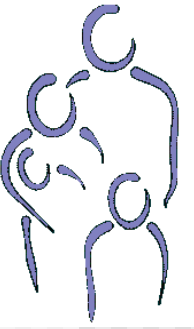


# الأمومة الآمنة

---

# التوعية، و الترويج؛ لخدمات الأمومة الآمنة



## الرسائل الإعلامية:

- تحتاج المرأة لعناية طبية خاصة في حالات الحمل، و الولادة، و ما بعد الولادة ( النفاس ).
- هناك حالات مرضية يكون الحمل فيها خطراً، و يجب أن يمنع الحمل في هذه الحالات.



## الرسائل الإعلامية: (تابع)

- الخدمات الصحية التالية تقلل من وفيات الأمهات:
  - متابعة الحمل.
  - المباشرة بين الولادات، و تنظيم الأسرة.



## خدمات الأمومة الآمنة

- غالبية وفيات الأمهات ترجع لأسباب متعلقة بالحمل، والإنجاب.
- الحمل، و الولادة، و فترة ما بعد الولادة فترات حرجة، تحتاج لعناية خاصة للأسباب التالية:



## **-الحمل، و الولادة، و فترة ما بعد الولادة فترات حرجة، تحتاج لعناية خاصة للأسباب التالية:**

- 1.** من الممكن حدوث مضاعفات خطيرة تهدد حياة المرأة، و مستقبل أسرتها.
- 2.** الاكتشاف المبكر للمشكلات الممكنة مع الحمل؛ يساهم بقدر كبير في علاجها.
- 3.** من الممكن أن تمر هذه الفترات بأمان؛ إذا تمت متابعة السيدة طبيياً في الحمل، و الولادة، و ما بعد الولادة.



# خدمة متابعة الحمل

## الرسالة الإعلامية:

- خدمات متابعة الحمل تهدف إلى ضمان مرور الحمل، و الولادة، و فترة ما بعد الولادة بسلام للأم، و للمولود.
- الاكتشاف المبكر للمشكلات المتعلقة بالحمل يساهم بقدر كبير في علاجها، و الإقلال من مضاعفاتها.
- تحتاج المرأة أثناء فترة الحمل إلى تغذية خاصة، و أن تعتني بنفسها أكثر من الأوقات الأخرى.



# قدمي الإرشادات التالية للحوامل:

## 1. النظافة الشخصية:

- الاهتمام بالحمام اليومي.
- العناية بمنطقة العجان؛ و ذلك نتيجة زيادة الإفرازات المهبلية.
- يجب الامتناع عن عمل دش مهلي، و يكتفى بالغسيل باليد.
- العناية بالأسنان:مراعاة العناية بنظافة بالأسنان، و الكشف الدوري عليها؛ على أن تبدأ هذه العناية منذ بدء الحمل.



## قدمي الإرشادات التالية للحوامل (تكملة)

### 2. العلاقة الجنسية:

قد تفقد المرأة رغبتها الجنسية أثناء الحمل، و قد تزيد، و ليس هناك خطورة من الاتصال إلا في حالة الزوجة التي تعرضت للإجهاض المتكرر؛ من قبل، خاصة في الفترة التي اعتادت المرأة أن يحدث فيها الإجهاض .





## قدمي الإرشادات التالية للحوامل (كلمة)

3. التعرض للهواء الطلق، و أشعة الشمس المحتملة /  
التنزه:

- يجب على الحامل أن تقضي على الأقل ساعة في اليوم في الهواء الطلق، و يفضل الجلوس أو المشي في إحدى الحدائق، و ليس في الأماكن المزدحمة.
- المشي يساعد على تنشيط الدورة الدموية، و يعطي إحساسا بالراحة، إلى جانب ذلك فإنه يساعد على فتح الشهية، و يمنع الإمساك، و يساعد على النوم الهادئ.





## قدمي الإرشادات التالية للحوامل (تكلمة)

4. الراحة، و النوم، و الاسترخاء:

يجب على الحامل أن تأخذ قسطا وفيرا من الراحة أثناء النهار (1 - 2 ساعة، كما يجب عليها النوم على الأقل من (8 - 10) ساعة أثناء الليل.



## قدمي الإرشادات التالية للحوامل (تكملة)

### 5. العناية بالثدي :

تجب العناية بالثدي، خاصة بعد الأشهر الثلاثة الأولى؛ و ذلك نتيجة للإفرازات التي تبدأ في الظهور، و ذلك بغسلها بالماء فقط كل يوم، كما يجب أن تدلك المرأة الحلمة برفق؛ حتى تبرز، و تنهيها للرضاعة.

### 6. العناية بالغذاء:

يجب على الحامل أن تعنى بنوعية الغذاء، و ليس بالكمية، و الذي يجب أن تحتوي على العناصر الأساسية.

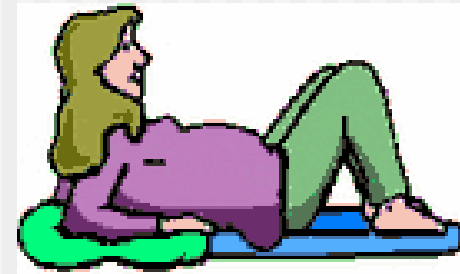




## قدي الإرشادات التالية للحوامل (تكملة)

### 7. الرياضة في أثناء الحمل:

- يجب أن تمارس المرأة نوعاً خفيفاً من الرياضة، بشرط ألا تصل إلى درجة الإجهاد.
- رياضة المشي من أنسب الرياضات.
- الأعمال المنزلية لا تغني عن التمرينات الرياضية.





## قدمي الإرشادات التالية للحوامل (تكملة)

### 7. الرياضة في أثناء الحمل: (تابع)

- ينصح بعدم حمل الأشياء الثقيلة، و عدم الوقوف لمدة طويلة، أو عدم محاولة الوصول إلى الأشياء الموضوعة على أماكن مرتفعة؛ و ذلك تفاديا لوقوع الحوادث.
- ينصح بعمل تمارينات خاصة بالحمل؛ لتقوية عضلات البطن - الحوض - العجان - و تمارينات للاسترخاء، و ذلك؛ لتهيئة العضلات؛ و لتسهيل عملية الولادة.



## قدمي الإرشادات التالية للحوامل (تكملة)

### 8. الملابس:

- يجب على الحامل أن تعد الملابس الفضفاضة، وتمتتع عن ارتداء الملابس الضاغطة، و حزام البطن، وأربطة السائق الدائرية، و أن لا تضغط على الثدي، أو الحلمة، كما يجب عليها الامتناع عن استخدام الأحذية ذات الكعب العالي.

### 9. السفر أثناء الحمل:

لا ينصح بالسفر الطويل على الطرق غير الممهدة، خاصة بالنسبة للحوامل المعرضات للإجهاد، وإذا كان هناك ضرورة للسفر؛ فيجب أخذ فترات من الراحة، و يفضل السفر بالقطار.



## قدمي الإرشادات التالية للحوامل (تكملة)

### 10. التدخين:

- أجمعت الدراسات على أن التدخين أثناء الحمل يسبب زيادة احتمال حدوث الولادة المبكرة، وولادة أطفال ناقصي الوزن، و لهذا يجب على الحامل الامتناع عن التدخين.



## قدمي الإرشادات التالية للحوامل (تكملة)

### 11. تعاطي الأدوية:

- يجب على الحامل عدم أخذ أي دواء دون استشارة الطبيب؛ لأن الأدوية قد تؤدي إلى أمراض مختلفة، و عيوب خلقية، بما فيها: الأسبرين، و النوفالجين، و الفاليوم.
- يجب على الحامل أن تمتنع عن أخذ الأدوية في الثلاثة شهور الأولى من الحمل، كما يجب عليها عدم التعرض للأشعة السينية، و لكن لا ضرر من الفحص بالموجات فوق الصوتية.





## قدمي الإرشادات التالية للحوامل (تكملة)

### 12. الإخراج:

ننصح الحامل بالإكثار من الخضراوات، و السوائل، و التعود على التبرز بانتظام.

### 13. العدوى و كيفية الحماية منها:

الامتناع عن مخالطة المصابين بأمراض معدية ضروري أثناء الحمل، و خاصة الحصبة الألمانية، كما ينصح بالابتعاد عن الأماكن المزدحمة؛ سيئة التهوية.



## قدمي الإرشادات التالية للحوامل (تكملة)

### 14. الإعداد للولادة:

- يجب على الحامل أن تحدد مسبقاً المكان الذي تنوي الولادة فيه، و يفضل الأماكن المجهزة بوزارة الصحة و السكان، و إذا قررت أن تلد بالمنزل، فيجب أن تعد مكاناً نظيفاً مناسباً، و أن تعد ملابس الطفل، و أدواته.

- يجب تعريف الحوامل بعلامات الولادة، و هي:



## قدمي الإرشادات التالية للحوامل (تكملة)

- ✓ ووجع أسفل البطن، و الظهر ( انقباضات رحيمة منتظمة كل نصف ساعة، ثم كل ربع ساعة، ثم كل 5 دقائق ).
- ✓ ظهور إفرازات ممخطة مدممة ( العلامة ).

### 15. ممارسة العمل:

- على الحامل الامتناع عن تأدية الأعمال الشاقة، و التي تتطلب مجهوداً عضلياً، أو جلوساً، أو وقوفاً لمدد طويلة.
- كما يجب أن تمتنع عن الأعمال التي تعرضها للإشعاعات.



## قدمي الإرشادات التالية للحوامل (تكملة)

### 16. العلامات المميزة المنذرة بالخطر:

- عند حدوث أي من هذه العلامات يجب على الحامل أن تحضر فوراً إلى المستشفى، و هي:

- ✓نزيف مهبلي.
- ✓تورم اليدين، و الوجه.
- ✓صداع مستمر.
- ✓ارتفاع في درجة الحرارة ( حمى ).
- ✓قيء مستمر.
- ✓نزول سوائل من المهبل، أو انفجار جيب المياه.
- ✓دوخة.
- ✓قلة حركة الجنين، أو توقفها.
- ✓ألم شديد بالبطن.

# شجعي الحوامل؛ للاستفادة من خدمة متابعة الحمل



## • نظام الزيارات:

- مرة كل شهر ( من بداية الحمل حتى نهاية الشهر السادس )
- مرة كل أسبوعين ( خلال الشهرين السابع، و الثامن )
- مرة كل أسبوع ( خلال الشهر التاسع )



# شجعي الحوامل؛ للاستفادة من خدمة متابعة الحمل (تابع)



■ فى هذه الزيارات يتم عمل الآتي:

- \* فحص عام.
- \* قياس ضغط الدم.
- \* فحص الثدي.
- \* فحص للتأكد من عدد أسابيع الحمل، و وضع الجنين، و المجيء.
- \* تحليل البول للسكر، والزلال.
- \* تحديد نسبة الهيموجلوبين، و فصيلة الدم.
- \* أخذ التاريخ الصحي، و التعرف على المشكلات الصحية التي حدثت من قبل.

# شجعي الحوامل على التطعيم ضد مرض التيتانوس أثناء الحمل



التطعيم ضد مرض التيتانوس يقي الحامل من الإصابة بمرض التيتانوس، و كذلك يقي المولود من الإصابة بمرض التيتانوس الوليدي (الكزاز) الذي ينتهي بوفاة المولود

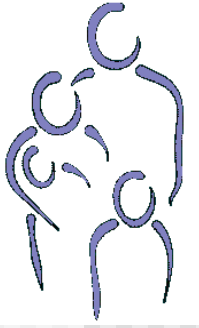
الجرعة	متى تعطى	نسبة الوقاية
الأولى	فى أول زيارة متابعة حمل بعد الشهر (3)	صفر
الثانية	بعد 4 أسابيع على الأقل من الجرعة الأولى	80% لمدة 3 سنوات
الثالثة	بعد 6 شهور على الأقل من الجرعة الثانية	95% لمدة 5 سنوات
الرابعة	بعد سنة على الأقل من الجرعة الثالثة	99% لمدة 10 سنوات
الخامسة	بعد سنة على الأقل من الجرعة الرابعة	99% مدى الحياة



خدمات متابعة الحمل تساعد على  
الاكتشاف المبكر؛ لأي مشكلات صحية  
بسبب الحمل، أو تشكل خطراً على صحة  
الحامل، أو الجنين أثناء الحمل، و من  
ثم علاجها في الوقت المناسب.



# الحمل الخطر



## الرسائل الإعلامية:

- توجد حالات يشكل حدوث الحمل معها خطراً على صحة الحامل؛ نتيجة الحمل.
- خدمات متابعة الحمل تساعد مقدمي الخدمة في اكتشاف الحالات التي يكون الحمل خطراً.

# المعلومات المساعدة عن الحمل الخطر



حالات الحمل الخطر هي الأمراض التي تزيد حدوثها إذا ما حدث  
الحمل، أو التي تؤثر على الجنين:

- ① مرض البول السكري.
- ① حالات تسمم الحمل.
- ① فقر دم حاد.
- ① أمراض بالكلى، أو الكبد.

# المعلومات المساعدة عن الحمل الخطر



- ❶ أمراض القلب.
- ❶ ارتفاع ضغط الدم.
- ❶ الحمل في سن مبكر ( قبل 18 سنة ).
- ❶ الحمل في سن متأخر ( بعد 35 سنة ).
- ❶ عمليات جراحية سابقة في الرحم، أو ولادة قيصرية سابقة.
- ❶ عدم توافق **RH Factor** في الدم بين الزوج، و الزوجة.



# العناية بالأم في فترة النفاس

## الرسالة الإعلامية:

- كثيراً ما تحدث مشكلات، و مضاعفات صحية أثناء فترة النفاس، و بالتالي فهي تشكل خطراً على صحة الأم، و الطفل.



## النصائح الخاصة برعاية النساء:

**1. الراحة:** تحتاج النساء إلى راحة تامة، و يسمح لها بالحركة في السرير، و المشي تدريجياً من اليوم الثاني بعد الولادة.

**2. الغذاء:** يجب العناية بتغذية النساء، على أن يكون الغذاء محتوياً على جميع العناصر الغذائية، مع الإكثار من السوائل، و الخضراوات، و الفواكه الطازجة، و الفيتامينات، و الحديد، و الكالسيوم.



## النصائح الخاصة برعاية النفساء: (تابع)

3. **العناية بالتدئين:** يبدأ الثدي إفراز اللبن بعد الولادة مباشرة ( لبن السرسوب ) و قد تشعر الأم بآلام، و وخز في الثديين مع انتفاخ في الثديين في اليوم الثالث، و قد يصحب ذلك ارتفاع في درجة الحرارة، و لذلك ترفع الثديين؛ لتخفيف الألم، يجب تشجيع الرضاعة الطبيعية المطلقة – طريقة الإرضاع – الأطعمة التي تزيد، أو تقلل من إفراز اللبن – ملاحظة التهابات الثدي.

4. **الاستحمام:** النظافة الشخصية، و عدم استخدام الدش المهبلي؛ لمنع حدوث التلوث.



## النصائح الخاصة برعاية النفساء : ( تكملة )

5. العناية بمنطقة العجان: التنظيف بمطهر موضعي بعد التبول، أو التبرز.
6. تمارين بعد الولادة: يجب أن تنصح النفساء بعمل بعض التمرينات، مع ذكر أهميتها - أنواعها - الوقت المناسب لممارستها.
7. تنظيم الأسرة: يجب مناقشة أهمية تنظيم الأسرة مع النفساء، و الوسائل المناسبة لمنع الحمل، و متى، و كيف تستخدم.
8. العلاقات الزوجية: لا يجوز للنفساء أن تعود إلى المعاشرة الزوجية قبل مضي ستة أسابيع على الولادة ( بعد الأربعين ).



## النصائح الخاصة برعاية النفساء: (تكملة)

9. العناية اليومية للنفساء: يجب أن تشمل رعاية النفساء بعض الإجراءات مثل:

- نظافة العجان.
- اتباع طرق منع العدوى.
- الحد من عدد الزوار.





## النصائح الخاصة برعاية النفساء : (تعملة)

- يجب خلو المخالطين للنفساء من عدوى الجهاز التنفسي أو أى أمراض معدية.
- العناية بنظافة الغرفة، و تغيير فراش النفساء .
- وضع الأحفظة المتسخة في المكان المخصص لذلك.
- قياس الحرارة مرتين يوميا، و تدوينها، و إبلاغ الطبيب بأي تغيرات غير طبيعية.