النفاس الآمن
Safe Puerperium

جمعية رفيدة
لصحة المرأة
Rofaida Women's
Health Organisation



النفاس الآمن
Safe Puerperium

لكل سيدة في فترة النفاس الآمن

تهديك جمعية رفيدة لصحة المرأة هذا الكتيب الثري
ليكون مرجعك في هذه الفترة

نتمنى لك نفاس آمن وتجربة إيجابية

المحتويات

الصحة الجسدية في فترة النفاس	01
الام الولادة الطبيعية والقيصرية	01
العناية بالجروح بعد الولادة	03
الوقاية من الجلطات بعد الولادة	06
صحة الحوض	06
نقص الفيتامينات والحديد	07
العناية بالجلد والشعر والعينين بعد الولادة	09
الصحة النفسية بعد الولادة	12
الحزن العابر	13
اكتئاب ما بعد الولادة	13
الخطة للإنجاب (موانع الحمل)	15
العناية بالمولود	18
الرضاعة الطبيعية	18
التطعيمات للمولود	21
الصحة النفسية والجسدية للمولود	23



الصحة الجسدية في فترة النفاس

من الطبيعي وجود بعض الأعراض الجسدية التي تمر بها كل سيدة في فترة النفاس بعد الولادة، في هذا القسم نناقش كل ما يمكن أن تواجهه السيدة في هذه الفترة، وكيفية التعامل معه، لنضمن لها نفاس آمن



الآم الــولادة الطبيعيـــــة والقيصرية

يتطلب الجسم فترة للتعافي بعد الولادة. تختلف أعراض الألم ما بعد الولادة من شخص لآخر من حيث النوع والشدة والمدة، حيث يمكن أن تستمر بضعة أيام أو أسابيع.

أعراض آلام ما بعد الولادة الطبيعية:

- ألم في الظهر، الرقبة، أو المفاصل.
- ألم في منطقة العِجَان (بين المهبل والشرج).
- ألم حول الجرح إذا كانت الولادة قيصرية.
- تقلصات في الرحم واسفل البطن اثناء الرضاعة
- تورم في الثديين.
- مشاكل في المثانة.
- مشاكل في الأمعاء.
- بواسير.



أساليب التعامل لتخفيف الأعراض:

تقلصات الرحم أو (الآلام اللاحقة):

بعد الولادة، يتقلص الرحم ليعود إلى حجمه الطبيعي، وهذه التقلصات قد تحدث أثناء الرضاعة الطبيعية، ويمكن تخفيفها بوضع وسادة دافئة على البطن أو باستخدام مسكن للألم بناءً على نصيحة الطبيب.

ألم الظهر والرقبه والمفاصل:

تحدث هذه الألم في بعض الأحيان بسبب التغيرات الهرمونية وضعف العضلات. يمكن تقليلها بتقنيات مثل استخدام وسادة تدفئة والتواصل مع الطبيب.

ألم العِجَان أو المهبل:

لتخفيف الألم في هذه المنطقة، يمكن استخدام كيس ثلج أو كيس جل بارد، ويمكن استشارة الطبيب بشأن مسكن للألم.

ألم ما بعد الولادة القيصرية:

تتضمن الخطوات تناول مسكنات الألم واستخدام كمادات دافئة أو حزام لتخفيف الألم.

تورم الثديين:

يمكن تخفيف احتقان الثدي بالرضاعة الطبيعية واستخدام كمادات باردة.

- **ألم عند التبول:**
يتطلب التبول في الأيام الأولى بعد الولادة المهبلية بعض الراحة وشرب السوائل بكميات كافية.

- **إمساك أو غازات مؤلمة:**
يمكن تقليل الامساك بشرب الكثير من السوائل وتناول الألياف ، المشي لمسافات قصيرة

يُفضل دائماً مشاركة أي أعراض مع الطبيب لضمان تلقي الرعاية المناسبة.

متى يجب رؤية الطبيب:



- صعوبة في التنفس.
- ألم وتورم في الساقين.
- صداع غير منسجم مع الدواء.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- الغثيان والقيء المستمر.
- ألم أو حرقة أثناء التبول.
- نزيف غزير.
- خطوط حمراء على الثدي أو كتل مؤلمة في الثدي.
- احمرار أو إفرازات من المهبل.
- وجود أفكار لإيذاء النفس أو الطفل.

العناية بالجروح

إذا تعرضت لتمزق مهبلي أثناء الولادة أو خضعت لشق جراحي بالقيصرية أو الولادة الطبيعية، فقد تشعرين بألم في موضع الجرح لبضعة أسابيع. قد يحتاج التئام التمزقات الشديدة وقتًا طويلاً.



نصائح لتخفيف الألم

- اجلسي على وسادة طرية أو مبطنة على شكل حلقة. تساعد هذه الوسادة على توزيع وزنك بالتساوي، وتقليل الضغط على منطقة العجان.

- برّدي الجرح بكمادات باردة أو ضعي ضمادة مبرّدة بين الفوطة الصحية والمنطقة الواقعة بين فتحة المهبل والشرج (العِجان). يساعد التبريد على تقليل الألم والتورم والالتهاب.

- أثناء التبول، استخدمي زجاجة ضاغطة لصب الماء الدافئ على منطقة العِجان. يساعد الماء الدافئ على تخفيف الألم والتورم والالتهاب.

- اجلسي في حمام مياه دافئ وعميق بشكل كافٍ لتغطية الأَلْيَتَيْن والوركين لمدة خمس دقائق. يساعد الماء الدافئ على تخفيف الألم والتورم والالتهاب. استخدمي الماء البارد إذا وجدتِ أن مفعوله أفضل في تخفيف الألم.

- تناولي مسكنات الألم المتاحة دون وصفة طبية. يمكن أن تساعد مسكنات الألم مثل الإيبوبروفين أو الأسيتامينوفين على تخفيف الألم والتورم. اسألي مزود الرعاية الصحية حول إمكانية استخدام كريم أو بخاخ التخدير إذا لزم الأمر.

- تحدثي مع الطبيب حول إمكانية استخدام مطرّي البراز أو مُليّن لمنع الإمساك. يمكن أن يؤدي الإمساك إلى زيادة الضغط على منطقة العجان، مما قد يؤدي إلى زيادة الألم.

- تجنبي الكحة بقوة أو الضحك بشدة او عمل مجهود قوي لمنطقة البطن في حال القيصرية

انتان الجروح (الالتهاب)

إذا تعرضتِ لتمزق مهبلي أثناء الولادة أو خضعتِ لشق جراحي بالقيصرية أو الولادة الطبيعية، فقد تشعرين بألم في موضع الجرح لبضعة أسابيع. قد يحتاج التئام التمزقات الشديدة وقتًا طويلاً.

إرشادات للوقاية من التهاب الجروح:

- المحافظة على الجرح نظيف وجاف قدر الإمكان.
- ترك الضمادات على الجروح خلال ٢٤ ساعة الأولى.
- اتباع تعليمات الغسل والتجفيف وتغير الضمادة المقدمة من قبل مقدم الرعاية الطبية.
- فحص الجرح والغرز يوميًا لملاحظة أي تغييرات عليه.
- أخذ أدوية لتخفيف الألم وفقًا لتوجيهات الطبيب.
- المتابعة مع مقدم الرعاية الصحية للتأكد من التئام الجرح بشكل صحيح.
- استخدام الكريمات أو المراهم الموصى بها من قبل الطبيب.

طريقة تنظيف الجروح

- شطف الجرح تحت ماء الصنبور الجاري لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق.
- انقع قطعة من الشاش أو قطعة القماش في محلول ملحي أو ماء الصنبور، أو استخدم منديلًا خاليًا من الكحول، وامسح الجلد به بلطف ثم قومي بتجفيفه، احرصي على أن يكون الجرح جاف دائما.

متى يجب عليكِ رؤية الطبيب؟



- ألم متزايد وتورم واحمرار حول الجرح.
- افرازات كريهة الرائحة من الجرح بلون أخضر أو أصفر.
- تغيرات في حجم وشكل الجرح.
- ارتفاع درجة الحرارة.
- غثيان وقيء.

للوقاية من الجلطات بعد الولادة

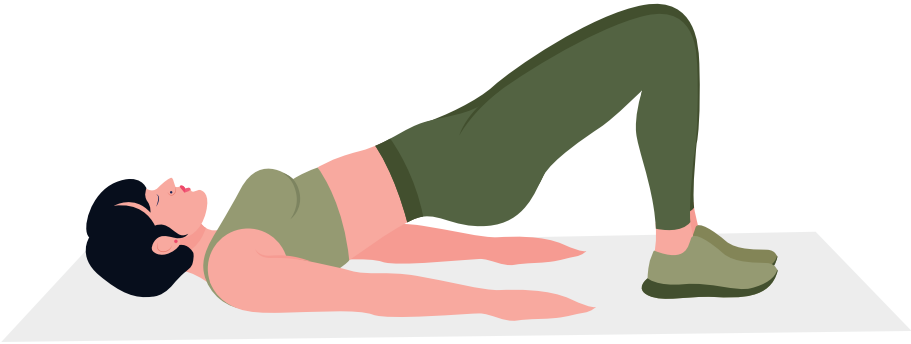
- ممارسة التمارين الرياضية بالقدر الذي يوصي به طبيبك.
- عدم الجلوس لفترات طويلة، قومي بتمرين ساقيك كل ساعة أو ساعتين.
- شرب الكثير من السوائل. يوصى بأن تشرب المرأة ١٠ أكواب من السوائل يومياً أثناء الحمل، و١٢-١٣ كوباً من السوائل يومياً أثناء الرضاعة.
- تناول الأدوية واستخدم أجهزة الضغط كما هو موصوف.

صحة الحوض

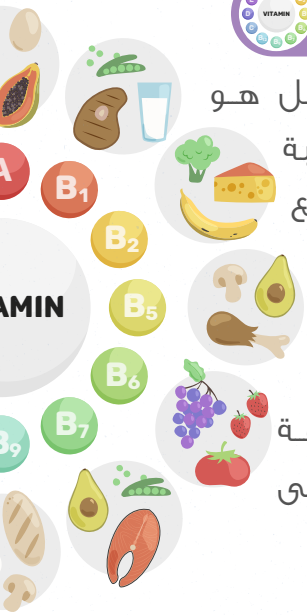
يمكن أن تصبح عضلات قاع البطن والحوض أضعف أثناء الحمل، لذلك من المهم تقويتها بعد الولادة لمنع أعراض ضعف قاع الحوض.

لتقوية عضلات قاع الحوض

- ممارسة تمارين قاع الحوض وتمارين كيجل.
- المتابعة مع مختص صحي لتقويتها في حال ظهور علامات الضعف مثل: التبول عند الضحك أو العطاس.



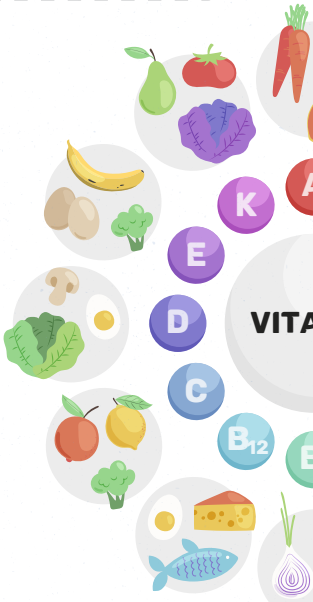
نقص الفيتامينات والحديد



فقر الدم ونقص الفيتامينات بعد ولادة الطفل هو مشكلة شائعة في جميع أنحاء العالم وبالنسبة لمعظم النساء ويمكن أن يؤثر على الأمهات والرضَّع بشكل طويل الأمد. الأمهات اللواتي يعانين من نقص الحديد والفيتامينات قد يشعرن بالتعب والتغييرات في الإدراك وأعراض الاكتئاب. إذا لم يتم استعادة مخزون الحديد والفيتامينات اللازمة بعد الولادة، فإن الآثار السلبية قد تظل موجودة على المدى الطويل.

الوقاية من نقص الفيتامينات والحديد:

- تناول الأطعمة الغنية بالحديد.
- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين C .
- تجنب الأطعمة التي تبطئ امتصاص الحديد عند تناول الأطعمة الغنية بالحديد.
- إذا كنت تتناول مكملات الكالسيوم والحديد، فتناولها في أوقات مختلفة خلال اليوم.
- البروتين من الأطعمة.
- الألياف من الفواكه والخضروات.
- الكالسيوم من الأطعمة.
- حمض الفوليك من الأطعمة.
- أحماض أوميغا ٣ الدهنية من الأطعمة.



أهم الفيتامينات اللازم تناول وعدم نقصها في هذه الفترة

- حمض الفوليك
- فيتامين د
- فيتامين ب ١٢
- الكالسيوم
- اليود
- الكولين

علاج نقص الحديد والفيتامينات:

تناول وجبات غذائية متكاملة العناصر أو مكملات الحديد والفيتامينات بوصفة طبية سواء عن طريق الفم أو بالحقن (عن طريق الوريد أو العضل أو تحت الجلد).



تخضع أجسامنا لتغييرات جسدية كبيرة خلال فترة الحمل والولادة. يمكن أن تؤثر هذه التغييرات على بشرتنا بعدة طرق، وهذا أمر طبيعي!

من الطبيعي ظهور علامات التمدد في جسدك فترة الحمل وبعد الولادة وذلك بسبب تمتد بشرتك بسرعة أثناء الحمل لاستيعاب طفل ينمو لمدة 9 أشهر. ستظهر علامات التمدد باللون الأرجواني أو الوردي أو البني المحمر في البداية ولكن في النهاية تتلاشى إلى اللون الأبيض أو الشفاف. الأهم هو عدم التأزم من ذلك الأمر كونه أمر طبيعي يحدث لجميع السيدات.

نصائح لتخفيف ظهور علامات التمدد:

- استخدام كريم علامات التمدد أو زيت فيتامين E على المناطق المعرضة لعلامات التمدد مثل المعدة والفخذين والصدر أثناء الحمل وبعده.
- الحفاظ على ترطيب الجسد يوميًا.
- المحافظة على نظام غذائي صحي والقيام ببعض التمارين الرياضية لأن ذلك يمكن أن يقلل من وضوح علامات التمدد. حتى التمارين الأساسية مثل اليوغا أو المشي السريع يمكن أن تساعد في تقليل علامات التمدد.

يمكن أن تظهر البقع الداكنة على بشرتك نتيجة للإجهاد والتغيرات في جسمك الناجمة عن الحمل. إنها بقع بنية تظهر على بشرتك خاصة على وجهك، الأهم هو عدم التأزم من ذلك الأمر كونه أمر يحدث لجميع السيدات.

نصائح لتخفيف ظهور البقع الداكنة:

- نظفي بشرتك مرتين في اليوم باستخدام منظف لطيف.
- تقشير بشرتك مرة واحدة في الأسبوع باستخدام مقشر خفيف لإزالة خلايا الجلد الميتة وتفتيح البقع الداكنة وتقليل حب الشباب.
- الحفاظ على ترطيب الوجه.

علاج نقص الحديد والفيتامينات:

تناول وجبات غذائية متكاملة العناصر أو مكملات الحديد والفيتامينات بوصفة طبية سواء عن طريق الفم أو بالحقن (عن طريق الوريد أو العضل أو تحت الجلد).

الكلف



قد تلاحظ بقعا بنية على وجهك وهو تغيير في التصبغ. تسمى هذه البقع الكلف وتحدث لأنه عندما يرتفع مستوى هرمونات الاستروجين والبروجسترون في جسمك. قد تتلاشى بعض البقع الداكنة بعد الحمل مع انخفاض المستويات الهرمونية.

نصائح للحماية من ظهور الكلف:

- تجنب التعرض المفرط لأشعة الشمس لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى تفاقم التصبغ.
- استخدم واقي الشمس كل يوم حتى لو كنت تقيم في الداخل.
- ارتداء قبعة أو مظلة لحماية نفسك من الشمس.
- وضع مرطب مصنوع للبشرة المصطبغة يوميا.

العناية بالشعر بعد الولادة



يحدث عادةً تساقط الشعر بعد الولادة وذلك بسبب نقص الهرمونات والحديد في هذه الفترة، ستعود الأمور لطبيعتها بشكل تدريجي بعد الانتظام بتناول المكملات الغذائية وشرب الكثير من الماء والمحافظة على الغذاء الصحي.



الهالات السوداء وانتفاخ العينين

وجود الهالات السوداء تحت عينيك وانتفاخ العينين تحدث عادة نتيجة للتعب وعادة ما يكون جسمك متعبا جدا بعد الحمل. يمكن أن يحدث ذلك أيضا بسبب قلة النوم التي قد تواجهها أثناء رعاية طفلك والاستيقاظ لإطعامه.

نصائح لتخفيف ظهور الهالات السوداء وانتفاخ العينين:

- اللحاق بالنوم كلما كان لديك وقت. إحدى الطرق للقيام بذلك هي النوم كلما نام طفلك.
- شرب الكثير من الماء ما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء يوميا.
- وضع كريم للعين مخصص للهالات السوداء والعيون المنتفخة.
- المحافظة على نظام غذائي غني بالحديد.



الصحة النفسية بعد الولادة

من المحتمل حدوث تغييرات نفسية بعد الولادة وذلك نتيجة التغيرات الهرمونية التي تصيب المرأة عند الحمل والولادة أبرزها نوعان، حزن عابر واكتئاب ما بعد الولادة

الحزن العابر

حالة مؤقتة تبدأ خلال اليومين الأولين بعد الولادة إلى حوالي أسبوع وينخفض تدريجيًا بحلول نهاية الأسبوع الثاني.

أعراض الحزن العابر:



- تغيرات مزاجية مفاجئة.
- الشعور بالحزن أو الاكتئاب.
- صعوبة في النوم.
- زيادة في القلق.
- صعوبة في التركيز.
- تغيرات في الشهية.

للتعامل معها:

- الحصول على الدعم العاطفي والنفسي.
- الحفاظ على نمط حياة صحي.
- السماح للمساعدة من الآخرين.
- التحدث مع الشريك أو المقربين عن المشاعر والتحديات.
- البحث عن الراحة والاسترخاء والنوم.
- الاستمتاع بالوقت والخروج لاستنشاق الهواء النقي.

اكتئاب ما بعد الولادة

اضطراب ما بعد الولادة هو حالة تصيب بعض النساء بعد الولادة، وتكون أطول وأشد من الكآبة النفسية وتبدأ بعد أسبوع الى ٣ أسابيع، وفي هذه الحالة تحتاج إلى استشارة الطبيب.

أسباب اكتئاب ما بعد الولادة



- التغيرات الهرمونية بعد الولادة.
- الضغوط النفسية والعاطفية.
- قلة النوم والإرهاق.
- القلق بشأن القدرة على رعاية الطفل.
- تاريخ سابق في الاكتئاب.
- التغيرات في نمط الحياة المفاجئة.

أعراض إكتئاب ما بعد الولادة

- الشعور بالحزن الدائم.
- الانزعاج من الطفل والزوج.
- تجنب التجمعات العائلية والأصدقاء.
- الأرق.
- الشعور بالتعب.
- الشعور بالذنب ولوم الذات.

للوقاية من الاكتئاب ما بعد الولادة:

- بناء شبكة دعم اجتماعية قوية.
- خصصي بعض الوقت لنفسك.
- أخذ قسط كافٍ من النوم.
- ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة.
- تناولي وجبات متوازنة وغنية بالعناصر الغذائية الضرورية.

تذكير: إذا شعرت بأعراض اكتئاب ما بعد الولادة، يُنصح بالتحدث مع الطبيب للحصول على الدعم والمساعدة، كما نقدم في جمعية رفيدة لصحة المرأة برنامج لدعم اكتئاب ما بعد الولادة.

(كيف افرق بين اكتئاب ما بعد الولادة والحزن العابر؟)

الحزن العابر	اكتئاب ما بعد الولادة
حالة مؤقتة تكون خلال أول يومين بعد الولادة وتنخفض تدريجياً بحلول نهاية الأسبوع الثاني.	نوع من أنواع الإكتئاب يعاني منه العديد من الأمهات في فترة ما بعد الولادة. يتم التشخيص إذا زادت الأعراض عن أسبوعين.

الخطة الإنجابية (موانع الحمل)

تعتبر أساليب منع الحمل متعددة، ومهمة جدًا للخطة الانجابية، المهم استشارة الطبيب قبل اختيار أي نوع من موانع الحمل لمناقشة الفوائد والمخاطر والتأكد من أنه مناسب لك.



أساليب منع الحمل:

- **الوسائل العازلة:** من الأمثلة على هذه الوسائل الأوقية الذكرية والأنثوية.
- **الوسائل الهرمونية قصيرة المفعول:** تشمل الأمثلة حبوب تنظيم النسل
- **الوسائل الهرمونية طويلة المفعول:** من الأمثلة على ذلك اللولب الرحمي النحاسي واللولب الرحمي الهرموني.
- **التعقيم:** تُعَدُّ هذه وسيلة دائمة لمنع الحمل. ومن أمثلتها ربط البوق للنساء وقطع القناة المنوية (استئصال الأسهر) للرجال.
- **مبيد النُطَف أو الجل المهبلي:** وهي خيارات غير هرمونية لمنع الحمل تقتل الحيوانات المنوية أو تمنعها من الحركة. وتوضع هذه المنتجات في المهبل قبل ممارسة الجنس مباشرة.
- **طرق التوعية بالخصوبة:** تُركِّز هذه الوسائل على معرفة أيام الشهر التي يُمكن حدوث الحمل فيها (الخصبة)، لا تُمارسي الجنس في أيام الخصوبة أو حولها أو استخدِمي وسيلة عازلة لمنع الحمل.

ومن المهم أيضًا أن تكوني على علم بوسائل منع الحمل الطارئة – مثل حبوب الصباح التالية للجماع (Plan B One– Step وAftera وella وغيرها) التي يُمكن استخدامها لمنع الحمل بعد ممارسة الجنس دون وسيلة واقية.

كيف يمكنني الاختيار:

أفضل طريقة لتنظيم النسل بالنسبة لك هي الطريقة الآمنة التي ترتاحين إليها وتستطيعين استخدامها بانتظام وبطريقة صحيحة. قد تتغير الطريقة التي تفضلينها لتنظيم النسل على مدار حياتكِ وتتأثر بعوامل عديدة، ومنها:

- عمركِ وتاريخكِ الصحي.
- أهدافك التناسلية، مثل الموعد الذي تريدين أن تحملي فيه.
- عوامل العلاقة، مثل الحالة الاجتماعية، ومعدل ممارسة الجنس، وتفضيلات الشريك.
- الاختلافات بين طرق تنظيم النسل، مثل مدى فاعليتها في منع الحمل، وآثارها الجانبية، وتكلفتها، وما إذا كانت تمنع العَدوى المنقولة جنسيًا.

الآثار الجانبية لوسائل منع الحمل

تختلف الآثار الجانبية لموانع الحمل حسب نوعها، لكن بشكل عام:

- الصداع.
- الشعور بالغثيان.
- ألم وانتفاخ الثدي.
- تغيرات الحالة المزاجية.
- تشنجات البطن.
- زيادة أو نقصان في الإفرازات المهبلية، وربما تغير طبيعتها.
- قلة الرغبة الجنسية.
- تغيرات في الدورة الشهرية.

ملاحظة:

- تختلف احتمالية حدوث هذه الآثار الجانبية من امرأة إلى أخرى.
- قد تزول بعض الآثار الجانبية مع مرور الوقت، بينما قد تستمر أخرى.
- من المهم استشارة الطبيب إذا ظهرت أي أعراض مقلقة.

العناية بالمولود

تعد العناية المبكرة بالمولود من أهم الركائز لنمو وتطور الطفل يجب على كل أم معرفة طرق العناية الخاصة بالطفل للحرص على صحته الجسدية والنفسية.

الرضاعة الطبيعية



تعتبر الرضاعة الطبيعية من أكثر الطرق فعالية لضمان صحة الطفل وهي الطريقة الطبيعية لتغذية الرضيع والغذاء الأمثل في توفير كل ما يحتاجه من العناصر الغذائية لبناء جسمه وتقوية مناعته.

فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

- تقوي مناعة الطفل.
- حليب الأم أسهل في الهضم من الحليب الصناعي.
- تقلل الإصابة بحساسية الحليب والأكزيما.
- تقلل الإصابة بالسمنة والسكري.
- توفر العناصر الغذائية اللازمة التي يحتاجها الرضيع في الأشهر الأولى من حياته.
- تقلل الإصابة بالمغص والإسهال.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:



- تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض.
- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.
- تساعد على إنقاص الوزن بعد الولادة.
- تقوية العلاقة بين الأم والطفل.
- الحد من نزيف الرحم بعد الولادة.
- تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام.

متى تبدأ الرضاعة الطبيعية

- يُنصح بالبدء بالرضاعة الطبيعية في غضون ساعة من ولادة الطفل.
- الرضاعة الطبيعية الحصرية فقط مدة ٦ أشهر من الولادة.

الوضعيات الصحيحة للرضاعة الطبيعية:

- حمل الرضيع في وضعية المهد.
- حمل الرضيع في وضعية الاستلقاء على الجنب.
- جلوس بزاوية ٩٠ درجة واستخدام الوسادة لإسناد رأس الرضيع.
- حمل الرضيع في وضعية كرة القدم.
- حمل الرضيع في وضعية المهد المتصالبة.



مدة الرضاعة الطبيعية للمولود:

- من المهم للغاية إرضاع الطفل حديث الولادة على الأقل من ثمانية إلى اثني عشر مرة في فترة ٢٤ ساعة خلال الأسبوع الأول من حياته.
- يستغرق ذلك من ١٠ إلى ٢٥ دقيقة، أو حتى يظهر الطفل مؤشرات الشبع (مثل: البطء في مص الثدي، أو الانفصال عن الثدي وإرخاء اليدين والذراعين والساقين).

علامات شبع الطفل:

- أن يكون الطفل هادئًا ومرتاحًا بعد الانتهاء من الرضاعة.
- أن يكون الغائط لينًا وأصفر اللون مع نهاية الأسبوع الأول.
- تكون عملية التبرز خمس مرات أو أكثر في اليوم الواحد خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة.
- أن يكون التبول ٦ مرات في اليوم وأكثر.
- أن يكون نمو الطفل صحي وذلك عندما يتناسب وزنه وطوله وعمره.
- أن يكون صوت البلع واضحًا لدى الطفل.



مدة حفظ حليب الأم:

- ٤ ساعات في درجة حرارة الغرفة بدون اعادة تسخين.
- ٣ أيام داخل الثلاجة.
- ٣ إلى ٦ أشهر مجمدًا داخل الفريز .

أهم الإرشادات لتخزين الحليب

- تجميد الحليب في أكياس مخصصة.
- التخلص من بقايا الحليب بعد انتهاء الطفل من الرضاعة.
- كتابة تاريخ عصر الحليب على ورقة وإلصاقها على العلبة او الاكياس.
- لا يجب أن يكون الحليب ساخناً جداً، ويمكن الاكتفاء بدرجة حرارة الغرفة.
- إذابة الحليب المتجمد بوضعه في الثلاجة طوال الليل (سيبقى صالحا لمدة ٢٤ ساعة) أو وضعه في ماء دافئ (سيبقى صالحا لمدة ساعة إلى ساعتين فقط).
- الاهتمام بنظافة أدوات التخزين والأواني من الزجاج أو البلاستيك الصلب أو أكياس البلاستيك المخصصة لتخزين حليب الأم.
- تجنبي إعادة الحليب بعد ذوبانه أو إضافة الحليب الدافئ إلى الحليب المبرد أو رج عبوة حليب الأم أو تسخينه في الميكروويف.

التطعيمات للمولود



- من المهم أن يحرص الوالدين على إعطاء الطفل التطعيمات اللازمة لتجنب الإصابة من أمراض عديدة، ويساعد موقع وزارة الصحة على أن يكون مرجع للقاحات الاساسية للمواليد.
- قد تتغير بعض التطعيمات أو تُضاف تطعيمات جديدة كل فترة لذا ننصح الأم بمراجعة جدول التطعيمات وقت الولادة من وزارة الصحة.

لقاحاتِك أثناء الحمل القادم حماية لطفلك قبل ولادته احمي طفلك من النفس الأول

التحصين أثناء الحمل يساعد في وجود أجسام مضادة تنتقل من الأم إلى الجنين عبر المشيمة، مما يسهم في حمايته خلال أشهره الأولى من الحياة

لماذا حماية طفلك يجب أن تبدأ قبل الولادة؟

1) في الأشهر الأولى للمولود يكون جهاز المناعة ما زال في مرحلة التطور، لذلك قد يكون أكثر عرضة للإصابة بالعدوى والفيروسات
2) الأشهر الأولى فترة حساسة بشكل خاص للرضع، وهم من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى
3) الحماية المبكرة هامة جدًا لطفلك، منذ الولادة وحتى عمر الـ ٦ أشهر

كيف ينتقل التحصين أثناء الحمل من الأم إلى الجنين؟

عند حصولك على اللقاح، يقوم جسمك بإنتاج أجسام مضادة ضد الفيروس، تنتقل هذه الأجسام إلى طفلك عبر المشيمة



أهم اللقاحات للسيدات الحوامل

اللقاح	ماهو؟	لماذا مهم	متى يؤخذ
لقاح الفيروس التنفسي المخلوي (RSV)	الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) فيروس يصيب الجهاز التنفسي لدى الرضع، لذلك تحصين الأم اثناء الحمل يساهم بحماية الطفل من النفس الأول من خلال تكوين ونقل الأجسام المضادة للجنين بعد أخذ لقاح الـ (RSV)	حماية الطفل منذ الولادة من خطر الاصابة بالفيروس عن طريق تطعيم الأم اثناء الحمل لتكوين ونقل الأجسام المضادة عبر المشيمة للجنين لحمايته من النفس الاول	يمكن إعطاء هذا اللقاح للحوامل في أواخر الثلث الثاني أو الثالث من الحمل (الأسبوع رقم 28 إلى 36)
الإنفلونزا	لقاح يحمي من الانفلونزا الموسمية	يحمي الأم من مضاعفات الإنفلونزا ويساعد على حماية الطفل في الأشهر الأولى بعد الولادة	آمن للمرأة في جميع مراحل الحمل
الثلاثي البكتيري (الكزاز، الدفتيريا السعال الديكي)	لقاح يحمي من الكزاز والدفتيريا والسعال الديكي	يساعد على حماية الأم والطفل إذ تنتقل الأجسام المضادة من الأم إلى الجنين قبل الولادة، مما يوفر للرضيع حماية مؤقتة من السعال الديكي خلال الأشهر الأولى من حياته	يمكن استخدام لقاح البالغين في الثلث الأخير من الحمل
التهاب الكبد ب	لقاح يقي من فيروس التهاب الكبد B	يُعطى للحامل عند الحاجة ويساعد على الوقاية من العدوى وانتقالها للطفل	يمكن للمرأة الحامل أخذ هذا اللقاح عند الضرورة

لقاحات لا تُعطى أثناء الحمل

1) الثلاثي الفيروسي (الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف): يجب تأجيل الحمل لمدة شهر على الأقل بعد أخذ اللقاح .
2) الجدري المائي يجب: تأجيل الحمل لمدة ٣ أشهر على الأقل بعد أخذ اللقاح .
3) فيروس الورم الحليمي البشري: تجنب أخذه أثناء الحمل .

يحدد الطبيب اللقاحات المناسبة وتوقيت أخذها حسب عمر الحمل والحالة الصحية



جدول اللقاحات للمواليد

العمر	اللقاح
عند الولادة	اللقاح المضاد لالتهاب الكبد ب HepB
2 شهر	اللقاح الخماسي (DTaP–Hib–IPV)، العقديه الرئوية المدمج (PCV)، لقاح الروتا RV ، اللقاح المضاد لالتهاب الكبد ب HepB
4 أشهر	اللقاح الخماسي (DTaP–Hib–IPV)، العقديه الرئوية المدمج (PCV)، لقاح الروتا RV ، اللقاح المضاد لالتهاب الكبد ب HepB
6 أشهر	اللقاح الخماسي (DTaP–Hib–IPV)، العقديه الرئوية المدمج (PCV)، لقاح شلل الأطفال الفموي (OPV)، لقاح الروتا RV ، اللقاح المضاد لالتهاب الكبد ب HepB ، السل BCG
9 أشهر	لقاح الحصبة المفردة Measels ، لقاح المكورات السحائية الرباعي (MCV4)
12 شهر	العقديه الرئوية المدمج (PCV)، لقاح شلل الأطفال الفموي (OPV)، الثالثي الفيروسي MMR، الحمي الشوكية الرباعي المدمج MCV4
18 شهر	الثالثي البكتيري DTaP، المستديمة النزلية Hib، شلل الأطفال الفموي OPV، الكبدي أ HepA، الجديري المائي Varicella، الثالثي الفيروسي MMR
6–4 سنوات	الثالثي البكتيري DTaP، لقاح شلل الأطفال الفموي (OPV)، لقاح MMR، الجديري المائي Varicella
12–11 سنه	لقاح فيروس الورم الحليمي HPV، الثالثي البكتيري Tdap



إرشادات لتعزيز وسلامة الصحة النفسية للرضيع:

- تحدث إليه دائمًا، فصوت الوالدين مطمئن للطفل.
- تفاعل معه، وذلك بتكرار الأصوات نفسها التي يصدرها، وإضافة كلمات بسيطة لمساعدته على تعلم استخدام اللغة.
- اقرأ له، فهذا يساعده على تطوير وفهم اللغة والأصوات.
- امدحه وأعطه الكثير من الاهتمام والحب.
- قم باحتضانه لتعزيز الشعور بالاهتمام والأمان.
- العب معه عندما يكون يقظًا ومسترخيًا.
- اختر الألعاب الآمنة والمناسبة لعمره، التي تنمي مهاراته.

السلامة الجسدية

- الحرص على الرضاعة الطبيعية المطلقة لأول ٦ أشهر من عمر الرضيع؛ لما لها من فوائد، ومحاولة استكمالها حتى ١٢ شهرًا، إلى جانب الأغذية الصحية التكميلية.
- أطعميه ببطء وصبر، وشجعيه على تجربة أنواع جديدة؛ ولكن دون قوة، باختيار الألوان المتعددة للطعام للخضراوات والفاكهة التي تجذب انتباهه.
- الحفاظ على نشاطه معظم الوقت؛ حيث قد يساعده البقاء على الأرض على أن يصبح قويًا، ويتعلم، ويستكشف.

- حاول ألا تبقيه في الأرجوحة والعربات فترة طويلة.
- تجنب إعطاءه الأجهزة الإلكترونية (مثل: الجوالات، والأجهزة اللوحية) تحت عمر ١٨ شهرًا.
- تأكد من حصوله على القدر الموصى به من النوم كل ليلة؛ حيث إن الرضيع من ٤–١٢ شهرًا، ينام ١٢–١٦ ساعة يوميًا (بما في ذلك القيلولة).

المحافظة على أمان الرضيع:

- يحب الرضيع الاستكشاف، فيجب التأكد من أمن وسلامة المنزل، وإزالة الأشياء التي تشكل خطرًا عليه.
- لا تقم بهزه؛ لأن عضلات الرقبة للرضيع تكون ضعيفة، فمن الممكن أن يسبب هذا تلف المخ أو الوفاة.
- احرص دائمًا على نومه على ظهره؛ لمنع متلازمة موت الرضيع المفاجئ.
- احمِ طفلك وعائلتك من التدخين السلبي، ولا تسمح لأي شخص بالتدخين في منزلك.
- لا تدعه يلعب ألعابًا صغيرة قد يكون من السهل عليه ابتلاعها.
- لا تسمح له باللعب بأي شيء قد يغطي وجهه.
- لا تحملي أبدًا سوائل ساخنة، أو أطعمة بالقرب منه، أو أثناء حمله.
- الحرص على إعطائه التطعيمات في وقتها المحدد لحمايته من الأمراض.

العيادة الافتراضية
للنفاس الآمـــــن
عبـــــــر واتساب

0506442827

لأخذ المواعيـــــد بشكل
مجاني للاستشارات الطبية


RofaidaOrg

Rofaida_org