

# لنتحدث عن الحمل

الطبعة 07 فوز العدالة الصحية  
نشرة إخبارية للتثقيف الصحي

عندما تكتشفين أنك حامل، فمن الطبيعي أن تشعري بالضغط نتيجة كثرة الخيارات التي أمامك. خذي نفسًا عميقًا وحاولي أن تحتفظي بهدوئك. هناك العديد من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في مسيرتك. إذا كان الحمل ممكنا لك أو لأحبائك ، تابعي القراءة للتعرف على خيارات الرعاية الصحية للحمل في مقاطعة إيربي.

## لديكِ خيارات

إذا أصبحتِ حاملًا، فلديكِ خيارات. بغض النظر عن المسار الذي ستختارينه، من المهم أن تختاري مقدم رعاية طبية يمكنك الوثوق به والتحدث معه عن خياراتك.

### ● تربية الأطفال

إن رعاية ما قبل الولادة مهمة لك ولطفلك الذي هو في طور النمو. ركزي على إيجاد مقدم رعاية يمكنك الوثوق به واستكشاف الخيارات المتاحة للولادة. يوجد في مقاطعة إيربي خيارات لمستشفيات و كذلك مراكز ولادة مرخصة.

### ● التبني

يتوفر لك خيار التبني المفتوح والمغلق وداخل الأسرة إذا قررت مواصلة الحمل ولكنك اخترت ألا تربي الطفل. إن رعاية ما قبل الولادة مهمة لك وللطفل الذي هو في طور النمو. ركزي على إيجاد مقدم رعاية تثقين به وابعثي عن مؤسسات التبني في منطقتك.

### ● خيارات أخرى

الإجهاض قانوني وآمن في ولاية نيويورك. يتوفر الإجهاض الدوائي (أو حبوب الإجهاض) والإجهاض الجراحي في مقاطعة إيربي. ركزي على معرفة مدى تقدمك في فترة الحمل. للعثور على خدمات الإجهاض التي تم التحقق منها، زوري الرابط [abortionfinder.org](http://abortionfinder.org)

## الأساسيات

يستغرق الحمل عادة ما بين 38-42 أسبوعًا.

يمكنك استخدام اليوم الأول من آخر دورة شهرية لك لمعرفة مدى تقدمك في الحمل. إذا كنت لا تعرفين، فلا بأس بذلك. يمكن لمقدم الرعاية الصحية أن يستخدم الموجات فوق الصوتية لمعرفة ذلك أيضًا.

### مراحل النمو

التكوّن: بداية الحمل.

### نمو الجنين خلال الحمل لحمل:

الحمل. فترة النمو من التكوّن وحتى الولادة.

### قبل الولادة: خلال الحمل.

### موعد الولادة: تخمين لموعد بدء

المخاض، بناءً على آخر دورة شهرية لك.

### المخاض والولادة: عملية ولادة الطفل.

عقب الولادة أو بعد الولادة: الفترة منذ

الولادة حتى 12 شهرًا بعدها.

تواصل مع خط All-Options Talkline للتحدث مع شخص على دراية بالموضوع: 1-888-493-0092



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

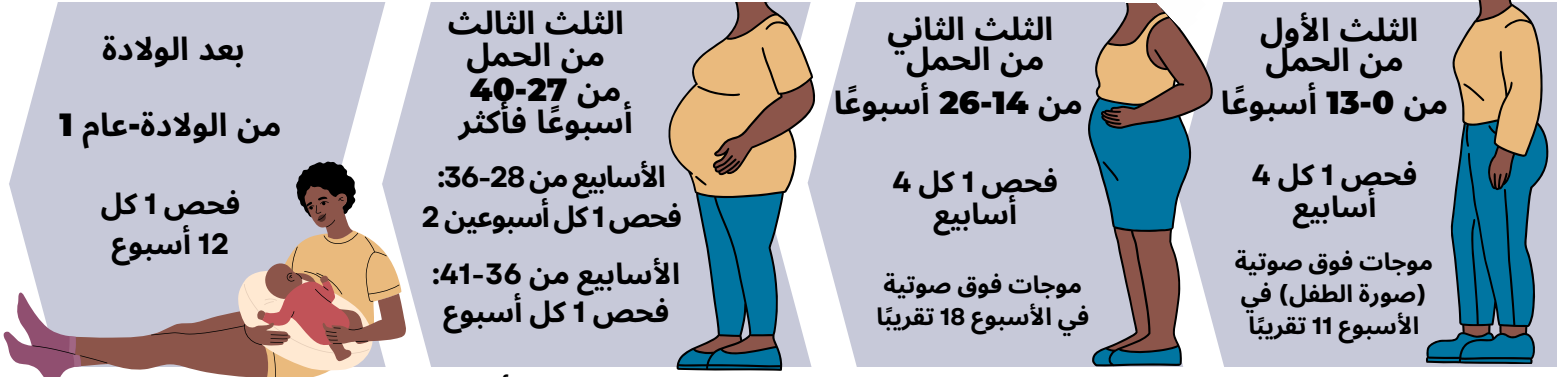
OFFICE OF HEALTH EQUITY

[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)



# إرشادات رعاية ما قبل الولادة

تنقسم مراحل الحمل إلى 3 مراحل كل منها لمدة 3 شهور. سيحدث في جسمك العديد من التغييرات خلال كل مرحلة. رعاية ما قبل الولادة هي رعاية طبية تحصلين عليها أثناء الحمل للتأكد من أن كلا من الوالدة والطفل الذي هو في طور النمو يتمتعان بصحة جيدة والطفل ينمو بشكل طبيعي. رعاية ما قبل الولادة يمكن أن تقي من مضاعفات الحمل أو الولادة، ودخول المستشفى لفترة طويلة، وحتى الموت. **هذه إرشادات عامة**، قد تحتاجين إلى المزيد من الفحوصات المتكررة حسب حالتك الصحية. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا كنتِ تنزفين أو تشبهين في وجود مشكلة ما.



**الحمل يختلف من شخص لآخر. يستمر الحمل عادة من 38-42 أسبوعًا.**  
الحمل كامل المدة: يكون الأطفال في أفضل حالة عندما يولدون خلال الأسبوعين من 39-40.  
الأطفال الخدج أو المبتسرون أو المولودون مبكرًا: أي طفل مولود قبل الأسبوع 39.  
خسارة الجنين: فقدان الحمل بشكل غير مخطط له قبل الأسبوع 20.  
ولادة جنين ميت: فقدان الحمل في الأسبوع 20 أو بعد ذلك.



## طريقة الاستجابة للمخاض تختلف من شخص لآخر.

**الأدوية:** هناك أدوية لتخفيف آلام المخاض وأدوية لبدء المخاض أو تقويته. اسأل طبيبك عن المعلومات قبل موعد ولادتك حتى تتمكني من اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن هذه الأدوية عندما يحين الوقت.  
**طبيعية:** الولادة الطبيعية بدون مسكنات الألم أو التدخلات الطبية الروتينية ممكنة. إذا كنت تريدين ولادة طبيعية، فابحثي عن مقدم رعاية صحية يدعم اختيارك.

## تجربة الولادة تختلف من شخص لآخر.

**الولادة المهبلية (الطبيعية):** يُدفع فيها الطفل خارج الرحم عبر المهبل.  
**الولادة القيصرية:** يُسحب فيها الطفل إلى الخارج من خلال شقوق جراحية في البطن والرحم. يُستخدم التخدير لتخدير النصف السفلي من الجسم.  
**الولادة الطبيعية بعد القيصرية (VBAC):** ولادة طبيعية لشخص خضع لولادة قيصرية في حمل سابق. سيحدد طبيبك ما إذا كنت مؤهلة لها.

## تعرفي فيما يلي على المزيد من مقدمي الرعاية الصحية:

- مدربة ولادة (انظر صفحة 4)
- استشاري رضاعة معتمد
- معلم ولادة
- مقوم عظام
- عامل صحة بالمجتمع
- أخصائي تغذية
- ممرضة ممارسة للأسرة
- طبيب أطفال
- مدربة ما بعد الولادة
- أخصائي اجتماعي
- فني موجات فوق صوتية (سونوغرافر)
- أخصائي وخز بالإبر
- معالج بالتدليك

## مقدمو الرعاية الصحية

### طبيب النسائية والتوليد: طبيب

متخصص في الحمل والولادة. يعالج

طبيب النساء والتوليد الحالات الطبية أثناء الحمل ويقوم بإجراء الجراحة المتعلقة بالولادة. أطباء النسائية والتوليد قد يولدوا الأطفال في المستشفيات أو مراكز الولادة المرخصة. الرعاية النسائية والولادة والتوليد يغطيها ميديكيد والتأمين.

**القابلة أو الممرضة القابلة:** أخصائية صحية مدربة تقدم رعاية طبية أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة. لا يمكن للقابلة إجراء عملية جراحية. يمكن أن تقوم القابلة بتوليد الأطفال في المستشفيات ومراكز الولادة أو تجري ولادة منزلية. تكلفة رعاية القابلة يغطيها ميديكيد وبعض التأمينات.



اقرئي دليلك **لولادة صحية** للحصول على الكثير من المعلومات التفصيلية حول الحمل والولادة وما بعد الولادة. يمكنك الوصول إليه على هذا الرابط:

[www.health.ny.gov/publications/2935.pdf](http://www.health.ny.gov/publications/2935.pdf)

# ابحثي عن مقدم رعاية يستمع إلى المخاوف ويستجيب لها

أنت تستحقين أن تشعرين بالأمان والدعم خلال الحمل



**يجب أن تشعرين بالثقة في أن مقدم الرعاية الخاص بك يستمع إليك ويصدقك ويتخذ إجراءات بشأن أي من مخاوفك أو علامتك أو أعراضك أثناء الحمل وبعده.**

قد تتمكن مدربة الولادة من مساعدتك في التعبير عن مخاوفك. إذا كنت تشعرين أن مخاوفك لا تؤخذ على محمل الجد، فقد تكونين بحاجة إلى العثور على مقدم رعاية جديد. يمكنك العثور على مقدم رعاية جديد في أي وقت أثناء الحمل. تواصل مع مديكيد أو تأمينك الصحي لمعرفة الخيارات المتاحة لك.

## يمكن لأي شخص أن يعاني من مضاعفات أثناء الحمل والمخاض

**يمكنك تجنب بعض مضاعفات الحمل عن طريق الحفاظ على نمط حياة صحي، وتتبع العلامات والأعراض ومشاركة ما تشعرين به مع مقدم الرعاية.**

أي مشكلة صحية جسدية أو عقلية تؤثر على المرأة الحامل أو بعد ولادتها أو على طفلها أو كليهما تسمى مضاعفات. يمكن أن تحدث المضاعفات لأي امرأة، حتى لو كان حملها صحيًا في السابق. إن خطر حدوث مضاعفات يكون أعلى بالنسبة لأي شخص كان يعاني من مشكلة صحية قبل الحمل. من الممكن أن تكون لديك مشكلة صحية لست على علم بها.

المضاعفات الأكثر شيوعًا هي ارتفاع ضغط الدم أو تسمم الحمل وسكري الحمل والولادة المبكرة و خسارة الجنين. من الأمور المهمة الأخرى التي يجب الانتباه إليها انخفاض الوزن عند الولادة، والعدوى، والنزيف، ومشكلات الصحة العقلية، بما في ذلك اكتئاب ما بعد الولادة والذهان. يمكن أن تظهر هذه المضاعفات أثناء الحمل أو المخاض أو بعد ولادة طفلك.

**من المهم مشاركة أي علامات أو أعراض للمضاعفات مع مقدم الرعاية الخاص بك.**

قد يلاحظ أحيانًا وأقرانك علامات أو أعراض قبل أن تلاحظها أنت. تأكدي من أن مقدم الرعاية الخاص بك يأخذ مخاوفك على محمل الجد.

**إذا كنت تعاني من أعراض خطيرة، اتصل بالرقم 911.**

## عوامل الخطر للمضاعفات

ارتفاع ضغط الدم	التدخين
داء السكري	شرب الكحول
السرطان	تعاطي مواد الإدمان
العدوى	مستوى الضغط
العمر	النظام الغذائي
الوزن	الصحة العقلية

## الأكل الصحي يساعد

يحتوي موقع Health.Gov على بعض النصائح البسيطة حول تناول الطعام الصحي بما في ذلك الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الحمل هنا: [bit.ly/pregnancyquicktips](https://bit.ly/pregnancyquicktips)



## يتوفر التثقيف حول الولادة وتربية الأطفال

### الموضوعات التي يجب التعرف عليها:

- الولادة
- الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) للرضع
- الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصدرية
- النوم الآمن
- تربية الأطفال
- تركيب مقعد الأطفال في السيارة
- ضخ الحليب بشكل ناجح
- فطام الطفل

يقدم معظم مقدمي الرعاية الصحية وسائل تواصل بصفوف هامة عن الولادة وتربية الأطفال. يشترط بعض مقدمي الرعاية التثقيف حول الولادة بصفته جزءًا من الرعاية التي يقدمونها أثناء الحمل. تغطي مديكيد ومعظم خطط التأمين رسوم بعض الصفوف الأساسية التي تغطي الولادة والرضاعة الطبيعية. اسألي مقدم الرعاية الخاص بك عن مزيد من المعلومات.

اطلبي من أمينة مكتبة محلية الحصول على كتب حديثة عن الولادة ومصادر موثوقة عبر الإنترنت. مكتباتنا المحلية لديها العديد من الموارد الرائعة.

ناقشي ما تعلمته مع مدربة ولادتك وأي شخص سيحضر ولادتك. شجعي الآخرين على حضور الصفوف الدراسية أيضًا. يجب على أي شخص يعتني بطفلك أن يتعلم الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) للرضع.

## الولادة المبنية على الأدلة

ابحثي عن معلومات تستند إلى الدراسات العلمية الحالية. تصفحي موقع [evidencebasedbirth.com](https://evidencebasedbirth.com)

# مدربات الولادة يحدثن فرقاً



من المهم أن تجدي مدربة ولادة يمكنك التواصل معها. أسألي مدربات الولادة المحتملات عن تدريبهن، وعدد الولادات التي حضرنها والخدمات التي يقدمنها. احجزي مدربة ولادة في أكثر وقت مبكر من الحمل قدر الإمكان.

معاً، ستضعان خطة للولادة وما بعد الولادة تعكس ثقافتك وقيمك واهتماماتك واحتياجاتك. مدربة الولادة موجودة من أجلك في كل خطوة على طول الطريق.

تشير الأدلة إلى أن الدعم من مدربات الولادة قد يكون له صلة بما يلي:

- عدد أقل من تجارب الولادة السلبية
  - انخفاض معدلات الولادة المبكرة
  - مضاعفات ولادة أقل
  - انخفاض مدة المخاض
  - انخفاض في استخدام مسكنات الألم
  - انخفاض عدد الولادات القيصرية
  - درجات APGAR أعلى لحديثي الولادة (درجات على المظهر، النبض، التجهم، النشاط، التنفس)
  - زيادة عدد الأمهات والآباء الذين يرضعون أطفالهم رضاعة طبيعية أو رضاعة صدرية
- إن مدربات الولادة مصدر دعم كبير لك أنت وطفلك.** أسألي مقدم الرعاية الصحية والأفراد في مجتمعك عن خدمة مدربة الولادة المفضلة لديهم .

تتلقى مدربات الولادة تدريباً على تقديم الدعم المعلوماتي والعاطفي والجسدي المستمر للحوامل وأسرهن أثناء الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة. لا تقوم مدربات الولادة بعملية الولادة، ولكن يمكن أن تكون جزءاً من فريق الولادة. خدمات مدربات الولادة تكون إضافية إلى جانب وجود مقدم رعاية صحية. **خدمات مدربات الولادة يغطي تكلفتها ميديكييد والعديد من خطط التأمين.**

تتمتع مدربات الولادة بمهارات ستساعدك أنت وعائلتك على الحصول على تجربة ولادة إيجابية. مدربة ولادتك يمكنها أن:

- تساعدك على خلق بيئة ولادة هادئة لك ولأي شخص يحضر ولادتك
- تقدم التشجيع والمعلومات للتأكد من شعورك بالأمان والدعم في أي قرارات تُتخذ قبل المخاض والولادة أو أثناءهما أو بعدهما
- تستخدم اللمسة المهدئة ومهارات الراحة الأخرى لتقليل الانزعاج والألم أثناء المخاض
- يساعد الشركاء في دعم الوالدين أثناء المخاض
- تكون معك في غرفة الولادة و أثناء المخاض والولادة
- توفر دعم الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصدرية ورعاية ما بعد الولادة وأكثر من ذلك بكثير



إن موقع **Doula Match (إيصالك بمدربة ولادة) الإلكتروني** يتيح لك البحث عن مدربات ولادة عن طريق الرمز البريدي وموعد الولادة والتأمين. ولديهم أيضاً خيارات للبحث عن مدربات ولادة سوداء، من السكان الأصليين و متعددة اللغات. ابحثي عن قائمة مدربات الولادة على هذا الرابط: [loulamatch.net](http://loulamatch.net)

## حدي نواياك: ضعي خطة ولادة

بعض الموضوعات يجب أن تجري البحث عنها وتناقشها مع مقدم الرعاية الخاص بك:

- المخاض في المنزل
- فحوصات المهبل أثناء المخاض
- مراقبة الجنين الإلكتروني
- خيارات تحفيز المخاض قبل مواعيد الولادة وبعدها
- اختبارات عدم الإجهاد
- بضع الفرج (قطع لتوسيع فتحة المهبل)
- خيارات تخفيف الآلام
- أوضاع الولادة والدفع
- الولادات القيصرية: عندما تكون ضرورية
- دعم نفسك في محيط المستشفى
- من المسموح بوجوده في غرفة ولادتك
- وسائل الراحة في غرفة الولادة: كرة الولادة، كرسي الولادة، الدش، الإضاءة، الموسيقى، إلخ.
- ربط الحبل السري بالملقط، وملامسة الجلد للجلد، والاستحمام الأول للطفل، والإجراءات الروتينية الأخرى بعد الولادة

نموذج مجاني لخطة الولادة: [bit.ly/OHEbirthplantemplate](http://bit.ly/OHEbirthplantemplate)

إن خطة الولادة طريقة جيدة لبدء المحادثات مع مقدم الرعاية وفريق الولادة حول نواياك بشأن المخاض والولادة. هناك الكثير من

الخيارات عندما يتعلق الأمر بالولادة. سيساعدك فهم الخيارات على اتخاذ أفضل القرارات لك ولطفلك. تذكري أنك يجب أن تتمتع بالمرونة. ضعي في اعتبارك المشاكل التي قد تظهر. ضعي خطاً بديلة. كل ولادة مختلفة عن غيرها. في بعض الحالات، قد يقترح مقدم الرعاية الصحية لديك أن يحدث تدخل، مثل تحفيز (بدء) المخاض، لمساعدتك على ولادة طفلك بأمان.

**التدخلات هي الإجراءات التي يتخذها مقدمو الرعاية الصحية لمساعدتك في ولادة طفلك. ليست كل التدخلات ضرورية.**

كونك على اطلاع وتخطيطك المسبق سيقول من الضغط الذي قد تشعرين به حول استخدام التدخلات التي لا تشعرين بالراحة معها.





# ليست كل الولادات القيصرية ضرورية

طرق لتقليل خطر إجراء ولادة قيصرية غير ضرورية

في مقاطعة إيربي، تُجرى عملية قيصرية واحدة ضمن كل ثلاث ولادات. في الولايات المتحدة، معدلات الولادة القيصرية أعلى بين الآباء السود، والسكان الأصليين، والآسيويين. تشير الدراسات إلى أن حوالي نصف الولادات القيصرية في الولايات المتحدة غير ضرورية. الجراحة القيصرية ليست ضرورية لمعظم حالات الحمل منخفضة الخطورة. يمكن أن تنطوي الولادة القيصرية غير الضرورية على مخاطر أكبر من الفوائد. بالإضافة إلى ذلك، فالأمهات اللاتي يجرين ولادة قيصرية أكثر عرضة لتكرار الإجراء في حالات الحمل المستقبلية.

إذا أوصى مقدم الرعاية الخاص بك بتحديد موعد لولادة قيصرية، فمن المهم أن تفهمي ما إذا كانت الجراحة ضرورية للغاية. في حالات الطوارئ المحدودة، يمكن أن تنقذ الولادة القيصرية حياة الأم والطفل.

## اسأل طبيبك هذا السؤال: ما الذي يجعل الولادة القيصرية ضرورية لحالتي؟

إذا اقترح مقدم الرعاية الصحية عليك تحديد موعد للولادة القيصرية، اطرحي عليه أسئلة. اطلبي من مقدم الرعاية أن يشرح الأسباب المستندة إلى الأدلة التي تجعل الولادة القيصرية ضرورية لحالتك. مصطلح المستندة إلى الأدلة يعني أن السبب مرتبط بالبحث العلمي الحالي الذي يظهر أن النتيجة تكون أفضل للأم و/أو الطفل إذا أجريت عملية قيصرية بدلاً من الولادة الطبيعية. يمكنك أن تطلبي من مقدم الرعاية الصحية لديك أن يتحدث ببطء ويستخدم لغة بسيطة لمساعدتك على الفهم. إن مهمة مقدم الرعاية الخاص بك هي أن يتأكد من أنك تشعرين بالأمان وتفهمين تمامًا أي مخاطر قد تحدث عند ولادتك.

**حضور صف ولادة يمكن أن يساعدك في الحصول على ولادة طبيعية ناجحة.**

اسأل مقدم الرعاية أو مدربة الولادة عن معلومات حول التثقيف بشأن الولادة. اطلبي من أمينة مكتبة محلية الحصول على كتب عن الولادة وبرنامج تعليمية عبر الإنترنت. تعرفي على أنواع الصفوف التي يغطيها تأمينك أو خطة ميديكيد.

## اختاري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بعناية.

يجب أن يستطيع مقدم الرعاية الخاص بك أن يتحدث عن كيفية دعمه لك لإجراء ولادة طبيعية. ويجب أن يعرف معدلات الولادة القيصرية لديه وأن يكون قادرًا على شرحها لك. إذا تجاهل مقدم الرعاية هذه الأسئلة، فربما من الأفضل أن تعثري على مقدم رعاية جديد.

## احصلي على الدعم أثناء المخاض.

الأمهات التي تتلقى دعمًا مستمرًا أثناء المخاض، من شخص آخر غير العائلة والأصدقاء، تكون أقل عرضة للحاجة إلى إجراءات التدخل مثل الولادة القيصرية. اتصلي بالتأمين الخاص بك لمعرفة ما إذا كان يغطي رعاية مدربة الولادة.

## افهمي مستوى الخطورة في حملك.

إذا كان مستوى الخطورة في حملك منخفضًا، فالولادة القيصرية على الأرجح غير ضرورية. احذري من مقدمي رعاية الذين يسارعون في تحفيز المخاض أو القفز إلى استنتاجات حول إمكانية إنجاب طفل كبير الحجم حتى يبرروا التدخل الجراحي. اسألني عن الدليل الذي يوضح أن الولادة القيصرية ضرورية من الناحية الطبية بالنسبة لحالتك.

## اختيار طبيب الأطفال

طبيب الأطفال هو طبيب يعالج الرضع والأطفال والشباب، وهو يجري الفحوصات السنوية ويقدم التطعيمات والدعم عندما يمرض طفلك، ويقوم بإحالتك إلى أخصائيي الرعاية الصحية عندما يعاني الأطفال من مرض خطير. اختاري طبيب أطفال تثقين به. من الأشياء التي يجب مراعاتها عند البحث عن مقدم الرعاية: موقع المكتب وساعات العمل وخطط التأمين المقبولة وأي من الأطباء يقبلون مرضى جدد.

## اختاري طبيب أطفال قبل أن يولد طفلك.

أحضري المعلومات التالية حول مقدم الرعاية لطفلك معك عند ولادتك:

- اسم مقدم الرعاية
- رقم الهاتف والفاكس
- عنوان المكتب
- البريد الإلكتروني

## التأمين الصحي

**في ولاية نيويورك، جميع الأطفال مؤهلون للحصول على خطة تأمين ميديكيد للأطفال أو تشايلد هيلث بلاس (Child Health Plus).**

تحدد التكلفة (وتسمى أيضًا القسط) حسب دخل الأسرة الشهري وحجم الأسرة. العديد من العائلات في مقاطعة إيربي مؤهلة للحصول على تغطية مجانية. العائلات ذات الدخل المرتفع إلى حد ما تدفع قسطًا شهريًا قدره 15 دولارًا أو 30 دولارًا أو 45 دولارًا أو 60 دولارًا لكل طفل شهريًا، حسب الدخل وحجم الأسرة. بالنسبة للعائلات الكبيرة، تتحدد هذه الأسعار بمقدار التكلفة لثلاثة أطفال.

لا توجد مدفوعات مشتركة للخدمات بموجب خطة Child Health Plus، لذلك لن تضطر إلى دفع أي شيء عندما يتلقى طفلك الرعاية من خلال هذه الخطة. لمزيد من المعلومات، اتصلني بالرقم 1-800-698-4543 أو فضلي بزيارة [nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov)

تأكدي من أن تذكري الأطفال المتوقعين ضمن حجم أسرته.



# الأيام القليلة الأولى بعد الولادة

بمجرد أن يولد طفلك، سيكمل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بعض الإجراءات الأساسية. **فحوصات حديثي الولادة**

## إجراءات غرفة الولادة

إجراءات غرفة الولادة هي خطوات سيتخذها مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للتأكد من أن طفلك سليم ويتمتع بالصحة بعد الولادة.

- **ربط الحبل السري بالملقط.** سيُرَبَط الحبل السري ويُفصل عن المشيمة. يمكنك أن تُوَجَّلي الربط حتى يتوقف الحبل السري عن النبض. سيسقط الجزء المتبقي من الحبل والمربوط بجسم طفلك عندما يلتئم، وذلك بعد أسابيع قليلة من الولادة.
- **الفحص الأساسي.** سيقوم مقدم الرعاية الخاص بك بفحص طفلك بحثًا عن أي مشاكل واضحة.
- **درجة APGAR.** سيقِيم طفلك على أساس المظهر، والنبض، والتجهم، والنشاط، والتنفس وسيعطى درجة. يمكنك أن تسأل مقدم الرعاية الخاص بك عن معنى الدرجة التي حصل عليها طفلك.
- **الوزن والقياس.** سيسجل مقدم الرعاية الخاص بك وزن طفلك وطوله ووقت ميلاده بالضبط في شهادة الميلاد.
- **جرعة فيتامين ك.** جميع الأطفال حديثي الولادة تكون مستويات فيتامين ك عندهم منخفضة قليلًا، وهو فيتامين ضروري لتخثر الدم بشكل طبيعي. تظهر الأبحاث أن جرعة فيتامين ك عند الولادة تحمي طفلك من الإصابة بنزيف خطير يمكن أن يؤدي إلى تلف في الدماغ أو حتى الموت.
- **المضاد الحيوي.** لتقليل عدوى العين، سيحصل طفلك على مرهم أو قطرات مضاد حيوي للعين. يشيع استخدام الأريثروميسين.
- **لقاح التهاب الكبد الوبائي ب** يجب أن يحصل جميع الأطفال على الجرعة الأولى من لقاح التهاب الكبد الوبائي ب في غضون 24 ساعة من الولادة. تقلل هذه الجرعة من خطر إصابة طفلك بعدوى المرض منك أو من أفراد الأسرة الذين قد لا يعرفون أنهم مصابون بالتهاب الكبد الوبائي ب.
- **وضع علامة.** إذا ولدت طفلك في المستشفى، فسيحصل الوالدان والطفل على أساور متطابقة لتمييز طفلك.

فحوصات حديثي الولادة تهدف إلى الكشف عن المشاكل الصحية الخطيرة والنادرة والتي يمكن علاجها في الغالب عند الولادة.

حديثو الولادة المصابون بأحد هذه الاضطرابات قد يبدون بصحة جيدة عند الولادة. وهذا هو ما يجعل تلك الفحوصات مهمة. كلما بدأ العلاج مبكرًا، كانت النتيجة أفضل لطفلك. يساعد الفحص في تحديد ما إذا كانت هناك أي مشاكل صحية. وقد تكون هناك حاجة لمزيد من الاختبارات.

تُجرى هذه الاختبارات عادةً في المستشفى أو في مكاتب الرعاية الصحية في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قد يجري الاختبارات أو يحيلك إلى طبيب أطفال أو أخصائي.

- **فحص دم وخز الكعب.** سيقوم مقدم الرعاية الصحية بوخز كعب طفلك للحصول على بضع قطرات من الدم لفحصها. ويُستخدم الدم للكشف عن 50 اضطرابًا مختلفًا. معظم الأطفال حديثو الولادة لن يعانون من أحد هذه الاضطرابات.
- **فحص السمع.** يتحقق هذا الاختبار من فقدان السمع باستخدام سماعات الرأس وجهاز كمبيوتر لمعرفة كيف يستجيب طفلك للأصوات.
- **فحص القلب.** يفحص هذا الاختبار عيوب القلب الخلقية الحرجة (CHDs أو CCHDs). باستخدام أجهزة استشعار على جلد طفلك، تسمى مقياس التأكسج النبضي، سيفحص مقدم الرعاية الخاص بك كمية الأكسجين الموجودة في دم طفلك.

لمزيد من المعلومات حول فحص حديثي الولادة، مترجم إلى 14 لغة، راجعي موقع إدارة الصحة بولاية نيويورك على هذا الرابط: [bit.ly/NYSDOHnewbornscreening](http://bit.ly/NYSDOHnewbornscreening)



## فيتامين ك: الحقائق

- حتى لو تناولت الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين ك أثناء الحمل، فلا يزال هذا غير كافٍ لمنع نزيف VKDB.
- لن يحتوي حليب الثدي على ما يكفي من فيتامين ك لمنع نزيف VKDB.
- الأطفال الذين لا يحصلون على فيتامين ك عند ولادتهم يكونون عرضة بنسبة 81 مرة أكثر للإصابة بنزيف حاد مقارنة بالأطفال الذين يحصلون عليه.
- جرعة فيتامين ك آمنة. لمزيد من المعلومات، زوري الرابط [bit.ly/CDCvitaminK](http://bit.ly/CDCvitaminK)

- يستخدم جسمك فيتامين ك لوقف النزيف وتكوين جلطات دموية.
- يولد جميع الأطفال بمستويات منخفضة من فيتامين ك.
- لا يستطيع الأطفال إنتاج ما يكفي من فيتامين ك لتكوين جلطات دموية. هذا يمكن أن يسبب نزيف نقص فيتامين ك (VKDB). يمكن أن يؤدي نزيف VKDB إلى تلف في الدماغ أو إعاقة دائمة أو الوفاة.
- إن جرعة فيتامين ك عند الولادة هي أفضل طريقة للتأكد من حصول جميع الأطفال على ما يكفي من فيتامين ك.

# إرشادات رعاية ما بعد الولادة

## خطي مسبقًا للانتقال بسلاسة إلى مرحلة تربية الأطفال

ما بعد الولادة هي الفترة التي تلي الولادة. ويمكن أن تستمر هذه المرحلة حتى عام واحد. من الطبيعي أن تشعرى بالإرهاق خلال فترة ما بعد الولادة. في كثير من الأحيان، يتم التغاضي عن صحة الأم وعافيتها خلال فترة ما بعد الولادة. من المهم أن تخطي مسبقًا لما بعد الولادة. سيساعدك التخطيط المسبق على تقليل التوتر والسماح بالتواصل بشكل أعمق مع مولودك الجديد. كما أن التخطيط المسبق سيسهل الانتقال إلى مرحلة تربية الأطفال.

### ممارسات ستساعدك على الشفاء

الحياة مع مولود جديد مرهقة وغير متوقعة. ضعي أهدافًا لما بعد الولادة تدعم الحصول على أكبر قدر ممكن من الراحة والتغذية.

- **أنشئي شبكة دعم ما بعد الولادة.** فكري في الأشخاص الذين تحبينهم وثقين بهم في حياتك. قبل أن يولد طفلك، اسألي هؤلاء الأشخاص إذا كان بإمكانك الاعتماد عليهم للحصول على المساعدة. دعهم يعرفون نوع المساعدة التي تتقبلينها وكيف يمكنهم تقديم دعمهم.
- **أزمي نفسك بالراحة.** من المهم أن تأخذي قسطًا من الراحة عندما يكون ذلك ممكنًا. إذا كنت تشاركين في تربية الأبناء، فناقشي كيف ستشاركين أنت والشخص الآخر المسؤوليات أثناء الليل. فكري في كيفية الاعتماد على شبكة الدعم الخاصة بك للمساعدة في الحصول على الراحة. فكري في الاستعانة برعاية مدربة ما بعد الولادة.
- **اقبلي الوجبات المجتمعية.** دعي الناس في مجتمعك يطبخون لك. اطببي وجبات غنية بالعناصر الغذائية وسهلة الهضم، مثل اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والمرق والخضروات الورقية والفاصوليا.
- **تحدثي عن صحتك العقلية.** من الطبيعي أن تشعرى بالحزن والتعب والقلق وتقلب المزاج بعد الولادة. تسمى هذه الأعراض أحيانًا اكتئاب ما بعد الولادة، ومن المفترض أن تختفي مع الوقت. تحدثي إلى شخص تثقين به عن مشاعرك. إذا شعرت بالخوف أو الذنب أو الذعر أو خطرت ببالك أفكار مخيفة، تواصلتي مع مقدم الرعاية أو اتصلي أو أرسلتي رسالة نصية إلى الرقم 1-833-943-5746 للتحدث مع شخص.

### موقع MEAL TRAIN الإلكتروني

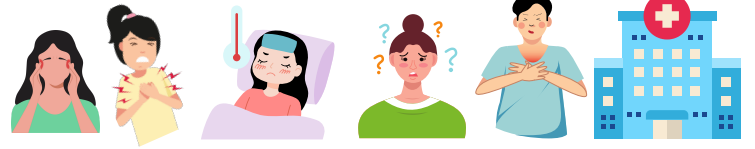
نظّمي وجبات الطعام لنفسك أو لأصدقائك باستخدام هذه الأداة المجانية والبسيطة عبر الإنترنت: [mealtrain.com](http://mealtrain.com)

### الرعاية الصحية بعد الولادة

يوفر معظم مقدمي الرعاية من فحص (1) إلى فحصين (2) بعد الولادة. يجب أن تزوري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في غضون اثني عشر أسبوعًا من الولادة، ولكن أقل من نصف الأمهات تذهب إلى زيارة ما بعد الولادة.

إن زيارة مقدم الرعاية الصحية بعد الولادة من أهم الأوقات التي يمكنك فيها:

- مناقشة تنظيم الأسرة ووسائل منع الحمل
- تقييم الصحة العقلية
- تقييم التعافي الجسدي من الولادة
- ضبط إدارة المشاكل الصحية المزمنة.



### علامات التحذير من المضاعفات

يمكن أن تحدث مضاعفات ما بعد الولادة لأي امرأة، حتى لو كنت قد مررت بفترات صحية فيما بعد الولادة من قبل. اطببي ممن حولك أن يراقبوا علامات المضاعفات عليك ويتفقدوا حالك وصحتك الجسدية والعقلية.

### اتصلي بمقدم الرعاية الخاص بك إذا كان لديك:

- نزيف حاد (أكثر من دورتك الشهرية العادية أو إذا ازدادت سوءًا)
- جلطات دموية بحجم البيضة
- شق (قطع ناتج عن الولادة القيصرية) أو جروح ناتجة عن الولادة الطبيعية تبدو ملوثة أو مؤلمة أو لا تلتئم
- حزن وقلق شديدان يستمران طويلًا بعد الولادة
- ساق أو بطن ساق حمراء أو منتفخة مؤلمة أو دافئة عند لمسها
- درجة حرارة 100.4 فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى
- صداع لا يتحسن بعد تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية
- تغيرات في الرؤية
- ألم أو حرقة عند الذهاب إلى الحمام

### أذهبي إلى غرفة الطوارئ إذا كان لديك:

- نزيف لا يمكنك السيطرة عليه
- ألم في الصدر
- صعوبة في التنفس أو ضيق في النفس
- أفكار حول إيذاء نفسك أو طفلك
- نوبات أو إذا كنت ترين بقعًا

### من المقبول ألا تكوني على ما يرام

تعاني 1 من كل 5 أمهات من اكتئاب ما بعد الولادة (PPD) ومشاكل أخرى في الصحة العقلية بعد الولادة. يمكن أن تؤدي مشاعر الحزن والقلق القوية إلى صعوبة تربية الأولاد والرعاية الذاتية. اكتئاب ما بعد الولادة لا ذنب لك فيه. ولا يجعلك أمًا سيئة. إذا لم تشعرى بأنك على طبيعتك بعد الولادة، فأخبري مقدم الرعاية الصحية أو أي شخص تثقين به. يمكنك أيضًا الاتصال بالخط الساخن الوطني للصحة العقلية للأم أو إرسال رسالة نصية على الرقم 1-833-943-5746





المزيد من المعلومات عبر الإنترنت

# موارد تنظيم الأسرة



## التقدم بطلب للاستفادة من برنامج WIC

سلع غذائية أساسية مدعومة للأشخاص  
المؤهلين من النساء الحوامل وبعد  
الولادة والأطفال حتى سن 5

ملحوظة: لا يتطابق برنامج WIC الجنسية الأمريكية أو رقم الضمان الاجتماعي أو البطاقة الخضراء أو الإقامة القانونية لتلقي المعونات.

الجمعيات الخيرية الكاثوليكية (Catholic Charities) (716) 218-1484  
مواقع في مقاطعة إيري

## دعم رعاية الطفل

معدات الرضاعة والملابس والحفاضات وأكثر من ذلك

cribsforkids.org أسرة للأطفال  
مواقع في مقاطعة إيري، تصفح الإنترنت للحصول على التفاصيل

بنك Every Bottom Covered (716) 896-7021  
بنك حفاضات

مركز مساعدات الأسرة: (716) 892-2172  
خط مساعدة الأسرة على مدار 24 ساعة

مؤسسة Harvest House (716) 824-7818  
مفوضية الأطفال والرضع  
الزيارات عن طريق تحديد موعد فقط

بنك ألبان نيويورك (New York Milk Bank) (212) 956-MILK  
مواقع في مقاطعة إيري (212) 956-6455

عيادة Baby Café USA bit.ly/erienybabycafe  
دعم مجاني للرضاعة الطبيعية  
مواقع في مقاطعة إيري، تتوفر جلسات عن بعد وجلسات متعددة اللغات

## الصحة العقلية للأمهات

الخط الساخن الوطني للصحة العقلية للأمهات مجاني وسري ومتوفر بـ 14 لغة. اتصلي أو أرسلني رسالة إلى الرقم 1-833-943-5746.

اختبارات الحمل وخيارات الاستشارة ومنع الحمل والتثقيف الصحي الجنسي والكثير غير ذلك  
مركز جيسي ناش (Jesse Nash) الصحي (716) 858-2779  
608 William Street  
Buffalo, N.Y. 14206

نوصي بحجز موعد، ولكننا نرحب أيضاً بالزيارات دون موعد

مؤسسة التربية المخططة (Planned Parenthood) (716) 858-2779  
المواقع في بوفالو وسينيكاف الغربية 1-866-600-6886

## دعم ما قبل الولادة وتربية الأطفال

التثقيف حول الولادة وتربية الأطفال، والعاملون الصحيون بالمجتمع، وبرامج الرعاية الميسرة، والإحالات

شبكة بافالو لرعاية ما قبل الولادة والفترة المحيطة بالولادة (716) 884-6711  
(Buffalo Prenatal Perinatal Network)  
625 Delaware Avenue, Suite 410  
Buffalo, N.Y. 14202

منطقة عدم إجهاد الأمهات في دورهام (Durham's) (716) 427-0566  
(Maternal Stress-Free Zone)  
200 E Eagle Street  
Buffalo, N.Y. 14204  
زيارات دون موعد يوم الأربعاء من 7:30-5:30 مساءً

مركز التعليم الصحي لمنطقة إيري نياغرا (716) 835-9358  
ext. 102 (AHEC)  
مشروع المساواة في الميلاد

مركز Jericho Road Community (716) 886-0771  
الصحي مشروع بريسيلا (Priscilla)  
تتوفر خدمات متعددة اللغات ومواقع متعددة

مؤسسة الأمهات ذات البشرة الملونة (716) 245-5394  
(Melinated Moms)  
الدعم المجتمعي، وهناك خيارات متاحة عن بعد.



هذا منشور من

## مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

هذا المنشور متوفر بـ 5 لغات على موقعنا الإلكتروني وفي شكل مطبوع.  
تتمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في أن يتمتع الجميع في مقاطعة إيري بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب إنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيري.

زر الرابط [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

هل تريد أن تعرف المزيد؟

أرسل لنا بريداً إلكترونياً على [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)