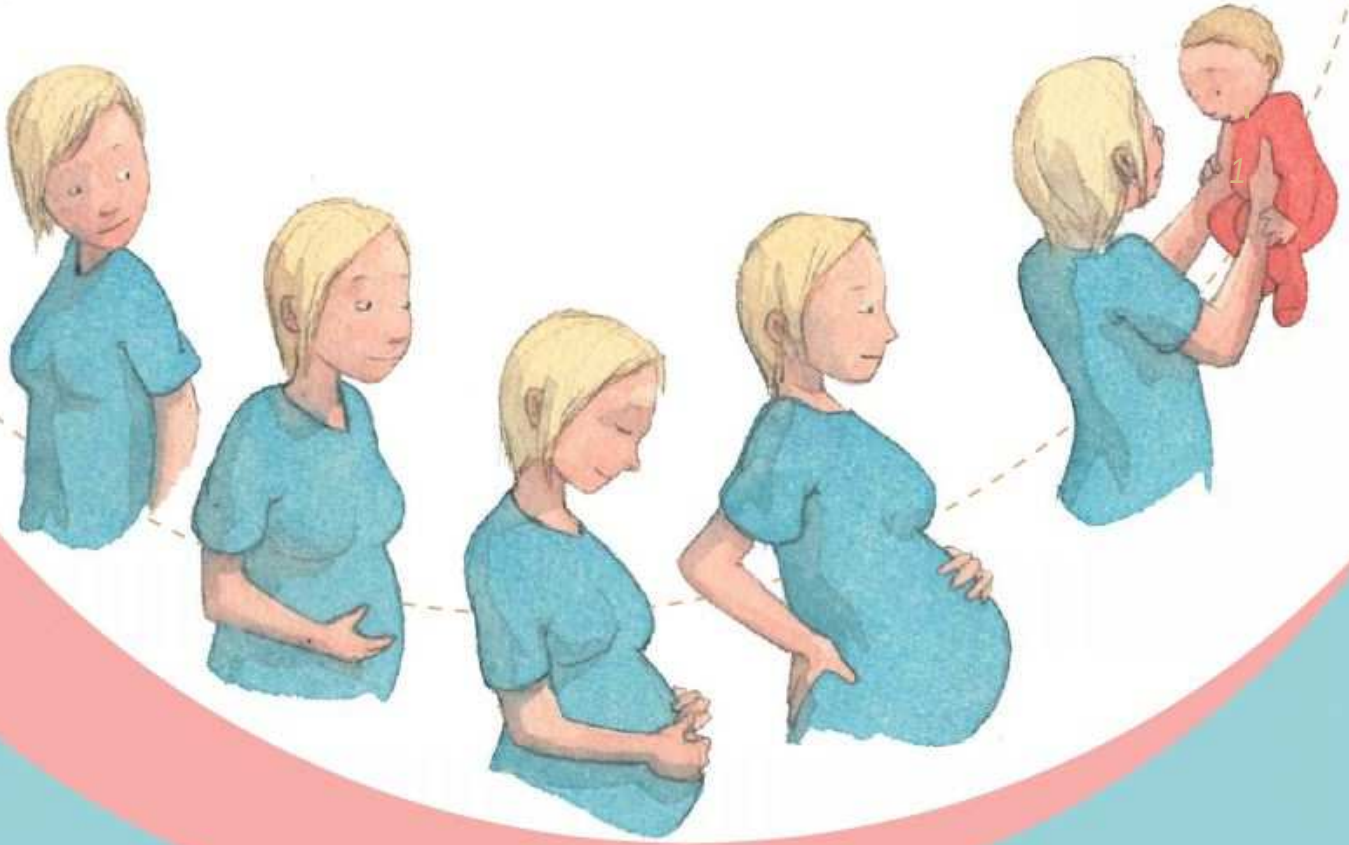


مولود جديد . . . قريبا



 **ONE**

مدخل

كراسة موجهة الى

امهات و اباء المستقبل و يتطرق الى مواضيع اساسية مثل الحمل و نمو الجنين او الاستشارات الطبية اثناء فترة الحمل

اثناء القراءة سوف تحصلون على معلومات مهمة و على نصائح و امثلة و اشياء صغيرة تساعدكم على الاعتناء بانفسكم و بطفلكم اثناء هذه الفترة الخاصة

وايضا لكي تكتشفوا تطور الحمل اسبوعا بعد اسبوع و تتعرفوا على هذا المخلوق الصغير الذي يتحرك بداخلكم

و لتراقبوا نموه عن طريق الايكوغرافي

له اسما كل هذا يساعد على تطور علاقة متينة بينكم حتى قبل مجيئه الى الدنيا تختاروا

و تستمر هذه العلاقة طوال العمر

بين ايديكم الان برنامج غني مليء بالاحاسيس و العواطف

واعلموا انه لمراقبة حملكم يوما بعد يوم ال
ONE مفكرة الام يقترح عليكم ايضا كراسة)
و التي تشكل رابطا بينكم و بين المشرفين الصحيين
اطلبوا هذا الكراسة من المشرف الصحي المسؤول عنكم
نتمنى لكم
قراءة ممتعة

الفهرس

تفكرون بالحمل
من سيقوم بمراقبة حملي
هل انا حاملة
وصلت الى هنا كيف حصل الحمل كيف
كيف ستنموا
لماذا يجب استشارة مختص منذ بداية الحمل
كيف تكون الاستشارة الطبية قبل الولادة
متى يجب ان تراجعوا المختص المسؤول على مراقبة حملكم
كيف يمكن تقليلص المؤثرات الجانبية اثناء الحمل
هل اسلوب حياتي يؤثر على حملي
هل انا المرأة الوحيدة التي لديها قلق و مشاكل اثناء الحمل
كيف ساقوم بارضاع طفلي
احضر قبل الولادة ماذا يجب ان
كيف احضر نفسي للولادة
كيف ستجري الولادة
كيف تكون الاقامة في قسم التوليد
قاموس صغير

تفكرون بالحمل

هل فكرتم باستشارة طبيب نسائي قبل الحمل
هذه الاستشارة تخص امهات و اباء المستقبل

يتأكد الطبيب انكم بصحة جيدة و ذلك بعد تحضير ملفكم الصحي
سيطرح اسئلة حول وضعكم الصحي السابق و حول اسلوب حياتكم و ذلك للكشف عن العناصر التي قد تشكل خطرا على حملكم
عن طريق اجراء تحليل للدم سيتم التأكد من انكم محميين ضد العديد من الامراض المعدية (الحصبة الالمانية داء المقوسات) و اذا كنتم
انتم او شريككم حاملين لبعض الفيروسات مثل (الايدز او التشمع بالكبد) او بعض الامراض الوراثية
احتياطات مختلفة او تنظيم اسلوب في الكثير من الحالات يقوم الطبيب بالمبادرة لايجاد حل مناسب قبل او اثناء الحمل (اللقاحات او
الحياة) الى الخ

هل تعلمون ان

تستطيعون التقليل من مخاطر تشوهات الجهاز العصبي و ذلك منذ ان تبدأ رغبة الامومة لديكم و اثناء الشهرين الاوليين من الحمل
بتناول كمية زائدة من حمض الفوليك حبة كل يوم و تستطيعون الحصول عليه بسهولة في الصيدليات

لا تترددوا عن طرح جميع اسئلتكم للطبيب
مهمته ان يجاب على اسئلتكم و يطمئنكم و يساعدكم

من سيقوم بمراقبة حملي

العديد من الاختصاصيين باستطاعتهم مراقبة حملكم
الطبيب النسائي طبيب التوليد الداية المولدة الطبيب العام
العاملين في القسم الصحي الاجتماعي المرتبط ب

ONE

نطلق عليهم تسمية اختصاصيي الحمل
دورهم مهم جدا في جميع الامكنة

اختصاصي الحمل سيقومون بالاشراف عليكم بشكل دوري اثناء مراجعات ما قبل الولادة وسوف ينظمون اوقاتهم ل

اعطاء المساعدة الصحية و النصائح الضرورية اثناء فترة الحمل
تنظيم جلسات الايكوغرافي-

تحضير الالهل للولادة

متابعتهم و مرافقتهم اثناء فترة الحمل و الولادة بحسب كل اختصاصي

-

كل اختصاصي مختص في مجال عمله
طبيب نسائية و توليد

طبيب النسائية و التوليد طبيب مختص يراقب الحمل الطبيعي او المخطر و يقوم بالتوليد بشكل دوري

الطبيب العام

الطبيب العام يستطيع ان يؤكد الحمل عن طريق تحليل الدم و يقوم بمتابعة حالتكم في حال الحمل المخطر يوجهكم في اغلب الاحيان
الى الطبيب النسائي يستطيع مساعدكم اثناء الولادة و لكن قليلون من الاطباء العاميين يقومون بالتوليد

الداية المؤلدة

الداية القابلة مقيمة في الصحة و تقوم بمراقبة الحمل و الولادة في الحالة الطبيعية

الاستشارات الطبية اثناء الحمل

بالقرب منكم او بـمكان الاستشارات الطبية اثناء الحمل المنظمة من قبل مكتب الولادة و الطفولة مفتوحة لكل الـاهالي و هي موجودة سيتم استقبال اهالي المستقبل من قبل مختصين في الحمل (الداية الطبيب العام او الموظف الصحي المشفى مخصص في الاجتماعي هذه المجموعة ترافق الـاهل و ذلك بتحضير مخطط صحي اجتماعي اثناء فترة الحمل اذا طلب الـاهل ذلك الموظف الصحي الاجتماعي يستطيع زيارتكم في بيوتكم

الاستشارات الطبية اثناء الحمل
تلعب دورا اساسيا في متابعة صحة الام
و المولود الذي سيأتي

7 هل انا حامل؟

ما هي الاعراض التي تظهر علي

تتاخر الدورة الشهرية
مشدودا صدري يصبح متصلبا و
اشعر بالغثيان احيانا
انا محتاجة لانام اكثر من المعتاد
شهيتي تتغير لدي رغبات متعددة في الطعام
لدي الرغبة في التبول

كيف اتأكد من ذلك؟

بزيارة الطبيب و اجراء فحص و تحليل للدم او اجراء الايكوغرافي
هناك جهاز عملي يباع في الصيدليات و ذلك لاجراء فحص للحمل عن طريق البول ولكن صندوق الخدمة الصحية لا يقوم بتسديد
ثمنه ولكن للتأكد اكثر من النتيجة من الافضل الانتظار اربع او خمسة ايام من تاخر الدورة قبل اجراء هذا الفحص

خذوا موعد من اختصاصي الصحة
و ذلك للتأكد من حدوث الحمل
و بان حملكم يتطور بشكل طبيعي

كم من الوقت يستمر الحمل الطبيعي

يستمر الحمل اربعين يوما و ذلك بدءا من بداية الدورة الشهرية الاخيرة
يكون الحمل بعد اسبوعين من بداية الدورة الشهرية في حالة الدورة الشهرية
التي تستمر 28 يوما

قبل اكمال 3 اشهر جلسة ايكو سوف تظهر عمر الجنين
و التاريخ المتوقع للولادة
من الممكن ان تتم الولادة بعد 10 ايام من الوقت المحدد

من غير الضروري ان تقلقوا
اذا تاخرت الولادة قليلا

من الممكن تجنب اجراء تحريض اصطناعي للولادة اعلموا انه اعتبارا من الاسبوع
الاربعين سيقوم المختص باجراء فحص عن طريق المونيتور او اليكو



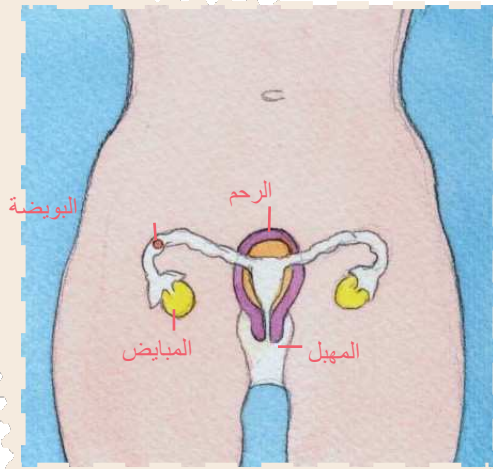
منذ وقت طويل كل شيء جاهز لاستقبال هذا الطفل

المبايض الانابيب الرحم و المهبل يشكلون الجهاز التناسلي للمرأة
الفرج هو العضو الخارجي للمزيد من المعلومات قوموا باستشارة القاموس الصغير

كل شهر بيضة ناضجة تخرج من المبايض
مرورا بالانابيب هذه البيضة تتمركز داخل الرحم
اثناء الاتصال الجنسي ينتقل السائل المنوي عن طريق المهبل الى الرحم
فيتقدمون بعد ذلك في الخرطوم, وفي هذا المكان حيوان منوي يخترق البويضة.
تندمج النوتين لتصبح واحدة فقط. قد يحدث ان البويضتين يتم اخصابها: يتعلق الامر بالتوأم.

تبدأ البيضة المخصبة السفر لعدة ايام نحو الرحم.
والانقسام الخلوي يبدأ.
اذالبويضة تنقسم لعدة أجزاء مستقلة اذا فهي توائم حقيقية.
في هذه المرحلة كل خصائص الانسان المستقبلية (الجنس, لون الشعر, العيون) تكون محددة.

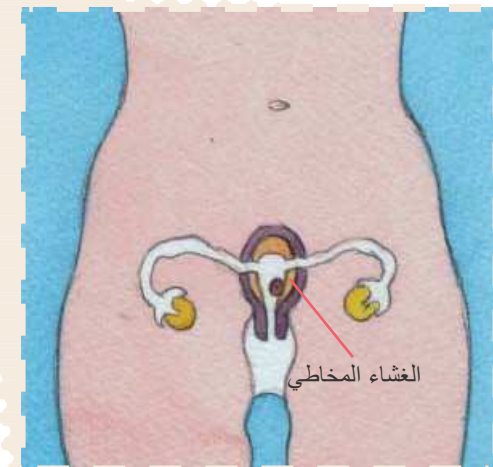
الجنين (البيضة المخصبة) تتعشش في الرحم.
بعد عدة أسابيع ,يتشكل غلاف يحتوي على السائل السلوي لحمايته.
دافئ في فقاعته, الجنين يستطيع التحرك بحرية
يتغذى و يتأكسج من خلال التبادلات الموجودة في مستوى المشيمة.
الدم المؤكسج يصله من خلال أوعية الحبل السري.



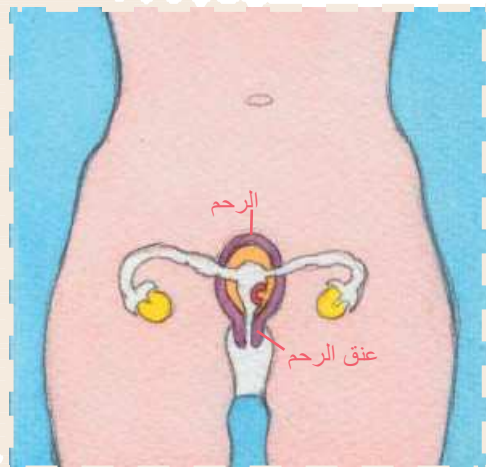
الاباضة



التلقيح



التعشيش



الجنين

كيف تكبر ؟

٤٠ اسبوعا او ٩ اشهر لتجهيزك للولادة
من الممكن ان تبثوا طويلا و لكلك تحتاج لهذا لنموك

طولك الطبيعي

٤ اسابيع •



٥ اسابيع •



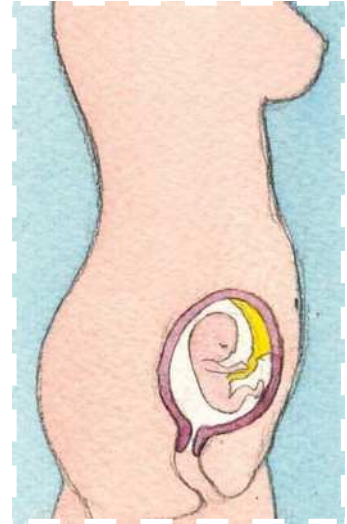
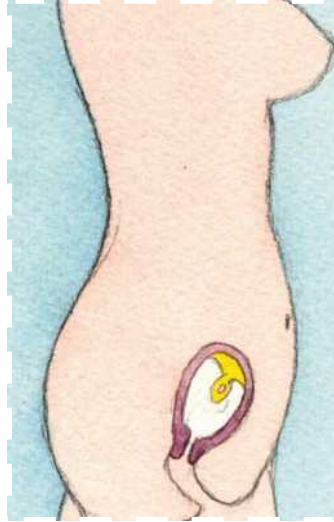
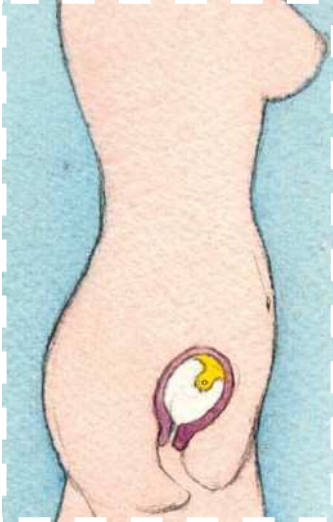
١١ اسبوعا •



يكون الحمل حوالي اسبوعين
بعد بداية اخر دورة شهرية
شهر حمل اسابيع ٦ يعني
من اندحباس الطمث
يكون طول
الجنين ملم ٥ و ٤ بين
وزنه غ ١
يتشكل عقله قلبه يدق

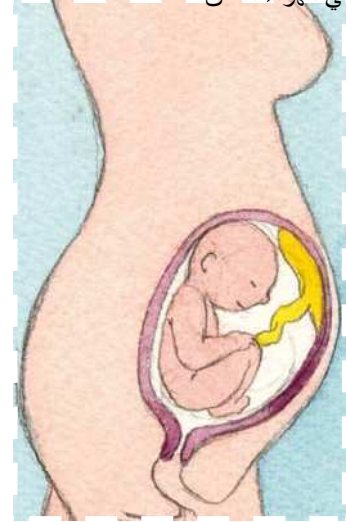
شهرين:
تتكون كل الاعضاء
التي تجعل منه كائنا بشريا
راسه يكبر
تتكون ملامح وجهه
تظهر اذنيه فمه عيونه
نستطع تخمين كفيه يديه ارجله
حتى اصابعه
يتشكل هيكله العظمي
المعدة الكبد الكلى تبدأ بالعمل
طوله ٥،٤ سم
وزنه ١١ غ

٣ اشهر
من الان فصاعدا يسمى جنين
وزنه ٩ سم
وزنه ٥٠ غ
بنت؟ او ولد
يتحدد جنسه الان
لا نستطيع ان نراه
حتى الشهر الخامس
جيد و دافئ داخل الرحم
يتحرك يدور
يلع السائل الامنيوسي
من الممكن ان يمص اصبعه



الشهر السادس

يقوم بالدوران مرات عديدة
تحسون بحركته عدة مرات
في اليوم خصوصا و انتم في
حالة استرخاء
اباه يحس به ايضا باللمس
تستطيعون
ان تتواصلوا مع طفلكم
ينام حوالي ١٦-٢٠ ساعة
وزنه حوالي الكيلو غ
كل اعضائه متشكلة
لكنه ليس جاهزا للولادة
الاشهر ٣ الاخيرة مهمة جدا له
لينمو ويكون جاهزا
للعيش في الهواء الطلق



الشهر الخامس

طوله ٢٨ سم
وزنه حوالي ٥٠٠ غ
الضجيج و الاصوات تصل اليه
يسمع الاصوات الجهيرة اكثر من الحادة
اذا اسمعتموه الموسيقى
او اذا غنيتم له اغنية
من الممكن ان يعرفها بعد الولادة



٤ اشهر

طوله ١٥ سم
ينموا بسرعة
جلده ناعم مغطى بالزغب
شعره يطول
في الشهر ٥ تحسون بحركته



الشهر الثامن

انه جاهز للولادة

في هذا الشهر ياخذ غ ٣٠ يوميا

وزنه حوالي ٣ كيلو و ٤٠٠ غ

طوله حوالي ٥٠ سم

عظام جمجمته ليست ملحومة بالكامل

هذه المرونة تساعد

راسه بالانزلاق اثناء الولادة

الشهر الثامن

وزنه حوالي كيلو و ٥٠٠ غ

يستغل الوقت الباقي له ليتجمل

الزغب و الاحمرار على جلده

يتلاشى

محمي بطلاء ابيض رمادي دهني

الان يقوم الجنين بالدوران الكامل

يتجه راسه الى الاسفل

احيانا لا يفعل ذلك

يكون الحوض او الارجل للأسفل

نقول عن ذلك وقفة المقعد

الشهر السابع

يشرب السائل الامنوسي

ليس منقطعا من العالم

يسمع الاصوات

بالرغم من الظلام الذي يتواجد فيه

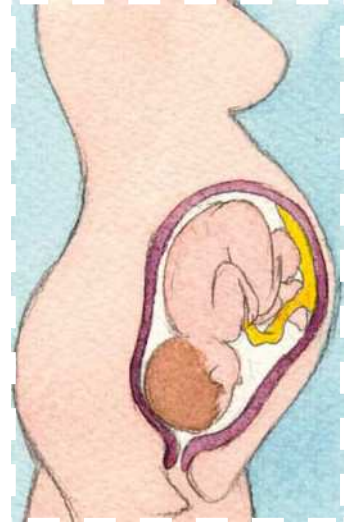
يتلقى اضواء الاشعة

باصابعكم تحسون بظهره الاملس

يرد على المداعبات بالحركة او السكون

وزنه حوالي والكيلو النصف

طوله حوالي ٤٠ سم



لماذا يجب استشارة اختصاصي الحمل منذ البداية؟

في الشهرين الاولين تتشكل جميع اعضاء الجنين

مراقبة دقيقة و مختصة
منذ لحظاته الاولى
مهمة جدا

خذوا بعض الاحتياطات

-لا تستعملوا اي ادوية دون استشارة الطبيب

-احذروا الراديو غرافي في بداية الحمل

يكون الحمل بامان اكثر عندما تكون هناك علاقة ثقة بينكم و بين الفريق الطبي

ماذا يحصل اثناء زيارات قبل الولادة ؟

الحمل تطور فيزيولوجي يتطلب اهتمام خاص
الزيارات تساعد على مراقبة الحمل و تطوره و مراقبة صحتكم و صحة الجنين
المختصين جاهزون لسماعكم و الاجابة على جميع اسئلتكم
الزيارات تكون على عدة انواع



الفحص العام

يقوم بالتركيز حول ٣ عناصر مهمة للتأكد من صحة الحمل
ضغط الدم , وزنكم , فحص البول

بقاء ضغط الدم في مستواه الطبيعي يعني ان المشيمة تعمل بشكل جيد
و وضع الجنين على مايرام

في كل زيارة سيتم وزنكم. زيادة الوزن مرتبط بوزنكم في البداية
يمكن تقدير ذلك عن طريق جدول يسمى مؤشر كتيليت هذا يوضح اذا كان هناك عدم توازن غذائي
او مشاكل في الحمل اخذ الكثير الوزن يمكن ان يجعل الولادة اكثر صعوبة
هذا لا يعني ان لا تاكلوا طفلكم يحتاج ان تاكلوا بشكل متوازن
لا تتردوا ان تطلبوا النصائح من المختصين الذين يراقبون الحمل
سيجرى تحليل البول بشكل دوري و ذلك للبحث عن وجود الالومين (خطر التشنج) و العدوى
ستقومون بتحليل للدم لمعرفة زمرة دمكم و التأكد من انه لا يوجد لديكم فقر دم
(نقص بالحديد يؤدي الى الارهاق و عدم مقاومة العدوى)
سيؤكد الطبيب بانكم محميين ضد الكثير من الامراض الخطيرة للطفل (الحصبة الالمانية و داء المقوسات)
كما ينبغي القيام بفحص للتأكد عدم وجود مرض الزهري مرض نقص المناعة التهاب الكبد
يعطى لكم نظام للحماية حسب نتائج تحليل الدم
اذ لم تكونوا محميين من الحصبة الالمانية احذروا التقرب من الاطفال المريضين به و الاشخاص المقربين منهم
خذوا اللقاح بعد الولادة
اذ لم تكونوا محميين من داء المقوسات
يمكن ان يتواجد في
اللحم الغير مطبوخ جيدا و البيض الني
فرو و براز الكلاب
الأتربة و الفاكهة النية الملوثة ببراز الكلاب

لماذا هو مفيد

ان تغسلوا ايديكم تكررارا و بشكل خاص
قبل تحضير الطعام و قبل كل وجبة
بعد لمس اللحم و الاتربة و الخضروات النيئة

تجنبوا فرك العينين بايديكم
عند لمسكم اللحم الني او اذا كانت ايديكم ملوثة

لا تاكلوا الا اللحم المطبوخ جيدا و
لا تاكلوا البيض الني

لا تاكلوا الا الفواكه و الخضار المغسولة جيدا
و المقشرة في حال استحالة التقشير قوموا بطبخها

تجنبوا او استعملوا القفازات في حال لمس
المواد التي من الممكن ان تكون ملوثة بفضلات الكلاب
(تراب الحديقة , صحن الكلب)

تجنبوا اللعب مع القطط
بامكان الادوية ان تقلص
خطر عدوى الجنين من التوكسوبلازما
لهذا تحليل الدم
المنتظم مهم جدا لمعرفة تواجد المرض
اذا كنتم غير محميين من مرض
تضخم الخلايا
هذا الفيروس ينتقل من خلال البول
اللعاب الدموع جميع افرازات الاطفال

اذا كان عملكم يجبركم التماس بهم
من حقكم طلب الابتعاد عنهم اطلبوا

المعلومات من مسؤولكم او طبيب العمل



امهات الاطفال الصغار عليهن اخذ احتياطات اكثر
اغسلوا ايديكم في كل مرة تلمسون فيها افرازات الاطفال
اغسلوا ايديكم في كل مرة تغيرون حفاضات طفلكم
اذا كان لديكم جرح في اليد ضعوا القفازات او الضمادات عند تغيير الطفل
بعد تنظيف انف الطفل او تنشيف لعابه
لا تتذوقوا ابداء رضاعة الطفل او تمصوا مصاصته
لا تستعملوا ابداء ادوات مائدة الطفل
لا تشربوا في نفس الكاس
لا تنقاسموا نفس الايس كريم

مراجع لمراكز الايدز

Hôpital Saint-Pierre

Tél. : 02/535 31 77 - 02/535 41 72

C.H.U. Liège – Département médecine

Tél. : 04/343 41 75

U.C.L. – Clinique Saint-Luc

Tél. : 02/764 21 57 (de 8 à 12h)

Hôpital Erasme

Tél. : 02 :555 45 36

C.H.U. Charleroi

Tél. : 071/ 92 23 05

للمزيد من المعلومات

www.preventionsida.org

مرآة التي تحمل فيروس الايدز
تكون بوضع صعب جدا

لا تعيشي وحيدة مع هذه المعانات
هناك جمعيات تساعدك

الفحص النسائي

لكي يلد في وقته يجب ان يبقى عنق الرحم مغلقا حتى الشهر التاسع
الاختصاصيون يستطيعون التحقق من وضع عنق الرحم بلمس المهبل
اللمس يوضح ايضا اذا كان الجنين في الاعلى او نزل الى الاسفل و يستطيعون التأكد من وضعية الجنين

حيوية الجنين

في الاسبوع الثاني عشر من الحمل و بواسطة جهاز دوبلر باستطاعتكم سماع دقات قلب الجنين

بمساعدة الايكو تستطيعون رؤية طفلكم للمرة الاولى على الشاشة
هذا الفحص لا يشكل اية خطورة لكم و لا لطفلكم
هذا سيكون اللقاء الاول بينكما و يمكن مع ابيه ايضا
ليس من السهولة ان نفهم ما نراه

لا تترددوا ان تطلبوا من الطبيب ان يشرح لكم ماذا يظهر على الشاشة
ثلاثة جلسات ايكو مقررّة اثناء الحمل و هي مسدودة من قبل الاجتماعي التامين

الايكو الاول يكون بين ٢-٣ اشهر و هو يساعد على تحديد تاريخ الحمل و التاريخ المحتمل للولادة و عدد الاطفال المنتظرين
الايكو الثاني يكون حوالي الشهر الخامس من الحمل و ذلك لمراقبة نمو الجنين و التأكد اذا كانت هناك تشوهات و تحديد جنس الطفل
الايكو الثالث يكون حوالي الشهر السابع من الحمل و يساعد لمراقبة نمو الجنين و تحديد جلسته

المونيتورينغ; هذا يسجل دقات قلب الجنين و تشنجات الرحم حوالي ٢٠ دقيقة و يكون ذلك عند الحاجة
فحوصات اخرى يمكن ان يطلب منكم القيام بها عند الحاجة
خطورة اصابة الجنين بمرض التثالث الطيقي (المنغولي) تقيم في الثلاث الشهور الاولى
و بداية الثلث الثاني. الفحوصات تكون عن طريق تحليل الدم و الايكو
اذا كانت هناك خطورة فاخذ عينة من السائل الامينوسي يبين عدم وجود الكروموسومات عند الجنين
هذه الفحوصات تكون مصدر قلق للاهل اذا كانت النتيجة فيها خطورة على الاهل ان يقرروا احتمال
انتهاء الحمل لاسباب صحية

اذا واجهتكم مشكلة كهذه لا تكونوا لوحكم اطرحوا جميع الاسئلة على المختصين الذين يراقبون حملكم

متى يجب ان تقوموا بمراجعة المختصين المشرفين على حملكم بشكل مستعجل ؟

اذا كان هناك

نزيف
نزول السائل الامينوسي
وجع في اسفل البطن او الظهر كما الدورة الشهرية
تناقص حركات الجنين
الم شديد في الراس
الحرارة
تورم في الرقبة
حادث او سقوط

قوموا بمراجعة المختصين في اقرب فرصة اذا كان لديكم

حرق بالبول
نزول سائل بكمية كثيرة او ملون او حارق
من الجهاز التناسلي
تورم الارجل او القدو
ازدياد الوزن بسرعة



قساوة الصدر

استعمال حمالة صدر جيدة نهارا و ليلا ستيحك

الغثيان و الاستفراغ

كلوا الفواكه و البسكويت الجاف و اللبن
قبل القيام من السرير

زيدوا من عدد الوجبات

اذا طلبتم من المختصين
سيصفون لكم ادوية

الحرق

كلوا عدة وجبات اليوم
يمكن استعمال ادوية ضد التحمض

الامساك

وجبات غنية بالالياف
(خبز ,رز ,خضار خضراء)
و الفواكه ينقص من هذه المشكلة
شرب كمية كافية من الماء تكرارا

الذهاب للمرحاض في ساعات محددة
القيام بالنشاطات الجسدية (مشي ,سباحة)
ملاحظة: يجب عدم اخذ مسهل للامعاء
(ادوية) بدون استشارة الطبيب



نزيف اللثة و خطورة التسوس

نزيف اللثة و التسوس بشكل عام مؤقت و لا تحتاج للتدخل
ولكن ينصح بتكثيف غسل الاسنان و اللثة بعد كل وجبة و زيارة طبيب الاسنان في بداية الحمل
لان خطورة التسوس اثناء الحمل اكثر

الارجل والثقيلة الدوالي

التمارين الجسدية (خصوصا المشي و السباحة) غسل السيقان بالماء البارد يساعد على حركة الدم
بقدر الامكان لا تبقى لساعات طويلة واقفين بدون حركة قوموا بتحريك السيقان بالجلوس او الامتداد
احذروا من الحمام الساخن او الشمس الحادة
استعمال جوارب خاصة للدوالي من الممكن ان تكون مفيدة

التشنجات

مرتبط بمشكلة الدورة الدموية. التمارين و الجمناستيك المخصص للحوامل تساعد على انقاص المشكلة
من الممكن استعمال الفيتامينات و الكالسيوم و المغنيزيوم

الرغبة في التبول و التبول اللا ارادي

هذا شئ طبيعي اثناء الحمل
لا تقللوا ابدا من كمية المشروبات
اذا استمر ذلك بعد الولادة
يجب القيام ببعض التمارين لتقوية عضلة العجان
اذا كانت رغبة التبول يرافقها الالم يجب مراجعة الطبيب

آلام الظهر

هذه احدى اشارات التعب
حاولوا اخذ قسط من الراحة اثناء النهار
العلاج الطبيعي قبل الولادة يمكن ان يساعدكم
اختيار الحذاء المناسب (بدون كعب) يحد من آلام الظهر
حاولوا قدر الامكان امالة الحوض نحو الامام
هذا يريح الجنين و يساعد على اخذ وضعية مناسبة

صعوبة التنفس

تنفسوا بعمق قوموا بالاعمال الجسدية ببطئ
النوم على جنب وضع وسادة بين الارجل يسهل النوم و التنفس
التدخين يزيد صعوبة التنفس و مضر للجنين
انقاص او ايقاف التدخين يحسن بالتاكيد من صحتكم و صحة الجنين

نزول السائل الابيض بشكل اكثر

هذا شئ طبيعي اثناء الحمل
و لكن قوموا بزيارة الطبيب اذا تغير اللون الى الاصفر و رافقها حرقة و حكة

تمدد الجلد (خطوط)

خطوط حمراء او ارجوانية تظهر عادة على الصدر و البطن ثم تصبح بيضاء (بعد الولادة) لا تختفي تماما
انها نتيجة تمدد الجلد (مثلا زيادة الوزن المفاجئ) الكريمات ليست لديها نتائج مؤكدة
و لكن المساج اليومي بزيت اللوز ذو نتيجة جيدة
لا تتردوا بالحديث حول هذه الانزعاجات مع المختصين من الممكن ان يعطونكم بعض النصائح
مختصي التحضير للولادة ايضا باستطاعتهم اعطائكم النصائح (التنفس الم الظهر الارجل الثقيلة)

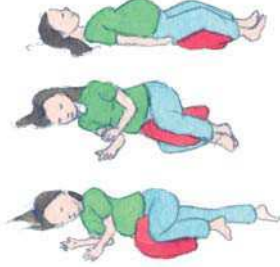
كيف تنقص من ألم الظهر

وضعية الوقوف
النساء الحوامل يميلون الى
دفع البطن الى الامام
يجب دفع الحوض الى الامام
اربحوا عضلات البطن
و لا تقوسوا الظهر
تجنبوا الوقوف لساعات
طويلة بدون حركة



عندما تميلون
قوموا بثني الركبتين لا الجسم

عندما تنامون
وسادة بين الساقين تريحكم كثيرا



عند الجلوس

ميلوا الحوض قليلا الى الامام
ضعوا القدمان على الارض

الارجل فوق بعضها
هذا يعيق دورة الدم
الافضل ان تضعوا القدمين
على مقعد صغير



هل طريقتي الحياة تؤثر على الحمل

كل ما اكله الهواء الذي انتنفسه

كل ما اشربه يصل الى الجنين

اذا ماذا اكل ماذا اشرب

لا تاكلوا من اجل اثنين

كثير من هذا قليل من هذا

كل المواد الغذائية مفيدة

كمية من كل شئ ضمن وجباتكم

الافضل ثلاث وجبات يوميا

وجبتين صغيرتين بين الوجبات

الماء عدة مرات في اليوم

كل يوم القليل من المشتقات الدهنية

مرة واحدة في اليوم السمك و اللحم

على الاقل
ثلاث او اربع
مرات في اليوم

الحليب او مشتقاته

على الاقل اربع او
اخمس مرات
في اليوم الفواكه

و الخضار

في كل وجبة النشويات او الحبوب



النشويات

خبز بسكويت حبوب معجنات حمص بطاطة

الخضار

حسب الرغبة خضار
مطبوخة او نية شوربة

الفواكه

على الاقل فاكهة في اليوم
عصير الفوكه
فواكه مطبوخة

منتجات الالبان

اذ لم يكن لديكم عادة شرب الحليب فلا
تضغطوا على انفسكم
بالشرب اثناء الحمل والرضاعة

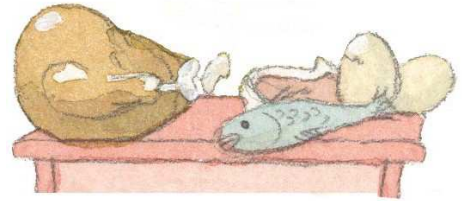
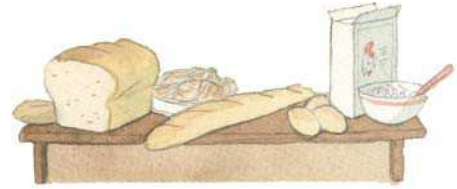
استهلكوا منتجات الحليب ٣-٤ مرات في اليوم
(الجبنة و اللين) احذروا الحليب و الجبن الني

اللحوم و السمك

مرة واحدة في اليوم
(اللحوم و الاسماك
و البيض)

مرتين في الاسبوع
(السمك)

احذروا من اللحم الني



المشاريب

الماء ليتر و نصف يوميا
اكثروا الكمية اذا كنتم تعانيون
من الامساك
كمية قليلة من القهوة أو الشاي
الخفيف الاثنين من المنبهات



المشاريب التي تحوي على السكر لا ينصح بها .
اثناء الحمل و الرضاعة

لان تأثيراتها الجانبية غير معروفة حتى الان

التوابل والأعشاب

كل ما تاكله يصل نكهته الى الجنين
عن طريق السائل الامينيوسي
و يتأثر به

الملح

في بلجيكا استهلاك الملح عالي جدا من الافضل الاقلال منه
تستطيعون تبديل الملح العادي بملح اليود
اليود يوقى الجنين من المشاكل الصحية

الساكر نالمعجنات
الشوكولاتة الشيبس
اليمناد البسكويت
ليست مفيدة للصحة
اذا اردتم التسلية
اخباروا الفوكه اللبن
والمكسرات البندق

الكحول

الكحول الذي تشربه الام يصل مباشرة الى الجنين و يؤثر النمو الطبيعي للمعقل بالاضافة الى ان استهلاك الكحول اثناء الحمل تشكل خطورة على نمو الطفل

حتى كمية قليلة من الكحول تشكل خطرا من الافضل الابتعاد عنه اثناء الحمل والرضاعة
اذا رنتم شرب كلس من الشراب اثناء الرضاعة لاها تشربوا من قرب وقت ارضاعكم لطفلكم

التخين

التخين بضر طفلكم لانه تحتوي على مواد خطيرة تمنع تغذية الطفل

نموه يكون اقل سرعة و هناك خطورة الولادة المبكرة

لاحقا من الممكن ان يعاني من الحساسية او يتعرض الموت المفاجئ

اذا كنتم لا تتخون و لكنكم تنفسون هواء فيه دخن هذا خطير ايضا للطفل

اخترؤوا الامكن البعيدة عن التخين

وجود صديق ترك التخين يمكن ان يساعدكم

ليكم الرغبة في ليقف التخين اثناء الحمل

المختصين يستطيعون مساعدكم اثناء الجلسات المجانية لكم لشر بكم اثناء الحمل

للمزيد من المعلومات زوروا موقع

www.grossessesanstabac.be .

جميع انواع المخدرات مؤذية و تشكل خطورة لطفلكم
اذا كنتم تتعاطون تحدثوا مع المختصين الذين يراقبون حملكم
لايجاد افضل الحلول لكم و لطفلكم

عملكم...

هناك العديد من الاعمال الشاقة اكثر من ٦ ساعات باليوم (الاعمال التي تتطلب حركة كثيرة , استعمال المواد الكيميائية , الرحلات اليومية الطويلة) تشكل خطورة الولادة المبكرة تحدثوا مع المختصين المراقبين لحملكم هناك فرصة للابتعاد عن الاعمال الخطرة حسب الامكان حاولوا تنظيم وقتكم و النوم ٨ ساعات في اليوم

حياتكم الجنسية

اذا لم يكن لديكم اي اشارة للحمل الكاذب او الولادة المبكرة تستطيعون متابعة حياتكم الجنسية بشكل طبيعي على ان تقوموا بحماية انفسكم من الامراض المعدية (الايدز) تشعرون بالتغيير في رغباتكم هذا طبيعي تحدثوا مع شريككم لايجاد التفاهم

التمارين الجسدية

اذا كانت فترة الحمل سيئة لممارسة الرياضة القاسية فهناك احتمال السقوط الضرب لكنها فترة جيدة لممارسة التمايين (المشي السباحة) (الا اذا كان للطبيب رأي اخر) يأمن لك كمية جيدة من الاوكسجين يحافظ على صحتكم و يسهل عملية الولادة و امكانية عودة الجسم كما كان قبل الولادة



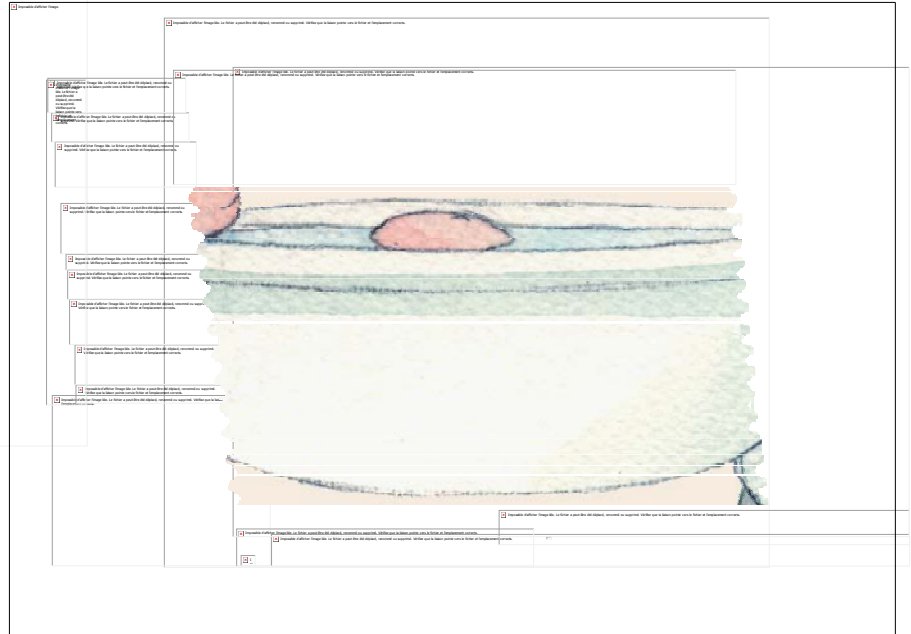
السفر

يجب الابتعاد عن الازهاق القطار الطائرة البخارة (حتى الشهر السابع) اقل تعباً من السيارة في حال الرحلات الطويلة بالسيارة توقفوا كل ساعتين تحركوا قليلا او ارتاحوا و ذلك لانقاص الام الظهر بين الثديين و فوق البطن قدر الامكان خذوا قسطا من الاستراحة و والاسترخاء التواصل مع طفلكم

التشمس

التعرض لفترة طويلة لاشعة الشمس دون كريم واقى لا ينصح به لاحتمال ظهور بقع على الوجه الشمس هي العنصر الاساسي للحصول على فيتامين D الذي يحتاجه الحامل لها و اجنينها قوموا بعرض الذراعين و الساقين لاشعة الشمس ١٥-٢٠ دقيقة في اليوم بدون كريم للحصول على فيتامين D

الاسترخاء
مفيد لكم و لطفلكم
اذا كان ممكنا بين حين و حين
اقروا استمعوا للموسيقى شاهدوا التلفاز
اجلسوا
خذوا قسطا من النوم في النهار
و تواصلوا مع طفلكم



هل انا المرأة الوحيدة التي تملك المخاوف و الصعوبات اثناء الحمل

لم اكن انتظر كل هذا التغيير
في جسمي مزاجي عواطفني انفعالاتي
الجنين الذي احمله في داخلي
احيانا احسه قريبا جدا مني
انه حقا طفلي
احيانا احسه غريب عني
اسأل ذاتي
هل ساستطيع العناية به كما يجب
هل من الممكن ان لا احبه
هل سيكون طبيعيا
هل ساجد نفسي وحيدة



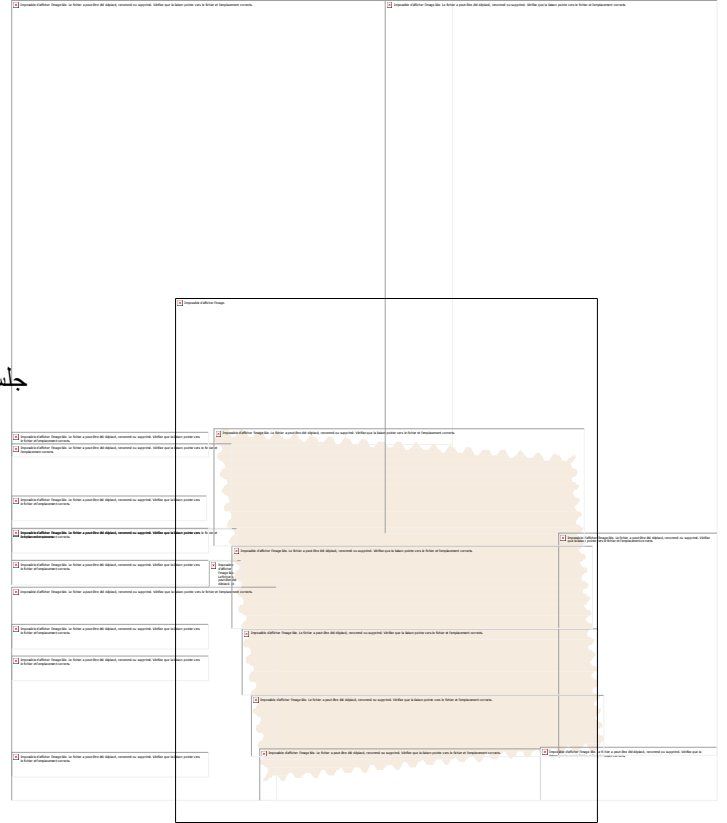
الكثير من النساء و من الازواج يعيشون نفس المخاوف اثناء فترة الحمل
انه تغيير كبير للمرأة عندما تصبح اما لرجل عندما يصبح ابا
لزوجين عندما يصبحون اهلا لطفل
تقاسموا هذه المخاوف مع من حولكم و مع المختصين
سوف ينصطون اليكم

ما هو نوع الرضاعة الذي ساختاره لطفلي

هذا السؤال يجب ان تفكروا به قبل الولادة
تحدثوا مع المختصين المسؤولين عن حملكم حول الموضوع
المحليب ممتاز لكل احتياجات الطفل نوعيته و كميته تتغير حسب متطلباته
ينصح به على الاقل حتى عمر الستة اشهر
حتى اللبأ السائل (الذي يخرج من الثديين بعد الولادة مباشرة) غني جدا
يحتوي على اجسام مضادة و مواد اخرى يحمي الطفل من العدوى
في الاشهر الاولى
و لديه تأثير مليب حيث يسهل خروج العقي (البراز الاول)

من ناحية اخرى التشنجات الناتجة عن الرضاعة
تساعد الرحم للرجوع الى حجمه الطبيعي بسرعة

رضاعة الطفل ليس صعبا و لكن يتطلب من الام
في الاسابيع الاولى الكثير من الصبر و الاستعداد
معرفة المبادئ الاساسية تسهل البدء و الاستمرار في الرضاعة
جلسات مخصصة لاعطاء المعلومات تنظم في الكثير من اقسام الامومة
تساعدكم على القيام باختيار واضح
مهما حصل ستتلقون المساعدة من قبل المختصين



ما هي التحضيرات التي يجب ان اقوم بها قبل الولادة

تحضير غرفة الطفل

لتحضير غرفة الطفل اعلّموا ان هناك مواد صحية أكثر من مواد أخرى
قوموا باخذ معلومات حول المواد التي تريدون استعمالها (الدهان, المواد الاصقة, الخشب)

اختراروا ارضية يمكن غسلها بالماء
ابتعدوا عن السجاد و الموكيت من الممكن ان يسبب الحساسية
لنفس السبب ابتعدوا عن الافرشة الصناعية
قوموا بتهوية الغرفة عدة اسابيع بعد انتهاء اعمال التجديد و التدهين

معدات لرعاية الطفل

المهد عربة الأطفال طاولة لتنظيف الطفل اختاروها حسب متطلباتكم و التي توفر الحماية لطفكم
كتيب (كيف تختار معدات لرعاية الطفل) المنشور من قبل ONE
يعطيكم المعلومات الكافية و الاختيار السليم

حقيبتكم و حقيبة طفلكم اثناء الإقامة في قسم الامومة

عموما قسم الامومة تعطيكم قائمة بالمواد التي يجب تحضيرها ولكم لطفكم

هذا بعض منها
معطف بلوزة صدرية
بودي
جوارب
قبعة
بيجاما

من الافضل اختيار الصوف
القطن لللبسة التي تحك بالجلد
بعض الاطفال يتاثرو سلبا بالحريير



بعد ٩ اشهر داخل الرحم طفلكم بحاجة الان ليكون قريبا جدا منكم
سيبدأ بالبحث عن العلاقة مع امه و ابيه اذا حملته بين ذراعيك او حمالة الطفل سيفرح جدا
ايضا تبادل النظرات رائحتكم حركة تنفسكم هدهداتكم كلماتكم تفرحه
الطفل بحاجة الى الحب و الاتصال ليكبر
الاستجابة لمتطلباته التي يعبر عنها في اغلب الاحياء عن طريق البكاء تعطيه الامان الطفل
في هذا العمر لا يعرف الالهواء

الشؤون الادارية

تستطيعون طلب مبلغ لتحضير الطفل منذ الشهر السادس من الحمل
يجب ان يكون تامينكم الصحي منظم لتستفيدوا من امكانية التسديد
لا تنسوا ان تطلبوا كتيب (ان تصبح ابا و اما) فيه جميع المعلومات و الميزات

(02/542.12.11).

اختيار روضة لطفلكم

اذا كنتم تعملون يجب تحضير ذلك في بداية الحمل (روضة او بيوت الاستقبال للاطفال)
المكان يجب يحجز قبل ٦ اشهر اي في الشهر الرابع من الحمل
اذا اردتم وضع طفلكم في الروضة قوموا بزيارة المكان او لا و
اطرحوا جميع اسئلتكم الخاصة ستشعرون بالراحة اكثر
و تتعرفون على العاملين هناك طفلكم سيشعر ايضا بالراحة
لا تنسوا اذا اردتم الاهتمام اكثر بطفلكم تستطيعون الاستفادة من عطلة الرضاعة او الاستراحة من العمل

للحصول على معلومات اكثر حول الروضات و اختيار الافضل
اقرؤا كتيب (اي روضة تختارها لطفلكم)
تستطيعون الحصول عليه في اقسام ONE
au 02/542.15.80.

تجهيز الرجوع الى المنزل

فكروا في فترة الحمل بتنظيم عودتكم الى المنزل بعد الولادة
اطلبوا من افراد العائلة او الاصدقاء مساعدتكم في امور اساسية
خلال الاسابيع الاولى للعودة الى المنزل
ممكن ان تطلبوا منهم تحضير وجبات من الاكل
او المساعدة في اعمال المنزل بضع ساعات
او جلب طفلكم الاكبر من المدرسة
هذه المساعدة ستكون مفيدة اكثر في حالة التوئم



كيف اقوم بتحضير ذاتي للولادة

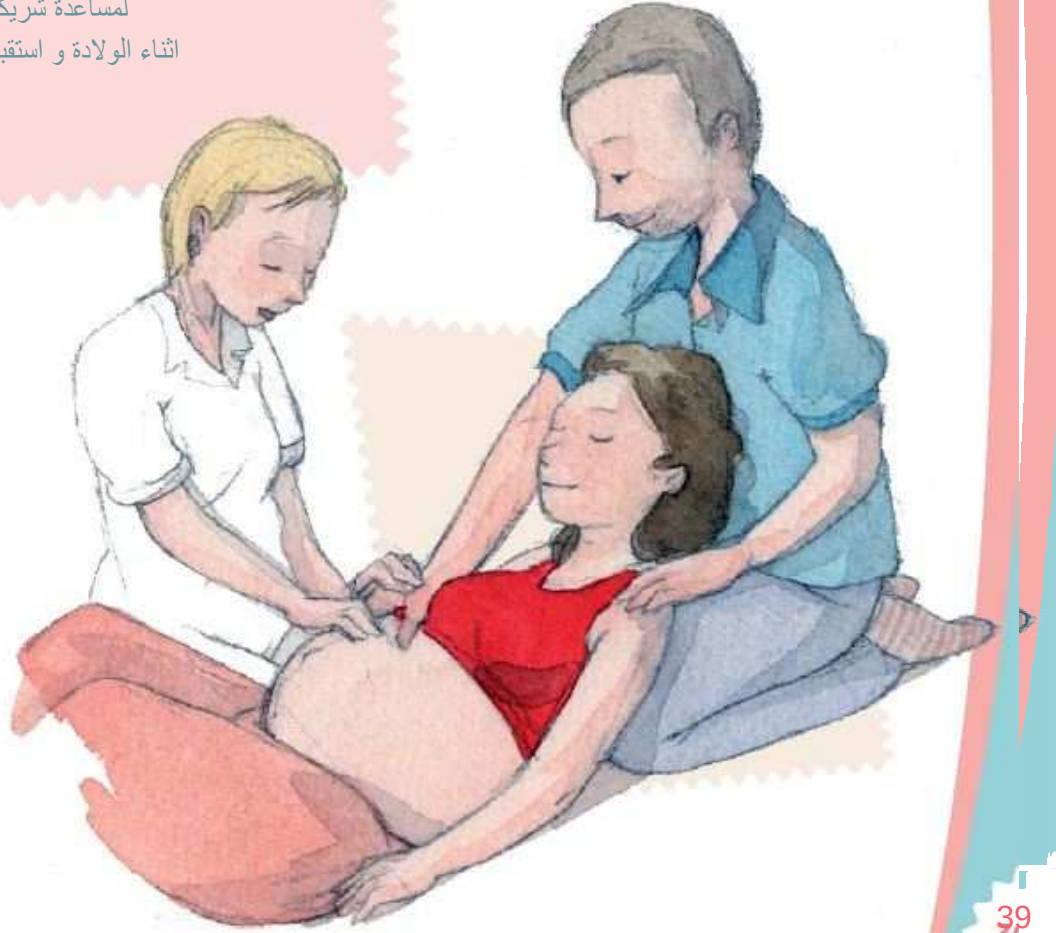
تحدثوا مع الطبيب القابلة العاملين الاجتماعيين عن كيفية حصول الولادة استعلموا حول اسلوب المختصين المسؤولين عنكم و قسم الولادة الذي سيستقبلكم فكروا حول الاسلوب الملائم لكم انه مهم الجمع بين ما تتمنوه و بين اسلوب العاملين المختصين و الامكانيات المتواجدة في قسم الولادة العديد من اقسام الولادة يقترحون على الام اخذ حمام اثناء بدا عملية الولادة اقسام اخرى تقترح المشي او استعمال الكرة من الممكن الولادة في وضعية الجلوس او الاستلقاء على طرف حرية والحركة الاختيار تساعد الام على تحمل آلام الولادة و تسهل عملية التشنجات

هل تفضلون الابرّة المسكنة
يعطى في الظهر و لا يشكل اي خطورة
اينا لا تسمح للام ان تدفع بقوة
يقضي على شعور الالم من العمود الى القدمين و لا تشعرين بالتشنجات
استفسروا حول ذلك من المختصين و اختاروا الافضل لكم

زيارة قسم الامومة
قوموا بزيارة قسم الامومة مسبقا ستشعرون بالراحة اكثر اثناء الولادة
المكان سيكون مألوفاً لكم من الممكن زيارة غرفة الولادة ايضا
هناك بعض اقسام الامومة ينظمون جلسات لاعطاء المعلومات لاهالي المستقبل
استفسروا حولها العاملين الصحيين الاجتماعيين في ONE

تابعوا جلسات التجهيز للولادة
بالاضافة للاساليب التقليدية هناك اساليب متعددة للتجهيز للولادة
(الابتونومي السوفولوجي تمارين داخل الماء الموسيقي)
باساليب مختلفة و اسعار متباينة و الهدف هو عيشة الحمل و الولادة بشكل افضل
هذه التمارين تساعدكم على الحفاظ على الصحة و الاسترخاء و التنفس بشكل جيد
هذه التمارين ستستخدمونها اثناء الحمل و الولادة
بالاضافة الى ذلك فستقضون وقتاً خاصاً لكم و تقابلون نساء حاملات مثلكم سيكون هذا لطيفاً

الكثير من جلسات التحضير للولادة
تستقبل الآباء أيضا
هذا يجعله يعيش الحدث عن قرب
في الكثير من الاحوال الآباء هم أكثر راحة
سينتربون على بعض الحركات
لمساعدة شريكتهم
اثناء الولادة و استقبال الطفل



؟ كيف تحصل عملية الولادة

ما هي علامات بدا عملية الولادة

سداة المخاض

نزول المخاض و احيانا معه دم و هذا يدل ان الولادة قريبة من الممكن ان يبدأ ٢-٣ ايام قبل الولادة او قبلها ببضع ساعات

التقلصات

تشنجات الرحم تصبح اكثر صلابة و بانتظام تستطيعون الاحساس بها عندما تضعون ايديكم على بطنكم اثناء الولادة تساعد هذه التقلصات عنق الرحم على التمدد و دفع الجنين الى الاسفل انه من الطبيعي ان تحس المرأة الحامل بهذه التقلصات قبل الولادة لكنها تكون قصيرة و غير منتظمة و غير متكررة و غير مؤلمة اذا شعرت بالتقلصات قبل الشهر الثامن يوميا و تكون مؤلمة قوموا باخبار المختصين الذين يراقبون حملكم

في يوم الولادة ستشعرون ان التقلصات تكون متباعدة في البداية ثم تصبح متقاربة و يزداد الالم اذ لم تتوقف خلال ساعة او ساعتين هذا يعني ان الولادة تقترب و جاء الوقت للذهاب الى قسم الولادة التقلصات تكون مختلفة من امرأة لآخرى و لكن النقطة المشتركة هي انتظامها

نقول ان العمل قد بدا عندما تكرر التقلصات كل ٥ دقائق خلال ساعة و نصف

اتصلوا مع المختصين الذين يراقبونكم و قيموا الوضع

كونوا هادئين و واثقين من انفسكم تنفسوا بهدوء اثناء التقلصات هذا يساعدكم على الاسترخاء اذ لم يكن طفلكم الاول تستطيعون ان تحكموا بانفسكم بحسب تجربتكم هل جاء الوقت اعلموا ان الولادة الثانية تكون اسرع على الاغلب

نزول الماء

يتمزق كيس الماء الذي يسبح فيه الجنين عادة قبل الولادة و لكن احيانا يبقى سليما و يتمزق عندما ينزل الجنين
عندما يتمزق قبل الولادة ينزل السائل الامنيوسي عن طريق المهبل
يجب ان لا نخلط بين نزول الماء و البول

حتى لو كنتم لا تشعرون بالتقلصات
يجب ان تذهبوا الى قسم الولادة حالا او تطلبوا القابلة التي تراقب حملكم
من الممكن ان تكون الولادة مبكرة اذا جاء الطفل قبل ٣٧ اسبوعا
يجب ان تكون تحت المراقبة الطبية و العناية الخاصة
يوجد الان اقسام خاصة ترعى الاطفال المبكري الولادة
هناك اختصاصيين سيهتمون بالطفل او الاهل



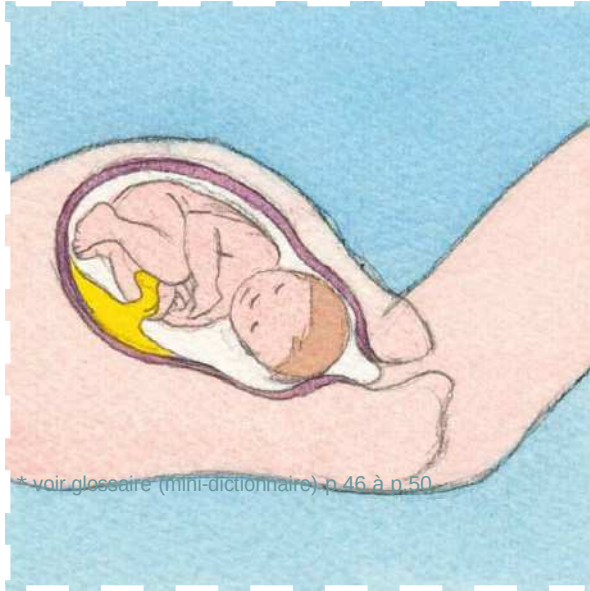
مراحل الولادة

مرحلة العمل .

هي الفترة

التي و بمساعدة التقلصات يفتح عنق الرحم بالنسبة للولادة الاولى يمكن ان يستمر العمل 6-9 ساعات و لكن في الولادة الثانية تكون الفترة اقصر في قسم الامومة ستاتي القابلة بشكل متكرر و تراقب انفتاح عنق الرحم و ذلك بلمس المهبل في البداية ينشق كيس الماء لتسريع العمل (التقلصات هنا تكون اكثر قوة) يتم احضار المونيتورينغ هذه الالة ستراقب قلب الجنين و تقيس كثافة التقلصات في هذه الفترة تكون التقلصات مؤلمة

عنق رحم مفتوح



لهذا فالتحضير مسبقا هو مهم جدا

حضور شريككم او شخص قريب منكم ستريحكم

مرحلة الخروج

عندما يفتح عنق الرحم 10 سم هذا يعني ان الانفتاح كامل الباب يكون مفتوحا امام الجنين ليجتاز الحوض و ينزل الى المهبل حينها يجب ان تقوموا بالدفع مع وصول التقلصات بعد عدة مرات الدفع نرى راس الجنين في فتحة الفرج حينها كل شئ يكون جيدا تستطيعون رؤية اكتاف ايدي ارجل طفلكم

تمزق كيس الماء



انه هنا يصرخ نقطع حبل الصرة
نضعه على صدركم و نتبادلون النظرات و اللمس
احيانا تستمر الولادة طويلا حينها
تستعمل الطبيبة بعض الادوات المحببة للتسهيل
احيانا يتم اخراج الجنين من البطن و تسمى قيصرية

الخلاص

تتفصل المشيمة و تخرج من الرحم
من الطبيعي حينها نزول الدم
اذا تم قطع الفرج أثناء مرور الجنين

ستقوم الطبيبة بقطب الجرح
بعد اجراء تخدير موضعي

و اخيرا ستعرفون على طفلكم
اذا اردتم خذوه في حضنكم
سيحس بحرارتكم
برائحتكم و دقات قلبكم

التوسع



الخروج



* voir glossaire (mini-dictionnaire) p.46 à p.50

كيف تكون الإقامة في قسم الولادة

بشكل عام تكون الإقامة في قسم الولادة ٤-٣ ايام للولادة الطبيعية و ٦ ايام في حال القيصرية
العديد من المشافي تقترح عليكم العودة الى المنزل مع زيارة منتظمة من قبل القابلة
الإقامة في قسم الولادة يؤمن المراقبة الطبية لكم و لطفلكم و سيتم معاينته من قبل الطبيب و مراقبة وزنه كل يوم
ستأخذون الوقت للتعرف على طفلكم
مسبقا اثناء الحمل انه يعرف رائحتكم رنات صوتكم و صوت ابيه
احسستم به يتحرك حلمتم به تخيلتموه و الان هو التعارف الاعمق هذا رائع مثير و صعب
لهذا فمن الضروري توجيه المساعدة لكم اذا اردتم فالقابلة و الممرضة سيساعدونكم حول كيفية العناية به و اطعامه
حاولوا قدر الامكان الاستراحة اثناء وجودهم عندكم
الولادة متعبة و العودة مع الطفل الى المنزل ايضا صعبة
الزيارات الطبية بعد الولادة ممتعة لكن متعبة ايضا حاولوا تنظيمها
في الكثير من اقسام الولادة العاملين الصحيين الاجتماعيين يقومون بزيارتكم و يعطونكم المعلومات
حول الاقسام القريبة منكم و الخدمات الموجهة لكم

سيعطونكم (كتيب الطفل) انه وثيقة رسمية
ستخدم العلاقة بينكم و بين المختصين
الذين سيراغبون نمو طفلكم
منذ الولادة حتى عمر ١٢



قاموس المصطلحات
قاموس صغير

قاموس المصطلحات

الحبل السري

عضو يربط الجنين بالمشيمة

الفيروس المضخم للخلايا

يرتبط الفيروس المسؤول عن العدوى بفيروس الزهري. فهو المسؤول عن العيوب التي يمكن ان تحدث أثناء فترة الولادة الحديثة .

الموجات فوق الصوتية

فحص بلا خطورة للطفل والام، على اساس تقنية الموجات الصوتية(اصوات)حادة يمكن سماعها من قبل الاذن البشرية). عادة ثلاثة موجات فوق صوتية مقررة اثناء الحمل. الموجات فوق الصوتية للربع الاول يسمح بالتحقق للتشغيل الصحيح للحمل، سن الطفل ،وقياس الشفافية القوية والتاريخ المتوقع للولادة، الموجة الصوتية للربع الثاني يراقب نمو الجنين و غياب نمو التشوهات.الربع الثالث للموجة الصوتية تسمح لمعرفة وضع الجنين قبل الولادة و التحقق من نموه و صحته.

الاجهاض

الاجهاض التلقائي يحدث خلال 6 اشهر الاولى.يقع الاجهاض في ثلاثة الاشهر الاولى فقدان الدم والالم في اسفل البطن هي العلامات الرئيسية للاجهاض.

انقطاع الحيض

غياب الحيض

خزعة المشيمة

هذا الفحص نمارسه عندما يكون احتمال كبير بان الجنين لديه شذوذ كروموسومي.بعض الشذوذ الوراثية ممكن كشفها بهذا الفحص. الفحص يستلزم استشارة مسبقة مع طبيب وراثة.فحص نسيج المشيمة يتم عن طريق المهبل تحت التخدير،و تحت مراقبة الموجات فوق الصوتية ما بين 9 و 11 أسابيع من الحمل.لانه يمكن حدوث خطر الاجهاض،هذا الفحص يجب ان يقوم به فرق طبية متخصصة. وليس مؤلم للطفل او امه.

العملية القيصرية

يتم هذا الاجراء اذا كان الحوض صغير جدا، اذا كانت التقلصات ليست كافية، او اذا كانت الولادة طويلة جدا او اذا الجنين يتحمل و يستجيب لتقلصات الممارسة.طبيب الولادة يمارس اذا فتحة في جدار بطن الام لاستخراج الطفل.تتم العملية القيصرية بتخدير عام او تخدير فوق الجافية. تخدير فوق الجافية الام تكون واعية و يمكن ان تشارك في ولادة طفلها.

الشفافية القفوية

جيب صغير من السائل الموجود تحت جلد عنق الجنين.

السائل السلوي

السائل الذي يسبح فيه الجنين داخل الرحم.

العقي

هي المادة الخام الاولى المسودة السميكة يفرز من قبل حديثي الولادة في بداية حياته.

الرصد

هذا الجهاز الذي لا يسبب اى الم للطفل او الام, يمكن من تسجيل نبضات القلب للطفل في نفس وقت تقلصات الرحم. هي طريقة لمراقبة حيوية الطفل. في العديد من حالات الحمل يستعمل هذا الاسلوب في الولادات. الطبيب يمكن ان يفعل الفحص في وقت متاخر من الحمل للتأكد من الحالة الصحية للطفل

الملقط

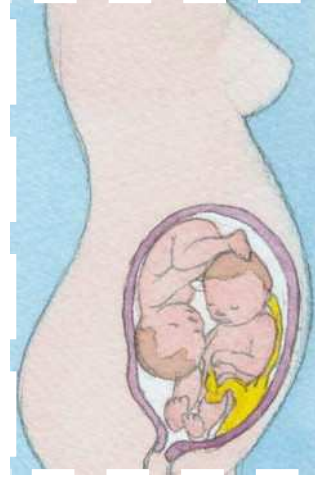
أداة تستخدم في بعض الاحيان أثناء الولادة لمساعدة خروج الطفل عن طريق سحبه من الخارج.

مبحث الملامسة

أو فن للمس يهدف هذا الاسلوب لانشاء علاقة المودة بين الطفل ووالده ووالدته خلال فترة الحمل. للمس هو الذي سوف يعزز هذا الرابط خلال فترة الولادة الملامسة, مشاركة نشيطة تكون محفوظة للاب.

التوائم

هناك نوعين من التوائم. التوائم الغير متماثلة (الاكثر شيوعا) تأتي من بويضتين مخصبة بحيوانين منويين. ستعشان البويضتين المختلفتين جنب الاخرى في الرحم. كل بيضة مستقلة تماما عن الاخرى (المشيمة مختلفة) الاطفال اللذين سوف يولدون سيتشابهون كاخ و اخت لا اكثر. يمكن ان يكونا من جنسين مختلفين. التوائم الحقيقية ينتجون عن بيضة واحدة مخصبة من حيوان منوي واحد. ولسبب مجهول هذه البويضة تنقسم لقسمين متساويين. الاجنة ستكون مدعومة بمشيمة واحدة. بعض المرات يشارك نفس الكيس الذي يخطط بالجنين, وبعض المرات اثنين. التوائم الحقيقية تتشابه كثيرا ودائما من نفس الجنس.



المبايض

الغدة الجنسية للمرأة بعدد 2, عندهم حجم لوزة كبيرة ينتجون و يفرزون هرمونات أنثوية (الاستروجين والبروجسترون).

فوق الجافية

محلي للحوض عن طريق حقن مخدر في فضاء فوق الجافية. لازالة او تقليل الالم الذي يصاحب الولادة.

عجان

مجموعة من العضلات تغلق الجزء السفلي من تجويف الحوض. يتضمن الفرج من الامام و فتحة الشرج في الجزء الخلفي. عند الولادة العجان يتمدد لسماح مرور الجنين. انتفاخ العجان يمكن ان يسبب سلس البول. لهذا السبب فان التمارين الوياضية هي مفيدة جدا للمحافظة على مرونة العجان.

المشيمة

عضو ملتصق في جذار الرحم، مرتبط عن طريق الحبل السري. يغذي الجنين عن طريق اخذ من دم الام المواد اللازمة لتنميته

السائل الذي يحيط بالجنين (بزل السلى)

يتم هذا الفحص في حالة خطر تشوهات جديدة (مثلا المنغولية). انها تنطوي على ازالة السائل الذي يسبح فيه الجنين (السائل السلوي). ويتحقق ابتداء من الاسبوع 16 من الحمل. و يتم الحصول على النتائج بعد ثلاثة اسابيع.

البكور

و يشكل خطر ضعيف للجنين (0.5 للاجاض) اذا كان يمارس من قبل فرق طبية متخصصة. المدهش هو انه ليس مؤلم لا للام ولا للطفل.

الجنين السابق لاوانه, هو الطفل الذي يولد بين الاسبوع 26 و 37 من الحمل. لكي يبقى هؤلاء الاطفال على قيد الحياة, قد يحتاج لاشراف طبي و رعاية واسعة النطاق. قد يحدث و ان من بين هؤلاء المبكري الولادة ان يحتفظوا عقابيل. ان نمط الحياة المتعلق بالحمل و المراقبة الجيدة يمكن ان يقلل من مخاطر الولادة المبكرة.

قياس الحوض

قياس قطر حوض الام لمعرفة اذا الطفل يمكن ان يمر من الحوض خلال الولادة يتم تنفيذ هذه الراديو, فقط في بعض الحالات المحددة, الطفل لا يظهر بشكل جيد. الام تقل من 1.50, اذا كانت غصوبات في الولادة.



الحصبة الألمانية

هذا المرض عادة مؤدي في حالة حدوثه اثناء الحمل يمكن ان يسبب تشوهات رئيسية للجنين و خصوصا 4 الاشهر الاولى, اختبار فحص الدم يسمح للتحقق اذا الام محمية من هذا المرض .يوجد تلقيح ضد الحصبة الألمانية,اكن لا يمكن القيام به خلال فترة الحمل نظرا للتدابير الوقائية.
أنظر الصفحة 18.

العدوى بفيروس نقص المناعة المكتسبة

الامراض المنقولة الجنسية.عادة مايتم اختبار فيروس نقص المناعة البشرية خلال اختبار فحص الدم خلال فترة الحمل و يكون بموافقة الابوين.
الام الحامل المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية,يمكن ان تنقل العدوى لطفلها بنسبة 20 الى 35 في المائة .هذا الخطر يمكن ان ينخفض كثيرا بادارة علاج مضاد للفيروسات.مازلنا لا نفهم لماذا بعض الاطفال تصاب والاخرى لا .

علاج الراحة

هذه الطريقة تعتمد في المقام الاول على الاسترخاء العميق في الفترة التي توجد بها المرأة,خلال الولادة يجب ان يمكنها من الصمود بشكل افضل للتقلصات و المشاركة في الولادة.

الزهري

هذا المرض المنقول جنسيا .امراة مصابة بميكروب يمكن ان تنقل المرض لجنينها.اذا هذا هو الحال فان الطفل يكون مصاب على مستوى العظام كعلى مستوى الاعصاب.فلهذا فان فحص المرض يتم باخذ دم للتمكن من معالجة الام.

تسمم الحمل

مرض مرتبط خاص بالحمل.يتضح بتورم في انتفاخ الكا حلين, القدمين,الاصابع بواسطة زيادة الوزن المفرط و الزلال في البول.ضغط الم غالبا ما يكون مرتقعا جدا.من المهم تحديده من اجل تحقيق مراقبة في الوسط الطبي..

توكسوبلازما

هذا المرض عادة دون خطورة الا في الحمل,يمكن ان يكون مسؤول عن انتهاكات خطيرة في الدماغ او العينين للجنين(خصوصا في المرحلة المبكرة من الحمل).الفحص المبكر للحمل يمكن من معرفة الام اذا محمية ضد هذا المرض.وفي حالة ان لم يكن ذلك,فان اختبارات الدم العادية ستبين اذا لم يكن لها اصابة بالمرض اثناء الحمل.

قناة فالوب

يتعلق الامر بممرين 5و6 سنتم,يربط المبايض الى الرحم.واحدة في اخر الانبوب يتمثل في اتصال مباشر مع المبيض.هامش المتاخمة لهذه الاجنحة,انتزاع البويضة عندما تكون ناضجة.والاخصاب يجري في فالوب.

مصاصة

أداة تحط على رأس الجنين عند تطلب شروط الولادة ذلك. حيث يسمح بجذب الجنين الى الخارج.

الفرج

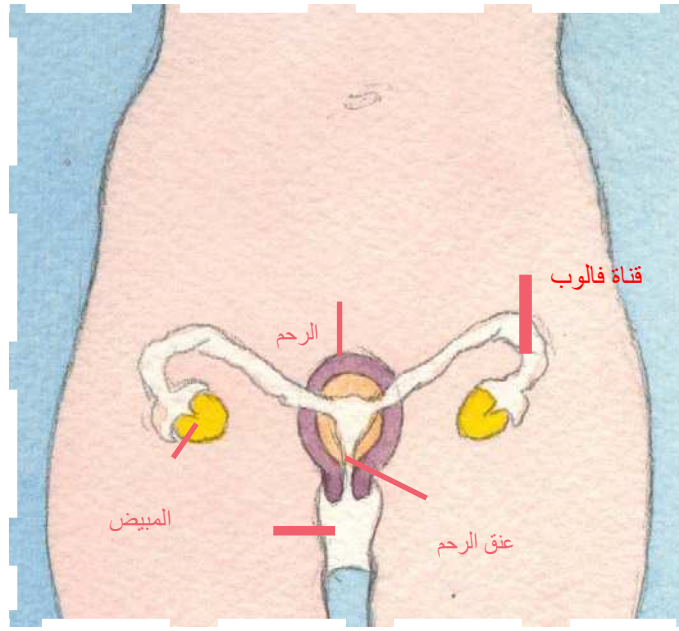
عضو خارجي للجهاز الانثوي للمرأة , متكون من شفتين كبيرتين بالخارج, من البذر و شفتين صغيرتين من الداخل.

الرحم

عضلة جوفاء وملساء على شكل اجاصة. يسمى الجزء العلوي منه على نطاق اوسع بالجسم. عنق الرحم مصطف باغشية مخاطية وتدعى بطانة الرحم التي فيها تعيش البويضة المخصبة. خلال الحمل وزن و حجم الرحم يتزايد.

المهبل

قناة ب 6 الى 10 سنتم. يربط الرحم بالفرج. المهبل يتمدد لحد كبير اثناء الولادة.





المحرر المسؤول

Benoît PARMENTIER
Chaussée de Charleroi, 95
1060 Bruxelles

تصميم

Service Education Santé de l'ONE

التوضيح

Q. Greban

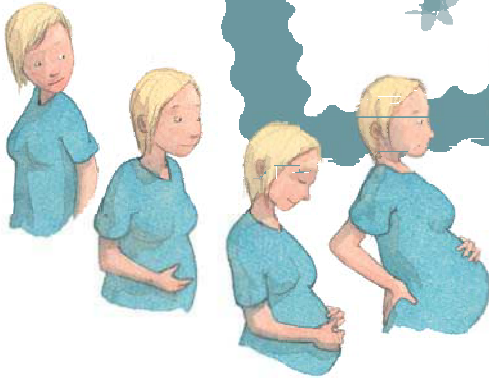
التنسيق

Service Infographie de l'ONE

موقع الانترنت

www.one.be

D/2008/74.80/66



Avec le soutien de
la Communauté française Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie nationale



Loterie Nationale