

كُتِيب للحوامل في منطقة جنوب الدنمارك

# الحمل، الولادة والأمومة



مبروك الحمل



Region Syddanmark

## مبروك الحمل

ترغب منطقة جنوب الدمارك عبر هذا الكتيب الى شرح العروض التي تقدمه للنساء وأزواجهن/شريك الحياة في فترة الحمل والولادة والأمومة. يعتبر هذا الكتيب مكمل للمعلومات الشفهية والكتيبات الأخرى التي تُعطى لك من قبل العاملين في المجال الصحي في الأقسام المختلفة خلال فترة الحمل والولادة والأمومة.

## الحمل

عندما تصبحين حاملاً سيُعرض عليك مسار معين، يُنظم هذا المسار وفقاً لرغباتك و إحتياجاتك. عادةً يكون كمايلي:

- ٣ فحوصات عند طبيب العائلة
- إستشارات مع القابلة ٧-٥
- فحوصات في المشفى، بما فيها فحصان تصوير بالأشعة فوق الصوتية
- التحضير للولادة و كذلك تحضير الأبوين.

## فحوصات عند طبيب العائلة

عند الفحص الأول للحمل عند طبيب العائلة وذلك في الأسبوع ٦-١٠ من الحمل، يجب عليك إختيار مكان الإستشارة لدى القابلة. لدى منطقة جنوب الدمارك إستشارات عند القابلة في أماكن موزعة جغرافيا في المنطقة. الأفضل من الناحية العملية هو أن تختاري مكاناً قريباً من مكان سكنك أو ربما من مكان عملك. يتوجب عليك و قبل وقت طويل من الولادة إختيار المشفى التي تريدين أن تتم الولادة فيها أو إذا ماكنت تريدين الولادة في المنزل.

عند إختيارك للمكان الذي تريدين مقابلة القابلة، سوف يرسل طبيب العائلة سجل الحمل إلى القابلة و المشفى. سوف يتم إعطائك نسخة من سجل الحمل.

## سجل الحمل

سجل الحمل يبقى معك طوال فترة الحمل. إجلبيه معك دائماً عند زيارتك للطبيب أو القابلة أو عند زيارة المشفى. إجلبيه أيضاً عند قدومك للولادة. يعطي سجل الحمل نظرة عامة على كيفية تقدم الحمل، بما في ذلك وزنك وضغط الدم لديك، وكيف ينمو طفلك وحال طفلك وكذلك يحتوي على معلومات عن رغباتك و كذلك على بعض التعليقات من قبل العاملين في المجال الصحي.

## إستشارة القابلة القانونية

عند إستلام القابلة لأوراقك من قبل طبيب العائلة، سوف تقوم بإستدعائك إلى إلى أول إستشارة لك. بعد ذلك ووفقاً للحاجة سيكون هناك ما بين ٥-٧ إستشارات مع القابلة. سوف تستلمين رسالة الإستدعاء إلى الإستشارة الأولى عند القابلة. يرجى الإنتباه فقد تأتيك الرسالة عبر البريد الإلكتروني الحكومي (ايبوكس). موعد المقابلة الأولى مع القابلة يختلف من حامل إلى أخرى، ويكون ما بين الأسبوع ١٣-١٥ من الحمل. سوف تقابلين قدر الإمكان نفس القابلة طوال فترة الحمل.

## الفحوصات التي تجرى في المشفى للطفل الغير المولود

### بعد

في مرحلة مبكرة من الحمل يتم عرض فحوصات على جميع الحوامل، والتي تعطي صورة عن حالة الطفل الغير المولود هذا يعني:

فحص تصوير في الثلث الأول من الحمل، حيث يتم فحص عما إذا وجدت حياة، وعما إذا كان هناك جنين واحد أم عدة أجنة، وأيضاً تقدير مدى تقدم الحمل. يتم ذلك عن طريق فحص التصوير بالموجات فوق الصوتية للطفل، والذي يُسمى "فحص الشفافية القفوي" ويتم ذلك في الأسبوع ١١-١٣ من الحمل. إذا كنتم تريدون معرفة ما إذا كان لدى الجنين إنحراف في الكروموسومات، عندها سيتم فحص الشفافية القفوي لرقبة الجنين. عن طريق قياس حجم منطقة الشفافية القفوي مع تحاليل الدم وعمرك، يتم تقدير احتمالية وجود إنحراف بالكروموسومات، على سبيل المثال متلازمة داون.

فحص تصوير في الثلث الأول من الحمل، حيث يتم فحص أعضاء الجنين (الكلية، القلب، الرئتين..ألخ)، وضعية المشيمة في الرحم وعما إذا كان الجنين ينمو كما يجب. يتم هذا أيضاً عن طريق فحص التصوير بالأشعة فوق الصوتية حوالي الأسبوع ٢٠ من الحمل.

الفحوصات التي تجرى للطفل الغير مولود بعد هي طوعية. عند الفحص الأول للحمل في الأسبوع ٦-١٠ من الحمل وذلك عند طبيب العائلة سوف يتم إعلامك عن الفحوصات. إذا كنت تريد معلومات أكثر قبل إتخاذ القرار بشأن الفحوصات، سوف يُحيلك طبيب العائلة إلى مكان الولادة.

### الفحوصات الأخرى

إذا رأى طبيب العائلة أو القابلة ضرورة إجراء فحوصات أخرى خلال فترة الحمل، فسيتم إحالتك إلى المشفى على سبيل المثال عند طبيب التوليد لإجراء فحوصات إضافية.

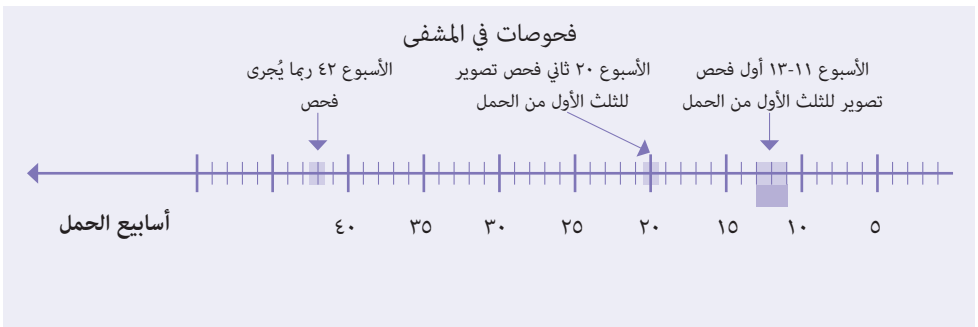
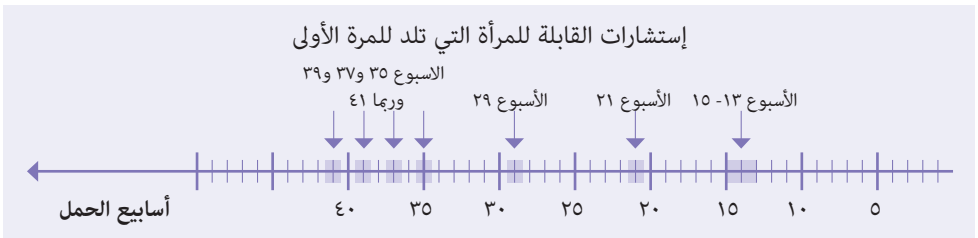
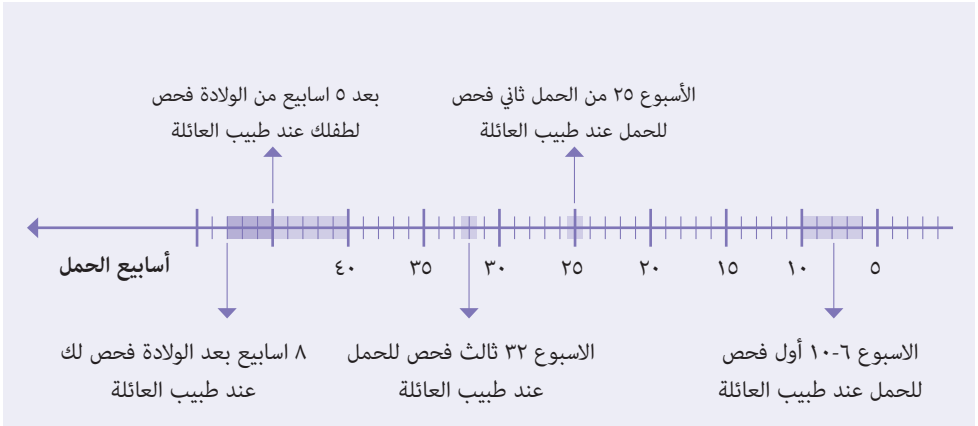
## المحادثات والفحوصات الصحية

تتألف الفحوصات عند طبيب العائلة وعند القابلة من محادثات مع التركيز على موضوع أنكم في طور تكوين عائلة وعلى تطور الحمل وكذلك على بعض الفحوصات الصحية المحددة. المحادثة مبنية على رغباتكم واحتياجاتكم. ستتضمن المحادثات على سبيل المثال لا الحصر على مايلي:

- حالتك الجسدية و النفسية و الإجتماعية على سبيل المثال: النظام الغذائي، ممارسة التمارين الرياضية، الكحول، نمط الحياة، الحالة المادية وشبكة العلاقات الإجتماعية.
- إزعاجات الحمل الممكن حدوثها. تصوراتكم عن الحمل والولادة بما فيها عن الولادة في المنزل والرضاعة وعن الطفل الحديث الولادة.
- وضع خطة شاملة لمسار الحمل بما في ذلك خطة لكيفية تنظيم الوقت لكم كعائلة بعد الولادة.
- تشمل الفحوصات الصحية قياس ضغط الدم، فحص البروتين في البول، السكر و البكتيريا بالإضافة إلى ذلك يتم فحص تقدم الحمل، نمو الطفل وعن وضعية الطفل في الرحم.



يوضح هذا الرسم سير الفحوصات التي تقدمها منطقة جنوب الدمارك



## التحضير للولادة وتحضير الأبوين

يبقى الأمر متروكاً لك/ لكما، في اختيار وحضور نوع عرض التحضير للولادة والأبوين الذي ترغبونه.

يرجى الإنتباه بأنه عليكم التسجيل لعرض التحضير للولادة وللأبوين بأنفسكم.

يتم التسجيل لعرض التحضير للولادة وللأبوين إما قبل أو بعد أول مقابلة مع القابلة. يبين هذا الجدول أدناه كيفية التواصل مع إستشارة القابلة القانونية في منطقتك، وكيفية التسجيل لعرض التحضير للولادة وللأبوين. يمكنك قراءة المزيد عن العروض الأخرى في كل موقع من مواقع أماكن التوليد على الإنترنت.

التحضير للولادة و الأبوين يتألف من حيث المبدأ من العناصر التالية:

- عرض ضمن فريق: من 4-5 مرات، وفي كل مرة سيكون هناك درسان، حيث ستقابلان أنتِ وشريك حياتك آباءً مقبلين آخرين. وبالتالي يصبح لديكم فرصة لإنشاء شبكة علاقات إجتماعية.
- عرض موضوع: هنا تستطيعين أنت و شريك حياتك إختيار أحد عروض موضوع ، وهو للحوامل اللواتي لا يريدون عرض ضمن فريق.
- عرض البيت المفتوح: تستطيعين أنت و شريك حياتك زيارة مكان التوليد.
- عرض لمجموعات معينة من الحوامل: كالأمهات الشابات أو البدينات أو اللواتي ينتظرون ولادة أكثر من طفل واحد.

أماكن إستشارات القابلة القانونية	أماكن التوليد
Sønderborg, Nordborg, Aabenraa, Tønder, Skærbæk og Haderslev.	مشفى Sønderjylland إقرأ المزيد عن الحمل، الولادة والأمومة على الموقع التالي: sygehussonderjylland.dk
Kolding, Vejle, Fredericia, Give, Brørup og Middelfart.	مشفى Lillebælt إقرأ المزيد عن الحمل، الولادة والأمومة على الموقع التالي: sygehuslillebaelt.dk
Esbjerg, Brørup, Grindsted, Ølgod, Ribe, Varde.	مشفى Sydvestjysk إقرأ المزيد عن الحمل، الولادة والأمومة على الموقع التالي: sydvestjysksygehus.dk
Odense, Vollsmose, Middelfart, Bogense, Assens og Kerteminde.	مشفى OUH Odense Universitetshospital إقرأ المزيد عن الحمل، الولادة والأمومة على الموقع التالي: ouh.dk
Svendborg, Assens, Fåborg, Nyborg, Nr. Lyndelse, Ringe, Rudkøbing og Ærøskøbing.	مشفى OUH Svendborg إقرأ المزيد عن الحمل، الولادة والأمومة على الموقع التالي: ouh.dk

## ماذا نستفيد من التحضير للولادة و تحضير الأبوين

التحضير للولادة و تحضير الأبوين هو عرض لك ولشريك حياتك. اذا اشركتم بالعرض، سوف يتم تأهيلكم بأفضل طريقة بمراحل الحمل، الولادة، ووقت ما بعد الولادة. سوف تجتمعون مع آباء مقبلين آخرين.

محتوى التأهيل يكون مبنيا حول بعض الموضوعات الرئيسية، و التي تختص ب:

- ان تكوني حاملا
- ان تصح ابا/ ان تصحي أما
- ان ترتبط بالطفل
- الرضاعة
- التحضير للولادة
- رعاية و عناية الطفل المولود حديثا

للتحضير للولادة، سوف تتكلمون مثلا عن، كيف يعرف الشخص ان عملية الولادة قد بدأت، كيف يتعامل الشخص مع آلم الولادة، و كيف يستطيع شريك حياتك مساعدتك و دعمك بالأثناء. بنفس الاثناء سوف نخبركم عن سريان عملية الولادة، سواء كانت تسرى طبيعية او اذا صرنا بحاجة لعملية بالأثناء.

سوف تحصلون ايضا علي معرفة عن كيف ستسري الايام الاولى مع طفل حديث الولادة بالبيت. هنا يختص الحديث بكيف تبدأ الرضاعة جيدا، دور الاب/ الشريك، ردة فعل الاخوة، المشاعر، ان نتعرف على الطفل، و ان تربط نفسك به.

الحديث يختص ايضا عن كيفية التعامل مع التقلبات المزاجية، رداً فعل ما بعد الولادة، الحياة الجنسية، ووسائل منع الحمل. كليا، بعد هذه الفترة الدراسية ستكونون مؤهلين بطريقة أفضل لتصبحوا آباء. لكي تحصلوا علي أفضل استفادة من دورة التحضير

للولادة، من المهم ان تشاركوا بنشاط و ان تلقوا بالأسئلة التي لديكم سواء كانت متعلقة بالحمل، الولادة، و الفترة الاولى بعد الولادة.

أثناء الولادة تحصلين انت و شريكك على الدعم والارشاد من القابلة. سوف تقوم القابلة بتوفير أفضل الشروط لولادة جيدة و آمنة. يوجد ايضا طبيب توليد بالمكان عند الحاجة. أثناء الولادة قد يحضر أشخاص آخري ممن هم تحت الدراسة.

بعد الولادة ستقوم القابلة بمناقشة خطة فترة الامومة معك و مع شريكك، و تتفقون سويا بشأن الفترة المقبلة.

كنقطة مبدئية سوف تخرجون من المشفى خلال اليوم الاول، عندما تكونوا مستعدين للذهاب لمنزلكم. في حال الاحتياج الى الرعاية، العناية، او العلاج لكي و/او لطفلك حديث الولادة، يوجد عرض للإيداع بالمشفى سواء بقطاع الامومة، قطاع الام و الطفل، او بقسم الاطفال.

### في حال الخروج خلال 24 ساعة بعد الولادة

اذا كان هذا طفلك الاول او اذا تمت ولادتك بالمنزل تحصلين كنقطة مبدئية على عرض لزيارة منزلية من القابلة اليوم التالي للولادة.

اذا كنتي متعددة الولادات، سيتم كنقطة مبدئية الاتصال بك من قسم الولادة اليوم التالي للولادة لكي نسأل عن حالك و نقدم لك النصح و الارشاد. قد تكون هناك إختلافات من قسم ولادة الى قسم ولادة اخر، و لذلك من الافضل ان تتكلمي تفصيلا مع القابلة الخاصة بك عن ماذا ترغبون ان يحدث.

## الطفل

بالتزامن مع الاستشارة الواقعة بعد يومين لثلاثة بعد الولادة سيتم تخصيص وقت لأخذ عينة دم من كعب الطفل وكذلك عمل مسح للسمع. سوف تأخذين أيضا نصح و ارشاد حول الرضاعة/ غذاء الطفل وكذلك حول امور الطفل، و عند الحاجة، تستطيعين البقاء لبضعة ساعات بعيادة الامومة السريرية مع الطفل. عند الحاجة تستطيعين الاتفاق على زيارات اضافية لعيادة الامومة السريرية.

تستطيعين خلال الاسبوع الاول بعد خروجك، دائما الاتصال بعيادة الامومة السريرية والسؤال عن امور تتعلق بـ:

- حالك و حال طفلك
- مشاكل الرضاعة
- شيء آخر انت/ انتم غير متأكدين منه.

ستجدين عناوين و تلفونات عيادات الأمومة السريرية على الموقع التالي:

[www.regionsyddanmark.dk/gravid](http://www.regionsyddanmark.dk/gravid)

مكان الولادة سوف يأخذ على عاتقه، ان بلديتك و ممرضة الرعاية الصحية تصلهم رسالة بشأن ولادتك.

## عيادات الامومة السريرية

في كل اماكن الولادة بمنطقة جنوب الدنمارك يوجد عيادات امومة سريرية. تستطيعي التوجه هناك في أي وقت على مدار الساعة وذلك في الاسبوع الاول بعد خروجك من المشفى.

## استشارة ما بعد الولادة

أثناء الخروج ستأخذين معك الى البيت توقيتا لميعاد استشارة مع القابلة بعيادة الامومة السريرية والموعد يكون بعد يومين لثلاثة أيام بعد الولادة.

اذا كنتي مقيمة بالمشفى بعد الولادة، سيتم أيضا عرض ميعاد استشارة مع القابلة خلال يومين لثلاثة بعد الولادة.

أثناء المحادثة ستناقش القابلة حال طفلك، عن الرضاعة/ غذاء الطفل و المتابعات الاخرى بعد الولادة. سوف يتم عرض عليكم مراجعة كاملة للمسار مع التركيز على موضوع كيف تعايشتم انت و زوجك/ شريك حياتك مع فترة الحمل و الولادة.



خلال العام الأول من عمر الطفل سوف تأتيكِ ممرضة الرعاية الصحية بشكل منتظم. إذا كنت في حاجة إلى زيارات وإرشادات إضافية، فيمكنك الاتفاق على ذلك مع الممرضة الصحية. سوف تضمن ممرضة الرعاية الصحية إنشاء مجموعات الأمهات و الآباء، أو مع الأمهات لوحدهم وتستطيع أيضاً أن ترشدكم عن عروض مختلفة من قبل البلدية موجهة للأمهات أو الآباء أثناء قضايتهم فترة الأمومة وكذلك لأطفالهم. بالإضافة إلى ذلك، تنشئ العديد من البلديات مجموعات خاصة، على سبيل المثال للأمهات المصابات بإكتئاب ما بعد الولادة. في هذه الحالة ستحضر ممرضة الرعاية الصحية أيضاً. إذا استدعت الحاجة يمكن لممرضة الرعاية الصحية القيام بزيارة منزلية للأبوين المقبلين خلال فترة الحمل. عندها من الممكن طرح أسئلة و الحديث عن الحمل وعن مرحلة ما بعد الولادة.

**ممرضة الرعاية الصحية**  
عند ولادة طفلك، يتم إعلام ممرضة الرعاية الصحية في بلديتك (كمونه) من مكان التوليد. بعد بضعة أيام من الولادة سوف تقوم ممرضة الرعاية الصحية بالتواصل معك من أجل الإتفاق معك على زيارة منزلية وذلك بعد 4-5 أيام من الولادة، وذلك في حال خروجك من المشفى قبل مضي ٧٢ ساعة.

في حالة بقائك أنت وطفلك في المشفى لوقت أطول، سوف تتواصل ممرضة الرعاية الصحية معك بعد أسبوع من خروجك من المشفى كحد أقصى. تستطيعين أنت بنفسك التواصل مع ممرضة الرعاية الصحية عند الحاجة. سوف تجدين العنوان و رقم الهاتف على موقع البلدية الإلكتروني على الأنترنت.

في الزيارة المنزلية الأولى ستقوم ممرضة الرعاية المنزلية بتقدير حالة الطفل من حيث أمور معينة من بينها البرقان، الخمول وعن الرضاعة و كذلك عن حالتك الجسدية و النفسية و النزيف وما إلى هنالك من أمور أخرى.





### طبيب العائلة

عندما يبلغ عمر طفلك ٥ أسابيع، يجب أن يُفحص من قبل طبيب العائلة. لذلك يجب عليك حجز موعد عند طبيب العائلة بنفسك. حيث سيخبرك الطبيب عن فحوصات الأطفال ولقاحات الأطفال.

بعد ٨ أسابيع من الولادة يجب عليك الذهاب إلى طبيب العائلة كي يفحصكِ أنتِ. لذلك يجب عليك حجز موعد عند طبيب العائلة بنفسك. وهنا سوف تتحدثون عن:

- حالتك بعد الولادة
- حالة الأسرة
- موانع الحمل

يشمل الفحص الصحي تقييم وظيفة عضلات منطقة الحوض و بالإضافة إلى فحوصات أخرى تجرى بناءً على سير الولادة و على حالتك.

يمكنكِ في أي وقت التواصل مع طبيب العائلة لكي يرسلك إلى جلسة متابعة لما بعد الولادة، وهذا بغض النظر عن الوقت الذي مضى بعد الولادة.

هنا ستجدين روابط لمواد نوصيك بقراءتها والتي تتعلق بالحمل والولادة والأمومة.

يمكن الاطلاع على معلومات من المجلس الوطني الدنماركي للصحة تتعلق بالحوامل على الموقع التالي:

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

- توصيات المجلس الوطني للصحة للحوامل
- حساب الإحتمالات وتشخيص الجنين- إرشادات للحوامل
- طفل في الإنتظار. حيث يمكنك شراؤه على شكل كتاب أو تحميله على شكل ملف PDF.
- العادات الصحية قبل و أثناء و بعد الحمل
- الكحول و الحمل
- نصائح عن الطعام و الحركة عندما تكونين حاملاً
- الحمل والتدخين
- تَفَحَّصي الحفاضة
- من الممكن الوقاية من موت الرضيع

يمكنك مشاهدة فلم قصير عن بدء الرضاعة والعناية و رعاية الطفل الحديث الولادة على الموقع الإلكتروني لمنطقة جنوب

الدنمارك على الرابط التالي: [www.regionsyddanmark.dk/gravid](http://www.regionsyddanmark.dk/gravid)

لقراءة المزيد نوصي بتنزيل التطبيق التالي:



Mit sygehus

يمكن العثور على لجنة المعلومات الصحية على الموقع التالي: [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)

- معلومات جيدة و مختصرة عن الرضاعة
- يمكنك الوصول للمعلومة أيضاً عن طريق التطبيقين التاليين: "Gravid- mens du venter" و "Min baby"



Min baby



Gravid- mens du venter

تستطيع أيضاً قراءة موضوع بعنوان أمان مع طفلك، على موقع مؤسسة الأمان:

<https://www.trygmedbarn.dk/>

يمكن الاطلاع على معلومات وزارة البيئة الخاصة بالحوامل على الموقع التالي: [www.babykemi.dk](http://www.babykemi.dk)

حول الكيمياء الجيدة للحوامل و للمرضعات

معلومات للحوامل على الموقع التالي: [www.borger.dk](http://www.borger.dk)

• إقرأي المعلومات الموجودة تحت عنوان " العائلة والأطفال "

• وعن فحص الدم الذي يؤخذ من كعب الطفل

تتوفر معلومات عن السلامة المرورية على الموقع التالي: [www.sikkertrafik.dk](http://www.sikkertrafik.dk)

• أطفال في السيارة

هنا يمكنك كتابة أسماء وأرقام هواتف مهمة للعاملين في المجال الصحي الذين تقابلينهم خلال فترة الحمل والولادة والأمومة.


هنا يمكنك كتابة خطتك الخاصة الشاملة لكل المسار.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Region Syddanmark  
Damhaven 12 . 7100 Vejle  
Tlf. 7663 1000

16115 - Grafisk Service - Region Syddanmark - 08.2019

regionsyddanmark.dk

هل تريد معرفة المزيد:

يمكنك قراءة المزيد عن العروض المختلفة التي تقدمها  
منطقة جنوب الدنمارك أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة  
على الموقع التالي: [www.regionsyddanmark.dk/gravid](http://www.regionsyddanmark.dk/gravid)



Region Syddanmark