



دليلك إلى حمل صحي

تهانينا!

تريد Molina Healthcare مساعدتك في الحصول على حمل صحي. نحن هنا من أجلك في كل خطوة على الطريق!

نحن متاحون عندما تحتاجين إلى الدعم خلال الحمل. يمكنك الاتصال ببرنامج Motherhood Matters على الرقم 891-2320 (866)، بالنسبة لمستخدمي أجهزة الهواتف النصية (TTY: 711) في أي وقت تحتاج فيه إلى المساعدة أو تريد معرفة المزيد.

يرجى الاحتفاظ برقمنا
الهاتف في مكان يسهل
الوصول إليه:
891-2320 (866) الهاتف
النصي (TTY): 711

ما هي المحتويات؟

خطوات الوصول إلى حمل وطفل صحيين

الخطوة 1: البدء مع طبيب ولادة	صفحة 3
الخطوة 2: الحصول على خدمات إضافية لك ولطفلك	صفحة 4
الخطوة 3: خيارات الطعام الصحي	صفحة 5
الخطوة 4: الأسنان واللثة الصحيان	صفحة 7
الخطوة 5: تجنب الخيارات غير الصحية	صفحة 8

الحصول على المساعدة

الحصول على المساعدة بخصوص العادات غير الآمنة	صفحة 11
حماية نفسك وطفلك من العنف المنزلي	صفحة 13
الأشياء غير الآمنة خلال الحمل	صفحة 14

أشياء يجب معرفتها

العلامات التحذيرية	صفحة 15
العلامات النفسية التحذيرية	صفحة 15
الثلاثة أشهر الأولى من الحمل	صفحة 16
الثلاثة أشهر الثانية من الحمل	صفحة 17
الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل	صفحة 18
الاستعداد	صفحة 19

الخيارات لطفلك

طبيب طفلك	صفحة 22
نصائح للسفر الآمن ومقاعد السيارة	صفحة 23
النوم الآمن	صفحة 24
الرضاعة الطبيعية	صفحة 25
الرضاعة الصناعية	صفحة 25

العودة إلى المنزل

دعي جسمك يتعافى	صفحة 26
حزن الولادة أو اكتئاب ما بعد الولادة؟	صفحة 27
جميع الأطفال يكون	صفحة 28
زيارتك بعد الولادة	صفحة 29
لماذا تُعتبر التطعيمات بالغة الأهمية؟	صفحة 30



خطوات الوصول إلى حمل وطفل صحيين

الخطوة 1: البدء مع طبيب ولادة

تحتاجين إلى طبيب ولادة بمجرد أن تعرفي أنك حامل. من المهم بدء رعاية ما قبل الولادة في وقت مبكر والحصول على الرعاية المنتظمة أثناء الحمل. رجاءً التحلي بالانفتاح والأمانة مع طبيب الولادة بشأن تاريخك الطبي وحياتك. وكلما أخطرت طبيب الولادة بمزيد من المعلومات، كان بوسعها تقديم المزيد من المساعدة لك.

هل تحتاجين إلى المساعدة في العثور على طبيب ولادة أو تحديد موعد؟

يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 665-4621-888. إذا رغبت في تغيير طبيب الولادة، يمكننا المساعدة في العثور على طبيب جديد.

ما تتوقعينه أثناء زيارتك الأولى قبل الولادة

سوف تستغرق زيارات المتابعة قبل الولادة وقتًا أقل. سوف يقوم طبيب الولادة أو شخص ما في العيادة بما يلي:

- فحص نبض القلب وضغط الدم ودرجة الحرارة
- إجراء اختبار عينة بول لك
- التحقق من زيادة الوزن
- قياس حجم الرحم (الارتفاع القاعي) لتتبع كيفية نمو طفلك
- الإنصات إلى نبضات قلبك
- السؤال إن كنت تستطيعين الشعور بحركة طفلك
- سحب عينة دم عند الحاجة
- مراجعة العلامات التحذيرية معك

تمثل زيارات المتابعة لطبيب الولادة أهمية بالغة!

يمكن أن تحافظ هذه الزيارات على صحتك وصحة طفلك. يمكن أن يحدد طبيب الولادة مشكلاتك الصحية مبكراً ويعالجها عند توقيع الكشف عليك بانتظام.

ما تتوقعينه أثناء زيارات المتابعة قبل الولادة

سوف تستغرق زيارتك قبل الولادة وقتًا أطول من الزيارات الأخرى. ينبغي لشخص في العيادة أو طبيب الولادة:

- فحص نبض القلب وضغط الدم ودرجة الحرارة
- إجراء اختبار عينة بول ودم لك
- سؤالك عن:
 - حالات الحمل السابقة.
 - أي حالات ولادة سابقة أو أطفال أنجبتهم إذا كانت قد ظهرت عليك مضاعفات خلال حمل سابق، فقد تكونين أكثر عرضة لحدوث مشكلات في حملك الحالي.
 - دورتك الشهرية الأخيرة لتحديد تاريخ الولادة
 - صحتك وصحة والد طفلك وصحة عائلتك.
 - عاداتك واختيارات أسلوب الحياة.
 - أية أدوية تتناولينها. يشمل هذا الأدوية التي تصرف بوصفة طبية وتلك التي تصرف بدون وصفة طبية.
- التحدث إليك بشأن أمور غير آمنة لك وطفلك.
- إجراء فحص للحوض.
- التحدث عن أي مخاطر بالنسبة لك أو لطفلك وطرق علاجها.
- إخبارك بكيفية وتوقيت الاتصال بهم لطرح أية أسئلة أو عرض أي مشكلات خلال الحمل.



كفطلو كل ةيفاضيا تامدخ بلع لوصحلا :2 ةوطخلا

Women, Infants and Children (WIC) هو برنامج فيدرالي يدفع مقابل الأطعمة الصحية والحليب والعصائر خلال الحمل وبعده. يمكن لمستشاري WIC تقديم النصائح إليك حول التغذية والرضاعة الطبيعية.

يرجى الاتصال على 211 للتواصل مع عيادة WIC المحلية في حالة رغبتك في التقدم بطلب. يمكنك كذلك تنزيل تطبيق WICShopper من Apple أو Google Play على هاتفك. يعرض التطبيق كيفية استخدام مزايا WIC.

خدمات الداية

الداية هي شخص غير طبي مدرب لتقديم الدعم والرعاية المفيدة للنساء الحوامل. وهي تقدم الدعم قبل الولادة وفي أثنائها وبعدها. تساعد الداية الحوامل في حقها لاتخاذ خيارات بشأن جسدهن وطفلهن. وقد ثبت أن هذا النوع من الدعم يحقق نتائج ولادة أفضل لكل من الأم والطفل. إذا كنت تود الحصول على دعم من داية، فيرجى مراسلتنا بالبريد الإلكتروني على MHCDoulaSupport@Molinahealthcare.com أو الاتصال ببرنامج

Matters Program على الهاتف (866) 891-2320 النصي (TTY/TDD: 711).



الخطوة 3: خيارات الطعام الصحي

الطريق الأمثل لبدء حياة صحية لطفلك هي عن طريق تناول طعام صحي خلال الحمل. احرص على تناول أطعمة متباينة وذات ألوان مختلفة في كل وجبة. سوف يساعدك هذا في الحفاظ على السائل المحيط بطفلك. سوف يحافظ تناول طعام صحي على صحتك، وهو ما سيعدم صحة طفلك أثناء النمو.



أتناولي خمس إلى ست وجبات صغيرة تتضمن على:

- أطعمة غنية بالحديد (مثل اللحوم الخالية من الدهون، والأطعمة التي تتضمن على كميات إضافية من الحديد مع خضروات داكنة ومورقة). هذه الأطعمة جيدة للقلب والدماغ.
- الخضروات والفاكهة من كافة الألوان (البطيخ والطماطم والفلفل الحلو). تتضمن هذه الأطعمة على البوتاسيوم، الذي يساعد في علاج الشد العضلي، فضلاً عن فيتامينات هامة أخرى.
- الحبوب الصحية والأطعمة الأخرى الغنية بالألياف (مثل خبز الدقيق الأبيض والحبوب الصحية بنسبة 100% والأرز البني والشوفان). تحافظ هذه الأطعمة على حركة الأمعاء وتساعد في الحد من مخاطر البواسير.
- الأطعمة البروتينية (اللحوم الخالية من الدهون، والأسماك، والدجاج والأطعمة المعتمدة من WIC). تساعد هذه الأطعمة الطفل على النمو وتمنحك الطاقة.
- الأطعمة الغنية بالكالسيوم (الحليب منخفض الدسم والزبادي والجبن منخفض الدسم، مثل جبن الريكوتا أو الموزيريلا منخفض الدسم). تمنحك هذه الأطعمة عظاماً وأسناناً صحية.
- كميات صغيرة من الدهون الصحية (الأفوكادو والمكسرات وزيت الزيتون). تمنحك هذه الأطعمة الطاقة.
- يمكن تناول بعض الأطعمة الصحية الخفيفة بين الوجبات (مثل الفشار الخالي من الدهون أو الزبادي منخفض الدهون أو الفواكه والخضروات الخام).

وإلى جانب النظام الغذائي الصحي، تناولي الفيتامينات قبل الولادة كل يوم مع الطعام. إذا كانت فيتامينات ما قبل الولادة تتسبب في شعورك بالمرض، فأخبري طبيب الولادة.



الأطعمة التي ينبغي الحد منها أو استبعادها

تناولها بحد أقصى مرة واحدة في الأسبوع خلال الحمل

- الأطعمة السكرية (الدونات والحلويات والصودا)
- المحليات الصناعية
- الأطعمة الجافة أو اللحوم الحمراء
- البطاطس المقلية
- بطاطس الشيبسي
- التونة المعلبة
- الكافيين (القهوة، الصودا، الشاي، الشوكولاتة).
- الأطعمة الغنية بالأملاح (مثل لحوم الغداء المطهية والأطعمة المعلبة والمجمدة والسريعة)

لا تتناولينها مطلقاً خلال فترة الحمل

- البيرة أو الخمر أو الكحول
- اللحوم غير المطبوخة
- البيض غير المطبوخ (مع جعل صفار البيض لأعلى أو مع قلبه مع جعل الصفار سائلاً).
- السمك غير المطبوخ أو السوشي
- أسماك البحر المشتملة على الرنثيق (سمك السيف أو سمك الذيل أو كينج ماكريل أو القرش)
- الجبن غير المعالج في مصنع ألبان (جبن البقر والماعز والجبن الأزرق والفيتا والبراي)
- العسل الخام
- لحوم الأعضاء مثل الكبد



إذا كانت لديك الرغبة في تناول أشياء غير الأغذية، مثل الأتربة أو الفخار أو الورق، فتحدثي إلى طبيبك الولادة على الفور. يُعرف هذا باسم الوحم ويمكن أن يضر بك أنت وطفلك.



حافظي على إمامة الجسم بصفة منتظمة من خلال تناول ثمانية أكواب من المياه يوميًا على الأقل سعة كل كوب ثماني أونصات.

يمكنك كذلك تناول الحليب وعصير الفواكه الخالص في بعض الأحيان حاولي ألا تتناولي أكثر من كوب واحد من عصير الفواكه والحليب المبستر كل يوم.





الخطوة 4: الأسنان واللثة الصحيان

يمثل الحفاظ على صحة الأسنان واللثة أمرًا بالغ الأهمية بالنسبة لك ولطفلك. إذا كنت حاملاً وتعانين من مرض في اللثة، فيمكن ولادة طفلك في وقت مبكر أكثر من اللازم أو بحجم صغير أكثر من اللازم.

يكون مرض اللثة في بعض الأحيان مؤلماً، لكنه لا يكون كذلك دائماً. قد تكونين مصابة بمرض اللثة لكنك لا تعرفين ذلك.

علامات الإصابة بمرض اللثة

- نزيف اللثة عند تنظيف أسنانك بالفرشاة
- احمرار اللثة أو تورمها أو حساسيتها

إذا ظهرت عليك أي من هذه العلامات بالفعل، فيرجى الحرص على غسل الأسنان بالفرشاة والخيط يوميًا. يرجى زيارة طبيب أسنان لتنظيف أسنانك. تأكدي من إخبار طبيب الأسنان بحملك. من الهام بالنسبة له معرفة إن كنت بحاجة إلى أشعة سينية.

نغطي خدمات تنظيف الأسنان كل ستة أشهر. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على طبيب أسنان، فيرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 665-4621 (888).

الخطوة 5: تجنب الخيارات غير الصحية

التدخين

لا يوجد قدر من التدخين يُعد آمنًا خلال الحمل. يمكن أن يتسبب أي نوع من التدخين في مضاعفات خلال الحمل. يشمل هذا تدخين السجائر أو السيجار أو السجائر الإلكترونية أو الفيب.

عند التدخين خلال الحمل، يحصل طفلك على قدر أقل من الأوكسجين.

يمكن أن يؤدي التدخين إلى زيادة مخاطر إصابة طفلك بما يلي:	يمكن أن يؤدي التدخين إلى زيادة مخاطر إصابتك بما يلي:
<ul style="list-style-type: none">• موت الوليد السريري، أو ما يطلق عليه بمتلازمة موت الجنين المفاجئ/موت الجنين المفاجئ مجهول السبب (SIDS/SUID)• عدوى بالأذنين والرئتين• مشكلات تعلم على مدى الحياة	 <ul style="list-style-type: none">• الإجهاض أو ولادة الجنين ميتًا• ولادة طفلك أسرع من اللازم أو بحجم أصغر من اللازم

لن يؤدي التوقف عن التدخين إلى تحسين صحتك وصحة طفلك فحسب، لكنه سيعمل كذلك على:

- تقليل غثيان الصباح
- توفير المزيد من الأوكسجين لطفلك
- الحد من مخاطر الإجهاض أو ولادة الجنين ميتًا
- الحد من المضاعفات في أثناء الولادة وبعدها
- الحد من مخاطر ولادة طفلك أسرع من اللازم أو بحجم أصغر من اللازم
- تقليل مخاطر موت الجنين المفاجئ/موت الجنين المفاجئ مجهول السبب

الانتكاس

يحدث **الانتكاس** عندما تبدئين في التدخين مرة أخرى بعد التوقف. وهذا وارد الحدوث. يعود الكثير من الناس إلى التدخين مجددًا. تكون أول بضعة أيام هي الأكثر صعوبة. لكن الأعراض التي تشعرين بها بعد التوقف عن التدخين هي علامة على بدء جسمك في التعافي!

تعاملي مع المشكلات لدى ظهورها وكافئي نفسك على النجاح. **ذكرى نفسك بسبب التوقف عن التدخين.** **الإقلاع عن التدخين هو الهدية الأفضل التي يمكن أن تقدمينها لطفلك لم يفت الأوان أبدًا للإقلاع عن التدخين.**

هل تريدين معلومات إضافية حول كيفية الإقلاع؟ يرجى الرجوع إلى الصفحة 12.

التدخين غير المباشر يد ثانية أو يد ثالثة

التدخين غير المباشر "يد ثانية" هو عندما تتواجد بجوار شخص مدخن، وتستنشق الدخان الذي يُخرجه. يمكن أن يتسبب هذا فيما يلي:

- نقص وزن الجنين عند الولادة - ولادة جنين بحجم صغير أكثر من اللازم
- موت الجنين المفاجئ/موت الجنين المفاجئ مجهول السبب
- التهابات الأذن
- مشاكل في الرئة
- السعال
- أزيز الصدر
- زيادة احتمالات زهاب طفلك إلى المستشفى
- علاج الالتهاب الشعبي أو عدوى الالتهاب الرئوي

التدخين غير المباشر "يد ثالثة" هو عندما تلتصق الغازات والجزيئات من أعقاب السجائر على الأسطح، مثل الشعر أو البشرة أو الملابس أو الألعاب أو الأثاث. إذا كنت أو أي شخص يدخل داخل المنزل - **فيجب التوقف عن ذلك!**

لن تعمل المروحة أو معطر الجو على إزالة التدخين المباشر (يد ثانية أو يد ثالثة).



الكحول

لا يوجد قدر من الكحول يُعد آمناً خلال الحمل.

يمكن أن يتسبب أي نوع من الكحول (البيرة والخمر والمشروب الروحي) في مضاعفات خلال الحمل.

إذا تناولت الكحول، فهو يصل إلى طفلك من خلال المشيمة. يمكن أن يلحق التعرض للكحول ضرراً جسيماً بطفلك. يمكنه أن يتسبب فيما يلي:

- تأخير نمو عقل طفلك وجسمه
- زيادة مخاطر حدوث المضاعفات
- التسبب في ولادة طفلك مع متلازمة الكحول الجنينية

يمكن أن يؤدي الكحول ومتلازمة الكحول الجنينية إلى زيادة مخاطر إصابة طفلك بما يلي:

- ولادة طفلك أسرع من اللازم أو بحجم أصغر من اللازم
- المعاناة من أعراض الانسحاب (يجب أن يظل الأطفال في المستشفى عندما تعود الأم إلى المنزل)
- التعرض لعيوب خلقية
- التعرض لمشكلات طبية وتعليمية على مدى الحياة

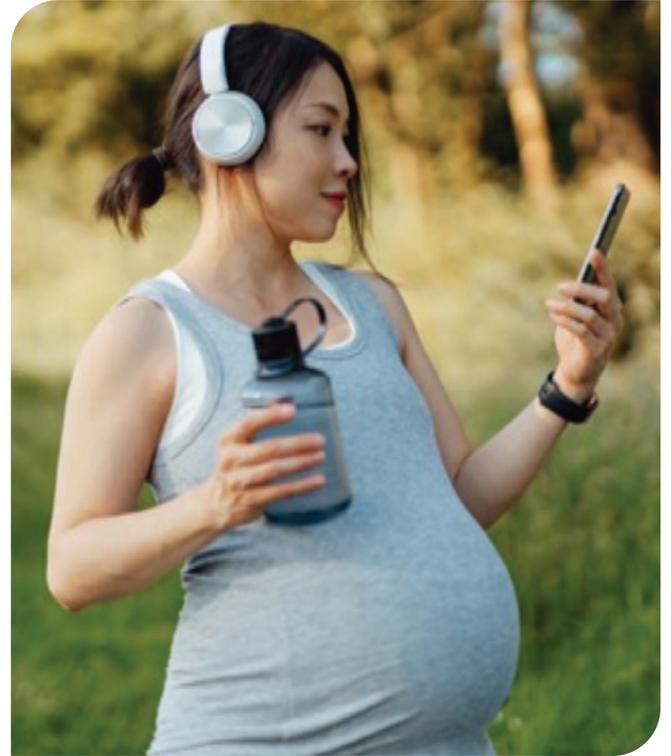
للحصول على المساعدة في الإقلاع عن الكحوليات، يرجى الانتقال إلى القسم التالي.



ممارسة التمارين خلال فترة الحمل

تساعدك ممارسة التمارين المنتظمة في التكيف مع التغييرات في جسمك أثناء الحمل. يمكن لممارسة التمارين مساعدتك في الاسترخاء والاستعداد للمخاض والولادة. تحدثي إلى طبيبك الولادة المعالج لك بشأن أنواع التمارين التي يمكنك القيام بها. وما لم يخبرك طبيبك الولادة بخلاف ذلك، حاولي ممارسة التمارين لمدة 30 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع.

كما أن الأنشطة العامة، مثل المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة، تُعد جيدة بالنسبة لك. تزيد هذه التمارين من معدل النبض وتعمل على تجهيز جسمك وتعزيز قوة قلبك.



وبغض النظر عن التمارين التي تقومين بها، حاولي المشي متى استطعت. يمكنك محاولة:

- المشي خلال وقت الغداء في المنتزه مع صديق/ة إذا كنت تعملين.
- ركن السيارة بعيداً عن مدخل المتجر ومشى المسافة الإضافية عند التسوق.
- صعود السلالم بدلاً من ركوب المصعد متى استطعت.

الماريجوانا

في بعض الدول، أصبح تدخين الماريجوانا قانونيًا. لكن هذا لا يعني أنه آمن لك أو لطفلك عندما تكونين حاملاً - فهو ليس كذلك! لا يوجد قدر من الماريجوانا يُعد آمنًا خلال الحمل!

إذا كنت تخططين للحمل، أو بمجرد أن تعرفي أنك حاملًا، فأنت بحاجة إلى التوقف عن استعمال الماريجوانا (العشب)!

تمر المواد الكيميائية في الماريجوانا، لا سيما THC، من الأم إلى الجنين. يمكن أن تتسبب هذه المواد فيما يلي:

- ولادة طفل بحجم صغير
- انخفاض معدل الذكاء
- ضعف الانتباه
- عدم القدرة على التفكير بشكل طبيعي
- مشكلات سلوكية

إذا كنت تدخين الماريجوانا، فإن المواد الكيميائية تمر من الأم إلى الطفل من خلال حليب الثدي. ويمكن تخزينها في حليب الثدي. وهذا يعني أنها تمر إلى طفلك حتى بعد التوقف عن التدخين. يؤثر التدخين غير المباشر (يد ثانية ويد ثالثة) كذلك على طفلك، مثل تدخين السجائر تمامًا.

يؤدي استخدامه على البشرة أو تناوله أو لمسها إلى نفس المشكلات - لذا فإنك تحتاجين إلى التوقف عن استعماله إذا كنت حاملًا!

الحبوب والأدوية والمواد الأخرى

بعض الأدوية آمنة للاستخدام خلال الحمل، مثل أدوية علاج الحالات طويلة الأجل، مثل الربو ومرض الغدة الدرقية أو داء السكري أو الصرع.

لا تعد كافة العلاجات الطبيعية أو المنزلية آمنة خلال الحمل. يمكن أن تتسبب العلاجات العشبية أو المنزلية والعلاجات العطرية في ضرر لطفلك.

أشياء ينبغي عليك فعلها دائمًا:

- يرجى مراجعة طبيب الولادة قبل تناول أي دواء (بما في ذلك الأدوية العشبية والمنزلية)
- أخبري طبيبك بشأن أية أدوية أو علاجات تحصلين عليها من الأطباء الآخرين



- استخدمتي فقط الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية إذ وافق عليها طبيب الولادة وأستخدامها بأقل قدر ممكن
- استفسري من طبيب الولادة عن المسكنات البديلة بعد الولادة

ما هي متلازمة الامتناع عند الأطفال حديثي الولادة أو متلازمة الأفيون الانسحابية عند حديثي الولادة؟ تظهر متلازمة الامتناع عند الأطفال حديثي الولادة أو متلازمة الأفيون الانسحابية عند حديثي الولادة عندما يتعرض طفلك لأي من هذه الأشياء أثناء الحمل:

- المسكنات (الأفيونية)
 - مضادات الاكتئاب
 - الحبوب المنومة (البنزوديازيبينات)
 - عقاقير الشارع غير القانونية (مثل المواد المخدرة و مواد الانتشاء والكوكايين والهيروين)
- من المهم أن تُطلعي طبيب الولادة إذا ما كنت تتعاطين أي شيء يمكن أن يسبب متلازمة الامتناع عند الأطفال حديثي الولادة أو متلازمة الأفيون الانسحابية عند حديثي الولادة. يمكن أن يؤدي التوقف بسرعة أكبر من اللازم إلى الإضرار بك وبطفلك.

المواد التي يمكن أن تسبب متلازمة الامتناع عند الأطفال حديثي الولادة أو متلازمة الأفيون الانسحابية عند حديثي الولادة يمكنها كذلك أن تزيد من مخاطر:

- الإجهاض أو ولادة الجنين ميتًا
- عيوب خلقية
- ولادة طفلك في وقت أسرع من اللازم أو بحجم أصغر من اللازم
- أعراض الانسحاب
- موت الجنين المفاجئ/موت الجنين المفاجئ مجهول السبب
- مشكلات تعليمية وسلوكية على مدى الحياة

نأ نيدقتعت تنك اذ (CPS) لطفلا ةيامح تامدخب ةناعستالا نكمي كلفط ةيامح نيديرت كنا حاضيل ةالولا بيبط عم ينواعت. نمأ ريغ كلفط

الحصول على المساعدة

الحصول على المساعدة بخصوص العادات غير الآمنة

تزداد احتمالية إقلاعك عن العادات غير الآمنة بمعدل أربع مرات في حالة حصولك على الدعم. يمكنك الوثوق بطبيب الولادة المتابع لك! أخبري طبيب الولادة عن أي عادات غير آمنة تعانين منها واطلبي المساعدة.

كيفية الاستعداد للإقلاع عن تلك العادات

- تجنبني الأشخاص والمواقف التي تجعلك تقومين بتلك العادات
- احرصي على تغيير روتينك بحيث يمكنك تجنب المثيرات
- فكري في الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث إذا واصلت القيام بالعادات غير الآمنة
- فكري في الأشياء الجيدة التي يمكن أن تحدث في حالة التوقف
- اطلبي المساعدة والدعم من أصدقائك والعائلة وطبيب الولادة
- احرصي على إعداد قائمة بالأشياء التي تساعد في تشتيت انتباهك إذا شعرت بالحاجة إلى القيام بتلك العادات. يمكنك:
- التحدث إلى طفلك وإخباره بمدى حبك له، وأنتك تريدين الأفضل له
- ذكي نفسك بالأشياء الجيدة التي يمكن أن تحدث في حالة التوقف
- احرصي على المشي
- ابحثي على الإنترنت عن مقاطع الفيديو الباعثة على السعادة
- أيمكنني ممارسة لعبة على هاتفك الجوال
- اتصلي بصديق باعث على الإيجابية للحصول على الدعم
- انطلقي في رحلة قيادة بالسيارة
- اتصلي بأحد أرقام الهواتف في الصفحة التالية
- امدحي نفسك على التقدم الذي أنجزته حتى الآن
- تعاملتي مع المشكلات كل على حدة أو حتى لمدة ساعة في كل مرة.



نغطي مزايا الصحة السلوكية (النفسية)!



تعدّ خدمات الصحة النفسية لمرضى العيادات الخارجية ميزة خاضعة للتغطية من جانب Molina Healthcare. التصريح المسبق غير مطلوب للوصول إلى خدمات الصحة النفسية. يرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على 665-4621 (888) لمعرفة مقدم رعاية صحية قريب منك. يمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم 891-2320 (866)، بالنسبة لمستخدمي أجهزة الهواتف النصية (TTY: 711) في أي وقت تحتاجين فيه إلى المساعدة. لدينا برامج يمكنها أن تساعدك.

نصائح لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين: اتصلي على Kick It California لخدمات الاستشارات الهاتفية للإقلاع عن التدخين.

خدمات الإقلاع عن التبغ

- اللغة الإنجليزية 8086-300 (800) أو أرسلني رسالة نصية تتضمن عبارة "Quit Smoking" إلى 66819
- الإسبانية: 8191-600 (800) أو أرسلني رسالة نصية تتضمن عبارة "Dejar De Fumar" إلى 66819
- اللغة الصينية: 838-8917 (800)
- اللغة الكورية: 556-5564 (800)
- اللغة الفيتنامية: 778-8440 (800)
- ماضغو التبغ: 987-2908 (800)

خدمات الإقلاع عن تدخين السجائر الإلكترونية

- اللغة الإنجليزية اتصلي على 8273-866 (844) أو أرسلني رسالة نصية تتضمن عبارة "Quit Vaping" إلى 66819
- الإسبانية: اتصلي على 8191-600 (800) أو أرسلني رسالة نصية تتضمن عبارة "No Vapear" إلى 66819

نصائح للمساعدة في الإقلاع عن الكحوليات أو المخدرات أو تعاطي المواد المخدرة أو إساءة استخدامها أو استعمالها

- يرجى الاتصال بخط المساعدة الوطني التابع لـ SAMHSA على الرقم (4357) 800-662-1-HELP للحصول على خدمات معلومات وإحالة علاجية طوال أيام الأسبوع على مدار العام.
- يرجى الاتصال بـ Drug Abuse Hotline California على 289-0879 (844).



احرصي على حماية نفسك وطفلك من العنف المنزلي



لا تكون كافة العلاقات صحية وداعمة. تقع إساءة المعاملة عندما يؤديك شخص ما بأية طريقة. هناك أنواع مختلفة من إساءة المعاملة. يمكن أن تكون إساءة المعاملة عقلية أو نفسية أو بدنية أو جنسية يمكن أن يكون الشخص المتسبب في إساءة المعاملة أي شخص في حياتك.

احرصي على حماية نفسك من إساءة المعاملة - فهذا أفضل شيء لك ولطفلك!

أمثلة على إساءة المعاملة

عندما يقوم احدهم بما يلي:

- الاستهزاء بك أو سبك أو التقليل من شأنك أمام الأصدقاء أو العائلة
- التحكم في أماكن وتوقيتات ذهابك إلى مكان ما
- التحكم في كيفية حصولك على الطعام أو المال أو النوم أو المصادر الأخرى
- إبعادك عن الأصدقاء أو العائلة
- لومك على ما يشعر به من إحباط أو غضب
- اتهامك بعدم الأمانة
- تهديدك أو العائلة
- المطالبة بمعرفة أماكن تواجدك طوال الوقت
- إتلاف الأشياء المفضلة لديك
- دفعك أو لطمك أو صفعك أو قذف الأشياء تجاهك
- ركلك أو خنقك
- ترك علامات أو رضوض عليك
- إرغامك على القيام بأشياء لا ترغبين في القيام بها، بما في ذلك الأفعال الجنسية

كيفية التعامل مع إساءة المعاملة:

- في حالة تعرضك لإساءة المعاملة، فلا تخفي ذلك. لا يمكن لأحد مساعدتك إذا لم يكن يعرف بالأمر.
- لا تخش من طلب المساعدة. يحق لك ولطفلك الشعور بالأمان!
- تحدثي إلى شخص تثقين به، مثل طبيب الولادة أو أحد أفراد العائلة أو صديق أو اتصلي بأحد الأعضاء في هذه الصفحة.

أشياء يجب معرفتها:

- تعرفي على طريقة خروجك بسرعة من المنزل من خلال الأبواب والنوافذ.
- أخبري أحد الجيران الموثوقين بما ينبغي فعله، مثل الاتصال بالشرطة، في حالة حدوث شيء ما.
- تعرفي على المكان الذي ينبغي عليك الذهاب إليه إذا توجب عليك المغادرة.
- يتعرض أطفالك لاحتمالات مرتفعة من إساءة المعاملة من نفس الشخص الذي يسيء معاملة أمك. كما أن المخاطر تكون أعلى إذا لم يكن شريكك هو والد الطفل.
- يواجه الأطفال في المنزل الذي يشهد حالات إساءة المعاملة احتمالات أكبر لكي يسيئوا المعاملة أنفسهم فضلاً عن مواجهة مشكلات في تعاطي المخدرات أو شرب الكحوليات في مرحلة متأخرة من الحياة.

إساءة المعاملة ليست خطأك. وأنت لست وحدك. المساعدة متوفرة!

من يمكنني الاتصال به للحصول على المساعدة؟

يمكنك الاتصال بـ National Domestic Violence Hotline على الرقم (800) 799-SAFE (7233) أو إرسال "START" إلى 88788. إذا لم تعرفي ما ينبغي عليك فعله أو إذا تعذر عليك المغادرة، فيرجى الاتصال على 911!



لماذا؟	غير آمنة
<p>يمكن أن تحمل القطط طفيليات قد تتسبب في داء المقوسات الذي قد يضر بطفلك.</p>	<p>استخدمي قنأًا وقفازات إذا تعين عليك تغيير أو تنظيف صندوق مخلفات القطط.</p> 
<p>فاستخدام الشطاف قد يؤدي إلى إزالة بكتيريا نافعة ويزيد من مخاطر العدوى الخميرية. كما يمكن أن يتسبب في عدوى لطفلك.</p>	<p>تجنبي استخدام الشطاف.</p> 
<p>إذ يمكن أن تصابي بالمرض.</p>	<p>تجنبي الاقتراب من المرضى.</p> 
<p>تمثل هذه الأشياء خطورة خلال الحمل. يمكن أن تتسبب هذه المواد في خروج المشيمة عن الرحم (انفصال المشيمة): ويمكن أن يهدد ذلك حياتك وحياة طفلك.</p>	<p>تجنبي استخدام أحواض المياه الساخنة أو غرف البخار أو الساونا.</p> <p>إذا كنت تقومين بأنشطة قاسية عالية التأثير، فيرجى التحدث إلى طبيبك بشأن كيفية القيام بالنشاط بأمان.</p> 
<p>يمثل الرصاص ضررًا عليك وعلى جنينك. يمكن أن يؤدي الرصاص إلى الولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة أو مشكلات سلوكية لدى الأطفال. يمكنك تمرير الرصاص إلى طفلك من خلال حليب الثدي. وليس هناك مستوى آمن من الرصاص. يرجى غسل اليدين قبل الأكل. تناول وجبة صحية غنية بالكالسيوم والحديد للمساعدة في الحد من امتصاص الرصاص في الجسم.</p>	<p>تجنبي التعرض للرصاص. تجنبي التعرض للطلاء أو الغبار من المنازل المبنية قبل عام 1978.</p> 

العلامات التحذيرية

العلامات النفسية التحذيرية

تمثل طريقة تفكيرك وشعورك جزءاً من صحتك. إن الحصول على عقل وعواطف صحية يمثل أهمية بالنسبة لك ولطفلك. تعاني معظم الحوامل من تغيرات مزاجية خلال الحمل وبعد الولادة.

تحدثي إلى طبيب الولادة في الحالات التالية:

- الشعور بالحزن معظم الوقت أو في حالة استمراره لمدة أسبوعين على الأقل
- إذا كان لديك تاريخ من الاكتئاب أو القلق
- إذا ظهرت عليك أي أعراض جديدة للاكتئاب أو القلق

تواجه الأم التي تعاني من مشكلات في الصحة النفسية مخاطر أكبر للإصابة بمضاعفات الحمل. يمكن أن تعرضك هذه المضاعفات أنت وطفلك للخطر.

أنت لست وحدك! يمكنك رغم ذلك الحصول على حمل صحي في ظل احتياجات الصحة النفسية. تجنبي إخفاء ما تشعرين به. يمكن أن يساعدك شخص ما عندما يعرف أنك بحاجة إلى ذلك.

عندما تحتاجين إلى الدعم، فنحن متوافرون. يمكنك الاتصال ببرنامج Motherhood Matters على الرقم 891-2320 (866)، بالنسبة لمستخدمي أجهزة الهواتف النصية (TTY: 711). لدينا برامج يمكنها أن تساعدك.



ما هي العلامات التحذيرية لحدوث مشكلة خلال الحمل؟

- الانقباضات المنتظمة - عندما تشعرين بأن بطنك تشتد مثل الكرة. يمكن أن تتعرضي لانقباضات مع ألم أو بدونه.
 - نزيف مهبلي
 - ظهور الدم - مخاط مع أشرطة دم صغيرة (وهذا طبيعي بعد الأسبوع 37)
 - خروج سائل من المهبل
 - خروج إفرازات مهبلية يتغير لونها أو رائحتها أو مقدارها
 - حدوث آلام في أسفل الظهر
 - ظهور ضغط في منطقة الحوض أو ضغط بين الساقين أو في الفخذين
 - عدم تحرك طفلك بالقدر المماثل لما سبق أو توقفه عن التحرك
 - ألم المعدة مع إسهال أو بدونه
 - الانقباض الذي يشبه الدورة الشهرية
 - الشعور بالحرقة أو الألم عند التبول
 - الشعور بالدوار أو الإغماء
 - عدم وضوح الرؤية أو ظهور نقاط أو حدوث تغيرات أخرى في الرؤية
 - صداع لا يزول
 - القيء أو الإسهال الذي لا يتوقف
 - الرعشة أو الطفح أو الحمى
 - التورم المفاجئ في وجهك أو يديك
 - الزيادة المفاجئة في ورم قدميك أو ساقيك
- إذا ظهرت عليك أي من العلامات التحذيرية التالية أو إذا كنت لا تشعر بأنك على ما يرام، فيرجى الاتصال بطبيب الولادة على الفور! قد يرغب طبيب الولادة في رؤيتك أو إرسالك إلى المستشفى.

الثلاثة أشهر الثانية من الحمل (الأسابيع من 13 إلى 26 | الأشهر من 4 إلى 6)

- سوف يرغب طبيب الولادة في رؤيتك كل شهر.
- قد تكونين جاهزة لارتداء ملابس الأمومة.
- سوف يجري طبيب الولادة لك أشعة فوق صوتية (باستخدام موجات صوتية) للبحث عن أعضاء طفلك والتأكد من نموها بشكل صحيح.

إليك ما يمكنك توقعه:



- سوف يقوم شخص ما بسحب دمك لإجراء اختبار للتحقق من مخ طفلك والحبل الشوكي. يُطلق على هذا ألفا فيتو بروتين.
- سوف تخضعين لاختبار تحمل الجلوكوز. يُستخدم ذلك لمعرفة كيف يسيطر جسمك على مستوى السكر في الدم بعد أن أصبحت حاملاً. يتم ذلك عادة في الأسابيع من 24 إلى 28. إذا كان لديك تاريخ من الإصابة بداء السكري، فقد يجري طبيب الولادة ذلك الفحص في الأسابيع من 13 إلى 14.
- يجب عليك الامتناع عن تناول أو شرب أي شيء بعد منتصف الليل قبل الاختبار.
- سوف يسحب المعمل عينة دم بعد أن تتناولي محلول جلوكوز.
- قد يرغب طبيب الولادة في إجراء اختبارات أخرى لك. وسوف يشرح لك الاختبارات التي ينبغي لك القيام بها ويطلب إذنك ويخبرك بسبب رغبته في إجراء الاختبارات.
- **ما زال الوقت مبكراً للغاية على الولادة.** اتصلي بطبيب الولادة إذا ظهرت عليك أي من العلامات التحذيرية! إذا لم تكوني متأكدة إذا كان شيء ما يمثل علامة تحذيرية، فاتصلي بخط الاستشارات التمرضية على مدار 24 ساعة على: اللغة الإنجليزية 8750-275 (888)، اللغة الإسبانية: 3537-648 (866) وبالنسبة لمستخدمي الهاتف النصي (TTY/TDD)، يمكنهم الاتصال على: 711.
- اشربي ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء كل يوم.
- بينما تكبر بطنك، فسوف تفقدين توازنك. توخي الحذر عند استخدام أحواض الاستحمام والسلالم.
- تحدثي إلى طبيب الولادة بشأن معرفة فصول ما قبل الولادة والاشتراك فيها.
- استفسري من طبيب الولادة عن توقيت وكيفية بدء تتبع تحركات طفلك.

الأسئلة والملاحظات بشأن الثلاثة أشهر الثانية من الحمل:



الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل (الأسابيع من 27 إلى 40 | الأشهر من 7 إلى 9)

- إذا لم تكوني قد خضعت لاختبار تحمل الغلوكوز بعد، فسوف يحدد طبيب الولادة اختبارًا لك.
- تحدثي إلى طبيب الولادة بشأن معرفة فصول ما قبل الولادة والاشتراك فيها.
- تحتاجين إلى زيارتين خلال الشهرين السابع والثامن من الحمل.
- تحتاجين إلى زيارات أسبوعين خلال الشهر التاسع من الحمل.
- إذا تعرضت لمضاعفات خلال الحمل، فقد يراك طبيب الولادة بوتيرة أعلى ويجري اختبارات إضافية. تمثل هذه الزيارات أهمية بالنسبة لك ولطفلك.
- سيقوم طفلك بالركل والتمدد والاستجابة للضوء والأصوات، وسيبلغ وزنه حوالي خمسة إلى ستة أرطال.
- قد يجري طبيب الولادة مسحة لرحمك في الأسبوع 36. يتيح ذلك التأكد من عدم وجود أي عدوى يمكن أن تكون غير آمنة بالنسبة لطفلك خلال الولادة. قد لا تعرفين أنك مصابة بعدوى.
- إذا كنت تعتقدين أنك تعانين من انقباضات، فقد يرغب طبيب الولادة المتابع لك في فحص عنق الرحم (فتحة الرحم_المهبل).
- إذا ظهرت عليك أعراض المخاض أو أي علامات تحذيرية، فيرجى الاتصال بطبيب الولادة على الفور إذا لم تكوني متأكدة إذا كان شيء ما يمثل علامة تحذيرية، فاتصلي بخط الاستشارات التمريضية على مدار 24 ساعة على: اللغة الإنجليزية: 8750-275 (888)، اللغة الإسبانية: 3537-648 (866) وبالنسبة لمستخدمي الهاتف النصي (TTY/TDD)، يمكنهم الاتصال على: 711.
- يمكن أن يستمر الحمل الصحي أكثر من 40 أسبوعًا. في حالة حدوث ذلك، فقد تقومين بالزيارة مرتين في الأسبوع.

الأسئلة والملاحظات بشأن الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل:

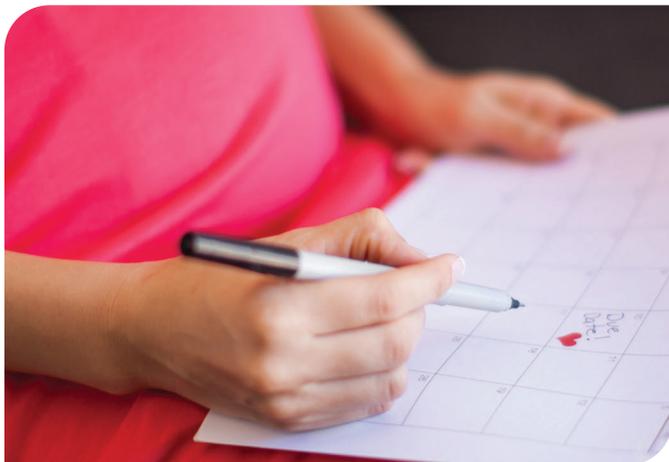




الاستعداد للولادة

طرق الاستعداد والأشياء التي يجب معرفتها

- قومي بإعداد حقيبة للمستشفى خلال الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل.
- في حالة تعرضك للمخاض بمفردك ولم تحدث انقباضات بشكل متكرر بما فيه الكفاية أو لم يتسع عنق الرحم، فقد يعطيك طبيب الولادة أدوية للمساعدة في بدء المخاض.
- قد يقرر طبيب الولادة بدء المخاض بالنسبة لك. يُطلق على هذا تحفيز المخاض. وتتلخص بعض الأسباب وراء ذلك فيما يلي:



- تجاوز تاريخ الولادة
- ارتفاع ضغط الدم أكثر من اللازم
- إذا كنت تعاني من مشكلات صحية أخرى
- خروج المياه، لكن مع عدم بدء المخاض
- إذا كان طفلك يعاني من مشكلات صحية
- يكون المخاض مبكرًا في الحالات التالية:
- سقوط أو نزول الطفل (سقوط طفلك أو استقراره في موضع أكثر عمقًا بالحوض)
- ظهور الدم (مخاط مع أشربة دم)
- زيادة في الطاقة (نوبات طاقة)

تقلصات براكستون هيكس مقابل المخاض الحقيقي

هناك فرق بين آلام المخاض الخاطيء (براكستون هيكس) والمخاض الحقيقي. يمنحك المخطط في هذه الصفحة كافة التفاصيل!

المخاض الحقيقي	المخاض الزائف (براكستون هيكس)
<ul style="list-style-type: none">• الانقباضات المنتظمة• تزداد قوة• تزداد وتيرتها• قد تبدأ في الظهر وتحيط بطنك• لا تختفي عند شرب الماء أو السير أو تغيير الوضعيات• اتساع عنق الرحم	<ul style="list-style-type: none">• الانقباضات غير المنتظمة• لا تزداد قوة• لا تزداد وتيرتها• تختفي عند شرب الماء أو السير أو تغيير الوضعيات

اتصلي بطبيب الولادة على الفور إذا ظهرت عليك أي من علامات المخاض قبل 37 أسبوعًا!

أشياء يجب معرفتها:

- في حالة خروج المياه، فقد تكون كمية صغيرة من الماء أو دفقة ماء. يمكن أن كون المياه صافية أو خضراء أو صفراء أو ممزوجة بالدم. اتصلي بطبيب الولادة على الفور واذهبي الى المستشفى مباشرة. تجنبي الاستحمام أو إدخال سداة قطنية.
- إذا كنت تعتقدين أنك في حالة مخاض، فابدئي في تحديد توقيت الانقباضات واتصلي بطبيب الولادة. سوف يستفسر منك عن الانقباضات.
 - ستحتاجين إلى شيء ما لتسجيل الوقت، مثل هاتفك الجوال.
 - احرصي على تحديد توقيت انقباضاتك من وقت بدء الانقباض وحتى بدء الانقباض الذي يليه. يوضح لك هذا مدى وتيرة هذه الانقباضات.
 - احرص على حساب توقيت كل انقباض من البداية وحتى النهاية. يوضح لك هذا طول كل انقباض.
 - **تجنبي القيادة بنفسك** إلى المستشفى إذا كنت في حالة مخاض. اطلبي من صديق أو أحد أفراد العائلة القيادة بك واحرصي على ربط حزام الأمان. إذا لم يكن هناك من يقود بك، فاتصلي على 911.
 - اذهبي مباشرة إلى المستشفى في حالة خروج الماء، أو تعرضك لنزيف شديد في المهبل أو إذا لم تشعري بحركة طفلك.

وقت التعافي

يومان بعد الولادة الطبيعية (المهبلية):

- سوف يبدأ طاقم العمل التحقق من العلامات الحيوية بانتظام ويوضح لك كيفية الاعتناء بنفسك. يشمل هذا استخدام كمادات ثلجية وحمام القعود ورذاذ التخدير ومسكنات الألم.
- سوف يعطيك طاقم العمل بنود الرعاية الشخصية التي تصطحبها معك إلى المنزل.

بعد أربعة أيام من العملية القيصرية:

- سوف يبدأ طاقم العمل التحقق من الجرح والعلامات الحيوية بانتظام ويوضح لك كيفية الاعتناء بنفسك. في حالة قيامك بالدفع قبل الجراحة، سوف يظهر لك شخص ما كيفية الاعتناء بمنطقة المهبل.
- سوف يعطيك طاقم العمل بنود الرعاية الشخصية التي تصطحبها معك إلى المنزل.
- يمكن أن يظل معك طفلك في الغرفة:
- سوف يظهر لك الطاقم والممرضة كيفية الاعتناء بطفلك. يشمل هذا التغذية والنوم الآمن ورعاية الحبل السري واستحمام الطفل.
- سوف يعطيك طاقم العمل بنود الرعاية الشخصية التي تصطحبها معك إلى المنزل.

الولادة الطبيعية (المهبلية)

- تحدث عندما يمر الطفل من المهبل أو قناة الولادة.
- تلد معظم النساء ولادة طبيعية.
- ستعمل الانقباضات خلال المخاض على توسيع عنق الرحم إلى حين فتحه أو اتساعه بشكل كامل. ستدفعين طفلك خارج المهبل.

الولادة القيصرية

- تحدث عن ولادة الطفل من خلال الجراحة. يولد طفلك من خلال شق يقوم به طبيب الولادة في بطنك ورحمك.
- يتعذر أحياناً ولادة طفلك بأمان من خلال المهبل، ويلزم إجراء عملية قيصرية. يمكنك تحديد موعد ذلك ومعرفة الوقت قبل الأوان.
- في حالة وقوع شيء غير مخطط له أثناء المخاض، فقد تحتاجين إلى عملية قيصرية. تتمثل بعض أسباب العملية القيصرية غير المخطط لها فيما يلي:
 - استمرارك في وضع المخاض لفترة أطول من اللازم أو عدم اتساع عنق الرحم
 - عدم تحملك أو تحمل طفلك للمخاض (الاضطراب) إذا خضعت لعملية قيصرية:

- قد يتعذر عليك الإمساك بطفلك على الفور
- قد تقوم الممرضة أو طبيب الأطفال باصطحاب طفلك إلى الحضانة لمراقبته عن كثب لبضع ساعات
- وبمجرد اكتمال الجراحة، فسوف تنتقلين إلى غرفة الإفاقة
- عندما تكونين في غرفتك العادية، سوف تقوم الممرضة أو طبيب الأطفال بإحضار طفلك إليك

الولادة الطبيعية بعد الولادة القيصرية

- يحدث هذا عند ولادة طفل سابق ولادة قيصرية، لكن مع ولادة الطفل الحالي ولادة طبيعية.





الخيارات لطفلك

طبيب طفلك

- طبيب الأطفال هو طبيب يهتم بالأطفال من الولادة وحتى مرحلة البلوغ المبكرة.
- مقدم الرعاية الأولية للعائلة هو طبيب يوفر الرعاية من الميلاد وحتى عمر أكبر.
- يعد اختيار طبيب طفلك أو طبيب الأطفال أو مقدم الرعاية الأولية للعائلة قرارًا بالغ الأهمية. تريدان أن تسعدي باختيارك وتثقي في الرعاية التي يقدمونها.
- ستحتاجين إلى اختيار طبيب الأطفال قبل الولادة والتأكد من قبوله لمرضى جُدد. سوف يحتاج طفلك إلى زيارة طبيب الأطفال بعد فترة وجيزة من الولادة.
- إذا كان لديك أطفال بالفعل وكنت سعيدة بالطبيب المعالج لهم، فيمكنك اصطحاب طفلك الجديد إلى نفس الطبيب.
- استفسري من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران أو زملاء العمل عن أطباء يروقون لهم ويثقون بهم. يمكن أن يساعدك طبيب الولادة كذلك في اختيار أفضل طبيب لطفلك.
- يمكنك زيارة العيادة ومقابلة الطبيب قبل اتخاذ القرار. اتصلي بالعيادة واستفسري عن جولة تفقدية واطرحي الأسئلة من قبيل:
 - ما هي ساعات عملكم؟
 - ما الذي ينبغي لي فعله إذا تعرض طفلي لحالة طارئة؟
 - من سيهتم بطفلي عندما يكون الطبيب غير متاح أو خارج المدينة؟
 - ما المستشفى أو غرفة الطوارئ التي يستخدمها الطبيب؟
 - ما نوع الدعم الذي تحصلين عليه إذا كنت تريدين الإرضاع رضاعة طبيعية؟
- **إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على طبيب أطفال، فيُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 665-4621 (888). يمكننا أن نقدم لك قائمة بالأطباء الذين يقبلون المرضى الجدد وأن نساعدك في اختيار طبيب.**

نصائح للسفر الآمن ومقاعد السيارة

- عندما يكون طفلك مستعدًا للخروج من المستشفى، ستحتاجين إلى مقعد سيارة.
- احرصي دائمًا على قراءة التعليمات الخاصة بمقعد السيارة. تعرفي على كيفية تثبيت المقعد بشكل صحيح وكيفية تأمين طفلك في المقعد. يجب عليك تركيب المقعد قبل أن تتمكني من اصطحاب طفلك إلى المنزل.
- إذا لم تكوني متأكدة بشأن كيفية تركيب مقعد السيارة، فيرجى الاتصال بالشرطة المحلية أو محطة إطفاء الحريق أو الإدارة الصحية. وسوف يقومون بالتحقق من مقعد السيارة مجانًا.
- احرصي دائمًا على وضع مقعدة السيارة في المقعد الخلفي.
- يجب أن يكون وجه الرضيع مواجهًا لخلف السيارة إلى حين بلوغهم العامين.
- استفسري عن قواعد استخدام مقعد السيارة في وسائل النقل العام.
- في حالة اقتراضك مقعد سيارة مستعمل أو شرائه:
 - تحقققي مع الشركة المصنعة بشأن أي حالات استدعاء مرتبطة بالسلامة.
 - تأكدي من عدم تعرضه لأي حادث في السابق.
 - لا تستخدم المقعد في حالة انتهاء مدة صلاحيته.
- عندما يكون الجو باردًا بالخارج، فقومي بربط طفلك في مقعد السيارة أولاً. ثم احرصي على تغطيته ببطانية. سيتيح لك هذا التأكد من إحكام ربط الأشرطة حول الطفل. من غير الآمن استخدام بطانية أو معطف ضخم بين الطفل والأشرطة.





النوم الآمن

يحدث موت الجنين المفاجئ/موت الجنين المفاجئ مجهول السبب عندما يموت الأطفال الرضع خلال النوم ويكون ذلك هو السبب الرئيسي لوفاة الأطفال الرضع بين عمر شهر واحد وسنة واحدة. تحدث العديد من الوفيات بسبب بيئات النوم غير الآمنة.

نماذج لبيئات النوم

النوم غير الآمن - يرجى عدم القيام بهذا ابداً!	النوم الآمن - يرجى القيام بهذا دائماً!
<ul style="list-style-type: none"> • لا تضعي طفلك بحيث ينام على بطنه. • لا تستخدمى بطانات أو تضعي بطانيات أو وسائد أو ألعاب أو حيوانات محشية في منطقة نوم طفلك. • لا تستخدمى سرير أطفال فات تاريخ صلاحيته أو غير معتمد • تجنبي النوم مع طفلك (النوم المشترك أو مشاركة السرير)، أو لا تدعي أي شخص ينام مع طفلك. • لا تدعي طفلك ينام على سرير بالغين أو كنية أو وسادة أو أي سطح ناعم آخر، أو في مقعد نطاط أو حامل أو سرير متأرجح. يمكن أن يختنق الأطفال في هذه الأماكن. في حالة نوم طفلك في أحد هذه الأشياء، فقمي بتحريكه إلى منطقة نوم آمنة. • تجنبي التدخين خلال الحمل أو السماح لأي شخص بالتدخين حول طفلك. 	<ul style="list-style-type: none"> • عندما يحين الوقت للنوم، يرجى وضع طفلك على ظهره. • عندما يحين الوقت للاستيقاظ والنشاط، يرجى وضع طفلك على بطنه. تأكدي من تواجدك مع طفلك أثناء الوقت الذي يقضيه على بطنه. • عندما يحين وقت النوم، ضعي طفلك في منطقته الخاصة مثل: <ul style="list-style-type: none"> - سرير أطفال معتمد حسب معايير السلامة - مهد نقال - سرير أطفال متنقل • يرجى استخدام سطح نوم آمن، مثل مرتبة معتمدة حسب معايير السلامة مع وجود ملاءة موضوعة عليها. • عندما يحين وقت النوم، يرجى الحصر على ارتداء طفلك ملابس خفيفة، مثل ضعي طفلك في منطقته الخاصة مثل بيجامة نوم أو شيء ليس حارًا أكثر من اللازم أو باردًا أكثر من اللازم.

الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هي الحل الأمثل، لكنها ليست مناسبة للجميع دائمًا. من غير الآمن الإرضاع رضاعة طبيعية مع حالات طبية محددة. تحدثي إلى طبيب الولادة لمعرفة إن كانت الرضاعة الطبيعية مناسبة لك.

فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة لك

- تقربك من طفلك
- أكثر راحة لأنها تكون متاحة دائمًا وبدرجة الحرارة المناسبة وبالمقدار المناسب
- تكلفك مالاً أقل
- يمكن أن يساعد في تحسين صحة الأم وتمتعها بضغط دم طبيعي مع خفض مخاطر الإصابة بداء السكري
- يساعدك على فقدان الوزن بمزيد من السرعة
- يساعد الرحم على الرجوع إلى حجمه الطبيعي بمزيد من السرعة

فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة لطفلك

- حليب الثدي هو الطعام الأمثل للأسباب التالية:
- أنه مصنوع منك لأجل طفلك
- سهولة هضمه بالنسبة للأطفال
- أنه يشتمل على أجسام مضادة (مواد كيميائية في الجسم) لمساعدة الجهاز المناعي لطفلك على مقاومة العدوى
- الحد من احتمال إصابة طفلك بالبرد والحساسية والربو
- الحد من احتمال تعرض طفلك لمشكلات في المعدة مثل الغازات ومشكلات القولون التي يمكن أن تتسبب في البكاء
- الحد من احتمال معاناة طفلك من الوزن الزائد كمراهق وبالغ
- الحد من احتمال تعرض طفلك لمرض السكري كمراهق وبالغ

الرضاعة الصناعية

إذا اخترت عدم الإرضاع أو إذا تعذر عليك الإرضاع بسبب مشكلة ما، فإن الحليب الصناعي يعد خياراً رائعاً. الحليب الصناعي مصنوع من لبن البقر و/أو فول الصويا. في حالة اشتراكك في برنامج WIC، فسوف يوفر لك الحليب الصناعي. يوفر برنامج WIC علامة Nestle Good Start® التجارية.

يمكن أن يكون تغيير الحليب الصناعي مُجهدا لنظام طفلك. فقد يكون أكثر إزعاجاً وأكثر امتلاءً بالغازات أو تعرضاً للإمساك. إذا كنت بحاجة إلى تغيير الحليب الصناعي لطفلك، فتحدثي إلى طبيب طفلك.



العودة إلى المنزل دعي جسمك يتعافى

لقد واجه جسمك العديد من الصعوبات
وسوف يستغرق الأمر بعض الوقت للتعافي.

هناك أشياء يمكنك القيام بها لمساعدة جسمك على التعافي
والالتئام:

- احرص على الحصول على قسط وافر من الراحة وحاولي النوم عندما يكون طفلك نائمًا.
- واصلي تناول فيتامينات ما قبل الولادة وأي أدوية تصرف بوصفة طبية.
- حافظي على تناول أنواع مختلفة من الأطعمة الصحية وتناولي الكثير من السوائل.
- لا ترفعي أي شيء أثقل من طفلك حتى يخبرك طبيب الولادة المتابع لك بذلك.
- اطلبي من العائلة والأصدقاء المساعدة في المهام والوجبات المنزلية. سوف يتيح لك هذا المزيد من الوقت للراحة والارتباط بطفلك.
- واصلي استخدام كمادات الثلج وزجاجات التشطيف ورذاذ التخدير وحمّام القعود وسدادات ويتش هازل من أجل الشعور بالراحة.
- إذا خضعت لعملية قيصرية، فتتحقي من الجرح يوميًا لمعرفة إن كان هناك احمرار أو نزيف أو تصريف مياه.
- إذا تعذر عليك رؤية الجرح، فانظري في مرآة أو اطلبي من أحد أفراد العائلة فحصه.
- تجنبي العلاقة الجنسية حتى يخبرك طبيب الولادة بإمكانية ذلك.
- قد تبدأ دورتك الشهرية بعد 6 إلى 8 أسابيع من الولادة. في حالة الرضاعة الطبيعية، فقد لا تأتي الدورة الشهرية. وحتى إذا لم تأت الدورة الشهرية، فلا يزال بإمكانك الحمل. من المهم استخدام وسيلة لمنع الحمل.
- ومع تكيف جسمك مع التغيرات الهرمونية، فقد تشعرين بتقلبات مزاجية أو بتعرق خلال الليل أو تغيرات جلدية أو فقدان الشعر أو تغيرات في الأنسجة. تختفي هذه الأعراض غالبًا في غضون بضعة أسابيع. تحدثي إلى طبيب الولادة إذا كان لديك أية مخاوف.



حزن الولادة أو اكتئاب ما بعد الولادة؟

هناك اختلاف بين حزن الولادة واكتئاب ما بعد الولادة. يتعرض العديد من النساء لشكل من أشكال حزن الولادة، والذي يختفي بعد بضعة أيام أو أسبوع. وهذه الأعراض تكون بسيطة ولا تحتاج إلى العلاج. في حال استمرار هذه المشاعر لفترة أطول من أسبوعين، فقد تحتاجين إلى العلاج.

حزن الولادة:	اكتئاب ما بعد الولادة:
<ul style="list-style-type: none">• الحزن• تقلب المزاج• نوبات الدموع أو البكاء• تراجع الشهية• صعوبة في النوم• الشعور بالتوتر لسبب غير واضح• الشعور بالقلق على طفلك وعلى نفسك لسبب غير واضح	<ul style="list-style-type: none">• الحزن الدائم أو الشعور بالتعاسة أو الاضطراب• البكاء طوال الوقت• فقدان الطاقة والشعور بالتعب طوال الوقت• فقدان الشهية• عدم الاهتمام بقضاء الوقت مع الأصدقاء أو العائلة أو القيام بالأشياء التي اعتدت على الاستمتاع بها• عدم الاهتمام برعاية نفسك أو طفلك• الشعور بأن الأشياء لن تكون كما كانت على الإطلاق

أشياء يمكنك القيام بها

- عرّفي طبيب الولادة بشعورك يمكن أن يساعدك طبيب الولادة في العودة إلى مشاعرك السابقة
- احصلي على قسط وافر من الراحة
- واصلي تناول أطعمة متباينة الألوان في كل وجبة
- واصلي تناول فيتامينات ما قبل الولادة
- تحدثي إلى شريكك أو العائلة أو الأصدقاء
- انضمي إلى مجموعة دعم مع أمهات أخريات
- اطلبي المساعدة في الأعمال المنزلية
- اطلبي من الأشخاص الذين تثقين فيهم مراقبة طفلك بحيث يكون لديك وقت خاص بك

يمكن أن يبدأ اكتئاب ما بعد الولادة في أي وقت بعد الولادة. وقد تكون الأعراض أكثر خطورة ويمكن أن تستمر من بضعة أسابيع إلى عدة أشهر. اتصلي بطبيب الولادة على الفور إذا شاهدت أنت أو أحد أحبائك أية مؤشرات على اكتئاب ما بعد الولادة. يمكنك كذلك الاتصال ببرنامج Motherhood Matters Pregnancy على (866) 891-2320 (TTY: 711). لدينا برامج يمكنها أن تساعدك



جميع الأطفال يبكون. إنها الطريقة الوحيدة التي يتواصلون من خلالها.

ما هي الأسباب الأكثر شيوعًا وراء بكاء الأطفال؟

- الجوع
 - مشكلات المعدة من القولون أو الغازات
 - الحاجة إلى التجشؤ
 - اتساخ الحفاضات أو ابتلالها
 - أنت بحاجة للنوم
 - تحتاجين إلى أن يمسك بك أحدهم ويحتضنك
 - الجو ساخن أو بارد أكثر من اللازم
 - هناك شيء يؤلمه أو يزعجه (يمكن أن يكون هذا عبارة عن بطاقة ملابس أو أزرار تثير حساسية البشرة)
- في حالة قيامك بالتحقق من هذه الأشياء وكان طفلك لا يزال يبكي، فيمكنك وضعه في منطقة نوم هادئة على ظهره في سرير أطفال. ابتعدي لبضع دقائق لتهدئة نفسك. اطمئني على طفلك كل 10 إلى 15 دقيقة حتى يهدأ كلاكما.

تجنبي مطلقًا هز الطفل. هز الطفل عبارة عن إساءة معاملة ويمكن أن يموت طفلك.





ماذا يحدث في زيارة ما بعد الولادة؟

يفحصك طبيب الولادة للتأكد من تعافيك بعد الولادة. سوف يناقش طبيب الولادة معك خيارات تنظيم النسل. انتظري لمدة 18 شهرًا على الأقل قبل الحمل مرة أخرى. إذا تعرضت لمضاعفات خلال الحمل، فتعد زيارتك بعد الولادة أكثر أهمية.

اختيار مقدم رعاية أولية

من المهم تحديد موعد مع مقدم رعاية أولية. سوف يعتني مقدم الرعاية الأولية بمعظم الرعاية المقدمة لك ويقوم بإحالتك عند الحاجة. فكري في مقدم الرعاية الأولية باعتباره "منزلك الطبي" - المكان الذي تعرفينه أفضل من غيره!

إذا كان لديك أي احتياجات طبية بعد ثمانية أسابيع من الولادة، فينبغي أن يخبرك طبيب الولادة بالاتصال بطبيب رعاية أولية. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على طبيب رعاية أولية، فيرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 4621-665-888. إذا لم تخضعي لفحص الأسنان أو النظر خلال حملك، فقد حان الوقت لتحديد موعد لإنهاء ذلك.

زيارتك بعد الولادة

من المهم للغاية رؤية طبيب الولادة بعد الوضع. إذا تعرضت لمضاعفات أو عملية قيصرية، فيرجى رؤية طبيب الولادة بعد أسبوعين من الوضع. ثم يمكنك رؤية طبيب الولادة مرة أخرى في زيات منتظمة بعد الولادة على مدار ستة أسابيع.

إذا ظهرت عليك أي من العلامات التحذيرية التالية قبل موعدك، فيرجى الاتصال بطبيب الولادة على الفور:

- الشعور بالحرقة أو الألم عند التبول
- القيء أو الإسهال الذي لا يتوقف
- الشعور بالدوار أو الإغماء
- الشعور بالرعشة أو الطفح أو الحمى
- عدم وضوح الرؤية أو ظهور نقاط أو حدوث تغيرات أخرى في الرؤية
- التورم المفاجئ في وجهك أو يديك
- صداع لا يزول
- زيادة مفاجئة في ورم قدميك أو ساقيك

لماذا تُعتبر التطعيمات بالغة الأهمية؟

إن التطعيمات عبارة عن حقن تساعد الجسم في محاربة مرض. وتحارب كل حقنة مرضًا مختلفًا مثل الجدري (chickenpox) أو الحصبة (measles) أو النكاف (mumps). يحتاج الأطفال إلى الحقن للمحافظة على سلامتهم من الأمراض والاستعداد للمدرسة. تحدثي إلى طبيبك بشأن الحقن التي يحتاجها أطفالك. **تذكري أن هذه الحقن خاضعة للتغطية من دون أية تكلفة عليك.**

إليك نظرة على جدول الحقن الموصى به من جانب مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC):

لماذا يحتاجونها:	الحقن التي يحتاجها أطفالك:
<ul style="list-style-type: none"> • الجرعة الأولى: الولادة • الجرعة الثانية: من شهر إلى شهرين • الجرعة الثالثة: من 6 إلى 18 شهرًا 	التهاب الكبد الوبائي "ب"
<ul style="list-style-type: none"> • الجرعة الأولى: شهران • الجرعة الثانية: أربعة أشهر • الجرعة الثالثة: ستة أشهر 	فيروس الروتا: <ul style="list-style-type: none"> • فيروس الروتا 1 (جرعتان) • فيروس الروتا 5 (ثلاث جرعات)
<ul style="list-style-type: none"> • الجرعة الأولى: شهران • الجرعة الثانية: أربعة أشهر • الجرعة الثالثة: ستة أشهر • الجرعة الرابعة: من 15 إلى 18 شهرًا • الجرعة الخامسة: من 4 إلى 6 أعوام 	الديفتيريا (Diphtheria)، والتيتانوس (Tetanus)، البورديتيلة الشاهوقية (DTap)
<ul style="list-style-type: none"> • الجرعة الأولى: شهران • الجرعة الثانية: أربعة أشهر • الجرعة الثالثة: ستة أشهر • الجرعة الرابعة: من 12 إلى 15 شهرًا 	المستدمية النزلية من النوع ب (ثلاث أو أربع جرعات)
<ul style="list-style-type: none"> • الجرعة الأولى: شهران • الجرعة الثانية: أربعة أشهر • الجرعة الثالثة: ستة أشهر • الجرعة الرابعة: من 12 إلى 15 شهرًا 	لقاح المكورات الرئوية المتقارن (PCV13)



الحقن التي يحتاجها أطفالك:	لماذا يحتاجونها:
لقاح شلل الأطفال المعطل (IPV)	<ul style="list-style-type: none"> • الجرعة الأولى: شهران • الجرعة الثانية: أربعة أشهر • الجرعة الثالثة: من 6 إلى 18 شهرًا • الجرعة الرابعة: من 4 إلى 6 أعوام
الأنفلونزا (IIIV) أو الأنفلونزا (LAIV)	<ul style="list-style-type: none"> • حقنة الأنفلونزا السنوية تحدثي إلى طبيب طفلك بشأن الحصول على حقنتين قبل عمر عامين
الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية	<ul style="list-style-type: none"> • الجرعة الأولى: من 12 إلى 15 شهرًا • الجرعة الثانية: من 4 إلى 6 أعوام
الحماق النطاقي (VZV)	<ul style="list-style-type: none"> • الجرعة الأولى: من 12 إلى 15 شهرًا • الجرعة الثانية: من 4 إلى 6 أعوام
التهاب الكبد الوبائي "أ"	<ul style="list-style-type: none"> • جرعتان: من 12 إلى 23 شهرًا
التيتانوس، الديفتيريا، البورديتيلة الشاهوقية	<ul style="list-style-type: none"> • من 11 إلى 12 عامًا
فيروس الورم الحليمي البشري	<ul style="list-style-type: none"> • جرعتان: من 9 إلى 14 عامًا • ثلاث جرعات: الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 15 سنة فما فوق
مكوري سحائي	<ul style="list-style-type: none"> • الجرعة الأولى: من 11 إلى 12 عامًا • الجرعة الثانية: 16 سنة



32604OTHMDCAAR
240618