

أفضل فرصة للرضيع



أفضل فرصة للرضيع

دليل الوالدين للحمل والعناية بالطفل

الطبعة السابعة

طبع في تشرين الثاني/ نوفمبر 2019

هذه المواد مملوكة و/أو مُستخدمة بموجب ترخيص من حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا ومحمية بموجب قانون حقوق الطبع والنشر. لا يجوز نسخ أي جزء من هذا المنشور أو إعادة توزيعه أو تخزينه في نظام لاسترجاع المعلومات أو نقله بأي صورة أو بأي وسيلة دون الحصول على موافقة خطية مسبقة من مالك المواد، والتي يمكن طلبها عبر الإنترنت من خلال الموقع الإلكتروني: forms.gov.bc.ca/copyright-permission-request، باستثناء:

• الصور المعروضة في الصفحات 56 و69 و75 و101، وهي مملوكة لريبيكا ناثان. يمكنك طلب الموافقة على استخدام صور السيدة ناثان عن طريق الاتصال بها عبر الموقع الإلكتروني: rebekahnathan.com.

يمكنك شراء نسخة ورقية من هذا المنشور عبر Crown Publications Services على الموقع الإلكتروني: crownpub.bc.ca.

كما تتوفر خصومات على الشراء بالجملة. لقد بذل المؤلفون والناشرون قصارى جهدهم في إعداد هذا المنشور، لكن النصائح والاستراتيجيات الواردة فيه ربما لا تكون مناسبة لكل فرد، ولا تُقدّم أي تعهدات أو ضمانات في ما يتعلق بدقة محتوياته أو اكتمالها أو ملاءمتها. إن محتويات هذا المنشور متاحة "كما هي" دون أي ضمان من أي نوع، سواء كان صريحًا أو ضمنيًا، بما فيه ما يتعلق بقابلية العرض في السوق والملاءمة لغرض معين وحق الملكية وعدم التعدي. لا تتحمل حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا أو مؤلفو هذا المنشور مسؤولية أي أضرار من أي نوع، بما فيها الأضرار المباشرة أو غير المباشرة أو العرضية أو التبعية أو التأديبية، التي تتعلق بأي استخدام لهذا المنشور أو الاعتماد عليه أو أي من محتوياته.

التمس دائمًا توجيهات خبراء الرعاية الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف، أو إذا كنت تحتاج إلى معلومات أكثر مما هو مدرج في هذا المنشور.

نُشر من قبل وزارة الصحة. طُبِع في Queen's Printer

المحتويات

45	خيارات تسكين الآلام	27	اللقاحات التي سوف تحتاجينها	3	مقدمة
47	مشاكل الولادة الخاصة	28	عوامل الخطر المرتبطة بالحمل	4	تقدير
47	المخاض المُبكر	28	الحمل فوق عمر 35	5	كيفية استخدام هذا الدليل
48	الأطفال الخُدَّج وقليلو الوزن عند الولادة	28	الحالات الوراثية	7	الحمل
48	توأم وثلاثة توأم وأكثر	28	المضاعفات الطبية	7	فريق الدعم الخاص بك
49	فقدان الطفل	30	مراحل الحمل	7	فريق الدعم الشخصي الخاص بك
49	مساعدتك على التحمّل	31	التغييرات الشائعة وما يمكنك القيام به	7	فريق دعم الرعاية الصحية الخاص بك
49	الحمل بعد فقدان الحمل	34	طفلك الذي ينمو	9	أسلوب الحياة
50	الحياة مع طفلك	36	الولادة	9	بناء عادات صحية
50	العودة بالطفل إلى المنزل	36	الاستعداد للولادة	9	الحد من المخاطر
50	تجهيز مركبتك	36	الولادة في المستشفى أم في المنزل؟	13	الأمراض المنقولة جنسيًا والتي يمكن أن تنقلها إلى طفلك
50	تجهيز منزلك	36	فريق دعم الرعاية الصحية الخاص بك	16	التغذية الجيدة في فترة الحمل
50	تحضير عائلتك	36	فريق الدعم الشخصي الخاص بك	17	العناصر الغذائية الرئيسية أثناء الحمل
50	تجهيز حيواناتك الأليفة	37	رغبات الولادة الخاصة بك	17	الأطعمة التي يجب الحد منها أو تجنبها أثناء فترة الحمل
51	جسمك بعد الحمل	37	حزم الحقائق للإقامة في المستشفى	18	سلامة الغذاء
51	العوامل المُسببة للإزعاج	37	الاستعداد للولادة في المنزل	19	تناول المكملات الغذائية
52	وظائف الجسم وعملياته الروتينية	38	الاستعداد للمخاض	19	زيادة الوزن أثناء الحمل
53	صحتك النفسية	38	كيف ستعرفين أنك في المخاض؟	20	ما المقدار الذي يعتبر صحيًا؟
53	اكتئاب ما بعد الولادة	38	الاسترخاء أثناء المخاض	21	الاعتناء بنفسك
54	الاكتئاب المصاحب للولادة	39	التنفس أثناء المخاض	21	النشاط البدني
54	القلق المصاحب للولادة	39	أوضاع مريحة للمخاض	22	التوتر
54	الحصول على المساعدة	40	الوضع	23	وضعية الجسم
55	التعامل مع الإحباط	40	كم من الوقت يستغرق المخاض؟	24	السفر
55	تخفيف الإحباط	41	مراحل المخاض	25	الجنس
56	الاختلافات الثقافية في تربية الأبناء	41	المرحلة الأولى من المخاض	25	العمل
57	الظروف الفريدة لتربية الأبناء	42	المرحلة الثانية من المخاض	26	الرعاية الصحية أثناء فترة الحمل
57	أن تكوني أمًا عزباء	43	المرحلة الثالثة من المخاض	26	كم مرة يجب أن تزوري طبيبك أو القابلة؟
57	تربية التوائم	43	المرحلة الرابعة من المخاض	26	ماذا يحدث في أثناء زيارتك لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك؟
58	إنهاء الأوراق الرسمية	44	الإجراءات الطبية المتبعة للمساعدة أثناء المخاض والولادة		
60	إيجاد مركز رعاية نهائية لطفلك	44	الولادة القيصرية		
60	جليسة الأطفال				

101	تناول الطعام الصحي في أثناء الرضاعة الطبيعية
102	الكافيين والتدخين والكحول والمخدرات والرضاعة الطبيعية
102	هل يمكنني الإرضاع إذا تناولت الأدوية؟
102	هل يمكنني الإرضاع إذا تناولت الكافيين؟
102	هل يمكنني الإرضاع إذا دخت التبغ؟
103	هل يمكنني الإرضاع إذا شربت الكحول؟
103	هل يمكنني الإرضاع إذا تعاطيت الغيب (الماريجوانا)؟
103	هل يمكنني الإرضاع إذا تعاطيت مخدرات الشوارع؟
104	مكملات الرضاعة الطبيعية
104	خيارات مكملات الرضاعة
104	مكملات الرضاعة الطبيعية
105	ماذا عن استخدام حليب أم مرضعة أخرى من الأمهات الأخريات؟
106	الرضاعة الصناعية
106	اتخذي خيارًا قائم على المعرفة
106	إذا استخدمت الحليب الصناعي
108	تنظيف أدوات التغذية وتعقيمها
108	الحفاظ على نظافة كل الأدوات
109	بدء تقديم الأطعمة الصلبة
109	أول طعام للطفل
109	إطعام الطفل طعامًا منزليًا
110	فهم الحساسية الغذائية
110	مسببات الحساسية الغذائية الشائعة
110	تقديم الأطعمة المُسببة للحساسية
110	مؤشرات الحساسية الغذائية
111	دليل الأغذية الكندي
114	المصادر
128	الفهرس

82	سلامة الطفل
82	النظافة الصحية الأساسية
82	السلامة العامة
82	مُستلزمات الأطفال
85	نمو الطفل
85	نمو الدماغ
85	نمو طفلك يبدأ بنمو دماغه
85	كيف يمكنك بناء دماغ طفلك؟
87	النمو البدني
88	الاجتماعي والعاطفي
89	النمو اللغوي
90	إطعام طفلك
90	إرضاع طفلك
90	لماذا الرضاعة الطبيعية؟
90	التحضير للرضاعة الطبيعية
91	إيجاد الدعم
91	الاعتناء بنفسك
92	كيفية الرضاعة الطبيعية
92	مخزون الحليب
93	أوضاع الرضاعة الطبيعية
94	التقام الطفل للثدي في أثناء الرضاعة
95	تدفق الحليب
95	التجشؤ
96	شفط الحليب
96	كيفية شفط الحليب
97	تخزين لبن الثدي
97	استخدام الحليب المُخزن
98	الرضاعة الطبيعية التي قد تواجهينها
98	ألم الثدي
100	التحديات الأخرى
100	الإرضاع في الأماكن العامة

60	رعاية الأطفال المرخصة
61	تنظيم الأسرة
61	تحديد النسل
65	العناية بالطفل
65	الملابس
66	النوم
66	بناء عادات النوم الجيدة
66	النوم بمفردها
66	نوم أكثر أمانًا
68	مشاركة الغرفة
68	مشاركة السرير
68	التقسيط
69	تكوّن الارتباط العاطفي
70	التبرز والتبول وتغيير الحفاض
70	حركة الأمعاء (التبرز)
70	إخراج البول (التبول)
70	تغيير الحفاض
72	النظافة
72	التنظيف اليومي
72	الاستحمام
72	أجزاء الجسم التي تحتاج إلى عناية خاصة
73	التسنين
73	ما الطبيعي؟
73	ما يمكنك القيام به
74	البكاء
74	ما الطبيعي؟
74	ما يمكنك القيام به
74	البقاء هادئة
74	إيجاد المساعدة
75	العادات الصحية
75	الحماية من الشمس
75	وقت الاستلقاء على البطن
76	الرعاية الطبية للطفل
76	الرعاية الطبية المقدمة عند الولادة
77	التطعيم
78	المخاوف الصحية الشائعة

المقدمة

مرحبًا بكم في الطبعة السابعة من أفضل فرصة للرضيع: دليل الوالدين للحمل والعناية بالطفل، نشرته حكومة بريتش كولومبيا.

نُشرت أول طبعة من أفضل فرصة للرضيع في عام 1979 تكريمًا لعام الطفولة. في هذه الطبعة، نقدم لكم معلومات محدثة تستند إلى الأدلة المتوافرة حاليًا، وتسترشد بالتجارب الحياتية الواقعية للآباء والأمهات، ومقدمي الرعاية. لقد راجعنا الكتاب أيضًا بحيث يعكس التنوع المدهش للعائلات في بريتش كولومبيا.

تتأثر مسرّات الأبوة وتحدياتها بالعديد من الأمور، التي تتضمن تجارب طفولتنا وعائلاتنا وثقافتنا. وفي الوقت نفسه، لدى كل منا الفرصة لبدء رحلة الأبوة والأمومة الخاصة بنا. نأمل أن يزودكم هذا الكتاب بالموارد التي ستساعدكم في بدء الرحلة التي تحلمون بها لأنفسكم ولعائلاتكم.

يهدف كتيب أفضل فرصة للرضيع إلى تقديم معلومات عامة تتعلق بالحمل والتربية، مع التركيز على ضمان الصحة والرفاهية لكم ولأطفالكم. كما يقدم توجيهات حول كيفية الوصول إلى مزيد من الدعم، إذا احتجت إليه.

وبالطبع، يختلف كل حمل عن الآخر، وكذلك كل أسرة، ونحن بكوننا آباء وأمّهات نتعلم بشكل مستمر. بينما تستخدمون دليل الفرصة المثلى للطفل، تذكروا أنه لا يوجد آباء مثاليون. إن حضوركم الذي يفيض حبًا، وليس مثاليتم، هو أحد أعظم الهدايا التي يمكنكم تقديمها لأطفالكم.

إن دليل أفضل فرصة للرضيع هو الكتاب الأول من بين كتابين توفرهما حكومة بريتش كولومبيا عن الحمل والنمو في مرحلة الطفولة المبكرة. الكتاب الثاني هو، خطوات الطفل الأولى: دليل أفضل فرصة للرضيع من عمر 6 إلى 36 شهرًا، ويغطي قضايا النمو والتغذية والصحة والتربية والسلامة للأطفال الصغار في سن الحبو. كلا الكتابين متاحين في وحدات الصحة العامة وعبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني healthlinkbc.ca.

تواصل النسخة السابعة من دليل أفضل فرصة للرضيع مواءمتها مع معايير المبادرة الصديقة للطفل. المبادرة الصديقة للطفل (BFI) هي برنامج عالمي تابع لمنظمة الصحة العالمية (WHO) واليونيسيف لزيادة الدعم الذي تُقدمه المستشفيات والمجتمع لتعزيز الرضاعة الطبيعية ودعمها وحمايتها. فعملت المبادرة على وضع معايير لتحديد المستشفيات ومرافق الأمومة والمجتمعات الصديقة للطفل، كما عملت على وضع الخطوط العريضة لرعاية الأمهات والأطفال القائمة على الأدلة، وتقديم الدعم لجميع الأسر.

يُحدّث هذا الكتاب كل عامين. إذا كانت لديكم اقتراحات بشأن الإصدار التالي، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني healthlinkbc@gov.bc.ca.



تقدير

ساهم العديد من الأشخاص بوقتهم وجهودهم في تأليف هذا الكتاب. ونوجه شكرًا خاصًا لكل من:

فريق التصميم لعام 2019:

- **Keren Massey**، حاصلة على ماجستير الصحة العامة، ومديرة مشاريع بوزارة الصحة
- **Sandy Reber**، التصميم والتخطيط، Reber Creative
- **Susan Kerschbaumer**، كاتبة، Susan Kerschbaumer Communications

والعديد من الخبراء المتخصصين الذين ساهموا بعلمهم وحكمتهم، ومنهم:

- **Anne Fuller**، مستشارة اضطرابات طيف الكحول الجينية، وزارة تطوير الطفل والأسرة
 - **Bella S. Cenezero**، أخصائية إجتماعية مُسجلة، مديرة تنمية الدوائر والمجتمعات، جمعية خدمات دعم الوالدين في بريتش كولومبيا
 - **B.C. Dental Public Health (Community of Practice)**، لمراجعة المحتوى الخاص بهم
 - لجنة مُصححي بصر الأطفال المُكونة من أطباء بريتش كولومبيا لفحص وتصحيح الإبصار، ومنهم الدكتور Johnathan Lam، والدكتورة Errin Bligh، والدكتور Shiv Sharma، والسيدة Pria Sandhu
 - **الوحدة المعنية بأبحاث الإصابات والوقاية منها في بريتش كولومبيا**، مستشفى بريتش كولومبيا للأطفال، جامعة بريتش كولومبيا. وعلى وجه الخصوص، الدكتورة Shelina Babul، و Fahra Rajabali، الحاصلة على درجة الماجستير في العلوم، و Kate Turcotte، الحاصلة على درجة الماجستير في العلوم.
 - **وزارة العدل في بريتش كولومبيا**، بمن فيهم Genevieve Tamosiunas و Wes Crealock
 - **وزارة التربية والتعليم في بريتش كولومبيا**، التي ساعدت بشكل كبير في ترتيب مجموعات التركيز المُكونة من أولياء الأمور لمراجعة المحتوى
 - **موظفو وزارة الصحة في بريتش كولومبيا** الذين ساهموا في صنع هذا المحتوى، بمن فيهم Ame Lia Tamburrin، و Betsy McKenzie، و Brian Sagarg، و Carolyn Solomon، و Christie Wall، و Craig Thompson، و David Fishwick، و Gerald Thomas، و Glenys، و Linda Philips، و Keri Laughlin، و Joanna Drake، و Khalilah Alwani، و Marg Yandel، و Roxanne Blemings، و Robin Yates، و Stephanie Bouris، و Toby Green، و Yonabeth Nava، و Stephanie Bouris
 - **موظفو وزارة التنمية الاجتماعية والحد من الفقر في بريتش كولومبيا**، من بينهم Kellie Vachon
 - **Denise Bradshaw**، الحاصلة على بكالوريوس الخدمة الاجتماعية، ودرجة الماجستير في الخدمة الاجتماعية، ومديرة مبادرات الصحة في المقاطعة مستشفى ومركز صحة المرأة في بريتش كولومبيا (BC Women's Hospital and Health Centre)
 - **Estelle Paget**، المؤسسة والمديرة التنفيذية لجمعية كيد كير كندا (KidCareCanada Society)
 - المراجعون من **هيئة فريزر الصحية** - والسكان والصحة العامة وبرنامج رعاية الأم والطفل والشباب
 - **هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC)**
- المراجعون من **هيئة الصحة الداخلية**، بمن فيهم Jennifer Portz، و Rochelle Lamont، و Nancy Gunn، و Joanne Smrek، و Rhonda Tomaszewski، و Devon Stuart، بمن فيهم Gail Downey، و Dianne Dallacqua
- د. **كارين بولر**، **دكتوراه في الطب**، وزمالة الكلية الملكية للأطباء والجراحين في كندا، وأستاذة إكلينيكي مُساعد بكلية الطب، جامعة بريتش كولومبيا
- مارينا جرين**، **ممرضة مُسجلة**، وحاصلة على ماجستير التمريض، ومُقيّم رئيسي في المبادرة الصديقة للطفل
- نانسي بول**، (Centre of Excellence for Women's Health (CEWH)) مديرة مركز التميز لصحة المرأة (CEWH)
- المراجعون من **هيئة الصحة الشمالية**، بمن فيهم ليز لوبنز، الحاصلة على ماجستير التنمية الريفية، وراي لين بارسونز، الحاصل على البكالوريوس في علوم التمريض، وكاترين جيرموث، الحاصلة على البكالوريوس في علوم التمريض
- مؤسسة باليكس**، التي شاركت خبراتها ومواردها بسخاء
- مجموعات التركيز من أولياء الأمور** الذين راجعوا المحتوى وقدموا تعليقاتهم الصريحة، بما في ذلك برنامج هيلثي ستارت في بيرنز ليك وجراسي بلينز، وبرنامج "بيليز تو بيبيز" التوعوي بالحمل وموارد الأسرة في كرانبروك، وبرنامج هيلثي بيبيز في تري-سيتيز ومايل ريدج، وبرنامج "بيليز تو بيبيز" في فيرنو
- خدمات فترة ما حول الولادة في بريتش كولومبيا**، بمن فيهم ليا جيجر، وجانيت والكر، وناتاشا بورنهان، وجولا بيركمان، وليزا ساذرلاند، ولوسي بارني، وسارة كوتس
- سارة مونرو**، **حاصلة على درجة الدكتوراه**، أستاذ مساعد، قسم التوليد وأمراض النساء، وعالمة في كلية الطب، مركز التقييم الصحي وعلوم النتائج (CHÉOS)، بجامعة بريتش كولومبيا
- شيلدا دافي**، مديرة جمعية الباسيفيك للدعم بعد الولادة
- المراجعون من **هيئة الصحة الساحلية في فانكوفر**، بمن فيهم سوزان كونلي وكريستينا بيرجين وديبي بيرينج وكيلي سيمونز
- ويندي هول**، **ممرضة مُسجلة**، وحاصلة على درجة الدكتوراه، أستاذ فخري في كلية التمريض بجامعة بريتش كولومبيا
- ويندي نورمان**، **طبيبة مُعتمدة من كلية أطباء الأسرة**، وزميلة كلية أطباء الأسرة في كندا، وحاصلة على دبلوم مهني طب المناطق الحارة والنظافة، وماجستير العلوم الصحية، وأستاذ مُساعد في جامعة بريتش كولومبيا؛ أستاذ فخري مُساعد في كلية لندن للصحة وطب المناطق الحارة؛ عالمة في مؤسسة مايكل سميث للبحوث الصحية

المصورون الذين ساهموا بصور إضافية، منهم:

- **ريببكا ناثان** هي مصورة وثائقية ومصورة ولادة ودولا من أوتاروا في نيوزيلندا، وتعمل في فانكوفر، بريتش كولومبيا والأراضي غير المُتنازل عنها التابعة لشعوب سكواميش، ومُسكيم، وتسلييل-واوتوث. الصور مأخوذة من سلسلة "الأرض الخصبة" الخاصة بها، وهو مشروع يهدف إلى استكشاف الأشكال المتنوعة للخصوبة والحمل والولادة وتكوين الأسرة. rebekahnathan.com

تُعرب وزارة الصحة عن امتنانها للأشخاص العديدين الذين ساهموا في الإصدارات السابقة من أفضل فرصة للرضيع. فقد جعل عملهم إصدار هذه الطبعة مُمكنًا.

كيفية استخدام هذا الدليل

لقد قمنا أيضًا بتضمين عدد من الأجزاء الإضافية التي يمكنها أن تساعدك في التنقل بين أقسام الكتاب:

هل تبحثين عن فكرة حول موضوع معين أو معلومات عن كلمة مفتاحية معينة؟

انتقلي إلى جدول المحتويات في الصفحتين 2-1، أو الفهرس في الصفحة رقم 128.

هل تحتاجين إلى معلومات حول الخدمات ووسائل الدعم المتاحة لمساعدتك وعائلتك على المضي قدمًا؟

راجعى قسم المصادر في الصفحة رقم 114.

لست متأكدة مما تعنيه الكلمة أو المفهوم؟

تفقدى مربعات ما هو...؟ التي تظهر في جميع أجزاء الكتاب، والرسوم التوضيحية المكتوب عليها تسميات توضيحية في الصفحة التالية.

هل أنت مهتمة بمعرفة معلومات عن الأكل الصحي؟

راجعى دليل الأغذية الكندي المُنقَّح حديثًا في الصفحة رقم 111.

هل تريدين التحدث مع خبير الرعاية الصحية شخصيًا؟

اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC)، وهي خدمة مجانية قيّمة تقدمها حكومة بريتش كولومبيا. اتصلى بالرقم 1-8-1-1 المجاني، أو الرقم 1-1-7 للضم وضعاف السمع. تتوفر الخدمات بـ130 لغة، على مدار 24 ساعة يوميًا. تحدثى مع إحدى الممرضات المسجلات (في أي وقت)، أو أحد الصيادلة (ليلاً، من الساعة 5 مساءً حتى 9 صباحًا)، أو أحد اخصائيي التغذية المسجلين أو أحد المُدرِّبين المُحترفين (من الساعة 9 صباحًا حتى 5 مساءً، من الإثنين إلى الجمعة).

سهولة الاستخدام. كان هذا هو هدفنا الأساسي عند تأليف أفضل فرصة للرضيع. لذلك، سواء كنتِ تفضلين قراءة الكتاب من الغلاف إلى الغلاف، أو التصفح السريع للحصول على معلومات محددة، فيمكنك العثور على ما تحتاجينه بسرعة وسهولة.

إن أفضل فرصة للرضيع مُقسَّم إلى 6 أقسام رئيسية:

القسم الأول، **الحمل**، هذا القسم يُعنى بك وبطفلك الذي ينمو بينما تشقين طريقك عبر كل مرحلة من مراحل الحمل.

القسم الثاني، **الولادة**، يزودك بالمعلومات التي تحتاجينها لمساعدتك على الاستعداد للمخاض والولادة.

القسم الثالث، **الحياة مع طفلك**، وهو قسم يفيض بالمعلومات العملية التي ستساعدك على الاستقرار في رعاية طفلك حديث الولادة.

القسم الرابع، **العناية بالطفل**، يعرض معلومات تفصيلية عن كل شيء، من تغيير الحفاضات إلى النوم والبكاء، مع التركيز على الحفاظ على سلامة طفلك وصحته.

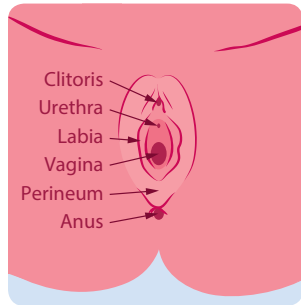
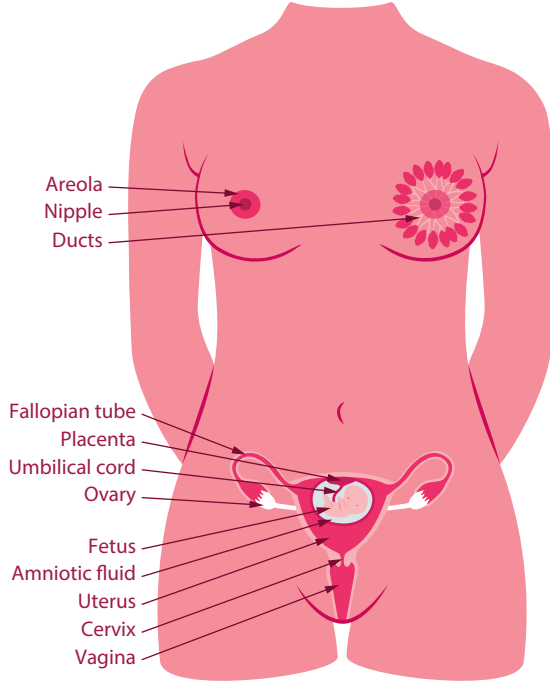
القسم الخامس، **نمو الطفل**، يقدم معلومات عن المراحل الطبيعية لنمو الطفل، وكيفية دعم نمو طفلك في جميع المجالات، بدءًا من دماغه ومهاراته اللغوية، وحتى نموه البدني والاجتماعي والعاطفي.

القسم السادس، **إطعام طفلك**، يغطي الاحتياجات الغذائية لطفلك، ويتضمن معلومات شاملة عن الرضاعة الطبيعية، ونصائح مفيدة حول بدء تقديم الأطعمة الصلبة.

قد تلاحظين عبر الكتاب أننا نتحدث أحيانًا عن طفلك بصيغة المُؤنث وفي أحيان أخرى نشير إليه بصيغة المُذكر. في كل الحالات تقريبًا، تنطبق المعلومات نفسها على كل الأطفال، بغض النظر عن النوع.

الجسم

عبر دليل أفضل فرصة للطفل ستجدين إشارات إلى أجزاء الجسم المختلفة. حاولنا استخدام مصطلحات سهلة الفهم قدر المستطاع. ومع ذلك، ففي بعض الحالات يُستخدم المصطلح الأكثر رسمية. لذا، استعيني بهذه الرسوم التوضيحية كمرجع إذا صادفت كلمة لست متأكدة من معناها.



هل تريدين معرفة بعض المعلومات السريعة؟ ابحثي عن الصناديق الملونة.

في هذا الدليل، ستجدين مربعات بألوان متنوعة. تفقيدها لمعرفة بعض المعلومات القليلة المهمة التي ستساعدك على المُضي قدمًا عبر فترة الحمل والحياة بوصفك أمًا حديثة - ستجدين كل شيء بدءًا من نصائح الأكل الصحي إلى الإرشادات التي ستساعدك على توفير المال.

تشرح مربعات **ما هو...؟** الكلمات المفتاحية والأفكار بمصطلحات سهلة الفهم.

تبين مربعات **جربي هذا** خطوات أولى بسيطة يمكنك اتخاذها لمساعدتك على الشعور بالراحة مع كل جانب جديد من جوانب الحمل والأمومة.

تلخص مربعات **الخلاصات الهامة** المعلومات التي لا يجب نسيانها في القسم.

تقترح مربعات **شريك الحياة** طرقًا يمكن لفريق دعمك التدخل من خلالها.

تقدم مربعات **هل تعلمين** مجموعة مفيدة من المعلومات المتعمقة التي يمكن أن تساعد في تعزيز فهمك.

تمنحك مربعات **قصص عائلية** نظرة سريعة على تجارب الأزواج الآخرين الذين قريبًا سيصبحون والدين.

تساعدك مربعات **كيف يُمكنك** على إتقان المهام العملية للتربية من خلال تقسيمها إلى خطوات سهلة الاتباع.

تشارك مربعات **الاستخدام الرشيد للمال (Money Sense)** نصائح حول كيفية توفير المال في كل الأمور، بدءًا من المكملات الغذائية خلال الحمل إلى مُستلزمات العناية بالأطفال.

تقدم مربعات **نمو الدماغ** أفكارًا بسيطة بشأن كيفية دعم نمو دماغ طفلك من خلال الأنشطة اليومية.

تلفت مربعات **توخي الحذر** انتباهك إلى الأشياء الشائعة التي قد تكون غير آمنة لطفلك.

تنبهك **صناديق المخاطر** إلى مصادر الخطر التي يمكن أن تشكل خطورة كبيرة على طفلك.

تساعدك مربعات **الطوارئ الطبية** في معرفة ما إذا كانت الحالة تتطلب مساعدة طبية فورية.

تشير **صناديق اطلبي الرعاية** إلى الأشياء التي تستدعي الاتصال بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC).

فريق الدعم الخاص بك

- استشاري رضاعة
- طبيب مُدَاوَاة طبيعِيَّة
- مدربة الولادة

طبيب أم قابلة؟

في بريتش كولومبيا، يمكنك اختيار القابلة المسجلة أو طبيب الأسرة أو طبيب التوليد لرعايتك في أثناء الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة. إذا كان الحمل مُرتفع الخطورة، فسوف يقدم لك طبيب التوليد الرعاية، إلى جانب طبيبك أو قابلتك.

يُعد كل من الأطباء والقابلات جزءًا مهمًا من نظام الرعاية الصحية في بريتش كولومبيا، ولكن لا يتوفر كلاهما في كافة المجتمعات.

يعمل **الأطباء** في العيادات، وعادة ما يُولِّدون الأطفال في المستشفى، ويقدمون الرعاية التفقدية في العيادة بعد ولادة الطفل. إذا كان طبيب الأسرة الخاص بك لا يقدم خدمات الأمومة، فسوف يحيلك إلى طبيب آخر يعتني بك في أثناء فترتي الحمل وما بعد الولادة.

تعمل **القابلات** في العيادات الخاصة، ويُولِّدن الأطفال في المستشفيات والمنازل، ويقدمن الرعاية التفقدية والدعم بعد ولادة الطفل. للعثور على قابلة، قومي بزيارة bcmidwives.com.

يشترك أطباء الأسرة وأطباء التوليد والقابلات في الهدف نفسه: صحتك وصحة طفلك. ركزي على العثور على شخص يتوافق نهجه مع رغباتك وقيمتك.

هل كنتِ تعلمين



ستغطي خطة الخدمات الطبية في بريتش كولومبيا تكلفة الطبيب أو القابلة أو طبيب التوليد في أثناء فترة حملك.

فريق دعم الرعاية الصحية

قد يشتمل فريق الرعاية الصحية الخاص بك على الآتي ذكرهم:

- طبيب الأسرة
- طبيب الولادة
- قابلة مسجلة
- ممرضات المستشفيات أو الصحة العامة
- هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC)
- (ممرضات وصيادلة وأخصائيو التغذية ومقدمو الرعاية الصحية الآخرين)
- طبيب أسنانك أو أخصائي صحة الأسنان
- مُتَّفَق ما قبل الولادة

الشريك



ما يُمكنك فعله

- استمع إلى مخاوف شريكك.
- شارك في المواعيد الطبية والدورات التدريبية السابقة للولادة.
- ساعد في تجهيز منزلك لاستقبال الطفل.
- شارك في المخاض والولادة.
- كن شريكًا عمليًا ومتكافئًا في رعاية الطفل وأداء الواجبات المنزلية.
- خذ إجازة والدية أو نظم إجازاتك بحيث تتمكن من العودة إلى المنزل لمساعدة أسرتك على التكيف مع الحياة مع طفل جديد.
- شارك في نمط الحياة الصحي قبل الحمل وفي أثناءه وبعده.
- اطلب نصائح الأصدقاء والعائلة حول كيف دعموا شركاء حياتهم في أثناء فترة الحمل.
- ابحث عن الأشخاص والمجموعات الذين يمكنهم دعمك خلال فترة التغيير هذه.

فريق الدعم الشخصي الخاص بك

فكري فيمن يمكنك الاعتماد عليه لتقديم المساعدة العاطفية والعملية – وذلك يشمل كل شيء، من الإمساك بيدك في أثناء المخاض إلى مجالسة الأطفال.

قد يشمل ذلك:

- شريك حياتك
- أفراد الأسرة
- الأصدقاء أو الجيران أو زملاء العمل
- أعضاء مجموعاتك الثقافية أو الدينية أو المجتمعية
- أعضاء مجموعة ما قبل الولادة
- أخصائية اجتماعية
- مدربة الولادة

جرّبي هذا



حددي الأشخاص الذين ترغبين في ضمهم إلى فريق دعمك، ثم سجلي معلومات الاتصال بهم على الغلاف الأمامي لهذا الكتاب من الداخل.



اختيار مقدمي الرعاية الصحية

اطلبي توصيات من الأصدقاء أو خبراء الرعاية الصحية. يمكنك أيضًا الاتصال بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-1 للاستفسار عن الخدمات القريبة منك.

الأسئلة التي يجب طرحها:

- هل تقدم الرعاية خلال فترة الحمل؟
- ما سياساتك المتعلقة بالمكالمات الهاتفية والزيارات المنزلية وتغطية نظام الاستدعاء عند الطلب؟
- كم مرة سأحتاج إلى زيارتك على الأرجح؟
- هل ستحضر الولادة؟
- هل ستدعمون رغباتي من حيث المكان الذي سألد فيه ومن سيحضر الولادة وأوضاع الولادة وطرق السيطرة على الألم التي سأستخدمها؟
- هل ستقدم المساعدة فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية؟

هل كنتِ تعلمين



يمكن للآباء المتحولين جنسياً وذوي الروحين والمتنوعين جنسائياً العثور على مقدمي رعاية صحية داعمين للتنوع الجنساني عبر موقع ترانس كير بريتش كولومبيا: phsa.ca أو transcareteam@phsa.ca أو [1-866-999-1514](tel:1-866-999-1514) (هاتف مجاني).

الحمل هو الوقت المناسب للقيام بالمزيد من الأشياء التي ستساعدك على الحفاظ على صحتك وصحة طفلك.

بناء عادات صحية

حاولي التركيز على:

- ✓ تناول الأطعمة المغذية (راجعى التغذية الجيدة في فترة الحمل)
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (راجعى الاعتناء بنفسك)
- ✓ البحث عن مقدمي الرعاية الصحية الذين تثقين بهم، وحضور مواعيد رعاية ما قبل الولادة (راجعى الرعاية الصحية في أثناء الحمل)
- ✓ تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط الطبي وزيارة طبيب الأسنان
- ✓ الإقلاع عن التدخين أو الحد منه
- ✓ بناء فريق دعم من العائلة والأصدقاء وأفراد المجتمع (راجعى الفريق المعنى بتقديم الدعم لك)

هل كنتِ تعلمين



العناية الجيدة بالأسنان مهمة بوجه خاص

أثناء الحمل، استخدمى فرشاة الأسنان والخيط الطبي بانتظام، اذهبي إلى طبيب الأسنان إذا أمكن ذلك، وأخبريه أنك حامل عند زيارتك.

الحد من المخاطر

يمكنك تقليل المخاطر التي تتعرضين لها أنت وطفلك من خلال إحداث تغييرات على أسلوب حياتك. المساعدة متوفرة تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.

الحمامات الساخنة وحمامات البخار وأحواض الاستحمام الساخنة

يمكن أن ترفع الحمامات الساخنة وحمامات البخار وأحواض الاستحمام الساخنة من درجة حرارة جسمك، وعندما تكونين حاملاً وترتفع درجة حرارة جسمك، ترتفع درجة حرارة طفلك أيضاً. ويمكن أن يؤثر على نموها.

قللي من المخاطر:

- حافظي على درجة حرارة الماء أقل من 38.9 درجة مئوية (102 درجة فهرنهايت).
- حدي الوقت بحيث لا يزيد على 10 دقائق.
- اصطحبي شخصاً بالغاً آخر معك.
- اخرجي فوراً إذا شعرت بالدوار أو الإغماء أو تسارع في ضربات القلب أو عدم انتظامها أو ألم في المعدة أو تنميل في قدميك أو يديك.
- اجلسي بحيث تكون ذراعاك وصدرك فوق الماء.

جربي ذلك



إذا كانت حجرات التعرق جزءاً مهماً من ثقافتك، فابحثي عن طرق أخرى للمشاركة في أثناء الحمل. بدلاً من التعرق، حاولي أن تكوني أحد حراس النار أو أن تتولي الاعتناء بالوليمة التالية للمراسم.

الكافيين

لا بأس من تناول الكافيين بكميات صغيرة، لكن الإكثار منه ليس مفيداً لك أو لطفلك. يمكن أن يتسبب في فقدان معادن مهمة مثل الكالسيوم من خلال جعلك تتبولين كثيراً. ويمكن أن يبقيك أنت وطفلك مستيقظين.

قللي من المخاطر:

- قللي كمية القهوة التي تشربها إلى فنجانين من القهوة (500 مل)، والشاي إلى 4 أكواب (1000 مل) في اليوم.
- تذكري أن الكافيين موجود في أشياء أخرى غير الشاي والقهوة، مثل الشوكولاتة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- جربي الشاي والقهوة منزوعي الكافيين.



الشركاء ما يُمكنك فعله



أد دورك في تربية طفل يتمتع بصحة جيدة: اعد وجبات مغذية ومارس الرياضة مع شريكة حياتك وخطط لأنشطة اجتماعية لا تتضمن شرب الكحوليات. إذا كنت تدخن، فاستمر في القراءة لتتعلم كيف يمكن أن يؤثر التدخين في طفلك، وما يمكنك فعله للإقلاع عن التدخين أو التقليل منه.

الأشعة السينية والأشعة المقطعية

قد تعرض الأشعة السينية والتصوير المقطعي المحوسب طفلك للإشعاع، مما قد يتسبب في حدوث تشوهات خلقية أو مشكلات في النمو.

قللي من المخاطر:

- قبل القيام بأي إجراء طبي أو معالجة للأسنان، أخبرني الفني إذا كنت حاملاً أو مُرضعة. سيختار مقدم الرعاية الصحية الفحص الأكثر أماناً قدر الإمكان.

الحيوانات الأليفة

يمكن أن تحمل الحيوانات الأليفة، وخاصة القطط، طفلياً في برازها يمكن أن يسبب عدوى خطيرة ("داء المقوسات")، وقد يؤدي إلى الإجهاد التلقائي أو حدوث تشوهات خلقية.

قللي من المخاطر:

- اطلبني من شخص آخر إفراغ صندوق فضلات القطط يوميًا. إذا كنت ستفعلين ذلك بنفسك، فارتدي قفازات الاستعمال الواحد، وتجنبني استنشاق الغبار، ثم اغسلي يديك جيدًا.
- وإن أمكن، أبقِ قطتك داخل المنزل.
- ارتدي القفازات أثناء البستنة لتجنب التلامس المباشر مع التربة التي قد تحتوي على فضلات القطط.
- اغسلي يديك جيدًا بالماء والصابون بعد لمس الحيوانات الأليفة.

العنف المنزلي

العنف المنزلي يعرضك أنت وطفلك للخطر. إذا كان شريكك يسيء إليك جسدياً أو جنسياً أو عاطفياً أو لفظياً، فقد يكون طفلك عرضة للإساءة أيضاً. وقد يتأثر طفلك أيضاً بالإجهاد المصاحب للعنف المنزلي. حتى إن لم يَرِ الطفل الإساءة فعلاً، فإنه سيستشعر التوتر والخوف في المنزل. وقد يضر ذلك بنموه وصحته مدى الحياة.

قللي من المخاطر:

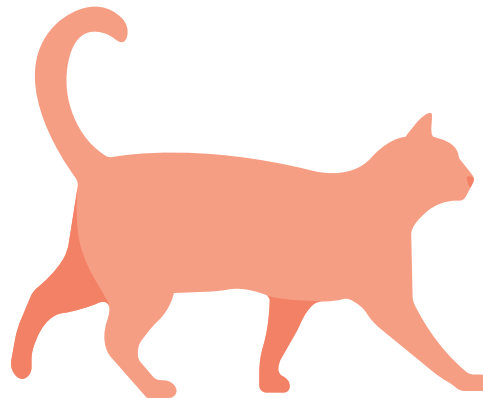
- اطلبني المساعدة. ابدئي بالحديث عن الأمر، واتخذي موقفاً بالطريقة المناسبة لك.
- اتصلني بفيكتم لينك كولومبيا البريطانية (VictimLink BC) للحصول على الدعم على مدار 24 ساعة بلغات عددها 110 لغة على رقم الهاتف الآتي: 1-800-563-0808 (مجاًناً) أو على الموقع الإلكتروني victimlinkbc.ca.
- تحدثني مع مقدم الرعاية الصحية أو إخصائي العنف المنزلي.
- اتصلني بخدمات bc211 (اطلبي الرقم 1-1-2) للعثور على الخدمات ووسائل الدعم.
- اتصلني بالرقم 9-1-1 للمساعدة في حالات الطوارئ.

الأدوية

العديد من الأدوية آمنة أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية. ولكن بعضها قد يكون غير آمن في أثناء الحمل، بما في ذلك العلاجات الطبيعية والأدوية التقليدية والأدوية التي تباع بوصفة طبية وتلك التي تباع دون وصفة طبية، مثل أدفيل (إيبوبروفين). ويمكن أن يؤدي استخدام الأفيونيات (مثل المورفين والأوكسيكودون والفتنانيل) في أثناء الحمل إلى زيادة احتمالية الإجهاد التلقائي والولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة. كما قد يؤدي استخدام الأفيونيات أيضاً إلى تعرض حديثي الولادة لأعراض الانسحاب، كما هو الحال عند استخدام المهدئات أثناء الحمل، مثل Valium and Ativan و Xanax (مجموعة البنزوديازيبين).

قللي من المخاطر:

- احصلي على المشورة من مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي. أخبرهم عن كل الأدوية التي تتناولينها، بما فيها الأدوية الطبيعية. يمكنهم إحالتك إلى خدمات الدعم التي يمكن أن تساعدك في إجراء تغييرات بحيث تكونين أنت وطفلك بأمان قدر الإمكان.
- إذا لم تتمكني من رؤية طبيبك على الفور، فاتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) للتحدث مع إحدى الممرضات أو الصيادلة. بعض الأدوية يجب ألا توقف فجأة، مثل تلك التي تعالج النوبات الصرعية.
- لا تأخذي المهدئات مع الأفيونيات أو الكحول أبداً.
- تحدثني مع أحد أطباء المداواة الطبيعية عن أنواع شاي أو الصبغات أو العلاجات الطبيعية الأخرى التي قد تفكرين في استخدامها في أثناء الحمل.
- تحدثني مع أحد اختصاصيي الأعشاب أو كبار السن الحكماء طلباً للحصول على معلومات حول استخدام الأدوية التقليدية أثناء الحمل.



مخدرات الشوارع

يمكن أن تعرضك مخدرات الشوارع لخطر شديد أنت وطفلك. يؤدي استخدام المُخدّرات مثل الكوكايين والكريستال ميث (الميثامفيتامين) في أثناء الحمل إلى زيادة خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، ويمكن أن يتسبب في انفصال المشيمة عن جدار الرحم. المُستنشقات -مثل الصمغ والغازولين ومخففات الدهان وسوائل التنظيف ومثبتات الشعر والدهانات بالرش- تؤدي إلى زيادة مخاطر الإجهاد التلقائي والتشوهات الخلقية والحالات المرضية طويلة الأجل مثل اضطرابات طيف الكحول الجينية (FASD).

قللي من المخاطر:

- اطلبي من مقدم الرعاية الصحية أن يُحيلك إلى الخدمات التي تقدم دعمًا معقولا للأشخاص الذين يتعاطون المواد المُخدّرة أثناء الحمل.
- تعاوني مع مُقدم الرعاية الصحية أو الممرضة أو عيادة علاج الإدمان لإيقاف التعاطي أو تقليله تدريجيًا.
- اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 في أي وقت للتحدث مع إحدى الممرضات المُسجلات.
- اتصلي بخدمات الإحالة إلى مصادر المعلومات المُتعلقة بالكحوليات والمخدرات (ADIRS) للحصول على معلومات سرية ومجانية: 1-604-660-9382 (الأراضي المنخفضة من البر الكندي) أو 1-800-663-1441 (في أي مكان في بريتش كولومبيا).

التدخين والسجائر الإلكترونية والتعرض لخطر التدخين السلبي

يمكن أن يؤدي التدخين والسجائر والسجائر الإلكترونية والتعرض للتدخين السلبي في أثناء الحمل إلى زيادة احتمالية الإجهاد التلقائي وولادة جنين ميت والولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). ويمكن أن يقلل التعرض للدخان بعد الولادة من إدرار الحليب، ويزيد من فرص تعرض طفلك لمتلازمة موت الرضع المفاجئ والتهايات الأذن والربو والتهايات الشعب الهوائية. وقد تؤدي أيضًا إلى زيادة فرص أن يصبح طفلك مدخنًا.

قللي من المخاطر:

- حاولي الإقلاع عن التدخين. اتصلي ببرنامج "Quit Now" على الموقع الإلكتروني quitnow.ca أو بالرقم المجاني 1-877-455-2233.
- إذا كنت لا تشعرين بأنك قادرة على الإقلاع عن التدخين على الفور، قللي تدريجيًا من التدخين.
- حافظي على سيارتك ومنزلك خاليين من دخان السجائر.
- اطلبي من المُدخين الآخرين التدخين بالخارج، ثم غسل أيديهم. وإن أمكن، اطلبي منهم تغيير ملابسهم أيضًا.
- اسألني الصيدلي أو الطبيب عن برنامج بريتش كولومبيا للإقلاع عن التدخين، الذي يوفر بدائل النيكوتين وأدوية الإقلاع عن التدخين المجانية أو المنخفضة التكلفة لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين.

المشروبات الكحولية

لا توجد كمية آمنة معروفة من المشروبات الكحولية في أثناء الحمل. يمكن أن يؤدي تناول الكحوليات في أثناء الحمل إلى اضطرابات طيف الكحول الجينية (FASD)، والتي يمكنها أن تتسبب في إصابة خطيرة لدماغ طفلك ومشكلات في السمع والكلام والرؤية والذاكرة والتناسق والتعلم.

قللي من المخاطر:

- توقفي عن تناول المشروبات الكحولية إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل.
- إذا كنت تواجهين مشكلة في التوقف التام عن الشرب، فقللي من الكمية التي تشربينها. لا تتناولي أبدًا أكثر من كأسين من الشراب في كل مرة.
- تصفح الموقع الإلكتروني bcapop.ca للوصول إلى أحد برامج التوعية القريبة منك.
- اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 في أي وقت للتحدث مع إحدى الممرضات المُسجلات.
- احصلي على دعم إحدى ممرضات الصحة العامة أو الإخصائيين الاجتماعيين أو الحكماء من كبار السن.
- اتصلي بخدمات الإحالة إلى مصادر المعلومات المُتعلقة بالكحوليات والمخدرات (ADIRS) للحصول على معلومات سرية ومجانية: 1-604-660-9382 (الأراضي المنخفضة من البر الكندي) أو 1-800-663-1441 (في أي مكان في بريتش كولومبيا).

توخي الحذر



إذا كنت مُعتمداً على الكحوليات أو تُعانين من أعراض الانسحاب عندما تتوقفين عن الشرب، فقد يكون من الخطورة أن تتوقفي عن الشرب فجأة. احصلي على دعم مقدم الرعاية الصحية أو المصادر المذكورة هنا.

هل تعلمين



إن التدخين أو التدخين الإلكتروني في السيارات التي تُقل الأطفال دون سن 16 عامًا مخالف للقانون في بريتش كولومبيا.

القنب (الماريجوانا)

لا توجد كمية آمنة معروفة من القنب يُمكن تعاطيها أثناء الحمل. يمكن للقنب بأي شكل من أشكاله عبور المشيمة -التدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية أو المأكولات المُصاف إليها القنب- وقد يؤثر ذلك على طفلك الذي لم يولد بعد. وقد يؤدي استخدام القنب أثناء الحمل إلى انخفاض الوزن عند الولادة، وولادة جنين ميت، والولادة المبكرة والتشوهات الخلقية. خلال نمو طفلك، قد يؤثر تعاطي القنب على نموه العقلي، بما في ذلك الذاكرة والتركيز والقدرة على اتخاذ القرار. وقد يسبب أيضًا مشكلات في النوم ويؤدي إلى فرط الحركة ويزيد من مخاطر تعاطيه للمخدرات في المستقبل.

قللي من المخاطر:

- توقفي عن تعاطي القنب إذا كنت حاملًا أو تخططين للحمل. إذا كنت تواجهين صعوبة في التوقف عن تعاطي القنب، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.
- قللي كمية القنب المُستخدمة في كل مرة، وقللي من معدل التعاطي.
- لا تستخدم القنب مع التبغ أو غيره من المواد التي تسبب الإدمان، أو مع الأدوية.
- لا تستخدم القنب كمساعدة للتغلب على غثبان الحمل الصباحي. ابحثي عن طرق أكثر أمانًا للتأقلم (راجعِي [مراحل الحمل](#)) أو تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.
- اختاري المنتجات الأقل فاعلية التي تحتوي على مستويات أعلى من الكانابينديول ومستويات أقل من الرباعي هيدرو كانابينول. ولكن اعلمي أنه حتى المنتجات التي لا تحتوي إلا على الكانابينديول لم يثبت أنها آمنة أثناء الحمل.

هل تعلمين

من الممكن أن تصبحي معتمدة على القنب.



جربي ذلك



تحدثي إلى أصدقائك وعائلتك حول أي تغييرات تريدين إجراؤها في نمط الحياة في أثناء فترة الحمل. اطلبي منهم مساعدتك في تحقيق أهدافك من أجل حمل صحي -على سبيل المثال عن طريق عدم تدخين السجائر أو القنب بالقرب منك.

الأمراض المنقولة جنسيًا (STIs)

يمكن أن تسبب الأمراض المنقولة جنسيًا مشكلات في الحمل، وتزيد من خطورة الولادة المبكرة وتؤدي طفلك.

قللي من المخاطر:

- استخدمي الواقي الذكري.
- ناقشي ممارساتك الجنسية مع مقدم الرعاية الصحية.
- تأكدي من خضوعك أنت وشريك حياتك لفحص الأمراض المنقولة جنسيًا في وقت مبكر من الحمل. والأفضل من ذلك أن تخضعا للفحص قبل الحمل.
- إذا مارست الجنس مع شريك جديد، فاستخدمي الواقي الذكري واخضعا لفحص الأمراض المنقولة جنسيًا.

هل تعلمين



يعد فحص الأمراض المنقولة جنسيًا جزءًا عاديًا من رعاية ما قبل الولادة التي تساعد على التأكد من أنك وطفلك تتمتعان بأكبر قدر مُمكن من الأمان والصحة.

لدى هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) المزيد من المعلومات حول المخاطر الشائعة في أثناء الحمل، وكيفية حماية نفسك وطفلك منها. تفقدي الموقع الإلكتروني healthlinkbc.ca، أو اتصلي بالرقم 1-8-1-1 للتحدث مع إحدى الممرضات أو أحد إخصائيي الرعاية الصحية.



الأمراض المنقولة جنسيًا التي يمكنك أن تنقلها إلى طفلك

الوقاية	المخاطر إن لم تُعالج	العلاج	الأعراض	طُرُق نقل الأمراض إلى الطفل	العدوى
مُعالجة الأم خلال فترة الحمل لتقليل المخاطر.	الأم: المخاض المبكر ونزول ماء الولادة قبل الأوان (تمزق الأغشية)، والإصابة بالعدوى في أثناء المخاض أو بعد الولادة، والإجهاض التلقائي.	الأم: المضادات الحيوية. الطفل: اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الولادة المُبكرة.	الأم: الإفرازات المهبلية أو الحكة أو الحرقان، ويمكن ألا توجد أعراض.		التهاب المهبل البكتيري تم تشخيصه عن طريق اختبار مسحة من إفرازات المهبل. لا يعد التهاب المهبل البكتيري من الأمراض المنقولة جنسيًا، ولكن قد تزداد احتمالية إصابته به إذا كان لديك شريك جديد أو أكثر من شريك.
مُعالجة الأم قبل الولادة لمنع انتقال العدوى للطفل. مرهم المضاد الحيوي للعين عند الولادة.	الأم: المخاض المبكر، ونزول ماء الولادة قبل الأوان. الطفل: الالتهاب الرئوي والتهابات العين والعمى.	الأم والطفل: المضادات الحيوية.	الأم: عادة لا توجد أعراض. قد تشعرين بألم عند التبول، أو تلاحظين إفرازات مهبلية أو تعانين آلامًا في المعدة.	أثناء الولادة.	الكلاميديا يتم تشخيصه عن طريق تحليل البول أو اختبار مسحة من إفرازات المهبل.
مُعالجة الأم قبل الولادة لمنع انتقال العدوى للطفل. مرهم المضاد الحيوي للعين عند الولادة.	الأم: المخاض المبكر، والعقم أو الإجهاض في المستقبل، ومرض التهاب الحوض، والتهاب المفاصل التفاعلي. الطفل: التهابات العين والعمى.	الأم والطفل: المضادات الحيوية.	الأم: آلام أسفل المعدة، وإفرازات مهبلية، وألم عند التبول، ويمكن ألا تظهر أي أعراض.	أثناء الحمل أو الولادة.	السيلان يتم تشخيصه عن طريق تحليل البول أو اختبار مسحة من إفرازات المهبل.

الوقاية	المخاطر إن لم تُعالج	العلاج	الأعراض	طُرِّق نقل العدوى إلى الطفل	العدوى
<p>الأم: لقاح التهاب الكبد ب ومضادات الفيروسات إن كانت مستويات الفيروس مرتفعة في أثناء الحمل.</p> <p>الطفل: لقاح التهاب الكبد ب عند الولادة، ويُمكن أيضًا استخدام الغلوبولين المناعي لالتهاب الكبد ب.</p>	<p>أمراض الكبد وسرطان الكبد، وخاصة بالنسبة إلى الطفل.</p>	<p>الأم: تناول مضادات الفيروسات باستمرار إذا لزم الأمر.</p> <p>الطفل: التطعيم ضد التهاب الكبد ب واستخدام الغلوبولين المناعي لالتهاب الكبد.</p>	<p>الأم: فقدان الشهية والحمى والإرهاق وآلام العضلات والمفاصل وآلام المعدة والغثبان والإسهال والقيء ونزول بول داكن اللون واصفرار الجلد والعينين.</p> <p>الطفل: عادة لا توجد مؤشرات. قد يُعاني من الحمى والإرهاق والقيء وفقدان الشهية واصفرار الجلد.</p>	<p>خلال الولادة أو عن طريق ملامسة الدم الملوّث.</p>	<p>التهاب الكبد ب يتم تشخيصه عن طريق اختبار الدم.</p>
<p>تجنبي ممارسة الجنس إن كان لديك قرحة. تجنبي الجنس الفموي إذا كان لدى شريكك قرحة. الواقيات الذكرية قد تساعد، ولكنها لا تضمن الحماية. يوصى بالولادة القيصرية إن كنت مصابة بعدوى نشطة.</p> <p>تجنبي إرضاع الطفل طبيعيًا إذا كان لديك قرحة مفتوحة على ثدييك، واستخدمي شفاط الحليب أو اعتصري الحليب يدويًا حتى تلتئم القرحة تمامًا. يمكن إعطاء الحليب المشفوط للطفل إذا لم تلمس يدك القرحة، في ما عدا ذلك تخلصي من الحليب.</p>	<p>الطفل: عدوى الجلد أو العين أو الفم أو الدم، والنوبات التشنجية. وقد تكون مميتة.</p>	<p>الأم والطفل: تناول مضادات الفيروسات باستمرار.</p>	<p>الأم: بثور أو قرح في منطقة الأعضاء التناسلية تظهر مرة واحدة أو قد يتكرر ظهورها. ويمكن ألا تكون هناك أي مؤشرات.</p> <p>الطفل: انخفاض الطاقة والحمى وفقدان الوزن.</p>	<p>عادة أثناء الولادة، وفي بعض الأحيان قبل الولادة أو بعدها، وفي أثناء الرضاعة الطبيعية إذا كان هناك قرحة في الحلمة أو بالقرب منها.</p>	<p>الهربس يتم تشخيصه عن طريق إجراء المسحة، أو فحص الدم بعد ظهور القرحة.</p>

الوقاية	المخاطر إن لم تُعالج	العلاج	الأعراض	طُرِّق نقل العدوى إلى الطفل	العدوى
<p>الأم: العلاج المستمر بمضادات الفيروسات القهقرية في أثناء الحمل وبعد الولادة.</p> <p>الطفل: العلاج بمضادات الفيروسات بعد الولادة لمدة 6 أسابيع. لا ينبغي إرضاع الطفل طبيعيًا.</p>	<p>الأم والطفل: تطور عدوى فيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز.</p>	<p>الأم والطفل: تناول مضادات الفيروسات باستمرار.</p>	<p>الأم: في البداية - طفح جلدي وحمى والتهاب الحلق وصداع شديد وتورم العقد اللمفاوية وغثيان إرهاب وتقرحات في الفم وعدوى مهبلية وتعرق ليلي وقيء وآلام العضلات والمفاصل.</p> <p>الطفل: فشل النمو وانتفاخ البطن والعقد اللمفاوية والإسهال والالتهاب الرئوي والقلاع thrush الفموي (فطريات الفم). قد يكون الاختبار سلبيًا ولا تظهر أي أعراض. الفحص المنتظم أمر مهم.</p>	<p>أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية.</p>	<p>فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)</p> <p>يتم تشخيصه عن طريق فحص الدم.</p>
<p>عادةً ما يقي علاج الأم مُبكراً الطفل من العدوى. تجنب إرضاع الطفل طبيعيًا إذا كان لديك قرح مفتوحة على ثدييك، واستخدمي شفاط الحليب أو اعتصري الحليب يدويًا حتى تلتئم القرحة تمامًا. يمكن إعطاء الحليب المشفوط للطفل إذا لم تلمس يديك القرحة، في ما عدا ذلك تخلصي من الحليب.</p>	<p>الأم: مشكلات الجهاز العصبي والعين والقلب، والمخاض المبكر.</p> <p>الطفل: ولادة جنين ميت أو المشكلات الجسدية والعقلية.</p>	<p>الأم والطفل: المضادات الحيوية (أثناء الحمل أو لحديثي الولادة).</p>	<p>الأم: يمكن ألا تظهر أي أعراض على الكثيرات. تعاني البعض من التهاب صغير غير مؤلم في منطقة الأعضاء التناسلية، ثم حمى وطفح جلدي وصداع وتورم الغدد.</p>	<p>أثناء الحمل أو الولادة.</p>	<p>داء الزُّهري</p> <p>يتم تشخيصه عن طريق فحص الدم.</p>
<p>استخدمي الواقي الذكري إذا سافر شريكك إلى مناطق ينتشر بها زيك. تجنب ممارسة الجنس مع شريك الحياة المصاب بالفيروس. تجنب السفر إلى المناطق التي تنتشر فيها الإصابة بفايروس زيك أثناء الحمل.</p>	<p>الطفل: يمكن أن يؤثر على نمو الدماغ وقد يؤدي إلى صغر حجم الرأس بشكل غير طبيعي ("صغر الرأس") ويسبب تأخرات النمو والصرع ومشكلات في السمع والرؤية.</p>	<p>الأم: عادة ما يشفي من تلقاء نفسه.</p> <p>الطفل: الدعم والعلاج المستمران لمساعدة الطفل على التأقلم مع تأخرات النمو والتحديات الأخرى.</p>	<p>الأم: أسبوع من الحمى الطفيفة، والطفح الجلدي، وآلام العضلات والمفاصل، وتهيج العينين والصداع.</p>	<p>في أثناء فترة الحمل.</p>	<p>فيروس زيك</p> <p>يتم تشخيصه عن طريق اختبار الدم أو تحليل البول.</p>

التغذية الجيدة في فترة الحمل



ما هو دليل الأغذية الكندي؟

مجموعة من النصائح لمساعدتك على التغذية بصورة جيدة أثناء الحمل والرضاعة - وطوال حياتك. راجعي دليل الأغذية الكندي في الصفحة رقم 111.

تمنح التغذية الجيدة أثناء الحمل طفلك ما يحتاجه لينمو ويصل إلى وزن صحي. وسوف تعطيك السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الإضافيتين التي تحتاجينها بينما تنمو المشيمة ويزداد الإمداد الدموي لها. وحالما يولد طفلك، سيساعدكما تناول الطعام الصحي على البقاء بصحة جيدة.

ركزي على الآتي:

- ✓ استمتعي بمجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من مجموعات الطعام الثلاث - الخضراوات والفواكه والأغذية المصنوعة من الحبوب الكاملة والبروتينات
- ✓ تناول ثلث وجبات، ووجبتين خفيفتين أو ثلاث يوميًا
- ✓ حضري طعامك من نقطة الصفر في المنزل
- ✓ اشربي الكثير من الماء

الأطعمة والمشروبات عالية المعالجة والمجهزة مسبقًا التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والسكر والصدويوم -مثل رقائق البطاطس والكعك والصدوا- لا تحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك في مرحلة النمو. تأكدي من أنها لا تحل محل الخيارات الأفضل للصحة.

الخلاصات الهامة



قد يبدو اتباع نظام غذائي صحي بمنزلة التحدي إذا لم تكوني معتادة على ذلك. لا تحتاجين إلى اتباع النظام الغذائي بحذافيره، وإبدلي فقط ما في وسعك. فأنت وطفلك تستحقان ذلك.

العناصر الغذائية الرئيسية في أثناء الحمل

الأطعمة التي توفره			لم يحتاجينه؟	
الأطعمة الغنية بالبروتين	الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة	الخضروات والفواكه		
بلح البحر المطهو والمحار الملزمني والبيكلوز ولحم البقر ولحم الضأن والدجاج والأسماك والبيض والتوفو. الفاصوليا والبالزلاء والعدس المجفف المطبوخ. الحمص. بذور اليقطين والكاجو وحبوب الصنوبر والبندق. مشروب الصويا المُعزز غير المحلى. الفطور الفوري أو الأوفاليتين المُضاف إلى الحليب.	الحبوب الكاملة والخبز المعززان، والحبوب والخبز الغنيان بالعناصر الغذائية، وجنين القمح.	الخضروات الورقية الداكنة مثل الشمندر والسبانخ والسيلق السويسري والبالزلاء الخضراء والبطاطس المشوية بقشرتها.	يساعد في بناء خلايا دم حمراء جديدة ويساعدها على حمل الأكسجين. الحديد الذي تتناولينه في أثناء الحمل سيساعد طفلك على تخزين ما يكفي عند ولادتها.	الحديد
البيض المطهو. العدس والبالزلاء والحمص والفاصوليا المجففة المطبوخة. اللوز والكاجو والبندق والفاصوليا السوداني وبذور السمسم وبذور عباد الشمس والجوز.	منتجات الحبوب المدعمة، مثل الخبز وحبوب الإفطار والمعكرونة.	الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والخضراوات الأخرى مثل الهليون والشمندر والبروكلي وكرنب بروكسل. الفواكه مثل الأفوكادو والموز والبرتقال والبابايا.	يقلل من خطورة حدوث عيوب خلقية في الدماغ والعمود الفقري. مهم لنمو الطفل بصحة جيدة.	حمض الفوليك
السلمون والسردين المعلبان بعظامهما. الفاصوليا المطبوخة وفول الصويا والتوفو الغني بالكالسيوم. اللوز والبندق والسمسم والطحينة. الحليب قليل الدسم (1% و2%)، والجبن، والزبادي، والكفير (الفطر الهندي)، والحليب المبخر، ومشروب الصويا غير المحلى.		البوك تشوي (الملفوف الصيني)، والبروكلي، والكرنب الأجدد، والخردل الأخضر، والسلق السويسري، والبرتقال.	يساعد في بناء عظام الطفل وأسنانه ونمو أعصابه وقلبه وعضلاته الأخرى. إن الحصول على كمية كافية من الكالسيوم طوال فترة الحمل يلبي احتياجاتك أنت وطفلك.	الكالسيوم فيتامين د
الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والرنجة والسلمون المرقط. الجوز، وبذور الكتان المطحون، وبذور الشيا وبذور القنب. الأطعمة الغنية بأوميغا 3، مثل البيض والزبادي ومشروبات الصويا غير المحلاة.			تبني دماغ الطفل وجهازه العصبي وبصره.	أحماض أوميغا 3 الدهنية
البقوليات المطبوخة مثل العدس والفاصوليا (الفاصوليا سوداء، والفاصوليا الحمراء، وفول الصويا، إلخ)؛ والبالزلاء (الحمص، والحمص الشائع، والبالزلاء المقسومة، إلخ). جميع المكسرات والبذور.	حبوب الإفطار الغنية بالألياف، وحبوب النخالة والخبز والبسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة بنسبة 100%، والأرز البني، والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل.	جميع الخضراوات والفواكه الطازجة منها والمجمدة والمعلبة والمجففة.	تُساعد على منع الإمساك	الألياف

الأطعمة التي يجب الحد منها أو تجنبها أثناء الحمل

الكافيين:

عادةً ما يكون تناول كمية صغيرة من الكافيين آمنًا، ولكن الإفراط في تناوله قد يؤثر على الجنين، ويجعل الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية مضطربًا، ويحرمك من النوم الذي تحتاجين إليه بشدة، ويجعلك تتبولين أكثر (راجعى أسلوب الحياة).

الأجبان:

يمكن أن تحتوي الأجبان الطرية وشبه الطرية غير المبسترة (الفيثا والبري والكامامبير، والجبن الزرقاء) على بكتيريا خطيرة خصوصًا أثناء الحمل. إما أن تطهئها على درجة 74 درجة مئوية على الأقل (حتى تصبح ساخنة ينبعث منها البخار) وإما أن تنتظري حتى ولادة طفلك لتتمتعي بها.

منتجات اللحوم الباردة:

يجب ألا تؤكل اللحوم الجاهزة للأكل، مثل سجق البولونيا ولحم البقر المشوي ولحم الخنزير وصدور الديك الرومي، إلا إذا طُهت على البخار. تجنبي أكل الباتيه واللحوم القابلة للفرد ما لم تكن معلبة. اطهي النقانق جيدًا، واحرصي على عدم تلويث الأطعمة الأخرى بالسائل الذي يقطر من العبوة.

السمك:

تعد الأسماك مصدرًا ممتازًا لدهون أوميغا 3، لكن بعض الأسماك تحتوي على نسبة عالية من الزئبق. تناولي:

- ما لا يزيد عن حصتين (150 جرامًا أو 5 أونصات) شهريًا من الأسماك الطازجة أو المجمدة، مثل التونة وسمك القرش والمرلين والإسكولار وسمك الخشن البرتقالي وسمك أبو سيف

- ما لا يزيد عن 4 حصص (300 جرام أو 10 أونصات) في الأسبوع من تونة الباكور المعلبة خارج كندا. يمكنك تناول تونة الباكور الطازجة أو المجمدة أو المعلبة التي تنتج في كندا بكميات غير محدودة.

ولكن كوني حذرة من الأسماك النيئة، مثل الساشيمي والسوشي. قد تسبب هذه الأسماك المتاعب إذا لم تحضري بعناية. ومن الآمن تجنبها في أثناء الحمل.

الشاي العشبي:

كوبان إلى 3 أكواب (500-750 مل) من شاي الزنجبيل أو البرتقال المر أو قشر البرتقال أو القنفذية أو النعناع أو أوراق التوت الأحمر أو ثمر الورد أو إكليل الجبل هي الكمية المأمونة اليومية. لا تشربي إلا الشاي المطبوع عليه قائمة مكونات.

الكبد:

يحتوي الكبد على نسبة عالية من فيتامين (أ) والذي قد يؤدي تناوله بكميات كبيرة إلى حدوث تشوهات خلقية. حدي لنفسك 75 جرامًا (2 أوقية) من منتجات الكبد أسبوعيًا، ولا تتناولي المكملات التي تحتوي على زيت كبد السمك، فهي ليست آمنة في أثناء الحمل.

الصويا:

التوفو ومشروبات الصويا المعززة غير المحلاة والأطعمة التي تحتوي على منتجات الصويا جيدة، لكن مكملات الصويا ليست آمنة أثناء الحمل.

البراعم:

ابتعدي عن البرسيم الحجازي الخام وبراعم بقلة الماش لأنها يمكن أن تكون حاملة لبكتيريا خطيرة.

بدائل السكر:

المحليات الصناعية جيد تناولها من وقت لآخر، لكن لا تدعي الأطعمة والمشروبات المحلاة ببدائل السكر تحل محل المشروبات المغذية.

ماء الصنبور الذي يحتوي على الرصاص:

الماء هو خيارك الأفضل للحفاظ على محتوى الماء في جسمك، ولكن إذا كان منزلك قد بُني قبل عام 1989، فقد تحتوي أنابيب مياهك على الرصاص. دعي الماء يتدفق من صنابير منزلك لبضع دقائق كل صباح حتى يصبح الماء باردًا. استخدم الماء البارد للشرب والطبخ، لأن الماء الساخن يمكنه أن يحمل كمية أكبر من الرصاص.

الأطعمة غير المبسترة:

تجنبي الحليب واللبن والجبن والعسل والعصير غير المبستر. فقد تحتوي على بكتيريا ضارة يمكنها أن تُمرضك أنت وطفلك، ويُمكن أن تؤدي إلى الإجهاض التلقائي أو الولادة المبكرة أو ولادة جنين ميت.

جرّبي ذلك



اكتبي كل ما أكلتيه وشربتيه بالأمس وقارنيه بدليل الأغذية الكندي. خططي لتناول المزيد من الأطعمة التي لم تأكليها.

هل تتوقين لتناول وجبة خفيفة؟

جرّبي:

- الفاكهة وحفنة صغيرة من المكسرات أو البذور غير المملحة
 - الخضراوات النيئة المُقطعة والحمص
 - بسكويت الحبوب الكاملة مع الجبن أو السمك المملح
 - الزبادي والتوت
 - زبدة الفول السوداني أو زبدة الفستق على توست مصنوع من الحبوب الكاملة
 - الحبوب الكاملة مع الحليب أو من دونه
 - العصير المخفوق من الزبادي والفواكه والحليب أو مشروب الصويا المعزز
- إذا كنت تتوقين لبعض المنتجات غير الغذائية وغير المعتادة مثل الثلج أو الطين أو النشا، فأخبري مقدم الرعاية الصحية.

الشريك



ما يُمكنك فعله

أعدّ وجبات صحية لك ولشريك حياتك. تأكل العائلات طعامًا صحيًا أكثر عندما يأكلون معًا.

هل تعلمين



يمكنك الاتصال بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 للتحدث مع اختصاصي تغذية مسجل حول التغذية الصحية.

سلامة الغذاء

احمي نفسك وطفلك من البكتيريا والطفيليات التي يمكن أن تحملها بعض الأطعمة:

✓ اغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل بعد استخدام المرحاض، وقبل تحضير الطعام وبعده، وبعد لمس اللحوم النيئة.

✓ اغسلي الخضار والفواكه النيئة بمياه جارية ونظيفة. استخدم فرشاة لإزالة الأوساخ.

✓ اطهي اللحوم بالكامل (68 درجة مئوية) والأسماك والبيض (74 درجة مئوية) والدواجن (74 درجة مئوية) بالنسبة إلى القطع والدواجن المفرومة، و85 درجة مئوية للدواجن الكاملة). استخدم مقياس حرارة الطعام للتحقق من درجات الحرارة.

✓ بعد تحضير اللحوم النيئة، ضعي ألواح التقطيع والصحن والسكاكين في غسالة الأطباق أو عقميها بمزيج من ملعقة صغيرة من المبييض على لتر من الماء.

✓ حافظي على أدوات والأسطح نظيفة، واستخدمي مناشف أطباق وفضولاً جديدة كل يوم.

✓ احفظي الأطعمة الساخنة ساخنة (60 درجة مئوية أو أعلى)، والأطعمة الباردة باردة (4 درجات مئوية أو أقل). لا تتركي الطعام في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

✓ ضعي الطعام الجاهز المُبرّد وبقايا الطعام في حاويات مغطاة في الثلاجة أو الفريزر قبل مرور ساعتين.

✓ استخدمي بقايا الطعام في غضون يومين أو ثلاثة أيام. أعيدي تسخين الطعام إلى 74 درجة مئوية على الأقل قبل التقديم.

✓ تحقق من أختام الأمان الموجودة على البرطمانات عند شرائها.

هل أنت نباتية أم نباتية صارمة؟

تأكد من حصولك على ما يكفي من البروتين والحديد والكالسيوم والزنك وفيتامين د وفيتامين ب 12 وحمض اللينولينيك (أحد أشكال أوميغا 3). اتصل بخدمات اختصاصيي التغذية في هيلث لينك بريتش كولومبيا على الرقم 1-8-1 إذا كنت قلقة من أنك ربما لا تحصلين على كل ما تحتاجينه من تغذية.

نصائح التغذية الصحية

- اطهي كميات أكبر وجمدي بقايا الطعام لوقت لاحق.
- خذي معك وجبات خفيفة وزجاجة من الماء عند الخروج لسهولة الوصول إلى خيارات صحية.
- تناول الكثير من الخضراوات والفاكهة. لخيارات مناسبة أكثر وتكلفة أقل، جربي المعلبات أو المُنْتِجات المجمدة أو المجففة (الخالية من الملح أو السكر المُضَافين).
- لا تفتوتي أيًا من وجبات الطعام. إذا كان الغثيان يمثل مشكلة، جربي تناول وجبات أصغر ووجبات خفيفة منتظمة.
- اختاري الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر لمساعدتك في الحفاظ على صحة أسنانك ولثتك.

جربي ذلك

إذا كانت المكملات الغذائية تجعلك تشعرين بالغثيان أو تزيد من سوء حالة الغثيان، فجربي تناولها مع الطعام. ولا تتوقفي عن تناولها قبل التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية.

هل تستخدمين الفهرنهايت؟

4 درجات مئوية	←	39 درجة فهرنهايت	←	74 درجة مئوية	←	165 درجة فهرنهايت
60 درجة مئوية	←	140 درجة فهرنهايت	←	85 درجة مئوية	←	185 درجة فهرنهايت
68 درجة مئوية	←	154 درجة فهرنهايت				

تناول المكملات الغذائية

إذا كنت تحاولين الحمل أو كنت حاملًا أو مُرضعة، فإن بعض المكملات الغذائية -إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي- ستمنحك الفيتامينات والمعادن الإضافية التي تحتاجينها أنت وطفلك. لكن بعض المكملات قد تكون ضارة، كما أن الإفراط في تناول أي مكمل يمكن أن يسبب المشاكل. أخبري مقدم الرعاية الصحية عن جميع المكملات الغذائية التي تتناولينها، بما في ذلك المنتجات الطبيعية والعشبية.

ستحتاجين إلى:

✓ مكمل غذائي يومي لفترة ما قبل الولادة يحتوي على الفيتامينات والمعادن، ويجب أن يحتوي على 0.4 مجم (400 ميكروغرام) من حمض الفوليك، و16 إلى 20 مجم من الحديد، و400 إلى 600 وحدة دولية من فيتامين د، وفيتامين ب12

قد يقترح مقدم الرعاية الصحية أيضًا مكملات زيت السمك أو الكالسيوم أو فيتامين د.

إذا كنت تأخذين الكالسيوم والحديد من مكملات مُنفصلة، فافصلي بينهما بساعتين تقريبًا.

ينبغي تجنب الآتي:

✗ مكملات فيتامين أ ومكملات الفيتامينات والمعادن بتركيز أعلى من 3 مجم (3000 ميكروغرام) أو 10000 وحدة دولية من فيتامين أ، فذلك يمكن أن يسبب تشوهات خلقية

✗ مكملات زيت كبد السمك (مثل زيت كبد سمك القد) الغنية بفيتامين أ

✗ مكملات الصويا

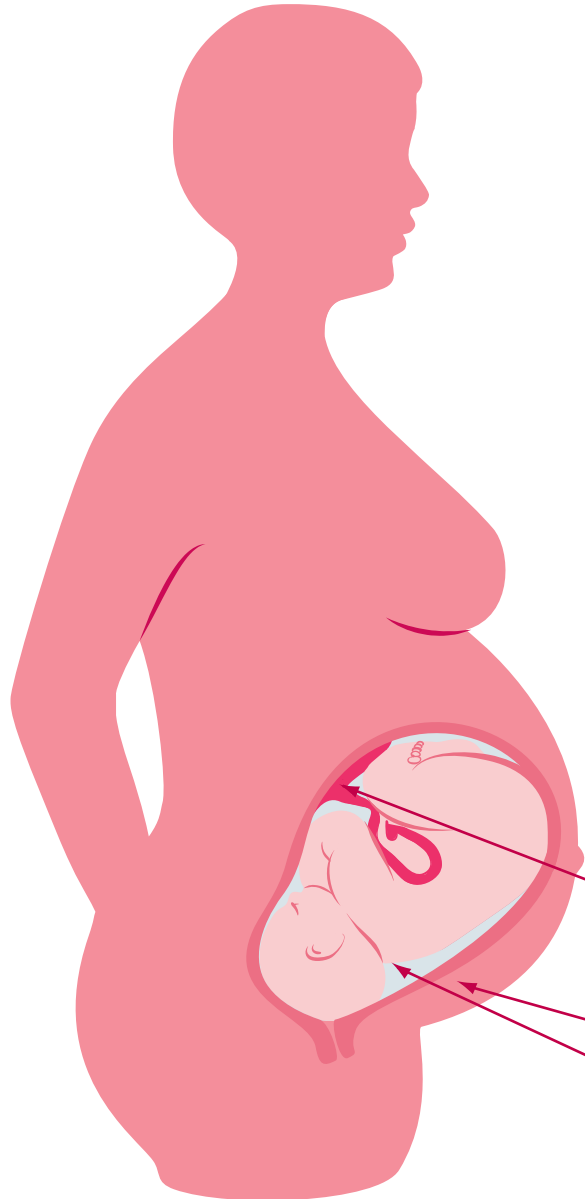
✗ المكملات العشبية

موني سينس (MONEY SENSE)



قد تكون المكملات الغذائية اللازمة خلال فترة ما قبل الولادة متاحة مجانًا إذا كنت لا تستطيعين تحمل تكاليفها. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.

زيادة الوزن في أثناء الحمل



الخلاصات الهامة

تُساعد المداومة على النشاط وتناول الطعام الصحي على تعزيز زيادة الوزن بصورة صحية. تناول طعامًا أكثر صحة - وليس طعام أكثر.

هل تعلمين

إن اكتساب الكثير من الوزن أثناء الحمل ليس صحيًا لك أو لطفلك. فقد يزيد من احتمالية الإصابة بـ بسكري الحمل وارتفاع ضغط الدم المصاحب بحمل، ما ينجم عنه ولادة أكثر صعوبة. كما أنه يزيد من احتمالية إصابة طفلك بزيادة الوزن.

كيف تصل زيادة الوزن النموذجية إلى حوالي 14 كجم (30 رطلًا):

مخازن إضافية للحمل والرضاعة:
2½ إلى 3½ كجم (5 إلى 8 أرطال)

الدم: 2 كجم (4 أرطال)

السوائل المحتجزة:

الثديين 1½ كجم (3 أرطال)

المشيمة ½ كيلو (1 رطل)

الطفل 3½ كيلو (7½ رطل)

الرحم: + 1 كجم (2½ رطل)

السائل الذي يحيط بالجنين (السائل الامنيوسي): 1 كجم (رطلان)

ما مؤشر كتلة الجسم (BMI)؟

هو مقياس لوزنك مُقارنة بطولك. يتراوح مؤشر كتلة الجسم الصحي قبل الحمل من 18.5 إلى 24.9. تحققى من مؤشر كتلة جسمك على healthlinkbc.ca.

ما هو معدل الزيادة الصحي؟

تتراوح الزيادة الصحية الإجمالية للوزن في أثناء الحمل من 5 إلى 18 كجم (11 إلى 40 رطلًا). بالنسبة إلى التوائم، تتراوح الزيادة الصحية من 11 إلى 25 كجم (25 إلى 54 رطلًا).

يعتمد مقدار الزيادة المناسبة لك على وزنك قبل الحمل:

- إذا كان مؤشر كتلة جسمك أقل من 18.5، فستحتاجين لاكتساب 13 إلى 18 كجم (28 إلى 40 رطلًا).
 - إذا كان مؤشر كتلة جسمك من 18.5 إلى 24.9، فستحتاجين لاكتساب 11 إلى 16 كجم (25 إلى 35 رطلًا).
 - إذا كان مؤشر كتلة جسمك من 25 إلى 29.9، فستحتاجين لاكتساب 7 إلى 11 كجم (15 إلى 25 رطلًا).
 - إذا كان مؤشر كتلة جسمك 30 أو أكثر، فستحتاجين لاكتساب 5 إلى 9 كجم (11 إلى 20 رطلًا).
- لا تحاولي فقدان الوزن في أثناء الحمل.

في الثلث الأول من حملك، من الأفضل اكتساب القليل من الوزن - من 500 جرام إلى 2 كجم (رطل إلى 4½ أرطال) في المَجْمَل. إذا فقدت أو اكتسبت أكثر من 10% من وزنك قبل الحمل، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.

في الثلثين الثاني والثالث من الحمل، استهدفي اكتساب الوزن بمعدل ثابت، حوالي 200 إلى 500 جرام في الأسبوع (½ إلى 1 رطل).

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على مزيد من المعلومات، أو اتصلي مع 1-8-1-1 للتحدث إلى خدمات اختصاصيي التغذية في هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC).

النشاط البدني

يمكن أن تساعدك المداومة على ممارسة النشاط البدني أثناء الحمل على:

- تحضير جسمك للمخاض والولادة
- الحفاظ على وزن صحي
- تحسين مزاجك ومستوى طاقتك
- تخفيف آلام الظهر والإمساك
- تقليل خطورة الإصابة بسكري الحمل
- النوم بشكل أفضل

جربي هذه الرياضات:

- ✓ السير
- ✓ ركوب الدراجة الثابتة
- ✓ السباحة أو رياضات الماء (الأكوافيت)
- ✓ التمارين الرياضية الهوائية غير المجهدة أو دروس اللياقة البدنية السائقة للولادة
- ✓ دروس اليوجا للحوامل
- ✓ التجديف
- ✓ الصيد

الخلاصات الهامة

اختاري الأنشطة التي تستمتعين بها والتي تكون آمنة أثناء الحمل. استهدفني على الأقل ساعتين ونصف ساعة من النشاط البدني المتوسط أسبوعيًا. وزعي النشاط الرياضي على مدار 3 أيام على الأقل، أو -الأفضل من ذلك- مارسي القليل كل يوم.

لا تحاولي أداء الأنشطة الآتية:

- ✗ الأنشطة التي تتضمن القفز أو التغيير المفاجئ في الاتجاه -مثل الاسكواش وكرة المضرب- والتي يمكن أن تسبب إصابات في الأربطة بسهولة أكبر عندما تكونين حاملًا
- ✗ الرياضات الخشنة -مثل الكاراتيه- وأي رياضة يُحتمل أن تسقطي على الأرض أثناء ممارستها -مثل التزلج- لأن التوازن يصبح أكثر صعوبة في أثناء الحمل
- ✗ الأنشطة التي سترفع درجة حرارتك، مثل اليوجا الساخنة أو السباحة في حمامات السباحة التي تزيد درجة حرارتها عن 28 درجة مئوية (82 فهرنهايت)
- ✗ رياضة الغوص

هل تعلمين



إن المداومة على النشاط البدني لا تعتمد بالضرورة على الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. يمكنك الاستمرار في تحريك جسمك من خلال الأنشطة اليومية، مثل صعود السلالم أو جمع أوراق الشجر أو النزول من الحافلة قبل محطة الوصول بمحطة واحدة والمشى بقية الطريق إلى العمل.

الشريك

ما يمكنك فعله



ابحث عن الأنشطة التي يُمكنك ممارستها مع شريكة حياتك، ومع طفلك الجديد أيضًا بعد الولادة.

هل تعلمين



يجب أن تكوني قادرةً على إجراء محادثة في أثناء ممارسة التمرين. إذا لم يكن الأمر كذلك، فتمهلي قليلًا.

حافظي على سلامتك عند ممارسة الرياضة

- ✗ لا تستلقي على ظهرك بشكل مُستوٍ إذا كان ذلك يجعلك تشعرين بالدوار أو الغثيان.
- ✗ لا تحبسي أنفاسك. أخرجي الزفير عند بذل الجهد وخذِي الشهيق عند الاسترخاء.
- ✓ استخدمي أوزانًا خفيفة وتكرارًا عاليًا (12 إلى 15) في أثناء ممارسة تمارين القوة. قللي الأوزان مع تقدم حملك.
- ✓ اشربي الماء قبل ممارسة الرياضة وأثناءها وبعدها.
- ✓ مارسي تمارين الإطالة بصورة مُريحة، وقومي بإجراء روتين الإحماء والتهدئة بطريقة لطيفة قبل التمرين وبعده.

اطلبي الرعاية



توقفي عن النشاط الرياضي واجلسي واشربي الماء إن شعرتِ بالآتي:

- ضيق شديد في التنفس
- ألم الصدر
- أكثر من 6 إلى 8 انقباضات مؤلمة خلال ساعة واحدة
- نزيف أو تدفق سائل من المهبل

إذا لم تشعرِي بالتحسن بعد الراحة، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك بريتش كولومبيا على الرقم 1-8-

قصص عائلية



لقد اكتشفت أن أعظم مهدئات التوتّر هي تعلّم أن أقول لا، إلى جانب اليوجا قبل الولادة! حرري حياتك من التوتّر الزائد، وابحثي عن منفذ للتخلص من المشكلات التي لا يمكنك التخلص منها.

هل أنت حزينة، أو مرهقة، أو متقلبة المزاج، أو قلقة، أو تبيكين كثيرًا؟

يؤثر الاكتئاب والقلق في فترة الحمل عليك وعلى شريك حياتك. المساعدة متوفرة راجعي [صحتك العاطفية](#).

الشريك ما يُمكنك فعله



احضرا دروس ما قبل الولادة معًا. ناقشا رغبات الولادة والإجازات الوالدية والأمور المالية. استمع إلى مخاوف شريكة حياتك، واسأل عما يمكنك فعله للمساعدة. وتذكر، قد تشعر بالعبء أيضًا. خذ وقتًا لإدارة ضغوطك الخاصة وتحدث مع مقدم الرعاية الصحية إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الدعم.

التوتّر

بعض التوتّر متوقع، ولكن الكثير منه قد يكون غير صحي لك ولطفلك.

للمساعدة في موازنة توترك، جربي الآتي:

✓ تحدثي مع شخص متخصص أو أي شخص آخر تثقين به

✓ ارفضى المسؤوليات الإضافية

✓ خصصي وقتًا لنفسك

✓ تناولي الطعام الصحي

✓ داومي على النشاط البدني

✓ اجعلي النوم أولوية

✓ مارسي تقنيات التنفس للاسترخاء

✓ كوّني نظام مُساندة ودعم، وشكلي صداقات مع

الآباء والأمهات الآخرين

✓ احضري دروس ما قبل الولادة

إذا حدثت لك أزمة مفاجئة، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-

هل تعلمين



يمكن أن يجعلك الحمل تشعرين بالحساسية والعاطفية أكثر من المعتاد. وإن كنت قد تعرضت لصدمة نفسية في مرحلة الطفولة، فقد يؤدي الحمل والولادة إلى إثارة الذكريات والمشاعر السلبية. ضع خطة واضحة للولادة (راجعى الاستعداد للولادة) وتحدثي إلى الفريق المعنى بتقديم الدعم لك حول سبل مساعدتك لتشعري بالأمان. واعتني بنفسك بأخذ القسط الكافي من الراحة والتأمل والتغذية الصحية والمداومة على النشاط.

جربي ذلك



إذا كنت تمارسين النشاط الرياضي قبل الحمل، فاستمري في روتينك الرياضي، ولكن استمعي إلى جسدك. أما إن لم يكن لديك روتين رياضي، فابدئي تدريجيًا، لمدة 15 دقيقة (مُشملة على فترات الراحة)، 3 مرات في الأسبوع.

النشاط البدني بعد الولادة

سيساعدك النشاط البدني على شد جسمك وتعزيز طاقتك وضبط وزنك وتقوية قلبك وورثتك وعضلاتك وعظامك. إذا كنت قد خضعت لولادة قيصرية، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول متى يمكنك بدء نشاطك الرياضي. إذا كنت قد حظيت بحمل صحي وولدت ولادة مهبلية طبيعية، فابدئي في ممارسة النشاط مرة أخرى بمجرد أن تشعري بالراحة. مهما كان النشاط الذي تقومين به، ابدأي ببطء.

النشاط البدني والرضاعة الطبيعية

في حالات نادرة، يمكن أن يؤدي التمرين المكثف إلى تغيير طعم حليب الثدي. إذا كانت طفلتك لا ترضع جيدًا بعد التمرين، فأرضعها قبل التمرين. أو ضخّي الحليب قبل التمرين.

وضعية الجسم

قد تتأثر وضعية جسمك مع تقدم الحمل. وستشعرين بألم أقل في ظهرك وكتفيك ووركك إذا انتبهت لوضعية جسمك ووقفتك.

جربِي ذلك



اشفطي معدتك إلى الداخل (تخيلي أنك تُحاولين إيصال "السرة إلى العمود الفقري")، وشدي كتفيك للوراء، وافردى عمودك الفقري وامشي بكبرياء.

بطنك

تمتد عضلات بطنك من الصدر إلى عظم العانة، وتتحمل معظم الضغط في أثناء الحمل. بينما ينمو طفلك، تلين العضلات وتضعف تحت الضغط.

نصائح يومية:

- انهضي من السرير عن طريق الانقلاب على جانبك والدفع بكلتا الذراعين.
- لا تحبسي أنفاسك عند رفع الأشياء أو حملها.
- لا تمارسي تمارين تقوية عضلات البطن أو حركات الانحناء الأخرى.

هل تعلمين



إذا لاحظت انتفاخًا على طول منتصف البطن عند الخروج من حوض الاستحمام أو السرير، فقد تكون عضلات بطنك قد انفصلت، مثل السحاب عندما يفتح تحت الضغط. لكن معظم الفتحات الصغيرة ستشفى من تلقاء نفسها. استشيرِي إخصائي العلاج الطبيعي إذا كنت تشعرين بالقلق، وتجنبي تمارين الجلوس ولف الوركين.

ظهرك

نصائح يومية:

- ارتدي أحذية مريحة وداعمة وملابس فضفاضة.
- اثني ركبتيك قليلًا أثناء الوقوف، ولا تجعليهما مُقفلتين. ضعِي إحدى قدميك على كرسي إذا كنت ستقفين لفترة طويلة.
- نامي على جانبك وضعي وسادة بين ركبتيك. للنهوض، انقلبي على جانبك وادفعي بكلتا ذراعيك.
- لحمل الأشياء، اثني ركبتيك وارفعي باستخدام ساقيك بدلًا من ظهرك، واحملي الشيء قريبًا من جسمك ولا تلتفي. لا تحاولي رفع الأشياء الثقيلة أو تحريكها.

كيف يُمكنك

تقوية ظهرك بتمارين إمالة الحوض

1. اجلسي على ركبتيك وضعي يديك على الأرض مع ثني مرفقيك قليلًا.
2. حافظي على استواء ظهرك، ويجب أن يكون رأسك ورقبتك على الخط نفسه مع عمودك الفقري.
3. قوّسي أسفل ظهرك مع شد عضلات بطنك ومؤخرتك.
4. استرخي ببطء وأعيدي ظهرك إلى الوضع المسطح.



قاع الحوض

تمتد عضلات قاع الحوض من عظم العانة إلى العُصعص، وتعمل كحاملة لدعم العمود الفقري والحوض وأعضائك الداخلية بما فيها الرحم، وطفلك أيضًا. قوّة العضلات الجيدة هي المفتاح لولادة يسيرة وتعافي أسرع. كما أن لها دورًا في الوظيفة الجنسية والتحكم في تدفق البول.

يمكن أن يؤدي الحمل والولادة إلى إضعاف قاع الحوض ويُسبب ألم "حزام الحوض" في أسفل الظهر والمؤخرة وجانبي الوركين والمغبن والفخذين من الداخل. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية إذا استمر الألم بعد الولادة.

كيف يُمكنك

تقوية قاع الحوض بتمارين كيجل

1. اعثري على وضعية مريحة (واقفة أو جالسة أو مُستلقية أو حتى ماشية). لا تَلقي وركيك تحت جسمك أو تشدي ظهرك إلى الخلف.
2. شدي العضلات حول المهبل والمستقيم (فوق فتحة الشرج) بلطف وارفعيها، كما لو كنت تحبس البول وغازات البطن. يجب أن يكون الجزء العلوي من البطن، والفخذين والمؤخرة في حالة استرخاء. لا تمارسي تمارين كيجل عند استخدام المراض، فقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالعدوى.
3. شدي العضلات وُعدي حتى 5 (أو 10، حينما تصبح العضلات أقوى). استمري بالتنفس.
4. ابسطي العضلات. توقفي مؤقتًا لمدة 10 ثوانٍ. كرري التمرين حتى 10 مرات، لعدة مرات في اليوم.

جربِي ذلك



امنعي نزول البول عن طريق شد عضلات قاع الحوض في أثناء السعال أو العطس أو رفع الأشياء.



ضعي حزام الخصر أسفل بطنك وحزام الكتف على صدرك.

جربِي ذلك

فكري بزيارة عيادة طب السفر قبل المغادرة إذا كنتِ تستطيعين تحمل الأجر.

هل تعلمين

يمكنك العثور على الملاحظات الصحية الحالية المتعلقة بالسفر على travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notice

السفر

بالسيارة

- ارتدي حزام الأمان.
- حرك المقعد إلى الخلف قدر الإمكان لإفساح المجال للوسادة الهوائية.
- لا تفردى المقعد إلى الخلف.
- قللي من وقت السفر.
- خذي فترات راحة للتمدد والتحرك.
- دعي الآخرين يقودون السيارة قدر الإمكان.

السفر بالطائرة

- قبل شراء التذكرة، تحقق مع شركة الطيران؛ فبعضها لا يسمح بالطيران بعد 36 أسبوعًا من الحمل.
- احجزي مقعدًا بجانب الممر لسهولة الوصول إلى الحمام.
- مرني ساقيك في مقعدك وامشي في الممر لمنع تكون جلطات الدم.
- اشربي الكثير من الماء ولا تنسي إحضار وجبات خفيفة صحية.

إذا كنت ستسافرين لمسافة طويلة

- اشترى بوليصة تأمين على السفر تُغطي الحمل والولادة.
- خذي نسخة من سجل الحمل.
- ابحثي عن الرعاية الصحية المحلية وموقع أقرب مستشفى.
- راجعي تحذيرات السفر. تنتشر الأمراض في بعض المناطق، مثل الملاريا أو زيكا، وهي خطيرة بصفة خاصة في أثناء الحمل.
- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية قبل مغادرتك بستة أسابيع على الأقل حول التطعيمات والاحتياطات الأخرى التي يجب عليك اتخاذها، مثل شرب المياه المعبأة.

الجنس

قد يؤثر الحمل والأمومة على علاقتك الجنسية، لكن ليس بالضرورة أن تنتهي الحميمة بينكما.

أثناء الحمل

عادة ما تكون ممارسة الجنس لا بأس بها حتى مرحلة المخاض. إذا طلب منك طبيبك تجنب الجماع المهبلي، فلا يزال بإمكانك التقبيل والاحتضان وممارسة الجنس الفموي. لكن لا تدعي شريكك ينفخ الهواء في مهبلك (الذي يمكن أن يتسبب في دخول فقاعات هوائية إلى الدم)، ولا تدعي شريكك يمارس الجنس الفموي إذا كان لديه قرحة برد، فقد تُصيبك بعدوى الهربس.

يمكن أن تؤدي الجنسية إلى تقلص الرحم لفترة وجيزة، لكن ذلك لن يؤثر على الطفل. إذا كنتِ معرضة لخطر الولادة المبكرة، فاسأل طبيبك ما إذا كان لا مشكلة من النشوة الجنسية.

الألعاب الجنسية الاصطناعية والهزاة لا مشكلة منها، ما دام مقدم الرعاية الصحية لم يطلب منك تجنب الجماع المهبلي. تأكدي من أنها نظيفة، ولا تُدخلها المهبل بقوة.

يُساعد الواقي الذكري على حمايتك وطفلك من العدوى المنقولة جنسيًا (STI). استخدميه إذا كان لديك شريك جنسي جديد، أو كان لديك أكثر من شريك جنسي، أو إذا كنت أنت أو شريكك الجنسي مصابين بالعدوى المنقولة جنسيًا. تجنب الواقي الذكري الذي يحتوي على مادة النونوكسينول-9.

بعد الولادة

يمكنك العودة إلى ممارسة الجنس حالما تشفين وتشعرين أنك جاهزة. يستغرق الأمر حوالي 4 إلى 6 أسابيع بالنسبة إلى معظم النساء. إذا كنتِ تشعرين أن الجنس غير مريح، فجربي استخدام مزلق قابل للذوبان في الماء، والكثير من المداعية. وقد يساعدك أيضًا الاستمتاع بحمام دافئ، وذلك إذا أعطاك مقدم الرعاية الصحية الضوء الأخضر.

العمل

إذا كنتِ قد تعرضت لمواد كيميائية أو أبخرة أو ارتفاع درجة الحرارة أو غيرها من المخاطر في العمل، فاخبري مقدم الرعاية الصحية. إذا كنتِ تؤدي عملًا ينطوي على مجهود بدني مثل رفع الأشياء الثقيلة، أو إذا كنتِ تعملين في نوبات ليلية، فتحدثي إلى مشرفك حول إمكانية تعديل مهامك.

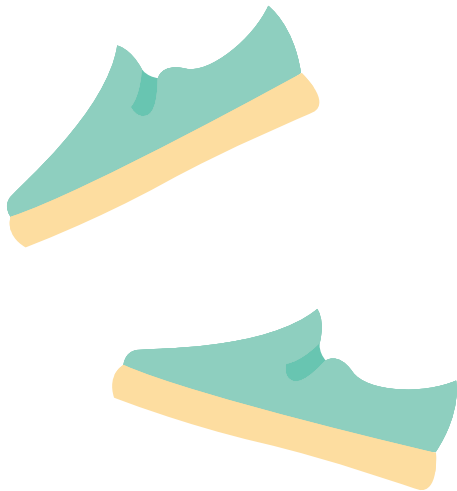
مهما كانت وظيفتك، تناولي وجبات خفيفة صحية واشربي الكثير من الماء وابحثي عن طرق للشعور بالراحة.

إذا كنتِ تقفين لفترات طويلة:

- حوّلي ثقل وزنك من قدم إلى أخرى
- ضعي إحدى القدمين على مسند للقدمين
- ارتدي أحذية مريحة وداعمة
- خذي فترات راحة أقصر بتكرار أكثر، وحاولي إيجاد مكان هادئ للاستلقاء أو رفع قدميك

إذا كنتِ تجلسين لفترات طويلة:

- غيري وضعية جلوسك كثيرًا
- استخدم مسندًا للقدمين
- انهضي وامشي قليلًا



تأكدي من استخدام وسائل تنظيم الحمل (راجعني تنظيم الأسرة). يُمكنك الحمل مرة أخرى على الفور، حتى أثناء الرضاعة الطبيعية.

الشريك ما يُمكنك فعله

تحدثا إلى بعضكما بعضًا. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يشعر أحدكما أو كلاكما بالراحة لممارسة الجنس مرة أخرى. يُمكنكما البدء عندما تشعران أن كليكما جاهز.

هل تعلمين

إذا كان الحمل صحيًا، لن تؤدي ممارسة الجنس طفلك أو تحفز المخاض. لكنه قد يجعلك مُستعدة إذا كنتِ على وشك الولادة، عن طريق إفراز الهرمونات التي يمكن أن تحفز بدء الانقباضات.

لا تشعرين بالرغبة في الجنس؟

يمكن أن تقوي الحميمة علاقتك بشريك حياتك، وهو أمر جيد لجميع أفراد الأسرة. ولكن قد يتغير اهتمامك واهتمام شريك حياتك. قد تشعرين بالتعب أو الغثبان أو عدم الراحة. وقد يقلق شريك حياتك من أن الجنس قد يضر بالطفل أو يحفز المخاض. وقد يعاني أحدكما من الاكتئاب (راجعني صحتك النفسية).

ولكن تذكري أن الحميمة ليس بالضرورة أن تنطوي على ممارسة الجنس. يمكنكما الحفاظ على دفء العلاقة بالأحضان أو إمساك اليدين أو المشي معًا.

وإذا كنتِ ترغبين في ممارسة الجنس ولكنك تجدين صعوبة في الاستمتاع به، فجربي وضعيات جديدة، واستخدمي الوسائد لجعله أكثر راحة. ارتدي حمالة صدر مبطنة للرضاعة في حالة حدوث تسرب للبن من ثديك. عززي اهتمامك من خلال التمرين. خصص وقتًا للرومانسية كل أسبوع وجربا أوقات اليوم التي تشعران فيها براحة أكثر.

الرعاية الصحية أثناء الحمل

التعاون مع مقدم الرعاية الصحية هو سبيلك لحمل صحي وطفل يتمتع بصحة جيدة.

كم مرة يجب أن تزوري طبيبك أو القابلة؟



ستحتاجين إلى زيادة مُعدل الزيارات في الحالات الآتية:

- وزنك أقل من الطبيعي أو أكثر
- واجهت مشاكل في حملك السابق
- مصابة بداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم
- أكبر من 40 عامًا
- حامل في أكثر من جنين

- خضعتِ لولادة قيصرية أو عملية جراحية أخرى في الرحم
- تشربين الكحول أو تدخينين أو تتعاطين المخدرات
- تشعرين بالاكتئاب أو تعانين من مشكلات أخرى، مثل العنف المنزلي

ماذا يحدث عند زيارتك لمقدم الرعاية الصحية؟

في كل مرة تزورين فيها مقدم الرعاية الصحية، من المرجح أن:

- يقيس ضغط دمك
- يتحقق من معدل ضربات قلب طفلك
- يقيس بطنك ليتأكد من نمو الطفل

عادة ما تكون زيارات متابعة الحمل المبكرة هي الأطول. سيدون مقدم الرعاية الصحية تاريخك الطبي ويجري فحوصات شاملة، وقد تشمل الآتي:

- اختبار الحمل
- أسئلة تتعلق بنمط حياتك، بما في ذلك النظام الغذائي والتمارين الرياضية والتدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات
- معلومات عن المكملات الغذائية الخاصة بالحمل
- فحص البطن
- فحص الحوض مع اختبار مسحة عنق الرحم أو مسحة مهبلية
- قياس الطول والوزن
- فحوصات الدم للكشف عن الأمراض المنقولة جنسيًا (STIs)، وتأكيد فصيلة الدم وفحص مستويات الحديد لديك
- اختبارات الفحص الجيني
- تحليل البول

الشريك ما يُمكنك فعله



اقرئي قائمة حالات الطوارئ الطبية (راجعني عوامل الخطر التي تُهدد الحمل)، وتأكدي من زيارة شريك حياتك لمقدم الرعاية الصحية إذا لزم الأمر.

هل تعلمين



يمكنك اختيار زيارة طبيبك بمفردك، أو يمكنك إحضار شخص معك. افعلتي ما يُشعرك براحة أكثر.

توخي الحذر



تحذر وزارة الصحة الكندية من أن صبغة الجنتيانا البنفسجية (المعروفة أيضًا باسم البنفسج البلوري) يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بالسرطان. لا تستخدمها لعلاج أي حالة مرضية إذا كنتِ حاملًا.

لقاحات تحتاجونها

مطعوم الإنفلونزا

تكون الإنفلونزا أكثر خطورة عندما تكونين حاملًا. احصلي على لقاح الإنفلونزا، فهو آمن ومجاني ويمكن تلقيه في أي وقت في أثناء الحمل. وإذا كنت تعانين من أعراض الإنفلونزا (الحمى والسعال والصداع والألم والإرهاق)، فاتصلي بطبيبك أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 أو على الموقع الإلكتروني healthlinkbc.ca.

هل تعلمين



من خلال الحصول على لقاح الإنفلونزا -ومن خلال تشجيع العائلة والأصدقاء الذين تقابلينهم بانتظام على فعل الشيء نفسه- ستساعدين في حماية طفلك حتى يبلغ من العمر ما يكفي لتلقي التطعيم.

لقاح السعال الديكي

السعال الديكي هو عدوى خطيرة تصيب الشعب الهوائية ويمكن أن تسبب الالتهاب الرئوي والنوبات التنفسية وتلف الدماغ وحتى الموت. وهو خطير بوجه خاص على الأطفال، ولكن لا يمكن تطعيم الأطفال ضده حتى بلوغ الشهرين من العمر. يُمكنك المساعدة في حماية مولودك الجديد عن طريق التطعيم في أثناء الحمل. لقاح السعال الديكي لا يُقدم مجانًا في الوقت الحالي للحوامل في بريتش كولومبيا. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.

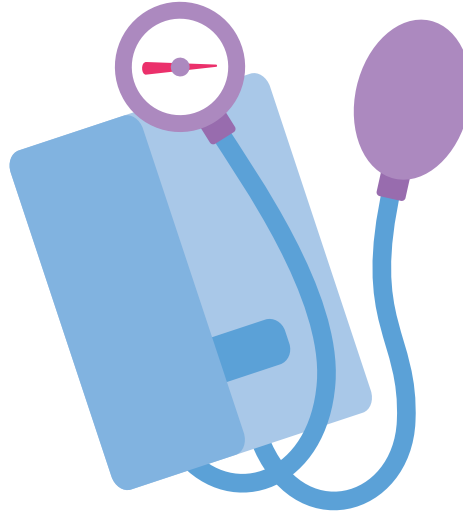
تفقد الموقع الإلكتروني immunizebc.ca/pregnancy لمزيد من المعلومات، وتحديثي مع إحدى ممرضات الصحة العامة حول اللقاحات الأخرى التي قد تكونين مؤهلة للحصول عليها.

ما هو الفحص الجيني السابق للولادة؟

هي فحوصات دم اختيارية يمكنها أن تخبرك باحتمالية إصابة طفلك بأمراض مثل متلازمة داون أو السنسنة المشقوقة. هذا الفحص ليس مؤكدًا ولا يقدم تشخيصًا. إذا جاءت النتيجة إيجابية فقد تختارين إجراء المزيد من الاختبارات المحددة. راجعي عوامل الخطر المرتبطة بالحمل لمعرفة المزيد.

ما هي بطاقة الأمومة؟ وما هي بطاقة الأمومة للسكان الأصليين؟

هي كتيبات مجانية يمكنك استخدامها لتتبع رعايتك الصحية أثناء الحمل. تتضمن بطاقة الأمومة للسكان الأصليين أيضًا المعتقدات والقيم التقليدية. كلاهما متاح عبر الإنترنت على perinatalservicesbc.ca أو من خلال مقدم الرعاية الصحية.



في زيارات متابعة الحمل اللاحقة، قد يقترح مزود الرعاية الصحية إجراء الفحوصات للكشف عن أي مشكلات قد تكون لديك أو لدى طفلك وقد تحتاج إلى علاج. قد تتضمن هذه الفحوصات ما يأتي:

- الفحص بالموجات فوق الصوتية (20 أسبوعًا) للاطمئنان على موضع المشيمة ونمو الجنين
- اختبار الجلوكوز (24 إلى 26 أسبوعًا) لاستبعاد الإصابة بسكري الحمل
- المسحة (35 إلى 37 أسبوعًا) للكشف عن المكورات العنقودية من المجموعة ب
- اختبارات الفحص الجيني

سيسألك مقدم الرعاية الصحية أيضًا عن صحتك النفسية، وإذا كان دمك من فئة عامل الريسوس السلبية، فسيطع بك حقنة الغلوبولين المناعي المضاد لعامل ريسوس في الأسبوع 24 إلى 28.

جرّبي ذلك



- اكتبي بعض المعلومات الأساسية وأحضريها معك إلى موعدك الأول:
- تاريخ الدورة الشهرية الأخيرة واختبار مسحة عنق الرحم
 - فصيلة دمك ودم الأب
 - الأدوية (بما في ذلك الأدوية العشبية) التي تتناولينها
 - الأمراض التي أصبت بها، وأي أمراض تسري في عائلتك
 - الأحوال السابقة
 - الخطط والأسئلة المتعلقة بإطعام طفلك
 - أي أسئلة أخرى

عوامل الخطر التي تُهدد الحمل

الحمل فوق سن 35



هل تعلمين

لا يعتبر العمر هو الأهمية الأولى في الحصول على حمل صحي مقارنةً بعددٍ من العوامل الأخرى. مهماً كان عمرك، ركزي على الأكل الصحي والحفاظ على النشاط البدني والحصول على رعاية طبية جيدة.

إذا كنتِ أكبر من 35 عامًا وحاملًا، فقد تواجهين بعض المخاطر الإضافية. وقد تتضمن ما يأتي:

- ولادة طفلك بحالة وراثية كروموسومية، مثل متلازمة داون أو التثلث الصبغي 18
- مضاعفات مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم
- الولادة قيصرية
- الإجهاض التلقائي

الحالات الوراثية

اختبارات الفحص

جميع النساء، بغض النظر عن السن والتاريخ العائلي، معرضات لخطورة إنجاب طفل مصاب بحالات وراثية مثل متلازمة داون، أو السنسنة المشقوقة. يمكن أن يخبرك الفحص الجيني الاختياري السابق للولادة ما إذا كان طفلك أكثر عُرضة للإصابة بهذه الحالات المرضية. لا يعطي الفحص تشخيصًا مؤكدًا، ولكنه يمكن أن يساعدك في اتخاذ القرار لإجراء اختباراتٍ تشخيصية.

يتوفر عدد من اختبارات الفحص، بما في ذلك اختبارات الدم المختلفة والموجات فوق الصوتية. يعتمد نوع الفحص الذي قد تختارينه على تاريخك

الطبي وتقدمك في الحمل. تغطي خطة الخدمات الطبية (MSP) تكلفة بعض اختبارات الفحص؛ ويمكنك دفع تكلفة بعضها الآخر في العيادات الخاصة.

إذا كنتِ تفكرين في إجراء الفحص، فتحدثي مع طبيبك أو قابلتك لمناقشة خيارات الفحص في وقت مبكر من الحمل قدر الإمكان.

الاختبارات التشخيصية

قد تختارين إجراء اختبار تشخيصي إذا كان سنك 40 عامًا أو أكثر، أو إذا أظهرت نتيجة الفحص الجيني قبل الولادة احتمالية أعلى للإصابة بحالات معينة، أو إذا كان لديك تاريخ عائلي لحالة وراثية معينة يمكن اختبارها. على عكس اختبارات الفحص، فإن الاختبارات التشخيصية دقيقة بنسبة 100%.

سحب السائل الأمنيوسي (يتم إجراؤه بداية من 15 أسبوعًا فما بعده)، ينطوي على إزالة كمية صغيرة من السائل الأمنيوسي من خلال إبرة عن طريق البطن.

فحص عينة الرُّغابات المشيمية (CVS) (يتم إجراؤه بين الأسبوعين 11 و13) يتضمن سحب عينة صغيرة من أنسجة المشيمة عبر المهبل أو البطن.

هناك احتمالية ضئيلة لحدوث الإجهاض نتيجة كل من سحب السائل الأمنيوسي وفحص عينة الرُّغابات المشيمية.

إن اتخاذ القرار بشأن إجراء الفحص الجيني والاختبارات التشخيصية يرجع لك، فكري ما إذا كنتِ بحاجة إلى التأكد من أن طفلك قد يعاني من حالة وراثية، وماذا ستفعلين بالمعلومة بمجرد حصولك عليها. تعرفي إلى المزيد من خلال bcprenatalscreening.ca و bcwomens.ca.

الخلاصات الهامة



اختبارات الفحص يمكنها أن تخبرك ما إذا كان طفلك أكثر عُرضة للإصابة بإحدى الحالات الوراثية.

الاختبارات التشخيصية يمكنها أن تخبرك على وجه اليقين ما إذا كان طفلك يعاني من إحدى الحالات الوراثية.

قصص عائلية



عندما علمنا أن اختبار الفحص الجيني السابق للولادة كان غير طبيعي، شعّرنا بالذعر. واتضح أنني كنت مخطئة في تدوين تواريخي، وكنت في الواقع في الأسبوع 19 بدلًا من 17، وهذا يعني أن النتائج كانت طبيعية. لقد مررنا بالتأكيد ببضعة أيام قاسية.

المضاعفات الطبية

سكري الحمل يمكن السيطرة عليه عادةً باتباع أحد الأنظمة الغذائية لمرضى السكري، والمداومة على النشاط البدني، ولكن قد تحتاج بعض النساء إلى حقن الأنسولين. عادة ما يختفي بعد الولادة، ولكن يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بداء السكري في المستقبل.

النزيف المهبلي عادة لا يمثل مشكلة عند حدوثه بكميات قليلة في الثلث الأول من الحمل. ولكن في الثلث الثاني أو الثالث من الحمل، يجب أخذ النزيف على محمل الجد. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية على الفور إن وجدتِ نزيفًا في أي وقت في أثناء الحمل.

المشيمة المنزاحة هي حالة تغطي فيها المشيمة جزءًا من عنق الرحم أو كله. إذا كنتِ تعانين من المشيمة المنزاحة، فعندما يحين وقت الولادة ستحتاجين إلى إجراء عملية قيصرية.

اطلبي الرعاية



اذهبي لمقابلة مقدم الرعاية الصحية على الفور أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 إذا حدث لديك أي مما يأتي:

- تواصلت مباشرة مع أي شخص مصاب بالحصبة الألمانية (الخُميراء)
- طفح جلدي غير اعتيادي
- حكة تشمل الجسم بالكامل مصحوبة أو غير مصحوبة ببول داكن اللون أو براز شاحب أو اصفرار الجلد أو العينين
- عطش مفاجئ غير عادي
- ضعف غير عادي
- حمى أو سعال دون تحسن
- قيء متكرر لا يسمح لكِ باحتفاظ السوائل داخل الجسم
- نزيف من المهبل مصحوب أو غير مصحوب بالدم، أو تقلصات أو حمى
- خروج أنسجة من المهبل
- حرقان عند التبول، أو حاجة للتبول بصورة متكررة، أو بول عكر أو دموي أو كربه الرائحة
- إفرازات مهبلية أكثر من المعتاد، أو إفرازات ملونة أو رغوية أو تسبب حكة أو تهيجًا
- تدفق الماء من المهبل أو نزول بعض القطرات الذي يستمر حتى بعد الذهاب إلى الحمام
- هدوء في حركة طفلك في الوقت الذي تعتادين أن يكون فيه نشطًا
- رؤية غائمة أو ضبابية
- بكاء مستمر أو مشاعر سلبية بشأن الحمل أو رعاية الطفل
- صداع شديد
- تورم القدمين أو اليدين أو الوجه
- علامات الولادة المبكرة (راجعِي مشكلات الولادة الخاصة)

ما متلازمة هيلب (Hellp)؟

هي اضطراب كبدى نادر ولكنه خطير مرتبط بارتفاع ضغط الدم. إذا كنتِ تشعرين بألم في الجانب الأيمن العلوي من البطن، فاذهبي إلى غرفة الطوارئ.

الطوارئ الطبية



اذهبي إلى المستشفى أو اتصلي برقم 1-9-1 على الفور إذا شعرتِ بالأمر الآتية في أي وقت في أثناء الحمل:

- عتامة الرؤية أو صداع يزداد سوءًا ولا يتحسن بتناول المسكنات
- ألم أو وجع في البطن، خاصة في الجزء الأيمن العلوي من بطنك، أو إن وجدتِ أيضًا دمًا في ملابسك الداخلية
- زيادة في الوزن بمقدار 1 كجم (2 رطل) أو أكثر خلال 24 ساعة
- النوبات التشنجية

إذا كنتِ بين الأسبوعين 20 و37 من الحمل، فاتصلي برقم 1-9-1 فورًا إن حدثتِ الأمور الآتية:

- نزيف مهبلي شديد
- ألم شديد في البطن

إذا كنتِ في الأسبوع 24 من الحمل أو أكثر، اتصلي برقم 1-9-1 إن شعرتِ بتدفق سائل أو تسرب من المهبل، وكنتِ تعتقدن أن الحبل السري يبرز من المهبل. انزلي فورًا على يديك وركبتيك وارفعي مؤخرتك في مستوى أعلى من رأسك. سيؤدي ذلك إلى تقليل الضغط على الحبل السري حتى وصول المساعدة.

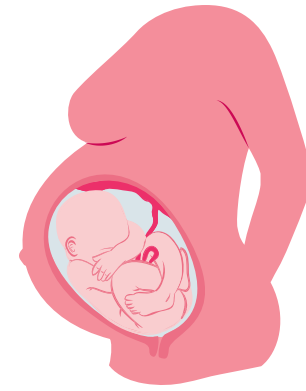
ارتفاع ضغط الدم يؤثر في 7 من كل 100 حالة حمل. اتصلي بطبيبك أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 على الفور إن لاحظتِ تورمًا مفاجئًا أو يزداد بسرعة في يديك أو وجهك، أو ازديادًا سريعًا في الوزن، أو صداعًا، أو تغيُّم الرؤية، أو بقعًا أو نجومًا أمام عينيك، أو ألمًا في البطن.

تمزق الأغشية المبكر هو تمزق في كيس الماء (الكيس الأمنيوسي) قبل المخاض. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية إذا نزل ماء الولادة مبكرًا. لاحظي لون السائل وكميته. لا تستحمي أو تمارسي الجنس أو تستخدمي سدادة قطنية (تامبون) حتى تري طبيبك.

عامل ريسوس وفصيلة دم قد تحدث مُشكلة إذا كان العامل ريسوس لديك سلبياً ولدى طفلك إيجابياً. إذا اختلط دمكما في أثناء الحمل أو الولادة، فقد يتكون لديك أجسام مضادة تضر بطفلك التالي. لمنع حدوث ذلك، سيتم إعطاؤك حقنة الغلوبولين المناعي المضاد لعامل ريسوس في الأسبوع 28، وبعد سحب السائل الأمنيوسي، وبعد أي نزيف مهبلي أو إجهاض تلقائي أو إنهاء للحمل، وبعد الولادة.

وضعية المجيء

المقعدي تعني أن مؤخرة طفلك أو ساقه تتجهان لأسفل بدلاً من رأسه. قد تكون طبيبتك قادرة على قلب الجنين بيديها من على بطنك من الخارج مع اقتراب موعد الولادة. وإن لم تستطع، فسوف تُقالبين إخصائي



لمناقشة مشكلات الولادة بوضعية المجيء المقعدي، وتقررين ما إذا كنت تريدين الولادة الطبيعية المهبلية بهذه الوضعية أم تفضلين الولادة القيصرية.

الحمل

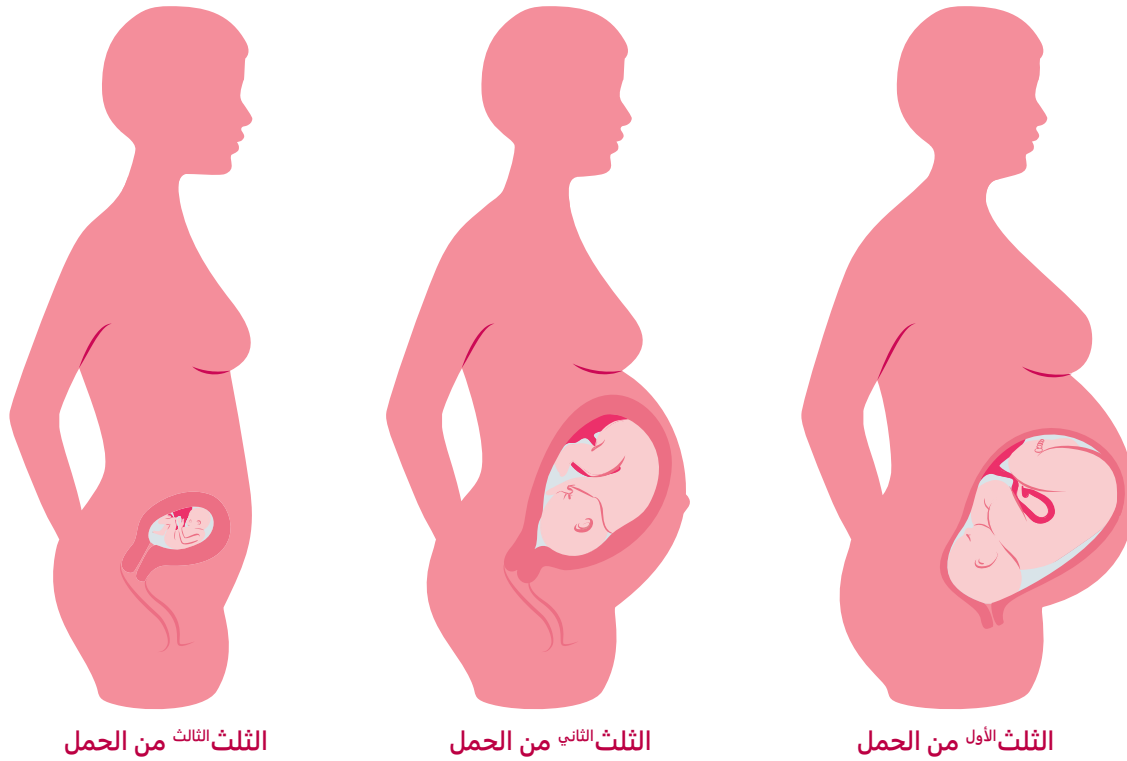
مراحل الحمل

عندما تكونين حاملاً، فليس البطن فقط هو ما ينمو. يمر جسمك بالكامل بمجموعة متنوعة من التغييرات الطبيعية.

جربي ذلك



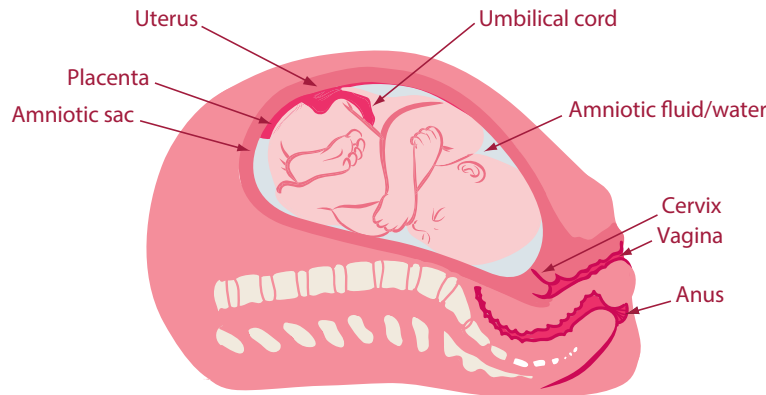
مهما كانت التغييرات التي تواجهينها، ستشعرين بتحسّن على مدار فترة الحمل إذا حافظتِ على نشاطك، وحُذِي قسماً من الراحة عندما تشعرين بالتعب، واشربي الكثير من الماء وتناولي طعاماً جيّداً.



الثلث الثالث من الحمل

الثلث الثاني من الحمل

الثلث الأول من الحمل



التغيرات الشائعة وما يمكنك فعله

الثالث الأول من الحمل: من بداية الحمل وحتى 14 أسبوعًا

التغيرات الشائعة	ما يُمكنك فعله
توقف الدورة الشهرية	ضعي فوط نسائية إذا لاحظتِ بقعًا من الدم، وعلى الرغم من أن التبقع أمر شائع جدًّا في الأشهر الثلاثة الأولى، فمُمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك برينتس كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 إذا كانت لديك أي مخاوف.
كبر حجم الثديين المصحوب بألم ووجع عند اللمس؛ وسواد حول الحلمة؛ وتكتلات صغيرة	ارتدي حمالة صدر مريحة وداعمة حتى في الليل. إن لاحظتِ وجود كتل جديدة، أو كانت لديك أي مخاوف، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.
تغيرات في الحالة المزاجية	شاركِي مشاعرك، وتناولي طعامًا صحيًا وممارسي الرياضة. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية إن كنت تعتقدين أنك مصابة بالاكتئاب.
الخوف وعدم اليقين والانفعال	ابحثي عن مجموعات دعم للحوامل أو الأمهات الجدد.
الشعور بالتعب	خذي فترة استراحة متى استطعتِ.
الصداع	احرصي على أن تكون وضعيتك جيدة. اشربي الكثير من المياه. لا ترهقي عينيك. ضعِي منشفة باردة أو دافئة على جبهتك أو رقبتك. احصلي على بعض التدليك. جربي التاييلينول (أسيتامينوفين).
الحاجة إلى التبول كثيرًا	قللي من تناول الكافيين. راجعي نمط الحياة.
غثيان الحمل الصباحي؛ غثيان	تناولي كميات أقل ووجبات أكثر. تناولي وجبة خفيفة صغيرة -مثل البسكويت- قبل النهوض من الفراش بدقائق قليلة. اشربي الماء أو عصير التفاح غير المُحلى أو الماء الفوار أو شراب الزنجبيل. تناولي وجبات باردة، وتجنبي الأطعمة الدهنية، واطلبي من شخص آخر طهي الطعام. ارتدي ملابس فضفاضة ودعي الهواء النقي يدخل إلى منزلك. استخدمِي فيتامينات الحمل السائلة. لا تنظفي أسنانك بالفرشاة بعد القيء مباشرة لحماية مينا الأسنان. بدلًا من ذلك، مضمضي فمك بالماء أو غسول الفم أو بيكربونات الصودا الممزوج بالماء. إذا كنتِ تفكرين في استخدام القنب لتخفيف غثيان الحمل الصباحي، فتعرفي إلى المخاطر، وتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول الخيارات الأكثر أمانًا (راجعِي نمط الحياة).
إفرازات مهبلية خفيفة حليبيّة	ارتدي فوط نسائية صغيرة وملابس داخلية قطنية وسراويل أوسع. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية إن كنتِ تشعرين بالحكة أو كانت الإفرازات المهبلية رغوية أو كريهة الرائحة أو ملونة.
ضيق في التنفّس	أمر طبيعي، ولكن اتصلي بمقدم الرعاية الصحية إن كان لديك تاريخ عائلي من مشكلات القلب. اطلبي الطوارئ إذا ظهرت الأعراض فجأة وشعرتِ بألم في الصدر، أو إن كان ضيق النفس يجعل من الصعب الاستلقاء أو التحدث.

الشريك ما يُمكنك فعله



أظهر الدعم من خلال فهم الحالة المزاجية لشريكة حياتك، ورافقتها في زيارتها لمقدمي الرعاية الصحية. تحدث عن شعورك أنت أيضًا.

هل تعلمين



تعاني ما يصل إلى 80% من النساء من الغثيان والقيء في أثناء الحمل. ويستمر هذا الأمر لأكثر من 20 أسبوعًا بالنسبة إلى الكثيرات.

اطلبي الرعاية



اتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك برينتس كولومبيا (HealthLink BC) (الرقم 1-8-1 أو الموقع الإلكتروني healthlinkbc.ca) إذا كنتِ:

- تشعرين بالغثيان معظم الوقت ولا تستطيعين إبقاء السوائل أو الطعام في معدتك
- تتقيئين أكثر من 5 مرات في اليوم
- فقدتِ أكثر من 5% من وزنك قبل الحمل
- تبولتِ أقل من 3 مرات خلال 24 ساعة

الطوارئ الطبية



تحدث معظم حالات الإجهاض التلقائي في أول 12 أسبوعًا من الحمل. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية في الحالات الآتية:

- خروج دم أو أنسجة عبر المهبل
- ألم شديد في بطنك أو أسفل ظهرك أو حوضك

الثالث الثاني من الحمل: من 15 إلى 27 أسبوعًا

الشريك

ما يُمكنك فعله



أظهر الدعم من خلال إعطاء شريكة حياتك تدليكًا لطيفًا وممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي معها.

هل تعلمين



بحلول الثلث الثاني من الحمل، تكون فرص حدوث الإجهاض التلقائي منخفضة.

جربي ذلك



تحدثي إلى طفلك وشجعي شريك حياتك على فعل الشيء نفسه. يمكن لطفلك أن يسمع صوتك ويتعلم كيف يبدو.

التغيرات الشائعة	ما يُمكنك فعله
الدوار	قفي ببطء، وتناولي الطعام بانتظام.
احمرار وتورم اللثة	نظفي الأسنان بالفرشاة والخيط بانتظام. استشيرِي طبيب الأسنان وأخبريه أنك حامل.
تسريب الثديين	ضعي فوط الثدي الماصة في حمالة الصدر وغيرها عندما تبتل.
انسداد الأنف؛ نزيف الأنف	اشربي الكثير من المياه. تجنّبي التدخين. دلّكي منطقة الجيوب الأنفية. استنشقي البخار أو الرذاذ البارد، وضعي مناشف دافئة رطبة على وجهك؛ أو جربي قطرات الأنف المكونة من ¼ ملعقة صغيرة من الملح على كوب من الماء الدافئ. لا تتناولي مضادات الهيستامين إلا إذا أوصى طبيبك بذلك.
تشعرين بحركة الجنين ("الارتكاض")	دوّني التاريخ وأخبري مقدم الرعاية الصحية في زيارتك التالية.
ألم أسفل الظهر	احرصي على أن تكون وضعيتك الجيدة وارتدي أحذية داعمة. لا ترفعي أشياء ثقيلة. احصل على بعض التدليك (يجب الاستعانة بمُدرك مُدرّب خصوصًا لتدليك ما قبل الولادة) أو استخدمي الكمادات الساخنة والباردة. نامي على جانبك الأيسر وضعي وسادة بين ركبتيك.
ألم عظم العانة	لا تدفعي الأشياء الثقيلة بقدميك أو تفتحي ركبتيك على اتساعهما.
خفقان الساقين؛ الدوالي الوريدية	حافظي على نشاطك نامي على جانبك وضعي وسادة بين ركبتيك. لا تعقدي ساقيك. مارسي تمارين الكاحل والقدم واسندي ساقك عند الجلوس. ارتدي جوارب داعمة إذا نصح طبيبك بذلك.
تورم الكاحلين والقدمين واليدين والوجه وتنميل اليدين ("وذمة")	حافظي على نشاطك نامي على جانبك الأيسر. اسندي ساقيك. تجنّبي ارتداء الجوارب والخواتم والساعات الضيقة. إن لاحظت أن لديك الكثير من التورم أو إذا كنت تعانين أيضًا من صداع أو تغيّر الرؤية أو آلام في المعدة، فاطلبي الرعاية الطبية فورًا.
الإمساك	اشربي الكثير من الماء وتناولي الأطعمة الغنية بالألياف وحافظي على نشاطك. لا تكبحي حركة الأمعاء أو تجبريها على الإفراغ. لا تستخدمِي التحاميل أو الزيوت المعدنية أو الملينات أو الحقن الشرجية إلا إذا أوصى طبيبك بذلك.
خط يمتد من السرة إلى منطقة العانة؛ اسمرار الوجه	قد يبقى الخط بعد الولادة.

الثالث الأخير من الحمل: من 28 إلى 40 أسبوعًا

الشريك ما يُمكنك فعله



ساعد في تجهيز منزلك للطفل، وتولّ القيام بالواجبات المنزلية، واستعد لتقديم الدعم في أثناء المخاض.

هل تعلمين



في الثلث الأخير من الحمل، من المرجح أن يتحسن تنفسك عندما يتحرك طفلك لأسفل استعدادًا للولادة. لاحظي وقت حدوث ذلك وأخبري طبيبك في زيارتك التالية.

إذا كنت قلقة من أن أعراضك خطيرة، راجعي **عوامل الخطر التي تُهدد الحمل** واتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.

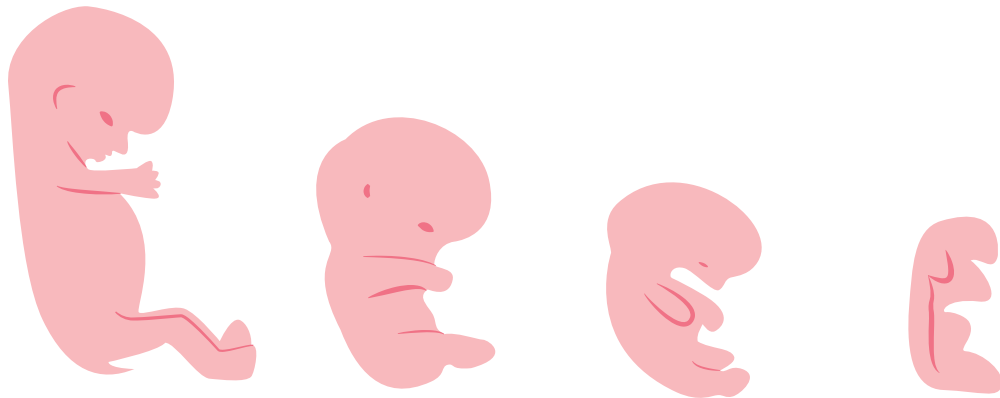
التغيرات الشائعة	ما يُمكنك فعله
علامات التمدد التي تظهر على البطن والثديين والفخذين	عادة ما تتلاشى بعد الولادة.
بشرة جافة وحكة	جربي استخدام صابون الجلوسرين أو لوشن الكالامين. رطبي الجلد. تجنبي الاستحمام لفترات طويلة بماء ساخن.
وهنُّ	خذِي قسطًا من الراحة. اطلبي المساعدة في الأعمال المنزلية. فكري في التوقف عن العمل مبكرًا.
الشك، والخوف من المخاض	استفيدي من الدورات التدريبية السابقة للولادة وفكري في خططك للمخاض (راجعِي الاستعداد للولادة). تحدثي مع الأصدقاء وأفراد الأسرة الموثوقين. أخبري مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.
تقلصات ما قبل المخاض ("تقلصات براكتون هيكس")	تزداد التقلصات مع اقتراب موعد الولادة لاتكون تقلصات براكتون هيكس مضرّة ولا تعتبر علامة لاقتراب وقت المخاض. جربي ممارسة الأنشطة البدنية
تقلصات عضلات الساق المؤلمة	اشربي الحليب وتناولي الأطعمة الغنية بالكالسيوم. قبل النوم، خذي حمامًا دافئًا وقومي بتمارين الإطالة للجزء الأسفل من الساق.
لم يعد باستطاعتك الصبر ليحين موعد الولادة؟	تحدثي عن مشاعرك.
البواسير	ضعي ثلجًا ملفوفًا بقطعة قماش. تجنبي الإمساك والشد أثناء التبرز. نامي على جانبك وضعي وسادة بين ركبتيك. لا تبقي واقفة أو جالسة لفترات طويلة جربي ممارسة تمارين كيجل لتقوية عضلات قاع الحوض راجعي الاعتناء بنفسك .
حرقة المعدة	تناولي وجبات أصغر وأكثر تكرارًا، وتجنبي الأطعمة الدهنية والحارة، واشربي الكثير من الماء بين الوجبات. أبقى رأسك وكتفك مرفوعة عند الاستلقاء. لا تنحني أو تستلقي بعد الأكل مباشرة. تجنبي أحزمة الخصر الضيقة. امضغي علقة خالية من نكهة النعناع تحتوي على سكر الزيليتول. إذا كانت حرقة المعدة تُصعب الأكل أو النوم، فاسألِي مقدم الرعاية الصحية عن الأدوية التي يمكن أن تساعدك.
ألم مفاجئ في الأحشاء	تجنبي الحركات المفاجئة. انحني عند الوركين عندما تسعلين أو تعطسين.
ضيق في التنفس	خذِي أنفاسًا عميقة وبطيئة من الفم. ارتدي ملابس فضفاضة. احرصي على أن تكون وضعية الجسم جيدة.
صعوبة النوم	مارسي التمارين الرياضية. وقبل النوم، جربي أخذ حمام دافئ وتناولي مشروبًا دافئًا منزوع الكافيين ووجبة خفيفة، وتنفسي بعمق واستمعي إلى بعض الموسيقى التي تبعث على الاسترخاء. استخدمِي وسائل إضافية لدعم جسمك.
زيادة الحاجة إلى التبول	تجنبي الكافيين وجربي تمارين كيجل (راجعِي نمط الحياة و الاعتناء بنفسك).

طفلك الذي ينمو

يعد **الثالث الأول من الحمل** (أول 14 أسبوع من الحمل) هو وقت النمو والتطور السريع. وهو أيضًا وقت يكون فيه طفلك أكثر عُرضة لمخاطر مثل التدخين والكحول والمخدرات والعدوى والأشعة السينية. بحلول نهاية الثالث الأول من الحمل، سيكون طفلك بحجم الليمونة!

يبدأ دماغ طفلك في النمو بسرعة خلال **الثالث الثاني من الحمل** (من 15 إلى 27 أسبوعًا)، وسيستمر في النمو حتى بلوغ العشرينات من العمر. بنهاية الثالث الثاني من الحمل، سيكون طفلك بحجم حبة البطاطا الحلو!

في **الثالث الأخير من الحمل** (28 أسبوعًا حتى الولادة)، يستعد طفلك للولادة. يمكن لمعظم الأطفال الولادة بسلامة بعد 36 أسبوعًا. في هذه المرحلة، سيكون طفلك بحجم حبة الشمام!



18

4

13

3

9

2

4

1

أسابيع

أشهر

الثالث الأول من الحمل: من بداية الحمل وحتى 14 أسبوعًا

اليوم الأول – تلتقي الحيوانات المنوية والبويضة

7-10 أيام – تلتصق البويضة المُخصبة بالرحم؛ وتبدأ المشيمة بالتشكل

أسبوعان – تتشكل المُضغة على جدار الرحم؛ وتتوقف الدورة الشهرية

4 أسابيع – تبدأ العينان والأذنان والأنف والعمود الفقري والجهاز الهضمي والجهاز العصبي في التكوّن؛ ويبدأ الأنبوب (القلب لاحقًا) في النبض

8 أسابيع – تصبح المُضغة جنينًا، ويكون لهتكتمل جميع الأعضاء؛ وتتشكل العظام

12 أسبوعًا – تتشكل البراعم السيّئة والأظافر والأعضاء التناسلية؛ ويمكن للجنين أن يتحرك ولكن لا يمكن الشعور بذلك؛ وقد يسمع الطبيب نبضات القلب

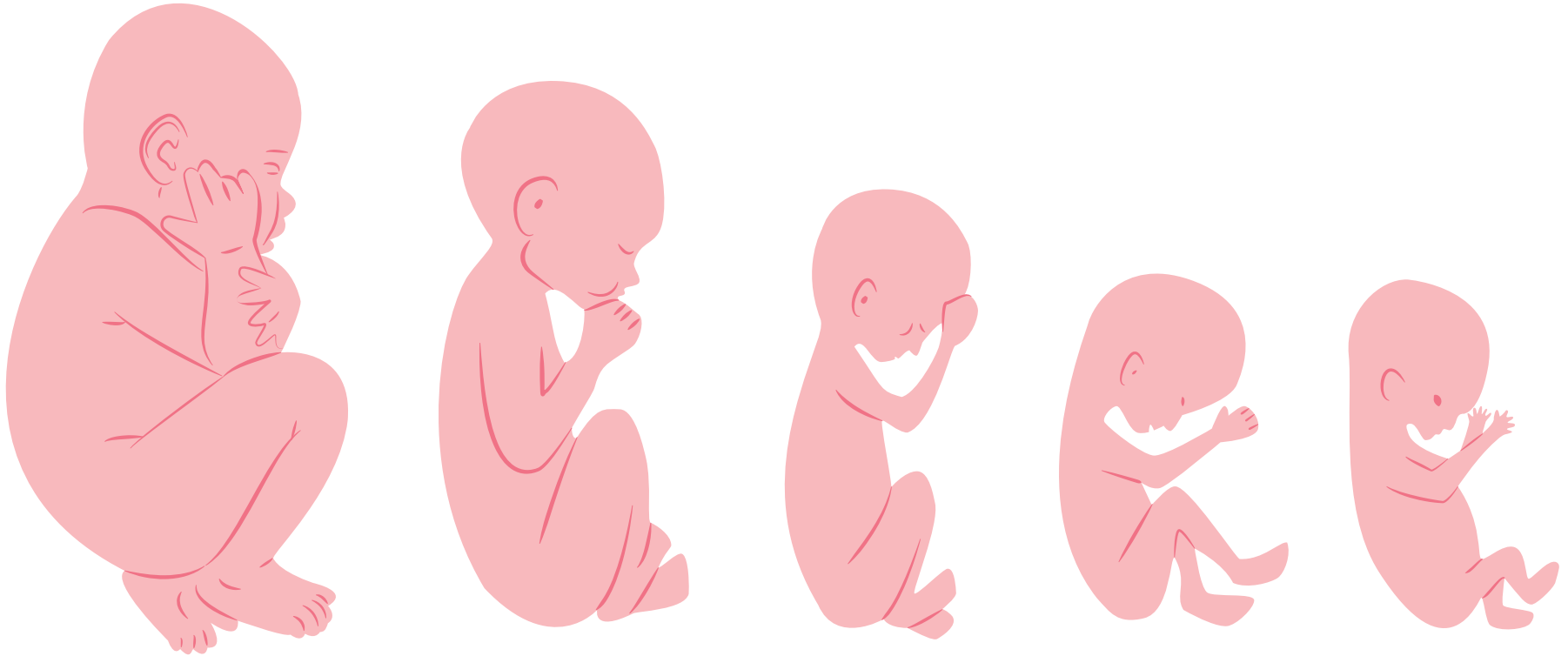
عندما يولد الطفل قبل 37 أسبوعًا يكون **خديجًا**.

عندما يولد الطفل بين 37 و39 أسبوعًا تكون **الولادة مبكرة**.

عندما يولد الطفل بين 39 و41 أسبوعًا يكون **الحمل مكتملًا**.

عندما يولد الطفل بين 41 و42 أسبوعًا تكون **الولادة متأخرة**.

الطفل المولود عند 42 أسبوعًا يكون **الحمل مديدًا**.



أسابيع
أشهر

40
9

36
8

31
7

27
6

22
5

الثالث الأخير من الحمل: 28 أسبوعًا حتى الولادة

28 أسبوعًا – يمكن للطفل تخزين العناصر الغذائية وسماع الأصوات والاستجابة لها
32 أسبوعًا – تتكون الدهون؛ وتتطور حاسة التذوق؛ وتتفاعل العيون مع الضوء
36 أسبوعًا – يُصبح الجسم أكثر امتلاءً. ويكون الجلد ناعمًا ومغطى بمادة جينية شاحبة
40 أسبوعًا/الحمل المُكتمل – تكون خصيتا الأولاد في كيس الصفن؛ وتتشكل الأعضاء التناسلية الخارجية للفتيات
40-42 أسبوعًا/الولادة المتأخرة – تصبح البقع اللينة ("اليوافيخ") على الرأس أصغر؛ وتتقلص طبقة الدهون ويصبح الجلد أكثر جفافًا ومرونة

الثالث الثاني من الحمل: من 15 إلى 27 أسبوعًا

16 أسبوعًا – يستطيع الطفل سماع صوتك؛ وقد تشعرين بها وهي تتحرك
17 أسبوعًا – يبدأ جهاز المناعة في النمو عندما يبدأ الطفل بتخزين الأجسام المضادة الخاصة بك
20 أسبوعًا – يُغطي الزغب الجسم؛ وتنمو الحواجب والرموش. ويبدأ البراز الأول ("العقي") في الظهور داخل الأمعاء
24 أسبوعًا – يبدأ الطفل في التنفس
26 أسبوعًا – يُمكن الشعور بحركات طفلك من خارج البطن

الولادة في المستشفى أم في المنزل؟

مكان الولادة هو قرار مشترك بينك وبين مقدم الرعاية الصحية.

إن كنت تعانين من مشاكل طبية، فقد يكون المستشفى هو الخيار الأفضل. وإذا كان لديك قابلية، فقد تكون الولادة في المنزل خيارًا مُمْتًا. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية عن إيجابيات كل من هذه الخيارات وسلبياتها، وخذي في حُسبانك قيمك وتفضيلاتك الخاصة عند اتخاذ قرارك.

هل تعلمين؟

إذا كنت تعيشين في مجتمع ناءٍ، فقد تضطرين إلى السفر للولادة في المستشفى.

فريق دعم الرعاية الصحية

أثناء الولادة

إذا وُلِدَتِ في المستشفى، فستكون معك ممرضة أثناء المخاض والولادة. وسيكون مقدم الرعاية الصحية معك أثناء الولادة -طبيبك أو قابلتك. إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية إضافية، فقد يكون طبيب التوليد أو طبيب الأطفال أو إخصائي آخر متاحًا للمساعدة.

إذا وُلِدَتِ في المنزل، فستكون القابلة موجودة ومعكمًا مرافقة أخرى.

بعد الولادة

إذا كنت تُتابعين مع طبيب، فسيقدم لك التعليمات المتعلقة بالمتابعة بمجرد مغادرة المستشفى. وسوف تتصل بك إحدى ممرضات الصحة العامة أيضًا.

إذا كان لديك قابلية، فسوف تزورك في المنزل كثيرًا في الأسبوع الأول. على مدار الأسابيع الخمسة اللاحقة، ستصطحبين طفلك للزيارات الطبية بالعيادة. وبعد 6 أسابيع، ستعودين أنت وطفلك تحت رعاية مقدم الرعاية الصحية المعتاد، وسيستمر حصولك على دعم ممرضة الصحة العامة.



إذا كنت بحاجة إلى مشورة طبية بعد ساعات العمل، فاتصلي بإحدى الممرضات المسجلات في هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8.

فريق الدعم الشخصي

هل تعلمين؟



إن وجود أكثر من شخص معك في أثناء المخاض يسمح لكل منهم بأخذ فترات راحة. وغالبًا ما يكون المخاض لدى النساء اللاتي ينعمن بدعم إضافي أقصر، ويحتجن إلى مسكنات أقل.

سواءً كنت في المستشفى أو في المنزل، يمكنك اختيار من تريدين أن يكون معك. وقد يشمل ذلك:

- شريك حياتك
- إحدى صديقاتك المقربات أو إحدى الأمهات أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة
- مدربة الولادة
- أطفالك الآخرون

إن كان الأطفال سيحضرون معك، أخبري مقدم الرعاية الصحية بذلك مسبقًا، ورتبي مع شخص ما لرعايتهم -بخلاف الأشخاص الذين يقدمون الدعم لك.

ما هي مدربة الولادة؟

هي مُتخصصة مهنية تُقدم الدعم النفسي والجسدي. لا تقدم مدربة الولادة الرعاية الطبية، ولا تغطي نفقاتها خطة الخدمات الطبية.

موني سينس

(MONEY SENSE)



يغطي برنامج منحة مدربة الولادة لعائلات السكان الأصليين ما يصل إلى 1000 دولار من تكاليف مدربة الولادة للأمهات من السكان الأصليين. الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني bcaafc.com لمزيد من المعلومات.

حزم الحقائق للإقامة في المستشفى

راجعى المستشفى لمعرفة ما يوفره، وما ستحتاجين إلى إحضاره. ثم احزمي كل شيء مقدّمًا حتى تكوني مستعدة قبل بداية المخاض.

قد تشمل العناصر المفيدة ما يأتي:

- **مستلزمات المخاض**، بما في ذلك مرطب الشفاه، والكمادات الساخنة والباردة، والمداك اليدوي المحمول، وبعض الموسيقى، والنعال للاستحمام، والوجبات الخفيفة والمشروبات لك ولفريق الدعم الشخصي
- **الأغراض الشخصية**، مثل ملابس النوم (يُمكن فتحها من الأمام للرضاعة الطبيعية)، وفرشاة أسنان، وعدة قطع من الملابس الداخلية، وغطاء صحية كبيرة الحجم، وملابس فضفاضة لارتدائها عند العودة إلى المنزل
- **أغراض للطفل**، بما في ذلك مقعد السيارة المعتمد حسب معايير السلامة الكندية للسيارات (CMVSS) (راجعى سلامة الطفل)، وحفاضات الأطفال حديثي الولادة، وملابس نوم للطفل وبطانية.

التحضير للولادة في المنزل

ستقدم لك القابلة نصائح حول تجهيز منزلك، وستحضر لك الأدوات والأدوية التي ستحتاجين إليها. ومن المُستحسن أيضًا أن يكون لديك حقيبة محزومة وجاهزة، في حال احتجت للذهاب إلى المستشفى.

الشريك ما يُمكنك فعله

أخبر مديرِك في العمل أنك قد تضطر إلى المغادرة دون سابق إنذار، وتأكد من وجود وقود في السيارة، وتأكد من إتاحة الوصول إليك في كل الأوقات خلال الأسبوعين السابقين لموعد الولادة. واحزم حقيبتك الخاصة. خذ معك كيسًا للنوم، وإذا كنت ستساعد في الاستحمام، فخذ ملابس السباحة.

هل تعلمين

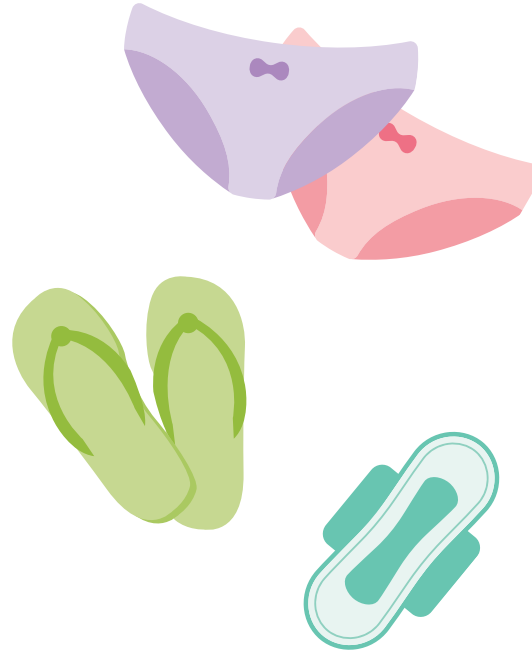


يُوفر مستشفى ومركز صحة المرأة في بريتش كولومبيا صيغة نموذجية بسيطة لتسجيل رغبات الولادة الخاصة بك. الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني bcwomens.ca وابحثي عن "دليل المخاض والولادة للعائلات ومقدمي الرعاية".

قصص عائلية



كانت رغبات الولادة الخاصة بنا مفيدة حقًا. تغيرت ممرضاتنا في نهاية الوردية، لكنهن كن قد قرأن رغبات الولادة الخاصة بنا، وكن يأتين إلى الغرفة وهن يعرفن من نحن وما هي رغباتنا.



رغبات الولادة الخاصة بك

اكتبي ما ترغبين بالحصول عليه بشأن المخاض والولادة وناقشيها مع فريق الدعم الطبي والشخصي مسبقًا. سيساعدك ذلك على العمل معًا على نحو أفضل.

اجعلي قائمتك قصيرة وواضحة. وقد يشمل ذلك:

- وضعيات الولادة المفضلة
- ما إذا كنت تريدين مسكنات الألم أم لا
- ماذا تودين أن يحدث إن احتجت مساعدة طبية

توخي الحذر



إن المخاض تجربة عاطفية. وإن كنت قد تعرضت لصدمة في حياتك، فقد يُثير المخاض الذكريات والمشاعر السلبية على وجه الخصوص. يمكنك المساعدة في تعزيز إحساسك بالقدرة على السيطرة والتأقلم من خلال وضع خطة واضحة للولادة ومشاركتها مع فريق الدعم ومقدمي الرعاية الصحية.

جربي ذلك



أخبري مقدم الرعاية الصحية مُسبقًا عن أي مراسم أو تقاليد خاصة ترغبين في تضمينها للترحيب بطفلك الجديد.

الخلاصات الهامة



في بعض الأحيان لا يمكن تلبية جميع رغبات الولادة الخاصة بك. ومع ذلك فيمكن لفريق الدعم ضمان مُشاركتك في جميع القرارات على طول الطريق.

كيف ستعرفين أنك في المخاض؟

من السهل الخلط بين فترة ما قبل المخاض -الفترة التي تسبق بداية المخاض- والمخاض الحقيقي. قد تكون تقلصاتك غير مريحة في كلتا الحالتين. ولكن هنالك اختلافات واضحة:

فترة ما قبل المخاض	المخاض الحقيقي
<p>التقلصات:</p> <ul style="list-style-type: none"> لا تحدث على فترات منتظمة تتباين في المدة تبقى كما هي أو تُصبح أضعف محسوسة في أسفل البطن تكون مزعجة أكثر عندما تتحركين 	<p>التقلصات:</p> <ul style="list-style-type: none"> على فترات منتظمة تصبح أطول تصبح أقوى محسوسة في البطن أو أسفل الظهر أو الفخذين مُستمرة سواء كنتِ تتحركين أو تستريحين
يظل عنق الرحم مغلقًا	يترقق عنق الرحم ويقصُر ("يتلاشى") ويفتح ("يتوسع")
لا توجد إفرازات وردية ("الظهور الدموي")	قد يكون "ظهورًا دمويًا" أو تسرييًا من الكيس الأمنيوسي أثناء نزول ماء الولادة

الاسترخاء في أثناء المخاض

مارسي هذه التقنيات الآن حتى تعرفي أيها ستكون أكثر فائدة لك عندما يبدأ المخاض:

التركيز على نقطة محورية – ركزي على شيء أو شخص آخر غير الألم.

التصور – تصوري مكانًا أو شيئًا يجعلك تشعرين بالراحة والأمان.

العلاج بالماء – ادخلي إلى حوض الاستحمام أو الدش. لا تأخذي حمامًا حتى تكوني في المرحلة النشطة من المخاض، فقد يؤدي ذلك إلى إبطاء تقلصاتك مُبكرًا. وتذكري أن تشربي الكثير من الماء.

التدليك – استخدم حركات خفيفة ومُتساوية على البطن، واضغطي على أسفل الظهر، أو اعصري المناطق المتوترة وحرريها. اطلبي من شريكك تدليك أو افعلي ذلك بنفسك.

الاسترخاء التام – شدي كل عضلة من عضلات جسمك وارخيها تباغًا. أبقِي كل عضلة مشدودة لمدة 3 إلى 5 ثوانٍ. خذي الشهيق عند الشد، وأخرجي الزفير عند الاسترخاء.

الشريك ما يُمكنك فعله

اقرأ هذا القسم لتتعلم كيفية الاستفادة من أشياء مثل التدليك لمساعدة شريكة حياتك في أثناء المخاض. مارس أساليب الاسترخاء والتنفس معًا طوال فترة الحمل. في أثناء المخاض، شجع شريكة حياتك وامدحها.

جربي ذلك

خذي حمامًا. إذا كانت تلك تقلصات ما قبل المخاض، فمن المحتمل أن تتباطأ وتصبح أقصر. أو حاولي النوم أو تشتيت انتباهك بنشاط آخر. إذا كان بإمكانك القيام بأي منهما، فمن المحتمل أن تكون تلك تقلصات ما قبل المخاض.

قصص عائلية

كانت بداية مخاض ميشيل محيرة. كانت مستيقظة طوال ليلة الأحد وهي تعاني من التقلصات، لكنها نامت في الصباح وتوقف كل شيء. طوال اليوم كانت التقلصات تذهب وتعود. كانت مستيقظة معظم ليلة الإثنين وكان لديها تقلصات وبعض الظهور الدموي. مرة أخرى توقفت عندما تناولت الإفطار وأخذت حمامًا. يوم الثلاثاء ذهبنا إلى المستشفى مُنهكين، وولد ابننا في وقت متأخر من تلك الليلة.

التنفس في أثناء المخاض

يساعد استخدام تقنيات التنفس خلال المخاض على الاسترخاء وتركيز الانتباه وتخفيف الألم كما يسعد على المحافظة على تدفق الأوكسجين لك ولطفلك.

التنفس البطيء-استنشقي من أنفك واخرجي الهواء من فمك تقريبًا بنصف سرعة تنفسك الاعتيادية حافظي على استرخاء كتفيك.

التنفس الخفيف - تنفسي من فمك أنفاسًا قصيرة بضعف سرعتك العادية تقريبًا، عندما تبدأ التقلصات في التناقص، عودي إلى التنفس البطيء. عندما تتوقف، خذي نفسًا عميقًا، وانتهي بتنهدة مريحة.

حبس النفس القصير (المرحلة الثانية من المخاض) - احبسي تفسيك لفترة وجيزة عندما تدفعين.

الهاث (المرحلة الثانية من المخاض) - ارفعي ذقنك، واتركي فمك مفتوحًا قليلًا، ثم خذي شهيقًا وزفيرًا بخفة وسرعة، مثل لهاث الكلب. سيساعدك هذا على التحكم في الرغبة الملحة في الدفع حتى تخرج رأس طفلك برفق.

ما المقصود بالضغط المضاد؟

هو ضغط قوي مستمر على المنطقة المؤلمة. يمكن لشريكك الضغط بيده على المنطقة المؤلمة أو يُمكنك وضع منشفة ملفوفة أو كرة تنس على الحائط والالتكاء عليها.

جربي ذلك



تخيلي الاستعداد للولادة مثل الاستعداد لسباق الماراثون: هدي من روعك واشربي الماء ومارسي تقنيات الاسترخاء والتنفس في وقت مبكر حتى تكوني مستعدة عندما تحتاجين إليها.

أوضاع مريحة للمخاض

حاولي أن تطلي مُنتصبة وتحركي واسترخي. غيري الوضعية باستمرار.

المرحلة الأولى من المخاض:

المشي

مُفيد للآتي:

- تحريك الطفل لأسفل داخل الحوض
- تخفيف آلام الظهر

الوقوف

مُفيد للآتي:

- تخفيف آلام الظهر

هزّي وركيك، وانحني إلى الأمام، واتكئي على شيء ما، أو جربي الضغط المضاد على أسفل الظهر.

المرحلتان الأولى والثانية من المخاض:

الجلوس باعتدال

مُفيد للآتي:

- إراحة مؤخرتك للمساعدة على الدفع
- توفير تغيير مريح من الوقوف
- وضع مريح إذا كان لديك جهاز مراقبة إلكترونية للجنين
- جربي الجلوس على المرحاض.

شبه الجلوس

مُفيد للآتي:

- يمنحك قسطًا من الراحة
- يُمكنك النوم قليلًا بين التقلصات
- انحني إلى الأمام، واتكئي على شريكك، واطبي منه فرك ظهرك.

كرة الولادة

مُفيد للآتي:

- تحريك الطفل لأسفل داخل الحوض

اتكئي على الكرة في أثناء الركوع أو اجلسي عليها بينما يساعدك أحدهم في الحفاظ على توازنك. لا تستخدمي الكرة إذا كنت زلقة بالزيت أو اللوشن.

الركوع

مُفيد للآتي:

- تخفيف الضغط عن البواسير
- تخفيف آلام الظهر

انحني للأمام على كرسي أو سرير لتقليل الضغط على يديك ومعصميك. جربي إمالة الحوض. اركعي واستندي إلى مسند ما، بينما يمنحك شريكك تدليًا أو يقوم بالضغط المضاد على أسفل الظهر.

الاستلقاء على الجانب

مُفيد للآتي:

- يُستخدم بالتناوب مع المشي خلال المرحلة الأولى من المخاض
- يُستخدم أثناء الولادة
- يوفر وضعية آمنة إذا كنت قد تناولت مسكنات للألم أو تلقيت حقنة فوق الجافية (إيبيدورال)
- تخفيف الضغط عن البواسير
- تأكدي من أن ساقك العلوية مدعومة جيدًا حتى تتمكني من الاسترخاء بين التقلصات.

القرصاء

مُفيد للآتي:

- تحريك الطفل لأسفل داخل الحوض
- جربي الاتكاء على شريكك أو اجعليه يلف ذراعه حولك لإراحة ساقيك. غيري الوضعية خلال التقلصات.

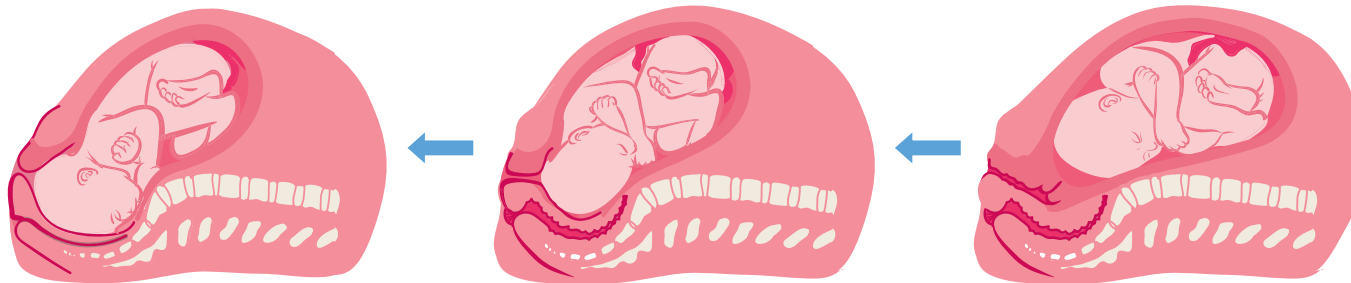
كم من الوقت يستغرق المخاض؟

يختلف المخاض من امرأة لأخرى. في المتوسط، يمكن أن يستمر المخاض من بضع ساعات إلى بضعة أيام.

المراحل الأربع للمخاض والولادة هي:

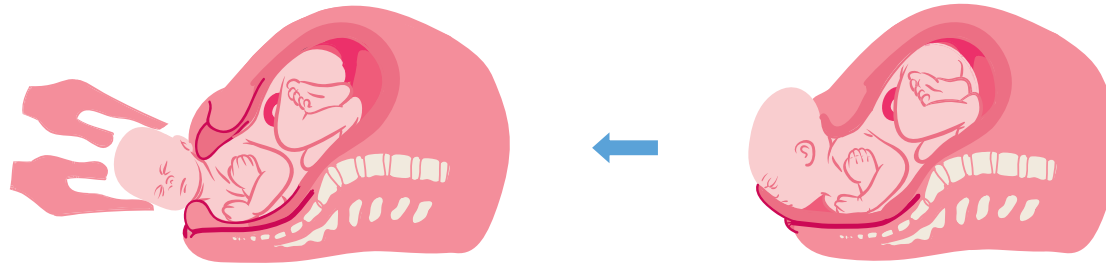
المرحلة الأولى

يلين عنق الرحم ويترقق ("تلاشي عنق الرحم")، وينفتح ("يتوسع"). يتحرك رأس طفلك لأسفل داخل الحوض.



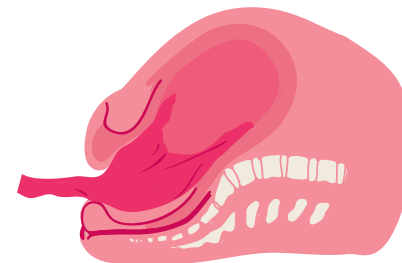
المرحلة الثانية

ما عليك سوى الدفع وسيولد طفلك.



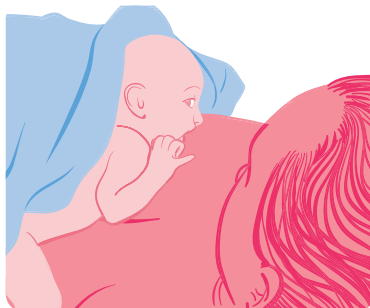
المرحلة الثالثة

بمجرد خروج المشيمة، يمكنك حمل طفلك واحتضانه مع ملامسته جسديًا. ربما يبدأ بالرضاعة أو يحك أنفه بصدرك.



المرحلة الرابعة

في هذه الساعات القليلة الأولى بعد الولادة، يمكنك الحفاظ على التلامس الجسدي بينك وبين طفلك -حتى نهاية الوجبة الأولى أو قدر ما تشائين.



المرحلة الأولى من المخاض

المرحلة الأولى من المخاض هي الأطول، وتستمر من بضع ساعات إلى بضعة أيام. تحدث هذه المرحلة على 3 أطوار: الطور المبكر، والنشط - عادة ما تستمر 12 ساعة أو أقل- والانتقالي. يبدأ بتقلصات خفيفة وينتهي بفتح عنق الرحم بالكامل.

الطور المبكر من المرحلة الأولى من المخاض

ماذا يحدث:

- يلين عنق الرحم ويفتح بمقدار 3 إلى 4 سم
- يتحرك رأس طفلك لأسفل داخل الحوض
- قد تعانيين الإسهال حينئذٍ
- تسقط سدادة من المخاط من عنق الرحم؛ وقد تلاحظين إفرازات وردية ("ظهور دموي")
- يتسرب السائل الأمنيوسي ("ماء الحمل") من الكيس الأمنيوسي أو ينزل بالكامل

ما قد تشعرين به هو كالاتي:

- آلام الظهر وضغط في منطقة الحوض
- إحساس بعدم الراحة في الفخذين أو الوركين أو البطن
- تقلصات تشبه الانقباضات الخفيفة، وتستمر من 20 إلى 45 ثانية، وتأتي كل 10 إلى 20 دقيقة
- تنقيط أو تدفق سريع للسائل

ما يُمكنك فعله

- استمري في ممارسة أنشطتك المعتادة، أو اذهبي للتمشية أو حاولي النوم أو الراحة
- تنفّسي بصورة طبيعية إلى أن يصعب عليك التحدث بسبب التقلصات، ومن ثم ابدئي حينها في التنفّس ببطء
- تناولي وجبة خفيفة واشربي السوائل
- خذي دثًا (وليس حمامًا، فيمكنه أن يبطئ تقلصاتك في أثناء المخاض المبكر)
- إذا نزل الماء، فاستخدمي فوطة صحية واتصلي بطبيبك

الطور النشط من المرحلة الأولى من المخاض

ماذا يحدث:

- يفتح عنق الرحم بمقدار 8 إلى 9 سم
- يستمر رأس طفلك في التحرك لأسفل داخل الحوض
- قد يصبح "الظهور الدموي" ثقيلًا وداكنًا ومُدّمَى
- سيستمع مقدم الرعاية الصحية إلى نبضات قلب الطفل كل 15 إلى 30 دقيقة

ما قد تشعرين به هو كالاتي:

- تقلصات أقوى كل 3 إلى 5 دقائق تستمر من 45 إلى 60 ثانية
- ستشكين مما إذا كان بإمكانك التأقلم مع التقلصات
- اهدئي، وركزي على نفسك ومخاضك

ما يُمكنك فعله

- استخدمي تقنيات الاسترخاء
- ركزي على التنفس
- ركزي على كل تقلص على حدة
- استمري في الحركة بين التقلصات، واشربي السوائل، أو مُصّي بعض رقائق الثلج
- حاولي التبول مرارًا
- خذي دثًا دافئًا في أثناء الجلوس على كرسي، أو في أثناء الاتكاء على شريك حياتك

الطور الانتقالي من المخاض

ماذا يحدث:

- يفتح عنق الرحم تمامًا إلى 10 سم
- مزيد من تحرك رأس طفلك لأسفل داخل حوضك
- سيستمع مقدم الرعاية الصحية إلى نبضات قلب الطفل كل 15 إلى 30 دقيقة

ما قد تشعرين به هو كالاتي:

- ضغط على المؤخرة
- تقلصات أقوى كل 2 إلى 3 دقائق تستمر 60 ثانية
- فترات من الذعر والارتباك
- سهولة الاستثارة، وصعوبة في قول ما تريد
- الغثيان، والقيء
- ارتعاش الذراعين والساقين وتشنجات مؤلمة بالساق
- هبات من الحرارة أو البرودة، وتعرق الوجه
- إحساس مُستمر بعدم الراحة
- رغبة مُلحة في الدفع

حاولي التبول مرارًا

- تخيلي وكأن عنق الرحم والجسم ينفتحان حتى يسمحا لطفلك بالخروج
- أخبري أحدًا إذا كان لديك رغبة مُلحة في الدفع
- استعيني بتقنية اللهاث إذا كانت لديك الرغبة المُلحة في الدفع قبل أن يتمدد عنق الرحم بالكامل

المرحلة الثانية من المخاض

تبدأ المرحلة الثانية بانفتاح عنق الرحم بالكامل وتنتهي بولادة طفلك. يمكن أن تستمر من بضع دقائق إلى ساعتين أو ثلاثة.

ماذا يحدث:

- سيقوم مقدم الرعاية الصحية بفتح الكيس الأمنيوسي إذا لزم الأمر
- سيستمع مقدم الرعاية الصحية إلى نبضات قلب الطفل كل 5 دقائق
- يندفع رأس الطفل لأسفل باتجاه منطقة العانة؛ وقد يحدث تمزق بسيط في هذه المنطقة، أو قد يقوم الطبيب بعمل شق صغير ("شق العجان") لإفساح المجال
- يتمدد المهبل
- قد تتغطين وأنت تدفعين
- قد يتم شفط المخاط من أنف الطفل وفمه عند بروز الرأس

ما قد تشعرين به هو كالاتي:

- تقلصات أقوى كل 2 إلى 3 دقائق تدوم من 60 إلى 90 ثانية
- رغبة ملحة في الدفع
- الشعور بالانقسام والحرقان في المؤخرة
- ينزلق رأس الطفل رجوعًا بين التقلصات
- تشعرين بالانفعال العاطفي، والاندھاش، والارتباك، والقلق أو الخوف
- تشعرين بالتعب الشديد مع نفخة من الطاقة

ما يُمكنك فعله

- أرخي مؤخرتك واستسلمي للرغبة في الدفع؛ واستخدمي العضلات التي تستخدمها لتفريغ الأمعاء
- استخدمتي تقنيات التنفس؛ وأرخي ذنك على صدرك وأرخي لسناك
- غيري الأوضاع حسب الحاجة
- استخدمتي تقنيات الاسترخاء بين التقلصات
- إذا طُلب منك التوقف عن الدفع، فاستخدمي تقنية اللهاث
- المسي رأس طفلك بمجرد خروجها
- انظري إلى أسفل أو استخدمتي مرآة لمشاهدة طفلك وهو يولد

الشريك ما يُمكنك فعله



في أثناء التقلصات، انظر في عين شريكة حياتك وساعدها في التركيز على تنفسها. امسح جبهتها بقطعة قماش باردة وقدم لها رشقات من السوائل بين التقلصات. ابق مع شريكك وكن هادئًا وواثقًا ومُشجعًا.

ما هي مراقبة الجنين؟

هو الاستماع إلى معدل ضربات قلب طفلك في أثناء طور المخاض النشط لمعرفة مدى تأثره بالانقباضات. يتم ذلك عادةً بسماعة الطبيب المحمولة باليد. ويمكن وضع شاشة إلكترونية حول بطنك أو تشبيكها على رأس طفلك إذا لزم الأمر.

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو المُستشفى في الحالات الآتية:

- أن تكون انقباضاتك منتظمة ومؤلمة، وتستمر من 30 إلى 60 ثانية وتحدث كل 5 دقائق أو أقل
- نزول الماء
- لديك نزيف مهبلية أو إفرازات وردية اللون ("ظهور دموي")
- تشعرين بعدم اليقين والقلق
- إذا نصحك مقدم الرعاية الصحية بالاتصال مبكرًا

اطلبي الرعاية



إذا نزل ماء الولادة وأصبح لون السائل أخضر أو بنيًا، فذلك يعني أن طفلك قد تبرزت. وقد يعني ذلك أنها متوترة أو ستولد بمجيء مقعدي. اذهبي للمستشفى.

المرحلة الثالثة من المخاض

في المرحلة الثالثة، يتقلص الرحم وتخرج المشيمة. تستغرق هذه المرحلة من 5 إلى 30 دقيقة أو أكثر.

ماذا يحدث:

- يُقطع الحبل السري ويُغلق بمشبك
- يفحص مقدم الرعاية الصحية الطفل
- تفصل المشيمة عن جدار الرحم و تندفع خارج المهبل
- يصعد الرحم إلى البطن؛ ويُصبح بحجم الجريب فروت وشكلها
- تتم خياطة تمزق الجلد أو العجان المشقوق

ما قد تشعرين به هو كالتالي:

- تقلصات وخروج دفقة من الدم عندما تخرج المشيمة

المرحلة الرابعة من المخاض

تشير المرحلة الرابعة إلى أول ساعتين أو ثلاث ساعات بعد الولادة.

ماذا يحدث:

- يبدأ جسمك في التعافي
- ربما يبدأ طفلك بالرضاعة أو يحك أنفه بصدرك

ما قد تشعرين به هو كالتالي:

- التعب الشديد، والدوار، والرعدة، والبرد
- صعوبة التبول بسبب التورم
- عدم الارتياح

ما يُمكنك فعله

- استمري في الحفاظ على التلامس الجسدي بينك وبين طفلك حتى تنتهي من وجبتها الأولى، أو قدر ما تشائين بعد ذلك
- ضعي كيسًا من الثلج بين ساقيك لتقليل التورم
- اشربي السوائل وتناولي وجبة خفيفة
- اطلبي من أحدهم مساعدتك إذا كنت بحاجة النهوض

- تشعرين بالارتياح أو الامتنان أو البهجة أو تعودين إلى حالة الاستقرار العاطفي
- تشعرين بالإرهاق، والرعدة، والبرد، والجوع، والعطش

ما يُمكنك فعله

- ضعي طفلك على صدرك واحتضنيه بحيث تتلامس بشرتكما
- قربي الطفلة من ثديك لترى ما إذا كانت مستعدة للرضاعة



توخي الحذر



إذا كنت تشعرين بالنعاس، فاستعيني بأحد مُقدمي الدعم وقت التلامس الجسدي بينك وبين طفلك.

هل تعلمين



أن الانتظار بعد الولادة لمدة 12 ساعة أو أكثر قبل تحميم طفلك سيساعدها في الحفاظ على ثبات درجة حرارتها، ويمكن أن يساعد على بدء الرضاعة الطبيعية على نحو جيد.

الإجراءات الطبية المُتبعة للمساعدة أثناء المخاض والولادة

الولادة القيصرية

تخضع معظم الحوامل للتخدير فوق الجافية أو التخدير النخاعي، ويكن مُستيقظات في أثناء الجراحة والولادة. يمكن أن يكون شريكك أو الشخص الذي يقدم الدعم لك معك في غرفة العمليات. سيكون بمقدورك على الأرجح احتضان طفلك للتلامس الجسدي بعد الولادة مباشرة أو بعدها بقليل. إذا كنت تشعرين بالنعاس الشديد، أو كنت غير قادرة على حمل الطفل، فيمكن لمقدم الدعم أن يحتضن الطفل من أجل التلامس الجسدي المباشر حتى تكوني جاهزة.

إذا كنت ستخضعين للتخدير الكلي، فستكونين نائمة في أثناء الجراحة والولادة، ولن يتمكن شريكك من التواجد في غرفة العمليات.

تعافيك

ستظل الحقنة الوريدية في ذراعك إلى أن يُمكنك الشرب بصورة طبيعية، وأنبوب في مئانتك لمدة 24 ساعة تقريبًا، إلى أن يُمكنك الذهاب إلى الحمام.

قد يستغرق الشفاء 6 أسابيع أو أكثر. على الأرجح ستحتاجين إلى تناول مسكنات الألم لعدة أيام، ومساعدة في أداء الأعمال المنزلية لمدة أسبوع على الأقل. لا تعودي إلى أنشطتك اليومية المعتادة قبل الأوان، أو ترفعي أي شيء أثقل من طفلك حديث الولادة.

جربي العثور على الوضع الأكثر راحة للرضاعة الطبيعية (راجعِي إرضاع طفلك).

الولادات المستقبلية بعد ولادة قيصرية

إن خضوعك لعملية قيصرية لا يعني أنك ستحتاجين إلى الولادة قيصرية في المرة التالية. إذا كان جرح الولادة القيصرية أفقيًا وليس رأسيًا، فمن المحتمل أن تكون الولادة التالية مهبلية.

هل تعلمين



أن الولادة الطبيعية في معظم الحالات هي الطريقة الأكثر أمانًا للولادة. يعاني الأطفال الذين يولدون طبيعيًا مشاكل ومضاعفات تنفسية أقل، وتعاني الأمهات آلامًا وعدوى أقل، ويتعافين أسرع.

الولادة القيصرية

ما هي الولادة القيصرية؟

جراحة تتم فيها ولادة طفلك من خلال شق جراحي عبر البطن والرحم.

قد تكون الولادة القيصرية أكثر الخيارات أمانًا لك ولطفلك إذا:

- كنت حاملًا في أكثر من جنين
- لم يفتح عنق الرحم بشكل كامل، حتى بعد مخاض طويل
- كان حجم طفلك كبيرًا جدًا أو سيولد بوضعية المجيء المقعدي (الخلفية-الأقدام أولًا)، أو بوضعية جانبية
- لا يتأقلم طفلك جيدًا مع الانقباضات
- لديك حالة طبية خطيرة
- لديك تقرحات الهريس على أعضائك التناسلية
- كنت قد خضعت لولادة قيصرية سابقة بشق جراحي طولي

هناك العديد من الإجراءات الطبية لمساعدتك على الولادة بطريقة آمنة وصحية. سيتحدث مقدم الرعاية الصحية معك ومع الشخص الذي يُقدم لك الدعم حول الخيارات التي لا تشكل جزءًا من الرعاية الروتينية.

ما هو تحفيز المخاض؟

هو بدء المخاض باستخدام الأدوية أو جل مهبلي أو حشوة، أو عن طريق فتح الكيس الأمنيوسي عمدًا. قد يقترح مقدم الرعاية الصحية تحفيز المخاض إذا كنت قد تجاوزت 41 أسبوعًا، أو إذا كانت هناك مخاوف بشأن رفاهك أنت أو طفلك.

ما هو شق العجان؟

هو شق جراحي يتم إجراؤه عند فتحة المهبل قبل ولادة رأس الطفل مباشرة لإفساح المجال أمام الطفل ليتمر من خلاله.

ما الملقط؟

الأدوات المستخدمة للمساعدة في إخراج الطفل إذا كنت تواجهين صعوبة في الدفع أو إذا كانت هناك مخاوف على رفاهية طفلك.

ما هي بالشفط؟

هو إحدى الأدوات المستخدمة للمساعدة في إخراج الطفل إذا كنت تواجهين صعوبة في دفعه أو إذا كانت هناك مخاوف مُتعلقة بسلامة طفلك.

خيارات تسكين الآلام

تخفيف الآلام دون أدوية

هناك عدد من الطرق التي لا تتضمن الأدوية للمساعدة في تخفيف آلام المخاض. وتتضمن هذه الطرق:

- شريكاً يُقدم الدعم
- تقنيات التنفس والاسترخاء
- أخذ حمام أو دش دافئ
- اتخاذ أوضاع مريحة
- كمادات باردة
- الوخز أو الضغط بالإبر
- التنويم المغناطيسي
- التدليك
- المشي

الشريك ما يُمكنك فعله



إذا كانت شريكك قد خضعت للتخدير الكلي ونائمة بعد الولادة، فاحمل الطفل بنفسك - من أجل التلامس الجسدي - في أسرع وقت ممكن بعد الولادة. خيارات تخفيف الآلام

الخلاصات الهامة



أضيفي أفكارك المتعلقة بالولادات القيصرية في رغبات الولادة الخاصة بك (راجع الاستعداد للولادة). قلبي بوضوح ما إذا كنت ترغبين في إعطاء طفلك لك أو لشريكك بعد الولادة مباشرة، وإن كنت تشعرين بالاستياء بعد الولادة القيصرية، فشاركني مشاعرك مع شخص تثقين به.

ما هي الولادة الطبيعية التالية للقيصرية (VBAC)؟

هي الولادة المهبلية التالية لعملية قيصرية سابقة.

ما الأكثر أماناً؟

تعتبر كل من الولادات المهبلية والقيصرية آمنة جداً للأم والطفل. وتُعتبر الولادة الطبيعية التالية للقيصرية آمنة مثل الولادة الطبيعية الأولى. كما يُعتبر تكرار الولادة القيصرية المخطط لها آمنة مثلها مثل الولادة القيصرية الاختيارية الأولى. وفي الواقع، من النادر جداً 5- من كل 10000 ولادة - أن يعاني الأطفال مضاعفات تهدد حياتهم بعد الولادة الطبيعية التالية للقيصرية أو الولادة القيصرية المخططة.

مع الولادة المهبلية، تقل فرص الإصابة بالعدوى والنزيف المفرط، وتقل مدة الإقامة في المستشفى، ويكون التعافي أسرع. ومع ذلك، فإن الولادة الطبيعية يمكن أن تتسبب في شد نوبة القيصرية وتمزيق جدار الرحم، لكن ذلك نادر الحدوث - فهو لا يحدث إلا في حالتين إلى 4 حالات من كل 1000 ولادة.

إذا ولدت طبيعياً، فسوف توضعين أنت وطفلك تحت المراقبة الوثيقة في أثناء المخاض حتى يسهل التعامل بسرعة مع أي مشاكل قد تطرأ. كما أن اختيار مستشفى يمكنك إجراء عملية قيصرية فيه إذا لزم الأمر سيساعدك على ضمان ولادة آمنة.

اتصلي بهيلث لينك بريث كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 أو healthlinkbc.ca للحصول على مزيد من المعلومات؛ وتحديثي مع مقدم الرعاية لاتخاذ قرار مستنير.



العيوب	المزايا	الأدوية
<ul style="list-style-type: none"> يمكن استخدامه لمدة 2 إلى 3 ساعات كحد أقصى. يخفف الألم لكنه لا يوقفه. قد يسبب الدوار، والوخز أو التشنج في وجهك ويديك. 	<ul style="list-style-type: none"> يمكن استخدامه حتى قبل الولادة مباشرة. لا يؤثر على الطفل. لا تستنشقين غير الكمية التي تحتاجينها. 	<p>أكسيد النيتروز والأكسجين</p> <p>"غاز الضحك" يتم استنشاقه عبر قناع للوجه.</p>
<ul style="list-style-type: none"> قد يؤلم في أثناء الحقن. 	<ul style="list-style-type: none"> يخفف آلام الظهر. 	<p>حقن الماء المعقم</p> <p>يُحقن الماء المعقم أسفل الظهر.</p>
<ul style="list-style-type: none"> قد يجعلك تشعرين بالنعاس أو الدوار أو الغثيان. يخفف الألم لكنه لا يوقفه. إذا أُعطي في وقت قريب جدًا قبل الولادة، يمكن أن يُبطئ تنفس الطفل ويؤثر على قدرته على الرضاعة الطبيعية في بادئ الأمر. 	<ul style="list-style-type: none"> يساعدك على الاسترخاء. 	<p>المُخدّرات</p> <p>يحقن مقدم الرعاية الصحية المورفين أو الفنتانيل.</p>
<ul style="list-style-type: none"> لا يمنع آلام التقلصات. 	<ul style="list-style-type: none"> يُثبط الألم حول المهبل. 	<p>إحصار العصب الفرجي</p> <p>يُحقن مخدر موضعي في عصب بالمهبل.</p>
<ul style="list-style-type: none"> آمن في أثناء الرضاعة الطبيعية يزيد من فرص الحاجة إلى ملقط. يؤثر على التحكم في الساق؛ وقد لا تتمكنين من النهوض أثناء المخاض أو بعد الولادة مباشرة. قد يجعلك تشعرين بالرعدة والحكة. قد يؤثر على ضغط الدم. يتطلب الحقن عن طريق الوريد. قد يتطلب مراقبة الجنين وإدخال قسطرة (أنبوب عبر الإحليل إلى المثانة). قد يسبب الصداع. قد يؤثر على قدرة الطفل في على الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة. قد يلزم دعم إضافي لبدء الرضاعة الطبيعية. 	<ul style="list-style-type: none"> يُخفف الألم من الخصر وأسفل (ومن الصدر وأسفل في أثناء الولادة القيصرية). يمكن استخدامه في أي وقت في أثناء المخاض؛ ويمكن إعطاء المزيد حسب الحاجة، لتخفيف الألم لمدة تصل إلى 24 ساعة. يُتيح لك البقاء مُستيقظة في أثناء الولادة القيصرية. "تخدير فوق الجافية الماشي" يتيح لك التنقل بحرية. لا يسبب النعاس. 	<p>فوق الجافية/التخاعي</p> <p>يُحقن مخدر موضعي في حيز قريب من الحبل الشوكي.</p>
<ul style="list-style-type: none"> تكونين نائمة تمامًا في أثناء الولادة. قد يسبب ردود فعل خطيرة، مثل الانخفاض السريع في ضغط الدم. قد يؤثر على قدرة الطفل في على الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة. قد يلزم دعم إضافي لبدء الرضاعة الطبيعية. قد يسبب جفاف الحلق والتهابه. قد يسبب الغثيان والقيء. 	<ul style="list-style-type: none"> يمكن استخدامها في الولادات القيصرية الطارئة عندما تكون الحالة متأخرة للغاية، أو من غير الآمن الحقن فوق الجافية أو الحقن التخاعي. 	<p>التخدير الكلي</p> <p>هو تخدير كامل يُستخدم لتنويمك تمامًا.</p>

مشكلات الولادة الخاصة

المخاض المُبكر

تُعدّ الطفلة "مُبتسرة" إذا وُلدت قبل مرور 37 أسبوعًا كاملاً من الحمل. ومن المرجح أن يقضي الأطفال المُبتسرون مدة أطول في المستشفى، وقد يواجهون صعوبات في الأمور الآتي ذكرها:

- التنفس
- المحافظة على درجة حرارة الجسم
- المص والبلع
- انخفاض السكر في الدم
- العدوى
- الكدمات والنزيف
- اليرقان (اصفرار الجلد)

الأطفال الذين يولدون مبكرًا أكثر عرضة أيضًا من الأطفال المولودين من حمل كامل للإصابة بمشاكل تستمر مدى الحياة وتتعلق بالرؤية والتنفس والمشي والتعلم.

قصص عائلية



ولدت ابنتنا في الأسبوع 34 فيصرتًا. كان ضغط دم زوجتي مُرتفعًا للغاية، وكانت الطفلة تعاني الإجهاد. لقد وُلدت صغيرة الحجم جدًّا ولكنها لحسن الحظ تتمتع بصحة جيدة. لكن ذلك كان من أكثر المواقف المُربعة التي مررنا بها على الإطلاق.

لتقليل المخاطر

يمكن أن يحدث المخاض المُبكر مع أي حمل. وغالبًا ما يكون السبب غير معلوم. لكن فرصك في حدوث المخاض المبكر تكون أعلى إذا وضعتي طفلك السابق قبل موعد الولادة المحدد أو إذا كنت حاملًا بتوأمين أو ثلاثة توأم. إذا كنت تعانيين التهابًا في المثانة أو الكلى، أو إحدى الحالات الطبية مثل ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري، فإن الاحتمالية تزداد أيضًا.

يمكنك تقليل احتمالية حدوث المخاض المبكر عن طريق:

- زيارة مقدم الرعاية الصحية بانتظام
- التغذية الجيدة
- العمل مع مقدم الرعاية الصحية لوقف أو تقليل التدخين وتناول الكحول وتعاطي المخدرات
- طلب المساعدة إذا تعرضت لسوء المعاملة (راجعى أسلوب الحياة)
- تحديد ساعات العمل عند 8 ساعات وإيجاد وقت للراحة
- البحث عن طرق مُختلفة لتقليل الإجهاد
- ارتدي حزام الأمان بحيث يكون حزام الخصر أسفل طفلك وحزام الكتف على صدرك

اطلبي الرعاية



اتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو اذهبي إلى المستشفى على الفور إذا كانت لديك علامات الولادة المبكرة التالية:

- تنقيط أو تدفق سريع للسائل أو نزيف مهلي لا يتوقف حتى بعد دخول الحمام
- آلام في المعدة أو تقلصات شديدة مؤلمة لا تهدأ
- آلام أو ضغط غير عادي أسفل الظهر
- تقلصات لا تهدأ بالمشي أو الراحة أو الاستحمام بماء دافئ
- الشعور بأن شيئًا ما ليس على ما يرام



الأطفال المُبتسرون ومنخفضو الوزن عند الولادة

ما هو الطفل الخديج ("المُبتسر")؟

هو طفل وُلد قبل 37 أسبوعًا.

ما هو الطفل مُنخفض الوزن عند الولادة؟

طفل يقل وزنه عن $\frac{1}{2}$ كجم ($\frac{1}{2}$ رطل) عند الولادة.

كلما وُلدت طفلتك مبكرًا، كان وزنها أقل، وزادت المشاكل الصحية التي قد تعانيتها. وبالرغم من أن ثلث الأطفال منخفضي الوزن عند الولادة يولدون بعد فترة حمل كاملة، فإنهم غالبًا ما يعانون نفس المشكلات التي يعانيها الأطفال المُبتسرون.

هل تعلمين



الأطفال الذين ينعمون بالكثير من التلامس الجسدي مع مقدم الرعاية ينمون أسرع من الأطفال الذين لم ينعموا بذلك. يحتاج جميع الأطفال إلى أن يتم لمسهم ومداعبتهم والتحدث معهم قدر الإمكان، حتى عندما يكونون في الحاضنة.

المخاطر



يكون الأطفال المُبتسرون ومنخفضو الوزن عند الولادة أكثر عرضة لخطر الموت المفاجئ في أثناء النوم (راجعني النوم). تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول كيفية جعل نوم طفلك آمنًا قدر الإمكان.

ما يمكنك توقعه

- قد تحتاج طفلتك إلى دخول وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة بالمستشفى بعد ولادتها. في أسرع وقت ممكن بعد ذلك، احتضنيها من أجل التلامس الجسدي ("رعاية الكنجارو").
- قد لا يكون الأطفال الصغار مستعدين للتغذية على الفور، لكنهم سيفعلون ذلك مع الوقت والدعم. وحتى يحدث ذلك، يمكنك شفط الحليب على نحو مُتكرر وفي وقت مبكر -خلال الساعة الأولى، إن أمكن- يدويًا أو باستخدام مضخة لتحضير مخزون مناسب من الحليب (راجعني استدرار الحليب).
- قد تحتاج طفلتك إلى مقعد سيارة مخصص للأطفال الذين تقل أوزانهم عن $\frac{1}{2}$ كجم ($\frac{1}{2}$ رطل). قد تكون ذقنها مُنخفضًا أكثر من الرضيع العادي في مقعد الرُّضع، ما يعوق تنفسها.

ما هي رعاية الكنجارو؟

احملي طفلتك وضميها إلى صدرك بحيث تتلامس بشرتي كما حتى تتمكن من سماع دقات قلبك، وتشعر بنفسك، وتتمكن من الرضاعة.



توأمان وثلاثة توأم وأكثَر

ما يمكنك توقعه

- قد يُولد أطفالك طبيعيًا أو قيصرًا، اعتمادًا على وضعيتهم وعدد أسابيع الحمل وصحتهم العامة.
- ستساعدك الرضاعة الطبيعية المُبكرة المُتكررة، وتجربة أوضاع مختلفة على إنتاج ما يكفي من الحليب (راجعني إرضاع طفلك).
- لا تترددي في طلب المساعدة فور عودتك إلى المنزل.

قصص عائلية



في بداية الأمر، كنت خائفة من لمس ابني. كان صغيرًا جدًا ومتصلًا بالعديد من الأنابيب. تعلمت طرح الأسئلة والتركيز على كل تحسُّن، مهما كان صغيرًا.

الشريك

ما يُمكنك فعله



إذا نُقل طفلك لتلقي رعاية خاصة بعد الولادة، فإذهب معه إلى الحضانة وشارك في رعايته. يمكن للممرضة أن تُريك كيفية تغيير حفاضها، وكيفية احتضانها وملامستها جسديًا ومساعدتها على أن تهدأ.

الحمل بعد فقدان الحمل

على الأرجح أن يؤثر فقدك لطفلك على كيفية تعاملك أنت وشريكك مع الحمل الجديد. ومن الطبيعي أن تشعرى بالقلق وتحتاجي إلى الاطمئنان أن طفلك بصحة جيدة.

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول ما يمكنك فعله حتى يكون حملك صحيًا قدر الإمكان. فكري في طرق لتقليل التوتر، مثل القيام بأنشطة الاسترخاء، وتخيلي نفسك تُنجبين طفلاً سليماً.

الشريك
ما يُمكنك فعله

قد تتفاعل أنت وشريكك على نحو مختلف مع فقدان طفل. ولكن الأمور ستستقر مع مرور الوقت. عليك التحلي بالصبر. اطلبي المساعدة إذا احتجت إليها.



ما يُمكنك فعله

إلى جانب الضغط العاطفي الناجم عن فقدان الطفل، ستعانين أيضًا الآثار الجسدية للمخاض والولادة، مثل تورم الثديين والألم بين ساقيك.

يمكن لمقدم الرعاية الصحية أن يُقدم لك المعلومات، ويساعدك في اتخاذ قرارات صعبة والإعداد للاستشارات الطبية والإحالات. وأيضًا الأخصائي الاجتماعي بالمستشفى ورجال الدين والممرضات، كلهم موجودون لمُساعدتك. وبعد مغادرة المستشفى، يمكنك الحصول على دعم ممرضات الصحة العامة، ومراكز الأزمات المحلية، والحُكماء من كبار السن، والزعماء الروحيين أو رجال الدين، ومُقدمي الاستشارات النفسية في حالة الحزن، ومستشفى ومركز صحة المرأة في بريتيش كولومبيا (bcwomens.ca)، هيلث لينك كولومبيا البريطانية (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-1 وغيرك ممن مروا بأحداث مُشابهة. قد تُساعد الأدوية بالنسبة للبعض.

العائلة والأصدقاء
ما يُمكنك فعله

رُبما يكون قول "يُؤسفني مصابك" أفضل وأبسط شيء يمكن قوله لأم حزينة.

هل تعلمين



يمكن أن تساعد علاقات السكان الأصليين بالمستشفيات على إرشاد عائلات السكان الأصليين خلال مراسم الوداع بعد فقدان طفل.

ما الإجهاض التلقائي؟

هو فقدان الحمل خلال أول 20 أسبوعًا.

ما ولادة جنين ميت؟

هو فقدان طفل بعد 20 أسبوعًا من الحمل، ولكن قبل ولادة الطفل. يمكن أن يولد الجنين ميتًا في أثناء الحمل أو المخاض.

عند فُقدان طفل بسبب الإجهاض التلقائي أو الحمل خارج الرحم أو ولادة جنين ميت أو أي مكروه آخر، يمكن أن يؤدي ذلك إلى جلب العديد من المشاعر السلبية. وقد تشعرين بصعوبة في التواجد حول الحوامل والأسر التي تنعم بوجود أطفال. مهما كانت مشاعرك، فهي طبيعية.

إذا كان طفلك قد وُلد ميتًا، فستتمكنين من رؤيته وحمله. يمكنك التقاط صور لها أو أخذ تذكارات معها إلى المنزل، مثل البطانية. خذي وقتك للتحدث معها وتوديعها. لا تتركها حتى تشعرى بأنك جاهزة.

الخلاصات الهامة



تحدث معظم حالات الإجهاض في الأشهر الثلاثة الأولى بسبب عدم نمو البويضة المخصبة بصورة طبيعية. ليس ذلك خطأ أحد.

الحياة مع طفلك العودة بالطفل إلى المنزل

تجهيز مركبتك

تعرفي مقدمًا على كيفية استخدام مقعد السيارة، وأحضريه معك إلى المستشفى للعودة به إلى المنزل. بموجب القانون، يجب أن يكون طفلك مثبتًا بشكل صحيح في مقعد سيارة بحيث يكون مواجهًا للجهة الخلفية، ويجب أن يكون المقعد معتمدًا حسب معايير السلامة الكندية للسيارات، باستثناء سيارات الأجرة. راجعي **سلامة الطفل** لمزيد من المعلومات حول كيفية اختيار مقعد السيارة واستخدامه بأمان.



تجهيز منزلك

تأكدي من أن لديك ما يكفي من الحفاضات والبطانيات والملابس، و مساحة آمنة ومُستقرة للنوم (راجعِي النوم).

تحضير عائلتك

قبل الولادة، فكري كيف تودين إشراك عائلتك وأصدقائك في المنزل خلال الأسابيع الأولى. تأكدي من التخطيط لإتاحة الكثير من الوقت للتركيز على الراحة والنوم وطفلك.

ساعدِي في تحضير الطفل الأكبر سنًا عن طريق:

- إظهار المزيد من الحب والاهتمام له
- قراءة الكتب أو مشاهدة بعض مقاطع الفيديو حول الحمل معه، وحول كونه أخًا، وكيف سيكون الأمر عندما يعود الطفل إلى المنزل
- اجعليه يتدرب على البقاء مع العائلة أو الأصدقاء الذين سيكون معهم في أثناء ولادتك
- إجراء التغييرات الكبيرة مثل التدريب على استخدام المراض قبل عدة أشهر -أو بعد- وصول الطفل
- كلفيه بمهام صغيرة، مثل الغناء للطفل
- لا تقلقي إن عاد للتصرف مثل الأطفال لفترة قصيرة

العائلة والأصدقاء ما يُمكنك فعله

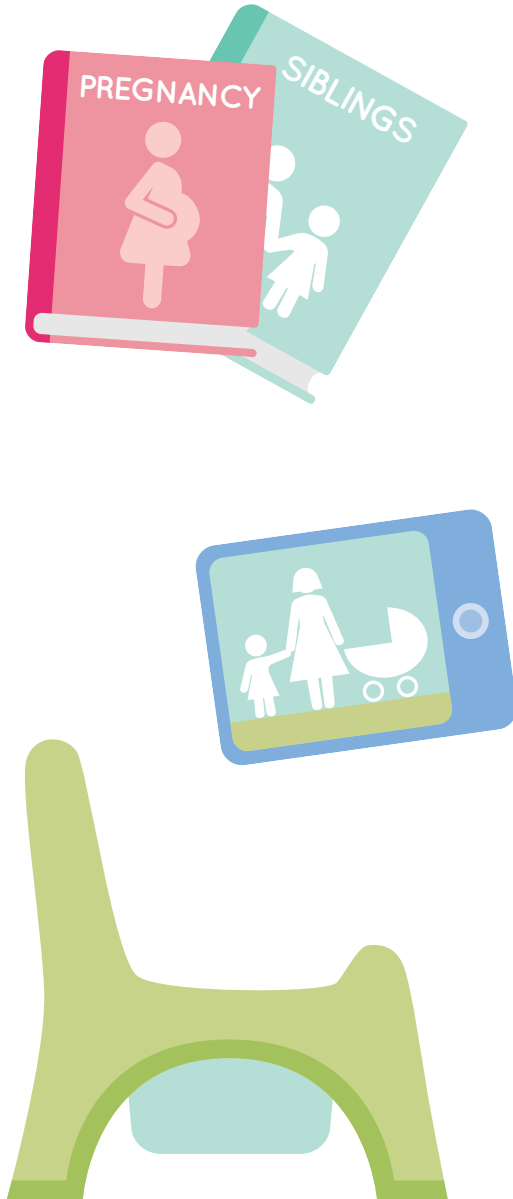
- الاتصال قبل الزيارة والتأكد من أن مدة الزيارة لا تتعدى الحد المعقول.
- تجنّب الزيارة إن كنتم مرضى، وتجنّب تقبيل أي شخص إن كنتم مصابين بقرح البرد.
- غسل اليدين قبل لمس الطفل.
- تجنب التدخين في المنزل.
- إحضار وجبة، وأسألوا عما إذا كان هناك ما يمكنكم القيام به.
- احتفلوا بالمولود الجديد باحترام التقاليد الثقافية للأسرة.
- فكروا في الحصول على لقاح الإنفلونزا مُسبقًا.

الشريك ما يُمكنك فعله

- إن أمكن، رتب للحصول على إجازة من العمل عند وصول الطفل. ليس فقط لتجد فرصة لتقديم دعم إضافي لشريكة حياتك فحسب، بل سيكون لديك المزيد من الوقت للتواصل مع طفلك والاستمتاع معه.

تجهيز حيواناتك الأليفة

خططي للاتفاق مع شخص ما لرعاية حيواناتك الأليفة أثناء ولادتك، وقرري من سيعتني بهم بمجرد وصول الطفل الجديد إلى المنزل.



عدم الارتياح

الخلاصات الهامة

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية إن كان الضيق شديدًا أو طويل الأمد، أو إن كنت بحاجة إلى تناول مسكنات للألم، لا داعٍ للخجل. فهذه الأعراض شائعة ويمكن علاجها.

التقلصات المؤلمة

سيستمر الرحم في التقلص لمدة أسبوع تقريبًا. ستكون التقلصات أقوى في الأيام القليلة الأولى، خاصة في أثناء الرضاعة الطبيعية. إن لم يكن هذا هو طفلك الأول، فربما تكون التقلصات أقوى.

البواسير

يمكن أن يتسبب الحمل والدفق في انتفاخ الأوردة حول فتحة الشرج. وقد تسبب الحكّة أو النزيف أو الألم، ولكنها عادة ما تختفي في غضون أسابيع قليلة. حاولي ألا تقفي أو تجلسي لفترات طويلة، وتناول الكثير من الألياف واشربي الماء، واجلسي في حمام دافئ.

ألم حزام الحوض

إن آلام الظهر والورك والعانة شائعة في أثناء الحمل. وعادة ما تختفي بعد ولادة الطفل. ويمكن أن يساعد العلاج الطبيعي في تخفيفها إن استمرت. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.

انفصال عضلات البطن

إذا لاحظت انتفاخًا عند مُنتصف البطن، فقد تكون عضلات البطن قد انفصلت، مثل السحاب عندما يفتح تحت الضغط. لكن معظم الفتحات الصغيرة ستشفى من تلقاء نفسها. لا تُمارسي تمارين الجلوس أو لف الوسط حتى تلتئم. راجعي مقدم الرعاية الصحية إن لاحظت فجوة كبيرة أو كان بطنك مترهلًا للغاية ومنتفخًا.

النزيف المهبلي

سيكون لديك "نزيف" لمدة 2 إلى 6 أسابيع. لبضعة أيام، سيكون الدم أحمر داكنًا وبه تكتلات بحجم عُملة اللوني. كمية الدم هذه لا ينبغي أن تنقح أكثر من فوطه صحية كبيرة الحجم كل ساعتين. ثم سوف يقل مُعدل النزيف ويتغير اللون. إذا زاد النزيف أو كانت رائحته سيئة، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية. واستخدمي الفوط الصحية، وليس السدادات القطنية، حتى تتعافي.

ضيق أو شعور بالألم في المهبل

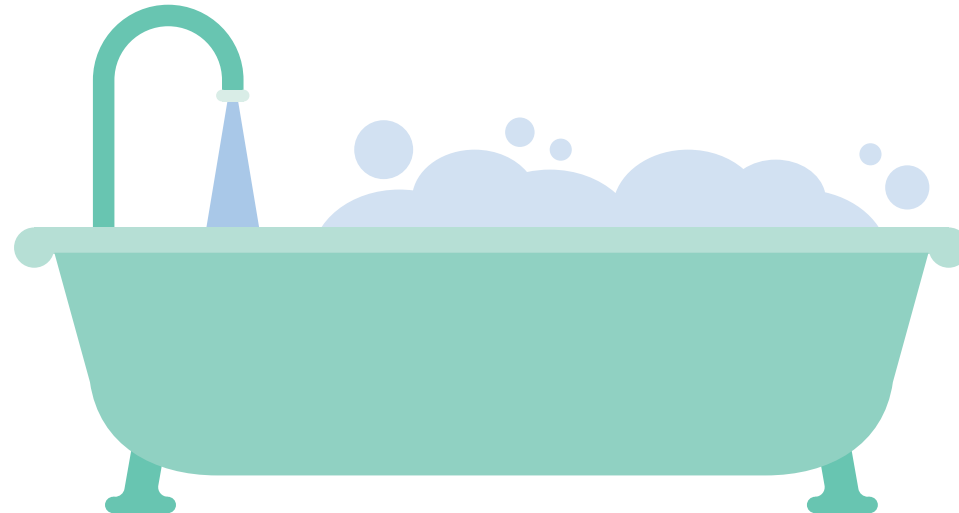
قد تكونين مصابة بكدمات أو تورم أو ألم من الغرز الجراحية. صبي الماء الدافئ على منطقة العجان (المنطقة الواقعة بين ساقيك) أو اجلسي في حمام دافئ للحفاظ عليه نظيفًا، ولتسكين الألم، جربي وضع بعض الثلج في منشفة، أو اجلسي على وسادة أو اسألني طبيبك عن مسكنات الألم. مارسي تمارين كيجل (راجعني الاعتناء بنفسك). بعد التعافي، إذا استمر الألم في أثناء ممارسة الجنس أو عند وضع سداة قطنية، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.

هبوط المهبل

في بعض الأحيان يمكن أن تبرز أعضاء الجزء السفلي من الجسم داخل المهبل. قد تشعرين بالآتي:

- ضغط بين ساقيك، وكأن شيئًا ما سيسقط
- ألم في أسفل الظهر أو في البطن
- عدم الاستمتاع في أثناء الجماع
- الحاجة إلى التبول أكثر من العادي، أو تسرب البول أو صعوبة في التبول
- عدم القدرة على التبرز

إن هبوط المهبل قابل للعلاج. مارسي تمارين كيجل (راجعني الاعتناء بنفسك) لتقوية عضلاتك تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.



التبول

قد تجددين صعوبة في الإحساس بالرغبة في التبول، لذا اذهبي إلى المرحاض بانتظام. قد تجددين أيضًا صعوبة في البدء في التبول، أو قد تشعرين بلسعة في أثناء ذلك. صبي الماء الدافئ على هذه المنطقة أو تبولي في أثناء الدش أو الاستحمام. قد يتسرب البول، خاصةً عند السعال أو العطس أو الضحك أو ممارسة الرياضة أو عند الرغبة الملحة في الذهاب إلى المرحاض. جربي ممارسة تمارين كيجل (راجعِي الاعتناء بنفسك) وإذا استمرت هذه المشكلات لفترة أطول من 6 إلى 8 أسابيع، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية.

حركة الأمعاء ((التبرز))

اشربي الكثير من الماء وتناولي الأطعمة الغنية بالألياف وسوف تنتظم حركة أمعائك على الأرجح في غضون يومين أو ثلاثة أيام بعد الولادة. ضعي قدميك على كرسي في أثناء جلوسك على المرحاض. إذا كان لديك غرز، فضعي وسادة باردة مبللة على منطقة العرز عند التبرز لأول مرة. إن لم ينجح الأمر، فجربي مليئًا (يُصرف دون وصفة طبية)، لكن لا تستخدميه إلا لفترة قصيرة.

ممارسة التمارين الرياضية

إذا كنت قد خضعت لولادة قيصرية، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول متى يمكنك البدء في ممارسة التمارين الرياضية مرة أخرى. بخلاف ذلك، فيمكنك البدء حتى بعد الولادة بيوم واحد، اعتمادًا على لياقتك قبل الحمل وما إذا كان لديك أي مضاعفات. أنصتي إلى جسدك. إذا كان النزيف غزيرًا وفاتح اللون، فلا تتسرعِي. إذا كنت تشعرين بالألم، فتوقفي واستريحي.

يمكنك أن تبدئي في ممارسة تمارين كيجل (راجعِي الاعتناء بنفسك) بعد يوم واحد من الولادة الطبيعية. جربي التمشي مع طفلك، وضعيه في عربة الأطفال أو في حمالة الرُّضع. ابدئي بممارسة السباحة بمجرد توقف النزيف والإفرازات المهبلية. فكري في حضور دروس اليوجا واللياقة البدنية للأمهات الجدد. أجلي التمارين العنيفة -مثل الجري- حتى تتعافى عضلات الحوض. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية إن تسببت التمارين في تسرب البول أو البراز، أو الشعور بثقل أو ألم في المهبل.

وظائف الجسم وعملياته الروتينية

هل تعلمين



بمرور الوقت، ستتمكنين من العودة إلى وزنك السابق للحمل. ركزي على الأكل الصحي والمداومة على النشاط البدني بدلًا من اتباع نظام غذائي. تساعد الرضاعة الطبيعية على ذلك أيضًا، خاصةً عندما يبلغ طفلك 6 أشهر أو أكبر.

الدورة الشهرية

رُبما لا تبدأ دورتك الشهرية في أثناء إرضاع طفلك. إذا كنتِ لا ترضعين طفلك، فستعود دورتك الشهرية عادةً بعد شهر أو شهرين من الولادة.

ومع ذلك، تذكري أنه من الممكن أن تحملي مرة أخرى قبل عودة الدورة الشهرية. راجعي تنظيم الأسرة للحصول على معلومات حول خيارات تنظيم النسل.



اطلبي الرعاية



اذهبي لزيارة مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 على الفور إذا:

- زاد معدل "النزيف" أو كانت رائحته كريهة
- كُنت تعانين نزيفًا حادًا ينقع فوطه صحية كل ساعة لمدة ساعتين أو أكثر
- لديك إفرازات دموية لأكثر من 6 أسابيع
- لاحظتِ نزول خثرات دموية أكبر من كرة الجولف على مدار بضع ساعات
- شعرتِ بصداع أو تغيرات في الرؤية أو ألم في البطن
- شعرتِ بأعراض شبيهة بالأنفلونزا أو كانت لديك حمى غير مبررة تزيد عن 38 درجة مئوية (100 درجة فهرنهايت)
- قُتحت العرز أو أُصيبت بالعدوى
- كانت المنطقة المحيطة بجرح الولادة القيصرية متورمة وحمراء ومؤلمة
- كانت ريلة الساق حمراء ومؤلمة
- كُنت تعانين وجود منطقة حمراء مؤلمة على ثديك لا تختفي بعد الرضاعة الطبيعية المنتظمة
- كنتِ تشعرين بالرغبة المُتكررة في التبول مصحوبة بالألم في أثناء ذلك
- لا يمكنكِ التبرز، بالرغم من أنك تشربين الكثير من السوائل، وتتحركين كثيرًا وتستخدمين مليئًا للبراز

الحياة مع طفلك صحتك العاطفية

عندما يكون لديك طفل جديد، فمن الطبيعي أن تمرين بتقلبات عاطفية. ولكن من المهم لك ولأجرائك أن تكوني قادرة على التعرف على الوقت الذي قد تحتاجين فيه إلى بعض الدعم الإضافي.

الخلاصات الهامة

طلب المساعدة عندما تحتاجينها علامة على القوة وليس الضعف. فالاعتناء بنفسك مفيد لك ولطفلك في النهاية.

الطوارئ الطبية

إذا راودتك أفكار بإيذاء نفسك أو طفلك، فلا تترددي في طلب المساعدة على الفور. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 (متاح 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع) للتحدث بسرية مع إحدى الممرضات المسجلات.

هل تعلمين

تعاني حوالي 23% من الأمهات الاكتئاب أو القلق في أثناء الحمل أو بعد الولادة.

اكتئاب ما بعد الولادة

ما "اكتئاب ما بعد الولادة"؟

هي التغيرات المزاجية التقليدية التي تحدث في الأسبوعين التاليين للولادة، والتي تؤثر على ما يصل إلى 80% من الأمهات الجدد.

لا غرابة أن تعاني معظم النساء تقلبات مزاجية في الأيام التي تلي الولادة، فالهرمونات تتذبذب، وأنت تتعافين من المخاض، وتشعرين بالتعب -التعب الشديد- من رعاية مولود جديد. قد يشعرك "اكتئاب ما بعد الولادة" بالحزن أو القلق أو الانفعال أو العجز. وبعد دقائق، قد تكونين سعيدة ومليئة بالطاقة. ولحسن الحظ، عادة ما يختفي اكتئاب ما بعد الولادة تلقائيًا في غضون أسبوعين.

جربي ذلك

اهتمي بنفسك جيّدًا. نامي بينما يغفو طفلك، وتذكري أن تأكلي، واذهبي للمشي مع طفلك يوميًا.

الشريك ما يمكنك فعله

- شجع شريكة حياتك على التحدث عن مشاعرها. استمع إليها وخذ مخاوفها على محمل الجد.
- أخبرها أنها محبوبة وموضع تقدير.
- لا تضغط عليها لممارسة الجنس.
- تول الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال.
- اعرض عليها الذهاب معها إلى الطبيب.
- اعتن بنفسك أنت أيضًا. تذكر أنك أيضًا يمكن أن تتأثر عاطفيًا.



اكتئاب قبل الولادة

ما هو اكتئاب الولادة

اكتئاب أكثر خطورة وأطول أمداً، يمكن أن يحدث في أثناء الحمل أو بعد الولادة.

وتُعاني بعض الحوامل ضائقة أكثر خطورة وأطول أمداً. قد تشعرين بأنك لا تستطيعين التأقلم، أو أنك قد تؤذين نفسك أو طفلك.

مؤشرات وأعراض الاكتئاب المصاحب للولادة

هل تُعانين المؤشرات الآتية:

- تبكين بصورة خارجة عن السيطرة؟
- تشعرين بالذنب، أو انعدام القيمة، أو أنك لا تصلحين لرعاية طفلك؟
- تفكيرين في إيذاء نفسك أو الطفل؟
- هل تصابين بنوبات هلع أو تقلبات مزاجية حادة؟
- تشعرين بأنك غير قادرة على الاستمتاع بطفلك أو أنشطتك المعتادة؟
- لديك صعوبة في النوم أو إرهاق شديد؟

النساء اللاتي عانين الاكتئاب أو القلق من قبل أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب المصاحب للولادة. أولئك الذين يعانين ضغوطاً إضافية في حياتهن أكثر عرضة أيضاً لخطر الإصابة - على سبيل المثال المُشكلات الصحية أو المالية، أو العلاقات غير المستقرة أو غير الداعمة أو وجود طفل مريض.

هل تعلمين



يمكن أن يؤثر الاكتئاب المصاحب للولادة على النساء أو الرجال، ويمكن أن يحدث في أثناء الحمل أو في أي وقت من العام بعد الولادة أو التبني أو الإجهاض أو ولادة جنين ميت.

قلق قبل الولادة

ما هو القلق المصاحب به حمل والولادة؟

قلق شديد متكرر، أو خوف مُعجّز يمكن أن يحدث في أثناء الحمل أو بعد الولادة.

تشعر بعض الأمهات بالقلق أكثر من المعتاد من حدوث شيء سيئ، أو تراودهن أفكار لا يمكن السيطرة عليها حول إيذاء طفلهن، سواء عن طريق الخطأ أو عن عمد. قد تؤدي اضطرابات القلق أيضاً إلى الشعور بتوعلك جسدي.

مؤشرات القلق وأعراضه

هل تُعانين المؤشرات الآتية:

- تشعرين بالدوار أو تتعرقين أو ترتعشين؟
- لديك غازات أو إمساك أو إسهال؟
- تشعرين بضيق النفس أو الذعر أو تسارع دقات قلبك؟
- تفزعين بسهولة؟
- تشعر بالقلق أو تقلب المزاج؟
- تتجنبين العائلة والأصدقاء والأنشطة؟
- لديك صعوبة في النوم؟

قد يدفعك القلق للاطمئنان على طفلك طوال الوقت، أو تجنب القيام بأشياء يومية، مثل القيادة معها.

إن كنت قد عانيت القلق أو الاكتئاب أو تعرضت لصدمة في الماضي، أو إن كان هناك شخص في عائلتك يعاني مُشكلات في الصحة النفسية، فقد تكونين أكثر عرضة للإصابة. قد تؤدي قلة النوم ونقص الدعم إلى تفاقم القلق.

الحصول على المساعدة

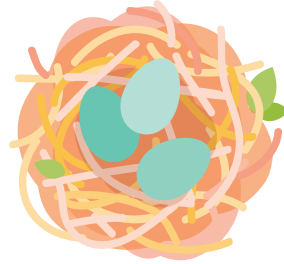
الاكتئاب والقلق المصاحبين للولادة شائعان ويمكن علاجهما. أنت لست وحدك، وهناك العديد من الطرق للحصول على الدعم. قد يعني الحصول على المساعدة مبكراً الشعور بتحسّن عاجل.

مقدمي الرعاية الصحية

تحدثي مع طبيبك أو ممرضة الصحة العامة. أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 في أي وقت - ليلاً أو نهاراً- للتحدث مع إحدى الممرضات المُسجلات.

الأصدقاء والعائلة والمجتمع

أخبري الأشخاص المقربين منك بما تشعرين به، واستمعي إلى مخاوفهم. في بعض الأحيان يكون أصدقاءنا وعائلتنا هم أول من يكتشف أننا بحاجة إلى المساعدة.



نهج "NESTS" للرعاية الذاتية

- N كُلي طعاماً مُغدياً.
- E مارسي بعض التمارين الرياضية كل يوم.
- S حاولي الحصول على ما يكفي من النوم.
- T خصصي بعض الوقت لنفسك. استأجري جليسة أطفال أو اطلبي من العائلة المساعدة في رعاية الطفل.
- اطلبي المساعدة. أخبري شريك حياتك وأصدقاءك وعائلتك بما تحتاجينه. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1. اتصلي بجمعية الباسيفيك للدعم بعد الولادة (postpartum.org) أو انضمي إلى أحد مجموعات دعم ما بعد الولادة.

الحياة مع طفلك التعامل مع الإحباط

الطوارئ الطبية



إذا راودتك أفكار بإيذاء نفسك أو طفلك، فلا تتردد في طلب المساعدة على الفور. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 (متاح 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع) للتحدث بسرية مع إحدى الممرضات المسجلات. لمعرفة المزيد عن الاكتئاب والقلق، راجعي [صحتك العاطفية](#).

المخاطر



لا تهزي طفلك مطلقًا. يمكن أن يتسبب هز الطفل في تلف الدماغ أو الوفاة. إذا شعرت بأنك على وشك فقدان السيطرة، فضعي طفلك في مكان آمن وابتعدي عنه. راجعي [البكاء](#) وراجعني الموقع الإلكتروني purplecrying.info للتعرف على المزيد.

تخفيف الإحباط

جربي:

- وضع الطفل في مكان آمن وترك الغرفة لبضع دقائق عندما تبدئين في الشعور بالإحباط
- اطلبي من الأصدقاء أو العائلة اصطحاب الطفل للتنزه حتى تتمكني من أخذ قيلولة أو قضاء بعض الوقت بمفردك مع شريك حياتك
- التحدث إلى شريكك وعائلتك وأصدقائك حول ما تحتاجينه
- قبول المساعدة عندما تُقدم لك
- مشاركة مشاعرك مع الأمهات الأخريات

قصص عائلية



في بعض الأحيان كنت أقول لنفسي، "ما الذي فعلناه؟ أريد استرجاع حياتي القديمة!" لكن الأوقات الجيدة تكون رائعة لدرجة أنني لا أستطيع أن أتخيل أنني لست أبًا.

إن العودة بالطفل إلى المنزل تعني الكثير من التغييرات — على عائلتك وجسمك وجدولك الزمني. أضيفي إلى ذلك كونك مُتعبة جدًا، وأن الحياة كأم جديدة يمكن أن تكون مُحبطة.

قد تشعرين كما لو أن طفلك يبكي بلا انقطاع، ولا شيء مما تفعليه يفلح. قد تشعرين بأنك محاصرة في المنزل، وأنه لا يمكنك فعل ما كنت تفعليه من قبل. قد لا تشعرين بالرضا عن جسدك أو عند الاتصال بشريكك. وقد تشعرين بأنك مُرهقة من قدوم الزائرين أو من كم النصائح التي تُقدم لك. كل هذه المشاعر طبيعية.

هل تعلمين



سيساعدك التحدث مع أمهات جدد أخريات في إدراك أنهن يشعرن بنفس ما تشعرين به. راجعي [المصادر](#) للحصول على معلومات حول مجموعات وبرامج الأبوة.



الحياة مع طفلك الاختلافات الثقافية في تربية الأبناء



يُمكن للمعتقدات والتقاليد الثقافية أن تثري حياة الأسرة. ولكن عندما تنتميان إلى خلفيتين ثقافيتين مختلفتين، فقد تنشأ خلافات.

تحدثا معًا حول القيم الثقافية الأكثر أهمية بالنسبة إليكما. وتناقشا حول ما هو مهم بالنسبة إليكما. ثم ابحثا عن القيم الأساسية التي تتشاركانها. واستخدما هذه النصائح لبناء التقاليد الخاصة بعائلتكما.

ما يمكنكما فعله

- اجمعا بين أفضل ما في خلفياتكما الثقافية. احتفلا بالأعياد وتحدثا اللغات واطبخا الأطعمة التقليدية من كلتا الثقافتين.
- اصنعا تقاليد عائلية جديدة تركز على قيمكما الأساسية المشتركة.

قصص عائلية



لم تكن والدتي تستطيع قراءة اللغة الإنجليزية، ولم تكن تعرف أيًا من أناشيد الحضانة الإنجليزية. لذا أخذتها إلى المكتبة لانتقاء بعض الكتب المصورة. واستخدمتها لتخبر ابني قصصها الخاصة بلغة الماندرين الصينية.

الحياة مع طفلك

ظروف الأمومة الفريدة

أن تكوني أمًا عزيزاً

كونك عزيزاً لا يعني بالضرورة أن تكوني وحيدة في فترة الأمومة. إذا كان لديك أفراد قريبون منك من العائلة والأصدقاء، فإنه يمكنهم أن يكونوا مصدرًا جيدًا للدعم. ومهما كان وضعك، فهناك أشخاص وبرامج لمساعدتك.

العثور على برامج ومجموعات دعم الأمومة

احصلي على معلومات حول الدعم في منطقتك عن طريق الاتصال بالجهات الآتية:

- ممرضة الصحة العامة أو الأخصائي الاجتماعي أو مقدم الرعاية الصحية

• خدمات BC211: bc211.ca

• جمعية خدمات دعم الوالدين في بريتش كولومبيا: الموقع الإلكتروني parentsupportbc.ca أو الرقم 1-877-345-9777

• جمعية الشبان المسيحيين أو جمعية الشابات المسيحيات في منطقتك

• رابطة بريتش كولومبيا لبرامج التوعية بالحمل: bcipop.ca

• رابطة بريتش كولومبيا لمراكز صداقة السكان الأصليين: bcaafc.com أو 250-388-5522

• جمعية خدمات المهاجرين في بريتش كولومبيا: issbc.org أو 604-684-2561

جربي ذلك



تعرفي على الأمهات الأخريات من خلال مجموعات الرضاعة الطبيعية أو المجموعات الدينية أو مجموعات الأمومة عبر الإنترنت، مثل تلك الموجودة على فيسبوك. أو قابلين في الملاعب أو المراكز المجتمعية أو شاهدي الأفلام المخصصة للأمهات وأطفالهن.

إنجاب عدة أطفال يعني نومًا أقل، وعملاً أكثر، ووقتًا أقل لنفسك. اعتني بنفسك قدر الإمكان. تناولي طعامًا جيدًا ونامي عندما ينام أطفالك واطلبي الدعم. وإذا كان مجتمعك يضم مجموعة من آباء التوائم، ففكري في الانضمام إليهم.

إيجاد المساعدة

لا تنتظري حتى تشعرين بالإرهاق لتطلبي الدعم. جربي:

- اطلبي من العائلة والأصدقاء المساعدة في رعاية الأطفال أو الأعمال المنزلية أو المشاوير
- انضمي إلى مجموعة دعم لآباء التوائم
- اطلبي المساعدة في الرضاعة الطبيعية من مقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الصحة العامة، أو القابلة أو مُستشارة الرضاعة

موني سينس (MONEY SENSE)



الدعم المالي للباحثين عن عمل

للمساعدة في إيجاد وظيفة طويلة الأمد،

اتصل بمبادرة توظيف الأسر ذات العائل الوحيد (SPEI): 1-866-866-0800. إذا كنت بالفعل تتلقين إعانة شهرية أو إعانة إعاقة، فقد تتلقين:

- ما يقرب من عام من التدريب مدفوع الأجر
- خبرة عمل مدفوعة الأجر
- رعاية مجانية للأطفال في أثناء التدريب وخلال العام الأول من العمل
- مواصلات مجانية من المدرسة وإليها

تربية التوائم

إن رعاية مولود واحد فقط هي مهمة كبيرة. لذا فإن رعاية توأمين أو ثلاثة توائم (أو أكثر!) يمكن أن تكون صعبة بشكل خاص.



الحياة مع طفلك إنهاء الأعمال الورقية

❑ احصلي على تغطية طبية

املئي نموذج تسجيل الطفل في خطة الخدمات الطبية (MSP) في غضون 60 يومًا من الولادة. قدمي طلبًا عند تسجيل الولادة، أو احصلي على النموذج من هنا health.gov.bc.ca/exforms/msp/115fil.pdf، أو من المستشفى أو القابلة. استخدم رقمك الطبي من أجل الطفل لأول 60 يومًا.

موني سينس (MONEY SENSE)

احصلي على تغطية طبية

إذا كان دخلك متواضعًا، فقد تكونين مؤهلة للحصول على إعانة استثنائية عادية للمساعدة في تغطية التكلفة الخاصة بخطة الخدمات الطبية. اتصلي بخدمات التأمين الصحي في بريتش كولومبيا على الرقم 1-800-663-7100. بمجرد الانضمام إلى الإعانة الاستثنائية، يمكنك أيضًا الحصول على مساعدة لدفع ثمن نظارات طفلك وأجهزة السمع والعناية الأساسية بالأسنان. اتصلي ببرنامجات أطفال أصحاء على الرقم 1-866-866-0800.

إذا كنت من الأمم الأولى، فزُيما يدفع برنامج المزايا الصحية لهيئة صحة الأمم الأولى التكاليف الطبية وتكاليف طب الأسنان التي لا تُغطيتها التأمينات الأخرى. أرسلني بريدًا إلكترونيًا إلى healthbenefits@fnha.ca أو اتصلي بالرقم 1-855-550-5454 مجانًا للتعرف على المزيد.

إذا كنت لاجئة، اتصلي بخدمات التأمين الصحي في بريتش كولومبيا على الرقم 1-800-663-7100 لمعرفة ما إذا كنت مؤهلة للاستفادة بتغطية خطة الخدمات الطبية. وإذا لم تكوني كذلك، فقد تتمكنين من تلقي المساعدة عبر برنامج الصحة الفيدرالي المؤقت. اتصلي بالرقم 1-888-242-2100 أو زوري الموقع الإلكتروني cic.gc.ca/english/refugees/outside/summary-ifhp.asp.

❑ ضعني في حُسابك اختيار وصي

فكري في من ترغبين في أن يعتني بطفلك إذا توفيت. إذا وافق هذا الشخص، يمكنك تسميته وصيًا لطفلك في وصيتك، أو عن طريق ملء نموذج تعيين وصي احتياطي أو وصي مُختار بالوصية.

❑ سجلي ميلاد الطفل

سجلي ميلاد طفلك في وكالة الإحصاءات الحيوية في بريتش كولومبيا في غضون 30 يومًا من الولادة. ويمكنك تسجيل الولادة عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني ebr.vs.gov.bc.ca أو عن طريق المستشفى أو بمساعدة القابلة. عند تسجيل ميلاد الطفل، يمكنك أيضًا تسجيل طفلك في خطة الخدمات الطبية والتقدم بطلب للحصول على شهادة ميلادها ورقم التأمين الاجتماعي والمزايا الكندية للطفل. خطة الخدمات الطبية

❑ احصلي على شهادة الميلاد

تقدمي بطلب هوية رسمية لطفلك على الموقع الإلكتروني ebr.vs.gov.bc.ca أو على ظهر النموذج المُستخدم لتسجيل الميلاد. هناك رسوم لاستخراج شهادة الميلاد.

موني سينس (MONEY SENSE)

تقدمي بطلب إلى المزايا الكندية للطفل

إن المدفوعات الحكومية الشهرية متاحة لمساعدتك في تربية طفلك. ما عليك سوى تحديد مربع الموافقة على ظهر النموذج الذي تستخدمينه لتسجيل الميلاد. اكتشفي المزيد على الموقع الإلكتروني canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits أو على الرقم 1-800-387-1193.

هل تعلمين



سواء أخذت إجازة مدفوعة أو غير مدفوعة الأجر، يلتزم رب العمل بالإبقاء على وظيفتك أو وظيفة مُمثلة. وحتى في أثناء إجازتك، لا يزال بإمكانك الاستفادة بالمزايا الطبية الخاصة بك.

❑ رتبي لأخذ إجازة من العمل

الإجازة غير المدفوعة: يمكن لجميع الموظفين الحصول على إجازة غير مدفوعة الأجر يقضونها مع أطفالهم الجدد. إذا وُلدت، يُمكنك الحصول على إجازة أمومة، وكذلك إجازة أبوية. ويمكن لشريك والآباء بالتبني الحصول على إجازة والدية.

الإجازة المدفوعة: إذا كانت لديك وظيفة قبل الولادة، فقد تحصلين على إجازة أمومة مدفوعة الأجر، وكذلك إجازة والدية مدفوعة الأجر من تأمينات العمل. تأخذ معظم الأمهات إجازة والدية بعد انتهاء إجازة الأمومة مباشرة. ويمكن للآباء والوالدين بالتبني أيضًا الحصول على إجازة والدية مدفوعة الأجر. تعرفي على المزيد عبر الموقع الإلكتروني canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-maternity-parental. وتحديثي إلى صاحب العمل حول أي مزايا إضافية يُمكن أن يقدمها لك مكان عملك.

❑ اختاري اسمًا

سيُتعيين عليك تسمية طفلك باسم أول ("اسم الميلاد") واسم أخير ("اسم العائلة"). يمكنك أيضًا اختيار منحها اسمًا أوسط واحدًا أو أكثر. يمكن أن يحمل الطفل اسم عائلة الأم، أو الأب، أو مزيجًا من الاثنين (مع إضافة شرطة أو بدونها)، أو اسم مختلف عن كليهما.



موني سينس (MONEY SENSE)

تلقي المساعدة في دفع تكاليف
الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية

إذا كنت مسجلة بالفعل في خطة فير فارما كير (Fair PharmaCare)، فسيتم تسجيل طفلك تلقائيًا. وإن لم يكن الأمر كذلك، فسجلها على www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents أو اتصل بالرقم 1-800-663-7100.

موني سينس (MONEY SENSE)

ابحثي عن مصادر أخرى للدعم المالي

إذا كنت تتلقين إعانة دخل، فقد تتمكنين من تلقي المساعدة لدفع تكاليف السكن والمكملات الغذائية والحليب الصناعي وغيرها. ابحثي عن "المُكمّلات العامة والصحية" على الموقع الإلكتروني www2.gov.bc.ca أو اتصل بالرقم 1-866-866-0800.



الحياة مع طفلك

إيجاد مركز رعاية نهارية لطفلك

رعاية الأطفال المرخصة

حتى إذا لم تكوني بحاجة إلى مقدم رعاية أطفال مرخص في الوقت الحالي، فمن الأفضل أن تبدئي في البحث مبكرًا. سيمنحك ذلك الوقت الكافي لإيجاد الخيار المناسب لك ولعائلتك.

للحصول على المزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال على:

- مركز خدمة رعاية الطفل (الرقم المجاني 1-888-338-6622)
 - مراكز الموارد والإحالات الخاصة برعاية الطفل (ccrr.bc.ca)
 - مواقع خدمات بريتش كولومبيا (الرقم المجاني 1-800-663-7876)
 - وكالات خدمة توطين المهاجرين (issbc.org) راجعي رعاية الطفل في قسم الموارد.
- راجعى العناية بالطفل في قسم المصادر

موني سينس (MONEY SENSE)



إذا كنت تفكرين في الاستعانة بمقدم رعاية أطفال مرخص، فربما يُمكنك الحصول على بعض المساعدة فيما يتعلق بتكاليف رعاية الطفل. فكري في الحصول على إعانة رعاية الطفل الميسرة (ACCB)، والتي تُقدم ما يصل إلى 1250 دولارًا أمريكيًا شهريًا لتغطية تكاليف رعاية الطفل. يمكنك تقدير مبلغ التمويل الخاص بك باستخدام أداة التقدير عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني myfamilyservices.gov. توجهي إلى موقع ACCB للحصول على معلومات حول كيفية التقديم.

عند وصول جليسة الأطفال، وضحي لها أين تحتفظي بمختلف الأشياء - بما في ذلك قائمة بأرقام الطوارئ. أخبريهم إلى أين أنت ذاهبة، ومتى ستعودين، وكيف يمكن الوصول إليك.

جربي ذلك



- اصنعي قائمة بالأرقام المهمة واحتفظي بها بالقرب من الهاتف. وأضيفي إليها الأرقام الآتية:
- أرقام حالات الطوارئ:
- 1-1-9 (المطافئ، الشرطة، مكافحة السموم، الإسعاف)
- أرقام الحالات غير الطارئة:
- هاتفك النقال
- الطبيب
- جار متعاون
- أقرب الأقارب
- خدمة سيارات الأجرة
- هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) - 1-8-1
- في الجزء العلوي من القائمة، اكتبي:
- اسمك بالكامل واسم طفلك
- رقم هاتفك المنزلي
- عنوانك
- رقم بطاقة خدمات بريتش كولومبيا الخاصة بطفلك

قصص عائلية



بعد أن جاء جاكوب إلى حياتنا، كنا نمر أنا وشريك حياتي بجانب بعضنا مثل الزومبي. ولكن بالاستعانة بخدمات جليسة الأطفال من حين لآخر، أصبح بإمكاننا التواصل مرة أخرى كزوجين.

الخلاصات الهامة



تأكدي من أنك تشعرين بالارتياح لأي شخص تتركين طفلك معه - حتى لو كان ذلك لبضع دقائق.

جليسة الأطفال

قبل أن تتركي طفلك مع مقدم رعاية جديد - سواء كان صديقًا أو فردًا من العائلة أو جليسة أطفال - يتعين عليك الاستعداد لذلك عن طريق:

- مراقبتهم وهم يحملون طفلك ويلعبون معه
- سؤالهم عن كيفية تعاملهم مع بكاء الطفل أو انزعاجه
- مراقبتهم وهم يطعمون طفلك ويُغيرون حفاضه
- شرح إجراءات النوم الآمنة التي تتبعينها (راجعى النوم)
- سؤالهم عما إذا كانوا قد تلقوا دورات في مجالسة الأطفال والإسعافات الأولية
- كوني واضحة بشأن مسموحاتك ومحظوراتك:
- ✓ دائمًا ضعي الطفل على ظهره لينام
- ✓ اطمئني على الطفل كثيرًا في أثناء نومه.
- ✓ اتصلي بي إن حدثت مُشكلات.
- ✗ لا تضربي الطفل أو تهزيه.
- ✗ لا تتركي الطفل بمفرده على طاولة تغيير الحفاض أو الأريكة أو سرير الكبار أو المنضدة.
- ✗ لا تُسجني زجاجة إطعام الطفل أبدًا في الميكروويف أو على الموقد. واستخدمي وعاء من ماء الصنبور الدافئ عوضًا عن ذلك.

تنظيم الأسرة

وسائل تحديد النسل الفعالة للغاية

العيوب	المزايا	معدلات الفشل	النوع
<ul style="list-style-type: none"> • ربما تشعرين أن الدورات الشهرية الثلاث أو الأربع الأولى أكثر غزارة وتقلصًا عن المعتاد • وقد تتوقف الدورة الشهرية • لا تحميكِ من الأمراض المنقولة جنسيًا • يمكن أن يكون باهظ الثمن عند الشراء (ومع ذلك فلا ينطوي على تكلفة شهرية) 	<ul style="list-style-type: none"> • أكثر فاعلية من التعقيم • تعود الخصوبة بمجرد إزالته • يمكن تركه 5-7 أعوام • يجعل الدورة الشهرية أقل غزارة ويقلل من التقلصات، دون تغيير الدورات الهرمونية الطبيعية • لا يحتوي على هرمون الإستروجين، لذا لا يؤدي إلى الآثار الجانبية المرتبطة بالإستروجين • آمن في أثناء الرضاعة الطبيعية 	<p>واحدة من كل 1000 مستخدمة للجهاز تُصبح حاملًا كل عام</p>	<p>اللولب الرحمي الهرموني (IUS) (جهاز مُطلق للبروجسترون داخل الرحم) هو جهاز صغير على شكل حرف T يتم إدخاله في الرحم ويُترك</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ربما يجعل الدورة الشهرية أكثر غزارة أو إبلاّمًا • لا تحميكِ من الأمراض المنقولة جنسيًا 	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن تركه 10 أعوام • تعود الخصوبة بمجرد إزالته • آمن في أثناء الرضاعة الطبيعية • لا يحتوي على هرمون الإستروجين، لذا لا يؤدي إلى الآثار الجانبية المرتبطة بالإستروجين • أقل تكلفة من اللولب الرحمي الهرموني (IUS)، ولكنه بنفس الفاعلية تقريبًا 	<p>اثنان من كل 100 مستخدمة للجهاز تُصبح حاملًا كل عام</p>	<p>اللولب الرحمي (جهاز نحاسي داخل رحمي) هو جهاز صغير على شكل حرف T يتم إدخاله في الرحم ويُترك</p>
<ul style="list-style-type: none"> • فرصة ضئيلة لحدوث مضاعفات من الجراحة دائم • لا يحميكِ من الأمراض المنقولة جنسيًا 	<ul style="list-style-type: none"> • تُغطيها خطة الخدمات الطبية • لا يتطلب قطع القناة المنوية إقامة في المستشفى • يمكن ربط الأنابيب في أثناء الولادة القيصرية • آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية 	<p>قطع القناة المنوية: أقل من 1/2 حالة حمل من كل 1000 حالة في العام</p> <p>ربط الأنابيب: ما يصل إلى حالتين من كل 1000 حالة حمل في العام</p>	<p>التعقيم</p> <p>قطع القناة المنوية - قطع الأنابيب التي تحمل الحيوانات المنوية وإغلاقها</p> <p>سد البوق ("ربط الأنابيب") - قطع الأنابيب التي تحمل البويضات أو سدها</p>

تحديد النسل

يمكن أن تُصبحي حاملًا مرة أخرى بمجرد أن تمارسي الجنس بعد الولادة - حتى وإن لم تعد دورتك الشهرية بعد.

عندما تقررين اختيار طريقة لتحديد النسل، فكري في الآتي:

- ما مدى كفاءتها
- ما إذا كانت تؤثر على الرضاعة الطبيعية
- ما مدى سهولة استخدامها
- تكلفتها
- ما إذا كانت تقي من العدوى المنقولة جنسيًا

هل تعلمين



قد تكون الرضاعة الطبيعية فعالة كوسيلة لمنع الحمل بنسبة تصل إلى 98% في حال توافر كل الشروط الآتية:

- كان عمر طفلك أقل من 6 أشهر
- تُرضعين طفلك رضاعة طبيعية كل مرة
- دورتك الشهرية لم تُعد

ومع ذلك تذكري، أن الرضاعة الطبيعية بمفردها لا ينبغي الاعتماد عليها كمانع للحمل.

هل تعلمين



العزل (سحب القضيب قبل القذف) ليس وسيلة فعالة لتحديد النسل. ولا حتى استعمال الدش المهبلي أو شطف المهبل بعد ممارسة الجنس.

وسائل تحديد النسل الفعالة للغاية

العيوب	المزايا	معدلات الفشل	النوع
<ul style="list-style-type: none"> قد تسبب عدم انتظام الدورة الشهرية، أو الاكتئاب، أو زيادة الوزن لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسيًا قد تُضعف العظام قد يتأخر الحمل من عام إلى عامين بعد وقف الاستخدام 	<ul style="list-style-type: none"> قد تجعل الدورة الشهرية أقل غزارة أو توقفها آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية لا يحتوي على هرمون الإستروجين، لذا لا تؤدي إلى الآثار الجانبية المرتبطة بالإستروجين لا تؤثر على الجنس 	حوالي 4 من كل 100 مستخدمة تُصبح حاملًا كل عام	ديبو بروفيرا (Depo-Provera®) حقن هرمونية تُعطى كل 12 أسبوعًا
<ul style="list-style-type: none"> قد تُسبب زيادة الوزن والصداع والغثيان قد تزيد من خطر حدوث الجلطات الدموية، والنوبة القلبية والسكتة الدماغية قد لا تعمل إذا كنت تتناولين أدوية أخرى لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسيًا في حالات نادرة، قد تُقلل من إدرار الحليب يجب أن تؤخذ يوميًا 	<ul style="list-style-type: none"> سهولة الاستخدام رُبما تجعل الدورة الشهرية أكثر انتظامًا قد تُقلل من خطورة الإصابة ببعض أنواع السرطان لا تؤثر على الجنس 	حوالي 7 من كل 100 مستخدمة تُصبح حاملًا كل عام	حبوب منع الحمل الفموية ("حبوب منع الحمل") حبوب منع الحمل الهرمونية اليومية التي تُصرف بوصفة طبية
<ul style="list-style-type: none"> فرصة أعلى لحدوث الحمل مرة أخرى إذ لم تكوني ترضعين طفلك رضاعة طبيعية حصرية قد لا تعمل إذا كنت تتناولين أدوية أخرى لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا يجب أن تؤخذ يوميًا 	<ul style="list-style-type: none"> سهولة الاستخدام لا تحتوي على هرمون الإستروجين، لذا لا تؤدي إلى الآثار الجانبية المرتبطة بالإستروجين لا تُقلل من إفراز اللين لا تؤثر على الجنس 	إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية حصرية: حوالي اثنتين من كل 100 تُصبح حاملًا كل عام إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية غير حصرية: معدل الفشل أعلى	حبوب منع الحمل التي تحتوي على البروجسترون فقط حبوب منع الحمل الهرمونية اليومية التي تُصرف بوصفة طبية
<ul style="list-style-type: none"> يمكن أن تسقط عن الجلد، يجب التحقق من وجودها يوميًا يجب أن تُستبدل أسبوعيًا قد تزيد من خطر حدوث الجلطات الدموية، والنوبة القلبية والسكتة الدماغية قد تُسبب زيادة الوزن والصداع والغثيان لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا قد تُقلل من إدرار الحليب أقل فاعلية بكثير للأشخاص الذين تزيد أوزانهم عن 90 كجم (200 رطل) 	<ul style="list-style-type: none"> سهولة الاستخدام رُبما تجعل الدورة الشهرية أكثر انتظامًا لا تؤثر على الجنس 	حوالي 7 من كل 100 مستخدمة تُصبح حاملًا كل عام	لاصقة منع الحمل لاصقة هرمونية تُلصق على الجلد
<ul style="list-style-type: none"> إدخالها قد يكون مُربكًا قد تزيد من خطر حدوث الجلطات الدموية، والنوبة القلبية والسكتة الدماغية قد تُسبب زيادة الوزن والصداع قد تُقلل من إدرار الحليب لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا 	<ul style="list-style-type: none"> فعالة لجميع الأوزان تضعها المُستخدمة داخل المهبل وتترك في مكانها لمدة 3 أسابيع لا تؤثر على الجنس 	حوالي 7 من كل 100 مستخدمة تُصبح حاملًا كل عام	الحلقة المهبلية حلقة مُطلقة للهرمونات توضع داخل المهبل كل شهر

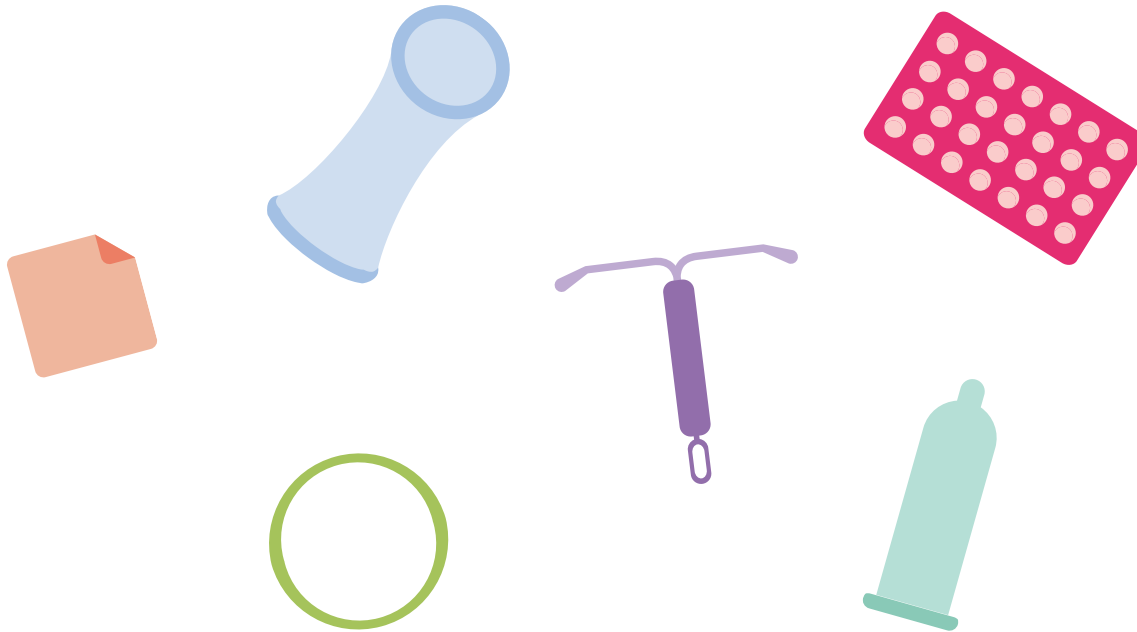
النوع	معدلات الفشل	المزايا	العيوب
الواقى الذكري غطاء يلبس على القضيب	ما يصل إلى 13 من كل 100 حالة حمل كل عام	<ul style="list-style-type: none"> لا يحتاج لوصفة طبية يحمي من معظم الأمراض المنقولة جنسيًا آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> يمكن أن ينزلق أو ينقطع يمكن أن يسبب تفاعلاً تحسُّسيًا
العازل الأنثوي أو غطاء عنق الرحم غطاء للرحم يوضع داخل المهبل	ما يصل إلى 16 من كل 100 حالة حمل كل عام	<ul style="list-style-type: none"> يمكن أن يُترك مكانه لعدة أعوام يمكن وضعه قبل ممارسة الجنس حتى 6 ساعات آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> يجب أن يُركبه الطبيب، ويُعاد تركيبها بعد الحمل أو تغيُّر الوزن قد يكون من الصعب تركيبه يجب استخدامه مع مبيد الحيوانات المنوية الذي يمكن أن يسبب الحساسية يزن من احتمال التهاب المثانة لا يمكن استخدامه أثناء الدورة الشهرية لا يحمي من الأمراض المنقولة جنسيًا
الواقى الأنثوي غلاف يوضع داخل المهبل	ما يصل إلى 21 من كل 100 حالة حمل كل عام	<ul style="list-style-type: none"> لا يحتاج لوصفة طبية يحمي من معظم الأمراض المنقولة جنسيًا آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> إدخاله يُمكن أن يكون صعبًا يمكن أن يصدر عن استخدامه أصواتًا مُزعجة يمكن أن يكون باهظ الثمن
الوعي بالخصوبة تتبعي دورتك الشهرية لمعرفة متى يمكنك الحمل	ما يصل إلى 24 من كل 100 حالة حمل كل عام	<ul style="list-style-type: none"> مُنخفض التكلفة يجعلك على دراية بأنماط الخصوبة آمن في أثناء الرضاعة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> يجب أن تكون الدورة الشهرية منتظمة قد لا ينجح أثناء الرضاعة الطبيعية يجب مراقبة الدورة بعناية في بعض الأحيان، يجب تجنب ممارسة الجنس أو استخدام طريقة أخرى لمنع الحمل لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا
مبيد الحيوانات المنوية المهبلي دواء يوضع داخل المهبل. يُفضل استخدامه مع طريقة أخرى، مثل الواقى الذكري	ما يصل إلى 30 من كل 100 حالة حمل كل عام عند استخدامه مُنفردًا	<ul style="list-style-type: none"> لا يحتاج إلى وصفة طبية يعمل كمزلق أيضًا آمن في أثناء الرضاعة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> يمكن أن يسبب تفاعلاً تحسُّسيًا يجب إدخاله قبل ممارسة الجنس بخمس عشرة إلى عشرين دقيقة يظل فعالاً لمدة ساعة فقط قد يزيد من فرص الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا

العيوب	المزايا	معدلات الفشل	النوع
<ul style="list-style-type: none"> • قد يسبب الغثيان والقيء • قد يؤثر على انتظام دورتك الشهرية • لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا 	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن استخدامه حتى 5 أيام بعد ممارسة الجنس إذا فشلت إحدى الطرق الأخرى • ليس من المرجح أن تؤثر جرعة واحدة على الرضاعة الطبيعية 	<p>أسيتات اليوليبيريستال (Ella One®) – ما يصل إلى 3 من كل 100 حالة حمل إذا تم تناولها في غضون 5 أيام</p> <p>بلان بي (Plan B®) – ما يصل إلى 5 من كل 100 حالة حمل إذا تم تناولها في غضون 72 ساعة</p> <p>نظام يوزبي (Ovral®) – ما يصل إلى 6 من كل 100 حالة حمل إذا تم تناولها في غضون 24 ساعة</p>	حبوب منع الحمل الطارئة
<ul style="list-style-type: none"> • قد يجعل الدورة الشهرية أكثر غزارة أو إيلامًا • قد يكون من الصعب العثور على مقدم رعاية صحية لإدخاله في غضون 7 أيام • لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا 	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن وضعه حتى 7 أيام بعد ممارسة الجنس دون وقاية لمنع الحمل • يمكن تركه 10 أعوام • آمن في أثناء الرضاعة الطبيعية 	1 من كل 100 حالة حمل كل عام إذا تم إدخاله في غضون 7 أيام	اللولب الرحمي النحاسي

لمزيد من المعلومات، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية، أو اتصلي بخيارات للصحة الجنسية على الرقم 1-800-739-7367 أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.

هل تعلمين ?

يمكنك العودة إلى ممارسة الجنس متى شئتِ وشعرتِ أنتِ وشريكك بأن كليكما جاهز. إذا كنتِ تشعرين أن الجنس غير مريح، فجزّبي أخذ حمام دافئ واستخدام مزلق قابل للذوبان في الماء، والكثير من المداعبة.





هل تتساءلين عن عدد الملابس أو البطانيات التي يحتاجها طفلك؟ في معظم الحالات، ألبسه كما ترتدين. ثم راقبيه تحسبًا لظهور أي علامات تدل على أنه غير مرتاح.

إذا كان يشعر بالحر الشديد، فقد يبدو عليه النعاس، أو يعرق أو يُصاب بالطفح جلدي. إذا كان يشعر بالبرد الشديد، فمن المحتمل أن يظهر عليه الضيق.

تذكرى أن الأطفال يفقدون الكثير من الحرارة من رؤوسهم. في الطقس البارد، غطي رأسه بقبعة. وفي الطقس الدافئ، استخدم قبعة بحافة عريضة لتُبعد عنه أشعة الشمس. ولن يحتاج إلى قبعة عندما تكونان داخل المنزل.

المخاطر



تعرض طفلك للحرارة الزائدة يجعله أكثر عرضة لخطر موت الرضع المفاجئ المرتبط بالنوم (راجع النوم).

هل تعلمين



برودة اليدين والقدمين لا تعني بالضرورة أن طفلك يشعر بالبرد. تحقق من ذراعيه وفخذيته بدلاً من ذلك. إذا كنت تتساءلين عما إذا كان يشعر بالحر الشديد، فتحقق مما إذا كان خلف رقبته متعرقًا.

نوم أكثر أمانًا

هل تعلمين ?

المكان الأكثر أمانًا لنوم طفلك وهي على ظهرها، في سريرها أو مهدها داخل غرفتك.

موت الرضع المفاجئ المرتبط بالنوم يمكن أن يحدث صدفة (عادة عندما يختنق الطفل أو يُكتم نفسه) أو عن طريق **متلازمة موت الرضع المفاجئ** (SIDS أو "موت المهد") - موت مجهول السبب لطفل سليم في أثناء النوم. قللي من المخاطر عن طريق:

- وضع طفلك لتنام على ظهرها على سطح ثابت في حيز نومها الآمن
- جعل منزلك خاليًا من دخان السجائر
- المحافظة على دفء طفلك، ولكن لا تجعله يشعر بالحر
- الرضاعة الطبيعية
- إبقاء الوسائد والألعاب والبطنيات الثقيلة والحيوانات الأليفة بعيدة عن سرير طفلك
- فكري بعناية في مخاطر مشاركة الفراش

هل تعلمين ?

تُستخدم الألعاب المحشوة وقت اللعب، وليس وقت النوم. فإن وضعها في السرير يمكن أن يكتم نفس طفلك.

كيف يمكنك

تعليم طفلك البالغة من العمر 6 أشهر أن تعود إلى النوم بمفردها

- أَرْضِعِي طفلك في بداية روتين النوم، حوالي 15 دقيقة قبل تهدئتها.
- غني لها قبل أن تضعها في سريرها.
- اجعلي الغرفة هادئة ومظلمة.
- امسحي على جسمها أو أمسكي بيدها بينما تستلقي على سريرها. قللي من هذا الروتين تدريجيًا حتى تتعلم النوم بمفردها.
- كوني مُتسقة. اتبعي نفس الروتين في القيلولة والليل.

جربي ذلك

ابحثي عن هذين لمزيد من المعلومات حول خلق بيئة نوم أكثر أمانًا لطفلك:

نوم أكثر أمانًا لطفلي - مرجع متوفر عبر هيلث لينك بريتش كولومبيا، أو أسألي مقدم الرعاية الصحية عنه.

تكريم أطفالنا - مرجع يدمج المعتقدات والممارسات الثقافية والقضايا الخاصة بالأهم الأولى ومجتمعات السكان الأصليين. الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني fnha.ca لمزيد من المعلومات.

هل تعلمين ?

في الشهر الأول، ربما تنام طفلك 18 ساعة كل 24 ساعة، ولكن ليس لأكثر من 3 أو 4 ساعات في المرة الواحدة. بمرور الوقت، ستنام لفترات أطول ليلاً.

بناء عادات نوم جيدة

- يمكنك مساعدة طفلك على النوم جيدًا عن طريق:
- تخصيص وقت كافٍ من القيلولة في أثناء النهار كي لا تشعر بالإرهاك ليلاً
- ضعي روتينًا ليلاً، مثل أخذ حمام دافئ، والأرجحة، والغناء، ثم وقت الهدوء
- الرضاعة الطبيعية لتهدئتها وإعادتها للنوم ليلاً

العودة إلى النوم بمفردها

عند عمر 6 أشهر تقريبًا، ستتغير أنماط نوم طفلك. ستبدأ كل ليلة بنوم عميق لبضع ساعات، تليها عدة ساعات من النوم الأخف. في أثناء النوم الخفيف، قد تستيقظ جزئيًا عدة مرات. وستريدك على الأرجح أن ترضعها أو تارجحها أو تحتضنها حتى تنام. لكن قدرتها على تهدئة نفسها والنوم بمفردها هي مهارة مهمة ستساعدك كليهما في الحصول على ليالي أكثر راحة.

جربي ذلك

خلال النهار، اجعلي طفلك ينام في غرفة مضبوطة مع ضوء النهار العادية. وفي الليل، أعطي إشارة إلى أن الوقت قد حان للنوم: اجعلي الغرفة هادئة ومظلمة.

يمكنك تقليل مخاطر ارتفاع درجة الحرارة والاختناق وغيرها من الأخطار عن طريق إبقاء مكان نوم طفلك آمنًا:

ما الأكثر أمانًا؟	ما يشكل خطورة؟	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ سرير الطفل، أو المهد المُعتمد من قبل وزارة الصحة الكندية (أسلبي مقدم الرعاية الصحية إذا لم تكوني متأكدة) ✓ تحدي مع مقدم الرعاية الصحية أيضًا عن البدائل الآمنة الأخرى. يصلح استخدام حتى صندوق من الورق المقوى أو درج أو سلة غسيل 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ سرير أطفال بجانب قابل للنزول (محظور بيعه منذ 2016) ✗ سرير أطفال مشترك يُثبت بجانب سريرك ✗ سرير أطفال قابل للطي بدون أقفال مزدوجة ✗ سرير أطفال تالف، أو مصنوع قبل عام 1986 ✗ مقعد سيارة ✗ سرير الكبار ✗ أريكة أو كرسي 	السرير
<ul style="list-style-type: none"> ✓ مرتبة متينة 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ الأسطح الطرية (أريكة، أو مرتبة بسطح وسادة، أو مرتبة هوائية، أو بين باج، أو سرير مائي) ✗ سرير الكبار ✗ مرتبة يزيد سمكها عن 15 سم (6 بوصات) (بطول كف يدك تقريبًا) ✗ مسافة تزيد عن 3 سم (1/8 بوصة، أو بعرض إصبعين تقريبًا) بين المرتبة وإطار سرير الأطفال الأغطية السرير 	مرتبة
<ul style="list-style-type: none"> ✓ بطانية خفيفة أو موزونة أو كيس نوم - بدون أزرار أو أجزاء أخرى يمكن أن تنفصل وتخنق الطفل. تأكد من أن فتحات الذراع والرقيقة في كيس النوم ليست كبيرة جدًا لدرجة أن ينزلق طفلك بداخلها 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ البطانيات الثقيلة والألحفة ✗ الوسائد ✗ الوسائد الجانبية الماصة للصدمات ✗ مُنتجات فرو الغنم ✗ الملاءات البلاستيكية ✗ الملاءات العُلوية ✗ الألعاب 	مفارش السرير
<ul style="list-style-type: none"> ✓ بطانية نوم وبطانية خفيفة، أو بطانية نوم موزونة 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ الملابس الثقيلة ✗ القبعات ✗ التقميط 	الملابس
<ul style="list-style-type: none"> ✓ مشاركة الغرفة 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ الحيوانات الأليفة في السرير مع الطفل ✗ مشاركة السرير مع شخص بالغ أو طفل أكبر سنًا 	أخرى

توخي الحذر



مقعد السيارة ليس مكانًا آمنًا لنوم طفلك. فقد تختنق إذا تحرك جسدها إلى الوضع الخاطئ. إذا نامت طفلك في السيارة، فاطمئني عليها باستمرار. ثم انقلها إلى مكان آمن للنوم بمجرد وصولك إلى وجهتك.

الخلاصات الهامة



ضعي طفلك دائمًا بحيث تنام على ظهرها، وإذا وجدت نائمة على بطنها، اقلبيها على ظهرها مُجددًا. بمجرد أن تتمكن من التدرج بسهولة على البطن والظهر بمفردها (عادة في عمر 5 إلى 6 أشهر تقريبًا)، فلن تعودي مضطرة لقلبها.



مشاركة الغرفة

ما مشاركة الغرفة؟

النوم في نفس الغرفة مع طفلك، ولكن ليس على نفس السرير.

هل ينصح بذلك؟

نعم - يُنصح بمشاركة الغرفة أول 6 أشهر.

لماذا؟

يمكن أن يهدئ طفلك ويقلل من مخاطر موت الرضع المُفاجئ المرتبط بالنوم، مشاركة السرير.

مشاركة السرير

ما هي مشاركة السرير؟

النوم على نفس السرير مع طفلك.

المكان الأكثر أمانًا لنوم طفلك خلال الأشهر الستة الأولى هو حيز نومها الآمن الخاص بها داخل غرفتك. لكن بعض العائلات تفضل مشاركة السرير لأسباب ثقافية أو شخصية. ويجد البعض أنهم في نهاية المطاف يتشاركون السرير، حتى لو لم يخططوا لذلك.

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول كيفية الموازنة بين رغبة عائلتك في مشاركة السرير ومخاطر ذلك. وإذا اخترت مشاركة السرير، فافعلي ذلك بأمان قدر المُستطاع. تأكدي من:

- ❑ أن طفلك بعيدة عن الوسائد والبطنيات والألحفة.
- ❑ أن طفلك تنام على ظهرها.
- ❑ أنها ليست مُقَمَّطة.
- ❑ أن المرتبة على الأرض لتقليل احتمالية السقوط.
- ❑ أن المرتبة متينة (لا أسرة مائية أو مراتب هوائية أو مراتب بسطح وسادة أو أسرة من الريش).

هل تعلمين



إذا كان لديك أكثر من طفل، فمن الآمن أن تضعي كلاً منهم في حيز نوم خاص به. إذا كانوا يتشاركون نفس السرير، فضعيهم بشكل متعاكس، وليس جنبًا إلى جنب.

- ❑ أن تكون الطفلة على أحد جانبي السرير وليست بين البالغين.
- ❑ وجود مساحة كافية حول السرير حتى لا تعلق الطفلة بين المرتبة والحائط أو طاولة جانبية.
- ❑ أن يعرف البالغون النائمون على السرير أن الطفلة نائمة على السرير، وأنه لا مانع لديهم من ذلك.
- ❑ أن يُربط الشعر الطويل للخلف حتى لا يلتف حول عنق الطفلة.
- ❑ ألا يوجد أطفال أكبر سنًا أو حيوانات أليفة في السرير.

المخاطر



يمكن أن تحمل مشاركة السرير بعض مخاطر بالنسبة إلى بعض الأطفال. لا تُشاركي السرير مع طفلك أبدًا في الحالات الآتية:

- طفلك وُلد مُبتسرًا أو كان وزنه أقل من 2½ كجم (5½ رطل) عند الولادة،
- أو إذا كنت أنت أو شريكك:
- تُدخان، أو كنتِ تدخين في أثناء الحمل
- قد تناولت أو تعاطيت أي مواد قد تجعل نومك أثقل، مثل الكحوليات أو بعض الأدوية أو الحشيش أو المخدرات الأخرى

اطلبي من شخص بالغ آخر أن يعتني بطفلك إذا كنت تشربين الكحول أو تتعاطين أي مواد مُخدرة.

التقميط

هل ينصح بذلك؟

لا، لا يحتاج معظم الأطفال إلى التقميط حتى يهدؤوا، وقد يحمل ذلك بعض المخاطر.

لماذا؟

التقميط الزائد يُمكن أن يُصعب التنفس على طفلك، ما قد يُصيبها بالالتهاب الرئوي. أو من المُمكن أن يرفع من درجة حرارة جسمها ويزيد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ. يمكن أن تخنقها البطانية أو تعلق الطفلة على بطنها وتكون غير قادرة على التحرك في وضع أكثر أمانًا. ويمكن أن يتسبب لف طفلك بإحكام في حدوث مشاكل في الفخذ.

للمحافظة على دفء طفلك وراحتها، جربي استخدام كيس النوم بدلاً من التقميط ببطانية. ولكن إذا اخترت التقميط، فقللي من المخاطر عن طريق:

- جعل طفلك تنام على ظهرها
- التقميط من الكتفين وإلى الأسفل - وليس الوجه أو الرأس
- جعل التقميط فضفاضة كفاية بحيث يمكنك وضع إصبعين بين البطانية وصدر الطفلة
- استخدام بطانية قطنية خفيفة
- التأكد من أنها ليست مُتعرقة أو تشعر بالحر
- إبقاء التقميط مرتخ حول وركيها والتأكد من قدرتها على الانحناء وتحريك ساقيها
- التوقف عن التقميط بمجرد أن تتمكن من القيام بحركات قوية بمفردها (عادة في عُمر شهرين إلى ثلاثة أشهر تقريبًا)

العناية بالطفل تكوّن الارتباط العاطفي



ما الارتباط العاطفي؟

الارتباط الوثيق بين الأطفال والقائمين على رعايتهم. تزداد قوة هذا الارتباط طوال السنوات الأولى من حياة طفلك. وتزداد قوته في كل مرة تُظهرين فيها الحب والاهتمام والاتساق لطفلك.

ويعد الارتباط العاطفي الصحي أمرًا أساسيًا لتعزيز صحة طفلك مدى الحياة. فهو يجعل طفلك تشعر بأنها آمنة ومحبوبة. ويساعدها ذلك كلما كبرت على النمو الصحيح لصحتها العاطفية والنفسية، وتكوين علاقات قوية، وخلق الثقة لديها لاستكشاف العالم من حولها.

ويتعزز هذا الارتباط في كل مرة تُظهرين فيها الحب والاهتمام والاتساق لطفلك. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تحتضنيها وتهديها في كل مرة تبيكي، فأنت تُظهرين لها أنها تستطيع الاعتماد عليك للحصول على الراحة.

تعرفي على المزيد حول كيفية تعزيز صحة طفلك من خلال الاستجابات الدافئة والمتسقة في نمو الدماغ.

هل تعلمين



تُعد الملامسة الجسدية المباشرة طريقة ممتازة لبناء الارتباط العاطفي مع طفلك. فهي تهدئها وتريحها، ويمكن أن تجعل الرضاعة الطبيعية أسهل.

هل تعلمين



في حين أن الأطفال عادة ما يكونون مُرتبطين عاطفيًا بصورة أكبر مع الوالدين، فإنه يمكن أن يكون لديهم ارتباطات عاطفية صحية مع البالغين الآخرين أيضًا، بما في ذلك الأجداد ومقدمو الرعاية النهارية. إذا ارتبط طفلك بالآخرين عاطفيًا، فهذا لا يعني أن علاقتكما ستكون أضعف.

كيف يُمكنك



تكوين علاقة صحية مع طفلك

- استمعي إليها، وشاهديها، وحاولي أن تفهمي كيف تُعبر عن احتياجاتها.
- استجبي لاحتياجاتها بحُب.
- استجبي لاحتياجاتها في أسرع وقت مُمكن.
- استجبي لاحتياجاتها بطريقة مُتسقة.
- احتضنيها وابتسمي لها وتحديثي إليها كثيرًا.

العناية بالطفل التبرز والتبول وتغيير الحفاض

حركة الأمعاء (التبرز) ما الطبيعي؟

اليوم الأول: مرات التبرز الأولى ("العقي")
كيف يبدو؟ - سميكًا، ولزجًا، ويُشبه القطران؛ أو أسود أو أخضر غامقًا

كيف تبدو رائحته؟ - لا رائحة له، أو له رائحة خفيفة
كم مرة يوميًا؟ - على الأقل مرة أو مرتان يوميًا

اليومان الثالث والرابع: البراز التالي ("البراز الانتقالي")

كيف يبدو أخف القوام، لونه بني أو أصفر أو أخضر
كيف تبدو رائحته؟ - لا رائحة له، أو له رائحة خفيفة
كم مرة يوميًا؟ - على الأقل مرتان أو ثلاث مرات يوميًا

من اليوم الخامس إلى الأسبوع الثالث وما بعده
إذا كان طفلك يرضع طبيعيًا:

كيف يبدو؟ - أصفر ذهبيًا؛ ليّنًا ومائعًا، متكتلًا أو يشبه قوامه البذور

كيف تبدو رائحته؟ - لا رائحة له، أو له رائحة خفيفة
كم مرة يوميًا؟ - 3 مرات أو أكثر يوميًا، إذا كانت الكمية صغيرة (بحجم غملة اللوني)، أو مرة واحدة في اليوم إذا كانت الكمية كبيرة، في الأسابيع القليلة الأولى. بعد الشهر الأول، مرة كل بضعة أيام أو حتى مرة واحدة في الأسبوع.

إذا كان طفلك يرضع الحليب الصناعي:

كيف يبدو؟ - أصفر شاحبًا إلى بني فاتح؛ يُشبه قوامه العجينة، مثل حلوى البودينغ

كيف تبدو رائحته؟ - رائحة قوية

كم مرة يوميًا؟ - مرة أو مرتان يوميًا في الأسابيع القليلة الأولى. بعد الشهر الأول، كل يوم أو اثنين.

للحصول على معلومات حول الإسهال والإمساك، راجعي الرعاية الطبية للطفل.

هل تعلمين



في حالات نادرة، قد يكون البراز الفاتح للغاية لدى حديثي الولادة مؤشرًا على الإصابة بداء كبدي يُسمى رتق القناة الصفراوية. في الشهر الأول من حياة طفلك، تحقق من بطاقة لون البراز لأطفال بريتش كولومبيا الرضع، التي أعطيت إياها عند الولادة، وإذا كنت قلقة، فأرسلني بريدًا إلكترونيًا إلى psbc@phsa.ca أو اتصلني بالرقم المجاني 1-877-583-7842.

إخراج البول (التبول)

ما الطبيعي؟

اليوم الأول إلى الثالث:

كيف يبدو؟ - أصفر فاتحًا؛ قد تجدين بقعة ذات لون وردي أو برتقالي مائل للصدأ

كم مرة يوميًا -

اليوم الأول: حفاض مبلل

اليوم الثاني: حفاضان مبللان

اليوم الثالث: 3 حفاضات مبللة

الأيام الرابع إلى السادس:

كيف يبدو؟ - أصفر فاتح

كم مرة يوميًا -

اليوم الرابع: 4 حفاضات مبللة

اليوم 5-7: 5 حفاضات مبللة يوميًا

بعد اليوم السابع: 6 حفاضات مبللة أو أكثر يوميًا

اطلبي الرعاية



إذا وجدت بقعة ذات لون وردي أو برتقالي مائل للصدأ في حفاض طفلك بعد اليوم الرابع، فأطعميها أكثر. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا على الرقم 1-877-583-7842 إذا لاحظت استمرار وجود البقعة، أو إذا كان بول الطفل مُدمى أو بلون الكولا، أو إذا كان البول قليلًا أو معدومًا لمدة 6 ساعات أو أكثر.

جربي ذلك



إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كانت طفلك قد تبولت أم لا، فتحسسي ما إذا كانت الحفاضة ثقيلة، أو ضعي منديلًا ورقيًا على السطح الداخلي، أو اقطعيها لتعرفي ما إذا كانت الحشوة الداخلية مبللة أم لا.

تغيير الحفاض

مُعزز الذكاء



تحدثي مع طفلك بينما تغيرين حفاضه. أخبريه بما تفعلينه في كل خطوة.

هل تعلمين



سوف يستهلك طفلك الكثير من الحفاضات - 10 إلى 15 حفاضة كل يوم! اجعلي تغيير الحفاض وقتًا ممتعًا بالتحدث والغناء واللعب معه.

كيف يُمكنك غسل الحفاضات القماشية



1. املي دلو الحفاضات حتى ثلاثة أرباعه بالماء. أضيفي ثلاثة أرباع كوب من الخل. لا تستخدم المبييض.
2. اشطفي أي براز في المرحاض.
3. ضعي الحفاض في دلو الحفاضات.
4. عندما يمتلئ الدلو، أفرغيه في الغسالة وشغلي برنامج العصر.
5. اغسلي بالماء الساخن، ويكون مستوى الماء أعلى ما يُمكن. شغلي دورة شطف إضافية.

المخاطر



إذا كنت تستخدمين أقراص إزالة الروائح الكريهة، فاحفظي دلو الحفاضات بعيدًا عن تناول الأطفال.

كيف يُمكنك تغيير حفاض طفلك



1. اغسلي يديك بالماء والصابون.
2. ضعي طفلك على سطح مستوي، مثل طاولة تغيير ذات قضبان جانبية أو على الأرض.
3. أبق يديك عليه طوال الوقت.
4. أبق الكريما والديبايس بعيدة عن متناول يديه. أعطيه لعبة لإبقائه مشغولاً.
5. امسحي طفلك من الأمام إلى الخلف بقطعة قماش مبللة دافئة أو مناديل أطفال مبللة غير معطرة.
6. ربت يديه حتى يجف أو اتركي الهواء يجففه.
7. اغسلي يديك بالماء والصابون.
8. لا تستخدم البودرة أو نشا الذرة.

اختيار نوع الحفاض

التي تُستخدم مرة واحدة

المزايا:

- ✓ سهولة الاستخدام
- ✓ لا تحتاج إلى غطاء مقاوم للماء
- ✓ لا تحتاج إلى غسل

العيوب:

- ✗ تكلف أكثر من الحفاضة القماشية
- ✗ تخلف الكثير من القمامة

الحفاضة القماشية

المزايا:

- ✓ تكلف أقل من الحفاضات التي تُستخدم مرة واحدة
- ✓ أفضل للبيئة
- ✓ يمكن شراؤها أو صنعها بالمنزل

العيوب:

- ✗ قد تحتاج إلى غطاء مقاوم للماء
- ✗ تحتاج للغسيل أو الاشتراك بخدمة الحفاضات

الحفاضات القابلة للتخلص منها في المرحاض / القابلة للتحلل

المزايا:

- ✓ لا تحتاج إلى غسل
- ✓ أفضل للبيئة

العيوب:

- ✗ تكلف أكثر من الحفاضة القماشية

هل تعلمين



في الأيام القليلة الأولى، من الطبيعي أن تتضخم الأعضاء التناسلية للفتيات مع قليل من النزيف أو الإفرازات البيضاء، ويحمر كيس الصفن عند الأولاد. وقد يعاني كل من الأولاد والبنات أيضًا تورم الثديين أو حتى تسرب الحليب.



التنظيف اليومي

امسحي وجه طفلك ورقبته ويديه ومنطقة الحفاض كل يوم بهذا الترتيب.

الاستحمام

هل تعلمين



لست بحاجة إلى تحميم طفلك كل يوم.

الاستحمام الآمن

- ✓ دائماً، ضعي إحدى يديك على الأقل على طفلك في أثناء وجوده في الحمام.
- ✓ إن استطعت، فاضبطي درجة حرارة خزان الماء الساخن أقل من 49 درجة مئوية (120 درجة فهرنهايت).
- ✗ لا تترك طفلك بمفرده أبداً عندما يكون في الحمام أو بالقرب منه - ولو للحظة.
- ✗ لا تستخدمى:
- ✗ زيوت الاستحمام التي تجعل جلدك زلقاً
- ✗ الأعواد القطنية فمن الممكن أن تؤذي المناطق الحساسة
- ✗ مقاعد وحلقات حوض الاستحمام التي قد تُسبب الغرق

مُعزز الذكاء



اجعلي الاستحمام تجربة تفاعلية. ابتسمي لطفلك، وتواصلتي معه بصرياً، وغني وتحدثي إليه.

كيف يُمكنك تحميم طفلك



1. اجعلي الغرفة دافئة - من 22 إلى 27 درجة مئوية (72 إلى 81 درجة فهرنهايت).
2. استخدمى الحوض أو الطبق أو حوض الاستحمام المعتاد إذا كنتِ ستستحمين معها.
3. افردى بطانية أو منشفة.
4. ضعي كل ما تحتاجينه في متناول يدك.
5. استخدمى الماء الدافئ وليس الساخن.
6. اغسلي أجزاء الجسم من الأنطف إلى الأقل نظافة. ابدأي من الوجه وانتس بمنطقة الحفاض واستخدمى الماد الدافئ استخدمى صابوناً خفيفاً غير معطر على الأجزاء التي يظهر عليها الاتساخ، مثل منطقة الحفاض واليدين.
7. استخدمى صابوناً خفيفاً غير معطر أو شامبو أطفال على شعرها واشطفيه جيداً.
8. ضعها على المنشفة وجففيها. تحركي بسرعة، لأن الأطفال يبردون سريعاً. تأكدي من أن ثنايا جلدها جافة.

الشريك

ما يُمكنك فعله



اجلسي في حوض الاستحمام واطلبي من شريكك أن يُعطيك الطفلة. بعد الانتهاء من الاستحمام، أعيديها لشريكك قبل الخروج.

أجزاء الجسم التي تحتاج إلى عناية خاصة

العيون

باستخدام قطعة قماش نظيفة ومبللة، امسحي من الداخل إلى الزُّكن الخارجي.

الأذان

الاذن تنظفي إلا الجزء الخارجي باستخدام منشفة ملفوفة حول إصبعك. لا تستخدمى مسحات الأذن القطنية.

الأعضاء التناسلية

نظفي بلطف ما بين ثنايا الخارجية للسفرين بالنسبة إلى الفتيات. لا تشدي القلفة بالنسبة إلى الأولاد.

الأسنان واللثة

امسحي اللثة يوميًا باستخدام قطعة قماش مُبللة ونظيفة. بمجرد ظهور أسنانها الأولى، استخدمى فرشاة أسنان ناعمة للأطفال وقطعة صغيرة بحجم حبة الأرز من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد صابحاً وقبل النوم.

الحبل السري

حافظي على جفاف منطقة الحبل السري. بعد الاستحمام وتغيير الحفاض، امسحي المنطقة بقطعة من القطن أو قطعة قماش مبللة وجففيها جيداً. وعند إباسه الحفاض، اطوي طرف الحفاض بحيث يكون أسفل الحبل السري. بعد سقوط الحبل السري (اليوم 5 إلى 15 تقريباً)، احرصي على تنظيف السرة لبضعة أيام. إذا كانت المنطقة المحيطة بالحبل السري دافئة أو محمرة أو منتفخة أو بها إفرازات كريهة الرائحة، أو إذا كان الحبل السري لا يجف ويسقط، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية.

الأظافر

حافظي على أظافر طفلك مُشدبة لمنعها من خدش نفسها. قصيها عندما تكون نائمة أو ناعسة، بحيث تكون يداها مفتوحتين وثابتين، أو بعد الاستحمام عندما تكون أظافرها أطرى. استخدمى مقصاً غير حاد أو ميرد أظافر. بالنسبة إلى أصابع القدم، قصيها أو ابرديها بشكل مستقيم حتى لا تنغرس أظافرها تحت الجلد.

العناية بالطفل مرحلة التسنين

ما الطبيعي؟

يبدأ التسنين عادةً بين 3 أشهر وسنة. تظهر الأسنان الأولى لمعظم الأطفال في عمر 6 أشهر تقريبًا. وحالما يبدأ التسنين، فإنه يستمر دون توقف تقريبًا لمدة تُقارب العامين.

ما يُمكنك فعله

لا ينزعج بعض الأطفال من التسنين، بينما يشعر البعض الآخر بعدم الراحة والآنزعاج.

إذا كانت طفلتك تعاني ألم التهاب اللثة، فإنه يمكنك المساعدة في تطيف الألم عن طريق:

- السماح لها بمضغ حلقة التسنين النظيفة أو قطعة قماش مبللة مُبردة في الثلاجة (وليس المُجمّد)
- مسح لثتها وتدليكها بإصبع أو قطعة قماش نظيفتين

لا تستخدم:

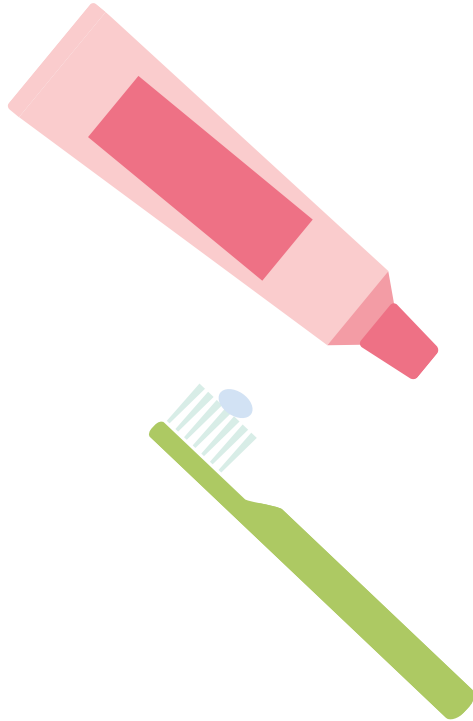
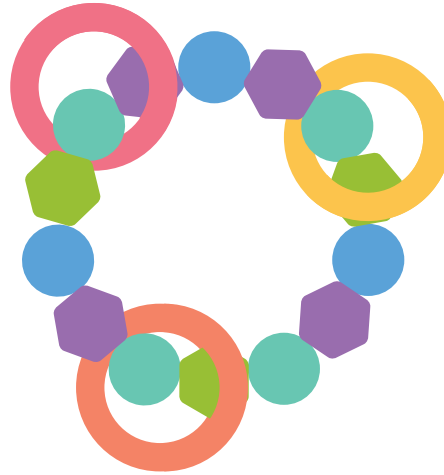
- ✗ جل أو مراهم التسنين، فمن المُمكن أن تخدر حلق طفلتك وتُصعّب عليها البلع
- ✗ قلدات التسنين، والتي يمكن أن تشنقها أو تخنقها
- ✗ أطعمة مثل بسكويت التسنين أو الفاكهة المجمدة، والتي يمكن أن تنحسر بين أسنان طفلتك وتسبب التسوس

هل تعلمين

بالرغم من أن التسنين قد يكون غير مريح لطفلك، فإنه لا يسبب الحمى. إذا كانت طفلتك تعاني الحمى، فتعالج معها كما تفعلين عادةً (راجعى الرعاية الطبية للطفل).

هل تعلمين

من المُمكن أن تنتقل البكتيريا المسببة للتسوس منك إلى طفلك. اعتني بأسنانك جيدًا، ولا تضعي لهاية أو ملعقة في فمك قبل إعطائها لطفلك.



ما الطبيعي؟

في الأشهر الأولى، قد يبكي طفلك لساعات يوميًا. هذه المرحلة -والتي تُسمى أحيانًا "فترة البكاء الأرجواني"- تبدأ عندما يبلغ عمر الطفل حوالي أسبوعين، ويمكن أن تستمر حتى يبلغ 3 إلى 4 أشهر. تعرفي على المزيد عبر الموقع الإلكتروني purplecrying.info.

قد يبكي طفلك عندما يكون جائعًا أو غير مرتاح أو مريضًا أو مُصابًا أو يريد أن يُحمل. البكاء لا يعني أنه يتصرف بشكل سيئ أو أنه غاضب منك أو أنك تفعلين شيئًا خطأ.

ما يُمكنك فعله

قد تضطرين إلى تجربة الكثير من الأشياء قبل معرفة ما يحتاجه طفلك. وغالبًا ما ينجح في أحد الأيام لا ينجح في اليوم التالي. جربي:

- تغيير حفاضه
- إطعامه وجعله يتجشأ
- التحقق من أنه يشعر بالدفء وليس الحر
- احضنيه بالقرب من صدرك
- تشغيل الموسيقى الهادئة أو الدندنة أو غناء أغنية للنوم
- تشغيل المكنسة الكهربائية أو مجفف الملابس أو مُهوي حوض السمك أو غسالة الصحون أو أي آلة تصدر الضوضاء البيضاء
- تقديم لهاية أو حلقة تسنين، أو بطانيته المفضلة أو لعبة ناعمة
- أرجحته أو المشي معه أو وضعه على أرجوحة الأطفال
- اصطحابه في جولة بالسيارة أو التمشية في عربة الأطفال

الخلاصات الهامة

في بعض الأحيان، لا يوجد ما يمكنك فعله لإيقاف بكاء طفلك. أهم شيء هو التزام الهدوء وأخذ قسط من الراحة عند اللزوم. وتذكري -تلك مرحلة طبيعية وسوف تنتهي.

المُحافظة على الهدوء

عندما لا يتوقف طفلك عن البكاء، من الطبيعي أن تشعرني بالإحباط والغضب.

- حاولي التحكم في غضبك عن طريق وضع طفلك برفق في مكان آمن، مثل سريره، وجربي الأمور الآتية:
- خذي بعض الأنفاس العميقة وعدي حتى 10
- اتركي الغرفة بضع دقائق وابكي في وسادة أو اركضي في المكان
- اتصلي بصديق أو قريب للمساعدة
- انتظري حتى تهدئي وحاولي تهدئة طفلك مرة أخرى
- تذكري، إن ترك طفلك يبكي بضع دقائق لن يؤذيه.

المخاطر

قد يؤدي هز الطفل، ولو لبضع ثوان، إلى حدوث تلف في الدماغ أو العمى أو حتى الموت. **لا تهزي طفلك مطلقًا.** تأكدي من أن كل شخص يعتني بطفلك يتعلم كيف يتعامل بهدوء مع بكائه.

قصص عائلية

لقد نزلت بالفعل من السيارة ومشيت بعيدًا عن زوجي وطفلي. البكاء كان أكثر من اللازم. لكن بعد استراحة قصيرة وبعض البكاء، عُدت إلى السيارة. هذا ما يدور حوله الأبوّة والأمومة -فقط بذل قصارى جهدك.

إيجاد المساعدة

- إن كنتي تواجهين المصاب في التأقلم مع بكاء طفلك، جربي الآتي:
- تحدثي مع طفلك حول سبل مساعدة أحدكما الآخر
- العثور على شخص يمكنك الاتصال به في أي وقت إذا كنت تفقدن السيطرة على نفسك
- اسألني الأمهات الأخريات كيف تأقلمن
- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية، أو اتصلي بهيلث لينك برينتش كولومبيا على الرقم 1-8-1 أو زوري الموقع الإلكتروني purplecrying.info

اطلبي الرعاية

إذا كان بكاء طفلك مستمرًا، أو بصوت أعلى من المعتاد، أو إذا كان يعاني الحمى أو القيء، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية.

وقت استلقاء الطفل على بطنه

إن وضع طفلك على بطنه تحت الإشراف عدة مرات كل يوم يُساعد على تجنب ظهور مناطق مُستوية على رأسه، ويساعده على تعلم التدحرج والزحف، ويقوي عضلات رقبتة وظهره وذراعيه.



كيف يُمكنك علمي طفلك أن يستمتع بوقت الاستلقاء على البطن

1. ابدئي مع طفلك عندما يكون حديث الولادة.
2. اجلسي مه على الأرض.
3. ضعيه على بطنه - على حرك أو صدرك أو الأرض أو أي سطح آمن، ثابت آخر.
4. ادعّميه بمنشفة ملفوفة تحت صدره ويد تحت ذقنه.
5. قومي بالمشح على جسمه أو تدليكه.
6. ابدئي الاستلقاء على البطن بجلسات قصيرة جدًا، بحيث يصل مجموعها إلى 30 دقيقة كل يوم.

مُعزز الذكاء

استغلي وقت الاستلقاء على البطن وأعطي طفلك أشياء مثيرة للاهتمام لينظر إليها. تحدثي إليه وغني له. أو استغلي وقت الاستلقاء على البطن كفرصة لأفراد الأسرة الآخرين لقضاء الوقت معه.

المخاطر

لا تتركي طفلك بمفرده في أثناء وقت الاستلقاء على البطن، ولا تبدئي وقت الاستلقاء على البطن إلا عندما يكون مستيقظًا تمامًا.

الحماية من الشمس

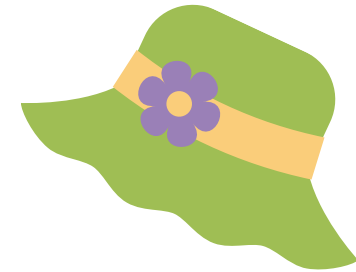
هل تعلمين



يمكن أن تتضرر بشرة طفلك الحساسة من الشمس حتى عندما تكون السماء غائمة.

لا ينبغي استخدام واقي الشمس على الأطفال تحت سن 6 شهور، ولكن يمكنك المساعدة في حماية طفلك من ارتفاع درجة الحرارة وأضرار أشعة الشمس عن طريق:

- البقاء في الظل، خاصة في أثناء عامه الأول
- لا تتركه وحده في السيارة أبدًا
- تقديم مشروب له كل ساعة
- استخدام قبعة عريضة الحافة بغطاء للرقبة ودون أربطة عنق
- إلباسه ملابس فضفاضة وخفيفة ونظارة شمسية
- حالما يبلغ من العمر 6 أشهر، استخدم واقي الشمس المقاوم للماء بدرجة عامل الوقاية الشمسي 30 أو أعلى على أي مناطق من جسمه لا تُعطىها الملابس



الرعاية الطبية المقدمة عند الولادة

العلاجات

حقن فيتامين ك

جرعة تُعطى لرفع مستوى فيتامين ك لدى طفلك ويمنع حدوث أي نزيف خطير. إذا كنت لا تودين أن يُحقن طفلك، يمكنك إعطاء فيتامين ك عن طريق الفم.

علاج العين

مرهم مضاد حيوي يستخدم لمنع إصابة عيني طفلك بالعدوى عندما تدخل بكتيريا معينة من المهبل إلى عينيه في أثناء الولادة. بعض أنواع العدوى إن تُركت دون علاج يمكن أن تسبب العمى.

الفحوصات

فحص حديثي الولادة

عينة من الدم تؤخذ عن طريق وخز كعب طفلك لمعرفة ما إذا كان يحتاج إلى مزيد من الاختبارات للكشف عن بعض الاضطرابات النادرة ولكن خطيرة. يمكن أن يمنع العلاج المبكر تأخر النمو ومشاكل النماء والمشاكل الصحية التي تهدد الحياة، إذا كانت نتيجة الفحص إيجابية، فهذا لا يعني أن طفلك يعاني اضطرابًا - فقط قد يحتاج إلى إجراء اختبار للتأكد من ذلك أو عدمه. يُجرى الفحص قبل أن تغادري أنت وطفلك المستشفى، أو في المنزل بمساعدة مقدم الرعاية إذا كنت قد ولدت في المنزل.

فحص سمع الأولي لحديثي الولادة

يُجرى الفحص في المستشفى ومكاتب الصحة العامة والعيادات المجتمعية للسمع. ونظرًا إلى أن قوة السمع يمكن أن تتغير، فمن الضروري أن تُعيد فحص طفلك إن كانت لديك مخاوف مستقبلية بشأن قوة السمع لديه أو تطور الكلام أو اللغة.

هل تعلمين



إن لم يجتز طفلك فحص السمع المبكر، فسيحتاج إلى إجراء مزيد من الاختبارات. لكن ذلك لا يعني أنه يعاني ضعف السمع.

التدخلات الاختيارية

الختان

عملية جراحية لإزالة القلفة التي تغطي رأس القضيب. وبالرغم من أن جمعية طب الأطفال الكندية لا توصي بها ولا تغطيها خطة الخدمات الطبية، فإنه يمكنك اختيار ختان طفلك بناءً على معتقداتك وعاداتك الخاصة. وتذكري أن طفلك يُمكنه أن يختار إجراء الختان لاحقًا في حياته.

جربي ذلك



في أثناء سحب عينة من دم طفلك، هديته وساعدي في تخفيف ألمه بالاحتضان والتلامس الجسدي المباشر، أو الرضاعة الطبيعية.

هل تعلمين



لديك الحق في رفض أي علاج لا تشعرين بالراحة تجاهه. ولكن احصلي على كافة المعلومات أولاً. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف.



التطعيمات

ما هو التطعيم ("التلقيح" / "التحصين")؟

حماية طفلك من أحد الأمراض قبل أن يكون لديه الفرصة لجعله مريضًا.

كيف تعمل

تساعد التطعيمات في الحفاظ على صحتنا من خلال جعل الجهاز المناعي يصنع البروتينات ("الأجسام المضادة") التي تقاوم الجراثيم. عند تطعيم طفلك الرضعية ضد أمراض معينة، تتطور لديها حماية من هذه الأمراض.

لماذا التطعيم

التطعيم هو أفضل طريقة لوقاية طفلك من الإصابة بأمراض خطيرة بما فيها:

- الحصبة والحصبة الألمانية ("الحميراء")
- التهاب الغدة النكفية
- التهاب الكبد ب
- الخُثاق
- التيتانوس
- السُّعال الديكي ("الشاهوق")
- شلل الأطفال
- التهاب السحايا
- الجدري المائي ("الحماق")
- السرطانات المرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري
- الإنفلونزا ("النزلة")
- فيروس روتا

بعض هذه الأمراض أصبحت الآن نادرة في كندا، وذلك بفضل التطعيم. لكن الجراثيم المسببة لها لا تزال موجودة ويمكن أن تسبب أمراضًا شديدة لأي طفل غير مُطعم.

أفضل فرصة للرضيع

هل تعلمين



عندما تُطعمين طفلك، فأنت تحمين أيضًا المجتمع على نطاق أوسع. وعند تطعيم المزيد من الأشخاص، لا يمكن أن ينتشر المرض بسهولة ويكون الأشخاص الأكثر عُرضة للخطر - كبار السن والأطفال الصغار جدًا للتطعيم، على سبيل المثال - أكثر أمانًا.

متى تُطعم

من المهم أن يحصل طفلك على التطعيمات في وقتها المحدد. تُعطى بعض التطعيمات مرة واحدة أو مرتان، والبعض الآخر يُعطى على هيئة سلسلة من الجرعات.

عادةً ما يتم تطعيم الأطفال في بريتش كولومبيا في سن 2 و4 و6 و12 و18 شهرًا وفي سن 4 إلى 6 سنوات و11 عامًا (الصف 6) و14 عامًا (الصف 9). ومع ذلك، يمكن أن تتغير مواعيد التطعيم. تحدثي مع طبيبك أو ممرضة الصحة العامة، أو زوري الموقع الإلكتروني immunizebc.ca، أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا على الرقم 1-1-8 إذا كانت لديك أسئلة.

جربي ذلك



أرضعي طفلك أو احتضنيها مع مُلامستها جسديًا قبل التطعيم وفي أثنائه وبعده. سُرّحها الاحتضان والتلامس الجسدي، وستلبيها الرضاعة، كما يحتوي حليبك على مواد يمكنها تهدئتها وتقليل ألمها بصورة طبيعية.

لقاح الإنفلونزا

إيجب أن يحصل الأطفال في عمر 6 أشهر فما فوق ومن يُقدمون الرعاية لهم على لقاح الإنفلونزا في كل موسم من مواسم الإنفلونزا. الأطفال الصغار أكثر عرضة لأن تكون إصابتهم بالإنفلونزا شديدة جدًا.

جربي ذلك



استخدم بطاقة صحة الطفل (الذي تُقدمه ممرضة الصحة العامة) أو عبر تطبيق immunizebc.ca لتتبع تطعيمات طفلك.

هل هو آمن؟

التطعيمات آمنة للغاية. قد يسبب بعضها وجعًا أو حمى طفيفة، لكن هذه الآثار الجانبية طفيفة وعادة ما تستمر ليوم أو يومين فقط.

هل تعلمين



الآثار الجانبية الخطيرة للتطعيمات (مثل الحمى الشديدة) نادرة جدًا. إن اختيار عدم التطعيم يُعد أكثر خطورة بكثير، لأن مخاطر المرض أكبر بكثير من مخاطر الآثار الجانبية.

المخاوف الصحية الشائعة

التهابات الأذن

السبب الأكثر شيوعًا لمشاكل السمع عند الأطفال الصغار.

كيف ستعرفين؟

إذا كانت طفلتك تعاني التهابًا في الأذن، فربما تلاحظين الآتي عليها:

- مُتزعجة
- تشعر بالألم
- تضع يدها أو قبضتها على أذنها
- لديها حُمى
- تتسرب سوائل من أذنها
- تُعاني صعوبة في السمع

ما يمكنك فعله؟

راجعى مقدم الرعاية الصحية على الفور إذا كانت طفلتك تعاني أيًا من هذه الأعراض السابق ذكرها.

هل تعلمين

أن الأطفال الذين يعيشون في منازل بها مُدخنون يُصابون بالتهابات الأذن أكثر من غيرهم.

حول العينين ("زيغ العين")

يحدث طبيعيًا في أول 6 أشهر.

كيف ستعرفين؟

قد تكون طفلتك مُصابة بزيغ العينين إذا تقاطعت عيناها باستمرار، أو إذا استمرت في التقاطع بعد الشهر السادس. الأطفال الذين لديهم تاريخ عائلي من حول العينين مُرجح أن تتأثر عيونهم.

ما يمكنك فعله؟

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك بريتش كولومبيا على الرقم 1-8.

القلع الفموي

عدوى تحدث عندما تخرج الخميرة التي توجد عادة في الجسم ("المبيضات") عن السيطرة.

كيف ستعرفين؟

إذا كان لدى طفلتك قلاع فموي، فربما تلاحظين الآتي عليها:

- يقع بيضاء في فمها أو طفح جلدي أحمر في منطقة الحفاض
- ترفض الرضاعة الطبيعية
- تكتسب الوزن بشكل بطيء
- لديها غازات وعصبية

ما يمكنك فعله؟

يمكن علاج قلاع الفم بوضع كريم مضاد للفطريات على المنطقة المصابة. ونظرًا إلى أن الأمهات المُرضعات والأطفال يمكن أن ينقلوا العدوى بينهما مرارًا وتكرارًا، يحتاج كلاهما إلى العلاج. عادة ما يكون قلاع الفم غير خطير، ولكن يجب عليك زيارة مقدم الرعاية الصحية.

جرّبي ذلك

إذا كانت طفلتك تُصاب بقلاع الفم، فاستبدلي بانتظام اللهايات وحلمات زجاجة الإطعام وأي أشياء أخرى تضعيها في فمها، أو اغليها لمدة 5 إلى 10 دقائق كل يوم.

توخي الحذر

تحذر وزارة الصحة الكندية من أن صبغة الجنتيانا الزرقاء (المعروفة أيضًا باسم البنفسج البلوري) يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بالسرطان. إذا كنتِ تُرضعين، فلا تستخدميهما لعلاج قُلاع الفم أو أي حالة مرضية أخرى.

ارتفاع درجة الحرارة / الحُمى

هل تعلمين

غالبًا ما تكون قياسات الإبط أسهل مع الأطفال، ولكنها ليست دائمًا دقيقة. حتى لو كانت درجة حرارة إبط طفلتك "طبيعية" - من 36.5 إلى 37.5 درجة مئوية (97.8 إلى 99.5 درجة فهرنهايت) - فقد تكون لديها حُمى. راقبي طفلتك بحثًا عن مؤشرات وأعراض أخرى.

كيف ستعرفين؟

- إذا كانت طفلتك مُصابة بالحُمى، فربما تلاحظين الآتي عليها:
- تكون متوردة أو شاحبة أو متعرقّة أو تكون مؤخرّة رقبتهما ساخنة
 - لا تأكل جيدًا
 - تكون متوردة أو شاحبة أو متعرقّة أو تكون مؤخرّة رقبتهما ساخنة
 - ناعسة أكثر من الطبيعي

كيف يُمكنك

قياس درجة حرارة طفلتك

1. ضعي طرف ميزان الحرارة الرقمي في منتصف إبطها.
2. ضمي ذراعها إلى جسدها جيدًا.
3. أشعريها بالراحة واصرفي انتباهها.
4. أزيل ميزان الحرارة برفق عندما يُصدر صوت الصافرة.
5. خذي القياس من الإبط الآخر.

لا تستخدمى ميزان الحرارة الزئبقي (الزجاجي) (فقد يكون خطيرًا)، أو أشرطة قياس حرارة الجبهة، أو موازين الحرارة على شكل سكاتة، أو موازين حرارة الأذن (الأقل دقة). درجات حرارة المستقيم دقيقة للغاية، ولكن لا تستخدمى هذه الطريقة إلا إذا كان لديك مقياس حرارة مخصص للاستخدام عن طريق المستقيم، وإذا كان مقدم الرعاية الصحية قد علمك كيفية استخدامه بأمان، وإذا كنت تشعرين بالارتياح عند القيام بذلك.

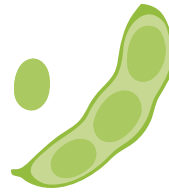
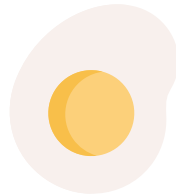
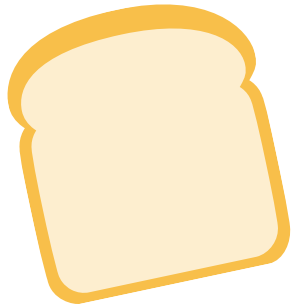
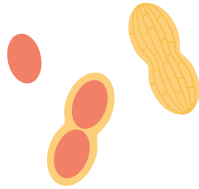
الطوارئ الطبية



اتصلي بالرقم 1-1-9 على الفور إذا

ظهر على طفلك أي مما يأتي:

- تورم الفم أو اللسان أو الحلق
- شرى ينتشر في الجسم
- صعوبة في التنفس أو البلع
- سعال أو أزيز متكرر
- صوت مبجوح أو صراخ
- شحوب أو زرقة الوجه أو الشفتين
- إعياء أو ضعف أو فقدان الوعي



حساسية الطعام

تفاعل تحسسي من الطعام يحتمل أن يكون خطيرًا.

كيف ستعرفين؟

يمكن أن تتباين شدة التفاعلات التحسسية من خفيفة إلى شديدة. وغالبًا ما تظهر في غضون دقائق من تناول الطعام. قد تصاب طفلك بالشرى أو التورم أو الاحمرار أو الطفح الجلدي أو انسداد الأنف أو سيلانها أو دموع أو حكة في العينين. وقد تسعل أو تتقيأ.

بمجرد أن يعاني الشخص من حساسية تجاه طعام ما، فسيحدث رد فعل تحسسي في كل مرة يأكل فيها هذا الطعام.

ومع ذلك، يتغلب بعض الأطفال مع مرور الوقت على بعض أنواع الحساسية. ويمكن لمقدم الرعاية الصحية مساعدتك في تحديد ما إذا كان ذلك ينطبق على طفلك.

ما يمكنك فعله؟

توقفي عن تقديم أي طعام لطفلك تعتقدين أنه قد يسبب له الحساسية، وتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.

جربي ذلك



ساعدني في منع الحساسية عن طريق الرضاعة الطبيعية. راجعي فهم الحساسية الغذائية لمعرفة المزيد حول كيفية إدخال مسببات الحساسية الغذائية الشائعة في نظام طفلك الغذائي.

مدى درجة الحرارة الطبيعي

الطريقة

الطريقة	مدى درجة الحرارة الطبيعي
الإبط	36.5° إلى 37.5° درجة مئوية (97.8° إلى 99.5° فهرنهايت)
الأذن	35.8° إلى 38° درجة مئوية (96.4° إلى 100.4° فهرنهايت)
الفم	35.5° إلى 37.5° درجة مئوية (95.9° إلى 99.5° فهرنهايت)
المستقيم	36.6° إلى 38° درجة مئوية (97.9° إلى 100.4° فهرنهايت)

ما يمكنك فعله؟

إذا ظهرت على طفلك علامات الحمى، أو إذا كانت درجة حرارتها أعلى من الطبيعي الموضح في الرسم البياني، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا على الرقم 1-1-8. دعيها ترضع أكثر (أو قدمي لها سوائل أكثر)، واخلعي عنها أي ملابس إضافية كانت ترتديها.

الأسيتامينوفين (تايلينول) يُمكن أن يُساعد. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا على الرقم 1-1-8 قبل إعطائه لطفلك، ثم اتبعي التعليمات الموجودة على العبوة.

الطوارئ الطبية



إذا كان عمر طفلك أقل من 3 أشهر وكان مصابًا بالحمى، فاستشري مقدم الرعاية الصحية على الفور للتأكد من أنه ليس مؤشرًا على مرض أكثر خطورة.

المخاطر



لا تُعطي طفلك أبدًا الأسبرين أو أي دواء آخر يحتوي على حمض الأسيتيل ساليسيليك (ASA)، فمن المُمكن أن يُدمر الدماغ والكبد. إذا كان عمر طفلك أقل من 6 أشهر، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية قبل إعطائه إيبوبروفين (أدفيل أو موترين للأطفال). دائمًا استشري مقدم الرعاية الصحية دائمًا قبل إعطاء طفلك أي دواء.

اليرقان

اصفرار الجلد وبياض العينين الناجم عن كثرة البيليروبين في دم طفلك.

كيف ستعرفين؟

يظهر اليرقان عادة على الوجه والصدر خلال الأسبوع الأول ويستمر لبضعة أيام. في معظم الحالات، ستختفي بإرضاع طفلك المزيد. وقد يُفحص طفلك للتأكد من عدم إصابته باليرقان قبل مغادرة المستشفى. وسوف يتحقق مقدم الرعاية الصحية من ذلك أيضًا في أثناء زيارات المتابعة بعد الولادة.

الطوارئ الطبية



في حالات نادرة، يكون اليرقان شديدًا، وإن لم يُعالج فقد يؤدي إلى مشاكل طويلة الأمد. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية على الفور إن ظهر على طفلك النعاس وبدأ يرفض الشرب، واصفرت بشرته أو بياض عينيه.

الطفح الجلدي من الحفاض

رد فعل تحسسي مؤلم يؤدي إلى احمرار الجلد في منطقة الحفاض، ناجم عن الرطوبة أو عدوى الخميرة الفطرية أو الصابون أو العطور أو الزيوت.

ما يمكنك فعله؟

يمكنك المساعدة في تخفيف طفح الحفاضات عن طريق:

- تغيير الحفاضات حالما تصبح مبتلة أو متسخة
- التنظيف بالماء الدافئ دون صابون، والتجفيف جيدًا، واستخدام طبقة رقيقة من أحد الكريمات المحتوية على الزنك
- ترك طفلك ينطلق دون حفاض عدة مرات يوميًا
- استخدام منظفات ومناديل غير معطرة
- إضافة الخل عند غسل الحفاضات القماشية
- عدم استخدام السراويل البلاستيكية

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية إذا استمر الطفح الجلدي لمدة تزيد عن 5 أيام، أو إذا ظهر في ثنايا الجلد بصورة خاصة، أو إذا كانت هناك بثور، أو صديد، أو قشور، أو بقع قشرية.

أنواع الطفح الجلدي الأخرى

كيف ستعرفين؟

في الأسابيع القليلة الأولى، قد يظهر على وجه طفلك نقاط بارزة بيضاء صغيرة ("حب الشباب عند الأطفال"). وفي الأشهر القليلة الأولى، قد تظهر على جسده بقع حمراء مُحددة.

ما يمكنك فعله؟

كلتا الحالتين ستزول من تلقاء نفسها. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية إن أصبح الطفح الجلدي فجأة أحمر اللون ويثير الحكّة ويخرج منه إفرازات.

يمكنك لتطيف جلد الطفل عن طريق:

- المحافظة على دفء طفلك، ولكن لا تجعله يشعر بالحر
- تحميمه بالماء الفاتر لفترات قصيرة كل ثاني أو ثالث يوم فقط
- لباسه ملابس قطنية
- ترطيبه بكمية قليلة من المرطبات الخالية من المواد الفعالة والعطور المُضافة
- عدم استخدام الصابون المعطر أو المرطبات أو منعم الأقمشة

هل تعلمين



كلما قلت كمية المنتج الذي تضعينه على بشرة طفلك الحساسة، كان ذلك أفضل. اختبري كمية صغيرة على جلد طفلك أولاً، ثم استخدمي أقل كمية ممكنة. تحدّثي مع أخصائي الرعاية الصحية حول المُنتجات التي قد تكون مُناسبة لطفلك.

قزف اللّبن

ما يمكنك فعله؟

قليل من القشور على فروة رأس طفلك أمر طبيعي. إذا كانت متقشرة، فجربي فركها بقطرة من الزيت غير المعطر. ثم امسحي القشور برفق واغسلي الزيت جيدًا.

السعال والعطس

سيسعل طفلك حديث الولادة ويعطس لتنظيف أنفه ورتتيه، لكن ذلك لا يعني أنه مصاب بنزلة برد. لا تعطيه دواء السعال أو البرد إلا إذا أوصى بذلك مقدم الرعاية الصحية.

الإمساك

كيف ستعرفين؟

بمجرد أن يبلغ الأطفال بضعة أسابيع من العمر، يتبرز بعضهم كل يوم، بينما البعض الآخر مرة واحدة في الأسبوع. كلا الأمرين طبيعي. ومن الطبيعي أيضًا أن يُصدر طفلك صوتًا في أثناء الحزق ويصبح وجهه أحمر، حتى عندما لا يكون مصابًا بالإمساك.

ما يمكنك فعله؟

- راجعي مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-1 إذا:
- كان عمر طفلك أقل من أسبوعين، ويتبرز أقل من مرتين في اليوم
 - كان برازه جافًا وصلبًا، أو يعاني صعوبة في الإخراج منذ أكثر من أسبوع
 - هناك دم جديد في برازه
- لا ينبغي استخدام المليينات والتحاميل والحقن الشرجية إلا إذا وصفها طبيبك.

هل تعلمين



نادرًا ما يصاب الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية حصريًا بالإمساك.

القيء

كيف ستعرفين؟

يبصق معظم الأطفال. يخرج البصاق من الفم، أحيانًا مع التجشؤ، ولا يزجج ذلك الطفل عادة.

ولكن القيء يندفع بقوة أكبر. وإذا كان طفلك يتقيأ أكثر من بضع ملاعق كبيرة من السائل، فقد يصاب بالجفاف.

ما هو القيء القذفي؟

خروج الحليب أو الحليب الصناعي بقوة شديدة على شكل قوس - أحيانًا لمسافة عدة أقدام. عادة ما يحدث القيء القذفي مباشرة بعد الرضاعة، ولكن يمكن أن يحدث بعد ساعات. في بعض الحالات، يعني ذلك أن الممر بين معدة طفلك وأمعائه صغير جدًا ("تضييق البواب"). يمكن إصلاح ذلك، لكنه يحتاج إلى علاج طبي فوري.

الطوارئ الطبية

راجعى مقدم الرعاية الصحية

على الفور إذا:

- كان طفلك لا يستطيع الإبقاء على السوائل في جسمه أو يبدو عليه الجفاف
- ظهرت خطوط من الدم في البصاق
- أدى البصق إلى اختناق طفلك أو حدوث التمنعكس البلعومي أو تحول لونه إلى الأزرق
- كان طفلك يتقيأ بشكل قذفي

إسهال

كيف ستعرفين؟

إذا كان براز طفلك سائبًا ورائحته كريهة، فقد يكون مصابًا بالإسهال. عادة، يمكنك علاجه في المنزل عن طريق إرضاعه كثيرًا طبيعيًا، أو صناعيًا إذا كان يرضع الحليب الصناعي.

الطوارئ الطبية

عندما يؤدي الإسهال إلى الجفاف، يمكن أن يصبح طفلك مريضًا جدًا وبسرعة. اطلبي المساعدة الطبية على الفور إذا كان طفلك:

- يشعر بالنعاس الشديد ويصعب إيقاظه
- يعاني جفافًا شديدًا في الفم واللسان
- عيناه جافتان جدًا، ولا توجد دموع، أو الدموع أقل من المعتاد
- يتبول أقل من المعتاد، ويبلل أقل من 4 حفاضات في 24 ساعة
- توجد لديه بقعة ناعمة غائرة على رأسه
- ضربات قلبه أسرع من المعتاد
- عيناه غائرتان
- جلده مائل للرمادي

وجود مناطق مُستوية برأس الطفل

نظرًا إلى أن جمجمة طفلك طرية، يمكن أن تستوي بعض المناطق من رأسه إن كان يفضل الارتكاز عليها دائمًا. ومن المحتمل أن تُشقى هذه الحالة دون علاج.

ما يمكنك فعله؟

يمكنك المساعدة في تجنب تكوّن المناطق المُستوية عن طريق:

- الإشراف على فترات متعددة يومية يستلقي فيها الطفل على بطنه عندما يكون مستيقظًا (راجعى العادات الصحية)
- حمل طفلك بأوضاع مختلفة
- وضعه ورأسه في اتجاه معين من السرير في أحد الأيام وفي الاتجاه الآخر في اليوم التالي (دائمًا على ظهره)
- تقليل وقت بقاء الطفل في المقعد الهزاز، والأرجوحة، وعربة الأطفال، ومقعد السيارة، لساعة واحدة

هل تعلمين

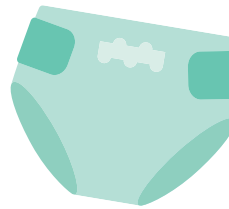
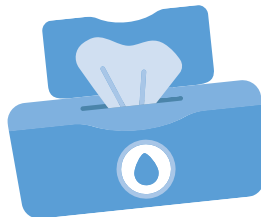


لن تؤثر المنطقة المُستوية في رأس طفلك على نمو دماغه.

جربي ذلك



إذا كنت تقودين السيارة لمسافة أطول، فخذى فترات من الراحة حتى تتمكني من إخراج طفلك من مقعد السيارة كل ساعة.



مُستلزمات الطفل

توخي الحذر



قبل استخدام أي معدات مستعملة،
تحققي من عمليات استدعاء السلامة على:
[canada.ca/en/health-canada/services/
consumer-product-safety](http://canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety)

الألعاب الأكثر أمانًا

ابحثي عن لعب:

- ناعمة
- غير سامة
- قابلة للغسيل
- لا توجد بها أجزاء صغيرة
- لا يوجد بها بلاستيك أو فينيل يضعه الطفل في فمه

هل تعلمين



مشايات الأطفال محظورة في كندا، فهي
تتحرك بسرعة كبيرة ويمكن أن تسبب إصابات في
الرأس. جربي مراكز النشاط بدلًا من ذلك.

المهود الأكثر أمانًا

راجعِي النوم.

- ✓ إزالة السجاد غير المثبت والستائر الصغيرة التي
قد تحتوي على عنصر الرصاص، ويتدلى منها
بعض الحبال
 - ✓ تثبيت خزائن الكتب وقطع الأثاث الأخرى بالحائط
 - ✓ إنزال طفلك قبل تناول مشروب ساخن أو الطهي
 - ✓ ضبط سخان الماء الساخن الخاص بك على أقل
من 49 درجة مئوية (120 درجة فهرنهايت)
 - ✓ الحفاظ على المنظفات والمواد الكيميائية
والأشياء الصغيرة مثل الأزرار والعملات بعيدًا عن
تناول الطفل
- راجعِي خطوات الطفل الأولى للاطلاع على مزيد من
المعلومات حول تأمين منزلك لحماية الأطفال.

هل تعلمين



من المرجح أن يصاب طفلك بأذى
عندما تكونين أنت مشتتة الذهن أو متعبة، أو
عندما يكون هو متعبًا، أو عندما لا تكونين أنت
مستعدة لمرحلة نموه التالية، مثل التدرج أو
الزحف. اجعلي حماية الأطفال عملية مستمرة
حتى تتمكني من مواكبة كل خطوة من خطوات
نمو طفلك.

جربي ذلك



احرصي على توخي المزيد من الحذر
عند حمل طفلك، لا تحاولي حمل أحمال أخرى
في نفس الوقت، ودعي يدك حرة في التمسك
بالسور عند صعود الدرج.

النظافة الصحية الأساسية

ساعدي عائلتك على البقاء أصحاء عن طريق:

- ✓ **غسل يديك** بالماء والصابون لمدة لا تقل 15 ثانية:
 - قبل إرضاع طفلك
 - بعد استخدام دورة المياه
 - بعد تغيير الحفاض
 - بعد لمس أي حيوانات أليفة
 - بعد العطس أو السعال
- علّمي أطفالك الأكبر سنًا كيفية غسل
أيديهم بانتظام أيضًا.

- ✓ **غسل الكراسي العالية والمرابيل ومناطق تناول
الطعام** بعد كل استخدام

- ✓ **تنظيف الأسرّة وعربات الأطفال وطاولات تغيير
الحفاض والأرضيات** بمزيج من ملعقة صغيرة من
المبيض على 1 لتر من الماء

السلامة العامة

عززي سلامة عائلتك عن طريق:

- ✓ الاحتفاظ بأرقام الطوارئ بجانب هاتفك المنزلي
وعلى هاتفك الخليوي
- ✓ تعلّم الإسعافات الأولية الأساسية
- ✓ تركيب مطفأة حريق وكواشف للدخان وأول أكسيد
الكربون، وفحص بطارياتها في الربيع والخريف عند
تغيير الساعة، وتخطيط طريق
للهرب عند الحريق
- ✓ حافظي على منزلك خالي من التدخين

أقفاص لعب أطفال أكثر أمانًا

ابحثي عن:

- شبك دقيق لا تستطيعين إدخال خنصرك من خلاله
- لا يحتوي على أكثر من عجلتين
- ارتفاعه 48 سم (19 بوصة) على الأقل
- لا حواف خشنة أو حادة أو أجزاء سائبة
- لا توجد مفصلات يمكنها القرص أو الانهيار عرضيًا
- لا ثقوب محفورة يتراوح قطرها بين 3 و10 ملم (1/8 و3/8 بوصة)
- لا قطع في بطانة القضبان الجانبية أو المرتبة
- لا أجزاء صغيرة تخنق الطفل

اجعليه آمنًا عن طريق:

- عدم وضع أي أوشحة أو عقود أو حبال أو بطانيات ثقيلة أو وسائد أو ألعاب كبيرة مع طفلك بداخلها
- التأكد من أن جميع الجوانب مرفوعة بشكل كامل ومثبتة جيدًا

عربات أطفال أكثر أمانًا

ابحثي عن:

- أحزمة تثبيت مؤمنة من خمس نقاط
- فرامل قوية
- عجلات مؤمنة
- لا حواف حادة أو ثنيات سائبة

اجعليها آمنة عن طريق:

- عدم وضع محفظتك أو العبوات الثقيلة على المقبض

توخي الحذر

لا تركضي وطفلك في عربة الأطفال حتى يبلغ سنة على الأقل وتقوى عضلات رقبته. واحرصي دائمًا على تأمين الحزام ذي الخمس نقاط.

حمالة أطفال أكثر أمانًا

الحمالات الأمامية

ابحثي عن:

- دعامة رأس قوية ومبطنة
- ثقوب ساق مناسبة لا ينزلق طفلك من خلالها
- مقاس مناسب لطفلك (تحققي من متطلبات الوزن)

الحمالات الخلفية

ابحثي عن:

- قاعدة عريضة صلبة
- اجعليها آمنة عن طريق:
- عدم استخدامها إلا عندما يتمكن طفلك من الجلوس بمفرده
- لا تستخدمها كمقعد للسيارة
- لا تضعها أبدًا على طاولة أو منضدة
- إذا كان طفلك بداخلها
- أربطي الأحزمة والمشابك المثبتة

الحمالات والملاحف

ابحثي عن:

- مقاس محكم
- عدم تغطية وجه الطفل أو رأسه
- لا يوجد به قطع أو تمزق

اجعليها آمنة عن طريق:

- إبقاء وجه طفلك مكشوقًا ("مرئي ويمكن تقبيله")
- افحصيه كثيرًا
- التأكد من عدم ضغط ذقنه على صدره
- توخي الحذر عند إدخاله وإخراجه منها
- التمسك به عند الانحناء
- عدم إغلاق سحب معطفك فوقه
- توخي الحذر الشديد إذا كان يبلغ من العمر 4 أشهر أو أقل، وتحديثي مع مقدم الرعاية الصحية قبل الاستخدام إذا كان طفلاً مبتسرًا

توخي الحذر



لا تستخدمني الحاملة أو الرافعة أو اللفة في أثناء التزلج أو الركض أو ركوب الدراجات أو الطهي أو القيام بأي نشاط آخر يمكن أن يضر بطفلك.

لهيات أكثر أمانًا

ابحثي عن:

- تصميم من قطعة واحدة
- حلمة محكمة التثبيت
- بدون حبل (استخدمي مشبكًا بشريط قصير بدلاً من ذلك - ولكن فقط عندما لا يكون الطفل نائمًا)
- غير مرفق بها لعبة أو حيوان محشو
- اجعليها آمنة عن طريق:
- غليها في الماء لمدة 5 دقائق، ثم تركها لتبرد تمامًا قبل الاستخدام لأول مرة
- تنظيفها بانتظام بالماء الدافئ والصابون
- استبدالها كل شهرين، أو قبل ذلك إذا أصبحت لزجة أو متشققة أو ممزقة
- استبدالها أو غليها لمدة 5 إلى 10 دقائق كل يوم إذا كان طفلك يعاني القلاع

المخاطر



لا تدعي طفلك يمضغ اللهاية عند التسنين. إذ يمكن أن تنقطع وتسبب له الاختناق.

هل تعلمين



يمكن أن يؤدي تنظيف اللهاية في فمك أو غمسها في العسل أو الشراب إلى تسوس أسنان طفلك.



مقاعد سيارة أكثر أمانًا

ابحثي عن لعب:

• ملصق CMVSS (معايير سلامة السيارات الكندية)

• مجموعتين على الأقل من فتحات أحزمة الكتف

• زوري bcaa.com/community/child-car-seat-safety للمزيد من المعلومات.



اختاري المقعد المناسب:

مقعد الرضيع مقابل مقعد الطفل:

استخدمي مقعد الرضيع منذ الولادة حتى يصل طفلك إلى الحد الأقصى لوزن المقعد. ثم غيريه إلى مقعد طفل قابل للطي.

مقعد مواجه للخلف مقابل مقعد مواجه للأمام:

المقعد المواجه للخلف هو الأكثر أمانًا لطفلك، ويجب استخدامه حتى يبلغ من العمر عامًا واحدًا على الأقل ويزن 10 كجم (22 رطلاً) على الأقل. استمري في وضع طفلك في مواجهة الجزء الخلفي من السيارة لأطول فترة ممكنة - حتى لو اضطر إلى ثني ساقيه قليلاً. بمجرد أن يصل إلى حد الوزن المواجه للخلف للمقعد أو أن يكون رأسه أعلى بمقدار 2 ½ سم (1 بوصة) من الجزء العلوي من المقعد، فقد حان الوقت إما للعثور على طراز آخر مواجه للخلف يمكنه استخدامه، أو تبديل مقعده الحالي لمواجهة مقدمة السيارة.

المقعد الجديد مقابل المستعمل

لا يُوصى باستخدام المقاعد المستعملة. ولا تستخدم المقاعد التي تعرضت لحادث سيارة أو تجاوزت تاريخ انتهاء صلاحيتها. قد يتضرر البلاستيك أو يضعف، أو تكون معايير السلامة قد تغيرت. إذا كنت تستخدمين واحدًا، فافحصيه بعناية وتحققي من أي استدعاءات.

المخاطر



لا تتركي طفلك أبدًا جالسًا في مقعد السيارة على منضدة أو طاولة أو في أي مكان آخر يمكن أن يسقط منه.

لا تضعي أبدًا مقعد الطفل مواجهًا للخلف في مقعد سيارة به وسادة هوائية.

لا تتركي الطفل وحده في السيارة، ولا حتى لبضع دقائق.

كيف يُمكنك

وضع طفلك في مقعد السيارة



1. اربطي الحزام بإحكام بحيث لا يسمح إلا بمقدار إصبع واحد بينه وبين عظمة الترقوة لطفلك.
2. ارفعي مشبك الصدر إلى منطقة الإبط لدى طفلك.
3. تأكدي من أن شرائط الحزام عند كتفيه أو أسفلها قليلًا. ارفعي شرائط الحزام عندما تكون كتفاه في نفس مستوى الفتحة الأعلى التالية.
4. للدعم، لا تستخدمي إلا العناصر التي تأتي مع مقعد السيارة ذاته. لا تستخدمي وسائد الرأس أو المناشف الملفوفة أو البطانيات التي ليس لها علاقة بالمقعد.
5. ألبسيه ملابس ذات أكمام تغطي الساقين وليست ثقيلة جدًا.
6. إذا احتاج إلى بطانية، فضعها عليه بعد ربطه بالمقعد.

كيف يُمكنك

تركيب مقعد السيارة



1. ضعيه في مواجهة ظهر المقعد الخلفي اتباعًا لتعليمات الشركة المصنعة.
2. أخفضي مقبض الحمل خلف مقعد الرضيع.
3. أميلي مقعد الطفل للخلف بحد أقصى 45 درجة. إذا سقط رأس طفلك للأمام، فإنه يجب إمالة المقعد للخلف أكثر.
4. أمني المقعد بنظام التثبيت الشامل الخاص به أو بحزام مقعد السيارة. تحققي من دليل مالك السيارة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى استخدام مشبك تأمين القفل.

إنّ كل تفاعل إيجابي ما هو إلا لبنة أخرى في الأساس الصحي لجميع مراحل نمو طفلك. إذ إنها جميعًا تُعدّه للنجاح في كل شيء من تعلم القراءة إلى التعامل مع التوتر إلى تكوين علاقات سليمة.

جربني ذلك



ضعي هاتفك المحمول جانبًا عندما تكونين مع طفلك حتى تتمكني من التركيز عليه.

هل تعلمين



الكثير من الاهتمام لا يفسد الطفل. لا يكون طفلك سيئًا عندما يبكي أو يزعج. إنه يخبرك فقط أنه يحتاج إلى شيء ما. للحصول على أفكار حول كيفية التعامل مع البكاء الشديد، راجعي البكاء.

كيف يمكنك بناء دماغ طفلك؟

من خلال تواصلك مع طفلك، يمكنك المساعدة في بناء دماغه. يسمي الخبراء لحظات بناء الدماغ بين الطفل ومقدم الرعاية تفاعلات "الإرسال والتلقي".

ما هي تفاعلات "الإرسال والتلقي"؟

الاهتمام والاستجابة بدفء ودعم وحماس لما يتواصل طفلك به معك، تخيلي لعبة تنس بين مقدم الرعاية والطفل. ولكن بدلاً من ضرب الكرة ذهابًا وإيابًا عبر الشبكة، فإنهم يرسلون ويتلقون أنواعًا مختلفة من أفعال التواصل، مثل للمس والأصوات والكلمات والابتسامات والتواصل البصري.

تساعد تفاعلات الإرسال والتلقي في بناء أساس متين لدماغ طفلك - ودعم كل النمو المستقبلي. كما تبني تفاعلات الإرسال والتلقي تعلقًا عاطفيًا (يُرجى مراجعة تكوّن الارتباط العاطفي) بينك وبين طفلك.

قد تبدو هذه اللحظات في حد ذاتها قصيرة وغير مهمة. إلا أن الكثير من تفاعلات الإرسال والتلقي خلال السنوات الأولى تساعد في بناء روابط جديدة في دماغ طفلك وتشجعه على التعلم.

عندما نفكر في كيفية دعم نمو أطفالنا، فإننا عادةً ما نأخذ في الاعتبار الأساسيات الآتية: الحفاظ على راحتهم وأمنهم وصحتهم، والتأكد من تمتعهم بنوم جيد وحصولهم على ما يكفي من الطعام.

ولكن ماذا عن بناء أدمغة أطفالنا؟

يبدأ نمو طفلك بنمو دماغه

فالتجارب المبكرة للطفل هي المفتاح لبناء الهيكل المادي للدماغ. وبينما ينمو كل طفل بوتيرته الخاصة، فإن الدماغ السليم يدعم نموه في كافة المجالات. وهذا يعني أن قيامك بكل ما في وسعك لدعم النمو الصحي للدماغ في الأيام والأشهر والسنوات الأولى من حياة طفلك يمكن أن يساعده على التمتع بصحة عامة جيدة طوال حياته.

الخلاصات الهامة

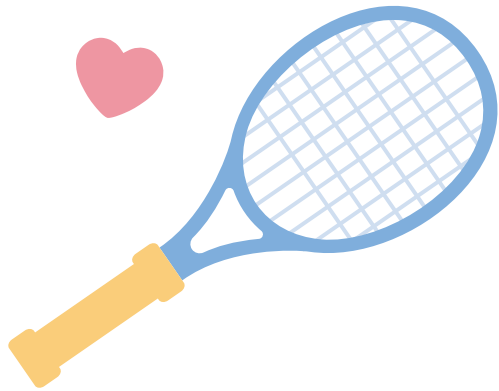


تلعب التجارب المبكرة دورًا كبيرًا في تشكيل دماغ طفلك. كما أن النمو القوي للدماغ يدعم نمو طفلك في جميع المجالات الأخرى.

هل تعلمين



جمعية طب الأطفال الكندية توصي بعدم استخدام الشاشات للأطفال دون سن الثانية. راجعي خطوات الطفل الأولى للاطلاع على مزيد من المعلومات حول وقت استخدام الشاشات.





كيف يُمكنك استخدام تفاعلات الإرسال والتلقي

- انتبهي كثيرًا لطفلك وإشاراته.
- لاحظي ما يثير اهتمامه، سواء كان لوّثًا ساطعًا أو كلبًا ناعم الشعر أو عجلة دوارة.
- تحدثي معه بانتظام، تحدثي عما تفعليه وما يراه وما يجذب انتباهه.
- احضنيه وخففي عنه عندما يبكي أو عندما يكون غاضبًا.
- ردي إليه الابتسامة بابتسامة.
- ناغيه عندما يناغيك.
- تواصلتي معه بالكثير من التواصل البصري.
- غّتي له أغنيات.
- العبي معه ألعابًا بسيطة مثل إخفاء وجهك بيدك ثم إظهاره.
- اقرئي لطفلك، واستجبي لما يثير اهتمامه على الصفحة.
- انطقي اسم الشيء عندما ينظر إليه طفلك.
- احمليه ولامسي بشرته واحضنيه بتلامس جسدي

راجع المربعات النصية **مُعزز الذكاء** في مختلف صفحات هذا الكتاب لمزيد من الأفكار حول كيفية دعم نمو دماغ طفلك من خلال الأنشطة اليومية.



نمو الطفل النمو البدني

جميع الأطفال متفردون وينمون وفقًا لإيقاع خاص بهم، ولكن هناك بعض المعالم النموذجية التي تحدد نمو معظم الأطفال. ففي الأشهر القليلة الأولى من عمره، ينام طفلك حوالي 15 ساعة كل يوم. تزداد حدة بصره وسمعته، ويواصل دماغه النمو.

الشهر الأول	الشهر الثاني	الشهر الثالث
<ul style="list-style-type: none">يفقد الوزن بعد الولادة، ثم يبدأ في اكتساب 120 إلى 240 جرامًا (من ¼ إلى ½ رطل) أسبوعيًايحتاج إلى دعم لرأسهيتعرف على صوتك ويجفل للضوضاء	<ul style="list-style-type: none">يرفع الرأس لمنتصف المسافة في أثناء استلقائه على بطنهيفتح يديهيحرك عينيه معًا ويشاهد الأشياء المتحركةيمد يديه للأشياء ويمسكها لفترة قصيرة	<ul style="list-style-type: none">يمد ذراعيه وساقيهيتدحرج من وضع الاستلقاء إلى جانبهيرفع رأسه للمشاهدة والاستماعيحمل الأشياء لفترات أطول من الوقتيضرب بذراعيهيحمل وزنه على ساقيه لفترة وجيزةقد تنمو أول سن له
الشهر الرابع	الشهر الخامس	الشهر السادس
<ul style="list-style-type: none">يقف ببعض المساعدةيتدحرج من الأمام إلى الجانبيجلس بالارتكاز على الذراعينيرفع رأسه بالكامل تقريبًا	<ul style="list-style-type: none">يتدحرج من وضع الاستلقاء على الصدر إلى الظهريمسك بقدميه وبأصابع قدميهيتحرك متلويًا على الأرض إلى الأماميمد يديه محسنًا التصويبيمرر الأشياء من يد إلى يد	<ul style="list-style-type: none">يرفع رأسه بثباتيجلس مستقيم الظهر عند سندهيمسك الأشياء الصغيرة ويفحصهايتدحرج في كلا الاتجاهينوزنه يكون ضعف وزنه عند الولادة

هل تعلمين



يمكن لطفلك الجديد التمييز بين الضوء والظلام، ورؤية الأشكال والأنماط والتركيز لفترة وجيزة على الأشياء التي تبعد 18 إلى 45 سم (7 إلى 18 بوصة).

المخاطر



سيضع طفلك أي شيء في فمه، لذا أعطيه أشياء أكبر من أن يبتلعها.

جربي ذلك



خصصي الكثير من الوقت للتلامس الجسدي مع طفلك، والمشي مع طفلك في الهواء الطلق، والاستحمام تحت إشرافك ووقت الاستلقاء على البطن (راجع عادات صحية).

مُعزز الذكاء



• احمل الأشياء زاهية الألوان التي تصدر ضوضاء عندما يضرها.
• دعيه يلمس أشياء مختلفة الملمس.
• دعيه يلعب أمام مرآة.

نمو الطفل النمو الاجتماعي والعاطفي

بمجرد ولادة طفلك، يمكنك البدء في تعليمه الثقة بالآخرين والحب والتواصل معهم من خلال بناء علاقة وثيقة معهم (راجعني تكوّن الارتباط العاطفي ونمو الدماغ).



نمو الطفل النمو اللغوي

إن طفلك "يتحدث" إليك أولاً بالبكاء. ثم يتعلم كيف يصدر الأصوات ويبتسم. وفي النهاية سيبدأ في استخدام الكلمات.

الشهر الأول	الشهر الثاني	الشهر الثالث
<ul style="list-style-type: none">• يستجيب لك عندما تتحدثين• "يتحدث" بالابتسام والتحديق والبكاء	<ul style="list-style-type: none">• يكتشف صوته - قرقرة، ومناغاة، والصرخات القصيرة	<ul style="list-style-type: none">• يصدر أصوات حروف متحركة طويلة ("آه")• يكون له صرخات مختلفة تعبر عن احتياجات مختلفة
الشهر الرابع	الشهر الخامس	الشهر السادس
<ul style="list-style-type: none">• الثرثرة ("با-با")• الصرخات القصيرة• يحاول تقليد الأصوات التي تصدرينها	<ul style="list-style-type: none">• يحرك رأسه في اتجاه الشخص الذي يتحدث	<ul style="list-style-type: none">• يتحدث• يصدر أصواتًا أطول وأكثر تنوعًا• يجرب أصواتًا مختلفة الارتفاع والنغمات• يصدر أصوات طقطقة بشفتيه ولسانه• "يتحدث" إلى اللعب

اطلبي الرعاية



هل أنت قلقة بشأن نمو طفلك؟ تذكرني أن - كل طفل يختلف عن الآخر. لكن تناقشي مع مقدم الرعاية الصحية إذا كان طفلك:

- جسمه شديد الصلابة أو المرنة
- لا يراقب الوجه في عمر شهرين إلى ثلاثة أشهر
- هادئًا وساكنًا بشكل غير عادي، أو لا يستطيع الاستقرار أبدًا
- لا يتفاعل مع الضوضاء العالية
- يقبض قبضات يديه بإحكام
- لا يتابع الأنشطة بعينه
- لا يتعرف عليك
- لا يصدر أصواتًا
- يعاني الكثير من المتاعب في الرضاعة

الخلاصات الهامة



تحدثي إلى طفلك طوال الوقت واستجبي كلما تواصل معك.

هل تعلمين



تحدثي مع طفلك باللغة التي تفضلينها في الحقيقة، يمكن لطفلك أن يتعلم أكثر من لغة دون أن يرتبك.

مُعزز الذكاء



- اقربي واحكي قصصًا وغيبي لطفلك.
- في أثناء الاستحمام أو تغيير الحفاضات، تحدث معه حول ما تفعلينه.
- حاولي أن تجعله يرى وجهك عندما تتحدثين.
- كرري أصوات مناغاته وثرثرته، واستجبي لها.

لماذا الرضاعة الطبيعية؟

تقدم الرضاعة الطبيعية لطفلك العديد من الفوائد المهمة.

حليب الأم:

- يوفر أفضل تغذية
- هو كل ما يحتاجه طفلك من طعام في أول 6 أشهر، ويظل مهمًا لعامين أو أكثر
- يتغير مع نمو طفلك بحيث يوفر دائمًا التغذية الصحيحة
- سهل الهضم
- يساعد جهاز المناعة والجهاز الهضمي لطفلك على النضوج والعمل بشكل جيد
- يساعد طفلك على النمو عقليًا وعاطفيًا
- يدعم النمو الصحي لطفلك
- وقد يكون لدى الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية معدلات أقل من:
- متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) (راجعى النوم)
- السعال ونزلات البرد والالتهاب الرئوي
- التهاب الأذن والالتهابات الأخرى
- القيء والإسهال، والإمساك ومشاكل الجهاز الهضمي الأخرى
- الأمراض الخطيرة مثل مرض السكري و سرطان الدم في مرحلة الطفولة

الرضاعة الطبيعية مفيدة لك.

تساعدك الرضاعة الطبيعية على بناء علاقة عاطفية قوية مع طفلك والتعافي بشكل أسرع بعد الولادة. يمكن أن تكون مهدئة لك ولطفلك، تحرق السعرات الحرارية، ما يساعدك في الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه. ومن خلال الرضاعة الطبيعية، قد تقللين من خطر إصابتك بأمراض مثل سرطان الثدي وسرطان المبيض.

الرضاعة الطبيعية مريحة.

بمجرد أن تعتادي عليها، فعادة ما تجدين الرضاعة الطبيعية سهلة. فحليب الأم جاهز دائمًا، بدرجة حرارة مناسبة، ومجانى.

الرضاعة الطبيعية هي مهارة يمكنك تعلمها. والمساعدة متاحة.

الرضاعة الطبيعية ممكنة. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف. وراجعى قسم المصادر للحصول على قائمة بمصادر الدعم التي ستحترم قراراتك الخاصة بالرضاعة وتساعدك على الوصول إلى أهدافك من الرضاعة. التحضير للرضاعة الطبيعية.

هل تعلمين



كلمات الرضاعة الطبيعية ويرضع رضاعة طبيعية تستخدم في هذا القسم لوصف طفل يتغذى على حليب بشري تفرزه الأم من ثديها. قد تفضلين كلمات مختلفة، مثل الرضاعة من الثدي أو رضاعة الثدي. استخدمى المصطلحات التي تشعرين براحة أكبر في استخدامها، واطلبي من أصدقائك وعائلتك ومقدمي الرعاية الصحية استخدامها أيضًا.

التحضير للرضاعة الطبيعية

الأيام الأولى هي وقت التعلم - لك ولطفلك.

- بينما أنت حامل، تعلمي كل ما يمكنك تعلمه عن سبب أهمية الرضاعة الطبيعية وكيفية الانطلاق من أفضل نقطة بداية. يمكنك أن تأخذي في اعتبارك:
- التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية، أو القابلة أو ممرضة الصحة العامة
- التمرين على أوضاع الإرضاع، وتعلم كيفية إحكام التقام الطفل للثدي
- مشاهدة الفيديوهات
- التحدث إلى أفراد العائلة والصدقات اللاتي أرضعن رضاعة طبيعية
- المشاركة في مقاهي أو مجموعات الرضاعة الطبيعية، مثل La Leche League (llc.ca)
- العثور على مدربة الرضاعة الطبيعية من خلال جمعية مستشاري الرضاعة الطبيعية في بريتش كولومبيا (bclca.ca)
- لمعرفة المزيد حول جميع الدعم المتوفر للأمهات المرضعات (راجعى قسم المصادر)

بعد ولادة طفلك مباشرة، اجعليه يلامس جسدك

حتى تنتهي من إرضاعه لأول مرة ثم قدر ما تريد بعد ذلك. هذا التلامس الجسدي المباشر (البشرة إلى البشرة) - وخاصة خلال الساعة الأولى بعد الولادة - يعد خطوة أولى مهمة في الرضاعة الطبيعية. من المحتمل أن يبحث طفلك عن ثديك لإرضاعه. إذا لم يفعل ذلك، فحاولي عصر بضع قطرات من اللبأ بيدك وحاولي مرة أخرى (راجعى اعتصار حليب الثدي). كل ما يحتاجه طفلك هو الكمية القليلة من الحليب الغني الذي يفرزه ثديك في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. إذا لم يتمكن طفلك، لسبب ما، من التواجد معك بعد ولادته مباشرة، فإنه يمكنك اعتصار ثديك بيدك لمساعدة

العناية بالنفس

- عندما ترضعين رضاعة طبيعية، حاولي التركيز على:
 - **الحصول على قسط كافٍ من الراحة.** خذي قيلولة في أثناء نوم طفلك وحاولي عدم تحمل الكثير من المسؤوليات بخلاف رعاية طفلك.
 - **اشربي الكثير من السوائل** عندما تشعرين بالعطش
 - **تغذي جيدًا** (راجعى تناول الطعام الصحي في أثناء الرضاعة الطبيعية)
 - **استمري في تناول المكملات الغذائية اليومية من الفيتامينات والمعادن المتعددة التي كنت تتناولينها قبل الولادة**
 - **احصلي على الدعم** من شريكك وأفراد عائلتك وأصدقائك
 - **تحديثي عن أي مخاوف تساورك** مع مقدم الرعاية الصحية

هل تعلمين



إذا أصبت بنزلة برد أو إنفلونزا، فلا تتوقفي عن الرضاعة الطبيعية. قد تساعد الرضاعة الطبيعية في حماية طفلك من الإصابة بالمرض.

الشريك ما يُمكنك فعله



- فهم أهمية الرضاعة الطبيعية.
- اسأل شريكك عما تحتاج إليه وكيف يمكنك المساعدة.
- استمع إلى مخاوف شريكك وادعمها في أثناء اتخاذها القرارات بشأن الرضاعة الطبيعية.
- اصطحب الطفل في نزهة سيرًا على الأقدام ودع شريكك تنام.
- تول المزيد من المهام المنزلية.
- اعتن بالأطفال الأكبر سنًا.

ما هو حليب اللبأ (الكولستروم)؟

حليب الأم في الفترة الأولى، وهو غني بالأجسام المضادة والغذاء. يغلف اللبأ الجهاز الهضمي لطفلك، ويساعده على حمايته من العدوى ويساعده على إخراج برازه الأول ("العقي").

إيجاد الدعم

تكون الرضاعة الطبيعية أسهل بكثير عند تلقي الدعم المناسب. قد يشمل ذلك شريكك وعائلتك وأصدقائك.

يمكنك أيضًا الحصول على دعم متخصص ودعم مجتمعي من خلال:

- مقدم الرعاية الصحية
- القابلة
- ممرضة الصحة العامة
- الدولا (مدرية الولادة)
- جمعية مستشاري الرضاعة الطبيعية في بريتش كولومبيا (bclca.ca)
- هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) (اتصلي بالرقم 1-8-1)
- عيادات الرضاعة بالمستشفيات
- جماعات الدعم من الوالدين إلى الوالدين، مثل مقاهي الرضاعة الطبيعية التي تنظمها La Leche League (lllc.ca) للاعتناء بنفسك

فيتامين د

توصي وزارة الصحة الكندية بأن يتم إعطاء 400 وحدة دولية يوميًا من فيتامين د كمكمل غذائي سائل، ابتداءً من الولادة لجميع الأطفال الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية مكتملي النمو عند الولادة الذين يتمتعون بصحة جيدة. اقرئي النشرة لمعرفة التعليمات.

جسمك على البدء في إفراز الحليب الذي ستحتاجينه لإطعامه (راجعى مشكلات الولادة الخاصة).

ما هو التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة)؟

هو أن تحملي طفلك على صدرك العاري. يستفيد جميع الأطفال حديثي الولادة من التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة).

لِم هو مهم؟

يمكن للتلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة) أن:

- يساعد طفلك على الشعور بالأمن والأمان
- يهدئها ويقلل بكائها
- يشعرها بالدفء
- يحافظ على معدل ضربات قلبها وتنفسها وسكر الدم ثابتًا بعد الولادة
- يساعدك على معرفة متى تكون جائعة
- يساعد في نموها الاجتماعي ونمو الدماغ
- يقلل من اكتئاب ما بعد الولادة

متى يجب أن يحدث التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة)؟

- بعد الولادة مباشرة
- يوميًا خلال الشهر الأول
- عندما تحتاج طفلك إلى التخفيف عنها، مثل عندما تكون منزوعة أو عندما تتلقى تطعيمًا

من يُسمح له بالتلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة) مع طفلك؟

- أنت
- شريك حياتك
- مقدمو الرعاية الآخرون الموثوق بهم

تذكري- لا تمارسي التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة) إلا عندما تكونين مستيقظة تمامًا، واتبعي دائمًا ممارسات النوم الأكثر أمان (راجعى النوم).

كيفية الرضاعة الطبيعية

أي الثديين؟

ابدئي بالثدي الذي لم تستخدميه في الرضاعة الأخيرة أو الذي لم تبدئي به.

كم مرة؟

بحلول يومه الثاني، سيكون طفلك أكثر استيقاظًا ومن المحتمل أن يرضع كثيرًا - على الأقل 8 مرات كل 24 ساعة. قد يكون هناك وقت أقل من ساعة من بداية الرضعة إلى بداية الرضعة التالية. بمرور الوقت، سينخفض عدد الوجبات، وستكون هناك فترات أطول بين الوجبات.

ما هي إشارات الجوع؟

علامات تدل على أن طفلك جائع. عندما يريد أن يرضع، يمكن لطفلك أن:

- يقرب يديه إلى فمه
- "يتوجه" (يحرك رأسه كما لو كان يبحث عن حلقة ثديك)
- يفتح فمه أو يلحق شفثيه أو يمص
- يثني قبضته إلى صدره ويطنه، أو يثني ذراعيه وساقيه، أو يتصرف بطريقة تعبر عن الضيق
- يعد البكاء علامة متأخرة على الجوع. قد تساعد تهدئة طفلك قبل محاولة إطعامه على إحكام التقامه للثدي.

ما هي الرضاعة العنقودية؟

هي الرضاعة الطبيعية عدة مرات على فترات متقاربة. قد يرضع طفلك رضاعة عنقودية في أيامه القليلة الأولى وعندما يمر بطفرة في النمو.

لأي مدة؟

راقبي طفلك، وليس الساعة، للبحث عن علامات تدل على أن وقت الرضاعة قد حان. احلمي طفلك إلى ثديك إذا أظهر إشارات الجوع، حتى لو كان قد أنهى الرضاعة لتوه.

من المحتمل أن يرضع طفلك بنشاط لبضع دقائق قبل أن يترك ثديك. لا تتعجلي رغم ذلك - ربما يكون يأخذ قسطًا من الراحة فقط. حاولي دفعه للتجشؤ أو تغيير وضعه لمعرفة ما إذا كان سيستيقظ لالتقام الثدي الآخر. إذا كان لا يزال جائعًا، فسوف يرضع المزيد.

مخزون الحليب

ستتمكنين على الأرجح من إنتاج كل الحليب الذي يحتاجه طفلك. في الواقع، خلال الأسابيع الأولى، قد تُنتجين من الحليب قدرًا أكبر مما يريد. إذا لم يكن طفلك متمكنًا من الرضاعة الطبيعية، فاعصري حليبك (راجعني **اعتصار حليب الثدي**) للمساعدة على استمرار إدرار الحليب.

يمكنك المساعدة في زيادة إدرار الحليب عن طريق:

- الاستجابة لإشارات استعداد طفلك للرضاعة
- أرضعي طفلك رضاعة طبيعية كثيرًا، على الأقل 8 مرات كل 24 ساعة
- اعتصري ثديك بعد الرضاعة الطبيعية، ثم احفظي الحليب الزائد بأمان لإعطائه لطفلك لاحقًا (راجعني **اعتصار حليب الثدي**).
- تقديم كلا الثديين في كل رضعة، وتبديل الثديين عندما يبدأ طفلك في النعاس
- الرضاعة من الثدي في أثناء التلامس الجسدي
- تأكدي من أن طفلك يلتقم ثديك جيدًا
- اعرفي متى يرضع طفلك بنشاط ويبلع الحليب
- خدي وقتك في العناية بنفسك
- لا تكلمي بالحليب الصناعي (راجعني **مكملات الرضاعة الطبيعية**)

ستساعدك الرضاعة الطبيعية من كلا الثديين على

زيادة إفراز الحليب عند بدء الرضاعة الطبيعية لأول مرة. مجرد أن يرضع طفلك بشكل جيد ويزداد وزنه، لن تحتاجي إلى تبديل الثديين من الرضعة إلى الرضعة.

هل يحصل طفلي على القدر الكافي من الحليب؟

عندما يرضع الأطفال الأصحاء استجابة لإشارات الجوع، فإنهم سيأخذون ما يحتاجون إليه. دعي طفلك يرشدك.

تذكرني أن معدة طفلك صغيرة جدًا - بحجم قطعة البلي عند الولادة وبحجم بيضة بعد 10 أيام.

وأفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان طفلك يحصل على القدر الكافي من الحليب هو أن يرضع بشكل جيد ويصدر أصوات البلع. ويمكنك أيضًا معرفة مقدار الوزن الذي يكتسبه ومقدار التبول والبراز (راجعني **التبرز والتبول وتغيير الحفاض**).

إذا انتابك القلق بشأن ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب، فناقشي مخاوفك مع مقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الصحة العامة أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.

هل تعلمين؟

في الأيام القليلة الأولى، من الطبيعي أن يفقد الأطفال بعض الوزن، عادة من 7 إلى 10% من وزنهم عند الولادة، أو أكثر قليلًا إذا خضعت لعملية قيصرية أو أخذت سوائل وريدية في أثناء المخاض. من المحتمل أن يكتسب طفلك هذا الوزن مرة أخرى في غضون أسبوعين، ثم يبدأ في اكتساب 120-240 جرامًا (½-¼ رطل) كل أسبوع حتى يصل وزنه إلى ضعف ما كان عليه عندما وُلد، وهذا بعمر 4 إلى 6 أشهر. إذا فقد طفلك أكثر من 10% من وزنه خلال الأيام القليلة الأولى، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.

أوضاع الرضاعة الطبيعية

يساعد الوضع الجيد طفلك في إحكام التقام الثدي. استخدم أي وضع يناسبك أنت وطفلك. حققي الراحة من خلال:

- حمل طفلك في وضع التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة)
- استخدام الوسائد لدعم ذراعيك وظهرك وقدميك
- استخدام مسند للقدم إذا كنت جالسة، وضعي وسادة في حضنك
- عدم وضع أصابعك في طريق التقام الطفل للثدي (إذا كنت تدعمين ثديك بيدك الحرة)
- وجود كوب ماء في متناول يدك
- طلب المساعدة من شريكك
- مراعاة مبادئ النوم الأكثر أمانًا (راجعني النوم). إذا كنت تعتقدين أنك قد تغفين، فتأكدي من أن البيئة آمنة قدر الإمكان لطفلك.



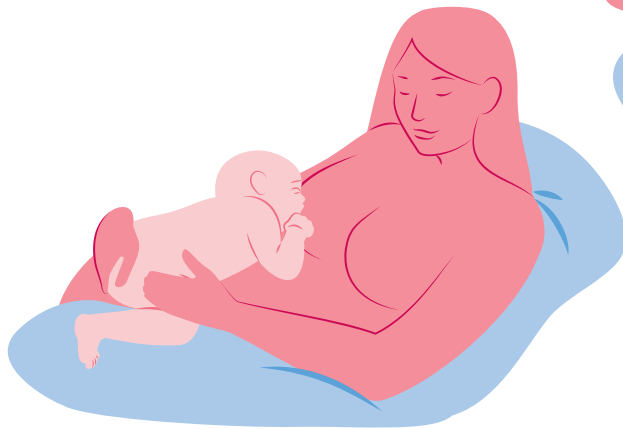
وضع المهّد المعدّل



وضع المهّد



وضع الإمساك بكرة القدم



الارتكاء للخلف



الاستلقاء على الجانب

التقام الطفل للثدي

ما معنى التقام الطفل للثدي؟

هو طريقة اتصال فم طفلك لثديك في أثناء الرضاعة. يتيح الالتقام الفعال لطفلك أن يمص جيدًا ويكون مريحًا لك.

واحدة من أفضل الطرق لضمان حصول طفلك على ما يكفي من الحليب هي أن إحكام التقام للثدي بين فمه وثديك.



الخطوة الثانية

التقام الطفل غير الفعال للثدي:

- ✗ ظهور غمازات في وجنتي الطفل
- ✗ الحلمة تصبح مسطحة أو مشوهة الشكل عند ترك الطفل لها
- ✗ تصبح الحلمة متشققة، أو متقرحة، أو مؤلمة أو تنزف
- ✗ قد تسمعين صوت طقطقة أو صوتًا عاليًا للمص
- ✗ يعاني الطفل صعوبة في البقاء ملتصقًا بالثدي

جربي ذلك

إذا كنت بحاجة إلى التوقف عن الرضاعة أو إذا شعرت بالألم عندما يلتقم طفلك ثديك، فقومى بإبعاده بوضع إصبعك النظيف على زاوية فمه. اسحبي ذقنه للأسفل بلطف لإيقاف عملية المص. هدئي طفلك إذا كان يبكي، ثم ابدئي من جديد. وتذكري أنه على الرغم من أنه ليس من غير المألوف الشعور ببعض الألم عند تعلم الرضاعة الطبيعية، فإن الألم يجب أن يخف في أثناء الرضاعة، ويختفي تمامًا في الوقت المناسب. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الصحة العامة أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 إذا استمر الألم.



الخطوة الأولى

التقام الطفل الفعال للثدي يكون:

- ✓ مريحًا لك
- ✓ ذقن الطفل يلامس الثدي، وأنفه بعيدًا قليلًا
- ✓ الشفة السفلية متجهة للخارج (على الرغم من أنك قد لا تتمكنين من رؤيتها)
- ✓ الخدود ممتلئة ومستديرة
- ✓ دفعات من حركات المص مع فترات توقف قصيرة بينها
- ✓ لا ينزلق الطفل بسهولة بعيدًا عن الثدي
- ✓ تكون الحلمة بلونها المعتاد وتكون مستديرة أو ممدودة قليلًا عند ترك الطفل لها
- ✓ يصدر الطفل أصوات البلع "كا" بمجرد دخول الحليب
- ✓ يرضع الطفل بنشاط لعدة دقائق
- ✓ يهدأ الطفل بعد الرضاعة
- ✓ تشعرين بثديك طريًا بعد الرضاعة، خاصة في الأسابيع الأولى

كيف يُمكنك

التقام الطفل الفعال للثدي

- فكي أي بطانيات أو تلامسي جسديًا مباشرة (البشرة إلى البشرة) مع طفلك.
- احلمي طفلك بالقرب من جسدك. اقلبي جسده بالكامل في مواجهتك بحيث تكون بطنه ملاصقًا لبطنك. ويجب أن يكون وركيه على ضلوعك.
- إذا كنت تستخدمين يدك لدعم ثديك، فأبقي أصابعك بعيدة عن هالة الثدي (المنطقة الملونة حول الحلمة).
- المسي ذقن طفلك بثديك ووجهي أنفه إلى حلمة ثديك، ثم انتظري حتى يفتح فمه على اتساعه، مثلما يفعل عند التثاؤب.
- احتضني كنفه وضميه قريبك ولفي الحلمة على لسانه لتدخل هالة الثدي بعمق في فمه.
- تأكدي من أنه يأخذ جزءًا كبيرًا من الثدي في فمه، وأن فكه السفلي يغطي جزءًا من هالة الثدي أكبر مما يغطيه فكه العلوي.

تدفق الحليب

ما هو تدفق الحليب؟

هو إفراز الحليب في القنوات الحليبية. قد لا تشعرين به، أو قد تلاحظين وخرًا أو تحسّين بإحساس مزعج. يحدث تدفق الحليب عندما يمص طفلك الثدي. يمكن أن يحدث أيضًا عندما تسمعين بكاء طفل أو بدون سبب على الإطلاق.

إذا حدث تدفق الحليب في أثناء عدم إرضاعك طفلك، فحاولي ارتداء وسائد الثدي الماصة أو اضغطي بيدك على الحلمتين لإيقاف تدفق الحليب.

إذا كان تدفق حليبك بطيئًا، فحاولي الاسترخاء قبل الرضاعة الطبيعية أو اعتصار اللبن من الثدي بالطريقة الآتية:

- احتضان الطفل في وضع التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة)
- الجلوس أو الاستلقاء في مكان يتمتع بالخصوصية والهدوء
- دلكي ثديك بلطف أو ضعي قطعة قماش دافئة عليهما
- فكّري في طفلك أو انظري إلى صورته

التجشؤ

لماذا مهم أن تساعد طفلك على التجشؤ؟

إذا نامت طفلك بعد رضاعة ثدي واحد، يمكن أن يوقظها التجشؤ لإنهاء الرضاعة. يمكن أن يساعد أيضًا في إخراج فقاعات الهواء ومنع البصق.

هل يجب عليك مساعدة طفلك على التجشؤ؟

على الرغم من أن التجشؤ قد يكون مفيدًا لبعض الأطفال، فإنه ليس ضروريًا دائمًا. ففي كثير من الأحيان، يحدث التجشؤ تلقائيًا عندما يغير طفلك وضعه. وإذا بدا طفلك راضيًا، فقد لا يكون ذلك ضروريًا على الإطلاق.

كيف يُمكنك مساعدة طفلك على التجشؤ



1. انتظري حتى تنتهي من الرضاعة من ثدي واحد.
 2. اتخذي وضعًا مريحًا:
 - ضعي طفلك في حرك على بطنها،
 - أو ارفعيها بحيث يكون رأسها فوق مستوى كتفك بينما تسندين رأسها وظهرها بيدك،
 - أو أجلسيها على جانب حرك وضعي إبهامك وسبابتك تحت ذقنها لدعم رأسها. استخدم يديك لدعم صدرها. ادعمي ظهرها بيدك الأخرى.
 3. دلكي أو ريتي بلطف على ظهرها. (قد يؤدي التريبت عليها بشدة إلى بصق كل الحليب الذي شربته للتو.)
- إذا لم يحدث شيء بعد دقيقة أو دقيقتين وبدا طفلك راضيًا، فربما لا يحتاج إلى التجشؤ.



استخدام يديك

لا تحتاجين إلى أي معدات خاصة لعصر الحليب من الثدي. يعد عصر الحليب من الثدي باليد مهارة مهمة، ولكنها تتطلب تدريبًا. ومع مرور الوقت، ستكتشفين أفضل ما يناسبك.

كيف يُمكنك عصر حليب الثدي يدويًا

1. اغسلي يديك جيدًا.
2. احملي طفلك في وضع التلامس (البشرة إلى البشرة).
3. دلكي الثدي بلطف للمساعدة على بدء تدفق الحليب.
4. امسكي الثدي بإحدى يديك. يجب أن يكون إبهامك وأصابعك متقابلتين مع بعضهما البعض وعلى بعد حوالي 2 إلى 4 سم (1 إلى 1 ونصف بوصة) من الحلمة.
5. ضعي وعاءً نظيفًا بفتحة واسعة أمامك أو ضعيه تحت الثدي لالتقاط الحليب.
6. اضغطي للوراء باتجاه جدار صدرك. لا تضغطي على قاعدة الحلمة لأن هذا سيوقف تدفق الحليب.
7. أرخي أصابعك، ثم كرري نفس الحركة.
8. حركي يدك حول الثدي لعصر الثدي بالكامل. بدلي يديك وثنديك بقدر ما تريدين.

كيف تعصرين حليب الثدي

يمكنك عصر حليب الثدي كالتالي:

1. يدويًا
 2. بمضخة يدوية
 3. بمضخة كهربائية
- نصائح مفيدة:
- قبل أن تبدئي، اغسلي يديك واستريحي.
 - دلكي الثدي بلطف قبل عصره للمساعدة في إنزال الحليب.
 - كوني صبورة. عصر الثدي يكون أسرع عند بعض النساء منه عند الأخريات. قد يستغرق نزول القطرات الأولى بعض الوقت. وفي البداية، قد تتمكنين من الحصول على بعض قطرات فقط أو قد لا تحصلين على أي قطرات على الإطلاق. سيزداد هذا مع التدريب ومع زيادة تدفق الحليب لديك.
 - جربي وضع قطعة قماش مبللة دافئة على الثدي أو الاستحمام بماء دافئ لمساعدة الحليب على البدء في التدفق.

يتطلب عصر الثدي -مثلته مثل الرضاعة الطبيعية- التدريب والدعم. يمكنك التدريب بمجرد ولادة طفلك أو حتى قبلها. إذا احتجيت إلى المساعدة، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الصحة العامة أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 إذا استمر الألم.

هل تعلمين

عصر الثدي باليد هو أفضل طريقة لجمع اللبأ -الحليب الأول الغني بالمغذيات.

ما هو الحليب المعصور؟

هو حليب الأم الذي تم عصره يدويًا أو ضخه من الثدي بحيث يمكن إعطاؤه لطفلك عن طريق الملعقة أو الكوب أو زجاجة الرضاعة.

- قد ترغبين في اعتصار الحليب من الثدي في حالة: عدم قدرة طفلك على الرضاعة من الثدي لأنه مريض أو في حضّانة الرعاية الخاصة، أو لسبب آخر.
- كنت بحاجة إلى إخراج بضع قطرات من الحليب لفرك حلمتيك بها للحفاظ على صحتهما.
- كنت بحاجة إلى تليين الثدي في حالة امتلائهما بشدة حتى يتمكن طفلك من التقامه بإحكام.
- كنت تحاولين تشجيع طفلك على التقام الثدي بإحكام.
- كنت تحاولين زيادة تدفق الحليب في الثدي أو الحفاظ على تدفقه.
- كنت ستبتعدين عن طفلك لمدة تزيد عن بضع ساعات.
- سيقوم شريكك بإرضاع الطفل.
- عودتك إلى العمل.

هل تعلمين

- إذا كان طفلك قد ولد مبتسرًا، فإنه يمكنك مساعدته في الحصول على أفضل بداية للرضاعة الطبيعية من خلال:
- تعلم كيفية عصر الثدي باليد للحصول على حليب اللبأ في وقت مبكر.
- المحافظة على اعتصار الحليب وضخه بشكل دائم.
- حمل طفلك في وضع التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة).
- تقديم الثدي للطفل بمجرد استقرار حالته (راجعى مشاكل حالات الولادة الخاصة).

استخدام المضخة

يمكنك استخدام مضخة يدوية أو مضخة كهربائية. قد تتيح لك المضخة الكهربائية عصر الثديين في نفس الوقت، وتكون أسرع وأكثر كفاءة، وقد تكون الخيار الأفضل إذا كنت ستقومين بعصر الحليب من الثدي كثيرًا. أيا كان ما تستخدمينه، فتأكدي من اتباع تعليمات الشركة المصنعة حول كيفية استخدامها وتنظيفها.

هل تفكرين في استئجار أو استعارة أو شراء مضخة ثدي مستعملة؟

يصعب تطهير معظم المضخات ولم تصنع لتستخدمها أكثر من امرأة واحدة. يمكن لمقدم الرعاية الصحية مساعدتك في العثور على الخيار الأفضل بالنسبة إليك.

هل تعلمين



إذا تناول طفلك زجاجة الرضاعة، فقد يبدأ في رفض ثديك. إذا كنت ستقدمين الحليب المعصور، فمن الأفضل الانتظار حتى تستقرى أنت وطفلك على روتين الرضاعة الطبيعية - يستغرق هذا عادة حوالي 4 إلى 6 أسابيع.

هل تعلمين



باستخدام أكياس الهلام المبردة والمجمدة، يمكنك نقل الحليب المعصور بأمان لمدة تصل إلى 24 ساعة. استخدم أكياس الهلام - وليس الثلج العادي، الذي لا يكون باردًا مثلها. تأكدي من أن تركز عبوات الهلام ملامسة مباشرة لحاوية الحليب. ولا تفتحي المبرد ما لم تكوني بحاجة لذلك. إذا كنت تنقلين الحليب من وإلى بنك الحليب، فاتبعي تعليماتهم.

تخزين حليب الثدي

قسمي الحليب المعصور على أجزاء بحجم وجبات الرضاعة في أكياس نظيفة مخصصة لحفظ الطعام، وخالية من مادة البيسفينول أ، أو حاويات ذات أغشية. لا تستخدم زجاجات رضعات الأطفال، لأنها يمكن أن تنكسر. اتركي مساحة إضافية لتمدد الحليب في أثناء التجميد، ثم ضعي عليه التاريخ والوقت وقومي بتخزينه في القسم الرئيسي (وليس الباب) من الثلاجة أو في الفريزر. يمكنك إضافة الحليب المعصور حديثًا إلى الحليب القديم الذي لم يتم تجميده مطلقًا، ولكن تأكدي من تبريد الحليب الجديد أولًا.

ما هي المدة التي يمكنك فيها تخزين حليب الأم المعصور حديثًا بأمان؟*

الحليب المذوب في الثلاجة، دون تدفئته	الحليب المعصور حديثًا	
حتى 4 ساعات	حتى 6 ساعات	درجة حرارة الغرفة 20 درجة مئوية (68 درجة فهرنهايت)
حتى 24 ساعة	حتى 5 أيام	الثلاجة 0 حتى 4 درجات مئوية (32 إلى 39 درجة فهرنهايت)
لا يُعاد تجميده	حتى 6 شهور	المجمد (مجمد بباب مستقل في الثلاجة) -18° مئوية (-0.4 درجة فهرنهايت)
	حتى 12 شهور	المجمد فائق البرودة -20 درجة مئوية (-4 درجة فهرنهايت)

*هذه التوصيات للأطفال الأصحاء المولودين بعد فترة حمل كاملة فقط. إذا كان طفلك قد ولد مبتسرًا أو كان يعاني من حالة صحية، فإن أوقات التخزين الآمن تكون أقصر بكثير. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8.

جربِي ذلك



إذا حدث تسريب لحليب من أحد الثديين بينما يرضع طفلك من الثدي الآخر، فضعي حاوية صغيرة ونظيفة وخالية من مادة البيسفينول أ تحت حلمة ثديك الثاني في أثناء الرضاعة. يمكنك عندئذ تخزين الحليب بأمان لاستخدامه لاحقًا.

اعتصار حليب الثدي

عندما تعطي طفلك الحليب المعصور، يمكنك استخدام:

- كوب زجاجي
 - كوب، مثل كوب قياس الدواء الصغير
 - ملعقة
 - زجاجة رضاعة مصنوعة من الزجاج أو البلاستيك الصلب الخالي من مادة البيسفينول أ
- اغسلي جيدًا كل الزجاجات والحاويات وأجزاء المضخة بعد كل استخدام (راجعني **تنظيف أدوات الرضاعة وتعقيمها**). استخدم الحليب ذا التاريخ الأقدم على الملصق أولًا. عند الانتهاء من الرضاعة، تخلصي من أي حليب متبق.

الحليب المجمد

من الأفضل إذابة الحليب المجمد في الثلاجة. ولكن إذا كنت بحاجة إلى الحليب على الفور، فقمي بوضع الحاوية أو الكيس تحت ماء الصنبور الدافئ أو ضعيه في وعاء أو كوب نظيف من الماء الدافئ. لا تدعي الماء يلمس غطاء الحاوية أو الجزء العلوي من الكيس. بمجرد ذوبانه،حركي الحليب برفق. ذوبي فقط ما تحتاجينه لرضعة واحدة.

الحليب المخزن في الثلاجة يمكنك إعطاء طفلك اللبن المعصور من الثلاجة مباشرة.

يمكنك إعطاء طفلك الحليب المعصور من الثلاجة مباشرة. ولكن إذا كنت بحاجة إلى تدفئته، فضعي الحاوية أو الكيس تحت ماء الصنبور الدافئ أو في وعاء من الماء الدافئ. لا تدعي الماء يلمس غطاء الحاوية أو الجزء العلوي من الكيس أو حلقة زجاجة الرضاعة.

توخي الحذر



لا تستخدم الموقد أو الميكروويف لتسخين حليب الأم. حيث يمكن أن تسخن الحليب بشكل غير متساو وتلسع طفلك. إذا كنت تستخدمين جهاز تسخين الحليب التجاري، فاتبعي إرشادات الشركة المصنعة بعناية.

صعوبات الرضاعة الطبيعية التي قد تواجهينها

- وضع أكياس الثلج على الثدييك (ولكن ليس على جلدك مباشرة)
- الاستحمام أو وضع مناشف مبللة دافئة على الثدييك قبل الرضاعة
- الرضاعة الطبيعية من الثدي الممتلئ أولاً

منطقة حمراء مؤلمة في الثدي ("قناة حليبية مسدودة")

إذا حدث انسداد لإحدى القنوات الحليبية (القناة التي يتدفق الحليب من خلالها)، فقد تظهر كتلة أو منطقة صلبة في الثدييك. عادة ما تنفتح القنوات المسدودة في غضون يوم أو يومين، ولكن يمكن أن تصاب بالالتهاب. للمساعدة في الوقاية من انسداد القنوات، حاولي:

- الرضاعة الطبيعية مرات متكررة - على الأقل 8 مرات كل 24 ساعة، بما في ذلك وقت الليل
- وضع طفلك بحيث يتجه أنفها أو ذقنها إلى المنطقة المؤلمة
- استخدام أوضاع مختلفة للرضاعة الطبيعية (راجعياً أوضاع الرضاعة الطبيعية) لإفراغ الحليب من جميع مناطق الثدييك
- الاستحمام أو تدليك الثدييك أو وضع مناشف دافئة ومبللة عليهما قبل الإرضاع
- تدليك الثدي - من خلف المنطقة المتكتلة باتجاه الحلمة - في أثناء الرضاعة
- إفراغ ثدي واحد جيداً من الحليب قبل الانتقال إلى الثدي الآخر
- عصر الحليب من الثدي (راجعياً اعتصار حليب الثدي) إذا كان الثدي لا يزال متكتلاً بعد الرضاعة
- الاتصال بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-8 إذا لم يختف التكتل في غضون يومين

الألم

ألم الحلمات

التقام الطفل الكامل للثدي هو مفتاح راحتك. من الشائع الشعور ببعض الألم في الأسبوع الأول. ولكن في حالة تضرر حلماتك (تشققها، أو نزفها، أو تقشرها، أو تقرحها)، فربما لا يكون طفلك ملتقماً جيداً للثدي. احصلي على المساعدة مبكراً. تناقشي مع مقدم الرعاية الصحية، وحاولي:

- تحسين التقام طفلك للثدي (راجعياً التقام الطفل للثدي)
- تليط حلماتك عن طريق مسحهما بالحليب المعصور وتركه يجف قبل ارتداء ملابسك
- ابدئي في إرضاع طفلك قبل أن يبكي
- أرضعي طفك من الثدي الأقل ألماً أولاً
- اعتصار حليب الثدي (راجعياً اعتصار حليب الثدي) حتى تشعرين بألم أقل

الثدي الممتلئ المؤلم ("امتلاء الثدي")

من الطبيعي أن يكبر حجم الثدييك أو أن تشعرين بالثقل والسخونة وعدم الراحة عند زيادة إدرار الحليب أو إذا فاتتك رضعة. إذا تسبب هذا في تسطيح حلمتيك، فقد يصعب على طفلك الرضاعة. تناقشي مع مقدم الرعاية الصحية، وحاولي:

- الرضاعة الطبيعية في وقت مبكر ومرات متكررة - على الأقل 8 مرات كل 24 ساعة - بما في ذلك وقت الليل
- دلكي الثدييك بلطف واعصري الحليب لتليين الهالة قبل الرضاعة
- استخدمتي "الضغط العكسي" عن طريق الاستلقاء واستخدمتي أصابعك مستقيمة في كلتا يديك مع ملامسة المفاصل للحلمة - اضغطي بقوة ولكن بلطف على هالة الثدي باتجاه القفص الصدري وعدي حتى 50، قبل التقام الطفل للثدي مباشرة

قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تتكيفي مع الرضاعة الطبيعية. ولكن بالصبر والممارسة - وربما الأهم من ذلك - دعم من حولك، يمكنك العثور على طريقة لتحقيق أهدافك من الرضاعة الطبيعية.

الخلاصات الهامة



إذا كنتِ تواجهين مشكلة أو تشعرين بالإحباط، فاطلبي المساعدة على الفور.

قصص عائلية



في البداية، كان ثدياي متورمين وكانت حلمتاي مؤلمتين. شعرت باليأس. ولكن بدعم من طبيبي ومن أم أخرى مربية كانت قد مرت بنفس المشاكل، أصبح الأمر أسهل بكثير. بعد أسبوعين، نسييت الألم قصير الأمد تماماً، وعرفت أنني أبذل قصارى جهدي لطفلي.

الثدي الممتلئ المؤلم ("امتلاء الثدي")

إذا شعرت أنك مصابة بالأنفلونزا وكان ثديك صلبًا ومتورمًا وساخنًا وأحمر ومؤلمًا، فاتصلي على الفور بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-8. قد تكونين مصابة بالتهاب وتحتاجين إلى مضادات حيوية. لن يضر الالتهاب ولا المضادات الحيوية بطفلك، وسيطبل حليبك صالحًا للشرب. خذي المضادات الحيوية حسب الإرشادات مع:

- الرضاعة الطبيعية، أو عصر الحليب من الثدي، أو استخدام المضخة مرات متكررة - على الأقل 8 مرات كل 24 ساعة- بما في ذلك وقت الليل
- الرضاعة الطبيعية من الثدي المؤلم أولاً، أو إذا كان الألم شديدًا، فانتقلي إلى الجانب المؤلم بمجرد أن يبدأ الحليب في النزول
- وضع طفلك بحيث يتجه أنفها أو ذقنها إلى المنطقة المؤلمة
- التأكد من أن طفلك يحكم التقام الثدي وأنه يرضع جيدًا (راجعني التقام الطفل للثدي)
- اتباع التوصيات كما هو وارد في القسم "منطقة حمراء مؤلمة في الثدي"

جربي ذلك



إذا كنت تعانين التهاب الثدي، فيمكنك مساعدة نفسك على الشعور بتحسن عن طريق الحصول على قسط أكبر من الراحة وشرب المزيد من السوائل واستخدام كمادات دافئة أو باردة على ثديك المؤلم.

منطقة حمراء مؤلمة في الثدي ("قناة حليبية مسدودة")

إذا كنت تشعرين بحرقان أو حكة في حلماتك أو إذا كان لديك طفح جلدي على الهالة (المنطقة الملونة حول حلمتك)، فقد تكونين مصابة بعدوى فطرية ("القلاع"). إذا كانت طفلتك مصابة، فربما تظهر بقع بيضاء في فمها أو طفح جلدي أحمر في منطقة الحفاض. وقد ترفض الرضاعة الطبيعية، وتكتسب وزناً ببطء وتصاب بالغازات وتقلب المزاج. ستحتاجين أنت وطفلك إلى العلاج بـكريم مضاد للفطريات. راجعي مقدم الرعاية الصحية على الفور. قد يحتاج شريكك أيضًا إلى العلاج. بالإضافة إلى ذلك، تأكدي من أنك تقومين بما يلي:

- غسل حمالات الصدر يوميًا
- الحفاظ على حلماتك جافة
- غسل وتعقيم مضخة الثدي يوميًا
- سؤال مقدم الرعاية الصحية عن البروبيوتيك
- تجنبني استعمال اللهايات، أو أغليها لمدة 5 إلى 10 دقائق كل يوم واستبدليها كثيرًا
- لا تستخدمني إلا وسائد الثدي الماصة دون بطانة بلاستيكية، وغيري الوسائد كثيرًا. إذا كنت تستخدمين وسائد الثدي الماصة القابلة لإعادة الاستخدام، فغيريها ونظفيها بعد كل رضعة.

المخاطر



لا تتناول الكودايين أو الدواء الذي يحتوي على الكودايين (مثل تايلينول 3) أثناء الرضاعة الطبيعية. إذ يمكن أن يضر طفلك بشكل خطير. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو صيدلي في هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-8 للتعرف على الدواء الآمن للاستخدام في أثناء الرضاعة الطبيعية.

كيف يُمكنك الحفاظ على صحة الثدي



- اغسلي يديك بالماء والصابون قبل لمس ثديك.
- حافظي على تدفق الحليب عن طريق الرضاعة الطبيعية أو العصر اليدوي أو العصر بالمضخة بانتظام.
- اعصري بضع قطرات من الحليب وافركيها على حلمتي الثدي بعد كل رضعة، ثم اتركيهما يجفان في الهواء.
- عرضي حلماتك للهواء قدر الإمكان عن طريق ارتداء ملابس فضفاضة. إذا كان هذا يجعلك تشعرين بالراحة، يمكنك البقاء بدون قميص وحمالة صدر في المنزل.
- إذا كنت ترتدين وسائد الثدي الماصة، فغيريها بمجرد أن تبتل.
- تأكدي من أن مقاس حمالة الصدر يناسبك بشكل مريح. قد تجدين أنك بحاجة إلى مقاس أكبر في أثناء الرضاعة الطبيعية.
- احصلي على أكبر قدر ممكن من الراحة واشربي الكثير من السوائل.

الخلاصات الهامة



إذا استمر الألم أو إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للتعامل مع الألم، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصل بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-8.

الشريك ما يُمكنك فعله



مساعدة شريك حياتك عن طريق تعلم كل ما تستطيع، والاستماع إليها، وتوفير التشجيع والدعم العملي.

الصعوبات الأخرى

حلمات مسطحة أو مقلوبة

إذا كانت حلمتا ثديك غائصتين أو إذا لم تبرزتا عند تحفيزهما، فقد يستغرق طفلك وقتًا أطول لتعلم كيفية التقام الثدي. حاولي لف الحلمة بلطف بأصابعك أو استخدممي مضخة الثدي في الوضع منخفض القوة لسحب الحلمة للخارج قبل محاولة دفع الطفل للالتقام الثدي. إذا كان طفلك لا يزال لا يرضع جيدًا، فأعطيه الحليب المعصور حتى يلتقم الثدي جيدًا.

جراحة الثدي أو الصدر

إذا كنت قد أجريت جراحة في الثدي أو الصدر، فمن المحتمل أن تتمكني من الرضاعة الطبيعية. إذا كانت لديك غرسات تجميلية، فمحتمل أن تنتجي ما يكفي من الحليب. ولكن إذا كنت قد أجريت عملية جراحية لتصغير الثدي أو جراحة لإزالة الثدي، فلن تتمكني من ذلك. وإذا مررت بإجراء قطع جراحي على طول حافة الهالة، فقد يكون لديك تلف في الأعصاب وقد تفرزين كمية أقل من الحليب. راجعي قسم **المصادر** لمعرفة الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها للحصول على الدعم.

التصاق اللسان

إذا كان النسيج الرابط بين لسان طفلك وأسفل فمه قصيرًا جدًا، فقد يحد ذلك من قدرته على تحريك لسانه وقد يجعل الرضاعة صعبة. جربي أوضاعًا مختلفة للرضاعة الطبيعية (راجعِي **أوضاع الرضاعة الطبيعية**) واحصلي على الدعم من شخص على دراية بالتصاق اللسان. إذا كان ذلك لا يزال يسبب مشكلة، فراجعِي مقدم الرعاية الصحية. إذا كان يؤثر على الرضاعة، ويمكن أحيانًا إصلاح اللسان الملتصق.

البصق

يُعد البصق بكميات صغيرة بعد الرضاعة أمرًا شائعًا جدًا في الأشهر القليلة الأولى. وقد يتوقف مع نمو طفلك. راجعي المخاوف الصحية الشائعة.

سوء المعاملة أو الصدمة

بالنسبة إلى بعض النساء اللاتي مررن بصدمة، فقد تؤدي الرضاعة الطبيعية إلى ردة فعل عاطفية ربما تكون شديدة. بالنسبة إلى الأخريات، قد تكون الرضاعة الطبيعية مفيدة ومهدئة. الشيء الأكثر أهمية هو أن تشعرِي أنت وطفلك بالأمان والراحة. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية عن أهدافك للرضاعة الطبيعية واحصلي على الدعم لتحقيقها.

هل تشعرين باليأس؟

إن تعلم أي مهارة جديدة يتطلب الممارسة، وقد يصيبك هذا بالإحباط. تحدثي مع شخص تثقين به. ضعي أهدافًا صغيرة، مثل النجاح في أداء الرضعة التالية أو الرضاعة الطبيعية لمدة أسبوع إضافي. أرضعي رضاعة طبيعية بقدر ما يمكنك. وذكّري نفسك بأن **بعض الرضاعة الطبيعية أفضل من لا شيء.**

قصص عائلية

أفضل نصيحة يمكنني إعطاؤها هي الاستمرار في المحاولة. فالرضاعة الطبيعية جديرة بالاهتمام. وهناك العديد من الأشخاص والمجموعات لدعمك. تلقيت الكثير من النصائح المفيدة من الآخرين الذين أرضعوا رضاعة طبيعية ومن طبيبي.

هل تعلمين

هناك المزيد من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية والعودة إلى العمل في **خطوات الطفل الأولى**، متاح من وحدة الصحة العامة وعلى الإنترنت على healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps.

الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة

توجد في بريتش كولومبيا قوانين تحمي حقك في الرضاعة في أي مكان وفي أي وقت. تعتبر الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة نشاطًا طبيعيًا وصحيًا وقانونيًا، ومن غير القانوني أن يطلب منك أي شخص التوقف أو التستر.

هل تشعرين بالرغبة في الاحتشام؟

بالممارسة، يمكنك الإرضاع من الثدي مع ظهور أقل القليل من الثدي. والعديد من الأماكن والمتاجر العامة بها مساحة خاصة حيث يمكنك إرضاع طفلك.

جربي ذلك

إذا كان ذلك يجعلك تشعرين براحة أكبر عند الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة، فضعي غطاءً خفيًا على طفلك في أثناء التقامه للثدي. يمكنك ترك الغطاء في أثناء الرضاعة أو إزالته بمجرد التقام الطفل للثدي.



تناول الطعام الصحي في أثناء الرضاعة الطبيعية



- عندما ترضعين طفلك، يحتاج جسمك إلى سعرات حرارية ومغذيات إضافية. جربي:
- ✓ أن تتناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة كل يوم (راجعى دليل الأغذية الكندي)
- ✓ أن تأكلي أكثر إذا كنت جائعة أكثر من المعتاد
- ✓ اشربي الكثير من السوائل الصحية مثل الماء والحليب قليل الدسم ومشروب الصويا غير المحلى المقوى بالمغذيات
- ✓ أن تستمري في تناول مكملات الفيتامينات مع حمض الفوليك

هل تعلمين



لم تعد العديد من الأطعمة التي قد تتجنبينها في أثناء الحمل مصدر قلق للسلامة بعد الولادة. الجبن غير المبستر والشاي العشبي والسوشي، على سبيل المثال، كلها جيدة في أثناء الرضاعة الطبيعية.

ومع ذلك، لا يزال من الأفضل تجنب بعض الأطعمة والمشروبات في أثناء الرضاعة الطبيعية، وهي تتضمن:

- ✗ الأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الزئبق
- ✗ الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين
- ✗ الكحول

الكافيين، والتدخين، والكحول والمخدرات، مع الرضاعة الطبيعية

هل يمكنني الرضاعة إذا كنت أتناول الأدوية؟

معظم الأدوية، بما في ذلك معظم المضادات الحيوية، آمنة للاستخدام. إلا أن بعضها -بما في ذلك بعض منتجات الأعشاب وأي شيء يحتوي على الكوداينين، مثل تايلينول 3- يمكنها أن تضر بطفلك. الرضاعة الطبيعية.

إذا كنت تتناولين أدوية أو تفكرين في تناولها

تحققي من الصيدلي أو مقدم الرعاية الصحية أو تحدثي مع صيدلي من هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على 1-1-8 لمعرفة ما إذا كان هناك أي دواء، أو علاج، أو مكملات من الأعشاب التي تتناولينها حاليًا أو تفكرين في تناولها آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية.

هل يمكنني الإرضاع إذا تناولت الكافيين؟

كثير من النساء يتناولن بعض الكافيين في أثناء الرضاعة الطبيعية. لكن بعض الأطفال يكونون حساسين تجاهها وقد يصابون بالاضطراب أو الضيق خاصة عندما يكونون أصغر سنًا.

إذا كنت تتناولين الكافيين

قللي من تناول الكافيين إلى 300 ملجم في اليوم -حوالي كوب ونصف من القهوة أو 4 أكواب صغيرة من الشاي. وتذكري أن الأشياء الأخرى -مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والشوكولاتة- تحتوي أيضًا على مادة الكافيين.

هل يمكنني الرضاعة إذا كنت أدخن التبغ؟

من الأفضل لك ولطفلك أن تتوقفي عن التدخين. لكن الرضاعة الطبيعية تظل مهمة لصحة طفلك، والعديد من الأمهات يدخن مع الرضاعة الطبيعية بنجاح. قد تساعد الرضاعة الطبيعية في حماية طفلك من بعض الآثار السلبية للتعرض لدخان التبغ.

يمكن للتدخين أن:

- يؤثر على إنتاج الحليب ويقلل من تدفقه
- يجعل طفلك يشعر بالضيق
- يؤثر على نوم طفلك
- يعرض طفلك لخطر أكبر من التهابات الأذن والربو و متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) (راجع النوم)

هل تعلمين



التدخين الإلكتروني يعرض طفلك لمواد كيميائية ضارة مثل النيكوتين والمذيبات. لا يزال بإمكانك إرضاع طفلك، ولكن يمكنك تقليل المخاطر على طفلك من خلال التحدث مع مقدم الرعاية الصحية أو الاتصال بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.

إذا كنت تدخين

قللي من تعرض طفلك للمواد الكيميائية الضارة للتدخين من خلال:

- لا تدخني إلا بعد الرضاعة الطبيعية مباشرة
 - قللي من التدخين أو استخدامي لصقة النيكوتين
 - حافظي على منزلك وسيارتك خاليين من التدخين
 - إذا دخنت، فاغسلي يديك
 - وغيري ملابسك قبل أن تحملي طفلك
 - دخني في الخارج فقط، وأنت مرتدية سترة تحتفظين بها بالخارج ولا ترتدينها إلا عند التدخين
 - لا تشاركي السرير مع طفلك (راجع النوم)
- للحصول على معلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين أو تقليل كمية التدخين، يمكنك زيارة quitnow.ca، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية، أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.



هل يمكنني الإرضاع طبيعيًا إذا كنت أتعاطى المخدرات التي تباع في الشارع؟

يمكن أن تفرز عقاقير الشوارع في حليب الثدي وتؤثر على طفلك.

إذا كنت تتعاطين مخدرات الشارع

تحدثني مع مقدم رعاية صحية موثوق به، أو ممرضة صحة عامة، أو صيدلي، أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 للحصول على الدعم والمعلومات حول كيفية إطعام طفلك بأمان.

الخلاصات الهامة



إذا كنت تتناولين أكثر من مشروب كحولي واحد يوميًا، أو كنت تدخين، أو تستخدمين القنب، أو تتعاطين المخدرات التي تباع في الشارع، فتحدثني مع مقدم رعاية صحية موثوق به، أو ممرضة الصحة العامة أو الصيدلي، أو اتصل بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8. يمكنهم مساعدتك في اتخاذ أفضل قرار للرضاعة لطفلك وتقديم معلومات حول طرق الحفاظ على إنتاج الحليب.

المخاطر



تأكد من أن جميع الكحوليات والقنب والتبغ والأدوية ومخدرات الشارع بعيدة عن متناول الأطفال (راجع سلامة الطفل).

هل يمكنني الإرضاع طبيعيًا إذا كنت أستخدم القنب (الماريجوانا)؟

لا ينصح باستخدام القنب في أثناء الرضاعة الطبيعية. يمكن أن تظل مادة تتراهيدروكانابينول THC الموجودة في القنب في حليب الثدي لمدة تصل إلى 30 يومًا ويمكن أن تنتقل إلى طفلك. ولأن مادة تتراهيدروكانابينول THC تبقى لفترة طويلة فإن عصر بعض الحليب من الثدي ورميه ("العصر والرمي") لن ينجح في جعل الحليب آمنًا للطفل أيضًا. لم يُعرف بعد ما إذا كانت مادة الكانابينديول CBD تنتقل إلى حليب الأم، أو ما هو تأثيرها على طفلك.

يمكن للقنب أن:

- يترك مادة تتراهيدروكانابينول THC في حليب الأم لمدة تصل إلى 30 يومًا
- يؤدي إلى مشاكل في النمو الحركي لطفلك
- يقلل من إفراز الحليب
- يجعلك ناعسة وغير قادرة على الاستجابة لإشارات طفلك

إذا كنت تستخدمين القنب

- قللي المخاطر التي تتعرضين لها أنت وطفلك عن طريق:
 - لا تستخدم القنب إذا كنت ترضعين. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للإقلاع، فتحدثني مع مقدم الرعاية الصحية.
 - استخدام كميات أقل من القنب وقللي عدد مرات استخدامه
 - لا تستخدم القنب مع التبغ أو غيره من المواد، أو مع الأدوية
 - اختاري المنتجات منخفضة الفاعلية التي تحتوي على مستويات أعلى من الكانابينديول CBD ومستويات أقل من مادة تتراهيدروكانابينول THC. لكن اعلمي أنه حتى المنتجات التي تحتوي على الكانابينديول CBD فقط لم يثبت أنها آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية.

هل يمكنني الإرضاع طبيعيًا إن كنت أشرب الكحول؟

الخيار الأكثر أمانًا هو عدم شرب الكحول في أثناء الرضاعة الطبيعية. لكن الشرب باعتدال عادة ما يكون مقبولًا. بالنسبة إلى معظم الأمهات المرضعات، فإن هذا يعني الحد من تناول الكحول ما لا يزيد عن مشروب كحولي واحد في اليوم.

قد يؤدي الكحول إلى:

- الإضرار بنمو دماغ طفلك ونموه ونومه
- التقليل من كمية الحليب التي تفرزونها
- التقليل من كمية الحليب التي سيشربها طفلك
- تقصير مدة الرضاعة الطبيعية
- زيادة خطر إصابة طفلك بانخفاض نسبة السكر في الدم
- التأثير على حكمك وقدرتك على رعايتك لطفلك

إذا كنت تشربين الكحول

إذا كنت ستشربين الكحول، فخططي مسبقًا لكيفية إرضاع طفلك. أرضعي طفلك قبل تناول الكحول. وإذا كنت تخططين لتناول أكثر من مشروب واحد، فعليك عصر الحليب وتخزينه لإرضاع طفلك قبل تناول أي كحول.

بعد شرب الكحول، انتظري من 2 إلى 3 ساعات لكل مشروب قبل الرضاعة الطبيعية أو عصر الحليب من الثدي لطفلك.

تحدثني مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 للحصول على مزيد من المعلومات.

توخي الحذر



يستغرق جسمك وقتًا للتخلص من الكحول في الحليب، كما أن عصر الثدي من الحليب، وشرب الكثير من الماء، والراحة، وشرب القهوة لا يجعل ذلك يتم بشكل أسرع. يجب التخلص من أي حليب تعصرينه بالمضخة من الثدي في أثناء الشرب أو في غضون 2 إلى 3 ساعات بعد الشرب.

مكملات الرضاعة الطبيعية

قد تحتاج بعض الأمهات إلى استخدام مكملات الرضاعة الطبيعية لطفلهما الذي يرضع من الثدي لأسباب طبية، في حين قد يختار البعض الآخر المكملات لأسباب شخصية.

ما هي مكملات الرضاعة الطبيعية؟

إعطاء طفلك حليب ثديك المعصور، أو اللبن البشري المتبرع به، أو الحليب الصناعي للأطفال بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية.

خيارات مكملات الرضاعة الطبيعية

مكملات الرضاعة الطبيعية بالترتيب وفقًا لما يجب عليك تجربته أولاً، إذا كان متاحًا:

الخيار الأول: حليب الأم، الطازج المعصور من الثدي يدويًا أو بالمضخة

الخيار الثاني: حليب الأم المجمد مسبقًا والمذوب قبل الاستخدام مباشرة

الخيار الثالث: حليب متبرعة مبستر من بنك حليب بشري معتمد

الخيار الرابع: حليب الأطفال الذي يتم شراؤه من المتجر والمُعتمد على حليب الأبقار (راجعني الإرضاع بالحليب الصناعي)

حليب الأم هو الأفضل

حليب الأم - الطازج أو المجمد (عندما لا يكون الطازج متاحًا) - هو أفضل طريقة لإرضاع طفلك.

فإذا كنت بحاجة إلى إعطاء طفلك شيئًا آخر غير حليبك

الخيار 1 - حليب متبرعة مبستر من بنك حليب بشري معتمد

نظرًا إلى أن بنوك الحليب المعتمدة لديها كمية صغيرة من الحليب، فعادة ما يتم إعطاؤه فقط بوصفة طبية للأطفال المبتسرين أو الأطفال المصابين بمرض شديد أو المعرضين لمخاطر عالية.

ما هو حليب الأم المتبرع به المبستر؟

هو حليب بشري متبرع به لبنك الحليب البشري المعتمد. يتم فحص المتبرعات بعناية للتأكد من صحتهم وسلامة حليبهم. يكون الحليب مبسترًا للقضاء على البكتيريا والفيروسات الضارة.

توخي الحذر

للمساعدة في ضمان نمو طفلك بشكل جيد والحفاظ على صحته، اتبعي دائمًا الإرشادات الموجودة على الملصق عند إعداد وتخزين الحليب الصناعي.

الخيار 2 - حليب الأطفال الصناعي الذي يتم شراؤه من المتجر

إذا لم تتمكني من الحصول على الحليب من بنك حليب بشري معتمد، فإن الخيار الأفضل التالي هو شراء حليب الأطفال المُعتمد على حليب الأبقار من المتجر. يمكن أن يوفر هذا لطفلك تغذية كاملة. يتوافر الحليب الصناعي في 3 أنواع: سائل جاهز للإرضاع، وسائل مركز، ومسحوق.

إذا كان عمر طفلك أقل من شهرين وولد في الأسبوع 37 أو قبل ذلك، أو إذا كان وزنه أقل من 2500 جرام عند الولادة، فاستخدمي الحليب الصناعي السائل - إما الجاهزة للإرضاع وإما المركز. الحليب الصناعي المجفف ليس معقمًا ويمكن أن يصيب طفلك بالمرض. يجب استخدام الحليب الصناعي المتخصص فقط إذا أوصى به مقدم الرعاية الصحية.

قبل استخدام مكملات الرضاعة الطبيعية

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية قبل إعطاء طفلك أي شيء آخر غير حليب ثديك. سيساعدك هذا في الحصول على جميع المعلومات التي تحتاجينها لإرضاعه بأمان.

يمكن أن يؤدي استخدام مكملات الرضاعة الطبيعية سواء الحليب أو الحليب الصناعي عندما لا تكون هناك حاجة إليه إلى تقليل تدفق الحليب، ويسبب امتلاء الثدي (راجعني صعوبات الرضاعة الطبيعية) وتجعل الرضاعة الطبيعية أكثر صعوبة. كما من الممكن أن تؤثر على صحة طفلك.

لكن في بعض الأحيان يكون من الضروري طبيًا إعطاء مكملات الرضاعة الطبيعية لإنقاذ طفلك بالمزيد من الغذاء والطاقة. الشيء الأكثر أهمية هو أن يحصل طفلك على ما يكفي من الطعام وأنه يتغذى بأمان - سواء بحليب الثدي أو بالحليب الصناعي أو كليهما. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك مخاوف بشأن إعطاء طفلك حليبًا صناعيًا.

إذا استخدمت مكملات الرضاعة الطبيعية:

- أعطي طفلك أكبر قدر ممكن من حليب ثديك.
- احصلي على الدعم من مقدم الرعاية الصحية أو مستشار الرضاعة الطبيعية للحفاظ على تدفق حليب ثديك. قد يتيح لك ذلك بالعودة الكاملة للرضاعة الطبيعية في المستقبل.
- استخدم معلقة أو كوبًا صغيرًا دون غطاء، وليس زجاجة رضاعة. أو استخدم أداة إرضاع متخصصة إذا أوصى بذلك مقدم الرعاية الصحية.

الخلاصات الهامة



إذا كنت تفكرين في استخدام مكملات الرضاعة الطبيعية، فتأكدي من أن لديك كل المعلومات التي تحتاجينها لاتخاذ قرار مستنير. ناقشي الأمر مع مقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الصحة العامة أو اتصلي بهيلث لينك برينتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 للحصول على النصيحة.

التبرع بحليبك الإضافي إلى بنك لبن الأم الإقليمي (BC Women's Provincial Bank)

إذا كان لديك لبن إضافي ترغبين في التبرع به، تحدثي مع طبيبك أو القابلة، فقومي بزيارة bcwomensmilkbank.ca أو اتصلي بالرقم 3743-875-604.

ماذا عن مشاركة الحليب بصورة غير رسمية مع الأمهات الأخريات؟

ما هي المشاركة غير الرسمية ("مشاركة الأقران") لحليب الأم؟

مشاركة حليب الأم غير الخاضع للفحص، وغير المبستر مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو من خلال مجموعات مشاركة اللبن المحلية أو عبر الإنترنت.

الأمهات اللاتي يرغبن في إعطاء أطفالهن حليب الأم ولكنهن غير قادرات على إنتاج ما يكفي بأنفسهم يفكرون أحيانًا في المشاركة غير الرسمية لحليب الأم. ولكن قبل إعطاء طفلك الحليب من متبرعة غير رسمية، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول المخاطر والفوائد.

توخي الحذر



لا توصي وزارة الصحة الكندية والجمعية الكندية لطب الأطفال وجمعية بنوك الحليب البشري في أمريكا الشمالية بمشاركة حليب الأم مع الأصدقاء أو العائلة أو مجموعات مشاركة الحليب. حيث إن الحليب المتشارك بشكل غير رسمي لا يتم فحصه أو تعقيمه للقضاء على البكتيريا والفيروسات الضارة.

ما هي المخاطر؟

نظرًا إلى أن الحليب المتشارك بشكل غير رسمي لا يخضع للفحص أو البسترة، فقد يتضمن المخاطر الآتية:

- يمكن أن ينقل فيروسات مثل فيروس نقص المناعة البشري والتهاب الكبد B وC إلى طفلك. قد لا تعرف المتبرعات أنهن مصابات ببعض الفيروسات والبكتيريا.
- إذا كانت المتبرعة تدخن أو تشرب الكحول أو إذا كانت تتعاطى أدوية بوصفة طبية أو أدوية بدون وصفة طبية، أو مكملات من الأعشاب أو مخدرات الشارع، فإنه يمكن أن تنتقل المواد الضارة إلى الحليب وتؤذي طفلك (راجع الكافيين، والتدخين، والكافيين والتدخين والكحول والمخدرات والرضاعة الطبيعية).
- إذا لم يتم جمع الحليب وتخزينه بأمان، فإنه يمكن أن تنمو البكتيريا وتصيب طفلك بالمرض.
- قد يتم خلط حليب المتبرعة غير الخاضع للفحص بالماء أو حليب الأبقار أو أي شيء آخر لا تعرفينه.

تخفيض المخاطر

- إذا كنت تفكرين في المشاركة غير الرسمية لحليب، فقللي من المخاطر عن طريق:
- عدم شراء الحليب عن طريق الإنترنت
- اعرفي كل ما يمكنك معرفته بشأن صحة المتبرعة وأسلوب حياتها
- لا تستخدمي إلا حليب أحد أفراد الأسرة أو الصديقات المقربات
- قللي من عدد المتبرعات اللاتي تستخدمين حليبهن
- وجود اتصال مستمر وجهًا لوجه مع المتبرعة
- اسألي مقدم الرعاية الصحية عن أنواع الفحوصات التي يجب أن تخضع لها المتبرعة، واطلبي من المتبرعة مشاركة نتائج الفحوصات مع مقدم الرعاية الصحية
- تأكدي من أنه يتم التعامل مع الحليب وتخزينه وإرساله إليك بأكثر قدر ممكن من الأمان
- تعلمي كيفية تخزين الحليب البشري وإعادة تسخينه بأمان (راجع [اعتصار حليب الثدي](#))

هل تعلمين



لم يتم إثبات أن المعالجة الحرارية في المنزل لحليب الأم ("التسخين السريع") يمكن أن تزيل البكتيريا والفيروسات الخطرة التي يمكن أن تصيب طفلك بالمرض.

لمزيد من المعلومات حول المشاركة غير الرسمية لحليب الأم، راجعي perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf.

ليس من السهل دائمًا تحديد كيفية إرضاع طفلك. الرضاعة الطبيعية هي الأفضل لنمو طفلك ونماؤه. لكن في بعض الأحيان، ولأسباب طبية أو شخصية، يستخدم حليب الأطفال الصناعي الذي يتم شراؤه من المتجر بدلاً من حليب الأم أو بالإضافة إليه.

اتخذي خيارًا مستنيرًا

تأكدي من أن لديك كل المعلومات التي تحتاجينها لتتخذي خيارًا مستنيرًا. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الصحة العامة أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-8. حيث يمكنهم التحدث معك حول فوائد ومخاطر وتكاليف كل خيار. وإذا قررت استخدام الحليب الاصطناعي، فيمكنهم مساعدتك في اختيار النوع الأفضل لطفلك.

هل تعلمين



منظمة الصحة العالمية، ووزارة الصحة الكندية، وأخصائيو التغذية في كندا، والجمعية الكندية لطب الأطفال، ووزارة الصحة في بريتش كولومبيا توصي جميعها بإرضاع الأطفال فقط رضاعة طبيعية خلال الأشهر الستة الأولى. وبعد أن يبدأ طفلك في تناول الأطعمة العائلية الصلبة، يظل حليب الأم مصدرًا مهمًا للتغذية. وإن أمكن، استمري في الرضاعة الطبيعية حتى يبلغ طفلك عامين أو أكثر.

إذا كنت تستخدمين الحليب الصناعي

احرصي على الرضاعة الطبيعية أيضًا، إذا كان بإمكانك

أعطي طفلك حليب الأم كلما أمكن ذلك. إذا كنت ترضعين طفلك حليبًا صناعيًا، فحاولي إعطاءه إلى جانب حليب ثديك أيضًا (راجع مكمالات الرضاعة الطبيعية).

إذا كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية حاليًا، ولكنك تأملين في إرضاع طفلك في المستقبل، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول كيفية الحفاظ على تدفق الحليب لديك، و حاولي العثور على مدرب للرضاعة عن طريق جمعية مستشاري الرضاعة الطبيعية في بريتش كولومبيا (bclca.ca).

استخدام الحليب الصناعي بأمان

تحديثي مع مقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الصحة العامة أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-8، لمعرفة كيفية تحضير وتخزين الحليب الصناعي بأمان.

تفتش وزارة الصحة الكندية على جميع مستحضرات الحليب الصناعي للوضع التي يتم شراؤها من المتجر للتأكد من سلامتها وقيمتها الغذائية. ولكن من الممكن أن يتعرض الحليب الصناعي للبكتيريا أو أن يفقد أحد المكونات. للتحقق من عمليات سحب المنتجات والاشتراك في تنبيهات السلامة، يمكنك زيارة صفحة الحكومة الكندية للمخاطر الصحية والسلامة على الموقع الإلكتروني [healthy Canadans.gc.ca](http://healthy Canadians.gc.ca).

المخاطر



إذا كنت تستخدمين الحليب الصناعي للأطفال، فلا تختاري إلا أصناف الحليب الصناعي المُصنَّع من حليب الأبقار المشتراة من المتجر (أو الحليب الصناعي المُصنَّع من الصويا، إذا كان طفلك لا يستطيع تناول الحليب الصناعي المُعتمد على حليب الأبقار). لا توفر المشروبات الأخرى التغذية التي يحتاجها طفلك.

لا تستخدمي أبدًا الأصناف التالية بديلاً عن الحليب الاصطناعي المخصص للأطفال:

- ✘ الحليب المبخر أو المكثف
- ✘ حليب البقر أو الماعز (لا يكون مقبولاً إلا بعد 9 إلى 12 شهراً فقط)
- ✘ "حليب" المكسرات مثل مشروبات اللوز والكاجو وجوز الهند
- ✘ الأنواع الأخرى من "الألبان" مثل مشروبات الأرز والبطاطس وفول الصويا والقنب

توخي الحذر



استخدام جهاز منزلي لتحضير حليب الأطفال الصناعي يمكن أن يكون غير آمن. قد لا يقوم الجهاز بتسخين الماء بدرجة كافية للقضاء على أي بكتيريا قد يحتويها الحليب الصناعي، وقد لا تقوم بتوزيع الكمية المناسبة من مسحوق الحليب.



الخلاصات الهامة



على الرغم من أن حليب الأم هو الأفضل، إلا أن الحليب الصناعي يكون ضروريًا في بعض الأحيان. إذا كنت بحاجة إلى استخدام الحليب الصناعي ولكنك تشعرين بعدم الارتياح أو الذنب حيال القيام بذلك، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية. وتذكري أنه بغض النظر عن طريقة إرضاع طفلك، يمكنك استخدام أوقات الإرضاع لبناء علاقة وثيقة ومحبة مع طفلك.

في المناطق التي يكون فيها مستوى المنجنيز في مياه الشرب عاليًا جدًا، استخدمي مصدرًا آخر للمياه لإعداد الحليب الصناعي للأطفال. لا تشربي أو تستخدمي المياه التي تغير لونها في تحضير الطعام أو الحليب الصناعي للأطفال حتى يتم التأكد من سلامة المياه.

هل تعلمين



إذا كانت لديك مخاوف بشأن مياه الشرب لديك، فاتصلي بالسلطات الصحية. يمكنك زيارة gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts.

تنظيف أدوات الرضاعة وتعقيمها

كيف يُمكنك

تنظيف وتعقيم أدوات رضاعة الأطفال الرضع



أولاً - نظفي كل شيء:

1. اغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ.
2. اغسلي الحوض بقطعة قماش نظيفة وصابون وماء دافئ.
3. عقمي سطح الطاولة عن طريق خلط 1 ملعقة صغيرة (5 مل) من المبيض مع 3 أكواب (750 مل) من الماء في زجاجة بخاخة وضعي عليها علامة بذلك. رشي سطح الطاولة وامسحيها بمنشفة نظيفة.
4. املئي الحوض بالماء الساخن والصابون.
5. اغسلي جميع أدوات إرضاع طفلك الرضيع.
6. افركي الأوعية والحلمات الاصطناعية من الداخل بفرشاة تنظيف زجاجة الرضاعة.
7. اشطفي كل الأدوات بالماء الساخن وضعيها على منشفة نظيفة.

ثم عقمي كل شيء:

1. املئي قدرًا كبيرًا بالماء. ضعي المعدات النظيفة. تأكدي من أن كل شيء مغطى بالماء وأنه لا توجد جيوب هوائية.
 2. دعي الماء يغلي. اتركيه يغلي دون غطاء لمدة دقيقتين.
 3. أخرجي الملقط. وبمجرد أن يبرد، استخدميه لإخراج الأدوات الأخرى.
 4. ضعي كل شيء على منشفة نظيفة حتى يجف في الهواء.
 5. بمجرد أن تجف الأدوات، استخدمها على الفور. أو خزنها في كيس بلاستيكي نظيف أو على منشفة نظيفة وجافة مغطاة بمنشفة نظيفة أخرى.
- إذا استخدمت مستحضراً للتعقيم أو التطهير من المتجر، فاتبعي تعليمات الشركة المصنعة.

الحفاظ على كل شيء نظيفًا

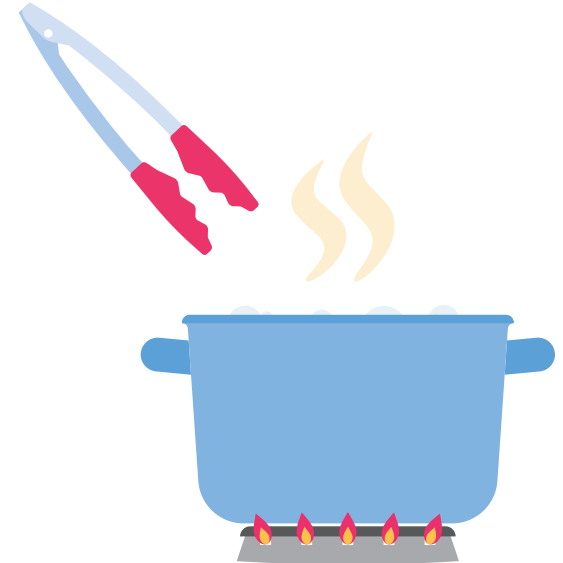
يجب الحفاظ على نظافة كل الأدوات التي تستخدمها لإرضاع طفلك.

كما يجب تنظيف مضخات الثدي وفقًا لتعليمات الشركة المصنعة. كل شيء آخر - بما في ذلك الحلمات الاصطناعية، والحلقات، والأغطية، والأقراص، وأكواب القياس، وفتاحات العلب، وحاويات التخزين، والملقط - يمكن تنظيفها وتطهيرها ببساطة في مطبخك.

هل تعلمين



لا ينصح باستخدام غسالات الصحون لتطهير معدات إرضاع الأطفال.



تغذية طفلك

بدء تقديم الأطعمة الصلبة

من البيض المسلوق أو المخفوق جيدًا أو التفوفو أو السمك أو الخضار المطبوخ جيدًا أو الفواكه الطرية بدون قشر أو المعكرونة المطبوخة أو الجين المبشور.

كيف يُمكنك

للمحافظة على سلامة أغذية الأطفال

المصنوعة منزليًا:

- نظفي المناضد والأواني بالماء والصابون. بعد تحضير اللحوم النيئة، استخدم ملعقة صغيرة (5 مل) من المبيض الممزوج مع 3 أكواب (750 مل) من الماء للتنظيف.
- تخلصي من ألواح التقطيع البالية، والتي يمكن أن تخفي الجراثيم.
- ضعي بقايا الطعام في التلاجة واستخدمها في غضون يومين أو ثلاثة أيام، أو جمديها واستخدمها في غضون شهرين.

كيف يُمكنك

استخدام الميكروويف لإعادة تسخين طعام الأطفال بأمان

- قلب الطعام مرة واحدة على الأقل عند منتصف وقت التسخين لضمان تسخين متساوٍ.
- تذوقي الطعام بملعقتك الخاصة للتأكد من أنه ليس ساخنًا أكثر من اللازم قبل إعطائه لطفلك.
- لا تستخدم الميكروويف لتسخين زجاجات الرضاعة؛ بدلًا من ذلك، دفيئها بالماء الساخن.
- استخدم الأطباق الزجاجية أو المصنوعة من السيراميك، فهي خيارك الأفضل لا تستخدم الأوعية البلاستيكية أو الأغلفة البلاستيكية إلا التي يكتب عليها "امن للاستخدام في الميكروويف".
- لا تستخدم الحاويات التالفة أو المبقعة أو كريهة الرائحة.

توخي الحذر

ليس من الآمن أن يتناول طفلك العسل في عامه الأول، حتى لو كان العسل مبسترًا، حيث يمكن أن يسبب التسمم الغذائي، وهو مرض خطير.

الأطعمة الأولى

الأطعمة الغنية بالحديد هي أفضل الأطعمة الأولى لطفلك. قدمي له الطعام على الأقل مرتين في اليوم، اللحوم المطبوخة جيدًا، وسمك القد، والهيلوت، والبيض المطبوخ جيدًا، والعدس، والفاصوليا، والتوفو المطبوخ، وحبوب الأطفال المدعمة بالحديد.

اللحم

- سيكون من الأسهل على طفلك تناول اللحم والأسماك والمأكولات البحرية إذا كانت رطبة ومقطعة إلى قطع صغيرة. جربي:
- خلط قطع صغيرة مع الماء أو الحليب البشري أو الخضار المهروس أو المرق
- قطعها إلى أجزاء صغيرة أو حصص أو اطحنها
- استخدام اللحوم الداكنة بدلًا من الدجاج الأبيض
- التأكد من نزع أي عظام وقشور من الأسماك

اطهي الطيور الكاملة حتى 82 درجة مئوية (180 درجة فهرنهايت)، وجميع أنواع اللحوم الأخرى (بما في ذلك لحوم الطرائد والأسماك والمحار) حتى تنضج تمامًا - 74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت). يجب أن تكون عصارة اللحم شفافة وخالية من أي أثر للون الوردي.

طعام الأطفال المصنوع منزليًا

يمكن لطفلك أن يأكل نفس الأطعمة التي تتناولها عائلتك عادة. ليس من الضروري هرس الطعام، حتى قبل أن يكون لديه أسنان. يمكن أن تكون الأطعمة اللينة مهروسة أو مطحونة أو مفرومة أو مهروسة ناعمًا. أو جربي الأطعمة التي تؤكل بالأصابع مثل قطع صغيرة

عند عمر 6 أشهر تقريبًا، قد يكون طفلك مستعدًا لإضافة الأطعمة العائلية الصلبة إلى نظامه الغذائي. استمري في الرضاعة الطبيعية أيضًا حتى يبلغ عامين - أو حتى أكثر، إذا رغبتما في ذلك.

قد يكون طفلك جاهزًا لتناول الأطعمة الصلبة إذا كان يستطيع أن:

- ✓ يجلس مع رفع رأسه
- ✓ يراقب الملعقة ويفتح فمه ويغلق شفتيه حولها
- ✓ يحتفظ بمعظم طعامه في فمه

كيف يُمكنك

تقديم الأطعمة الصلبة

- اختاري وقتًا يكون فيه طفلك مستيقظًا تمامًا وشهيته مفتوحة، ولكن لا يشعر بالجوع الشديد. يمكن تقديم المواد الصلبة قبل الرضاعة الطبيعية أو بعدها.
- أجلسيه على مقعد تناول الطعام مواجهًا لك.
- تناولي طعامك مع طفلك كي يراقبك ويتعلم منك
- قدمي له نفس الأطعمة مثل باقي أفراد الأسرة، دون إضافة السكر أو الملح.

هل تعلمين

العصة هي رد فعل طبيعي تحدث للأطفال لحمايتهم من الاختناق. إذا غص طفلك، كوني هادئة وطمئنيه. إذا أصابك الذعر، فقد يجعله هذا يخاف من تجربة أطعمة جديدة.

مؤشرات الحساسية الغذائية

تظهر تفاعلات الحساسية عادة في غضون بضع دقائق من التعرض للطعام، ولكن يمكن أن تحدث بعد ذلك بساعتين. تشمل العلامات الأكثر شيوعًا ما يأتي:

- شرى أو تورمًا أو احمرارًا أو طفحًا جلدًا
- انسداد الأنف أو سيلانها مع حكة ودموع في العين
- القيء
- الكحة

الطوارئ الطبية



- قد تكون بعض ردود الفعل التحسسية تجاه الطعام، ولسعات الحشرات، والأدوية ومسببات الحساسية الأخرى - مهددة للحياة. اتصل بالرقم 1-911 على الفور إذا ظهر على طفلك أي مما يأتي:
- تورم في الفم أو اللسان أو الحلق
 - شرى ينتشر في الجسم
 - صعوبة في التنفس أو البلع أو التحدث، أو صوت أجش أو خشن
 - سعال أو أزيز متكرر
 - شحوب أو زرقة الوجه أو الشفتين
 - إعياء أو ضعف أو فقدان الوعي

تقديم المسببات الشائعة لحساسية الطعام

لتقليل خطر الإصابة بحساسية الطعام، قدمي الأطعمة الشائعة المسببة لحساسية الطعام عندما يكون طفلك مستعدًا لتناول الأطعمة الصلبة - عادةً حوالي 6 أشهر.

بعد أن يأكل طفلك القليل من الأطعمة الصلبة الأخرى (راجعى بدء تقديم الأطعمة الصلبة)، ابدئي في تقديم الأطعمة الشائعة المسببة لحساسية الطعام واحدة تلو الأخرى. ابدئي بالأطعمة الشائعة المسببة لحساسية الطعام التي تتناولها أسرتك في أغلب الأحيان. جربي، على سبيل المثال:

- مزج زبدة الفول السوداني والجوز في حبوب الأطفال أو توزيعها على شرائح رقيقة من الخبز المحمص
- البيض والمأكولات البحرية المطبوخين جيدًا
- منتجات الألبان مثل الزبادي والجبن المبشور. انتظر حتى 9 إلى 12 شهرًا لتقديم الحليب كامل الدسم (3.25%).

جربي ذلك



راجعى تقليل مخاطر الإصابة بحساسية الطعام لدى طفلك على healthlinkbc.ca لمعرفة المزيد.

ما هي حساسية الطعام؟

يخطئ الجسم في اعتبار الطعام ضارًا. بمجرد أن يعاني الشخص حساسية تجاه الطعام، يحدث رد فعل تحسسي في كل مرة يأكل فيها هذا الطعام.

مسببات الحساسية الغذائية الشائعة

الأطعمة التي تسبب الحساسية الغذائية هي:

- الحليب ومنتجاته
- البيض
- الفول السوداني
- المكسرات - مثل اللوز والكاجو والجوز
- الصويا
- المأكولات البحرية - مثل الأسماك والمحار والقشريات مثل سرطان البحر والكرنكند
- القمح
- السمسم

هل تعلمين



حساسية الطعام وحالات الحساسية الأخرى - مثل الأكزيما والربو وحمى الكلا تميل إلى الانتشار في بعض العائلات. تحدثي عن تاريخك العائلي مع مقدم الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كان طفلك معرضًا للخطر.

كُلُوا جيداً. عِشُوا جيداً.

تناولوا مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية يومياً

تناولوا الكثير
من الخضار
والفاكهة

تناولوا
الأطعمة الغنية
بالبروتينات

اجعلوا الماء
مشروبكم
المفضل

اخترُوا الأطعمة
التي تحتوي على
حبوب كاملة

اطَّلِعُوا على دليل الأغذية بزيارة الموقع الإلكتروني

Canada.ca/FoodGuide

كُلُوا جيداً. عِشُوا جيداً.

الأكل الصحي أكثر من مجرد الطعام الذي تتناولوه



كونوا مدركين لعادات الأكل لديكم



أكثرُوا من تحضير طعامكم في المنزل



استمتعوا بطعامكم



تناولوا وجبات الطعام مع الآخرين



استعملوا المعلومات الغذائية الموجودة على
ملصقات الأطعمة



خذوا من تناول الأطعمة الغنية بالملح أو السكر أو
الدهون المشبعة



كونوا على دراية بتسويق الأطعمة

اطَّلِعُوا على دليل الأغذية بزيارة الموقع الإلكتروني

Canada.ca/GuideAlimentaire

توصيات تناول الغذاء الصحي

دليل
الأغذية الكندي



مفهوم الطعام الصحي يتجاوز الأطعمة التي تتناولها. فهو ينطوي أيضًا على أين ومتى ولماذا تأكل.

انتبه لعاداتك الغذائية

- خذي وقتك في تناول الطعام
- لاحظي متى تشعرين بالجوع ومتى تشعرين بالشبع
- واطبي على طهي الطعام بنفسك
- خططتي نوعية طعامك
- دعي الآخرين يشاركونك في تخطيط وتحضير الوجبات

استمتعي بطعامك

- من الممكن أن تكون العادات والتقاليد الغذائية جزءًا من الطعام الصحي
- تناول الطعام بمشاركة الآخرين

اجعلي تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية عادةً يومية.

تناولي الكثير من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة إلى جانب الطعام الغني بالبروتين. اختاري في معظم الأحيان الطعام الغني بالبروتين النباتي.

- اختاري الأطعمة التي تحتوي على دهون صحية بدلاً من الدهون المشبعة
- قللي من تناول الأطعمة المصنّعة. إذا اخترت هذه الأطعمة، فتناولها من حين لآخر وبكميات قليلة.
- أعدّي الوجبات والوجبات الخفيفة باستخدام مكونات تحتوي على قليل من الصوديوم أو السكريات أو الدهون المشبعة أو تخلو منها.
- عند تناول الطعام في الخارج، اختاري قوائم الأطعمة الصحية

اجعلي الماء مشروبك المفضل

- استبدلي الماء بالمشروبات السكرية

استخدمي ملصقات الطعام

- انتبهي من أن يؤثر تسويق الطعام على اختياراتك

© مطابع صاحبة الجلالة ملكة كندا، ممثلة بوزير الصحة 2019 | النسخة: H164-245/2019E-PDF | ISBN: 978-0-660-28057-8 | الطبعة: 180394

المصادر

مصادر أساسية للوالدين

الطوارئ 1-1-9

مركز مراقبة السموم في بريتش كولومبيا (BC Poison Control Centre)

رقم الهاتف المجاني: 1-800-567-8911

الموقع الإلكتروني: dpic.org

خطوات الطفل الأولى: دليل الفرصة المثلى لتربية الأطفال من عمر 6 إلى 36 شهرًا، (الطبعة الثالثة)

خطوات الطفل الأولى هو كتيب الأبوة والأمومة الذي يلي الفرصة المثلى للطفل - وهو مصمم لمساعدة الآباء ومقدمي الرعاية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و36 شهرًا.

الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps

لشراء نسخة، قم بزيارة: crownpub.bc.ca وابحث عن خطوات الطفل الأولى.

هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) تمنحك إمكانية الوصول

على مدار 24 ساعة إلى المعلومات والخدمات الصحية غير الطارئة بأكثر من 130 لغة - كل ما عليك هو إجراء مكالمة هاتفية أو النقر نقرة واحدة.

اتصل بالرقم 1-1-8 لكي:

- تتحدث مع إحدى الممرضات عن الأعراض
- تسأل أحد الصيادلة عن الأدوية
- تحصل على نصائح بخصوص الأكل الصحي من أحد اختصاصيي التغذية
- تبحث عن الخدمات والموارد الصحية القريبة
- تحصل على معلومات حول النشاط البدني من أحد المدربين المحترفين المؤهلين

لمساعدة الصم وضعاف السمع (TTY)، اتصل بالرقم 1-1-7.

الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca

مكاتب الصحة العامة / مراكز صحة المجتمع تقدم مجموعة واسعة من الخدمات لتعزيز النمو البدني والعاطفي والاجتماعي والتواصل والمعرفي للرضع والأطفال. تشمل خدماتهم عيادات الرضاعة الطبيعية، ومعلومات واستشارات التغذية، واستقبال الوالدين والرضع، وعيادات صحة الطفل، ومتابعة الأسرة والرضع. اتصل بالهيئة الصحية المحلية للحصول على مزيد من المعلومات.

إساءة المعاملة والإهمال

خط مساعدة الأطفال يقدم المساعدة لأي شخص يقل عمره عن 19 عامًا يعاني الاعتداء الجسدي أو العاطفي أو الجنسي، بما في ذلك الهجر أو الإبعاد أو الإهمال أو سوء المعاملة أو عدم تلبية الاحتياجات الجسدية أو العاطفية أو الطبية للطفل. يمكن لأي شخص الاتصال، 24 ساعة في اليوم، بما في ذلك الآباء الذين يخشون أن يؤذوا طفلهم أو أي شخص يعرف أن طفلاً يتعرض للإيذاء. يمكنك الاتصال دون الإفصاح عن هويتك. رقم الهاتف: 310-1234 (لا حاجة لإضافة رمز المنطقة)

استخدام الكحول والتبغ والمخدرات

لتتعرف على برامج للأشخاص الذين يعانون مشاكل الكحول أو المخدرات الأخرى تحدث مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصل بأي من الموارد التالية:

هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) يقدم الدعم على مدار 24

ساعة في اليوم بأكثر من 130 لغة.

رقم الهاتف: 1-1-8

لمساعدة الصم وضعاف السمع (TTY)، اتصل بالرقم 1-1-7.

الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca

خط المعلومات والإحالة الخاص بالكحول والمخدرات يقدم معلومات سرية

ومجانية.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-663-1441

QuitNow يوفر مجموعة كبيرة من خدمات الإقلاع عن التدخين المجانية على مدار

الساعة طوال أيام الأسبوع. سيساعد مدربو الرعاية المدربين في وضع خطة للإقلاع عن التدخين والتعامل مع الرغبة الملحة في التدخين وتقديم الدعم المستمر.

رقم الهاتف: هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على رقم 1-1-8

الموقع الإلكتروني: quitnow.ca

برنامج الإقليمي للعلاج من تعاطي المخدرات يقدم برامج العلاج من تعاطي المواد المخدرة الذي يوفر خدمات علاجية داخلية منظمة وداعمة للأفراد. يبلغ عمر التزلّاء 19 عامًا أو أكثر ولديهم اهتمام أساسي بتعاطي المخدرات ويظهرون أنماطًا من تعاطي المخدرات لم يتم التعامل معها بنجاح على مستوى المجتمع. مدة البرنامج 90 يومًا، بالإضافة إلى 6 إلى 12 شهرًا من دعم الرعاية اللاحقة. الموقع الإلكتروني: bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program

Smoke-Free Housing BC

الموقع الإلكتروني: smokefreehousingbc.ca

دعم الولادة وما بعد الولادة

DONA الدولية هي منظمة تصديق عالمية تمنح شهادات الدولا. يمكنك التعرف على أنواع الدعم التي توفرها مدربة الولادة على موقع الويب الخاص بهن والبحث عن دولا عاملة بالقرب منك. الموقع الإلكتروني: dona.org

يقدم اتحاد بريتش كولومبيا لمراكز صداقة السكان الأصليين وهيئة

صحة الأمم الأولى برنامج منحة الدولا (مدربة الولادة) لعائلات السكان الأصليين. الهدف من البرنامج هو زيادة نتائج الولادة الصحية لأسر السكان الأصليين عن طريق إزالة حاجز التكلفة للوصول إلى خدمات الدولا. يوفر برنامج المنح للأسر من السكان الأصليين التي تعيش في بريتش كولومبيا ما يصل إلى 1000 دولار من التغطية لخدمات برنامج الدولا مع كل حمل.

رقم الهاتف: 1-800-990-2432 (هاتف مجاني)، أو 250-388-5522

البريد الإلكتروني: doulasupport@bcaafc.com

الموقع الإلكتروني: bcaafc.com/dafgp

جمعية خدمات الدولا في بريتش كولومبيا تروّج لدعم الدولا للعائلات في بريتش كولومبيا. مهمتها هي زيادة الوعي حول دور الدولا في فترة ما حول الولادة (الخصوبة والولادة وما بعد الولادة وفقدان الطفل) داخل بريتش كولومبيا، لتقديم خدمة الإحالة إلى العائلات في بريتش كولومبيا، ولتقديم التثقيف المستمر للأعضاء ومهنيي الرعاية الصحية والجمهور بشكل عام. يقدم برنامج الإحالة الخاص بهم دعم الدولا التطوعي للأسر ذات الدخل المنخفض.

الموقع الإلكتروني: bcdoulas.org/find-a-doula

Sheway تعمل في فانكوفر وتقدم خدمات صحية واجتماعية شاملة للنساء الحوامل أو الأمهات لأطفال أقل من 18 شهرًا والذين يعانون صعوبات حالية أو سابقة من تعاطي المخدرات. يتكون البرنامج من رعاية صحية في فترة ما قبل الولادة وبعدها ورعاية الرضّع؛ والتثقيف والمشورة بشأن التغذية ونمو الطفل والإدمان وفيروس الإيدز والتهاب الكبد C والسكن وتربية الأطفال. تساعد منظمة Sheway أيضًا في تلبية الاحتياجات الأساسية، مثل توفير وجبات غذاء يومية مغذية وكوبونات طعام وأكياس طعام ومكملات غذائية وحليب صناعي وملابس. الموقع الإلكتروني: vhc.ca/Locations-Services/result?res_id=900

Herway Home تعمل في فيكتوريا وتوفر الرعاية الصحية الأولية والدعم الاجتماعي للنساء الحوامل والأمهات اللاتي لديهن تاريخ من تعاطي المخدرات، وُربما يكن قد تأثرن أيضًا بمشكلات الصحة النفسية والعنف والصدمات النفسية. تشمل الخدمات الاستشارات والمعلومات والتوعية المتعلقة بالمخدرات والكحول، ودعم الوالدين، ومعلومات الحمل وما بعد الولادة، والتغذية، وخدمات الرضّع والأطفال، والدفاع القانوني، والسكن، والمساعدة في الحصول على الدخل. رقم الهاتف المجاني: 250-519-3681

البريد الإلكتروني: herwayhome@viha.ca

الموقع الإلكتروني: islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home

مركز هارتوود للمرأة Heartwood Centre for Women عبارة عن منشأة سكنية بها 30 سريرًا تقع في فانكوفر، وتوفر علاجًا متكاملًا للنساء (الأكثر من 19 عامًا)، بما في ذلك النساء المتحوّلات جنسيًا، في جميع أنحاء بريتش كولومبيا واللاتي يعانين تعاطي المخدرات الشديد ومشكلات الصحة العقلية.

رقم الهاتف: 1-888-300-3088 داخل 2032

البريد الإلكتروني: heartwood@cw.bc.ca

الموقع الإلكتروني: bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre

يمول البرنامج الوطني لمكافحة تعاطي الكحول والمخدرات

(NNADAP) حاليًا 10 مراكز علاجية سكنية. يتم تقديم الخدمات للكبار والشباب والعائلات.

رقم الهاتف المجاني: 1-866-913-0033

الموقع الإلكتروني: fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres

رعاية الطفل

يمكن لمكتب وزارة الطفولة وتنمية الأسرة المحلي أو مكتب الصحة العامة تزويدك بمعلومات لمساعدتك في اختيار مرفق رعاية الأطفال. يمكنك أيضًا زيارة موقع هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الإنترنت للحصول على نصائح ومعلومات حول اختيار مقدمي الرعاية للأطفال.

الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308

وكالة الإيرادات الكندية تدير قوانين الضرائب لحكومة كندا ومعظم المقاطعات والأقاليم، بالإضافة إلى العديد من المزايا الاجتماعية والاقتصادية وبرامج الحوافز المقدمة عبر النظام الضريبي.

الموقع الإلكتروني: canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview

مراكز خدمة رعاية الأطفال توفر المعلومات بأكثر من 350 لغة في جميع أنحاء بريتش كولومبيا. برامج رعاية الطفل التابعة لوزارة الطفولة والتنمية الأسرية، من الساعة 8:30 إلى 4:30، من الاثنين إلى الجمعة.

رقم الهاتف المجاني: 1-888-338-6622

الموقع الإلكتروني: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit

الوائح التنظيمية لتراخيص رعاية الأطفال تصف ما هو مطلوب من الجهات المعنية برعاية الأطفال في بريتش كولومبيا.

الموقع الإلكتروني: health.gov.bc.ca/ccf/child_care

ابحث عن برامج وخدمات رعاية الطفل في جميع أنحاء المقاطعة التي تليها احتياجات عائلتك.

الموقع الإلكتروني: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/how-to-access-child-care/search-for-child-care

وزارة الطفولة وتنمية الأسرة في بريتش كولومبيا تقدم معلومات للوالدين حول كيفية اختيار رعاية الطفل وخيارات رعاية الطفل المحلية.

الموقع الإلكتروني: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children

معلومات دعم الولادة، هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC)

الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca/health-topics/tn9822

برنامج الشراكة بين الممرضة والأسرة هو برنامج صحة عامة مجاني للآباء والأمهات الذين يرزقون بطفلهم الأول ويضمن حصول الأم والطفل على الدعم في أثناء الحمل، وبعد ولادة الطفل و حتى بلوغ الطفل عامه الثاني.

الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/pregnancy/healthcare-providers-during-pregnancy/nurse-family-partnership

الرضاعة الطبيعية

La Leche League Canada يشجع ويعزز ويقدم الدعم والمعلومات المتعلقة بالرضاعة الطبيعية من الأمهات إلى الأمهات.

الموقع الإلكتروني: lllc.ca

جمعية مستشاري الرضاعة الطبيعية في بريتش كولومبيا هي منظمة استشاري الرضاعة الدوليين المعتمدين (IBCLCs) وغيرهم ممن يرغبون في حماية ودعم وتعزيز الرضاعة الطبيعية.

الموقع الإلكتروني: bclca.ca

خدمات أخصائيي التغذية في هيلث لينك بريتش كولومبيا

(HealthLink BC) هو خط مساعدة هاتفية يعمل به اختصاصيو تغذية مسجلون يمكنهم الإجابة عن أسئلة التغذية العامة والطبية. تتوفر خدمات الترجمة ب 130 لغة.

رقم الهاتف: 1-1-8

لمساعدة الصم وضعاف السمع (TTY)، اتصل بالرقم 1-1-7.

الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca/dietitian-services

مكاتب ومستشفيات الصحة العامة قد تقدم خدمات إضافية للرضاعة

الطبيعية مثل استشاري الرضاعة ومجموعات الدعم

وتقديم المشورة عبر الهاتف. اتصل بالهيئة الصحية المحلية

للحصول على مزيد من المعلومات.

وزارة العدل: يوفر برنامج إنفاذ إعالة الأسرة على معلومات حول الدعم المالي الحكومي للأسر.

الموقع الإلكتروني: fmep.gov.bc.ca/about-the-program

العناية بالأسنان

جمعية بريتش كولومبيا للأسنان

رقم الهاتف المجاني: 1-888-396-9888

البر الرئيسي السفلي: 604-736-7202

الموقع الإلكتروني: bcdental.org

جمعية خبراء صحة الأسنان في بريتش كولومبيا

رقم الهاتف: 604-415-4559

الموقع الإلكتروني: bcdha.bc.ca

برنامج أطفال بريتش كولومبيا الأصحاء (BC Healthy Kids) تساعد الأسر ذات الدخل المنخفض في تكاليف رعاية الأسنان الأساسية لأطفالهم. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع الإلكتروني أو تحدث مع وحدة الصحة العامة الخاصة بك.

رقم الهاتف المجاني: 1-866-866-0800

الموقع الإلكتروني: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

Smiles 4 Canada هو برنامج تديره المؤسسة الكندية للنهوض بتقويم الأسنان (CFAO) بالاشتراك مع الجمعية الكندية لتقويم الأسنان (CAO). يوفر البرنامج علاج تقويم الأسنان للشباب الكنديين الذين لولا ذلك لما كانوا قادرين على تحمل تكاليف العلاج.

الموقع: smiles4canada.ca

تنظيم الأسرة/تحديد النسل

منظمة Action Canada للصحة والحقوق الجنسية هي منظمة خيرية قائمة على حقوق الإنسان تكوّن جهودها من أجل دفع ودعم الصحة والحقوق الجنسية والإنجابية في كندا والعالم.

الموقع الإلكتروني: actioncanadashr.org/about/who-we-are

دليل الوالدين لاختيار ومراقبة رعاية الطفل وهو كتيب من حكومة بريتش كولومبيا يمكن أن يساعدك في اتخاذ قرارات بشأن رعاية الطفل.

الموقع الإلكتروني: gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/parents_guide_to_selecting_and_monitoring_child_care_in_bc_june_2016.pdf

نمو الطفل

يقدم برنامج نمو **الرضيع التابع لجمعية نمو الأطفال والرضع في بريتش كولومبيا** خدمات الوقاية والتدخل المبكر في المنزل للرضع والأطفال حتى سن 3 سنوات. يعمل الاستشاريون على تقييم الأطفال ويساعد الأسر من خلال تزويدهم بالأدوات والمهارات والاتصالات المجتمعية التي يحتاجونها لتعزيز نمو الطفل الأمثل ودعم تحديات النمو. للعثور على برنامج في منطقتك، اسأل ممرضة الصحة العامة أو مقدم الرعاية الصحية.

الموقع الإلكتروني: icdabc.ca/programs/infant-development-program

DECODA يمد الأطفال من سن الولادة حتى 5 سنوات بأساسات قوية في مجالات نمو الأمية والنشاط البدني والأكل الصحي من خلال الأنشطة الممتعة واللعب. يقدر هذا البرنامج التعلم والعلاقة الوثيقة التي تنشأ عندما يلعب الأطفال ومقدمو الرعاية معًا.

رقم الهاتف المجاني: decoda.ca/resources

Ready, Set, Learn هي مبادرة من حكومة بريتش كولومبيا العائلات تساعد على التواصل مع النظام المدرسي والهيئات المجتمعية.

الموقع الإلكتروني: gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn

بداية قوية (Strong Start) هي مؤسسة خيرية كندية مسجلة تساعد الأطفال على تعلم القراءة.

الموقع الإلكتروني: strongstart.ca

دعم الطفل

خدمات العدالة الأسرية لديها معلومات حول الدعم الحكومي للأسر.

الموقع الإلكتروني: gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice

خيارات للصحة الجنسية توفر خطًا هاتفيًا سرّيًا يعمل به ممرضات مُسجلات ومتطوعون مدربون.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-739-7367

البر الرئيسي السفلي: 604-731-7803

الموقع الإلكتروني: optionsforsexualhealth.org

مصادر العائلة

جمعية برامج موارد الأسرة في بريتش كولومبيا هي منظمة إقليمية غير ربحية تُكرس جهودها لزيادة الوعي بأهمية برامج موارد الأسرة المجتمعية. تقدم FRP خدمات في المجتمعات في جميع أنحاء المقاطعة ، وتعمل كمراكز مجتمعية تعزز وتدعم تنمية الأسر الصحية التي لديها أطفال قبل الولادة حتى سن 6 سنوات. الموقع الإلكتروني: frpbc.ca

BC Council for Families "مجلس بريتش كولومبيا للعائلات" **BC Council for Families** هو خدمة مجتمعية على مستوى المقاطعة تعمل نيابة عن العائلات والأشخاص الذين يقدمون خدمات للعائلات. تتوفر تتوفر معلومات حول الأبوة والأمومة بالإضافة إلى البرامج المخصصة والتدريب على الموقع الإلكتروني. الموقع الإلكتروني: bccf.ca

British Columbia Representative for Children and Youth مفوضية بريتش كولومبيا للأطفال والشباب تدعم الأطفال والشباب والأسر الذين يحتاجون إلى المساعدة في التعامل مع نظام خدمة الأطفال، وتضغط لتغيير النظام نفسه. المفوضية مسؤولة عن الدفاع عن الأطفال والشباب وحماية حقوق الفئات الأكثر ضعفًا، بما في ذلك أولئك الذين هم:

- خاضعون للرعاية أو يعيشون في دور رعاية أو مساكن جماعية
- يعيشون في منزل أحد الأقارب بموجب برنامج حكومي
- في مؤسسة رعاية الأحداث من الشباب

مفوضية الأطفال والشباب هي جهة مستقلة مسؤولة تباعة للهيئة التشريعية ولا ترفع تقاريرها إلى أي وزارة إقليمية.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-476-3933

الموقع الإلكتروني: rcybc.ca



غرفة تبادل المعلومات الوطنية بشأن العنف الأسري هو مركز مصادر للمعلومات عن العنف في علاقات القرابة أو الحميمة أو التبعية أو الثقة. الموقع الإلكتروني: cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence

VictimLinkBC هو خط مساعدة هاتفي على مستوى المقاطعة لضحايا العنف الأسري والجنسي وجميع الجرائم الأخرى. VictimLinkBC يمكن أن توفر الدعم الفوري على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. سيساعدك مسؤول خدمة المُتضررين في العثور على معلومات حول أقرب جهة تقدم الخدمات إلى المُتضررين.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-563-0808
مساعدة الصم وضعاف السمع (TTY): 604-875-0885
أرسل رسالة نصية: 604-836-6381.
البريد الإلكتروني: VictimLinkBC@bc211.ca
الموقع الإلكتروني: victimlinkbc.ca

الأبوة

Dad Central يربط هذا المركز ويلهم ويدرب الآباء والمجتمعات لتنشئة أطفال أصحاء من خلال توفير مكتبة واسعة من الموارد والإرشادات اللازمة للأب لخوض رحلته مع أطفاله. الموقع الإلكتروني: dadcentral.ca

الهيئات الصحية

دائرة الصحة في المنطقة الشمالية:
رقم الهاتف: 250-565-2649.
الموقع الإلكتروني: northernhealth.ca

دائرة الصحة في المنطقة الداخلية:
رقم الهاتف: 250-469-7070.
الموقع الإلكتروني: interiorhealth.ca

Vanier Institute of the Family معهد فانير للعائلة هو منظمة خيرية وطنية مكرسة لتعزيز رفاهية الأسر الكندية. ويقدم موقع الويب الخاص بها موارد حول العديد من القضايا المتعلقة بالأسرة. الموقع الإلكتروني: vanierinstitute.ca

العنف الأسري

عندما تقع حوادث العنف، ستجد مساعدة.

في حالة الطوارئ، اتصل بالرقم 1-1-9 واطلب الشرطة. إذا لم يكن لدى مجتمعك خدمة 1-1-9، فابحث عن رقم هاتف الطوارئ التابع للشرطة المحلية في الصفحة الأولى من دليل الهاتف تحت عنوان "الطوارئ".

جمعية إنهاء العنف في بريتش كولومبيا

الموقع الإلكتروني: endingviolence.org

BC Society of Transition Houses جمعية بريتش كولومبيا للمنازل الانتقالية هي منظمة شاملة إقليمية قائمة على جهود الأعضاء توفر القيادة والدعم والتعاون لتعزيز مجموعة خدمات بريتش كولومبيا التي تركز على الاستجابة للعنف ضد النساء والأطفال والشباب ومنعه وإنهائه. الموقع الإلكتروني: bcsth.ca

مركز المعرفة حول العنف القائم على النوع الاجتماعي هو مركز للمعلومات والموارد حول العنف القائم على النوع الاجتماعي. الموقع الإلكتروني: cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-en.html

خط مساعدة الأطفال هو خدمة الاستشارة الهاتفية المجانية الوحيدة في كندا، وتعمل على مدار 24 ساعة، وهي ثنائية اللغة وتضمن سرية الهوية، وتقدم المعلومات وخدمات الإحالة للشباب.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-668-6868
أرسل رسالة نصية مكتوب بها HOME إلى: 686868
الموقع الإلكتروني: kidshelpphone.ca

أوقفوا العنف الأسري هو مصدر موحد للمعلومات عن العنف الأسري. الموقع الإلكتروني: phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php

دائرة الصحة في منطقة الجزيرة:

رقم الهاتف: 250-370-8699.

الموقع الإلكتروني: islandhealth.ca

هيئة الصحة الساحلية في فانكوفر

رقم الهاتف المجاني: 1-866-884-0888

البر الرئيسي السفلي: 604-736-2033.

الموقع الإلكتروني: vch.ca

هيئة الصحة في منطقة فريزر

رقم الهاتف: 604-587-4600 أو رقم هاتف مجاني أو 1-877-935-5669

الموقع الإلكتروني: fraserhealth.ca

هيئة الخدمات الصحية الإقليمية في بريتش كولومبيا (Provincial Health Services Authority of BC)

رقم الهاتف: 604-675-7400.

الموقع الإلكتروني: phsa.ca

السمع

British Columbia Early Hearing Program (برنامج السمع المبكر في بريتش

كولومبيا) هو أول برنامج فحص على مستوى المقاطعة لفحص حاسة السمع عند الأطفال المولودين في بريتش كولومبيا. يوفر البرنامج خدمات متكاملة من فحص السمع إلى اختبار السمع، بالإضافة إلى دعم لغوي مبكر بعد تحديد ضعف السمع.

الموقع الإلكتروني: phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program

BC Family Hearing Resource Society هي منظمة غير ربحية توفر التدخل والدعم والتعليم وتعليم لغة الإشارة والتوجيه من نظير إلى نظير للعائلات في جميع أنحاء بريتش كولومبيا

الموقع: bcfamilyhearing.com

مركز السمع والنطق للأطفال في بريتش كولومبيا هو مركز يركز على الأسرة

مركز إكلينيكي وتعليمي يعلم الأطفال الذين يعانون من ضعف السمع الاستماع والتحدث، مما يمنحهم المهارات والثقة التي يحتاجونها لتحقيق أقصى إمكاناتهم.

الموقع: childrenshearing.ca

جمعية الأطفال الصم في بريتش كولومبيا هي وكالة غير ربحية تقدم

خدمات الموارد والبرامج والدعم والمعلومات لعائلات الأطفال المصابين بالصمم وضعاف السمع منذ الولادة وحتى سن الخامسة.

الموقع الإلكتروني: www.deafchildren.bc.ca

خدمات الصم وضعاف السمع في المقاطعة: تقدم خدمات الصم وضعاف

السمع الأطفال الذين يعانون من السمع والصم المكفوفين وأسرتهم مع مكان آمن لاستكشاف وتحقيق الأهداف الشخصية بلغة الإشارة الأمريكية (ASL) والبيئة الإنجليزية.

الموقع الإلكتروني: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/special-needs/deaf-hard-of-hearingdeafblind-blind-partially-sighted/deaf-hard-of-hearing

التطعيمات

ملفات هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) تحتوي على

معلومات حول العديد من الموضوعات المتعلقة بالتطعيمات.

الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca

ImmunizeBC يوفر معلومات حول التطعيمات في بريتش كولومبيا، بما في ذلك

الأسئلة الشائعة.

الموقع الإلكتروني: immunizebc.ca

BC Pediatric Society (جمعية طب الأطفال في بريتش كولومبيا) يساعد في

الدعوة إلى تحسين صحة الرضع والأطفال والشباب وأسرتهم.

الموقع الإلكتروني: bcpeds.ca/families/immunization

Vaccination and Your Child (التطعيم وطفلك) هو مصدر عبر الإنترنت لجمعية

طب الأطفال الكندية يجيب عن العديد من الأسئلة الشائعة حول تطعيم طفلك.

الموقع الإلكتروني: caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination_and_your_child

خدمات السكان الأصليين

يقدم اتحاد بريتش كولومبيا لمراكز الصداقة للسكان الأصليين وهيئة

صحة الأمم الأولى برنامج منحة الدول لعائلات السكان الأصليين. الهدف من البرنامج هو زيادة نتائج الولادة الصحية لأسر السكان الأصليين عن طريق إزالة حاجز التكلفة للوصول إلى خدمات الدول. يوفر برنامج المنح للأسر الأصلية التي تعيش في بريتش كولومبيا ما يصل إلى 1000 دولار من التغطية لخدمات الدول مع كل حمل.

رقم الهاتف: 1-800-990-2432 (هاتف مجاني)، أو 250-388-5522

البريد الإلكتروني: doulasupport@bcaafc.com

الموقع الإلكتروني: bcaafc.com/dafgp

Aboriginal Head Start Association of BC (رابطة السكان الأصليين هيد

ستارت في بريتش كولومبيا) تشمل 12 موقعًا حضريًا لمرحلة ما قبل المدرسة للسكان الأصليين تقدم التعليم والخدمات في مرحلة الطفولة المبكرة للأطفال السكان الأصليين وأسره.

الموقع الإلكتروني: ahsabc.net

BC Aboriginal Child Care Society (جمعية رعاية أطفال السكان الأصليين

في بريتش كولومبيا) هي منظمة إقليمية غير ربحية تقدم برامج الطفولة المبكرة للسكان الأصليين في جميع أنحاء بريتش كولومبيا.

الموقع الإلكتروني: acc-society.bc.ca

Aboriginal Infant Development Program (برنامج تنمية الرضع من

السكان الأصليين) تقدم الوقاية المنزلية ذات الصلة ثقافيًا وخدمات التدخل المبكر للرضع من السكان الأصليين. وهي منظمة موازية لبرنامج تنمية الرضع في بريتش كولومبيا. للحصول على معلومات حول البرامج المحلية، اتصل بمكتب المستشار الإقليمي لبرامج تنمية الأطفال من السكان الأصليين أو وحدة الصحة العامة في منطقتك.

رقم الهاتف المجاني: 1-866-388-4881

الموقع الإلكتروني: aidp.bc.ca

Aboriginal Supported Child Development (برنامج تنمية الطفل

المدعوم من السكان الأصليين) هو برنامج مجتمعي يقدم مجموعة من خدمات الاستشارات والدعم بطريقة موضوعية وذات صلة ثقافية للأطفال والأسر ومراكز رعاية الأطفال للسماح للأطفال الذين يحتاجون إلى دعم إضافي بالمشاركة في إعدادات رعاية الطفل الشاملة تمامًا. للعثور على برنامج في منطقتك، تحدث إلى ممرضة الصحة العامة أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني.

الموقع الإلكتروني: ascdp.bc.ca

BC Association of Aboriginal Friendship Centres (جمعية بريتش

كولومبيا لمراكز الصداقة للسكان الأصليين) تهدف إلى تحسين نوعية حياة السكان الأصليين في كندا وحماية ثقافة السكان الأصليين والحفاظ عليها لصالح جميع الكنديين.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-990-2432

الموقع الإلكتروني: bcaafc.com

First Nations Health Authority (FNHA) (هيئة صحة الأمم الأولى)

مسؤولة عن تخطيط وإدارة وتقديم الخدمات وتمويل البرامج الصحية، بالشراكة مع مجتمعات الأمم الأولى في بريتش كولومبيا. مسترشدة برؤية تضمين السلامة الثقافية والتواضع في تقديم الخدمات الصحية، تعمل هيئة صحة الأمم الأولى على إصلاح طريقة تقديم الرعاية الصحية إلى الأمم الأولى في بريتش كولومبيا من خلال الخدمات المباشرة والتعاون في الشراكة الإقليمية وابتكار النظم الصحية. عندما يتعلق الأمر بصحة الأم والطفل والأسرة، فإن نهج هيئة صحة الأمم الأولى هو الصحة والعافية الآن وفي المستقبل لجميع أفراد الأسرة.

رقم الهاتف المجاني: 1-866-913-0033

الموقع الإلكتروني: fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/
healthy-pregnancy-and-early-infancy

Métis Nation British Columbia – Children & Families تطور

وتعزز الفرص للمجتمعات التي تشملها اتفاقية الميتيس وأفراد الميتيس في بريتش كولومبيا من خلال توفير البرامج والخدمات الاجتماعية والاقتصادية ذات الصلة ثقافيًا.

الموقع الإلكتروني: mnbca.ca/documents-resources/children-families

KUU-US Crisis Line هو خط أزمات آمن ثقافيًا متاح على مدار الساعة طوال

أيام الأسبوع، بصرف النظر عن مكان إقامة الأفراد في بريتش كولومبيا. خدمات KUU-US مخصصة للأمم الأولى، وتقدمها الأمم الأولى، وجميع موظفي الاستجابة للأزمات معتمدين ومدربين في مجال السلامة الثقافية للسكان الأصليين.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-588-8717

خط الشباب: 250-723-2040

خط البالغين: 250-723-4050

الموقع الإلكتروني: www.kuu-uscrisisline.com

مجتمع الميم

Trans Care BC (رعاية المتحولين جنسيًا في بريتش كولومبيا) تربط الوالدين المتحولين جنسيًا والمتحولين جنسيًا من السكان الأصليين ومتنوعي الجنس بمقدمي الرعاية الداعمين للنوع الجنسي.

رقم الهاتف المجاني: 1-866-999-1514
البريد الإلكتروني: transcareteam@phsa.ca
الموقع الإلكتروني: phsa.ca/transcarebc

QMUNITY هي منظمة غير ربحية مقرها في فانكوفر تعمل على تحسين حياة المثليين والمتحولين جنسيًا وذوي الروحين من السكان الأصليين. وهي توفر مكاتبًا أكثر أمانًا لأفراد لمجتمع الميم (LGBTQ2S) وحلفائهم للتعبير عن الذات بشكل كامل مع الشعور بالترحيب والاندماج. يعمل مبنى المنظمة كمحفز للمبادرات المجتمعية والقوة الجماعية، وتقدم المنظمة الدعم الشخصي والمعلومات والإحالات للأشخاص المثليين والمتحولين جنسيًا والمتحولين جنسيًا من السكان الأصليين من جميع الأعمار ليعيشوا حياة أكثر صحة وسعادة. تشمل البرامج استشارات مجانية ومنخفضة التكلفة، وعيادة للأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي، واستشارة قانونية مجانية عبر Access Pro-Bono، وعيادة التوظيف السريع.

رقم الهاتف: 604-684-5307 داخلي 100
البريد الإلكتروني: reception@qmunity.ca
الموقع الإلكتروني: qmunity.ca

المصادر الطبية

كلية بريتش كولومبيا لأطباء الأسرة

رقم الهاتف: 604-736-1877
الموقع الإلكتروني: bccfp.bc.ca

كلية بريتش كولومبيا للممرضات والقابلات تنظم مهن التمريض والقابلة، وتحفظ بدليل عبر الإنترنت للممرضات والقابلات. يمكن للممرضات الممارسين تقديم الرعاية الأولية للأفراد والعائلات المحتاجة إلى مقدم رعاية أولية. يمكن للقابلات تقديم الرعاية الأولية للحوامل وأطفالهن حديثي الولادة، من بداية الحمل وحتى المخاض والولادة وحتى 6 أسابيع بعد الولادة.

هاتف: 604-742-2230

الموقع الإلكتروني: registry.bccnp.ca/ElasticSearch/Search

Canadian Pediatric Society (جمعية طب الأطفال الكندية) تعزز جودة الرعاية الصحية للأطفال الكنديين وتضع إرشادات لرعاية الأطفال. تقدم المنظمة مواد تعليمية حول مجموعة متنوعة من الموضوعات، بما في ذلك الحمل والتطعيمات وقضايا السلامة وصحة المراهقين.

رقم الهاتف: 613-526-9397 .
الموقع الإلكتروني: cps.ca

Caring for Kids (العناية بالأطفال) هو موقع ويب يزود الوالدين بمعلومات عن صحة أطفالهم ورفاههم. طورته جمعية طب الأطفال الكندية.

الموقع الإلكتروني: caringforkids.cps.ca

College of Midwives of British Columbia (كلية القابلات في بريتش كولومبيا) معايير الممارسة المهنية للقابلات المسجلات في بريتش كولومبيا. توفر القابلات الرعاية الأولية للنساء الحوامل والأطفال حديثي الولادة الطبيعيين من بداية الحمل وحتى المخاض والولادة، وحتى 6 أسابيع بعد الولادة.

رقم الهاتف: 604-742-2230
الموقع الإلكتروني: cmbc.bc.ca

عيادة Oak Tree في بريتش كولومبيا يقدم مستشفى النساء والمركز الصحي رعاية متخصصة ومتعددة الاختصاصات لفيروس الإيدز (نقص المناعة البشرية) للنساء طوال فترة حياتهن. ويشمل الرعاية منذ الميلاد وطوال الطفولة والمراهقة والبلوغ - بما في ذلك الصحة الإنجابية والحمل وانقطاع الطمث وما بعده - في بيئة آمنة.

رقم الهاتف: 1-888-711-3030

الموقع الإلكتروني: bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families or bcwomens.ca

(Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (SOGC

(جمعية أطباء التوليد وأمراض النساء في كندا) هي هيئة رائدة في مجال رعاية الصحة الإنجابية. توفر جمعية أطباء التوليد وأمراض النساء في كندا التثقيف العام حول القضايا الهامة المتعلقة بصحة المرأة.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-561-2416

الموقع الإلكتروني: sogc.org

الصحة النفسية

للحصول على معلومات حول مجموعات دعم اكتئاب فترة ما حول الولادة، اتصل بوحدة الصحة العامة.

Mental Health and Substance Use Service Map (خريطة خدمة الصحة النفسية وتعاطي المواد المخدرة) هي قائمة يمكن البحث فيها عن مصادر وخدمات الصحة النفسية واستخدام المواد المخدرة، مرتبة حسب المجتمع. الموقع الإلكتروني: gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/map

(British Columbia Association for Living Mindfully (BCALM (جمعية بريتش كولومبيا للعيش بوعي) هي جمعية غير ربحية مكرسة لتسهيل زيادة الوعي وتقليل التوتر في المنازل والمدارس وأماكن العمل في جميع أنحاء بريتش كولومبيا. وتقدم برامج إدارة الإجهاد القائمة على الوعي في جميع أنحاء المقاطعة، والتي تغطي خطة الخدمات الطبية بعضها عن طريق إحالة من مقدم رعاية أولية.

البريد الإلكتروني: info@bcalm.ca
الموقع الإلكتروني: bcalm.ca

المهاجرون واللاجئون الجدد

New Beginnings Maternity Clinic (عيادة البدايات الجديدة للأمومة) توفر رعاية أمومة شاملة للنساء اللاتي ليس لديهن تغطية خطة الخدمات الطبية الإقليمية (MSP)، ويعانين صعوبات مالية كبيرة، واللاتي يستوفين معايير الأهلية على النحو الذي يحدده مستشفى بريتش كولومبيا للنساء. رقم الهاتف: 604-875-2396

الموقع الإلكتروني: bcwomens.ca/our-services/pregnancy-prenatal-care/maternity-care-for-new-immigrants

The Interim Federal Health Program (برنامج الصحة الفيدرالي المؤقت) يغطي خدمات طبية معينة قبل المغادرة للاجئين القادمين إلى كندا لإعادة التوطين ويوفر تغطية محدودة ومؤقتة لمزايا الرعاية الصحية لبعض الأشخاص غير المؤهلين للحصول على تأمين صحي إقليمي أو إقليمي (PT).

الموقع الإلكتروني: canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summary

Welcome BC يقدم العديد من الخدمات والدعم للوافدين الجدد لمساعدتهم على الاستقرار في المقاطعة

الموقع الإلكتروني: www.welcomebc.ca/Resources-For/Communities-Service-Providers/Services-and-Programs-for-newcomers

BC Reproductive Mental Health Program يقدم (برنامج الصحة العقلية الإنجابية في بريتش كولومبيا) مصادر متعلقة بالصحة العقلية للأم، بما في ذلك الأدوات التي يمكنك استخدامها بنفسك. من خلال الإحالة من مقدم الرعاية الصحية، يقدم البرنامج استشارات للاكتئاب في أثناء الحمل وبعد الولادة. الموقع الإلكتروني: reproductivementalhealth.ca

Pacific Post Partum Support Society (جمعية الباسيفيك لدعم ما بعد الولادة) هي جمعية غير ربحية مكرسة لدعم احتياجات الأمهات وأسرهن بعد الولادة. الدعم متاح عبر الهاتف والرسائل النصية، **الاكتئاب والقلق في فترة الحمل والولادة: دليل ذاتي للأمهات.**

رقم الهاتف المجاني: 1-855-255-7999
رقم الهاتف: 604-255-7999 .
الموقع الإلكتروني: postpartum.org

BC Crisis Line (خط أزمات بريتش كولومبيا للدعم العاطفي للشباب والكبار وكبار السن الذين يعانون الكرب، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. رقم الهاتف المجاني: 1-800-784-2433 الموقع الإلكتروني: crisiscentre.bc.ca

هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) يوفر معلومات عن الصحة العقلية ومجموعة متنوعة من الموضوعات الصحية الأخرى. رقم الهاتف: 1-800-668-6868 الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca/mental-health

KUU-US Crisis Line هو خط أزمات آمن ثقافيًا متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، بصرف النظر عن مكان إقامة الأفراد في بريتش كولومبيا. خدمات KUU-US مخصصة للأمم الأولى، وتقدمها الأمم الأولى، وجميع موظفي الاستجابة للآزمات معتمدين ومدربين في مجال السلامة الثقافية للسكان الأصليين.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-588-8717
خط الشباب: 250-723-2040
خط البالغين: 250-723-4050
www.kuu-uscrisisline.com

دليل الأغذية الكندي متاح من خلال الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة الكندية.

الموقع الإلكتروني: food-guide.canada.ca/en

خدمات أخصائي التغذية بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC)

يمكن أن يجيب عن أسئلتك حول الأكل الصحي والغذاء والتغذية. أخصائيو التغذية المسجلون متاحون عن طريق البريد الإلكتروني والهاتف من 9 صباحًا إلى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة. الخدمات متوفرة بأكثر من 130 لغة.

رقم الهاتف المجاني: رقم الهاتف: 1-800-7-1-1 (أو 7-1-1 للصم وضعاف السمع)

البريد الإلكتروني: healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian

الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca/dietitian-services

الأبوة والأمومة

Parents without Partners، و *Mother Goose*، و *Nobody's Perfect*، بالإضافة إلى برنامج مصادر الأسرة (مكان العائلة)، متاحة في العديد من المجتمعات. اتصل بوحدة الصحة العامة المحلية أو وكالة الصحة العقلية أو مركز مصادر الأسرة.

BC211 يربط الناس بالمجتمع والخدمات الحكومية والاجتماعية التي يحتاجون إليها. المساعدة سرية ومتوفرة بعدة لغات. اتصل أو تحدث عبر الإنترنت أو أرسل رسالة نصية 1-800-2-1-1 يوميًا بين الساعة 8 صباحًا و 11 مساءً.

اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى: 1-800-2-1-1

الموقع الإلكتروني: bc211.ca

Parent Support Services Society of BC (جمعية خدمات دعم الوالدين)

في بريتش كولومبيا) توفر الدعم الأبوي للمساعدة الذاتية للآباء والأجداد الذين يربون أحفادهم ومقدمي الرعاية من الأقارب ومقدمي الرعاية في جميع أنحاء بريتش كولومبيا من خلال برنامج دوائر دعم تربية الأطفال.

الموقع الإلكتروني: parentsupportbc.ca/support-circles

النشاط البدني

Physical Activity Services – HealthLink BC (خدمات النشاط البدني

- في هيلث لينك بريتش كولومبيا) يعمل بها متخصصون مؤهلون في التمرينات والذين يقدمون معلومات عامة عن النشاط البدني وإرشادات مهنية لمساعدة سكان بريتش كولومبيا على أن يكونوا أكثر نشاطًا بدنيًا ويتبعون أسلوب حياة أكثر صحة. تتوفر خدمات الترجمة بعدد 130 لغة.

رقم الهاتف: رقم الهاتف: 1-800-7-1-1 (أو 7-1-1 للصم وضعاف السمع)

الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca/physical-activity

Canadian 24-Hour Movement Guidelines (إرشادات الحركة الكندية

على مدار 24 ساعة) تبين أن هناك علاقة مهمة بين الصحة العامة ومقدار النوم والسلوك المستقر والنشاط البدني الذي يحصل عليه الأطفال في فترة 24 ساعة.

الموقع الإلكتروني: csepguidelines.ca

HealthLink BC

الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca

دعم ما بعد الولادة

BC Association of Pregnancy Outreach Programs هو برنامج يقدم

الدعم المجاني في فترة ما بعد الولادة بما في ذلك المشروع التجريبي للرعاية الصحية للحمل الذي يوفر الدعم للأفراد الأبوة والأمومة حديثًا الذين يستخدمون أو استخدموا المواد في المقاطعة ومركز الحمل الذي يوفر إمكانية الوصول إلى الإحالات إلى البرامج والخدمات المحلية ومكتبة موارد قائمة على الأدلة ونشرة إخبارية شهرية، ندوات عبر الإنترنت ومباشرة ومسجلة مثيرة، ودروس وأحداث افتراضية

الموقع: bcapop.ca

جمعية المحيط الهادئ لدعم ما بعد الولادة تقدم الدعم للأمهات

وأسرهم الذين يعانون من ضائقة ما بعد الولادة / الفترة المحيطة بالولادة والاكنتاب والقلق من خلال مجموعات الدعم والدعم عبر الهاتف والنص.

الموقع: postpartum.org

الحمل

تعمل جمعية **BC Association of Pregnancy Outreach Programs** على تحسين جودة خدمات صحة الأم والطفل من خلال توزيع خدمات ما قبل الولادة الفيتامينات، معلومات عن المشاريع البحثية ذات الصلة ، وتقديمها برامج التوعية المتعلقة بالحمل للجمهور بما في ذلك المشروع التجريبي للرعاية الصحية أثناء الحمل ومركز الحمل. الموقع الإلكتروني: bcapop.ca

مستشفى ومركز صحي المرأة في بريتش كولومبيا

الموقع الإلكتروني: bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting

HealthLink BC

الموقع الإلكتروني: healthlinkbc.ca

حاسبة زيادة الوزن في أثناء الحمل

الموقع الإلكتروني: hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-eng.php

الأدوية بوصفة طبية

PharmaCare تدعم الأدوية والإمدادات الطبية الصالحة التي تستلزم وصفة طبية.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-663-7100

البر الرئيسي السفلي: 604-683-7151.

الموقع الإلكتروني: gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/

pharmacare-for-bc-residents

السلامة

BCAA Child Passenger Safety Program (برنامج سلامة الركاب من الأطفال التابع لجمعية بريتش كولومبيا للسيارات) يوفر المعلومات والمصادر للحفاظ على سلامة الأطفال في أثناء ركوب السيارات على طرق بريتش كولومبيا.

رقم الهاتف المجاني: 1-877-247-5551

الموقع الإلكتروني: bcaa.com/community/child-car-seat-safety

BC Injury Research and Prevention Unit توفر (الوحدة المعنية بأبحاث الإصابات والوقاية منها في بريتش كولومبيا) صحائف وقائع مفيدة عن طريق البريد الإلكتروني.

الموقع الإلكتروني: injuryresearch.bc.ca

Canada Safety Council (مجلس السلامة الكندي) هو منظمة خيرية وطنية غير حكومية تقدم معلومات السلامة والتعليم والتوعية التي تغطي حركة المرور والمنزل والعمل والترفيه.

رقم الهاتف: 613-739-1535

الموقع الإلكتروني: canadasafetycouncil.org

Canadian Red Cross (الصليب الأحمر الكندي) يعلم رعاية الأطفال في حالات الطوارئ والإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي والمهارات الأساسية للتعامل مع حالات الطوارئ.

رقم الهاتف المجاني: 1-877-356-3226

الموقع الإلكتروني: redcross.ca

Environmental Working Group (مجموعة العمل البيئية) هي منظمة غير ربحية توفر معلومات لدعم اختيار المستهلك والعمل المدني. تنشر أدلة المستهلك من أجل مساعدة الأفراد والعائلات على تقليل تعرضهم لمبيدات الآفات والسموم، وتعزيز الأسر والبيئات الصحية.

الموقع الإلكتروني: ewg.org

وزارة الصحة الكندية: سلامة المنتجات الاستهلاكية

رقم الهاتف المجاني: 1-866-662-0666

الموقع الإلكتروني: hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php

National Highway Traffic Safety Administration (الإدارة الوطنية لسلامة الطرقات السريعة) هو موقع إلكتروني أمريكي يوفر معلومات حول عمليات استدعاء مقاعد الأطفال في السيارة.

الموقع الإلكتروني: nhtsa.gov

Poison Control Centre (مركز مكافحة السموم) يوفر خدمات المعلومات عن السموم على مدار 24 ساعة.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-567-8911

الموقع الإلكتروني: dpic.org

الاحتياجات الخاصة

إذا كنت تعتقد أن طفلك يعاني مشكلة في النمو أو إعاقة ما، فيمكن لممرضة الصحة العامة مساعدتك. لدى معظم المجتمعات برنامج لتنمية الرضع يمكن أن يساعدك في العثور على خدمات وأنشطة الدعم لطفلك، التي من شأنها تعزيز النمو.

وزارة الطفولة وتنمية الأسرة: تقدم خدمات التدخل في مرحلة الطفولة المبكرة للرضع والأطفال الصغار الذين تظهر عليهم علامات في النمو أو إعاقة - أو المعرضين لخطر الإصابة بهذا. صُممت هذه الخدمات وفقًا للاحتياجات الخاصة لكل طفل وأسرته. رُز الموقع الإلكتروني أو اتصل بطبيبك أو ممرض الصحة العامة المحلي **أو مزود الخدمة المحلي.**

الموقع الإلكتروني: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development-38610

Supported Child Development of the Infant and Child Development Association of BC (برنامج تنمية الطفل المدعوم لجمعية تنمية الرضع والأطفال في بريتش كولومبيا) هو برنامج مجتمعي يقدم مجموعة من خدمات الاستشارات والدعم للأطفال والأسر ومراكز رعاية الأطفال حتى يتمكن الأطفال الذين لديهم احتياجات دعم إضافية من المشاركة في إعدادات رعاية الطفل الشاملة تمامًا. للعثور على برنامج تنمية الطفل المدعوم في منطقتك، اسأل ممرضة الصحة العامة أو مقدم الرعاية الصحية، أو اتصل بمكتب وزارة الطفولة وتنمية الأسرة المحلي لديك.

الموقع الإلكتروني: icdabc.ca/programs/supported-child-development

المُعالجة المُقوّمة للنطق

تتوفر خدمات النطق واللغة من خلال دائرة الصحة العامة ومجموعة متنوعة من مقدمي الخدمات المجتمعية.

جمعية بريتش كولومبيا لأخصائيي أمراض النطق واللغة وأخصائيي السمع

رقم الهاتف المجاني: رقم الهاتف المجاني: (222-7572) BCASLPA (1-877-7572)
الموقع الإلكتروني: speechandhearingbc.ca/public

Emergency Management BC (إدارة الطوارئ في بريتش كولومبيا) تقدم المساعدة في التخطيط للطوارئ وإنشاء مجموعات الطوارئ.
الموقع الإلكتروني: gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery

Public Health Agency of Canada (وكالة الصحة العامة الكندية) تقدم معلومات عبر الإنترنت حول العديد من موضوعات سلامة الأطفال.
الموقع الإلكتروني: phac.gc.ca

Parachute توفر معلومات حول الحفاظ على سلامة الأطفال ومنع الإصابات.
رقم الهاتف المجاني: 1-888-537-7777
الموقع الإلكتروني: parachutecanada.org

Safe Start هو برنامج للوقاية من الإصابات تابع لمستشفى بريتش كولومبيا للأطفال، وهو يوفر معلومات للوالدين ومقدمي الرعاية حول كيفية جعل المنازل والسيارات أكثر أمانًا.
الموقع الإلكتروني: bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety

John's Ambulance (سيارة إسعاف سانت جون) تقدم برامج في الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي ورعاية الأطفال. تم إدراج الفروع المحلية لإسعاف سانت جون في الصفحات البيضاء من دليل الهاتف، وفي الصفحات الصفراء تحت عنوان "خدمات الإسعافات الأولية First Aid Services".
الموقع الإلكتروني: sja.ca

متلازمة هز الرضيع

لمنع متلازمة هز الرضيع في بريتش كولومبيا

رقم الهاتف: 1-888-300-3088
الموقع الإلكتروني: dontshake.ca

The Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia (مركز التدخل في الأزمات ومكافحة الانتحار في بريتش كولومبيا) يوفر دعمًا نفسيًا مجانيًا وسريًا وغير قضائي على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع للأشخاص الذين يعانون مشاعر الكرب أو اليأس.

رقم الهاتف المجاني: 1-800-784-2433
الموقع الإلكتروني: crisiscentre.bc.ca

الرؤية

يتم تغطية فحوصات النظر السنوية بموجب خطة الخدمات الطبية في بريتش كولومبيا (MSP) للأطفال والمراهقين حتى سن 18 عامًا.

برنامج BC Healthy Kids (أطفال بريتش كولومبيا الأصحاء) يساعد الأسر ذات الدخل المنخفض على تحمل تكاليف النظارات الطبية لأطفالهم. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع الإلكتروني، أو اتصل بوحدة الصحة العامة أو تواصل معهم.

رقم الهاتف المجاني: 1-866-866-0800

الموقع الإلكتروني: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

BC Doctors of Optometry تقدم مؤسسة أطباء البصريات في بريتش كولومبيا أداة للعثور على دكتور في البصريات.

الموقع الإلكتروني: bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor

BC Doctors of Optometry Eye Health Library (مكتبة أطباء البصريات في بريتش كولومبيا لصحة العين)

الموقع الإلكتروني: bc.doctorsofoptometry.ca/eye-health-library

نحن نبحث دائمًا عن مصادر جديدة ومفيدة للعائلات. إذا كان لديك أي اقتراحات، يُرجى الاتصال بنا على healthlinkbc@gov.bc.ca.



- الأبوة والأمومة
- الاختلافات الثقافية 56
- الأمومة الفردية 57
- تربية التوائم 57
- إجازة الأمومة 58
- الإجازة الوالدية 58
- الإجهاد 10, 22, 47, 49, 54, 85
- الإجهاد التلقائي 10, 11, 13, 18, 28, 29, 31, 32, 49, 54
- أحماض أوميغا 3 الدهنية 17, 18
- أحواض الاستحمام الساخنة 9
- اختصاصي الأعشاب 10
- إخراج البول (التبول)
- الأم 13, 23, 43, 51, 52
- الطفل 70, 81
- الأخوة (راجع الأطفال الأكبر سنًا)
- أدقيل (راجع الأبيوبروفين)
- أدوات الرضاعة، التنظيف والتعقيم 108
- الأدوية
- الأم في أثناء المخاض 45
- الحساسية 110
- حمض الأسيتيل ساليسيليك (الأسبرين) 79
- الحمل، أثناء 10
- الرضاعة الطبيعية، أثناء 102
- ارتفاع ضغط الدم 20, 26, 28, 29, 47
- ارتكاض الجنين 32
- إساءة المعاملة 10, 47, 100
- الاستحمام 72
- الاستحمام، الأم
- أثناء الحمل 9, 29, 33
- أثناء المخاض 38, 41, 45
- بعد الولادة 25, 51, 64
- الاستحمام، الطفل 43, 72

- الاسترخاء في أثناء المخاض 38
- استشاري الرضاعة 7, 57, 90, 91, 105, 106
- الاستعداد للمولود جديد
- الحيوانات الأليفة 50
- السلامة 50, 66, 67, 68, 82
- الإسهال 81
- أسيتامينوفين(التايلينول) 31, 79, 99, 102
- الأشعة السينية 10
- الأشعة المقطعية 10
- اضطرابات طيف الكحول الجنينية 11
- أطعمة الحبوب الكاملة 16, 17, 18
- الأطعمة الصلبة 109
- الأطعمة غير المبسترة 18, 101, 105
- الأطفال الأكبر سنًا 50, 67, 68, 82, 91
- الأغذية البروتينية 17
- الأفيونيات 10
- أقفاص لعب الأطفال 83
- اكتساب الوزن أثناء الحمل 20
- اكتئاب الفترة المحيطة بالولادة 22, 54
- الاكتئاب 25, 53, 54, 55
- الأكزيما 110
- التصاق اللسان 100
- التهاب الأذن 78, 102
- التهاب الثدي 99
- التهاب الكبد ب 14, 105
- التهاب المهبل البكتيري 13
- الأكل
- أثناء الحمل 16 – 19
- في أثناء الرضاعة الطبيعية 101
- ألم الثدي (راجع امتلاء الثدي)
- ألم الحوض 51
- ألم الظهر 32
- ألم العانة 32, 51
- ألم المغين 33
- الألم المهبلي 51
- امتلاء الثدي 98
- الأمراض المنقولة جنسيًا 12 – 15
- الإمساك
- الأم 17, 21, 32, 33, 52

- الرضيع 80, 90
- الأمهات الأكبر سنًا (راجع الحمل-فوق 35 عامًا)
- الإوضاع، المخاض 39
- الأوكسيكودون 10
- الأبيوبروفين (أدقيل) 10, 79

ب

- بدائل السكر 18
- البصق 81, 95, 100
- البواسير (راجع ما قبل المخاض)
- البيروبيين 80

ت

- التايلينول
- التبرز (راجع حركات الأمعاء)
- تبيكين
- البقاء هادئة 74
- خارجة عن السيطرة/مستمرة، الأم 54
- فترة البكاء الأرجواني 74
- مساعدة الطفل على الهدوء 74
- التبول (راجع التبول)
- التتراهيدروكانابينول (THC) (راجع القنب)
- التثلب الصبغى 18, 28
- تحفيز المخاض 44
- تخفيف الآلام، في أثناء المخاض
- إخصائ العصب القرحي 46
- أكسيد النيتروز 46
- التخدير الكلي 46
- حقن الماء المعقم 46
- دون أدوية 45
- فوق الجافية/الثخاعي 46
- التخيل 38
- التدخين 9, 11, 26, 34, 47, 102
- التدخين الإلكتروني 102
- التدخين السلبي 11
- التدليك 38
- أثناء وقت الاستلقاء على البطن 75
- أثناء المخاض 37, 38, 39, 45
- تدليك الثدي 96

الثالث الثاني من الحمل 32, 34, 35

ج

جعل الطفل يتجشأ 95

الجفاف 81

جليسة الأطفال 60

الجنيتيانا الزرقاء 26, 78

الجنس 25, 29, 51, 53, 61

الجنين 34

ح

الحبل السري 6, 29, 30, 43, 72

حرقة المعدة 33

حركة الأمعاء

الأم 52

الطفل 70

حركة الجنين (ارتكاض الجنين) 32

الحساسية، الطعام 79, 110

الحصبة الألمانية (الحميراء) 29, 77

حقن فيتامين ك 76

حليب الثدي (راجع حليب، بشري)

الحليب المتبرع به 105

الحليب، البشري

إعادة التسخين 97

اعتصار الحليب 96 – 97

التخزين 97

مشاركة الأقران 105

حملات الأطفال 83

حمامات البخار 9

الحمامات الساخنة 9

حماية الطفل 82

حمض الفوليك 17, 19, 101

الحمل

الاعتناء بنفسك 21 – 25

أكبر من 35 عامًا 28

اكتساب الوزن 20

التغذية الجيدة خلال 16 – 19

الرعاية الصحية في أثناء 26 – 27

في أثناء الحمل 31, 32

التركيز على نقطة محورية 38

تسجيل الميلاد 58

التسمية، الطفل 58

التسنين 73 – 74

التطعيمات 77

تعاطي المواد المخدرة (راجع الكحول ، القنب ،

التدخين، مخدرات الشارع)

التعقيم (راجع أدوات الرضاعة ، التنظيف والتعقيم)

التعلق العاطفي 69, 85

التغذية (راجع تناول الطعام الصحي)

تغطية فير فارما كير (Fair PharmaCare)

PharmaCare 59

تغيير الحفاض

اختيار نوع الحفاض 71

طفح الحفاض 80

التقلصات المؤلمة 29, 33, 41, 47, 51

تَقْلُصَاتُ براكستون هيكس 33

التقلصات 33, 38, 39, 41, 42, 44, 46

التقميم 67 – 68, 68 – 69

تلاشي عنق الرحم 40

التلامس الجسدي 90, 91, 92, 93, 94, 95

تمارين إمالة الحوض 23, 39

تمارين كيجل 23, 33, 51, 52

تمزق الأغشية المبكر 29

تناول الطعام الصحي

الحمل 19 – 22

في أثناء الرضاعة الطبيعية 101

تنظيم الأسرة 61 – 64

التنفس في أثناء المخاض 39

توأمان وثلاثة توأم (راجع الترتيب، التوائم)

التوليد بالشفط 44

ث

الثقافة 56

الثالث الأول من الحمل، الأم 20, 31

الثالث الأول من الحمل، الطفل 34

الثالث الثالث من الحمل 20, 28, 33, 34, 35

عوامل الخطر 28

فريق الدعم 7 – 8

المراحل 30 – 33

الحمى 74, 77, 78, 79, 110

الحمى، الطفل 73, 78

الحميراء (الحصبة الألمانية) 29, 77

حول العينين 78

خ

خالي من مادة البيسفينول أ 97

الختان 76

الخدج 48

المخاض 12, 13, 25, 29, 47

الولادة 10, 11, 12, 13

الخدمات 116

الخضراوات والفواكه 16, 17, 19

خطة الخدمات الطبية 28 – 29, 58, 61 – 62

خطوات الطفل الأولى 3, 82, 85, 100

د

د، فيتامين 17, 91

داء الزهري 15 – 16

داء السكري، غير الحملي 26, 28, 47

درجة الحرارة

تخزين الحليب 97

الجسم، الأم 9

الجسم، الطفل 47

الحمى، الطفل 78, 79

الطعام المطهو 19

درجة حرارة الجسم، الطفل 65

دليل الأغذية الكندي 111

الدوالي الوريدية 32

الدورة الشهرية 31, 34, 52, 63

الدولا 7, 36, 91

ر

رتق القناة الصفراوية 70

الرحم 6, 11, 20, 23, 25, 26, 30, 34, 43, 44, 45, 51

63, 61

رد الفعل التحسسي 110
الرصاص، في ماء الصنبور 18
الرضاعة الصناعية 106
الرضاعة الطبيعية 90 – 110

الأدوية 102

اعتصار الحليب 96 – 97
التهاب الثدي (عدوى الثدي) 99
الأكل أثناء 101
ألم الثدي (امتلاء الثدي) 98
ألم الحلمات 98
الأوضاع 93
إيجاد الدعم 91
التحضير لـ 90

تخزين حليب الثدي 97
تدفق الحليب 95
التصاق اللسان 100
التقام الطفل للثدي 94
الجراحة، الثدي/الصدر 100
الحلمات المسطحة أو المقلوبة 100
الرضاعة العنقودية 92
الصعوبات 98 – 100
العناية بالنفس 91
العودة إلى العمل 100
الفوائد 90

القلع (عدوى فطرية) 99

القنب 103

الكحول 103

اللبأ 91

مخدرات الشارع 103

مضخة الثدي 96, 97, 99, 100, 108

مكملات الرضاعة الطبيعية 104

مكملات فيتامين د 91

الملامسة الجسدية 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96

وسائد الثدي الماصة 95

رضيع منخفض الوزن 48

الرعاية الطبية، الحمل 26 – 27

الرعاية الطبية، الطفل 76 – 81

رعاية الطفل 60

رعاية الكانجارو 48

رغبات الولادة 45

الركض 83

الرؤية

الطفل 47, 87

غائمة أو ضبابية، الأم 29, 32, 52

ز

الزناكس 10

زجاجة الرضاعة 96, 97, 105, 109

الزئبق 18, 78

س

السائل الأمنيوسي 20

سحب السائل الأمنيوسي 28, 29

السعال الديكي (راجع الشاهوق)

السعال والعطس، الطفل 80

السفر

السفر بالسيارة، الأم 24

السفر بالطائرة، الأم 24

مقعد سيارة الرضع/الأطفال 67, 84

السكري الحلمي 20, 21, 27, 28

سلامة الغذاء 19

السلامة، الطفل

حملات الأطفال 83

الشمس 75

العامية 82

عربات الأطفال 83

قفص لعب الأطفال 83

اللهايات 83

مقاعد السيارة 84

المهد 67

النظافة الصحية 82

السمع، الرضيع 76, 78

السيئبنة المشقوقة 27, 28

السيلان 13

ش

الشاهوق، السعال الديكي 27, 77

الشاي العشبي 18, 101

الشرى 110

الشعور بالإرهاق 33, 55

الشفرة 6, 72

شق العجان 42

ص

الصداع 29, 31, 32, 46, 52, 62

ض

الضغط المضاد 39

ط

طبيب الأطفال 36

طبيب التوليد 7, 36

طبيب المداواة الطبيعية 7, 10
الطبيب، اختيار (راجع مقدم الرعاية الصحية)

ظ

الظهور الدموي (إفرازات وردية) 38, 42

ع

العادات الصحية 9, 75

عامل ريبس وفصيلة الدم 29

عربات الأطفال 52, 74, 81, 82, 83

عضلات

تقلصات العضلات، الساق 33

عضلات البطن 23

العقدية من المجموعة ب 27

العقي 70, 91

العلاج بالماء 38

العلاجات الطبيعية 10

علامات تمدد الجلد 33

العمل

إجازة من 58

المُبكر 47
مراحل 41 - 43
المخاض الكاذب (راجع ما قبل المخاض)
مخدرات الشارع 11, 103, 105
المراسم 37
مراقبة الجنين 39, 42
المرحلة الانتقالية، المخاض 41
مرهم العين 76
المزاج 21, 22, 31, 53, 54
مسبب للحكة
الجلد، الأم 31, 33, 46, 99
الجلد، الطفل 80
العيون، الطفل 79, 110
المهبل، الأم 31
المستشفى، حزم الحقائق 37
مُستلزمات الطفل 82 - 84
المُستنشقات 11
مشاركة السرير 68
المشايات 82
المشيمة المنزاحة 28
المشيمة 6, 11, 12, 16, 20, 27, 28, 30, 34
43, 40
مقاعد السيارة 84
مقدم الرعاية الصحية، الاختيار 7 - 8
مقدمو الرعاية، الصحة 8
مكملات الرضاعة الطبيعية 104 - 105
مكملات ما قبل الولادة 19, 26
المكملات، الأم
الأعشاب 19, 102, 105
الحديد 19
حمض الفوليك 19, 101
زيت السمك 19
الصويا 18, 19
فيتامين أ 19
فيتامين ب 12 19
الكالسيوم 19
ما قبل الولادة 19, 26, 91
المكملات، الطفل

القنب 12
القيء 110
الأم (راجع الغثيان)
الطفل 81

ك

الكافيين 9
الكالسيوم 17
الكانابيديول (CBD راجع القنب)
الكبد 14, 18, 19, 29, 79
الكحول 11, 34, 68, 101, 102, 103, 105, 115
كرة الولادة 39
الكلاميديا 13
كوخ العرق 9 - 10
الكوكايين 11
الكيس الأميوسي 29, 30, 38, 41

ل

اللبأ 91
اللهايات 99
اللهايات (السكاتات) 73, 74, 78, 83
اللياقة البدنية (راجع النشاط البدني)

م

ما قبل المخاض 33, 38
الماريجوانا (راجع القنب)
متحول جنسيًا 8
متلازمة داون 27, 28
متلازمة موت الرضع المفاجئ (راجع متلازمة موت الرضيع المفاجئ)
متلازمة موت الرضيع المفاجئ 11, 66, 90, 102
المخاض 15
الاسترخاء في 38
الاستعداد 38 - 39
الإجراءات الطبية 44 - 45
الأوضاع المريحة 39
تخفيف الألم 45
التنفس في 39

البحث عن عمل 57
الرضاعة الطبيعية و 100
السلامة 25, 33
العناية بالأسنان، الأم 8, 9, 10, 32
العناية بالأسنان، الطفل
التسنين 73
التنظيف 72
المساعدة في دفع تكاليف 58
العناية بالأطافر، الطفل 72
العناية بالظهر 23
العنف 10, 26
العودة بالطفل إلى المنزل 50

غ

الغثيان 62, 64
غثيان الحمل الصباحي 12, 31

ف

الفالسيوم 10
فحص الجلوكوز 27
فحص الحوض 26
الفحص الوراثي 28
فحص حديثي الولادة 76
فحص عينة الرُّغابات المشيمائية 28
فيتامين أ 18, 19
فيتامين ب 12 19
فيتامين د 17, 19
فيروس زيكا 15, 24
فيروس نقص المناعة البشرية الإيدز 15

ق

القابلة 7, 26, 28, 36, 57, 58, 90, 91
قاع الحوض 23, 33
قُرْطُ اللَّتْن 80
القلع 15, 78, 83, 99
القلق، ما حول الولادة 54

ي
اليرقان 47, 80
اليوافيخ 35
اليوجا 21, 52

بناء عادات جيدة 66
مشاركة السرير 68
مشاركة الغرفة 68

هـ

هادة الميلاد 58
هبوط المهبل 51
الهربس 14, 25, 44
هز الطفل 55

و

الوحم 18
الوذمة 32
وزن منخفض عند الولادة (راجع طفل منخفض الوزن)
وسائد الثدي الماصة 32, 95, 99
وسائل تحديد النسل 61 – 64
وضعية الجسم 23, 31, 32, 33
وضعية المَجيء المَقْعَدِيّ 29
وقت الاستلقاء على البطن 75
الولادة الطبيعية التالية للقيصرية 44
الولادة القيصرية (العملية القيصرية) 44
ولادة جنين ميت 11, 12, 15, 18, 54
ولادة جنين ميت 49
الولادة في المستشفى 36, 37
الولادة في المنزل 36, 37
الولادة متأخرة 34, 35
الولادة، مراحل المخاض
المرحلة الأولى 40, 41
المرحلة الأولى، الطور الانتقالي 41
المرحلة الأولى، الطور المبكر 41
المرحلة الأولي، الطور النشط 41
المرحلة الثالثة 43
المرحلة الثانية 42
المرحلة الرابعة 43

فيتامين ك 76
فيتامين د 91
الملابس 65
الملقط 44

ممارسة التمارين الرياضية
بعد الولادة 22
في أثناء الحمل 21
منتجات اللحوم الباردة 18
منع الحمل (راجع وسائل تحديد النسل)
المهبل 6, 13, 15, 21, 23, 25, 28, 29
المهود 67, 68, 82
الموجات فوق الصوتية 27, 28
المورفين 10, 46
الميثامفيتامين، كريستال ميث 11

ن

نباتي 19
نباتي صرف 19
نزيف الأنف 32
النزيف المهبلي 29, 42, 47, 51, 52
النشاط البدني 21
النشوة الجنسية 25
النظافة الصحية 82
نمو الدماغ 85
نمو الطفل (راجع النمو ، مجالات النمو الفردية)
النمو العاطفي 88
النمو اللغوي 89 – 91
النمو، الطفل 85
الاجتماعي/العاطفي 88
الجسدي 87
اللغة 89
النوم، الأم 12, 18, 21, 22, 23, 32, 33, 38, 41
النوم، الطفل
الأدوات 67

أفضل فرصة للرضيع

دليل الوالدين للحمل والعناية بالطفل

ستشعرين بالعديد من التغيرات الجسدية والعاطفية في أثناء الحمل والولادة وتجربة الأمومة الجديدة. معرفة ما يمكنك توقعه يمكن أن يجعلك أكثر قدرة على التعامل مع هذه التغيرات ويجعلها ممتعة.

في هذا الكتيب سهل القراءة، ستجدين إجابات لأسئلتك حول الحمل والولادة والعناية بمولودك الجديد.

يمكنك الوصول إلى مزيد من المعلومات على:



HealthLink BC

وضع سكان بريتيش كولومبيا ثقتهم في المعلومات الصحية المجانية التي يُمكن الوصول إليها بمكالمة هاتفية أو نقرة واحدة.

يمنحك موقع HealthLink BC وصولاً سريعاً وسهلاً للخدمات والمعلومات الصحية غير الطارئة. تحدث مع إحدى الممرضات حول الأعراض، أو تحدث إلى أحد الصيادلة عن أسئلتك عن الأدوية، أو اعثر على معلومات حول النشاط البدني من أخصائي تمرين مؤهل، أو احصل على نصائح حول الأكل الصحي من اختصاصي تغذية. سترشدك هيلث لينك بريتيش كولومبيا (HealthLink BC) أيضاً إلى الخدمات والمصادر الصحية الأخرى المتاحة في مجتمعك.

اتصل بالرقم 8-1-1 أو زُر الموقع الإلكتروني healthlinkbc.ca.

لمساعدة الصم وضعاف السمع (TTY)، اتصل بالرقم 7-1-1.

تتوفر خدمات الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.

