

حملي وختيارات الولادة



تفصيل رعايتك الصحية وفقاً لحالتك

إن هذا الكتيب مخصص لإستعمالك الشخصي لتكتبي فيه أفكارك وخياراتك خلال الحمل. هو لا يشكل جزءاً من ملف حملك الرسمي، لكنه سيساعدك على مناقشة عدة مسائل مع القابلة والأشخاص الآخرين المعنيين، وعليه فنحن نقترح بأن تحملي هذا الكتيب مع الملاحظات الطبية الخاصة بك. قد تساعدك كتابة أفكارك ومفضلينك على استكشاف وفهم وتسجيل خياراتك الشخصية فيما يخص الحمل والولادة والمراحل المبكرة للأمومة. إن تحديد احتياجاتك الشخصية وتمنياتك سيساعدك على التخطيط لرعايتك الطبية والتي من شأنها أن تتغير وتتطور مع تقدم الحمل. ليس عليك القيام بذلك لوحدك؛ ستقدم لك القابلة والزائرة الصحية وكذا طبيب الولادة إذا احتجت له الدعم اللازم. كما بإمكانك إشراك شريكك وعائلتك وأصدقائك، الخيار لك. هذا الكتيب لك سواء كان هذا حملك الأول أو كنت قد أنجبت من قبل. عند ملأ هذا الكتيب فإنك تحددين النواحي التي يبتاك الشك اتجاهها أو النواحي التي تودين تلقي المزيد من المعلومات بخصوصها، يُرجى التحدث عن ذلك عندما تقابلين القابلة أو الزائرة الصحية أو طبيب الولادة في المرة القادمة. حين تنتهين من استعماله بإمكانك الاحتفاظ به كذكرى للرحلة التي مرتت بها ولمساعدتك خلال الحمل في المستقبل (إذا قررت إعادة الكرة!).

لقد قمنا بتقسيم هذا الكتيب وفقاً للمراحل التالية مع أطر زمنية مقترحة لملاً كل قسم، لكن بإمكانك تجاوزها. هذه الخطة هي خطتك وهي تعكس خياراتك:

إملأي من بداية الحمل (أو أي وقت خلالها)

• طرق الولادة التي تفضلينها (صفحات 14-22)
إملئها من الأسبوع 32-34 من الحمل

• بعد أن يولد طفلك (الصفحة 23-30)
إملئها من الأسبوع 34 من الحمل

• تأملات لتجربة الولادة (الصفحة 31-33)
إملئها بعد ولادة طفلك

بإمكان القابلة أو الزائرة الصحية و/أو الطبيب أن تساعدك على ملأ أو تشكيل خطط رعايتك بحسب حالتك خلال أية مرحلة ونشجعك على مشاركتهم الخطط والخيارات التي تفضلينها خلال الحمل.

يجدر التذكير بأن الخطة هي مجرد خطة. وبأنه قد تتم مراجعتها أو تغييرها بحسب احتياجاتك واحتياجات طفلك لضمان أن تكون الرعاية بجودة عالية وأن تكون آمنة.

إن كتيب المعلومات هذا موجه لكل الحوامل
وشركاءهم في منطقة ساسيكس

يرافق هذا الكتيب المعلومات التي تقدمها
خدمة الولادة المحلية.

كيف أستعمل هذا الكتيب؟

خلال الحمل، نشجعك على تحديد خيارات الولادة الخاصة بك بمساعدة القابلات والزائرات الصحيات و/أو الأطباء.

إحتفظي بهذا الكتيب مع ملاحظات الولادة المحمولة خلال الحمل، حتى تناقشيها مع فريق الولادة خلال المواعيد.

إن اعداد خطط الرعاية هذه، سيساعدك على تحديد الخيارات التي تفضلينها خلال مراحل الحمل والولادة والأمومة.

إختيار مكان الولادة

في ساسيكس لديك خيار الولادة في المنزل أو في وحدة طبية للقابلات/مركز ولادة أو في وحدة طب ولادة/جناح ولادة. بإمكان فريق الولادة أن يساعدك على إتخاذ القرار. بإمكانك إيجاد المزيد من المعلومات بخصوص خيارات مكان الولادة في الموقع التالي

<https://assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-first-baby-sept2018.pdf>.



معلومات عني

إسمي هو ...

تاريخ الولادة المحتمل

وحدة الولادة الخاصة بي

أنوي انجاب طفلي في (المنزل أو في وحدة قابلات أو في وحدة طب توليد)

إسمي طبيي العام GP وأرقام الاتصال به

إسم بالقابلة الخاصة بي وأرقام الاتصال بها...

إسم الزائرة الصحية وأرقام الاتصال بها...

إسم طبيب التوليد/القابلة الخاصة بي...

أنا أعاني من الأمراض/ الحساسيات التالية...



أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني

2. أنا أعي الحاجة لمناقشة الأمراض التي أعاني منها و/أو المتطلبات الخاصة التي يوصي بها طبيبي العام أو القابلة أو الطبيب قبل الحمل أو خلال المراحل المبكرة للحمل...

ناقشت المرض/ الأمراض التي أعاني منها مع فريق الولادة

أحتاج للمزيد من الدعم بخصوص المرض/الأمراض التي أعاني منها أو الاحتياجات الخاصة

قدمت لي المعلومات اللازمة لست متأكدة/أود معرفة المزيد

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني:

الصحة والرفاه خلال الحمل

للمزيد من المعلومات بخصوص الصحة والرفاه خلال الحمل يرجى الإطلاع على الموقع التالي

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/

يرجى قراءة المحتوى والاطلاع على الروابط الالكترونية قبل ملأ هذا الكتيب. أجيبي على الأسئلة بشكل تدريجي. يمكنك تقديم هذه الخطة الى القابلة خلال أية مرحلة من الحمل. قد تقدم لك القابلة كذلك معلومات مفصلة بخصوص الموارد المحلية المتوفرة لك

الصحة والرفاه الجسدي

1. أنا أعاني من أمراض طويلة المدى قد تؤثر على حملي ...

الربو السكري

فرط الدرقية

الصرع

مشكل/مشاكل نفسية

أخرى

ارتفاع ضغط الدم

لا أمراض

هناك العديد من الأمراض التي قد تؤثر أو لا تؤثر على حملك. يرجى الاستفسار مع طبيبك العام أو الطبيب أو القابلة بخصوص أية أمراض تعانين منها أو عانيت منها في الماضي.

3. أنا أتناول الأدوية و/أو المكملات التالية...

أنا على وعي بالتوصيات ولقد ناقشت ذلك مع طبيبي العام أو الطبيب أو القابلة

لست متأكدة/أود معرفة المزيد قدمت لي المعلومات اللازمة

نوصي بتناول مكملات قبل تكون الحمل والى غاية الأسبوع 12 من الحمل. كما نوصي بتناول الفيتامين د خلال الحمل. يجب مناقشة تناول أية أدوية أخرى مع فريقك الطبي

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني:

4. لدي متطلبات اضافية...

سأحتاج للترجمة خلال المواعيد

أنا أعاني من حساسيات و/أو لدي متطلبات غذائية خاصة

لدي معتقدات دينية وعادات أود ممارستها

أنا/شريكي لدينا احتياجات اضافية

أنا/شريكي مررنا بتجارب ولادة سابقة أود مناقشتها

إذا كانت لديك أية متطلبات خاصة، يرجى اعلام فريق التوليد في أقرب الآجال. يختلف استعمال خدمات الترجمة بحسب السياسة المحلية وتوفر هذه الخدمات، يرجى مناقشة ذلك مع القابلة.

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

أسلوب الحياة والرفاه

6. أنا أعرف بأنه يجب علي تجنب أطعمة معينة خلال الحمل، فهي قد تضر بي أو بالجنين...

أنا أعرف الأطعمة التي يجب أن أتجنبها خلال الحمل

لست متأكدة/أود معرفة المزيد قدمت لي المعلومات اللازمة

تتغير التوصيات بخصوص الأطعمة التي يجب تجنبها، يرجى الرجوع الى الموقع الالكتروني الخاص ب NHS من أجل الحصول على المعلومات الحالية

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/foods-to-avoid-pregnant/

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

5. أنا أعرف بأنه يفترض بي أن أحافظ على نظام غذائي صحي ومتوازن خلال الحمل...

أنا أعرف احتياجاتي الغذائية خلال الحمل

لدي ظروف خاصة تؤثر على احتياجاتي الغذائية وأود الحصول على الارشاد من فريق التوليد

لست متأكدة/أود معرفة المزيد قدمت لي المعلومات اللازمة

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

7. أنا أعرف الفوائد الناتجة من ممارسة الرياضة بشكل بسيط الى متوسط خلال الحمل ..

أنا على علم بخصوص التوصيات خلال الحمل

أنا أعاني من مرض يؤثر على قدرتي على ممارسة الرياضة وأود الحصول على الارشاد من فريق التوليد

لست متأكدة/أود معرفة المزيد

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

الصحة والرفاه العاطفي

إن إنتظار ولادة طفل هو حدث سعيد ومشوق كما أنه من الشائع الشعور بالإضطراب و الإكتئاب والحزن. قد تساعدك الوسيلة التالية

www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/mental-health-during-and-after-pregnancy/wellbeing-plan

9. أعاني/عانيت من مرض عقلي قد يؤثر على حملي ...

إضطراب فصامي عاطفي

أو أي مرض ذهاني آخر إضطراب فصامي

ذهان تالي

أي مرض عقلي آخر

مرض استشرت فيه أخصائي

نفسي أو أي خبير عقلي آخر

القلق

الإكتئاب

إضطراب الوسواس القهري(OCD)

إضطراب أكل

إضطراب الكرب التالي للرضح

إضطراب الشخصية

إضطراب عاطفي ثنائي القطب (المعروف كذلك بالإكتئاب المهبوس أو الهوس)

إذا كنت تعانين من أي من هذه الأمراض فيجب التحدث مع القابلة أو الطبيب في أقرب الأجل فقد تحتاجين الى دعم مختص صحة عقلية خلال الولادة

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

10. حاليا أنا أحس بأن

أكتبي أية مخاوف وتحدثي مع أصدقاءك وعائلتك والقابلة والزائرة والطبيب العام والطبيب

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

8. أنا أعلم بأنه لفائدة صحة ورفاه جنيني ونفسي، ينصح بأن لا أدخن ولا أشرب الكحول أو أتناول المخدرات خلال الحمل ...

أنا حاليا أدخن وأود معرفة المزيد بخصوص المساعدة والدعم الذين بإمكانني الحصول عليها للتوقف عن التدخين خلال الحمل www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/smoking-pregnant/

شريكي يدخن وأود أن يحصل على المساعدة والدعم للتوقف

أنا على علم بالنصائح بخصوص استهلاك الكحول والمخدرات الممنوعة

لست متأكدة/أود معرفة المزيد قدمت لي المعلومات اللازمة

بإمكانك التحدث مع القابلة أو الطبيب من أجل تلقي الدعم بخصوص الاقلاع عن التدخين وتناول الكحول والمخدرات.

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :



11. أنا أعلم بأن التعرف على طفلي خلال الحمل سيساعدني على بناء علاقة أمومة قوية كما أنه سيساعدني على المحافظة على صحتي العاطفية. قد أجرب ...

- التحدث أو الغناء أو عزف الموسيقى للجنين
- ربت بطني بلطف
- الولادة التنويمية و /أو يوغا الحمل
- إستعمال تطبيق هاتفي يتبع نمو وتطور جنيني
- قراءة "دليل اليونيسيف لتكوين طفل سعيد"

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/

من المعروف بأن القيام بهذه النشاطات البسيطة بشكل منتظم يطلق هرمونا يسمى أوكسيتوسين وهو هرمون يساعد نمو الدماغ لدى الجنين ويشعرك بالسعادة.

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

12. أنا أعرف النشاطات التي بإمكانني ممارستها لتعزيز صحتي العاطفية...

- ممارسة الرياضة الخفيفة بشكل منتظم مثل يوغا الحمل والمشي والسباحة
- التأكد من أن أكل بشكل جيد
- تجربة تقنيات الاسترخاء وسماع الموسيقى والتأمل وتمارين التنفس
- الاختلاء بنفسني في مكان ما حتى أسترخي
- التحدث مع شخص أثق به- صديق أو عائلة أو قابلة أو طبيب عام أو طبيب
- طلب مساعدة عملية بخصوص الأعمال المنزلية أو الاعتناء بأطفالي الآخرين

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

13. دعم مختص ضد الاضطراب والإكتئاب أو أي مرض صحي عقلي متوفر...

- أنا أعرف كيف أحصل على دعم للصحة العقلية إذا كنت أحتاجها خلال الحمل
 - قدمت المعلومات اللازمة لست متأكدة/أود معرفة المزيد
- إذا كنت تحسين بأنك تحتاجين الى الدعم العاطفي، بإمكانك الاتصال بخدمات العلاج بالتحدث المحلية. هي مجانية وتعطى الأولوية للحوامل. يرجى الاطلاع على [www.nhs.uk/Service-Search/Psychological-therapies\(IAPT\)/LocationSearch/10008](http://www.nhs.uk/Service-Search/Psychological-therapies(IAPT)/LocationSearch/10008)

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

14. الأحاسيس التي يجب علي أنا وشريكي أن ننتبه لها تتضمن ...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> البكاء السريع | <input type="checkbox"/> الخوف الشديد من الولادة لدرجة أنني لا أريد المواصلة في الحمل |
| <input type="checkbox"/> الشعور بالغمور | <input type="checkbox"/> تراودني أفكار سيئة لا أستطيع التحكم فيها وأوصل التفكير فيها |
| <input type="checkbox"/> الشعور بالإنفعال والشجار المتكرر | <input type="checkbox"/> أفكار أو أحاسيس انتحارية والحاق الضرر بالنفس |
| <input type="checkbox"/> صعوبة في التركيز | <input type="checkbox"/> تكرار القيام بنشاطات ما والقيام بطقوس صارمة |
| <input type="checkbox"/> نقص في الشهية | <input type="checkbox"/> فقدان العاطفة اتجاه جنيني |
| <input type="checkbox"/> قلة النوم أو فرط النشاط | |
| <input type="checkbox"/> التفكير المتواصل | |
| <input type="checkbox"/> الشعور بالقلق الشديد | |
| <input type="checkbox"/> فقدان الاهتمام بالأشياء التي أهتم بها في العادة | |

إذا كنت قلقة بسبب أي من هذه الأحاسيس، تحدثي مع القابلة أو الطبيب.

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :



خيارات ولادة مفصلة بحسبك

تساعدك خيارات الولادة (وشريكك خلال الوضع) على إتخاذ القرارات اللازمة بخصوص رعايتك الطبية خلال الوضع. إن مشاركة الأخصائين بخياراتك سيمنحهم من تفصيل الرعاية التي يقدمونها لك بحسبك. يمكن الإطلاع على معلومات أكثر بخصوص مكان الولادة على assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-first-baby-sept2018.pdf

من المهم التذكّر بأن خطة الولادة خاصة بك. وبأنها تعتمد على عدة عوامل بما في ذلك ماتريدينه وتاريخك الطبي وظروفك الخاصة وماتتوفر عليه خدمة الولادة الخاصة بك. ما قد يكون آمنا وعمليا لإمرأة حامل قد لا يكون آمنا وعمليا لآخرى.

يرجى قراءة المحتوى والاطلاع على الروابط قبل ملأ هذا القسم. أجيبني على الأسئلة بتدرج. بإمكانك تقديم هذه الخطة للقبالة من الأسبوع 34 فمافوق.

1. ...أود أن أنجب في

- في المنزل في مركز ولادة
 في جناح ولادة أفضل الانتظار ثم أقرر
 قدمت لي المعلومات اللازمة لست متأكدة/أود معرفة المزيد

قد تتصحين ببعض الخيارات بناء على حالتك الصحية وحملك

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

2. سيكون شريكي خلال الوضع...

نوصي بأن لايجاوز عدد الأشخاص الذي يرافقوك خلال الوضع إثنان

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

3. قد تكون القابلات الطالبات /الأطباء الطالبون حاضرين للعمل مع الفريق حين يبدأ المخاض

أنا لا أمانع حضور طالب خلال المخاض/الوضع

أفضل عدم تواجد أي طلاب خلال المخاض/الوضع

أفضل الانتظار ثم سأقرر

لست متأكدة/أود معرفة المزيد

قدمت لي المعلومات اللازمة

يتعلم الطلاب عن طريق العمل بالقرب مع قابلة معلمة وسيقدمون لك الرعاية والدعم بإذنك تحت إشراف القابلات خلال كل الأوقات.

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

4. لدي إحتياجات اضافية...

سأحتاج للترجمة خلال المواعيد

أنا أعاني من حساسيات و/أو لدي متطلبات غذائية خاصة

لدي معتقدات دينية وعادات أود ممارستها

أنا/شريكي لدينا إحتياجات اضافية

إذا كانت لديك أية متطلبات خاصة، يرجى اعلام فريق التوليد في أقرب الآجال. يختلف استعمال خدمات الترجمة بحسب السياسة المحلية وتوفر هذه الخدمات، يرجى مناقشة ذلك مع القبالة.

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

7. خلال المخاض والولادة أود أن أخذ بعين الاعتبار استراتيجيات التعامل مع الألم/تسكين الألم التالية...

- براسيتامول/كودين
- المورفين عن طريق الفم
- البثدين/ديامورفين/مابتيد (حقنة الأفيون)
- حقنة التخدير فوق الجافية
- أفضل الإنتظار ثم سأقرر
- لست متأكدة/أود معرفة المزيد

- أفضل تجنب كل مسكنات الألم
- التنويم/التنويم خلال الولادة
- مساج بالعطور/المعالجة المثلية/علم المنعكسات
- الماء(الحوض/حوض الولادة)
- آلة TENS(التحفيز الكهربائي للأعصاب عن طريق الجلد)
- الغاز والهواء(entonox)

ستعتمد خيارات مسكنات الألم على المكان الذي ستلدين فيه. ستجدين معلومات أكثر على موقع www.labourpains.com/home ناقشي هذا الأمر مع القابلة وأسألي عن الخيارات المتاحة لك في وحدة الولادة المحلية

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

8. خلال المخاض والولادة قد أقوم ب...

- الاستلقاء على سرير للاستراحة-معزز بوسادة بينما أسلقي على جانبي
- عزف الموسيقى (سأحضرها)
- إخفات الأضواء
- يقوم شريك الولادة بأخذ صور وتصوير فيديو
- أفضل الانتظار ثم سأقرر
- لست متأكدة/أود معرفة المزيد
- الدلك
- المشي/الوقوف
- عدة وضعيات معتدلة مثل
- الركوع على القوائم الأربعة
- /وضعية القرفصاء/الركوع
- كرة الولادة
- أكياس الجلوس، ومقاعد وآرائك
- الولادة إذا توفرت
- مسبح الولادة

قد تؤثر ظروفك خلال الولادة على الخيارات المتاحة لك. يرجى مناقشة ذلك مع القابلة بين الأسبوع 34-40

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

5. ... لقد تناقشت مع القابلة/طبيب التوليد بخصوص كيف أود الانجاب وأفكاري وأحاسيسي تتمثل في...

ينتهي الحمل في معظم الأحيان بولادة مهبلية لكن في بعض الأحيان قد يتم النصح بولادة قيصرية

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

:

إذا كنت ستخضعين لولادة قيصرية يرجى الاطلاع على السؤال 15

6. أنا أعلم بأنه في بعض الحالات، قد تعرض علي القابلة أو طبيب التوليد اثاره المخاض بشكل اصطناعي بدل انتظار أن يبدأ بشكل طبيعي (وهو مايسمى بحث الولادة)...

أنا أعرف السبب وراء احتمال حث الولادة

قدمت لي المعلومات اللازمة لست متأكدة/أود معرفة المزيد

هناك عدد من الأسباب وراء عرض حث الولادة عليك وماذا كان ذلك لازماً، سيتم التخطيط بذلك بشكل دقيق معك ومع القابلة/الطبيب. يمكن ايجاد معلومات أكثر على الموقع www.nice.org.uk/guidance/CG70

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

9. خلال المخاض والولادة، أعرف بأنه ينصح بأن تتم مراقبة نبضات قلب الجنين...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> إذا دعت الحاجة لمراقبة متواصلة، أريد
أن أتحرك وأن يتم استعمال المراقبة
اللاسلكية | <input type="checkbox"/> إذا دعت الحاجة، أفضل أن تكون
مراقبة معدل نبضات القلب متقطعة
باستعمال جهاز يُمسك في اليد |
| <input type="checkbox"/> لا أريد مراقبة نبضات
القلب | <input type="checkbox"/> إذا دعت الحاجة، أفضل أن تكون
مراقبة معدل نبضات القلب متواصلة
باستعمال آلة CTG |
| <input type="checkbox"/> أفضل الانتظار ثم سأقرر | |
| <input type="checkbox"/> لست متأكد/أريد معرفة المزيد | |

بإمكانك الاطلاع على مزيد من المعلومات بخصوص مراقبة الجنين على موقع NHS
www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/what-happens-during-labour-and-birth/

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني :

10. أنا أعرف بأنه خلال المخاض، قد توصي القابلة و/أو طبيب التوليد بالقيام بفحوصات مهبلية من أجل
تقييم تطور المخاض...

أنا أعرف لماذا تعتبر الفحوصات المهبلية جزءاً من الرعاية الطبية الروتينية

أنا قلقة جداً من الفحوصات المهبلية

أفضل الانتظار ثم سأقرر

قدمت لي المعلومات اللازمة لست متأكد/أود معرفة المزيد

إن الفحوصات المهبلية هي جزء روتيني من تقييم تطور المخاض ولن يتم القيام بها بدون موافقتك

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني :

11. أنا أعرف بأنه في بعض الأحيان، قد تعرض علي القابلة أو طبيب التوليد القيام ببعض
الإجراءات الطبية لمساعدة المخاض...

أنا أعرف السبب وراء التوصية بالمساعدة/الإجراء الطبي

لا أريد الخضوع لأي إجراءات تحفز المخاض وأود مناقشة ذلك قبل المخاض من أجل
ضمان أن تحترم أمنياتي

لست متأكد/أريد معرفة المزيد

قد ينصح بالقيام بإجراءات طبية محفزة إذا تباطأ المخاض أو إذا ظهرت أية مخاوف
بخصوص صحة الحنين

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني :

12. أنا أعرف بأنه في بعض الأحيان قد يوصي طبيب التوليد بالقيام بتوليد مدعوم أو عملية
قيصرية...

أعلم لماذا قد يُوصى بالقيام بتوليد مدعوم

لست متأكد/أريد معرفة المزيد

قد ينصح بولادة مدعومة أو بعملية قيصرية إذا كان يعتقد بأنها آمنة طريقة لتوليد الجنين؛ سيناقش
طبيب التوليد ذلك معك وسيطلب موافقتك قبل القيام بالإجراء.

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني :

14. أنا أعرف بأنه بعد أن يولد طفلي، سيتم إخراج المشيمة مني (تعرف بالمرحلة الثالثة للمخاض). هناك طريقتان يتم من خلالهما القيام بذلك ...

- أفضل أن أنتظر ثم أقرر
- لست متأكدة/أود معرفة المزيد
- أنا/شريكي في الولادة نود قطع الحبل السري
- أفضل أن تقوم القابلة/الطبيب بقطع الحبل السري
- أود أن تكون المرحلة الثالثة من المخاض طبيعية (بشكل فيزيولوجي). يترك الحبل السري وأدفع المشيمة بنفسني
- أود تفعيل المرحلة الثالثة، بحيث يقطع الحبل خلال دقائق معدودة. يتم حقني بالأوكسيتوسين وتولد القابلة/الطبيب المشيمة.

قد تعرض عليك القابلة أو الطبيب تفعيل المرحلة الثالثة بسبب ظروفك الخاصة وستناقش ذلك معك خلال الولادة

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

13. أنا أعلم بأنه في بعض الأحيان، قد تنصح القابلة أو طبيب التوليد بالقيام بقطع العجان من أجل تسهيل الولادة (بضع الفرج) ...

- أعرف لما قد ينصح ببضع الفرج
- أفضل تجنب بضع الفرج، لكنني سأعطي موافقتي حينها إذا لزم الأمر

لاوافق على بضع الفرج تحت أية ظروف وأود مناقشة ذلك قبل الولادة لضمان أن تحترم رغبتني

قدمت لي المعلومات اللازمة لست متأكدة/أود معرفة المزيد

قد يوصى بالقيام ببضع للفرج لمساعدة الولادة أو إذا كانت القابلة/الطبيب قلقان من ضرورة توليد الجنين بسرعة. ستطلب القابلة/الطبيب اذنك للقيام بذلك في كل الحالات .

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :



15. أنا أعلم بأنه يُوصى بالتواصل مع طفلي بشرة على بشرة مباشرة بعد الولادة www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/

- أفهم لماذا يوصى بالتواصل بشرة على بشرة
- أود أن يوضع طفلي على بشرتي مباشرة
- أفضل أن أنتظر ثم سأقرر
- قدمت لي المعلومات اللازمة لست متأكدة/أود معرفة المزيد
- مادمت أنت وطفلك بحال جيد فإنه يمكن وضع الطفل على بشرتك بعد أي نوع من الولادة. كما يمكن وضع الطفل مباشرة على بشرة شريكك

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

16. أنا أعرف بأنه سيقدم لي الدعم لكي أرضع طفلي، بخصوص الارضاع أعتقد بأن...
خلال الحمل ستتاح لك الفرصة من أجل مناقشة الطريقة التي تودين من خلالها ارضاع
طفلك. ستساعدك القابلة على البدء في الارضاع بشكل جيد

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

17. أنا أعلم بأنه بعد أن يولد طفلي، سيقدم له/لها الفيتامين ك... .

أود أن يحقن طفلي بالفيتامين ك

أود أن يعطى لطفلي الفيتامين ك عن طريق القطرات في الفم

لا أريد أن يعطى لطفلي الفيتامين ك

لست متأكدة/أود معرفة المزيد

إن الفيتامين ك هو فيتامين اضافي يوصى به لكل الأطفال حديثي الولادة وهو يمنع اصابتهم بمرض
نادر يسمى نزيف نقص الفيتامين ك. لا يتسبب هذا الاجراء في أية آثار جانبية معروفة.

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :



بعد ولادة طفل

إن كل هذه الأسئلة متعلقة بمعلومات تقدمها خدمة التوليد المحلية التابعة لك والموقع الإلكتروني لنHS
www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby. بإمكانك تقديم هذه الخطة للقابلة من الأسبوع 34
فمافوق

قد تساعدك المواقع الإلكترونية التالية خلال هذه المرحلة من الحمل:

www.unicef.org.uk/babyfriendly/resources

www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant

نوصي بأن تقومي بإعادة قراءة هذه الصفحات بعد أن يولد طفلك مع اشراك فريق مابعد الولادة والزائرات
الصحيات.

تطوير رابطك مع طفلك

1. أنا أعرف فيديو اليونيسييف لقاء طفلك للمرة الأولى

'Meeting your baby for the first time' _ '

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/

لقد شاهدت فيديو اليونيسييف

لم أشاهد فيديو اليونيسييف

قدمت لي المعلومات اللازمة

لست متأكدة/أود معرفة المزيد

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

الإستعداد للساعات والأيام الأولى بعد الولادة

5. أنا أعرف بأن وحدة الولادة قد تسمح أو لا تسمح لشريكي خلال الولادة بالبقاء معي في كل الأجنحة و لمدة 24 ساعة في اليوم...

أنا أعرف سياسة وحدة الولادة المحلية بخصوص شريك الولادة ومكوته معي

قدمت لي المعلومات اللازمة لست متأكدة/أود معرفة المزيد

إستفسري من القابلة عن وحدة التوليد المحلية

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني :

6. أنا أعرف بأن ساعات الزيارة قد تختلف وفي وحدة التوليد المحلية...

لقد راجعت ساعات الزيارة وأنا أعرف أوقات الزيارة ومن بإمكانه زيارتي بعد الولادة

قدمت لي المعلومات اللازمة لست متأكدة/أود معرفة المزيد

من المفيد الإطلاع على ساعات الزيارة. خاصة اذا كان لك زوار قادمون من أماكن بعيدة

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني :

7. بدأت في التفكير في تجهيز المنزل

فكري بالأشياء التي بإمكانك القيام بها الآن من أجل الاعتناء بنفسك وبطفلك.

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني :

2. أنا أعرف بأن التواصل بشرة على بشرة مع طفلي بعد الولادة ومافوق هو أمر يُوصى به...

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/

أنا أعرف فوائد التواصل بشرة على بشرة

قدمت لي المعلومات اللازمة لست متأكدة/أود معرفة المزيد

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني :

3. أعرف بأنه ستقدم لي المعلومات بخصوص ارضاع حديثي الولادة وكيف أبدأ بها بشكل جيد...

أنا أعرف فوائد الارضاع

أنا أعرف كيف أبدأ في الارضاع بشكل جيد

قدمت لي المعلومات اللازمة لست متأكدة/أود معرفة المزيد

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني :

4. ...أنا أعرف بأن طفلي قد يظهر علامات مبكرة تدل على أنه جاهز للإرضاع...

أنا أعرف العلامات التي يجب أن أبحث عنها والتي تدل على أن طفلي قد يكون مستعدا للإرضاع

قدمت لي المعلومات اللازمة لست متأكدة/أود معرفة المزيد

يمكن إيجاد المزيد من المعلومات على www.unicef.org.uk/babyfriendly

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتني :

10. أنا أعلم بأن الولادة والأمومة تجلبان تغييرا عاطفيا كبيرا، وبأنه بإمكانني الاستعداد لحالتي النفسية المحتملة بعد الولادة...

- أنا على علم بالتغيرات العاطفية المتوقعة
- لقد فكرت فيما بإمكان عائلتي القيام به من أجل دعمي
- أعرف كيف أحصل على الدعم بخصوص حالتي العاطفية والعقلية بعد الولادة
- قدمت لي المعلومات اللازمة
- لست متأكدة/أود معرفة المزيد

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

11. الأحاسيس التي يفترض بي أن أنتبه لها مع شريكي...

- صعوب في التعلق بطفلي
- قلة نوم أو فرط النشاط
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي أحبها في العادة
- تراودني أفكار سيئة لا أستطيع التحكم فيها وتكرر
- أحاسيس انتحارية وأفكار لإلحاق الضرر بنفسي
- تكرار حركات معينة والقيام بطقوس صارمة
- الحزن المتواصل/الشعور بالاكئاب
- نقص الطاقة/ الشعور بالتعب بشكل عام
- الشعور بأنني غير قادرة على الاعتناء بطفلي
- مشاكل متعلقة بالتركيز واتخاذ القرارات
- تغييرات في الشهية
- أحاسيس بالذنب واليأس و لوم النفس

يرجى أن تستشير شريكك في الولادة وأفراد العائلة المقربين بخصوص هذه الأحاسيس فهم في الغالب أول من يلاحظ اذا لم تكوني بخير. إذا كنت قلقة بخصوص أي من هذه الأحاسيس، تحدثي مع شخص تثقين به و/أو القابلة أو الزائرة الصحية أو الطبيب العام

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

8. بدأت في التفكير بمن بإمكانه مساعدتي في المنزل بعد أن أضع طفلي ...

شريكك أو أصدقائك أو عائلتك، من المهم التفكير في من بإمكانه مساعدتك في المنزل.

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

صحتك الجسدية والعاطفية بعد الولادة

قد تجدين المعلومات التالية مفيدة

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth

9. بإمكانني الاستعداد للتعافي جسديا بعد الولادة من أجل أن أبدأ مع عائلتي بشكل صحيح. أنا أعرف...

- تمارين قاع الحوض
- التغيرات الجسدية المتوقعة
- التعافي الجسدي بعد اجراء عملية
- خيارات تسكين الألم بعد الولادة
- قيصرية
- أهمية غسل اليدين
- لست متأكدة/أود معرفة المزيد
- علامات الاصابة بالتهاب ومايجب القيام به
- قدمت لي المعلومات اللازمة

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

الرعاية المجتمعية والخطوات التالية

14. يتم تقديم رعاية ما بعد الولادة المجتمعية بعدة طرق ومن طرف فريق متعدد الاختصاصات من خبراء صحيين...

- رعاية ما بعد الولادة المجتمعية
 - كيف أتصل بالقابلات المجتمعات المحليات
 - كيف أتصل بالزائرة الصحية
 - كيف أحصل على دعم اضافي للرضاعة
 - كيف أستفيد من الخدمات في مراكز الأطفال المحلية
- أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

15. بعد الولادة، سأحتاج الى...

- تسجيل ميلاد طفلي خلال ستة أسابيع
- تسجيل طفلي مع طبيب عام GP
- حجز موعد مراجعة ما بعد الولادة لي ولطفلي مع الطبيب العام GP من ستة الى ثمانية أسابيع بعد الولادة
- الترتيب لفحوصات أخرى مع عيادة الطبيب العام GP (إذا أوصت بذلك القابلة أو الطبيب).

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

العناية بطفلك

قد تجددين المعلومات التالية مفيدة خلال الأسابيع الأولى من العناية بطفلك

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/being-a-parent/

12. أنا أعرف ماهي الأشياء التي يجب أن أخذها بعين الاعتبار قبل الرجوع الى المنزل، بما في ذلك...

- تلقيح البي سي جي (إذا قيل لك بأن طفلك يحتاجه)
- كيف تعلمين بأن طفلك يتغذى بشكل جيد
- علامات تدل على أن طفلك مريض وماذا يجب أن تفعلينه اذا كنت قلقة
- التغييرات المتوقعة على حفاظات طفلك
- سيقدم لك الفريق من وحدة التوليد الدعم اللازم

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

13. أنا أعلم ماهي الأشياء التي يجب أن أخذها بعين الاعتبار عندما أكون في المنزل، بما في ذلك...

- النوم الآمن (تجنب موت الرضع المفاجيء)
- يرقان الرضع - ماهو طبيعي وما يحتاج لمراجعة طبيب
- إختبار فحص الدم للرضع
- العناية بالحبيل السري والبشرة
- إستحمام طفلك

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

16. أنا أعرف بأنه اذا كنت أعاني من مرض أو اذا كنت مريضة خلال فترة الولادة، فقد يوصي طبيبي ببعض الاجراءات الطبية الخاصة

أنا أعاني من مرض ولقد ناقشت احتياجاتي الخاصة لما بعد الولادة مع الطبيب والقابلة

عانيت من تعقيدات /كنت مريضة خلال فترة الحمل وأنا أعرف النتائج المحتملة لذلك على رعاية ما بعد الولادة

قدمت لي المعلومات اللازمة لست متأكدة/أود معرفة المزيد

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :



تأملات

أفكار بخصوص حملك وولادتك لتناقشها مع القابلة والطبيب

إستعملي هذه المساحة من أجل التفكير في تجربة الحمل والمخاض والولادة التي مررت بها مباشرة بعد الوضع بما في ذلك التجارب الجسمية والعاطفية. إذا كانت لديك مخاوف معينة، شاركي القابلة أو الزائرة أو الطبيب بها.

للمزيد من المعلومات، قد تجدين المواقع التالية مفيدة

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth/

أين ستجدين معلومات بخصوص www.sussexpartnership.nhs.uk/perinatal

حصص العلاج بالتحدث وكذلك خدمة الصحة العقلية المختصة للحمل والولادة

1. خلال الحمل

أفكاري وأحاسيسي وأسئلتي :

بإمكانك تسجيل خطط الرعاية الشخصية التي ملأتها وتاريخها الزمني:

الصحة والرفاه خلال الحمل

تاريخ المأ

ماتفضليته في الولادة

تاريخ المأ

بعد أن ولد طفلك

تاريخ المأ

تأملات تجربة الحمل

تاريخ المأ



رقم هاتف وحدة الولادة المحلية الخاصة بك هي:

قامت مجموعات التنسيق للانتدابات العيادية التابعة للشمال الغربي للندن بإعداد هذا الكتيب في البداية كجزء من مشروع المستخدمون الأوائل للولادة. كما طوره نظام ساسيكس المحلي للولادة فيما بعد، مع الشكر.

تاريخ الإصدار: يناير 2020

تاريخ المراجعة: يناير 2022

نظام ساسيكس المحلي للولادة