



# رحلة حملك

دليل للأمهات  
الحوامل في  
مستشفى الوكرة





## دليلك لحمل صحي وسعيد

يقدم هذا الدليل الشامل معلومات أساسية ونصائح عملية لدعمك في كل مرحلة من مراحل الحمل. بدءًا من فهم تغيرات جسمك وصولًا إلى الاستعداد للمخاض والولادة، ضمّم هذا الدليل لمساعدتك على الشعور بالثقة والاستعداد الجيد.

ستجدين بالداخل موارد قيمة ونصائح من الخبراء وإرشادات لجعل رحلة الحمل الخاصة بك سلسلة وممتعة قدر الإمكان.

# المحتويات

## مقدمة عن الحمل

- 2 . دليلك للحمل
- 3 . فوائد دليل الحمل
- 3 . التغذية والرعاية قبل الولادة
- 4 . جسمك أثناء الحمل
- 5 . الاستعداد للتغيرات: الجسدية والعاطفية
- 6 . الصحة النفسية والرفاهية العاطفية
- 6 . مراحل الحمل حسب الأشهر الثلاثة
- 8 . التعامل مع المشكلات الشائعة
- 10 . العلامات التحذيرية
- 11 . رعاية ما قبل الولادة: زيارات المتابعة
- 11 . فحوصات الموجات فوق الصوتية قبل الولادة
- 11 . عدد حركات الجنين (الركلات)
- 12 . قائمة التحقق من حقيبة المستشفى: الأم والطفل

## الرعاية المرتكزة على الفرد في مستشفى الولادة

- 13 . تسليم مناوبة التمريض
- 14 . لوحة الرعاية المرتكزة على الفرد البيضاء في قسم
- 15 . النساء والتوليد بمستشفى الولادة
- 16 . دعم الزوج أثناء المخاض
- 17 . علامات اقتراب المخاض
- 17 . تحريض المخاض
- 18 . أنواع الولادة المختلفة
- 19 . التلامس الجسدي المباشر
- 20 . التعافي بعد الولادة
- 21 . الإقامة في غرفة مشتركة
- 23 . دليل الرضاعة الطبيعية
- 24 . زيارات الرعاية المنزلية
- 26 . العافية المُمكنة
- 26 .

## موارد مفيدة لرعاية الحمل والأمومة

- 27 . الوصول إلى سجلاتك الطبية
- 28 . تجديد بطاقةك الصحية عبر الإنترنت
- 28 . الوصول إلى بوابة المريض
- 28 . تسجيل الموالييد عبر الإنترنت

## فوائد دليل الحمل

يقدم هذا الدليل الدعم الأساسي للأمهات الحوامل من خلال تقديم:

- نظرة شاملة على كل مرحلة من مراحل الحمل.
- نصائح خبراء حول التغذية وممارسة الرياضة وإدارة مشاكل الحمل الشائعة.
- دعم عاطفي وإرشادات عملية لمساعدتك على التعامل مع التقلبات العاطفية خلال الحمل.
- نصائح عملية للتحضير للمخاض والولادة.
- إرشادات حول رعاية ما بعد الولادة والرضاعة الطبيعية.

تم تصميم هذا الدليل ليكون رقيقاً موثوقاً، حيث يمنحك المعرفة والطمأنينة طوال رحلتك في الحمل.

## التغذية والرعاية السابقة للولادة

### التغذية الصحية

الحفاظ على نظام غذائي متوازن أمر ضروري لصحتك ولنمو طفلك. ركزي على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل (الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة، والبروتينات الخالية من الدهون). احرصي على شرب كميات كافية من الماء للحفاظ على رطوبة الجسم، بمعدل 8 إلى 12 كوباً من الماء يومياً. إذا كانت لديك أي استفسارات غذائية، فاستشيري مقدم الرعاية الصحية.

### الفيتامينات السابقة للولادة

من الضروري التأكد من حصول جسمك وطفلك على العناصر الغذائية اللازمة أثناء الحمل. تحتوي الفيتامينات السابقة للولادة على عناصر أساسية مثل (حمض الفوليك، والحديد، ومعادن مهمة أخرى). احرصي على اتباع توجيهات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن نوع الفيتامينات المناسبة لاحتياجاتك.

### سلامة الغذاء والأطعمة التي يجب تجنبها

بعض الأطعمة قد تشكل مخاطر أثناء الحمل. تجنبي منتجات الألبان غير المبسترة، واللحوم النيئة أو غير المطهية جيداً، والأسماك التي تحتوي على نسب عالية من الزئبق. احرصي دائماً على استشارة مقدم الرعاية الصحية للحصول على قائمة شاملة بالأطعمة التي يُنصح بتجنبها خلال فترة الحمل.



## مقدمة عن الحمل

الحمل تجربة مميزة تُشير إلى بداية الأمومة. يُحدث تغييرات جسدية وعاطفية عميقة، ويرسم مساراً مليئاً بالنمو والترقب والفرح. مع انطلاقك في هذه الرحلة الرائعة، استمتعي بالإثارة والرابطة العميقة التي تتشكل بينك وبين طفلك. من أولى لحظات الترقب، وحتى بهجة احتضان صغيرك بين يديك.

### دليل الحمل الخاص بك

#### الانطلاق في رحلة حملك

أهلاً بكم في هذا الدليل الشامل، المصمم لدعمكم في جميع مراحل الحمل. ستجدون فيه معلومات قيّمة ونصائح عملية وطمأنينة لمساعدتكم على اجتياز هذه الفترة المميزة بثقة، من اللحظات الأولى من الترقب إلى فرحة استقبال طفلكم.

#### تمكين خياراتك

يُزوّدك هذا الدليل بالمعرفة اللازمة لاتخاذ قرارات مدروسة تُفيد صحتك وطفلك. سنتناول مواضيع رئيسية مثل (التغذية، ورعاية ما قبل الولادة، والمخاض والولادة، والتعافي بعد الولادة). كما يُقدّم إجابات عن الأسئلة الشائعة، ومعلومات قيّمة لمساعدتك على خوض هذه الرحلة التحولية بثقة واطمئنان.

## الاستعداد للتغيرات الجسدية والعاطفية

يحدث الحمل تحولات جسدية وعاطفية عميقة تؤثر على جسمك، وعقلك، وصحتك العامة. تقبلي هذه التغيرات كجزء طبيعي من رحلتك، وتذكّري أن كل ما تمرّين به يقود نحو لحظة استقبال طفلك. جسمك يقوم بأمور مذهلة استعداداً لهذه المعجزة القادمة. تكيفين جسدياً لدعم نمو طفلك، في حين تتطور مشاعرك بشكل طبيعي. استجابة لهذه التغيرات.

### • تقبلي التغيرات

استعدي للتغيرات الجسدية والعاطفية التي تنتظرك خلال رحلة الحمل.

### • استمعي إلى جسدك

جسدك سيخبرك بما يحتاجه—أنصتي إلى إشاراتِهِ واحتياجاته بعناية.

### • طلب الدعم

تواصل مع أحبائك ومقدمي الرعاية الصحية للحصول على التوجيه والتشجيع.

هذه التغيرات تعكس قدرتك الرائعة على خلق ورعاية الحياة. وبإحسانك لهذه التحولات، تمنحين نفسك القوة والنعمة لتخطي هذه الرحلة الاستثنائية بثقة وثبات.



## جسمك أثناء الحمل

يُحدث الحمل تغيّرات ملحوظة في جسمك مع تكيفه لدعم نمو طفلك. تُعدّ التغيّرات الهرمونية، وزيادة الوزن، والتحوّلات الجسدية الأخرى جزءاً طبيعياً من هذه الرحلة، وكلّ منها ضروري لحمل صحي. جسمك رائع بحق، وسيواصل إدهاشك كلما تقدّمت في هذه الرحلة الجميلة نحو الأمومة.



## الثالث الأول (من الإخصاب حتى الأسبوع 12)

- **تطور الجنين:** يبدأ الجنين بالتكوّن ويتحوّل إلى جنين بشري. تبدأ الأعضاء الحيوية مثل القلب، والدماغ، والرئتين بالتشكّل. بحلول نهاية هذا الثلث، سيكون لطفلك ملامح مميزة تشمل الأصابع وأصابع القدمين ونبض القلب.
- **التغيرات في جسمك:** قد تشعرين بأعراض مثل التعب، والغثيان الصباحي، وكثرة التبول، وتقلبات هرمونية. قد تلاحظين أيضاً تغييرات في الثديين مثل الحساسية أو التورم. جسمك يبدأ بالتكيف لدعم نمو طفلك المتسارع.

## الثالث الثاني (من الأسبوع 28 إلى 31)

- **تطور الجنين:** يُعد هذا الثلث فترة نمو سريعة؛ حيث تبدأ عظام الجنين بالتصلّب، وتصبح عضلاته أكثر تطوراً. قد تبدئين بالشعور بحركة طفلك مع ازدياد نشاطه داخل الرحم.
- **التغيرات في جسمك:** إذ يخف الغثيان الصباحي ويزداد مستوى الطاقة. سيبدأ بطنك بالظهور مع توسّع الرحم، وقد تلاحظين تغييرات في بشرتك مثل ظهور علامات التمدد أو إشراقة الحمل المعروفة.

## الثالث الثالث (من الأسبوع 28 حتى الولادة)

- **تطور الجنين:** يبدأ الجنين باكتساب الوزن والاستعداد للولادة. تكون أعضاؤه قد اكتملت، ويبدأ بممارسة حركات التنفس. قد تفتح عيناه، ويبدأ في التحرك إلى وضعية الرأس لأسفل استعداداً للولادة.
- **التغيرات في جسمك:** مع نمو طفلك، قد تشعرين بزيادة في الوزن، وتكرار التبول، وبعض الانزعاجات الجسدية مثل آلام الظهر، التورم، وصعوبة النوم. جسمك يستعد للمخاض، وقد تمرّين بانقباضات خفيفة تُعرف بـ "انقباضات براكستون هيكس".

كل مرحلة من الحمل تحمل معها مجموعة من المحطات والتطوّرات الخاصة، ومتابعة نمو طفلك ستعزز الرابط العاطفي بينك وبين صغيرك الذي يكبر داخلك يوماً بعد يوم.

## الصحة والرفاهية النفسية

قد يُثير الحمل مشاعر متنوعة، من الإثارة إلى القلق، وما بينهما. من الطبيعي تمامًا أن تشعر بهذه المشاعر بينما يمر جسمك وحياتك بتغيرات كبيرة.

- **اعتني بنفسك:** خصصي وقتًا للقيام بالأنشطة التي تستمتعين بها. هذا يمكن أن يساعد في تقليل التوتر وتحسين مزاجك.
- **التواصل مع الآخرين:** شاركي مشاعرك مع زوجك، أو الأصدقاء، أو مجموعة دعم للآباء المنتظرين لتشعري بالمزيد من الدعم.
- **اطلبي المساعدة المهنية:** إذا واجهت مشاعر سلبية مستمرة، لا تترددي في التواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على الإرشاد والدعم.

## التغيرات خلال مراحل الحمل الثلاثة

طوال فترة حملك، سيشهد طفلك نموًا وتطورًا مذهلين. تنقسم هذه التغيرات إلى ثلاثة مراحل، من النمو والتطور لك ولطفلك.



- تساعد التمارين الخفيفة الخاصة بالحمل أو السباحة في التخفيف من الشعور بعدم الراحة.
- ضعِي كمادة دافئة أو باردة على المناطق المؤلمة لمدة 15-20 دقيقة في كل مرة.
- استخدمي وسادة دعم أثناء الجلوس للحفاظ على وضعية جلوس صحيحة.

## التورم

يُعد التورم الخفيف في الكاحلين والقدمين أمرًا شائعًا، خاصةً في الثلث الثالث من الحمل.

- ارفعي قدميك كلما أمكن، وتجنبي الوقوف لفترات طويلة.
- احرصِي على شرب كميات كافية من الماء طوال اليوم.
- ارتدي أحذية مريحة للمساعدة في تقليل التورم.

## البواسير

تُعد البواسير من الحالات الشائعة أثناء الحمل، بسبب ضغط الرحم المتوسّع على الأوردة في منطقة المستقيم، وغالبًا ما تتحسن بعد الولادة.

- احرصِي على شرب كميات كافية من الماء.
  - تناولي الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة، والخضروات الورقية، والفواكه لتعزيز حركة الأمعاء المنتظمة.
  - تجنبني الإجهاد أثناء التبرز، لأنه قد يزيد من سوء الحالة.
- ملاحظة: إذا استمرت الأعراض أو ساءت أو حدث نزيف، يُرجى مراجعة مقدم الرعاية الصحية للحصول على التوجيه المناسب.

## الإرهاق

يُعد الإرهاق من الأعراض الشائعة، خاصةً في الثلثين الأول والثالث من الحمل، حيث يعمل جسمك بجهد لدعم نمو الجنين.

- احرصِي على شرب السوائل بانتظام طوال اليوم، مثل الماء أو شاي الزنجبيل (بكميات صغيرة).
- خذي قيلولة قصيرة (من 20 إلى 30 دقيقة) لتجديد نشاطك.
- حافظي على نشاطك من خلال التمارين الخفيفة مثل المشي لزيادة مستويات الطاقة.

## التعامل مع المشكلات الشائعة



### التعامل مع المشاكل الشائعة أثناء الحمل

تعاني العديد من النساء الحوامل من الغثيان الصباحي، خاصة خلال الثلث الأول من الحمل. وقد يحدث في أي وقت من اليوم، وليس فقط في الصباح.

- تناول وجبات صغيرة ومتكررة كل 2-3 ساعات للمساعدة في تثبيت مستويات السكر في الدم وتقليل الشعور بالغثيان.
- احرص على شرب السوائل بانتظام، مثل الماء أو شاي الزنجبيل، على شكل رشقات متفرقة خلال اليوم، وتجنب شرب كميات كبيرة دفعة واحدة.
- جرّبي تناول الزنجبيل على شكل شاي، أو طوى، أو مكملات غذائية، لما له من خصائص طبيعية مضادة للغثيان.

### حرقة المعدة

قد تظهر حرقة المعدة مع تقدم الحمل نتيجة ضغط الرحم المتنامي على المعدة.

- اشربي كميات كافية من الماء على مدار اليوم.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف للمساعدة في تحسين عملية الهضم.
- مارسي بعض التمارين الخفيفة، مثل المشي، لتعزيز الهضم بشكل أفضل.

### آلام الظهر

تعد آلام الظهر من الشكاوى الشائعة خلال الحمل، وذلك بسبب تكيف الجسم مع الوزن الإضافي الذي يحمله. يمكن أن يساعد الحفاظ على وضعية جسم صحيحة واستخدام وسائل دعم مناسبة في التخفيف من هذا الانزعاج.

- احرص على الحفاظ على وضعية جسد صحيحة من خلال الوقوف والجلوس بشكل مستقيم. استخدم دعماً أسفل الظهر (وسادة قطنية) للمساعدة في تقوية عضلات الظهر.



## الرعاية السابقة للولادة: زيارات المتابعة

- من الأسبوع 4 إلى 28: زيارة كل 4 أسابيع لمتابعة الوزن، ضغط الدم، وسماع نبض قلب الجنين.
- من الأسبوع 28 إلى 36: زيارة كل 2-3 أسابيع، مع إجراء اختبارات إضافية مثل اختبار سكر الحمل.
- من الأسبوع 36 وحتى الولادة: زيارات أسبوعية لمتابعة وضعية الجنين ومناقشة علامات الولادة.

## فحوصات التصوير بالموجات فوق الصوتية أثناء الحمل (الألتراساوند)

- فحص الثلث الأول من الحمل (من الأسبوع 8 إلى 14): يُستخدم لتأكيد وجود الحمل وتقدير موعد الولادة.
- فحص الأعضاء (الأسبوع 20 تقريباً): يهدف إلى فحص نمو الأعضاء لدى الجنين، وغالباً يمكن تحديد جنس الجنين خلاله.
- فحص الثلث الثالث من الحمل: يُجرى أحياناً لتقييم وضعية الجنين، ومراقبة نموه، وقياس كمية السائل الأمنيوسي حوله.

## متابعة عدد حركات الجنين (الركلات)

مراقبة حركات الجنين طريقة بسيطة للاطمئنان على صحته، ويُنصح بالبدء بها من الأسبوع 28 من الحمل.

- **الوقت المناسب:** اختاري وقتاً يكون فيه الجنين نشيطاً، غالباً بعد تناول الطعام.
- **الهدف:** عدّي الحركات حتى تصلي إلى 10 حركات. عادة ما يستغرق ذلك أقل من ساعتين.
- **الإجراء:** إذا لاحظت انخفاضاً كبيراً في عدد الحركات، تواصل مع مقدم الرعاية الصحية فوراً.



### • النزيف غير المتوقع

يجب إبلاغ مقدم الرعاية الصحية فوراً بأي نزيف يحدث أثناء الحمل، فقد يكون مؤشراً على وجود مضاعفات تتطلب عناية طبية عاجلة. حاولي التزام الهدوء واطلبي المشورة الطبية فوراً.

### • ألم شديد في البطن

قد يشير الألم الشديد في البطن، خاصة إذا كان مصحوباً بأعراض مثل الحمى، القيء، أو الإفرازات المهبلية، إلى حالة خطيرة. في مثل هذه الحالات، يجب التوجه فوراً للحصول على المساعدة الطبية.

### • زيادة أو فقدان الوزن بشكل مفاجئ

يمكن أن يشير التغير المفاجئ في الوزن، خصوصاً إذا كان مصحوباً بأعراض أخرى، إلى وجود مشكلة صحية. راقبي أي تقلبات ملحوظة في وزنك وناقشيها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

### • تغييرات في حركة الجنين

من المهم أن تتعرفي على نمط حركة جنينك المعتاد. إذا لاحظت انخفاضاً أو زيادة في الحركة، أو إذا بدت الحركات مختلفة عن المعتاد، يُرجى التواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. قد تكون تغييرات حركة الجنين علامة على وجود مضاعفات محتملة.

## الرعاية المركزة على الفرد في مستشفى الوكرة



في مستشفى الوكرة، الرعاية المركزة على الفرد ليست مجرد مفهوم، بل هي التزام. نموذج رعايتنا يضعك أنت وعائلتك في قلب جميع القرارات، مع الاعتراف بصوتك وقيمك وتفضيلاتك الثقافية طوال رحلتك.

نحن نعمل على تعزيز بيئة رعاية داعمة وشاملة من خلال:

- إشراكك بشكل فعال في جميع قرارات الرعاية
- تشجيع التواصل المفتوح بينك وبين شريك رعايتك وفريق الرعاية الصحية لدينا
- احترام قيمك ومعتقداتك وخياراتك

نؤمن بأن تجربة كل أم فريدة من نوعها. من خلال الشراكة معك ومع عائلتك، نسعى لتقديم رعاية آمنة وحانية وفعالة في كل مرحلة من مراحل حملك وما بعدها.

## قائمة التحقق لحقيبة المستشفى



احرصي على تجهيز حقيبة المستشفى عند الأسبوع 35 من الحمل لتكوني مستعدة تمامًا ليوم الولادة. تضمّني فيها جميع الضروريات لك ولطفلك.

### للأم:

- البطاقة الصحية والبطاقة الشخصية القطرية
- ثوب نوم مريح: اختاري ملابس واسعة ومريحة لإقامتك في المستشفى.
- أدوات النظافة والعناية الشخصية: لا تنسي الأساسيات مثل فرشاة الأسنان، معجون الأسنان، فرشاة الشعر، الشامبو، مزيل العرق، وأي مستلزمات يومية أخرى.
- حمالات صدر للرضاعة ووسادات: أحضري بعض حمالات الصدر الداعمة ووسادات الرضاعة لراحتك أثناء الرضاعة.
- ملابس العودة إلى المنزل: اختاري ملابس مريحة وواسعة للعودة إلى المنزل.



### للطفل:

- الحفاضات والمناديل المبللة: جهزي كمية كافية من الحفاضات بحجم حديثي الولادة والمناديل المبللة اللطيفة.
- أفرولات وملابس نوم: أحضري عدة أفرولات وملابس نوم ناعمة لطفلك.
- البطانيات والقبعة: حافظي على دفء طفلك باستخدام بعض البطانيات الناعمة وقبعة دافئة.



## اللوحة البيضاء للرعاية المركزة على الفرد

في قسم النساء والولادة بمستشفى الوكرة تهدف اللوحة البيضاء إلى دعم تواصلكم مع فريق الرعاية من خلال تدوين تفضيلاتكم واحتياجاتكم منذ لحظة الدخول إلى المستشفى وحتى الخروج، مما يساهم في تقديم رعاية مخصصة تراعي أولوياتكم.

ما يهمك يهمنا  
What matters to you is what matters to us

**مستشفى الوكرة**  
Al Wakra Hospital

مستشفى يهتم بالمرضى  
A Hospital that cares for its patients

اليوم هو  
Today is

الأيام: **الأحد**  
Sun

الاثنين **الاثنين**  
Mon

الثلاثاء **الثلاثاء**  
Tue

الأربعاء **الأربعاء**  
Wed

الخميس **الخميس**  
Thu

الجمعة **الجمعة**  
Fri

الجمعة **الجمعة**  
Sat

رقم غرفتي  
My Room No.

أسمى الشخص الذي  
I would like to be called

اسم طفلي  
My Baby's name

مراقبي هو  
My Care Partner

أنتبه من  
Watch out for

SHARED GOALS OR PLANS FOR TODAY
أهدافي أو الخطط المشتركة لهذا اليوم

PATIENT / FAMILY QUESTIONS / CONCERNS
أسئلة المرضى أو العائلة أو استفسارات

WE ARE HAVING A: ؟ نوم

Boys  ولد
Girls  بنت

FEEDING METHOD / TIME ؟ طريقة التغذية / الوقت

MY CARE TEAM
فريق الرعاية الصحية الخاص بي

الطبيب  
My Doctor

ممرضاتي  
My Nurse

تاريخ دخولي  
My Admission Date

التاريخ المتوقع للخروج من المستشفى  
My Expected Date of Discharge

اللغة المفضلة لدي  
My Preferred Language

ساعات الزيارة المفضلة  
My Preferred Visiting Hours

وقت النوم المفضل  
My Preferred Sleeping Time

وقت تناول الطعام المفضل  
My Preferred Mealtime

الطعام الذي يمكنني تناوله  
What food I can eat

MY PAIN LEVEL
مستوى الألم لدي

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ألم حاد			ألم متوسطة			ألم بسيطة			لا ألم	
Severe Pain			Moderate Pain			Mild Pain			No Pain	

## تسليم مناوبة التمريض بجانب السرير



"نرحب بملاحظاتك أثناء تسليم المهام، لأن راحتك وسلامتك وتفضيلاتك هي أولويتنا."

في مستشفى الوكرة، نؤمن بأن إطلاعك ومشاركتك في رعايتك يعززان كل من السلامة والرضا. يتيح لك تسليم المهام عند سرير المريض بين الممرضات المشاركة في التواصل اليومي بين فريق الرعاية الخاص بك خلال تبادل المناوبات.

### ما يمكن توقعه أثناء تسليم المناوبة

- ستقوم كل من الممرضة المنتهية مناوبتها والممرضة الجديدة بتقديم نفسيهما لك.
- ستقوم الممرضة الجديدة بكتابة اسمها على اللوحة البيضاء في قسم النساء والتوليد للتعرف على فريق رعايتك.
- ستستمعين إلى ملخص عن خطة الرعاية الحالية، الأدوية، نتائج التحاليل، وأي إجراءات طبية مجدولة.
- ستقوم الممرضات بفحص عوامل السلامة، ومراجعة القسطرة الوريدية (vi) ومواقع الجروح، والتأكد من احتياجاتك الطبية.

### كيف يمكنك المشاركة

- لا تردد في طرح الأسئلة أو التعبير عن أي مخاوف بشأن رعايتك.
- شارك في التحديثات أو التفضيلات الخاصة بك مع الممرضات.
- إذا رغبت، يمكن لصديق أو أحد أفراد العائلة الانضمام إليك أثناء تسليم المهام بموافقتك.

## دعم الزوج أثناء المخاض



### الدعم العاطفي

يمكن لزوجك أن يقدم دعماً عاطفياً أساسياً أثناء المخاض، من خلال التشجيع، وتقديم الراحة، وبت الشعور بالأمان بينما تواجهين التحديات الجسدية في هذه المرحلة المهمة.

### الدعم الجسدي

يمكن لزوجك أن يساعد في تخفيف الألم من خلال تقديم التدليك، أو الضغط على مناطق محددة لتخفيف التوتر، أو مساعدتك في تغيير وضعيات الجسم لتحسين الراحة. كما يمكنه التأكد من أنك تبقيين رطبة ومغذاة طوال فترة المخاض.

### الدفاع عن حقوقك

يمكن لزوجك أن يكون عوناً لك أثناء المخاض، حيث ينقل احتياجاتك وتفضيلاتك لمقدمي الرعاية الصحية لضمان احترام رغباتك وتحقيقها.

### الدعم العملي

إلى جانب الدعم العاطفي والجسدي، يمكن لزوجك تولي المهام العملية مثل تجهيز حقيبة المستشفى، تنظيم الأمور اللوجستية، ومساعدتك في رعاية الأطفال إذا لزم الأمر.

## وضع خطة الولادة



### التعبير عن تفضيلاتك

تتيح لك خطة الولادة التعبير عن تفضيلاتك فيما يخص المخاض والولادة. وهي وسيلة تساعد في إيصال رغباتك إلى مقدمي الرعاية الصحية، مما يساهم في توفير تجربة أكثر تخصيصاً لك.

### اتخاذ القرارات المشتركة

وضع خطة الولادة هو عملية تعاونية تجمع بينك، وبين زوجك، ومقدم الرعاية الصحية. يمكن تعديل هذه الخطة مع تقدم الحمل وظهور معلومات جديدة، لضمان تلبية احتياجاتك بأفضل شكل ممكن.



تحريض الولادة هو إجراء طبي يُستخدم لتحفيز المخاض عندما لا يبدأ بشكل طبيعي. يُوصى به عادةً عندما يشكل استمرار الحمل خطراً على صحتك أو صحة طفلك. غالباً ما يتضمن هذا الإجراء استخدام أدوية لتليين عنق الرحم أو تحفيز الانقباضات.

سيقرر مقدم الرعاية الصحية ما إذا كان من الضروري تحفيز المخاض، مع الأخذ في الاعتبار عوامل مثل موعد ولادتك، وصحة طفلك، وأي مضاعفات قد تعانين منها. توجد طرق مختلفة لتحفيز الولادة، وسيقوم مقدم الرعاية الصحية بمناقشة الخيار الأنسب لحالتك.

## علامات قرب الولادة



مع اقتراب موعد ولادتك، يبدأ جسمك بالتحضير للمخاض. قد تلاحظين علامات ما قبل الولادة، مثل "العرض" أو ما يعرف بالسداة المخاطية التي كانت تحمي عنق الرحم خلال فترة الحمل. كما قد تشعرين باندفاع مفاجئ للطاقة يُسمى "التعشيش"، حيث يشجعك جسمك على الاستعداد لوصول مولودك.

تشمل العلامات المبكرة الأخرى للمخاض "النزول الدموي" وتمزق الماء، وكلاهما يشير إلى أن المخاض على وشك البدء.

## التلامس الجسدي المباشر بين الأم والطفل

اللحظات الأولى بعد الولادة مهمة جدًا لتقوية العلاقة بينك وبين طفلك. التلامس الجسدي المباشر، والمعروف أيضًا باسم "رعاية الكنغر"، هو ممارسة يتم فيها وضع الطفل عاريًا مباشرة على جلدك دون حواجز.



## أنواع الولادة المختلفة



### الولادة الطبيعية

هي أكثر أنواع الولادة شيوعًا، حيث يُولد الطفل من خلال قناة الولادة (المهبل). على الرغم من أن معظم النساء يخرن الولادة الطبيعية، إلا أنها قد لا تكون الخيار الأنسب للجميع.

### الولادة القيصرية

هي إجراء جراحي يتم فيه ولادة الطفل من خلال شق في البطن. عادةً ما تُجرى هذه العملية عندما توجد مضاعفات تمنع الولادة الطبيعية الآمنة.

### الولادة الطبيعية بعد القيصرية

إذا كنت قد خضعت لولادة قيصرية سابقًا، فمن الممكن أن تلدي ولادة طبيعية في الحمل التالي، وتُعرف هذه الطريقة بـ (الولادة الطبيعية بعد القيصرية). سيقوم طبيبك بتقييم حالتك الصحية ويساعدك في اتخاذ القرار بشأن ما إذا كانت الولادة الطبيعية بعد القيصرية خيارًا آمنًا لك.

## التواجد مع الطفل في نفس الغرفة

### وقت الترابط

يسمح التواجد مع الطفل في نفس الغرفة لك ولطفلك بالبقاء معًا في نفس غرفة المستشفى، مما يوفر تواصلًا مستمرًا ويعزز الترابط بينكما. تتيح هذه الطريقة القرب الوثيق لك وتعلم كيفية العناية بطفلك في بيئة مألوفة ومريحة.



### المراقبة المستمرة

من خلال التواجد مع الطفل في نفس الغرفة، يمكن لفريق الرعاية الصحية مراقبة صحة طفلك عن كثب والتعامل مع أي مخاوف بسرعة. كما ستحصلين على إرشادات حول المهام الأساسية لرعاية الطفل مثل الرضاعة، وتغيير الحفاضات، والجوانب الأخرى المتعلقة بالعناية بالمولود.

### التلامس الجسدي المباشر

اللحظات الأولى بعد الولادة تُعد أساسية لتعزيز الرابطة بينك وبين طفلك. التلامس الجسدي، والذي يُعرف أيضًا بـ "رعاية الكنغر"، هو وضع الطفل على صدرك بعد الولادة مباشرة.

هذا القرب الفوري والمستمر يوفر فوائد عديدة لك ولطفلك؛ فهو يساعد في تنظيم درجة حرارة جسم الطفل، ومعدل نبضات قلبه، وتنفسه، كما يُحفز نمو الدماغ. كما يُشجّع التلامس الجسدي المباشر على الرضاعة الطبيعية، ويُعزز الارتباط العاطفي بينك وبين مولودك الجديد.

## التعافي بعد الولادة

بينما يتعافى جسدك بعد الولادة وتبدئين برعاية مولودك الجديد، تُعدّ فترة ما بعد الولادة مرحلة انتقالية تتطلب التكيّف. من المهم خلال هذه الفترة إعطاء الأولوية لصحتك الجسدية والنفسية.



### التعافي الجسدي

سيستغرق جسدك وقتاً للتعافي بعد الولادة والحمل. استريحي واهتمي بنفسك أولاً، ويشمل ذلك شرب كمية كافية من الماء، احرصي على تناول غذاء صحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم. يحتاج جسدك إلى الوقت ليتعافى ويتكيف ويستعيد قوته.

### الرفاهية النفسية

الاهتمام بصحتك النفسية لا يقل أهمية عن التعافي الجسدي خلال فترة ما بعد الولادة. الحفاظ على صحتك النفسية خلال هذه الفترة أمر بالغ الأهمية مثل التعافي الجسدي.

مع التكيف مع دور الأمومة، من الطبيعي أن تشعري بمجموعة متنوعة من المشاعر، مثل السعادة، والقلق، والإرهاق، وأحياناً اليأس. إذا شعرت بالإرهاق، تحدثي مع زوجك أو عائلتك أو أصدقائك أو مع أحد المختصين الطبيين.

## زيارات الرعاية المنزلية



### رعاية منزلية من مستشفى الوكرة

تُعد زيارات الرعاية المنزلية فرصة ثمينة للحصول على رعاية شخصية ودعم من مقدم الرعاية الصحية، تتيح لك هذه الزيارات مناقشة حالتك ومعالجة أي مخاوف، والحصول على الإرشادات أثناء انتقالك من رعاية المستشفى إلى الحياة المنزلية. يمكن ترتيب هذه الزيارات بواسطة طبيبك، أو القبلة، أو الممرضة، وتوفر دعماً أساسياً خلال الأيام الأولى بعد الولادة.

### ماذا تتوقع؟

عادةً ما تتم زيارات الرعاية المنزلية في اليومين الخامس والرابع عشر بعد الولادة، وقد تُجرى زيارة ثالثة إذا لزم الأمر. خلال هذه الزيارات، يقوم مقدم الرعاية الصحية بمراجعة صحتك وصحة طفلك، سيتهم مراقبة العلامات الحيوية، وتقييم شفاء الجروح، وتقديم الإرشادات حول الجوانب الأساسية لرعاية المولود الجديد، بما في ذلك الرضاعة، والاستحمام، وغيرها. كما توفر هذه الزيارات فرصة ممتازة لطرح الأسئلة والشعور بالطمأنينة.

### البأ

البأ هو الحليب الأول الذي تنتجه الأم بعد الولادة، ويتميز بتركيبته الغنية بالأجسام المضادة والعناصر الغذائية الأساسية. يوفر هذا الحليب المبكر حماية فعّالة للمولود من العدوى ويساعد في تنشيط جهازه الهضمي. يُنتج البأ بكميات صغيرة خلال الأيام الأولى بعد الولادة، وهو الغذاء المثالي والأول لطفلك حديث الولادة.

### الالتقام والوضعية أثناء الرضاعة الطبيعية

الالتقام الجيد والوضعية الصحيحة ضروريان لنجاح الرضاعة الطبيعية ولراحتك وراحة طفلك. إليك كيفية التأكد من أن طفلك يلتقم الثدي بشكل صحيح:

- **دعم الثدي:** استخدم ي أربع أصابع أسفل الثدي والإبهام في الأعلى، وابتعد ي بأصابعك عن المنطقة الداكنة (الهالة) حتى لا تلامس فم الطفل.
- **تشجيع الطفل على الالتقام:** قومي بلمس شفة طفلك السفلية بلطف بحلمة الثدي. سيقوم الطفل بشكل طبيعي بإدارة رأسه وفتح فمه على اتساعه.
- **الالتقام:** عندما يفتح طفلك فمه بشكل واسع، اجذبيه بسرعة نحوك ، مع التأكد من أنها تمسك بالحلمة وجزء كبير من الجزء السفلي للهالة قدر الإمكان..

إذا واجهت أي صعوبات في الالتقام أو الوضعية، فلا تترددي في طلب المساعدة من استشارية رضاعة لضمان أن تكون الرضاعة مريحة لك ولطفلك.

### التكرار والمدة

رضعي طفلك حسب الطلب. انتهبي لإشارات الجوع لدى طفلك، مثل مص يديه، أو تحركات الجذر (البحث عن الحلمة)، أو التملل. قدمي له الغذاء كلما احتاج، فهذا يساعد على بناء مخزون حليب قوي ويضمن تغذية طفلك بشكل جيد. يمكن أن تستمر كل جلسة رضاعة من 10 إلى 30 دقيقة لكل جانب، حسب احتياجات الطفل وكفاءته.

### حليب الثدي

سيقوم جسمك بتنظيم إنتاج الحليب تلقائيًا وفقًا لاحتياجات طفلك. الإرضاع المنتظم والصحيح يساعد في بناء مخزون صحي من الحليب. وإذا شعرت في أي وقت أن طفلك لا يحصل على كمية كافية، لا تقلقي—فقط استمري في الرضاعة حسب الطلب.

## الوصول إلى سجلاتك الطبية الخاصة

### من لديه حق الوصول إلى المعلومات الصحية؟

يجوز لأحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة الاطلاع على سجلاتك الطبية بموافقتك.



#### Release of Information (ROI) for Medical Information

You can request the release of medical information relating to treatment at one of Hamad Medical Corporation's facilities. You can request this for yourself or on behalf of a family member or other person, subject to authorization. For your convenience, the request can be made online.

#### Who can apply Medical Report/ Copy of File online?

- Patients themselves (above 18 years old)
- Parents (Father/Mother)
- Child (Son/Daughter)
- Sibling (Brother/Sister)
- Spouse (Husband/Wife)
- Grandparent
- Grandchild
- Anyone 18 years old and above need to provide authority for request and release of information
- Guardians can also apply with the relevant paperwork



Dear visitors,  
If you do not have a Qatar mobile phone number please [click here](#) to request for release of medical information.

To help you in your request to obtain a medical report online, Please read all the frequently asked questions and answers (FAQs) before you submit your request for a medical report. For further inquiries, please send an email to: [ReleaseofInformation@hamad.qa](mailto:ReleaseofInformation@hamad.qa); or call + (974) 40251563 / + (974) 40251564 / + (974) 40251566 during office hours.

#### Check your Request Status

Enter your Request ID:

Check Status

Apply for Medical Report >>

#### Contact us

+ (974) 4025-1566

+ (974) 4025-1563 / 4025-1564

[ReleaseofInformation@hamad.qa](mailto:ReleaseofInformation@hamad.qa)

## كيف يمكنني الحصول على نسخة من سجلاتي الطبية؟

يمكن للمرضى الذين يتلقون العلاج في مؤسسة حمد الطبية استخدام موقع الإفصاح عن المعلومات الطبية التابع للمؤسسة للحصول على نسخ من سجلاتهم الطبية.



يرجى زيارة صفحة إصدار المعلومات الطبية التابعة لمؤسسة حمد الطبية باستخدام رمز الاستجابة السريعة الموضح.

## الرفاهية الممكنة

في مستشفى الوكرة، نؤمن أن الرفاهية الحقيقية أثناء الحمل تتجاوز الصحة الجسدية لتشمل صحتك النفسية وصفاء ذهنك وثقتك بنفسك أثناء استعدادك للأمومة.



الرفاهية الممكنة تعني:

- ممارسة الرعاية الذاتية دون شعور بالذنب – مثل الراحة، التدوين، أو الاستمتاع بروتين مناسب.
- طلب الدعم النفسي عند الحاجة – سواء من العائلة، الزوج، أو المختصين.
- المحافظة على النشاطات بحركات جسدية خفيفة تغذي الجسم والعقل معًا.
- اتخاذ قرارات مستنيرة حول رعايتك، خطة الولادة، ورحلة الأمومة.
- الاعتزاز بهويتك الجديدة كأُم، والاستمتاع بكل مراحل الأمومة.
- نحن هنا لنسير إلى جانبك في كل خطوة. عندما تشعرين بالتمكين في الرفاهية، تصبحين أكثر قدرة على التحمل، ارتباطًا، واستعدادًا للرحلة الجميلة القادمة.

## تجديد بطاقتك الصحية

يعد تجديد بطاقتك الصحية عبر الإنترنت طريقة مريحة وفعالة لضمان استمرار وصولك إلى خدمات الرعاية الصحية الأساسية دون انقطاع.



يرجى زيارة موقع حكومي باستخدام رمز الاستجابة السريعة هذا لتجديد بطاقتك الصحية

## الوصول إلى بوابة المريض

توفر بوابة المريض منصة إلكترونية آمنة ومريحة لعرض سجلاتك الطبية ومواعيدك وإدارة معلوماتك الصحية، كل ذلك في مكان واحد. بتسجيل الدخول إلى بوابة المريض، يمكنك الوصول بسهولة إلى الخدمات الأساسية والبقاء على اطلاع دائم بحالتك الصحية، مما يُسهّل عليك رحلة رعايتك الصحية.



يرجى زيارة صفحة بوابة صحي التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية باستخدام رمز الاستجابة السريعة هذا

## تسجيل المواليد عبر الإنترنت

بعد 48 ساعة من ولادة طفلك، يمكنك تسجيل ولادة طفلك عبر الإنترنت باستخدام رمز الاستجابة السريعة أدناه:



يرجى زيارة موقع نظام تسجيل المواليد التابع لوزارة الصحة العامة لطلب شهادات الميلاد



