

مبروك



صحة الأسرة وسعادتها





مبروك

مع أطيب التمنيات  
بصحة جيدة  
وحياة سعيدة

## المحتوى

٤

تعدون لأسرة سعيدة



٥

تفكرون في الأطفال



٦

فترة الحمل



٨

ولادة آمنة



١٠

الإعتناء بالمولود والأم



١٣

جداول متابعة الأم والطفل





## تعدون لأسرة سعيدة

أعزائي كل زوج وزوجة ...



إن الزواج هو بداية تكوين الأسرة منذ بدء الخليقة وهو مرحلة هامة فى رحلة العمر. وهذا الكتيب يقدم بعض المعلومات الصحية الهامة التى تساعدكم على الحفاظ على صحة كل أفراد الأسرة بإذن الله، خاصة فى البدايات الأولى للزواج والولادة ورعاية المولود حتى مرحلة الفطام.

إن الصحة هى أعظم نعم الله علينا، لذا يجب علينا جميعا أن نفعل ما بوسعنا للحفاظ على صحتنا وصحة أفراد أسرتنا بأبعادها البدنية والنفسية والإجتماعية أيضا.

ولاشك أن الحوار بين أفراد الأسرة وخاصة الزوجين وكذلك مع مقدمى الخدمة الصحية فيما يخص النواحي الصحية يساعد على تفهم هذه الأمور وسلامة اتخاذ القرارات التى تؤدى إلى أفضل حالة صحية لكل أفراد الأسرة. وأنه من المهم أن نعلم أن هناك فارق كبير بين الصحة والطب والعلاج، فإن الممارسات الصحية السليمة تؤدى إلى حالة صحية أفضل لكل أفراد الأسرة مما يقلل كثيرا من الحاجة إلى العلاجات والتدخلات الطبية المختلفة.

تمر الحياة الزوجية بعدة مراحل بدءا بالإعداد للزواج ثم الحمل والولادة وما بعد الولادة ورعاية الأطفال ولكل مرحلة متطلباتها من حيث المعرفة بها والقيام بالخطوات اللازمة لتأمين حالة صحية أفضل، وهذا ما يقدمه لكم هذا الكتيب مع كل الأمنيات بحياة زوجية مباركة تملؤها الصحة والسعادة.



## تفكرون فى الأطفال

أنتم ترغبون فى تكوين أسرة سعيدة بإذن الله. وعادة ما يحدث الحمل بعد الزواج مباشرة أو بعد فترة من الزمن. لذلك يجب أن تعدوا أنفسكم جيدا لهذا الحدث السعيد بعمل تحليل دم للزوجين للإطمئنان على عدم وجود فقر الدم، حيث يؤثر فقر الدم لدى الحامل على حملها وولادتها وصحتها العامة. كما أن تحليل دم الزوجين يساعد على اكتشاف بعض الأمراض الأخرى وأيضا للتأكد من توافق معامِل آر إتش (Rh) للزوجين. فإذا وجد عدم توافق فهو لا يمثل مشكلة وهو موجود بين بعض الأزواج وعلاجه بسيط عند معرفته ولكن إذا لم يعالج فإنه يؤثر على الجنين.

### أعزائى كل زوج وزوجة ...

حدث الحمل خلال السنة الأولى من الزواج أمر طبيعى، ولكن إذا تأخر عن ذلك فواجبكم أن تتفقوا على طلب المشورة والكشف الطبى لك ولها وأن يراعى كل منكم شعور الآخر والثقة فى إرادة الله.

أيضا الاختيار لكم اذا كانت ظروفكم لا تسمح بالحمل بعد الزواج مباشرة فمن الأفضل أن تخططوا لتأجيل الحمل باستشارة الطبيب لارشادكم عن الوسائل الآمنة والفعالة التى يمكن استخدامها والتي لا تؤثر على القدرة على إنجاب أطفال أصحاء. حينما ترغبوا فى ذلك إن شاء الله.

### يجب تذكر

- مناقشة موضوع الحمل والموضوعات الأسرية الأخرى فيما بينكم.
- عمل تحليل دم للزوجين.
- استشارة الطبيب إذا رغبتم فى تأجيل الحمل الأول.



## فترة الحمل عزيزتى الزوجة ...



اليوم علمت أنك حامل وتستعدين لاستقبال مولود فى أَسرتك السعيدة. الحمل هو حدث سعيد ولكنه يحتاج إلى بعض العناية الخاصة للحفاظ على صحة الأم والجنين وأولها زيارة الطبيب لمتابعة تطور الحمل ونمو الجنين ووصف ما يلزم من تطعيمات ومقويات وتحاليل. من ناحية أخرى فكل ما يدخل جسم الأم فى هذه المرحلة يؤثر على الأم والجنين، ولذلك يجب على الزوج والزوجة الاهتمام بالتغذية الجيدة أثناء الحمل وعدم تناول الحامل للأدوية بدون استشارة الطبيب والحرص على أخذ تطعيم التيتانوس.

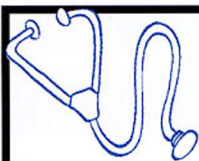
أما أنت عزيزى الزوج فيجب أن تعلم أن زوجتك فى هذه المرحلة قد تتعرض لبعض التغيرات النفسية فتكون أكثر حساسية وهذا يتطلب منك المزيد من المساعدة والرعاية النفسية والعاطفية لها، وكذلك الاهتمام بتغذيتها ومعاونتها حيث أن مرحلة الحمل وخاصة الحمل الأول تحتاج منك إلى تكثيف رعايتك لزوجتك ومساعدتها على أن تمر هذه المرحلة بسلام وهى فى أتم صحة بدنية ونفسية.

التدخين ضار للحامل والجنين، فعلى الحامل والمحيطين بها مراعاة عدم التدخين مطلقاً أو التواجد فى أماكن مغلقة بها مدخنين أو مصدر للدخان.

### يجب تذكّر

- زيارة الطبيب بمجرد الشك فى حدوث الحمل.
- متابعة زيارة الطبيب على الأقل ٥ مرات أثناء أشهر الحمل وعلى الأخص فى الشهر الأخير من الحمل لتحديد وضع الجنين.
- عدم تناول أى أدوية بدون استشارة الطبيب.
- أخذ تطعيم التيتانوس حسب التعليمات.
- الامتناع عن التدخين وعدم التواجد بالأماكن التى بها دخان أو ترش فيها مبيدات حشرية.
- يجب تناول وجبة متوازنة تشمل على **ثلاثة عناصر: البروتين** (نباتى أو حيوانى) مثل اللحوم والدجاج والأسماك والبيض واللبن ومنتجاته والبقوليات، فهو ضرورى لبناء الجسم ونمو الجنين، وكذلك **الفيتامينات** والحديد المتوفرة فى الخضروات والفواكه الطازجة خاصة النباتات الورقية الخضراء فهى غنية بالحديد والخضروات والفاكهة ذات اللون الأصفر الغنية بفيتامين (أ)، وكذلك تناول **الكربوهيدرات** مثل الأرز والخبز والمكرونة والبطاطس للحصول على الطاقة.
- يستحسن تقليل استخدام ملح الطعام وخاصة أثناء الحمل ومن المفضل استبداله بالملح المزود باليود، إذ أنه مهم لنمو الجنين.
- ممارسة التمرينات الرياضية التى ينصح بها الطبيب بانتظام.





## علامات تشير إلى ضرورة استشارة الطبيب أثناء الحمل :

- ✓ عدم زيادة الوزن
- ✓ الإحساس بالإجهاد الزائد واصفرار الوجه والذهجان مما قد يشير إلى فقر الدم.
- ✓ تورم القدمين أو الذراعين أو الوجه.
- ✓ القئ أو الصداع الشديد أو المستمر.
- ✓ افرازات مهبلية ذات رائحة كريهة.



## علامات الخطر أثناء الحمل والتي تستدعي زيارة الطبيب فوراً :

- ✓ صداع شديد مع زغللة بالنظر.
- ✓ ألم أو تقلصات أسفل البطن.
- ✓ نزيف من المهبل بأى قدر حتى لو بسيط وإن كان بدون ألم، إذ قد يؤدي ذلك إلى فقدان الحمل.
- ✓ توقف حركة الجنين.
- ✓ ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- ✓ انفجار كيس المياه (نزول كمية كبيرة من السائل من المهبل).
- ✓ تشنجات.



## ولادة آمنة



الولادة حدث هام تتذكره الأم مدى الحياة لأنها ستأتى بانسان جديد إلى الحياة هو هبة الله وأعز ما لديها، لذا وجب أن نخطط لها جيدا لتتم بأمان للأم والجنين.

من أهم الأشياء التى يجب تحديدها مبكرا هو مكان الولادة. فإذا كانت النية هى الولادة بالمستشفى فتوجد هناك جميع طرق الأمان المطلوبة. أما إذا كانت النية هى الولادة بالمنزل فيجب الإعداد جيدا لذلك.

المولود سواء كان بنت أو ولد فهو هبة من الله. وقد أثبت العلم أن الزوج هو المسئول عن نوع المولود.

### إذا كانت الولادة ستتم بالمنزل

## فيجب تذكر

- الاتفاق مسبقا مع من سيقوم بالإشراف على الولادة (طبيب / ممرضة / داية مدربة) وكيفية الاتصال به واحضاره.
- التأكد من توفر الأدوات اللازمة والمواد الضرورية لتعقيمها لمنع حدوث أى تلوث.
- تحديد الغرفة التى ستتم بها الولادة على أن تكون نظيفة وجيدة التهوية.
- توفير المواد اللازمة لتنظيف وتطهير الجزء الأسفل من جسم الأم مثل الماء الدافئ والصابون والمناشف النظيفة.
- توفير أغطية نظيفة لسرير الأم ووعاء نظيف من البلاستيك لحمام الطفل.
- تحديد مكان أقرب مستشفى وسيلة الوصول إليها حال الاحتياج إلى ذلك.
- تخصيص مبلغ من المال لاستخدامه فى حالة الطوارئ.
- اعلام باقى أفراد الأسرة بتخطيطكم للولادة وما يمكنهم أن يقوموا به معاوانتكم حسب الضرورة أو عند ظهور أى من علامات الخطر التالية.



## علامات الخطر أثناء الولادة والتي تستدعي الانتقال إلى المستشفى فوراً:



- ✓ نزول كمية دم أكثر من المعتاد.
- ✓ امتداد فترة الولادة لأكثر من ١٠ ساعات.
- ✓ انفجار كيس الماء وتأخر الولادة ١٢ ساعة وعدم حدوث آلام الولادة.
- ✓ عدم ظهور رأس المولود أولاً عند بدء الولادة.
- ✓ ظهور الحبل السرى قبل ظهور الجنين.
- ✓ فقدان الأم للوعي (إغماء) أو حدوث تشنجات.
- ✓ عدم خروج المشيمة (الخلاص) خلال نصف ساعة بعد ولادة المولود.



## علامات الخطر في المولود الجديد والتي تستدعي الانتقال إلى المستشفى فوراً:

- ✓ صعوبة في التنفس.
- ✓ لون جلد المولود غير طبيعي (أصفر أو شاحب أو أزرق).
- ✓ درجة حرارة غير عادية (برودة أو سخونة) في المولود.
- ✓ نوم المولود بصورة دائمة وعدم القدرة على إيقاظه لإرضاعه.
- ✓ رفض المولود الرضاعة مرتين متتاليتين بعد الولادة.
- ✓ خروج دم أو صديد من السرة.
- ✓ تشنجات في المولود.
- ✓ عدم تبول أو تبرز المولود.

## علامات الخطر بعد الولادة والتي تستدعي الانتقال إلى المستشفى فوراً:



- ✓ زيادة النزيف المهبلى مع وجود دم متجلط.
- ✓ ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- ✓ تشنجات.
- ✓ ألم شديد بمنطقة البطن أو الحوض.
- ✓ قيئ أو أسهال.
- ✓ افرازات مهبلية مدممة أو لها رائحة كريهة.
- ✓ ألم شديد بالصدر أو ضيق بالتنفس.
- ✓ فقدان الوعي (إغماء).
- ✓ انتفاخ أو احمرار الثديين أو القدمين.
- ✓ نزول البول أو البراز من المهبل.
- ✓ ألم أثناء التبول.
- ✓ فى حالة الولادة القيصرية: ألم وتورم وافرازات من جرح العملية.



## الإعتناء بالمولود والأم

### أعزائي كل زوج وزوجة ...



أعطاكم الله مولودا جميلا ومصدرا لسعادة الأسرة كلها، فعليكم برعايته والحفاظ على صحته على الأخص في السنوات الأولى من عمره حيث أنها أهم مرحلة في تكوين جسمه وعقله، وذلك من خلال تغذيته بالأسلوب السليم وحمايته من الأمراض وعدم إنجاب طفل آخر بسرعة قبل أن يحصل هذا المولود الجديد على القدر الكافي من رعايتكم، والمباعدة بين الولادات ما بين ٣ إلى ٥ سنوات حسبما ينصح الأطباء للحفاظ على كل من الأم والمولود في أتم صحة.

عزيزي الزوج ... زوجتك في هذه المرحلة تحتاج إلى المساعدة فهي لا تستطيع القيام بكل شيء في المنزل مع رعاية المولود في نفس الوقت.

## يجب تذكر

- البدء في إرضاع المولود خلال الساعة الأولى بعد الولادة أو مباشرة عندما تسمح حالتك الصحية بذلك يفيد صحتك وصحة المولود.
- مراعاة تدفئة المولود مع تجنب الإكثار من الملابس في الصيف.
- تنظيف السرة (بالكحول الطبي من الصيدلية) وتجفيفها ثلاث مرات يوميا إلى أن تسقط بالكامل.
- المحافظة على نظافة العينين للمولود وعدم وضع أي شيء فيهما إلا القطرة التي يصفها الطبيب إذا لزم الأمر.
- عرض المولود على الطبيب خلال الفترة من اليوم الثالث إلى السابع بعد الولادة لفحص الغدة الدرقية والتأكد من أن المولود بصحة جيدة وإعطائه التطعيمات الضرورية.
- عدم إرضاع المولود أي شيء أبدا غير لبن الثدي في الستة أشهر الأولى لأن لبن الثدي يحتوى على كل احتياجات الطفل في الستة أشهر الأولى فهو لا يحتاج لأي شيء آخر اطلاقا ولا حتى الماء، كما أن لبن الثدي (الرضاعة الطبيعية) يعطى مناعة للطفل ضد الأمراض.





- الاستمرار فى إرضاع طفلك من ثدييك لمدة سنتين ولكن مع البدء فى إضافة بعض الأغذية التكميلية (مثل الزبادى وعصير الفاكهة ومسحوق الحبوب) بعد الستة أشهر الأولى.
- التأكد من حصول المولود على جميع التطعيمات حسب الجدول المرفق فيما يلى.
- متابعة وزن المولود ونموه لحمايته من سوء التغذية الذى قد يؤدى إلى آثار سيئة تنعكس على نموه الجسدى والعقلى.
- ممارسة الأم التمرينات الرياضية التى ينصح بها الطبيب بانتظام.
- غسل يديك بالماء والصابون قبل الأكل وقبل تحضير الطعام.
- حصول الأم على فيتامين (أ) خلال فترة النفاس.
- تغطية الطعام ووضعه فى الثلاجة بسرعة.
- استشارة الطبيب فى خلال الأربعين يوما الأولى بعد الولادة لوصف وسيلة تنظيم الأسرة المناسبة حتى لا يحدث حمل آخر غير متوقع حيث أن انقطاع الدورة الشهرية لا يعنى الحماية من الحمل، ويحتاج المولود الجديد إلى رعايتكم الكاملة على الأقل لمدة ثلاث سنوات كما تحتاج الأم لهذه المدة لاستعادة صحتها والاستعداد لحمل جديد.
- طلب وسائل تنظيم الأسرة التى تصلح للأم المرضع والتى لا تؤثر على لبن الأم من حيث الكمية أو النوعية.
- عندما يبدأ طفلك فى الحبو، يجب عدم ترك أشياء ضارة فى متناول يديه مثل الأدوية والمواد الكيماوية والأشياء الصغيرة والحادة والأكياس النايلون (البلاستيك)، وتغطية مخارج الكهرباء بالحائط.



### علامات الخطر فى السنتين الأولى من عمر الطفل والتي تستدعى عرضه على الطبيب فوراً:

- ✓ صعوبة أو نهجان أو سرعة فى التنفس.
- ✓ تغير لون جلد الطفل إلى الأحمر الغامق أو الأزرق.
- ✓ درجة حرارة عالية ومستمرة.
- ✓ اسهال شديد أو مدمم.
- ✓ اسهال بسيط ولكن مستمر لأكثر من 3 أيام.
- ✓ قيئ مستمر.
- ✓ نوم باستمرار.
- ✓ رفض الطعام والشراب.



## جدول تطعيم الأطفال

- يحتاج جميع الأطفال (أولاد وبنات) إلى جميع التطعيمات الموضحة في هذا الجدول حسب التوقيتات المدرجة فيه.
- يمكن تطعيم الأطفال حتى في وجود مرض بسيط أو سوء تغذية، إذ أن ذلك يحميه من أمراض أخرى خطيرة.

العمر بالشهور	التطعيم
من اليوم الأول	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شلل الأطفال (الجرعة الصفرية)</li> <li>• الدرن</li> </ul>
شهرين	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شلل الأطفال (الجرعة الأولى)</li> <li>• الطعم الثلاثي (الجرعة الأولى)</li> <li>• طعم الفيروس الكبدي B (الجرعة الأولى)</li> </ul>
أربعة أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شلل الأطفال (الجرعة الثانية)</li> <li>• الطعم الثلاثي (الجرعة الثانية)</li> <li>• طعم الفيروس الكبدي B (الجرعة الثانية)</li> </ul>
ستة أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شلل الأطفال (الجرعة الثالثة)</li> <li>• الطعم الثلاثي (الجرعة الثالثة)</li> <li>• طعم الفيروس الكبدي B (الجرعة الثالثة)</li> </ul>
تسعة أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شلل الأطفال (الجرعة الرابعة)</li> <li>• الحصبة</li> <li>• فيتامين (أ)</li> </ul>
١٨ شهرا (عام ونصف)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شلل الأطفال (جرعة منشطة)</li> <li>• MMR الحصبة والحصبة الألمانية والغدة النكفية (أبو اللكيم)</li> <li>• الطعم الثلاثي (جرعة منشطة)</li> <li>• فيتامين (أ)</li> </ul>



## متابعة وزن الأم أثناء الحمل

التاريخ	مدة الحمل	الوزن بالكجم	ملاحظات

## متابعة وزن الطفل

التاريخ	عمر الطفل بالشهور	الوزن بالكجم	ملاحظات



## مواعيد هامة

اليوم	التاريخ	الساعة	ما يجب عمله







# صحتك ثروتك

تعدون لأسرة سعيدة

تفكرون في الأطفال

فترة الحمل

ولادة آمنة

الإعتناء بالمولود والأم



الهيئة العامة للإستعلامات  
مركز الإعلام والاتصال



وزارة الصحة والسكان  
الإدارة المركزية لمكافحة العدوى

مشروع الاتصال للصحة