

برنامج الرعاية لمرحلة ما قبل الولادة من الأسبوع 28 لدى CHA



مركز CHA كامبريدج للولادة في مستشفى CHA كامبريدج

1493 شارع كامبريدج

كامبريدج، ماساتشوستس 02139

www.CHAlliance.org/baby



جدول المحتويات

3	الصفحة	متى ينبغي عليك الاتصال بفريق الرعاية
4	الصفحة	خدمات الدعم والفصول الدراسية
5	الصفحة	الآلام الشائعة المصاحبة للحمل
7	الصفحة	الأسئلة المتداولة
9	الصفحة	اللقاءات
9	الصفحة	سلامة مقعد السيارة
10	الصفحة	التعرف على المخاض
11	الصفحة	معلومات خاصة بالثلث الثالث
11	الصفحة	الاستعداد لدخول المستشفى
11	الصفحة	الإجراءات الروتينية في قسم التوليد
11	الصفحة	تخفيف ألم الولادة (المخاض)
12	الصفحة	زيارة قسم التوليد
12	الصفحة	التصوير الفوتوغرافي/التصوير بالفيديو لمرحلة المخاض والولادة
13	الصفحة	المقارنة بين الولادة الطبيعية والولادة القيصرية
14	الصفحة	الرضاعة الطبيعية
15	الصفحة	اكتئاب ما بعد الولادة

متى ينبغي عليك الاتصال بفريق الرعاية

يرجى عدم استخدام Mychart للأسئلة أو الاستفسارات التي تتطلب الحصول على إجابة في نفس اليوم.

يمكنك دائما الاتصال بمزود الخدمة على مدار 24 ساعة يوميا. سيقوم أعضاء فريقنا بالإجابة على أي أسئلة هامة تخص حملك والتي لا يمكنها الانتظار حتى ساعات العمل العادية. كل ما عليك هو الاتصال بالرقم الرئيسي لمركز الرعاية الخاص بك والتأكد دائما من إخبارنا بأنك حامل. وسوف نتلقين مكالمة هاتفية من أحد مزودي الخدمات والذي يمكنه مساعدتك بشأن احتياجاتك الخاصة. إذا لم تتلقي أي اتصالات منا في غضون 15 دقيقة، فيرجى الاتصال بنا مجددا.

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فيرجى الاتصال بعيادتك.

الأسبوع 28-41 (الثالث الثالث حتى موعد الولادة)

اتصلي بالعيادة في حالة:

فقدان السوائل (تدفق مياه الجنين أو استمرار التسرب السائل المائي) النزيف المهبطي

انخفاض في حركة الجنين

علامات الولادة المبكرة (قبل الأسبوع 37) والتي لا تقتصر على:

المغص أو التقلصات المستمرة في البطن

الضغط المستمر على البطن أو الحوض، والذي قد ينتشر إلى الفخذين

ألم/وجع مستمر في أسفل الظهر

أرقام هواتف العيادة

617-665-2229

مركز الولادة في CHA كامبريدج

617-665-2800

مركز CHA لصحة النساء في مستشفى كامبريدج

617-665-3000

مركز CHA للرعاية الصحية الأولية في شرق كامبريدج

781-338-0500

مركز CHA لطب الأسرة في مالدين

781-485-8200

مركز CHA للرعاية الصحية النسائية في ريفير

617-591-4800

مركز CHA لصحة النساء في مستشفى سومرفيل

617-665-3370

مركز CHA يونيون سكوير لصحة الأسرة

617-665-3600

مركز CHA للرعاية الصحية الأولية في شارع وندسور

إذا كنت تتصلين خلال ساعات العمل العادية، فستقوم ممرضة الفرز بالرد على مكالمتك. يتم الرد على كل المكالمات وفقا للوضع الطبي العاجل للحالة.



خدمات الدعم والفصول الدراسية

دروس الولادة. إننا نقدم دورسا تعليمية مجانية للولادة في مستشفى CHA كامبريدج باللغة الإنكليزية والبرتغالية. تعقد الفصول الدراسية في أيام الأربعاء في المساء (بالإنكليزية) وفي أيام السبت (بالبرتغالية).

يمكننا مساعدتك في التسجيل في أحد هذه الدورات التعليمية أثناء زيارتك القادمة، أو يمكنك الاتصال بالرقم **617-665-2229** للتسجيل في الفصول المقدمة باللغة البرتغالية اتصل بالرقم **617-591-4800** للتسجيل في الفصول المقدمة باللغة الإنكليزية

الرضاعة الطبيعية. إننا نعتبر الرضاعة الطبيعية جزءا هاما من صحتك وصحة طفلك في مرحلة ما بعد الولادة (النفاس). يرجى التحدث مع مزود الخدمات بشأن مصادر الرضاعة الطبيعية المتاحة في CHA.

أوقات مساندة الرضاعة الطبيعية هي:

صباح الثلاثاء 10-12 (مستشار الرضاعة التعاوني) صباح الخميس 12 (مع دعم الداية)

الموقع: 8 شارع كاميليا، كامبريدج. ادخلي مباشرة من مدخل مستشفى CHA كامبريدج، الباب المجاور لمركز الولادة في CHA كامبريدج.

الالتقاء بمزودي خدمات آخرين. سواء كان الطبيب أو القابلة من سيقوم بتوليدك، فإننا نوفر اجتماعات مع مزودي الخدمات الآخرين والذين قد يكونون تحت الطلب ومستعدين لإجراء عملية التوليد. هذه الاجتماعات تحدث في المساء كل ثلاث أشهر، لذا اطلبي في موعدك القادم التحضير لاجتماع. وسوف تكون لديك الفرصة للقيام بجولة في قسم التوليد بعد الاجتماع.

نقدّم جولات ترفيهية في جناح الولادة في أول وثالث أربعاء من كل شهر في الساعة 6:00 مساءً (ما عدا الأربعاء الذي يأتي قبل عيد الشكر). هذا يكون في الجناح الخامس في مشفى كامبريدج CHA. لمزيد من المعلومات اتصل على **617-665-1374** أو تستطيع القيام بزيارتنا في الأوقات المحددة.

الآلام الشائعة المصاحبة للحمل

إن الحمل سبب في كل أنواع التغييرات التي تحدث في جسمك، وبعضها قد يسبب عدم الشعور بالراحة.

التغييرات في نمط الحياة والأدوية المتاحة دون وصفة طبية يمكنها أن تساعد في علاج بعض الأعراض التي تعاني منها خلال فترة حملك. إذا لم يتم القضاء على الأعراض التي تعاني منها، أو إذا كانت لديك المزيد من الأسئلة، فيرجى الاتصال بالعيادة والتحدث مع الممرضة أو مزود الخدمة. إليك بعض الاقتراحات الأساسية والتي سوف تساعدك في حل المشاكل الشائعة.

الوجع والآلام. يمكنك لبطنك الذي ينمو أن يحدث تغييرا من طريقة وقوفك والذي يؤدي إلى الشعور بالآلام في الظهر. كما يمكن أن تشعر بالآلام في الورك والحوض بسبب الهرمونات التي تعمل على تحرير المفاصل والأنسجة. لمنع آلام الظهر، حاولي الحفاظ على الوقوف باستقامة وارتدي الأحذية ذات الكعب المنخفض وتجنبي الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة من الوقت. كما أن الحصول على قسط من الراحة والتدليك والكمادات وتناول الأسيتامينوفين (Tylenol) سوف يساعد على الأرجح. أثناء النوم، يمكنك وضع وسادة بين ركبتيك وتحت بطنك لدعم ظهرك ومفاصلك.

الصداع. الشعور الصداع البسيط أمر شائع في جميع مراحل الحمل. الراحة وشرب السوائل والحد من التوتر الأسيتامينوفين (Tylenol) كلها أمر ستساعد في تخفيفه. إذا لم تنجح أي من هذه الطرق أو في حالة شعرت بصداع مفاجئ أو شديد، فيرجى الاتصال بالعيادة.

الشد العضلي. تعاني العديد من النساء من الشد العضلي، خصوصا في الليل، في الثلث الثاني والثالث من فترة الحمل. في كثير من الأحيان، كل ما عليك هو شد أصابعك باتجاه ركبتيك أو المشي وهذا يساعد في تخفيف الشد العضلي. يرجى إخبارنا إذا كنت تعاني من رخاوة أو احمرار في أي منطقة معينة.

التورم. يمكنك التخلص من تورم الأطراف السفلية عن طريق رفع قدميك عدة مرات كل يوم أو الاستلقاء على جانبك الأيسر. ويمكن أن يحدث التورم أيضا في اليدين، خصوصا في الصباح، لذا يجب عدم ارتداء الخواتم إذا لاحظت ذلك. يرجى الاتصال بنا إذا كنت تعاني من تورم مفاجئ خصوصا في الوجه واليدين.

الإمساك والبواسير. تعاني العديد من النساء من الإمساك بسبب تركيب الهرمونات في الجسم والفيتامينات المكملة والتغيرات التي تحدث لجسمك. لذا فإن ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة وزيادة تناول السوائل واتباع نظام غذائي يحتوي على الألياف هي بمثابة أول الخطوات الكبيرة في المحافظة على حركة الأمعاء. كما أن هناك خيارات أخرى تتمثل في أدوية مثل: Miralax وColace.

يمكن أن تتطور حالة البواسير (توسع أوردة الشرج) لدى العديد من النساء أيضا. حيث أن الحكمة الشرجية والحرقان والشعور بالألم أثناء تحرك الأمعاء وبقع الدم عند مسح المنطقة هي من الأعراض الشائعة للبواسير. لذا فإن منع البواسير يساعد الغالبية في حل هذه المشكلة، إلا أن كريم Anusol والحفاظات القطنية (تعمل على تبريدها!) وهي أيضا خيارات جيدة.

حموضة المعدة. التغيرات الهرمونية أثناء فترة الحمل تبطئ من عملية الهضم وترخي عضلات البلع. وهذا يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالضغط والحموضة في الصدر. كما أن تغيرات نمط الحياة مثل: الأكل قبل 2-3 ساعات قبل النوم ورفع الجزء العلوي من جسمك إلى أعلى أثناء الاستلقاء وتجنب الأطعمة الحارة والدهنية يمكنها أن تساعد. إضافة إلى أنه يمكن استخدام كميات قليلة من مضادات الحموضة الخفيفة مثل: Mylanta وTums وGelucil لتخفيف هذا الإحساس. تحدثي مع مزود خدمات ما قبل الولادة في حالة أن هذه النصائح لم تساعدك.

الإفرازات المهبلية. الزيادة في الإفرازات المهبلية الدهنية ذات اللون الأبيض عادة ما تكون أمر شائع خلال فترة الحمل. النظافة الجيدة والغسل الخارجي بشكل منتظم باستخدام الصابون اللطيف وارتداء الملابس الداخلية القطنية مع عدم استخدام الدش المهبلي. إذا كنت تعانيين من حكة في المهبل أو إفرازات ملونة أو ذات رائحة، فيرجى الاتصال بعيادة ما قبل الولادة.

الإجهاد/النوم. التغيرات المادية في جسمك التي تحدث خلال فترة الحمل يمكنها أن تكون مرهقة وتؤثر على قدرتك على النوم. خذي قيلولة أثناء النهار كلما كان بإمكانك ذلك. من الشائع أن تكوني بحاجة إلى التبول عدة مرات أثناء الليل. لتقليل هذا الأمر، حاولي تناول معظم السوائل التي تحتاجينها في وقت مبكر من اليوم. كما أن تقليل الكافيين من القهوة ومعظم أنواع الشاي والمشروبات الغازية يمكنه أن يساعد أيضا. مارسي عادات النظافة الإيجابية قبل النوم (خذي حمام دافئ قبل النوم واحصلي على تدليك لعضلاتك ومارسي الأنشطة الهادئة مثل القراءة)، وضعي الوسائد خلف ظهرك أو تحت بطنك وبين ساقيك للتمتع براحة أكثر.

هل توجد أدوية يمكنها أن تساعد؟ إذا كانت هذه الاقتراحات لا تساعد في تخفيف الأعراض التي تشعرين بها، فيرجى التحدث مع مزود خدمات ما قبل الولادة ومناقشة الحلول الأخرى. يرجى الحذر من المنتجات التي توصف بأنها "طبيعية" أو "عشبية" حيث أن الكثير منها لم يتم فحصه لمعرفة ما إذا كان تناولها أثناء فترة الحمل آمنا.

الأسئلة المتداولة

لمعظم أجزاء الجسم، يمكنك مواصلة معظم الأنشطة التي تقومين بها يوميا طوال فترة حملك.

إلا أن الممارسات مثل: **التدخين والتدخين السلبي وتناول المشروبات الكحولية وتناول الأدوية دون وصفة طبية وبعض الأدوية لا تعتبر آمنة لك أو لحملك.** حيث أن هذه الممارسات يمكن أن تعرضك أنت وحملك والطفل لمضاعفات صحية خطيرة. يرجى استشارة مزود خدمات ما قبل الولادة إذا كانت لديك أي أسئلة.

فيما يلي بعض الأسئلة المتداولة وإجاباتها.

لا تترددي في طرح الأسئلة على فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أسئلة غير مذكورة هنا!

ما الذي يجب أن أفعله في حالة شعرت بالقلق بشأن حركة الطفل؟

في الثلث الثالث، من المهم أن تشعر بحركة طفلك بانتظام كل يوم. إذا يساورك القلق بشأن عدم شعورك بحركة الطفل بشكل طبيعي، فيرجى تناول وجبة خفيفة أو شرب كوب من العصير ثم اجلسي بهدوء أو استلقي على جانبك الأيسر. وقومي بعد عدد حركات الطفل التي تشعرين بها. من المرجح أن تشعرين بـ 10 حركات في غضون ساعتين. إذا أحسست بـ 10 حركات في وقت أقل، فلن تكوني بحاجة إلى متابعة المدة المتبقية من الساعتين. أما إذا لم تشعرين بـ 10 حركات في ساعتين، أو كنت ما تزالين تشعرين بالقلق، فيرجى الاتصال بعيادتك (أرقام هواتف العيادة مدرجة في الصفحة رقم 2 من هذا الكتيب).

ما هي التوصيات بشأن مصاصات الطفل؟

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالانتظار حتى الشهر الأول قبل استخدام المصاصات للأطفال حديثي الولادة. وإذا كنت تستخدمين واحدة، فإننا نوصي باستخدامها فقط عند وضع رضيعك من أجل النوم. لا تجبري الطفل على أخذها ولا تستبدليها عندما يغفو الطفل. علما أن التوقف عن استخدام المصاصة في الشهر السادس من عمر الطفل سوف يساعد على منع الطفل من التعلق بها على المدى الطويل. وتأكدي من تنظيف المصاصة باستمرار واستبدالها حسب الحاجة.

هل يمكنني ممارسة الجماع أثناء الحمل؟

ممارسة الجماع أثناء الحمل أمر آمن، ما لم يطلب منك مزود خدمات ما قبل الولادة بالتوقف عن الممارسة. وقد ترغبين في التأكد من استخدام الواقي الذكري للوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا.



هل يجب أن أتجنب أشياء مثل: الرسم بالأصباغ أو العناية بالشعر أو المانيكير/الباديكير؟
تعتبر دهانات اللاتكس المائية مقبولة عموماً كما أن الأبخرة المتطايرة عنها لا تعتبر سامة إذا كنت في مكان جيد التهوية. العناية بالأظافر مقبولة، لكن يجب أن تتأكدي من فتح النوافذ أو تشغيل المروحة حتى في الأماكن جيدة التهوية. يتفق العديد من مزودي الخدمات على أن العناية بالشعر قد لا تشكل خطراً على وضع الجنين، وبالتالي فإن العناية بالشعر تعتبر خياراً شخصياً أثناء فترة الحمل.

للأسئلة الخاصة بالأعراض المصاحبة للحمل، يرجى الاتصال بالخط الساخن على الرقم: 1-800-322-5014.

هل صحيح أنني لا يجب أن أقوم بتنظيف مخلفات القطط؟

نعم - يمكن لتغيير قمامة القطط أن يعرضك لمرض يسمى داء المقوسات والذي قد تحمله بعض القطط. وفي حين أنه في العادة يسبب عدوى خفيفة، إلا أنه في فترة الحمل يمكن أن يؤثر على نمو دماغ وعيني الطفل. لذا فإننا ننصح بالاستعانة بشخص آخر لتنظيف مخلفات القطط، لكن إن كان عليك القيام بذلك، فيرجى استخدام قناع (يغطي أنفك وفمك) واستخدام قفازات - وغسل يديك مباشرة بعد التنظيف.

هل السفر آمن؟

بشكل عام، يعتبر السفر آمناً حتى الأسبوع 36 في الحمل الطبيعي، ما لم يخبرك مزود خدمات ما قبل الولادة بخلاف ذلك. وسواء كان السفر بالطائرة* أو القطار أو السيارة، فإنه يجب عليك تناول الكثير من السوائل والتأكد من النهوض والمشي كل نصف ساعة إلى ساعة لتمديد ساقيك وتجنب التجلطات الدموية. وفي السيارة، تأكدي دائماً من ارتداء حزام الأمان، وتأكدي من وضع الحزام الحاضن أسفل بطنك لأنها تنمو. ويجب عليك التأكد من عملة خاصية الوسائد الهوائية.

*قد يكون لبعض شركات الطيران قيوداً خاصة، لذا فإنه من الأفضل دائماً التأكد من شركة الطيران قبل التخطيط للسفر.

*يرجى استشارة مزود الخدمات الخاص بك بشأن وجهة السفر التي تنوين السفر إليها.

هل يحتمل أن يكون جسمي دافئاً جداً أثناء الحمل؟

نعم. في الأيام الحارة أو بعد ممارسة الأنشطة، خذي قسطاً من الراحة وأريحي جسمك، واشربي الكثير من الماء. لا تستخدمى الجاكوزي أو حوض الاستحمام الساخن أثناء الحمل، حيث أنها قد ترفع حرارة الجسم إلى مستويات غير آمنة. الحمام الدافئ لا بأس به، طالما لم تتجاوز حرارة المياه أكثر من 100ف.

هل يمكنني الاستمرار في الأعمال الروتينية المتعلقة بالأسنان؟

نعم. تنظيف الأسنان بشكل روتيني أثناء الحمل أمر جيد. أما فيما يتعلق بالأمر الأكثر من ذلك، فإن طبيب الأسنان هو من يجب عليه اتخاذ القرار بشأن المخاطر/الفوائد المتعلقة بالرعاية أثناء الحمل. ولا ينبغي استخدام التخدير العام أو الموضعي. يمكن القيام بالتصوير بالأشعة السينية إذا اقتضت الضرورة، ويجب تغطية وحماية المرضى بشكل مناسب. إذا كان هناك أي سؤال حول أمان الأدوية أثناء فترة الحمل، فيمكن لطبيب الأسنان الخاص بك أن يتصل بالعيادة.

اللقاحات

إننا نوصي بأخذ بعض اللقاحات أثناء الحمل وإعطائها للأطفال حديثي الولادة. فيما يلي بعض المعلومات المفيدة.

لقاح TDaP (التيتانوس والديفتريا والسعال الديكي)

السعال الديكي (شهقة السعال الديكي) هو مرض شديد العدوى ويحتمل أن يسبب الوفاة لأي طفل دون 12 شهرا. الإصابة بالسعال الديكي شائعة هذه الأيام بعكس ما كان سابقا. تفيد تقارير منظمة الصحة العامة أنه عندما تحصل النساء على لقاح TDaP في الثلث الثالث من الحمل (بغض النظر عن متى كانت آخر مرة أخذته)، فإنه يعمل على حمايتهن وكذلك على تمرير الأجسام المضادة إلى أطفالهن، مما يساعد على حماية الرضيع في الأشهر القليلة الأولى بعد الولادة. بالإضافة إلى ذلك، فقد وجد الباحثون أن في أكثر من 80% من حالات الإصابة بالسعال الديكي، فإن الأطفال الرضع قد حملوا المرض من أحد أفراد الأسرة. ولهذا السبب، فإن منظمة الصحة العامة توصي بإعطاء لقاح TDaP لكل شخص قريب من الأطفال الرضع.

لقاح التهاب الكبد الوبائي B للطفل

بينما لا يحتاج الأطفال معظم اللقاحات إلا بعد الأسبوع 6-8، إلا أن الخبراء ينصحون بإعطاء لقاح التهاب الكبد الوبائي B لكل الأطفال حديثي الولادة في أقرب وقت من ولادتهم. فيروس التهاب الكبد الوبائي B هو عبارة عن فيروس ينتشر بين الناس (عن طريق الاتصال المباشر بالدم أو بسوائل الجسم) ويسبب تلف الكبد. علما بأن الكبد تساعد الجسم في مكافحة الالتهابات والسيطرة على النزيف وتصفية الأدوية وغيرها من السموم من الجسم وتخزين الطاقة. الأضرار الناجمة عن التهاب الكبد الوبائي B يمكن أن تمنع كل هذه الوظائف الهامة، ويمكنها أيضا أن تتسبب في فشل وسرطان الكبد. ولحسن الحظ، فإن هناك لقاح يمكنه أن يمنع الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي B لجميع الأعمار. الحصول على هذا اللقاح في أقرب وقت بعد الولادة يحمي طفلك. ينقسم اللقاح إلى 3 جرعات، تكون الجرعة الثانية في الشهر الثاني، والجرعة الثالثة في الشهر السادس. تشير الأبحاث إلى أن هذا اللقاح آمن جدا للرضع والأطفال والبالغين. الآثار الجانبية الأكثر شيوعا هي الوجع في مكان حقن الإبرة وحمى خفيفة إلى معتدلة. وهناك فرصة ضئيلة جدا للإصابة بالحساسية، كما هو الحال في جميع اللقاحات. يرجى طرح أي سؤال على مزود خدمات ما قبل الولادة.

سلامة مقعد السيارة

يتطلب قانون ولاية ماساتشوستس أن يتم استخدام الكراسي المخصصة للأطفال الذين لم يتجاوزوا سن 12 عاما في المركبات الخاصة. هذه الحزمة تتضمن كتيبا يوضح الأنواع المختلفة للمقاعد المتاحة.

يجب أن يوضع الرضيع في المقعد المخصص لهم وأن يوضع المقعد في وسط مقعد السيارة الخلفي لتجنب الوسائد الهوائية. ومن الأفضل أن تقوم بتأمين قاعدة المقعد في السيارة قبل مغادرة المستشفى. لا يسمح للعاملين في المستشفى بمساعدتك في وضع مقعد الأطفال في السيارة.

لمزيد من المعلومات حول التركيب والسلامة، فإنه يمكنك الاتصال بشرطة ولاية ماساتشوستس أو الشرطة المحلية أو قسم الدفاع المدني.

كما أن المواقع الإلكترونية التالية تحتوي أيضا على معلومات مفيدة:

• الإدارة الوطنية للسلامة المرورية – www.nhtsa.gov أو www.seatcheck.org

• الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال – www.aap.org

التعرف على المخاض

تحدث الانقباضات عندما تبدأ عضلات الرحم في الشد، وهي تساعد الطفل على إخراجها أثناء الولادة الطبيعية. من المهم تمييز الانقباضات وصولاً لمرحلة المخاض عن (انقباضات براكستون هيكس) التي تحدث في منتصف فترة الحمل أو قبله.

من المرجح أن تشعرى بانقباضات مبدئية في الحالات التالية:

- إذا كانت الانقباضات غير منتظمة أو ضعيفة أو كنت تشعرين بها في جزء واحد من بطنك
- المشي أو تغيير الوضعية أو شرب السوائل يمكن أن تعمل على إخفاؤها

قد تكونين دخلت مرحلة المخاض في الحالات التالية:

- إذا كانت الانقباضات تزداد بشكل مكثف أكثر (تدوم لمدة 30-70 ثانية)، وتحدث على فترات غير منتظمة، وتشعرين بها في كل بطنك وربما ظهر لك
- إذا لاحظت إفرازات مهبلية مصحوبة ببعض الدم.
- إذا كانت هناك اندفاعات مائية (يمكن أن تكون عبارة عن تدفقات كبيرة أو مستمرة من سائل شفاف عديم الرائحة)

كيف تحسبين وقت الانقباضات (يرجى استخدام كلتا الطريقتين):

- الزمن: من بداية إلى نهاية كل انقباض
- التكرار: من بداية الانقباض الأول إلى بداية الانقباض التالي

اتصلي بالعيادة أو رقم الطوارئ فوراً في حالة:

- إذا كان لديك تدفقات مهبلية كبيرة أو ثابتة من السائل الشفاف (مع أو بلا انقباضات)
- إذا كان لديك نزيف مهبلي
- إذا كانت الانقباضات تحدث كل 5 دقائق، إذا كان هذا هو طفلك الأول، أو كل 10 دقائق إذا لم يكن طفلك الأول
- إذا شعرت بآلام مستمرة في البطن أو أسفل الظهر لأول مرة
- إذا لم يكن الطفل يتحرك بالشكل الطبيعي
- إذا كنت في الأسبوع 37 وكنت تعانين من آلام/ضغط في البطن أو الحوض أو الإسهال أو زيادة في الإفرازات المهبلية، إضافة إلى الأعراض المذكورة أعلاه

يرجى أيضاً الاتصال بالعيادة أو رقم الطوارئ إذا كانت لديك الأعراض التالية. هذه الأعراض ليس لها علاقة بالمخاض:

- صداع مستمر
- تغيير في حاسة البصر
- تورم مفاجئ في الوجه أو اليدين
- ألم تحت الثدي الأيمن

هذه ليست عبارة عن القائمة الكاملة للأعراض، لذا يرجى الاتصال بالعيادة إذا كانت لديك أي مخاوف!

معلومات خاصة بالثلث الثالث

الاستعداد لدخول المستشفى

العديد من النساء على وشك الولادة يسألن عما يجب إحضاره معهن إلى المستشفى.

إليك قائمة قصيرة بالاقترحات:

- شباشب وجوارب وملابس مريحة و/أو روب
- ملابس بديلة لك ولطفلك، وكذلك مجموعة من الملابس الداخلية وحملات الصدر (حملات الصدر المخصصة للرضاعة)
- كاميرا/هاتف (مع بطاريات إضافية أو شاحن)
- أشرطة موسيقية يمكنها أن تساعدك على الاسترخاء وكتب
- قائمة بجهات الاتصال ليتم التواصل معهم وإخبارهم بالمستجدات
- أدوات التجميل، بما في ذلك: التوك والمشابك وفرشاة ومرطب الشفاه وفرشاة/معجون الأسنان
- أموال نقدية، على الأقل 20 دولارا ذات فئات صغيرة/فكة، لشراء الوجبات الخفيفة والهدايا وغيرها من الحاجيات
- مقعد الطفل المخصص للسيارة لنقل الطفل إلى المنزل إذا كنت تنوين قيادة السيارة أو الانتقال بسيارة أجرة للعودة إلى المنزل

الإجراءات الروتينية في قسم التوليد

إننا نفخر بالرعاية التي نقدمها للأمهات والأطفال حديثي الولادة. جزء من هذه الرعاية يستخدم بعض الأنشطة لتعزيز الترابط بين الأم والطفل وإطعام الرضع.

في وحدات المخاض والتوليد وما بعد الولادة، يتم عمل الأشياء التالية:

- **الترابط بالجلد مع طفلك منذ ولادته وحتى انتقالك للمنزل.** وهذا يقلل من بكاء الطفل ويبقيه دافئاً ويزيد من التقارب بين الأم والطفل.
- **الرعاية بالتهويد/إبقاء المولد مع الأم،** حتى تتمكني من التعرف على طفلك من البداية. يمكن القيام بالعديد من الأنشطة الروتينية أثناء بقاء الطفل في غرفتك، بدلا من وضعه في الحضانة.
- **الحقن:** سيتم إعطاء فيتامين K ومصل التهاب الكبد الوبائي B.
- **مصاصات الأطفال للتعرف عليها فقط،** بما أنه لا ينصح باستخدام المصاصات في الأسابيع الأولى بعد الولادة. إذا قررت استخدام المصاصة، فسوف تحتاجين إلى إحضار واحدة.

تخفيف ألم الولادة (المخاض)

أثناء الولادة، تعاني العائلات من أوقات مثيرة ومقلقة. كما تعتبر مسألة مواجهة آلام الولادة من أكثر ما يقلق النساء. إليك بعض المعلومات التي يمكنها مساعدتك في تخفيف الآلام أثناء المخاض. يرجى عدم التردد في مناقشة هذه المعلومات مع مزود الخدمات في أي وقت خلال فترة الحمل.

الاسترخاء والتنفس بهدوء هما تقنيات مفيدة لتفادي الألم. كما أن دروس الولادة مفيدة في تعليمك هذه الأساليب، فضلا عن أنها تطور فهمك العام عن الولادة. كلما كان لديك معلومات أكثر، كلما كنت أكثر استرخاء أثناء فترة المخاض.

الخيارات الأولى لتخفيف الألم يمكن أن تشمل على: المشي أو تغيير وضعية الجسم أو أخذ حمام ساخن أو دافئ أو وضع الكمادات الساخنة على ظهرك إذا كانت الولادة متعبة.

في مرحلة المخاض النشطة، يمكن تخفيف الألم باستخدام الأدوية. هناك نوعان مختلفان من الأدوية:

- 1 **مسكنات الألم.** هذه الأدوية تساعد في تخفيف الألم، إلا أنها لا توقف الانقباضات. وعادة ما يتم إعطاؤها عن طريق الحقن الوريدي. أما بالنسبة الآثار الجانبية، فإنها قد تسبب النعاس لك وللطفل. وعادة ما تدوم هذه الآثار لوقت قصير فقط.
- 2 **التخدير.** تشمل هذه الأدوية على خيارات مثل: التخدير حول الجافية أو تخدير الحبل الشوكي أو التخدير العام. يتم إعطاء التخدير فوق الجافية لحوالي 50% من النساء أثناء إحدى مراحل المخاض. يسبب التخدير فوق الجافية فقدان الإحساس بالنصف السفلي من الجسم ويسكن الألم الناجم عن الانقباضات. وغالبا ليس له أي أثر على الطفل.

زيارة قسم التوليد

- **المخاض والولادة.** يمكن لشخص واحد فقط مرافقتك في منطقة الفرز. وبمجرد الانتقال إلى غرفة الولادة، فإنه سوف يسمح لك باختيار الأشخاص الذين تودين منهم مساندتك أثناء الولادة وسوف يمتلكون صلاحية الدخول إلى غرفتك متى شاءوا. يسمح لأخوة الطفل بالزيارة، لكن يجب أن يرافقهم شخص بالغ في جميع الأوقات. قد يكون عدد الأشخاص المسموح بتواجدهم في غرفتك في نفس الوقت مقصورا على فريق الرعاية الصحية، وذلك اعتمادا على ما قد يحدث في ذلك الوقت.
- **بعد الولادة.** يسمح لشريكك وأطفالك وأجداد الطفل بالزيارة على مدار 24 ساعة في اليوم. بالنسبة للزوار الآخرين، فإن ساعات الزيارة هي من 8-12 مساء. ولا يسمح ببقاء الأطفال طوال الليل، ويجب أن يكونوا برفقة شخص بالغ طوال الوقت.
- **المرض.** إذا كان أحد أصدقائك/أفراد عائلتك يعاني من أحد الظروف الصحية التالية، فإنه لا يسمح لهم بالزيارة: مرض السل النشط أو حالة تنفسية حادة أو حمى أو مصاب بأمراض معدية أو الحصبة.

التصوير الفوتوغرافي/التصوير بالفيديو لمرحلة المخاض والولادة. يسمح بالتصوير الفوتوغرافي في حالة الولادة الطبيعية والتوجان (بروز رأس الجنين) وحتى الولادة. ويسمح بالتصوير بالفيديو أثناء المخاض وبعد ولادة الطفل، إلا أننا لا نسمح بالتصوير أثناء مرحلة التوجان (بروز رأس الطفل) ولا نسمح به أيضا أثناء بقية مرحلة الولادة.

لا يسمح بالتصوير الفوتوغرافي أو بالفيديو في حالة الولادة القيصرية، لأسباب تتعلق بسلامة المرضى/الرضع. بعد ولادة الطفل وفحصه بواسطة الفريق الطبي، فإنه يسمح بالتصوير الفوتوغرافي أو بالفيديو.



المقارنة بين الولادة الطبيعية والولادة القيصرية

تتم ولادة معظم الأطفال من الرحم، عبر عنق الرحم والرحم. وهذا يتحقق في حالة كان عنق الرحم متوسع بالكامل وكانت الأم تدفع بالطفل للخارج بمساعدة الانقباضات عبر قناة الولادة. وهذا ما يسمى بالولادة الطبيعية (المهبلية). أحيانا يحتاج الأطفال إلى مساعدة بأدوات خاصة كي يولدوا بهذه الطريقة.

أما الولادة القيصرية فهي تكون عندما تتم ولادة الطفل في غرفة العمليات من خلال شق بطن الأم. تقرر بعض النساء إجراء ولادة قيصرية لأسباب محددة (مثل: وضع الجنين الخاطئ في الرحم، وجود توأم، مشاكل صحية تعاني منها الأم، عدوى الهربس، إلخ). وفي معظم الحالات، سوف نسعى إلى مساعدتك على الولادة الطبيعية (المهبلية). إلا أن هناك بعض الحالات والتي قد تشكل الولادة الطبيعية خطرا عليك وعلى طفلك، وفي هذه الحالات سوف يقوم فريق الولادة بالاستفادة من خبراتهم في تحديد ما إذا كانت هناك حاجة إلى إجراء عملية قيصرية. قد تظهر بعض المؤشرات على وجوب إجراء عملية قيصرية مثل: النزيف أو عدم وجود الطفل في قناة الولادة بشكل مناسب أو في حالة تعسر ولادة الطفل.

معظم النساء اللواتي يلدن ولادة طبيعية يبقين تحت ملاحظتنا لمدة تصل إلى 48 ساعة بعد الولادة. ويمكن تمديد هذه المدة إذا ظهرت أي مضاعفات. أما بالنسبة للنساء اللواتي أجريهن عملية قيصرية فسوف يبقين للاستشفاء في المستشفى لمدة 4 أيام إذا لم تظهر أي مضاعفات تتطلب تمديد مدة الاستشفاء.

الرضاعة الطبيعية

إننا نعتبر أن الرضاعة الطبيعية هي الخيار الأفضل لكل من الأم والطفل. ليس فقط لأن الرضاعة الطبيعية هي خيار غذائي صحي، بل أيضا لأن الدراسات أظهرت أن هناك فوائد صحية لكل من الأم والطفل.

يعتبر حليب الأم الخيار الأكثر فائدة من الناحية الغذائية لطفلك حيث أنه يحتوي على كل المواد الغذائية والأجسام المضادة اللازمة للطفل، والتي تساعد الطفل على مكافحة العدوى. كما أن الأطفال الذين يرضعون طبيعيا هم أقل عرضة للحساسية ومشاكل التنفس (الربو). وأظهرت الدراسات أن حليب الأم يعمل على تحسين نمو الدماغ للأطفال وهو أقل عرضة للأمراض التي من المحتمل أن يصابوا بها في حياتهم (السكري وسمنة الأطفال).

كما أن الأمهات أيضا يستفدن من الرضاعة الطبيعية. فبالإضافة إلى الترابط مع الطفل والمساعدة في فقدان الوزن المكتسب خلال فترة الحمل، فقد أظهرت الدراسات أن النساء اللواتي يرضعن أطفالهن طبيعيا هن أقل عرضة للإصابة بمرض السكري وبعض أنواع مرض السرطان وفقدان كثافة العظام.

توصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية لمدة سنة واحدة، حيث تعتبر أي كمية من حليب الأم مفيدة لك ولطفلك. قد يبدو هذا لبعض الأمهات أنها مدة طويلة يجب الالتزام بها، خصوصا للأمهات التي ينبغي عليهن العودة لأعمالهن. إلا أنه وبمجرد البدء بالرضاعة الطبيعية، فإن العديد من النساء يجدن أن استعمال معدات ضخ حليب الثدي مناسب جدا لجدولهن الزمني كما أن معظم برامج التأمين الصحي الآن تغطي تكاليف مضخة الثدي!

يرجى الاتصال بمسؤول التأمين الخاص بك للحصول على التفاصيل الدقيقة بناء على الخطة الخاصة بك.

بما أن الرضاعة الطبيعية تعتبر خيارا رائعا، إلا أن تعلمها ليس دائما بالسهل. لذا يرجى طرح ما تريدين من أسئلة أو زيارة العيادة أو زيارة مجموعات الرضاعة الطبيعية الأخرى للحصول على المشورة والدعم والتعليم.

إننا نقدم دورات تعليمية تدور حول الرضاعة الطبيعية بعد الولادة:

صباح الثلاثاء 10-12 (مستشار الرضاعة التعاوني) صباح الخميس 12 (مع دعم الداية)

الموقع: 8 شارع كاميليا، كامبريدج. ادخلي مباشرة من مدخل مستشفى CHA كامبريدج، الباب المجاور لمركز الولادة في CHA كامبريدج.

الموارد الأخرى:

www.Kellymom.com

www.zipmilk.org

برنامج ماساتشوستس لتغذية (الأم والرضع والأطفال) - 942-1007 (800)

منظمة La Leche - (800) LA LECH

مجلس الأمهات المرضعات - 244-5102 (617)

تحالف ماساتشوستس للرضاعة الطبيعية - www.massbfc.org

الرابطة الدولية للخبراء الاستشاريين في الرضاعة - www.ilca.org

مركز المعلومات الصحية للنساء - 994-9662 (800)

اكتئاب ما بعد الولادة

تعاني معظم الأمهات من بعض التكيف العاطفي بعد الولادة. وأحيانا يطلق عليه اسم كآبة ما بعد الولادة أو اكتئاب ما بعد الولادة. ويمكن أن يشتمل على مشاعر مثل: الشعور بالحزن أو الخوف أو الغضب أو نوبات البكاء. بالنسبة لمعظم النساء فإن هذه الأعراض تكون خفيفة وتختفي في غضون أسبوع أو أسبوعين. إلا أن بعض النساء يعانين من شكل أكثر حدة، يسمى اكتئاب ما بعد الولادة.

ويمكن لاكتئاب ما بعد الولادة أن يستمر لبضعة أيام أو حتى أسابيع بعد الولادة. وحيث التغير في الهرمونات هو ما يلعب دورا رئيسيا في ذلك، إلا أن السبب الرئيسي الكامل لاكتئاب ما بعد الولادة ما يزال غير معروف تماما.

يعتبر اكتئاب ما بعد الولاد حالة طبية، والتي كثيرا ما تؤثر على نوعية الحياة ويمكن علاجها بالكامل. يرجى تذكر أن اكتئاب ما بعد الولادة هو ليس مجرد عيب في الشخصية أو شيء موجود فقط في رأسك. كما أنه ليس بالشيء الذي يمكنك التحكم به أو الشيء الذي يمكنك علاجه بمفردك.

تشمل العوامل التي تزيد من خطر إصابتك باكتئاب ما بعد الولادة التالي:

- المعاناة السابقة من الاكتئاب، سواء كان ما بعد الولادة أو غير ذلك (حيث أن أكثر من نصف الأمهات الجدد لم يعانين مسبقا من الاكتئاب)
 - التاريخ العائلي للاكتئاب، وخصوصا اكتئاب ما بعد الولادة
 - الحياة المنزلية أو العلاقات الشخصية المتوترة
 - تربية طفل سريع الاحتياج أو طفل يعاني من مشاكل صحية
 - الأمومة في سن المراهقة أو الشباب
- سوف نتحدث معك في العيادة ونعمل على تقييم الأعراض التي تعانين منها، لكن يرجى عدم التردد (أنت أو شريكك) في الاتصال بالعيادة لمناقشة أي مخاوف أو أسئلة قد تكون لديكما.

يرجى الاتصال بنا في الحالات التالية:

- إذا كنت تشعرين بعدم القدرة على رعاية نفسك أو رعاية طفلك
- إذا كنت تشعرين بالإرهاق الشديد من الأنشطة اليومية مثل: الأعمال الروتينية أو أعمال النظافة الشخصية
- إذا كنت تشعرين باليأس
- إذا كنت لا تجدين المتعة في القيام بالأنشطة التي كنت تستمتعين بها
- إذا لم يكن لديك شهية أو كنت تفرطين في تناول الطعام

بعض الطرق للتغلب على اكتئاب ما بعد الولادة:

- الأدوية والعلاج
- الدعم الاجتماعي - اطلبي المساعدة من الأصدقاء وأفراد الأسرة
- ضعي توقعات واقعية لنفسك - لا تتوقعي القيام بكل الأشياء التي كنت قادرة على القيام بها في الماضي

قد يكون لدى النساء اللواتي يعانين من القلق أو الهلوسة الشديدة (سماع أو رؤية أشياء غير حقيقية) أو ضلالات (أفكار ليس لها أساس واقعي) أو تفكير مستمر بالموت أو الضرر لهن أو لغيرهن، حالة مرضية خطيرة تسمى ذهان ما بعد الولادة. وهذه الحالة تتطلب تدخل طبي طارئ. يرجى الذهاب إلى قسم الطوارئ فوراً في مستشفى CHA كامبريدج أو أقرب قسم طوارئ لك.

28-Week Prenatal Care at CHA



CHA Cambridge Birth Center at CHA Cambridge Hospital
1493 Cambridge St.
Cambridge, MA 02139
www.challiance.org/baby