مرحلة الحمل
كُتيب المعلومات الخاص بالأمهات و بالأسرة

كُتيب المعلومات هذا خاص بالنساء الحوامل في شمال غرب لندن. نرجوا محاولة قراءته في بداية وخلال فترة الحمل. الكُتيب يحتوي على الكثير من المعلومات المفيدة التي قد تعودي لها.

يُمنح هذا الكُتيب في بداية الحمل إلى جانب أي معلومات لها علاقة وأرقام هواتف قد تحتاجينها.

المحتوى

عناية ما قبل الولادة

"أنا حامل....ماذا بعد؟"	5
اختيار عناية ما قبل الحمل	6
خريطة مستشفيات الولاد ة عبر شمال غرب لندن	8
فريق التوليد الخاص بك	10
شرح مرحلة الحمل	11
الاسابيع ال12 الأولى	12
حطة مواعيد عناية ما قبل الولادة	13
التحاليل والاختبارات والصور المقطعية	16
حامل بتوأم أو ثلاثة?	18

الصحة والعناية أثناء الحمل

الحالات الموجودة قبل الحمل ومرحلة الحمل	20
الفيتامينات والمكملات الغذائية	21
صحتك النفسية و السلامة الصحية أثناء الحمل	21
بعض النصائح لتحسين صحتك النفسية و السلامة الصحية أثناء الحمل	23
صحتك البنية أثناء الحمل	26
ممارسة الجنس أثناء الحمل	28
ممارسة التمارين الرياضية أثناء الحمل	29
العناية بالأسنان والعيون أثناء الحمل	30
الالتهابات و الفيروسات	31
اللُقاحات	32
السلامة أثناء السفر	33

الشكاوى المتعارف عليها أثناء الحمل 35
التعقيدات الغير متعارف عليها في الحمل 37
الاجهاض وخسارة الجنين 40
الولادة 41

الاستعداد للولادة

حضور الحصص قبل الولادة 43
التهيؤ للأُمومة 44
العمل وإجازة الوضع و المصاريف 45
التعرف على طفلك 45
حركات الجنين 46
احتيار مكان الولادة 47
خطة التوليد وما تفضيلينه 48
الاستعداد للولادة 50
التفكير في تغدية طفلك 52
تجهيز حقيبة المستشفى 55
علامات المخاض 56
معلومات للأب أو الشريك 59

التواصل

أصوات التوليد،مناقشة حياراتك والاستماع لرأيك 62
أرقام الحالات الطارية 63
أرقام مفيدة 66

عناية ما بعدالولادة

أنا حامل...ماذا بعد؟

حالما تعلمين أنك حامل عليك التحدث مع طبيبك الخاص وابلاغهم بذلك. يعتمد على عيادتك المحلية بحيث أنهم يقترحوا عليك موعدا لمقابلة الطبيب أو يُطلب منك أن تُرتبي ذلك بنفسك مع وحدة التوليد المحلية حسب اختيارك.

,من المهم بشكل خاص ترتيب موعد مع الطبيب :
إذا كان عندك أي حالات صحية أو تتناولي بعض الادوية بشكل منتظم.
إذا كان الحمل غير مخطط له أو غير متأكدة من الحمل ماهي الخيارات.

من المهم تنظيم برنامج العناية بالحمل بأسرع ما يمكن ولك حجز موعدا بنفسك مع وحدة التوليد التي تختارينها قبل زيارة الطبيب. إن خطة الحمل والتي تُعرف باسم (العناية قبل الولادة)سوف تتكون من عدد من الجداول الخاصة بالمواعيد مع القابلة أو الأخصائي إذا يتطلب الأمر.

للحصول على معلومات إضافية نرجو زيارة الماقع التالية:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/finding-out-pregnant/
- **British Pregnancy Advisory Service** www.bpas.org/

اختيار عناية ماقبل الولادة

الخطوة الأولى هي أخذ القرار بالمكان التي ترغبي بتلقي العناية به وتضعين مولودك. عدة نساء يختارون المكان الأقرب لهن ولكن يظل ذلك اختيار شخصي.كذلك، من الممكن أن تُغيري مكان العناية خلال فترة الحمل الأمر الذي سيتطلب إعادة عدد من اختبارات الدم. من الممكن التعرف على معلومات أكثر عن طريق تحميل تطبيق (الأم والطفل)الخاص بمنطقة غرب لندن.

للحصول على معلومات إضافية نرجو زيارة المواقع التالية:

- **NHS** خيارات
- www.nhs.uk/Service-Search/Maternity-service/LocationSearch/1802
- **Care Quality Commission** استبيان الامومة لجودة العناية **2017** www.cqc.org.uk/category/keywords/maternity
- مطوية الولادة في شمال غرب لندن
- www.ealingccg.nhs.uk/your-services/giving-birth-in-north-west-london. aspx

جميع مستشفيات شمال غرب لندن التالية توفر حدمات التوليد
لك أن تجدي نماذج التسجيل الذاتي على مواقعهم على الانترنت:

- **Chelsea & Westminster Hospital** www.chelwest.nhs.uk/services/maternity-obstetrics/pregnancy-choice
- **Hillingdon Hospital** www.thh.nhs.uk/services/women_babies/index.php
- **Northwick Park Hospital** www.lnwh.nhs.uk/services/a-z-services/m/nphmaternity/
- **St Mary's Hospital** www.imperial.nhs.uk/our-services/maternity-and-obstetrics
- **Queen Charlotte's & Chelsea Hospital** www.imperial.nhs.uk/our-services/maternity-and-obstetrics
- **West Middlesex Hospital** www.westmidmaternity.org.uk/index.php

من المعتاد أن يصلك موعك الاول في غضون 8-12 أسبوعا من الحمل. لمعلومات أكثر حول هذا الموعد متوفرة بالصفحة 13.

مع التقدم في الحمل سنكون هناك مواعيد بالمستشفى و في مركز الأطفال المحلي وفي العيادة المحلية و أحيانا بالمنوزل(خاصة بعد الولادة.

بعد وضع مولودك وعودتك للمنزل،سوف تسنمر العاية الصحية لمل بعد الولادة من القابلات المتواجدات في أقرب وحدة أمومة. إذا كنتي تفكرين بالولادة بالمنزل سوف تحتاجين لخجز موعد لمتابعة الحمل بأقرب وحدة توليد قريبة منك لكي تتمن القابلة من توفير الرعاية أثناء المخاض ببيتك.

بعض النساء يخترن ال رعاية الحاصة المدفوعة الأجر لوحدة التوليد عن طريق قابلة مستقلة أو استشاري نساء وتوليد.

للحصول على معلومات إضافية نرجو زيارة المواقع التالية:

- **Which** www.which.co.uk/birth-choice/maternity-care/private-maternity-hospitals-and-facilities

هنالك ستة مستشفيات للتوليد في منطقة شمال غرب لندن

مستشفى نورثويك بارك

Maternity Department
Watford Road, Harrow, HA1 3UJ
020 8869 5252

www.lnwh.nhs.uk

Northwick Park or Kenton
Kenton
114, 182, 183,186, 223, H9, H10, H14, H18, H19, N18

مستشفى هيليندون

Maternity Department
Pield Heath Road, Uxbridge,
Middlesex, UB8 3NN
01895 279471

www.thh.nhs.uk

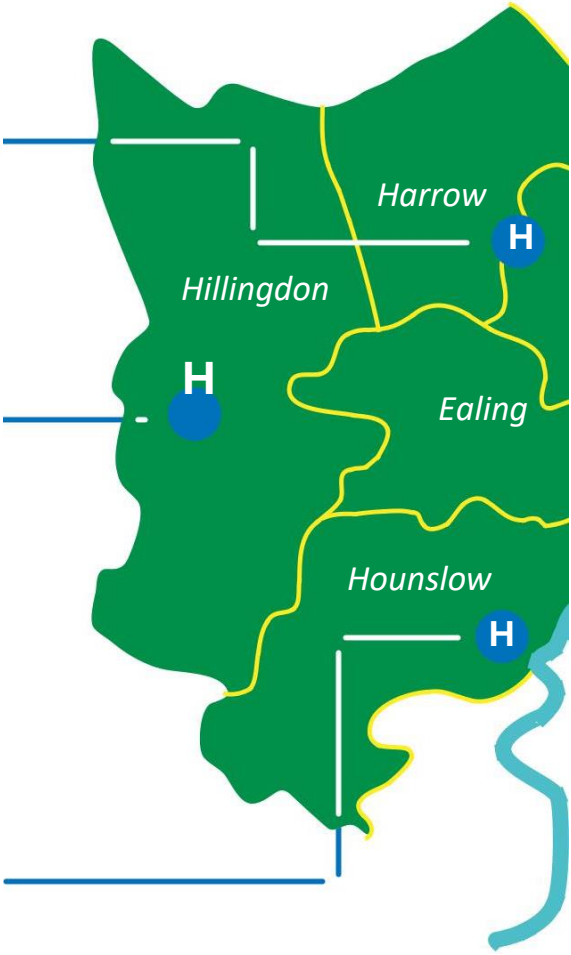
Uxbridge or West Drayton
U1, U2, U3, U4, U5, U7 and via Uxbridge Road 427, 607

المستشفى الجامعي وست ميدلسكس

Maternity Department
Twickenham Road, Isleworth,
Middlesex TW7 6AF
020 8321 5007 / 6420

www.westmidmaternity.org.uk

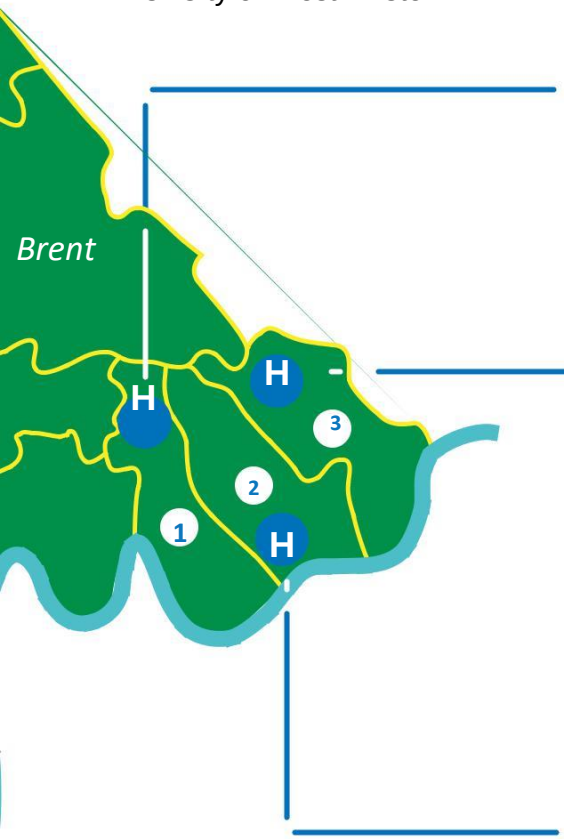
Hounslow East
Isleworth or Syon Lane
110, 117, 267, 235, 237, 481, H20, H28, H37 and N9



1 Hammersmith & Fulham

2 Kensington & Chelsea

3 City of Westminster



مستشفى كوين شارلوت وتشيلسي

Maternity Department
150 Du Cane Road, London W12 0HS
020 3312 6135

www.imperial.nhs.uk

East Acton or White Citف
7, 70, 72, 95, 220, 272, 283, N7

مستشفى سانت ماري

Maternity Department
Praed Street, Paddington, London, W2 1NY
020 3312 6135

www.imperial.nhs.uk

Paddington Station
Paddington Station
7, 23, 27, 36, 46, 205, 332, 436, N7, N205

مستشفى تشيلسي ووست مينيسر

Maternity Department
369 Fulham Road, London, SW10 9NH
020 3315 6000

www.chelwest.nhs.uk

Earl's Court or South Kensington
328, C3 from Earl's Court Tube or 14, 414, 211 (from South Kensington), N31

للحصول على معلومات أكثر يُرجى التحدث من القابلة أو الطبيب

فريق الولادة الخاص بك

القابلة

سوف تُقابلين عدد من القابلات خلال فترة الحمل والولادة وما بعدها. تعتبر القابلة الراعي الرئيسي لك إذا كان الحمل ولاولادة آمنين وبدون تعقيدات.نحن في شمال غرب لندن نبذل قصارى جهدنا للتأكيد على تخصيص قابلة محددة لكل سيدة بحيث تكون مسؤولة على العناية بها.

طبيب التوليد

هؤلاء الأطباء مختصون بالعناية بالمرأة في فترة الحمل والولادة ومرحلة مابعد الولادة(أثناء مكوثهم بالمستشفى) قد تقابلين هؤلاء الاختصاصيين حلال الحمل إذا كان هناك أي مشاكل تتطلب المراجعة أو إدارة متخصصة وسوف يُقحمون أيضا إذا كان سيتم توليدك بعملية قيصرية أو ولادة تحتاج إلى معونة طبية.

فني السونار

هؤلاء هم المهنيين الذين يستخدموا التصوير بالموجات فوق الصوتية وهم متدربون بشكل مختص لمثل هذا التصوير أثناء الحمل.

عاملات الدعم أثناء الحمل والولادة

قد تقابلين هؤلاء العاملات خلال فترة الحمل او الولادة أو بعد ذلك. إنهم هم من يقوم بدعم فريق التوليد ويقدمون جزء من العناية بك خلال هذه الرحلة.

قابلة تحت التدريب

إن المستشفيات بمنطقة شمال غرب لندن تعمل بشكب مكثف مع الجامعات لدعم التدريب الخاص بالقابلات.هؤلاء الطالبات يعملون مع القابلة مشرفة التتدريب ليصبحوا قابلات مستقبلاً وسيكون ذلك من خلال موافقتك على ذلك قبل أن يعتنوا بك. قد تقابلين أيضا طلبة كلية الطب أو بعض الموظفين وذلك يعتمد على احتياجات الحمل والمكان التي تختارينه لتقديم العناية.

شرح عملية الحمل

بامكانك حساب موعد ولادتك بشكل تقديري من خلال معرفة اول يوم من تاريخ آخر دورة شهرية ولكي حسابه عن طريق الرابط التالي:

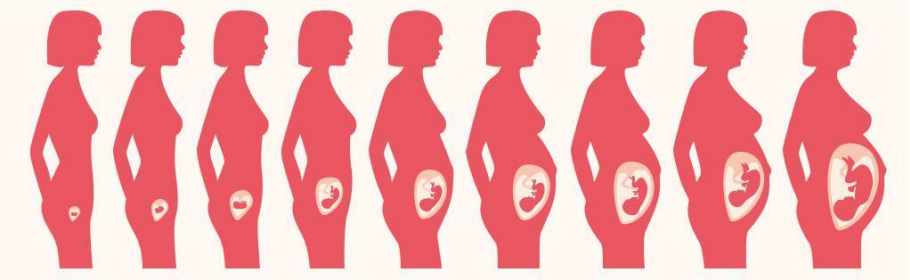
- www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/due-date-calculator/

بعد الصورة الفوق صوتية الاولى ق يتغير موعد الولادة قليلا وهذا أمر طبيعي.
بالنسبة لإخبار أسرتك ورب العمل بحملك فهذا الامر متروك لك. سوف تجدين معلومات أكثر حول التحدث مه جهة العمل بالصفحة 45. بعض النساء يفضلن الانتظار الى ما بعد أخذ الصورة االاولى أي قرابة الاسبوع ال21 من الحمل. ذلك لأن احتمالية الاجهاض تقل بشكل كبير وتعتبر هذه مرحلة جديدة.
مدة الحمل تتراوح مابين 37-42 أسبوعا وذلك من أول يوم لآخر دورة شهرية. والتي عامة تستغرق مدة تسعة أشهر مع أنها فعليا هي أكثر بقليلز أخيانا تُقسم مدة الحمل الى فترات.

يمكنك تحميل التطبيق المجاني التالي على هاتفك من وهو الخبير الشخصي التي سيوضح مراحل الحمل وطفلك خلال الست أشهر الاولى آبل ستور أو قوقل بلي

Best Beginnings ‘Baby Buddy app’ – Google Play or in the App Store.

أو عبر هذا الرابط
https://web.bestbeginnings.org.uk/web/lets-get-started



الأسابيع ال12 الأولى (الثلاث أشهر الأولى من الحمل)

في الاثنى عشر أسبوع الأولى من الحمل يكون نمو الجنين أسرع من أي مرحلة أخرى. يتم زرع البُويضة المُخصبة بالرحم ومن ثم يبدأ الانقسام بشكل سريع ألى طيقات من الخلايا. الشعور بالغثيان في الصباح أمر عادي في هذه المرحلة وقد يحدث في اي وقت آحر من النهار. قد تشعرين أيضا ببعض الألم بالثدي أو بالتعب أو بالتغير في مزاجك أو برد فعل مختلف لإزاء بعض الروائح أو الاغدية مع طعم يشبه لطغم المعدن بفمك. لك الاطلاع على هذه الأعراض بالمطوية بالصفحة 35.

قد تختبري أيضا في هذه المرحلة بعض التبقع أو بعض النزق بسبب زرع البويضة في الرحم والذي لا ييجب أن يُسبب أي قلق. بعض النساء لا يشعرون بأي أعراض واضحة للحمل وهذا لا يدعو للقلق فكل سية مختلفة عن غيرها. بعض الاعراض ق تأتي وتختفي بشكل يومي وهذا أمر عادي جداً.

سوف لن تشعري بحركة الجنين في هذه المرحلة أو بركلاته. سوف تشعرين بحركاته بشكل اعتيادي في المرحلة مابين الاسبوع ال16 و ال24. سوف يكون هناك موعدا مع القابلة بنهاية هذه المرحلة وسوف يوفر لك هناك موعد للصورة المقطعية في الفترة مابين الاسبوع 11 -13
سوف يكون هناك أيضا بعض تحاليل الدم والتس ستشرح القابلة ذلك بشكل مستوف.

العلامات /الاعراض التي يجب أن تُخبري عنها الطبيب أو قسم العناية المبكرة للحمل:

نزيف مهبلي غزير بلون أحمر فاقع
ألم مابين معتدل وحاد بالمعدة
درجة حرارة الجسم مرتفعة-أكثر من 37.5
الشعور بالحرقان أو الالم عند التبول
ظهور أي اعراض جديدة
تقيؤ أو إسهال متكرر مع الصعوبة في التحكم في سوائل الجسم

أرقام الهواتف للعيادات المحلية الخاصة بالتوليد متاحة في صفحة 63

خطة مواعيد ماقبل الولادة

إذا كان كان حملك خال من المشاكل فإن هذه هي المواعيدالطبية التي يجب أن تتوقعينها. قد يتطلب الامر مواعيد إضافية إذا استدعى الحمل أو حالتك الصحية أكثر من ذلك. من العادة أن تكون هذه المواعيد مع القابلة أو الطبيب أو طبيب النساء والتوليد. المواعيد التي في الأسابيع ال52 و ال31و ال40 أسبوعا هي مواعيد إضافية للسيدات الحوامل بالطفل الأول.

ماذا تتوقعين

(أسبوع 12-8) حجز المواعيد

سوف تقوم القابلة بما يلي:
قياس طولك ووزنك.
قياس ضغط الدم وفحص البول.
توفير بعض تحاليل الدم. (لمزيد من العلومات يُرجى الاطلاع على صفحة 16)
ومناقشة بعض الاختبارات و الفحوصات أثناء الحمل.
السؤال عن ظروفك الصحية والنفسية و الشخصية.
السؤال عن حملك السابق.
السؤال عن الظروف الشخصية والاجتماعية الخاصة بوالد الطفل.
السؤال عن شعورك والتعرف على ما إذا تحتاجين إلى دعم إضافي.
وضع خطة العناية بالحمل معك.
تزويدك بالمعلومات حول برنامج العناية والصحة والاجابة على أي أسئلة لديك.

(أسبوع 14-11) تحديد مواعيد التصوير

سوف يقوم أخصائي التصويرب:
إخبارك بعدد أسابيع الحمل وحساب التاريخ المتوقع للولادة.
التأكد من نمو الجنين بشكل صحي وفي مكانه الصحيح بالرحم.
أخذ القياسات الخاصة لفحص المتلازمات الكروموسومية مثل متلازمة داون والة موافقتك على إجراء هذا التحليل كجزء من التحليل المركب. (أنظري صفحة 17)

الاسابيع 16

المعني بتقديم الرعاية سوف يقوم بما يلي:
قياس ضغط الدم وفحص البول
مناقشة حضور بعض الحصص للعناية ما قبل الولادة.
مراجعة ةتسجيل ومناقشة نتائج أي تحاليل قمتي بها.
مناقشة حركة الجنين وارتباطك بطفلك.

(الاسابيع21-18) التصوير المقطعي لمعرفة اي شيء غير طبيعي

سوف تقوم اخصائية التصوير بالاتي:

التأكد من نمو الجنين بشكل جيد.

التأكد من وجود أي شيء غير طبيعي واضح في الجنين

التأكد من عظام الجنين وقلبه ودماغه والحبل الشوكي والوجه والكلى والمعدة.

التأكد من أن المشيمة في وضعها الصحيح ولا تُغطى عنق الرحم والذي من شأنه أن يُحدث تعقيدات

((للأمهات الجدد فقط) الأسبوع **25**

الشخص المعتني بك سيقوم بما يلي:

قياس ضغط الدم وفحص البول

أخذ قياسات البطن للتأكد أن الجنين ينمو بشكل جيد

الأسبوع **28**

الشخص المعتني بك سيقوم بما يلي

قياس ضغط الدم وفحص البول.

أخذ قياسات البطن للتأكد أن الجنين ينمو بشكل جيد

قد يتم القيام أيضا بفحوصات أحرى في هذا الموعد وقد تُعطى لك حقنة مضادة سالب **RH**إذانت فصيلة دمك

(للأمهات الجدد فقط) الأسبوع **31**

الشخص المعتني بك سيقوم بما يلي:

قياس ضغط الدم وفحص البول.

أحذ قياسات البطن للتأكد أن الجنين ينمو بشكل جيد

مراجعة ةتسجيل ومناقشة نتائج أي تحاليل قمتي بها.

الأسبوع **34**

الشخص المعتني بك سيقوم بما يلي

قياس ضغط الدم وفحص البول.

أخذ قياسات البطن للتأكد أن الجنين ينمو بشكل جيد

مراجعة ةتسجيل ومناقشة نتائج أي تحاليل قمتي بها.

مناقشة اختيار مكان الولادة والاستعداد للولادة وما بعده والتفكير في خطة التوليد.

قد يتم القيام أيضا بفحوصات أحرى في هذا الموعد

الأسبوع 36

الشخص المعتني بك سيقوم بما يلي:

قياس ضغط الدم وفحص البول.
أخذ قياسات البطن للتأكد أن الجنين ينمو بشكل جيد
التأكد من وضع الجنين وما علاقته.
مراجعة ةتسجيل ومناقشة نتائج أي تحاليل قمتي بها.
زويدك بالمعلومات الخاصة بتغدية الطفل وفيتامين ك و إعدادك للأُمومة ومناقشة مشاعرك حيال ذلك.

الأسبوع 38

الشخص المعتني بك سيقوم بما يلي:
قياس ضغط الدم وفحص البول.
أخذ قياسات البطن للتأكد أن الجنين ينمو بشكل جيد
التأكد من وضع الجنين وما علاقته وأهميته..

(للأمهات الجدد فقط) الأسبوع 40

الشخص المعتني بك سيقوم بما يلي:
قياس ضغط الدم وفحص البول.
أخذ قياسات البطن للتأكد أن الجنين ينمو بشكل جيد
التأكد من وضع الجنين وما علاقته وأهميته.
مناقشة الخيارات المتاحة إذا استكر تاحمل لأكثر من 41 أسبوع.

الأسبوع41

الشخص المعتني بك سيقوم بما يلي:
قياس ضغط الدم وفحص البول.
أخذ قياسات البطن للتأكد أن الجنين ينمو بشكل جيد
التأكد من وضع الجنين وما علاقة ذلك وأهميته.
اقتراح أخذ مسحة مهبيلة أو كشف مهبلي والذي من شأنه الحث على بدأ المخاض بشكل طبيعي.
متاقشة عملية التخدير لتخفيف المخاض وحجز موعد بعد أخذ موافقتك.

بعد كل موعد سوف تسألك القابلة عن مشاعرك وتعطيك فرصة لطرح الاسئلة أو أي دواعي قلق لديك.

سجل الملاحظات للحمل والولادة

سوف يتم تزويدك بسجل ملاحظات و ستحملينه معك في كل الاوقات والمواعيد. سوف يتم توثيق كل المعلومات به إلى جانب نتائج تحاليل الدم والصور المقطعية. بعض الوحدات بشمال غرب لندن تستخدم سجلات رقمية ويتم تخزين هذه السجلات بشكل آمن بالمنظومة الآلية بالمستشفى. يُمكنك أن تسألي القابلة أن تشرح لك أي شيء تمت كتابته في سجلك إذا لم تكوني متأكدة من معرفته.

للحصول على معلومات إضافية نرجو زيارة المواقع التالية:

- **National Childbirth Trust**
  www.nct.org.uk/pregnancy/understanding-your-pregnancy-medical-notes

الفحوصات والاختبارات والصور المقطعية السونار

خلال فترة الحمل سوف يُعرض عليك عدد من الفحوصات والتحاليل والصور وذلك للتعرف على أي مشاكل صحية قد تؤثر عليك أو على طفلك. يظل القرار متروك لك لإجراء هذه الفحوصات من عدمه.

يوف يتم تزويدك بالمطوية الخاصة بالفحوصات و والاختبارات المطلوبة لك ولطفلك. من المهم الاطلاع عليها قبل الذهاب للموعد الأول مع القابلة لأنها تحتوي على معلومات مهمة حول الاختيارات المتاحة للفحوصات. هذه المطوية موجودة بعدة لغات بموقع فحوصات ما قبل الولادة NHS(18 صفحة الرابط على للاطلاع)

اختبارات وتحاليل الدم

أثناء المواعيد الأولى سوف تقترح القابلة إجراء عدد من التحاليل لمرض التهاب الكبد الوبائي ب و السفلس و مرض الايدز والفحص العام لجميع مكونات الدلم وفحص فصيلة الدم ومرض الحلايا المنجلية والثلاسيميا. بعض المستشفيات تقوم أيضا بفحص مستوى سكر الجلوكوز في الدم.

قد تحتاجين الى اختبار قابلية الجلوكوز في مرحلة متقدمة من الحمل للفحص عن حالة تُسمى السكري أثناء الحمل.للتأكد من مستوى الحديد في الدم سيُجرى أيضا تحليل آخر بعد ذلك. إذا كانت فصيلة دمك ر/ه سالب قد تحتاجين إلى صور بالاشعة فوق ضوئية أو السونار حاصة إذا كان هناك نوع من القلق على نمو الجنين أو موقع المشيمة أو وضع الجنين بنهاية الحمل.

هناك اختبرات اخر قد تقومين بعا أو قد يتطلب الامر القيام بها كأخذ حقنة مضادة د خلال الحمل.هنالك حوالي 15% من النساء فصيلة دمهن ر/ه سالب ويحتاجون إلى ذلك وسوف تشرح القابلة لك ذلك بشكل مستوفي.

التحاليل والفحوصات

الفحص او الاختبار هو الذي يخبرنا ما إذا كان هنالك أي احتمالية وجود مشاكل صحية لك أو لطفلك. تحتول خلايا أجسامنا عل مُكون صغير جداً يُسمى الكروموسوم. هذه الكروموسومات تحمل الجينات الوراثية التي تُحدد كيفية نمونا.

سوف يُوفر لك اختبار لمعرفة احتمالية وجود مشاكل في كروموسومات الجنين مثل حالة(الاطفال المنغوليين أو ما يسمى بمتلازمة داون). يمكن إجراء هذا الاختبار في الاسابيع من 11 -20 ويتكون من أخذ عينة من الدم وصورة مقطعية. هناك خيارات متعددة متاحة لذلك جديا بك البحث في هذا الموضوع بعد ذلك.إذا كانت أظهرت النتائج نسبة مخاطر عالية فسيتواصل معك المستشفى لإجراء تحاليل أحرى. إذا كنت غير راغبة في إجراء التحليل فلك حرية ذلك.

التصوير بالموجات فوق الصوتية

عليك أن تتذكري أن التصوير هو أيضا نوع من الفحوصات للتأكد من صحة طفلك.عادة سوف يتم التصوير مرتين أثناء الحمل.ألتصوير الاول والذي يسمى بالتصوير لتحديد موعد الولادة ويُجرى تقريبا في الاسبوع ال12والتصوير الثاني (أحيانا يسمى بالتصوير لتحديد الامور الغير طبيعية)ويُجرى في الاسبوع ال20 من الحمل. التصوير الثاني يقوم بتصوير كل تفاصيل الجنين مثل عظامه وقلبه و الدماغ والعمود الفقري و الوجه والكلى و البطن .من المهم تذكر أن التصوير ليس بإمكانه إيجاد أي شيء قد يكون غير طبيعياً بالجنين.إذا أردتي معرفة جنس الجنين لك أن تسألي أخصائي التصوير من الرغم أنه ليس بالإمكان دائما رؤيته بوضوح.

سوف تُعطى لك نتيجة التصوير بنفس اليوم من قبل أخصائي التصوير . معظم المستشفيات تزودك بصورة للجنين مقابل مبلغ بسيط.

إذا اخترت ألا تقومين بالتصوير فإن مواعيدك ستستمر كالمعتاد

للحصول على معلومات أكثر زوروا المواقع التالية:
مطوية الفحوصات والاختبارات لك ولطفلك.

- www.gov.uk/government/publications/screening-tests-for-you-and-your-baby-description-in-brief
- **NHS** خيارات
- www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/screening-tests-abnormality-pregnant/
- نتائج عناية ماقبل الحمل والاختيارات المتاحة
- www.arc-uk.org

حامل بثلاث توائم؟

معرفة أنك تحملين ثلاثة توائم خبر مثير غير عادي و لكن قد يكون أمر عاطفيا. الحمل بأكثر من جنين يحمل نسبة مخاطر أعلى من التعقيدات ولذلك سوف تكون مواعيدك أكثر من مواعي الحمل بجنين وسوف تؤخذ صور أكثرللتأكد من صحتك وصحة أطفالك.

إذا كانت المشيمة للأجنة مشتركة سوف يُنصح بإجراء التصوير كل أسبوعين وإذا كان كل جنين بمشيمته فسيكون التصوير مرة كل أربعة أسابيع.
على الأرجح أن تضعين أطفالك أبكر من المتعارف عليه وقد يوصى بإجراء ولادة قيصرية مع أن هنالك العديد من حالات التوأم الذين وُلدوا ولادة طبيعية.

سوف يكون عندك الكثير من الدعم خلال فترة الحمل والولادة ومابعد ذلك

لزيد من المعلومات حول الحمل بتوأم وثلاث زوري الرابط التالي:

Twins & Multiple Births Association
www.tamba.org.uk

Multiple Birth Foundation
www.multiplebirths.org.uk

صحتك والسلامة الصحية أثناء الحمل

الحالات الصحية الموجودة ما قبل الحمل و الحمل

من المهم إخبار الطبيب وطبيب النساء المختص و/أو القابلة بأي حالات صحية نفسية أو جسدية متواجدة الحمل. هذا يتضمن أي عمليات جراحية سابقة (بما فيها الجراحة التجميلية) أو أي حالات أو مشاكل صحية من الطفولة قد تعافيتي منها الان. ذلك من شأنه مساعدة الفريق الذي يُقيم صحتك أخذ الاجراءات اللازمة للإعتناء بك وبصحة طفلك أثناء الحمل.

إذا طانت حالتك الصحية تستدعي الاعتناء بك من قبَل طبيب مختص، فإنه من المهم التحدث معهم ومناقشة أي تأثير لحالتك الصحية تلك على الحمل. لك. لكأن تسأليهم إفادتك بملحص عن حالتك وكتابة ذلك في سجل ملاحظاتك الخاص بماقبل الولادة. سجل ملاحظاتك لا يتم نقله بين المستشفيات و/أو الاقسام بشكل اوتوماتيكي، لذلك لا تفترضي أن الطبيب أو القابللة لديهم علم بما أخبرك به أونصحك به أطبائك السابقين.

يُرجى عدم التوقف عن أخذ أي أدوية بدون استشارة طبية

الحالات التي يجب أن نعلم مبكراً بها و قبل الاسبوع 12 من الحمل تتضمن:

أرتفاع ضغط الدم

قد يحتاج الأمر للبء بجرعة صغيرة من الدواء للمحافظة عليك من حالة ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.

الصرع

قد يتطلب الأمر التوقف عن أو تغيير بعض الأدوية لبدائل أُخرى قبل أن يحدث الحمل، أو بأسرع ما يمكن إذا كنتي حامل وذلك للمخاطر التي ق تتسبب للجنين. هنالك أدوية أخرى ق نحتاج لزياتها.

السُكري

يحتاج مستوى السُكر في دمك للمراقبة الدقيقة لأنه من الارجح أن تتغير متطلباتك الطبية بسبب السكري.

لمزيد من المعلومات، نرجو زيارة:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/?tabname= pregnancy
- **BUMPS** www.medicinesinpregnancy.org/

الفيتامينات والمكملات الغذائية

يُنصح حلال مرحلة الحمل بتناول حمض الفوليك وفيتامين د. لكي أن تشتري هذه الفيتامينات من أي محل دون وصفة طبية أو لك أن تسألي الطبيب عن وصفة لصرف ذلك. يمكنك أن تتوقفي عن تناول حبوب حمض الفوليك عند الاسبوع 12 من الحمل في حين أن تناول فيتامين د يستمر خلالال الحمل وحتى الرضاعة.
بالنسبة لأنواع الفيتامينات الأخرى على الأرجح لا تحتاجين لها إذا كانت تغديتك صحية ومتوازنة. تجد بعض النساءان معدل الحديد ينخفض أثناء الحمل. إذا كنتي تتقاضين بعض المعونات فإن ذلك قد يُخولك للحصول على الفيتامينات مجانا من هيلثي ستارت. لك الاطلاع على مزيد من المعلومات من خلال الرابط أسفله.

للمزيد من المعلومات زوري الرابط التالي:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/vitamins-minerals-supplements-pregnant/
- **Healthy Start** www.healthystart.nhs.uk/

صحتك النفسية وسلامتك أثناء الحمل

قدوم المولود حدث ووأوقات مفرحة ومثيرة، على أي حال هناك بعض اللاتي يشعرن بالقلق والاكتئاب أو يصبحن حساسات أكثر من الطبيعي. هناك سيدة بين كل أربع سيدات يختبرن القلق العاطفي أثناء الحمل. أي سيدة قد يحدث ذلك مع أي سيدة.

الموعد الأول مع القابلة

خلال الموعد الأول مع القابلة سوف تسألك أسئلة عن صحتك النفسية والجسديةوبذلك لها أن تعرف إذا ما تحتاجين إلى مزيد من الدعم. جميع السيات الحوامل يُسألن هذه الاأسئلة حتي لو لا يوجد لديهم أي مشاكل صحية معينة. من المفيد أن تتحدثي مع القابلة عندما تشعرين بالقلق او بالانعزال إذا لم يكن لديك دعم.

سوف تسألم القابلة عنك
كيف تشعرين.

سواء كان لديك أو واجهتي صعوبات في الصحة العقلية

ما إذا كنتي قد تعالجتي من قبل خدمة مختصة في الصحة النفسية

ما إذا كان قريبة مقربة لكي قد عانت من مرض عقلي شديد خلال الحمل أو بعد الولادة

من المهم أن تكوني صادقًة مع القابلة لمعرفة ما تشعرين به.سوف لن يحكموا عليك ، ويمكنهم مساعدتك في الحصول على الدعم أو العلاج إذا كنتي بحاجة إليه.

إذا اعتقدت القابلة أنك بحاجة إلى المزيد من الدعم بعد التحدث إليك ، فستقوم بإحالتك إلى أكثر الخدمات ملاءمة لاحتياجاتك ، مثل العلاج بالكلام ، أو قابلة متخصصة ، أو خدمات ما قبل الولادة المتخصصة أو طبيبك العمومي.

خلال فترة الحمل

ليس من غير المألوف أن تبدأ مشاكل الصحة العقلية أثناء الحمل ، لذلك إذا كان لديك أي من الأعراض التالية في أي لحظة ، تحدثي إلى القابلة أو الطبيب في أقرب وقت ممكن. إذا كنتي على ما يرام فبإمكانهم ترتيب العلاج للمساعدة.

- الشعور بالضعف أو القلق معظم الوقت لأكثر من أسبوعين
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي تحبها عادة
- وجود نوبات الذعر
- الشعور بعدم قيمة أو مذنبة
- فقد شهيتك
- وجود أفكار غير سارة تستمر في العودة ولا يمكنك التحكم بها

- تجدين نفسك تكررين عمل ما (مثل الغسل ، والتحقق ، والعد) ليشعر بتحسن
- تجدين أفكارك تتسابق وتصبحين نشيطة وسعيدة للغاية
- الشعور أنك خائفة جدًا من الولادة و لا ترغبين في مواجهتها
- الأفكار المستمرة أنك أم غير صالحة أو أنك غير مرتبطة بالطفل
- أفكار عن الأذى الذاتي أو الانتحار

يجب عليك أيضًا إخبار القابلة أو طبيبك إذا كنت تعانين (أو كان لديك) اضطراب في تناول الطعام ، لأنك قد تستفيد من الدعم الإضافي للتعامل مع تغييرات جسمك خلال الحمل وما بعده.

نصائح لتحسين صحتك العقلية في الحمل

قد يبدو الأمر كما لو أن الجميع قادرون على التعامل مع الحمل، ولكن هذا لا يعني أنهم كذلك. يشعر الكثير من النساء بارتفاع في الحمل ، لكن العديد من النساء اللواتي يشعرن بالإحباط و قد يحاولن إخفاء ذلك. فيما يلي بعض النصائح لتحسين صحتك العاطفية.

ممارسة الرياضة وتناول الطعام بشكل جيد

السباحة والمشي والجري والرقص واليوغا - كل ما يناسبك - استمير في القيام بذلك خلال فترة الحمل. تمنحك التمارين فرصة التركيز على شيء مختلف ، وهو أمر رائع بالنسبة لك ولصحة طفلك. يمكن أن تساعدك موجة الاندورفين ، أو تمارين المرونة على تخفيف التوتر وعلى الشعور بالراحة والنوم بشكل أفضل. انظر صفحة 29 لمزيد من المعلومات عن ممارسة التمارين.

بالتغذية الجيدة ستحافظ على صحتك وتساعد طفلك على النمو والتطور.

خذ بعض الوقت لنفسك كل يوم

افعلي شيئًا ما تستمتعين به فقط لأجلك: استمتعي بحمام دافئ ، واسترخي إلى بعض الموسيقى ، وأغمضي عيني - ودلكي بطنكي - أيًا كان ما يجعلك تشعر بالهدوء. سيساعد ذلك أيضًا على نمو دماغ طفلك.

التأمل ، تقنيات التنفس و التنويم المغناطيسي المساعد على الولادة

العديد من النساء يجدن أن تقنيات التأمل والتنفس ليس فقط تساعدتهن على الاسترخاء أثناء الحمل ، ولكن يمكنهن أيضًا المساعدة في علاج الألم في المخاض. اسأل القابلة ما هي الفئات المتوفرة في وحدة الأمومة الخاصة بك.

تحدثي مع شخص تثقين به

إن إخراج الأشياء من صدرك والتحدث عن همومك من خلال صديقة متفهمة وجديرة بالثقة ، أو أحد أفراد العائلة أو زميلة في العمل يمكن أن يحدث فرقاً. تحدثي عن شعورك.

اطلبي المساعدة العملية من العائلة أو الأصدقاء

إذا كنت تكافحين للتعامل جسديًا أو عاطفيًا مع حملك

احصلي على بعض المساعدة. سواء كان ذلك يساعدك في الأعمال المنزلية ، أو التسوق ، أو إذا كان - لديك أطفال آخرون ، بعض رعاية الأطفال ، حاولي عدم استنفاد نفسك والراحة عندما تحتاجين إلى ذلك. إذا لم تكن لديك علاقة داعمة قريبة ، تحدثي إلى القابلة عن شعورك.

النظر في العلاج بالتحدث

أحيانًا يكون من الأسهل التحدث مع شخص لا يعرفك. يمكن أن يكون مساحة للتعبير عن مخاوفك ومحاولة فهمها ، أو التحكم في بعض الأفكار السلبية التي قد تكون لديك.

يتم تقديم خدمات العلاج بالكلام في كل منطقة في لندن ، مما يوفر الدعم لأولئك الذين يعانون من أعراض القلق أو الاكتئاب. تعطى الأولوية للنساء الحوامل والوالدين الجدد. يمكنك إما الإشارة الذاتية عبر الهاتف أو عبر الإنترنت ، أو اطلب من القابلة أو الطبيب العام القيام بذلك من أجلك. الخدمة مجانية وتهدف إلى أن تكون مرنة حول احتياجاتك..

المنطقة	رقم الهاتف	الموقع على الانترنت
Brent	020 8303 5816	cnwltalkingtherapies.org.uk
Ealing	020 3313 5660	ealingiapt.co.uk
Hammersmith & Fulham	0300 123 1156	backontrack.nhs.uk
Harrow	020 8515 5015	cnwltalkingtherapies.org.uk
Hillingdon	0189 5206 585	cnwltalkingtherapies.org.uk
Hounslow	0300 123 0739	hounslowiapt.nhs.uk

Kensington & Chelsea	020 8206 8700	cnwltalkingtherapies.org.uk
Richmond	020 8548 5550	richmondwellbeingservice.nhs.uk
Wandsworth	020 3513 6264	talkwandsworth.nhs.uk
Westminster	0303 333 0000	cnwl-iapt.uk/wm1-westminster

متى تحصلين على المساعدة

إذا لم تساعدك هذه النصائح ، وكنت تشعرين بالضعف أو القلق لمدة تزيد عن أسبوعين ، فقد يكون الأمر أكثر خطورة. والخبر السار هو أنه يمكنك الحصول على مساعدة لتشعرين بشكل أفضل. تحدثي إلى ممرضة التوليد أو طبيبك حول خياراتك وأين يمكنك الحصول على الدعم.

خطة السلامة

يمكنك تنزيل خطة شخصية مكونة من صفحتين والعمل عليها ، مما يساعدك على التفكير في رفاهك العاطفي أثناء الحمل وبعد الولادة.

يمكنك تحميل نسختك من الرابط التالي:

- www.tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/wellbeing-plan

لكي أيضا استكمال الصحة والسلامة في الحمل في شمال غرب لندن من خلال تطبيق الأم والطفل.

لمزيد من المعلومات يمكنك زيارة المواقع التالية:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/mental-health-problems-pregnant/
- **Best beginnings** www.bestbeginnings.org.uk/out-of-the-blue
- **Netmums** www.netmums.com/support
- **Mind** www.mind.org.uk/
- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/mental-wellbeing
- **Mush (The #1 local social network for making mum friends)** www.letsmush.com

صحتك الجسدية في الحمل

الحمية

ينصح بتناول نظام غذائي صحي متنوع في الحمل بما في ذلك الكثير من الفاكهة والخضروات والكربوهيدرات والبروتين ومنتجات الألبان. لا تحتاجين إلى "تناول الطعام لشخصين" ، ولكن قد تحتاجي إلى تناول وجبات خفيفة صحية منتظمة حيث يعمل جسمك على دعم الطفل المتنامي.

هناك بعض الأطعمة التي يجب عليك تجنبها أثناء الحمل لأنها قد تجعلك على غير ما يرام أو تضر بطفلك. التوجيه حول الأطعمة التي يجب تجنبها يمكن أن تتغير كلما تم العثور على أدلة جديدة بحث جدي. اسألي القابلة ، أو تحققي من مواقع الويب المدرجة أدناه.

زيادة الوزن الطبيعي في الحمل ما بين 10 - 12.5 كجم (22-28 رطل). إذا قمتي ببدء الحمل مع وزن جسم مرتفع أو منخفض ، فإن ممرضة التوليد قد تعطيك نصيحة غذائية خاصة حول زيادة أو خسارة الوزن.

يرجى زيارو المواقع التالية:

- **Start 4 Life** https://dct-start4life.service.nhs.uk/pregnancy/healthy-eating-pregnancy/
- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/foods-to-avoid-pregnant/
- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/nutrition-pregnancy

الكحول

النقطة التي يصبح فيها استهلاك الكحول خطراً على الجنين غير معروفة. الطريقة الأسلم للحماية من آثار الكحول هي تجنبها تمامًا. يمكن أن يتأثر الأطفال الذين يولدون لأمهات يشربون الكحول أثناء الحمل بمجموعة من الاضطرابات المعروفة باسم اضطراب طيف الكحول الجنيني.

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/alcohol-medicines-drugs-pregnant/
- **NOFAS** www.nofas-uk.org/WP/wp-content/uploads/2014/08/NOAS-Factsheet-Pregnant-2016.pdf

التدخين

التدخين واستنشاق الدخان السلبي يسبب ضررا لك ولطفلك. الحمل هو الوقت المثالي للاقلاع عن التدخين إلى الأبد. تستطيع ممرضة التوليد أو الممارس العام الخاص بك إحالتك إلى على NHS خدمات الإقلاع عن التدخين المحلية أو يمكنك الرجوع عن طريق خط مساعدة الرقم 0300 123 1044.

بعض علاجات استبدال النيكوتين آمنة للاستخدام في الحمل. يجب أن يكون مستشار الإقلاع عن التدخين قادراً على مساعدتك في العثور على الطريقة الصحيحة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل.

على الرغم من اعتبار السجائر الإلكترونية أقل ضررًا من تدخين التبغ ، إلا أنها تحتوي على مواد كيميائية يمكن أن تكون خطرة على صحة طفلك وصحة طفلك. لذلك يجب استخدامها بحذر وفقط تحت مشورة مستشار الإقلاع عن التدخين.

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/smoking-pregnant/

استخدام المخدرات غير المشروعة

يمكن أن يؤدي استخدام عقاقير غير قانونية أو مخدرات من الشارع عند الحامل إلى إلحاق الأذى الجسيم بك وبطفلك. إذا كنت (أو شخصًا قريبًا منك) تستخدمين المخدرات ، فمن المهم طلب المساعدة على الفور. يمكنك التحدث إلى القابلة أو الطبيب العام أو أي من خدمات العلاج المتخصصة المتوفرة.

لمدة 24 ساعة مساعدة فورية ودعم الاتصال

FRANK by:

Phone: 0300 123 600 Text: 82111

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **Talk to FRANK** www.talktofrank.com/contact-frank
- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/illegal-drugs-in-pregnancy.

الأدوية

إذا كنت تتناولين أدوية لأي ظروف طويلة الأمد ، لا تتوقفي عن تناولها أو تغيير الجرعة دون التحدث إلى طبيبك أولاً. إذا لم تكوني متأكدَة من سلامة بعض الأدوية ، فتحدثي إلى طبيبك العام أو الصيدلي المحلي.

إذا كنت ترغبين في الرضاعة الطبيعية ، ناقشي أي أدوية تتناولها مع طبيبك قبل الولادة - لمعرفة ما إذا كانت آمنة للرضاعة الطبيعية ، وإذا لم تكن كذلك ، فما هي البدائل التي يمكن أن تأخذها.

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **BUMPS**
  www.medicinesinpregnancy.org/

ممارسة الجنس في الحمل

من الآمن ممارسة الجنس أثناء الحمل ، إلا إذا نصحك مقدم الرعاية بعدم القيام بذلك. يجد بعض الأزواج الجنس ممتعًا جدًا أثناء الحمل ، في حين يجد البعض تغيراتهم في الدافع الجنسي ولا يشعرون أنهم يرغبون في كثير من الأحيان أو على الإطلاق.

إذا كنتي لا ترغبين في ممارسة الجنس ، ففكري بطرق أخرى قد تشعرين بها حميمة وقريبة من شريك حياتك. تحدثي عن مشاعرك مع شريكك وقومي بإجراء التعديلات إذا كنت في حاجة إليها. قد يكون ثدييك مؤلمًا ومؤلماً ، ومع نمو بطنك تصبح بعض المواقف أكثر صعوبة. إن ممارسة الجنس لا يضر بطفلك ، ولن يكون طفلك على علم بما يحدث.

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/sex-in-pregnancy/
- **National Childbirth Trust** www.nct.org.uk/pregnancy/sex-during-pregnancy-questions-and-concerns

ممارسة التمارين الرياضية في الحمل

التمرين هو جزء مهم من الحفاظ على نمط حياة صحية ، ومن المعروف أنها آمنة في الحمل. الحمل ليس هو الوقت المناسب لبدء نظام لياقة جديد بالتحدي ، ولكن من الجيد الحفاظ على مستوى نشاطك قبل الحمل مع بعض التعديلات إذا لزم الأمر ، أو تجربة شيء لطيف مثل السباحة أو اليوغا أثناء الحمل.

بعض النساء يشعرن بأن التمارين تساعدهن على التكيف مع التغيرات الجسدية التي تحدث في أجسامهن ، مما يعزز الإحساس بالرفاهية ويقلل من مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب. قد تساعد التمرينات على منع بعض مضاعفات الحمل ويمكن أن تساعد في تورم الكاحلين / القدمين.

تجنّبي التمرين حيث قد تفقدين توازنك وتؤذي نفسك. تأكدي من شرب الكثير من الماء أثناء التمرين وتذكري أن التغييرات الهرمونية التي تعدك للولادة يمكن أن تجعلك أكثر مرونة لذا من المهم تجنب التقلبات العميقة للعمود الفقري. من المهم الإحماء والهدوء عند ممارسة الرياضة لتجنب الإجهاد أو الإصابة.

إذا كنت تأخذين فصلًا ، فتذكير أن تعلمي المدرب أنك حامل. إذا كنت تواجهين أي شيء غير عادي ، يجب عليك عدم الاستمرار في ممارسة الرياضة ، والاتصال بالتوليد أو الطبيب.

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/

تمرين قاع الحوض

تمارين قاع الحوض تساعد على تقوية عضلات الحوض ، والتي تكون تحت ضغط إضافي أثناء الحمل والولادة. إن اعتماد هذه التمارين بانتظام سيقلل من احتمال حدوث سلس البول المرتبط بالحمل ، ويساعد جسمك على التعافي بعد الولادة. يمكن أن يقلل أيضًا من خطر السلس البولي والبراز في المستقبل.

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **Tommy’s** www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/exercise-pregnancy/pelvic-floor-exercises
- **Download the ‘squeezy app’ to help you with pelvic floor exercises at:** www.squeezyapp.co.uk

رعاية الأسنان في الحمل

خلال الحمل وبعد الولادة ، من المهم إجراء فحوصات طب
الأسنان بشكل منتظم. التغيرات الهرمونية في الحمل
قد تسبب نزيف اللثة. من المهم الحفاظ على مستوى جيد
من نظافة الأسنان لمنع تسوس الأسنان وأمراض اللثة.
من المستحسن أن تقوم بالتنظيف مرتين في اليوم
مع معجون أسنان يحتوي على الفلورايد (وهذا آمن
للاستخدام في الحمل). بعد استهلاك المنتجات السكرية ،
استخدم غسول الفم يحتوي على الفلورايد (0.05 ٪)
أو فرشاة أسنانك. يمكنأن يكون شرب الماء بعد تناول
الأطعمة السكرية مفيدًا أيضا لمنع تسوس الأسنان

الرعاية الصحية للأسنان في
مجانية للنساء الحوامل ولمدة سنة NHS
واحدة بعد ولادة طفلك. من المستحسن أن ترى جميع
النساء الحوامل طبيب أسنانهن أثناء الحمل

من المهم بشكل خاص أن تري طبيب أسنانك إذا كنتي تعاني من ألم أو نزيف مستمر في اللثة. خلال الحمل وبعد الولادة ، من المهم إجراء فحوصات طب الأسنان بشكل منتظم. التغيرات الهرمونية في الحمل قد تسبب نزيف اللثة.

عناية العيون في الحمل

خلال فترة الحمل ، قد تواجهين تغيرات طفيفة في الرؤية و / أو جفاف العين. ينصح بإجراء فحوصات العين كل عامين وهي مجانية عندما تكونين حاملاً. اتصلي بأخصائي العيون المحلي لحجز موعد.

يمكن أن يزودك الممارس العام بنموذج موقّع للحصول على شهادة إعفاء الأمومة. لمدة سنة (NHS) سوف يؤذيك ذلك بالتحصيل على الوصفات الطبية الخاصة واحدة بعد ولادة طفلك وخدمات الرعاية الصحية المباشرة لخدمات الصحة الوطنية وعلاج الاسنان

الالتهابات والفيروسات

جدري الماء

جدري الماء سببه فيروس (فاريسيلا .وستار)
الجدري شديد العدوى ويمكن أن يكون خطرا طفلك.
إذا كان لديك جدري الماء أثناء طفولتك ، فمن المحتمل أنك محصنة ؛ لا داعي للقلق. إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كنت قد جائت من قبل ، فقد يُعرض عليك فحص دم للتأكد من مناعتك. إذا كنتي تعتقدي أنك قد تكوني على اتصال مع شخص مصاب بالجدري وكنتي تعرفي أنك لستي محصنة ، فيرجى الاتصال بالطبيب العام أو القابلة للحصول على النصيحة.
لا تحضري الى وحدة الولادة للحصول على المشورة ما لم تنصحي من قبل القابلة القانونية / الطبيب

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **NHS Choices**
  www.nhs.uk/conditions/chickenpox/

الأمراض المنقولة جنسيا

أصبحت الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي مثل الكلاميديا والهربس والسيلان شائعة على نحو متزايد ، وعندما تترك دون علاج في الحمل يمكن أن تشكل خطورة على طفلك. إذا كنتي قلقة من تعرضك أنت أو شريكك للأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي ، فيرجى حضور عيادتك المحلية للخدمات الصحية من أجل الفحص الكامل للصحة الجنسية..

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **NHS Choices**
  www.nhs.uk/Livewell/STIs/Pages/STIs-hub.aspx

(متلازمة الخد المصفوع/ الفيروس بارفوفير)

الفيروس بارفوفير شديد العدوى وعادة ما يصيب الأطفال. يتمثل العرض الرئيسي في ظهور طفح جلدي أحمر على الوجه. كما يمكن أن يصاحبه حمى خفيفة وصداع والتهاب في الحلق. إذا كنت باتصال مع فيروس البارفو في الحمل ، فقد تكون ضارة لطفلك. يرجى التحدث مع طبيبك العام أو القابلة إذا كنت تعتقد أنك قد تواصلت مع أحد مصاب بـباروفيروس.

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/slapped-cheek-syndrome/

داء المقوسات هو عدوى يصيبها اتصال مباشر مع براز القط (براز) أو التربة الملوثة أو اللحوم الملوثة. لا يدرك معظم الأشخاص أنهم يمتلكونها ، ولكن يمكن أن تسبب أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا ويمكن أن تؤذي الجنين الذي لم يولد بعد. ينصح النساء الحوامل بارتداء القفازات عند القيام بأعمال البستنة أو التعامل مع فضلات القطط وغسل الفواكه والخضروات جيداً لإزالة كل آثار التربة. نحن لا نختبر داء المقوسات بشكل روتيني لأنه نادر جدا.

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **NHS Choices**
  www.nhs.uk/conditions/Toxoplasmosis/

المجموعة باء العقدية

هو عدوى بكتيرية عابرة ، توجد عادة في الأمعاء ، تنتشر في بعض الأحيان إلى القناة GBS لا يسبب أي أعراض وغير ضارة للبالغين. ومع ذلك يمكن أن تكون ضارة .المهبلية والمستقيم عن طريق اختبارات لأطفال الأمهات المصابات إذا ولدوا عن طريق المهبل. يمكن الكشف عن هو GBS .البول أو عن طريق أخذ مسحات من الغشاء المخاطي المهبلي والمستقيم

في الماضي لا يتم اختباره بشكل روتيني في الحمل ، ولكن إذا تم اكتشافه أو إذا كنت مصابًا به ، التوصية باستخدام المضادات الحيوية عن طريق الوريد في المخاض ، لحماية طفلك من الإصابة

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **NHS Choices**
  www.nhs.uk/conditions/group-b-strep/
- **Group B Strep Support**
  www.gbss.org.uk/
- **Royal College of Obstetrics & Gynaecology**
  www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-gbs-pregnancy-newborn.pdf

---

اللقاحات

من المستحسن أن تأخذ جميع النساء الحوامل لقاحات الأنفلونزا والسعال الديكي أثناء الحمل.يمكنك أن تسألي طبيبك أو ممرضة التوليد عن هذا في وقت مبكر من الحمل.

لقاحات الأنفلونزا

يتوفر لقاح الأنفلونزا في فصل الشتاء كل عام وهو آمن في كل مرحلة من مراحل الحمل. ينصح باستخدام لقاح الإنفلونزا لأن الإصابة بالأنفلونزا قد تسبب مضاعفات خطيرة لك ولطفلك.

لقاح السعال الديكي

ينصح بأخذ لقاح السعال الديكي لجميع النساء الحوامل ويمكن إعطائه أثناء فترة الحمل من 20 إلى 32 أسبوعًا. يمكن أن يسبب السعال الديكي إلتهابًا رئويًا وتلفًا دماغيًا لدى الأطفال الصغار ، ولكن وجود لقاح محسن يساعد في حماية طفلك.

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/vaccinations-pregnant/

إذا كنت مسافرًا ، يرجى الرجوع إلى الصفحة 35 للحصول على معلومات حول لقاحات السفر

إجرائات السلامة للتنقل

إحرصي ائما على أخذ سجل ملاحظات الأمومة معك إذا كنت مسافرة بعيدا عن المنزل. قد يكون من المفيد البحث عن وحدة الأمومة المحلية في حال كنت بحاجة الى أي رعاية عاجلة في الوقت الذي تكوني فيه بعيدا في المراحل المتوسطة / الأخيرة من الحمل.

التنقل في لندن

يمكن أن يكون السفر عن طريق القطار والحافلة أثناء الحمل أمرًا صعبًا ، إلا أن طلب الحصول على شارة "أحمل رضيع " يمكن أن يساعد في تسهيل الأمر. دائما السفر مع زجاجة من الماء والجلوس في الأسفل عندما يكون ذلك ممكنا.

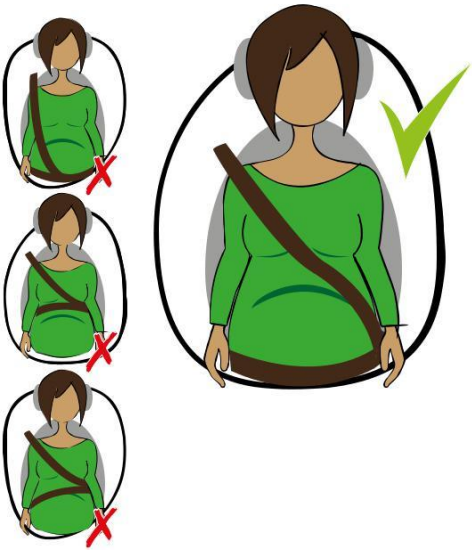
اطلب شارتك هنا

https://tfl.gov.uk/transport-accessibility/baby-on-board

ركوب الدراجة

يجب توخي الحذر عند ركوب الدراجة أثناء الحمل ، وذلك بسبب خطر السقوط الذي قد يضر بك أو بطفلك ولأن مفاصلك تكون أقل ثباتًا ، يتم تغيير مركز ثقلك (سيسبب كبر حجم البطن إلى زيادة عدم توازنك) وتكون ردود أفعالك أبطأ. قد يكون من الأفضل تجنب ركوب الدراجات إلا إذا كنتي معتادة على القيام بذلك بشكل منتظم ولكن احرص على المزيد من الحذر عند القيام بذلك.

السيارة



في رحلات السيارة الطويلة من المهم أن تتوقفي بانتظام لأخذ استراحة وتمديد ساقيك. ارتداء حزام الأمان الخاص بك مع مراعاة وضع الجزء المائل بين ثدييك واسفل الحوض يوضع الجزء الاحر من الحزام أي تحت البطن وليس عبرها . حوادث الطرق هي بين الأكثر شيوعا أسباب الإصابة في الحوامل نساء. تجنب جعل طويلة الرحلات الخاصة بك والمشاركة القيادة مع الآخرين متى ممكن.

السفر بالطائرة

الطيران ليس ضارًا لك أو لطفلك ، ولكن من المهم مناقشة حملك مع ممرضة التوليد أو الطبيب قبل السفر بالطائرة..

إن احتمالية الدخول في المخاض تكون أعلى بعد 37 أسبوعًا ولن تسمح لك بعض شركات الطيران بالانتقال مع نهاية الحمل. تحققي مع شركة الطيران مباشرة حول هذا الموضوع..

بعد الأسبوع 28 من الحمل ، قد تطلب شركة الطيران خطابًا من طبيبك العمومي يؤكد موعد ولادتك ، وأنك لست عرضة لخطر حدوث مضاعفات. يحمل السفر لمسافات طويلة خطرًا صغيرًا لجلطات الدم (يُعرف بالتخثر الوريدي العميق أو ناقشي أي مسافات طويلة مع طبيبك لأنك قد تحتاج إلى دوا DVT الوقائي ، خاصة إذا كان لديك عوامل خطر أخرى.

إذا كنت تطيري في الجو ، اشربي الكثير من الماء وتحركي حول المقصورة بانتظام. يمكنك شراء زوج من الجوارب الضاغطة من الصيدلية ، مما يساعد على تقليل خطر الإصابة بجلطات الأوردة العميقة.

لقاحات السفر

إذا كنت مسافرة إلى دول تحتاج إلى تطعيمات معينة ، فيرجى التحدث إلى ممرضتك التمريضية. بعض اللقاحات التي تستخدم البكتيريا أو الفيروسات الحية لا ينصح بها أثناء الحمل بسبب المخاوف من أنها قد تؤذي الجنين في الرحم. اللقاحات المعطلة آمنة في الحمل.

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/travel-pregnant/

شكاوى الحمل الشائعة

الغثيان و / أو القيء شائع جدا ، لا سيما في الأسبوعين 12-16 الأولى من الحمل. غالباً ما يُعرف بـ "مرض الصباح" ، وقد يكون هذا مضللاً ، لأنه يمكن أن يحدث في أي وقت من اليوم. يمكن أن يساعد في الحصول على وجبة خفيفة قبل الخروج من السرير وتناول وجبات صغيرة منتظمة على مدار اليوم. هناك الكثير من الأشياء الأخرى التي يمكنك تجربتها ، (انظر الرابط أدناه). في بعض الأحيان يمكن أن يكون الغثيان والقيء قاسياً وموهِناً ، ويعرف هذا باسم التقيء الحملي ، وقد يتطلب العلاج بأدوية مضادة للمرض و / أو دخول المستشفى للعلاج.

ينصح بعدم تنظيف أسنانك بالفرشاة على الفور بعد القيء ، بل لاستخدام غسول للفم يحتوي على الفلورايد (0.05٪) ليس أكثر من مرة في يوم. إذا كان القيء يحدث بانتظام في اليوم ، ينصح بالشطف مباشرة بالماء. سيساعد هذا على منع تآكل الأسنان الناتج عن المنتجات الحمضية من المعدة التي تدخل الفم.

للمزيد من المعلومات زوري المواقع التالية:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/morning-sickness-nausea/

المسالك البولية

هي أكثر شيوعا في الحمل. يجب عليك أن تبحثي عن العلامات والأعراض ، وأن تتصلي بطبيبك العام أو القابلة بشكل عاجل إذا آنت تعتقدي أنك قد تصابي بعدوى. تشمل الأعراض الألم في التبول ، مرورًا بكميات صغيرة من البول أكثر من المعتاد ، أو البول الغامق والرائحة الغريبة.

سلس البول

يمكن أن يؤثر السلس على النساء أثناء الحمل وبعده مباشرة ، بسبب تأثير الهرمونات على قاع الحوض والضغط من الطفل المتنامي. قد تتسرب المرأة كمية صغيرة من البول عند السعال ، أو الضحك ، أو العطس ، أو التحرك بشكل مفاجئ ، وهذا عادة لا يدعو للقلق. إذا استمرت الأعراض لفترة طويلة بعد الولادة ، أو إذا كانت شديدة ، فاطلب من طبيبك العام إحالتك للحصول على دعم متخصص. هذا

يوصى جميع النساء بتقوية قاع الحوض أثناء الحمل. انظر صفحة 29 لمزيد من المعلومات حول تمارين قاع الحوض.

تحميل "التطبيق "squeezy لمساعدتك في تمارين قاع الحوض في :
www.squeezyapp.co.uk

الشعور بالإغماء هو شائع وغالبا ما يسببه الوقوف بسرعة كبيره جدا أومستلقية علي ظهرك دائما الوقوف برفق وعندما الاستلقاء في محاولة للبقاء علي الجانب الخاص بك ، وخاصه بعد 28 أسبوعا الحمل.

الصداع قد تزيد بسبب التغيرات الهرمونية. اشربي الكثير منالماء ، والراحة واتخاذ الباراسيتامول إذا لزم الأمر. اتصلي بالقابلة/الطبيب إذا واجهت صداعا حادا مفاجئا (مع/بدون مشاكل في الرؤية).

عسر الهضم/حرقه المعدة بسبب التغيرات الهرمونية ، والرحم يزداد الضغط علي معدتك مع نمو طفلك. هناك الكثير من العلاجات المنزلية يمكنك محاولة. يمكن ان يساعد الحليب و/أو مضادات الحموضة في تخفيف الاعراض.

تورم اليدين والكاحلين والقدمين غالبا ما يحدث كما الجسم يحمل ماء أكثر اثناء الحمل. تجنبي الوقوف لفترات طويلة ، وتدوير الكاحلين بانتظام ورفع قدميك عندما يجلس إذا كان ذلك ممكنا. التورم المفاجئ والشديد ليس طبيعيا ويجب عليك الاتصال بوحدة الامومه الخاصة بك إذا لاحظت ذلك.

الامساك يمكن ان يحدث من وقت مبكر جدا في الحمل. اشربي الكثير من المياه والتاكد من انك تحصلين علي الكثير من الفواكه والخضروات وألياف في النظام الغذائي الخاص بك

الم حزام الحوض يمكن ان تؤثر علي واحده من كل خمس نساء خلال فتره الحمل. انيمكن ان يسبب عدم الراحة الخفيفة للبعض ، وتكون موهنه جدا للآخرين. في محاولة للحفاظ علي ركبتيك معا وتجنب وضع الإجهاد الزائد علي جانب واحد من الجسم خلال الانشطه اليومية. وتشمل الامثله الحصول علي يرتدون ملابس اثناء الجلوس ، وأخذ الدرج خطوه واحده في كل مره واستخدام حقيبة الظهر بدلا من حقيبة يد. اسالي القابلة عن رؤية اخصائي علاج طبيعي إذا كنت تعانين من مشاكل في الم الحوض.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **خيارات الدائرة** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-/baby/common-pregnancy-problems

- **تؤمي** www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/early-pregnancy/10-common-pregnancy-complaints
- **التوليد الحوضي والعلاج الطبيعي لامراض النسائية**
http://pogp.csp.org.uk/publications/pregnancy-related-pelvic-girdle-pain-mothers-be-new-mothers

مضاعفات غير شائعة في الحمل

السكري الحملي

السكري الحملي هو ارتفاع نسبه السكر في الدم الذي يتطور اثناء الحمل ويختفي عاده بعد الولادة. يحدث عندما لا يستطيع الجسم إنتاج ما يكفي من الانسولين (هرمون مسؤول عن التحكم في مستويات السكر في الدم) لتلبيه الطلبات المتزايدة للحمل. الاعراض ليست شائعه ، ولكن يتم فحص العديد من النساء لهذه الحالة اثناء الحمل ، وخاصه إذا كان لديهم بعض "عوامل الخطر". أسالي القابلة إذا كنت في خطر الاصابه بمرض السكري الحملي وإذا كنتي بحاجه إلى اختبار.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **خيارات الدائرة** www.nhs.uk/conditions/gestational-diabetes/

قبل الارتعاج

ان مقدمات الارتعاج هي حاله نادره ولكنها خطيره للحمل ، وعاده ما تحدث بعد 20 أسبوعا. وهو يعرف بأنه رفع ضغط الدم

بروتين في البول. عاده ما يتم الكشف عن الارتعاج من خلال فحوصات سابقه للولادة ، ولكن يمكن ان تتطور بسرعة في بعض الأحيان.

وتشمل الاعراض:

- الصداع الشديد
- زيادة مفاجئه في التورم-لا سيما في الوجه واليدين والقدمين أو الكاحلين
- مشاكل مع الرؤية الخاصة بك
- ألم فقط تحت أضلاعك
- الشعور بتوعك شديد أو متعبة

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **خيارات** /www.nhs.uk/conditions/pre-eclampsia
- **الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد**
www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-pre-eclampsia.pdf

ركود صفراوي في الكبد من الحمل

الركود الصفراوي داخل الكبد من الحمل هو اضطراب الكبد التي يمكن ان تتطور في الحمل (عاده بعد 30 أسابيع الحمل) ، والتي تؤثر علي ما يصل إلى واحد في كل النساء الحوامل 140.

وتشمل الاعراض:

- حكه شديده ، عادةً علي اليدين والقدمين
- البول الداكن ، والبراز شاحب (نادرا)
- اصفرار الجلد وبياض العينين (نادرا)

لمزيد من المعلومات زيارة:

- **خيارات الدائرة** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-/baby/itching-obstetric-cholestasis-pregnant
- **دعم برنامج**
- **ICP Support** www.icpsupport.org/

إذا كان لديك اي أعراض لتسمم الحمل أو الركود الصفراوي في الكبد ، فعليك الاتصال بوحدة الفرز/التقييم الخاصة بالأمومه علي الفور

المشيمة المنحفضة عن مكانها

يمكن التقاط المشيمة المنخفضة بفحص الموجات فوق الصوتية باعتبارها "المشيمة المنخفضه " في منتصف الحمل. هذا هو الوقت الذي تغطي فيه المشيمة كل أو جزء من مدخل الرحم. إذا وجدت لديك المشيمة المنخفضه سيتم أعاده تفحص بين 32-36 أسابيع. في الغالب تتحرك المشيمة الى وضعها العلوي من الرحم ب 36 أسبوع من الحمل ولكن 10% من حالات المشيمة المنخفضه تبقي كذلك.

وهذا يمكن ان يسبب نزيف أثناء الحمل والذي يكون مفاجئ وشديد. يمكن التوصية بولادة قيصريه في حالات المشيمة الشديدة الانخفاض، واحتمال الحاجة إلى نقل الدم تصبح عالية.

ويمكن أيضا في بعض الأحيان أن تنزرع المشيمة بشكل غير طبيعي في جدار الرحم. هذه حاله نادره تعرف باسم **المشيمة الملتصقة**. يزداد خطر وجود المشيمة الملتصقة إذا كان هناك ندبه سابقة علي الرحم ، مثل من العملية القيصرية السابقة ، بحيث تغزو المشيمة ندبه سابقة. هذه حالة خطيرة جدا ويمكن ان تكون صعبه الأداره و تؤدي الى استئصال الرحم (عمليه لإزالة الرحم) بعض الأحيان في وقت الولادة.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **خيارات**

www.nhs.uk/chq/pages/2596.aspx

- **الكلية الملكية لامراض النساء والتوليد** www.rcog.org.uk/en/patients/patient-/leaflets/a-low-lying-placenta-after-20-weeks-placenta-praevia

الإجهاض وفقدان طفلك

الإجهاض هو فقدان الحمل خلال الأسابيع ال 24 الاولي. يحدث الإجهاض المبكر حتى 13 أسبوعا من الحمل.

يمكن ان تشمل اعراض الإجهاض النزيف ، والإفرازات المهبلية غير الطبيعية ، والام أسفل البطن وفقدان اعراض الحمل.

يمكن ان يكون الثلث الأول من الحمل وقتا للقلق لأسباب عديده ، قد يكون أحدها مقلقا بشان ما إذا كان سيتم الاستمرار في الولادة. للأسف ، فان ما يصل إلى واحد من بين كل خمس حالات الحمل المبكر سينتهي بالإجهاض.

فقدان الطفل في أي مرحلة من مراحل الحمل يمكن أن يكون مدمرًا لكلا الوالدين. لا يهم مدة الحمل الذي حدث ، أو ما إذا كان الحمل مخططا ام لا ، فان الشعور بالخسارة يمكن ان يكون قويا جدا.

من المهم ان نتذكر ان الجميع يتعامل مع الخسارة بشكل مختلف وانه لا بأس ان نحزن لطفلك. وهناك عدد من المنظمات التي يمكن ان تقدم الدعم الخبراء والمعلومات للإباء والأمهات الذين عانوا من خسارة.

في حين ان هناك عددا من الأسباب التي تجعل الحمل غير ناجح ، تحدث معظم حالات الإجهاض في الثلث الأول بسبب مشكله في الكروموسومات التي تعني ان الطفل لا يمكن أبدا ان يتطور ، وليس بسبب اي شيء فعلته الام ، أو لم يتم. والغالبية العظمي من النساء اللواتي يعانين من فقدان الطفل لا يذهبن إلى الحمل الناجح في المستقبل.

يمكن تشخيص الإجهاض عن طريق الفحص بالموجات فوق الصوتية. قد يطلب منك البقاء في المستشفى ليوم أو يومين ولكن معظم النساء يمكن ان تذهب إلى المنزل في نفس اليوم. سوف تتلقي المتابعة من طبيب أو ممرضة أو قابلة متخصصة في الحمل المبكر.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **جمعيه الإجهاض**

  www.miscarriageassociation.org.uk

- **تؤمي** - www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-complications/الحمل-الفقدان/الإجهاض-المعلومات والدعم

خسارة المولود

عندما يتوفى الطفل بعد 24 أسبوعا من الحمل ، إما قبل أو اثناء الولادة ، فهذا ما يعرف باسم الجنين الميت. الولادة الميتة هي واحده من أكثر الأشياء المدمرة التي يمكن ان تواجهها العائلة ، ومجموعة الدعم من خلال فريق متخصص (بما في ذلك القابلات والتوليد والمستشارين والجمعيات الخيرية) ستةفر الخدمة للوالدين الذين يتاثرون به.

ترتبط حالات موت الأجنة بمشكلة مع المشيمة ، والتي هي أمر ضروري لنمو الطفل ونماءه. إذا كانت المشيمة لا تعمل بشكل صحيح فإنه يمكن أن يسبب الأطفال عدم الحصول علي الأكسجين والمواد الغذائية التي يحتاجون اليها. وتشمل الأسباب الأخرى العدوى ، والنزيف الشديد (المعروف باسم النزيف الداخلي) ، ومقدمات الارتعاج ومرض السكري الموجود مسبقا.

لا يمكن منع جميع أنواع حالات فقد الأجنة ، ولكن هناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكن القيام بها للتقليل من المخاطر:

- وقف التدخين وتجنب الكحول والمخدرات أثناء الحمل.
- النوم علي الجانب من حوالي 28 أسبوعا الحمل ، أو تحول إلى الجانب الخاص بك إذا كنت تستيقظينوأنتي نائمة علي ظهرك بالليل.
- حضور جميع المواعيد الخاصة بك ووبالتصوير بحيث يمكن لفريق الامومة الخاص بك مراقبه صحة طفلك
- استدعاء القابلة/الذهاب إلى المستشفى علي الفور إذا انخفضت حركات طفلك من ما كانت عليه.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **خيارات nhs**
  www.nhs.uk/conditions/stillbirth
- **تؤمي** www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-complications/الحمل-الفقدان/الولادة الميتة-المعلومات والدعم
- **SANDS (الولادة الميتة والوفاة الخيرية)**
  www.sands.org.uk/

الإستعداد للولادة

حصص ماقبل الولاة

يمكن ان يساعدك التعليم قبل الولادة (أو فصول حرفة الأبوة أو الامومة) علي الاستعداد لولادة طفلك ، مما يمنحك الثقة والمعلومات.

يمكنك حضور هذه الدروس مع شريك الولادة الخاص بك حتى تتمكنا من إعدادكما معا لوصول طفلك.

التعليم قبل الولادة هو أيضا وسيلة جيده لكسب صداقات مع الأباء الآخرين الذين يتوقعون الأطفال في نفس الوقت تقريبا مثلك. هذه الصداقات يمكن ن تساعد الأباء خلال الأشهر القليلة الأولى مع طفلهم الجديد.

هناك نوعان من الفئات المتاحة للاختيار من بينها:

- دروس الولادة المجانية المتاحة في مستشفيك المحلي أو مركز الأطفال. أسالي القابلة عن هذه الفصول
- فئات خاصة/مستقله قبل الولادة

يمكن ان تبدأ معظم الحصص السابقة للولادة عندما تكوني حوالي 28-32 أسابيع من الحمل ، ولكن يمكن ان تُحجز مسبقا في كثير من الأحيان لذلك من الجيد ترتيب حجز مكانك في وقت مبكر.

وهناك فصول متخصصة قبل الولادة للنساء اللواتي يتوقعن التوائم/ثلاثه توائم والقابلة أو الطبيب سوف تعطيك المعلومات التي تحتاجها عن هذه.

تشمل المواضيع التي تغطيها دروس ما قبل الولادة ما يلي:

- الصحة في الحمل ، بما في ذلك اتباع نظام غذائي صحي
- تمارين للحفاظ علي لياقتك ونشاطك اثناء الحمل
- ما يحدث اثناء المخاض والولادة
- تقنيات التاقلم للعمل والمعلومات حول تخفيف الم
- تقنيات الاسترخاء
- معلومات عن أنواع مختلفة من الولادة والتدخلات ، مثل الحمل أو الملقط
- رعاية وتغذية طفلك
- صحتك بعد الولادة/الرعاية اللاحقة للولادة
- العواطف والمشاعر اثناء الحمل والولادة وبعد

يمكن ان يحضر الدروس أي شخص-لا يهم إذا كان طفلك الأول أو الخامس الخاص بك!

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **خيارات** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-/baby/antenatal-classes-pregnant
- **الصندوق الوطني للولادة** www.nct.org.uk

التحضير للأمومة

في جميع انحاء NW لندن ، نقدم "خطة الرعاية الشخصية بعد الولادة" لجميع النساء. ويمكن مناقشه ذلك مع القابلة اثناء الحمل. وسوف تساعدك علي الاستعداد لتصبحين أما وتساعدك علي فهم بالضبط ما يمكن ان تتوقعينه من فريق الامومة الخاص بك في الساعات والأيام بعد الولادة.

أسال القابلة للحصول علي نسختك من خطة الرعاية ، أو العثور عليها علي التطبيق NW لندن ' أمي والطفل '.

m&b

العمل وإجازة الأمومة والمال

بعد الفحص بالموجات فوق الصوتية لمده 20 أسبوعا ، يمكنك ان تطلبي من القابلة أو GP نموذج **MATB1** . هذا النموذج يخول لك الحصول علي راتب الامومة القانوني من صاحب العمل أو بدل الامومه من jobcentre Plus.

خلال فتره الحمل/بعد الولادة يحق لك:

- الوقت المدفوع للمواعيد الخاصة بك قبل الولادة
- أجر الامومة أو بدل الامومة
- أجازة الامومة
- الحماية من المعاملة غير العادلة أو التمييز أو الفصل

إذا كنت لا تعملين ، أو كنت/الاسره الخاصة بك علي دخل منخفض قد يحق لهم الحصول علي استحقاقات وبدلات امومة معينة. ويمكن الاطلاع علي التفاصيل في الروابط أدناه.

إذا كنتي تعملين ، يجب عليك إبلاغ صاحب العمل الخاص بك انك حامل قبل 15 أسبوعا علي الأقل من تاريخ استحقاق طفلك. عندما تخبر صاحب العمل الخاص بك انها يجب ان تؤدي **تقييم المخاطر**، والتي تضمن اي تعديلات ضرورية يمكن اجراؤها علي بيئة العمل أو النمط الخاص بك. من المفيد التحدث إلى قسم الموارد البشرية في شركتك والوصول إلى السياسة المتعلقة باجازة الحمل والامومة.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **GOV.UK** www.gov.uk/browse/childcare-parenting/pregnancy-birth
- **إجراءات الامومه** www.maternityaction.org.uk/
الخدمة الاستشارية للمال www.moneyadviceservice.org.uk/en/categories/having-a-baby

التعرف علي طفلك

أخذ الوقت في التعرف على طفلك الذي لم يولد بعد وجعله جزء من روتينك اليومي للتفكير والارتباط معه هو معروف ويساعد على إفراز هرمون oxytocin ، وهو الهرمون الذي يمكن ان يساعد دماغ طفلك علي النمو.

يمكنك ان تجربين ذلك عن طريق:

- الحديث أو الغناء لطفلك ، وتشجيع شريك حياتك/الاسره/الأطفال الآخرين للقيام بنفس
- تدليك عثرة الخاص
- أخذ حمام
- محاولة اليوغا الخاصة بالحمل
- ممارسه التنويم المغنايسي الولادة
- تشغيل الموسيقي لطفلك
- باستخدام تطبيق لمساعدتك علي فهم كيفيه نمو طفلك وتطوره ، مثل تطبيق بيبي بادي

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **اليونيسيف** -www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-/resources/leaflets-and-posters/building-a-happy-baby

حركات طفلك

من 16-24 أسابيع عليك ان تشعرين أن الطفل يتحرك أكثر وأكثر حتى 32 أسابيع ، ثم البقاء تقريبا نفس الشيء حتى الولادة. يجب ان تاخذين الوقت للتعرف علي النمط الطبيعي لحركه طفلك. يجب ان تستمري في الشعور بان طفلك يتحرك بانتظام حتى تلدينه.

الحركات التي يقوم بها طفلك لطمانتك بأنه بصحة جيدة ،لذلك إذا لاحظت ان هذه الحركات تتغير أو تقل من ما اعتدت عليه ، فمن المهم الاتصال بالقابلة أو حضور وحدة الامومة علي وجه الاستعجال.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy/symptom-checker/baby-fetal-movements
- **الكلية الملكية لامراض النساء والتوليد** www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/your-babys-movements-in-pregnancy/

اختيار مكان الولادة

هذا هو القرار الذي ستتخذينه بعد المناقشة مع القابلة أو الطبيب في حوالي 34-36 أسابيع من الحمل ، ولكن من المفيد ان تبدئين في التفكير في تفضيلاتك قبل هذا الوقت.

معظم النساء لديهم خيار ثلاثه أماكن لولادة طفلهم:

بالمنزل-في الراحة التي في منزلك بالدعم من اثنين من القابلات وأي شخص اخترتيه ان يكون معك. يمكنك استئجار بركه الولادة ويمكن للقابلات توفير الغاز والهواء (entonox) إذا كنت تريدين ذلك.

في وحده/مركز ولادة بقياده القابلات (mlu) -هذا هو جناح داخل المستشفي. انها بيئة منزليه وهادئه تدعم الولادة الطبيعية بأقل قدر من التدخل. القابلات والشركاء المولودون المختارون علي استعداد لدعمك. سيكون لديك خيار من بركه الولادة ، والغاز والهواء (entonox) ، والروائح والمواد الافيونيه الاغاثه القائمة علي الم ، اعتمادا علي وحده الامومه الخاصة بك والتي تختاريها.

في وحده المخاض/التوليد -هناك قسم في المستشفي حيث رعايتك سيتم توفيرها من قبل فريق من الأطباء والقابلات. الولادة الطبيعية مع الحد الأدنى من التدخل هو دائما الهدف ، إذا كان أمنا للقيام بذلك. ويتاح الوصول إلى المرافق والمعدات الطبية الأكثر تخصصا للنساء المحتاجات إليها.

كل وحده الامومه في NW لندن تقدم جميع الخيارات الثلاثة ، ولكن إذا كنت تخطط للولادة المنزلية ، وسوف تحتاجين إلى ان يتم حجز مع أقرب وحده الامومه الخاصة بك.

يمكنك تغيير رأيك حول مكان إنجاب طفلك في اي وقت. إذا اخترت ان يولد طفلك في المنزل أو في المستشفى ، بعض المضاعفات قبل أو اثناء المخاض للولاة في المنزل قد يعني نقلك إلى جناح الولادة بالمستشفى وهذا ينصح به.

أي خيار هو الأكثر أمانا لي ولطفلي ؟

السلامة هي دائما الأولوية ، لذلك إذا كان لديك احتياجات معينة أو مضاعفات مع صحتك و/أو مع الحمل فانه قد يعني ان الولادة علي جناح التوليد بالمستشفى هو الخيار الأكثر أمانا. ستناقش القابلة أو الطبيب هذا معك إذا كانت توصيتهم.

إذا كان هذا هو طفلك الأول ، ويعتبر الحمل الخاص بك ' منخفض المخاطر ' ، فانه من الأمن ان يكون طفلك في مركز ولادة بقيادة القبالة كما هو الحال بالنسبة لطفلك في قسم التوليد. تظهر الأبحاث ان الخطر علي الطفل يزداد قليلا عند التخطيط للولادة في المنزل.

إذا كان هذا هو طفلك الثاني أو اللاحق ، فانه من الأمن ان يكون طفلك في المنزل كما هو الحال مع طفلك في وحده تقودها القباله أو في قسم التوليد.

النساء اللواتي يلدن في المنزل ، أو في مركز للولادة التي تقودها القابلات ، اقل احتمالا بكثير ان تتطلب تدخلات طبية بما في ذلك العملية القيصرية ، والولادة باستحدام بعض الادوات، ونقل الدم وبضع الفرج.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **دراسة مكان الولادة** www.npeu.ox.ac.uk/birthplace
- **اي – اختيارات الولادة** www.which.co.uk/birth-choice
- **خيارات** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/where-can-i-give-/birth

---

تفضيلات الولادة وخطة الولادة

يمكن لخطة الولادة ان تساعدك أنت وشريكك في الولادة علي التفكير في اختياراتك وتفضيلاتك اثناء المخاض وولادة طفلك. خلال فتره الحمل سيكون لديك الفرصة للالتقاء مع القابلة/الطبيب ومناقشه الخطة-حاول والقيام بذلك في وقت قريب من موعد الأسبوع 36 الخاص بك. وهذا سيساعد فريقنا علي فهم نوع الولادة التي تريدها.

بمجرد الانتهاء من تحديد المكان الذي ترغبين في ولادة طفلك (انظر الصفحة 47 من هذا الكتيب) ، يمكنك استخدام خطه الولادة للنظر في خياراتك لما يلي:

- اي تفضيلات أو احتياجات لديك
- من الذي سيكون **شريك (شركاء) الولادة**
- كيف تشعر عن وجود **طالب** اثناء المخاض/الولادة
- ما إذا كنت ترغب في استخدام **المياه** لتخفيف الم و/أو الولادة
- **أوضاع مختلفه** للعمالة/الولادة
- **استراتيجيات التاقلم** وتخفيف الالم
- كيف تشعرين إزاء الفحوصات المهبلية
- ما إذا كنت ترغبين **رصد قلب الطفل** مستمرأو متقطع اثناء المخاض
- من الذي سيقطع الحبل/الحبل الأمثل لقط
- اتصال الجلد بالجلد
- اي تفضيلات لديك فيما يتعلق بإطعام طفلك
- كيف يمكنك ولادة المشيمة الخاصة بك (بعد الولادة)
  - فسيولوجيا – مع عدم وجود ادويه
  - نشطه – مع حقنة مباشرة بعد الولادة
- تطعيم الطفل بالفيتامين K واللقاح الصغير
- اي تفضيلات لديك إذا كان من مستوصيا بالولادة القيصرية أو باستدام ألة

من المفيد التفكير في الطريقة التي تودين بها ولادة طفلك في حال وجود **المحفز على الطلق أو المخاض** أو **ولادة قيصريه** -مخططه أو غير مخطط لها ، وأسالي القابلة أو الطبيب ما هي الأشياء التي قد تحتاج إلى النظرإليها في الظروف الشخصية الخاصة بك.

ستناقش القابلات الخاصة بك تفضيلاتك معك مره أخرى عندما كنت في العمل وأي أسباب للنظر في تغيير الخطة. يمكنك مشاركه خطه الولادة الخاصة بك مع القابلة الخاصة بك عندما تلتقي في المستشفى (أو في المنزل إذا كنت تخطط للولادة).

استكمل خطه تفضيلات الولادة الشخصية الخاصة بك علي تطبيق nwl Mum و Baby

مزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **خيارات الدائرة** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/how-to-/make-birth-plan
- **التي** www.which.co.uk/birth-choice/getting-ready-to-give-birth/your-birth-plan

الاستعداد للولادة

نحو نهاية الحمل ، قد تشعرين بمجموعه متنوعة من العواطف المختلفة عندما تصبح الولادة أقرب. قد تشعرين بالاثاره أو القلق أو حتى الخوف – وهذا أمر طبيعي. هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعده عقلك والجسم لتستعدي للولادة.

تدليك العجان

تدليك العجان (المنطقة بين المهبل والشرج) في الأسابيع اللاحقة
من الحمل قد ثبت للحد من احتمال التمزق اثناء الولادة ، أوالحاجة إلى غرز أو بضع الفرج. يمكنك ان تبدئين هذا من عندما تكونين في 34 أسبوعا من الحمل وممارسة ذلك يوميا/كل يوم آخر حتى ولادة طفلك.

كيفيه القيام بذلك:

- اغسلي يديك
- الجلوس بشكل مريح مع ساقيك عازمه علي الركبتين حتى تتمكني من الوصول إلى عجان الخاص بك بسهوله. استخدمي مرآة إذا كنت ترغبين في ذلك.
- زيت التدليك (يفضل ان يكون نباتيا) في جلد العجان باستخدام الأصابع والإبهام
- ضعي واحد أو كلا الإبهامين داخل المهبل واضغط لأسفل نحو فتحه الشرج. ابدئي الانتقال إلى كل جانب في حركه تمتد علي شكل حرف U. وهذا قد يعطي إحساسا بالوخز/الحرقان.
- اهدفي إلى تدليك المنطقة داخل المهبل ، وليس بالضرورة مجرد الجلد علي الخارج
- اهدفي إلى تطبيق التدليك لمده خمس دقائق تقريبا

إيقاف العمل/التباطؤ

اختيارك التوقف عن العمل هو مسألة تفضيل شخصي ، ولكن من الجدير النظر في مسألة التنقل الخاصة بك ، وبيئة العمل الخاصة بك ، وقربك من مستشفي الامومة الخاص بك والسماح للوقت للتحضير لوصول طفلك. يمكنك مناقشه هذا مع القابلة أو الطبيب.

نحو نهاية الحمل قد تشعرين بتعب وغير مرتاحة، لذا قد تحتاجين إلى مساعده من الأصدقاء أو الاسره لإنجاز الأمور ، وخاصه إذا كان لديك أطفال آخرين. من المهم ان تبقي نشطه ولكن أيضا لجعل الوقت للراحة ، وخاصه إذا كنت لا تنامين بشكل جيد جدا.

وضعيه طفلك

ابتداء من 36 أسبوعا من الحمل ، يجب ان يتحول طفلك إلى وضعيهةالراس للأسفل عند الاعداد للولادة. لن يكون عدد صغير من الأطفال لا يكونوا في هذا الوضع ، وقد يكون اما مؤخره أولا) أو عرضيا/منحرف (متسطحا جانبيه عبر البطن).

إذا اشتبهت القابلة بان طفلك ليس في وضع الرأس ، فقد يتم عرض الفحص والموعد مع طبيب/قابله متخصصة لمناقشه خياراتك. يمكن ان تشمل هذه الخيارات اما محاولة لتحويل طفلك (انظري أدناه) ، الولادة المهبلية أو الولادة القيصرية المخطط لها.

موكسيبوستيون للأطفال الرضع

هذا هو الأسلوب الصيني التقليدي التي يمكن استخدامها لتحويل الأطفال من وضع المؤخرة. ويتم ذلك عن طريق حرق ' moxa-عصا ' (أنبوب معباه بإحكام من الأعشاب المجففة) بين أصابع القدم من 34-36 أسابيع من الحمل. ليس لديها اثار جانبيه سلبيه معروفه ومعدلات النجاح يبدو ان تكون عاليه. يمكنك ان تسال القابلة أو متخصص بالابر الصينية المحلي لمزيد من المعلومات.

طريقة التحريك الخارجي للرأس (ecv)

هذا هو الاجراء الذي يحاول الطبيب ، أو القابلة المتخصصة لتحويل الطفل إلى الوضع الصحيح باستخدام ضغط لطيف علي البطن بأيديهم. ecv ناجحه في حوالي 50 ٪ من النساء.

وأمنه عموما. واحد من كل 200 طفل سيحتاج إلى الولادة عن طريق الولادة القيصرية الطارئة بعد العملية الجراحية ، سيتم مراقبه طفلك قبل الاجراء وبعده لضمان بقائه بصحة جيدة.

إذا لم يكن وضع طفلك بحيث الراس بالأسفل، لا تقلقي-هناك العديد من الخيارات المتاحة لك وفريقك سوف تساعدك علي اتخاذ اي قرارات بشان الرعاية الخاصة بك المضي قدما.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **RCOG** www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/breech-baby-/at-the-end-of-pregnancy
- **خيارات الدائرة** /www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breech-birth

سحب الحليب الأول من الثدي يدويا(اللبا)

تبدأ الأمهات في إنتاج اللبا (حليب الثدي المبكر) في منتصف أشه الحمل ، وتعلم كيفية سحب هذا الحليب قبل ان يأتي طفلك يمكن ان تكون مفيده جدا ، وخاصه إذا كان طفلك من المرجح ان يكون سابق لأوانه أو مفصول عنك بعد الولادة أو إذا كنت مصابة بالسكري أو تتناولين الدواء لارتفاع ضغط الدم. يمكنك ان تبدا هذا من حول **37 أسبوع من الحمل،** ويمكنك جمع اللبا الخاص بك وتخزينه في الفريزرإذا كنت ترغبين في ذلك.

قد لا تري اي اللبا عند العصر باليد -وهذا لا يعني انك لا تملكين اي حليب وهو أمر طبيعي تماما. لا يزال من المفيد ممارسه هذه التقنية استعدادا لوصول طفلك.

لمزيد من المعلومات وللاطلاع علي التقنية:

- **رابطه الأمهات المرضعات** https://abm.me.uk/breastfeeding-/information/antenatal-expression-colostrum
- **اليونيسيف** www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-/resources/video/hand-expression

لمزيد من المعلومات وللاطلاع علي التقنية:

- **Association of Breastfeeding Mothers** https://abm.me.uk/breastfeeding-information/antenatal-expression-colostrum/
- **UNICEF** www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/video/hand-expression/

التفكير في إطعام طفلك

خلال فتره الحمل سيكون لديك فرصه لمناقشه رعاية وتغذيه طفلك ، بما في ذلك معلومات عن قيمة الرضاعة الطبيعية بالنسبة لك وصحة طفلك ، وكيفيه الحصول علي الرضاعة الطبيعية لبداية جيده. ليس من السابق لأوانه أبدا التفكير في كيفيه إطعام طفلك ، ولكن ليس عليك ان تتخذي الاجراء اللازم حتى يولد طفلك.

التحدث مع القابلة حول أفكارك ومشاعرك حول إطعام طفلك يمكن ان يكون مفيدا حقا. سيتم دعمك مهما كانت الطريقة التي تقررها لإطعام طفلك ، اما الثدي أو زجاجه.

للمساعده أن تحدث الرضاعة الطبيعية بشكل جيدا ، أسالي القابلة عن **دروس قبل الولاده للرضاعة الطبيعية** في المستشفى الخاص بك أو في منطقتك المحلية. هذه يمكن ان تساعدك أنت وشريكك/الداعم للشعور بمزيد من الثقة والاستعداد ، وتساعدك علي تجنب بعض مشاكل الرضاعة الطبيعية الشائعة في وقت مبكر.

إذا كان لديك اسئلة أو مخاوف خاصة حول الرضاعة الطبيعية ، اطلبي من القابلة الحصول علي موعد مع اخصائي الرضاعة الطبيعية اثناء الحمل.

تتاح لجميع النساء الفرصة لحمل طفلهن و الاتصال المباشر بالجلد بعد الولادة لطالما يردن ذلك.

اتصال الجلد بالجلد لك ولطفلك مع القابلة الخاصة بك ، وكيف تشعرين حيال ذلك.

سوف تقدم القابلة لمساعدتك للبدء في الرضاعة الطبيعية ، أو تظهر لك كيفيه تغذيه الزجاجه بأمان بمجرد ان يظهر طفلك علامات الاستعداد للإطعام ، وعاده في غضون الساعة الاولي بعد الولادة. لن ينفصل طفلك عنك الا إذا كان يحتاج إلى رعاية خاصه.

بعد ولادة طفلك سيتم تقديم الدعم من فريق الامومه الخاص بك لضمان بدء الرضاعة الطبيعية بداية ايجابيه. سيكون هناك أيضا الدعم المتاح عندما تكونين في المنزل.

لمزيد من المعلومات عن زيارة الرضاعة الطبيعية:

- **الاعلام الصحي العالمي (الرضاعة الطبيعية أشرطه الفيديو بلغات مختلفه)** https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding/
- **الخروج إلى أفضل نشره البداية** www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2010/11/otbs_leaflet

- **Start4Life** https://dct-start4life.service.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- **الحليب البشري – قيمه حليب الثدي البشري** http://human-milk.co.uk/

لمزيد من المعلومات حول زجاجه التغذية زيارة:

- **اليونيسف (دليل لتغذيه زجاجه)** www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/guide-to-bottle-feeding/

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/simple-formula-guide-for-parents/

تجهيز حقيبة المستشفى

هذه قائمة بالأشياء التي يجب أخذها بعين الإعتبار عندما تُجهزين حقيبتك. حتى وإن كنتي تُخططين للولادة في المنزل، فإنه من المفيد أن تحزمي حقيبتك في حالة هناك أي تغيير في الخطة قبل أو خلال المخاض.

- ❑ ❑ مروحة/رذاذ ماء
- ❑ ❑ مخدات
- ❑ ❑ جهاز تخفيف الالم الالكتروني
- ❑ ❑ مجلات /كتب
- ❑ ❑ التلفون وجهاز الشحن

الاشياء الخاصة بشريكك

- ❑ ❑ نقود معدنية لموقف السيارات أو التفاصيل البنكية
- ❑ ❑ مشروبات ووجبات خفيفة
- ❑ ❑ هاتف وشاحن
- ❑ ❑ ألة تصوير
- ❑ ❑ كتب ومجلات
- ❑ ❑ ملابس وأحذية مريحة وبنطلون
- ❑ ❑ مواد تنظيف إذا كان /ملابس للمبيت مخطط لذلك.

الاشياء الخاصة بالطفل

- ❑ ❑ علبة حفاظات
- ❑ ❑ ملابس وقمصان كاملة s (x3-4
- ❑ ❑ أغطية رأس صوفية و قطنية
- ❑ ❑ ملابس للذهاب للمنزل.
- ❑ ❑ جوارب (x2 pairs)
- ❑ ❑ قطن مبلل
- ❑ ❑ مريلة
- ❑ ❑ كرسي سيارة
- ❑ ❑ بطانية مواليد ولحاف

الاشياء الخاصة بك

- ❑ ❑ سجل الملاحظات وخطة الولادة
- ❑ ❑ أي دواء تأخذينه بانتظام
- ❑ ❑ ملابس مريحة لارتدائها في المحاض
- ❑ ❑ نعل خفيف أو مريح
- ❑ ❑ وروب خارجي يفتح من الامام لسهولة الارضاع. بيجاما وقميص خارجي (x2)
- ❑ ❑ ملابس مريحة منزلية
- ❑ ❑ قعطة / قميص قصيرCrop top حوض الولادة السباحة لتغطية الصدر
- ❑ ❑ حمالة صدر مريحة/خاصة بالارضاع
- ❑ ❑ سروال داخلي لارتدائه بعد الولادة/حجم كبير وقطني ومريح أو سروال داخلي (استعمال مرة واحدة)
- ❑ ❑ في حالة استخدام مغطس (x2 منشفة الولادة)
- ❑ ❑ معدات العناية الشخصية، فرشاة أسنان وفرشاة شعر وممسك شعر ومرطب شفاه.
- ❑ ❑ فوط صحية علبتان سميكة قوية x2 الامتصاص
- ❑ ❑ قطع قطن للثدي
- ❑ ❑ زيت مساج للاستخدام أثناء الطلق
- ❑ ❑ نظارات وعدسات لاصقة
- ❑ ❑ سماعات محمولة وسماعات أذن للاستماع للموسيقى
- ❑ ❑ مشروبات ووجبات خفيفة وقصبة لمص العصائر

إذا كنتي تحططين إرضاع طفلك بالحليب المركب عليك التواصل مع القابلة مالذي يجب أخذه معك للمستشفى

علامات المخاض أو الطلق

في الاسبوع الذي يبأ فيه المخاض بالتكون قد تختبرين بعض من الاعراض التالية:

- ازياد الإفرارت المهبلية الشفافة
- بعض المغص في المعدة أو إسهال
- الشعور بازدياد الطاقة أو بالاضطراب
- تقلصات متكررة أو انقباض في الرحم والام في أسفل الظهر

بعض النساء لا تشعر بهذه العلامات على الاطلاق ولا يدعو للقلق إذا لم تشعرين بأي من هذه الأعراض حتى نهاية الحمل. حين يبدأ الطلق قد تلاحظين بعض من العلامات التالية وهذا ما عليك القيام بهم:

الغلاف المخاطي

خلال فترة الحمل يتكون غشاء مخاطي سميك بعنق الرحم وعندما يستعد الجسم للمخاض فهذا المخاط يبدأ في الخروج عبر المهبل. قد يحدث ذلك قبل أسبوع أو أسبوعان من بداية الطلق أو أثناء الطلق وقد لا يحدث أبدا.

إنه يبدو كمادة هلامية القوام مائلة للون الوردي مع بعض بقع الدم وقد تلاحظينها مرة واحدة أو عدة مرات.

في هذه الحالة لا تحتاجين الى الاتصال بالقابلة إلا إذا شعرتي بالقلق. ‘لى أي حال، إذا لاحظتي أن تبقعات الدم كثيرة أو أن هناك نزف عليك الاتصال فورا بطوارئ الولادة.

التقلصات

عندما تبدأ التقلصات(المرحلة الكامنة) قد تشعرين بتقلصات متقطعة تختلف من حيث مدتها وقوتها. قد تستمر هذه التقلصات لمدة عدة أيام ومن المهم أخذ قسط من الراحة عندما تستطعين إلى أن تُصبح هذه التقلصات عادية. من المفيد قياس مدة التقلصات (من حيث مدتها ومرات تكرارها) عندما تكون شديدة وقوية.

إذا كان هذا طفلك الأول فمن المعتاد أن تُنصحي بالقدوم إلى المستشفى عندما تستمر التقلصات ستون ثانية كل ثلاث دقائق.

إذا كان هذا طفلك الثاني أو اللاحق، قد ينصح بالمجيءإلى المستشفى عندما تكون انقباضاتك كل خمس دقائق وتدوم لمده 45 ثانيه

يمكنك الاتصال بوحدة الامومه الخاصة بك للحصول علي الدعم في اي وقت ، والقابلات الخاصة بك سوف تنصحك علي متى تاتي إلى المستشفى. إذا كنتي تخططين للولادة المنزلية ، ستاتي القابلة وتزورك في المنزل في الوقت المناسب.

تجد العديد من النساء في محاولة أخذ أوضاع مختلفه مثل المشي ، وحمام دافئ ، أوإلهاء أنفسهن أوتقنيات الاسترخاء ، والتدليك أمور تجلب بعض الرتخة بين التقلصات ومفيدة أيضا عندما تكونين في المنزل. قد ترغبين أيضا في التفكير في استخدام اله تحفيز العصب الكهربائي إذا بدات الانقباضات تشعرك بعدم الارتياح.

من المهم ان تتناولي **وجبات خفيفة عادية** (حتى لو كنتي لا تشعري بالجوع) والنوم عندما يكون ذلك ممكنا. ومن المهم أيضا ان تشربي عاده ، مع رشفات صغيره منتظمة من السوائل من أجل البقاء رطبه. أنت لا تحتاجين للشرب أكثر مما كنت عاده.

كسر الماء (تمزق الاغشية)

الكيس السلوى هو الحقيبة المليئة بالسوائل التي ينمو فيها طفلك اثناء الحمل ، ستكسر هذا الكيس قبل ولادة طفلك. عندما يكسر ، السائل سوف يستنزف من المهبل. معظم مياه النساء ينكسرن اثناء المخاض
، ولكن يمكن ان يحدث ذلك قبل بدء المخاض.

إذا كُسر الماءالخاص بك ، قد تشعرين بتدفق بطيئ أو مفاجئ من السوائل. هذا السائل هو عاده شفافا أو وردي اللون ، ولكن في بعض الأحيان يمكن للطفل تمرير برازهم الأول (يسمي المينيوم) داخل الكيس ، مما تسبب في السائل ليصبح أخضراء أو أصفر إذا كنت تعتقدين ان مياهك قد كسرت فمن المهم الاتصال بوحدة الفرز/التقييم الخاصة بالامومه علي الفور ، خاصه إذا كنت تعتقدين انك تستطيعي رؤية المينيوم. إذا كنت تعتقدي ان المياه الخاصة بك قد كسرت ، ارتدي فوطة صحية سميكه حيث أن القابلة ستطلب منك ان تري هذا عند حضور المستشفى لاجراء الفحص.

إذا كُسرت المياه الخاصة بك قبل المخاض ، فمن المرجح ان الطلق الخاص بك سوف يبدا بشكل طبيعي في غضون 24 ساعة ، ولكن إذا لم يبدا فانه قد يكون من المستحسن ان الطلق الخاص بك يستحث (يبدأ بمعونة الادويه) للحد من خطر الالتهاب لك أنت و لطفلك. سوف يناقش فريق الامومه الخاص بك هذا معك ويوافق علي خطة إذا كان هذا هو الحال.

اتصلي بوحدة طوارئ /التقييم الخاصة بالامومه أو مركز الولادة إذا:

- المياه الخاصة بك كسرت
- لديك اي نزيف مهبلي دموي
- طفلك لا يتحرك في كثير من الأحيان كما هو معتاد
- لديك انقباضات قويه ومنتظمة
- لديك الم مستمر في البطن
- كنت تشعرين بتوعك أو كنت قلقة

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

- **خيارات الدائرة** -www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/labour-/signs-what-happens
- **تؤمي** -www.tommys.org/pregnancy-information/labour-birth/how-will-i-know-when-labour-has-started

معلومات للإباء والشركاء

معرفه انك ستصبح أبا يمكن ان يكون وقتا مثيرا ولكن شاقا. كلما اقتربت من شريكتك الحامل ، زادت قدرتك علي مشاركه تجربه الحمل والولادة.

الحمل المبكر

سواء كان الحمل مخططا ، أو غير متوقع ، فمن الطبيعي ان تشعري بمجموعه من العواطف عند اكتشاف شريكتك حاملا. تحدث مع شريكتك والأصدقاء والعائلة حول شعورك.

شريكة حياتك قد يكون عصبية حول الأشياء التي تبدو صغيره الخاص بك; وهذا يرجع إلى تاثير الهرمونات علي مزاجها ، ومخاوفها الخاصة والقلق. تحلي بالصبر وتعلم لدعم بعضكم البعض وتشجيعها علي التحدث إلى المقربين لها ، أو القابلة/الطبيب.

تعرف علي اختبارات الفحص والفحوصات المعروضة في الحمل. هذه الاختبارات يمكن ان يكون لها اثار بالنسبة لك, ولشريكة حياتك والحمل كلما تقدم. انظر الصفحة 16 من هذا الكتيب لمزيد من المعلومات.

اثناء الحمل

حضور دروس ما قبل الولادة مع شريك حياتك (تم تصميم معظم الحصص لكل من الام والشريك) سوف تساعدك علي الشعور بالاستعداد للولادة ورعاية الطفل الجديد عند وصوله

زيادة حصتك من الواجب المنزل المنزلي ، إذا كان ذلك ممكنا. إذا كنت تدخن ، الآن هو وقت رائع للتوقف بسبب مخاطر التدخين السلبي علي شريكتك وطفلك بعد الولادة. الأطفال الذين لم يولدوا بعد والمعرضين للدخان هم أكثر عرضه للاصابه بمضاعفات اثناء الحمل ، مثل عدم النمو الجيد أو حتى الولادة التي لا تزال. بعد الولادة ، حتى لو كنت تدخن في الخارج ، هناك خطر متزايد بان طفلك سيتاثر بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ. اطلب من طبيبك الخاص للمساعدة في التوقف عن التدخين ،

ادعم شريكة حياتك قدر الإمكان ، ولكن أيضا جد الوقت لنفسك للاسترخاء.

التقط صور مع شريكة حياتك لها ولبطنها أثناء الحمل المتزايد إذا كانت تحب ذلك. هذه تجعل ذكريات كبيره. حاول الارتباط بطفلك عن طريق التحدث أو الغناء له اثناء الحمل.

قبل الولادة

قبل المخاض والولادة من المهم ان تناقش مع شريكتك دورك كشريك في الولادة لها وكيف تشعر بانك حاضر عند الولادة. يمكنك كتابه خطة الولادة معا ودعمها إذا كانت بحاجه إلى تغيير لأي سبب من الأسباب.

يمكنك أيضا:

- التاكد من انه يمكنك دائما الاتصال في الأسابيع الاخيره
- ترتب كيفيه الذهاب إلى المستشفى ، إذا كنت تخطط لإنجاب الطفل هناك

  التأكد أن السيارة لديها فيها البنزين وضمان تركيب مقعد السيارة. يمكنك الاحتفاظ بمقعد السيارة في السيارة
- القيام بتشغيل محاكمه لاختبار طريقك إلى المستشفى ، وضمان لديك تغيير صغير لعدادات وقوف السيارات
- مساعده حزمهحقيبة المستشفى واتاكد من حزمه الأشياء التي تحتاج اليها (انظر الصفحة 55)
- التفكير في اعداد/تجميد بعض الوجبات لبعد الولادة لذلك لم يكن لديك ما يقلقك حول الطبخ عند الأول في المنزل
- قراءه حول ما يمكن توقعه بعد الولادة حتى تتمكن من اعداد قدر الإمكان لرعاية شريكك والطفل.

الاستعداد لما بعد الولادة

في الغالب الولادة تكون حدثا هائلا بحيث قد لا يولى اهتمام بالقدر الكافي بموضوع الأبوة وكيفية العناية من الوالدين.

قدوم المولود يغير العلاقة بين الأبوين لما يحمله من مسؤوليات وأعباء مادية وفي نفس الوقت هو وقت للسعادة والفخر؟ هنالك أكثر من 10 % من الاباء الجدد يعانون من اكتئاب مابعد الولادة. لذلك إذا بدأت تشعر بتغير بمزاجك تحدث مع أسرتك أو أحد الاصدقاء و الطبيب.

للمزيد من المعلومات يمكن زيارة المواقع التالية:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/dad-to-be-pregnant-partner/
- **National Childbirth Trust** www.nct.org.uk/pregnancy/dads-view-pregnancy www.nct.org.uk/professional/diversity-and-access/supporting-dads
- **Working with men** http://workingwithmen.org/
- **Best Beginnings** www.bestbeginnings.org.uk/fathers

مجموعة أصوات الأمومة

هناك مجموعة محلية لك أن تسألي القابلة أو الزائرة الطبية عنها. تضم هذه المجموعة النساء الحوامل والامهات الجدد وكذلك بعض القابلات والطبيبات و بعض المختصين بحيث يجتمعن ويتناقشن ويتعلمن و يشاركن ارائهن لغرض تحسين الخدمات بمنطقة غرب لندن.

هل ترغبين في التحدث مع شخص كما بشأن الولادة؟

تجدد بعض النساء أنه من المفيد التحث مع أحد كما حول الحيارات المتاحة للولادة. وهذا صحيح بشكل خاص لدى النساء اللاتي لديهن صعوبة أثناء الحمل او الولادة أو المخاض أو حدث معهن شيء لم يكن متوقعاً.

أن تكوني غير متأكدة من خياراتك وتأثير هذه الخيارات على الولادة هو أمر ليس غير عادي,يمكنك تحدث مع القابلة بهذا ولو احتاج الأمر فلها أن تحيلك لعيادة الخيارات المتاحة للولادة والتي تُدار من قبل قابلة استشارية في وحدة الولادة التي تختارينها .

إذاكنتي تفكرين في إجراء ولادة قيصرية، يمكن أحذ هذا القرار معك ومع فرثق القبالة المختص ومع طبيب النساء والتوليد. لك أن تسألي القابلة لإحالتك غلى العيادة المناسبةبحيث يكون ببإمكانك مناقشة هذه الخيارات.

التعليقات والشكاوى

إذا كان لديك أي شكاوى أو ملاحظات حول العناية لمرحلة قبل الولادة يمكنك التحدث مع أي شخص من فريق قسم الولاة وسوف يتم ربطك بأحد المدراء المختصين.

وإذا كان لديك ملاحظة أو شكوى بينما أنتي بالمستشفى فيمنكنك التحدث مع مدير القسم أوالقابلة المناوبة.

يمنكنك أيضا أن تسألي القابلة عن أرقام الهواتف لخدمات تقديم المشورة للمرضى)والاتصال المحلية.

بمن تتصلين في الحالات الطارئة والمستعجلة

ماقبل 18-20 أسبوع من الحمل	
اتصل بالطبيب الخاص بك أو	· ا رتفاع الحمى (درجه الحرارة أكثر من 37.5 ر) · الم أو حرقان علي تمرير البول · القيء المتكرر أو الإسهال مع صعوبة في حفظ السوائل · اي مخاوف تتعلق بعدم الحمل · مثل مخاوف الجلد أو الكحة و المستمر · تبقع أو نزيف مهبلي خفيف
مركز الطوارئ إذا كان خارج ساعات العمل	دم مهبلي فاقع اللون ألم بالبطن يتراوح مابين حاد وخف

وحدات أو مراكزالعناية بالحمل في المراحل المبكرة في شمال غرب لندن

مستشفى تشيلسي وويستمنستر	0203 315 5073
مستشفى إيلينغ	0208 967 5897
مستشفى هيلينجون	01895 279 440
مستشفى نورث بارك	0208 869 2058
كوين شارلوت وتشيلسي مستشفى	0203 313 5131
مستشفى سانت ماري	0203 312 2185
المستشفى الجامعي ويست ميدلسكس	0208 321 6506

يُرجى ملاحظة أنه لا يمكنك دائماً إحالة نفسك بنفسك أى وحدة العناية البكرة للحمل ولذلك ق تحتاجين إلى إحالة من العيادة المحلية أو من قسم الطوارئ أولا.

بعد مرور 18-20 أسبوع من الحمل:	
اتصل بالطبيب الخاص بك أو المحلية مركز الرعاية الطوارئ إذا خارج ساعات العمل	أي محاوف لا تتعلق بالحمل مثل مشاكل الجلد أو كحة مستمرة الم أو حرق علي تمرير البول إعادة ظهور حالات كانت موجودة الإفرازات المهبلية غير عادية وانزعاج الإسهال و/أو القيء لأكثر من 48 ساعة
أتصلي بطوارئ الولادة/وحة التقييم أو او المستشفى الذي حجزتي به	نزيف مهبلي انخفاض أو تغير حركة الجنين 37.5°c درجة حرارة عالية أو حمى تسرب ماء من المهبل الشعور بالحكة في القدم او اليدين إسهال وتقيؤ مختلط بحرارة عالية و ألم في المعدة مع لون البول غامق أو بقع دم بالبراز. صداع مصاحب بانتفاخ في الايدي أو القدمين او الوجه مع صعوبة في الرؤية. ألم في البطن بين خفيف وحاد إما مستمر أو متقطع.

بعد الاسبوع 37 وتوقع المخاض أو الطلق/ماذا أفعل إذا حدث ما يلي:	
اتصلي بالطوارئ في قسم الولادة/وحدة التقييم أو مركز التوليد/المكان المخطط الولادة به في مستشفاك الذي حجزتي به الولادة	نزف مهبلي شديد وليس مخاط انخفاض في حركة الجنين أو تغيرها انقباضات، أو شدّ عضلات الرحم، والتي تحدث على فترات منتظمة ومتقاربة وتصبح أقوى وأكثر شدّة نزيف مائل إلى اللون البني مختلط بالدم مع جزء مخاطي ينزل من مهبلك ألم بالبطن مستمر بين معتدل وقوي الشعور بالغثيان أو أن هناك شيء غير عادي يحدث أي عارض من أعراض الجدول السابق

هنالك قائمة بجميع أرقام الهواتف المهمة في اخر هذا الكُتيب ولك أن تطلبي من الطبيب أو القابلة أي أرقام تحتاجينها

لا يُنصح بالاتصال ب 111 أو 999للاستشارة أو الاسعاف.
يُرجى الاتثال بقسم الولادة للاستشارة. سوف ينصحون بالاتصال بالاسعاف 999 .

لا ننصح بالاتصال بخدمات111 لاي استشارة متعلقة بالحمل. خدمات الاسعاف هي فقط للحالات التي فيها تخطر على الحياة ولا يمكن استحامها كوسيلة مواصلات للمستشفى أثناء المخاض بدون استشارة الفريق الطبي

Chelsea & Westminster Hospital
مستشفى تشيلسي وويست مينيستر

البدالة/ استفسارات عامة	0203 315 6000
وحدة أشهر الحمل الأولى	0203 315 5073
عيادة ما قبل الولادة	0203 315 6000 option 3/4
طوارئ الولادة	0203 315 6000 option 1
وحدة التقييم النهارية	0203 315 5850
قسم قبل الولادة	0203 315 7801
القابلات بالعيادة المحلية	0203 315 5371
قسم الولادة/المخاض	0203 315 6000 option 1
مركز التوليد	0203 315 6000 option 2

Hillingdon Hospital
مستشفى هلينجدون

البدالة/ استفسارات عامة	01895 279 471
وحدة أشهر الحمل الأولى	01895 279 440
عيادة ما قبل الولادة	01895 279 442
طوارئ الولادة	01895 279 054
وحدة التقييم النهارية	01895 279 746
قسم قبل الولادة	01895 279 462
القابلات بالعيادة المحلية	01895 279 441/472
قسم الولادة/المخاض	01895 279 054/441
مركز التوليد	01895 279 880

Northwick Park Hospital
مستشفى نورويك بارك

البدالة/ استفسارات عامة	0208 864 3232
وحدة أشهر الحمل الأولى	0208 869 2058
عيادة ما قبل الولادة	0208 869 3885
طوارئ الولادة	0208 869 2890 / 5478
وحدة التقييم النهارية	0208 869 5103
قسم قبل الولادة	0208 869 2910
القابلات بالعيادة المحلية	0208 869 2871
قسم الولادة/المخاض	0208 869 2890
مركز التوليد	0208 869 2930

Queen Charlotte's & Chelsea Hospital
مستشفي كوين شارلوت وتشيلسي

البدالة/ استفسارات عامة	0203 313 0000
وحدة أشهر الحمل الأولى	0203 313 5131
عيادة ما قبل الولادة	0203 313 5220
طوارئ الولادة	0203 313 4240
وحدة التقييم النهارية	0203 313 3349
قسم قبل الولادة	0203 313 5195
القابلات بالعيادة المحلية	0203 313 5184
قسم الولادة/المخاض	0203 313 5167
مركز التوليد	0203 313 1140

St Mary’s Hospital مستشفى سانت ماري

البدالة/ استفسارات عامة	0203 312 6666
وحدة أشهر الحمل الأولى	0203 312 2185
عيادة ما قبل الولادة	0203 312 1244 option 2
طوارئ الولادة	0203 312 5814
وحدة التقييم النهارية	0203 312 7707
قسم قبل الولادة	0203 312 1141
القابلات بالعيادة المحلية	0203 312 1158
قسم الولادة/المخاض	0203 312 1722
مركز التوليد	0203 312 2260

West Middlesex University Hospital

البدالة/ استفسارات عامة	0208 560 2121
وحدة أشهر الحمل الأولى	0208 321 6070
عيادة ما قبل الولادة	0208 321 5007
طوارئ الولادة	0208 321 5839
وحدة التقييم النهارية	0208 321 5953
قسم قبل الولادة	0208 321 5950
القابلات بالعيادة المحلية	0208 321 2581
قسم الولادة/المخاض	0208 321 5946/5947
مركز التوليد	0208 321 5182

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

بامكانك استخدام هذا الجدول لتسجيل مواعيدك

التاريخ	الوقت	الموقع	ملاحظات

هذا الكُتيب تم إعداده من قبل شمال غرب لندن كجزء من مشروع المتبني أشهر NHS الحمل الأولى و للتوليد.

NHS
Imperial College Healthcare
NHS Trust

NHS
The Hillingdon Hospitals
NHS Foundation Trust

NHS
London North West
University Healthcare
NHS Trust

NHS
Chelsea and
Westminster Hospital
NHS Foundation Trust

تاريخ النشر: يونيو 2018
تاريخ المراجعة: حزيران 2020
شمال غرب لندن تعاون مجموعة التكليفات الطبية