



SUF-Kunskapscentrum
Samverkan - Utveckling - Föräldraskap



UPPSALA
UNIVERSITET



الحمل والولادة والعناية بالطفل خلال الفترة الأولى

كتيب بأن تصبحين والدّة

مسورة Linus Liljeberg

يحتوي هذا الكتيب " الحمل والولادة والعناية بالطفل خلال الفترة الأولى " على معلومات لمن هي حامل وتلد طفلاً وأيضاً عن كيفية العناية بالطفل خلال الفترة الأولى.

نصح بأن تستخدم الكتيب أنت وقابلك القانونية منذ بداية حملك.

يستخدم الكتيب عندما تتحدثان سوياً عن الحمل والولادة والطفل المولود حديثاً.

احتفظي بالكتيب وأحضريه عند مقابلة قابلك القانونية.

أرقام الهواتف الهامة



القابلة القانونية في عيادة القابلات القانونية: _____

قابلة قانونية في قسم الولادة: _____

إرشادات الرعاية الصحية: 1177

المرمضة في مركز الرعاية الطبي للأطفال _____

قسم طوارئ الأطفال في المشفى _____

سيارة أجرة



سيارة الإسعاف



شريك: _____

صديق _____

عندما تكونين حاملاً

في حال اعتقادك بأنك حاملاً اتصلي بعيادة القابات القانونية بأسرع وقت ممكن.

هناك يمكنك عمل فحص البول. الفحص يبيّن فيما إذا كنت حاملاً أم لا.

علامات شائعة تبيّن بأنك حامل:

- انقطاع الطمث.
- يصبح الثدي أكبر.
- يمكن أن يكون في الثدي ألم.
- قد تشعرين بالتعب.
- قد تشعرين بالغثيان وقد تتقيئين.

قد يؤثر الحمل على مزاجك.
قد تشعرين بكلا الحالتين الفرح والزعل.

ما هي عيادة القابلات القانونية؟

نرحب بك في عيادة القابلات القانونية عندما تكونين حاملاً.
تقابلين في عيادة القابلات القانونية القابلة القانونية الخاصة بك.

تعتبر مقابلة القابلة القانونية خلال فترة الحمل مجانية. تر
اقب القابلة القانونية بأن صحتك وصحة طفلك

والد الطفل أو شريكك مرحب به بأن يرافقك إلى عيادة
القابلة القانونية.

كما يمكنك أن تذهبي مع صديق إلى هناك إذا أردتي.

عندما تقابلين القابلة القانونية أول مرة

- تطرح القابلة القانونية عليك عدة أسئلة.
- تسأل القابلة القانونية فيما إذا لديك أمراض أو إذا تتناولين أدوية.
- تقومين بإجراء فحص الدم وفحص البول من أجل التأكد بأنك سليمة.
- كما تخبرين القابلة القانونية عن صحتك.
- تطرحين أسئلة على القابلة القانونية عما تريدين معرفته.

إنه من الهام الذهاب إلى القابلة القانونية

سجلي المواعيد الخاصة بك من أجل أن تتذكريها.

تراقب القابلة القانونية عند الزيارة:

● ضغط الدم الخاص بك.

● وزنك.

● نمو الطفل في بطنك.

● صوت قلب طفلك.

● صحتك.

تُجري القابلة القانونية فحص الدم لك وتطلب منك عمل فحص البول عدة مرات خلال فترة الحمل.

تساعدك القابلة القانونية الخاصة بك وتجييب على أسئلتك.

الأفكار والشعور

قد تشعرين بكلتا الحالتين السعادة والحزن عندما تكونين حاملاً.
أحياناً قد تكونين قلقةً وتفكرين كيف ستكون الأمور عندما يأتي الطفل.

تحدثي مع القابلة القانونية الخاصة بك إذا كنت تشعرين بالحزن والقلق.

يمكنك التحدث مع شريكك أو صديق عن اعتقادك بكيفية
ما ستكون الأمور عندما يأتي الطفل.

عندئذٍ تتمكنوا من تخطيط حياتكم الجديدة بقدوم الطفل.

يمكنك التحدث مع القابلة القانونية الخاصة بك عن أفكارك وشعورك.

قد تحتاجين أحياناً إلى دعم من والد الطفل أو والديك
أو الأصدقاء خلال فترة الحمل والولادة وما بعدها.

وقد تحتاجين أحياناً إلى دعم من المرشد الاجتماعي أو الطبيب
النفسي أو السلطات الاجتماعية خلال فترة الحمل والولادة وما بعدها.

فحص بموجات ما فوق الصوتية

عندما يكون الطفل قد نما في بطنك لأربعة أشهر يمكنك عمل فحص بموجات ما فوق الصوتية إذا كنت ترغبين بذلك.

لا يعتبر فحص بموجات ما فوق الصوتية خطيراً أو مؤلماً.

تتمكن القابلة القانونية عند إجراء فحص بموجات ما فوق الصوتية من رؤية نمو الطفل وحالته الصحية.

عندما تعملين فحص بموجات ما فوق الصوتية توضع علبة على بطنك وترين الطفل على شاشة الحاسوب.

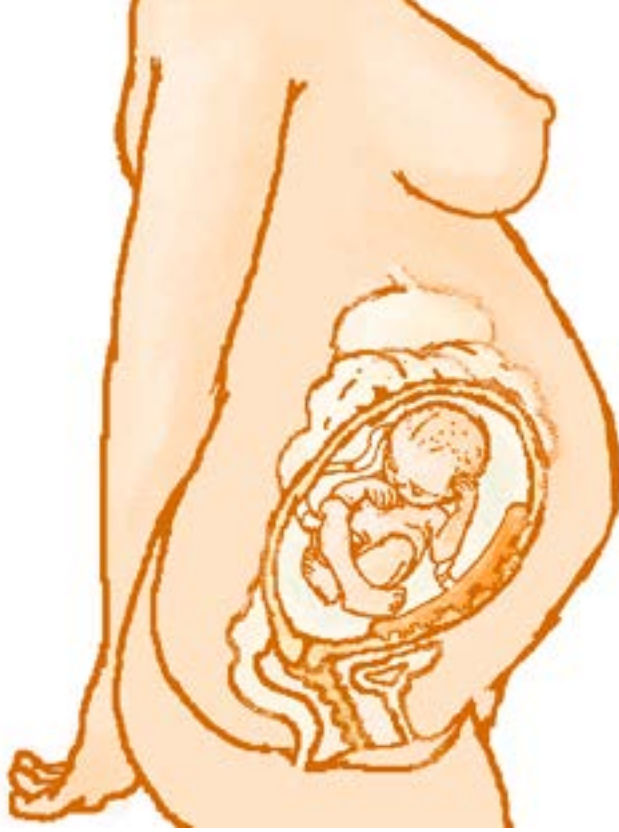


رسم: (Lotta Persson).

بإمكان القابلة القانونية الخاصة بك إعطاؤك معلومات أكثر عن فحص بموجات ما فوق الصوتية.

يتغير الجسم

يمكنك الطفل في بطنك تقريباً 9 أشهر.
يتغير شكل جسمك عندما ينمو الطفل في بطنك.
يصبح ثديك وبطنك أكبر.
يزداد وزنك عدة كيلو غرامات.
عندما يصبح الطفل أكبر تشعرين كيف يتحرك الطفل في بطنك.



رسم: (Lotta Persson).

بإمكان القابلة القانونية الخاصة بك إعطاؤك معلومات أكثر
عن نمو الطفل.

عندما تصبح بطنك كبيرةً

عندما تصبح بطنك كبيرةً قد يحصل لديك تقلصات. تعني التقلصات أن البطن أصبح قاسيةً وتنكمش. هذا ليس خطيراً ولكن يمكن أن يشعرك بعدم ارتياح. يمكنك أن تستلقي وترتاحي لحظة وتختفي التقلصات.

عندما تصبح بطنك كبيرةً:

- قد تحتاجين للتبول أكثر من العادة.
- قد يحصل عندك ألم في الظهر.
- قد يكون لديك صعوبة في النوم.
- قد يكون لديك إفرازات مهبلية.
- قد تتورم اليدين والقدمين.
- قد يصعب التبرز.

بإمكان القابلة القانونية الخاصة بك إعطاؤك معلومات أكثر عن هذه المشاكل وماذا يمكنك فعله من أجل الشعور بصحة جيدة ما أمكن.

الهام لك وللطفل

- تناول وجبة الإفطار والغداء والعشاء كل يوم.
- يمكنك بين الوجبات أكل ثمرة من الفاكهة أو شطيرة واحدة.
- يفضل شرب الحليب.
- إنه من المفضل أكل الفواكه والخضار كل يوم.
- تناول قليلاً فقط من رقائق البطاطا المقرمشة والحلويات والمشروبات الغازية.



- ارتاحي عندما تكوني متعبة.
 - إنه من المفضل القيام بالنشاط البدني عندما تكونين حاملاً.
 - يمكنك كمثال ركوب الدراجة أو المشي أو السباحة أو الرقص.
- بإمكان القابلة القانونية الخاصة بك إعطاؤك معلومات أكثر عن الطعام والنشاط البدني.

التبغ والكحول



إن التدخين أو السعوط خلال فترة الحمل غير جيدين.

قد تؤذين طفلك في حال أنك تدخين أو تستخدمين السعوط.

في حال رغبتك يمكن للقبلة القانونية الخاصة بك مساعدتك لكي تتمكني من التوقف عن التدخين أو استخدام السعوط.

إن شرب الكحول خلال فترة الحمل غير جيد.



قد تؤذين طفلك في حال أنك تشربين الكحول.

يوجد الكحول في النبيذ والسيدر والبيرا والخمر و المشروبات الغازية الكحولية.

بإمكان القبلة القانونية الخاصة بك إعطاؤك معلومات أكثر عن سبب اعتبار التدخين واستخدام السعوط وشرب الكحول أمراً خطيراً أثناء الحمل.

في حال كنت مريضة

في حال كنت مريضة اتصلي بالقابلة القانونية الخاصة بك في عيادة القابلات القانونية.

اتصلي بقسم الولادة (المشفى) في حال حدوث شيئاً من التالي:

- بأن تشعري أن الطفل يركل بشكل أقل.
- بأن يكون لديك ألم في البطن أو الظهر ولا يختفي ذلك بعد الراحة.
- بأن يخرج دم من المهبل.
- بأن يخرج ماء من المهبل والذي هو ليس بولاً.
- بأن يكون لديك ألم عند التبول.
- بأن يكون لديك ألم في الرأس.
- بأن يتورم وجهك ويديك بسرعة كبيرة جداً.
- بأن يكون لديك صعوبة في النظر.

ولادة الطفل

حان موعد ولادة الطفل

لقد مضت الآن تسعة أشهر وجسمك يستعد لولادة طفلك.



صورة (Lina Andersson)

في حال لديك أسئلة عن شيء ما بإمكانك الاتصال بالقابلة القانونية بقسم الولادة (المشفى).

يمكن للقابلة القانونية في قسم الولادة (المشفى) إعطاؤك نصائح ومساعدتك.

يريد الآن الطفل أن يخرج!

قد تبدأ الولادة بأشكال مختلفة.

قد تبدأ:

- بآلام الطمث التي تُدعى آلام المخاض وتكون في البطن والظهر.
- بخروج السائل الجنيني من المهبل. قد تشعرين كأنك تتبولين على نفسك.

قد تختلف مدة ولادة الطفل. في حال ولادتك الأولى يمكن أن تستغرق أكثر من يوم وليلة!

عندما تعتقد أن الولادة قد بدأت فإن الذي يمكنك القيام به في المنزل:

- المشي.
- الاستحمام أو أخذ دوشاً.
- الطلب من أحد ما أن يدلك ظهرك.
- الاستلقاء والاستراحة.
- لا تنسى أن تأكلي وتشربي. تتطلب الولادة تحملاً كبيراً!
- التبول والتغوط عند الحاجة.
- إنه من المفضل أن يكون أحد ما عندك ويساعدك.
- يعتبر التدخين واستخدام السعوط غير جيدين عندما تلدي طفلك.

في حال شعورك بالتعب الكبير أثناء وجودك في البيت وترغبين بالذهاب إلى قسم الولادة (المشفى).

اتصلي بالقبالة القانونية في قسم الولادة (المشفى):

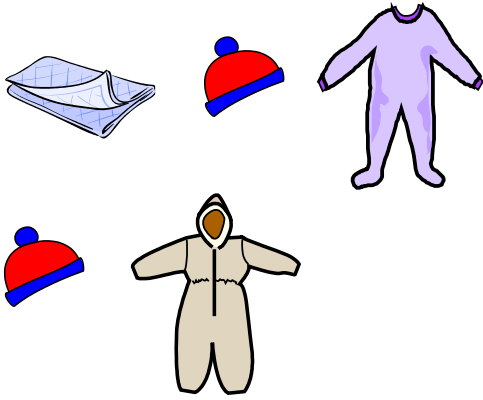
أخبري القبالة القانونية على الهاتف:

- وضع آلام المخاض.
- في حال خروج السائل الجنيني من المهبل.
- في حال خروج دم من المهبل.
- في حال كان الطفل يركل في بطنك.
- مكان سكنك.
- الشهر المتوقع لولادة الطفل.

عندما يحين وقت الذهاب إلى قسم الولادة اتصلي بسيارة أجرة أو اطلبي من أحد ما أن يساعدك.

إنه من المفضل فيما إذا رافقك أحد ما إلى قسم الولادة في المشفى.

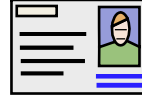
احزمي الحقيبة لطفلك:



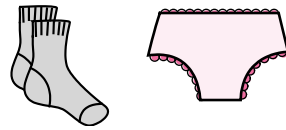
بنطال وكنزة وقبعة وبطانية للطفل.

في حال كان الطقس بارداً يحتاج الطفل أيضاً إلى افروول وقبعة دافئة.

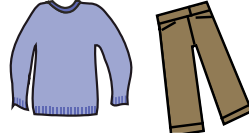
وانفسك:



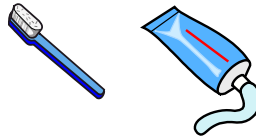
هوية شخصية.



ملابس داخلية نظيفة.



ملابس مريحة وناعمة.



فرشاة أسنان ومعجون أسنان.



نقود.



هاتف محمول في حال لديك.



في حال لديك كاميرا في البيت خذيها معك من أجل أخذ صور لطفلك المولود حديثاً.

في المشفى

عندما تصلين إلى المشفى تقابلين قابلة قانونية.

ستساعدك القابلة القانونية. أخبريها عن صحتك.

تتأكد القابلة القانونية بأنك وطفلك بصحة جيدة.

- توضع علبة على بطنك للتأكد من صحة الطفل.
- تلمس القابلة القانونية بطنك من أجل معرفة وضعية طفلك داخل بطنك.
- يتم قياس ضغط الدم الخاص بك.
- يتم أخذ وزنك.
- من خلال الولوج في مهبلك تخمن القابلة القانونية مقدار اقتراب الطفل من الخروج.

في بداية الولادة تكون الفترات ما بين الألام طويلة.
إنه من الهام أن تشربي كثيراً. تبولي وتغوطي عند الحاجة.



توضع غلبة على بطنك للتأكد من صحة الطفل!

صورة: (Robert Karlsson)

تكون الأم المخاض قوية وقد تشعرين بالتعب الكبير.
فكري بأن سبب الألام تعود إلى نشاط جسدك وأنه سينتج شيئاً رائعاً.
أنت على وشك ولادة طفل!

القابلة القانونية معك من أجل مساعدتك.

إنه من المفضل أن يرافقك شخص ما إلى المشفى.



صورة: (Roger Lundholm) مشفى سكويا الجامعي

إنه من المفضل أن تمشي.

يمكنك أحياناً أن تستلقي وترتاحي.

أخبري القابلة القانونية عند وجود ألم لديك.
يمكن أن تساعدك القابلة القانونية من أجل تخفيف الألم.



غاز الضحك – الذي يتم استنشاقه من خلال قناع.



تخدير العمود الفقري – الذي يتم حقنه من خلال
أنبوب رفيع في الظهر.

بإمكان القابلة القانونية الخاصة بك إعطاؤك معلومات
أكثر عن وسائل أخرى مسكنة للألام.

أخيراً، عندما يخرج الطفل يمكن أن تشعرى بضرورة التغطوط.

استمعي إلى القابلة القانونية الخاصة بك التي ستخبرك ما ينبغي عليك فعله.

يمكنك الجلوس المائل أو الجلوس على الركبة عند ولادة طفلك.



رسم: (Lotta Persson) لـ 1177.

تساعدك القابلة القانونية طوال فترة الولادة.

إن رأس الطفل هو أول ما يخرج.
بعد ذلك ينزل ما تبقى من الجسم إلى الخارج.

أخيراً يولد الطفل.

يستلقي الطفل على صدرك والآن ترتاحوا سوياً!



صورة: (Robert Karlsson)

قد تحصل جروح في المهبل عند ولادة الطفل.

تقوم القابلة القانونية بخياطة الجروح إذا احتاج الأمر وهذا لا يشكل ألماً.

بعدها يحتاج الطفل لتناول حليب الثدي.

تساعدك القابلة القانونية أنت وطفلك.



صورة: (Berit Höglund)

قد تحدث أحياناً مشاكل معك أو مع طفلك.
مما قد يؤدي إلى ولادة الطفل بعملية قيصرية.

بإمكان القابلة القانونية الخاصة بك إعطاؤك معلومات أكثر عن العملية القيصرية.

قد يولد الطفل بوقت أبكر من الموعد المتوقع.

بإمكان القابلة القانونية الخاصة بك إعطاؤك معلومات
أكثر عن احتمال ولادة الطفل قبل الموعد!

يحتاج طفلك إلى رعاية خاصة في المشفى في حال ولد قبل الموعد.
قد تحتاجين أنت وطفلك البقاء لفترة طويلة في المشفى.

يستلقي الطفل هنا على الصدر.

ينام الطفل بشكل مريح ملفوفاً ببطانية.



(Viggin-Neo) مسترصة الأطفال والشباب، المتبلين النهائي المحافظة كامل.

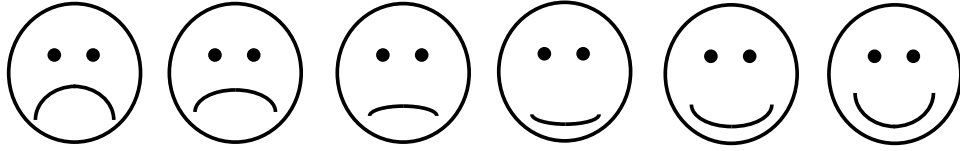
زياراتي عند القابلة القانونية

تاريخ الزيارة:

الوقت:

أنا حامل في أسبوع:

صحتي الآن:

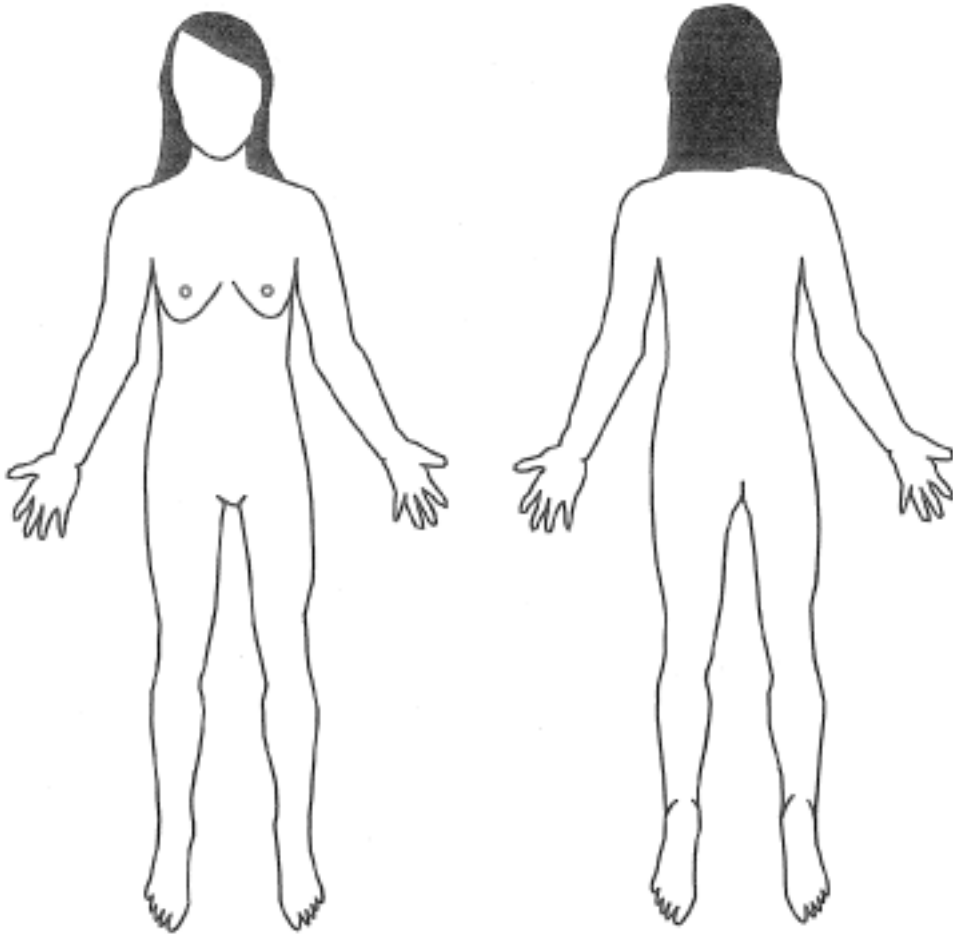


أسئلتي:

ملاحظات القابلة القانونية:

هل لديك ألم في مكان ما؟
هل تشعرين أنك مريضة؟

أشيرني بالصورة أين لديك ألم.
أشيرني بالصورة أين تشعرين أنك مريضة.



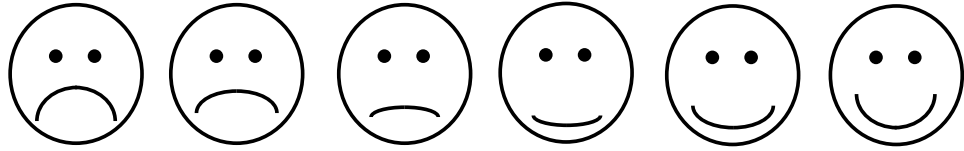
زياراتي عند القابلة القانونية

تاريخ الزيارة:

الوقت:

أنا حامل في أسبوع:

صحتي الآن:

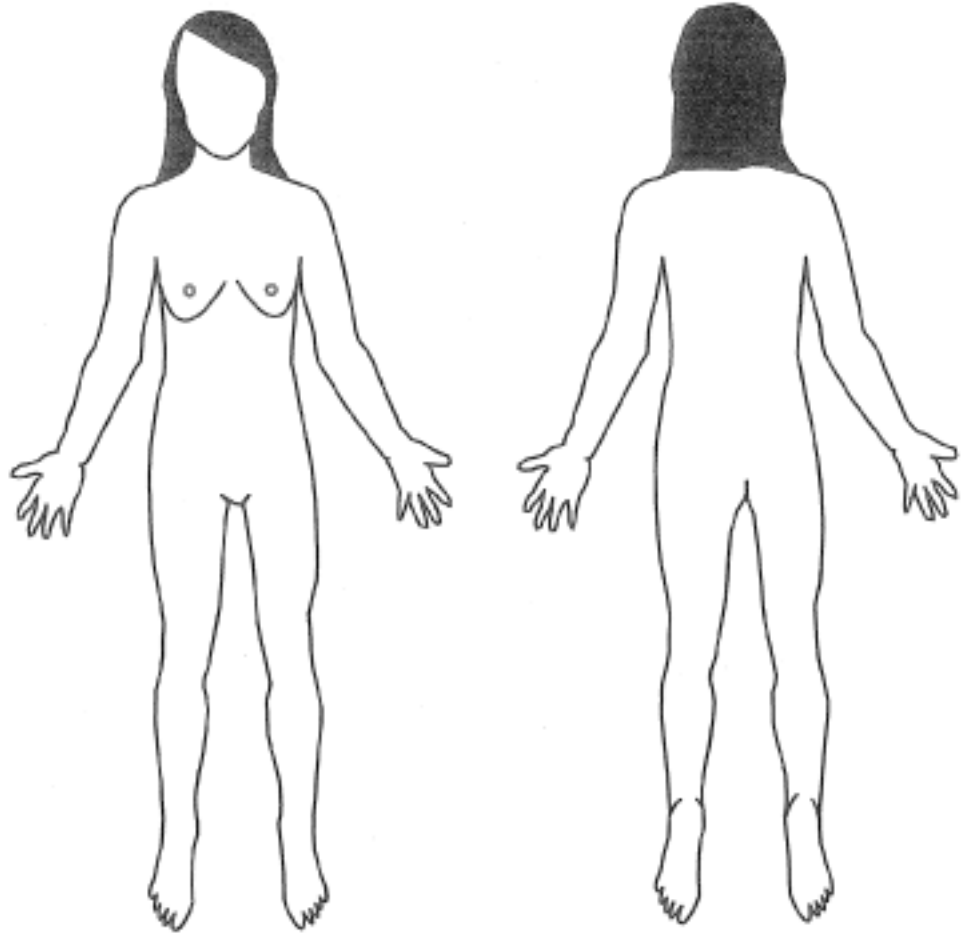


أسئلتني:

ملاحظات القابلة القانونية:

هل لديك ألم في مكان ما؟
هل تشعرين أنك مريضة؟

أشيرى بالصورة أين لديك ألم.
أشيرى بالصورة أين تشعرين أنك مريضة.



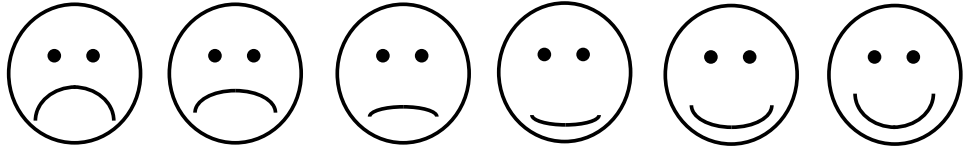
زياراتي عند القابلة القانونية

تاريخ الزيارة:

الوقت:

أنا حامل في أسبوع:

صحتي الآن:

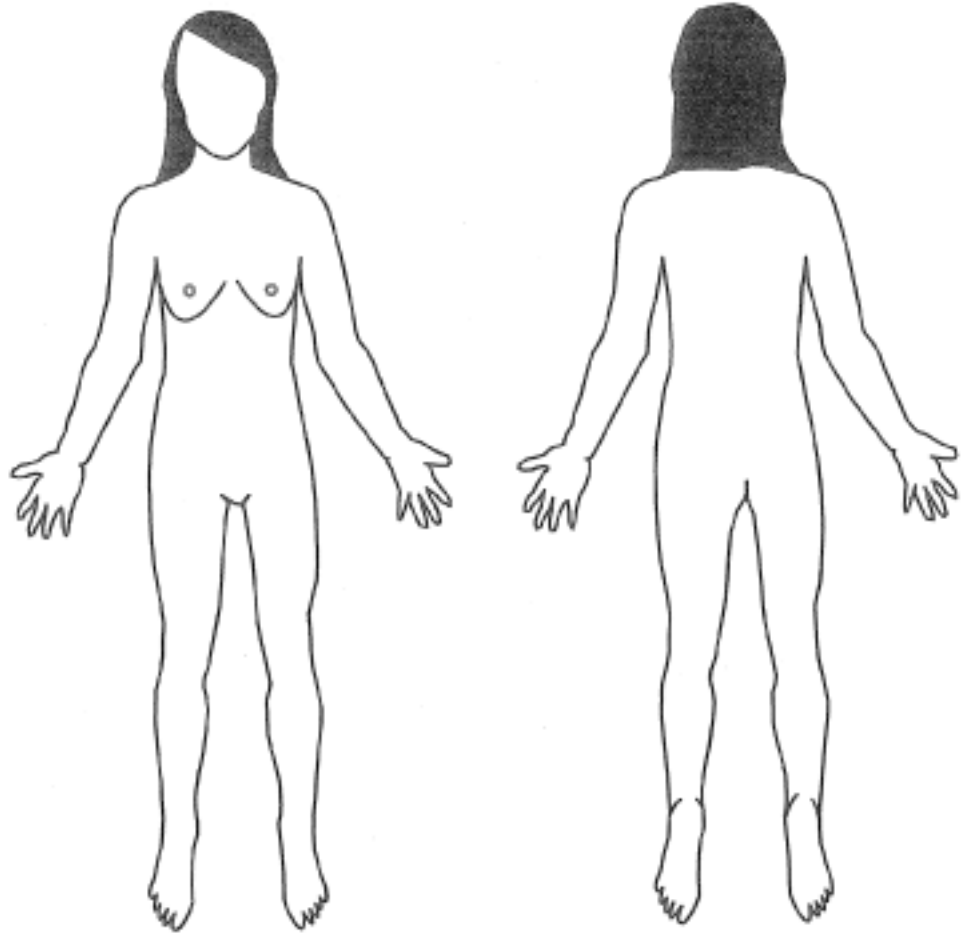


أسئلتني:

ملاحظات القابلة القانونية:

هل لديك ألم في مكان ما؟
هل تشعرين أنك مريضة؟

أشيري بالصورة أين لديك ألم.
أشيري بالصورة أين تشعرين أنك مريضة.



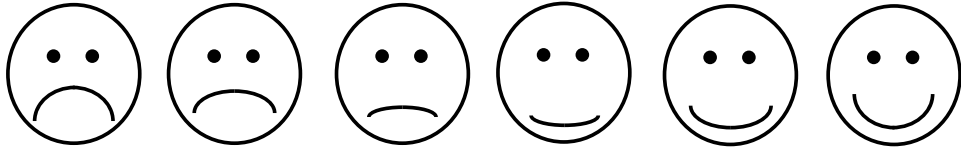
زياراتي عند القابلة القانونية

تاريخ الزيارة:

الوقت:

أنا حامل في أسبوع:

صحتي الآن:

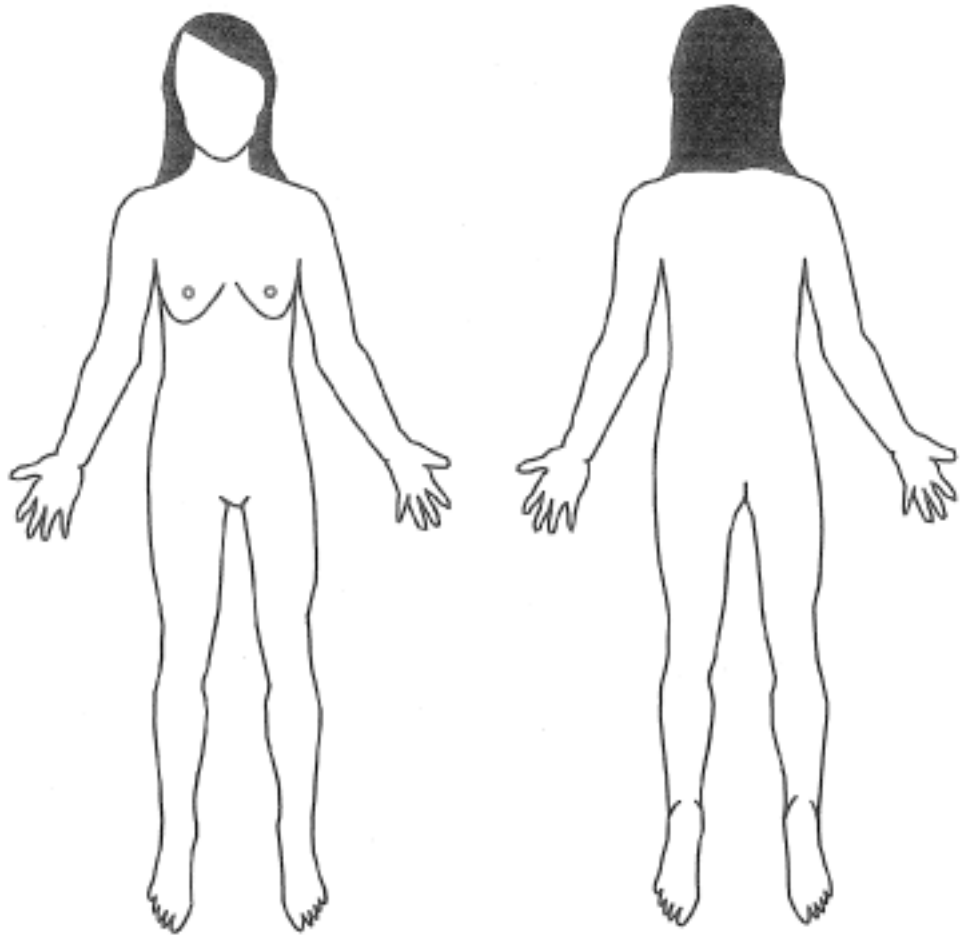


أسئلتي:

ملاحظات القابلة القانونية:

هل لديك ألم في مكان ما؟
هل تشعرين أنك مريضة؟

أشيرى بالصورة أين لديك ألم.
أشيرى بالصورة أين تشعرين أنك مريضة.



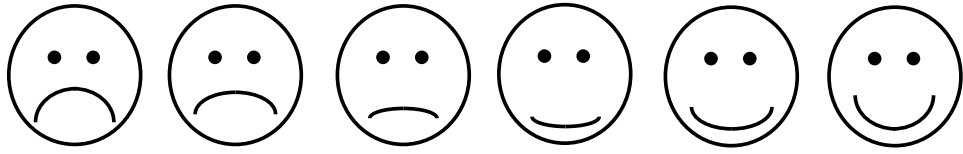
زياراتي عند القابلة القانونية

تاريخ الزيارة:

الوقت:

أنا حامل في أسبوع:

صحتي الآن:

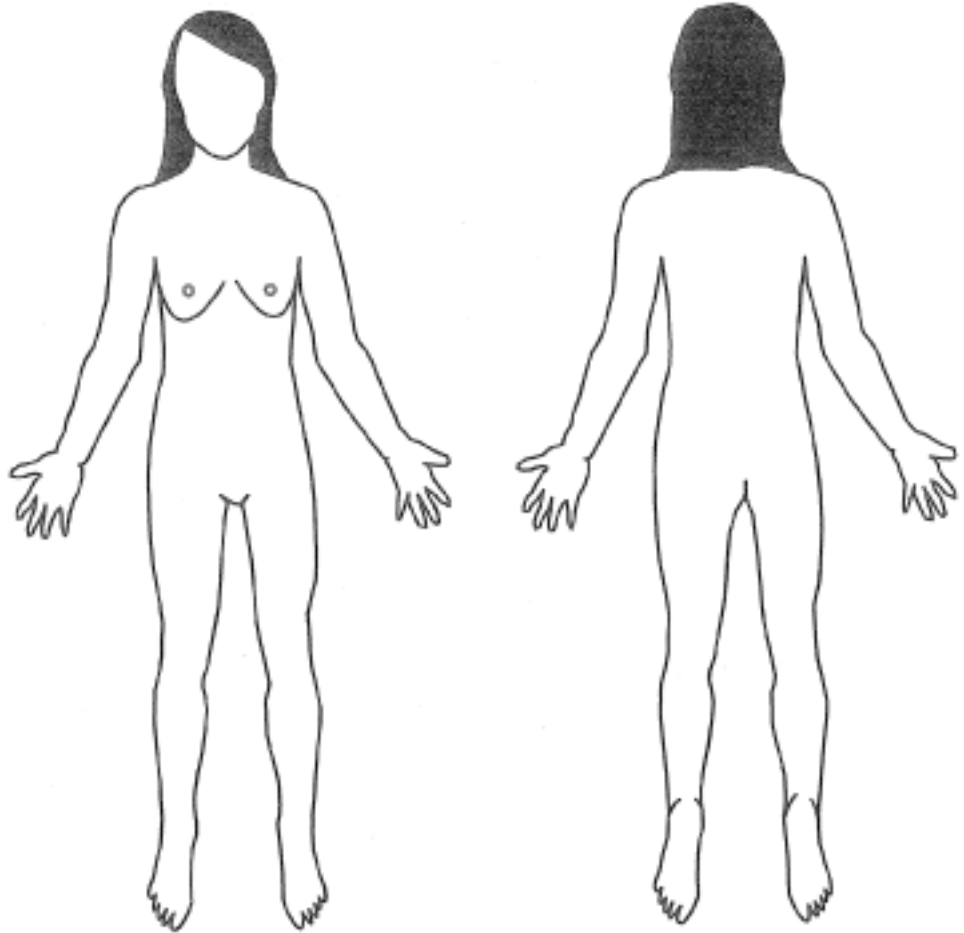


أسئلتني:

ملاحظات القابلة القانونية:

هل لديك ألم في مكان ما؟
هل تشعرين أنك مريضة؟

أشيري بالصورة أين لديك ألم.
أشيري بالصورة أين تشعرين أنك مريضة.



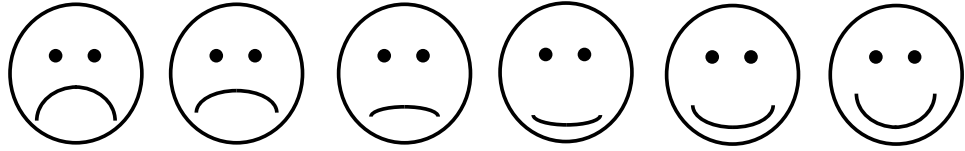
زياراتي عند القابلة القانونية

تاريخ الزيارة:

الوقت:

أنا حامل في أسبوع:

صحتي الآن:

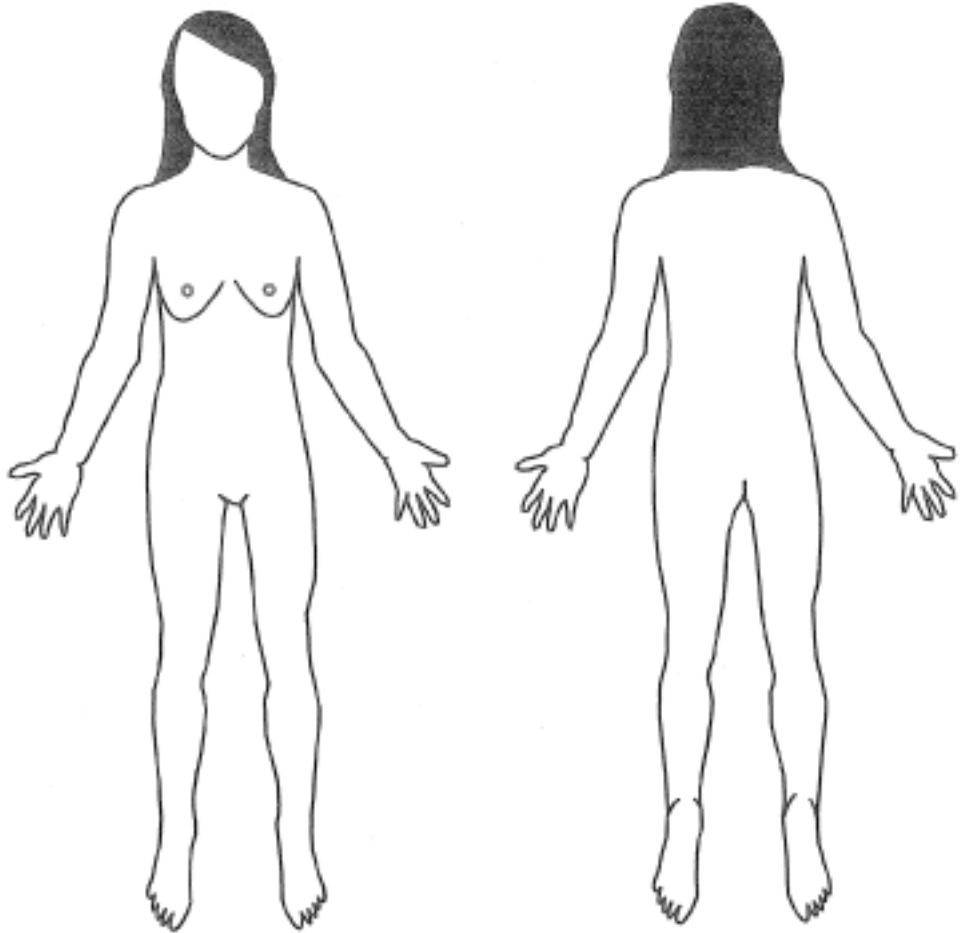


أسئلتني:

ملاحظات القابلة القانونية:

هل لديك ألم في مكان ما؟
هل تشعرين أنك مريضة؟

أشيرى بالصورة أين لديك ألم.
أشيرى بالصورة أين تشعرين أنك مريضة.



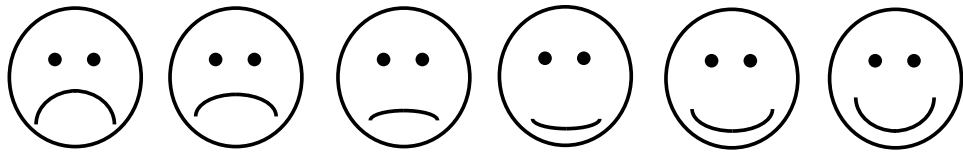
زياراتي عند القابلة القانونية

تاريخ الزيارة:

الوقت:

أنا حامل في أسبوع:

صحتي الآن:

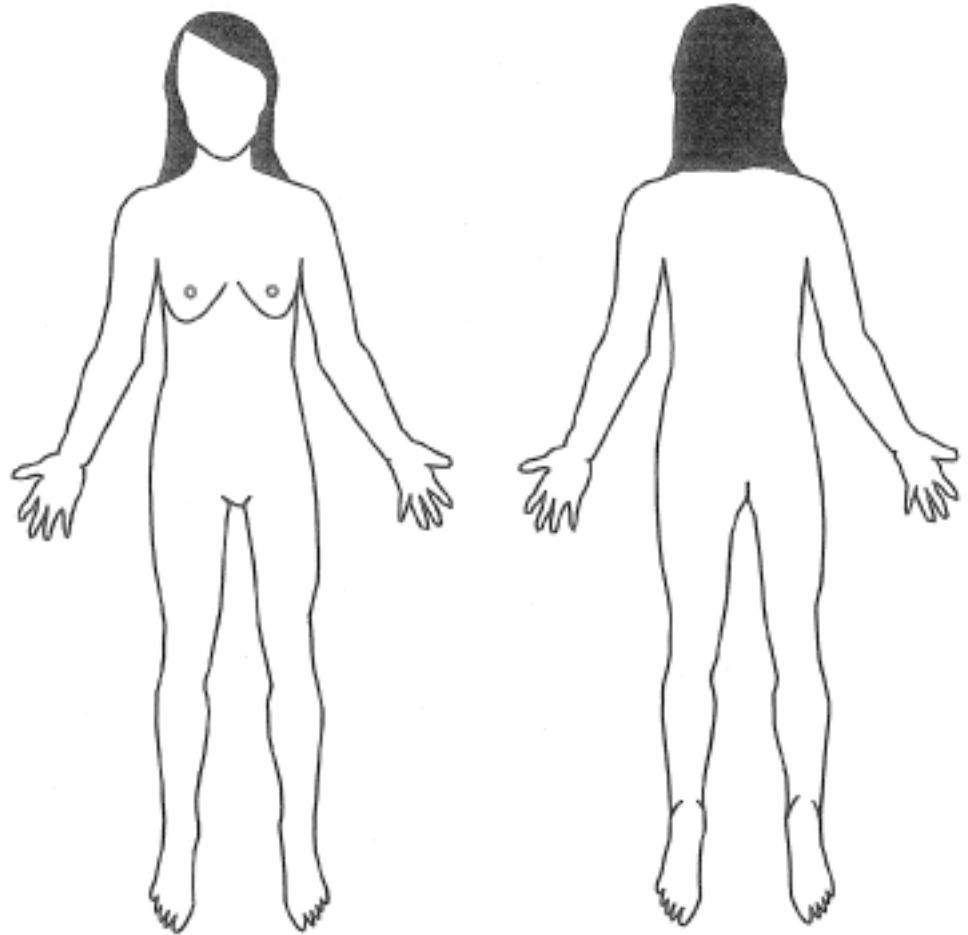


أسئلتني:

ملاحظات القابلة القانونية:

هل لديك ألم في مكان ما؟
هل تشعرين أنك مريضة؟

أشيرى بالصورة أين لديك ألم.
أشيرى بالصورة أين تشعرين أنك مريضة.



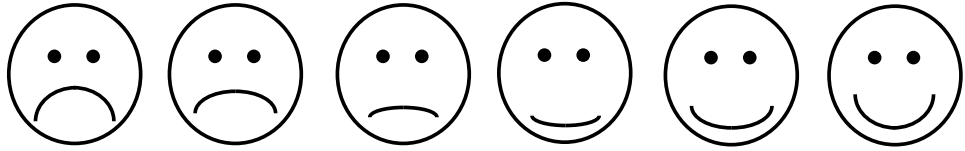
زياراتي عند القابلة القانونية

تاريخ الزيارة:

الوقت:

أنا حامل في أسبوع:

صحتي الآن:

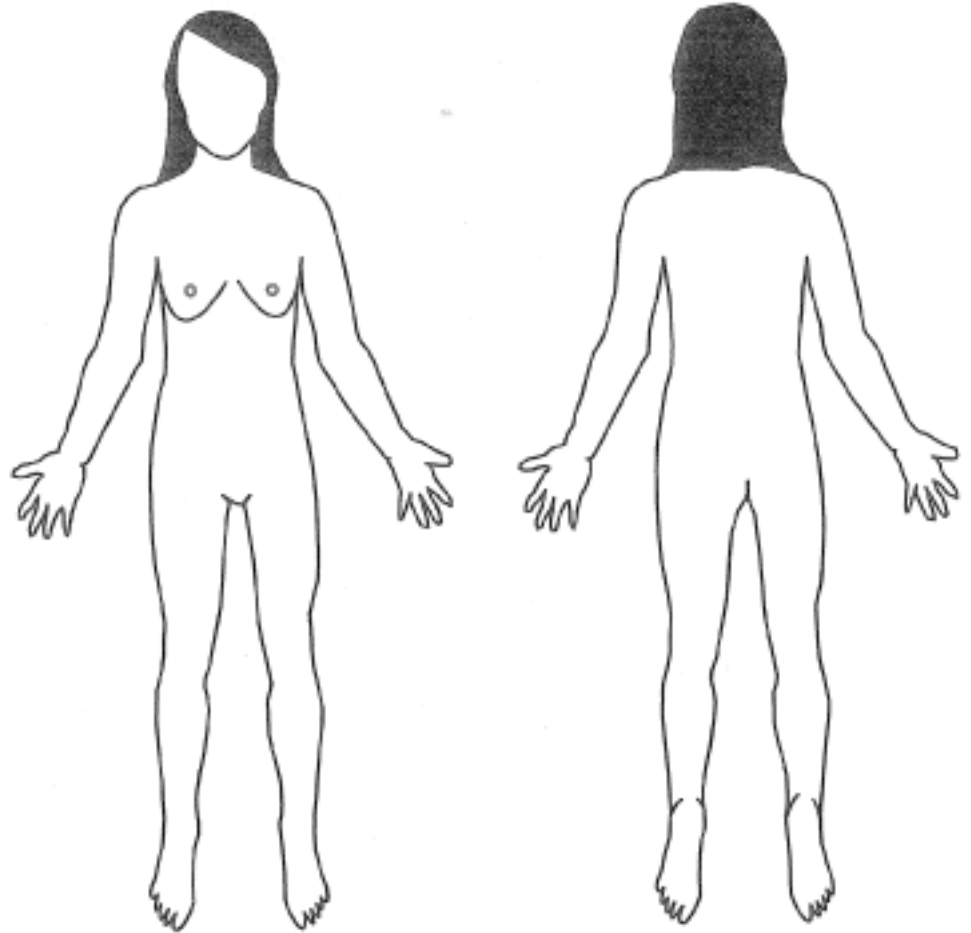


أسئلتني:

ملاحظات القابلة القانونية:

هل لديك ألم في مكان ما؟
هل تشعرين أنك مريضة؟

أشيرى بالصورة أين لديك ألم.
أشيرى بالصورة أين تشعرين أنك مريضة.



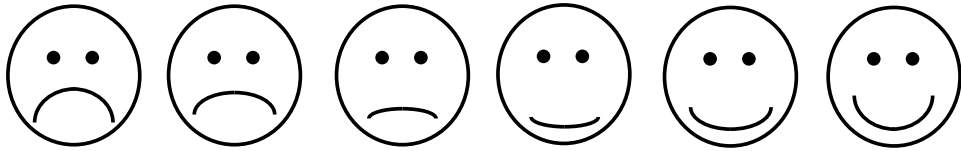
زياراتي عند القابلة القانونية

تاريخ الزيارة:

الوقت:

أنا حامل في أسبوع:

صحتي الآن:

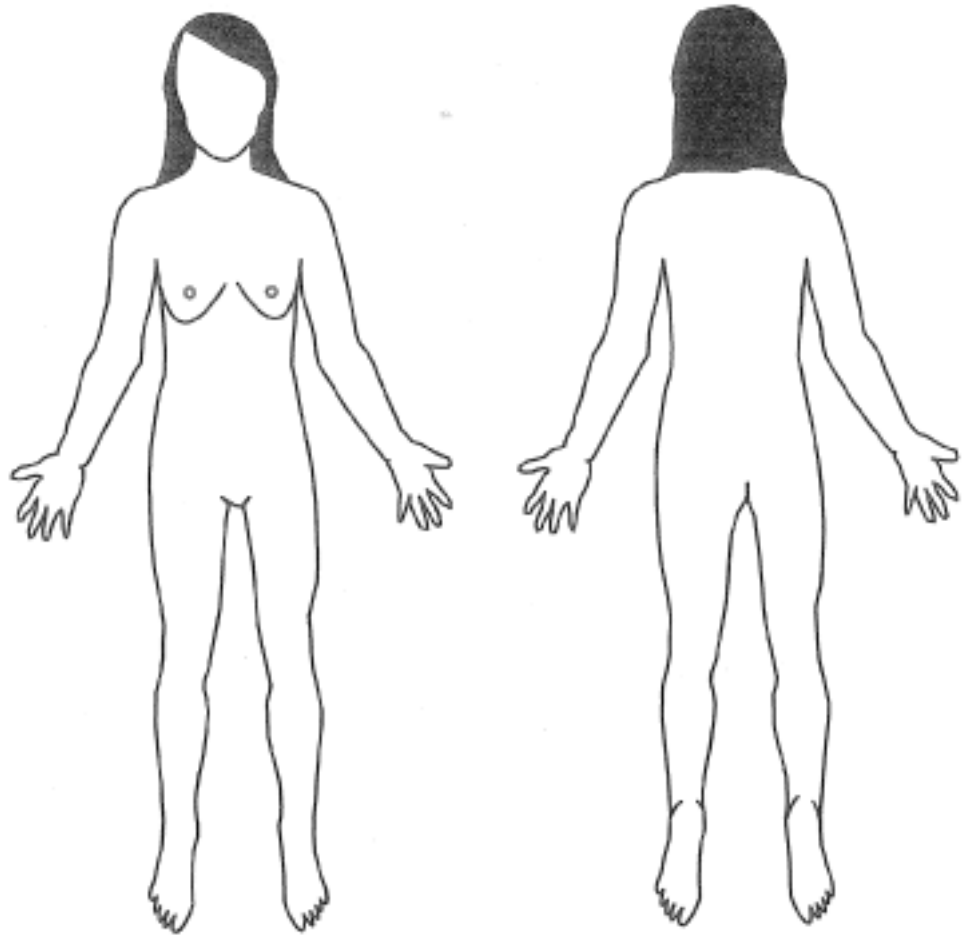


أسئلتي:

ملاحظات القابلة القانونية:

هل لديك ألم في مكان ما؟
هل تشعرين أنك مريضة؟

أشيرى بالصورة أين لديك ألم.
أشيرى بالصورة أين تشعرين أنك مريضة.



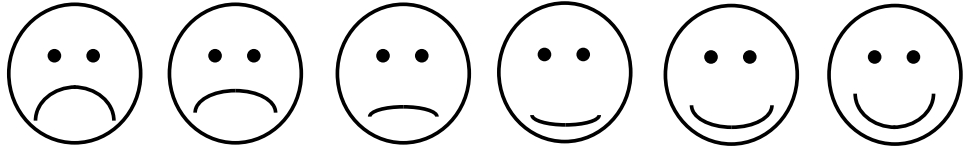
زياراتي عند القابلة القانونية

تاريخ الزيارة:

الوقت:

أنا حامل في أسبوع:

صحتي الآن:

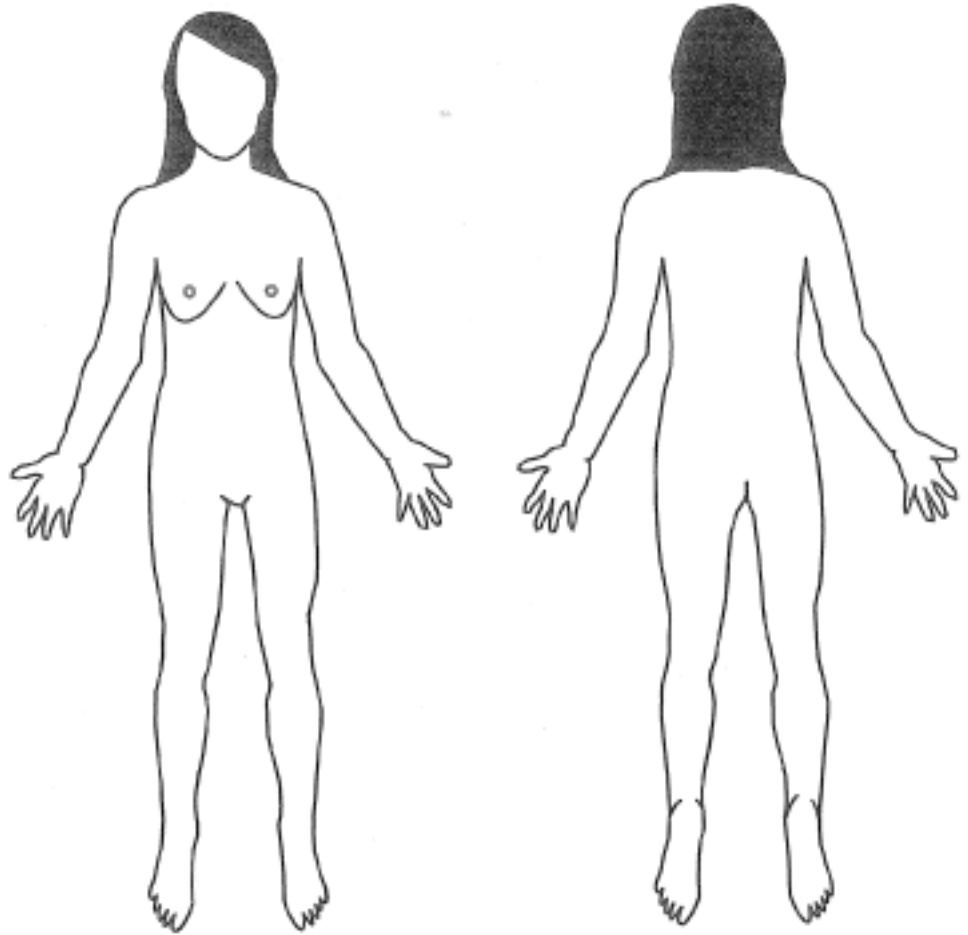


أسئلتني:

ملاحظات القابلة القانونية:

هل لديك ألم في مكان ما؟
هل تشعرين أنك مريضة؟

أشيري بالصورة أين لديك ألم.
أشيري بالصورة أين تشعرين أنك مريضة.



الفترة الأولى
مع طفلك المولود
حديثاً

هذا الكتيب يحتوي على معلومات لمن أصبح لديها
طفلاً لتو وأصبحت أمًا/أباً.



احضري دائماً هذا الكتيب في كل مرة تقابلين الممرضة
الخاصة بك في مركز الرعاية الطبية للأطفال.

تذهبين مع طفلك إلى مركز الرعاية الطبية للأطفال من أجل أن تتأكد
الممرضة بأن نمو الطفل طبيعي.
يدعى مركز الرعاية الطبية للأطفال أيضاً بـ (BVC).

بعد ولادة طفلك

تقطع القابلة القانونية الحبل السري بعد بضعة دقائق.
هذا لا يؤلم طفلك.

قد يكون لبعض الأطفال أيدٍ وأقدام زرقاء عند الولادة.
وقد يكون لدى البعض الآخر تورم في الوجه والعيون.
عادةً ما يختفي ذلك خلال ساعات أو أيام.



يرغب الطفل بأن يكون قريباً منك و علم، صدرك من أجل أن يشعر بأمان.

يبدأ بعد برهة بالبحث عن ثديك من أجل شرب حليبك.

تساعدك القابلة القانونية لتتمكني من إرضاع طفلك.

الإرضاع

في الساعات الأولى بعد الولادة يكون الطفل أكثر يقظةً ونشاطاً. حينها من المفضل أن يتوضع طفلك مباشرة على جلدك. يحب طفلك دائماً حليب صدرك. أحياناً يرضع الطفل مباشرة. أحياناً ينتظر الطفل قليلاً قبل أن يرضع. يرغب الطفل أحياناً بالرضاعة لمدة طويلة وأحياناً لمدة قصيرة. يمكن للطفل أن يمص حلمة الثدي إلى أن يتوقف عن ذلك. بقدر ما يرضع الطفل أكثر يُنتج حليب أكثر في الثديين.



بإمكان القابلة القانونية الخاصة بك إرشادك وإعطائك معلومات أكثر عن كيفية الإرضاع.

عندما يكون الطفل جائعاً:

- قد يصرخ الطفل.
- قد يتمطق الطفل ويفتح فمه.
- قد يمص الطفل أصابعه.
- عندما تكونين في المنزل ولديك أسئلة عن الرضاعة وحليب الثدي، يمكنك الاتصال بمرضتك في مركز الرعاية الطبية للأطفال.

أحياناً قد يصعب الإرضاع.
حينها يمكن للقابلة القانونية مساعدتك!

تقوم القابلة القانونية بوزن وقياس طول طفلك :

وزن الطفل عند الولادة: _____

طول الطفل عند الولادة: _____

بعد ولادة طفلك

قد تشعرين بالتعب بعد الولادة.

قد تشعرين بالسعادة أحياناً.

قد تشعرين بالحزن أحياناً.



أخبري قابلتك القانونية عما تشعرين به.

استغلي الوقت ونامي أثناء نوم طفلك.

إنه من الهام أن تأكلي وتشربي.

ترغب عائلتك وأصدقائك برؤية أنت وطفلك لاحقاً.

ننصح باستقبال فقط بضعة زائرين في كل زيارة.

إنه من الهام القول بأنك أنت وطفلك تحتاجان إلى الراحة.



النزف بعد الولادة

سيكون لديك نزفاً من المهبل لبضعة أسابيع حتى شهرين بعد الولادة.

في البداية يكون الدم أحمرأً ويصبح بعد ذلك بنياً. سوف تحتاجين إلى استخدام فوط صحية. لا تستخدمى السدادة القطنية عند النزف خلال هذه الفترة.

قد يتوقف أحياناً النزف ومن ثم يعاود من جديد. إنه من المفضل بأن يكون دائماً معك فوطة صحية في حقيبتك.

أخبري القابلة القانونية في حال ازدياد النزف أو صدور رائحة كريهة.

التبول بعد الولادة

- قد يصعب أحياناً التبول بعد الولادة.
- قد تتبولين على نفسك عندما تضحكين أو تسعلين أو تعطسين.
- قد يحتاج الأمر إلى تمرين عضلات المناطق السفلية من أجل تجنب التبول الذاتي.
- يتطلب الأمر عمل تمارين قاع الحوض يومياً.
- أسئلي قابلتك القانونية عن كيفية أداء ذلك.

فترتك في قسم الولادة

سوف تبقيين في قسم الولادة ليوم أو لعدة أيام بعد الولادة. قد تحتاجين إلى البقاء لفترة أطول.

قد تأتي القابلة القانونية إلى منزلك عوضاً عن ذلك.

قد يحتاج الطفل إلى الرعاية الطبية في قسم الأطفال بعد الولادة.

يمكنك أنت ووالد الطفل الذهاب إلى ذلك القسم لرؤية طفلكما.

في قسم الولادة القابلة القانونية سوف:

- تضغط على بطنك من أجل التأكد من أن رحمك صغير وقاسي.
- تراقبك عندما ترضعين وتتأكد من أن الطفل يستطيع شرب حليب صدرك.
- توضح كيفية تغيير حفاض طفلك.
- تخبرك عن كيفية استحمام طفلك.
- تخبرك عن كيفية تطيبب خاطر طفلك عندما يبكي.
- كما يقومون أحياناً بفحص الأعضاء التناسلية الخاصة بك للتأكد من أن كل شيء على ما يرام.

تبدال الحفاض

خلال السنة الأولى تحتاجين إلى التأكد في حال الحاجة إلى
تبدال الحفاض عدة مرات في اليوم.

بالنسبة للبنات تغسلين من الجهة الأمامية إلى خلف المؤخرة.
في حال وجود براز في داخل الشفرين يتم الغسل وإبعاد البراز بحذر.
استخدمي منشفة طرية وناعمة.

بللي المنشفة بالماء الفاتر.

بالنسبة للصبيان لا ينبغي سحب القلفة من أجل الغسل.

اطلبي من القابلة القانونية في قسم الولادة من أجل إرشادك إلى كيفية القيام بذلك.

أحياناً تصبح خلفية الأطفال حمراء.

عندئذ قد تحتاجين إلى دهن الخلفية بمرهم.

أسئلي الممرضة في مركز الرعاية الطبية للأطفال
من أجل المساعدة.



عندما يتبرز طفلك

- يكون البراز الأول للطفل لزج وبلون أخضر وأسود.
- يمكن للأطفال حديثي الولادة أن يتبرزوا بعد كل مرة يأكلوا فيها.
- يبدو البراز غالباً كإسهال.
- عادةً ما يكون البراز بعد ذلك أصفراً ولكن قد يكون أخضراً.

أنت الآن أمّاً لطفلك!

هل أعطيتي طفلك اسماً؟ _____

ما هو اسم طفلك؟ _____

ألم تختري له اسماً بعد؟ اكتبني قائمة بأسماء جميلة هنا:

قبل خروجك أنت وطفلك من المشفى

يريد الطبيب والقابلة القانونية التأكد ومعرفة:

- أنك بصحة جيدة.
- أن طفلك بصحة جيدة.
- أنك موافقة على مغادرة المشفى.
- أنك تعرفين متى وإلى أين سوف تتوجهين من أجل عمل فحوصات لطفلك ولك.

أشياء أخرى قبل مغادرتك أنت وطفلك المشفى:

- سيقوم طبيب الأطفال بفحص طفلك.
- وخلال الفحص تؤخذ عينات من دم طفلك.
- يُجرى فحص سمع لطفلك للتأكد من أن الطفل يستطيع السمع.
- أحياناً تحتاجين أنت والطفل (ووالد الطفل) القدوم إلى بيت الإرشاد حيث تتعلمان العناية بالطفل بمساعدة الموظفين.

اكتبي التاريخ والموعد والعنوان للفحص الأول هنا:

الأسابيع الأولى في البيت مع طفلك حديث الولادة

- يجب أن ترتاحي في كل فرصة سانحة. حاولي النوم عندما ينام الطفل.
- خلال فترة الإرضاع تحتاجين إلى شرب الماء كثيراً وتناول طعام مفيد صحياً.
- اقضي أوقات كثيرة مع طفلك.
- هكذا أنت وطفلك تتعرفان على بعضكما.

من المفضل أن:

- تنظري إلى طفلك وتبتسمي كل يوم.
- تتحدثي مع طفلك كل يوم.
- تغني لطفلك كل يوم.
- تداعبي جسم ورأس الطفل كل يوم.
- تكوني مع الطفل كل يوم.

والد الطفل

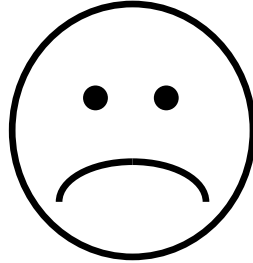
دعي والد الطفل:

- يحمل الطفل.
- يغني للطفل.
- يحمم الطفل (يمكنكم عمل ذلك سوياً).
- يبدل الحفاض.
- يُلبس الطفل.

يحتاج الأب أيضاً إلى التمرن على العناية بالطفل.



الشعور بالحزن بعد ولادة الطفل



تشعر بالتعب كل من تلد لتوها.
كما قد تشعرين أحياناً بالحزن.

هل تشعرين بالحزن؟

أخبري القابلة القانونية أو الطبيب أو الممرضة في مركز الرعاية الطبية للأطفال.

إنه من المفضل طلب المساعدة!

ضعي إشارة في المربع في حال:

- تشعرين بالإحباط أو تبكين كثيراً.
- لديك توتر شديد أو زعر.
- تشعرين بالقلق أو بالعصبية.
- تشعرين بأنك بحاجة إلى مساعدة أكثر.
- تشعرين بأنه ليس لديك القدرة على التحمل.
- فيما إذا كان لديك شعور بالرغبة بالتهرب.
- في حال فقدانك للشهية.
- لا يمكنك النوم.
- فقدت الاهتمام بالأشياء التي كنت تزينها جميلة سابقاً.
- تشعرين بأنك ترغبين بإيذاء نفسك أو طفلك.

تعلم أشياء جديدة

هناك الكثير مما يجب تعلمه في الأسابيع الأولى مع طفلك الصغير. يجب عليك أن تتعلمي كيفية إضجاع طفلك و كيفية استحمامه وكيفية إلباس طفلك الصغير.

قبل إضجاع طفلك تأكدي بأن الطفل:

- لديه حفاض جاف.
- يرتدي ملابس نظيفة.
- يرتدي ملابس تمكنه من سهولة الحركة.
- مستلقي على ظهره.
- أقدامه ممتدة حتى نهاية السرير أو المهد.
- موجود عليه بطانية وتغطي وصولاً إلى البطن.

العناية بالطفل المولود حديثاً

- يحب طفلك أن يتأرجح ويُحمل.
- اسندي رأس طفلك عندما تحمليه.
- ضعي إحدى يديك وراء رأس الطفل ورقبته و الأخرى تحت مؤخرته عند حمله.
- احملي الطفل وقريبه منك.
- اطلبي من القابلة القانونية بيان كيفية أرجحة طفلك وحمله.



استحمام طفلك

- لا يحتاج الطفل إلى الاستحمام في الأسبوع الأول. أبقى جلده نظيفاً وجافاً.
- عوضاً عن ذلك امسحي الطفل بأورق تنظيف طرية ومبللة بالماء الفاتر كل يوم.



عندما تبدئين باستحمام الطفل:

- جهزي كل ما تحتاجينه قبل الحمام.
- يجب أن تكون حرارة الماء كحرارة الجسم.
- ضعي الطفل ببطئ في الماء حتى مستوى الصدر.
- اسندي جيداً الرأس والرقبة.
- لفي الطفل في منشفة بعد ذلك من أجل ألا يبرد.
- جففي الطفل بحذر مع الحرص على تجفيف طيات الجلد.

أخبري الممرضة في مركز الرعاية الطبية للأطفال في حال أصبح جلد طفلك أحمر أو جافاً.

سرّة الطفل

- يزول الجزء المتبقي القصير والجاف من الحبل السري ذاتياً خلال أسبوعين.
- في حال بدت السرة متسخة يمكن مسحها بنكاشة قطنية رطبة.
- بعد ذلك امسحي السرة وبحذر بنكاشة قطنية جافة.
- قد يخرج أحياناً من السرة قليلاً من الدم والسوائل.
- قد تصدر أحياناً من السرة رائحة كريهة.
- اسئلي ممرضتك في مركز الرعاية الطبية للأطفال في حال خروج دم أو صدور رائحة كريهة من السرة.



صورة: (Berit Höglund)

موت الأطفال الرضع المفاجئ

يموت بعض الأطفال الرضع بشكل مفاجئ في كل عام.

هكذا يمكن تجنب موت الأطفال الرضع المفاجئ:

- عدم التدخين عندما تصبحين أمأ.
- عدم وجود أحداً ما يدخل بالقرب من طفلك.
- نوم طفلك مستلقياً على ظهره. يحتاج الطفل إلى وسادة صغيرة ورقيقة.
- التأكد من عدم وجود غطاء أو بطانية أو وسادة على رأسه عند نومه.
- عدم وضع وجود أية لعبة في السرير أو المهد.
- لمس الطفل بيدك من أجل ألا تكون حرارته مرتفعة.



ما الذي يمكنك فعله في حال بكاء الطفل؟

عندما يبكي الطفل فهو/فهى يحاول/تحاول قول شيئاً ما لك.

ربما يحاول الطفل القول:

- أنا جائع.
- أنا متعب وأريد النوم في سريري.
- أنا لذي ألم في البطن.
- خذني/خذيني في حضنك لأنني أريد أن أكون مع أمي أو أبي.

عندما يبكي طفلك يمكنك تجريب:

- إطعام الطفل.
- تبديل الحفاض.
- لمس الطفل لمعرفة فيما إذا كان ساخناً جداً أم بارداً جداً.
- وضع طفلك على كتفك والطبوبة على ظهره أو مؤخرته بحذر.
- مسك الطفل وتقريبه منك وارجحته بحذر لكن من غير هز أبدأ.
- قد يرغب بعض الأطفال لهاية.

في حال لم يتوقف الطفل عن الصراخ بالرغم من أنك قد جربت كل شيء يمكنك الاتصال بالمرضة في مركز الرعاية الطبية للأطفال أو الذهاب إلى قسم طوارئ الأطفال في المشفى.

في مركز الرعاية الطبية للأطفال مع طفلك

- تتصل بك ممرضة مركز الرعاية الطبية للأطفال عندما تصلوا إلى المنزل قديماً من المشفى.
- تقابلين لأول مرة ممرضة مركز الرعاية الطبية للأطفال في منزلك وتخبرك الممرضة حينها عن مركز الرعاية الطبية للأطفال وتفحص هي صحة طفلك.
- في البداية تتقابلون كل أسبوع.
- يعتبر الذهاب إلى الممرضة في مركز الرعاية الطبية للأطفال مجاناً.
- أسئلي دائماً الممرضة في مركز الرعاية الطبية للأطفال في حال لديك تساؤلاً عن شيئاً ما!
- تفحص الممرضة في مركز الرعاية الطبية للأطفال كيفية تطور طفلك ونموه حتى سن السادسة.
- أحياناً يقوم طبيب الأطفال بفحص طفلك في مركز الرعاية الطبية للأطفال.
- تعطي الممرضة في مركز الرعاية الطبية للأطفال طفلك لقاحات ضد الأمراض الخطيرة.
- يحصل طفلك على أول لقاح عندما يكون عمره ثلاثة أشهر.
- لا يعتبر اللقاح خطيراً بالنسبة لطفلك.

اللقاء الأبوي

- في اللقاء الأبوي تقابلين آباء آخرين وأطفالهم.
- نرحب بوالد طفلك أو الشخص المساعد لك بمرافقتك إلى اللقاء الأبوي.
- أسئلي الممرضة في مركز الرعاية الطبية للأطفال فيما إذا لديهم لقاء أبوياً يمكن لك ولطفلك المشاركة فيه.



مراقبة صحتك لدى القابلة القانونية

- يفضل حجز موعداً مع القابلة القانونية في مركز الرعاية الطبية للأمهات بعد الولادة بشهرين أو ثلاثة أشهر.
- عندئذٍ يمكنكم التحدث عن انطباعاتك عن الولادة.
- يمكن للقابلة القانونية أن تفحص الأجزاء السفلية لترى فيما إذا تم شفاء الجروح.
- يمكنك السؤال عن وسائل موانع الحمل والأمور الجنسية.

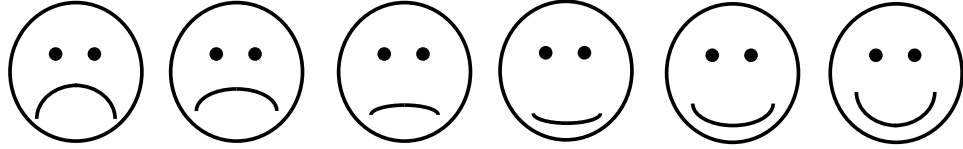


زياراتي مع طفلي إلى مركز الرعاية الطبية للأطفال

تاريخ الزيارة: _____

الوقت: _____

صحتي الآن:



أسئلتني: _____

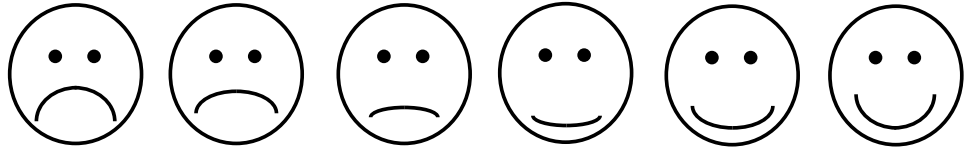
ملاحظات الممرضة: _____

زياراتي مع طفلي إلى مركز الرعاية الطبية للأطفال

تاريخ الزيارة: _____

الوقت: _____

صحتي الآن:



أسئلتني: _____

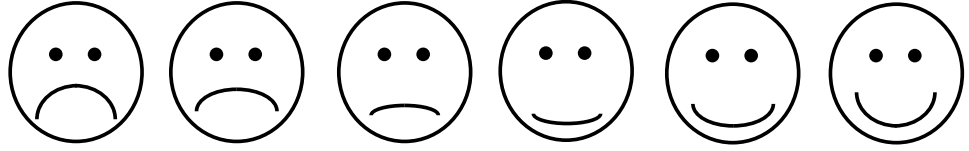
ملاحظات الممرضة: _____

زياراتي مع طفلي إلى مركز الرعاية الطبية للأطفال

تاريخ الزيارة: _____

الوقت: _____

صحتي الآن:



أسئلتني: _____

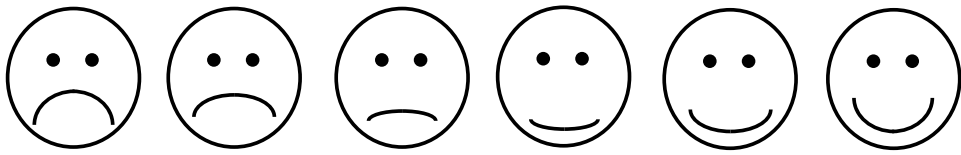
ملاحظات الممرضة: _____

زياراتي مع طفلي إلى مركز الرعاية الطبية للأطفال

تاريخ الزيارة: _____

الوقت: _____

صحتي الآن:



أسئلتني:

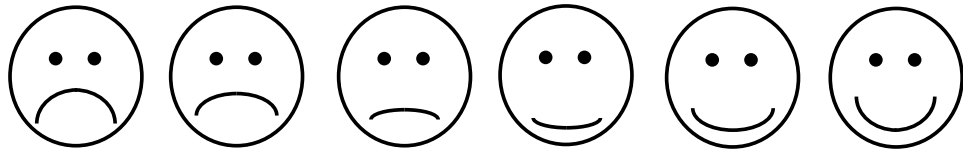
ملاحظات الممرضة:

زياراتي مع طفلي إلى مركز الرعاية الطبية للأطفال

تاريخ الزيارة: _____

الوقت: _____

صحتي الآن:



أسئلتني: _____

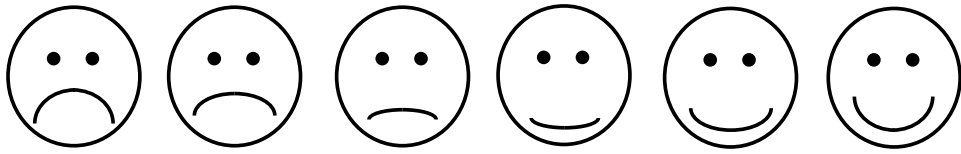
ملاحظات الممرضة: _____

زياراتي مع طفلي إلى مركز الرعاية الطبية للأطفال

تاريخ الزيارة: _____

الوقت: _____

صحتي الآن:



أسئلتني: _____

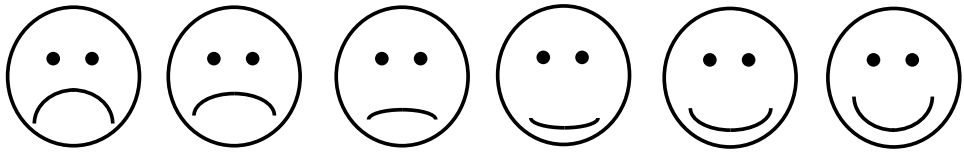
ملاحظات الممرضة: _____

زياراتي مع طفلي إلى مركز الرعاية الطبية للأطفال

تاريخ الزيارة: _____

الوقت: _____

صحتي الآن:



أسئلتني: _____

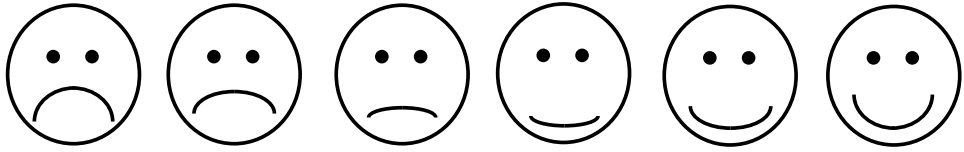
ملاحظات الممرضة: _____

زياراتي مع طفلي إلى مركز الرعاية الطبية للأطفال

تاريخ الزيارة: _____

الوقت: _____

صحتي الآن:



أسئلتني: _____

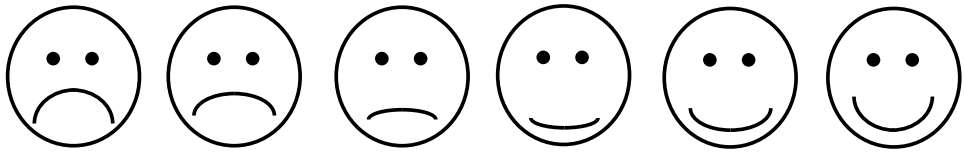
ملاحظات الممرضة: _____

زياراتي مع طفلي إلى مركز الرعاية الطبية للأطفال

تاريخ الزيارة: _____

الوقت: _____

صحتي الآن:



أسئلتني: _____

ملاحظات الممرضة: _____

المراجع: معدل عن "Healthy start for me and my baby 2008" www.healthystart.nst.nu

تقترح وترجمة نص الولادة: (Karin Arvidsson) و (Lina Andersson)، طبائفة القبلة القانونية في جامعة أوبسالا، 2010.

تقترح وترجمة نص الحمل: (Johanna Forss) و (Åsa Hjelm)، طبائفة القبلة القانونية في جامعة أوبسالا، 2012.

تقترح وترجمة نص "الفترة الأولى للأطفال حديثي الولادة": (Nathalie Akerlund) و (Caroline Versfeld)، طبائفة القبلة القانونية في جامعة أوبسالا، 2013.

المشرفة: (Berit Höglund)، قابلة قانونية وذكورة في الطب، جامعة أوبسالا، البريد الإلكتروني: berit.hoglund@kbh.um.se ، هاتف: 070-560 53 50

رئيسات نص "الفترة الأولى للأطفال حديثي الولادة" * (Lulla Ståhl) و (SUF-Kunskapscentrum) 2013

أجز هذا الكتيب بالتعاون بين معهد صحة النساء والأطفال والمشفى الأكاديمي وجامعة أوبسالا و(SUF-Kunskapscentrum) في أوبسالا.

تعديل الكتيب في عام 2013 من قبل (Berit Höglund)، قابلة قانونية وذكورة في الطب، جامعة أوبسالا.



هاتف: 018-611 67 92 زيبزا: (St: Johannsgatan 28f) بريد: (Box 26074, 750 26 Uppsala) www.regionuppala.se/vaf