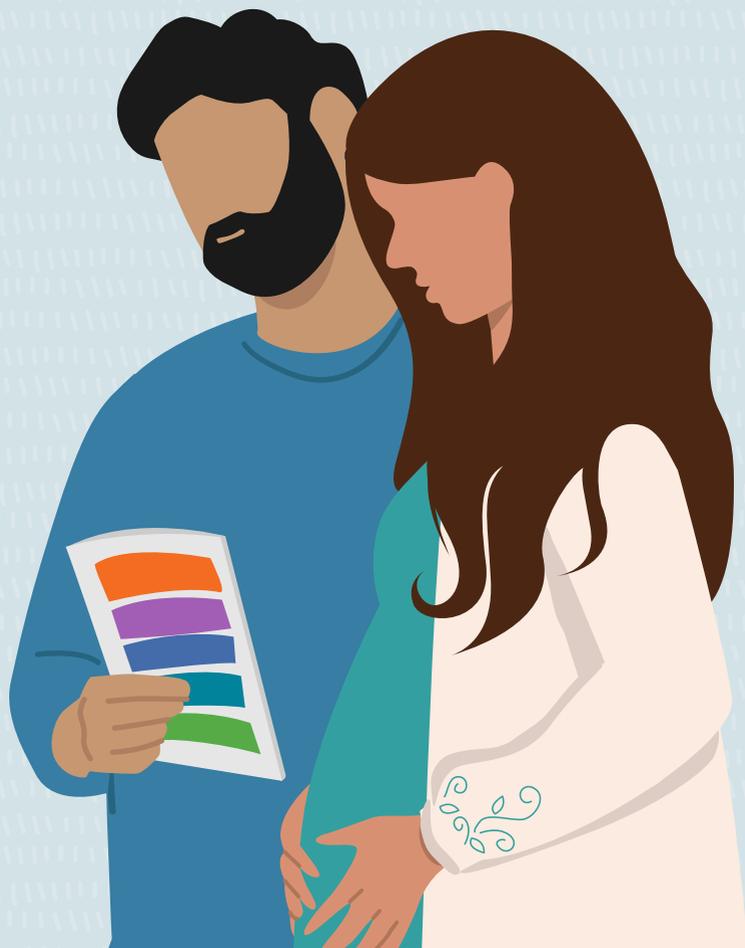


# لنعمل معًا لجعل الحمل أكثر أمانًا



ARABIC / عربي

يتضمن هذا المورد معلومات حول خمسة أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في تقليل فرصتك في الاملاص.



1 التقليل من تعرضك أنت وطفلك لدخان السجائر



2 العمل مع أخصائيي الصحة لمراقبة نمو طفلك



3 التعرف على حركات طفلك وإعلام أخصائيو الصحة إذا توقفت حركات طفلك أو تباطأت



4 النوم على جانبك بمجرد بلوغ 28 أسبوعًا من الحمل



5 التحدث مع ممرضة التوليد أو الطبيب حول أفضل توقيت لولادة طفلك

من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في الحفاظ على قوة طفلك وصحته أثناء الحمل هو حضور مواعيد الحمل. تُعد مواعيد الحمل فرصة لك ولأخصائيي الصحة لديك لمراقبة صحتك وصحة طفلك. خدمات الترجمة الفورية متاحة دائمًا للنساء والعائلات مجانًا.

اتصلي بطبيبك أو ممرضة التوليد إذا شعرت أن هناك شيئًا ما ليس على ما يرام، أو إذا كنت قلقة بشأن الطفل. لا تظني انك تضيعين وقت أي شخص. يتواجد أخصائيو الرعاية الصحية دائمًا لدعمك.

يدور كثير من المعلومات هذا حول منع المشاكل خلال الحمل والتي تؤدي إلى الاملاص {ولادة جنين ميت}. نتحدث مع الجميع عن طرق تقليل تلك المشاكل كجزءًا طبيعيًا من رعاية الحمل - تمامًا كما نتحدث عن طرق المساعدة في الحفاظ على صحة الأم هو جزء طبيعي من رعاية الحمل.

إنه ليس شائعًا، ولكن في بعض الأحيان تفقد حياة الجنين قبل الولادة عندما يحدث هذا بعد 20 أسبوعًا من الحمل، يطلق عليه الاملاص {ولادة جنين ميت}.

لا نعرف دائمًا سبب فقدان حياة الجنين قبل الولادة. ليس من الممكن دائمًا منع الاملاص. ومع ذلك، هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها أثناء الحمل للمساعدة في تقليل فرصة الاملاص. سيتحدث أخصائيو الصحة معك عن هذه الأشياء في كل موعد من مواعيد الحمل.



**Safer Baby**  
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

تدور العديد من الأشياء التي تمت مناقشتها في هذا الكتيب حول مساعدة المشيمة على العمل بشكل جيد أثناء الحمل، وبالتالي مساعدة طفلك على النمو بشكل قوي وصحي.



## البيئة الصحية تساعد طفلك لينمو بصحة جيدة:

يكون طفلك قادرًا على النمو بشكل قوي وصحي أثناء الحمل بسبب عضو خاص يسمى المشيمة. تتطور المشيمة أولاً في وقت مبكر من الحمل وتستمر في دعم نمو طفلك وتطوره حتى الولادة. يتلقى طفلك الطعام والأكسجين {الهواء النقي} عبر المشيمة. تزيل المشيمة أيضًا فضلات الطفل والهواء القديم.

قد يكون من المفيد أن تفهمي الطريقة التي ينمو بها طفلك أثناء الحمل على أنها مثل الطريقة التي تنمو بها النباتات قوية وصحية. لكي تنمو بشكل قوي وصحي، تحتاج النباتات إلى بيئة صحية. تساعد المياه العذبة و الهواء النظيف و التغذية من اشعة الشمس والتربة لدعم شجرة صغيرة لكي تنمو طويلًا وقويه.

تمامًا مثل شجرة صغيرة في الحديقة، يحتاج طفلك إلى هواء نقي وطعام مناسب عبر المشيمة لينمو بقوة وصحة.

**المشيمة مهمة جدًا لصحة الطفل وعافيته.** ومع ذلك، هناك بعض الأشياء التي يمكن أن تجعل من الصعب على المشيمة أن تعمل بشكل جيد أثناء الحمل، والتي بدورها يمكن أن تجعل من الصعب على طفلك أن ينمو بشكل قوي وصحي.



# تقليل تعرضك أنت وطفلك لدخان السجائر



## يساعد الهواء النظيف على نمو الطفل بشكل قوي وصحي.

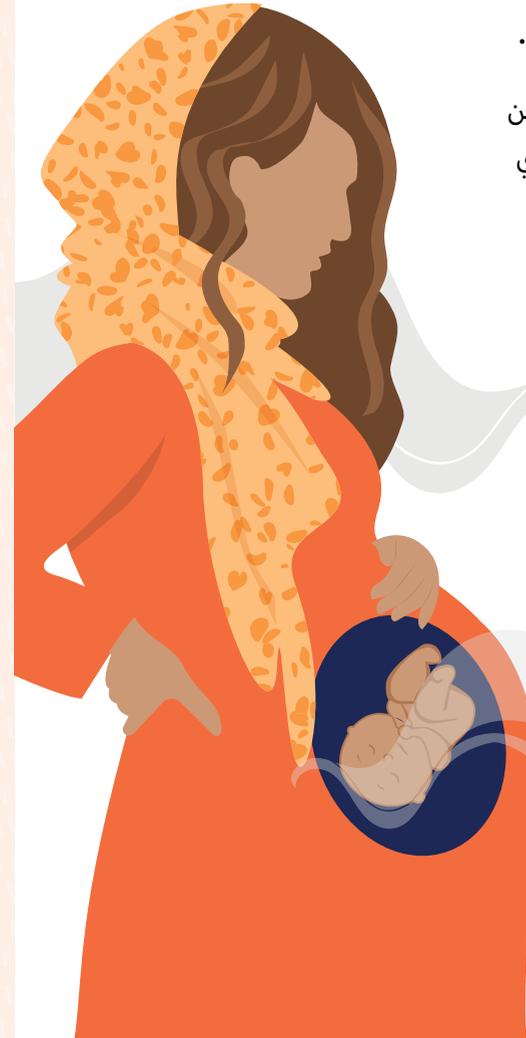
كل انواع التدخين هي مضره خلال الحمل مثل السجائر والاركيلة {الشيشة} وحتى السجائر الالكترونية.

**إذا كنت تدخين،** فإن الإقلاع عن التدخين هو أحسن شيء تفعله لك ولطفلك. الإقلاع عن التدخين في أي وقت أثناء الحمل سوف يقلل المخاطر على صحة طفلك وصحتك.

**إذا كنت تعيشين مع أشخاص آخرين مدخين أو تقضي وقتاً معهم،** فقد يؤدي ذلك إلى إصابتك أنت وطفلك، خاصة إذا كنت في أماكن مغلقة مثل السيارة أو داخل المنزل عندما يدخل الناس.

حتى إذا كنت لا تدخين، فالتواجد بالقرب من دخان السجائر والشيشة السجائر الالكترونية يمكن أن يضر بك وبطفلك. يمكنك تقليل الخطر على طفلك بعدم قضاء الوقت مع الناس أثناء التدخين.

يقلل الدخان الناتج عن أي نوع من أنواع التدخين من كمية الدم والأكسجين التي يمكن أن تنتقل إلى طفلك.



يمكن أن يؤدي دخان السجائر الى:

- اسقاط او الاملاص
- ولادة الطفل في وقت مبكر {قبل 37 أسبوعاً من الحمل}
- ولادة طفل صغير
- يعاني الطفل من صعوبة في التنفس عند ولادته
- وفاة الطفل فجأة دون سبب معروف.

## أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

يمكنك التحدث مع طبيبك أو ممرضة التوليد حول عادة التدخين أثناء الحمل، بما في ذلك مكان الحصول على المساعدة من خدمة خط الإقلاع. إذا كنت تدخين وترغبين في التوقف، هناك خدمة دعم وطنية مجانية للأشخاص الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين. يمكن لأي شخص الاتصال بهم ويمكنهم أيضاً مساعدة الأشخاص من حولك.

يمكن للأشخاص الذين يحتاجون لخدمة الترجمة عند التحدث مع خط الإقلاع الحصول على الخدمة بطرق متعددة:

- اتصل ب كويتلاين واطلب منهم معاودة الاتصال بك بوجود مترجم يتكلم لغتك الأم
- طلب من صديق أو أحد أفراد العائلة ممن يمكنهم التحدث بالانكليزية الاتصال بكويتلاين و معاودة الاتصال بك بوجود مترجم
- ويمكنك أيضاً ان تطلب من طبيبك ان يرسل لهم طلب الاحالة وسوف يقومون بالاتصال بك لمساعدتك.

Quitline - 13 78 48  
www.quit.org.au



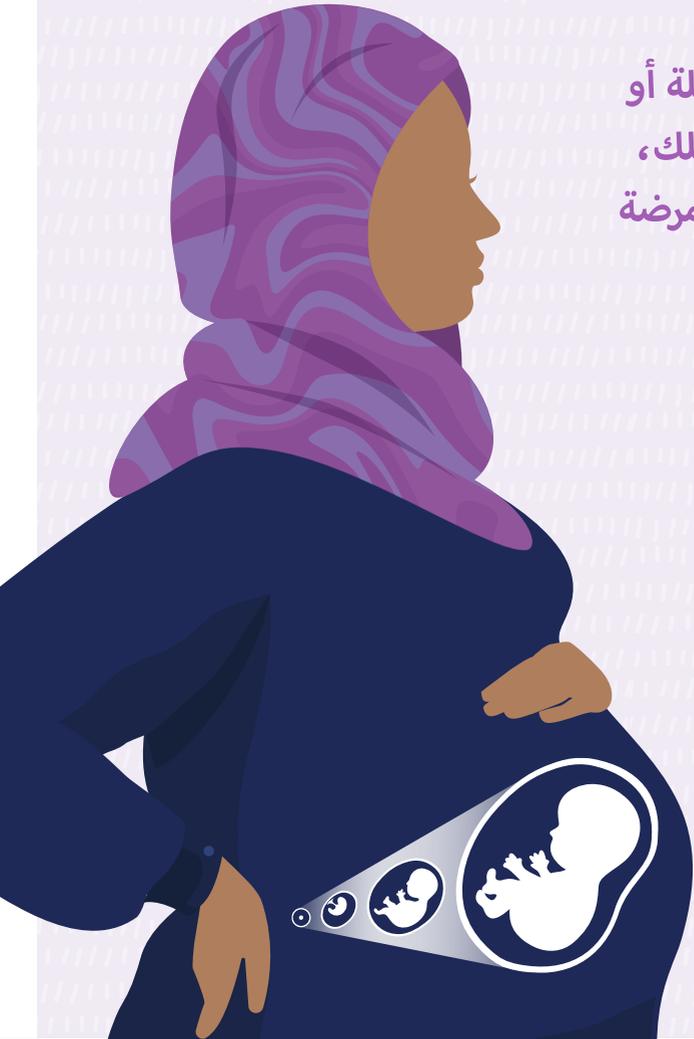
# نمو طفلك



من المرجح أن يعاني بعض الأطفال من مشاكل في النمو أكثر من غيرهم. إذا رأى أخصائيو الصحة علامات تدل على أن طفلك قد ينمو ببطء أو يعتقدون أن طفلك لديه فرصة أكبر من أن يولد طفلك صغيرًا أكثر من غيره فقد يقومون بإجراء فحص الامواج فوق الصوتية بانتظام أثناء الحمل لمراقبة طفلك بمرور الوقت.

يساعدنا العثور على الأطفال الذين يعانون من مشاكل في النمو على تقليل فرصة ولادة جنين ميت.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف بشأن نمو طفلك، يمكنك التحدث إلى ممرضة التوليد أو الطبيب.



تُعد مواعيد الحمل فرصة لك ولأخصائيو الصحة لمراقبة صحتك وصحة طفلك. وهذا يشمل نمو طفلك من 24 أسبوعًا من الحمل، يراقب أخصائيو الصحة نمو طفلك عن طريق قياس بطنك بشريط قياس.

حضور مواعيد الحمل بانتظام يوفر مزيدًا من الفرص لفحص صحة طفلك ونموه.



# حركات طفلك



قد يكون من المفيد التفكير في حركات الطفل على أنها نمط. على سبيل المثال، قد تلاحظ المرأة أن طفلها يكون أكثر نشاطاً بعد الوجبات وأثناء الذهاب إلى الفراش في المساء. يمكننا أن نطلق على هذا نمط طفلها - الأوقات التي يكون فيها الطفل عادة نشطاً وأوقات اليوم التي يكون فيها الطفل عادة أقل نشاطاً.

## كيف يمكنني التعرف على أنماط حركة طفلي؟

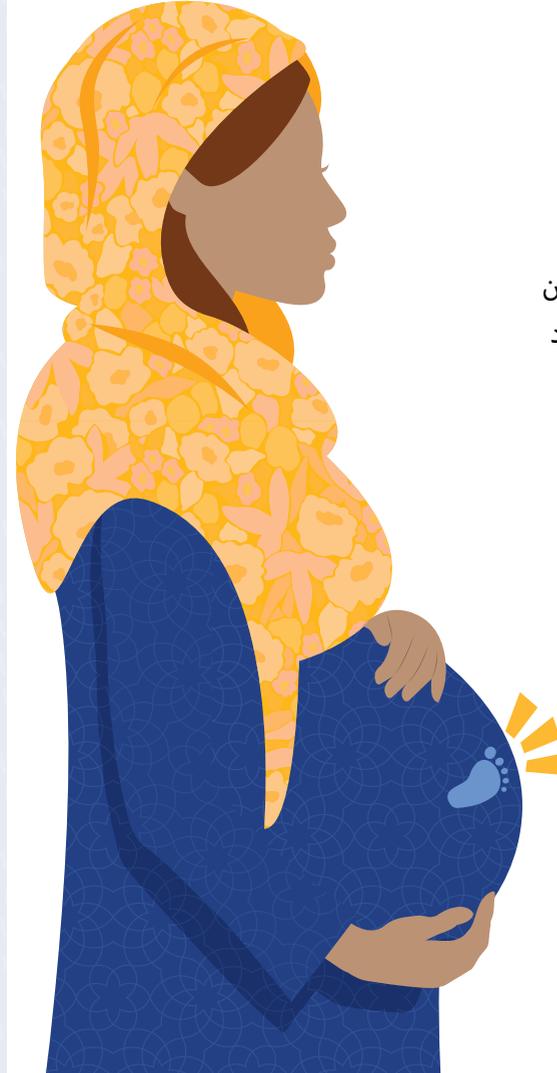
- اختاري وقتاً يكون فيه طفلك أكثر حركة
- ابحثي عن مكان هادئ حيث يمكنك الاسترخاء والتركيز على طفلك وحركته
- - اقضي بعض الوقت في التعرف على حركات طفلك. ماذا تلاحظين؟ وأيضاً مدى قوتها.

يجب أن يستمر هذا النمط حتى ولادة طفلك.

## كيف لي أن أعرف أن نمط حركات طفلي قد تغير؟

- تلاحظين أن طفلك يتحرك بمعدل أقل من المعتاد
- الحركات أصبحت أقل قوة مما كانت عليه من قبل
- تشعر أن شيئاً ما ليس على ما يرام.

## لا أحد يعرف طفلك أفضل منك.



عندما نشعر بالرضا، فإننا نشيطون ومليئون بالطاقة. ولكن عندما نمرض أو نشعر بالمرض، فإننا لا نتحرك بقدر كبير.

مثلنا تمامًا، يمكن أن تكون حركات طفلك علامة على ما يشعر به.

إذا كان طفلك ليس على ما يرام أو كان يعاني من مشكلة في النمو، فقد يتحرك أقل مما هو معتاد أيضاً. هذا هو سبب أهمية التعرف على نمط حركة طفلك.

**يختلف كل طفل عن الآخر.** يتحرك بعض الأطفال كثيرًا على مدار اليوم، بينما قد يكون آخرون أكثر نشاطاً في أوقات معينة من اليوم، خاصة بعد الأكل أو أثناء الليل. يكون بعض الأطفال أكثر نشاطاً من غيرهم، ولا يوجد عدد محدد من الحركات الطبيعية للطفل.

لهذا السبب من المهم أن تقضي بعض الوقت في التعرف على نمط حركات طفلك.

إذا لاحظت ان حركات طفلك قد توقفت او تباطأت، فالرجاء عدم تأخير الاتصال بأخصائي الصحة. سيكونون سعداء جدًا بسماع رأيك وسماع مخاوفك. إنهم هنا لمساعدتك في أي وقت من النهار أو الليل.

### ماذا سيحدث بعد ذلك؟

قد يدعوك أخصائي الصحة إلى المستشفى لمساعدتهم على التحقق من صحة الطفل. يمكنهم التحقق من الطفل بطرق مختلفة، بما في ذلك:

#### مخطط قياس ضربات القلب

يتضمن وضع حزامين مرنيين حول بطنك لقياس معدل ضربات قلب الطفل وتقلصات {إذا كان لديك أي منها} بمرور الوقت. سيقيس أخصائيو الصحة بطنك لمتابعة كيف ينمو طفلك والتقلصات.

#### الموجات فوق الصوتية

الفحص بالموجات الصوتية يمكن ان يساعد اخصائيي الصحة في قياس نمو الجنين بدقة أكبر، بالإضافة إلى فحص معدل ضربات قلب الطفل وتدفق الدم.

#### فحص صحة الأم

قد يقوم أخصائيو الصحة أيضًا بتقييم صحتك عن طريق فحص ضغط الدم ودرجة الحرارة والنبض وأحيانًا تحليل الدم .

## ماذا أفعل إذا لاحظت أن حركات الطفل قد توقفت أو تباطأت أو إذا شعرت بالقلق؟

من الشائع أن تشعر النساء بالقلق على طفلهن في مرحلة ما أثناء الحمل. لا يعني الشعور بالقلق دائمًا أن هناك شيئًا ما خطأ. ومع ذلك، في بعض الأحيان تتغير حركات الطفل لأنه ليس على ما يرام أو يواجه صعوبة في النمو. الأطفال اللذين يعانون من مشاكل في النمو لديهم فرصة أكبر للوفاة مقارنة بالأطفال الآخرين.

لمساعدتنا في تحديد متى يكون الأطفال في حالة صحية سيئة أو يواجهون صعوبة في النمو، نطلب من الجميع في فترة الحمل التعرف على حركات أطفالهم. كما نطلب من الجميع الاتصال بأخصائيي الصحة إذا لاحظوا حركات الطفل قد توقفت أو تباطأت.



## النوم على جانبك



يمكن لطفلك أن ينمو بشكل قوي وصحي لأنه يحصل على الأوكسجين والمواد المغذية من دمك عبر المشيمة. وبالتالي، فإن وصول الأوكسجين والمغذيات إلى طفلك يعتمد على التدفق المنتظم للدم عبر المشيمة.

إذا كنت تتأمين على ظهرك بعد 28 أسبوعًا من الحمل (عندما يبدأ طفلك في النمو)، فقد يكون الدم ليس قادرًا على الوصول إلى المشيمة.

**يمكنك مساعدة طفلك على النمو بشكل قوي وصحي من خلال النوم على جانبك ابتداءً من الأسبوع 28 من الحمل.** أظهر بحث جديد أن النوم على جانبك من الأسبوع 28 يقلل من فرصتك في ولادة جنين ميت مقارنة بفرصتك إذا كنت تنام بانتظام على ظهرك.

**يمكنك النوم على جانبك الأيسر أو الأيمن - ما هو أكثر راحة لك. من الشائع أن تنام المرأة على جانبها ثم تستيقظ على ظهرها. إذا حدث هذا، فلا تقلقي!**

الشيء المهم هو أن تنامي على جانبك ثانية. إذا استيقظت على ظهرك، فلا بأس، يمكنك فقط التقليل إلى جانبك.



# لنتحدّث عن توقيت الولادة



خلال تحريض المخاض أو إجراء عملية قيصرية، إذا اقتضى الأمر. ومع ذلك، عند اختيار الولادة المُخطّط لها، فمن المهم للغاية تحديد الوقت المناسب.

## كل أسبوع مهم

ما يزال طفلك في طور النمو، فهو يستمر في النمو ويزداد قوة حتى بلوغه الأسبوع 39-40. ويمكن لكل أسبوع يُولد فيه الطفل مبكراً أن يؤثّر على صحته. وفي بعض الأحيان قد تتساءلين بشكل منطقي «لما الانتظار حتى انتهاء فترة الحمل كاملة؟» خاصة إذا كان لديك أية مخاوف بهذا الشأن. والحقيقة أن الإنجاب قبل الأوان {حتى بالقرب من 37 أسبوعاً}، والولادة في فترة مبكرة (37-38 أسبوعاً [6+ أيام]) يمكن أن يزيد فرصة حدوث بعض الاختلاطات عند لأطفال، مثل صعوبات في التعلّم في المدرسة و/أو اضطرابات سلوكية. فتحقيق التوازن الصحيح بين الفوائد والمخاطر هو أمر بالغ الأهمية عند تحديد توقيت الولادة.

## متى يمكن التفكير في الولادة المُخطّط لها؟

يمكن السبب الرئيسي وراء اختيار النساء الولادة المُخطّط لها في تقليل احتمالية حدوث مشاكل لهن أو لأطفالهن، بما في ذلك الإملاص {ولادة جنين ميت}، وترتفع احتمالية حدوث الإملاص قليلاً في أواخر الحمل وترتفع أكثر في الولادة بعد الأوان {بعد مرور 42 أسبوعاً}.

قد يوصى بإجراء ولادة مخطط لها عند النساء المصابات بحالة صحية {مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم}، أو في حال وجود مضاعفات أثناء الحمل {مثل مخاوف بشأن نمو الطفل}.

وتشمل العوامل الأخرى التي تزيد من خطر حدوث الإملاص التقدّم في السن، وزيادة الوزن {ارتفاع مؤشر كتلة الجسم}، والحمل بالطفل الأول، والحمل بالتلقيح الإصطناعي، والإستمرار في التدخين، أو تعاطي المخدّرات أو تناول المشروبات الكحولية أثناء الحمل.



يتضمن هذا القسم معلومات تساعدك لمناقشة أفضل توقيت لولادة طفلك مع القابلة أو الطبيب.

## متى سيولد طفلي؟

يقدر عادةً تاريخ الولادة بعد مرور 40 أسبوعاً بعد أول يوم من آخر دورة شهرية لك. ومع ذلك، يتم حساب الموعد أحياناً بناءً على أول فحص بالموجات فوق الصوتية.

- تنجب معظم النساء {حوالي 90%} أطفالهن في فترة تتراوح بين 37 و42 أسبوعاً وهذا ما يُسمّى "فترة حمل كاملة"
- وتسمى الولادة قبل مرور 37 أسبوعاً "ولادة قبل الأوان"
- ومن 37 إلى 38 أسبوعاً [6+ أيام] "ولادة مبكرة"
- وبعد مرور 42 أسبوعاً تسمى "ولادة بعد الأوان".

ويتم تحديد توقيت الولادة في العديد من حالات الحمل عندما يبدأ المخاض بشكل طبيعي. ويعتبر الإنجاب قرب موعد الولادة أفضل بشكل عام لنمو طفلك. ولكن، ينبغي في بعض الأحيان إجراء الولادة في موعد مبكر وهذا ما يُسمّى "الولادة المُخطّط لها".

## ما هي الولادة المُخطّط لها؟

الولادة المخطط لها سابقاً تعني عندما يتم تحديد وقت معين للولادة بدلاً من انتظار المخاض. ويتم ذلك عادةً من



## تذكري

تذكري أن كل حمل فريد من نوعه، وأن فرصة حدوث الإملاص منخفضة للغاية. ومع ذلك، من المهم أن تكوني على دراية وأن تتخذي تدابير لتقليل المخاطر. تحدّثي مع طبيبك أو القابلة حول كيفية الحصول على حمل آمن وصحّي.

### تشمل الأمور التي يمكنك القيام بها لتقليل مخاطر حدوث الإملاص ما يلي:

بالنسبة للنساء المدخّنات، اطلبي المساعدة للتوقّف عن التدخين بأسرع ما يمكن



التزمي بحضور كل المواعيد لمراقبة صحتك ونمو طفلك



كوني على دراية بحركات طفلك وأطلي أخصائي الرعاية الصحية في حال تباطأت حركات طفلك أو توقفت



نامي على جانبك ابتداءً من الأسبوع 28 وما بعد



يعد تحقيق التوازن الصحيح بين المزايا والمخاطر امراً هاماً للغاية عند تحديد توقيت الولادة



للوصول إلى المزيد من المعلومات ومقاطع الفيديو المترجمة، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

[saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au)

ترتفع احتمالية حدوث الإملاص بنسبة أكبر قليلاً لدى النساء اللاتي ينتمين إلى بعض المجموعات الثقافية أو العرقية، بما في ذلك نساء سكان الشعوب الأصلية وجزر مضيق توريس، والنساء المولودات في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى أو جنوب آسيا.

في حال انطبق عليك أيّاً من ذلك، فلا يعني هذا حدوث إملاص معك. وستوضح لك القابلة أو الطبيب فرصة التعرّض لحدوث إملاص وستناقش معك الخيارات المتعلقة بتوقيت ولادة طفلك، وإذا ما كنت أنت أو طفلك بحاجة إلى مراقبة أشد. وإذا كانت فرصة حدوث إملاص منخفضة جداً، فعادةً ما توصي القابلة أو الطبيب بانتظار موعد قدوم طفلك عندما يبدأ المخاض بكل بساطة.

### التحدّث عن الأمر باستفاضة وتحديد ما هو الأفضل لك ولطفلك

ليس من السهل دائماً تحديد إذا ما كان يجب عليك إجراء الولادة المُخطّط لها أو الانتظار حتى ولادة طفلك. من المهم معرفة فوائد ومخاطر كلا الخيارين لك ولطفلك. من المهم أيضاً أخذ معتقداتك وقيمك وخياراتك بعين الاعتبار. وستناقش القابلة أو الطبيب هذه الأمور معك، وستجيب على أسئلتك وتدعمك للوصول إلى أفضل قرار. وهذا ما يسمى المشاركة في اتخاذ القرار.

**كل حمل فريد من نوعه.** ينبغي عند اتخاذ القرار المتعلّق بتوقيت ولادة طفلك أن يتم مراعاة معتقداتك وخياراتك، وموازنة الفوائد الصحية لك ولطفلك مع أية مخاطر خاصة بحملك.



# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

## معلومات عن هذا الكتيب

تم تصميم مصادر معلومات عن الأطفال الأكثر امانا وبطريقة تتناسب ثقافيا لمساعدة المجتمعات الناطقة باللغة العربية واللغة الدراية لأفغانستان ولغة الدينكا لجنوب السودان ولغة كارين ل بورما.

تم تطوير هذا المورد من قبل مركزالبحوث المتميز للاملاص بالتعاون مع فريق الأجيال الأقوى في معهد مارديوك للأبحاث وبالتعاون مع المركز المتعدد الثقافات لصحة المرأة.

## About this booklet

Culturally adapted Safer Baby Bundle resources have been co-designed to help with Arabic, Dari, Dinka and Karen language-speaking communities.

This resource has been developed by the Centre of Research Excellence in Stillbirth (Stillbirth CRE) in partnership with Stronger Futures CRE at the Murdoch Children's Research Institute (MCRI) and Multicultural Centre for Women's Health (MCWH).

Arabic-V1.0-Oct2023