الحمل و صحة الرضيع

نصائح مفيدة لصحتك وصحة طفلك

Michigan Department of Community Health

MDCH

المحتويات برموز ملوّنة

تنظيم العائلة

الرعاية السابقة للولادة

الغذاء

الإسكان

النقل

المساندة الاجتماعية

التعرّض للتدخين السلبي

التدخين

الكحول

المخدرات والعقاقير المخدرة

الإجهاد والاكتئاب
والصحة العقلية

الانتهاك / العنف

مرض الربو

مرض السكّري

فرط الضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم)

الصحة ما بين الحملين

صحة الرضيع

سلامة الرضيع

الإرضاع والتغذية

النماء العام

المساندة الاجتماعية للعائلة والمعاملة الوالدية
وخدمات رعاية الأطفال

تنظيم العائلة

ما هو تنظيم العائلة؟

- يعني تنظيم العائلة استخدام وسائل منع الحمل للإراحة من الحمل المتواصل والتباعد بين حمل وآخر.
- من الأفضل الانتظار فترة لا تقل عن ١٨ شهراً بعد الولادة قبل أن تحملي من جديد.
- هناك وسائل كثيرة مختلفة لمنع الحمل (حبوب، لصقات، حقن، أسفنج المهبل، العازل الذكري، وما شابه ذلك).
- يمكنكِ اختيار الوسيلة المفضّلة لكِ.

لماذا ينبغي عليّ استخدام تنظيم العائلة للإراحة من الحمل المتواصل والتباعد بين حمل وآخر؟

- لأنّه أفضل لصحتك.
- لأنّه أفضل لصحة طفلكِ.
- لأنّه أقل إجهاداً وإرهاقاً على صحتكِ ونفسيتكِ عندما لا تكون الفترة بين الحمل والآخر قريبة جداً.

أين يمكنني الحصول على خدمات تنظيم العائلة؟

- من مكتب طبيبكِ.
- من أحد مراكز Planned Parenthood (الأبوة المنظّمة).
- من العيادة المحلية لإدارة الصحة في المنطقة التي تعيشين فيها.

كيف يمكنني أن أتحمّل تكاليف خدمات تنظيم العائلة؟

- يغطّي برنامج المديكيد تكاليف خدمات تنظيم العائلة.
- إذا لم تكوني مؤهلة للاشتراك في برنامج المديكيد، فيجوز أن يقوم برنامج آخر تابع للولاية يُسمّى «Plan First!» بتغطية تكاليفك.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول تنظيم العائلة؟

- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- من طبيبكِ
- من العيادة المحلية لإدارة الصحة في المنطقة التي تعيشين فيها.
- على الإنترنيت بالذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: http://www.fda.gov/womens/healthinfomration/birthcontrol.html.

الرعاية السابقة للولادة

ما هي الرعاية السابقة للولادة؟

- الرعاية السابقة للولادة هي الرعاية الصحية التي تتلقّينها من طبيبكِ خلال أوقات حملكِ.
- سيقوم طبيبكِ أثناء زيارات الرعاية السابقة للولادة بالتالي:
  - إجراء الفحوصات اللازمة للتأكد بأنكِ بصحة جيدة.
  - التحقق من كيفية نمو جنينكِ.
  - إعلامكِ بالأشياء التي عليكِ أن تتوقعينها خلال الحمل والولادة.
  - شرح كيفية الاعتناء بصحتك وصحة جنينكِ بشكل جيّد.

لماذا ينبغي عليّ الحصول على الرعاية السابقة للولادة؟

- لكي تكوني أنتِ وجنينكِ بأفضل صحة وعافية ممكنة.
- لكي يمكنكِ أن تحصلي على أجوبة لأي استفسارات وأسئلة قد تكون لديكِ. لا تترددي أو تخافي من طرح أي أسئلة أو مخاوف قد تساوركِ!
- لكي يتمكن طبيبكِ من معالجة أي مشكلة قد تتأتّى عليكِ بشكل فوري.
- لهذا ، عليكِ أن تحرصي دائماً على كلّ من التالي:
  - حضور كل مواعيد الرعاية السابقة للولادة المحددة لكِ.
  - إتّباع كافة توصيات طبيبكِ والتقيّد بها.

كم مرة يجب زيارة الطبيب أثناء فترة الرعاية السابقة للولادة؟

- من الأسبوع ١ إلى الأسبوع ٢٨ : مرة واحد كل شهر
- من الأسبوع ٢٩ إلى الأسبوع ٣٥: مرة واحدة كل أسبوعين
- من الأسبوع ٣٦ إلى موعد الولادة: مرة واحدة كل أسبوع

ما هي العلامات المنذرة لاحتمال وجود شيء غير عادي؟

- صداع مستديم أو شديد
- دوخة أو إغماء
- ازدواج أو تغيّم الرؤية؛ رؤية بقع
- انتفاخ مفاجئ في الوجه أو اليدين أو القدمين
- زيادة مفاجئة في الوزن
- نزيف مهبلي
- حمّى أو قشعريرة أو كلاهما
- قيء شديد أو مستمر
- إندفاق مائي مفاجئ أو تنقيط مائي منتظم من المهبل
- آلام بطن مستمرة لا تسكن بعد التغيّط.
- التبوّل بشكل متكرر أو الإحساس بحرقة عند التبوّل.

الرعاية السابقة للولادة (تتمّة)

ماذا ينبغي عليّ عمله عند إحساسي بأيّ من هذه العلامات المنذرة؟

- الاتصال بطبيبك.
- الاتصال بـ ٩١١ عند الضرورة.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول الرعاية السابقة للولادة؟

- من طبيبكِ
- من الخطة الصحية المشتركة بها في برنامج المديكيد
- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- على الإنترنيت، بالذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/prenatalcare.html.

الغذاء

هل الطعام الذي آكله أثناء فترة حملي مهم حقاً لصحتي وصحة جنيني؟

- نعم! يحتاج جنينكِ إلى التغذية ليكوّن دماغاً سليماً وعظاماً وعضلات قوية.
- يجب عليكِ أن تأكلي مزيداً من الأغذية الصحية التالية: فواكه وخضار وحبوب ومنتجات الألبان المبسترة ولحوم الهبر وحبوب الفاصوليا.
- يجب عليكِ أن تقلّلي من أكل المأكولات الخاوية من القيم الغذائية "جَنك فوود" التالية: الكوكيز ومختلف أنواع الرقائق والسكاكر وما شابه ذلك التي تشتريها من المتاجر. تحتوي المأكولات الخاوية من القيم الغذائية على نسب عالية من الدهون والأملاح والسعرات الحرارية كما إنها لا تساعد جنينكِ على النمو.
- استفسري من طبيبكِ عن أنواع الأغذية التي ينبغي عليكِ أن تتجنبيها كلياً.
- "تناول طعام لاثنين" لا يعني أبداً الأكل كالمفاجيع. بل يعني اختيار الأغذية المغذية لجنينكِ.

كيف استطيع أكل الأغذية الصحية المفروض عليها تناولها عندما تكلف ثمناً كثيراً؟

- من الطرق التي تستطيعين فيها الحصول على أغذية صحية هو الاشتراك للحصول على القسائم الغذائية من برنامج WIC. WIC هي الحروف المختصرة لـ "Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children" (برنامج التغذية الخاص التكميلي للنساء والرضّع والأطفال).
- يمكن أن يساعدك برنامج WIC على معرفة المزيد عن:
  - مقدار استهلاك الأغذية المغذية خلال فترة الحمل
  - اكتساب الوزن المناسب
  - أهمية تناول فيتامينات للمرحلة السابقة للولادة
  - الرضاعة الطبيعية
  - ماذا يتوجّب عليكِ عمله إذا كان لديك مخاطر تغذية معينة (فقر الدم، السمنة، سكرّي الحمل، اضطراب غذائي، وما شابه ذلك).

ما العمل إذا نفذ طعامي قبل أن أحصل على مال لشراء المزيد؟

- من المهم جداً أن يكون لديكِ خطة احتياطية للحالات التي لا يكون لديكِ طعاماً كافياً لإطعام نفسكِ وجنينكِ. يحتاج جنينكِ إلى أغذية مغذية كل يوم.
- استفسري عن أماكن بنوك الغذاء وغيرها من البرامج الغذائية للحالات الطارئة في المنطقة التي تعيشين فيها.

الغذاء (تتمة)

هل هناك طرق متوفرة تساعدني على معرفة المزيد حول شراء الأغذية الصحية وطرق تخزينها وتحضيرها؟

- يمكن أن يساعدكِ في هذا الشأن برنامج التثقيف الغذائي والتغذية الموسّع (Expanded Food and Nutrition Education Program: EFNEP) الذي يتولّى أدارته مركز الإرشاد في جامعة ولاية ميشيغان (Michigan State University Extension).
- إذا لم يكن لديكِ موقد أو برّاد ، فهناك موارد مجتمعية محلية قادرة على مساعدتكِ في هذا الأمر.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول الأغذية المغذية؟

- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- من طبيبكِ
- من برنامج WIC. للعثور على وكالة WIC محلية في المنطقة التي تعيشين فيها ، يرجى الاتصال برقم الهاتف: 1-800-26-BIRTH.

الإسكان

ما العمل إذا لم يكن لديّ ولطفلي مكاناً نعيش فيه؟

- هناك وكالات قادرة على مساعدتك في إيجاد سكن لكِ.
- هذه الوكالات قادرة على مساعدتكِ في العثور على مكان مؤقت للعيش فيه إذا لم يكن لديكِ مكاناً تذهبين إليه.
- هذه الوكالات قادرة أيضاً على مساعدتكِ في العثور على مكان دائم للعيش فيه.

ما العمل إذا كان بيتي أو شقتي في حيّ غير آمن؟

- إذا كنت تعيشين في حيّ فيه نسبة عالية من الجرائم، فينبغي عليكِ وضع خطة سلامة بعين الاعتبار.
- وهذا يعني أنه يتطلب منك أن تعرفي بالضبط ماذا يتوجب عليكِ عمله إذا قام أحد بتهديدك، ومن عليكِ الاتصال به وإلى أي مكان عليكِ الالتجاء إليه.
- أحرصي دائماً على قفل أبواب منزلكِ وأبواب سيارتكِ والشبابيك وما شابه ذلك.

قد يكون بوسعكِ أن تطلبي من مخفر الشرطة المحلي إرسال أحد إلى منزلكِ ليتفحص معايير السلامة والأمان في منزلكِ.

كيف يمكنني الحفاظ على سلامة طفلي من التعرّض إلى المخاطر البيئية المتواجدة في منزلنا؟

- تعرّفي على كيفية الوقاية من تسمّم الرصاص. يتواجد الرصاص في الدهان القديم وغبار المنزل والتربة وبعض أنواع الحاويات الخزفية والفخارية.
- تعرّفي على كيفية الوقاية من المشاكل التي تسبّبها المواد الكيمائية المنزلية السامة. تتواجد هذه المواد الكيمائية في منتجات التنظيف ومبيدات الآفات والحشرات والدهان والمنتجات المتعلقة بتنظيف وتصليح وصيانة السيارات.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول إيجاد سكن وإبعاد طفلي عن التعرّض للمخاطر البيئية؟

- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- من العيادة المحلية لإدارة الصحة في المنطقة التي تعيشين فيها.

النقل

ما مدى أهمية النقل لي بما إنني حامل الآن؟

- إنّه مهم جداً أن يكون النقل متوفراً لكِ أثناء فترة حملكِ.
- تحتاجين إلى وسائل نقل تستطيعين الاعتماد عليها عند الاحتياج لها.
- تحتاجين الوصول إلى زيارات الرعاية السابقة للولادة وإلى برامج WIC.
- كما تحتاجين أيضاً الوصول إلى صفوف الولادة أو الصحة العقلية أو خدمات معالجة معاقرة المواد المخدرة.

ما العمل إذا لم يكن لديّ وسيلة نقل أستطيع الاعتماد عليها عند الحاجة؟

- كلّ من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP) والمسؤول عنكِ في الخطة الصحية المشتركة بها في برنامج المديكيد:
  - قادر على تأمين النقل لكِ للوصول إلى الخدمات المتعلقة بالحمل.
  - غير قادر على تأمين النقل لكِ للوصول إلى متاجر البقالة أو مغسلة الملابس العامة.
- قد تكون إدارة الخدمات الإنسانية (Department of Human Services) قادرة أيضاً على القيام بالترتيبات اللازمة لتوفير وسائل النقل لكِ.
- كما أن هناك مجموعات معيّنة من المتطوعين قد تقوم بتوصيلكِ.

ما العمل إذا عملت ترتيبات مع أحد لتوصيلي إلى مكان ما، ولكنه لم يحضر في اللحظة الأخيرة؟

- تحتاجين أن يكون لديكِ خطة احتياطية.
- يجب عليكِ الاحتفاظ بأرقام الهواتف لكلّ من:
  - الشخص المسؤول عن النقل في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
  - الشخص المسؤول عن النقل في الخطة الصحية المشتركة بها في برنامج المديكيد
  - أفراد العائلة والأصدقاء والجيران الذين لديهم سيارات
  - أحد من الذين تعرفيهم في مكان العبادة الذي تذهبين إليه
  - شركات التاكسي
  - النقل العام
- ينبغي أن يكون لديك أيضاً خطة إذا كنت تحتاجين إلى النقل في الحالات الطارئة.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول النقل؟

- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- من الخطة الصحية المشتركة بها في برنامج المديكيد

المساندة الاجتماعية

ما هي المساندة الاجتماعية؟

- تعني المساندة الاجتماعية أن يكون لديكِ أشخاص تستطيعين الاعتماد عليهم عند الاحتياج لهم.
- الأشخاص المساندون:
  - يستمعون إليكِ.
  - يعاملونكِ بلطف واحترام.
  - يساعدونكِ في كيفية حل المشاكل التي تتعرضين إليها.

لماذا المساندة الاجتماعية مهمة جداً أثناء فترة الحمل؟

- كلنا بحاجة إلى مساندة اجتماعية، خصوصاً عندما نمرّ بتغييرات حياتية كبيرة.
- الحمل تغيير حياتي كبير جداً ويمكن أن يكون مجهداً ومرهقاً في بعض الأحيان.
- ويمكن أن يكون مجهداً ومرهقاً بشكل أكثر عندما لا يكون لديكِ أموالاً كافية.
- ويمكن أن يكون مجهداً ومرهقاً بشكلٍ أكثر عندما لا يكون لديكِ شريك أو لديك شريك ولكنه لا يقدّم لكِ أي نوع من أنواع المساندة.
- من المهم جداً أن تجدين أشخاصاً سيقدمون لكِ المساندة.

هل هناك أنواع مختلفة من المساندة الاجتماعية؟

- نعم، هناك ثلاثة أنواع مختلفة:

١. **المساندة العاطفية** - يستمع الشخص لكِ ويُظهر تفهّمه لما تعانيه ويُشجعكِ ويُذكرك بأنكِ إنسانة طيبة وجيدة.
٢. **المساندة المعلوماتية** - يعطيكِ الشخص المعلومات والأفكار ويساعدكِ على التفكير عبر طرق متعددة لحل مشكلة ما.
٣. **المساندة العملية** - يعطيكِ هذا الشخص المال أو الطعام، ويعتني بأولادك ويوصلكِ إلى مواعيدكِ، وما شابه ذلك).

- قد تحصلين على أنواع المساندة الثلاثة من نفس الشخص أو من عدة أشخاص.
- مَنْ **يعطيكِ** كل نوع من أنواع المساندة الثلاثة؟

ما العمل إذا لم يكن بوسعي الحصول على مساندة اجتماعية كافية؟

- إنكِ لست الوحيدة في ذلك. هناك كثير من الحوامل والأمهات لا يوجد لديهن شريك أو فرد من أفراد العائلة أو صديق يساندهن في أوقات الحاجة.

المساندة الاجتماعية (تتمة)

- إذا لم يكن لديكِ مساندة اجتماعية كافية في الوقت الحاضر، فيمكن أن يكون الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضع (MIHP) في موضع "المساند" لكِ وسيساعدكِ على إيجاد أشخاص أو برامج أخرى لمساندتكِ.
- وأحياناً، تشعر الحوامل أو الأمهات اللواتي لا يكن لديهن مساندة اجتماعية كافية بالوحدة والاكتئاب. تحتاجين أن تعرفي بمن عليكِ الاتصال به في حال حدوث ذلك.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول المساندة الاجتماعية؟

- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)

التعرّض للتدخين السلبي

ما هو التدخين السلبي؟

- التدخين السلبي هو دخان السجائر الذي يستنشقه شخص ما بجانب مدخن يدخن السجائر أو النرجيلة.
- التدخين السلبي مضرّ بالرضّع والأطفال والأشخاص البالغين.

كيف يؤثر التعرّض إلى التدخين السلبي على صحة جنيني؟

- يمكن أن يسبّب تعرّض الحامل إلى التدخين السلبي أثناء مرحلة حملها إلى ولادة المولود بوزن أقل من العادي. ويمكن أن يؤدّي هذا إلى مشاكل صحية على مدى حياة الطفل وتأخر في قدراته على التعلّم.
- إن تعريض جنينكِ لمخاطر التدخين السلبي عندما تكوني حاملاً مضرّ جداً بصحة جنينكِ بنفس الدرجة كما لو أنكِ تدخنين بنفسك.
- يشكّل التدخين السلبي خطراً أيضاً على حياة جنينكِ بعد الولادة.
- الأطفال الذي يتعرضون إلى خطر التدخين السلبي:
  - أكثر احتمالاً للموت بسبب متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS).
  - أكثر عرضة للإصابة بالربو والتهاب الشُعَبْ الهوائية والالتهاب الرئوي والتهاب الأذنين وأعراض الأمراض التنفسية.
  - قد يعانون من نمو بطيء للرئتين.
  - يصابون بعدد أكثر من نوبات الربو أثناء مراحل طفولتهم.
- لا يوجد حد آمن للتعرّض للتدخين السلبي.
- هل تودّين أن يدخن طفلكِ الجنين السجائر؟ لا يغيب عن بالكِ أبداً أن التعرّض إلى التدخين السلبي مضرّ بالصحة بمثل ما يضر التدخين بصحة المدخن.

ما المفروض عليّ عمله عندما أعرف أن كل الذين أعرفهم تقريباً يدخنون؟

- بكونك حامل، لديكِ مسؤولية أن تطلبي من الآخرين عدم التدخين حولكِ.
- من الصعب عمل ذلك أولاً ، ولكنكِ أنتِ الأم! أنت المسؤولة عن حماية جنينكِ. أنتِ التي ستعتنين بطفلكِ عند معاناته من الربو أو مشاكل صحية أخرى بسبب التدخين السلبي.

التعرّض للتدخين السلبي (تتمّة)

- تحتاجين أن يكون لديكِ خطة واضحة لتجنّب التدخين السلبي في منزلكِ:
  - أطلبي من أفراد العائلة والزائرين أن يتفضلوا بالتدخين خارج المنزل.
  - أشكريهم جزيل الشكر على التدخين خارج المنزل. وقولي لهم أنكِ تقدّرين حقاً ما قاموا به من مجهود.
  - وإذا حاول أحد تجاهل ما تقولين له، فقولي لهم: "أنا آسفة، ولكنني لا أغامر بصحة جنيني".
- ابتعدي عن الأماكن الأخرى التي يدخن المدخنون فيها.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول التدخين السلبي؟

- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)

التدخين

أعرف كثيراً من النساء اللواتي دخنّ السجائر والنرجيلة أثناء حملهن ولم يصاب أطفالهن بشيء. لماذا ينبغي عليّ الإقلاع عن التدخين؟

- لدينا إثباتات وأدلة كثيرة أن التدخين أثناء الحمل مضرّ جداً بصحة جنينكِ. وفي الواقع، هو من أسوأ الأشياء التي يمكنكِ فعلها.
- وبما أن طفل إحدى المدخنات اللواتي دخنّ السجائر أو النرجيلة أثناء حملهن يبدو على ما يرام، فهذا لا يعني أن جنينكِ سيكون عند الولادة على ما يرام.
- كما أنكِ لا تعرفين حقاً المشاكل الصحية التي سيعانيها طفل هذه المدخّنة على الأمد الطويل.

كيف يضرّ التدخين أثناء الحمل بصحة جنيني؟

- يحصل دماغ جنينكِ على قدر أقل من الأوكسجين، مما يمكن أن يضعف نموّ جنينكِ.
- يمكن أن يضعف تنفس طفلكِ بعد الولادة.
- يزيد من احتمال تعرّض جنينكِ لمخاطر الولادة المبكرة جداً.
- يزيد من احتمال تعرّض طفلكِ لمتلازمة موت الرضيع المفاجئ.
- يزيد من احتمال تعرّض طفلكِ لمشاكل التعلّم.
- يزيد من احتمال تعرّض طفلكِ لمشاكل سلوكية، بما في ذلك الحركة المفرطة.

حاولت الإقلاع عن التدخين في السابق ولكنني لم استطع على ذلك. لماذا ينبغي عليّ أن أظن أن الحال سيتغير الآن لو حاولت مرة أخرى.

- لأنه لديكِ الآن أهم دافع من كل شيء وهو صحة طفلكِ على المحك.
- لأن هناك طرق مختلفة للإقلاع عن التدخين وربما لم تحاولي كل واحد منها.
- لأن التدخين ليس الطريقة الوحيدة لمجاراة الإجهاد والإرهاق. يمكنكِ أن تتعرّفي على طرق أخرى غير مضرّة بصحة جنينكِ.
- لأنكِ ستوفرين الكثير المال الذي يمكنكِ أن تصرفيه على طفلكِ.
- لأن الإقلاع عن التدخين أمر مهم يستحق المحاولة دائماً؛ فلا تعرفين أي مرة من المرات ستنجحين بها.

التدخين (تتمّة)

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

- بطبيعة الحال، هذا أمر صعب جداً، ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكنكِ عملها:
  - قولي لشريككِ وأفراد عائلتكِ وأصدقائكِ أنكِ تقلعين عن التدخين لأجل طفلكِ.
  - أطلبي مساندتهم.
  - وأشكريهم على عدم التدخين حولكِ وحول طفلكِ.
  - وأطلبي منهم الإقلاع عن التدخين أيضاً.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات والمساندة حول الإقلاع عن التدخين؟

- من طبيبكِ
- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP) والخطة الصحية المشتركة فيها ببرنامج المديكيد.

الكحول

ماذا يحدث لجنيني عندما أشرب الكحول وأنا حامل؟

- يستطيع الكحول أن يسبّب أضراراً بدماغ جنينكِ وقلبه وكليتيه وأعضائه الأخرى.
- وهناك احتمال أن يلد طفلكِ بمتلازمة الجنين الكحولي (Fetal Alcohol Syndrome: FAS).
  - لا تبدو وجوه المولودين بمتلازمة الجنين الكِحولي (FAS) كأنها وجوه "عادية".
  - وربما يكون وزنهم عند الولادة منخفض، ولهذا قد لا يتمتعون بانطلاقة جيدة في الحياة بمثل ما يتمتع به المولودون الآخرون.
  - يصاب بعض الأطفال المولودين بمتلازمة الرضيع الكحولي (FAS) بتخلّف عقلي.
  - ويعاني الآخرون من مشاكل تعلّمية أو سلوكية.
- وإن لم يولد طفلكِ بمتلازمة الجنين الكحولي (FAS)، فإنه لا يزال يواجه مشاكل تعلّمية أو سلوكية.
- تدوم هذه المشاكل طوال الحياة.
- وبما أن طفلاً لإحدى اللواتي شربن الكحول أثناء حملهن يبدو على ما يرام، فهذا لا يعني أن جنينكِ سيكون عند الولادة على ما يرام.
- كما أنكِ لا تعرفين حقاً المشاكل الصحية التي سيعانيها طفل هذه الشاربة للكحول على الأمد الطويل.

ماذا سيحلّ بجنيني إذا لم أشرب إلاّ علبة بيرة واحدة أو كأساً واحداً من النبيذ ولم أسكر؟

- ليس هناك مستوى آمن معين لشرب الكحول أثناء الحمل.
- نسبة محتوى الكحول في علبة بيرة بحجم ١٢ أونس هي نفس محتوى الكحول الموجود في كأس من النبيذ بحجم ٤ أونصات أو كأس من مشروب ذات نسبة عالية من الكحول بحجم أونصة واحدة.
- قد تحتوي بعض المشروبات الكحولية مثل "واين كولر" أو "المالت" أو المشروبات الكحولية الممزوجة بسوائل غير كحولية على نسبة كحول أعلى مما هو موجود في علبة بيرة بحجم ١٢ أونصة.
- الخيار المفضل لكِ هو الابتعاد كلياً عن شرب الكحول أثناء فترة حملكِ.

ماذا سيحدث إذا لم أستطع التوقف عن شرب الكحول أثناء فترة حملي؟

- قد يكون من الصعب جداً عليكِ التوقف عن شرب الكحول. ولكن هناك أشخاص كثيرون وبرامج كثيرة على استعداد لمساعدتكِ.
- يمكنكِ الحصول على مساعدة مجانية من أشخاص يعرفون تمام المعرفة ما تعانيه من مصاعب.

الكحول (تتمّة)

- حتى ولو حاولتِ التوقّف عن شرب الكحول من قبل، فحاولي مرة أخرى. فلا تيأسي ولا تستسلمي.
- لدى ولاية ميشيغان برامج علاجية خاصة للحوامل والأمهات في مرحلة النفاس (مرحلة بعد الولادة) اللواتي يرغبن الإقلاع عن الشرب.
- الإقلاع عن شرب الكحول هو أحد أفضل الأشياء التي يمكن أن تفعليها لجنينكِ ولنفسكِ.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات والمساندة حول الإقلاع عن شرب الكحول؟

- من طبيبكِ
- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- من الخطة الصحية المشتركة بها في برنامج المديكيد.
- منظمة Alcoholics Anonymous (AA) (المدمنين على الكحول المجهولين) ستجدين رقم هاتفهم في دليل الهاتف.

المخدرات والعقاقير المخدرة

ماذا يحدث لجنيني عندما أتعاطى المخدرات وأنا حامل؟

المخدرات المستحصل عليها من تجار المخدرات في الشوارع

- المخدرات المستحصل عليها من الشوارع يمكن أن تكون خطيرة جداً.
- إذا استهلكتِ مخدرات مستحصل عليها من الشوارع أثناء فترة حملكِ، فتستطيع هذه المخدرات أن تؤدّي إلى التالي:
  - مخاض مبتسر (سابق لأوانه)
  - إسقاط
  - الولادة بوزن منخفض (يعرّض المولود لمخاطر الاعتلال والتأخّر النمائي)
  - يمكن أن تنفصل مشيمتك عن رحمك، ويسبّب هذا في:
    - موت جنينكِ
    - موتكِ

العقاقير الشرعية المستحصل عليها بوصفة (روشتة) طبية

- تسبّب بعض العقاقير الموصوفة عيوباً ولادية.
- وقد يسبّب غيرها تأثيرات طويلة المدى من الصعب إثباتها مثل المشاكل السلوكية.
- ومع ذلك، لا تزال بعض الأدوية ضرورية للغاية لصحتكِ وصحة جنينكِ.
- أحرصي دائماً على الاستفسار من طبيبكِ قبل بدء تناول أي دواء موصوف لكِ أو توقيفه أو تغيير مقدار جرعته. يمكن أن تسبّب كل هذه الإجراءات مسائل صحية كبيرة لكِ ولجنينكِ.
- أحرصي دائماً على تناول الأدوية الموصوفة لكِ حسب تعليمات طبيبكِ.

العقاقير المستحصل عليها من رفوف الصيدليات التي لا تتطلب إلى وصفة طبية

- قد تكون بعض أحسن الأدوية المشهورة التي يمكن شراءها من الصيدليات مضرّة بصحة جنينكِ إذا قمتي بتناولها أثناء فترة حملكِ.
- فما العمل إذا أصبتِ بزكام مهلك أو صداع قوي جداً وحاد أو إمساك؟
- أحرصي دائماً على الاستفسار من طبيبكِ قبل تناول أي أدوية لا يتطلب شراءها إلى وصفة طبية أثناء فترة حملكِ.

المكملات الغذائية

- تتضمن المكملات الغذائية كلاً من الفيتامينات والمعادن والأعشاب والحمضيات الأمينية.

المخدرات والعقاقير المخدرة (تتمّة)

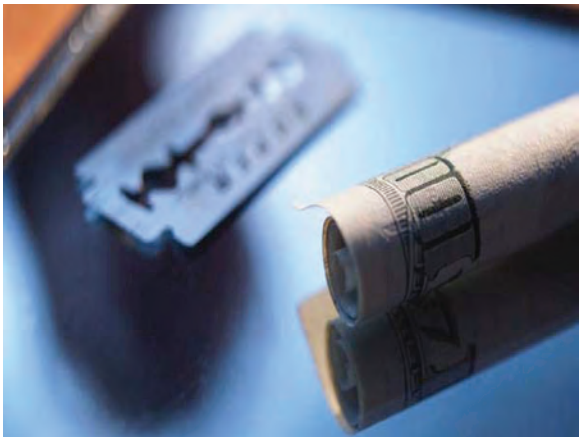
- قد يصف لكِ طبيبكِ تناول فيتامينات ومعادن معينة أثناء الحمل.
- أحرصي دائماً على الاستفسار من طبيبكِ قبل تناول أي مكملات غذائية أخرى.
- لم يثبت بعد سلامة تناول معظم أنواع المكملات الغذائية أثناء الحمل.

أعرف نساءً كنّ يتعاطن المخدرات والعقاقير المخدرة أثناء حملهن وصحة أطفالهن على ما يرام. فلماذا ينبغي عليّ أن أقلق بالي بشأن تعاطي المخدرات والعقاقير المخدرة أثناء حملي؟

- بما أن طفل إحدى اللواتي يتعاطن المخدرات يبدو على ما يرام، فهذا لا يعني أن جنينكِ سيكون عند الولادة على ما يرام.
- كما أنكِ لا تعرفين حقاً المشاكل الصحية التي سيعانيها طفل هذه المرأة التي تتعاطى المخدرات على الأمد الطويل.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات والمساندة؟

- من طبيبكِ
- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- من الخطة الصحية المشتركة بها في برنامج المديكيد.



الإجهاد والاكتئاب والصحة العقلية

ما هو الاكتئاب المقترن بالفترة المحيطة بالولادة؟

- هو اكتئاب يحصل خلال الحمل أو النفاس. ويعني النفاس فترة سنة واحدة بعد الولادة.
- هذا الاكتئاب شائع **جداً**.
- يمكن أن يكون خفيفاً أو معتدلاً أو شديداً.

كيف أعرف إذا كنت أعاني من الاكتئاب؟

- يحسّ النساء اللواتي يُصبن بالاكتئاب المقترن بالفترة المحيطة بالولادة عادة بأن "شيئاً شاذاً" أحلّ بهن.
- هل تجاوبي "نعم" على أيّ من الجمل التالية:
  - عدد الأيام التي أشعر فيها بالحزن واليأس الشديد هي أكثر من الأيام التي لا يراودني فيها هذا الشعور.
  - لم أعد استمتع بحياتي كما كنت استمتع بها من قبل.
  - ألوم نفسي على كل شيء يحدث.
  - يساورني القلق حول كل شيء.
  - أنا خائفة ولا أدري سبب ذلك.
  - أشعر كأنني محطمة نفسياً وأواجه صعوبة في مجاراة الأمور.
  - أبكي كثيراً.
  - أواجه صعوبة في النوم لأنني غير سعيدة للغاية.
  - أريد أن أنام طوال الوقت.
  - إني مرتبكة وأفكاري متشتتة.
  - أغضب بسهولة جداً.
  - لا أفكر بأنني سأكون أمّاً جيدة.
  - تراودني أفكاراً سوداء لإيذاء نفسي أو إيذاء الآخرين.
  - أسمع أصواتاً أو أرى أشياءً غير موجودة.
- إذا أجبتِ "نعم" على أيّ من هذه الجمل أعلاه، فيمكن أن تكوني مكتئبة. إنكِ لستِ الوحيدة. كثير من الحوامل والأمهات الجدد تراودهن نفس الأفكار والمشاعر.

كيف يؤثر الاكتئاب المقترن بالفترة المحيطة بالولادة على طفلي؟

- يمكن لطفلكِ:
  - أن يولد صغيراً جداً أو في وقت مبكر جداً.

الإجهاد والاكتئاب والصحة العقلية (تتمة)

- أن يكون نيّقاً ومنرفزاً ويعاني من مشاكل في الإرضاع أو النوم.
- أن يعاني في نهاية المطاف من مشاكل تعلّمية أو سلوكية.
- أن يصعب عليكِ وعلى طفلكِ تكوين الارتباط والتعلق العاطفي بينكما. التعلق أمر مهم في نماء طفلكِ.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول الاكتئاب المقترن بالفترة المحيطة بالولادة؟

- من طبيبكِ
- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- من الخطة الصحية المشتركة بها في برنامج المديكيد.
- على الإنترنيت بالذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: http://www.mededppd.org/

الانتهاك / العنف

ما هو العنف العائلي؟

- هو الانتهاك البدني أو العاطفي أو الجنسي من قبل شريكِكِ الحالي (أو السابق).
- العنف العائلي:
  - هو حول السيطرة على شخص آخر.
  - يمكن أن يؤدي إلى إصابات خطيرة وإعاقات على مدى الحياة.
  - يحدث للأشخاص (ذكور أو إناث) الذين في مراحل الخطبة والتواعد أو الذين يعيشون مع بعضهم أو المتزوجين.
  - يحدث للأشخاص بغض النظر عن أعمارهم وأصولهم العرقية ومستويات دخلهم ومعتقداتهم الدينية.
  - يحدث بتكرار، حتى ولو وعد الشخص القائم بالانتهاك (ذكر أو أنثى) أنه لم يعاود فعل ذلك أبداً.

كيف أعرف حقاً إنني في علاقة مسيئة لي؟

- إذا كان جوابك "نعم" على أيّ من الأسئلة التالية، فربما تكونين في علاقة مسيئة لكِ. هل يقوم شريكِكِ (ذكر أو أنثى) بأيّ من التالي:
  - هل يُحرجكِ؟
  - هل يسمّيكِ أسماءً قبيحة؟
  - هل يحقّركِ؟
  - هل يدفشكِ أو يصفعكِ أو يرفسكِ أو يضربكِ؟
  - هل يقول "أنا آسف"، ثم يعاود فعل الانتهاك في وقت لاحق.
  - هل يُرعبكِ بالطريقة التي ينظر بها إليك أو يتصرّف بطرق تدبّ بكِ الخوف؟
  - هل يشعركِ بأنكِ عديمة النفع والقيمة؟
  - هل يقول إنها غلطتكِ أو يلومكِ أو يلوم الآخرين على كل شيء؟
  - هل يسيطر على أفعالكِ، وعلى مَنْ يمكنكِ زيارتهم أو تتحدثين معهم أو إلى أي أماكن يمكنكِ الذهاب إليها.
  - هل يمنعكِ من زيارة أصدقائكِ أو أفراد أسرتكِ أو التحدّث معهم؟
  - هل يأخذ أموالكِ أو يرفض أن يعطيكِ المال؟
  - هل يقول لكِ أنكِ أمّاً سيئة؟
  - هل يهدد أن يحرمكِ من أولادكِ أو يهدد بإيذائهم؟
  - هل يكسّر ممتلكاتكِ أو يهدد بقتل حيواناتكِ الأليفة؟
  - هل يهدد بقتل نفسه؟
  - هل يهدد بقتلكِ؟

الانتهاك / العنف (تتمة)

كيف سيؤثر ذلك على جنيني عند تعرّضي للانتهاك أثناء فترة حملي؟

- المخاطر على جنينكِ:
  - تلف الدماغ
  - تكسّر العظام
  - تباطؤ النمو
  - الجنين يسمع ويتفاعل ويشعر بالعنف الذي تعانيه أمّه

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات والمساندة؟

- يمكن أن يوصلكِ National Domestic Violence Hot Line (الخط الساخن الوطني لشؤون العنف العائلي) ببرنامج العنف العائلي في منطقتك. 1-800-799-7233 أو 1-800-787-3224(للذين يعانون من ضعف في السمع أو النطق - TTY).
- من طبيبكِ
- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)

مرض الربو

ما مدى تأثير الربو الذي أعانيه على جنيني وعليّ أثناء فترة حملي؟

- يمكن أن يقلّل الربو من وصول الأوكسجين منكِ إلى جنينكِ.
- وإذا تمّ التحكّم بالربو بشكل صحيح، فلن يشكل مشكلة عليكِ أو على جنينكِ.

ما العمل إذا لم يتم التحكّم بالربو بشكل صحيح؟

- إذا لم يتم التحكّم بالربو، فمن المخاطر التي تتعرّض لها صحتك هي التالي:
  - ارتفاع ضغط الدم خلال مرحلة الحمل.
  - مُقَدِّماتُ الارْتِعاج (Preeclampsia)، حالة تسبب ارتفاع ضغط الدم ويمكن أن تؤثر على المشيمة والكليتين والكبد والدماغ.
  - حدوث تقيّء أكثر من العادي في أوائل الحمل .
  - عدم حدوث المخاض على نحو طبيعي (يجب على طبيبكِ أن يحرّض على بدئه) ويمكن أن يكون معقداً.
- تتضمن المخاطر التي يمكن أن يتعرّض لها جنينكِ كلاً من التالي:
  - الموت فوراً قبل الولادة أو بعدها
  - تباطؤ نموّ الجنين بشكل شاذ.
  - وعند الولادة، يبدو المولود صغيراً.
  - ولادة مبتسرة (قبل حلول ٣٧ أسبوع من الحمل).
  - وزن المولود منخفض عند الولادة
- كلما زاد التحكّم بالربو، كلما قلّ تعرّضكِ وتعرّض جنينكِ للمخاطر.

كيف أتأكد أنه يتم التحكّم بالربو بشكل صحيح؟

- تحتاجين إلى وضع خطة عمل بشأن الربو والتقيّد بها بكل روّية وانتباه. سيساعدك هذا على التحكم بالالتهابات والوقاية والتحكم بنوبات الربو.
- تحدّثي مع طبيبكِ عن وضع خطة عمل خاصة بكِ. قد تتضمن التالي:
  - أدوية للتحكم بالربو.
  - أدوية للتحكم بالأرجيات (فرط الحساسية).

مرض الربو (تتمة)

- تحديد الأشياء التي تثير نوبات الربو والطرق لتقليل التعرّض لها.
- الانتباه إلى حركات الجنين لكيّ تلاحظي ما إذا قلّت حركة الجنين أثناء نوبة الربو.
- أن يكون لديكِ خطة للحالات الطارئة عند وقوع مشاكل.

♦ من المهم جداً حضور جميع مواعيد الطبيب المحددة لكِ وإتّباع توصيات طبيبكِ.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول الربو والحمل؟

♦ من طبيبكِ

♦ من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)

♦ من الخطة الصحية المشتركة بها في برنامج المديكيد

مرض السكّري

ما هو مرض السكّري؟

- قد تكون المرأة مصابة بمرض السكّري قبل أن تحمل. وهذا يعني عدم وجود كمية كافية من الأنسولين في جسمها أو أن الأنسولين الموجود لا يعمل بطريقة صحيحة. ولهذا يكون مستوى الغلوكوز (سكر الدم) مرتفع جداً في جسمها.
- وقد تصاب المرأة بمرض السكري لأول مرة في حياتها أثناء حملها. ويسمّى هذا بسكّري الحمل. ويزول هذا النوع من السكّري عادة بعد إنتهاء الحمل.

كيف يمكن أن يؤثر السكّري على جنينيِ وعليّ.

- وجود كمية كبيرة جداً من سكر الغلوكوز في دمك يمكن أن يؤذيكِ ويؤذي جنينكِ.
- تتضمن المخاطر على صحتك كلاً من التالي:
  - ارتفاع ضغط الدم
  - كبر حجم الجنين والضرورة لعمل عملية قيصرية (شق بطن) عند الولادة.
- تتضمن المخاطر على صحة جنينكِ كلاً من التالي:
  - حجم مولودكِ عند الولادة كبير جداً مع وجود دهون زائدة عن اللزوم. وهذا يجعل الولادة صعبة وأكثر خطورة على حياة جنينك.
  - يتوجّب تخفيض مستوى سكر الغلوكوز بعد الولادة
  - مشاكل في التنفس

ما هي العلامات المنذرة لاحتمال وجود شيء غير عادي؟

- نزيف مهبلي
- آلام حادة في الظهر
- الإحساس بحرقة أو ألم عند التبوّل
- عدوى
- دوخة أو إغماء
- زيادة سريعة في الوزن
- انتفاخ اليدين أو الوجه أو القدمين
- غثيان شديد مع ارتفاع سكر الدم
- انخفاض في حركة الجنين

مرض السكّري (تتمّة)

ماذا ينبغي عليّ عمله عند إحساسي بأيّ من هذه العلامات المنذرة؟

- الاتصال بطبيبكِ.
- الاتصال بـ ٩١١ عند الضرورة.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول مرض السكّري والحمل؟

- من طبيبكِ
- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- من الخطة الصحية المشتركة بها في برنامج المديكيد

فرط ضغط الدم

(ارتفاع ضغط الدم)

كيف سيؤثر فرط ضغط الدم على جنيني وعليّ أثناء فترة حملي؟

- فرط ضغط الدم المزمن هو ارتفاع ضغط الدم الذي يبدأ قبل الحمل أو قبل الأسبوع الـ٢٠ من الحمل. وهو لا يزول بعد الولادة.
- ويمكن أن يسبّب مشاكلاً خطيرة. ومع ذلك، يمكن الوقاية من هذه المشاكل عادة برعاية صحيحة سابقة للولادة. معظم النساء المصابات بارتفاع ضغط الدم يحملن حملاً صحياً وسليماً.

ما هي مخاطر فرط ضغط الدم على جنيني وعليّ؟

- قد تصابين بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.
- قد يولد طفلكِ مبكراً جداً (ولادة مبتسرة).
- قد يكون وزن مولودكِ قليل جداً (وزن ولادة منخفض)
- قد تنفصل المشيمة عن الرحم خلال الولادة. ويسبب هذا نزيفاً شديداً وصدمة. ويمكن أن يضعك أنتِ وجنينكِ في موضع الخطر.
- قد يكون لديك حالة تُعرف بإسم مقدمات الارتعاج (Preeclampsia). وتحصل هذه الحالة في حامل واحد من كل أربعة حوامل لديهن ارتفاع ضغط الدم. وإذا لم يتم معالجتها، فيمكن أن تؤدي إلى الارتعاج (Eclampsia). يمكن أن يسبّب الإرتعاج النوبات والغيبوبة. ومع ذلك، فإن مرض الإرتعاج نادر عند النساء اللواتي يحصلن على رعاية سابقة للولادة بشكل منتظم.

ما هي العلامات المنذرة لمقدمات الارتعاج؟

- الصداع
- صعوبة الرؤية
- زيادة سريعة في الوزن
- انتفاخ اليدين والوجه
- آلام في الجانب الأعلى من البطن

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول ارتفاع ضغط الدم والحمل؟

- من طبيبكِ
- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- من الخطة الصحية المشتركة بها في برنامج المديكيد

الصحة ما بين الحملين

ما هي الصحة ما بين الحملين؟

- ما بين الحملين هو الفترة الزمنية بين حمل وآخر.
- يجب استغلال هذا الوقت لتتأكدي بأنكِ سليمة وبصحة جيدة.
- وهذا شيء مهم جداً خصوصاً إذا سبق لكِ وحصل عندكِ أيّاً من الحالات التالية:
  - إنجاب مولود بوزن منخفض عند الولادة أو يعاني من مشاكل صحية
  - إسقاط
  - إملاص (ولادة وليد ميت)

ما يمكنني أن أفعله لتحسين صحتي لكيّ يكون طفلي القادم سليماً قدر الإمكان؟

- يمكن لطبيبكِ أن ينظر إلى المخاطر التي يمكن أن تتعرضين لها ويساعدكِ في الحصول على الرعاية التي تتطلبين لها قبل أن تحملين مرة أخرى. سيعطيكِ هذا أفضل فرصة للبقاء سليمة ولولادة طفل سليم.
- من المهم جداً:
  - أن تحافظي على حضور مواعيد الرعاية لما بين الحملين المحددة لكِ.
  - أن تتقيّدي بتوصيات طبيبكِ.

ماذا تتضمن رعاية ما بين الحملين؟

- خدمات تنظيم العائلة. (الانتظار فترة لا تقل عن ١٨ شهراً بعد الولادة لتعاودي الحمل من جديد).
- تحديث اللقاحات.
- معالجة العداوى.
- التحكّم بالحالات المزمنة كأمراض الربو وفرط ضغط الدم والسكّري.
- تقليل الاحتكاك وملامسة المواد السامة مثل الرصاص والزئبق ومبيدات الآفات والحشرات.
- الحصول على خدمات إرشادية والمساندة بشأن الأمور التالية:
  - أكل طعام صحّي وتناول فيتامين حمض الفوليك.
  - كسب أو تنقيص الوزن.

الصحة ما بين الحملين (تتمة)

- التمرين بشكل أكثر.
- الإقلاع عن التدخين.
- تجنّب التدخين السلبي.
- المخاطر الجينية (الوراثية) المحتملة.
- مشاكل معاقرة الكحول.
- مشاكل معاقرة المخدرات.
- مشاكل الاكتئاب أو القلق أو الإجهاد.
- مشاكل العنف العائلي.

كيف يمكنني الحصول على الرعاية ما بين الحملين عندما يتوقف اشتراكي في برنامج المديكيد؟

♦ الوصول إلى معلومات الرعاية الصحية حول التكاليف المنخفضة أو المجانية لمقدمي الرعاية الطبية متوفرة في الموقع الإلكتروني لبرنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP) على العنوان التالي: www.michigan.gov/mihp.

صحة الرضيع

كيف أحافظ على صحة طفلي الرضيع؟

- وضع روتين للمولود أمر مهم جداً (بما في ذلك مواعيد النوم والاستيقاظ، واستراتيجيات الإرضاع ودلائل الجوع والعطش والنشاط البدني والاستحمام).
- لا تدعي أيّ مدخّن في منزلكِ أو سيارتكِ أو أي مكان قريب لمولودكِ. يمكن أن يسبّب دخان السجائر والنرجيلة مشاكلاً في التنفس والتعلّم والسلوك.
- أحرصي على إبعاد طفلكِ عن كل شخص مصاب بزكام. أحرصي أن تكون يديّ كلّ من يمسّ رضيعكِ (ذكر أو أنثى) نظيفة وأن يغسلهما بعد تغيير كل حفاض.
- يجب تنظيف لثتيّ رضيعكِ بخرقة مبللة بالماء مرتين في اليوم. سيساعد هذا على الوقاية من تسوّس الأسنان بعد بزوغها. وأحرصي أيضاً على عدم إعطاء رضيعك أي مشروبات تحتوي على أي من أنواع السكر، ولا يغيب عن بالكِ أبداً أن لا تدعي رضيعك ينام وقنينة الرضاعة في فمه.
- امسكي واحضني وعانقي وواسي رضيعك بكلّ لطف. فليس هناك حد مهما أكثرتِ من فعل ذلك. فهكذا يصبح رضيعك متعلق ومرتبط بكِ عاطفياً. التعلق أمر مهم جداً لصحة ونمو طفلكِ على الأمد الطويل.

متى يتوجّب عليّ أخذ رضيعي إلى الطبيب؟

- خذي رضيعكِ إلى الطبيب لزيارات الفحوص الدورية للطفل غير المريض. تكون مواعيد هذه الزيارات عادة في كل من الشهر الأول والثاني والرابع والسادس والتاسع والثاني عشر. يدفع برنامج المديكيد تكاليف هذه الزيارات.
- أحرصي على أن يأخذ رضيعكِ لقاحاته حسب مواعيدها الزمنية المقررة من أجل حمايته ضد الأمراض الفظيعة.
- يجب عليكِ الاتصال بطبيبكِ إذا كان رضيعكِ:
  - يعاني من حمّى تزيد حرارتها عن ١٠٠٫٤ درجة
  - يرفض الأكل
  - يعاني من تقيؤ أو إسهال بشكل دائم
  - نيّق أكثر من العادة
  - ينام أكثر من العادة
  - يعاني من أزيز أو يواجه صعوبة في التنفس
  - يشدّ بإذنيه كثيراً

صحة الرضيع (تتمة)

- يجب عليكِ أن تتقيّدي بتوصيات الطبيب.
- استفسري من الطبيب أولاً قبل أن تعطي رضيعك أي دواء لا يتطلب إلى وصفة طبية.
- ضعي دائماً رقم هاتف طبيبكِ في مكان يمكنكِ الوصول إليه بسهولة. قد تحتاجين إليه بسرعة.
- يمكن أن يساعدكِ الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP) في إيجاد طبيب لرضيعكِ إذا لم يكن لديكِ طبيب له.

سلامة الرضيع

كيف أتأكد أن رضيعي في أمان و وضع سليم؟

- ضعي رضيعكِ للنوم دائماً على ظهره كل مرة ينام فيها وأن ينام في سرير الأطفال الخاص به، وليس على الأريكة (الكنباية) أو السرير العادي أو المخدة. لا تضعي أبدا أيّ دمى محشوة أو فراش فضفاض أو بطانيات في سرير الرضيع.
- لا تنامي أبداً مع رضيعك في سريرك. فمن المحتمل أن تقلبي عليه وتخنقيه.
- يجب عليكِ أن تضعي رضيعك في مقعد سيارة آمن مخصص للأطفال كل مرة يركب فيها السيارة.
- إيّاكِ أن تضعي رضيعكِ في حضنكِ بينما تسوقين السيارة أو تركبينها.
- إيّاكِ أن تتركي رضيعكِ لوحده في السيارة حتى ولو كان ذلك لثانية واحدة.
- إيّاكِ أن تهزّي رضيعكِ. عضلات رقبة الرضّع ضعيفة جداً وغير قادرة بعدْ على دعم رؤوسهم. إذا قمتي بهزّ رضيعكِ، فيمكن أن تسببي ضرراً لدماغه وهذا قد يؤخر نموّه الطبيعي.
- إيّاكِ أن تضربي رضيعكِ.
- إيّاكِ أن تدعي أحداً يهز أو يضرب رضيعكِ. كوني حريصة جداً مع من تدعين يراقب رضيعكِ أثناء مغادرة المنزل.
- لا تدعي رضيعكِ لوحده في غرفة مع أطفال صغار أو حيوانات أليفة.
- إيّاكِ أن تتركي رضيعكِ لوحده في ماء الاستحمام ، حتى ولو كان ذلكِ لثانية واحدة.
- أحرصي دائماً أن يكون باب الحمام مغلقاً. يمكن أن يغرق رضيعك في المرحاض.
- أحرصي على إبعاد رضيعكِ عن برك السباحة والمستنقعات وجداول المياه.
- أطلبي من طبيبك أن يفحص رضيعك ضد تسمم الرصاص.
- لا تسمحي دخول المسدسات والبنادق أو المخدرات إلى منزلكِ.
- حافظي على إبعاد السكاكين وعيدان الكبريت عن متناول يديّ الرضيع والأطفال.
- ضعي سدّادات الأمان والسلامة على جميع المقابس الكهربائية المفتوحة.
- ضعي بوابات عبر الدرجات والسلالم.
- أقفلي أبواب الشرفات والسطيحات.
- ضعي أقفالاً على الخزائن وأربطي الحبال المذيلة من الستائر الصغيرة والبرادي بشكل تكون بعيدة عن متناول الرضيع.

سلامة الرضيع (تتمة)

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول المحافظة على سلامة رضيعي؟

- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- من مكتب Safe Kids (الأطفال السالمين) المحلي
- على الإنترنيت بالذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: www.michigan.gov/mihp

الإرضاع والتغذية

ما هو برنامج WIC؟

- WIC هو برنامج غذائي للأسر ذوي الدخل المنخفض إلى المتوسط. يمكن للحوامل والأمهات والرضّع والأطفال الذين تصل أعمارهم إلى ٥ سنوات الحصول على أغذية WIC. تتراوح قيمة الأغذية من برنامج WIC من ٣٠ إلى ١١٢ دولار أو أكثر كل شهر لكل شخص. ويمكن لبرنامج WIC أيضاً أن يساعد في الشؤون التثقيفية حول التغذية والرضاعة الطبيعية.
- وبرنامج WIC شيء عظيم لكِ ولطفلكِ!

لماذا يقول الأطباء أن الرضاعة الطبيعية أفضل لرضيعي؟

- يساعد حليب الثدي على نموّ دماغ رضيعكِ.
- من الأسهل هضمه، وهذا يعني أن رضيعكِ سيعاني نسبة أقل من الإسهال ولن يبصق بنفس القدر.
- سيكون رضيعكِ بصحة أحسن وسيعاني بنسبة أقل من الزكام والتهابات الأذن والارجيات (فرط الحساسية).
- قلة احتمال تعرّض رضيعكِ للإصابة بأمراض الربو أو سكّري اليافعين.
- إنها تجربة خاصة تقوّي أواصر الارتباط بينكِ وبين رضيعكِ.
- ولا تكلفكِ شيئاً.
- ولا يتطلب منكِ تعقيم قنينة الرضاعة ولا حلمة مصاصاتها.
- تحرق السعرات الحرارية ويمكنها أن تساعدكِ على إنقاص وزنكِ.

وماذا عن الإرضاع بالقنينة (الحليب الإصطناعي)؟

- استفسري من طبيبكِ عن نوع تركيبة الحليب الاصطناعي (فورميولا) الأفضل لرضيعكِ.
- احرصي على إتباع تعليمات خلط الحليب الاصطناعي بكل عناية وانتباه.
- إياكِ أن تقومي بتسخين الحليب الاصطناعي في جهاز المايكرويف لأنه يمكن أن يصبح ساخناً جداً.
- احرصي دائماً على فحص حرارة الحليب الاصطناعي قبل الإرضاع بواسطة خض القنينة وتنقيط بضع القطرات منها على معصمكِ.
- امسكي رأس رضيعكِ بشكل يكون أعلى بقليل من مستوى بطنه.
- امسكي القنينة من قاعها وأرفعيها بشكل تبقى فيه حلمة القنينة مملؤة بالحليب الاصطناعي.

الإرضاع والتغذية (تتمة)

- تخلّصي من أيّ حليب اصطناعي باقٍ في القنينة بعد الانتهاء من الإرضاع.
- لا تعطي رضيعكِ السوائل غير الحليب الطبيعي. وهذا يعني عدم إعطاء عصائر الفاكهة وغيرها من المشروبات التي تحتوي على أي نوع من السكر.
- لا تدعي رضيعكِ ينام والقنينة في فمه.
- إياكِ أن تستلقي رضيعكِ وتدعمي قنينته ليرضعها وهو مستلقٍ.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول إرضاع رضيعي؟

- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- من مكتب برنامج WIC
- على الإنترنيت بالذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: www.michigan.gov/mihp

النماء العام

سيقوم برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP) بعمل الكشوفات الصحية النمائية لرضيعكِ.

سيغطي الكشف الصحي نواحي مختلفة من النماء:

- ✔ الحركة المعتمدة على تنسيق عضلات الجسم الكبرى
- ✔ الحركة المعتمدة على تنسيق عضلات الجسم الصغيرة
- ✔ التواصل
- ✔ حل المشاكل
- ✔ النمو الشخصي - الاجتماعي
- ✔ النمو الاجتماعي - العاطفي

كيف يمكنني مساعدة رضيعي في نموّه الاجتماعي - العاطفي

- ♦ أول علاقة يقومها رضيعكِ هي معكِ. وظيفتكِ أن تعلّمي رضيعكِ أن عالمه هو مكان آمن وأنه محبوب. استجيبي بسرعة لمتطلباته وكوني لطيفة ومحبّة كثيراً له. ستكوّنان سوياً بعد ذلك ارتباطات عاطفية قوية بينكما. هذا هو أهم شيء يمكنكِ عمله لمساعدة نموّ رضيعكِ.
- ♦ عندما يتنيّق أو يبكي رضيعكِ، حاولي أن تكتشفي السبب الحقيقي لسلوكه (خائف، جائع، عطشان، بارد، ساخن، وما شابه ذلك).

ما هي العلامات المنذرة التي ينبغي عليّ مراقبتها التي من المحتمل أن تشير أن رضيعي بحاجة إلى تقييم نمائي؟

- ♦ من الولادة إلى ١٢ شهراً:
  - يواجه صعوبات في الأكل؛ عدم كسب الوزن أو المعاناة من نقص الوزن؛ عدم النمو بدنياً.
  - مواجهة صعوبات في النوم (النوم كثيراً جداً أو قليلاً)
  - قلة الاهتمام بإبراز أفضلية لأي كبير على وجه الخصوص
  - يقاوم الاحتضان
  - يبكي لفترات طويلة
  - من الصعب مواساته
  - نادراً ما ينظر إلى وجوه الآخرين

النماء العام (تتمّة)

- لا يبدي اهتماماً بالناس أو الأشياء المحيطة به
- لا يتجاوب مع ألعاب بسيطة مثل لعبة "بيكابو" (Peek-a-Boo)

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول مساعدة نمو جنيني؟

- من الأخصائي المسؤول عنكِ في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- على الإنترنيت بالذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: www.michigan.gov/mihp

المساندة الاجتماعية للعائلة والمعاملة الوالدية وخدمات رعاية الأطفال

ما هي المساندة الاجتماعية للعائلة؟

- المساندة الاجتماعية للعائلة تعني أن يكون لديكِ أشخاص تذهبين إليهم عندما تحتاجين إلى مساعدة كأم.
- الأشخاص المساندون:
  - يستمعون إليكِ.
  - يعاملونكِ بلطف واحترام.
  - يساعدونكِ على حل المشاكل التي تواجهينها كأم.
  - يقدمون لكِ مساعدة عملية، مثل الانتباه لرضيعكِ عندما تحتاجين إلى فترة استراحة.

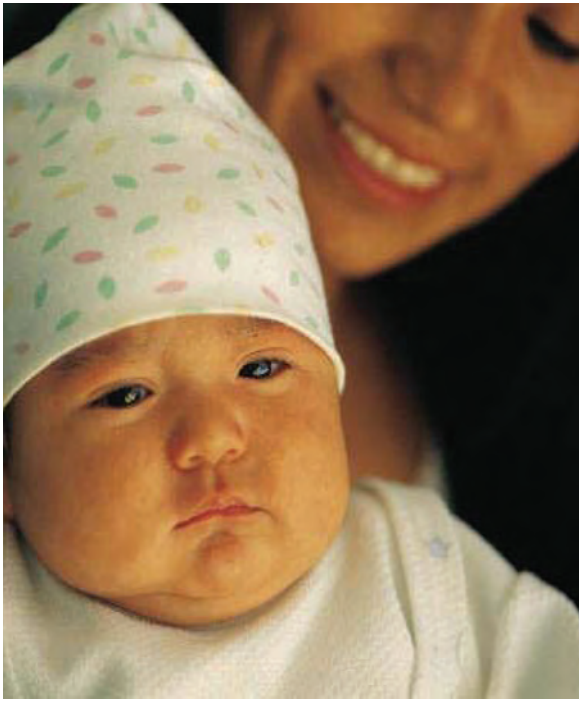
أين يمكنني الذهاب للحصول على خدمات رعاية الأطفال؟

- تحتاجين إلى أشخاص للإعتناء برضيعكِ عندما تحتاجين إلى الذهاب إلى مكان ما بدون رضيعكِ أو عندما تحتاجين إلى فترة استراحة من رضيعكِ. قد يتضمن هؤلاء الأشخاص كلاً من:
  - والد الرضيع
  - أجداد أو أقارب الرضيع (بما في ذلك الفتيان والفتيات الكبار)
  - الأصدقاء أو الجيران
  - الأشخاص في مكان العبادة
  - برنامج أخذ الرضيع إلى دار رعاية الأطفال
- قد تساعدك إدارة الخدمات الإنسانية (Department of Human Services: DHS) على دفع تكاليف رعاية الأطفال إذا كنت تعملين أو تدرسين. قد تقوم إدارة الخدمات الإنسانية (DHS) بدفع تكاليف خدمات رعاية الأطفال للأطفال الذين يتم وضعهم في:
  - مراكز رعاية الأطفال، والمنازل العائلية (التي تستوعب إلى حد ٦ أطفال)، والمنازل الجماعية (التي تستوعب إلى حد ١٢ طفلاً).
  - منزل أحد أقاربكِ أو في منزلكِ، شرط أن يذهب مقدم الرعاية التي تستعملين خدماتها إلى التدريب.

المساندة الاجتماعية للعائلة والمعاملة الوالدية وخدمات رعاية الأطفال (تتمة)

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول المعاملة الوالدية وإعالة خدمات رعاية الأطفال؟

- من طبيبك
- من الأخصائي المسؤول عنك في برنامج صحة الأمومة والرضّع (MIHP)
- من الموقع الإلكتروني لـDHS لشؤون رعاية الأطفال
- عبر الإنترنيت بالذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: www.michigan.gov/mihp.



اعتني بنفسك
لكي تستطيعين الاعتناء
بطفلكِ الرضيع!

أنتِ أهم شيء في العالم لطفلكِ الرضيع. عليكِ الاعتناء بنفسك اعتناءً جيداً لكي تستطيعين الاعتناء بطفلكِ الرضيع.

- أحرصي على الذهاب إلى طبيبكِ لمواعيد فترة النفاس (ما بعد الولادة).
- أحرصي على استخدام تنظيم العائلة (تحديد النسل).
- انتظري فترة لا تقل عن ١٨ شهراً بعد الولادة لتعاودي الحمل من جديد.
- إيجاد أحد للاعتناء بطفلكِ الرضيع لكي تستطيعين الحصول على بعض الراحة لنفسكِ.
- عندما تشعرين بانقباض الصدر أو الوحدة، فألجئي إلى طلب المساندة من الآخرين.

Maternal Infant Health Program (MIHP)

(برنامج صحة الأمومة والرضّع)

Michigan Department of Community Health

(إدارة الصحة المجتمعية لولاية ميشيغان)

الموقع الإلكتروني لبرنامج صحة الأمومة والرضّع:

www.michigan.gov/mihp

تابعوا أخبارنا على "تويتر" http://twitter.com/MyMIHP

Total Copies Printed: XXX; Total Cost: $X,XXX.XX; Cost Per Copy: $X.XX

Michigan Department of Community Health

MDCH