

عائلة المستقبل

ميديكlinik بيبي

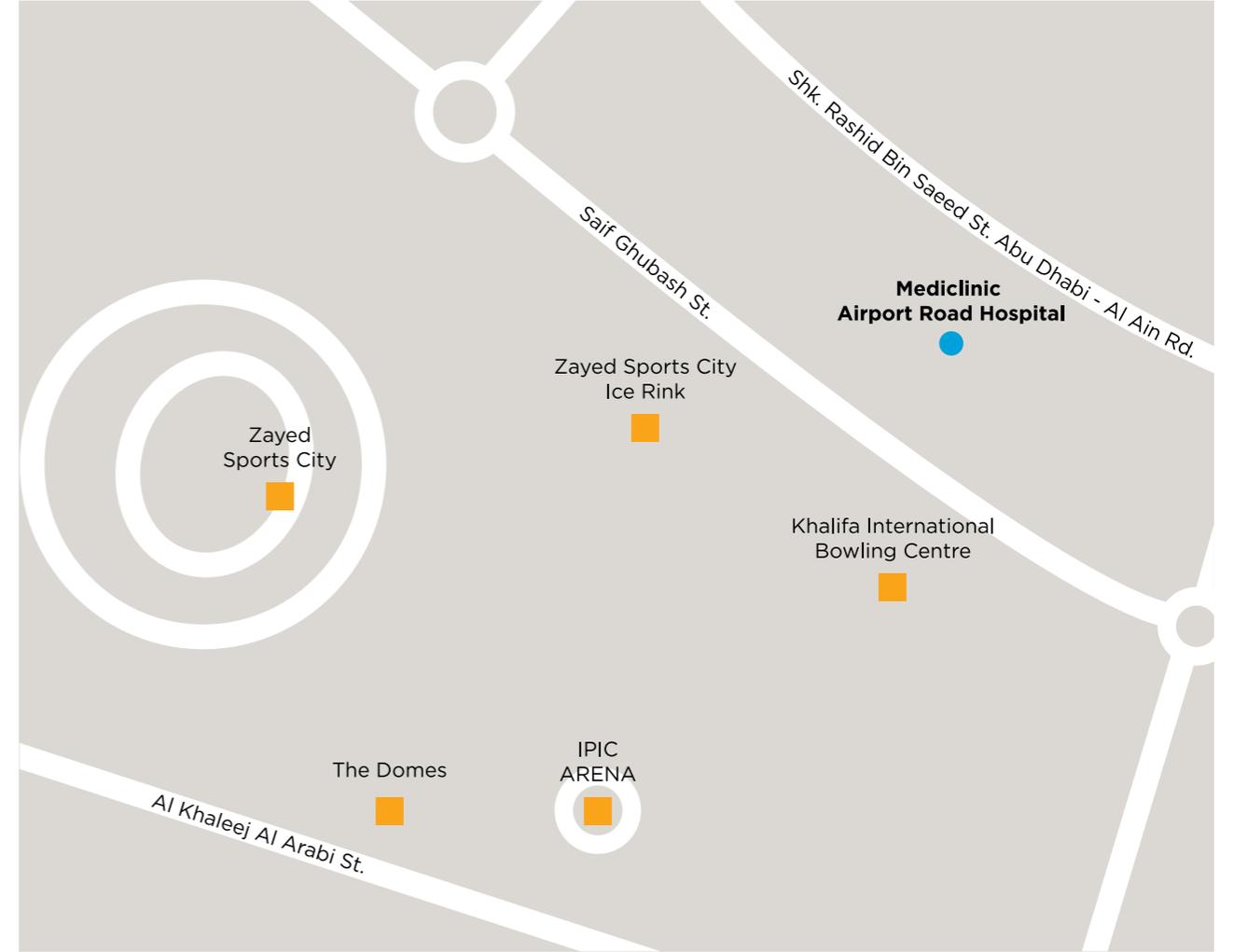
هو برنامج دعم فريد وخاص تم تصميمه ليزود الآباء والأمهات
الإحسان بالمعرفة والمعلومات اللازمة من أجل تمتعهم هم
وأبنائهم بصحة جيدة.

العامل الأكثر أهمية في التأثير على التنمية
الفكرية للطفل هي سرعة استجابة الأم لأي
أعراض تظهر على طفلها.

AIRPORT ROAD, NEXT TO ZAYED SPORTS CITY
P.O. BOX 48481, ABU DHABI UAE
T: +971 2 444 6655
F: +971 2 444 4199

airportroadhospital@mediclinic.ae
www.mediclinic.ae

شارع المطار، بجانب مدينة زايد الرياضية
ص.ب. ٤٨٤٨١، أبوظبي الإمارات العربية المتحدة
ت: +٩٧١ ٢ ٤٤٤ ٦٦٥٥
ف: +٩٧١ ٢ ٤٤٤ ٤١٩٩



أخصائيو تثق بهم.

الإمارات العربية المتحدة • جنوب أفريقيا • ناميبيا • سويسرا

جدول المحتويات

نُبذة عن وحدة الولادة بميديكلينيك مستشفى شارع المطار

- مرحبا بك في وحدة الولادة
- وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة

نظرة سريعة على وحدة الولادة

خدمات الولادة

- برنامج ميديكلينيك بيبى
- جولات الولادة
- حصص ما قبل الولادة
- العودة للمنزل والمتابعة

معلومات تُهمك:

- الولادة - ماذا تحضرين معك إلى المستشفى
- أثناء الولادة
- إشعار الميلاد
- أرقام مهمة
- الخدمات الأخرى المتاحة

أسلوب الحياة أثناء الحمل

- التغذية أثناء الحمل
- اللياقة البدنية أثناء الحمل

المخاض

- وضعيات المخاض
- تخفيف الألم أثناء المخاض
- ما هو تحفيز المخاض؟

بعد الولادة

- بعد الولادة (الولادة الطبيعية والقيصرية)
- معظم مشاكل ما بعد الولادة الشائعة
- تناول الطعام الصحي بعد الولادة

العناية بطفلك

- عام (الحمام الأول، الإرضاع، العناية بالبشرة، وغير ذلك)
- الختان
- أشياء مهمة للملاحظة
- التطعيم بعد الولادة وفحص حديثي الولادة



نُبذة عن وحدة الولادة
بميدىكلينيك مستشفى
شارع المطار



نُبذة عن وحدة الولادة بميديكلينيك مستشفى شارع المطار

مرحباً بك في وحدة الولادة

من قال إن الولادة لا يمكن أن تكون تجربة رائعة؟ ولتحقيق هذه الغاية عكف فريقنا على إقامة مركزاً للتميز يتمحور عمله حول الأسرة يهدف إلى توفير النصح والإرشاد للحوامل وأزواجهن طوال تلك الفترة المهمة من حياتهم التي يحتاجون إليها لكل الدعم.

وهدفنا هو تمتع كل من الطفل المولود وأمه بصحة جيدة حتى لا يتبقى من هذه التجربة سوى المشاعر الإيجابية، وتلك البيئة توفر لك ولأسرتك مساحة لطرح كل ما قد يدور بذهنك من أسئلة وتمنحك راحة تامة أثناء الولادة وقبل المغادرة إلى منزلك.

نظرة عامة على وحدة الولادة

تقع وحدة الأمومة في ميديكلينيك مستشفى شارع المطار في الطابق الثالث، وتضم وحدات ما قبل الولادة وما بعد الولادة 24 سريراً، وأربع غرف للولادة، وغرفة لعمليات الولادة، وغرفة الإنعاش وغرفة تقييم واحدة.

كما تقع وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU) في الطابق الثالث، بجوار غرف الولادة. تم تجهيز وحدة العناية المركزة لدينا بأحدث المعدات ويتم تشغيلها من قبل الموظفين المختصين الذين يهتمون بجميع حالات الأطفال الخطرة منخفضة الخطورة، من 28 أسبوع حمل فما فوق.

تتمتع الوحدة بالقدرة على رعاية حالات الحمل ذات المخاطر المنخفضة والمرتفعة على حد سواء، بما في ذلك رعاية الأطفال في حالات الحمل منذ الأسبوع 24، كما نمتلك فريقاً للتوليد على درجة عالية من التخصص من أكثر من خمس دول ويتحدث العديد من اللغات مما يمنحهم القدرة على توفير أفضل رعاية لك ولطفلك. وتقع وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة هي الأخرى في الطابق الثاني بجوار غرف الولادة.

وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة

إذا وُلد طفلك قبل موعده أو وُلد مريضاً، فقد يُنقل إلى وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة التي جرى تطويرها حديثاً، وهي وحدة تحتوي على خمسة أسرة رعاية مركزة وغرفة عزل. كما لدينا أيضاً أخصائي حديثي الولادة وطبيب أطفال متواجدين على مدار الساعة لنضمن لطفلك أعلى مستوى من الرعاية في حال احتياجهم إليها.

الأطفال الذين قد يتم إدخالهم إلى وحدة العناية المركزة لمراقبة:

- مواليد الأمهات المصابات بسكري الحمل وكانت تتم إدارة حالتهن بواسطة الأنسولين
- المواليد بين 28-36 أسبوعاً
- المواليد الذين يتعرضون للخطر عند الولادة أو لا يمكنهم التنفس بشكل جيد من تلقاء أنفسهم

قد يكون الوقت الذي يمضيه الطفل في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة وقتاً عصيباً عليك، غير أن مشاهدته يكبر ويتحسن يوماً بعد يوم سوف يترك لديك انطباعاً جيداً حيث نستخدم في المستشفى أحدث الأساليب التكنولوجية في مجال الطب لمنح طفلك أفضل رعاية ممكنة. نقدم لطفلك الرعاية التي يحتاجها للنمو بما يقلل الضغط الذي يُغلف بيئة وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة إلى أقصى قدر ممكن مع تعزيز استقرارهم بدنياً وحماية أنماط النوم لديهم فضلاً عن تحفيز عمليتي النمو والنضوج. علاوة على ذلك، فلن ندخر جهداً في الحرص على ألا يكون هناك ما قد يعكر صفو مشاعر الأمومة والأبوة، حيث نولي عناية خاصة لتقوية الروابط بين الأسرة وبين طفلها الخديج أو المريض. وستتبع طريقة رعاية الأم للطفل على طريقة أسلوب الكنغر؛ وهي طريقة فريدة لتعزيز الروابط بين الطفل والأبوين حيث نمنح الأم والأب الفرصة في حمل طفلهم وضعه بمساعدة ممرضة بتدريب خاص فور استقرار حالة الطفل لأقصى درجة تسمح بذلك. وتتوفر في المستشفى مقصورات للرضاعة ذات تصميم خاص تحتوي على مقاعد مساح تمنح الأمهات القدرة على الإرضاع أو إخراج الحليب براحة تامة.



خدمات الولادة



خدمات الولادة

برنامج ميديكلينيك بيبي

برنامج ميديكلينيك بيبي هو برنامج خاص مصمم لدعم آباء المستقبل على تجاوز مراحل الحمل والولادة والعام الأول من عمر الطفل، وللمشاركة به يمكن للآباء التسجيل عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني www.mediclinicbaby.ae فور تأكدهم من الحمل (12 أسبوعاً).

ويتضمن البرنامج ما يلي:

- جولة يصحبكم فيها طاقم التمريض إلى قسم الولادة بميديكلينيك مستشفى شارع المطار
- سجل الحمل الذي تدون فيه تفاصيل الحمل وتتعرفين من خلاله على المزيد عن التغيرات التي ستحدث لك ولطفلك
- محاضرة ما قبل الولادة مجانية للآباء المسجلين
- حقيبة هدايا للأم والطفل
- اللقاح الأول للتطعيم ضد السل مجاناً
- زيارة مجانية لاستشاري الرضاعة الطبيعية
- جلسات مساج للأطفال
- فحص السمع مجاناً

جولات الولادة

يمكن الترتيب لجولات في وحدة الولادة بميديكلينيك مستشفى شارع المطار، ويرجى الاتصال على الرقم 056 998 6093 للمزيد من المعلومات.

تتضمن الجولة ما يلي:

- جولة تحت إشراف موظف مختص من طاقم وحدة الولادة.
- زيارة لغرفة المخاض وغرفة ما قبل الولادة (بحسب التوافر)
- توضيح للفرق بين قسم ما قبل الولادة وقسم ما بعد الولادة

حُصص ما قبل الولادة

تقدم ميديكلينيك مستشفى شارع المطار برنامجاً مجانياً حصرياً يتكون من جلسات لمرحلة ما قبل الولادة تغطي مجموعة شاملة من المواضيع مثل خطط الولادة والأطفال الخدج والأطفال ذوي الهمم، والمخاض والولادة، ورعاية ما بعد الولادة، وتمارين ما قبل الولادة وما بعد الولادة.

وهذه الحُصص مصممة بحيث تُجهز الآباء والأمهات على أكمل وجه للولادة فضلاً عن تعريفهم بطاقم العمل بالمستشفى الذي سيساعدهم أثناء مرحلة الولادة.

تقدم ميديكلينيك مستشفى شارع المطار حُصص ما قبل الولادة يوم الثلاثاء الثالث من كل شهر. يرجى التواصل معنا على البريد الإلكتروني Mair-maternity@mediclinic.ae للمزيد من المعلومات

المواضيع المشمولة

- التجهيز للولادة
- ماذا تحضرين معك إلى المستشفى
- متى تأتين إلى المستشفى
- خطة الولادة

المخاض والولادة

- تحفيز المخاض
- إدارة الألم
- التنفس والاسترخاء
- الولادة (بما في ذلك الفيديو) أوضاع الولادة
- التدخلات الجراحية للولادة (الجراحة القيصرية، شق الجنين، بضع الفرج)

• محطات تفاعلية

- الرضاعة الطبيعية
- الإنعاش القلبي الرئوي وسلامة الأطفال حديثي الولادة (متلازمة موت الرضع الفجائي)

كما يتضمن ذلك أيضاً جولة في وحدتي المخاض والولادة بالإضافة إلى جلسة للأسئلة والأجوبة.

العودة للمنزل والمتابعة

بعد ولادتك لطفلك لدينا، ستصلك مكالمة منا للتأكد من أن كل شيء على ما يرام، وفي حال الولادة على يد طبيب توليد تابع لنا، فسوف نحجز لك موعداً للمتابعة مجاناً في حال عدم وجود تغطية تأمينية (لا ينطبق للأطباء المستقلين). أما في حال كانت الولادة على يد طبيب مجتمعي، فسوف يرتبون لك موعداً للمتابعة بصورة منفصلة. كما يحق لك أيضاً زيارة مجانية لأخصائي التغذية.

سوف يتحدد لطفلك زيارة متابعة لدى أحد أطباء الأطفال لدينا، وفي حال رغبتك في زيارة طبيب مجتمعي فسوف تقع عليك مسؤولية الترتيب لحجز موعد لطفلك.

مساج الرضع والأطفال

نقدم لك في ميديكلينيك مستشفى شارع المطار دورة عن مساج للأطفال لخمسة أسابيع على يد الطاقم المدرب لدينا والجلسات مجانية. للمزيد من المعلومات وحجز الدورة، يرجى الاتصال على الرقم 056 998 6093.





معلومات
مفيدة





الولادة - ماذا تحضرين معكِ إلى المستشفى لولادة طفلكِ:

- ملابس نوم (ثلاثة أطقم)
- مستلزمات النظافة الشخصية / أدوات التجميل
- ملابس سهلة الخلع للرضاعة الطبيعية (ملابس علوية بأزرار)
- ضمادات الصدر
- طقم ملابس للعودة إلى المنزل
- نسخة من جواز السفر (للأبوين)
- نسخة من التأشيرة (للأبوين)
- شهادة الزواج

للطفل

- ملابس لأربعة أيام
- أغطية لأربعة أيام
- مقعد سيارة
- قفازات إغطية يد الطفل
- غطاءان أو ثلاثة أغطية للطفل (من النوع الرفيع)
- غطاء لراس الطفل بعد الولادة

سيتم توفيره من المستشفى

- ضمادات صحية
- ملابس داخلية تُستخدم مرة واحدة
- حفاضات
- مناديل مبللة للطفل
- مناشف
- آذنية خفيفة
- حقيبة هدايا للطفل
- حقيبة هدايا للأم

أثناء الولادة

تكون راحتك وسلامتكِ على رأس أولوياتنا بعد الولادة، حيث إن كل غرفة مزودة بدش وتتوفر كرات الولادة. سيتم تخصيص أحد أعضاء فريق القابلات المتمرس لدينا لمتابعتك بصورة شخصية أثناء فترة المخاض، ولا يُسمح سوى بزائرين فقط أثناء تلك الفترة غير أنه يمكن لفرد منهم فقط البقاء معك أثناء وقت الولادة حيث يعمل ذلك على توفير مكان لتواجد عضو آخر من الطاقم الطبي. غير مسموح بتواجد الأطفال في غرفة الولادة، وتطبق لدينا بعض القواعد الصارمة الخاصة بفترتي المخاض والولادة اللازمة لراحة جميع المريضات وسلامتهن والمحافظة على خصوصيتهن.

نطلب منك الالتزام بما يلي في جميع الأوقات:

- غير مسموح سوى بزائرين فقط أثناء المخاض
- غير مسموح سوى بشخص واحد فقط لتقديم الدعم أثناء الولادة
- غير مسموح بتواجد الأطفال في غرفة الولادة
- غير مسموح بانتظار الزوار في الممرات أمام غرف المخاض
- غير مسموح بأي كاميرات فيديو في غرفة المخاض أو غرفة العمليات، غير أنه مسموح بتواجد كاميرات الفيديو في القسم
- غير مسموح بزجاجات المياه الساخنة ولا السّموع

إشعار الميلاد

سوف تحصلين على نموذج إشعار ميلاد بعد ولادة طفلكِ سيتعين عليكِ أو على زوجك تعبئته، وفي حال عدم حصولكِ عليه فيرجى طلب نسخة من الممرضة المتابعة لحالتك. يُرجى إحضار أصل شهادة الزواج وأصل الهوية الإماراتية للأبوين إلى المستشفى. سوف يُطلب منك خلال عملية استصدار شهادة الميلاد نسخاً من جواز السفر والتأشيرة (وسيتعين عليكِ تقديم نسختين من كل مستند في حال كنتِ مواطنة فرنسية). سوف تستغرق عملية تخليص هذا النموذج يومي عمل تقريباً وسيصدر لكِ إشعار ميلاد ستحتاجين إليه للحصول على شهادة الميلاد: سوف يُقدم لكِ سكرتير القسم المشورة بشأن هذه العملية.

أرقام مهمة:

الخط الساخن (القابلات): 056 998 6093
جناح الأمومة: 4373 / 4360 / 02 494 4366
إدارة الفواتير: 4600 / 02 494 4500
جناح الولادة: 4373 / 4360 / 02 494 4366

الخدمات الأخرى المتاحة

خدمة الغرف

يمكنك اختيار طعامك يومياً من قائمة الطعام وسنقدم إليك ما تختارينه. تتوفر خدمة للغرف للزوار المقيمين معكِ بالرفة، وسوف تجدين بالرفة قائمة تختارين منها ما تحبينه من المأكولات والمشروبات المتوفرة. يُرجى الاتصال بخدمة الغرف للحصول على جميع ما تحتاجينه من مأكولات ومشروبات.

جميع الوجبات طازجة وتُعد بالمستشفى. يمكن للمرضى والزوار الطلب من قائمة الطعام.

الإنترنت

يتوفر بميديكالينيك مستشفى شارح المطار إنترنت لاسلكي. يُرجى طلب كلمة المرور من الممرضة.



أسلوب الحياة أثناء الحمل



أسلوب الحياة أثناء الحمل

التغذية أثناء الحمل

ينطوي السير على نظام غذائي متوازن على أهمية خاصة أثناء فترة الحمل حيث يستطيع طفلك الحصول على احتياجاته الغذائية الخاصة من نظامك الغذائي. علاوة على ذلك، فإن نمو الطفل يزيد من احتياج جسدك للغذاء وبإمكانك البقاء بصحة جيدة إذا اتبعت نظاماً غذائياً صحياً. يحتاج جسمك أثناء فترة الحمل إلى احتياجات غذائية أكبر، وخاصة لعناصر البروتين والكالسيوم والحديد وحمض الفوليك، وقد يوصي الطبيب المعالج أو طبيب التغذية المتابع لحالتك بمكملات غذائية نظراً لصعوبة تلبية تلك الاحتياجات الغذائية المتزايدة في جميع الأوقات. غير أنه يمكن لغالبية النساء الحصول على جميع تلك الاحتياجات الغذائية المتزايدة بمجرد السير على نظام غذائي صحي.

إرشادات عامة لتناول طعام صحي

- تناولي مختلف أنواع الأطعمة وقسمي طعامك إلى وجبات صغيرة طوال اليوم حيث يكون ذلك أسهل في أغلب الاوقات من تناول ثلاث وجبات كبيرة - حيث تساعد الوجبات الصغيرة على تخفيف العبثان وحرقة المعدة
- ابتعدي عن الكسل - فخرافة أن الحامل غير مسموح لها بممارسة أي نشاط أثناء الحمل غير صحيحة حيث إن النشاط المعتدل لن يصيب طفلك بأي ضرر
- اشربي الكثير من المياه النظيفة الآمنة - لتران يومياً على الأقل
- تناولي دائماً الأطعمة الغنية بالنشويات في معظم وجباتك - فهي أطعمة سوف تزودك بالطاقة كما أنه من المهم أن تحرصي على أن تكون هذه الوجبات من الحبوب الكاملة. توفر الحبوب الكاملة الكربوهيدرات الأساسية التي توفر للجسم الطاقة اللازمة، وتحتوي العديد من الحبوب الكاملة على الألياف والحديد وفيتامين ب والعديد من المعادن. استبدلي الحبوب البيضاء التي تحتوي على السكر والخبز الأبيض بالحبوب الكاملة أو خبز القمح الكامل
- تناولي كمية وافرة من الخضروات والفاكهة كل يوم، حيث إنها تمد الطفل وهو في الرحم بمواد غذائية معينة مثل فيتامين ب وفيتامين ج كما يساعد تناول كميات كافية من الفاكهة والخضروات أيضاً على الوقاية من الإمساك. احرصي على التأكد من تناول ثمرتي فاكهة وثلاث حبات من الخضروات على الأقل يومياً أثناء الحمل
- تناولي البقول المجففة والبازلاء والعدس وفول الصويا بانتظام لتمد جسمك هي الأخرى بالألياف ولتسهيل عملية الهضم
- يمكن أيضاً تناول الدجاج والأسماك واللحوم والألبان والبيض يومياً

حيث توفر اللحوم والدجاج والأسماك والبيض والبقوليات جسمك بالبروتين وفيتامين ب والحديد، لذا احرصي على تناول هذه الأطعمة يوميا. يمكنك أيضاً الحصول على الكالسيوم الذي يساعد في بناء العظام والأسنان لدى طفلك بشكل أساسي من منتجات الألبان التي ستوفر لك البروتين كذلك.

- أحرصي على تناول ما لا يقل عن 150 جراماً من الأسماك قليلة الزئبق أسبوعياً.
- قللي من تناول الدهون.
- تجنبي الكافيين أو قلليه - حيث تُشير بعض الدراسات إلى أن تناول ثلاثة أكواب أو أكثر من القهوة يومياً قد يزيد من خطر الإجهاض على الرغم من عدم وجود ما يثبت ذلك بعد، قللي من استهلاكك للمشروبات التي تحتوي على الكافيين إلى كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً.
- قللي من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر ولا تتناوليها بين الوجبات.
- تجنبي المشروبات الكحولية والسجائر حيث إنها قد تتسبب في تشوهات للجنين.

نصائح

تستطيعين من خلال التخطيط لوجبتك ضمان تناولك أنت وأسرترك لنظام غذاء متوازن. تأكدي من تناول أطعمة من مجموعات الطعام الخمسة جميعها - الحبوب، والفواكه والخضروات، والدهون الصحية، ومنتجات الألبان، واللحوم، والبقوليات.

زيادة الوزن أثناء الحمل

الأمهات اللاتي يعانين من السمنة أو انخفاض الوزن:

انخفاض الوزن - إن انخفاض الوزن عن المعدل الكافي يعني عدم حصول طفلك على بعض العناصر الغذائية الأساسية مما قد يسبب له مشاكل فيما بعد، كما يرتبط انخفاض الوزن كذلك بولادة أطفال دون الوزن الطبيعي.

زيادة الوزن - تتضمن المشكلات المرتبطة بزيادة الوزن أثناء الحمل ارتفاع ضغط الدم، وسكري الحمل، وحدوث مضاعفات عند الولادة، فضلاً عن احتياجك واحتياج طفلك إلى البقاء بالمستشفى لفترات أطول.

الوزن الموصى باكتسابه للحوامل (استناداً إلى مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل):

فئة مؤشر كتلة الجسم	إجمالي الوزن الموصى باكتسابه (بالكيلوجرام)	زيادة الوزن الأسبوعي بالثلث الثاني والثلث الثالث من الحمل (بالجرام)
مؤشر كتلة الجسم أقل من 18.5 (انخفاض في الوزن)	12.5 - 18	حوالي 500
مؤشر كتلة الجسم يساوي 18.5 - 24.9 (وزن طبيعي)	11.5 - 16	حوالي 400
مؤشر كتلة الجسم يساوي 29.9 - 30 (وزن زائد)	7 - 11.5	حوالي 300
مؤشر كتلة الجسم أكثر من 30 (سمنة)	5 - 9	حوالي 200

*مفترض زيادة وزن بإجمالي 0.5 - 2 كيلوجرام في الثلث الأول.

يُعد اكتساب الوزن الكافي أثناء الحمل أهم وسيلة يمكن بها التأكد من نمو الجنين بصورة كافية.

لا تزيدي من كمية الطعام، بل احرصي على نوعيته. لن تحتاجي إلى مزيد من الطاقة أثناء الحمل إلا في الثلث الأخير منه حيث ستحتاجين إلى زيادة ما بين 200 و300 كالوري. ومن ثم فإن نوعية النظام الغذائي هي العنصر المهم وليست كميته.

العناصر الغذائية الأساسية أثناء الحمل

الحديد

يُستخدم الحديد في تكوين خلايا الدم لك ولطفلك ويكون امتصاصه في أفضل صورة من الأطعمة الحيوانية مثل اللحم الأحمر والدجاج والأسماك. كما تحتوي الأطعمة القائمة على الخضروات مثل البقوليات وخبز القمح الكامل والحبوب الكاملة والمكسرات والخضروات ذات الأوراق الخضراء على الحديد، غير أن امتصاصها لا يكون بنفس الصورة الجيدة.

يُساعد فيتامين ج على امتصاص الحديد لذا من المهم إدراج الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج في وجبتك. على سبيل المثال، تناولي الطماطم أو الفليفلة في شطائر خبز القمح الكامل أو أضيفي بعض التوت على حبوب الإفطار. بعض النساء يصعب عليهن الحصول على كمية الحديد الكافية التي يحتجن إليها أثناء الحمل مما قد يستدعي تناول مكملات غذائية تحتوي على الحديد حسبما يوصي به الطبيب المعالج.



حمض الفوليك

حمض الفوليك هو من عائلة فيتامين ب وله دور مهم في المراحل المبكرة جداً من الحمل من أجل النمو الطبيعي لطفلك، كما أنه مهم جداً في مراحل الحمل التالية لنمو خلايا الدم الحمراء الجديدة. تتضمن الأطعمة الغنية بحمض الفوليك الخضروات الخضراء (البروكلي، والفاصوليا الخضراء، والبازلاء، والأفوكادو، والهلينون) إلى جانب الفواكه وخبز القمح الكامل والحبوب الكاملة، وتصبح فائدة حمض الفوليك نتيجة الحرارة، لذا يجب الحرص على طهي الخضروات بالتبخير البسيط أو بالمايكروويف بدلاً من سلقها. كما يجب الحرص أيضاً على تناول بعض الثمار النيئة في السلطات على سبيل المثال.

الكالسيوم

تحتاجين أنتِ وطفلك إلى الكالسيوم من أجل بنية قوية للعظام والأسنان، كما أنه يساعد أيضاً في تحسين عمل الدورة الدموية والجهاز العضلي والجهاز العصبي بصورة جيدة. تتضمن المصادر الجيدة للكالسيوم الحليب ومنتجات الألبان، كما أن الكثير من حبوب الإفطار وعصائر الفواكه غنية بالكالسيوم.

البروتين

تعد البروتينات عنصراً أساسياً لنمو الجنين وتطوره، لذا تأكدي من تناولكِ لكمية كافية من البروتين من اللحم والدجاج والأسماك والبيض والحليب ومنتجات الألبان فضلاً عن البروتين النباتي من البقوليات المجففة والبازلاء والعدس وفول الصويا.

المشاكل أثناء الحمل الغثيان الصباحي

قد تتسبب تغيرات الهرمونات أثناء الحمل في حدوث الغثيان الصباحي في الأسابيع الأولى منه. وعلى الرغم من أنه يُسمى الغثيان الصباحي، فإنه قد يقع في أي وقت أثناء اليوم. ومن ضمن الأفكار التي تساعد في التعامل مع الغثيان الصباحي ما يلي:

- تناولي مرز الزنجبيل الجاف
- تناولي بعض البسكويت الجاف قبل مغادرة السرير
- تناولي كميات قليلة بصورة منتظمة وببطء
- اشربي ما بين الوجبات بدلاً من الشرب أثناء الطعام
- من الأفضل تناول منتجات الألبان قليلة الدسم
- تجنبي الروائح النفاذة
- استنشقي بعض الهواء المنعش

حرقة المعدة وعسر الهضم

قد تعاني بعض النساء من حرقة المعدة وعسر الهضم في الفترة الأخيرة من الحمل، وهو ما يكون نتيجة لضغط الجنين عند نموه على المعدة، وهو ما قد يدفع محتوى المعدة إلى الأعلى بالمريء المسؤول عن توصيل الطعام.

وقد تساعد النصائح التالية:

- تجنبي الأطعمة الحريفة أو التي تحتوي على كمية كبيرة من التوابل
- تجنبي الأطعمة المليئة بالدهون أو المقلية
- قللي من تناولك للكافيين
- تناولي وجبات صغيرة بصورة منتظمة لتجنب امتلاء المعدة أو خواتها
- اشربي السوائل ما بين الوجبات بدلاً من الشرب أثناءها
- تناولي طعامك ببطء
- احرصي على النوم بوسادتين أو رفع رأس السرير

الإمساك

قد يصيبك الإمساك لعدة أسباب منها ما يلي:

- التغيرات الهرمونية التي تتسبب في استرخاء العضلات المعوية
- استخدام المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد
- ضغط الجنين على الأمعاء
- عدم الحصول على كمية كافية من الألياف

للوقاية من الإصابة بالإمساك، احرصي على القيام بما يلي:

- شرب كميات وفيرة من المياه (ثمانية أكواب يومياً)
- تناولي كميات وفيرة من خبز القمح الكامل والحبوب والفواكه والخضروات والبقول والمكسرات للحصول على الألياف
- تاكدي من ممارسة النشاط والتمارين بصورة كافية

اللياقة البدنية أثناء الحمل

نصح بشدة بممارسة التمارين بصورة منتظمة أثناء الحمل للحفاظ على صحتك ولمساعتك على التأقلم مع فترة المخاض عن طريق تدريب عضلاتك ورفع قدرتك على التحمل، وتوصي الإرشادات التوجيهية بممارسة التمارين منخفضة الشدة إلى متوسطة الشدة من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً بحد أقصى 40 دقيقة، غير أن وضعية الجسد تتبدل أثناء الحمل تزامناً مع تغير شكل الجسم وتسبب هرمونات الحمل في ضعف الأربطة وتمديدھا. علاوة على ذلك، تتعرض عضلات البطن هي الأخرى للتمدد وتضعف قدرتها على حماية العمود الفقري والحوض وهو

ما يتسبب في شيوع تعرض النساء للألم في منطقة الظهر والحوض أثناء الحمل وعلیک توخي المزيد من الحرص للمحافظة على لياقتك البدنية وعلى صحتك مع تجنب التعرض للألم أو الإصابة.

العلاج الطبيعي لصحة المرأة:

صُممت خدمات العلاج الطبيعي لصحة المرأة بميديكلينيك مستشفى الجوهرة بحيث توفر الرعاية للمرأة قبل الولادة وبعدها، وهدفنا هو خفض الألم بمنطقة الحوض وغير ذلك من الآلام الشائعة المرتبطة بالحمل أثناء تجهيز المرأة بديناً وذهنياً للولادة. إذا كنتِ تحتاجين إلى استشارة أحد المتخصصين، فيممكنك حجز موعد لدى أحد أخصائي العلاج الطبيعي المتمرسين لدينا.

وتتضمن الخدمات الصحية للمرأة ما يلي:

- العلاج الطبيعي لمرحلة ما قبل الولادة وما بعد الولادة
- العلاج الطبيعي لآلام الحوض والبطن
- العلاج الطبيعي لأعراض سلس البول ومشاكل الأمعاء

وضع الجسد

من المهم جداً المحافظة على وضعية جسدك سليمة والعناية بظهركِ أثناء الحمل، لذلك احرصي على بقاء عمودكِ الفقري والحوض في وضعية متناسقة طوال الوقت.

- أثناء الوقوف - احرصي على حمل وزنكِ على قدميكِ بالتساوي وعلى فرد الظهر أثناء الوقوف والمشي. اجذبي البطن للداخل واجعلي المنطقة السفلية إلى الأسفل
- أثناء الجلوس - احرصي على حمل وزنكِ على الأردافِ بالتساوي تجنبني تشبيك الأرجل واستخدام الوسائد الصغيرة أو المناشف الملفوفة تحت الفقرات القطنية أو بالأسفل عند الحوض
- أثناء القيام من على السرير - حافظي على بقاء ركبتيكِ مثبتتين ولفي جسدكِ إلى أحد الجانبين ثم أرفعيه للأعلى بيديكِ حتى وضعية الجلوس مع تحريك رجليكِ إلى حافة السرير
- عند رفع الأشياء وحملها - حافظي على ظهركِ مفروداً واثني جسدكِ باستخدام فخذيكِ وركبتيكِ ثم اجذبي الحمل بالقرب من جسدكِ قبل رفعه. تجنبني رفع الأشياء الثقيلة أو حملها وتجنبني لف ظهركِ واستخدامي قدميكِ في الدوران بدلاً من ذلك
- الانحناء - تجنبني الانحناء. يمكنكِ الجثو على ركبتيكِ أو جلوس القرفصاء بدلاً من الانحناء إذا اضطررت لذلك مثل أثناء القيام برعاية

الحديقة أو ترتيب السرير أو إخراج أي عرض من الخزائن السفلية

- احرصي على الدخول إلى السيارة والخروج منها وركبتيكِ وكاحليكِ مضمومين، واجلسي على المقعد بالعكس ثم لفي جسدكِ مع بقاء رجليكِ معاً. يمكن استخدام حقيبة بلاستيكية على المقعد لتسهيل دوران جسدكِ

لا تنسني استشارة الطبيب دائماً قبل ممارسة التمارين، وخاصة إذا كانت لديكِ أية مضاعفات نتيجة الحمل أو كنتِ تعانيين من أية مشاكل صحية أخرى. استشيرِي الطّبيب إذا شعرتِ بأنكِ لستِ على ما يرام أو كنتِ تشعرين بمشقة أو ألم كبير. تجنبني التمارين عالية الكثافة أو الرياضات التي يكون بها التحامات والتي قد تعرضكِ لخطر الإصابة. ونوصي بممارسة التمارين ذات الكثافة المنخفضة مثل السير والسباحة.

العناية بمنطقة قاع الحوض

منطقة قاع الحوض عبارة عن أحيال عضلية أسفل الحوض تدعم الأعضاء الموجودة به وتساعد في السيطرة على المثانة والأمعاء والمحافظة على صحة العملية الجنسية. وتؤدي كل من الهرمونات ووزن الجنين أثناء الحمل إلى إضعاف قاع الحوض كما تتمدد عضلاته أثناء المخاض، وقد يتسبب هذا الإضعاف المستمر إلى حدوث مشاكل بالمثانة والأمعاء أو إلى تدلي الأعضاء الموجودة بالحوض. يحدث لثلث النساء التي مرت بعملية الحمل من قبل حالات من التبول اللا إرادي بدرجات متفاوتة، ومن ثم فنوصي جميع النساء بممارسة التمارين الخاصة بعضلات قاع الحوض بصورة منتظمة طوال العمر.

وهناك طريقتان لتمارين عضلات قاع الحوض عليكِ الالتزام بهما حيث تبدئين باي وضعية تريحكِ - الاستلقاء أو الجلوس أو الوقوف.

الانقباض المطول

ابدئي بارحاء العضلات السفلية ثم قبض العضلات المحيطة بفتحة الإخراج الأمامية والمهبل وفتحة الإخراج الخلفية بأقوى شكل ممكن مع محاولة شفطهم للأعلى كما لو كنتِ تحاولين إيقاف تدفق البول أو خروج الريح. حاولي الحفاظ على هذم الوضعية حتى 10 ثواني يليها استرخاء للعضلات تماماً. ومن المفترض أن تشعرِي بارتخاء العضلات بالأسفل حينها وإلا فقد تكون أنهكتِ بالفعل وعلیک ممارسة التمرين لفترة أقصر بعد ذلك. حاولي القيام بهذا التمرين بأقصى عدد ممكن حتى 10 مرات. تنفسي بصورة طبيعية أثناء ممارسة التمرين. استرخي لمدة أربع ثوانٍ بين كل مرة وأخرى.

العناية بظهركِ وبالحوض أثناء المخاض والولادة

- تجنبني الاستلقاء على ظهرك عند الولادة



- في حال الإستلقاء على جانبك، احرصى على بقاء جسدك متسقاً. تأكدي من أن ركبتيك على نفس المستوى وحرصى على عدم ارتفاع رجليك العلوية بمسافة زائدة عن الحد



- يضمن لك تغيير الوضعيات بشكل دوري استخدام عضلات مختلفة مع ترك مساحة للعضلات الأخرى للراحة وأستعادة طاقتها

- تأكدي من قدرتك على ترخية جسمك بالكامل بأقصى قدر ممكن بين الانقباضات، حيث سيمنح ذلك لعضلاتك الفرصة للتعافي لمساعدتك أثناء التمرين على الانقباضات هذا فضلاً عن أن الراحة لازمة لاستعادة نشاطك

- للوقاية من الشعور بالألم في منطقة أعلى الظهر والرقبة، تجنبني الضغط المستمر عن طريق ذراعيك وتمرنني على وضعيات لا تستخدم فيها الذراعين لدعم جسدك. حاولي الحفاظ على استرخاء الكتفين وعدم رفعهما لأعلى

- في حال الحقن بمخدر الإبيدورال لتخفيف الألم من أجل الولادة القيصرية، فلن يمكنك الشعور بمكان الألم بدقة بالظهر والحوض والرجلين. وللوقاية من الإصابة، فعليك وعلى شريكك التأكد من بقائك على وضعية صحيحة ومن الحركة برفق، وهو ما يعني دعم الرجلين والظهر برفق وبفائهم متحاذيين. توخى الحرص الشديد عند تعديل وضعيتك من أجل التوليد بالملقاط أو لوضعك على ترولي من أجل الولادة القيصرية

- في حال شعوركِ بالألم أسفل الظهر أو ألم في الحوض يصعب عليك التعامل معه، فيرجى التواصل مع طبيبك التوليد واطلبي منه إحالتك إلى طبيب العلاج الطبيعي لصحة المرأة.

الانقباضات السريعة

استمري الآن بممارسة التمرين عن طريق إجراء انقباضات سريعة وقوية لعضلات قاع الحوض لمدة ثانية واحد فقط لكل انقباضة، ويتكرر التمرين لعشر مرات، وهذا التمرين لازم لتدريب العضلة على الانقباض السريع عند الكحة أو الضحك أو العطس.

الاستهداف

إمساك لمدة 10 ثوانٍ لعشر مرات عادية و عشر مرات بسرعة ثلاث مرات يومياً.

لمساعدتك على التذكر، تمرني لخمس مرات طويلة وخمس مرات سريعة في كل مرة تذهبين لغسل يديك بعد استخدام المراض أو في كل مرة تشربين فيها المياه.

إمالة الحوض

التمرين الأول: يبدأ التمرين بالجثو على الركبتين واليدين مع الحفاظ على الظهر مستقيماً.

وأتثناء الشهيق، أخفضي رأسك مع تقويس المنطقة السفلية من الظهر بلطف مع تمديدتها لأعلى أثناء انقباض عضلات قاع الحوض يلي ذلك جذب المنطقة السفلية من البطن إلى الداخل ناحية العمود أفقري. استرخي ببطء للعودة إلى الوضعية التي بدأت بها أثناء الزفير. احرصى على عدم تقويس ظهرك للأسفل بشدة.

التمرين الثاني: حاولي تجربة هذا التمرين وأنت مستلقية على جانبك وأثناء الجلوس والوقوف.

ملاحظة مهمة

سوف يساعدك القيام بهذا التمرين أثناء الجلوس والوقوف على الحفاظ على جسدك في وضعية جيدة.

التمرين الثالث: يكون هذا التمرين بإدارة الحوض برفق باتجاه عقارب الساعة من وضعية البدء ثم بعكس اتجاه عقارب الساعة



المخاض



المخاض

المخاض هي عملية تستغرق وقتاً وتحتاج دعماً. وهي وقت تغمره الأحاسيس والمشاعر المختلطة. وسيساعد فريق القابلات الطبي في دعمك وتوجيهك خلال هذا الوقت الخاص.

وضعيات المخاض

عادةً ما يكون الاستلقاء على الظهر أقل وضعيات الولادة فعاليةً، فأية وضعية تستدعي مساعدةً الجاذبية من المرجح أن تخلف نتائج أسرع. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يولد الاستلقاء على الظهر مع وجود طفل مكتمل النمو داخل الرحم ضغطاً على الأوعية الدموية المهمة، مما قد يؤثر على تدفق الدم للطفل.

لا تُخفف كثرة التحرك وتغيير الوضعيات باستمرار من الإزعاج وعدم الراحة فحسب لكنها تُسرّع أيضاً من تحسن الحالة والولادة بأمان. وستمنع النساء الحوامل المعرضات لخطر كبير من ممارسة هذه الوضعية. ويمكنك الاختيار من أي من وضعيات المخاض والولادة التالية (والتي يمكن حتى للنساء اللاتني تخضعن لتخدير نصفي أو لمراقبة مستمرة للجنين القيام بها):

- لقد أثبتت الأبحاث أن الوقوف أو المشي يخفف من بعض الانزعاج وعدم الراحة المصاحبة للولادة. ويساعدك الوقوف أو المشي في الاستفادة من قوة الجاذبية، بما يسمح لحوضك بالفتح وتحرك طفلك لأسفل إلى قناة الولادة. ومن المرجح أن تمارسي المشي في وقت مبكر من المخاض؛ لكن سيكون من الصعب ممارسة المشي بمجرد ما تكون الانقباضات سريعة وقوية. أم الوقوف فيمكنك ممارسته في أي وقت أثناء فترة المخاض، على الرغم من أنك قد ترغبين في الاستناد إلى الحائط أو زوجك للحصول على الدعم أثناء الانقباضات
- التأرجح، سواء على كرسي أو كرة، للخلف والأمام، بما يسمح لحوضك بالتحرك وتشجيع الطفل على النزول. وكلّما كنتِ في وضع أكثر استقامة، كانت استفادتكِ من الجاذبية أكبر. ويمكنك الجلوس على كرسي هزاز حتى إن كنتِ تحت ملاحظة مستمرة
- القرفصاء، وهي وضعية ربما لا تستخدموها إلا في مرحلة متأخرة من المخاض أو إثناء الولادة نفسها، وتساعد على فتح الحوض لمنح طفلك حيزاً أكبر للنزول لأسفل. ويمكنك الاستعانة بزوجك لمساعدتكِ في اتخاذ وضعية القرفصاء أو يمكنكِ الاستعانة بعمود

- القرفصاء، والذي يكون متصلاً غالباً بسرير الولادة (سوف يحمي الميل على العمود ساقيكِ من التعب أثناء ممارسة القرفصاء). يمكن أداء تمرين القرفصاء وأنتِ متصلة بمعدات المراقبة. وكرات الولادة عبارة عن كرات تمارين كبيرة الحجم والتي يمكنكِ الميل عليها أو الجلوس عليها أثناء المخاض. ويساعدكِ الجلوس على إحدى الكرات في فتح حوضك، وهو أسهل بكثير من ممارسة تمرين القرفصاء لفترات طويلة. ومثل القرفصاء، يمكنكِ استخدام كرة الولادة حتى إذا كنتِ تحت المراقبة
- يمكن للجلوس التخفيف من آلام الانقباضات ويسمح للجاذبية بمساعدتكِ في إنزال طفلكِ إلى قناة الولادة. ويمكنكِ ممارسة هذه الوضعية حتى إن تم حقنكِ بالإبيدورال (التخدير النصفي) أو كنتِ متصلة بجهاز لمراقبة للجنين
- الركوع على كرسي هو وضعية جيدة جداً للتخفيف من آلام المخاض الخلفي (حيثُ يساعد في دفع مؤخرة رأس الجنين في العمود الفقري) نظراً لأنه يشجّع الجنين على التحرك للأمام وتخفيف الضغط من على ظهرك. وبدلاً من ذلك، يمكنكِ الميل على كتف زوجك لتخفيف بعض من ذلك الضغط
- على اليدين والركبتين (على الأطراف الأربعة) هي طريقة أخرى للتعامل مع المخاض بشكل يبعث مزيداً من الراحة مع آلام المخاض الخلفي. وتسمح لكِ هذه الوضعية، التي يمكن ممارستها حتى إذا كنتِ متصلة بجهاز لمراقبة الجنين، بإمالة الحوض لتعزيز الإحساس بالراحة. وترغب العديد من النساء في الولادة باستخدام هذه الوضعية أياً كان نوع المخاض الذي يمرّون به، حيث تفتح هذه الوضعية الحوض وتستخدم الجاذبية لدفع الطفل لأسفل
- الاستلقاء على أحد الجانبين أفضل بكثير من الاستلقاء على الظهر حيث إنه لا يضغط الأوردة الرئيسية لدى طفلكِ (وهو الأمر الذي قد يؤثر على تدفق الدم إلى طفلكِ). ويمكنك استخدام وضعية الاستلقاء على أحد الجانبين إذا كنتِ تخضعين لتخدير نصفي أو لمراقبة مستمرة - أو إذا كنتِ تحتاجين فقط إلى الاستلقاء لفترة من الوقت. ويمكن أيضاً أن يمثل الاستلقاء على أحد الجانبين وضعية ولادة جيدة، حيث يمكن باستخدام هذه الوضعية الإبطاء من الولادة السريعة جداً، فضلاً عن تخفيف الآلام الناتجة عن بعض الانقباضات
- ضعي في اعتياركِ أن وضعية المخاض الجيدة هي الوضعية التي تهنئكِ شعوراً أكبر بالراحة لفترة من الوقت. وفيما يتعلق بالولادة، فأى وضعية تناسبكِ هي أفضل وضعية لكِ

تخفيف الألم أثناء المخاض

قد تلاحظين باقتراب نهاية فترة الحمل بشد في منطقة الرحم من وقت لآخر. عندها يبدأ المخاض، يصبح هذا الشد طبيعياً وأكثر قوة. وقد يسبّب هذا ألماً في البداية مشابهاً للألم العادة الشهرية القوية لكن عادة ما يزداد حدة مع تطور المخاض. ويختلف مقدار الألم. وعادة ما يكون المخاض الأول هو الأطول والأصعب. وفي بعض الأحيان يكون من الضروري تخفيف المخاض اصطناعياً أو تحريضه إذا كان تطور المخاض بطيئاً، وقد يخلف هذا الأمر مزيداً من الألم. ويرى أكثر من 90% من النساء أنهن بحاجة إلى تخفيف الألم أثناء المخاض.

ما هي أساليب تخفيف الآلام المتاحة في ميديكلينيك مستشفى الجوهرة؟

توجد عدة طرق لمساعدتكِ في التغلب على الألم. ويصعب عليكِ أن تعلمي مسبقاً نوع مسكن الألم الذي سيناسبك بأفضل شكل. ويمكن للقابلة المرافقة لكِ أثناء المخاض تقديم المشورة لكِ.

فيما يلي بعض الحقائق عن الأساليب الأساسية لتخفيف الآلام التي قد تعرضِ عليكِ:

- طرق غير دوائية**

غالباً ما يمكن إدارة الألم في أول المخاض باستخدام أساليب بسيطة، تتمثل في رفيق داعم والذي لا يُقدر بثمن، وكذلك الاسترخاء الذي يُعد من العوامل المهمة فضلاً عن التحرك في أنحاء المكان الذي يجدي نفعاً في بعض الأحيان. كما أن الاستحمام في ماء دافئ والتدليك يحدنهما مساعدتكِ في الاسترخاء وتخفيف بعض الألم. ويمكنُ أن تجدي أن الاستماع لِمَا قد يريحك والعلاج العطري بحقق نفعاً أيضاً. ويمكنُ أن يُثبت استخدام حوض السباحة لتخفيف الألم فعالية لكنه مرهون بموافقة الطبيب.

- إنتونوكس (أكسيد النيتروز)**

إنتونوكس هو تركيبة من أكسيد النيتروجين بنسبة 50% والأكسجين بنسبة 50%. ويُعرف أحياناً باسم 'الغاز' ويمكنكِ استنشاق هذا الغاز من خلال قناع أو قطعة فم؛ وهو سريع المفعول ويسهل ارتدأؤه وخلعه بسرعة. وقد يجعلكِ تشعرين وكأنك مصابة بدوار رأس لكن لن يكون له أي تأثير ضار على طفلكِ. ولن يقضي هذا الغاز الذي يمكن



استخدامه في أي وقت أثناء المخاض على الألم تماماً لكنه سيجدي نفعاً في التخفيف من الألم. ويمكنكِ التحكم في مقدار الغاز الذي تستخدمينه، لكن التوقيت مهم. ويجب أن تبدأي باستنشاق الغاز بمجرد ما تشعرين بانقباض مستمر حتى تحصيلين على كامل التأثير عندما يبلغ الألم ذروته. ويجب ألا تستخدمينه بين الانقباضات أو لفترات طويلة حيث إنه قد يشعرك بدوار ووخز. كما أن استنشاقه بشدة مفرطة ليس جيداً لصحة طفلكِ وقد يجعلكِ تشعرين بالنعاس.

- البيثيدين**

بيثيدين هو دواء مخفف للآلام قد يُقدم لكِ إذا لم يعد الإنتونوكس فعالاً. بيثيدين هو مهدئ، يُعطى كحقن في العضلات ويساعد على تعزيز الشعور بالاسترخاء. ومن آثاره الجانبية الشعور بالنعاس، لذلك سيُطلب منكِ البقاء في السرير مع مراقبة طفلكِ عن كثب. وستتولى القابلة تقييم أنسب وقت لإعطائكِ هذا الدواء حيث إن ذروة فعالية هذا الدواء تستمر من ثلاث إلى أربع ساعات. في حالة إعطاء بيثيدين بالقرب من موعد الولادة، يكون تأثيره على طفلكِ طفيفاً جداً.



- الشهرية لدى معظم النساء والتي قد تكون مؤلمة جداً
- سيناقش الطبيب معك الأسلوب المستخدم في تحفيز المخاض وذلك استناداً إلى استعداد جسمك. وسيكون من اللازم أثناء تحفيز المخاض مراقبة طفلك بعناية، وسيقدم لك الدعم في اختيار استراتيجيات تخفيف الألم
- بمجرد فتح الكيس السلوي وظهور المياه، قد يقرر الطبيب البدء بإعطاء دواء عبر الوريد يُسمى سينتوسينون لبدء المخاض أو تقويته - وبمجرد ما يبدأ مفعول هذا الدواء، يجب ملاحظتك باستمرار على جهاز مراقبة قلب الجنين لضمان عدم تعرض طفلك لأي مخاطر أثناء المخاض وكذلك لمراقبة الانقباضات

الإجراءات المتبعة أثناء الولادة وما بعدها

- إذا كنت أنت وطفلك تتمتعان بعد الولادة مباشرةً بصحة جيدة، فيمكنك ضم طفلك إلى صدرك حيث تتلامس بشرتكما معاً. فهذا يعزز الترابط بينكما ويساعد طفلك على الإحساس بالدفء بملامسته لبشرتك
- وفي حالة الولادة المساعدة - عندما يحتاج الطفل إلى الولادة سواء باستخدام جهاز شفط أو ملقط - سيتم استدعاء طبيب أطفال ليكون موجوداً عند الولادة من أجل تقييم صحة الطفل على الفور
- ستحتجزين بعد الولادة لمدة من ساعة إلى ساعتين في غرفة الولادة لمراقبة النزيف وضمان استقرار حالتك وملامسة بشرة طفلك لبشرتك وإرضاعه طبيعياً لأول مرة قبل نقلك إلى غرفتك
- ستنقلين بعد الولادة إلى جناح ما بعد الولادة الموجود في الطابق الثاني
- لا نملك حضانة للأطفال ولذلك سيظل طفلك معك في غرفتك في سرير أطفال يوفره المستشفى

ما هي آثار الإبيدورال؟

يعمل الإبيدورال على تهدأت النهايات العصبية المتعلقة بالبطن والأطراف السفلية. وهذا يعني أنك ستشعرين بخدر وتخدير بعد ذلك، وبما أنك لن تكون قادرة على السير إلى الحمام، فسيتم إدخال قسطرة بولية لمساعدتك في ذلك.

لا يجعلك الإبيدورال تشعر بالنعاس أو الغثيان، ولا يؤخر إفراغ المعدة. ويتسبب في بعض الأحيان في انخفاض ضغط الدم، وهذا هو السبب وراء استخدام التقطير لتنظيم انخفاض ضغط الدم. وقد يجعلك في بعض الأحيان ترجفين في البداية، لكن عادة ما يتوقف هذا بعد فترة بسيطة. قد يطيل الإبيدورال المرحلة الثانية من المخاض ويقلل من الرغبة في دفع الطفل للخارج، لكن بمرور الوقت، يجب أن يدفع الرحم الطفل إلى الخارج، وجديراً بالذکر أن الإبيدورال آمن على الطفل.

ويكون الإبيدورال آمن جداً عند إدارته بعمرقة أطباء وقابلات متمرسين. وقد يكون هناك بعض المخاطر من استخدام الإبيدورال شأنه في ذلك شأن جميع الأشياء الأخرى في الممارسة الطبية. ففي كل حالة تقريباً من بين 200 حالة، تؤدي مواجهة صعوبة في إدخال الإبيدورال إلى إصابة الأم بصداع بعد الولادة، ولا يُعد هذا بالأمر الخطير ويمكن معالجته حال حدوثه. وفي حالات نادرة، قد تعاني بعض النساء من فترة طويلة من الخدر بسبب أنتشار مخدر الإبيدورال لأجزاء أخرى داخل الجسم.

ألم الظهر حالة شائعة جداً بعد الولادة، بغض النظر عن أسلوب تخفيف الألم المستخدم، بسبب إجهاد الظهر الناتج عن استرخاء المفاصل أثناء الحمل والتغيرات في الوضعية والإجهاد أثناء المخاض والولادة. وقد يسبب الإبيدورال في بعض الأحيان مضمناً موضعياً بالظهر لبضعة أيام.

التحفيز

- تحفيز المخاض، غالباً ما يشار إليه باسم 'التحفيز'، هي الحالة التي تستخدم فيها الأدوية لبدء الانقباضات وبدء عملية المخاض. وسيحدد طبيبك هذا الأمر إذا كانت هناك حاجة لبدء المخاض لأسباب طبية أو إذا تأخر وقت الإنجاب
- يؤدي تحفيز المخاض إلى ظهور تقلصات تشبه تقلصات العادة

• الإبيدورال (التخدير النصفي)

الإبيدورال هو مسكن الألم قائم على التخدير ويُحقن من خلال أنبوب صغير جداً في الظهر بخبرة طبيب التخدير. ويمكن أن يُحقن معظم الناس بالإبيدورال، لكن بعض مضاعفات الحمل واضطرابات النزيف قد تجعله غير مناسب في بعض الحالات. وإذا كنتِ تمرين بمخاض معقد أو طويل، فقد يوصي طبيب التوليد بحقنك بالإبيدورال. وفي هذه الحالة سيعود ذلك بالنفع عليك وعلى طفلك. وإذا خضعتي من قبل لجراحة أو إصابة بالظهر، أو تعانيين من عمود فقري منحني، فمن المهم مناقشة هذا الأمر مع طبيب التخدير

يجب عليك مناقشة طبيب الولادة أو القابلة سواء كان الإبيدورال مناسباً لك أم لا. وسيطلب الأمر استدعاء طبيب التخدير، والذي سيرغب في التأكد من فهمك للمزاي والآثار الجانبية المحتملة. وسيطلب منك التوقيع على نموذج موافقة.

ستحتاجين في بادئ الأمر إلى تقطير وريدي والذي يكون في الغالب لازماً في المخاض لأسباب أخرى. وسيطلب منك الألتواء على جانبك أو الجلوس بانحناء ناحية الأمام. وسيتم تنظيف ظهرك مع حقن القليل من المخدر الموضعي في الجلد، حتى لا تؤلمك حقنة الإبيدورال (التخدير النصفي).

سيوضع أنبوب صغير في ظهرك بالقرب من الأعصاب التي تحمل الألم من الرحم. ويجب توخي الحذر لتجنب ثقب كيس السائل الذي يحيط بالنخاع الشوكي، حيث قد يسبب ذلك صداعاً بعد ذلك. لذلك، من المهم الحفاظ على ثباتك أثناء حقن طبيب التخدير للإبيدورال (التخدير النصفي)، لكن بعد ما يصبح الأنبوب في مكانه، يمكنك التحرك بحرية. وبمجرد ما يكون الأنبوب في مكانه، يمكن إعطاء أدوية مسكنة للألم كلما استدعت الضرورة أو باستمرار باستخدام مضخة. وأثناء سريان مفعول الإبيدورال (التخدير النصفي)، ستتولى القابلة أخذ قياس ضغط الدم بصورة منتظمة، وسيتحقق طبيب التخدير والقابلة من أن الإبيدورال يعمل بشكل صحيح. وعادة ما يستغرق الإبيدورال عشرين دقيقة حتى يحدث مفعولاً، ولكن في بعض الأحيان، لا يحدث مفعولاً جيداً في بادئ الأمر وقد يكون هناك حاجة لإجراء بعض التعديلات.

بعد
الولادة



بعد الولادة

يُكمن هدفنا في ميديكلينيك مستشفى شارع المطار بعد ولادة طفلك في مساعدتك على التكيف مع تحديات الأمومة وجعل هذه الفترة الانتقالية سهلة قدر الإمكان. ومن أجل خدمتك بشكل أفضل وتخصيص وقت كافٍ لتلبية جميع احتياجاتك، ننبنى قواعد روتينية في الجناح يتعين اتباعها.

الأمهات اللاتي خضعن لولادة طبيعية

سوف تبقين في المستشفى لمدة يومين (تُحتسب من يوم إدخالكِ إلى المستشفى). وسيُقدم لك خلال هذه الفترة حمام بمقعد (اختياري) وستُشرح لكِ الممرضة كيفية استخدامه. وستُمر الممرضات عليك ويفحصونك يومياً للتأكد من أنكِ تنعمين بالراحة وكذلك لمعالجة أي مشاكل تواجهيها في أقرب وقت ممكن.

الأمهات اللاتي خضعن لولادة قيصرية

سيُوف تبقين في المستشفى لمدة تمتد من ثلاثة إلى أربعة أيام (تُحتسب من يوم إدخالكِ إلى المستشفى). وستُشجعكِ الممرضة بعد حوالي ثمان ساعات من الولادة القيصرية على بدء التحرك في أنحاء المكان (ما لم ينص الطبيب على خلاف ذلك). ومن المهم أن تبدأي التحرك في أقرب وقتٍ ممكن لمحاولة تجنب المضاعفات اللاحقة للعمليات الجراحية مثل تجلطات الدم في ساقيكِ - وستُساعدكِ الممرضة على التحرك بطريقة آمنة. وسيُطلب منك استخدام جوارب ضغط مضادة للانسداد طوال فترة بقائكِ بالمستشفى. وسيأتي طبيب التوليد لفحصكِ، وإذا تعذر عليه المجيء، فسنطلب من أخصائيني التوليد لدينا فحصكِ ورفع التقريرِ إلى طبيبكِ بخصوص حالتكِ الصحية. ولا تترددي في طرح أية أسئلة تجول بخاطركِ في أي وقت.

أكثر مشاكل ما بعد الولادة شيوعاً

بعد الولادة، قد تواجهين أنتِ أو طفلكِ بعض المشاكل، والتي على الرغم من أنها قد تكون مقلقة لكِ، فهي في الواقع شائعة جداً. فلنلقِ نظرة هنا على ما يمكنكِ توقعه.

الوجع

- يكون هناك وجع معمم في جميع أنحاء الجسم شائع للغاية بعد الولادة.

- قد تعاني النساء اللاتي خضعن لولادة طبيعية من آلام بالرأس والرقبة والظهر بسبب الإجهاد الناتج عن الضغط وحقن الإبيدورال/ العمود الفقري
- ستصاب النساء اللاتي خضعن لولادة قيصرية بألم في منطقة الجرح والبطن من ندبة العملية. ويخف هذا الألم بعد مرور خمسة أيام تقريباً: سيناقش أخصائيو العلاج الطبيعي معكِ التمارين التي يمكنكِ ممارستها بعد الولادة

آلام ما بعد الولادة

- هي الآلام الحادة التي تشبه آلام العادة الشهرية التي قد تتعرضين لها بعد الولادة والتي يمكن أن تزيد أثناء الرضاعة الطبيعية
- آلام ما بعد الولادة طبيعية وتُساعد الرحم على الانكماش إلى حجم ما قبل الولادة (وقد يستغرق لرحم ما يصل إلى شهرين للعودة إلى حجمه الطبيعي)

الصعوبة في الذهاب إلى الحمام

- من الشائع حدوث مشاكل في التبول وجركة الأمعاء بعد الولادة. كما تتمدد منطقة الحوض/المنطقة العجانية أثناء الولادة وتستغرق بعض الوقت حتى الشفاء
- سيُعطيكِ الطبيب ملبناً لمُساعدتكِ على التبرز ويجب عليكِ شرب كمية وفيرة من المياه

ثقل الثديين واجتلائهما

- من الطبيعي أن يصبح الثديان أثقل وزناً من اليوم الثاني إلى الثالث بعد الولادة، مما يدل على زيادة اللبن وإدراره. ومن المهم إبقاء طفلكِ بالقرب منك وإرضاعه بصورة متكررة لضمان ليونة ثدييكِ ومنع احتقانه
- اتصل وتحديث إلى استشاري الرضاعة في المستشفى أو القابلات المدربات الذين يمكنهم تقديم المشورة المهنية لكِ بشكل خاص

التمزقات والجروح

- فيما يتعلق بالنساء اللاتي خضعن لبضع الفرج أو تمزق أو عملية قيصرية، فسيمثل التعافي منها جزءاً مهماً من فترة ما بعد الولادة

- من المهم الإبقاء على موضع الشق نظيفاً وجافاً وملاحظته باستمرار تحسباً لظهور أي علامة من علامات الالتهاب مثل الاحمرار أو التورم أو إفرازات غير طبيعية
- ستُحصل جميع النساء على حمامات بمقعد (اختياري) لحالات بضع الفرج أو التمزقات، وستُعلمكِ الممرضات كيفية استخدامها. وفيما يتعلق بالأمهات اللاتي تعرضن لولادة قيصرية، فسيُغير الطبيب/ الممرضات الضعادة ويقدمون لكِ المشورة بشأن رعاية الجروح عند العودة إلى المنزل

اليرقان

- يحدث اصفرار الجلد عند نصف الأطفال المولودين حديثاً تقريباً. وعادةً ما يتم علاجه بالإرضاع المتكرر واستخدام مصابيح العلاج بالضوء في الحالات الحرجة. وسيُخبركِ الطبيب إذا كان العلاج ضرورياً وذلك من خلال فحص طفلكِ و/أو إجراء اختبار دم

القلق

- في البداية، قد يتعرض طفلكِ لبعض الطُفح الجلدي واصفرار خفيف للجلد و/أو يفقد بعض الوزن (حتى 10%)، وكلها أمور طبيعية تماماً ولكن يمكن أن تسبب قلقاً للأمهات الجدد. وإذا كان لديكِ أية أسئلة، تحدثي إلى طبيبكِ أو الممرضة وسيُشرحان لكِ الوضع. ونوفر لكِ أرقاماً للممرضاتِ وأخصائيني حديثي الولادة/التوليد على مدار الساعة للإجابة عن أية أسئلة تجول بخاطركِ

اكتئاب ما بعد الولادة

- ستعاني 60-70% من النساء من بعض المشاعر السلبية وتُقلب المزاج بعد الولادة
- هذا امر طبيعي ويحدث بسبب الهرمونات التي تُغمركِ نظامكِ
- مشاعر غير طبيعية من الحزن ونوبات البكاء هي أمر طبيعي وتهدأ بعد أربعة أيام تقريباً
- ستُساعدكِ ملامسة بشرة طفلكِ لبشرتكِ وإرضاعه بصورة متكررة على الحد من الأعراض. وكذلك سيسُاعدكِ استنشاق الهواء النقي والنوم قدر الإمكان بين الرضعات، فضلاً عن تناول الطعام والشرب بصورة صحيحة في الحد من الأعراض
- إذا استمرت المشاعر بعد 14 يوماً، فمن المهم جداً استشارة طبيبكِ إذ

قد يكون هذا علامة على الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة

توتر العلاقة الزوجية

- على الرغم من فرحة الرزق بمولود جديد في المنزل، فهذا أيضاً مرحلة انتقالية يشعر فيها الجميع بالتوتر
- من المهم للغاية التواصل مع زوجكِ وإرساء قواعد تعود على كليكما بالانفع
- ينبغي تشجيع الأزواج على تقديم أكبر قدر ممكن من المساعدة وإعطاء الأمهات الجدد الوقت الكافي للراحة والتعافي

الإرضاع

تُغيّر هرمونات الحمل عند الولادة بشكل مفاجئ وتبدأ حينها هرمونات الإرضاع الطبيعي في النشاط، وعند مص الطفل للثدي تنطلق تلك الهرمونات مما يؤدي إلى تدفق الحليب. وتزيد كمية الحليب التي تُدرينها كلما زادت عدد المرات التي يتم فيها إرضاع طفلكِ. تكون أول دفقة من الحليب (اللبن) تُخينة جداً وغنية وصغيرة الحجم، ولكن مع مرور الأسبوع الأول من عمر طفلكِ تزيد كمية الحليب ويكبر كذلك حجم معدته. ومن الطبيعي لحديثي الولادة فقدان ما يصل إلى 10% من وزنهم عند الولادة في الأيام القليلة الأولى.

مساعدة الطفل على التجشؤ

يجب مساعدة الطفل على التجشؤ قبل إرضاعه طبعياً، وتتضمن تلك العملية التعامل مع طفلكِ بطريقة تعمل على إخراج الهواء الزائد منه. حيث يحمله ذلك من الشعور بأي ضيق قد يحدث له نتيجة انحباس الهواء داخل معدته مع شعوره بالراحة أثناء الرضاعة الطبيعية.

تناول الطعام الصحي بعد الولادة

سوف تحتاجين إلى تناول طعام صحي أيضاً بعد الحمل، بل وسيُتعين عليكِ مراعاة ذلك بصورة أكبر في حال الرضاعة الطبيعية. فبعيداً عن التعافي من الضغط الهائل الذي تتسبب فيه عملية الولادة، ستحتاجين الآن بعد أن أصبحتِ أما إلى مزيد من الطاقة والعناصر الغذائية اللازمة للتكيف مع حياتكِ الجديدة مع طفلكِ. ولهذا السبب عليكِ مواصلة تناول نظام غذائي متوازن تماماً كما كنتِ تفعلين أثناء الحمل.



ومشروبات مخفوق اللبن والقهوة المنكهة والشاي ومشروب اللاسي الحلو والمشروبات الكحولية

• يجب عدم تفويت الوجبات. يجب تناول ثلاث وجبات بحرص محددة ووجبة خفيفة صحية صغيرة إلى وجبتين، بحسب الأنشطة التي تمارسها وجدولك

• الحرص على إبقاء وجبات خفيفة صحية وسهلة التناول متوافرة دائماً مثل الفاكهة وأعواد الخضروات والمكسرات والبذور غير المملحة والحمص والحبوب كاملة النخالة ومقرمشات الأرز والزيادي والجبن قليل الدسم

• شرب الماء في أغلب الأحيان أو المشروبات غير المحلاة (شاي الأعشاب، ومشروبات الصودا الخالية من السكر من حين لآخر). في حال الرضاعة الطبيعية، يُعد الترطيب شيء أساسي للحفاظ على إمدادات الحليب لديك. ويتعين عليك الشرب بمعدل أكبر لاستبدال السوائل المستخدمة في حليب الثدي. ومن ثم يجب عليك في كل مرة يرضع فيها طفلك شرب كوب من الماء أو شاي الأعشاب غير المحلى أو الحليب قليل الدسم على سبيل المثال. وستحتاجين أيضاً مشروبات إضافية في أوقات أخرى خلال اليوم، ولكن احرصي على تناول 10 أكواب بحد أدنى في اليوم

• في حال الرضاعة الطبيعية، يلزم تجنب التدخين والأسماك عالية الزئبق. كما يلزم وضع حد لعدد أكواب القهوة ليكون من كوب إلى كوبين في اليوم. وإذا كنتِ ترغبين في تناول كأس من المشروبات الكحولية من حين لآخر، فيمكن ذلك. ويرجى سؤال استشاري الرضاعة عن كيف يمكن تناولها من دون أن تؤثر على الحليب لديك

• التخطيط لوجباتك للأيام الثلاثة القادمة أو للأسبوع كله وإعداد قائمة تسوق

• إعادة إدخال نشاط بدني خفيف بشكل تدريجي في الروتين المتبع

أي باختصار - ضعي أهدافاً معقولةً واتبعي نظاماً غذائياً متنوعاً وجيد التوازن واحرصي على أن تكوني نشيطة!

قد تشغلك مسألة فقدان الوزن الذي اكتسبتيه أثناء الحمل مثلك مثل كثير من الأمهات، لذا عليك أن تعلمي أن الأمر سيستغرق وقتاً وأن استجابة كل جسم تختلف عن الآخر. غير أن تلك المرحلة ليست مرحلة الحلول السريعة ولا الأنظمة الغذائية القاسية ولا فقدان الوزن بسرعة. يمثل اتباع نظام غذائي صحي مع ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة أفضل طريقة لفقدان الوزن!

• تناولي مختلف أنواع الأطعمة من جميع الفئات:

• الخبز والحبوب للطاقة: اختاري الحبوب الكاملة أو السمراء، مثل خبز القمح الكامل والنخالة والشوفان والرز الأسمر والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة

• الخضروات والفاكهة للألياف والفيتامينات والمعادن: نوعي في اختياراتك وأطباقك - طازجة أو مجمدة أو معلية في عصير طبيعي - مطهوه بالخار أو مخبوزة أو نيئة أو مشوية أو مغلية ببطء، حيث تساعدك هذه الأطعمة على الشعور بالامتلاء لفترة أطول

• اللحوم وبدائلها للبروتينات: تناولي قطع اللحم الخالية من الدهون والدجاج بدون الجلد والأسماك والبيض. كما يمكن تناول بدائل الخضروات مثل البقوليات الجافة والبازلاء والعدس والتوفو والمكسرات والبذور التي ستكون مفيدة لجسمك هي الأخرى

• منتجات الألبان للكالسيوم والبروتين: تناولي الأطعمة منخفضة الدهون

• الدهون للأحماض الدهنية غير المشبعة الصحية: تناولي الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت حوار الشمس وزيت السمسم، ولكن احرصي على عدم تناول ما يزيد عن معلقة إلى ثلاث ملاعق كبيرة يومياً. تجنبي الزبدة والسمن

• وضع حد لمعدل تناول الأغذية والمشروبات عالية الدهون أو السكر أو كليهما وحجمها، مثل الشوكولاتة والمعجنات وبسكويت الكوكيز ورقائق البطاطس والبطاطس المقلية والأطعمة المقلية والأطعمة الجاهزة الغنية بالدهون والوجبات الجاهزة والمشروبات الغازية

الاعتناء
بطفلكِ



الاعتناء بطفلك

معلومات عامة

يمكن أن يكون حمل الطفل حديث الولادة وتحميمه وتغيير حفاضه للمرة الأولى أمراً مخيفاً للوالدين الجديدين. لذا سيرشذك طاقم التمريض في جناح ما بعد الولادة خلال الخطوات الأولى ويساعدونك إلى أن تشعرى براحة أكبر.

تحميم طفلك

لا يُفضل تحميم طفلك في وقت مبكر جداً، حيث إن ملامسة جلده لجلدك يمكن أن تساعد في أن “تستعمر” البكتيريا الحميدة جلده بعد انتقالها من جلدك. ويمكن أن يقلل هذا خطر الإصابة بالتهابات الجلد. فيجب أن يحظى طفلك بالفرصة ليعتاد على بيئته.

عندما تحممين طفلك، تذكري أن جلده رقيق للغاية وسريع التأثير بالمواد الكيميائية والجراثيم وعرضة لفقدان المياه. ولذلك من الأفضل أن تحميه بيديك بالماء العادي (من دون استخدام قطع قماش أو إسفنجات). ويمكن استخدام مشط للأطفال لتزيلي برفق أي بقايا من الشعر الكثيف بعد الولادة. لذا يُرجى إحضار مجموعة فرشاة ومشط للأطفال معك إلى المستشفى.



ومن الأفضل أيضاً تجنب تنظيف المنطقة الرقيقة حول العينين في البداية، ومع ذلك يمكن لطاقم التمريض أن يوضح لك كيفية تنظيف العينين حتى تعرفي ما الذي يجب فعله في المنزل. وإذا أصبحت العينان منتفختين أو دقيقتين، سيشير عليك طاقم التمريض بما يجب فعله.

ويجب تجنب تنظيف داخل الأذنين والأنف بأعواد القطن للحول دون حدوث ضرر لهذه المناطق الحساسة.

ويوصى بتحميم طفلك مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع لحين سقوط الحبل السري. سيتم تحميم الطفل للمرة الأولى في المستشفى، وسيساعدك طاقم التمريض في اليوم الثاني في تحميم طفلك حتى تعرفي كيفية القيام بذلك في المنزل. وبعد ذلك، يمكنك تنظيف “الجزء العلوي والجزء السفلي” أي وجه الطفل ومنطقة الحفاض، باستخدام الماء العادي.

الغطاء الشمعي

في حال ولادة الطفل بعد 40 أسبوعاً من الحمل، فيمكن أن تكون ثنيات الجلد (تحت الإبطين على سبيل المثال) مغطاة بغطاء شمعي. والغطاء الشمعي هو الطبقة الكريمية البيضاء التي تغطي جلد الطفل وتحميه في الرحم. والغطاء الشمعي مفيد للطفل ويجب تركه حتى يُمتص في الجلد بشكل طبيعي، فهو مرطب طبيعي ويمنح حماية إضافية ضد الالتهابات في الأيام القليلة الأولى من حياة الطفل.

جلد الطفل الخديج

يكون جلد الطفل الخديج أكثر رقةً، لذا من المهم إيلاء المزيد من العناية به. ولذلك سيرشذك طاقم التمريض في وحدة حديثي الولادة بشأن ما يجب فعله.

جلد الطفل متأخر الولادة (المولود بعد 40 أسبوعاً من الحمل)
يمكن أن يكون جلد الطفل جافاً ومتشققاً. ويتوقع أن يكون هذا نتيجةً لتشرب الغطاء الشمعي الواقى. ومن الأفضل عدم استخدام كريم أو لوشن إذ يمكن أن يتسبب هذا في أذى أكثر من النفع. والطبقة العلوية أو جلد طفلك سيتقشر خلال الأيام القليلة التالية تاركاً جلد مثالي تحته.

تنظيف منطقة الحفاض

ابدأي بتغيير حفاض الطفل قبل إرضاعه. وبينما تتعرفين على طفلك، ستعرفين أفضل وقت لتغيير الحفاض:

- يمكنك استخدام الحفاضات ذات الاستعمال الواحد أو الحفاضات القماشية
- استخدمي الماء العادي وقطعة قماش من الصوف القطني فقط ونظفي دائماً منطقة الحفاض من الأمام للخلف
- ينصح باستخدام كريم عازل لحماية الجلد من طفح الحفاض. والمستحضر المثالي يجب أن يكون خالياً من المواد الحافظة والألوان والعطور والمطهرات
- إذا كنتِ تستخدمين المناديل المبللة للأطفال، فتأكدي من أنها ناعمة وخالية من الكحول والعطور القوية التي يمكن أن تهيج الجلد
- تجنبي سحب القلفة إلى الخلف عند تنظيف الصبي، إذ قد يسبب هذا ألماً وضرراً للمنطقة. إذا كان طفلك مختوناً، فأسالي الطبيب الذي أجرى العملية عن كيفية العناية بمنطقة الحفاض

للمساعدة في الحول دون حدوث الطفح الجلدي:

- الحرص على تغيير الحفاض بشكل مستمر
- التنظيف بالماء فقط
- الترييت على الجلد حتى يجف - وعدم الحك
- فتح الحفاض من حين لآخر للسماح للهواء بالنفاز إلى الجلد
- استخدام كمية صغيرة من كريم عازل

ما المتوقع عند تغيير حفاض طفلك؟

مرة البراز الأولى (الحفاض المتسخ)

من المهم إرضاع طفلك خلال الساعة الأولى بعد الولادة، حيث إن التغذية المبكرة ستساعد طفلك على إخراج البراز الأول الذي يُسمى العقي. ويكون العقي سميكاً وأسود اللون ولزجاً. ويخرج عادةً خلال الأربع وعشرين ساعة الأولى بعد الولادة، بشرط الرضاعة مبكراً وكثيراً. إذا أخرج طفلك العقي مبكراً بعد الولادة، فيساعد هذا على تقليل حدوث اليرقان أو التقليل من شدته.

تغير البراز

سيتغير البراز بعد يومين إلى ثلاثة أيام إلى ما يُسمى البراز “الانتقالي” والذي سيكون أكثر ميلاً للون الأخضر. ومثلما يتغير حليبك، تتغير أيضاً الحفاضات المتسخة. وبين اليوم الثالث إلى الخامس بعد الولادة، سيصبح معدل الحفاضات المتسخة أكبر وسيكون البراز أصفر وسائل و”كثير البذور“. هذا طبيعي؛ فلا تخلطي بينه وبين الإسهال.

البراز في حالة الرضاعة المختلطة (حليب الثدي والحليب الصناعي)

إذا كان طفلك يرضع رضاعةً مختلطةً، فسيكون معدل الحفاضات المتسخة أقل وسيكون البراز أكثر صلابةً. ولكن مازال يجب أن تكون كثافته لينة وستزالين ترين حفاضاً متسخاً كل يوم.

كم عدد الحفاضات المبللة والمتسخة؟

دليل بسيط (للأطفال الذين يرضعون رضاعةً طبيعيةً على وجه الحصر)

اليوم 1 - يجب وجود حفاض مبلل واحد + حفاض متسخ واحد على الأقل
اليوم 2 - يجب وجود حفاضين مبللين + حفاضين متسخين على الأقل
اليوم 3 - يجب وجود ثلاثة حفاضات مبللة + ثلاثة حفاضات متسخة على الأقل

وبعد اليوم السادس، يكون عدد الحفاضات عادةً من خمسة إلى ستة حفاضات مبللة وثلاثة حفاضات متسخة أو أكثر في اليوم الواحد. وبعد ثلاثة أسابيع، قد ينخفض عدد الحفاضات المتسخة إلى حفاض واحد كل يوم إلى يومين. وتطمئنك الحفاضات المبللة والمتسخة المتكررة أن طفلك بخير.

العناية بالحبل السري

بعد الولادة، يبدأ الحبل السري سريعاً في الجفاف والتيبس والتحول إلى اللون الأسود قبل أن “يسقط“. ويحدث هذا عادةً خلال الأسبوع الأول. وقد يبدو الحبل السري في البداية رطباً ولزجاً، فهذا أمر طبيعي.



العناية بالحبل السري للطفل المريض أو الطفل الخديج
يمكن أن تكون العناية بالحبل السري مختلفة، حيث إن الأطفال المرضى أو الخدج أكثر عرضة لخطر الالتهاب. ولذلك سيقدم لك طاقم التمريض في وحدة حديثي الولادة النصيحة بشأن ما يجب فعله. وإذا كانت لا تلزم أي عناية خاصة، فيجب أن تكون العناية بالحبل السري كما هي بالنسبة لأي طفل آخر.

نصائح لاستخدام الشامبو ومنتجات الجلد

متى يجب استخدام منتجات الأطفال

استمري في تحميم طفلك بالماء العادي لمدة الشهر الأول على الأقل قبل استخدام منتجات الأطفال. وبحلول هذا الوقت، سيكون العازل الطبيعي للجلد قد تكوّن. ويجب أن تكون هذه المنتجات خالية من الكبريتات (SLS و**SLES) والألوان والطور القوية التي يمكن أن تهيج الجلد. وفي حال اختيار استخدام منتجات العناية بالجلد من الولادة، فيجب استخدام كميات قليلة فقط.

*SLS - دوديسيل كبريتات الصوديوم **SLES - لوريث كبريتات الصوديوم

الأظافر

من الأكثر أماناً برد أظافر الطفل بمبرد أظافر ناعم بدلاً من استخدام المقص الذي يمكن أن يترك حواف حادة. وإذا انكسرت أظافر الطفل/ إذا بدأت في الانفصال، يمكنك تقشيرها برفق.

الكريم العازل

يُنصح باستخدام طبقة رقيقة من الكريم العازل على منطقة الحفاض. والمستحضر المثالي يجب أن يكون خالياً من المواد الحافظة والألوان والطور والمطهرات. كما يجب أن يكون مثبت سرياً على أنه علاج فعال للوقاية من طفح الحفاض أو علاجه.

غسل الملابس وأغطية السرير

يجب عدم وضع حمل زائد في الغسالة للتأكد من شطف الملابس جيداً. ويجب أن يكون ملطف الأقمشة، في حال استخدامه، خفيفاً وخالياً من الألوان والطور القوية. ويمكن استخدام مسحوق غسيل يتكون بشكل أساسي من الصابون بدلاً من المنظفات - ولا يُفضل استخدام المساحيق غير البيولوجية.

فوائد ملامسة جلد الأم لجلد طفلها مبكراً وتديلِكَ الطفل

لا يمكن المغالاة في فوائد ملامسة جلد الأم لجلد طفلها. ويجب التشجيع عليها بشكل إيجابي منذ الولادة، حيث إن ملامسة جلد الأم لجلد طفلها تجعل معدل ضربات قلب الطفل ودرجة حرارته مستقرة، وذلك إلى جانب تعزيز النجاح في عملية الإرضاع. ويلى هذا تديلِكَ الطفل بشكل طبيعي والذي يُمارس حالياً على نطاق واسع. ويُنصح بتجنب استخدام زيوت المكسرات أو الزيوت المصنوعة من النفط أو الزيوت التي تحتوي على عطور، وذلك إذا كان يوجد تاريخ للإصابة بأنواع من الحساسية في العائلة. استشيرِي معالج بالتديلِكَ مؤهل لطفلك واطلبي نصيحتَه بشأن الزيوت المناسبة. وتذكري عدم استخدام أي منتجات على الجلد المصاب.

أشياء مهمة يتعين ملاحظتها تشمل ما يلي:

علامات اليرقان

تتضمن علامات اليرقان إصفرار الجلد والجزء الأبيض من العينين. وفي حال عدم معالجته، يمكن أن ينتشر إلى جميع أجزاء الجسم. ويشعر الأطفال الذين يعانون من اليرقان بالنعاس وقد لا يتغذون بشكل جيد. وإذا رأيتي أي علامات لليرقان في طفلك حديث الولادة، فيجب عليكِ استشارة الطبيب.

الالتهاب في الحبل السري

كان الحبل السري شريان الحياة لطفلك عندما كان في رحمك، إذ يحصل الطفل على التغذية والأكسجين عن طريق الحبل السري. وعلى الرغم

من ذلك، لا يحتاج الطفل إليه بعد الولادة. وسيسقط الحبل السري في أي وقت بعد الولادة خلال خمسة إلى عشرة أيام، ولكن في بعض الحالات قد يستغرق ذلك وقتاً أطول قليلاً. ويجب الحفاظ على نظافة الحبل السري وجفافه؛ وإذا كانت المنطقة حول الجذعة تبدو حمراء ومنتفخة أو تنزف دماً أو يخرج منها صديد أصفر أو إفراز كريه الرائحة، فمن الممكن وجود التهاب ويجب عليكِ استشارة الطبيب.

التطعيم بعد الولادة وفحص حديثي الولادة

نموذج الموافقة المسبقة

قبل إعطاء التطعيمات وأخذ عينة دم لفحص الطفل حديث الولادة، يحق للوالدين إبلاغهما بذلك (نيابة عن أطفالهما). ويعني هذا أنه يحق لهما في الوقت نفسه الرفض. ويتمثل الغرض من هذه النشرة في تقديم معلومات لك، ويمكنك بعدها التفكير في موضوع تطعيم رضيعك أو أخذ عينة دم منه للفحص والموافقة أو الرفض.



لقاح السُّل

مقدمة

السُّل هو مرض خطير يمكن أن يصيب الأشخاص من أي عمر. وهذا المرض تتسبب جرثومة السُّل فيه والتي تنتشر عندما يسعل أحد الأشخاص المصابين بالسُّل قطرات صغيرة تحتوي على الجرثومة، ويمكن أن يودي السُّل بحياة الأطفال الصغار.

<p>وأفضل وقاية للأطفال الصغار من المرض الذي تتسبب فيه جرثومة السُّل هي التطعيم بلقاح السُّل.</p>
--

متى يُعطى اللقاح؟

تُعطى عادةً جرعة واحدة من لقاح السُّل للأطفال حديثي الولادة قبل خروجهم من المستشفى، وذلك لوقايتهم في وقت مبكر جداً من الحياة، ولكن يمكن إعطاؤه في أي وقت لاحقاً.

كيف يُعطى اللقاح؟

يُعطى لقاح السُّل في شكل حقنة في الجزء العلوي من الذراع اليسرى. وتستخدم إبرة رفيعة لحقن الطفل تحت الجلد مباشرة.

كيف سيبدو شكل الجلد بعد إعطاء الطفل الحقنة؟

ستختلف هذه الحقنة في البداية بثرة صغيرة تبدو مثل لدغة البعوض والتي يمكن أن يكبر حجمها ليضعة أسابيع لتتجول إلى حبة صغيرة. والحبة التي تتشكل بعد لقاح السُّل تدل على أنه يعمل. ويمكنك أن تتوقعي أن تزيد الحبة في الحجم حتى تأخذ شكل دمل صغير. و10% من الأطفال لا يحدث لهم ما سبق.

وعندما تجف الحبة، ستتشكل قشرة والتي ستنتشر من تلقاء نفسها بمجرد أن تشفى. وقد يخلف ذلك ندبة صغيرة.

كيف يجب العناية بموضع الحقنة؟

يجب عدم وضع أي أدوية أو مراهم أو كريمات على الحبة. كما يجب عدم استخدام لاصق طبي مقاوم للمياه ويجب تجنب لمسها أو الضغط عليها أو عصرها. فإذا تركتها على حالها، فستشفى من تلقاء نفسها.

كم سيستغرق اختفاء الحبة؟

تستغرق حبة لقاح السُّل عادةً ثلاثة شهور لتُشفى. وكل طفل مختلف، لذا لن يكون الوقت المستغرق للشفاء هو نفسه دائماً.

ما هي الأعراض الجانبية؟

لقاح السُّل آمن جداً. والعرض الجانبي الأكثر شيوعاً هو تكون الحبة والتي قد تستغرق وقتاً طويلاً لتُشفى. ويمكن أن يحدث لدى بعض الأطفال تورم تحت الذراعين أو حُقن أو صداع (الطفل سريع التهيج). وإذا شعرت بالقلق أو إذا اعتقدتِ أن الدمل أصبح ملتهباً، فيرجى الاتصال بطبيب الأطفال.

هل توجد أي أسباب لعدم إعطاء اللقاح؟

يجب عدم إعطاء لقاح السُّل للأطفال الذين يعانون من أي أمراض أو الذين يأخذون أي علاجات تمنع الجهاز المناعي لديهم من العمل بشكل سليم.

هل يمكن الإصابة بالسُّل حتى بعد التطعيم؟

لقاح السُّل فعال بنسبة 60-80% في وقاية الأطفال الصغار من مرض السُّل الخطير الذي يؤثر على المخ (التهاب السحايا السُّلي) والدُم (السُّل المنتثر).

<p>ومازال يمكن أن يصاب بعض الأطفال بمرض السُّل بعد التطعيم، ولكن يقل احتمال أن يصبحوا مرضى بشكل خطير أو أن يودي بحياتهم.</p>
--

متى يمكن لطفلي البدء في برنامج التطعيمات؟

يمكن للطفل البدء في برنامج تطعيماته الروتينية، بصرف النظر عن الوقت الذي أخذ فيه لقاح السُّل. وسيكون جدول التطعيمات كلها متاح في السجل الصحي للطفل.

ومع ذلك، من المهم عدم إعطاء حقن أخرى في نفس الذراع التي أُعطي فيها لقاح السُّل وذلك لمدة ثلاثة شهور على الأقل.

تذكري

- السُّل مرض خطير يمكن أن يودي بحياة الأطفال الصغار
- يمكن للقاح السُّل وقاية الأطفال من المرض الذي تتسبب فيه جراثيم السُّل
- تدل حبة لقاح السُّل على أن اللقاح يعمل
- تستغرق حبة لقاح السُّل ثلاثة شهور لتُشفى
- أبلغني طاقم العمل في العيادة المحلية للرعاية الصحية
- الأساسية إذا لامس طفلك شخص تعلمين أنه مصاب بالسُّل
- احرصي على جلب كتيب السجل الصحي الذي أعطي لك عند ولادة طفلكِ في كل زيارة لضمان تحديث جميع التطعيمات

التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي

لماذا يجب تطعيم الطفل؟

التهاب الكبد الوبائي مرض خطير. ويمكن أن يتسبب فيروس التهاب الكبد الوبائي أو فيروس التهاب الكبد المصلي في حدوث عدوى في أي سن. ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض مزمنة، وخاصة في حال الإصابة به أثناء الطفولة. ويمكن ألا تظهر على الطفل علامات العدوى إلا بعد سنوات وذلك بعد حدوث فشل كبدي وسرطان الكبد.

ينتقل فيروس التهاب الكبد الوبائي عن طريق ما يلي:

- ينتقل من الأم إلى الرضيع عند الولادة

- ينتقل من شخص يحمله إلى الطفل الذي يعيش معه في نفس المنزل (وخاصةً لطفل يبلغ من العمر خمسة أعوام أو أصغر)
- ينتقل عن طريق الجماع الجنسي أو ملامسة الدم المصاب (أي عندما يتشارك متعاطو المخدرات الإبر)
- ومن المهم تطعيم طفلك، حيث إن أكثر من نسبة 95% الأطفال المُطعّمين تُكون لديهم وقاية ضد المرض الذي يتسبب فيه فيروس التهاب الكبد الوبائي

متى يجب تطعيم طفلي؟

- يُعطى التطعيم الأول عند الولادة.
- تُعطى الجرعة الثانية في سن الشهر إلى الشهرين.
- تُعطى الجرعة في سن الستة شهور إلى الثمانية شهور.

يحتاج طفلك إلى الجرعات الثلاث كلها لتكون لديه الوقاية الكاملة.

يمكن تأخير الجرعة الأولى للأطفال الخُدج أو الأطفال الذين أصيبوا بمرض خلال اليوم الأول من حياتهم. إذا كان تحليل الأم لالتهاب الكبد الوبائي إيجابياً، يجب أن يتلقى الطفل جرعة التطعيم الأولى بالإضافة إلى الغلوبولين المناعي لالتهاب الكبد الوبائي عند الولادة أو بعدها بفترة قصيرة. يمكن إعطاء الجرعة الثانية في سن الشهر والجرعة الثالثة في سن الستة شهور.

هل توجد آثار جانبية للتطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي؟

لا يُتوقع حدوث أي تفاعل أو عرض جانبي خطير. ويجب أن يختفي أي تفرح في موضع الحقنة خلال 48 إلى 72 ساعة. وفي حال وجود أي مشكلات، اتصلي بالطبيب المعالج.

كيف يُعطى اللقاح؟

يُعطى اللقاح في عضلة فخذ الطفل.

ما الذي يجب الانتباه له؟
انتبهي إلى أي حالة غير عادية مثل التفاعل التحسسي الخطير أو الحمي المرتفعة أو السلوك غير العادي. والتفاعلات التحسسية الخطيرة نادرة جداً في أي لقاح.

وإذا حدث أي منها، فيكون ذلك خلال بضع دقائق إلى بضع ساعات بعد الحقنة.

ويمكن أن تشمل العلامات صعوبة في التنفس أو بحة الصوت أو صفير عند التنفس أو بثور أو شحوب أو ضعف أو سرعة ضربات القلب أو الدوخة. ويجب إبلاغ الطبيب على الفور في حال ملاحظة تفاعل متوسط أو حاد.

فحص الطفل حديث الولادة مقدمة

يشتمل فحص الطفل حديث الولادة عادةً على فحص دم بسيط يشمل وخز كعب الطفل للحصول على بضع قطرات من الدم. ويتيح لك هذا معرفة إذا كان طفلك لديه عيب خلقي قد يؤدي إلى حالات مرضية نمائية وقد يؤدي حتى إلى الوفاة، في بعض الحالات، في حال عدم علاجه. ومعظم الأطفال الذين يعانون من عيوب خلقية يبدون طبيعيين عند الولادة. ويستحيل معرفة أن الطفل يعاني من عيب خلقي حتى بداية ظهور العلامات والأعراض، أو بعد حدوث ضرر دائم.

متى يجب أخذ عينة الدم؟

من الأفضل أخذ العينة بعد مضي 36 ساعة من الولادة وبعد أن يرضع الطفل للمرة الأولى، وذلك نظراً لأن بعض الأمراض، مثل بيلة الفينول كيتون، لا تظهر دائماً في حال أخذ العينة في وقت مبكر جداً بعد الولادة. في حال خروج الأم والطفل حديث الولادة قبل مضي ٢٤ ساعة على الولادة، فيجب إجراء الفحص قبل مغادرتها وإعادته بعد ذلك بأسبوعين.

كيف سيخضع طفلي للفحص؟
بعد أخذ الدم ووضعه على ورقة خاصة، تُترك الورقة لتجف ثم تُرسل إلى مختبر حيث ستجرى فحوصات مختلفة متعددة.

ويمكن أن يكون وخز الكعب مزعجاً ولذلك يمكن أن يبكي طفلك. ويمكنك المساعدة عن طريق التأكد من أن طفلك يشعر بالدفء والراحة. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تكوني مستعدة لإرضاع طفلك أو احتضانه أو كليهما خلال هذا الإجراء.

وإذا أمر الطبيب بإجراء فحوصات دم أخرى (على سبيل المثال قد يبدو بعض الأطفال في اليوم الثالث مصابين باليرقان، فيرغب الطبيب في فحص مستويات البيرقان) وذلك في نفس يوم ولادة طفلك ليخضع الطفل حديث الولادة للفحص، وقد نحتاج إلى أخذ عينة من وريد الطفل.

كيف سأحصل على النتائج؟

تكون النتائج متاحة خلال 14 يوم عمل من أخذ العينة. وبالنسبة للنتيجة الخاصة بطفلك، يُرجى استشارة طبيب الأطفال عند إحضار طفلك للعيادة لموعد المراجعة.

وإذا استلمت نتيجة غير عادية، فحاولي ألا تفزعِي. فقد يحدث هذا في حال أخذ العينة قبل مضي 36 ساعة من ولادة الطفل أو في حال وجود مشكلة في الطريقة التي أخذت بها العينة. وقد يلزم إعادة الفحص في حال ما يلي:

- إذا كان الطفل لديه أحد الأمراض النادرة التي أُجري الاختبار لها
- إذا كانت نتيجة الفحص "إيجابية كاذبة"

نموذج الموافقة المسبقة

قبل فحص الطفل حديث الولادة، يحق للوالدين (نيابةً عن أطفالهما) أن يُبلِغاً بالفحص، كما يحق لهما رفضه. ويكون لديهما الحق أيضاً في حماية سرية وخصوصية المعلومات المتضمنة في جميع نتائج فحص الطفل حديث الولادة.

ما هي الحالات التي تُجرى فحوصات لأجلها؟
توجد أنواع عديدة من العيوب التي يمكن اكتشافها عن طريق فحص الطفل حديث الولادة.

كيف تُعالج هذه الحالات؟

يكون علاج كل حالة مختلفاً. وقد يشمل العلاج نظاماً غذائياً خاصاً أو هرمونات أو أدوية أو كل ذلك. وإذا كان طفلك لديه حالة من هذه الحالات، فمن المهم جداً البدء في العلاج في أقرب وقت ممكن.

فحص السمع

فحص السمع هو طريقة سريعة للكشف عن وجود القدرة على السمع أو عدم وجودها.

ويدل الفحص فقط على أن الطفل يسمع جيداً في وقت إجرائه. ويمكن أن يحدث فقد السمع في وقت لاحق من الحياة (نتيجة لتاريخ العائلة المرضي أو العوامل الوراثية أو حدوث التهابات في الأذن أو التهاب السحايا الدماغية أو ما إلى ذلك). ولذلك، من المهم أن تراقبي عن كثب المراحل الأساسية للكلام واللغة والسمع لدى طفلك.

وفحص السمع للأطفال حديثي الولادة مجاني ومشمول بحزمة الولادة.

**وللمزيد من المعلومات، يُرجى التواصل مع:
السيدة أوديت تاليانا**

056 998 6093

MAIR-maternity@mediclinic.ae