

# حزمة التثقيف الصحي للحمل والرضاعة



برنامج صحة الأمهات والرضع (MIHP)

## جدول المحتويات

3	رعاية ما قبل الولادة.....
4	المخاض والولادة.....
5	الطعام والتغذية.....
6	السكن.....
6	النقل.....
6	الدعم الاجتماعي.....
7	التعرض للدخان.....
8	التدخين واستخدام الغايب.....
9	الكحول.....
9	الأدوية والمخدرات.....
10	سوء المعاملة/العنف.....
10	الربو.....
11	ارتفاع ضغط الدم.....
12	مرض السكري.....
12	الإجهاد والاكتئاب والصحة النفسية.....
13	التخطيط العائلي.....
13	الصحة ما بين حالات الحمل.....
14	صحة الرضيع.....
15	إطعام الرضيع وتغذيته.....
16	الرضاعة الطبيعية.....
17	البكاء والتهدئة.....
18	النوم الآمن للرضيع.....
19	اللقاحات.....
20	نمو الرضيع.....
21	اعتني بنفسك.....
21	للمزيد من المعلومات.....

مصدر صورة صفحة الغلاف: صورة النوم الآمن من المعهد الوطني لجودة صحة الأطفال [ألبوم النوم الآمن على موقع Flickr](#)؛ صورة عن الرضاعة الطبيعية من [معرض صور](#) الرضاعة الطبيعية من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) التابع لوزارة الزراعة الأميركية

## رعاية ما قبل الولادة

ما هي الرعاية ما قبل الولادة؟

• إنّ الرعاية ما قبل الولادة هي الرعاية الصحية التي تتلقينها خلال الحمل.

في الزيارات ما قبل الولادة، سيقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بما يلي:

- التأكد من أنك بصحة جيدة.
- معرفة كيف ينمو طفلك.
- إبلاغك بما يجب توقعه خلال فترة الحمل والولادة.
- شرح كيفية الاعتناء بنفسك وطفلك بشكل جيد.
- مناقشة خيارات التغذية وفوائد الرضاعة الطبيعية.
- يعدّ التخطيط لكيفية إطعام طفلك أمراً مهماً ويسمح لك بالحصول على الدعم في وقت مبكر.

لماذا يجب أن أحصل على رعاية ما قبل الولادة؟

- من أجل مساعدتك على الحصول على حمل صحي وطفل مكتمل النمو (مولود بين فترة 39 أسبوعاً و0 أيام، وفترة 40 أسبوعاً و6 أيام).
- لتحصلي على الإجابات، لا تخافي من طرح الأسئلة! من المهم أن تحرصي على معالجة مخاوفك.
- إذا ظهرت أي مشكلة، فيمكن معالجتها على الفور.

احرصي على أن:

- تذهبي إلى كافة مواعيد ما قبل الولادة، حتى ولو كنت تشعرين بأنك بخير.
- اتبعي توصيات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

كم مرة تحدث الزيارات ما قبل الولادة؟

- الأسابيع 4 - 28: مرّة كل شهر

اعرفي المزيد على: [March of Dimes - Prenatal Checkups](#)

• الأسابيع 29 - 35: مرة كل أسبوعين  
• الأسبوع 36 - الولادة: مرة كل أسبوع  
ما هي العلامات التي تدلّ على احتمال وجود مشكلة؟

- الشعور بالدوار أو الإغماء
  - الرؤية المزدوجة أو المشوشة؛ أو رؤية بقع الحمى و/أو القشعريرة
  - كثرة التبول و/أو الحرقان خلاله
  - الصداع المستمر أو الشديد
  - التقيؤ الشديد أو المستمر
  - الألم المستمر في البطن الذي لا يخف من حركة الأمعاء
  - التدفق المفاجئ أو التقطير الثابت للمياه من المهبل
  - التورم المفاجئ للوجه أو اليدين أو القدمين
  - الزيادة المفاجئة في الوزن
  - النزيف المهبلي
- ماذا يجب أن أفعل إذا ظهرت لدي أي من هذه العلامات؟
- اتّصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
  - وإذا لزم الأمر، اتّصلي على الرقم 911.
- أين يمكنني الحصول على المزيد من الدعم خلال فترة ما قبل الولادة؟

- صفوف الرضاعة الطبيعية
- الصفوف التثقيفية الخاصة بالولادة
- دعم من الداية (doula)
- مجموعات تعليم مهارات الأمومة أو المجموعات المجتمعية
- مجموعات دعم الحمل

## المخاض والولادة



يختلف المخاض لدى كل امرأة، وقد يكون مختلفاً في كل مرة تحملين فيها. ويمكن أن يساعدك التعرف على المخاض والولادة والتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الشعور بالهدوء.

### كيف أعلم متى سأنجب طفلي؟

- يولد معظم الأطفال في وقت قريب من موعد استحقاق ولادتهم. ومن الأفضل الاستمرار في الحمل لمدة 39 أسبوعاً على الأقل لمنح طفلك الوقت الكافي للنمو والتطور. يساعد هذا الوقت دماغ طفلك ورتتيه وعيبيه وأذنيه، فضلاً عن قدرته على الامتصاص والابتلاع.
- تساعد معرفة علامات المخاض في توفير أدلة حول موعد ولادة الطفل.

### العلامات التي تشير إلى بدء المخاض:

- تشنّ عضلات بطنك ومن ثم تسترخي. يُسمّى ذلك بالانقباض.
- اندفاع سائل شفاف من المهبل أو "نزول ماء الرحم"
- ألم في بطنك وأسفل ظهرك
- تقارب الانقباضات من بعضها البعض وازدياد حدتها. يمكن أن يساعدك احتساب الوقت بين الانقباضات من بداية واحدة إلى بداية التالية.

### من يجب أن يكون معي خلال المخاض؟

- هذا قرار مهم يجب أن تتخذه أنت وعائلتك.
- احرصي على أن تختاري أفراداً تشعرين بالأمان معهم ويستمعون إليك خلال الولادة.
- اسألي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن عدد الأشخاص الذين يُسمح بتواجدهم في الغرفة معك.

### ما هو المخاض؟

المخاض هو العملية التي تسمح بولادة طفلك. يتألف المخاض من ثلاثة مراحل:

1. المرحلة الأولى: تشنّ حدة الانقباضات وتتقارب من بعضها البعض. يتغيّر جسمك ليستعدّ للولادة.
2. المرحلة الثانية: تحدث "مرحلة الدفع" ليولد الطفل.
3. المرحلة الثالثة: تخرج المشيمة.

### هل يكون ذلك مؤلماً؟

يختلف المخاض من امرأة إلى أخرى، وقد يشعر جسمك بأمور لم يشعر بها من قبل. وقد تشمل بعض الطرق للتعامل مع المخاض ما يلي:

- اختيار شخص تثقين به ليكون معك.
- التنفس البطيء والثابت.
- تحريك جسمك: المشي أو تغيير الوضعيات.
- الأدوية: يمكن مناقشة بعض الخيارات مع مقدم الرعاية الخاص بك.

### ما الذي يجب أن أعرفه غير ذلك؟

- اطرحي الأسئلة وتحديثي بوضوح إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيساعدك ذلك على الشعور بالثقة طوال عملية الولادة.

### ماذا يجب أن أجلب معي؟

من المهم أن تحملي معك بطاقة التأمين الصحي. وقد ترغبين أيضاً في إحضار أغراض للراحة. يمكن أن تشمل بعض الأغراض التي يجب إحضارها ما يلي:

- ملابس للتغيير ومستلزمات الحمام لك ولمن سيكونون معك (فرشاة أسنان ومعجون أسنان وما إلى ذلك)
- مقعد رضيع في السيارة
- ملابس للرضيع

### ماذا سيحدث عندما أصل إلى المستشفى/ مركز التوليد؟

- سيتحدّث معك مقدم رعاية صحية حول ما تشعرين به ومدى تباعد الانقباضات عن بعضها البعض.
- قد يتحقق مقدم الرعاية الصحية من كيفية تغيّر جسمك وحالة الطفل، مما قد يتضمن فحصاً جسدياً.

### ما هي الولادة القيصرية؟

إنّ الولادة القيصرية هي عملية جراحية يولد فيها طفلك من خلال جرح يتم إجراؤه في بطنك ورحمك. بالنسبة إلى بعض النساء اللواتي يعانين من مشاكل طبية، قد يكون هذا هو الخيار الأكثر أماناً.

- يمكن التخطيط ("تحديد موعد") لعملية قيصرية، مما يعني أنك أنت ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك تقرران موعد حدوث ذلك. اطلبي الانتظار حتى الأسبوع التاسع والثلاثين على الأقل من الحمل لإجراء الولادة القيصرية المجدولة.
- قد تكون الولادة القيصرية ضرورية في حالة طارئة إذا كان هناك خطر عليك أو على طفلك أثناء المخاض.

## الطعام والتغذية

هل يهّم فعلاً ما أتناوله خلال فترة حملي؟

نعم! يحتاج طفلك إلى التغذية لتشكيل دماغ سليم وعظام وعضلات قوية.

- تناول كميات أكبر من الأطعمة الصحية: الفواكه والخضار والحبوب ومنتجات الألبان والأجبان المبسترة واللحوم الخالية من الدهون والبقوليات.
- تناول كميات أقل من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والفارغة من القيمة الغذائية مثل البسكويت ورقائق البطاطس والحلوى وما إلى ذلك. فهذه الأطعمة غنية بالدهون والملح والسعرات الحرارية وقليلة في العناصر الغذائية اللازمة لمساعدة طفلك على النمو.
- اسألي مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك عن الأطعمة التي يجب عليك تجنبها بشكل تام.
- لا يعني "تناول الطعام لشخصين" الإفراط في تناول الطعام بشكل مستمر، بل يعني اختيار الأطعمة المغذية لك ولطفلك.

كيف من المفترض أن أتناول طعاماً صحياً رغم تكلفته المرتفعة؟

- تتمثل إحدى طرق الحصول على طعام صحي في الاشتراك في برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء والرضع والأطفال، المعروف أيضاً بتسمية برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC). يمكن استخدام منافع برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) في متاجر البقالة والصيدليات حتى تتمكني من الوصول إلى الأطعمة الصحية.

ما هو برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)؟

- إنّ برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) هو برنامج تغذية للنساء والرضع والأطفال.
  - يدعم برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) النساء الحوامل، والرضاعة الطبيعية، والنساء بعد الولادة، والرضع والأطفال حتى عمر 5 سنوات.
  - تبلغ قيمة حزمة الطعام من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) بين 30 و112 دولاراً أو أكثر شهرياً للفرد الواحد.
- يمكن أيضاً لبرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) أن يساعدك في معرفة المزيد حول:

- تناول الطعام المغذي أثناء الحمل.
- أهمية فيتامينات ما قبل الولادة.
- الرضاعة الطبيعية.
- ما الذي يجب فعله إذا كنت تعانين أنت أو طفلك من مخاطر غذائية خاصة (حساسية من الطعام، فقر الدم، السمّنة، سكري الحمل، اضطراب الغذاء، إلخ).
- مجموعات الدعم مثل دعم الرضاعة الطبيعية والمجموعات المجتمعية أو تعليم مهارات الأمومة.

من أجل العثور على وكالة برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) المحلية الخاصة بك، زوري موقع [برنامج النساء والرضع والأطفال \(WIC\) من إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان \(MDHHS\)](#) [www.Michigan.gov/WIC](http://www.Michigan.gov/WIC) أو اتّصلي على الرقم 1-2-1.

ماذا أفعل إذا نفذ الطعام لديّ قبل أن أتمكّن من شراء المزيد؟

- ضعي خطة احتياطية إذا أصبحت كمية الطعام لديك قليلة. يحتاج طفلك إلى الطعام المغذي كل يوم.
- اعرفي عن بنوك الطعام وبرامج الأغذية في حالات الطوارئ الأخرى في المنطقة التي تسكنين فيها.

اعرفي المزيد على: [Ready, Set, Baby Online](http://www.ReadySetBabyOnline.com) (www.ReadySetBabyOnline.com)

## السكن

ماذا لو لم يكن لدي أنا وطفلي مكان للعيش فيه؟

- ثمة وكالات يمكنها مساعدتك في العثور على مسكن.
  - يمكنها مساعدتك في العثور على مكان مؤقت للعيش فيه إذا لم يكن لديك مكان تذهبين إليه.
  - ويمكنها أيضاً مساعدتك في العثور على مكان دائم للعيش فيه.
  - زوري ([www.Michigan.gov/MiBridges](http://www.Michigan.gov/MiBridges)) **MI Bridges**

ماذا لو كان منزلي أو شقتي في حي غير آمن؟

- إذا كنت تعيشين في حي غير آمن، فيجب أن تفكر في وضع خطة أمان. هذا يعني أن تعرفي ما الذي يجب فعله بالتحديد إذا تعرضت للتهديد - وبمن ستتصلين وإلى أين ستذهبين.
- اقفلي دائماً أبواب المداخل وأبواب السيارات والنوافذ وما إلى ذلك.
- قد تتمكنين من استدعاء الشرطة المحلية للقدوم وإجراء فحص سلامة.

كيف أحافظ على سلامة طفلي من المخاطر البيئية في منزلنا؟

- تعرفي إلى كيفية تجنب التسمم بالرصاص. قد يكون الرصاص متواجداً في الطلاء القديم، والغبار المنزلي والتربة وبعض السيراميك. اعرفي المزيد حول الرصاص من موقع [MDHHS MI Lead Safe](http://www.Michigan.gov/MiLeadSafe) ([www.Michigan.gov/MiLeadSafe](http://www.Michigan.gov/MiLeadSafe))
- اكتشفي كيفية منع المشاكل التي تسببها المواد الكيميائية المنزلية السامة. يمكن العثور على هذه المواد الكيميائية في منتجات التنظيف ومبيدات الآفات والطلاء ومنتجات السيارات.

## النقل

ما مدى أهمية النقل الآن بعد أن أصبحت حاملاً؟

- من المهم جداً أن يكون لديك وسيلة نقل يمكنك الاعتماد عليها أثناء فترة الحمل.

ماذا لو لم يكن لدي وسيلة نقل يمكنني الاعتماد عليها؟

- يمكن لخطة Medicaid الصحية الخاصة بك أن تسمح لك بالوصول إلى الخدمات المتعلقة بالحمل.
- يمكن أيضاً لإدارة الخدمات الإنسانية أن تؤمن لك وسيلة نقل.
- يمكن لبعض مجموعات المتطوعين أن يوفروا التوصيلات.

ماذا لو كان لدي ترتيبات نقل، إنما فشلت في اللحظة الأخيرة؟

اعرفي المزيد حول خيارات النقل على: ([www.Michigan.gov/MiBridges](http://www.Michigan.gov/MiBridges)) **MI Bridges**

## الدعم الاجتماعي

ما هو الدعم الاجتماعي؟



- نحتاج جميعاً إلى الدعم الاجتماعي، وبخاصة عندما نمرّ بتغييرات كبيرة في الحياة.
- إنّ الحمل هو تغيير كبير في الحياة ويمكن أن يكون مرهقاً في بعض الأحيان.
- ما هي الموارد المتاحة لمقابلة الناس؟
- الصفوف التثقيفية الخاصة بالولادة
- مجموعات دعم الحمل
- صفوف الرضاعة الطبيعية
- مجموعات تعليم مهارات الأمومة أو المجموعات المجتمعية



- يعني الدعم الاجتماعي وجود أشخاص للجوء إليهم عندما تحتاجين إليهم.
- الأشخاص الداعمون:
- يستمعون إليك.
- يعاملونك بلطف واحترام.
- يساعدونك على معرفة كيفية حل المشاكل.

لماذا يُعدّ الدعم الاجتماعي مهماً خلال الحمل؟

## التعرض للدخان

- اطلبي من أفراد العائلة والزوار التدخين في الخارج واشكريهم على ذلك.
- إذا واجهت صعوبة في التعامل مع أحدهم، قلّي له "أسفة، لكنني لا أريد المخاطرة بصحة طفلي".
- ابتعدي عن الأماكن التي يدخن فيها الناس.

### ما هو الدخان التراكمي؟

- إنّ الدخان التراكمي هو بقايا المواد الكيميائية من الدخان والتي تبقى على الأسطح من الأشخاص الذين يدخلون في مكان قريب.
- تنتشبت البقايا بالأثاث والملابس والفرش والسجاد والألعاب والأسطح الأخرى بعد فترة طويلة من توقف التدخين.
- يحتوي الدخان التراكمي على مواد كيميائية سامة وضارة.

### كيف يؤثر الدخان التراكمي على طفلي؟

- يمكن أن يتعرض الأطفال للدخان التراكمي إذا قاموا بمضغ الأغراض التي التقطه، والزحف على السجادة التي التقطه، وحملهم من الأشخاص الذين يرتدون الملابس التي التقطه، ومن خلال العديد من الطرق الأخرى.
- إنّ الأطفال الصغار هم الأكثر عرضة للتعرض للدخان التراكمي لأنهم يضعون الكثير من الأشياء في أفواههم.
- يمكن أن تزيد المواد الكيميائية الموجودة في الدخان التراكمي من خطر الإصابة بالسرطان، وتسبب الصداع وآلام الأذن، وانخفاض القدرة على مكافحة العدوى، وتفاقم أمراض الجهاز التنفسي، وغيرها من المخاطر.

كيف يمكنني حماية نفسي وطفلي من الدخان التراكمي؟

### ما هو التدخين غير المباشر؟

- التدخين غير المباشر هو الدخان الذي يتنفسه الأشخاص عندما يدخن شخص آخر بجانبهم.
- وهو مضرّ للرضع والأطفال والبالغين.
- لا يوجد مستويات آمنة من التعرض له.

### كيف يؤثر التدخين غير المباشر على الحمل؟

- يمكن للتدخين غير المباشر خلال الحمل أن يسبب في ولادة الطفل في وقت مبكر وبحجم صغير جداً. يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية وتأخيرات في التعلّم لمدى الحياة.

قد يكون التدخين غير المباشر خطيراً أيضاً بعد ولادة طفلك. إنّ الأطفال المعرضين للتدخين غير المباشر:

- هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) ووفاة الرضيع المرتبطة بالنوم.
- قد يواجهون تلعّفاً دائماً في الرئة.
- هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالربو والتهابات الأذن والتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي.
- قد يعانون من السعال ونزلات البرد بشكل أكبر.

ماذا يُفترض بي أن أفعل إذا كان كل من أعرفهم تقريباً يدخنون؟

- تجنبي التدخين غير المباشر في منزلك:

- إنَّ الطريقة الوحيدة لحماية نفسك وطفلك هي إنشاء بيئة خالية من الدخان.
- إذا لم تتمكن من تجنب التعرض، فتشمل بعض الطرق لتقليل بقايا الدخان التراكمي:
  - عدم السماح بالتدخين في المنزل.
  - الطلب من المدخن تغيير ملابسه والاستحمام أو غسل يديه.
  - تنظيف الأسطح والتكنيس بالمكنسة الكهربائية/المسح بشكل متكرر.
- غسل الملابس/الفرش/الستائر بشكل متكرر.

### ماذا عن السجائر الإلكترونية والفايب (vape)؟

- يحتوي الهباء الجوي من السجائر الإلكترونية أو الفايب على مواد كيميائية مسببة للسرطان. عندما يستخدم شخص ما الفايب أو السجائر الإلكترونية، فإنه يفرز الهباء الجوي ويمكن أن يعرضك أنت وطفلك للهباء الجوي غير المباشر والتراكمي.

اعرفي المزيد على: [MDHHS Tobacco \(www.Michigan.gov/Tobacco\)](http://www.Michigan.gov/Tobacco)

## التدخين واستخدام الفايب

### كيف يؤدي التدخين طفلي أثناء الحمل؟

- يتلقى دماغ طفلك كمية أقل من الأكسجين، مما قد يضعف نموه.
- يمكن أن يضعف تنفس طفلك بعد الولادة.
- يزيد من خطر ولادة طفلك مبكراً جداً.
- يزيد من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) ووفاة الرضيع المرتبطة بالنوم. في ميشيغان، كان الأطفال المولودون لشخص يدخن أثناء الحمل أكثر عرضة للوفاة في بيئة النوم بمقدار 4.4 مرات من الأطفال المولودين لشخص لا يدخن<sup>1</sup>.
- يزيد من خطر تعرض طفلك لمشاكل تعليمية أو سلوكية، بما في ذلك النشاط المفرط.

[Sleep-Related Infant Deaths in Michigan \(2010-2018\) \(www.KeepingKidsAlive.org\)](http://www.KeepingKidsAlive.org): 1

حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل ولم أتمكن من ذلك. لماذا علي التفكير في أن الأمر سيكون مختلفاً الآن؟

- أصبح لديك الآن الدافع الأهم، فصحة طفلك على المحك.
- ثمة طرق مختلفة للإقلاع عن التدخين، وربما لم تجربها كلها.
- ليس التدخين الطريقة الوحيدة للتعامل مع التوتر - يمكنك تعلم طرق أخرى.
- ستوفرين الكثير من المال الذي يمكنك إنفاقه على طفلك.
- من المفيد دائماً محاولة الإقلاع عن التدخين - فأنت لا تدرين متى يحين الوقت الذي ستنجحين فيه بذلك.

كيف يمكنني الإقلاع عن التدخين عندما يكون معظم أفراد عائلتي وأصدقائي مدخنين؟

- إنه أمر صعب بالطبع، ولكن هناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها:
  - أبلغ شريكك وعائلتك وأصدقائك بأنك تقلعين عن التدخين من أجل طفلك.
  - اطلبي دعمهم واطلبي منهم الإقلاع عن التدخين معك إذا كانوا يدخنون أيضاً.
  - اشكريهم على عدم التدخين من حولك وحول طفلك.

ماذا بخصوص استخدام الفايب والسجائر الإلكترونية؟

- تحتوي السجائر الإلكترونية والفايب على سموم غير آمنة لك أثناء الحمل. وتحتوي على النيكوتين الذي يمكن أن يتلف دماغ الطفل وراثته. حتى أن الفايب من دون النيكوتين قد يؤدي للطفل. ويحتوي الهباء الجوي على مواد كيميائية مثل الرصاص والمعادن الثقيلة الأخرى التي يمكن أن تؤدي لطف في طور النمو.

اعرفي المزيد على: [MDHHS Tobacco \(www.Michigan.gov/Tobacco\)](http://www.Michigan.gov/Tobacco)

أو اتصلي على رقم (800-784-8669) Quitlink: 800-QUIT-NOW



## الكحول

ماذا يحدث لطفلي إذا شربت الكحول وأنا حامل؟

- يمكن أن تؤذي الكحول دماغ طفلك وقلبه وكليتيه وأعضائه الأخرى.
- ومن الممكن أن يولد طفلك وهو مصاب بمشاكل تُعرف باسم اضطرابات طيف الكحول الجنينية (FASD).
- يعاني بعض الأطفال المصابين باضطرابات طيف الكحول الجنينية من إعاقة ذهنية.
- قد يكون وزن طفلك منخفضاً عند الولادة، لذلك قد لا يحظون ببداية جيدة مثل الأطفال الآخرين.
- يمكن أن يزيد تعاطي الكحول من خطر وفاة الرضيع المرتبطة بالنوم لدى طفلك.

ماذا لو احتسيت البيرة أو كأساً من النبيذ ولم أئمل؟

- لا يوجد مستوى آمن لتعاطي الكحول أثناء الحمل.
- إن كافة أنواع الكحول ضارة بالقدر نفسه (البيرة والنبيذ والمشروبات الكحولية وما إلى ذلك).
- يكمن الخيار الأفضل في عدم شرب الكحول على الإطلاق عندما خلال فترة الحمل.

ماذا لو لم أستطع التوقف عن شرب الكحول وأنا حامل؟

- قد يكون من الصعب جداً التوقف عن شرب الكحول، ولكن ثمة العديد من البرامج للمساعدة.
- حتى لو حاولت التوقف عن شرب الكحول من قبل، حاولي مرة أخرى. ولا تستسلمي.
- تقدّم ولاية ميشيغان برامج خاصة للحوامل والنساء ما بعد الولادة اللواتي يرغبن في الإقلاع عن الشرب.
- إن الإقلاع عن شرب الكحول هو أحد أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها من أجل طفلك ونفسك.

اعرفي المزيد واحصلي على المساعدة عبر: (www.Michigan.gov/FASD) و [MDHHS FASD Info](https://findtreatment.samhsa.gov) و [SAMHSA Find Treatment Locator](https://findtreatment.samhsa.gov) (https://findtreatment.samhsa.gov)

## الأدوية والمخدرات

ماذا لو تعاطيت المخدرات أثناء الحمل؟

قد يؤدي تعاطي المخدرات أثناء الحمل إلى:

- المخاض المبكر.
- الإسقاط.
- الوزن المنخفض عند الولادة، مما يعرض طفلك لخطر المرض وتأخر النمو.
- يمكن أن تنفصل المشيمة عن رحمك، مما قد يهدد حياتك.

بعض الأدوية القانونية الموصوفة:

- يمكن أن تسبب عيوباً خلقية.
- قد تسبب تأثيرات طويلة الأمد مثل المشاكل السلوكية.
- لكن بعضها قد يكون ضرورياً لصحتك أو صحة طفلك.

الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية:

- حتى الأدوية المعروفة من الصيدلية يمكن أن تكون ضارة أثناء الحمل.
- استشير طبيبك دائماً قبل استخدام الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية أثناء الحمل.

المكملات الغذائية:

- تشمل المكملات الغذائية الفيتامينات والمعادن والأعشاب والأحماض الأمينية.
- قد يجعلك طبيبك تتناولين بعض الفيتامينات والمعادن أثناء الحمل.
- استشير طبيبك قبل تناول المكملات الغذائية. لم يتم إثبات أن معظم المكملات الغذائية هي آمنة لتناولها أثناء الحمل.

هل الماريجوانا آمنة أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية؟

- ما من كمية من الماريجوانا تُبَيّن أنها آمنة أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية<sup>2</sup>.

تناولي دائماً الأدوية الموصوفة وفقاً لتوجيهات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. اسألي قبل البدء بتناول جرعة من وصفة طبية أو التوقف عنها أو تغييرها.



- يمكن نقل الماريجوانا إلى طفلك في حليب الثدي، لذلك يجب عدم استخدامها أثناء الرضاعة الطبيعية.

[:2 Marijuana and Pregnancy](https://www.samhsa.gov/marijuana-pregnancy)  
[SAMHSA.gov](https://www.samhsa.gov)

- قد يكون تعاطي الماريجوانا أثناء الحمل مرتبطاً بالولادة المبكرة والوزن المنخفض عند الولادة والمشاكل التعلمية والسلوكية<sup>2</sup>.
- يمكن أن يزيد تعاطي الماريجوانا من خطر وفاة الرضيع المرتبطة بالنوم.

اعرفي المزيد واحصلي على المساعدة: [MDHHS Get Help Now](https://www.mdhhs.gov/get-help-now) و [SAMHSA Treatment Locator](https://www.samhsa.gov/treatment-locator) ←

## سوء المعاملة/العنف

### ما هو العنف المنزلي؟

إنه اعتداء جسدي أو عاطفي أو جنسي من قبل شريكك الحالي (أو السابق).

### العنف المنزلي:

- يحصل مع الأشخاص من كافة الأعمار والأعراق ومستويات الدخل والأديان
- هو تحكّم شخص بشخص آخر
- قد يؤدي إلى إصابات خطيرة وإعاقات مدى الحياة
- يحدث للأشخاص الذين يتواعدون أو يعيشون معاً أو المتزوجين
- يحدث مراراً وتكراراً، حتى لو وعد المعتدي بأنه لن يكرر ذلك

### كيف يؤثر على طفلي إذا تعرضت لسوء المعاملة وأنا حامل؟

- قد يتعرض طفلك لخطر تلف الدماغ وإصابات مثل تكسر العظام وبطء في النمو.
- سيسمع طفلك أيضاً العنف الذي تتعرضين له ويتفاعل معه ويشعر به.

### كيف أعرف ما إذا كنت حقاً في علاقة مسيئة؟ هل يقوم شريك بما يلي:

- يجرّك؟
- يهينك لفظياً أو يقلل من شأنك؟
- يدفعك أو يصفعك أو يركلك أو يضربك؟
- يعتذر ومن ثم يكرر الأمر؟
- ينظر إليك أو يتصرّف معك بطريقة تخيفك؟
- ينسب الخطأ إليك أو يلقي اللوم عليك أو على الآخرين في كل شيء؟
- يتحكّم بما تقومين به، أو من ترين أو إلى من تتحدّثين، أو إلى أين تذهبين؟
- يمنعك من التحدّث إلى الأصدقاء أو العائلة؟
- يأخذ مالك أو يرفض إعطاءك المال؟
- يخبرك بأنك أم سيئة؟
- يهددك بأخذ أطفالك أو إيذائهم؟
- يدمر ممتلكاتك أو يهدد بقتل حيواناتك الأليفة؟
- يهدّد بقتل نفسه؟
- يهدّد بقتلك؟

إذا كانت إجابتك "نعم"، على أحد هذه الأسئلة أو أكثر، فمن المحتمل أنك في علاقة مسيئة.

اعرفي المزيد واحصلي على المساعدة على: [MDHHS Domestic Violence Information](https://www.mdhhs.gov/domestic-violence-information) ←  
[www.Michigan.gov/DomesticViolence](https://www.michigan.gov/DomesticViolence) أو [The Hotline](https://www.thehotline.org) (www.TheHotline.org)

- الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي: 1-800-799-7233 (أو الهاتف النصي 1-800-787-3224)

## الربو

- تحدّثي مع مقدّم الرعاية الخاص بك حول خطة العمل هذه.
- قد تشمل:
  - أدوية للسيطرة على الربو.
  - أدوية للسيطرة على الحساسية.
  - تحديد الأمور التي تحفّز نوبات الربو وطرق تخفيف التعرض لها.
  - مراقبة حركات الجنين حتى تلاحظ ما إذا كان ثمة نشاط أقل أثناء نوبات الربو.
  - وضع خطة لحالات الطوارئ
- احضري جميع المواعيد واتبعي توصيات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك

## كيف يمكن للربو أن يؤثر على حملي؟

- أثناء الحمل، يمكن أن يقلل الربو من الأكسجين الذي يحصل عليه طفلك منك.
- كلما زادت سيطرتك على الربو، كلما انخفضت نسبة الخطر عليك وعلى طفلك.

## ماذا يحدث إذا لم أستطع السيطرة على الربو؟

إذا لم تتم السيطرة على الربو لديك، تشمل المخاطر:

- ارتفاع ضغط الدم وتسمم الحمل.
- الولادة المبكرة (قبل الأسبوع 37).
- الوزن المنخفض عند الولادة.
- ارتفاع مخاطر الولادة القيصرية.

## كيف أحرص على السيطرة على الربو؟

- ضعي خطة عمل للوقاية من نوبات الربو والسيطرة عليها.

اعرفي المزيد على: [www.Michigan.gov/asthma](http://www.Michigan.gov/asthma) (MDHHS Asthma)

## ارتفاع ضغط الدم

### ما هو ارتفاع ضغط الدم؟



يعني ارتفاع ضغط الدم أنّ الضغط في الأوعية الدموية أعلى مما يجب أن يكون عليه. من الممكن أن تكوني قد عانيت من ارتفاع ضغط الدم قبل الحمل أو قد تصابين به أثناء الحمل. إذا تم تشخيصه قبل الحمل أو خلال النصف الأول من الحمل، فإنه يُسمى بارتفاع ضغط الدم المزمن ولا يختفي بعد الولادة. إذا أصبت بارتفاع ضغط الدم في النصف الثاني من الحمل (بعد 20 أسبوعاً)، فعادة ما يختفي بعد الولادة. ومع ذلك، فهو ليس أقل خطورة. يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم مشاكل خطيرة، ولكن يمكن تجنبها من خلال الرعاية المناسبة قبل الولادة.

إن تسمم الحمل هو حالة خطيرة مرتبطة بارتفاع ضغط الدم. يحدث عندما يكون ضغط دمك مرتفعاً، وتظهر لديك علامات أخرى تشير إلى أنّ أعضاءك لا تعمل بشكل طبيعي. يمكن أن يحدث ذلك لأي امرأة حامل، عادة في النصف الثاني من الحمل. ويمكن أن يحصل أيضاً بعد الولادة. إذا لم تتم السيطرة عليه، قد تصابين بنوبات، وهذا ما يُسمى بالارتعاج. يمكن أن تسبب النوبات ضرراً خطيراً، بما في ذلك الغيبوبة والموت.

### ما هي علامات التحذير من تسمم الحمل؟

- الصداع الذي لا يزول
- غثيان في النصف الثاني من الحمل
- تغييرات في الرؤية
- زيادة سريعة في الوزن
- تورم اليدين أو الوجه
- ألم في الجزء العلوي من البطن أو الكتف
- صعوبة في التنفس

### كيف سأعرف ما إذا كنت مصابة بارتفاع ضغط الدم؟

- إنّ الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت مصابة بارتفاع ضغط الدم هي إجراء الفحص في مكتب مقدّم الرعاية الصحية.
- افحصي ضغط دمك بانتظام أثناء الحمل.

### هل يمكن أن يؤثر ارتفاع ضغط الدم على طفلي أو علي؟

نعم - من بين بعض المخاطر:

- قد تصابين بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.
- يمكن أن يولد طفلك مبكراً.
- قد يكون وزن طفلك منخفضاً عند الولادة.
- قد تضطرين إلى إجراء عملية قيصرية.
- يمكن أن تنفصل المشيمة عن رحمك، مما قد يهدد حياتك.
- يمكن أن تصابي بتسمم الحمل.

### ما هو تسمم الحمل؟

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة في السيطرة على ضغط الدم والوقاية من تسمم الحمل؟

- اتبعي نظاماً غذائياً صحياً ومارسي الرياضة بانتظام.
- تجنبي اكتساب الكثير من الوزن أثناء الحمل.

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا ظهرت لديك أي علامات تحذير من تسمم الحمل أو إذا كان ضغط دمك مرتفعاً للغاية.

- احضري جميع مواعيدك قبل الولادة.
- تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول طرق إدارة ضغط الدم.

## مرض السكري

يحدث مرض السكري عندما لا يُنتج جسمك ما يكفي من الأنسولين أو لا يتمكن من استخدام الأنسولين بشكل جيد. يؤدي ذلك إلى ارتفاع نسبة السكر (الجلوكوز) في الدم. من الممكن أن تكوني قد عانيت من مرض السكري قبل الحمل أو قد تصابين به أثناء الحمل. إذا أصبت به أثناء الحمل، فإنه يسمى بسكري الحمل. بغض النظر عن وقت تشخيصه، من المهم أن يكون جلوكوز الدم في مستوى آمن.

تشمل المخاطر على صحتك ما يلي:

- ارتفاع ضغط الدم
- إنجاب طفل كبير الحجم والحاجة إلى عملية قيصرية عند الولادة
- ارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2

تشمل المخاطر على صحة طفلك:

- الولادة بحجم كبير جداً وبدهون إضافية. يمكن أن يجعل ذلك الولادة صعبة وأكثر خطورة على طفلك. كما أنه يزيد من فرص تعرض طفلك لمشاكل في الوزن في وقت لاحق من حياته.
- مستويات جلوكوز متدنية بعد الولادة على الفور.
- مشاكل في التنفس.
- زيادة احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع 2 في وقت لاحق من الحياة.

اعرفي المزيد على: [www.Michigan.gov/Diabetes](http://www.Michigan.gov/Diabetes) (MDHHS Diabetes). إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك مصاباً بمرض السكري، فتتوفر برامج ومعلمون مدربون لمرض السكري للمساعدة!

## الإجهاد والاكتئاب والصحة النفسية

ما هو اضطراب المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة (PMAD) أو "ما بعد الولادة"؟

- إنه اكتئاب أو قلق يحدث أثناء الحمل أو ما بعد الولادة (في غضون عام بعد الولادة).
- وهو شائع جداً.
- يمكن أن يكون خفيفاً أو معتدلاً أو شديداً.

كيف أعرف ما إذا كنت أشعر بالاكتئاب أو القلق؟

- يشعر عادةً الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب وقلق في الفترة المحيطة بالولادة "بخطب ما".

هل ستكون إجابتك "نعم" على أي من الأقوال التالية؟

- أشعر بالحزن الشديد والبأس في معظم الأيام.
- لا أستمتع بالحياة كما قبل.
- أوم نفسي على كل شيء.
- أقلق حيال كل شيء.
- أنا خائفة ولا أعلم السبب.
- أشعر بالإرهاق وأجد صعوبة في التأقلم.
- أبكي كثيراً.
- لا أستطيع النوم جيداً لأنني غير سعيدة.

- أريد النوم طوال الوقت.
- أنا مرتبكة ومشتتة.
- أغضب بسهولة شديدة.
- لا أعتقد أنني سأكون أمّاً جيدة.
- أفكر في إيذاء نفسي أو الآخرين.
- أسمع أصواتاً أو أرى أشياء غير موجودة.

إذا أجبت "نعم" على أي من الأقوال السابقة، فقد تكونين قلقة تعانين من القلق أو الاكتئاب. أنت لست وحدك: يختبر الكثير من الحوامل والأمهات الجديديات ذلك. إذا استمرت مشاعر القلق أو الاكتئاب لبضعة أسابيع أو أثرت على حياتك اليومية، فقد حان الوقت لطلب المساعدة.

كيف يمكن لاضطراب المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة أن يؤثر على طفلي؟

قد يكون من الصعب تكوين ارتباط عاطفي قوي. إنَّ التعلق مهم لنمو طفلك. يمكن لطفلك أيضاً أن:

- يولد بحجم صغير جداً أو في وقت مبكر جداً.
- يكون سريع الاهتياج و/أو عصبي.
- يعاني من مشاكل في التغذية أو النوم.
- ينتهي به الأمر بمشاكل تعليمية أو سلوكية.

أين يمكنني الحصول على المزيد من الدعم لصحتي النفسية؟

- مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك.
- المجموعات المحلية مثل المجموعات المجتمعية ومجموعات تعليم مهارات الأمومة للتواصل مع الآخرين.

اعرفي المزيد واحصلي على المساعدة على: [Postpartum Support International](http://www.psichapters.com/mi) (www.psichapters.com/mi)



## التخطيط العائلي

ما هو التخطيط العائلي؟

- يعني التخطيط العائلي استخدام وسائل منع الحمل لتترك فترات فاصلة بين حالات الحمل والتخطيط لحجم أسرتك.
- من الأفضل الانتظار 18 شهراً على الأقل بعد الولادة قبل الحمل لمرّة أخرى.
- ثمة الكثير من الطرق المختلفة لتحديد النسل (حبوب منع الحمل، اللولب، اللاصقة، الحقنة، الواقي الذكري، إلخ).
- إذا كنت ترغبين في استخدام وسائل منع الحمل، فيمكنك اختيار الطريقة الأنسب لك.

لماذا يجب أن أترك وقتاً فاصلاً بين حالات حملي؟

- إنه أفضل لصحتك.
- إنه أفضل لصحة طفلك.
- يمكن أن يكون ذلك أقل إرهاقاً لك.

من أين يمكنني الحصول على خدمات التخطيط العائلي؟

- مكتب مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك
- الأمومة والأبوة المخططة
- عيادة التخطيط العائلي المحلية

([www.Michigan.gov/FamilyPlanning](http://www.Michigan.gov/FamilyPlanning))، ثم انقرّي على "Find a" ("Clinic")



اعرفي المزيد على: [MDHHS Family Planning](http://www.Michigan.gov/FamilyPlanning) و [Bedsider](http://www.Michigan.gov/FamilyPlanning)



## الصحة ما بين حالات الحمل

ما هي الصحة ما بين حالات الحمل؟

إن فترة ما بين حالات الحمل هو الوقت الذي يفصل بين حالة حمل وأخرى.

استخدمي هذا الوقت لتتأكدتي من أنك بصحة جيدة. ويُعد ذلك مهماً بشكل خاص في حال:

- أنجبت طفلاً كان وزنه منخفضاً عند الولادة أو كان يعاني من مشاكل صحية
- تعرضت للإسقاط
- تعرضت للإملاص (أي ولادة الجنين ميتاً)

ما الذي يمكنني فعله لتحسين صحتي حتى يكون طفلي التالي بصحة جيدة بقدر الإمكان؟

- يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك مساعدتك في الحصول على الرعاية التي تحتاجين إليها قبل الحمل مرة أخرى. سيمنحك ذلك أفضل فرصة للبقاء بصحة جيدة وإنجاب طفل سليم.
- احضري جميع مواعيد الرعاية ما بين حالات الحمل واتبعي توجيهات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

ماذا تشمل الرعاية ما بين حالات الحمل؟

- خدمات التخطيط العائلي (الانتظار لمدة 18 شهراً على الأقل بعد الولادة قبل الحمل مجدداً)
- الحصول على آخر المستجدات بشأن اللقاحات
- معالجة الالتهابات
- السيطرة على الحالات المزمنة، مثل الربو وارتفاع ضغط الدم والسكري
- الحد من ملامسة المواد السامة مثل الرصاص والزئبق ومبيدات الآفات
- الإرشاد والدعم من أجل:

- تناول الطعام المناسب وحمض الفوليك.
- اكتساب أو خسارة الوزن.
- ممارسة المزيد من التمارين.
- الإقلاع عن التدخين.
- تجنب التدخين غير المباشر.
- المخاطر الجينية المحتملة.
- المشاكل في احتساء الكحول.
- المشاكل في تعاطي المخدرات.
- الاكتئاب أو القلق أو التوتر.
- العنف المنزلي.

كيف أحصل على الرعاية ما بين حالات الحمل عندما تنتهي صلاحية تأمين Medicaid؟

يمكن أن تكوني مؤهلة لخطة [Healthy Michigan Plan](http://www.Michigan.gov/HealthyMIPlan) بعد الحمل ([www.Michigan.gov/HealthyMIPlan](http://www.Michigan.gov/HealthyMIPlan))

اعرفي المزيد على: [www.ShowYourLoveToday.com](http://www.ShowYourLoveToday.com) ([Show Your Love Today](http://www.ShowYourLoveToday.com))

## صحة الرضيع

كيف أحافظ على صحة طفلي؟

- إن روتين الطفل مهم (جدول النوم، التغذية، الترطيب، النشاط البدني، الاستحمام)
- لا تدعي أي شخص يدخن في منزلك أو سيارتك أو في أي مكان بالقرب من طفلك.
- أبعد طفلك عن المرضى. تأكدي من أن أيادي الأشخاص الذين يحملون طفلك نظيفة واغسلي يديك بعد كل مرة تغيرين فيها الحفاضات.
- نظفي لثة طفلك باستخدام قطعة قماش مبللة مرتين في اليوم. يساعد ذلك في منع تسوس الأسنان عند ظهورها. لا تعطي مشروبات سكرية أو تدعي طفلك ينام وفي فمه زجاجة الحليب.
- احلمي طفلك برفق وعانقيه واحتضنيه وواسيه. لا يجوز الإفراط في فعل ذلك. فيتعلق بك طفلك بهذه الطريقة. إن التعلق مهم جداً لصحة طفلك ونموه.

متى يجب أن أخذ طفلي إلى عيادة الطبيب؟

- اصطحبي طفلك إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص به لزيارات المتابعة الصحية له.
- تتم عادةً هذه الزيارات في الأشهر 1 و2 و4 و6 و9 و12. ويدفع برنامج Medicaid تكلفتها.



## اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان طفلك:

- تتجاوز حرارته 100.4 درجة من خلال قراءة
- درجة حرارة المستقيم أو الجبين.
- يرفض تناول الطعام.
- يعاني من القيء المستمر أو الإسهال.
- منزعجاً أكثر من العادة.
- ينام أكثر من العادة.
- يصدر صغيراً أو يعاني من صعوبة في التنفس.
- يشدّ بأذنيه كثيراً.

## اتبعي توصيات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

- استشيري مقدم الرعاية الصحية قبل أن تعطي طفلك دواءً لا يستلزم وصفة طبية.
- احتفظي دائماً برقم هاتف مقدم الرعاية في مكان يمكنك العثور عليه، فقد تحتاجين إليه وأنت في عجلة من أمرك.

## إطعام الرضيع وتغذيته

### لماذا يقول الخبراء إن الرضاعة الطبيعية هي الأفضل لي ولطفلي؟

- يعطي حليب الثدي العناصر الغذائية لطفلك لينمو ويكون سعيداً وبصحة جيدة. كما أنه مفيد لصحتك أيضاً!
- يكون الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أقل عرضة لخطر الإصابة بما يلي:
  - الربو والسمنة ومرض السكري من النوع 1 والتهابات الأذن والإسهال والتقيؤ ومتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS).
- وتكون النساء اللواتي يرضعن رضاعة طبيعية أقل عرضة للإصابة بما يلي:
  - ارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع 2 وسرطان الثدي وسرطان المبيض.
- يمكن أن تعزز الرابط بينك وبين طفلك.
- يمكن أن تكون أقل تكلفة من الرضاعة بالزجاجة.
- تحرق السعرات الحرارية ويمكن أن تساعدك على إنقاص الوزن.
- اقرأي المزيد في قسم "الرضاعة الطبيعية" أدناه!

### ماذا عن الرضاعة بالزجاجة؟

- يمكن أن تتضمن الرضاعة بالزجاجة الحليب الصناعي أو حليب الثدي.
- اسألني مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن نوع الحليب الصناعي الذي يناسب طفلك.
- اتبعي التعليمات المتعلقة بخلط الحليب الصناعي بدقة.
- لا تسخني أبداً الحليب الصناعي أو حليب الثدي في الميكروويف. فقد يسخن أكثر مما يجب.
- تحقق دائماً من درجة الحرارة من خلال وضع بضع قطرات على معصمك.
- أثناء الرضاعة، ارفعي رأس طفلك أعلى قليلاً من بطنه وأميلي قاع الزجاجة إلى الأعلى حتى تظل الحلمة ممتلئة.
- تخلصي من أي حليب صناعي أو حليب ثدي متبقى من بعد الرضاعة.
- لا تعطي طفلك سوائل أخرى غير الحليب الصناعي/حليب الثدي (لا عصير أو أي مشروبات سكرية أخرى)
- لا تدعي طفلك ينام والزجاجة في فمه.
- لا تسندي الزجاجة وهي في فم طفلك. يمكن أن يزيد ذلك من خطر الاختناق والتهابات الأذن وتسوس الأسنان. وقد يجعل أيضاً طفلك يتناول أكثر مما يحتاج.

### ما هو نمط التغذية الطبيعي؟

- يأكل الأطفال كثيراً: كل ساعتين إلى 3 ساعات على الأقل. يحتاج الأطفال الجدد إلى الرضاعة المتكررة للحصول على سعرات حرارية كافية للنمو.
- يمكن أن يمر الأطفال بفترات تكون فيها الأنماط غير منتظمة مثل الرضاعة كل 45 دقيقة ومن ثم النوم لمدة ساعتين إلى 3 ساعات.
- من الطبيعي أن تشهدي بعض القيء. وحتى لو تقيأ طفلك، تبقى وضعية النوم على الظهر الوضعية الأكثر أماناً له.



## كيف لي أن أعرف إذا كان طفلي جائعاً؟

- تعلّمي إشارات الجوع لدى طفلك. حاولي إرضاع طفلك عندما:
  - يصبح أكثر يقظة ونشاطاً
  - يضع يديه أو قبضته على فمه
  - يقوم بحركات مص بفمه
  - يدير رأسه نحو ثديك
- إنّ البكاء هو علامة متأخرة على الجوع ويمكن أن يجعل من الصعب إطعامه أو تثبيته على الثدي.

## الرضاعة الطبيعية



مصدر الصورة: معرض صور الرضاعة الطبيعية  
من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)  
التابع لوزارة الزراعة الأميركية

### لماذا يجب أن أَرْضِع رضاعة طبيعية؟

- يشكّل حليب الثدي الطعام الأفضل للأطفال في السنة الأولى من حياتهم. مع نمو الرضع، يتغير حليب الثدي لتلبية الاحتياجات الغذائية لهم.
- يمكن أن يساعد في حمايتك أنت وطفلك من بعض الأمراض والمشاكل الصحية.
- يعاني الأطفال الذين يرضعون طبيعياً من مشاكل صحية أقل من الأطفال الذين لا يحصلون على أي من حليب الثدي.
- تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) ووفاء الرضيع المرتبطة بالنوم.
- تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وبعض أنواع سرطان الثدي وسرطان المبيض.

### لكم من الوقت يجب أن أَرْضِع؟

- يوصى بممارسة الرضاعة الطبيعية الحصرية لمدة 6 أشهر (يحصل الطفل على حليب الثدي فقط). بعد ذلك، يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية إلى جانب الأطعمة الصلبة المناسبة للعمر. يوصي الخبراء بالرضاعة الطبيعية لمدة عام واحد على الأقل.
- يُعدّ أي قدر من الرضاعة الطبيعية مفيداً لصحة طفلك ونموه.

تتطلب الرضاعة الطبيعية التدرّب والصبر. قد يكون تعلّم الرضاعة الطبيعية أمراً محبطاً بالنسبة إلى بعض النساء، إنما لا يشكل للبعض الآخر أي مشكلة على الإطلاق! هناك العديد من وسائل الدعم بالحضور الشخصي وعبر الإنترنت للنساء المرضعات. إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف، الرجاء السعي إلى الحصول على الدعم والمعلومات من الخبراء.

### كيف أعرف إذا كان طفلي يحصل على الكمية الكافية من الحليب؟

- تقلق الكثير من النساء حيال هذا الأمر. من المهمّ معرفة أنّ حجم معدة المولود صغير جداً:
  - عند الولادة، تكون معدة الطفل بحجم كرة زجاجية ولا يمكنها استيعاب سوى مقدار ملعقة صغيرة أو ملعقتين تقريباً أثناء الرضاعة. في الأسبوع الثاني، يبلغ حجم معدة الطفل حجم البيضة تقريباً وتكون قادرة على استيعاب مقدار أونصتين.
  - كلما زادت نسبة الرضاعة الطبيعية لطفلك، كلما زادت كمية الحليب التي ينتجها ثدياك.
    - يرضع عادةً الأطفال حديثو الولادة كل ساعتين إلى 3 ساعات.
  - إنّ العلامات التي تدلّ على أنّ طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب هي:
    - القدرة على سماع أو رؤية طفلك وهو يبتلع.
    - تعقب الحفاضات: بحلول اليوم الرابع، يجب أن يببل طفلك ما لا يقل عن 5-6 حفاضات كل 24 ساعة ويخرج 3 البرازات أو أكثر باللون الأصفر (أو يتحوّل إلى اللون الأصفر). مع تقدّم طفلك في السن، يمكنك توقّع تغير نمط الحفاضات المبللة والمتسخة.
    - سيزداد وزن الطفل كما هو متوقع (على الرغم من أنه من الطبيعي أن يفقد الطفل كمية صغيرة من الوزن في الأيام القليلة الأولى من حياته، ومن ثم يبدأ باكتساب الوزن).

- تعرفين أنّ طفلك قد اكتفى من الرضاعة عند استرخاء يديه وقدميه
- إذا كان لديك أي أسئلة، اتّصلي بمقدّم الرعاية الصحية أو الخبير في الرضاعة الطبيعية الخاص بك.

### نصائح لتيسير الرضاعة الطبيعية لديك

- اتبعي المؤشرات التي يظهرها طفلك. فيرضع كل طفل بطريقة مختلفة وهذا أمر عادي.
- اتركي طفلك قريباً منك. استخدمتي طريقة ملائمة للجلد للجلد عندما يكون ذلك ممكناً ولكن احرصي على فعل ذلك فقط عندما تكونين مستيقظة، أو عندما يكون شخص ما قريباً منك ليحرص على ألا تستغريقي في النوم.
- تجنبي استخدام اللهايات أو الزجاجات في الأسابيع القليلة الأولى، إلا لسبب طبي، لمساعدة طفلك على التكيف مع الرضاعة الطبيعية.
- تأكّدي من أنّ طفلك ينام بأمان وبالقرب منك - شاركه غرفتك وليس سريرك.
- تواصلتي بشكل صريح وصادق مع عمك/مدرستك/عائلتك حول الرضاعة الطبيعية.

### من يمكنه مساعدتي في الرضاعة الطبيعية؟

- لدى مقدّمي خدمات برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) موظفون لتقديم الدعم والمساعدة في الرضاعة الطبيعية. يشمل ذلك المستشارين الأقران، واستشاريي الرضاعة وغيرهم.
- زوري الموقع [www.Michigan.gov/WIC](http://www.Michigan.gov/WIC)، وانقري على "Breastfeeding for WIC Clients" (الرضاعة الطبيعية لزبونات برنامج النساء والرضع والأطفال).
- اتصلي بالخط الساخن للرضاعة الطبيعية لبرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC): اتّصلي أو أرسلني رسالة نصية على الرقم 649-4223 (833).
- [www.MiBreastfeeding.org](http://www.MiBreastfeeding.org) مجموعات الدعم في الرضاعة الطبيعية المحلية [Breastfeeding Support Groups](http://www.MiBreastfeeding.org)
- مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أو بطفلك.

اعرفي المزيد على: [www.Michigan.gov/Breastfeeding](http://www.Michigan.gov/Breastfeeding) (MDHHS Breastfeeding)

و [www.Michigan.gov/WIC](http://www.Michigan.gov/WIC) (MDHHS WIC)

## البكاء والتهديئة

### كم سيبكي طفلي؟

- يبكي جميع الأطفال، وأحياناً يبكون كثيراً. يختلف المقدار لكل طفل، ولكن قد يكون من الطبيعي أن يبكي من ساعة إلى ساعتين في اليوم في الأسابيع القليلة الأولى.
- يبلغ عادةً البكاء ذروته ما بين الشهر الثاني والرابع (غالباً ما يكون بين الأسبوع السادس والثامن تقريباً).
- يميل البكاء المتزايد إلى الحدوث في وقت متأخر من بعد الظهر والمساء.
- في بعض الأحيان، لا يكون من السهل تهدئة البكاء وقد يكون جزءاً من شيء يُعرف بتسمية "فترة البكاء الأرجواني" ["The Period of Purple Crying."](http://www.MiBreastfeeding.org)

### ما الذي يجب أن أتفقدّه عندما يبكي طفلي؟

- تحققي من الأساسيات أولاً: هل يحتاج الطفل إلى الرضاعة أو التجشؤ أو الحمل أو تغيير حفاظاته؟
- تحققي من راحته: هل يرتدي الطفل ملابس مناسبة؟ هل من المحتمل أن تكون معدته مضطربة؟ هل تظهر أسنانه؟ هل يمكن أن يكون هناك قماش يزعجه أو شعر متساقط ملفوف حول إصبع يده أو قدمه؟
- تحققي من المرض: هل يعاني الطفل من الحمى؟ هل يجعلك صراخه تشعرين "بخطب ما"؟ اتّصلي بمقدّم الرعاية الصحية الخاص بك.

- تحققي من التعب: يبكي بعض الأطفال عندما يشعرون بالتعب، وبخاصة عند الإرهاق.
- تحققي من التحفيز الزائد أو التحفيز الناقص: هل الغرفة صاحبة جداً؟ هل تحتاجين إلى تغيير المنظر؟

### ما هي بعض النصائح لتهدئة طفلي؟

- أرجحي طفلك بين ذراعيك أو على كرسي وتحديثي معه بهدوء.
  - حاولي أن تحملي طفلك مع ملامسة الجلد للجلد (فقط إذا كنت مستيقظة ومتيقظة).
  - قَدّمي نديك أو لهاية أو إصبعك لامتصاصه.
  - قمطي الطفل بأمان باستخدام قماط مرفق بكيس النوم. توقفي عن التقيط عندما ترين طفلك قد بدأ يحاول التدرج. ضعي دائماً الطفل المقمط على ظهره في المهد أو السرير أو المهد النقال.
  - غَيّي أو اعزفي الموسيقى أو استخدمي الضوضاء البيضاء.
  - اخرجي: اخرجي لاستنشاق بعض الهواء النقي أو امشي مع عربة الأطفال.
  - حممي الطفل (تحققي من درجة حرارة الماء واحرصي على الإشراف الوثيق).
- كيف يمكنني التعامل مع طفلي الذي يبكي؟**
- اطلبي المساعدة. شاركي واجبات الطفل مع شريكك أو اطلبي من شخص تثقين به أن يأتي ويساعدك.
  - إذا شعرت بالإحباط، ضعي طفلك بلطف في المهد أو السرير أو المهد النقال. خذي نفساً عميقاً واستجمعي قواك قبل محاولة تهدئة الطفل مرة أخرى. من المهم أن يظل أي شخص يعتني بطفلي هادئاً ولا يفرغ الإحباط على الطفل.
  - تحدثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك مخاوف بشأن بكاء طفلك.

اعرفي المزيد على: [www.purplecrying.info](http://www.purplecrying.info) (The Period of Purple Crying) ←

## النوم الآمن للرضيع

### كيف يجب أن أجهز مساحة النوم لطفلي؟



مصدر الصورة: اليوم النوم الآمن @ Safe to Sleep على موقع Flickr من المعهد الوطني لخدمة صحة الأطفال

- يعدّ تجهيز مساحة للنوم تركّز على السلامة أولاً مهماً لمنع موت الرضيع المرتبط بالنوم. يُعتبر النوم الآمن مهماً في كل مرة ينام فيها الطفل (خلال القيلولة وفي الليل). تأكّدي من أنك أنت وكل من يهتم بطفلك يعرف كيف يجهز مساحة نوم آمنة:
- يجب أن ينام طفلك وحده في المهد أو السرير أو المهد النقال.
  - لا يُنصح باستخدام مقاعد السيارة والأراجيح وأجهزة الجلوس الأخرى للنوم الروتيني. إذا نام طفلك في واحدة منها، انقله إلى المهد أو السرير أو المهد النقال في أقرب وقت ممكن.
- استخدمي فراشاً متينة مع ملاءة مثبتة بإحكام.
- ضعي طفلك دائماً على ظهره للنوم.
- احرصي على بقاء منطقة نوم الطفل خالية من الفوضى: لا تضعي فيها وسائد أو بطانيات أو وسائد واقية من الصدمات أو ألعاب.
- تجنبني تغطية رأس طفلك عند النوم وتجنبني الحرارة الزائدة له.
  - يجب أن يرتدي طفلك الملابس المناسبة للمكان الذي هو فيه. إذا كنت تعتقدين أن طفلك يشعر بالبرد، فاستخدمي لباس نوم أطرافه مغلقة وكيساً للنوم مناسب الحجم.
- حافظي على بيئة خالية من الدخان.
- شاركي غرفتك ولكن ليس سريرك.

### ماذا لو كنت قلقة من النوم أثناء إرضاع طفلي أو مواساته؟



- قبل إرضاع طفلك أو مواساته، فكّري إلى أي مدى تشعرين بالتعب. تجنبني الجلوس على الأرائك والكراسي إذا كان هناك احتمال بأن تعفي. يمكن أن يكون هذا الأثاث خطيراً جداً على الأطفال، وبخاصة إذا نام شخص بالغ وهو يحمل طفلاً عليها.
- إذا أحضرت طفلك إلى سرير بالغ لإطعامه أو مواساته، أزيل جميع الأغراض اللينة وأغطية السرير.
  - انظري إلى الصورة إلى اليمين كمثال على ذلك.

- إذا كنت مستعدة أنت أو طفلك للنوم، أعيديه إلى منطقة نومه المنفصلة. إذا غفوت عن طريق الخطأ، ضعي طفلك في منطقة نومه المنفصلة سرعان ما تستيقظين. ليس سرير الكبار بمساحة نوم آمنة للأطفال.
- اضبطي المنبه أو اطلبي من الشخص الداعم أن يتفقدك في حال غفوت.

← **اعرفي المزيد على:** [MDHHS Safe Sleep](http://www.Michigan.gov/SafeSleep) (www.Michigan.gov/SafeSleep). إذا لم يكن لديك مهد أو مهد نقال، اعثري على موارد محلية لمساعدتك من خلال النقر على "موارد النوم الآمن بحسب المقاطعة" (Safe Sleep Resources (by County)).

## اللقاحات

### أي لقاحات مطلوبة للحمل؟

- يجب تلقيح النساء الحوامل ضد التيتانوس والدفتيريا والشاهوق/السعال الديكي وأخذ لقاح الإنفلونزا كل مرة يحملن فيها. من المهم أخذ لقاح الكوفيد-19 أيضاً. يمكن التوصية باللقاحات الأخرى بناءً على احتياجاتك الفردية.
- يعدّ البقاء على اطلاع دائم بشأن اللقاحات أمراً مهماً بين حالات الحمل أيضاً. على سبيل المثال، يجب أن يتم إجراء لقاحات الحصبة والنكاف والحميراء (MMR) وجديري الماء بالكامل، ولكن يتم إعطاؤها إما قبل الحمل أو بعده.

### لماذا تُعدّ اللقاحات مهمة للحمل؟

- توفر اللقاحات الحماية لك ولطفلك خلال الحمل.
- عندما تأخذين اللقاح، تعبر الحماية ("الأجسام المضادة") المشيمة وصولاً إلى طفلك. يمكن أن يمنح ذلك طفلك بعض الحماية من المرض قبل أن يأخذ اللقاح بنفسه.

### لماذا يحتاج طفلي إلى اللقاحات؟

- تساعد اللقاحات على حماية طفلك من الأمراض الخطيرة مثل السعال الديكي والالتهاب الرئوي والإنفلونزا وغيرها من الأمراض. يمكن أن تكون هذه الأمراض خطيرة بشكل خاص على الأطفال.
- توفر اللقاحات الحماية في وقت مبكر من الحياة حتى يتمكن الأطفال من تعزيز المناعة قبل أن يتعرضوا لأي مرض. احمي طفلك من 14 مريضاً بحلول عمر السنتين من خلال التطعيم في الوقت المحدد.
- تساعد اللقاحات على حماية الأطفال من متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS).
- يُعدّ أخذ اللقاحات طريقة آمنة وفعالة لحماية طفلك وعائلتك ومجتمعك.

### ما هي الآثار الجانبية للقاح التي قد تظهر لدى طفلي؟

- تكمن الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً في الاحمرار أو التورم في المكان الذي تم فيه أخذ الحقنة و/أو الانزعاج و/أو الحمى منخفضة الدرجة. قد تدوم هذه الآثار لبضعة أيام.
- والآثار الجانبية الحادة نادرة جداً. إذا كان لديك مخاوف، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

### هل يجب أن أتجاوز اللقاحات أو أترك وقتاً فاصلاً بينها؟

- كلا. يجب أخذ اللقاح في وقته المحدد، في كل مرة لكافة اللقاحات الموصى بها. إذا تم تجاوز اللقاحات أو ترك وقت فاصل في ما بينها، سيؤدي ذلك إلى خطر الإصابة بالمرض خلال وقت التأخير.

### ما هي اللقاحات المهمة للأشخاص المحيطين بطفلي؟

- يجب أن يكون كل شخص محيط بطفلك قد أخذ كافة اللقاحات بتاريخها المحدد، بما في ذلك الدفتيريا والتيتانوس والشاهوق (السعال الديكي) والإنفلونزا والكوفيد-19. ويشمل ذلك الشركاء والأشقاء والأجداد وجليسات الأطفال وغيرهم من الأشخاص!
- عندما يتم تطعيم الآخرين، يمكن أن ينشئ ذلك "دائرة حماية" حول طفلك.
- خذي الوقت الكافي لإجراء هذه المحادثة مع الآخرين.

○ يمكن للبالغين طلب [سجل اللقاح الخاص بهم في ميشيغان هنا](http://www.mcir.org/public) (www.mcir.org/public)

← **اعرفي المزيد على:** [MDHHS Immunizations](http://www.Michigan.gov/Immunize) (www.Michigan.gov/Immunize)

و [I Vaccinate](http://www.Ivaccinate) (www.Ivaccinate.org)

## نمو الرضيع

يشمل نمو الرضيع وفحصه المجالات التالية:

- المهارات الحركية الكبرى
- المهارات الحركية الدقيقة
- التواصل
- حل المشاكل
- الشخصي-الاجتماعي
- الاجتماعي-العاطفي

تكون علاقة الطفل الأولى معك. وثمة طرق كثيرة لتعزيز نمو طفلك:

- علميه أنّ عالمه الصغير هو مكان آمن وأنه محبوب.
- استجيبى بسرعة إلى احتياجات طفلك وتصرفي معه بلطف ومحبة.
- عندما يكون طفلك منزعجاً، حاولي اكتشاف السبب (هل هو خائف، جائع، يشعر بالعطش، بالبرد، بالحر، إلخ).

ستساعد الاستجابة لرغبات طفلك واحتياجاته في إنشاء ارتباط عاطفي قوي بينكما. إنّ الرابط القوي هو من أفضل الأمور التي تساهم في نمو طفلك.



ما هي العلامات التي يجب أن أنتبه لها والتي يمكن أن تشير إلى أنّ طفلي يحتاج إلى تقييم تنموي؟  
تشمل العلامات من الولادة حتى 12 شهراً:

- مواجهة صعوبة في الأكل.
- عدم اكتساب الوزن أو خسارة في الوزن.
- صعوبة في النوم (بنام كثير/قليل جداً).
- إظهار ميل ضعيف تجاه أي شخص بالغ.
- مقاومة الحمل.
- البكاء لفترات مطولة.
- صعوبة في مواساته.
- تواصل بصري نادر مع الآخرين.
- عدم إظهار اهتمام في الأشخاص أو الأشياء المحيطة.
- عدم التفاعل مع الألعاب البسيطة مثل إخفاء العينين باليدين (peek-a-boo).

## اعتني بنفسك لتتمكني من الاعتناء بطفلك

- أنت أهم شخص في العالم بالنسبة إلى طفلك.
- يجب أن تعتني جيداً بنفسك لتتمكني من الاعتناء بطفلك.
- زوري مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك ما بعد الولادة ومن أجل الرعاية ما بين حالات الحمل.
- استخدمتي التخطيط العائلي (وسائل منع الحمل).
- انتظري 18 شهراً على الأقل بعد الولادة قبل الحمل مرة أخرى.
- اعثري على شخص يعتني بطفلك لتأخذي فترات استراحة.
- عندما تشعرين بالإحباط أو الوحدة، اطلبي الدعم.

## للمزيد من المعلومات

- زوري [موقع برنامج صحة الأمهات والرضع \(MIHP\)](#) للحصول على المزيد من المعلومات والروابط حول مجموعة متنوعة من الموارد لك ولعائلتك.
  - من أجل الحصول على مجموعة متنوعة من الموارد، اذهبي إلى الموقع [www.Michigan.gov/MIHP](http://www.Michigan.gov/MIHP) وانقري على "For Families" أي للعائلات.
- من أجل الحصول على معلومات وموارد حول الرضاعة الطبيعية، زوري موقع [MDHHS Breastfeeding](http://www.Michigan.gov/Breastfeeding) ([www.Michigan.gov/Breastfeeding](http://www.Michigan.gov/Breastfeeding))
- من أجل الحصول على معلومات وموارد حول النوم الآمن، زوري موقع [MDHHS Safe Sleep](http://www.Michigan.gov/SafeSleep) ([www.Michigan.gov/SafeSleep](http://www.Michigan.gov/SafeSleep))
- إنّ الزائر المنزلي متاح لتقديم الدعم لك. هل لديك أسئلة في ما يخص أي من محتوى هذه الحزمة؟ ضعي علامة على تلك الصفحة واطلبي من الزائر المنزلي المزيد من المعلومات في هذا الصدد.

لن تستثني إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ولاية ميشيغان أي فرد أو مجموعة من المشاركة في أي منافع أو تحرمه منها أو تميز ضده بسبب العرق، الجنس، الدين، العمر، الأصل القومي، اللون، الطول، الوزن، الحالة الاجتماعية، الاعتبارات الحزبية، الإعاقة أو المعلومات الجينية التي لا علاقة لها بأهلية الشخص.

الإسبانية	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 517-284-1018 (TTY: 711).
العربية	ملاحظة: إذا كنت قادراً على الكلام، اذكر اللغة التي تتحدث بها لأن خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لدينا مجاناً. اتصل على رقم هاتف الصم والبكم 517-284-1018 (رقم هاتف الصم والبكم: الهاتف النصي: 711).