# دليل العناية في فترة الحمل

TAPV

منظمة التخطيط والصحة الأسرية في تركيا

# الأعضاء التناسلية الأنثوية!

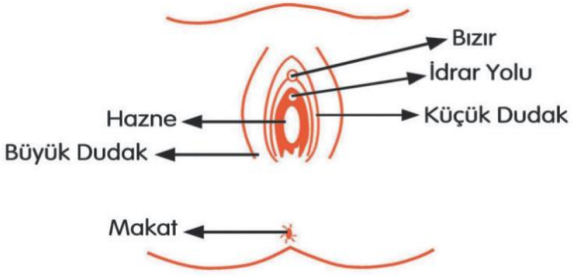
أن معظم الأعضاء التناسلية الأنثوية تقع في داخل الجسم. أن الأجزاء المرئية من الأعضاء من الخارج هي عبارة عن الشفرة الكبيرة والشفرة الصغيرة والبظر وفتحة المهبل.

فتحة المهبل: هي العضو الذي يتحقق من خلاله الجماع الجنسي، والذي يخرج من خلاله دم الحيض، المكان الذي يخرج منه الطفل في الولادة الطبيعية.

الرحم: يستعد كل شهر من أجل الحمل، في حال عدم تحقق الحمل يقوم بقذف السطح الخارجي لجداره عن طريق انتزاعه للجدار ويخرج على شكل دم الحيض إلى خارج الجسم. عند تحقق الحمل ينمو الطفل في داخله.

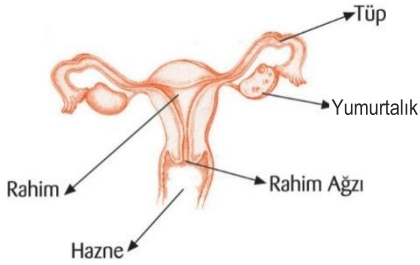
قناة فالوب: يأخذ البيضة المقذوفة من المبيض إلى داخله. يتحقق التخصيب في هذا المكان ويتم نقل البيضة المخصبة بفضل القنوات إلى الرحم.

المبيض: تتواجد خلايا البيض لدى المرأة في هذا المكان. يتم إرسال الخلية الناضجة من بين هذه الخلايا إلى القنوات. كذلك يتم إنتاج الهرمونات الأنثوية في هذا المكان.



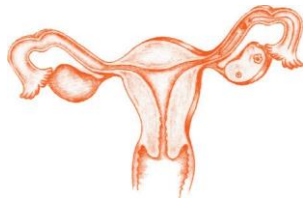

Bızır
Idrar yolu
Küçük dudak
Hazne
Büyük dudak
Makat

البظر
فتحة البول
الشفرة الصغيرة
فحتة المهبل
الشفرة الكبيرة
فحة الشرج

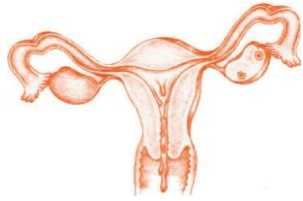



| | |
|---|---|
| Tüp | الفالوب |
| Yumurtalık | المبيض |
| Rahim ağzı | عنق الرحم |
| Hazne | المهبل |
| Rahim | الرحم |

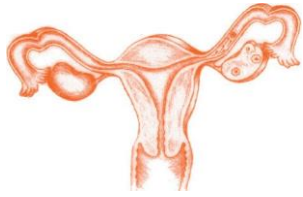
# فترة الحيض وتكون الحمل



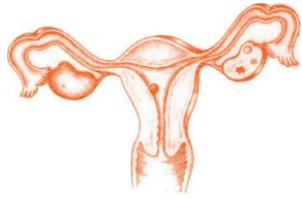
يقوم مبيض المرأة بالتبويض مرة واحدة كل شهر وبشكل منتظم من بداية فترة المراهقة لغاية بلوغ سن انقطاع الطمث. أن السطح الداخلي للرحم يبدأ بالتكثف كل شهر بسبب التأثيرات الهرمونية مجهزا نفسه للحمل.



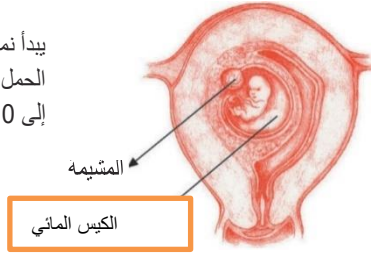
ففي حال لم يتم الأخصاب في تلك الفترة يبدأ السطح الداخلي من الرحم بالانزلاق ويخرج إلى خارج الجسم على شكل دم الحيض من فتحة المهبل.



ففي حال كون التخصيب قد تم في أثناء الجماع الجنسي: يتم تخصيب البويضة من قبل الحيوانات المنوية في القنوات.



تبدأ البويضة المخصبة بالتدفق عن طريق الأنابيب ومن ثم تستقر في الطبقة المجهزة في داخل الرحم ويبدأ بالنمو فيها. في هذه المرحلة قد تم تكون الحمل.




يبدأ نمو كيس المشيمة والكيس المائي مع الطفل: أن الحمل الطبيعي يستغرق لمدة 40 أسبوع / أي 9,5 إلى 10 شهور.

أن الحيوانات المنوية لدى الأب هي التي تحدد جنس الطفل.

# التغيرات التي تحدث عند فترة الحمل

- الحساسية في اللثة والنزيف عند فرش الأسنان
- الصعوبة في الهضم
- الإمساك
- الغثيان – التقيؤ
- كبر حجم الثدي
- تغير لون رأس حلمة الثدي وما حوله إلى لون غامق
- البدء بإنتاج الحليب
- الزيادة في كمية البول والرغبة في التبول بكثرة في الشهر الأول والأشهر الأخيرة.
- الخفقان والشعور بالإغماء
- الصعوبة بالتنفس عند الحركة
- تكون بقعة – علامة في عنق الرحم.
- انقطاع الحيض
- زيادة في إفرازات المهبل
- فقر الدم / الأنيميا
- حدوث تشققات في الجلد، التصبغات، الجفاف
- عرضة الإصابة بمرض السكر
- زيادة في الوزن حوالي 9-12 كيلوغرام
- الانطواء إلى الداخل، كثرة المشاعر العاطفية
- قلة أو زيادة بالرغبة الجنسية

## العناية في فترة الحمل

### التغذية

- يتوجب اكل جميع أنواع الأغذية بشكل دائمي وبكميات قليلة من دون الاستغناء عن الوجبات الرئيسية.
- يتوجب أكل اللحوم الحمراء والدجاج والبيض والحمص والفاصولياء والعدس وما شابهها من مأكولات على أن تكون الوجبات تتكون من 2 وجبة.
- أن الحليب والجبن واللبن وما شابهها من مشتقات الحليب تقوي العظام ولهذا السبب يجب تناول وجبتين 2 منها كل يوم.
- يتوجب تناول الخبز والبرغل والمعكرونة والرز والترخانة في كل وجبة بكميات قليلة.
- يتوجب استهلاك الخضراوات والفواكه بكثرة وغسلها بشكل جيد.
- يتوجب شرب 10 إلى 15 كوب من الماء.
- يتوجب استهلاك اللحوم، السمك، الدجاج، البيض، الكبد، الطحال، الجوز، الدبس، العنب، المشمش، الفاصوليا اليابسة، الحمص، العدس وما شابهها من مأكولات بكثرة.
- يتوجب استهلاك الملح الذي يحتوي على اليود من أجل صحة الطفل.
- يتوجب شرب القليل من الشاي والقهوة وما شابهها.
- من الخطر جدا التغذي على المعجنات فقط.
- يتوجب الابتعاد عن منتجات المخللات والمملحات
- أن الصيام خطر على صحة الطفل وألام.

# العناية في فترة الحمل

## الوضعية لدى المرأة التي تعمل في وظيفة ما

- من الخطر جدا أن تقف المرأة الحامل لساعات طويلة على قدميها أو أن تجلس وهي مدللة ساقيها تحت.
- من الخطر جدا ان تقوم المرأة الحمل بغسل الملابس، شوي الخبز وما شابهها من أعمال تجبرها على الانحناء لفترات طويلة.
- يجب الامتناع عن حمل الحطب والماء وما شابهها من أعمال شاقة.

## العناية الشخصية

- يتوجب الاستحمام بالماء الدافئ بكثرة.
- يتوجب استعمال الفازلين أو زيت الزيتون وما شابهها من مواد ما بعد الاستحمام من أجل منع ظهور التشققات ومنع الجفاف والحك
- من أجل إزالة التأثيرات السلبية الناتجة عن إفرازات المهبل المتزايدة في فترة الحمل يتوجب ارتداء ملابس داخلية مصنوعة من القطن، ويتوجب أيضا تغييراها بفترات قصيرة في خلال اليوم وأيضا يجب تنظيف المنطقة في المرافق من الأمام إلى اتجاه الخلف.
- لا يجوز وضع قطع قطنية أو قطعة قماش أو ما شابهها من مواد على فتحة المهبل.
- يتوجب فرش الأسنان كل يوم ما بعد الوجبات وقبل الاستعداد إلى النوم وعلى أن تكون الفرشاة ذات شعيرات ناعمة.

## الملابس

- يتوجب اختيار الملابس الملائمة لجسم الحامل لان الجسم يزداد وزنا في هذه الفترة.
- يتوجب الابتعاد عن الملابس الضيقة والتنانير الضيقة والجوارب التي يصل طولها ما تحت الركبة.
- يتوجب استخدام حمالات داعمة
- يتوجب أن تكون الأحذية واسعة وذات كعب ناصي.

# التوصيات في فترة الحمل

## الغثيان

- الابتعاد عن المأكولات التي تسبب الغثيان
- عدم تناول المأكولات التي تحتوي على الملح من أجل المنع من الغثيان.
- أكل وجبات عديدة ولكن بكميات قليلة
- الابتعاد عن المأكولات الساخنة
- تناول الأطعمة الصلبة والسائلة في آن واحد.

## الحرقة في المعدة

- تناول الوجبات بكثرة وبكميات قليلة
- الابتعاد عن المأكولات الدهنية والمشروبات الغازية
- الامتناع عن النوم مباشرة ما بعد تناول الطعام والانحناء إلى الأرض عند العمل.
- الإكثار من شرب الماء
- مضغ الطعام بشكل جيد وببطء
- النوم على وسادة مرتفعة
- شرب كوب من الحليب الدافئ قبل النوم
- إذا كانت مشكلة الحرقة في المعدة مازالت مستمرة فيوصى الذهاب إلى المؤسسة الصحية.

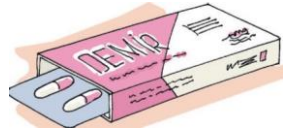
## الباصور

- الإمساك مشكلة مهمة. ولهذا السبب من الضروري جدا شرب الماء بكثرة واستهلاك الفواكه والخضراوات ومن المفيد جدا ممارسة رياضة الجري.
- إذا كانت مشكلة الحرقة في المعدة مازالت مستمرة فيوصى الذهاب إلى المؤسسة الصحية.

## الدوالي

- الامتناع عن لبس الجوارب التي تضغط على الساقين
- الامتناع عن الوقوف على القدمين لفترة طويلة
- لبس الأحذية ذات الكعب المنخفض
- رفع الرجلين عند الاسترخاء
- لبس جوارب الدوالي عند الحاجة إلى ذلك.

## فقر الدم




- استخدام أدوية فقر الدم التي يوصي بها الطبيب بشكل منتظم.
- تناول اللحوم، السمك، البيض، الحمص وما شابهها.
- عند استخدام ادوية فقر الدم يتوجب الامتناع تناولها مع الحليب/ مشتقات الحليب والشاي-القهوة

## النوم والاسترخاء

- يتوجب الاسترخاء والنوم لمدة نصف ساعة في أوقات الصباح بغض النظر عن النوم في الليل.
- أن أفضل وضعية للنوم هي النوم على الجهة اليسرى وعلى أن تكون الساق العلوية منحنية إلى الداخل قليلا.
- يتوجب تفضيل سرير غير ناعم من أجل الوقاية من آلام الظهر.
- أن النساء الحوامل اللواتي يعملن وهن جالسات، يتوجب عليهن رفع أرجلهن ووضعهن فوق مقعد مرتفع قليلا والقيام من أجل التجول من حين لآخر.
- أن النساء الحوامل اللواتي يعملن وهن واقفات يتوجب عليهن ألا يتبقين في وضع ثابت، بل يتوجب عليهن أن يحركن ساقيهن.

### تشنجات السيقان

- يتوجب استلاك الجبن والخضراوات كل يوم بكميات كافية
- يتوجب حماية السيقان من البرد
- يتوجب الاستحمام بالماء الدافئ قبل الاستعداد إلى النوم
- يتوجب الحركة بكثرة
- يتوجب الضغط بيد واحدة على ركبة الساق وسحب أصابع الرجل باليد الأخرى إلى اتجاه الساق وتدليكها.
- يتوجب ارتداء احذية واسعة ذات كعب عريض.

### التغيرات العاطفية

- أن الرغبة بالبكاء وانبعاث العواطف، الانطواء إلى الذات، التعصب بسرعة، الرغبة بان تلفت انتباه الأخرين هي أمور طبيعية تماما
- أن النوم المنتظم، الاستحمام بالماء الدافئ، المشي في الهواء الطلق يساعد من تقليل هذه المشاكل
- من المفيد مشاركة أفراد الأسرة والزوج بالأحاسيس التي تمر بها الحامل.
- قراءة الجريدة، الانشغال بالاعمال اليدوية، الدردشة تساعد من تقليل هذه المشاكل.

### الحياة الجنسية

- من الممكن الاستمرار بممارسة الحياة الجنسية مالم يمنع الطبيب باي شكل من الأشكال في فترة الحمل.
- يتوجب اختيار الوضعية المناسبة للمرأة الحامل عند الممارسة الجنسية.

## الزيادة في الوزن

- يزداد الوزن 9-10 كيلو مع ازدياد وزن الطفل أيضا.
- يزداد الوزن بشكل كبير في الأشهر 3 الأخيرة. أن زيادة الوزن بفطرة يسبب الخطورة على صحة الطفل وألام. يتوجب متابعة نسبة زيادة الوزن شهريا بشكل منتظم.

## استخدام الدواء

- يتوجب استخدام الحبوب التي تكون الحديد في الدم ما بعد الشهر 4 من الحمل وذلك لمدة 3 أشهر، يتوجب الذهاب إلى المركز الصحي من أجل المطالبة بمثل هذا النوع من الأدوية.
- يتوجب استعمال حبوب حمض الفوليك لغاية الشهر 3 من الحمل وقبل البدء بالحمل لمدة 2-3 أشهر.
- بعد الأسبوع 12 من الحمل يتوجب تلقي الدعم من أجل تناول فيتامين D وذلك 9 قطرات ما بعد الأسبوع 12 من الحمل.
- اعتبارا من الشهر 4 من الحمل يتوجب التلقيح ضد مرض الكزاز.
- يتوجب عدم تناول أي دواء على الإطلاق دون استشارة الطبيب أو موافقته.
- عند اللجوء إلى أي مركز صحي ولأي سبب من الأسباب يتوجب على المرأة الحامل أن تخبر موظفي الصحة على إنها حامل.
- عند إجراء فحوصات إشعاعية يتوجب على المرأة الحامل أن تخبر موظفي الصحة على إنها حامل.

## متابعة حركة الطفل

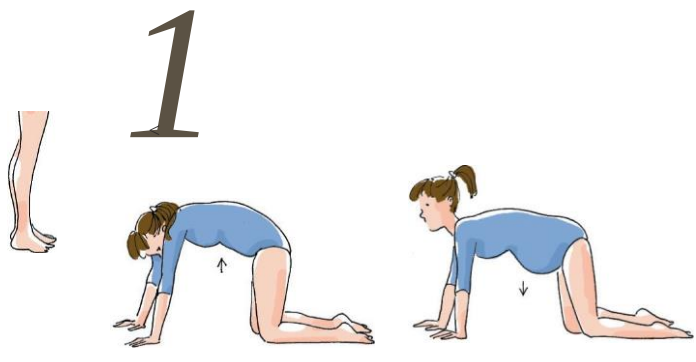
- يمكن الإحساس بحركة الطفل في بطن امه وذلك اعتبارا من الشهر 4,5-5
- هناك فترة النوم وفترة الاســـتيقاظ للطفل في داخل الرحم. ففي الغالب لا يلعب عندما يكون نائما. ولهذا السبب من الطبيعي جدا ألا يتحرك عند نومه.
- يتوجب متابعة حركة الطفل من قبل الأم وذلك ما بعد وجبة العشاء كل يوم أو كل 2 يوم مرة واحدة عند الاسترخاء. ففي حال عدم الإحساس باي حركة (زيادة أو نقصان) في الحركة فعليه يتوجب الذهاب إلى أقرب مركز صحي. يتوجب على الطفل أن يتحرك كل يوم 10 مرات على الأقل.

## حركة الجسم في فترة الحمل

- يتوجب المشي كل يوم 1 ساعة على الأقل في الهواء الطلق النقي.
- يتوجب إجراء تمارين رياضية تساعد على حركة الجسم وذلك اعتبارا من الشهر 5 مالم يقوم الطبيب المشرف على المرأة الحامل قد منعها من ممارسة الرياضة، يتوجب أن تكون مدة هذه الحركات 10-15 دقيقة يوميا.

وضع الوقوف الصحيح

حركات تساعد على حركة عضلة البطن والظهر




الحركة الرياضية التي تساعد على عمل عضلة الظهر

الحركة التي تساعد على عمل عضلة القاعدة

جلوس القرفصاء

الهمود

حركة شد عضلات القعر - وترخيها

## تحذيرات هامة!

- الامتناع عن التدخين في أثناء فترة الحمل والرضاعة. الابتعاد عن الأماكن التي يدخن فيها الأشخاص الآخرين.
- الامتناع من تناول الأطعمة التي تحتوي على الأملاح بشكل مفرط (كالمملحات، المخللات)، يتوجب استعمال ملح يحتوي على اليود في الأطعمة.
- من الضروري جدا غسل الأيدي قبل البدء بتناول الوجبات.
- الابتعاد عن الأشخاص المصابين بمرض
- الحصبة والتهاب الكبد، وجدري الماء وما شابهها من أمراض معدية.

- يتوجب طبخ اللحم والأطعمة المثلجة بشكل جيد.
- يتوجب الامتناع من تناول اللحم الغير مطبوخ أو النيئة أو الكفتة النيئة والبيض النيئ.
- يتوجب غسل الأيدي بعد العمل في الحديقة أو ملامسة التراب أو مداعبة الحيوانات.
- الابتعاد عن فضلات القطط لأنها تسبب إجهاض للجنين.

يتوجب فحص الضغط في فترة الحمل بشكل منتظم وفي حال ارتفاع الضغط في هذه الفترة يتوجب اللجوء إلى المركز الصحي

# الأعراض الخطيرة في فترة الحمل

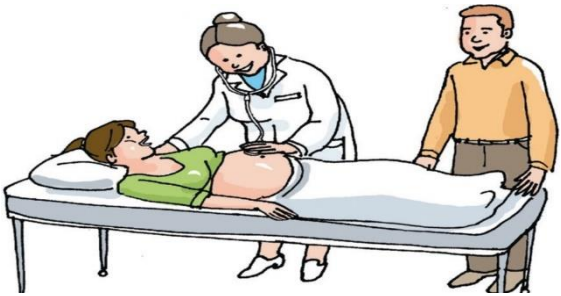
عند مشاهدة أي من هذه الأعراض المذكورة يتوجب اللجوء إلى أقرب مركز صحي على الفور من أجل حماية صحة الأم والطفل

## الفحوصات في فترة الحمل

يتوجب الذهاب من أجل إجراء الفحوصات في فترة الحمل على الأقل 4 مرات
الفحوصات؛

في خلال 14 أسابيع الأولى
18-24 (من المفضل ما بين 20-22) أسابيع
ما بين الأسابيع 30-32
ما بين الأسبوع 36-38. ففي حال وجود خطورة في الوضع يتوجب الذهاب عدة مرات أكثر من المفروض لأجراء الفحوصات.

أن مسار وضع الحمل في هذه الفترة تحتاج إلى تلقي استشارات طبية من موظفي الصحة من أجل التوعية بفترة الحمل وما بعد الحمل لكي تستعد المرأة الحامل وهي متلقية جميع المعلومات بشكل متهيأ له عند ذهابها من أجل الولادة إلى المستشفى وهي على دراية بشكل شيء سيحدث. ويتوجب توعية أفراد الأسرة الآخرين من زوج والأقارب (حماة الأب، حماة الأم، الإخوان وإلخ.) بخصوص عن الذي سيحدث في هذه الفترة لكي يدعموا الأم.



### الأشياء الضرورية التي يتوجب وضعها في حقيبة الولادة:

للمرأة الحامل؛

بيجامة أو دشداشة، جوارب قصيرة قطنية، ملابس داخلية إضافية، حمالات، منشفة، صابون، فرشاة أسنان، كولونيا، مناديل ورقية، حفاضات نسائية، قطع قماش نظيفة، كوب، ملعقة، عصير فواكه، حليب، نعال.

للطفل؛

ملابس حديثي الولادة، فانيلا، بيجامة غير مسدودة من قسم القدمين أو وزرة، جوارب، قفازات، غطاء قطني، بطانية خفيفة، حفاضات جاهزة للأطفال.

# الولادة

## يتوجب اختيار الولادة الطبيعية مالم يطالب الطبيب بعكس ذلك

## أعراض بدء الولادة

- بدء آلام الولادة وقد تشتد آلام الولادة في كل 5-10 دقيقة مرة واحدة.
- نزيف دم بلون وردي من المهبل
- نزيف الماء من المهبل

يتوجب تحديد شكل الولادة ومكان الولادة في أواخر فترة الحمل.
من الضروري جدا إجراء عملية الولادة في مؤسسة صحية.

## يمكنك السيطرة على آلام الولادة

- في غرفة التوليد ما قبل الولادة يمكن الوقوف والجري إذا كان الطبيب يسمح بذلك.
- يمكن غسل الأيدي والوجه
- عند بدء الألم يمكن تدليك البطن والظهر.
- في لحظة الألم يتوجب التنفس من الأنف وإخراج الهواء من الفم وكأنه يتم تبريد الحساء بالنفخ عليه عن طريق تحريك الشفاه.
- عند ذهاب الألم يتوجب التنفس بعمق.
- يتوجب على المرأة في غرفة التوليد ما قبل الولادة أن تتخيل نفسها وهي ترضع طفلها المولود.
- كلما ازدادت التقلصات والآلام يتوجب الشهيق والزفير من الفم بكثرة.
- في حالة الألم يمكن مسك حواف السرير باليد من أجل استرداد القوة.
- يمكن البدء بالإجهاد بالدفع عندما يطلب الطبيب ذلك. من الممكن أن يتسبب الإجهاد في التوقيت الخاطئ ضرر على الطفل.

من الضروري مشاهدة وضع المرأة ما بعد الولادة الطبيعية 24 ساعة على الأقل و48 ساعة ما بعد الولادة القيصرية.

## معلومات التواصل مع طبيب الأسرة

# من الضروري جدا الذهاب إلى المستشفى من أجل إجراء الفحوصات الطبية على الأقل 4 مرات لضمان صحة الطفل وألام.

# يجب أن تتحقق الولادة في المستشفى


TAPV

منظمة التخطيط والصحة الأسرية في تركيا

العنوان: (مجمع كوزال كونوتلار، بلوك أ رقم الدار: 3-4 حي أولوس 34760 أتيلار/ اسطنبول " Güzel Konutlar "Sitesi A Blok D. 3-4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler / İSTANBUL رقم الهاتف: 257 (0212) 41 79 رقم الفاكس: 43 79 257 (0212) عنوان البريد الإلكتروني: info@tapv.org.tr الموقع عبر الأنترنت: www.tapv.org.tr)


**DİKKAT BEBEK VAR DANI$MA HATTI:** (212) **444 O 475**
**www.dikkatbebekvar.org.tr**
**انتبه هنالك طفل رقم هاتف الاستشارة: 475 O 444 (212)**
**www.dikkatbebekvar.org.tr**


@جميع الحقوق محفوظة. لا يمكن استنساخ أو استخدام قسما منها أو كلها بدون أخذ أي إذن مسبق.