

# GÜVENLİ ANNELİK



مجلس من  
الاتحاد الأوروبي للصحة المدنية  
والمساعدات الإنسانية



صندوق الأمم المتحدة للسكان



Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Güzel Konutlar Sitesi A Blok D.3-4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler / İstanbul

T: 0(212) 257 79 41 - F: 0(212) 257 79 43

[www.tapv.org.tr](http://www.tapv.org.tr) - [info@tapv.org.tr](mailto:info@tapv.org.tr)

[facebook.com/tapvakfi](https://facebook.com/tapvakfi) - [twitter.com/tap\\_vakfi](https://twitter.com/tap_vakfi)



## الإرضاع وحليب الأم

- حليب الأم هو الغذاء الأنسب للطفل من أجل صحته الجسدية والنفسية.
- لدى كل أم ما يكفي من الحليب لطفلها.
- إن بدء الإرضاع في غضون أول نصف ساعة بعد الولادة، والإرضاع بفواصل زمنية قصيرة، يزيد من تكوّن الحليب ومن إفرازه.
- كلما رضع الطفل كمية أكبر من الحليب، أنتجت الأم كمية أكبر منه.
- تناول كميات كبيرة من الماء يزيد من إنتاج الحليب.
- لا يحتاج الطفل الذي يتغذى على حليب أمه، إلى أي سوائل أو غذاء إضافي في الأشهر الستة الأولى.
- إعطاء الطفل سوائل أو أغذية إضافية، يخفض من إنتاج الأم للحليب.
- الأطفال الذين يتغذون على حليب الأم فقط، في الأشهر الستة الأولى، ولا يعطى لهم حتى الماء، يكبرون وينمو جسمهم بشكل صحي.
- ولا يتعرضون للإصابة بالأمراض الجرثومية، وأهمها الإسهال.

يجب تغذية الطفل، في الأشهر الستة الأولى، بحليب الأم فقط، ويبدأ الدعم بأغذية إضافية بعد الشهر السادس، على أن يستمر الإرضاع حتى عمر السنتين.

## خطوات الإرضاع

- يجب غسل اليدين قبل الإرضاع.
- تجلس الأم بوضعية مريحة، وتحتضن الطفل.
- يمسك الرضيع بحيث يكون وجهاً لوجه مع أمه.
- توضع رأس الرضيع فوق الذراع الأقرب إلى الثدي الذي سيتم الإرضاع منه أولاً.
- لا يتطلب الأمر تنظيفاً خاصاً لحلمة الثدي.
- يكفي مسح رأس الحلمة ومحيطها ببضع قطرات من الحليب الذي يمكن الحصول عليه بالضغط على المنطقة البنية من الحلمة.
- يتم الإمساك بالثدي بالإبهام من فوق، والأصابع الأخرى من تحت.
- توضع الحلمة وقسم كبير من محيطها البني في فم الرضيع، ويستخدم الإبهام لترك أنفه مفتوحاً للتنفس.
- إذا وجد الرضيع صعوبة في التقاط الثدي، يتم تنبيه شفثيه وخديه، تنبيهاً طفيفاً، بالأصبع. وإذا تطلب الأمر يُفْتَح فمه وتوضع فيه الحلمة.



## الأمومة الآمنة

### الحقوق الإنجابية

- الحصول على معلومات الإنجابية وأثره على جسدنا.
- الاستفادة من المراكز الصحية وخدماتها.
- الحصول على إشراف طبي طوال فترة الحمل، والحصول على معلومات عن الحمل والإنجاب ومرحلة ما بعد الإنجاب.
- الولادة في مراكز صحية بمساعدة مسؤول صحي، والحصول على عناية صحية منتظمة بعد الولادة.
- الوقاية من الأمراض المنتقلة بواسطة الجنس.
- امتلاك معلومات عن مختلف وسائل منع الحمل، والاختيار من بينها.
- اتخاذ القرار بخصوص الإنجاب أو عدم الإنجاب.
- إنجاب العدد الذي نريده من الأطفال.
- تحديد الزمن الفاصل بين إنجابين.
- إجراء عملية إجهاض، حين يتعلق الأمر بحمل غير مرغوب فيه، بواسطة مختصين مدربين،
- في مراكز صحية نظيفة تتمتع بالإمكانات الطبية المطلوبة.

وفقاً لقانون التأمينات الاجتماعية والتأمين الصحي العام ذي الرقم 5510، يتوجب على كل مستشفى توفير جميع الخدمات والفحوصات الصحية مجاناً، حتى لو لم تكن المرأة تملك تأميناً خاصاً بخدمات الحمل والولادة.

## العلاقة الجنسية بعد الولادة

- قد يحدث انخفاض في الرغبة الجنسية، بعد الولادة، بسبب التغيرات الهرمونية والتعب وطريقة الولادة والإرضاع وغيرها من الأسباب.
- يتطلب الأمر 3-4 أسابيع، بعد الولادة، ليستعيد الجسم عافيته وشكله السابق. يجب تأجيل الاتصال الجنسي إلى ما بعد هذه الفترة.
- في أول اتصال جنسي، بعد الولادة، يجب عدم نسيان احتمال حدوث حمل جديد.
- بعد انتهاء فترة النفاس، يمكن إقامة اتصال جنسي بعد معاينة طبية نسائية واستشارة تخطيط أسرة.
- إذا حدث جفاف في المهبل وألم أثناء الاتصال الجنسي، يمكن استخدام جل مرطب.

## مظاهر الخطر في فترة النفاس

إذا لوحظ ظهور أي من الأخطار التالية، يجب مراجعة مراكز صحية فوراً:

- ارتفاع ضغط الدم
- صداع شديد
- تشوش الرؤية
- تشنجات في الجسم
- إرهاق وإنهاك شديدين
- خُراج في الثدي
- ارتفاع الحرارة
- ارتعاش
- ألم شديد في البطن
- إفرازات ذات رائحة كريهة
- احمرار أو ألم في الجرح المخيط
- حرققة وألم أثناء التبول
- نزف دم زائد (ترطب الفوطه تماماً خلال أقل من ساعة)
- اختلال في النوم، توتر عصبي، رغبة في البكاء، انطواء



## الأمومة الآمنة

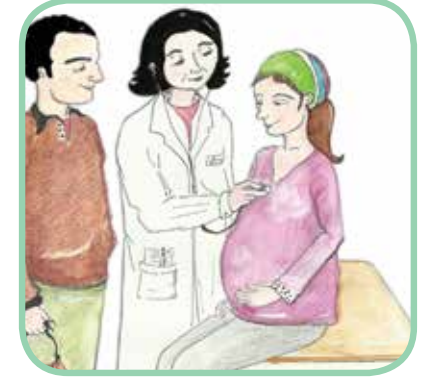
### العناية المولود الجديد

- يجب غسل المولود الجديد كل يوم.
- إذا كان حبل السرة موجوداً، يجب تجفيف الصرة وما حولها أولاً بعد الحمام.
- يسقط حبل السرة في غضون أسبوع.
- لكي لا يحدث انخلاع وركي للمولود الجديد، يجب عدم لفة في بالقماش أو لبسه ثياب تضغط على جسمه.
- إذا أردتم ترك الوليد لوحده، يجب أن تمددوه على جانبه أو على ظهره.
- يمكن تمديده على بطنه بوجود شخص قريبه.
- يجب تغيير وضعيته ونومه بكثرة.
- في الشهر الأول، قد تنخفض نسبة السكر في دم الوليد بسهولة.
- لذلك نام أكثر من ساعتين، يجب إيقاظه من أجل إرضاعه.
- يجب تغيير حفاضات الوليد بكثرة.
- وفي كل مرة يجب غسله وتجفيفه.
- بعد التنظيف، يمكن دهن جسمه بزيت نباتي طبيعي، أو بمرطب مناسب لجلده.
- في غضون الأيام 3-5 الأولى بعد ولادته، تؤخذ عينة من الدم من عقب قدمه من أجل التشخيص المبكر لأمراض تؤدي إلى نقص في النمو أو تخلف عقلي.
- من أجل حماية الطفل من الأمراض، يجب إخضاعه لمراقبة طبية منتظمة وإعطائه اللقاحات.
- هناك مراقبة طبية للوليد في غضون أول 3-5 أيام، وفي اليوم الخامس عشر، وفي اليوم الـ42.



## الولادة والاستعداد للولادة

يجب أن تتم الولادة في مراكز صحية حتماً.  
يجب تحديد مكان الولادة في المرحلة الأخيرة للحمل.



### الأشياء التي يجب وضعها في حقيبة الولادة:

- سجلات مراقبة الحمل الخاصة بالأم، وثيقة الضمان الاجتماعي.
- الملابس والثياب الداخلية والأغطية الضرورية للأم والطفل.
- فوط معقمة للأم وحفاضات للطفل.

ما لم يعتبر الطبيب الولادة القيصرية اضطراراً،  
اختاري الولادة الطبيعية من أجل صحتك وصحة طفلك.

### مظاهر بداية الولادة

- بداية آلام الطلق، وتواترها بمعدل مرة كل 5-10 دقائق
- إفراز سائل من المهبل ممزوج بدم زهري اللون
- إفراز ماء من المهبل

على الأم البقاء في المستشفى، تحت المراقبة الطبية، 24 ساعة على الأقل،  
بعد الولادة الطبيعية، و48 ساعة على الأقل، بعد القيصرية.

## الأمومة الآمنة

### النفاس

تغطي فترة النفاس الأيام الأربعين التالية على الولادة. تحتاج الأم وطفلها، في هذه الفترة، إلى عناية خاصة ومراقبة طبية منتظمة، من أجل حمايتهما من الأمراض.

### من أجل فترة النفاس الصحية

يجب القيام بزيارة المراكز الصحية، ثلاث مرات على الأقل،  
في فترة النفاس، ورفقة الزوج.  
يجب مواصلة تناول أقراص الحديد، لثلاثة أشهر بعد الولادة.  
بما أن الأدوية التي تتناولها الأم يمكن أن تنتقل إلى الطفل  
عن طريق حليب الأم، يجب عدم تناول أي دواء بغير  
استشارة الطبيب، طوال فترة الإرضاع.  
يجب استكمال اللقاح ضد الكزاز الذي بدأ أثناء الحمل.



### التغذية

من المهم جداً أن تحصل الأم على غذاء كافٍ ومتوازن،  
لكي تمضي فترة النفاس بشكل صحي.  
يجب أن يتضمن طعام الأم، في فترة النفاس،  
جميع المواد المغذية. يجب تناول أطعمة غنية بالبروتين  
والفيتامين والمعادن (وخاصة الحديد) والألياف، واستهلاك  
كميات كبيرة من السوائل.

يجب تناول الكثير من الماء والمأكولات الغنية بالألياف (كالخضار والفواكه)  
لمنع حدوث الإمساك. ويجب عدم شرب أكثر من 4-5 كؤوس من الشاي كل يوم.

### النظافة

يجب تغيير الفوط والقماش المستخدمة من أجل نزع الرحمي ما بعد الولادة، كل 2-4  
ساعات. يجب استخدام ملابس داخلية قطنية بيضاء. يمكن للمرأة بعد ولادة طبيعية أن تستحم  
فوراً. وللحصول على الراحة، عليها أن تستحم واقفا بالماء الدافئ، يوماً إن أمكنها ذلك.  
أما في حالة الولادة القيصرية، فيمكن للأم أن تستحم في الوقت الذي يقترحه الطبيب.

### التمارين

يجب على النساء القيام بتمارين بدنية، بمعدل 15-20 دقيقة كل يوم،  
ما لم يقل الطبيب بخلاف ذلك.  
يجب تخصيص ساعتين على الأقل للنوم والاسترخاء أثناء النهار.

## الملابس

يجب اختيار الملابس بما يلائم مقاييس الجسم المتغيرة. يجب تجنب استخدام الملابس الضيقة التي يمكن أن تضغط على الجسم، والجوارب التي تصل إلى ما تحت الركبتين. يجب استخدام حمالة صدر ناعمة. يجب أن يكون الحذاء مريحاً بكعب منخفض.



## النوم والراحة

إضافة إلى النوم الليلي، يجب النوم والراحة لنصف الساعة خلال فترة النهار أيضاً. يفضل استخدام سرير صلب من أجل آلام الظهر والخصر. على الموظفة الحاملة التي تعمل جالسا أن ترفع قدميها فوق منضدة، وأن تنهض وتتمشي بفواصل زمنية محددة. وعلى الموظفة الحاملة التي تعمل واقفاً، ألا تظل في وضعية ثابتة، عليها أن تحرك ساقيها.

## العلاقة الجنسية

حين يمضي فترة الحمل بصورة طبيعية، ليس هناك ما يمنع الاتصال الجنسي. يجب اختيار الوضعيات المريحة للحامل أثناء الاتصال الجنسي. التمارين يجب المشي في هواء نقي نصف ساعة، على الأقل، كل يوم.

اعتباراً من الشهر الخامس، يجب القيام بتمارين بدنية، لمدة 10-15 دقيقة كل يوم، ما لم يمنع الطبيب ذلك.

## مراقبة حركات الجنين

اعتباراً من الشهر 4,5-5 تشعر الحامل بحركات الجنين. لدى الجنين داخل الرحم أوقات للنوم، وأخرى لليقظة. حركته قليلة، أو لا يتحرك، أثناء النوم. لذلك إذا لم يتحرك الجنين لبعض الوقت، فهذا طبيعي. على الحامل مراقبة حركات الجنين كل مساء، أو مرة كل يومين، بعد تناول الطعام، في حالة الراحة. إذا لوحظ تغير في وتيرة الحركات (بالزيادة أو النقصان) تجب مراجعة مراكز الصحية. يجب أن يتحرك الجنين عشر مرات على الأقل كل يوم.



## الأمومة الآمنة

### تحذيرات هامة:

- يجب الامتناع عن التدخين أثناء فترتي الحمل والإرضاع، والابتعاد عن الأماكن التي يتم التدخين فيها.
- يجب تجنب تناول المأكولات شديدة الملوحة (كأنواع القديد والمخللات)
- يجب غسل اليدين قبل تناول الطعام.
- يجب الابتعاد عن مرضى الحصبة والبرقان وجدي الماء وغيرها من الأمراض المعدية.
- يجب القيام بزيارة طبيب الأسنان، بصورة منتظمة، أثناء الحمل، مع ضرورة إعلامه بحالة الحمل.
- يجب طهو اللحوم والأطعمة المجمدة طهواً تاماً.
- يجب الامتناع عن تناول اللحمة النيئة والكبة النيئة والبيض النيئ.
- يجب غسل اليدين بعد التعامل مع الحديقة والتراب والحيوانات.

يجب قياس الضغط الدم أثناء الحمل، بانتظام وبكثرة، وإذا كان الضغط مرتفعاً يجب مراجعة المستشفى.

## مؤشرات الخطر في الحمل

إذا لوحظ أي من الأعراض الآتية، يجب مراجعة المستشفى بصورة إسعافية، من أجل صحة الأم والجنين:

- صداع حاد وارتفاع الضغط الدم
- تشوش الرؤية
- غثيان شديد أو إقياء
- تشنجات عضلية في الجسم
- تورم مديد في اليدين والقدمين
- ألم حاد في البطن والحوض.
- انخفاض في مستوى حركات الجنين أو ازدياد كبير
- ارتفاع الحرارة وارتعاش
- خروج سائل أو دم من المهبل
- حرقة مرافقة للتبول
- توتر عصبي، انطواء، رغبة في البكاء، أرق.





## الأمومة الآمنة

لكل امرأة الحق في إنجاب الأطفال؛ وفي الحصول على عناية جيدة قبل الولادة، وحمل صحي، وولادة نظيفة وآمنة، وعناية وفترة ما بعد الولادة. على الزوجين أن يتخذوا معاً قرار الإنجاب، أخذين بعين الاعتبار ظروفهما الشخصية. وعليهما التخطيط لهذه العملية. من المفيد حصول الزوجين على استشارة تخطيط الأسرة.

## الاستعداد للحمل

• حالات الحمل التي قد تحدث قبل عمر 18 سنة، أو بعد عمر 35 سنة، تنطوي على مخاطر.

• تكرار الحمل والولادة بفواصل تقل عن سنتين،

أو الحمل والولادة أربع مرات فما فوق،

ينطوي على مخاطر على صحة الأم والطفل.

• على الزوجين، حين يقرران الإنجاب، أن يخضعا لفحص صحي عام.

• يجب البدء باستخدام أقراص حمض الفوليك قبل حدوث

الحمل بشهرين أو ثلاثة أشهر.

• يجب طهو اللحوم والأطعمة المجمدة طهواً تاماً.

• النساء القابلات على الأمومة ممن يعانين من أمراض

مزمنة كالسكري وأمراض القلب

والضغط الدم والكليتين والرئتين، ويتناولن الأدوية،

يجب أن يستشرن مراكز طبية،

قبل حدوث الحمل، حتماً.

• يجب أن تكون الزمرة الدموية للزوجين معروفة مسبقاً،

ويجب الحصول على استشارة

طبية في حالات عدم توافق الزمر الدموية أو حالة

زواج مع الأقارب.

• على الزوجين الراغبين في الإنجاب الحصول

على تغذية كافية ومتوازنة، والراحة،

والنوم بالقدر الكافي (6-8 ساعات يومياً)،

والامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية.



## الأمومة الآمنة

## من أجل حمل صحي



• يجب القيام بالمراقبة الطبية، برفقة الزوج، أربع مرات على الأقل أثناء فترة الحمل.

• يجب تناول أقراص الحديد المنتجة للدم، منذ الشهر الرابع للحمل وطوال ثلاثة أشهر بعد الولادة.

• يجب الحصول على لقاح ضد الكزاز منذ الشهر الرابع للحمل.

• يجب الحصول على دعم بفيتامين د، منذ الأسبوع الثاني عشر للحمل.

• يجب الامتناع عن استخدام أي دواء لم يقترحه الطبيب أثناء الحمل.



## التغذية

• يجب تناول مختلف أنواع الأغذية، بكميات قليلة ووجبات كثيرة، مع عدم اهمال أي وجبة.

• يجب تناول 10-15 كأساً من الماء كل يوم.

• يجب استخدام الملح معالج باليود من أجل صحة الأم والجنين.

• يجب تخفيف من تناول مشروبات كالشاي والقهوة. ويجب

الامتناع عن الصيام لأنه يشكل خطراً على صحة الأم والجنين.

• يجب مراقبة الوزن، بانتظام، كل شهر.

مع نمو الجنين يزداد وزن المرأة الحامل بين 9-10 كغ. تبلغ زيادة وزن الأم ذروتها في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل. زيادة الوزن بصورة مفرطة تشكل خطراً على صحة الأم والجنين.

## النظافة الشخصية

• يجب الاستحمام بكثرة بالماء الدافئ.

• من أجل حماية الجلد من الجفاف والحكة والتشققات الجلدية،

يجب دهن الجسد، بعد الحمام، بزيت نباتي طبيعي

(كزيت الزيتون أو زيت اللوز..)

• يجب استخدام ثياب داخلية قطنية بيضاء، وتبديلها بكثرة،

وتكون عملية النظافة في دورة المياه أن يتم من الأمام إلى الخلف.

• يجب تنظيف الأسنان بعد كل وجبة الطعام، وقبل النوم، بواسطة فرشاة ناعمة.





الحمل هو حدث طبيعي ويشكل مرحلة مهمة في حياة المرأة، ترافقه مخاطر صحية. للحصول على حمل وولادة آمنة وصحية، يجب الحرص على العناية الصحية اليومية، والحصول على المراقبة الطبية المنتظمة.

## أمومة آمنة

بمشاركتكم في ندوات الصحة النسائية،  
يمكنكم الحصول على معلومات حول:

- الجهاز التناسلي
- ما ينبغي الانتباه إليه في فترة الحمل والولادة
- ملاحظات هامة بخصوص النظافة والتغذية
- أمراض الجهاز التناسلي
- وسائل منع الحمل
- التربية الجنسية للأطفال والبالغين.

## الندوات

- الجهاز التناسلي لدى الإناث والذكور
- النظافة والتغذية
- الأمومة الآمنة
- وسائل منع الحمل
- مشكلات الصحة النسائية
- التربية الجنسية للأطفال والبالغين.

شاركوا في ندوات الصحة النسائية  
من أجل حياة أكثر معرفة وصحة وأماناً.





# أمومة آمنة ندوات الصحة النسائية