

# خطط الرعاية الشخصية للحمل والولادة



[www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk](http://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk)

يحتوي هذا الكتيب على معلومات حول إنجاب طفل في هامبر  
وشمال يوركشاير.



**Humber and North Yorkshire**  
Health and Care Partnership

## ما هي خطة الرعاية الشخصية؟

تساعدك خطط الرعاية الشخصية على استكشاف وفهم وتسجيل خياراتك الفردية للحمل والولادة والأبوة المبكرة. يختلف الجميع عن بعضهم البعض، مع الاحتياجات الفردية، التي لها تأثير على الرعاية والتفضيلات. يجب إتخاذ القرارات المتعلقة بالرعاية بالشراكة مع فريق الأمومة والمقربين منك (مثل العائلة والأصدقاء). يمكن أن تتكيف الخطط مع تقدم الحمل إذا لزم الأمر. خطط الرعاية الشخصية هي للجميع، سواء كان طفلك الأول أو الخامس!

ستجد في هذا الكتيب خطط رعاية شخصية من أجل:

أكمل في بداية (أو في أي وقت خلال) حملك. قد يكون الوقت مناسباً في الأسبوع العشرين من الحمل

غالبا ما يتم إكمال الحمل في فترة تتراوح بين 32 و 34 أسبوعاً - هناك بعض المرونة حول هذا الأمر

غالبا ما يتم إكمال الحمل في فترة تتراوح بين 32 و 34 أسبوعاً - هناك بعض المرونة حول هذا الأمر

### الصفحات: 21-26 بعد ولادة طفلك

الإكمال من 34 أسبوعاً من الحمل

### صفحات: 27-30 أفكار لاحقة عن الولادة

أكمل بعد ولادة طفلك

يمكن أن تساعدك القابلة و/أو طبيبك على إكمال خطط الرعاية الشخصية أو تكييفها في أي وقت، ويتم تشجيعك على مشاركة خططك وتفضيلاتك معهم طوال فترة الحمل. تذكر أنه من المهم أن تجعلهم يعرفون ما يهمك.

من المهم أن تتذكر أن الخطة هي نفسها - وأن الأمور قد تحتاج إلى مراجعة وتغيير حسب احتياجاتك واحتياجات طفلك، لضمان أن تكون الرعاية دائماً عالية الجودة وآمنة.

## كيفية إستخدام هذا الكتيب

خلال فترة الحمل، نشجع الجميع على إكمال خطط الرعاية الشخصية الخاصة بهم، وذلك بالمشاركة مع قابلات و/أو أطباء. يمكن كتابة خطط الرعاية الشخصية هذه بخط اليد في هذا الكتيب.

ستجد في هذا الكتيب خمسة خطط رعاية شخصية مختلفة. احتفظ بهذا الكتيب مع ملاحظات الأمومة المحمولة باليد، حتى تتمكن من مناقشتها مع فريق الأمومة في مواعيدك الطبية.

سيدعمك إكمال خطط الرعاية الشخصية هذه في تفضيلاتك للحمل والولادة والأبوة.

وسوف تلاحظون أننا نشير إليكم/إليكم في كثير من هذه الوثيقة، ولكن هذا لا يعني أنكم بحاجة إلى إكمال الخطط وحدكم، فنحن نعلم أنكم قد ترغبون في إكمال بعض الأجزاء بعد المناقشة مع عائلتكم.

## إختيار مكان الولادة

في هامبر وشمال يوركشاير، تقدم كل وحدة ولادة خيارات عن المكان الذي يمكنك فيه ولادة طفلك، بالإضافة إلى ذلك يمكنك إختيار أي مستشفى تفضله.

<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/pregnancy-journey/im-pregnantwhat-next>

ولصندوق المستشفيات الوطنية للتعليم في جامعة هول جناح للعمل، وهو جناح فاطمة علام جنبا إلى جنب مع وحدة القبالة وعرض الولادة في المنزل.

تقدم مؤسسة نورث لينكولنشاير وجول إس تراست ( Northern LincolnShire and Goole NHS Foundation Trust) رعاية المخاض والولادة والتعافي والرعاية ما بعد الولادة في غرفتك الخاصة في جناح مفتوح في ديانا، مستشفى أميرة ويلز، ومستشفى غريمسبي، وجناح الولادة في مستشفى سكونثورب العام، ومرفق ولادة مستقل في مستشفى منطقة غولي، وعرض ولادة منزلي لجميع المواقع.

يوجد لدى مؤسسة NHS Foundation Trust لمستشفيات التعليم في نيويورك و سكاربورو العامة وفرق القبالة في المستشفى التي تقدم خدمة الولادة المنزلية. Scarborough Teaching Hospitals جناح عمالة في كل من مستشفيات نيويورك و سكاربورو

## عن نفسي

تاريخ إستحقاقى هو...

وحدة الأمومة الخاصة بي هي...

المكان الذي قصدت أن أولد فيه  
(المنزل، أو الوحدة التي تقودها القابلات أو الوحدة التي يقودها التوليد)...

اسم فريقى هو...

زوجتى المسماة هي.....

تفاصيل الاتصال بطبيبتي/فريقي هي....

إستشاري التوليد المسمى هو...

حالى الطبية المعروفة/الحساسية/الإعاقة هي...

أنا أعترف بنفسي ك... (هي/هي؛ هو/هو؛ هم/هم)

## الصحة والعافية أثناء الحمل

### الصحة البدنية والعافية



(1) لدي حالة (حالات) طويلة الأمد قد تؤثر على حملي (يرجى ذكر ما يلي):

---



---



---



---



---



---



---

هناك العديد من الحالات التي قد يكون لها أو لا يكون لها تأثير على حملك. اسأل طبيبك العام أو طبيبك أو القابلة عن أي حالات لديك، أو قد تكون مرضت بها في الماضي.

2/ يوصى بمناقشة الحالات الطبية الموجودة مسبقا و/أو المتطلبات الخاصة مع طبيبك أو القابلة قبل الحمل أو في بداية الحمل...

- لقد ناقشت حالتي الطبية الموجودة مسبقا مع فريق الأمومة
- لقد ناقشت حالة (حالات) شريكتي (إن وجدت) مع فريق الأمومة الخاص بي
- أنا بحاجة إلى مزيد من الدعم لحالتي الطبية أو لاحتياجاتي الخاصة، لست متأكدا/ أود معرفة المزيد

ملاحظات:

---



---



---

### 3/ تناول الأدوية و/أو المكملات الغذائية التالية...

---



---



---

إنني على علم بالتوصيات وقد ناقشت ذلك مع نائب الرئيس، الطبيب أو القابلة  
 لست متأكدًا/ أود معرفة المزيد

يوصى بتناول مكملات حمض الفوليك قبل الحمل وحتى 12 أسبوعًا من الحمل. ويوصى أيضًا بتناول مكملات فيتامين D طوال فترة الحمل والرضاعة الطبيعية. يجب مناقشة أي أدوية أخرى ومراجعتها مع فريقك.

#### أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

#### (4) لدي احتياجات إضافية...

سأحتاج إلى المساعدة في المواعيد الطبية لترجمة حالي إلى لغتي لأنني أعاني من  
 الحساسية و/أو متطلبات غذائية خاصة  
 لدي معتقدات وعادات دينية أود أن ألاحظها أنا/ شريكي لديه احتياجات إضافية

إذا كانت لديك أي متطلبات خاصة، يرجى إبلاغ فريق الأمومة في أقرب وقت ممكن. يختلف استخدام خدمات الترجمة الشفوية باختلاف السياسة المحلية ومدى توفرها، يرجى مناقشة الأمر مع القابلة.

#### أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

## تناول الطعام والشراب وممارسة الرياضة

(5) يوصى بتجنب بعض الأطعمة أثناء الحمل، لأنها قد تسبب لك ولطفلك الذي لم يولد

بعد...

أنا على علم بالأطعمة التي يجب تجنبها في الحمل لست  
متأكدا/ أود معرفة المزيد

  


نصائح حول الأطعمة التي يجب تجنبها، يرجى الرجوع إلى موقع NHS على الإنترنت  
أحدث المعلومات.

[/https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid](https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid)

ملاحظات:

---



---



---



---



---

(6) يوصى بأن تحاولوا اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن في أثناء الحمل...

أنا على دراية باحتياجاتي الغذائية أثناء الحمل  
لدي ظروف محددة تؤثر على متطلباتي الغذائية وأود الحصول على إرشادات من فريق  
الأمومة  
لست متأكدا/ أود معرفة المزيد

  
  


أفكاري ومشاعري وأسئلتني:

---



---



---

(7) بالنسبة للأغلبية، يوصى بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة إلى المعتدلة بانتظام  
في أثناء الحمل...

إنني على علم بالتوصيات المتعلقة بممارسة الرياضة  
لدي حالة تؤثر على قدرتي على ممارسة الرياضة وأود الحصول على إرشادات من فريق  
الأمومة  
لست متأكدا/ أود معرفة المزيد

### أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---

**(8) من أجل صحتك ورفاهيتك أنت وطفلك، تنصحك بعدم التدخين أو شرب الكحول أو تعاطي المخدرات الترفيهية أثناء الحمل...**

- إنني على علم بالنصائح المتعلقة بتناول الكحول، ومنتجات التبغ/النيكوتين، والعقاقير الترفيهية/غير المشروعة
- لست متأكدا/أود معرفة المزيد

يمكنك التحدث مع القابلة أو الطبيب للحصول على الدعم من خلال الإقلاع عن التدخين أو شرب الكحول أو تناول المخدرات الترفيهية/غير المشروعة.

### أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---

### الصحة والعافية العاطفية

يمكن أن يكون توقع الطفل وقتا ممتعا ومثيرا، ومع ذلك فمن الشائع أيضا أن تشعر بالقلق أو الاكتئاب أو الضيق العاطفي أثناء الحمل.

**(9) لدي حالة صحية عقلية طويلة الأمد قد تؤثر على حملي...**

- القلق
- اضطراب فصامي عاطفي
- الاكتئاب
- الفصام أو أي مرض ذهاني آخر
- اضطراب الأكل
- ذهان ما بعد الولادة
- اضطراب الكرب التالي للصدمة
- أي حالة صحية عقلية أخرى قابلت فيها طبيبا نفسيا أو غيره من اختصاصيي الصحة العقلية
- اضطراب الشخصية
- الاضطراب العاطفي ثنائي القطب (المعروف أيضا باسم الاكتئاب الهوسي أو الهوس)

إذا كنت تعانين من أي من هذه الحالات، فيجب أن تتحدثي مع القابلة أو الطبيب في أقرب وقت ممكن، حيث قد تحتاجين إلى دعم متخصص في الصحة العقلية لمرحلة ما قبل الولادة.

### أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

### (10) هذا ما أشعر به الآن...

دون أي مخاوف أو مخاوف لديك، وتحدث مع أصدقائك أو عائلتك أو قابلة أو طبيب عام أو طبيب.

---



---



---

### (11) التعرف على طفلك خلال فترة الحمل يساعد في بناء علاقات أبوية قوية وسيساعد أيضا في صحتك العاطفية. يمكنك المحاولة...

- التحدث أو الغناء أو تشغيل الموسيقى لطفلك الذي لم يولد بعد
- تدليك النتوء برفق
- يوجا الحمل و/أو التنويم أثناء الولادة
- استخدام تطبيق لتتبع نمو طفلك وتطوره
- قراءة دليل اليونيسيف "بناء طفل سعيد"

<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby>

ومن المعروف أن القيام بهذه الأشياء البسيطة بانتظام يؤدي إلى إطلاق هرمون يسمى الأوكسيتوسين، وهو هرمون يمكن أن يساعد دماغ طفلك على النمو ويجعلك تشعر بالسعادة.

### أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

### (12) إنني مدرك لما يمكنني القيام به لتعزيز صحتي العاطفية...

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام برفق، مثل اليوغا أثناء الحمل أو المشي أو السباحة؛ مما
- يضمن تناول الطعام بشكل جيد

تجربة أساليب الاسترخاء، والاستماع إلى الموسيقى، أو التأمل، أو تمارين التنفس

أخذ وقت لنفسك، في مكان ما يمكنك الاسترخاء

التحدث إلى شخص أثق به - صديق، أو أسرة، أو قابلة، أو مدير عام، أو طبيب

طلب المساعدة العملية في الأعمال المنزلية أو الأطفال الآخرين

### أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

### (13) يتوفر دعم متخصص في حالات القلق والاكتئاب أثناء الحمل أو أي حالة صحية عقلية أخرى...

أنا على دراية بكيفية الحصول على دعم الصحة العقلية إذا كنت بحاجة إليه أثناء الحمل

لست متأكدًا/أود معرفة المزيد

إذا شعرت أنك بحاجة إلى بعض الدعم العاطفي، فيمكنك أن تحيل نفسك إلى خدمة العلاج بالتحدث المحلية. يمكن العثور على المعلومات على الموقع الإلكتروني NHS. <https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies>

### أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

### (14) يجب أن ننظر أنا وشريكي وعائلي إلى العواطف حتى تتضمن...

- دموع
- الشعور بالإرهاق
- الشعور بالهياج أو الجدل أكثر من ذلك
- صعوبة في التركيز
- تغير في الشهية
- مشكلات في النوم أو الطاقة الشديدة
- أفكار السباق
- الشعور بالقلق الشديد
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي أحبها عادة

- الخوف الشديد من الولادة لدرجة أنني لا أريد أن أمر بها
- وجود أفكار مزعجة لا يمكنني التحكم بها أو الاستمرار في العودة
- المشاعر أو الأفكار الانتحارية لإيذاء النفس
- تكرار الأفعال أو تطوير طقوس صارمة
- فقدان الشعور تجاه طفلي الذي لم يولد بعد

إذا كنت قلقا من أي من هذه المشاعر، فتحدث إلى القابلة أو الطبيب.

**أفكاري ومشاعري وأسئلتي:**

---



---



---



---



---



---

## تفضيلات الولادة الشخصية



- في جناح العمل
- أنا أفضل الإنتظار والرؤية
- لست متأكدا/ أود معرفة المزيد

قد يوصى بخيارات معينة لك بناء على صحتك الشخصية وحملك. يمكن العثور على مزيد من المعلومات على موقع LMS على الويب.

[/https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/labour-and-birth](https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/labour-and-birth)

أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

(2) شريكي في الولادة سيكون...

يرجى التحقق من إرشادات حضور شريك الولادة في وقت ولادتك المتوقعة حيث يمكن أن يتغير هذا الوضع.

---



---



---

(3) قد تعمل القابلات الطالبات/الأطباء مع الفريق عندما أنجب طفلي...

- أنا سعيد بأن يكون الطالب حاضرا خلال فترة المخاض/الولادة
- أفضل ألا يكون هناك أي طلاب حاضرين أثناء المخاض/الولادة
- أنا أفضل الإنتظار والرؤية



لست متأكدًا/ أود معرفة المزيد  
يعمل الطلاب بشكل وثيق إلى جانب مرشدهم الذي يطلق عليه اسم "القابلة"، وسيقدمون لك  
الرعاية والدعم، تحت إشراف، بموافقتك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

(4) لدي إحتياجات إضافية...

- سأحتاج إلى مساعدة لأترجم لغتي
- لدي حساسية و/أو متطلبات غذائية خاصة
- لدي معتقدات وعادات دينية أود أن ألاحظها أنا/ شريكي لديه إحتياجات إضافية
- 

إذا كانت لديك أي متطلبات خاصة، يرجى إبلاغ فريق الأمومة في أقرب وقت ممكن.

أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

5/ لقد أجريت مناقشة مع القابلة/الطبيب حول كيفية رغبتى في الولادة، وأفكاري ومشاعري...

ستلد غالبية النساء بالولادة المهبلية، ولكن بالنسبة لبعض النساء، قد يفضل/يوصى بالولادة  
القيصرية.

أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

إذا كنت ستخضعين لولادة قيصرية مخططة، يرجى الذهاب إلى الرقم 15 في الصفحة 18.

(6) في بعض الحالات، قد توصي القابلة أو الطبيب ببدء المخاض بشكل مصطنع، بدلا من الانتظار حتى يبدأ بشكل طبيعي (يعرف هذا باسم تحفيز المخاض)

إنني أتفهم عملية الاستقراء وأدرك سبب التوصية بها

لست متأكدا/ أود معرفة المزيد

إذا تجاوزت تاريخ ولادتك، وكان لديك بعض الحالات الطبية، أو كان طبيبك قلقا بشأن صحة طفلك، فقد يعرض عليك تحفيز المخاض. سيتم التخطيط لذلك بعناية مع القابلة/الطبيب.

أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

(7) أثناء المخاض والولادة، سأفكر في إستراتيجيات التكيف التالية/تخفيف الألم...

أفضل تجنب كل أنواع تخفيف الألم التنويم

المغنطيسي الذاتي/التنويم في أثناء الولادة العلاج

بالروائح العطرية/اعتلال المثانة/علم المنعكسات

المائية (حمام السباحة أو حوض الولادة)

جهاز التحفيز الكهربائي للعصب عن طريق الجلد (TENS)

غاز وهواء (أنتونوكس)

بيثيدين/ديامورفين/ميبتيدي (حقن الأفيونيات)

فوق الجافية

أنا أفضل الإنتظار والرؤية

لست متأكدا، أود أن أعرف المزيد

تعتمد خياراتك لتخفيف الألم على المكان الذي تخطط للولادة فيه. ناقشي مع القابلة واسألي عن الخيارات المتاحة لك في وحدة الأمومة المفضلة لديك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

**(8) أثناء المخاض والولادة، سأفكر في...**

- المشي/الوقوف
- المواضع المستقيمة المختلفة مثل أربع مرات / القرفصاء / الركوع كرة الولادة
- أكياس الفاصوليا وبراز الولادة وأرائك الولادة إن وجدت
- سرير، للراحة - مدعم بالوسائد أو أثناء الاستلقاء على جانبي
- الموسيقى التي ستعزف (والتي سأعزمها)
- الأضواء خافتة
- التدليك
- شريكتي في الولادة تلتقط الصور/ التصوير أفضل أن أنتظر وأرى
- لست متأكدا/ أود معرفة المزيد

قد تؤثر ظروفك في المخاض على الخيارات المتاحة لك.  
يرجى مناقشة هذا الأمر مع القابلة.

**أفكاري ومشاعري وأسئلتي:**


---



---



---



---

**(9) أثناء المخاض والولادة، يوصى بمراقبة ضربات قلب طفلك...**

- أفضل مراقبة معدل ضربات قلب الجنين بشكل متقطع باستخدام جهاز محمول باليد
- أفضل الحصول على مراقبة مستمرة لمعدل ضربات قلب الجنين باستخدام جهاز CTG إذا كنت بحاجة إلى مراقبة مستمرة أريد أن أكون متحركا واستخدام المراقبة اللاسلكية إذا كانت متوفرة
- أنا أفضل الإنتظار والرؤية
- لست متأكدا/ أود معرفة المزيد

يمكنك معرفة المزيد عن مراقبة الجنين أثناء المخاض والولادة من خلال الملاحظات الخضراء الخاصة بحملك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

**(10) أثناء المخاض، قد توصي القابلة و/أو الطبيب بإجراء فحوصات مهبلية لتقييم تقدم المخاض...**

- أنا على دراية بالسبب في إجراء فحوصات المهبل بشكل روتيني
- أفضل تجنب إجراء فحوصات المهبل إن أمكن
- أنا أفضل الانتظار والرؤية
- لست متأكدا/ أود معرفة المزيد

تعد فحوصات المهبل جزءا روتينيا من تقييم تقدم المخاض، ولن يتم إجراؤها دون موافقتك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

**(11) في بعض الحالات، قد توصي القابلة أو الطبيب بتدخلات للمساعدة في المخاض...**

- وأنا على علم بالسبب الذي قد يوصى من أجله بتقديم المساعدة/التدخل
- أتفهم الأسباب المحتملة لنقل رعايتي من الولادة في المنزل، مركز فاطمة علام للولادة، أو وحدة غولدي للولادة المستقلة، إلى جناح العمل
- لست متأكدا/ أود معرفة المزيد

قد يوصى بالتدخل إذا تباطأ المخاض، أو إذا كانت هناك مخاوف تتعلق بصحتك أو بصحة طفلك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

(12) في بعض الحالات، قد يوصي فريق الأمومة الخاص بك بالولادة بمساعدة أو بالولادة القيصرية.

أفهم لماذا قد يوصى بالولادة بمساعدة، لست متأكدا/ أود معرفة المزيد

  


قد يوصى بالولادة القيصرية أو المساعدة إذا كان يعتقد أنها الطريقة الأكثر أمانا لولادة طفلك. سيناقدش طبيبك هذا الأمر معك ويطلب موافقتك قبل إجراء أي إجراء.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---

(13) في بعض الحالات، قد توصي القابلة أو الطبيب بجرح في العجان لتسهيل الولادة (بضع الفرج).

أفهم لماذا قد يوصى بإجراء شق العجان، لست متأكدا/ أود معرفة المزيد

  


قد يوصى بإجراء بضع الفرج عند الولادة بمساعدة الطبيب أو إذا كانت القابلة أو الطبيب تشعر بالقلق من أن طفلك يحتاج إلى الولادة بسرعة. ستطلب قابلة/ طبيبك دائما موافقتك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---

(14) بعد ولادة الطفل، ستولدين المشيمة (تعرف هذه المرحلة بالمرحلة الثالثة من المخاض).

أود أن أتأخر في ربط الحبل إن أمكن

أود أن يكون لدي مرحلة ثالثة طبيعية (فسيولوجية) الحبل يبقى سليما وأدفع المشيمة خارج نفسي

  
  


أود أن يكون لي مرحلة ثالثة نشطة، حيث يقطع الحبل بعد بضع دقائق وأتلقى حقنة من الأوكسيتوسين، وعندها تقوم القابلة / الطبيب بدعمي لإيصال المشيمة

أنا أفضل الإنتظار والرؤية

- لست متأكدا/ أود معرفة المزيد  
 أنا / شريكتي في الولادة ترغب في قطع الحبل السري  
 أفضل أن تقوم القابلة/ الطبيب بقطع الحبل السري  
 قد توصي القابلة أو طبيبك ببدء مرحلة ثالثة نشطة بسبب ظروفك الشخصية، وستناقشها معك في وقت الولادة.

### أفكاري ومشاعري وأسئلتني:

---



---



---



---

### (15) يوصى للجميع بالاتصال المباشر بالجلد بطفلك بعد الولادة مباشرة...

- أنا أفهم لماذا يوصى بالتلامس المباشر مع الجلد  
 أود الاتصال المباشر بالجلد  
 أنا أفضل الإنتظار والرؤية  
 لست متأكدا/ أود معرفة المزيد  
 ما دمت أنت وطفلك بخير، يمكن إجراء عملية تحويل الجلد إلى جلد بعد أي نوع من الولادة. يمكن لشريكك أيضا الاتصال بجلد طفلك.

### أفكاري ومشاعري وأسئلتني:

---



---



---



---

### (16) إنني على علم بأنه سيتم تزويدي بالدعم لإطعام طفلي، إن أفكاري حول التغذية...

خلال فترة الحمل، ستتاح لك الفرصة لمناقشة تغذية الرضع، ويشمل ذلك معلومات حول قيمة الرضاعة الطبيعية. ستساعدك القابلة على البدء ببداية جيدة بمجرد أن يظهر طفلك مؤشرات على إستعداده للتغذية.

يمكن العثور على معلومات عن تغذية الرضع على موقع LMS على الإنترنت:

<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/after-the-birth/feeding-طفلك/>

أفكاري ومشاعري وأسئلتني:

---



---



---



---

### (17) بعد ولادة طفلي، سيقدم له فيتامين ك...

فيتامين (ك) هو مكمل غذائي يوصى به لجميع الأطفال الرضع ويقي من حالة نادرة تعرف باسم نزيف نقص فيتامين (ك). ليس له آثار جانبية معروفة. يمكن العثور على المعلومات على الموقع الإلكتروني NHS. <https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/after-the-birth/what-happens-straight-after>

- أود أن يحصل طفلي على فيتامين ك عن طريق الحقن أود أن
- يحصل طفلي على فيتامين ك عن طريق قطرات فموية لا أريد أن
- يحصل طفلي على فيتامين ك لست متأكدا أو أود أن أعرف المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتني:

---



---



---



---

## الآباء، والشركاء، وشركاء الوالدين

إن اكتشاف أنك سترحب بأحد أفراد العائلة الجدد يمكن أن يشير  
مجموعة كاملة من الأفكار والمشاعر. دورك حاسم ودعمك يمكن  
أن يحدث فرقا في كيفية سير الأمور لكل من الأم والطفل.



- من أجل دعم شريكتي أثناء المخاض، أود القيام بما يلي:
- أبق رفقتك وساعد على قضاء الوقت خلال المراحل المبكرة أمسك بيدك، امسك وجهك وأعطيك رشفات من الماء
- دلك ظهرك وكتفيك، وساعدك على التحرك أو تغيير موضعك
- اهدئي كلما تقدم المخاض وأتقلصاتك، ودعني نفسك بتقنيات الاسترخاء والتنفس، وربما تتنفس معك إذا كان ذلك مفيدا
- ادعني قراراتك، مثل تخفيف الألم الذي تختارين، حتى لو كانت مختلفة عما هو موجود في خطة ولادتك
- مساعدتك في شرح ما تحتاجه للقبالة أو الطبيب ومساعدتهم على التواصل معك، مما يساعدك على الشعور بمزيد من التحكم في الموقف
- أخبريك بما يحدث عندما يولد طفلك إذا لم تستطعي رؤية ما يحدث
- قطع الحبل السري إن أمكن - يمكنك التحدث مع القبالة عن هذا
- أخبر شريكتي بجنس الطفل
- إبلاغ الأقارب بعد الولادة

معلومات للشركاء والعائلات تجدها على صفحات الشبكة العنكبوتية LMS.  
<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/partners-and-families>

أفكاري وشعوري وأسئلتي هي:

---



---



---

## بعد ولادة طفلك

### تطوير علاقة مع طفلك



(1) هل شاهدت فيديو اليونيسيف المعنون "لقاء طفلك لأول مرة؟"

<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video>

نعم

لا

لست متأكدًا، أود معرفة المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---

/2 يوصي الجميع بالتواصل المباشر من الجلد مع طفلك بعد الولادة وما بعدها...

إنني على علم بفوائد التلامس المباشر مع الجلد لست متأكدًا/

أود معرفة المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---

(3) يحصل الجميع على معلومات عن قيمة الرضاعة الطبيعية وكيفية بدء تغذية الرضع بداية

جيدة.

إنني أدرك قيمة الرضاعة الطبيعية

إنني مدرك لكيفية الحصول على بداية جيدة ولست متأكدًا/

أود معرفة المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---

- (4) غالباً ما يظهر الأطفال علامات مبكرة تدل على أنهم قد يكونون مستعدين للتغذية...  
 إنني على دراية بالعلامات التي تدعو إلى الانتباه إلى أن طفلي قد يكون مستعداً للتغذية،  
 ولست متأكداً من ذلك أو أود معرفة المزيد

العلامات المبكرة التي تدل على أن طفلك قد يكون مستعداً للتغذية هي...

---



---



---

### الاستعداد للساعات والأيام القليلة الأولى بعد الولادة

- (5) يمكن أن تختلف ساعات الزيارة في وحدة الأمومة...  
 لقد تحققت من أوقات الزيارة وأعلم بمن يستطيع زيارتي بعد الولادة ولست متأكداً/ أود  
 معرفة المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

- (6) التفكير في تجهيز الأشياء في المنزل...  
 فكر في الأشياء التي يمكنك القيام بها الآن لجعل رعاية نفسك وطفلك أسهل في المنزل.

أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

- (7) التفكير في من سيكون قادراً على إعانتك بعد الولادة عندما يكون في المنزل...  
 شريك حياتك أو أصدقاءك أو عائلتك أو أحد جيرانك، يجدر بك التفكير بمن سيكون قادراً على مساعدتك في المنزل.

أفكاري ومشاعري وأسئلتى:

---



---



---

## عافيتك الجسدية والعاطفية بعد الولادة

**(8) الاستعداد للشفاء البدني بعد الولادة يمكن أن يساعد في تحقيق أفضل بداية لك ولعائلتك الجديدة، وأنا على علم...**

- تغييرات بدنية متوقعة
- خيارات تخفيف الألم
- أهمية نظافة اليدين
- علامات العدوى وما يجب القيام به
- تمارين قاع الحوض
- التعافي البدني بعد الولادة القيصرية
- لست متأكدًا/ أود معرفة المزيد

**أفكاري ومشاعري وأسئلتي:**

---



---



---

**(9) من المعروف أن الولادة والتحول إلى أحد الوالدين هما وقت يتسم بالعاطفة الشديدة يمكن أن يساعدك التغيير وإدراك ما قد تشعر به بعد الولادة على الاستعداد...**

- أنا مدرك للتغيرات العاطفية التي يجب توقعها
- فكرت فيما يمكن لعائلي/أصدقائي فعله لدعمي
- أعرف كيفية الحصول على الدعم من خلال صحي النفسية والعاطفية بعد الولادة
- لست متأكدًا/ أود معرفة المزيد

**أفكاري ومشاعري وأسئلتي:**

---



---



---

**(10) يجب أن أهتم أنا وعائلي بما في ذلك...**

- الحزن المستمر/الحالة المزاجية المنخفضة
- نقص الطاقة / الشعور بالتعب المفرط
- الشعور بعدم القدرة على رعاية طفلي
- مشكلات في التركيز أو إتخاذ القرارات
- تغيرات في الشهية

- الشعور بالذنب أو اليأس أو لوم الذات
- صعوبة في الارتباط بطفلي
- مشكلات في النوم أو الطاقة الشديدة
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي أحبها عادة
- وجود أفكار مزعجة لا يمكنني التحكم بها أو الاستمرار في العودة
- المشاعر أو الأفكار الانتحارية لإيذاء النفس
- تكرار الأفعال أو تطوير طقوس صارمة

إذا كنت قلقا من أي من هذه المشاعر، فتحدث إلى شخص تثق به و/أو قابلة أو زائرة صحية أو ممرضة عامة وادخل إلى موقع Every Mum Matters. [/https://www.everymumatters.com](https://www.everymumatters.com)

أفكاري ومشاعري وأسئلتني:

---



---



---



---



---



---



---

### العناية بطفلك

- (11) تشمل الأمور التي يجب أخذها في الاعتبار قبل العودة إلى المنزل...**
- تحديد موعد تلقي لقاح BCG (السل) إذا لزم الأمر كيفية معرفة ما إذا كان طفلك يتغذى جيدا
  - علامات الطفل المصاب بالتوعك وما يجب فعله إذا كنت قلقا
  - التغييرات التي يمكن توقعها في قيلولة طفلك

سيكون الفريق في وحدة الأمومة موجودا لتقديم الدعم.

أفكاري ومشاعري وأسئلتني:

---



---



---



---



---

## (12) تشمل الأشياء التي يجب مراعاتها عندما تكون في المنزل...

ممارسات النوم الآمن (الحد من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ)  
<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/after-the-birth/safe-sleeping>

يرقان حديثي الولادة - ما هو الطبيعي وما قد يحتاج إلى مراجعته

إختبار فحص بقع الدم لحديثي الولادة

[/https://www.nhs.uk/conditions/baby/newborn-screening/blood-spot-test](https://www.nhs.uk/conditions/baby/newborn-screening/blood-spot-test)

رعاية الحبل السري والعناية بالجلد

إستحمام طفلك

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

## الرعاية المجتمعية والخطوات التالية

(13) تقدم الرعاية المجتمعية بعد الولادة في مجموعة متنوعة من البيئات ومن قبل فريق متعدد التخصصات من المهنيين في مجال الرعاية الصحية. أنا على علم ب...

الرعاية المجتمعية لما بعد الولادة

كيفية الاتصال بالقبالات في المجتمع المحلي كيفية

الاتصال بزائري الصحي

كيفية الحصول على دعم إضافي لتغذية الرضع

كيف يمكنني الوصول إلى الخدمات في مراكز الأطفال المحلية

التي أعيش فيها، لست متأكدا من ذلك أو أود معرفة المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

## (14) بعد الولادة، سأحتاج إلى ...

سجل ولادة طفلي في غضون ستة أسابيع

سجل طفلي لدى نائب الرئيس

احجز فحصا بعد الولادة مع الممرضة العامة بعد ستة إلى ثمانية أسابيع من الولادة لي ولطفلي

□ إذا أوصت به قابلة الطبيب، فرتب لإجراء مزيد من الاختبارات في جراحة تخطيط كهربية القلب

**أفكاري ومشاعري وأسئلتى:**

---



---



---

**(15) إذا كانت لديك حالة طبية سابقة أو إذا كنت تعانين من مرض في وقت قريب من ولادتك، فقد يكون لديك توصيات طبية محددة من طبيبك...**

- لدي حالة طبية موجودة مسبقا وقد ناقشت متطلبات رعاية ما بعد الولادة الخاصة بي مع طبيبي وقابلتي
- لقد عانيت من مضاعفات أو كنت غير بصحة جيدة مع الولادة، وأنا مدرك للعواقب التي يمكن أن تترتب على ذلك على رعايتي بعد الولادة
- لست متأكدا/ أود معرفة المزيد

**أفكاري ومشاعري وأسئلتى:**

---



---



---

## أفكار لاحقة عن الولادة

معلومات حول حملك وولادتك لمناقشتها مع القابلة أو الطبيب



إستخدمي المساحة أدناه لتدوين أي مخاوف مهمة (طبية أو عاطفية أو غيرها) حول تجربتك مع الحمل والمخاض والولادة

مباشرة بعد الولادة - خاصة إذا كنت تعتقدين أن ذلك قد يؤثر على صحتك الجسدية أو العاطفية أو صحة طفلك. إذا أردت التحدث عن تجربة الولادة، فاتصلي بالقابلة.

(1) في فترة الحمل...

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their thoughts, feelings, and questions during pregnancy.

(2) حول الولادة...

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their thoughts, feelings, and questions related to the topic of birth.

### (3) بعد الولادة...

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:



قد يكون من المفيد مراجعة الأحداث المتعلقة بالحمل والولادة؛ لدى جميع وحدات الأمومة في هامبر وشمال يوركشاير خدمة إستشارات الولادة التي يمكن الوصول إليها في أي وقت بعد الولادة أو عند العودة لحالات الحمل اللاحقة. اسأل القابلة أو الزائر الصحي عن كيفية الحصول على هذه الخدمة في وحدة الأمومة الخاصة بك.

يمكنك الاحتفاظ بهذا الكتيب بعد ولادة طفلك، وقد تجدينه سجلا مفيدا لاختياراتك وتفضيلاتك، وقد يساعدك ويدعمك في أي حمل مستقبلي.

## Ask a Midwife service



Have a question about your pregnancy, birthing options, or the care of a newborn baby?

Ask a Midwife is a social media enabled messaging service where you can get the answers.

York & Scarborough: [@yorkandscarboroughbumps2babies](https://twitter.com/yorkandscarboroughbumps2babies)  
 Hull & East Riding: [@heyhswc](https://twitter.com/heyhswc)  
 North & North East Lincolnshire: [@nlagmaternity](https://twitter.com/nlagmaternity)  
 email: [hny.lms@nhs.net](mailto:hny.lms@nhs.net)





**Humber and North Yorkshire**  
Health and Care Partnership

Please contact the hospital directly if your query is urgent.

[www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk](http://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk)







**Humber and North Yorkshire**  
Health and Care Partnership

## The Local Maternity and Neonatal System website

A comprehensive guide to support people who are **thinking about having children**, who are **already pregnant** or who have **recently had a baby**



[www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk](http://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk)



HUMBER & NORTH YORKSHIRE

## Maternity Voices Group

Networking Maternity Voices Partnerships in Humber & North Yorkshire

يرجى مشاركة تجاربك مع جمعية أصوات الأمومة - يعمل الآباء والقابلات وأخصائيو الرعاية الصحية معا لتطوير رعاية الأمومة.

<https://www.maternityvoiceshny.uk>