

الحمل والولادة



- كيف تعرفين انك حامل
- كيف تعرفين موعد ولادة الطفل
- المحافظة على صحتك جيدة أثناء الحمل
- المشكلات الشائعة أثناء الحمل
- المخاطر وعلامات الخطر أثناء الحمل
- الاعتناء بالأم والوليد بعد الولادة
- النساء ذوات الحاجات الخاصة



عن «كتاب الصحة لجميع النساء . حيث لا توجد عناية طبية»
ورشدة الموارد العربية، ٢٠٠٦، يمكن تنزيل النص عن الموقع: www.mawared.org

“Pregnancy and Birth”. From “Where Women Have no Doctor”.
Arab Resource Collective, 2006. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arclab@mawared.org, www.mawared.org

الحمل والولادة



أطفالنا أكبادنا تمشي
على الأرض...

تحتاج كل حامل إلى صحة جيدة وطعام جيد وحب أسرتها ومحيطها ودعمهما. وتشعر كثير من النساء بصحة جيدة أثناء الحمل ولا يعانين ولادة صعبة، ويولد معظم الأطفال بصحة جيدة. في الوقت نفسه، قد يكون الحمل أحد المخاطر الأساسية التي تواجه المرأة في حياتها.

ويقدم هذا الفصل المعلومات التي يمكنها أن تساعد الحوامل على الاعتناء بأنفسهن أو مساعدة الآخرين على الاعتناء بهن.

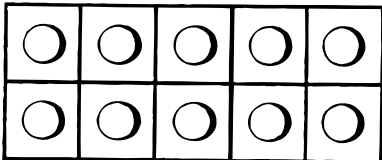
كيف تعرفين أنك حامل

قد تشعرين بإحدى العلامات التالية، أو بمجموعة منها، أو كلها:

- تفوتك دورتك الشهرية.
- يؤلمك ثدياك ويكبر حجمهما.
- تشعرين بالإعياء في معدتك وتتقيئين أحياناً.
- تشعرين بحاجة إلى التبول أكثر.
- تشعرين بالإرهاق.

كيف تعرفين موعد ولادة الطفل

أضيفي ٩ أشهر و٧ أيام إلى تاريخ بداية آخر دورة شهرية لك. وسوف يولد طفلك على الأرجح خلال أسبوعين قبل هذا التاريخ أو بعده.



كثير من النساء يعرفن
موعد ولادة طفلهم
باحتساب مرور ١٠ أشهر
قمرية.



المحافظة على صحتك جيدة أثناء الحمل

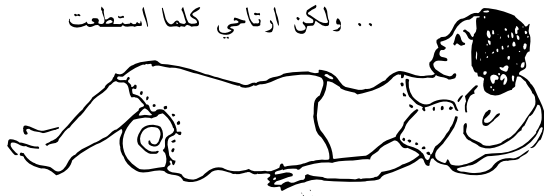
إذا كنت قادرة على الاعتناء بنفسك جيداً أثناء الحمل، فالراجح أن الحمل والولادة سيكونان آمنين، وسيكون طفلك بصحة جيدة.

- حاولي تناول أطعمة مغذية وكافية. فالتغذية الجيدة توفر لك القوة وتحميك من الالتهابات، وتمد الطفل بصحة جيدة، وتقويك النزف الشديد أثناء الولادة. تناولي الملح الممزوج مع اليود للتأكد من أن طفلك لن يعاني تخلفاً عقلياً. واكثري من تناول الماء والسوائل.
- تابعي حياتك اليومية، وتجنبي الأشغال والتمارين المرهقة.

- نامي وارتاحي كلما استطعت. إذا كنت تعملين واقفة، فحاولي الجلوس أو الاستلقاء عدة مرات أثناء النهار.



قومي
بعملك
اليومي..



.. ولكن ارتاحي كلما استطعت

- اذهبي لإجراء فحوص الحامل، للتأكد من عدم ضد وجود مشكلات، ولاكتشاف المشكلات قبل أن تصبح خطيرة. وإذا لم تتطعمي سابقاً ضد الكزاز (التتنس) فخذني هذا الطعم (المطعوم أو اللقاح) حالما أمكن، وحاولي أخذ جرعتين على الأقل من الطعم قبل نهاية الحمل.
- حافظي على نظافتك. استحمي واغتسلي بانتظام ونظفي أسنانك كل يوم.
- مارسي تمارين «العصر»، ليصبح مهلك أقوى بعد الولادة
- حاولي التمرن كل يوم. إذا كنت تجلسين أثناء العمل، حاولي المشي قليلاً كل يوم، بدون أن تجهدي نفسك.
- تعالجي إذا اعتقدت أنك مصابة بالتهاب.
- تجنبي تناول الأدوية الحديثة أو الأعشاب الطبية، إلا إذا سمح لك بها عامل صحي يعرف أنك حامل.
- لا تتناولي المشروبات الروحية ولا تدخني أو تمضغي التبغ أثناء الحمل، لأنها مضرّة للأم وقد تؤذي الجنين أثناء نموه.
- تجنبي المبيدات الحشرية والزراعية أو الكيماويات. فهي قد تضر الجنين أثناء نموه. ولا تلمسيها أو تعلمي بالقرب منها أو تتنفسها من دخانها، ولا تحتفظي أبداً بالطعام أو الماء في أوعيتها.
- ابتعدي عن أي طفل في جسمه طفح، فقد يكون مصاباً بالحصبة الألمانية التي تؤذي طفلك وهو ما يزال في رحمك.

◀ نامي تحت ناموسية لكي تتجنبي لسعة البعوض.

المشكلات الشائعة أثناء الحمل

عندما تحملين تطرأ تغيّرات على جسمك وقد تعانين بعض المشكلات الشائعة الواردة أدناه. ولكن تذكّري أن معظم هذه المشكلات طبيعي أثناء الحمل.

الغثيان (الليغان أو غممان النفس)

بالرغم من أن غثيان الحامل يسمّى بـ «اعتلال الصباح»، فقد تشعرين أثناء الحمل بغثيان في معدتك في أي وقت من النهار أو حتى طول النهار. ويختفي الغثيان عادة في نهاية الشهر الثالث أو الرابع من الحمل. ولكن يمكن أن تستمر علاماته خفيفة كل مدة الحمل. وإذا استمرت العلامات بعد الشهر الثالث من الحمل واشتدت، فاطلبي مساعدة طبية، فقد يكون حملك غير طبيعي.

ما العمل:

- إشربي كأساً من الزنجبيل أو القرفة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام.
- تناولي وجبات صغيرة وعديدة، وتجنّبي الأطعمة الغنية بالزيوت أو العسيرة الهضم.
- تناولي بطرف لسانك ليمونة حامضة.
- تناولي بطرف لسانك قطعاً ثلجية صغيرة.
- إسألِي الداية (القابلة) في مجتمعك عن أعشاب طبية محلية جيدة أو وصفات أخرى.



مهم: راجعي العاملة أو العامل الصحي إذا تقيأت كثيراً ولم تستطعي إبقاء الطعام في معدتك أو إذا خف وزنك أو إذا شعرت بوهن شديد، كذلك راقبي ظهور علامات الجفاف .

حرقة المعدة (الحموضة) أو عسر الهضم

ينشأ من حرقة المعدة، شعور بالحرقة في الحلق والصدر، وهي أكثر شيوعاً في نهاية الحمل وبعد الأكل أو عند الاستلقاء.

ما العمل:

- كلي وجبات عديدة عوضاً عن وجبة كبيرة.
- تجنّبي الأطعمة الكثيرة التوابل أو الغنية بالزيوت.
- إشربي الكثير من الماء ومن السوائل الصافية الأخرى.
- حاولي ألا تستلقي مباشرة بعد الأكل.
- نامي ورأسك أعلى من معدتك.
- تناولي كأساً من اللبن الحليب أو اللبن الزبادي البارد أو المتلج (اللبن الرائب) أو قليلاً من بيكربونات الصودا (ثاني كربونات الصوديوم) في كوب ماء، أو كربونات الكالسيوم (وكلاهما مضاد للحموضة).



إفرازات المهبل

أثناء الحمل تزداد الإفرازات البيضاء اللون من المهبل، وهذا طبيعي. أما إذا كانت هذه الإفرازات تسبب حكة أو حرقة أو رائحة كريهة فقد تكونين مصابة بالتهاب في الأعضاء التناسلية تنبغي معالجته. أما إذا اختلطت الإفرازات بدم أو مخاط أو كانت كثيرة وتبدو كالماء، راجعي العامل الصحي فقد تكون بداية الطلق المبكر.

انتفاخ الأوردة (الدوالي)

تسمى الأوردة الزرقاء المنتفخة في الساقين وحول المهبل «الدوالي». وهي ناتجة من ضغط وزن الجنين الذي ينمو، وقد تتضخم الأوردة وتؤلم.

ما العمل:

- حاولي ألا تقفي طويلاً. فإذا اضطرت للبقاء واقفة إمشي في مكانك، أو حرّكي قدميك وساقيك. وعندما تجلسين ارفعي قدميك كلما استطعت.
- يجب أن تمشي كل يوم. فإذا كانت هناك إعاقة تصعب ذلك، اطلبي من أحد أفراد أسرتك تمرين ساقيك وتحريكهما.
- من المفيد الاستلقاء على جنبك الأيسر أثناء النوم.
- إذا كانت المشكلة شديدة، لفّي ساقيك بقطعة قماش عند بدء يومك قبل أن يشد الورم. ابدأي اللفّ من الكاحل واصعدي حتى تصلي إلى تحت الركبة، وينبغي أن يكون القماش مشدوداً أكثر حول الكاحل ثم أقل شداً بعد ذلك. فكي الرباطات أثناء الليل.



على المرأة المصابة بالدوالي أن ترفع ساقها كلما استطاعت وأن تربطها إذا كان الألم شديداً.

الإمساك (صعوبة التبرز)

يؤدي الحمل إلى تباطؤ حركة عمل الأمعاء، وقد يؤدي هذا إلى جفاف البراز وقسوته وبالتالي إلى صعوبة إخراجها (إمساك).

ما العمل (هذه النصائح تساعدك أيضاً في اتقاء الإمساك):

- إشربي على الأقل ٨ أكواب من السوائل كل يوم.
- تمرّني بانتظام.
- إذا كنت تتناولين أقراص الحديد حاولي أخذ حبة واحدة في اليوم مع عصير الفواكه والخضار. أو توقفي عن الحديد بضعة أيام.
- تناولي كثيراً من الفواكه والخضار والأغذية الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والجزور والخبز الأسمر ودبس الخروب، وتجنّبي الإكثار من النشويات والبطاطس.
- توجد أعشاب طبية ووصفات مفيدة، استعلمي عنها في مجتمعك.
- لا تستخدم المليّنات لأنها لا تحل المشكلة إلا مدة قصيرة ثم تحتاجين بعدئذ لتناول المزيد منها.

البواسير

البواسير هي أوردة منتفخة حول الشرج. وهي تسبب غالباً حكة أو حرقة أو نزفاً. أما الإمساك فيزيدها سوءاً.

ما العمل:

- إجلسي في حوض ماء بارد لتخفيف الألم.
- اتبعي النصائح الواردة أعلاه لاتقاء الإمساك.
- اركعي وارفعي ردفك، فهذا يخفف الألم.



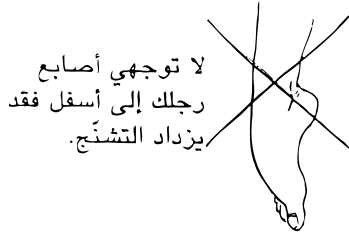
إذا كنت تشكين من البواسير فالجلوس في حوض ماء بارد باعتدال (فاتر) يساعد في تخفيف الألم.

تشنجات الساق

تحدث لدى الحوامل عادة تشنجات في القدم أو الساق، خاصة أثناء الليل أو عندما تمتد أصابع قدميها أو توجهها للأسفل. وكذلك قد تحدث تشنجات الساق عندما ينقص الكالسيوم في الغذاء.

ما العمل:

- أكثرني الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم، مثل اللبن الحليب واللبن الزبادي والجبنة والسّمسم والخضار ذات الأوراق الخضرة.
- إذا حصل تشنج في قدمك أو ساقك:

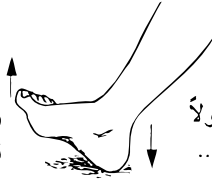


لا توجهي أصابع
رجلك إلى أسفل فقد
يزداد التشنج.

ثم دلكي ساقك بلطف
حتى تسترخي.



وارفعي أصابع
قدميك للأعلى...



اضغطي نزولاً
على كاحلك...

- راجعي عاملة صحية (أو عاملاً صحياً) إذا استمرت التشنجات رغم الإجراءات السابقة.

آلام أسفل الظهر

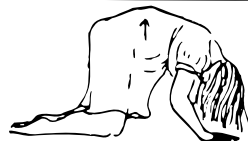
تظهر آلام أسفل الظهر من جراء وزن الطفل المتزايد.

ما العمل:

- اطلبي من أحدهم فرك ظهرك أو تدليكه.
- اطلبي مساعدة من أسرتك لمساعدتك في بعض الأعمال المرهقة.
- احرصني على أن تقفي وتجلسي وظهرك مستقيم.
- نامي على جنبك وضّعي مخدة أو قطعة قماش مغلوفة بين ركبتيك.
- كرّري التمرين المبين أدناه بضع دقائق، مرتين كل يوم وكلما شعرت بالألم في ظهرك.



عودي إلى وضع ظهرك
المسطح. كرّري التمرين.



ارفعي الجزء الأسفل من ظهرك
إلى أعلى.



ابدأي بالركوع على يديك
وركبتيك، وظهرك مسطح

تمرين لآلام
الظهر (تمرين
القطة الغاضبة):

انتفاخ القدمين والساقين

قليل من الانتفاخ في القدمين طبيعي خلال الحمل بخاصة عند النساء اللواتي يضطررن إلى الوقوف كل النهار.

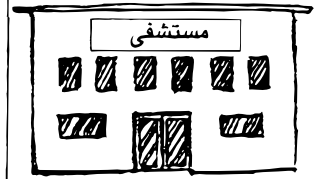
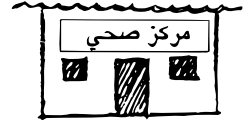
ما العمل:

- إرفعي ساقيك كلما استطعت أثناء النهار.
- استلقي على جانبك الأيسر أثناء استراحتك.
- إذا انتفخت قدماك كثيراً أو وجدتهما منتفختين عند استيقاظك في الصباح، أو وجدت انتفاخاً في يديك ووجهك أيضاً، فهذا من علامات الخطر أثناء الحمل.

النساء ذوات المخاطر الإضافية

- قد تتعرض النساء اللواتي يعانين أياً من المشكلات المذكورة أدناه لحمل وولادة أخطر من الأخريات. وعليهن التخطيط للولادة في مركز صحي أو مستشفى. وحيثما أمكن، يجب أن تحصلن على الرعاية الصحية أثناء الحمل.
- فقر الدم (الأنيميا) قد يعرض المرأة للدوخة والتعب الشديد والمرض وربما الموت بعده. استعلمي أكثر عن فقر الدم في الصفحة التالية.
 - مرض السكر (السكري) يؤدي غالباً إلى ظهور مشكلات خطيرة جداً عند الأم والطفل. وقد يؤدي إلى وفاة الطفل قبل ولادته أو قد يكبر حجم الطفل وينحبس في الحوض أثناء الولادة. ومن علاماته لدى الأم إحساسها الدائم بالجوع والعطش والتبول المتكرر.
 - ارتفاع ضغط الدم: قد يؤدي إلى صداع شديد، ونوبات وحتى إلى الموت.
 - الأم الأكبر سناً التي أنجبت العديد من الأطفال، كثيراً ما تعاني طلقاً (مخاضاً) طويلاً وصعباً، ونزفاً شديداً بعد الولادة.
 - الأم تحت سن ١٧ سنة أكثر تعرضاً للإصابة بتسمم الحمل الذي يؤدي إلى نوبات ومخاض طويل وصعب، وولادة أطفال قبل أوانهم (أطفال خدج)، وعسر في الولادة قد يؤدي إلى تلف المثانة والمهبل والرحم
- الأم التي عانت مشكلات في الأحمال السابقة – مثل نوبات أو ولادة قيصرية، أو نزف غزير، أو ولادة مبكرة أو وليد صغير الحجم، أو وليد ميت، تكون أكثر عرضة للمشكلات.
 - النساء ذوات الإعاقة: خاصة اللواتي يعانين فقدان الحس في الجسم أو صعوبة في المشي، قد يتعرضن لمشكلات أثناء الحمل والولادة

المخاطر وعلامات الخطر أثناء الحمل



المرأة المعرضة لمخاطر أثناء
الولادة يجب أن تخطط
لولادة طفلها في مركز
صحي أو مستشفى

نساء أخريات ينبغي أن يحاولن الولادة في مركز صحي أو مستشفى

- قد تتعرض بعض النساء لولادة خطيرة على الرغم من عدم وجود المخاطر الإضافية الواردة أعلاه. إن عليهن السعي إلى الولادة في مركز صحي أو في مستشفى:
- امرأة طفلها في وضع خاطيء في نهاية الحمل قد تعاني مخاضاً طويلاً وصعباً، وقد تموت الأم أو الطفل أو كلاهما.
 - امرأة حامل بتوأمين غالباً ما يكون أحد توأميها في وضع خاطيء غير صحيح. وهي أشد تعرضاً للنزف بعد الولادة.
 - النساء الختنيات اللواتي خضعن لعملية تغميم (تكميم) وذلك ببتن أجزاء من الفرج وغلقه بواسطة التخييط. قد يتعرضن لتمزق شديد في الأعضاء التناسلية أثناء الولادة، وقد يؤدي هذا إلى ألم بالغ ونزف دم غزير والتهاب.

علامات الخطر أثناء الحمل

إضافة إلى المشكلات المذكورة، قد تظهر علامات الخطر هذه أثناء الحمل، وقد تكون المرأة التي تظهر عليها أي من هذه العلامات في خطر حقيقي، ولذا ينبغي مراجعة الطبيب أو العامل الصحي. أنظري الصفحات اللاحقة لمعرفة المزيد عنها.

- الشعور بالضعف الشديد أو التعب
- نزف من المهبل
- انتفاخ اليدين والوجه أو صداع شديد أو غشاوة (غبش، أو تشويش) في البصر.
- ألم في البطن
- ارتفاع الحرارة

الشعور بالضعف الشديد أو التعب (فقر الدم . الأنيميا)

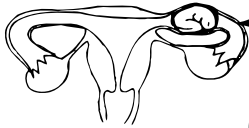
إذا شعرت بالضعف الشديد أو التعب، فقد تكونين مصابة بفقر الدم أي الأنيميا، والنساء المصابات بفقر دم شديد، أكثر تعرضاً لولادة أطفال وزنهم دون الطبيعي أو الولادة قبل الأوان.

ما العمل:

- تناول أطعمة غنية بالحديد مثل اللحم والسّمك والدجاج والبيض والفاصولياء والبازلا والخضار ذات الأوراق الخضراء.
- تناول ٣٢٥ ملغراماً من الحديد مرتين في اليوم وملغراماً من حامض الفوليك مرة كل يوم حتى ولادة الطفل. فإذا تناولت أقراص الحديد مع الفواكه مثل البرتقال أو المانجا أو الببايا فسوف يستفيد جسمك منها أكثر.



ألم في أسفل البطن



١. قد يكون الألم الشديد الدائم في الأشهر الثلاثة الأولى نتيجة حمل خارج الرحم (في الأنبوب: حمل أنبوبي). فكلما تمدد الأنبوب ألك. فإذا وصل الحمل النماء تمزق الأنبوب ونزف. وهذا خطر للغاية، لأنك ستنزفين داخل بطنك وقد تموتين.

علامات الحمل الأنبوبي

- انقطاع الدورة الشهرية، وألم في أسفل البطن من إحدى الجهتين، ونزف خفيف من المهبل، وشعور بالدوخة أو الضعف أو الدوار.

ما العمل:

أذهبي إلى أقرب مستشفى.

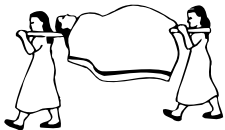


٢. الإحساس بألم شديد يظهر ثم يختفي

(تشنجات) في الأشهر الستة الأولى قد يدل على أنك تُسقطين الحمل (الإسقاط).

٣. الإحساس بألم شديد ومستمر في نهاية الحمل قد يدل على أن المشيمة (الخلاص) تنفصل عن جدار الرحم. وهذا خطر للغاية، وقد تموتين إذا لم تحصل على مساعدة. أذهبي إلى أقرب مستشفى.

٤. الإحساس بألم يظهر ويختفي في الشهر السابع أو الثامن من الحمل قد يدل على أنك تبدئين طلقاً مبكراً.



نقل!

النزف من المهبل

١ - النزف في أول الحمل. ليس مقبولاً النزف في أول الحمل. وإن حدث وكان خفيفاً، فاستريحي حتى يزول. وإذا رافق النزف الخفيف ألم فقد يعني هذا وجود حمل خارج الرحم، وهو بالغ الخطر (أنظري الصفحة ٧٣). وإذا ازداد النزف وصار أكثر من نزف الدورة الشهرية العادي، فلعل ذلك يدل على أنك تسقطين الحمل (إسقاط)، استشري عاملة صحية (أو طبيياً).

٢ - النزف في وقت لاحق من الحمل: قد يعني النزف بعد مرور الأشهر الثلاثة الأولى وجود مشكلة ما في المشيمة (الخلاص). أنت وطفلك كلاهما في خطر.

ما العمل:

- اذهبي إلى أقرب مستشفى.
- في طريقك إلى المستشفى حافظي على قدميك مرفوعتين.
- لا تدخل شيئا في مهبلك.



نقل

ارتفاع الحرارة

قد تكون الحرارة المرتفعة، خاصة مع قشعريرة وآلام في الجسم وصداع شديد ناتجة من مرض الملاريا أو التهابات أخرى، ويعتمد علاج الملاريا على موقع سكنك. سوف تجد المزيد من المعلومات المفيدة في: «كتاب الصحة للجميع».

انتفاخ اليدين والوجه أو الصداع الشديد أو غشاوة (غبش) البصر (انسام الحمل)

قليل من الانتفاخ في الساقين والكاحلين أمر طبيعي أثناء الحمل، ولكن انتفاخ اليدين والوجه قد يكون من علامات انسام الحمل، (ويعرف أيضاً بتسمم الحمل أو الإرجاج النفاسي أو التشنج الحلمي أو التوكسيميا أو الإكلمسيا) بخاصة إذا رافق الانتفاخ صداع أو غشاوة البصر أو ألم في البطن. وقد يؤدي تسمم الحمل إلى حدوث نوبات تشنج. وقد تتعرضان أنت وطفلك للموت.

ما العمل:

- اطلبي فحص ضغط دمك.
- اذهبي إلى المركز الصحي أو المستشفى إذا لزم الأمر.
- استريحي كلما استطعت، وأنت مستلقية على جانبك الأيسر.
- حاولي تناول مزيد من الأطعمة الغنية بالبروتين كل يوم.
- خططي للولادة في مركز صحي أو مستشفى.



علامات خطرة لانسام الحمل:

- انتفاخ اليدين والوجه.
- غشاوة في البصر.
- ألم شديد ومفاجيء في أعلى المعدة.
- دوام (دوخة).
- ضغط الدم ١٦٠ - ١٠٠ أو أعلى.
- صداع شديد.

مهم إذا اشتكت امرأة من أي من علامات خطرة لتسمم الحمل، فهي تحتاج إلى مساعدة طبية سريعة.



نقل

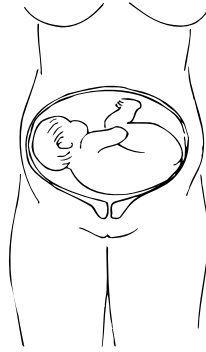
الطفل في وضع خاطيء عند بداية الولادة

قد تكون الولادة أكثر صعوبة إذا كان الطفل في وضع تظهر مؤخرته (ردفاه) أولاً عند بدء الولادة، ويسمى وضع الطفل هذا «الجئية» أو الولادة بالمقعدة أو الولادة المقلوبة أو فارسي). إذا كان الجنين مستلقياً بوضع جانبي عند بدء الولادة فلا يمكن أن يولد الطفل إلا بجراحة قيصرية.

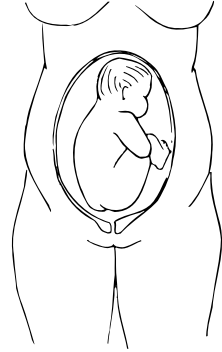
◀ إذا خرج رأس الطفل أولاً فالأرجح أن تكون الولادة سليمة.

الأوضاع التي تسبب ولادة عسيرة أو خطيرة

الولادة المقلوبة أو الجئية بالمقعدة (الردفان أولاً):
إذا كان وضع الطفل جانبياً، فينبغي على الأم الولادة في مستشفى، لأنها وطفلهما كليهما في خطر. وقد تتعذر الولادة من دون جراحة قيصرية.
قد تكون الولادة أكثر صعوبة إذا كان الطفل في وضع تأتي مؤخرته (ردفاه) أولاً عند بدء الولادة. ويسمى وضع الطفل هذا «الجئية» أو الولادة بالمقعدة، أو الولادة المقلوبة أو فارسي.



الولادة المقلوبة أو الجئية بالمقعدة (الردفان أولاً):
إذا كان رأس الطفل في أعلى البطن فقد تصبح الولادة أصعب. وقد يكون من الأسلم أن تلد الأم في المستشفى.



استلقي على الأرض واضعة مساند تحت الوركين، حاولي جعل الوركين أعلى من الرأس.



خلال الشهر الأخير من الحمل. قد يمكن تغيير وضع الطفل من خلال الاستلقاء في هذا الوضع ١٠ دقائق، مرتين في اليوم:



نقل!

تمرني كل يوم ومعدتك فارغة، إلى أن يتغير وضع الطفل ويصبح رأسه إلى أسفل ثم توقفي. وينبغي فحص وضع الطفل كل أسبوع.

● إذا بدأ الطلق والطفل ما زال في وضع جانبي ينبغي على الأم مراجعة مركز صحي أو مستشفى حيث يمكن تغيير وضع، أو إجراء جراحة قيصرية. إن موت الأم والطفل شبه مؤكد من دون مساعدة طبية.

● إذا بدأ الطلق وردفا الطفل في المقدمة،

مهم لا تحاولي بنفسك تغيير وضع الطفل بيديك إلا إذا تدربت ونجحت في هذا سابقاً، وإلا فقد تمزقين الرحم وتؤذين الأم والطفل.

إذا بدأ الطلق مبكراً (قبل الشهر الثامن أو التاسع)

قد لا يعيش الطفل الخديج (الطفل المولود قبل موعده). وقد تتمكن المرأة من إبطاء الطلق أو وقفه إذا استلقت في السرير ووركاها مرفوعان واستراحت حتى توقف الطلق (أنظري الصورة أعلاه)، وإذا تمكنت من الذهاب إلى المستشفى فقد ينجحون في وقف الطلق. وحتى لو لم يستطيعوا وقف الطلق، فقد يتمكنون أحياناً من إنقاذ حياة الطفل.

الاعتناء بالأم بعد الولادة مباشرة

الاعتناء بالأم والوليد بعد الولادة

شجعي الأم على إرضاع طفلها من الثدي، فهذا يساعدها على وقف نزف الرحم سريعاً. وكذلك:

- تحسّسي أعلى رحم الأم. ينبغي أن تكون الرحم ثابتة ومستديرة تحت مستوى السرة تقريباً. وإذا شعرت أن الرحم رخوة فاطلبي من الأم التبول. ثم دلّكي الرحم حتى تحسّي بثباتها. تابعي فحص الرحم لتعرفي إذا عاودها الارتخاء. تحققي من عدم وجود نزف. علّمي المرأة كيف تحس رحمها وتدلكها لو شعرت أنها أصبحت رخوة.
- إفحصي مهبل المرأة، فلو وجدت مزقاً طويلاً وعميقاً أو مزقاً لا يتوقف عن النزف، فينبغي أن يخطه شخص مدرب على ذلك.
- إسقيها كثيراً وأطعميها إذا جاءت.

رعاية الوليد

تأكّدي من أن الأم تعرف أن الرضاعة الطبيعية هي الغذاء الأفضل لطفلها. أبقِي الطفل مع أمه ليمص الثدي ويبقى دافئاً. شجعي الأم لتحافظ على دفء طفلها ونظافته وتوفر له مص الثدي كلما رغب.

غالباً ما نجد لدى الأطفال قذى (إفراز) أصفر يخرج من عيونهم في الأسابيع الأولى بعد الولادة. يمكنك غسل عيني الطفل بحليب الثدي أو بالماء المغلي المبرّد وبقطعة قماش نظيفة. وإذا أصبحت عينا الطفل حمراوين ومنتفختين ومليئتين بالقريح (الصديد) فينبغي أن يعاين الطفل عامل صحي.

الاعتناء بالحبل السري

حافظي على طرف (جدع) الحبل السري نظيفاً وجافاً. وإذا أمكن، نظفي الحبل السري بالسبيريتو (الكحول) وقطعة قماش نظيفة كلما استبدلت فوطته. ويسود لون الحبل السري ويسقط خلال الأسبوع الأول، ولا تحتاجين إلى تغطية الحبل السري إلا بحال وجود الذباب أو الغبار. عندها استخدمي قطعة شاش أو قماش نظيفة لتغطيته دون شد.

فإذا لاحظت احمراراً أو قيحاً (صديداً) حول الحبل السري، فقد يدل هذا على التهاب. ولا بد إذن من أن يفحص عامل صحي الوليد ويعطيه المضادات الحيوية فوراً.

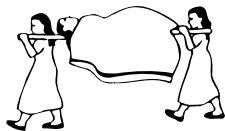
كزاز (تيتانوس) الوليد



• تشنج جسم
الطفل.

علامات خطر الكزاز (التيتانوس) عند الوليد

- ارتفاع الحرارة
- بكاء دائم
- عجز الطفل عن رضاعة الثدي
- تنفس سريع



نقل

ما العمل:

أنقلي الطفل إلى مركز صحي أو مستشفى فوراً.

في الأسابيع الأولى بعد الولادة

الاعتناء بالأم المولدة (النفساء)

تحتاج الأم إلى الرعاية بعد الولادة بقدر حاجة الطفل. وغالباً ما ينشغل الجميع بالطفل فينسون حاجات الأم.

- من أجل الوقاية من الالتهاب ينبغي أن تمتنع الأم عن الجماع أو عن إدخال أي شيء في المهبل حتى توقّف النزف.



- ينبغي أن تحظى بقسط وافر

من الراحة مدة ٦

أسابيع على الأقل.

- ينبغي أن تحافظ

على نظافتها. إذ

يفيدها أن تغسل

أعضائها التناسلية

وتحافظ على نظافتها

جيداً. أثناء الاستحمام، لا تجلسي في حوض الماء

إلا بعد مرور أسبوع على الولادة.

- تحتاج الأم إلى أن تأكل أكثر من المعتاد. وبإمكانها

تناول أصناف الأطعمة كافة: السمك واللحوم والفاصولياء والحبوب

والخضار والفواكه. فهي جميعاً تساعد في استرداد صحتها بعد الولادة

وفي توفير الطاقة التي تحتاج إليها للقيام بواجب الأمومة.

- أن تشرب السوائل بوفرة.

- إذا كانت ترضع طفلها حليبها ولا تعطيه حليباً آخر، فالإرضاع الطبيعي قد

يحميها من الحمل المبكر مرة أخرى.

- إذا وجدت مزقاً (تشققاً) في فتحة المهبل فعليها المحافظة على نظافته.

وبإمكانها وضع قطعة قماش ساخنة ورطبة مع عسل على المزق، فتشعر

بالراحة وتعجّل التئام الجرح. وإذا نتج من المزق شعور بالحرقة فبإمكانها

صب الماء على الفرج أثناء التبول.

وإذا شاءت أن تستخدم أية أعشاب طبية لتساعد الجرح على الالتئام

فينبغي أن تكون نظيفة (يفضّل عليها). ولكن لا تدخل الأعشاب في

المهبل.

- عليها أن تعتمد على الفور طريقة تنظيم الأسرة بخاصة إذا كانت تطعم

طفلها أغذية أخرى غير حليب الثدي. وحتى تحافظ على صحة جيدة،

عليها أن تستخدم وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة قبل أن تعاود الجامعة

من جديد، وإلا فسوف تحمل بعد وقت قصير.



علامات الخطر في الأيام الأولى بعد الولادة

النزف

النزف الذي يبدأ بعد مرور أكثر من يوم على ولادة الطفل سببه عادةً بقاء أجزاء من المشيمة (الخلاص) داخل الرحم.

علامات الخطر في النزف الشديد:

- دم كاف لتبلييل أكثر من وسادتين أو حصيرتين سمكيتين مدة ساعة في اليوم الأول بعد الولادة.
- دم كاف لتبلييل أكثر من وسادة أو حصيرة سميقة مدة ساعة بعد اليوم الأول.
- استمرار تدفق قليل من الدم.

ما العمل:

دلّكي أعلى الرحم إلى أن تصبح ثابتة ويتوقف النزف. دعي الطفل يرضع من ثديها، أو دلّكي لها حلمتها.

إذا لم يتوقف النزف، اطلبي مساعدة طبية. تابعي تدليك رحمها أثناء نقلها إلى المستشفى.

إذا شككت من علامات الالتهاب، فأعطيها المضادات الحيوية المستخدمة لالتهاب الرحم والمذكورة أدناه.



نقل!

التهاب الرحم

التهاب الرحم خطر للغاية، وتنبغي معالجته وإلا أصبحت المرأة عاقراً أو ربما ماتت.

علامات الخطر لدى التهاب الرحم:

- ارتفاع الحرارة والقشعريرة.
- ألم في البطن وألم عند لمسه.
- سائل ذو رائحة كريهة من المهبل.

المعالجة:

١. إذا ظهرت هذه العلامات اطلبي مساعدة طبية

٢. شجّعها على شرب كثير من السوائل. وإذا لم يبدأ وضعها بالتحسن في اليوم التالي فانقلها إلى أقرب مستشفى.



◀ إذا شككت الأم أنها على غير ما يرام، راقبيها جيداً لملاحظة علامات الالتهاب.



نقل!

النساء ذوات الرجاجات الخاصة

إسقاط الحمل (السقط، الإرماء، التطريح، الرمو)

الإسقاط هو حمل انتهى قبل اكتمال تطور الجنين. وهو غالباً أسلوب يتخذه الجسم لإنهاء الحمل، عندما يعاني الطفل غير المتكون مشكلة خطيرة كانت ستمنعه لاحقاً من النماء الطبيعي. وتحدث معظم حالات الإسقاط في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

بعد الإسقاط تستطيع المرأة أن تحمل مرة أخرى وأن يكون حملها طبيعياً وطفلها سليماً. وأما علامات الإسقاط فهي الألم والنزف. ويبدأ الألم والنزف عادة مع الدورة الشهرية العادية ثم يصبحان أغزر وأشد. وقد تظهر أنسجة أو كتل متخثرة مع الدم.

إذا استمر النزف والألم أكثر من بضعة أيام، أو إذا كان النزف أشد من الدورة الشهرية العادية، أو إذا شكت المرأة من ارتفاع الحرارة أو لاحظت وجود سائل ذي رائحة كريهة من المهبل، فقد يكون جزء من الحمل ما زال موجوداً داخل الرحم، ويسمى هذا بالإسقاط غير المكتمل. وقد يؤدي إلى نزف غزير أو التهاب خطير أو حتى إلى الوفاة. على المرأة أن تذهب إلى مركز صحي أو مستشفى حيث ينظف عامل صحي الرحم.

إذا شكت المرأة من ألم شديد ومستمر في أسفل بطنها فقد تكون قد حملت في الأنبوب. وهذا خطر للغاية .

بعد الإسقاط ينبغي على المرأة الاستراحة وتجنب الأعمال الصعبة أو رفع أغراض ثقيلة لمدة أسبوعين. وينبغي ألا تغتسل بالمرشة (أو في المغطس أو تستخدم الدوش المهبلي) أو تغسل داخل المهبل، وأن تتجنب الجماع حتى توقف النزف لأن الرحم لا تزال مفتوحة وقد تتعرض للإصابة بالتهاب ما.

وتحزن كثير من النساء حزناً شديداً بعد الإسقاط، لكن بعضهن لا يحزن، وهذا كله طبيعي. وقد تجد بعض النساء فائدة في التحدث مع نساء أخريات عانين إسقاط حمل أيضاً.



قد تشعر المرأة التي ترغب في الأطفال بالحزن الشديد إذا أسقطت حملها.

مساعدة النساء اللواتي لا يقوين على رعاية أنفسهن وأطفالهن



بعض النساء أكثر تعرضاً للولادات العسيرة والمشكلات بعد الولادة، ويكون أطفالهن أكثر تعرضاً لاعتلال الصحة. أما الأمهات اللواتي يعشن وحيدات أو يعانين فقراً شديداً أو صغيرات السن أو ذوات الإعاقة العقلية، أو اللواتي لديهن أطفال مرضى أو أطفال يعانون سوء التغذية، فقد يصعب عليهن رعاية أنفسهن وأطفالهن.

فإذا أولى شخص ما هذه الأمهات اهتماماً خاصاً، وساعدهن في الحصول على الطعام والرعاية والرفقة التي يحتجن إليها فقد يبدل هذا الكثير في رفاه الأمهات وأطفالهن.

لا تنتظري قدوم المحتاجين إليك،
اذهبي إليهم.

أنظر أيضاً الأوراق عن:

١ - النظافة والصحة: إرشادات أساسية للنظافة

٢ - مشكلات الجلد

٣ - أمراض شائعة

٤ - كيف نحافظ على صحة أطفالنا

٥ - صحة الصغار

٦ - الحمل والولادة

٧ - الرضاعة الطبيعية

٨ - رعاية الأسنان واللثة

٩ - الصحة النفسية

١٠ - المهجرات

١١ - الإسعاف الأولي



ورشة الموارد العربية
Arab Resource Collective
tel.: (+9611) 742075
fax: (+9611) 742077
E-mail: arcleb@mawared.org,
www.mawared.org