، الحمى هي إحدى الطرق التي يقاوم فيها جسد طفلك العدوى.

قومي بقياس درجة حرارة طفلك بالترمومتر إذا كان طفلك:

- يبدو مريضاً
- لا يتغذى جيداً
- ينام لفترات أقصر أو أطول من المعتاد
- دافئ الملمس أو كانت بشرته محمرة أكثر من الطبيعي
- بارد الملمس حتى مع ارتدائه لكامل ملابسه
- متأففاً أكثر من المعتاد

كيفية استخدام الترمومتر

- قومي بقياس درجة حرارة طفلك من تحت الإبط، باستخدام ترمومتر فموي (سواء زجاجي أو رقمي).
لا تقومي بقياس درجة حرارة طفلك من فتحة الشرج. لا تعمل ترمومترات الأذن بشكل جيد مع حديثي الولادة.
- قومي بتسجيل درجة الحرارة ووقت القياس.
- قبل قياس درجة حرارة طفلك، انزعي عنه الملابس لمدة 5 إلى 10 دقائق. انتظري 15 دقيقة على الأقل بعد استحمام طفلك، قبل قياس درجة حرارته.

جدول تحويل درجات الحرارة - من فهرنهايت إلى الدرجات المئوية

96,8° فهرنهايت	36,0° مئوية	102,2° فهرنهايت	39,0° مئوية
97,7° فهرنهايت	36,5° مئوية	103,1° فهرنهايت	39,5° مئوية
98,6° فهرنهايت	37,0° مئوية	104,0° فهرنهايت	40,0° مئوية
99,0° فهرنهايت	37,2° مئوية	104,9° فهرنهايت	40,5° مئوية
99,5° فهرنهايت	37,5° مئوية	105,8° فهرنهايت	41,0° مئوية
100,4° فهرنهايت	38,0° مئوية	106,7° فهرنهايت	41,5° مئوية
101,3° فهرنهايت	38,5° مئوية	107,6° فهرنهايت	42,0° مئوية

اذهبي فوراً إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إذا:

- كان طفلك يعاني من صعوبة في التنفس
- كان عمر طفلك أقل من 3 أشهر، ويعاني من حمى بدرجة حرارة 38° مئوية أو أعلى
- كان عمر طفلك أقل من 3 أشهر، ودرجة حرارته 36,2° مئوية أو أقل
- كان طفلك يبدو مريضاً على غير المعتاد
- كان طفلك يعاني من حمى وطفح جلدي
- كنت قلقة بشأن طفلك

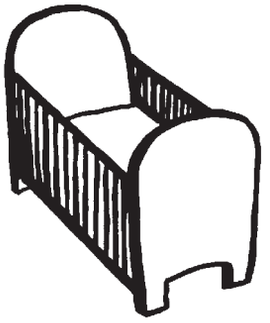
إذا لم تكوني واثقة مما عليك فعله إذا كانت درجة حرارة طفلك مرتفعة أو منخفضة عن الطبيعي، اتصلي بهيلث لينك آلبرتا في أي وقت.

سلامة الطفل الرضيع

(Infant Safety)

ستجدين أدناه نصائح هامة لسلامة طفلك، في الأسابيع الأولى من عودته إلى المنزل. مع نمو طفلك وكبره، اطلبي من ممرضة الصحة العامة المزيد من المعلومات.

أسرة الأطفال وحلقات اللعب



- تُعد أسرة الأطفال المصنوعة قبل عام 1987 غير آمنة. لا تستخدمي سريراً لا يحمل تاريخ الصناعة ملصقاً عليه.
- اتبعي تعليمات تركيب السرير.
- يجب أن تكون المرتبة صلبة وتلائم حجم السرير تماماً. إذا ما أمكنك تمرير إصبعبين بين المرتبة وجانب السرير، فالمرتبة صغيرة الحجم.
- لا تضعي أبداً أية وسائد أو معدات تثبيت وضع الطفل أو وسائد امتصاص الصدمات أو أغطية أو ألعاب داخل سرير الطفل.
- ضعي السرير بعيداً عن الدمى المعلقة الطويلة أو خيط فتح وإغلاق الستائر، حتى لا يعلق فيها طفلك.
- لا تضعي الطفل داخل السرير أو حلقة اللعب أثناء ارتدائه للصديرية.
- احرصي دوماً على ترك الجانب القابل للطي من حلقة اللعب قائماً، فأثناء طيه قد يعمل بمثابة جيب قد يختنق فيه طفلك.

مقعد الطفل المائل

- ينبغي أن تكون قاعدته عريضة متينة، مقاومة للانزلاق.
- ينبغي أن يحتوي على أحزمة أمان.
- لا تضعيه على أي سطح مرتفع - ضعيه فقط على الأرض.
- لا تستخدميه أبداً داخل السيارة أو الشاحنة.

اللّهايات (حلمة التهدئة)

لا ينصح باستخدام اللهايات في بداية فترة الرضاعة الطبيعية. فاستخدام اللهايات في هذا الوقت قد يقلل من إدرار اللبن ويسبب صعوبات في تعلم الرضاعة الطبيعية.

- لا تقومي أبداً بربط اللهاية حول عنق طفلك أو تثبيتها بملابسه.
- قومي بتغيير اللهاية كل شهرين أو أقرب إذا ظهرت على المطاط علامات التآكل.
- تأكدي من عدم قابلية الحلمة للانفصال عن قاعدتها.
- لا تغمسي حلمة اللهاية أبداً في العسل أو غيرها من الأطعمة أو المُحليّات.
- لا تضعي اللهاية في فمك.

السقطات

- لا تتركي طفلك وحده أبداً على طاولة تغيير الحفاظ أو الأريكة أو السرير أو عربة التسوق. فحتى أصغر الأطفال عمراً قد ينقلب، متحركاً بسرعة، ثم يسقط.
- إذا كان من الضروري ترك الطفل، ولو حتى لدقيقة واحدة، فضعي الطفل بأمان في سريره أو خذيه معك.
- لا تستخدمي مشايات الأطفال لأي سبب من الأسباب.
- استخدمي أبواب الأمان المعتمدة أعلى وأسفل السلالم. ثبتي الأبواب المخصصة لأعلى السلم جيداً في الحائط.

مقاعد السيارات

- طبقاً للقانون، ينبغي لكل طفل يقل عمره عن السادسة ويزن أقل من 40 رطلاً (18 كجم) استخدام مقعد سيارة معتمد وفقاً لمعايير السلامة الكندية للمركبات، أثناء التنقل في السيارة أو الشاحنة. ينبغي أن تكون سيارتك مزودة بمقعد أمان عند اصطحاب طفلك من المستشفى إلى البيت.
- راجعي الصفحات 129 و130 لمعرفة المزيد عن مقاعد الأمان.

النوم الآمن ومتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS)

[Safe Sleep and SIDS (sudden infant death syndrome)]

يُقصد بمتلازمة SIDS، الموت المفاجئ للطفل السليم الذي يقل عمره عن عام واحد، غالباً أثناء النوم. هناك بعض الأمور البسيطة التي يمكنك فعلها لمساعدة طفلك على النوم بأمان.

- توصي جمعية طب الأطفال الكندية (Canadian Pediatric Society) وآلبرتا هيلث سيرفيسز (Alberta Health Services) بأن ينام الأطفال خلال عامهم الأول في سريرهم الخاص على ظهورهم.
- ضعي الطفل لينام على مرتبة معتمدة وفقاً لهيئة المعايير الكندية (CSA)، في فراشه، لا على الأسطح الطرية كالأرائك أو الأسرة المائية أو الكرسي المحشو بالخرز أو اللُّحف المحشوة بالزغب.
- ضعي سرير الطفل في غرفتك (أو في الجزء الخاص بك من الغرفة) حتى يبلغ 6 أشهر من العمر.
- لا يوجد ما يضمن بيئة آمنة 100% لنوم الطفل في سرير البالغين.
- كل ما تحتاجينه لتدفئة طفلك ليلاً هو بطانية خفيفة ومنامة دافئة.
- لا تستخدمي الأغراض الطرية كالوسائد أو الأغطية أو اللُّحف أو الأغطية المصنوعة من فراء الخراف أو الدمى المحشوة أو وسائد امتصاص الصدمات، في مكان نوم طفلك.
- تأكدي من التزام كل من يدخل إلى منزلك بعدم التدخين.
- وظيفة مقاعد السيارة هي الحفاظ على سلامة طفلك أثناء التنقل. أخرجي طفلك من مقعد السيارة بعد وصولك، لوضعه للنوم.

اخضعي

لاختبار الإجابة

بنعم

الخاص بمقعد أمان الطفل

المقعد المواجه للخلف

إن استخدام مقعد أمان الطفل بالشكل الملائم يقلل من احتمالات تعرض طفلك للإصابات أو الوفاة أثناء الحوادث بنسبة ٧٥٪.

يعتمد الأطفال الرُّضع على آبائهم ومقدمي رعايتهم لتأمين جميع رحلاتهم في السيارة، ولا شك أنك تقدرين على ذلك! ستجدين بالداخل قائمة من الأسئلة التي ستساعدك على تركيب مقعد أمان الطفل بشكل آمن في سيارتك، وربط حزام الأمان بالطريقة الصحيحة في كل مرة.

قومي بإجراء اختبار "الإجابة بنعم" وأنت أمام مقعد أمان طفلك في السيارة.

قومي بشد وضغط ودفع كل جزء من أجزاء المقعد حتى تتأكدي من تثبيته لجميع النقاط التي تنطبق على مقعد أمان طفلك.

اخضعي لاختبار الإجابة بنعم

الخاص بمقعد أمان الطفل

المقعد المواجه للخلف

التصرف بذكاء...

- ☐ أضع طفلي في مقعد الأمان في كل رحلة بالسيارة.
- ☐ يكون مقبض حمل مقعد الأمان منخفضاً أو في وضع التنقل أثناء حركة السيارة.
- ☐ لقد تحققت من عدم سحب مقعد أمان الطفل خاصتي من الأسواق. تتاح بيانات سحب المنتجات من وزارة النقل الكندية (ترانسبورت كندا) على رقم ١-٨٠٠-٣٣٣-٠٥١٠ أو على 1-800-333-0510 www.tc.gc.ca/roadsafety (ابحثي عن سلامة الطفل "child safety")
- ☐ سيبقى طفلي في الوضع الأمن المواجه للخلف لأطول فترة ممكنة، وذلك في مقعد الأمان المناسب لوزنه وطوله.
- ☐ **سيبقى طفلي في المقعد المواجه للخلف حتى يبلغ عامه الأول على الأقل، ويزن ٢٢ رطلاً (١٠ كجم) ويستطيع المشي.**

إذا لم تتمكني من الإجابة بـ"نعم" على أي من هذه العبارات، تأكدي من مراجعة دليل التعليمات الخاص بمقعد أمان طفلك، بالإضافة إلى دليل المالك الخاص بسيارتك.

لمزيد من المعلومات، تفضلي بالاتصال بهيلث لينك آلبرتا: **8-1-1**

أو إدارة النقل في آلبرتا على **780-427-8901**

الخط المجاني في آلبرتا على **310-0000**

أو قومي بزيارة **www.albertaseatbelts.ca/kids**

ما الذي يعيقك؟

Alberta Health Services

© (2011/06)

مقاعد الأمان التي تواجه الجهة الخلفيّة
Rear-Facing Safety Seats

يرجى قراءة تعليمات مقاعد الأمان في سيارتك.

من الولادة حتى عمر سنة واحد و 22 رطلا (10 كلغ) و يمشون.

يجب وضع الاطفال الرُضّع في مقاعد تواجه مؤخرة السيارة أثناء وجودهم داخل السيارة. **هذا هو القانون في البرتا.** يكون الأطفال الرُضَّع أكثر أمانا عندما يواجهون الجهة الخلفيّة من السيارة حتى يبلغ عمرهم سنة واحدةعلى الاقل و يَزنوا 22 رطلا (10 كلغ) و يمشون.

لمزيد من المعلومات إتصل برابط ألبرتا الصحّي (Health Link Alberta):

8-1-1

Alberta Health Services

What's holding you back?

606563 © Alberta Health Services, (2011/07) [Information based on 606401 (2011/05)]

ملاحظاتي

ملاحظاتي

الموارد المجتمعية

(Community Resources)

مراكز الإمداد بالموارد والمعلومات والدعم
(Community Resources)

مساعدة متاحة 24 ساعة للجميع
(24-Hour Help for Everyone)

خدمة Health Link Alberta الصحية
اتصل بالخط الصحي والاستشارة الصحية وليفي للحصول على المعلومات الصحية والنصائح الطبية في كالجاري.

8-1-1 .....
الخط الساخن الخاص بإساءة معاملة الأطفال (Child Abuse Hotline) 1-800-387-5437
خدمة Crisis Nursery لإعالة الأطفال أثناء الأزمات الأسرية التابعة لجمعية Children's Cottage 403-233-2273
Community Connection 211
توفر اتصالات لمعلومات خاصة بخدمات مجتمعية واجتماعية وحكومية.
فريق مركز الموارد المجتمعية لمواجهة الصعوبات (مؤسسة Wood's Homes) 403-299-9699
مركز Distress Centre للأزمات 403-266-HELP (4357)
خدمة Kid's Help Phone الهاتفي الاستشارية 1-800-668-6868
خط Men Line (مركز Distress Centre للأزمات) 403-266-HELP (4357)
خط Parent Help Line لمساعدة أولياء الأمور 1-888-727-5889
الشرطة أو المطافئ أو الإسعاف 911
طلب الحصول على خدمة من الشرطة 403-266-1234
Connect - شبكة المعاونة لإساءة معاملة الأسر والإساءة الجنسية، النساء الجنسي ..... (كالجاري) 403-237-5888
الرقم المجاني 1-877-237-5888

مآوي النساء
(Shelters for Women)

مأوى Awo Taan للنساء مع الأطفال (على مدار الساعة) 403-531-1972
مأوى كالجاري للطوارئ للسيدات (Calgary Women's Emergency Shelter)
على مدار الساعة 403-234-SAFE (7233)
أو 403-232-8717
مأوى Sheriff King 403-266-0707
مؤسسة Discovery House للأطفال من عمر الأسرة 403-670-0467

الحمل
(Pregnancy)

برنامج مخصص للحوامل، خدمات الصحة من طرف كالجاري 403-228-8221
برنامج للمراقبة الحوامل والنساء الحوامل اللواتي يعشن على دخل منخفض.
توعية مقدمي الرعاية (Perinatal Education) (دورات تمهيدية لفترة مقدمي الرعاية لعملاء برنامج مخصص) 403-955-1450
خدمات الصحة من طرف كالجاري ..... www.birthandbabies.com
توعية وإعداد للحمل وآلام الولادة والولادة، وتربية الرضيع خلال العام الأول.
مركز كالجاري لرعاية الحمل (Calgary Pregnancy Care Centre) 403-269-3111
خط مساعدة على مدار الساعة 403-269-3110

رعاية وتغذية الرضيع
(Baby Care and Feeding)

مراكز صحة المجتمع (Community Health Centres)، ممرضات الصحة العامة (Public Health Nurses)

تتصل بخدمة *Health Link Alberta* التابعة لإحالتك إلى مركز صحة المجتمع الأقرب إليك.

خدمة Health Link Alberta التابعة

8-1-1 .....

خط المعلومات Early Start للأمهات الجدد، خدمات الصحة العامة من طرف الجار .....

خدمة تابعة لمدارس الأسر التي لديها أطفال رضع أقل من شهرين. 403-244-8351

مؤسسة La Leche League 403-242-0277

مجموعات استشارة تابعة للأمهات اللواتي يُرضعن رضاعة طبيعية.

عيادات أطباء الرضاعة الطبيعية

عيادة Foothills للأمهات اللواتي يرضعن رضاعة طبيعية ..... (403-266-2622 اضغط 1)

عيادة Lakeview لدعم الأمهات اللواتي يرضعن رضاعة طبيعية 403-246-7076

تحديد النسل/العلاوى لمرض الزهري (STIs)
(Birth Control/Sexually Transmitted Infections (STIs))

عيادات تنظم الأسرة، خدمات الصحة من طرف الجار

يُرحب بالمراهقات والمراهقين والأشخاص من جميع الأعمار الذين يحتاجون إلى مساعدة خاصة بتضمن الخدمات السرية المعلومات عن تحديد النسل والوقاية من فضة الكلى وتحديد النسل في حالات الطوارئ واختبار الحمل والاستشارات المتعلقة به واختبار العلاوى للزهري جنسيًا وعلاجها، واختبار فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة.

وسط المدينة

Sheldon M. Chumir Health Centre, 5th Floor, 1213–4th St. SW 403-955-6500

مركز South Calgary الصحي

31 Sunpark Plaza SE 403-943-9510

Sunridge

406 , 2675 36th St. NE 403-944-7666

مصادر أخرى للمعلومات

عيادة الأمراض المنقولة جنسيًا (Sexually Transmitted Disease Clinic)

Sheldon M. Chumir Health Centre, 5th Floor, 1213–4th St. SW 403-955-6700

خط المعلومات الخاص بالأمراض المنقولة جنسيًا/الإيدز (STD/AIDS Information Line) ألبرتا 1-800-772-2437

مراكز الإمداد بالموارد والمعلومات والدعم
(Community Resource Centres)

مركز BowWest للإمداد بالدعم المجتمعي
7904–43th Ave. NW 403-216-5348

مركز Heart of the North East لدعم المجتمعات في الشمال الشرقي
2623–56th St. NE 403-293-5467

مركز Inner City للإمداد بالدعم المجتمعي
922–9th Ave. SE 403-536-6558

مركز SE للإمداد بالدعم المجتمعي
2734–76th Ave. SE 403-720-3322

مركز North Central
520–78th Ave. NW 403-275-6666

مركز North of McKnight للإمداد بالدعم المجتمعي
95 Falshire Dr. NE 403-293-0424

مركز Ranchlands
14, 1840 Ranchlands Way NW 403-374-0448

مركز South West للإمداد بالدعم المجتمعي
#42–2580 Southland Dr. SW 403-238-9222

مركز Sunrise Link لتعزيز مرون الأشخاص
3303–17th Ave SE 403-204-8280

مركز West Central لتمكين المجتمع
3507A–17th Ave SW ..... 403-543-0550 هاتف داخلي 222

خدمات الاستشارة
(Counselling Services)

مركز الحاري للاستشارة (Calgary Counselling Centre) 403-265-4980

برنامج Prime Time لرضع تحت عامين من CARYA (خدمات الحاري للأسر) 403-269-9888

مركز Distress Centre للدم في الأزمات 403-266-HELP (4357)

مركز Eastside Family لخدمات الصحة العقلية للأسر (الاستقبال) 403-299-9696

خدمات Elbow River Healing Lodge للرعاية الأولية 403-955-6600

برنامج Family Conflict Program لخدمات الاستشارة للمهاجرات
(جمعية كالجاري للسيدات المهاجرات (CIWA)) 403-263-4414

وكالة Jewish Family Services لخدمات الإنسانية 403-287-3510

مؤسسة Native Counselling Services لخدمات القانونية للسكان الأصليين 403-237-7850

مركز South Calgary للرعاية الصحية 403-943-9300

العقاقير المخدرة/الكحول/التدخين
(Drugs/Alcohol/Smoking)

خدمات الإدمان برنامج الخفض الاعتمادي للمواد الأفيونية (Opioid Dependency Program) 403-297-5118
الخدمات الاستشارية للإدمان (Adult Addiction Services) 403-297-3071
برنامج المجهولين الكحوليات (Alcoholics Anonymous) (على مدار الساعة) 403-777-1212
برنامج Al-Anon للتعافي من الكحوليات 403-266-5850
مؤسسة Aventa لعلاج الإدمان للنساء 403-245-9050
الخدمات الدعم للعقاقير والكحوليات (Calgary Alpha House Society) 403-234-7388
مؤسسة Native Addictions Services Society للإدمان 403-261-7921
برنامج Parent Child Assistance Program 403-508-6259
مركز Renfrew Recovery لإعادة التأهيل 403-297-3337
برنامج Safeworks لعمل مدينين برنامج Needle Exchange Day لتوفير الإبر للمجتمع وتوعية مخاطر الأدوية 403-410-1180
خدمات Safeworks Van المتنقلة 403-850-3755
برامج الإقلاع عن التدخين
تواصل بخدمة *Health Link Alberta* للحصول على معلومات ..... (كالجاري) 403-943-LINK (5465)
الرقم المجاني 1-866-408-LINK (5465) .....
برنامج Native Addictions Services من Sunrise للحياة خالية من الإدمان 403-261-7921

التعليم/التوظيف
(Education/Employment)

خدمات Alberta Business & Education Services للتدريب 403-232-8758
جامعة Athabasca 1-800-788-9041
كلية Bow Valley 403-410-1400
مؤسسة Burns Memorial Fund لدعم الأطفال اللاجئين 403-234-9396
جمعية Calgary Immigration Education Society 403-235-3666
كلية Chinook 403-777-7200
إدارة Human Resource Development 1-800-206-7218
مركز Louise Dean 403-777-7630
جامعة Mount Royal 403-440-6111
مؤسسة Salvation Army 403-410-1111
لجنة Student Finance Board 403-297-6344
جامعة كالجاري 403-220-5110

برامج الدعم المالي
(Financial Assistance Programs)

مركز ألبرتا للموارد البشرية والتوظيف والهجرة (Alberta Human Resources and Employment and Immigration) Alberta Service Centre, Fisher Park
403-297-2020 ..... 100–6712 Fisher St. SE

مكتب كالجاري الشرقي؛ مركز رايسون (Calgary East Office; Radisson Centre)
403-297-1907 ..... 525–28th St. SE

مكتب خدمات السكان الأصليين (Native Services Office، 10th & 10th Centre)
403-297-2094 ..... 1021–10th Ave. SW

مركز One Executive Place التجاري
403-297-7200 ..... 300–1816 Crowchild Trail NW

برنامج توفير الدعم المالي للمعوقين إعاقات بالغة
403-297-8511 ..... (Assured Income for the Severely Handicapped (AISH))

منفوعات Child Tax Benefit المعفاة من الضرائب لوكالة (Revenue Canada) 1-800-387-1193

التأمين ضد البطالة
Century Park Place, Harry Hays Building
403-297-6344 ..... 270, 220–4th Ave. SE

Fisher Park Place II
403-297-4024 ..... 100–6712 Fisher St. SE

مركز تسوق Marlborough Mall
403-297-7570 ..... 1502–515 Marlborough Way NE

برنامج Maintenance Enforcement لتنفيذ أوامر إعالة الطفل ..... 403-310-0000 ثم 780-422-5555

برنامج Utility Disconnection Help للمساعدة عن قطع المرفق 1-866-644-5135

موارد الطعام
(Food Resources)

جمعية Calgary Inter-Faith Food Bank لتوزيع الطعام في الحالات الطارئة (CIFB)
403-253-2059 ..... برنامج Children's Milk Program لتوفير الحليب للأطفال

خط طلب الطعام (Food Request Line) 403-253-2055

برنامج Community Kitchen للحد من الجوع في كالجاري 403-275-0258
تجتمع الأسر في المطبخ للتخطيط للوجبات وإعداده امعًا.

برنامج Good Food Box لتوزيع الفواكه والخضروات 403-538-3780
فواكه وخضروات بأسعار مخفضة.

مؤسسة Care Connect Christian Society المسيحي إعانة المحتاجين 403-264-2636
توصيل سلال الطعام من CIFB.

برنامج NeighbourLink للمساعدات المالية والعينية في كالجاري 403-209-1930
عمليات توصيل سلال الطعام للحالات الطارئة.

مؤسسة St. Vincent de Paul التطوعية الكاثوليكية 403-250-0319
عمليات توصيل سلال الطعام للحالات الطارئة.

مراكز الإمداد بالموارد والمعلومات والدعم (Community Resources)

الكالت خدمة المهاجرين
(Immigrant Serving Agencies)

مؤسسة كالجاري الكاثوليكية للمهاجرين (Calgary Catholic Immigrant Society (CCIS))
3rd Floor, 120–17th Ave SW 403-262-2006

خدمات كالجاري للمهاجرين (Immigrant Services Calgary (ISC))
Suite 1200, 910–7th Ave SW. 403-265-1120

مؤسسة Calgary Immigrant Women's Association الكندية للنساء المهاجرات وأسرهم (CIWA) 403-263-4414

برنامج Family Conflict Program للخدمات الاستشارية للمهاجرات
Suite 200, 138-4th Ave SE. 403-263-4414

مركز Calgary Mennonite Centre للحوالة
Pacific Place Mall, 1010, 999–36th St. NE 403-569-3325

معلومات تجنب الإصابات/السلامة
(Injury Prevention/Safety Information)

مقاعد سلامة الأطفال (سلامة مقاعد السيارة) .....
www.albertahealthservices.ca >Programs and Services (البرامج والخدمات > Car Seat Safety) سلامة مقاعد السيارة)

معلومات سلامة المنتج الخاص بإدارة Health Canada (أسرة الطفل لعب الأطفال إلخ.) 403-292-4677
أو 1-866-662-0666
البريد الإلكتروني: alberta.prodsafe@hc-sc.gov.ca .....

الخدمات القانونية
(Legal Services)

كالجاري للخدمات القانونية) Calgary Legal Guidance) 403-234-9266
لموعد الأول مجاني للأشخاص أصحاب الدخول المنخفضة.

خدمات الدعم القانوني السلكي (Dial-A-Law) 403-234-9022
معلومات قانونية مسجلة تسلك خدام رسائل سلكية مسجلة مسبقاً.

خدمات الإحالة إلى المحامين) Lawyer Referral Services) 403-228-1722
خدمات إحالة إلى محامين وامتشاورة قانونية مجانية مدتها 30 دقيقة.

جمعية Legal Aid Society للدعم القانوني 403-297-2260
تتوفر محامين للأشخاص الذين يواجهون كاتهامات إجرائية ويعضون احالات المدنية كذلك تبعاً للرسوم على دخل مقدم الطلب.

الدعم القانوني في الطلاب (Student Legal Assistance) 403-220-6637
مشورة قانونية مجانية من طلاب الحقوق . الذين عاملون هذه الخدمة مع القانون الجنائي.

مراكز الموارد والمعلومات والدعم (Community Resources)

برنامج الوصول إلى خدمات الصحة العقلية (Access Mental Health) 403-943-1500
دليل للموارد وموارد الصحة العقلية.

مركز The Alex للدعم الطبي 403-266-2622
تتضمن الخدمات: دعم الشباب والاستشارة في الأزمات وصحة المراهقين وخط الاستشارة المتمركز وأطعمة مجانية ومخفضة التكلفة.

جمعية مشاريع القطاع الحضري في كالجاري (Calgary Urban Project Society) (CUPS) 403-221-8780

فريق الرعاية الطبية الشاملة (Medical Clinic) 403-221-8790
يوفر الرعاية للمتشردين الطبي وأطباء أسنان ورعاية للقدمين وخدمات استشارية ومركز لموارد الأسرة.

برنامج دعم الأمهات المراهقات (Teen Parent Friend Program)

الخدمة العائلية الكاثوليكية (Catholic Family Service) 403-233-2360
يوفر المتطوعون صديق شخصي ودعم للأمهات المراهقات.

نشأة إلى الأطفال/الخدمات الأسرية (Children's Cottage) - خط الأزمات (Crisis Line) 403-233-2273
تُساعد أولياء الأمور الذين يواجهون أزمة تواجه ابنهم وبيئة دعم أخرى لرعاية الطفل. رعاية طوارئ للأطفال حتى 8 أعوام.

جمعية Children's Link لدعم الطفل المعاق وأسرهم 403-230-9158
معلومات عن الموارد لأولياء أمور الأطفال المعاقين.

فريق مركز الموارد المجتمعية لمواجهة الصعوبات (Community Resource Team) 403-299-9699
فريق متنقل لمدة 24 ساعة لأي شخص يواجه أزمة.

مركز Distress Centre للدعم في الأزمات 403-266-1605
معلومات/مساعدة طبية وإحالة للأطفال والمراهقين والبالغين على مدار 24 ساعة.

مؤسسة Families Matter للدعم الأسري 403-205-5178
توفر دعم مساعد الوالدة وموارد لتربية الأطفال ودورات تدريبية ودعم الأسر في المنزل

Keeler drop-in, 4807 Fargo Ave. SE 403-777-8180

التوعية المجتمعية من مركز Louise Dean وبرنامج Home Start الاستشاري الأسري 403-777-7635
مجموعات دعم أولياء الأمور والزيارات المنزلية للأمهات صغيرات السن (من 16 إلى 24) وأطفالهم (من سن الميلاد وحتى 6 أعوام)

مؤسسة Muslim Families Network للأسر المسلمة 403-466-6367

برنامج Prime Time لمرضى عاجزين من CARYA (خدمات الجاري للأسر) 403-269-9888

برنامج Women in Need لتمكين المرأة 403-255-5102

The Women's Centre 39-4th St NE 403-264-1155

روابط الآباء (برامج مخصصة للتربية)

[Parent Links (Parenting Programs)]

Awo Taan Family Wellness
403-531-1880 ..... 100, 1603–10th Ave. SW

Calgary Aboriginal
403-240-4642 ..... 19 Erinwoods Dr. SE

Family Pride Parent Link
403-288-1446 .....3940–73 St. NW (inside Bowcroft Elementary school)

Hand in Hand
403-293-5467 ..... 2623–56th St. NE

North Central Family Connections
403-293-5467 .....520–78th Ave. NW

Parent Link Corridor YWCA
403-232-1582 ..... 320–5th Ave. SE

ملاحظاتي