مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية
Emirates Health Services

الصحة الإنجابية عبر مراحل العمر



جدول المحتويات

الموضوع	الصفحة
المقدمة	3
المرحلة الأولى: ما قبل البلوغ	6
المرحلة الثانية: البلوغ	10
المرحلة الثالثة: ما قبل الزواج	19
المرحلة الرابعة: الحمل	29
المرحلة الخامسة: الولادة	38
المرحلة السادسة: ما بعد الولادة	43
الصحة الإنجابية للأفراد المصابين بالعدوى المزمنة	51



أعزّاءنا أفراد المجتمع،

نرحّب بكم في هذا الدليل التوعوي الذي يسلّط الضوء على الصحة الإنجابية عبر مراحل العمر المختلفة. سواء كنتم في مرحلة النمو، أو بداية الاستقلال، أو التخطيط لتكوين أسرة، أو خلال فترات الحمل وما بعده، نعلم أن كل مرحلة من مراحل الحياة تحمل معها تساؤلات واحتياجات صحية خاصة.

تم إعداد هذا الدليل ليكون مرجعًا موثوقًا يقدّم معلومات صحية مبسطة وإرشادات قائمة على أسس علمية، تدعم الوعي بالصحة الإنجابية وتعزّز القدرة على اتخاذ قرارات صحية واعية. يهدف الدليل إلى مرافقتكم في رحلتكم الصحية، من خلال تقديم محتوى توعوي مناسب لكل فئة عمرية، وبما يراعي الخصوصية والقيم المجتمعية.

ستجدون في هذا الدليل معلومات وإرشادات شاملة تتناول مفاهيم الصحة الإنجابية، والوقاية، والمتابعة الصحية، والتخطيط الأسري، إضافة إلى دعم الصحة الجسدية والنفسية في مختلف مراحل الحياة، بما يسهم في تعزيز الصحة العامة وجودة الحياة للأفراد والمجتمع.

إدارة خدمات الصحة العامة

مفهوم الصحة الإنجابية



تُعد الصحة الإنجابية أحد المكونات الأساسية للصحة العامة، وتشكل ركيزة محورية في سلامة الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية عبر مختلف مراحل العمر. ولا يقتصر مفهوم الصحة الإنجابية على القدرة على الإنجاب أو الوقاية من الأمراض فحسب، بل يشمل منظومة متكاملة من المعارف والسلوكيات والخدمات الصحية التي تمكّن الفرد من فهم جسده، واحترام حدوده، واتخاذ قرارات صحية واعية، وبناء علاقات متوازنة قائمة على المسؤولية والاحترام.

وتنطلق الصحة الإنجابية من منظور شمولي يعترف بأن التجارب الصحية المبكرة، والعوامل النفسية والاجتماعية، والبيئة المحيطة، جميعها تلعب دورًا تراكميًا في تشكيل الصحة الإنجابية للفرد لاحقًا. وعليه، فإن التعامل مع الصحة الإنجابية كمسار ممتد عبر العمر، وليس كمرحلة منفصلة، يمثل نهجًا وقائيًا فعالًا ينسجم مع مبادئ الصحة العامة الحديثة.

وتؤكد الدراسات أن ما يقارب 90% من نمو الدماغ يكتمل قبل سن الخامسة، ما يجعل الطفولة المبكرة فترة بالغة الأهمية لترسيخ مفاهيم الصحة النفسية والجسدية التي ترتبط لاحقًا بالصحة الإنجابية. فالأطفال الذين ينشؤون في بيئة تتسم بالدعم العاطفي، والاستجابة لمشاعرهم، والحوار المفتوح، يكونون أكثر قدرة على:

- تقبّل التغيرات الجسدية الطبيعية
- احترام أجسادهم وحدودهم
- التعبير عن القلق أو التساؤلات الصحية
- طلب المساعدة في الوقت المناسب

وعليه، فإن التوعية المبكرة بالصحة الإنجابية لا تعني تقديم معلومات طبية معقدة، بل بناء أساس معرفي ونفسي صحي يمكّن الطفل من الانتقال الآمن بين مراحل النمو.

لماذا تبدأ الصحة الإنجابية منذ الطفولة؟

تشير الأدلة العلمية إلى أن السنوات الأولى من الحياة تمثل مرحلة حاسمة في تشكيل الأسس الصحية والنفسية للفرد. ففي هذه المرحلة، يبدأ الطفل بتكوين علاقته الأولى بجسده، وبناء مفهوم الخصوصية، وتشكيل شعوره بالأمان أو القلق تجاه التغيرات الجسدية المستقبلية.

الأثر الصحي والمجتمعي للصحة الانجابية



لا يقتصر أثر الصحة الإنجابية على الفرد فقط، بل يمتد ليشمل الأسرة والمجتمع ككل، باعتبارها جزءًا أساسيًا من الصحة الشاملة التي تجمع بين الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية. فالفرد الواعي صحيًا يكون أكثر قدرة على الاعتناء بنفسه، واتخاذ قرارات صحية سليمة، وأقل عرضة للمشكلات الصحية والنفسية، كما يكون أكثر استعدادًا لطلب المشورة الطبية أو الدعم النفسي في الوقت المناسب، مما يساهم في الوقاية من المضاعفات وتحسين جودة الحياة.

على مستوى الفرد

يساعد الوعي بالصحة الإنجابية الأفراد على:

- فهم التغيرات الجسدية والنفسية الطبيعية في مختلف مراحل العمر
- تعزيز مفهوم الخصوصية واحترام الجسد
- بناء علاقة صحية وإيجابية مع الذات
- الوقاية من المشكلات الصحية من خلال الفحص المبكر واتباع نمط حياة صحي
- تقليل القلق والمفاهيم الخاطئة المرتبطة بالنمو والبلوغ والإنجاب

على مستوى الأسرة

ينعكس الوعي بالصحة الإنجابية داخل الأسرة من خلال:

- تعامل أكثر وعيًا ومرونة مع مراحل النمو المختلفة للأطفال والمراهقين
- دعم أفضل لصحة المرأة في مختلف المراحل العمرية، بما في ذلك البلوغ، الحمل، وما بعد الولادة
- خلق بيئة أسرية قائمة على الحوار المفتوح والاحترام المتبادل
- تعزيز الصحة النفسية للأطفال وبناء شعور الأمان والثقة لديهم
- تقوية الروابط الأسرية وتقليل التوتر والقلق المرتبط بالتغيرات الجسدية والنفسية

على مستوى المجتمع

يساهم تعزيز الوعي بالصحة الإنجابية في المجتمع في:

- تقليل المشكلات الصحية طويلة المدى المرتبطة بالإهمال أو نقص الوعي
- رفع مستوى الصحة العامة وتحسين جودة الحياة
- دعم التنمية الصحية المستدامة من خلال الوقاية والكشف المبكر
- الحد من الوصمة المرتبطة بالحديث عن قضايا الصحة الإنجابية
- بناء مجتمع أكثر وعيًا وقدرة على دعم أفراده صحيًا ونفسيًا

01

مرحلة ما قبل البلوغ

إدارة خدمات الصحة العامة

الطفولة المبكرة كأساس للصحة الإنجابية



تمثل مرحلة الطفولة المبكرة الأساس الذي تُبنى عليه الصحة الإنجابية في المراحل اللاحقة من العمر. ففي هذه المرحلة، ورغم أن التغيرات الجسدية المرتبطة بالبلوغ لم تبدأ بعد، إلا أن الطفل يبدأ بتكوين فهمه الأول لجسده، وحدوده، ومشاعره، وشعوره بالأمان.

خلال الطفولة المبكرة تتشكّل المفاهيم النفسية المرتبطة بالخصوصية، والثقة بالنفس، والقدرة على التعبير، وهي عناصر ترتبط بشكل غير مباشر بالصحة الإنجابية مستقبلًا. كما تلعب جودة العلاقة بين الطفل ومن حوله، سواء الوالدين أو مقدمي الرعاية، دورًا محوريًا في بناء ثقته بنفسه وبجسده، وشعوره بأن احتياجاته الجسدية والنفسية محترمة ومفهومة.

يساعد هذا الفهم الطفل على:

- حماية نفسه وطلب المساعدة عند الحاجة
- بناء ثقة صحية ومتوازنة بالآخرين
- التمييز بين السلوك المقبول وغير المقبول
- التعبير عن مشاعره دون خوف أو تردد

نقاط مهمة في هذه المرحلة:

- الأمان العاطفي أساس النمو النفسي والجسدي الصحي
- الحوار البسيط والمناسب لعمر الطفل يرسّخ الثقة ويعزز الشعور بالأمان
- التجاهل، أو التخويف، أو السخرية من تساؤلات الطفل قد تترك أثرًا طويل المدى على نظرته لجسده
- الاستجابة الهادئة والداعمة تسهم في بناء شخصية متوازنة وواثقة

نصائح عامة:

- استخدام كلمات بسيطة وواضحة تتناسب مع عمر الطفل
- تعزيز فكرة أن الجسد ملك لصاحبه، ولا يحق لأحد انتهاك حدوده
- تشجيع الطفل على التحدث عن مشاعره وتجربته اليومية
- الانتباه للتغيرات السلوكية المفاجئة، مثل الانسحاب أو الخوف أو التوتر غير المبرر

الخصوصية الجسدية وبناء الشعور بالأمان

يتعلم الطفل في هذه المرحلة أن لجسده حدودًا يجب احترامها، وأن من حقه الشعور بالأمان والراحة، وأن يعبّر عن عدم الارتياح عندما يتعرض لأي سلوك يزعجه. ويُعد هذا المفهوم من الركائز الأساسية للصحة النفسية والصحة الإنجابية لاحقًا.

النمو الطبيعي وبناء صورة إيجابية عن الجسد

يختلف النمو الجسدي من طفل لآخر، ويُعد ذلك أمرًا طبيعيًا ولا يستدعي القلق. ويساعد تعزيز صورة إيجابية عن الجسد على تقليل القلق المرتبط بالمظهر، وبناء الثقة بالنفس وتقبّل الذات، من خلال احترام الجسد والعناية به، وتقبّل الاختلافات الفردية دون مقارنة، مع التأكيد على أن الصحة أهم من الشكل الخارجي.

التهيئة النفسية للمرحلة القادمة



يساعد الحديث البسيط والمسبق عن النمو والتغيرات القادمة الطفل على الاستعداد النفسي دون خوف أو ارتباك. ولا يتطلب ذلك الخوض في تفاصيل معقدة، بل تقديم معلومات عامة ومطمئنة تتناسب مع مستوى فهم الطفل.

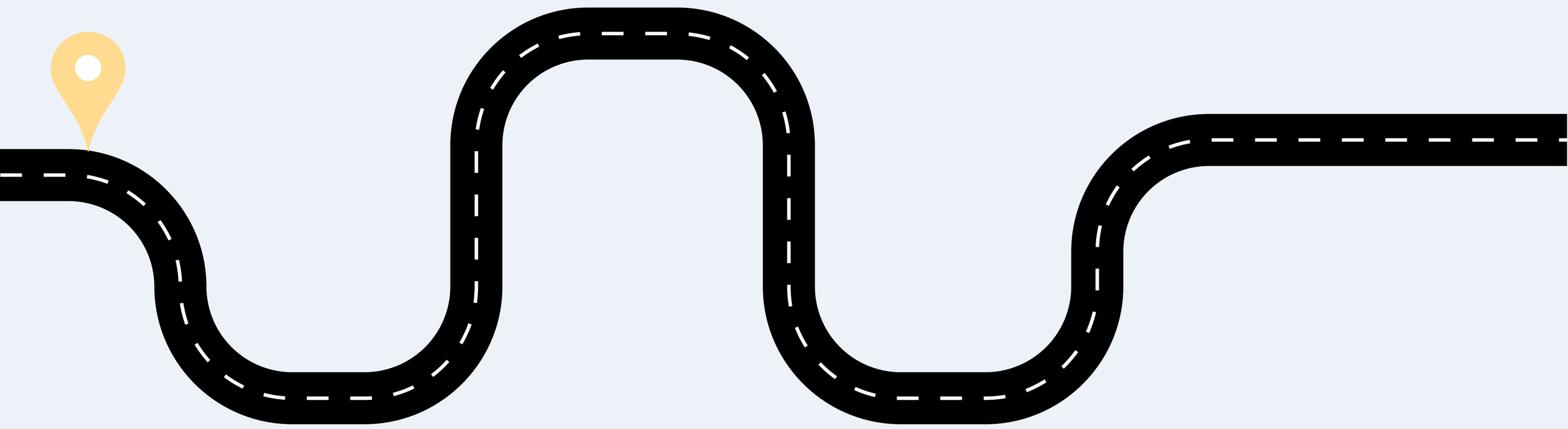
تسهم التهيئة النفسية في:

- تقليل القلق والخوف من المجهول
- تعزيز الشعور بالأمان والثقة بالوالدين أو مقدمي الرعاية
- تشجيع الطفل على طرح الأسئلة مستقبلًا بثقة

لماذا هذه المرحلة مهمة؟

تُعد مرحلة الطفولة المبكرة وما قبل البلوغ من أكثر المراحل تأثيرًا في بناء صحة الفرد الجسدية والنفسية والإنجابية في المستقبل. ففي هذه المرحلة تتشكل المفاهيم الأساسية المرتبطة بالجسد، والخصوصية، والصحة، والسلوكيات اليومية، والتي تترك أثرًا طويل المدى على صحة الفرد ونمط حياته لاحقًا.

إن التوعية الصحية المبكرة لا تقتصر على الوقاية من المشكلات، بل تسهم في بناء وعي صحي متوازن يساعد الطفل على فهم نفسه وجسده بطريقة إيجابية، ويعزز ثقته بنفسه وقدرته على التعبير وطلب الدعم عند الحاجة.



العادات الصحية المبكرة

تُعد العادات الصحية التي تُغرس في مرحلة الطفولة المبكرة من أهم العوامل التي تؤثر في صحة الطفل على المدى القريب والبعيد. فالعادات التي يكتسبها الطفل في هذه المرحلة غالبًا ما تصبح جزءًا من نمط حياته في المراحل اللاحقة، وتشكل أساسًا متينًا للصحة العامة والصحة الإنجابية مستقبلًا.

إن تعليم الطفل الاهتمام بجسده منذ الصغر يعزز لديه الشعور بالمسؤولية تجاه صحته، ويساعده على فهم أن العناية بالجسم ليست واجبًا مؤقتًا، بل أسلوب حياة مستمر.



تساعد النظافة الشخصية على الوقاية من الأمراض والالتهابات، وتعزز شعور الطفل بالراحة والثقة بالنفس. وتشمل غسل اليدين بانتظام، والعناية بنظافة الجسم، وتعلّم العادات الصحية البسيطة المناسبة لعمره.



تعليم الطفل احترام جسده وعدم إهماله يرسّخ لديه مفهوم تقدير الذات. ويشمل ذلك فهم احتياجات الجسد، والتمييز بين السلوكيات الصحية وغير الصحية، والالتزام بالعادات التي تحافظ على سلامته.



يساهم النشاط البدني في دعم النمو الجسدي السليم، وتقوية العضلات والعظام، وتحسين المزاج والصحة النفسية. كما يساعد الطفل على تفريغ طاقته بشكل إيجابي، ويعزز حب الحركة واللعب النشط.



تشمل العناية بالصحة العامة اتباع نظام غذائي متوازن يدعم النمو، والحصول على ساعات نوم كافية، والالتزام بالروتين اليومي الصحي. فالنوم الجيد والتغذية السليمة يلعبان دورًا أساسيًا في دعم النمو الجسدي والنفسي.



تلعب الأسرة دورًا محوريًا في غرس هذه العادات، من خلال القدوة الحسنة، والتشجيع المستمر، وتهيئة بيئة داعمة. فمشاركة الطفل في العادات الصحية اليومية، وتعزيز السلوك الإيجابي دون ضغط أو توبيخ، يساعد على ترسيخ هذه الممارسات بشكل طبيعي ومستدام.

02

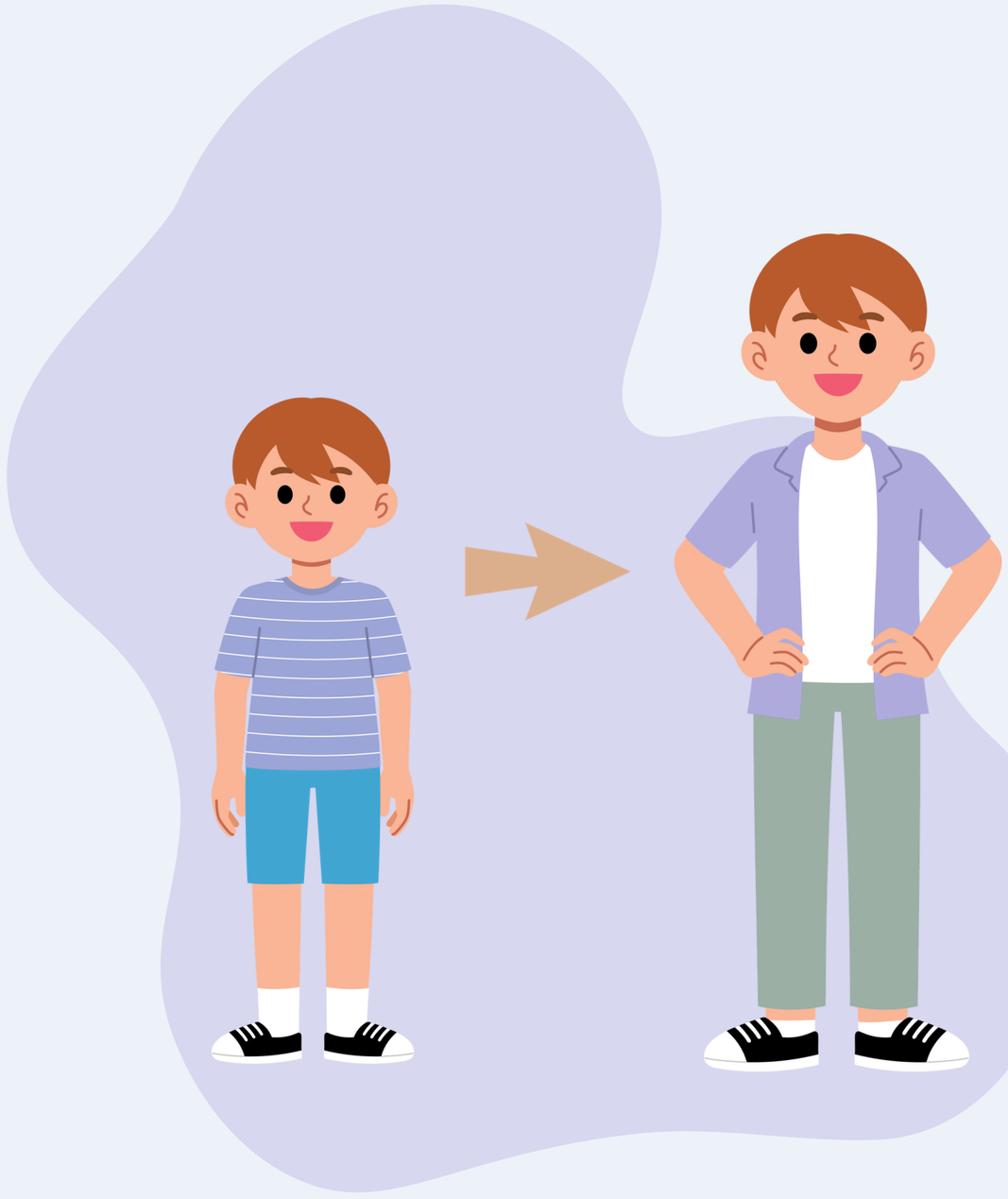
مرحلة البلوغ

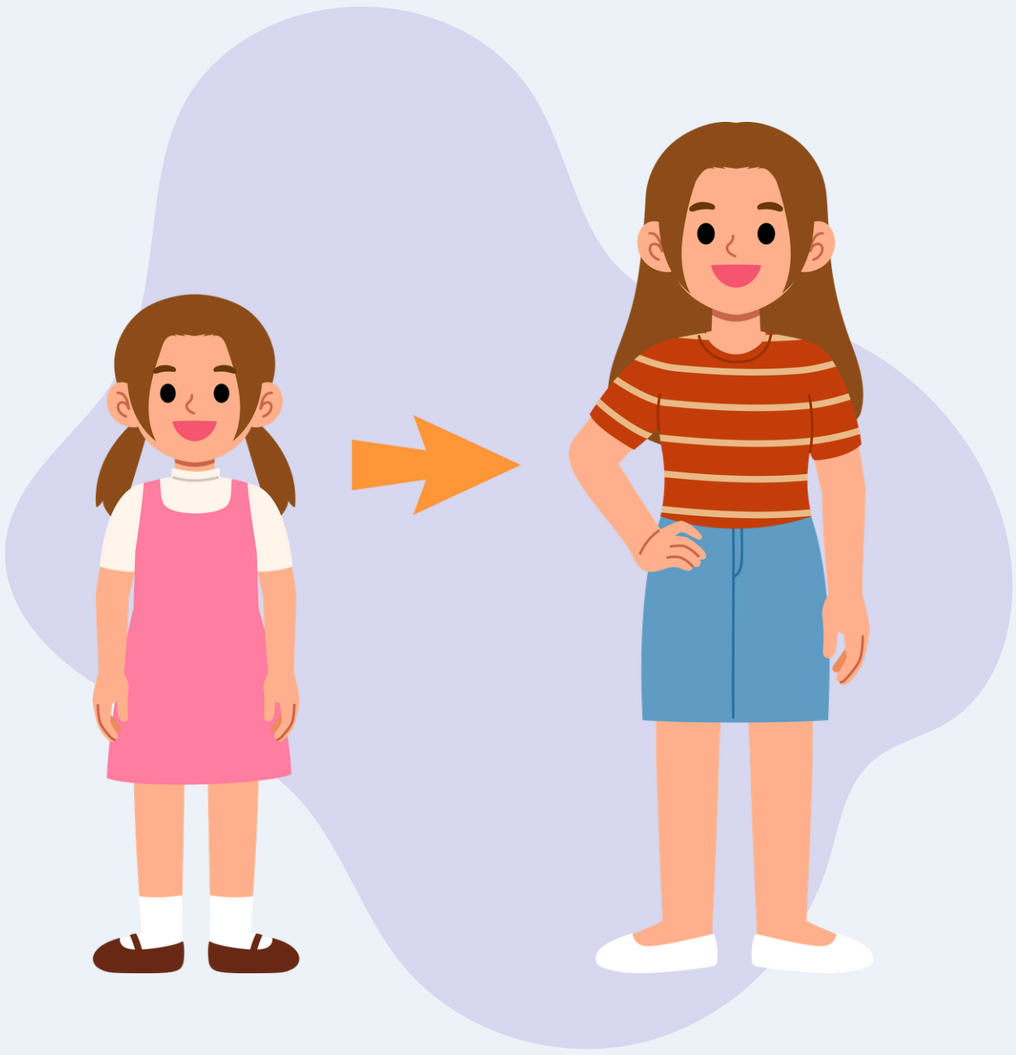
إدارة خدمات الصحة العامة

مرحلة البلوغ عند الذكور والإناث

تُعد مرحلة البلوغ مرحلة انتقالية أساسية في نمو الإنسان، ينتقل فيها الطفل تدريجيًا من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج الجسدي والنفسي. وتحدث هذه المرحلة نتيجة تغيرات هرمونية طبيعية تؤثر على الجسم، والمشاعر، والسلوك، وطريقة التفكير.

تختلف بداية البلوغ من شخص لآخر من حيث العمر ووتيرة التغيرات، ويُعد هذا الاختلاف أمرًا طبيعيًا ولا يدل على وجود مشكلة صحية. وقد تبدأ بعض التغيرات بشكل تدريجي وغير ملحوظ، بينما تكون أوضح لدى آخرين.





الخصوصية الجسدية وبناء الشعور بالأمان

- تقليل القلق والخوف المرتبطين بالتغيرات الجسدية
- تعزيز الثقة بالنفس وتقبّل الجسد
- دعم الصحة النفسية والاجتماعية
- تمكين المراهق من التكيّف الصحي مع التغيرات

التغيرات المشتركة بين الذكور والإناث

التغيرات الجسدية المشتركة

- زيادة الطول والوزن وتغير شكل الجسم
- ظهور الشعر في مناطق جديدة من الجسم
- زيادة التعرّق وتغيّر رائحة الجسم
- نشاط الغدد الدهنية وظهور حب الشباب

التغيرات النفسية والسلوكية المشتركة

- تقلبات مزاجية وحساسية عاطفية
- زيادة الاهتمام بالمظهر والخصوصية
- الرغبة في الاستقلال واتخاذ القرارات
- التأثر بآراء الأصدقاء والمجتمع المحيط
- الحاجة إلى الدعم والتوجيه بدل التوبيخ

مرحلة البلوغ عند الذكور



ما هي أسباب البلوغ عند الذكور؟

- يتم التحكم في البلوغ بواسطة الهرمونات، وهي رسائل كيميائية خاصة يفرزها الدماغ لتنبيه الجسم ليبدأ النمو والتغيّر.
- يطلق الدماغ هرموني الـ LH وFSHg اللذين يحفّزان الجسم على إنتاج هرمون التستوستيرون، وهو الهرمون الأساسي المسؤول عن تغيّرات البلوغ عند الذكور.
- تؤدي هذه الهرمونات إلى حدوث تغيرات جسدية، ونضج في القدرة على الإنجاب، وتغيرات عاطفية، وتطور عام في الجسم.

متى يبدأ البلوغ عند الذكور؟

- يبدأ معظم الذكور مرحلة البلوغ بين عمر 9 و14 سنة، وبمعدل عمر 12 سنة تقريبًا.
- كل شخص يتطور بطريقته الخاصة، وهذا أمر طبيعي تمامًا.
- قد يختلف ترتيب ووقت حدوث التغيرات من شخص لآخر

التغيرات الجسدية خلال البلوغ

طفرة النمو:

- زيادة سريعة في الطول والوزن
- نمو العظام والعضلات
- يصبح الكتفان أوسع وأقوى

تغير الصوت:

- يصبح الصوت أعمق وقد يتغير تدريجيًا أو يصبح متقطعًا في البداية
- يحدث ذلك بسبب نمو الحنجرة والأوتار الصوتية

نمو الشعر:

- تحت الإبطين والمناطق الحساسة
- على الذراعين والساقين والصدر والوجه (اللحية والشارب)
- قد يبدأ الشعر خفيفًا ثم يصبح أكثر كثافة مع الوقت

تغيرات البشرة والتعرّق:

- زيادة التعرق وظهور رائحة للجسم
- بشرة دهنية وظهور حب الشباب خاصة على الوجه والصدر والظهر
- تصبح النظافة والعناية بالبشرة أكثر أهمية

زيادة نمو العضلات:

- تصبح العضلات أقوى ويزداد الأداء البدني
- يتغير شكل الجسم ويصبح أكثر نضجًا

تغيرات الأعضاء التناسلية:

- نمو وتطور المنطقة التناسلية واستعدادها للقيام بوظيفتها في المستقبل

التغيرات العاطفية والنفسية



قد تؤثر التغيرات الهرمونية خلال البلوغ على المشاعر والسلوك.

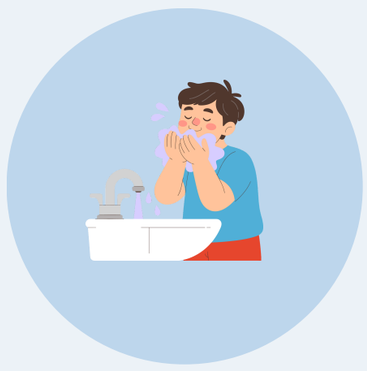
قد يشعر الذكور بـ:

- تقلبات المزاج وزيادة الحساسية العاطفية
- الرغبة في الاستقلال والخصوصية
- القلق بشأن شكل الجسم أو مقارنته بالآخرين
- الشعور بالتوتر أو الحيرة أو الارتباك أحيانًا

نصائح للتعامل مع هذه التغيرات:

- تحدث مع شخص تثق به (الأب، الأخ الأكبر، المعلم، الأخصائي)
- مارس الرياضة والهوايات للتخفيف من التوتر
- عزّز ثقتك بنفسك وحاول التفكير بإيجابية

النظافة الشخصية في سن البلوغ



غسل الوجه بانتظام لتجنب حب الشباب



غسل الشعر والحفاظ على نظافته



الاستحمام يوميًا بالماء والصابون



استخدام أدوات نظافة شخصية خاصة



استخدام مزيل العرق



إزالة الشعر الزائد في المنطقة الحساسة وتحت الإبطين

نمط حياة صحي خلال البلوغ

التغذية الصحية



شرب 6–8 أكواب
من الماء يوميًا



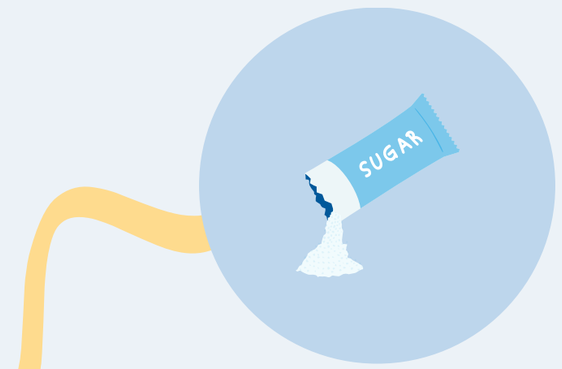
التقليل من الوجبات السريعة
والمقرمشات المالحة



الحفاظ على وزن صحي



تناول الخضروات والفواكه
والحبوب الكاملة والبروتين
والدهون الصحية ومنتجات
الألبان قليلة الدسم



تجنب الدهون المشبعة
والسكر والملح الزائد

النشاط البدني

يُنصح الذكور في هذه المرحلة بممارسة 60 دقيقة يوميًا من النشاط البدني المعتدل إلى العالي مثل:

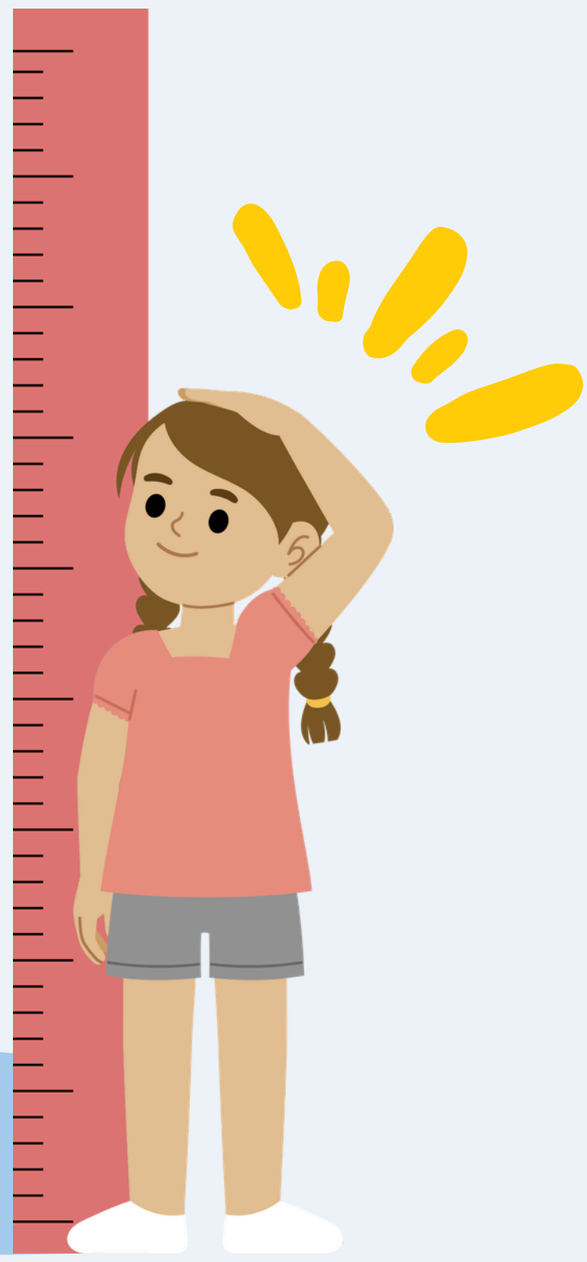
- المشي السريع – الجري – السباحة – ركوب الدراجة – كرة القدم – القفز بالحبل
- يساعد ذلك على تطوير العضلات وتحسين المزاج والنوم بشكل أفضل



النوم

يحتاج الذكور في هذه المرحلة إلى 8–10 ساعات من النوم يوميًا لدعم النمو وتنظيم المزاج والحفاظ على توازن الهرمونات.

مرحلة البلوغ عند الإناث



ما هي أسباب البلوغ عند الإناث؟

- يتم التحكم في البلوغ بواسطة الهرمونات، وهي رسائل كيميائية يفرزها الدماغ لتنبيه الجسم لبدء النمو والتغيّر.
- يطلق الدماغ هرموني LH وFSH اللذين يحفّزان المبيضين على إنتاج هرموني الإستروجين والبروجستيرون، وهما الهرمونان الأساسيان المسؤولان عن تغيّرات البلوغ عند الإناث.
- تؤدي هذه الهرمونات إلى حدوث تغيرات جسدية، ونضج في القدرة على الإنجاب، وتنظيم الدورة الشهرية، إلى جانب تغيرات عاطفية ونفسية، وتطور عام في الجسم.

متى يبدأ البلوغ عند الإناث؟

- غالبًا ما يبدأ بين عمر 8 و13 سنة.
- تختلف سرعة وتوقيت التطور من فتاة إلى أخرى، وهذا طبيعي تمامًا.
- قد يختلف ترتيب ظهور التغيرات بين الفتيات.

التغيرات الجسدية خلال البلوغ

طفرة النمو:
- زيادة سريعة في الطول والوزن
- نمو العضلات والعظام
- قد تنمو اليدان والقدمان أولًا

نمو الثديين:
- أول علامة واضحة للبلوغ
- قد يصاحبه ألم بسيط أو حكة خفيفة، وهذا أمر طبيعي

نمو الشعر:
- تحت الإبطين
- في المنطقة الحساسة
- ازدياد بسيط في شعر الذراعين والساقين

تغيرات البشرة والتعرّق:
- زيادة التعرق
- رائحة في الجسم (قد تستدعي استخدام مزيل العرق)
- بشرة دهنية
- ظهور حب الشباب بدرجات متفاوتة

تغيرات في شكل الجسم:
- اتساع منطقة الحوض
- زيادة الدهون في الفخذين والوركين والثديين
- هذه التغيرات طبيعية وصحية لنمو الأنثى.

التغيرات العاطفية والنفسية



بسبب التغيرات الهرمونية قد تشعر الفتاة بما يلي:

- حساسية عاطفية أكبر
- تقلبات سريعة في المزاج
- الشعور بالإحراج من التغيرات الجسدية
- رغبة أكبر في الخصوصية
- زيادة الحاجة للاستقلال
- توتر أو ارتباك في العلاقات مع الأصدقاء أو الأسرة

نصائح للتعامل مع هذه التغيرات:

- التحدث مع شخص بالغ موثوق مثل الأم، الأخت الكبيرة، أو الأخصائية الصحية
- تذكري أن جميع هذه التغيرات طبيعية ومؤقتة.
- ممارسة التفكير الإيجابي وتعزيز الثقة بالجسم.

النظافة الشخصية في سن البلوغ

العناية اليومية:

- الاستحمام يوميًا بالماء والصابون
- استخدام مزيل العرق
- غسل الوجه 1–2 مرة يوميًا للمساعدة في تقليل ظهور حب الشباب
- الحفاظ على نظافة الشعر
- تغيير الملابس الداخلية يوميًا

النظافة في المنطقة الحساسة:

- تنظيف المنطقة من الأمام إلى الخلف
- تغيير الفوط الصحية كل 4–6 ساعات
- تجنب المعطرات أو المنتجات ذات الروائح لأنها قد تسبب تهيجًا في المنطقة الحساسة



الدورة الشهرية (الحيض)



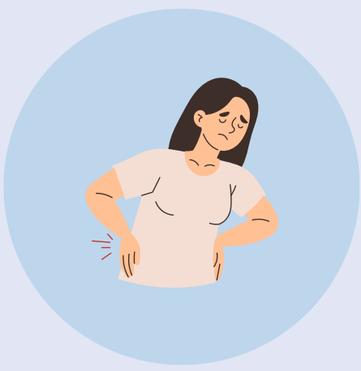
تحدث الدورة الشهرية بسبب تغيرات هرمونية طبيعية تحدث كل شهر في الجسم.

- تبدأ غالبًا بين 10 و14 سنة.
- تستمر من 2 إلى 7 أيام.
- قد تكون غير منتظمة خلال أول 1–2 سنة.

متلازمة ما قبل الحيض (PMS)



الصداع



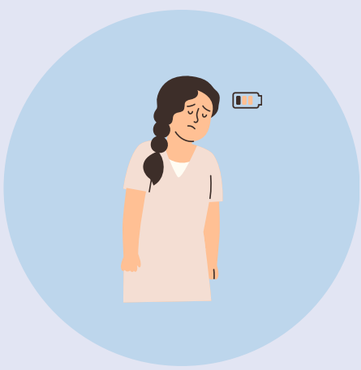
ألم في الظهر



آلام أسفل البطن



تقلبات مزاجية



الشعور بالتعب



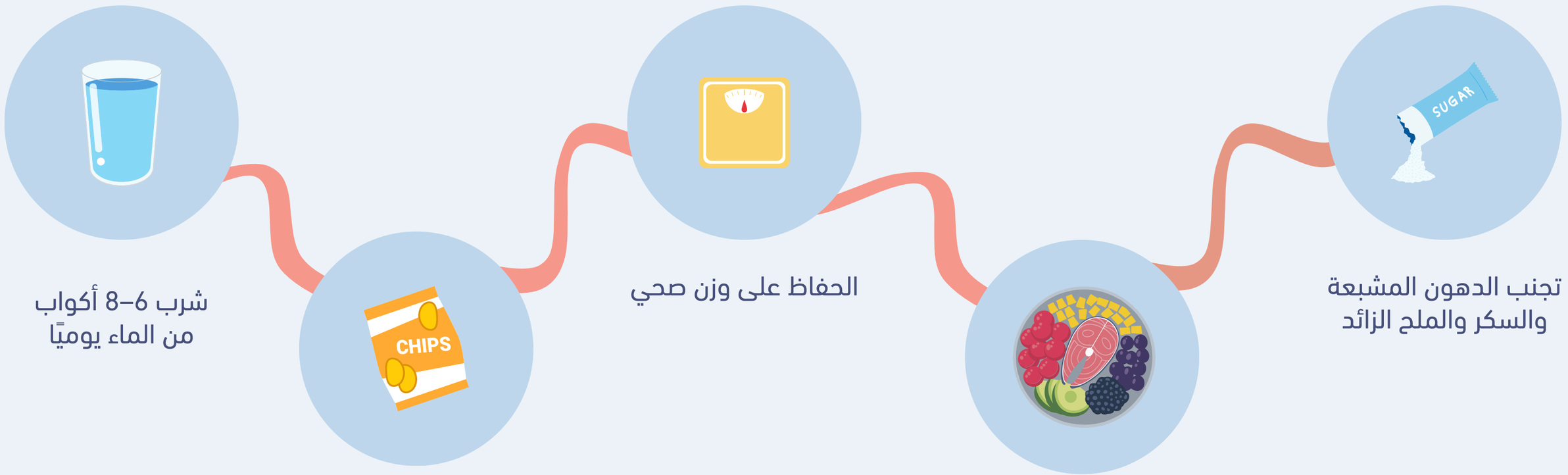
الانتفاخ

طرق تخفيف الأعراض

- كمادات دافئة أسفل البطن أو الظهر
- المشي أو التمارين الخفيفة
- حمام دافئ
- الراحة والاسترخاء
- شرب الماء
- مسكنات بسيطة بعد استشارة الطبيب
- متابعة الدورة عبر التطبيقات للاستعداد المسبق

نمط حياة صحي خلال البلوغ

التغذية الصحية



شرب 6–8 أكواب من الماء يوميًا

التقليل من الوجبات السريعة والمقرمشات المالحة

الحفاظ على وزن صحي

تناول غذاء متوازن: فواكه، خضروات، حبوب كاملة، بروتينات صحية

تجنب الدهون المشبعة والسكر والملح الزائد

الوقاية من الأنيميا

الفتيات في سن البلوغ أكثر عرضة لفقر الدم بسبب فقدان الدم خلال الدورة الشهرية

الأطعمة الغنية بالحديد:



المكسرات والبذور

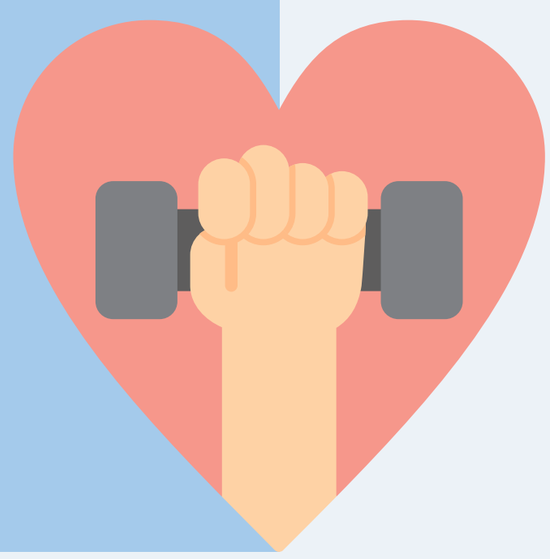
العدس، الفاصوليا

السبانخ

البيض

اللحوم، الكبد، الأسماك

النشاط البدني



- 60 دقيقة يوميًا من النشاط
- يساعد على تحسين المزاج، النوم، والحفاظ على وزن صحي

03

مرحلة ما قبل الزواج

إدارة خدمات الصحة العامة

مرحلة ما قبل الزواج | بناء أساس صحي واعٍ



تمثل مرحلة ما قبل الزواج محطة أساسية في مسار الصحة الإنجابية، حيث يبدأ الفرد بالانتقال من الاهتمام بصحته الشخصية إلى تحمّل مسؤولية صحته وصحة شريكه والأسرة المستقبلية. ويُعد الوعي الصحي في هذه المرحلة عاملًا مهمًا في الوقاية والتخطيط السليم واتخاذ قرارات صحية واعية تمتد آثارها على المدى الطويل.

أولًا: الفحوصات الطبية قبل الزواج

تساعد الفحوصات الطبية قبل الزواج على تقييم الحالة الصحية العامة للشريكين، والكشف المبكر عن بعض الحالات الصحية أو الوراثية التي قد تؤثر على الحياة الزوجية أو صحة الأبناء. كما تتيح هذه الفحوصات فرصة للحصول على التوعية والإرشاد الصحي المبني على أسس علمية.

تشمل الفحوصات عادةً:

- فحوصات الأمراض الوراثية الشائعة
- فحوصات فصيلة الدم
- فحوصات الأمراض المعدية
- التقييم الصحي العام

الفحوصات الوراثية

تهدف إلى تقليل انتقال الأمراض الوراثية، خاصة في المجتمعات ذات معدلات زواج الأقارب.

تشمل:

- اضطرابات الدم الوراثية (مثل الثلاسيميا وفقر الدم المنجلي)
- فحص حاملي الطفرات الوراثية الشائعة
- الإحالة إلى الاستشارة الوراثية عند الحاجة

الأثر الصحي:

- تقليل عبء الأمراض الوراثية
- دعم اتخاذ قرارات إنجابية مبنية على المعرفة
- التخطيط للمتابعة الطبية المبكرة

فحوصات الأمراض المعدية

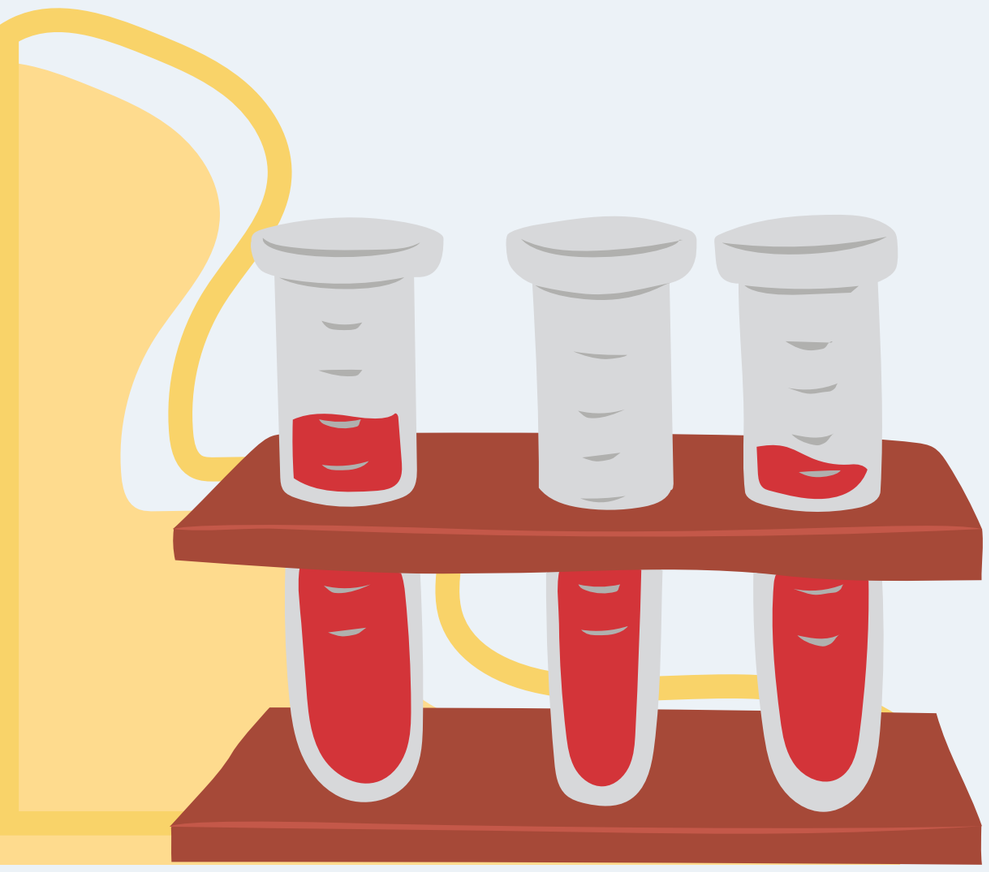
تهدف إلى الوقاية من انتقال العدوى بين الزوجين أو من الأم إلى الجنين.

تشمل:

- فحوصات الأمراض المنقولة بالدم
- بعض العدوى التي قد تؤثر على الحمل أو تسبب تشوهات خلقية

التدخل الصحي:

- العلاج قبل الحمل
- الوقاية من انتقال العدوى
- تحسين نتائج الحمل



أهمية الفحص الطبي قبل الزواج

- حماية صحة الزوجين على المدى القريب والبعيد
- تقليل انتقال الأمراض المعدية بين الزوجين
- خفض مخاطر المضاعفات أثناء الحمل
- الحد من احتمالية ولادة أطفال مصابين بأمراض وراثية
- تعزيز الاستقرار الأسري المبني على الوعي الصحي

خطوات الفحص الطبي قبل الزواج

قبل إجراء الفحص

- حجز موعد في أحد المراكز الصحية المعتمدة
- إحضار المستندات المطلوبة
- إبلاغ الطبيب عن:
- أي أمراض مزمنة
- أدوية مستخدمة حاليًا
- تاريخ مرضي عائلي (أمراض وراثية أو مزمنة)

أثناء الفحص

- إجراء فحوصات الدم المطلوبة
- تقييم الصحة الإنجابية إذا تطلب الأمر
- إجراء أي فحوصات إضافية يراها الطبيب ضرورية
- الالتزام بتعليمات الفريق الطبي أثناء الفحص

بعد ظهور النتائج

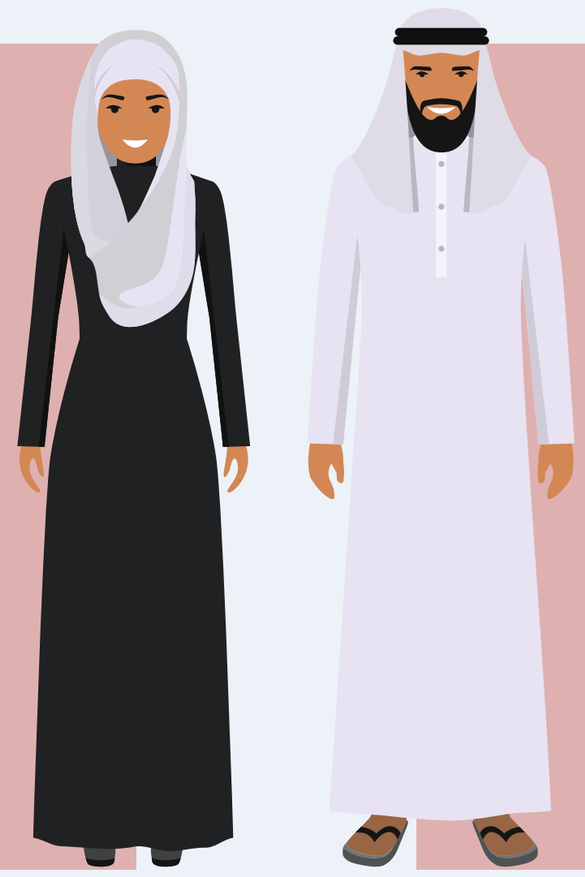
- حضور جلسة الاستشارة الطبية إذا تطلب الأمر
- فهم النتائج من مختص وعدم تفسيرها ذاتيًا
- مناقشة الخيارات الصحية المتاحة في حال وجود أي مخاطر

ثانيًا: الصحة الإنجابية والخصوبة

تشمل الصحة الإنجابية فهم الوظائف البيولوجية للجهاز التناسلي، والعوامل المؤثرة على الخصوبة لدى الذكور والإناث.

عند الذكور:

- عدد وجودة الحيوانات المنوية
- تأثير التدخين، السمنة، الحرارة، والتوتر
- الالتهابات التناسلية



عند الإناث:

- انتظام الدورة الشهرية
- التبويض، صحة المبايض ومتلازمة تكيس المبايض
- بطانة الرحم
- تأثير العمر على الخصوبة

ثالثًا: الرعاية الصحية قبل الحمل

المكملات الغذائية (يرجى عدم تناول المكملات دون استشارة طبية)

حمض الفوليك

- 400–800 ميكروغرام يوميًا
- يبدأ قبل الحمل بـ 3 أشهر على الأقل
- يقلل تشوهات الأنبوب العصبي بنسبة قد تصل إلى 70٪



الحديد

- الوقاية من فقر الدم
- تحسين مخزون الحديد قبل الحمل



اليود

- ضروري لنمو الدماغ والجهاز العصبي لدى الجنين



فيتامين D (عند الحاجة)

- دعم صحة العظام والمناعة
- تقليل مضاعفات الحمل المرتبطة بنقصه



التطعيمات قبل الحمل

التطعيمات قبل الحمل تهدف إلى حماية صحة المرأة والجنين من أمراض معدية قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة أثناء الحمل أو تشوهات خلقية، ويُنصح بإجراء تقييم لحالة التطعيمات قبل التخطيط للحمل بمدة كافية، حيث إن بعض هذه التطعيمات لا تُعطى أثناء الحمل. وتشمل أهم التطعيمات ما يلي:

التطعيمات الموصى بها قبل الحمل:

التهاب الكبد الفيروسي B

- يوصى به لغير المطعّمات أو في حال عدم وجود مناعة، للوقاية ومنع انتقال العدوى للجنين.

الكزاز والدفتيريا والسعال الديكي (Tdap)

- يمكن أخذه قبل الحمل (ويُعطى أيضًا أثناء الحمل حسب البروتوكول) لحماية الأم والمولود.

الإنفلونزا الموسمية

- موصى بها قبل الحمل، خاصة لذوات الأمراض المزمنة، ويمكن إعطاؤها أيضًا أثناء الحمل.

الحصبة الألمانية (Rubella) / التطعيم الثلاثي MMR

- ضروري لمن لا تملك مناعة مثبتة. الإصابة أثناء الحمل قد تسبب تشوهات خلقية خطيرة.
- يُنصح بتأجيل الحمل شهرًا واحدًا بعد التطعيم.

جدري الماء (Varicella)

- مهم للنساء غير المحصّنات. الإصابة أثناء الحمل قد تؤثر على الأم والجنين.
- يُؤخذ قبل الحمل مع تأجيل الحمل شهرًا بعد آخر جرعة.



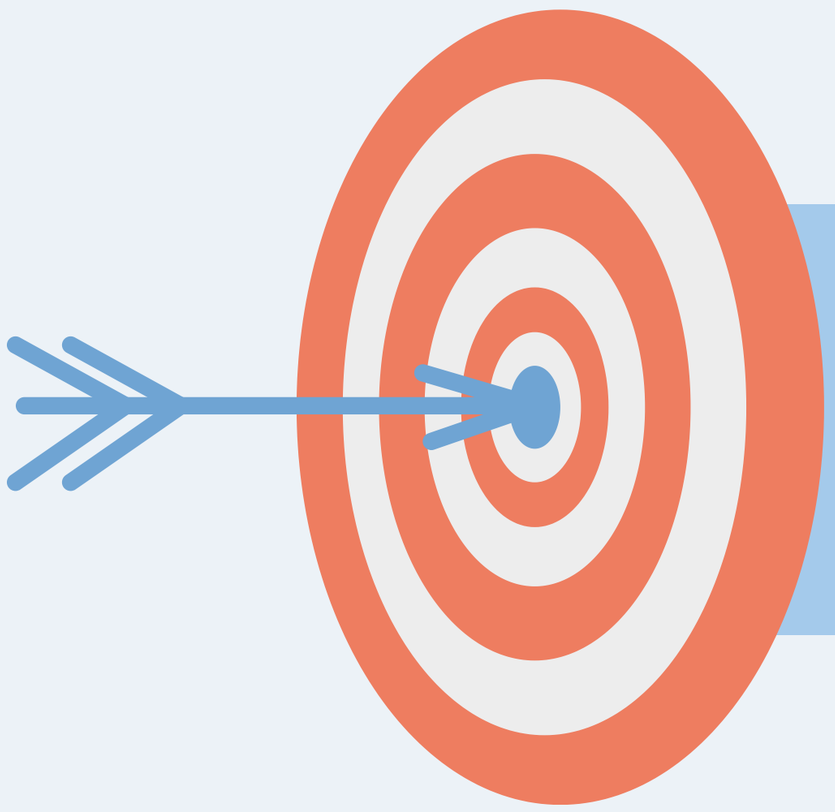
رابعًا: إدارة الأمراض المزمنة قبل الحمل

تُعدّ إدارة الأمراض المزمنة قبل الحمل من الركائز الأساسية للرعاية الصحية قبل الإنجاب، حيث تشير الأدلة العلمية إلى أن التحكم الجيد بالحالة الصحية للأم قبل حدوث الحمل يساهم بشكل مباشر في تحسين نتائج الحمل، وتقليل المضاعفات على الأم والجنين، وخفض معدلات المراضة والوفيات المرتبطة بالحمل.

تشمل الأمراض المزمنة التي تتطلب تقييمًا دقيقًا وإدارة مسبقة ما يلي:

- داء السكري (بأنواعه المختلفة)
- ارتفاع ضغط الدم
- اضطرابات الغدة الدرقية (قصور أو فرط النشاط)
- الربو والأمراض التنفسية المزمنة
- الصرع
- أمراض المناعة الذاتية مثل الذئبة الحمراء والتهاب المفاصل الروماتويدي
- أمراض القلب المزمنة
- أمراض الكلى المزمنة
- اضطرابات التخثر

الأهداف الصحية لإدارة الأمراض المزمنة قبل الحمل:



- تحقيق أفضل سيطرة ممكنة على المرض قبل حدوث الحمل
- تقليل مخاطر تشوهات الجنين والمضاعفات الحملية
- ضمان سلامة الأدوية المستخدمة خلال فترة الحمل
- تعزيز جاهزية المرأة جسديًا ونفسيًا للحمل

التدخلات الأساسية تشمل:

1. التقييم الطبي الشامل قبل الحمل

- مراجعة التاريخ الطبي الكامل وتقييم شدة المرض ومدى استقراره
- إجراء الفحوصات المخبرية والتصويرية اللازمة حسب كل حالة

2. ضبط الحالة المرضية قبل الحمل

- الوصول إلى مستويات مستقرة ومضبوطة (مثل ضبط السكر التراكمي)
- تعديل نمط الحياة بما يشمل التغذية الصحية، النشاط البدني، والالتزام بالعلاج

3. مراجعة الأدوية والعلاجات

- تقييم الأدوية المستخدمة حاليًا واستبدال الأدوية غير الآمنة للحمل ببدائل مناسبة عند الحاجة
- ضبط الجرعات بما يتوافق مع المعايير العلاجية الآمنة أثناء الحمل

4. المتابعة الطبية المنتظمة

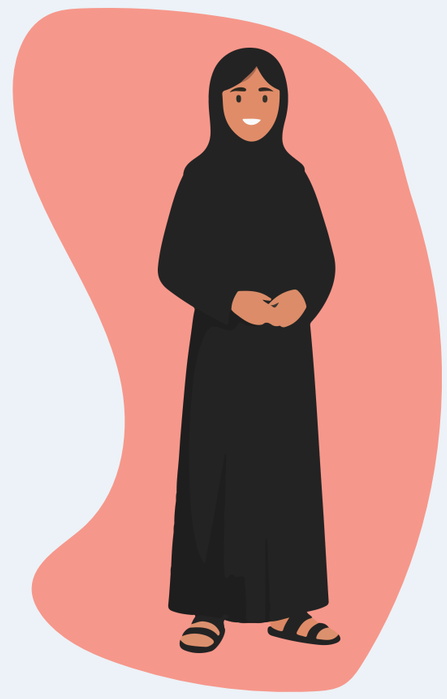
- لتنسيق بين التخصصات ذات العلاقة (طب الأسرة، النساء والولادة، الباطنية، الغدد الصماء، وغيرها)
- وضع خطة متابعة واضحة قبل وأثناء الحمل

خامسًا: التوازن الهرموني قبل الحمل



يُعدّ التوازن الهرموني أحد العوامل الأساسية المؤثرة في الخصوبة والاستعداد الصحي للحمل لدى كلٍّ من المرأة والرجل، حيث تتحكم الهرمونات في تنظيم عملية الإباضة، إنتاج البويضات والحيوانات المنوية، وانتظام الدورة التناسلية. ويؤدي أي خلل هرموني غير مُشخّص أو غير مُعالج إلى انخفاض فرص الحمل وزيادة احتمالية حدوث مضاعفات صحية.

أنواع الخلل الهرموني لدى الإناث والذكور



- اضطرابات البرولاكتين
- متلازمة تكيس المبايض
- اضطرابات الغدة الدرقية والغدة النخامية
- اضطرابات هرموني الإستروجين والبروجستيرون



- انخفاض هرمون التستوستيرون
- اضطرابات هرمونات الغدة الدرقية
- اضطرابات هرمونات الغدة النخامية
- ارتفاع هرمون البرولاكتين

سادسًا: التغذية قبل الزواج والحمل



تلعب التغذية السليمة دورًا محوريًا في تعزيز الخصوبة والاستعداد الصحي للحمل لدى كلٍّ من المرأة والرجل، إذ تؤثر بشكل مباشر على التوازن الهرموني، وجودة البويضات والحيوانات المنوية، ونمو الجنين، كما تساهم في تقليل مخاطر المضاعفات أثناء الحمل.

فالاهتمام بالتغذية في مرحلة ما قبل الزواج أو التخطيط للحمل يُعد خطوة وقائية مهمة، تساعد على تهيئة الجسم جسديًا ووظيفيًا لهذه المرحلة الحساسة. فاتباع نظام غذائي متوازن وغني بالعناصر الغذائية الأساسية مثل البروتينات عالية الجودة، والدهون الصحية، والكربوهيدرات المعقدة، إضافة إلى الفيتامينات والمعادن، يدعم صحة الجهاز التناسلي ويعزز فرص الحمل بشكل طبيعي.

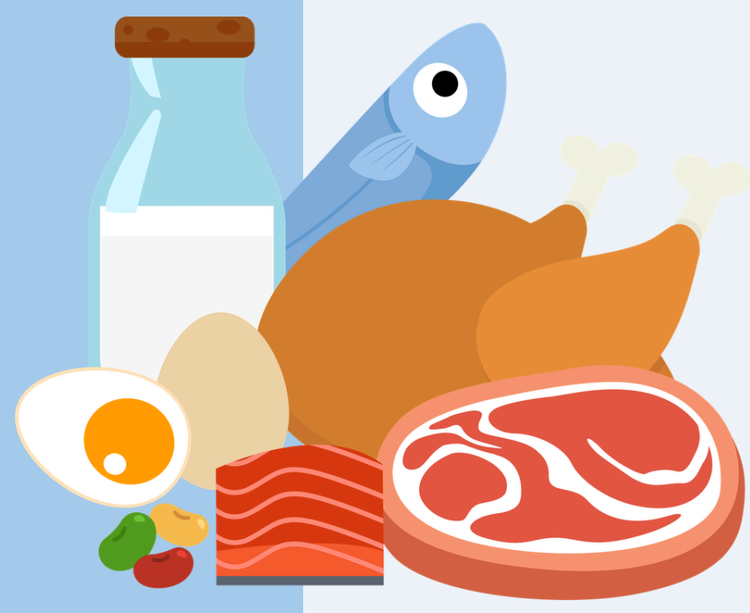
المبادئ الغذائية الأساسية قبل الزواج والحمل



1. الغذاء المتوازن والمتنوع

- اتباع نظام غذائي متكامل يشمل جميع المجموعات الغذائية
- التركيز على الخضروات والفواكه الطازجة لاحتوائها على الفيتامينات، المعادن، ومضادات الأكسدة
- تنويع الألوان لزيادة القيمة الغذائية

2. مصادر البروتين الصحية



البروتين عنصر أساسي لبناء الخلايا وتنظيم الهرمونات
يُنصح باختيار مصادر صحية مثل:

- اللحوم قليلة الدهون
- الأسماك
- البيض
- البقوليات
- المكسرات
- تجنب الإفراط في اللحوم المصنعة

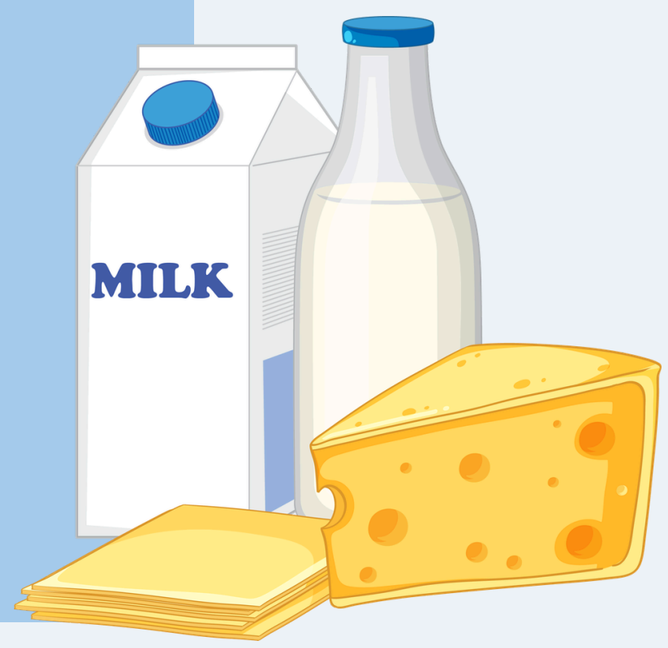


3. الأطعمة الغنية بالحديد

الحديد ضروري للوقاية من فقر الدم وتحسين نقل الأكسجين للأنسجة
مصادره تشمل:

- اللحوم الحمراء
- السبانخ
- العدس
- الحبوب المدعّمة
- يُفضل تناوله مع مصادر فيتامين (C) لتحسين الامتصاص

4. الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين (D)



ضرورية لصحة العظام والأسنان وتساهم في نمو الهيكل العظمي للجنين
مصادرها:

- الحليب ومشتقاته
- الخضروات الورقية
- الأسماك الصغيرة
- مع التعرض المعتدل لأشعة الشمس

المبادئ الغذائية الأساسية قبل الزواج والحمل



5. الأحماض الدهنية الصحية (أوميغا-3)

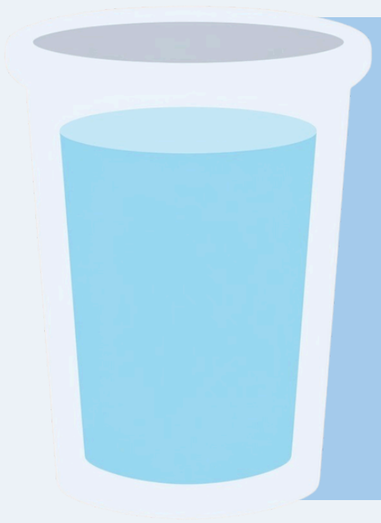
تلعب دورًا مهمًا في تحسين الخصوبة وتساهم في نمو دماغ الجنين
مصادرها:

- الأسماك الدهنية (مثل السلمون والسردين)
- بذور الكتان
- الجوز



6. تقليل السكريات والدهون المشبعة

- الحد من السكريات المضافة والمشروبات الغازية
- تقليل الدهون المشبعة والمقليات
- لتقليل مخاطر السمنة، مقاومة الإنسولين، واضطرابات الهرمونات



7. شرب كميات كافية من الماء

- الحفاظ على شرب الماء يعزز وظائف الأعضاء والتمثيل الغذائي
- يساعد في تحسين الدورة الدموية ووظائف الجهاز الهضمي
- يُنصح بشرب الماء بانتظام على مدار اليوم

سابعًا: نمط الحياة الصحي

النشاط البدني

تشير التوصيات الصحية العالمية إلى أهمية ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيًا من النشاط البدني المعتدل، مثل المشي السريع، السباحة، أو ركوب الدراجة.



الفوائد قبل الحمل تشمل:

- تحسين حساسية الإنسولين وتقليل مقاومة الإنسولين
- دعم التوازن الهرموني وتنظيم الدورة الشهرية
- تعزيز الإباضة لدى النساء
- تحسين جودة الحيوانات المنوية لدى الرجال
- المساعدة في الوصول إلى وزن صحي
- تقليل مستويات التوتر والقلق
- دعم صحة القلب والأوعية الدموية

الصحة الإنجابية في نقاط مختصرة

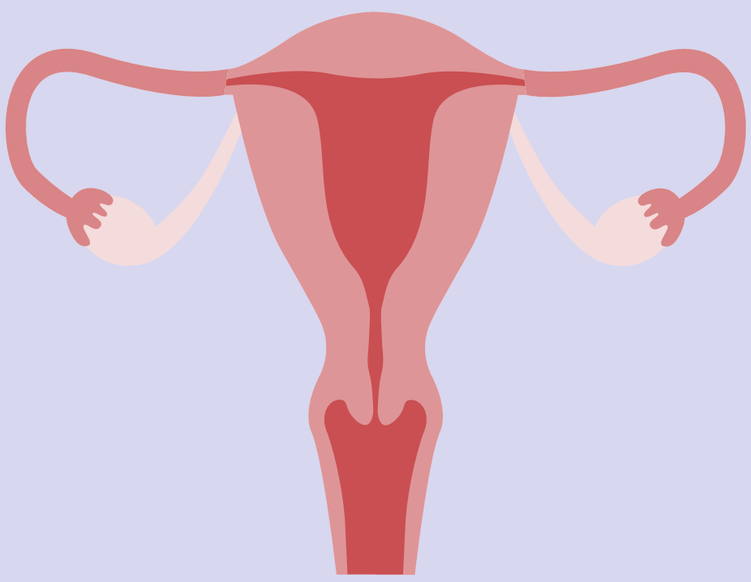
ما الذي يجب الاهتمام به؟

1 الفحوصات الأساسية للصحة الإنجابية



تعتمد الصحة الإنجابية السليمة على المتابعة الطبية المنتظمة، والتي تساهم في الكشف المبكر عن أي اضطرابات صحية قد تؤثر على الخصوبة أو الحمل. وتشمل هذه المتابعة إجراء الفحوصات الدورية، وتقييم التوازن الهرموني عند الحاجة، ومراجعة الطبيب عند ظهور أي أعراض غير طبيعية.

2 الوعي بالخصوبة والقدرة على الإنجاب



يساعد فهم آلية الخصوبة والعوامل المؤثرة عليها على اتخاذ قرارات صحية واعية، ويشمل ذلك فهم الدورة الشهرية والتعرّف على فترة الإباضة ومؤشرات الخصوبة، وإدراك تأثير العمر ونمط الحياة على القدرة الإنجابية لدى الرجل والمرأة، إضافة إلى أهمية عدم تأخير الاستشارة الطبية عند تأخر الحمل.

3 الصحة الإنجابية والأمراض المزمنة



قد تؤثر بعض الأمراض المزمنة على الخصوبة أو الحمل في حال عدم متابعتها بالشكل الصحيح. وتكمن أهمية المتابعة الطبية المنتظمة في ضبط الحالة الصحية وتعديل الخطة العلاجية عند التخطيط للحمل، بما يضمن تقليل المخاطر الصحية المحتملة.

الصحة الإنجابية

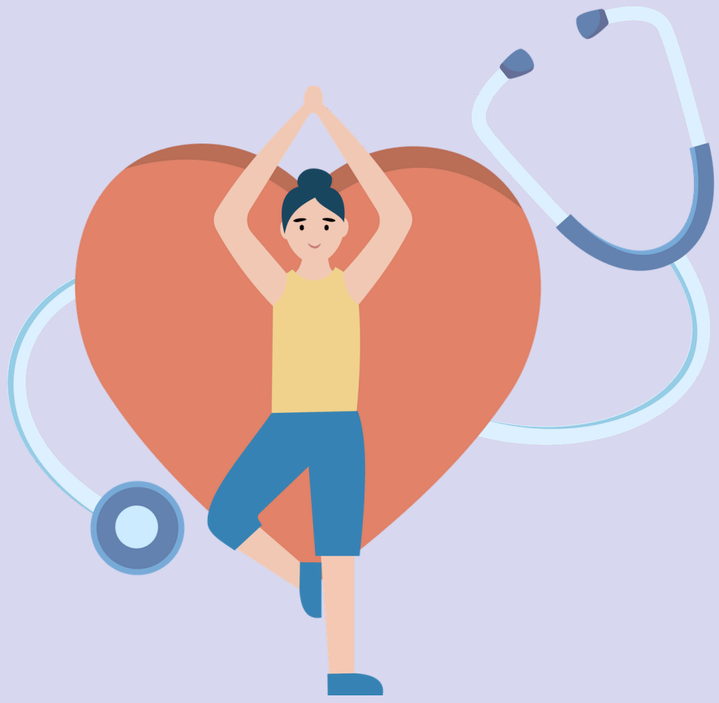
ما الذي يجب الاهتمام به؟

4 الصحة النفسية وتأثيرها على الصحة الإنجابية



ترتبط الصحة النفسية ارتباطًا وثيقًا بالصحة الإنجابية، حيث قد يؤثر التوتر والقلق على التوازن الهرموني والخصوبة. ويساهم الاستقرار النفسي، والدعم المتبادل بين الشريكين، وطلب المساندة النفسية عند الحاجة في تعزيز الصحة الإنجابية وجودة الحياة الزوجية.

5 نمط الحياة ودوره في الصحة الإنجابية



يُعد نمط الحياة أحد العوامل المؤثرة بشكل مباشر على الصحة الإنجابية. وتشمل العوامل الأساسية التغذية السليمة، والنشاط البدني المنتظم، وتجنب التدخين والعادات الضارة، والحفاظ على وزن صحي، لما لذلك من دور في دعم التوازن الهرموني والخصوبة.

6 التثقيف الصحي واتخاذ القرارات الواعية



يسهم التثقيف الصحي في تمكين الأفراد من فهم المعلومات الصحية المتعلقة بالصحة الإنجابية واتخاذ قرارات واعية ومبنية على مصادر موثوقة. ويشمل ذلك طلب المشورة الطبية عند الحاجة، وتجنب المعلومات غير الموثوقة، والمشاركة الفاعلة في اتخاذ القرارات الصحية المتعلقة بالحياة الزوجية والإنجاب.

04

مرحلة الحمل

إدارة خدمات الصحة العامة

دعم صحة الأم والجنين وتحسين نتائج الحمل

يمثل الحمل مرحلة فسيولوجية متقدمة ومعقدة، تحدث خلالها تغيرات هرمونية، جسدية، واستقلابية ونفسية عميقة تهدف إلى تهيئة جسم الأم لنمو الجنين وتوفير بيئة آمنة له. وتشير الأدلة العلمية إلى أن الرعاية المبكرة والمتابعة المنتظمة خلال الحمل تسهم بشكل كبير في تقليل معدلات المضاعفات، وتحسين مؤشرات صحة الأم والطفل على المدى القصير والطويل.

التغيرات الجسدية

تساعد الفحوصات الطبية قبل الزواج على تقييم الحالة الصحية العامة للشريكين، والكشف المبكر عن بعض الحالات الصحية أو الوراثية التي قد تؤثر على الحياة الزوجية أو صحة الأبناء. كما تتيح هذه الفحوصات فرصة للحصول على التوعية والإرشاد الصحي المبني على أسس علمية.



1. التغيرات الهرمونية

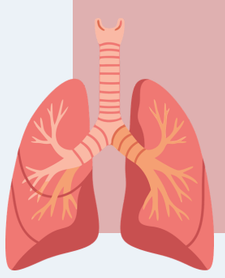
- ارتفاع هرموني الإستروجين والبروجستيرون لدعم بطانة الرحم وتثبيت الحمل
- زيادة هرمون hCG في الأسابيع الأولى

تأثيرات فسيولوجية تشمل:

- الغثيان والقيء
- التعب والإرهاق
- تقلبات المزاج
- احتباس السوائل

2. التغيرات التنفسية

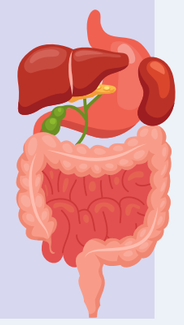
- زيادة الحاجة إلى الأكسجين
- توسع في السعة التنفسية
- شعور بضيق نفس خفيف يُعد طبيعيًا ما لم يكن مصحوبًا بأعراض أخرى



3. التغيرات الهضمية

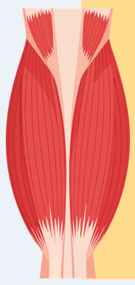
- الغثيان والقيء (خاصة في الثلث الأول)
- الإمساك نتيجة بطء حركة الأمعاء
- حرقة المعدة بسبب ارتخاء الصمام المعدي
- تغير الشهية





4. التغيرات العضلية والعظمية

- آلام أسفل الظهر
- ارتخاء الأربطة بسبب هرمون الريلاكسين
- تغير مركز الثقل وزيادة الضغط على المفاصل
- تشنجات عضلية أحيانًا



التغيرات النفسية

الحمل ليس تغيرًا بيولوجيًا فحسب، بل يمثل تحولًا نفسيًا واجتماعيًا عميقًا يرتبط بإعادة تشكيل الهوية الشخصية ودور المرأة داخل الأسرة والمجتمع. وتؤثر التغيرات الهرمونية، والتوقعات الاجتماعية، والمسؤوليات المستقبلية، والخبرات السابقة بشكل مباشر في الصحة النفسية خلال هذه المرحلة.

المظاهر النفسية الشائعة أثناء الحمل

تقلبات المزاج

- نتيجة التغيرات في مستويات الإستروجين والبروجستيرون
- الانتقال السريع بين مشاعر الفرح والقلق أو البكاء
- زيادة الحساسية تجاه المواقف اليومية

القلق حول صحة الجنين

- نتيجة التغيرات في مستويات الإستروجين والبروجستيرون
- الانتقال السريع بين مشاعر الفرح والقلق أو البكاء
- زيادة الحساسية تجاه المواقف اليومية

الخوف من الولادة (Tokophobia)

- القلق من الألم
- الخوف من الإجراءات الطبية
- القلق من فقدان السيطرة أثناء المخاض

تغير صورة الجسد

- الشعور بعدم الارتياح تجاه التغيرات الشكلية
- القلق بشأن زيادة الوزن
- تغير مفهوم الجاذبية والثقة بالنفس

زيادة الحساسية العاطفية

- تأثر أكبر بالكلمات أو المواقف
- احتياج متزايد للدعم والطمأنينة

التغيرات الاجتماعية

تغير الأدوار داخل الأسرة

- التحول من دور الزوجة إلى دور الأم
- إعادة توزيع المسؤوليات
- الحاجة لدعم الشريك

التوقعات المجتمعية

- ضغوط اجتماعية حول طريقة الولادة أو الرضاعة
- تدخلات غير مرغوب فيها من المحيطين

التغير في بيئة العمل

- القلق بشأن الإجازة
- التوازن بين الحياة المهنية والأمومة

عوامل داعمة للصحة النفسية

1. الدعم الأسري

- دعم الشريك يقلل معدلات الاكتئاب والقلق
- المشاركة في المتابعة الطبية
- الدعم العملي والعاطفي

2. التثقيف الصحي

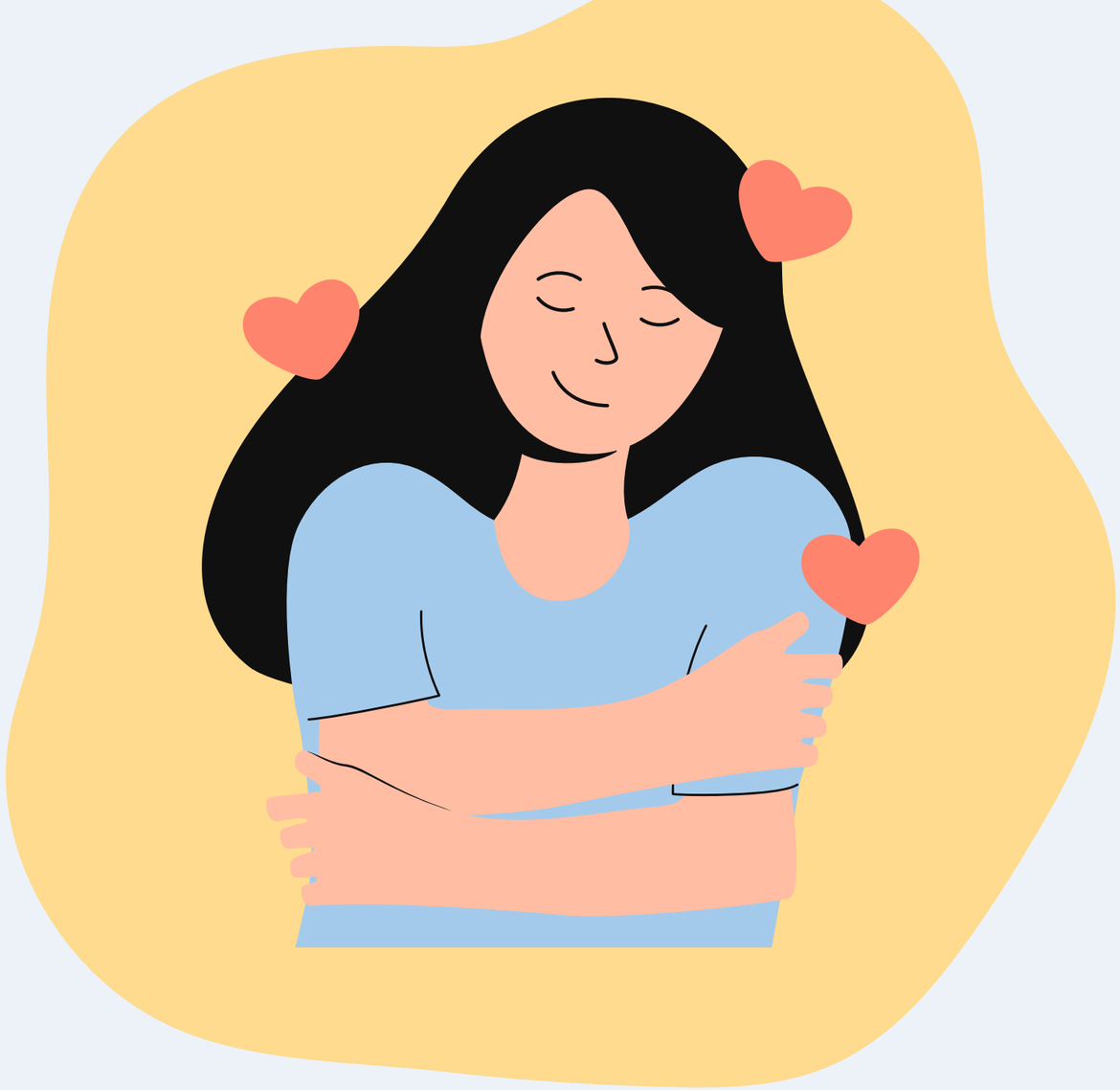
- فهم التغيرات الطبيعية يقلل القلق
- معرفة مراحل الحمل يعزز الشعور بالسيطرة

3. مجموعات دعم الحوامل

- مشاركة التجارب
- تقليل الشعور بالعزلة
- تبادل الخبرات الواقعية

4. التدخل النفسي عند الحاجة

- الاستشارة النفسية
- العلاج السلوكي المعرفي
- التدخل المبكر يقلل المضاعفات النفسية

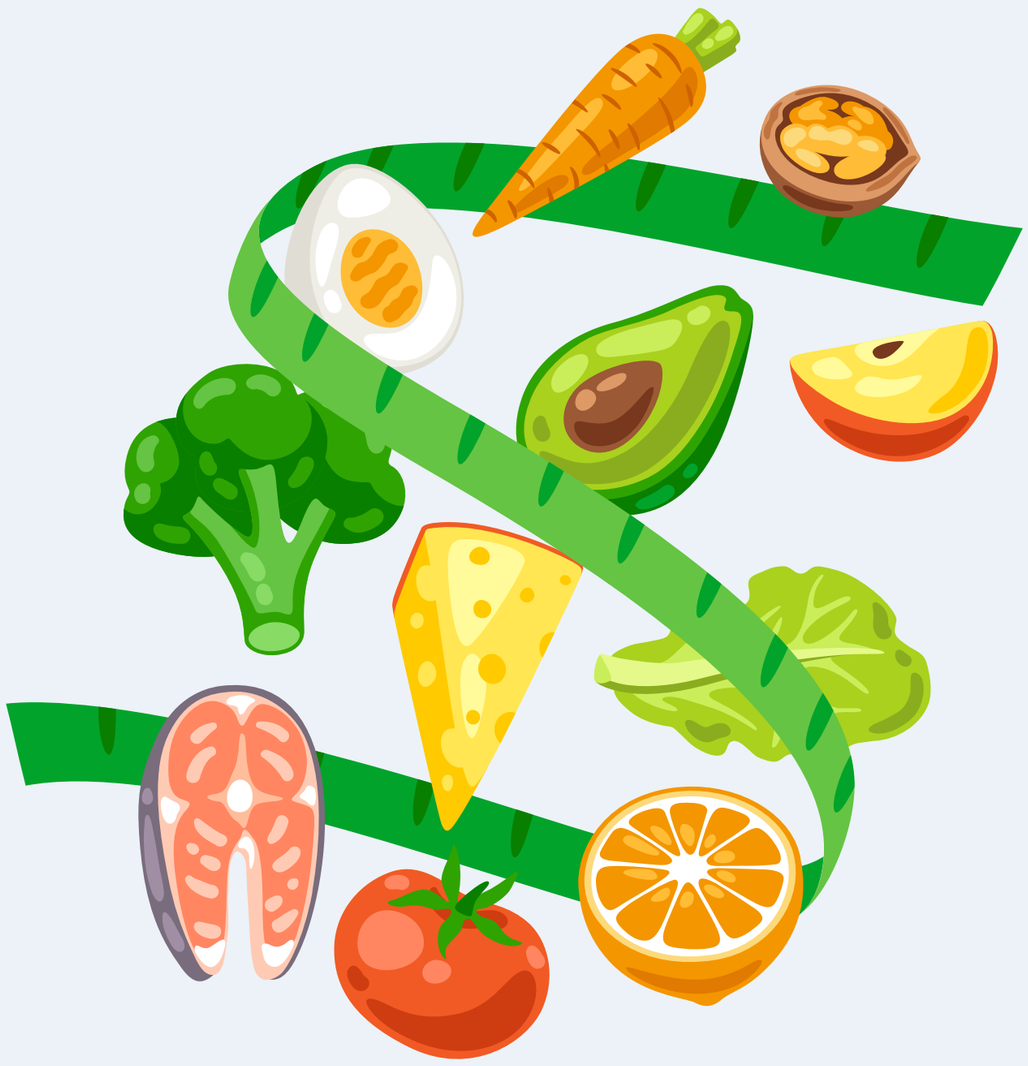


أهمية الكشف المبكر

التشخيص المبكر والعلاج المناسب:

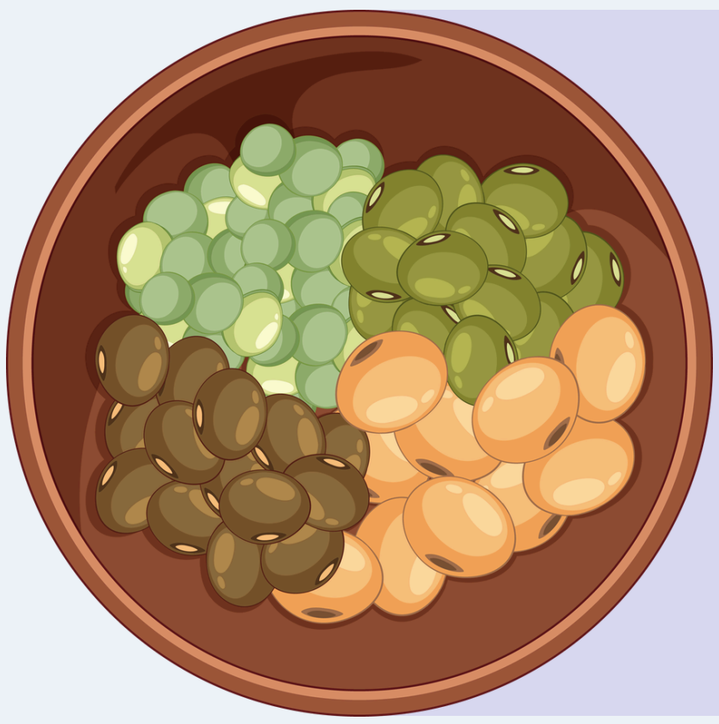
- يقللان من تأثير الاضطرابات النفسية على الجنين
- يحسّنان الترابط بين الأم والطفل
- يقللان من خطر اكتئاب ما بعد الولادة
- يعززان تجربة حمل صحية ومتوازنة

التغذية أثناء الحمل



تُعد التغذية السليمة أثناء الحمل حجر الأساس لدعم نمو الجنين، والحفاظ على صحة الأم، وتقليل مخاطر المضاعفات مثل فقر الدم، سكري الحمل، وتسمم الحمل. وخلال هذه المرحلة تزداد الاحتياجات الغذائية النوعية أكثر من مجرد زيادة كمية الطعام، حيث يُوصى بالتركيز على جودة العناصر الغذائية.

الاحتياجات الغذائية الأساسية

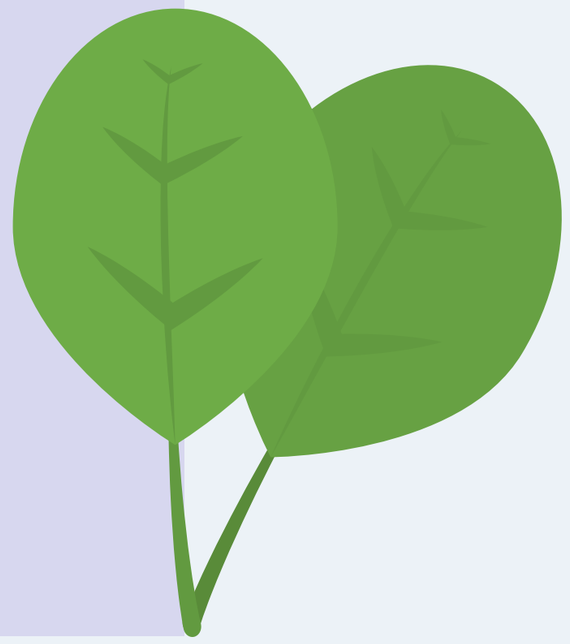


1. حمض الفوليك (Folic Acid)

- ضروري لتكوين الأنبوب العصبي في الأسابيع الأولى من الحمل
- يقلل خطر عيوب الأنبوب العصبي
- يُنصح بالاستمرار في تناوله خلال الثلث الأول

يوجد في:

- الخضروات الورقية الداكنة
- البقوليات
- الحبوب المدعمة



2. الحديد

- يزداد الاحتياج بسبب زيادة حجم الدم
- الوقاية من فقر الدم المرتبط بالحمل
- يدعم نقل الأكسجين إلى الجنين

مصادره:

- اللحوم الحمراء قليلة الدهون
- العدس والبقوليات
- السبانخ
- يُفضّل تناوله مع فيتامين C لتحسين الامتصاص



3. الكالسيوم

- ضروري لبناء عظام وأسنان الجنين
- يحافظ على كثافة عظام الأم

مصادره:

- الحليب ومشتقاته
- السمسم
- الخضروات الورقية
- الأسماك الصغيرة

الاحتياجات الغذائية الأساسية



4. فيتامين D

- يعزز امتصاص الكالسيوم
- يدعم الجهاز المناعي

يُستمد من:

- التعرض المعتدل لأشعة الشمس
- الأسماك الدهنية
- المكملات بعد استشارة الطبيب

5. أوميغا-3 (DHA)

- أساسي لنمو الدماغ والجهاز العصبي
- قد يقلل خطر الولادة المبكرة

يوجد في:

- الأسماك الدهنية (السلمون، السردين)
- الجوز
- بذور الكتان



إرشادات غذائية عامة

تقسيم الوجبات

- تناول 3 وجبات رئيسية مع 2–3 وجبات خفيفة
- يقلل الغثيان ويحافظ على استقرار سكر الدم

تقليل:

- السكريات المضافة
- الدهون المشبعة
- الكافيين بكميات كبيرة (200 ملغ من الكافيين يوميًا كحد أقصى)

تجنب الأطعمة غير الآمنة

- اللحوم النيئة أو غير المطهية جيدًا
- البيض النيئ
- الحليب غير المبستر
- الأجبان الطرية غير المبسترة
- الأسماك عالية الزئبق
- الأطعمة المكشوفة أو غير المحفوظة جيدًا

شرب كميات كافية من الماء

- 2–3 لترات يوميًا
- يقلل الإمساك
- يحسن الدورة الدموية
- يدعم تكوين السائل الأمنيوسي

الاحتياجات الطاقية (السعرات الحرارية)

- لا تتطلب الأشهر الأولى زيادة كبيرة في السعرات
- في الثلث الثاني والثالث يُوصى بزيادة معتدلة ومدروسة
- التركيز على القيمة الغذائية وليس الكمية فقط
- تجنب الإفراط في الأكل بدافع "الأكل لشخصين"



زيادة الوزن الموصى بها

تعتمد على مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل، ويجب أن تكون تدريجية وتحت إشراف طبي لتقليل مخاطر:

- سكري الحمل
- ارتفاع ضغط الدم
- صعوبة الولادة

النشاط البدني أثناء الحمل

في حال عدم وجود موانع طبية، يُوصى بممارسة:

- ≥ 150 دقيقة أسبوعيًا من النشاط البدني المعتدل
- ويُفضل توزيعها على 3–5 أيام أسبوعيًا.
- يجب تجنب الرياضات عالية الخطورة.

أمثلة على الأنشطة الآمنة:

تمارين الحوامل منخفضة الشدة

المشي

تمارين التمدد

السباحة

تمارين قاع الحوض (كيجل)



الفوائد الصحية للنشاط البدني أثناء الحمل

- تقليل خطر سكري الحمل
- تقليل احتمالية تسمم الحمل
- تحسين النوم
- تقليل آلام أسفل الظهر
- تحسين الدورة الدموية
- تقليل الإمساك
- دعم الصحة النفسية وتقليل القلق
- تسهيل عملية الولادة



احتياطات مهمة

⚠ **التوقف عن التمرين ومراجعة الطبيب عند حدوث:**

- نزيف مهبلي
- ألم صدري
- دوخة شديدة
- تسرب سوائل
- انقباضات مبكرة

⚠ **تجنب:**

- الرياضات العنيفة
- السقوط أو الاحتكاك
- الاستلقاء الطويل على الظهر بعد الثلث الأول
- ارتفاع الحرارة الشديد أثناء التمرين

الاستعداد للولادة

يمثل الاستعداد المبكر للولادة عنصرًا أساسيًا في تعزيز الثقة، تقليل القلق، وتحسين تجربة المخاض والولادة. ويُسهم التحضير النفسي والعملي والطبي في تمكين الأم من اتخاذ قرارات واعية والتعامل بمرونة مع مجريات الولادة.

إعداد خطة ولادة (Birth Plan)



خطة الولادة وثيقة مرنة تُعد بالتعاون مع مقدم الرعاية الصحية، وتتضمن تفضيلات الأم المتعلقة بعملية الولادة. وقد تشمل:

- مكان الولادة
- وجود مرافق أثناء الولادة
- تفضيلات تخفيف الألم (طبيعي، إبرة الظهر، إلخ)
- حرية الحركة أثناء المخاض
- الرغبة في التلامس الجلدي المبكر مع الطفل
- خطط الرضاعة الطبيعية
- التفضيلات في حال الطوارئ

⚠ من المهم التأكيد أن خطة الولادة مرنة وقابلة للتعديل حسب الحالة الطبية.

تطعيمات الحمل وما قبل الحمل

المرحلة	التوصية	اللقاح	متى يُعطى	نقطة مهمة
قبل الحمل	موصى به (جرعات تعويضية إذا لم توجد مناعة)	لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)	قبل حدوث الحمل	جرعتان في حال عدم وجود مناعة؛ وذلك لتجنب التعرض للعدوى أثناء الحمل.
قبل الحمل	موصى به (جرعات تعويضية إذا لم توجد مناعة)	لقاح الجدري المائي (الحماق)	قبل حدوث الحمل	جرعتان في حال عدم وجود تاريخ إصابة بالجدري المائي؛ ويُمنع إعطاؤه أثناء الحمل.
قبل الحمل	موصى به (عند وجود خطر)	لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)	قبل حدوث الحمل	ثلاث جرعات. وإذا اكتُشف أن المرأة حامل بعد بدء سلسلة التطعيم، فيجب تأجيل الجرعات المتبقية (من السلسلة ذات الجرعتين أو الثلاث جرعات) إلى ما بعد انتهاء الحمل.
أثناء الحمل	موصى به بشكل روتيني	لقاح السعال الديكي والكزاز والدفتيريا (Tdap)	بين الأسبوع 27–36 من الحمل، في كل حمل	يحمي المولود من السعال الديكي (فعالية 91–95٪ في الوقاية من الدخول للمستشفى أو الوفاة).
أثناء الحمل	موصى به بشكل روتيني	لقاح التهاب الكبد B	في أي مرحلة من الحمل	إذا لم تكن الحامل قد تلقت لقاح التهاب الكبد B سابقاً، فيوصى بإعطائه خلال الحمل.
أثناء الحمل	موصى به بشكل روتيني	لقاح الإنفلونزا المعطل	في أي مرحلة من الحمل، خاصة خلال موسم الإنفلونزا	يُعطى فقط اللقاح المعطل الآمن؛ ويساعد في تقليل المضاعفات لدى الأم والجنين.
أثناء الحمل	عند الحاجة (لفئات الخطر)	لقاح المكورات السحائية، لقاح داء الكلب	في أي مرحلة من الحمل عند ارتفاع خطر الإصابة	يُعطى عندما تفوق فوائد التطعيم المخاطر المحتملة. وفي حالة داء الكلب، لا يُعد الحمل مانعاً من إعطاء الوقاية بعد التعرض، وقد يُنصح أيضاً بالوقاية قبل التعرض إذا كان خطر التعرض مرتفعاً.

05

مرحلة الولادة

إدارة خدمات الصحة العامة

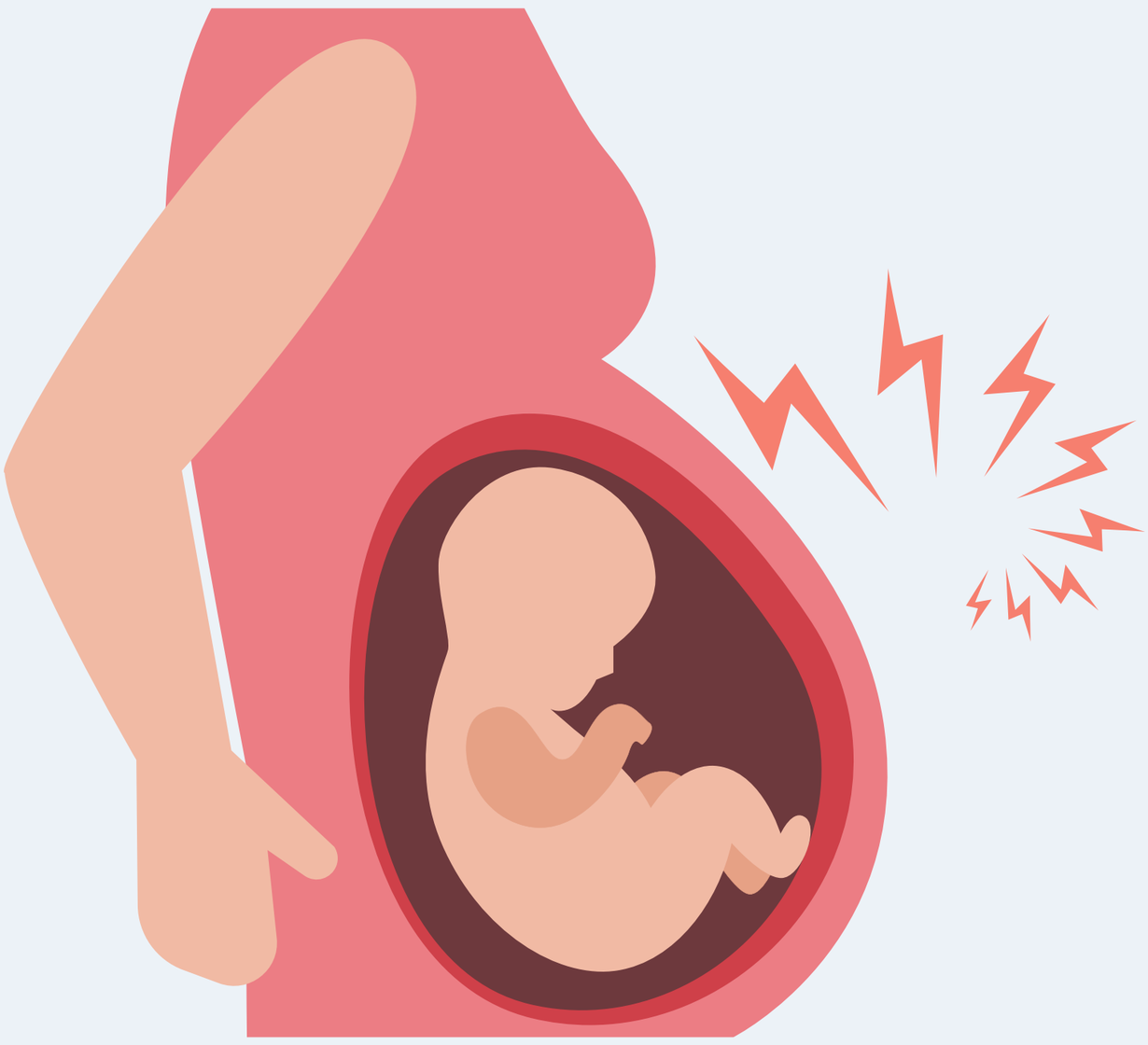
تمكين الأم من فهم تجربة الولادة وتعزيز ولادة آمنة وإيجابية

تُعد الولادة مرحلة انتقالية فسيولوجية ونفسية كبرى تنتقل فيها المرأة من الحمل إلى الأمومة. ويُسهم فهم مراحل الولادة وخياراتها وإجراءاتها في تقليل الخوف، تعزيز التعاون مع الفريق الصحي، وتحسين النتائج الصحية للأم والطفل. الولادة عملية ديناميكية تتأثر بعوامل طبية ونفسية واجتماعية، ويجب أن تتم ضمن بيئة آمنة توفر الرعاية المتخصصة والدعم الإنساني.

التعرف على علامات المخاض

فهم علامات المخاض يساعد في التوجه إلى المستشفى في الوقت المناسب.

علامات المخاض الحقيقي:



1. انقباضات منتظمة
- تزداد قوةً وتكرارًا
- لا تختفي مع الراحة

2. نزول ماء الجنين
- تسرب سائل شفاف أو مائل للصفرة
- يتطلب مراجعة طبية فورية

3. نزول السدادة المخاطية
- إفراز مخاطي قد يكون ممزوجًا بدم بسيط

4. ألم أسفل الظهر المتكرر

خيارات الولادة

يتم اختيار طريقة الولادة بناءً على تقييم الحالة الطبية للأم والجنين.

1. الولادة الطبيعية

الأكثر شيوعًا عند عدم وجود موانع طبية.

مزاياها:
- تعافي أسرع
- تقليل المضاعفات الجراحية
- تحفيز إفراز هرمونات الترابط

2. الولادة القيصرية

إجراء جراحي يتم عبر شق في البطن والرحم. تُجرى عند:
- تعسر الولادة
- ضائقة جنينية
- وضعية غير طبيعية للجنين
- حالات طبية خاصة

تتطلب:
- تخديرًا موضعيًا أو كليًا
- فترة تعافٍ أطول

3. الولادة المساعدة

قد تستخدم أدوات مثل:
- الشفاط
- الملقط

وذلك عند الحاجة لتسريع الولادة أو مساعدة الأم.

إدارة الألم أثناء الولادة

يُعد الألم أثناء المخاض تجربة فسيولوجية طبيعية تختلف شدته وإدراكه من امرأة لأخرى تبعًا لعوامل جسدية ونفسية وثقافية. ويعتمد اختيار طريقة تخفيف الألم على تفضيلات الأم، تقدم المخاض، التقييم الطبي، وتوفر الوسائل العلاجية. ويهدف التدبير الفعّال للألم إلى تحسين تجربة الولادة دون التأثير سلبًا على سلامة الأم أو الجنين.

التقنيات غير الدوائية لتخفيف الألم

تُعد الخيار الأول في الولادات منخفضة الخطورة، ويمكن استخدامها منفردة أو بالتكامل مع الوسائل الطبية.

تشمل:



تمارين التنفس

- تساعد على الاسترخاء
- تقلل التوتر العضلي
- تحسن تزويد الجسم بالأكسجين



الحركة وتغيير الوضعيات

- المشي
- الجلوس على كرة الولادة
- الركوع أو الوقوف
- تسهم في تسهيل نزول الجنين وتقليل الألم



الكمادات الدافئة

- تخفف شد العضلات
- تقلل آلام الظهر
- تعزز الاسترخاء



الدعم العاطفي

- وجود شخص داعم يقلل إدراك الألم
- يعزز الشعور بالأمان



الاستحمام أو الجلوس في ماء دافئ

- يقلل الضغط العضلي
- يحفز الاسترخاء العصبي

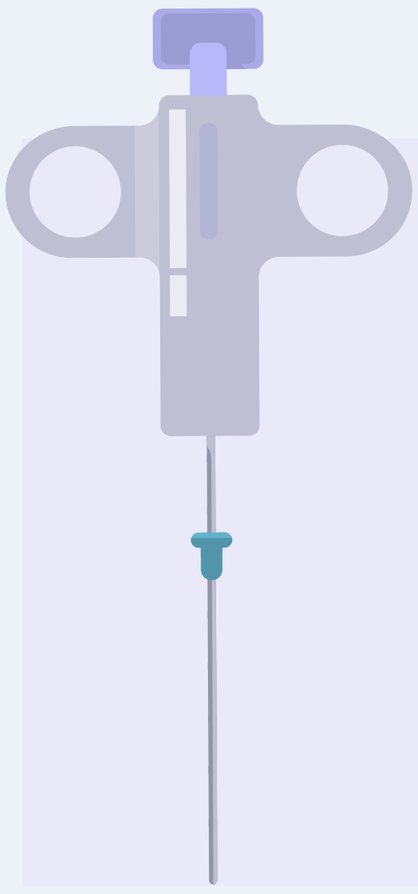


تقنيات الاسترخاء الذهني

- التأمل
- التخيل الإيجابي
- اليقظة الذهنية

التخدير الموضعي (إبرة الظهر – Epidural)

يُعد من أكثر وسائل تسكين الألم فعالية أثناء الولادة.



آلية العمل:

يُحقن مخدر موضعي في المسافة فوق الجافية حول الأعصاب الشوكية المسؤولة عن نقل الألم.

المزايا:

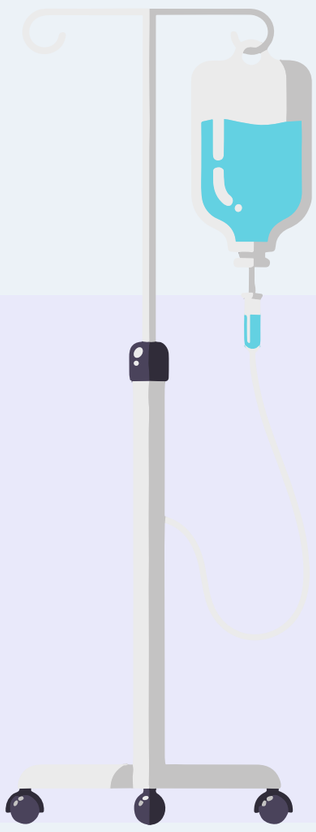
- تخفيف قوي للألم
- بقاء الأم واعية ومدركة
- إمكانية ضبط الجرعة حسب الحاجة

اعتبارات طبية:

- يحتاج تقييمًا طبيًا قبل إعطائه
- يتطلب مراقبة مستمرة للعلامات الحيوية
- قد يبطئ تقدم المخاض في بعض الحالات

المسكنات الوريدية

تُعطى عبر الوريد لتخفيف الألم جزئيًا.



خصائصها:

- تأثير متوسط
- سريعة المفعول
- مفيدة في المراحل المبكرة من المخاض

آثار محتملة:

- نعاس خفيف
- دوخة
- غثيان

عوامل اختيار وسيلة تخفيف الألم



يعتمد القرار على تقييم شامل يشمل:

- رغبة الأم وخطة الولادة
- المرحلة التي وصل إليها المخاض
- الحالة الصحية للأم
- حالة الجنين
- توفر الوسائل الطبية
- تقييم الفريق الصحي

المرونة في الاختيار ضرورية، حيث قد تتغير الاحتياجات أثناء تقدم المخاض.

الدعم النفسي أثناء الولادة



الدعم النفسي عنصر أساسي لتحسين تجربة الولادة وتقليل التدخلات الطبية.

أشكال الدعم:

- وجود شخص داعم تختاره الأم
- التواصل الإيجابي مع الفريق الطبي
- شرح الإجراءات قبل تنفيذها
- احترام الخصوصية والرغبات
- توفير بيئة هادئة وآمنة

ما هي الفوائد المثبتة علمياً؟

- تقليل التوتر والقلق
- تقليل الحاجة للمسكنات القوية
- تقليل مدة المخاض
- زيادة احتمالية الولادة الطبيعية
- تعزيز رضا الأم عن التجربة
- تقليل خطر الصدمة النفسية المرتبطة بالولادة

العناية المباشرة بعد الولادة

تمثل الساعة الأولى بعد الولادة مرحلة حرجة تُعرف طبيًا بـ الساعة الذهبية، حيث تؤثر الإجراءات المبكرة على صحة الأم والطفل على المدى القريب والبعيد.

تقييم الأم

يشمل:

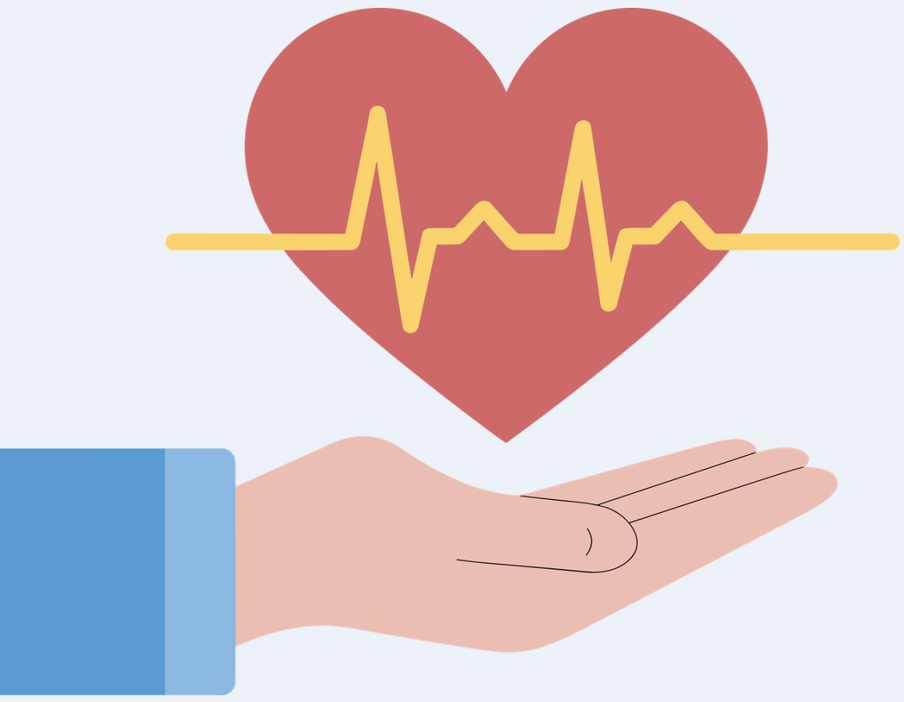
- قياس العلامات الحيوية
- تقييم كمية النزيف
- فحص تقلص الرحم
- مراقبة الألم
- تقييم الوعي العام

الهدف: الكشف المبكر عن النزيف أو المضاعفات.

تقييم المولود

يتم مباشرة بعد الولادة ويشمل:

- تقييم التنفس
- معدل ضربات القلب
- لون الجلد
- الاستجابة العصبية
- قياس الوزن والطول ومحيط الرأس
- فحص سريري شامل



06

مرحلة ما بعد الولادة

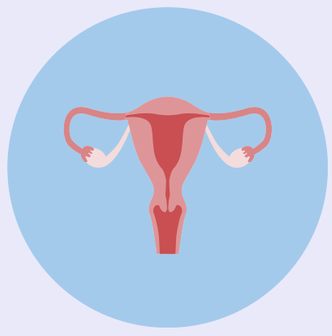
إدارة خدمات الصحة العامة

دعم تعافي الأم وتعزيز صحة الأم والطفل بعد الولادة

تُعد فترة ما بعد الولادة مرحلة انتقالية حساسة تبدأ مباشرة بعد الولادة وتمتد عادةً حتى ستة أسابيع، وقد تستمر بعض التغيرات الجسدية والنفسية لعدة أشهر. وخلال هذه المرحلة يمر جسم الأم بعمليات تعافٍ فسيولوجي شاملة، بينما تتكيف نفسيًا واجتماعيًا مع دورها الجديد. وتؤكد الأدلة العلمية أن الرعاية المتكاملة خلال هذه الفترة تقلل المضاعفات وتحسن صحة الأم والرضيع.

التعافي الجسدي بعد الولادة

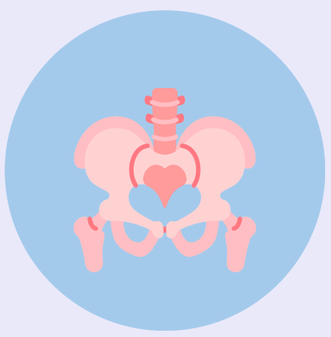
تشمل التغيرات الطبيعية:



تقلص الرحم تدريجيًا وعودته إلى حجمه الطبيعي



نزول الإفرازات الرحمية (النفاس)



ألم في منطقة الحوض أو الجرح (في القيصرية أو شق العجان)



احتقان الثدي في الأيام الأولى



التعب العام والإرهاق



تورم القدمين



إرشادات التعافي الصحي:

- الراحة الكافية مع تجنب المجهود الشديد
- العناية بجرح الولادة أو القيصرية
- الحفاظ على النظافة الشخصية
- التغذية المتوازنة الغنية بالحديد والبروتين
- شرب كميات كافية من السوائل

الرضاعة الطبيعية

تُعد الرضاعة الطبيعية من أهم عوامل تعزيز صحة الطفل والأم، وهي ليست مجرد وسيلة تغذية، بل نظام بيولوجي متكامل يوفر التغذية والمناعة والحماية النفسية للرضيع. ويُعتبر حليب الأم الغذاء المثالي للطفل لاحتوائه على جميع العناصر الغذائية اللازمة للنمو الصحي.

توصي منظمة الصحة العالمية بالاقتصار على حليب الأم كمصدر رئيسي لتغذية الطفل الرضيع منذ ولادته وحتى الشهر السادس على الأقل.

فوائدها للطفل

- يدعم النمو الدماغي والعصبي والذهني
- يوفر درجة حرارة مثالية جاهزة للطفل
- يحقق زيادة وزن صحية (½ – 1 كجم شهريًا)

كما تقلل الرضاعة الطبيعية خطر الإصابة بـ:

- العدوى
- فقر الدم
- اضطرابات الهضم
- الحساسية
- الربو
- السكري
- السمنة
- التهابات الأذن
- متلازمة موت الرضيع المفاجئ

فوائدها للأم

- تساعد على تقليل النزيف بعد الولادة
- تساعد الرحم على العودة لحجمه الطبيعي
- تقلل خطر سرطان الثدي والمبيض
- تساعد في خسارة الوزن (تستهلك نحو 500 سعرة يوميًا)
- تقلل خطر هشاشة العظام
- تعزز الترابط النفسي مع الطفل



إرشادات نجاح الرضاعة

- البدء خلال الساعة الأولى بعد الولادة
- التأكد من الوضعية الصحيحة والتصاق الفم بالثدي
- الرضاعة عند الطلب وليس بجدول ثابت
- تجنب اللهاية والزجاجة في الأسابيع الأولى
- طلب استشارة مختصة رضاعة عند وجود صعوبة أو ألم

الوضعيات الصحيحة للرضاعة الطبيعية

حمل الرضيع في
وضعية المهد



حمل الرضيع في وضعية
الاستلقاء على الجنب



حمل الرضيع في وضعية
كرة القدم



الجلوس بزاوية 90 درجة - استخدمي
الوسادة لإسناد رأس الرضيع



هذه الوضعيات تساعد على:

- تقليل الألم
- تحسين الالتصاق
- منع تشقق الحلمة
- تحسين تدفق الحليب

علامات الالتقام الصحيح:

- فم الطفل مفتوح واسعًا
- الشفة السفلية للخارج
- جزء كبير من الهالة داخل الفم
- عدم وجود ألم لدى الأم



كيف تزيد الأم إدرار الحليب؟

إذا شعرت الأم أن الحليب غير كافٍ، فقد يكون السبب في التدفق وليس الكمية

ويمكن زيادة الإدرار عبر:

- زيادة عدد الرضعات
- تدليك الثدي
- شرب مشروبات دافئة
- الاسترخاء والنوم الكافي

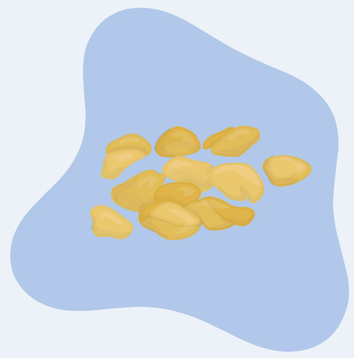
عوامل تقلل إدرار الحليب:

- التوتر
- قلة الرضاعة
- الألم
- الجفاف
- التعب الشديد

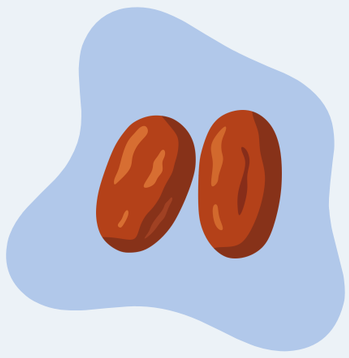
أطعمة تزيد إدرار الحليب



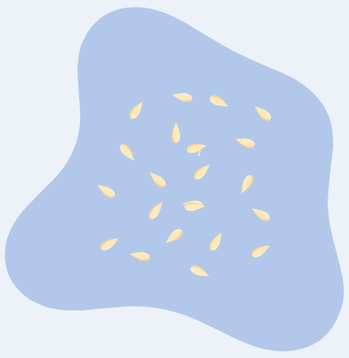
الشوفان



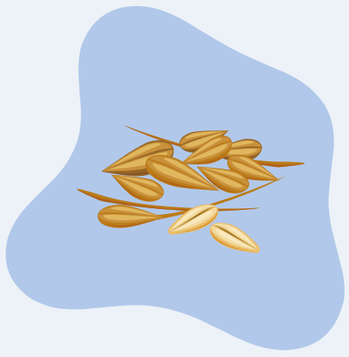
الحلبة



التمر



السمسم



الشعير

شفط الحليب واستخدام المضخات

مضخة الحليب أداة فعالة لدعم الرضاعة الطبيعية في حالات متعددة.



دواعي الاستخدام

- تحفيز إنتاج الحليب
- تخفيف الاحتقان
- تخزين الحليب
- عودة الأم للعمل
- انفصال مؤقت عن الطفل
- صعوبة رضاعة مباشرة

اختيار المضخة المناسبة:

يعتمد على:

- عدد مرات الاستخدام
- مدة الانفصال عن الطفل
- راحة الأم
- قوة الشفط

نصائح احترافية

- شفط بعد الرضاعة لزيادة الإنتاج
- جلسة شفط 15 دقيقة لكل ثدي
- استخدام وضع التحفيز أولًا ثم السحب

أفضل أوقات الشفط

- صباحًا (أعلى هرمونات الحليب)
- بعد كل رضاعة إذا الهدف زيادة الإنتاج

مؤشرات كفاية الحليب عند الرضيع

- إخراج 6–8 حفاضات يوميًا
- زيادة وزن منتظمة
- بول فاتح اللون
- هدوء الطفل بعد الرضاعة

مؤشرات نقص الحليب

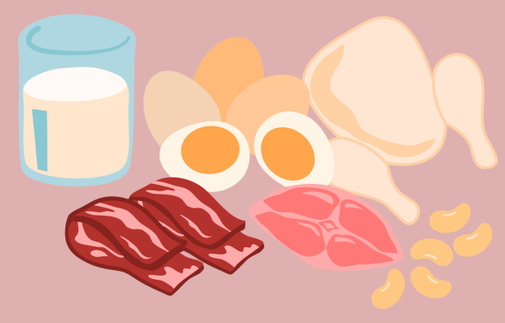
- بكاء مستمر بعد الرضاعة
- عدم زيادة الوزن
- بول داكن
- نعاس مفرط

الاحتياجات الغذائية والفسيولوجية للأم المرضع

تُعد فترة الرضاعة الطبيعية مرحلة فسيولوجية عالية المتطلبات الغذائية والهرمونية والنفسية، إذ يعمل جسم الأم على إنتاج غذاء متكامل للرضيع مع الحفاظ على توازنها الصحي. وتُظهر الأدلة الطبية أن الرعاية الشاملة للأم المرضع — غذائيًا ونفسيًا وصحيًا — تؤثر مباشرة في جودة الحليب، نمو الطفل، وسلامة الأم على المدى الطويل.

متطلبات غذائية أساسية

تحتاج الأم المرضع إلى طاقة إضافية تقدّر بـ 330–400 سعرة حرارية يوميًا لدعم إنتاج الحليب وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الرضاعة.



البروتين

ضروري لإنتاج مكونات الحليب وبناء أنسجة الجسم.
مصادره: اللحوم، البيض، البقوليات، منتجات الألبان



الدهون الصحية

تدعم نمو دماغ الطفل وتطوره العصبي.
أفضل المصادر: الأسماك، المكسرات، زيت الزيتون، الأفوكادو



الكربوهيدرات المعقدة

مصدر طاقة مستمر للأم.
مصادره: الشوفان، الحبوب الكاملة، البطاطا، الأرز البني



السوائل

إنتاج الحليب يعتمد بشكل كبير على كمية شرب السوائل
لكمية الموصى بها: 2.5–3 لتر يوميًا



الفيتامينات والمعادن

الكالسيوم (صحة العظام)، الحديد (الوقاية من فقر الدم)، اليود (نمو دماغ الطفل)، فيتامين D (المناعة)، فيتامين B12 (الجهاز العصبي)

نمط الوجبات المثالي



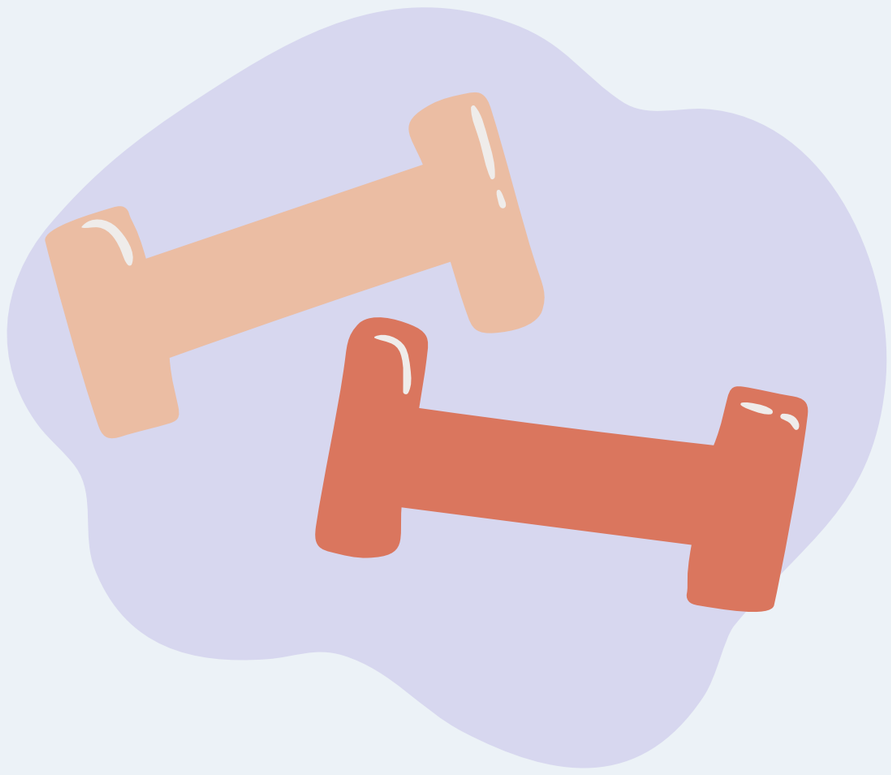
- 3 وجبات رئيسية
- 2–3 وجبات خفيفة
- تنوع غذائي يومي يشمل جميع المجموعات الغذائية



الكافيين والمنبهات

يُفضّل ألا تتجاوز الأم المرضع 300 ملغ يوميًا من الكافيين (حوالي 3–4 أكواب قهوة)، لأن الإفراط قد يسبب تهيجًا أو اضطراب نوم للرضيع.

النشاط البدني بعد الولادة



- البداية بتمارين التنفس والحوض
- ثم المشي الخفيف
- ثم تمارين مقاومة تدريجية

⚠️ يجب تجنب التمارين الشديدة حتى موافقة الطبيب.

الصحة النفسية للأم المرضع



تؤثر التغيرات الهرمونية بعد الولادة على الحالة المزاجية، وقد تظهر أعراض طبيعية مثل:

- بكاء سريع
- حساسية عاطفية
- قلق
- تعب

اضطرابات محتملة:

- كآبة ما بعد الولادة: شائعة ومؤقتة وتزول تلقائيًا.
- اكتئاب ما بعد الولادة: يستمر أكثر من أسبوعين ويحتاج تقييمًا وعلاجًا.

الصحة الإنجابية للأفراد المصابين بالعدوى المزمنة

يمكن للأفراد المصابين ببعض الأمراض المعدية المزمنة أن يعيشوا حياة صحية وينجبوا أطفالًا أصحاء، وذلك بفضل التقدم الطبي في التشخيص والعلاج. ويعتمد ذلك بشكل أساسي على المتابعة الطبية المنتظمة، الالتزام بالعلاج، والتخطيط السليم للحمل. كما تساهم الرعاية الصحية المتكاملة في تقليل خطر انتقال العدوى إلى الشريك أو الطفل بشكل كبير.

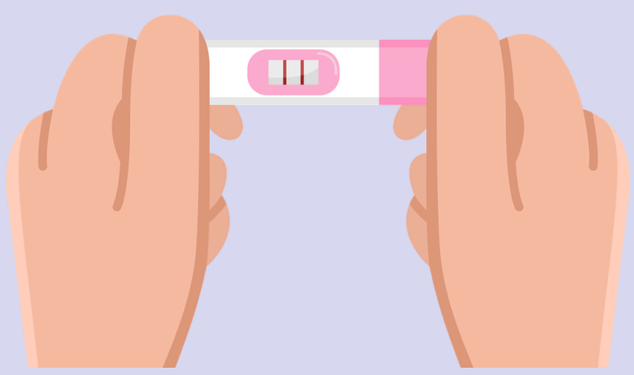
أولا: أهمية المتابعة الطبية المنتظمة



تُعد المتابعة الطبية حجر الأساس في إدارة الحالة الصحية وضمان نتائج إنجابية آمنة.
تشمل:

- الالتزام بالعلاج الموصوف بدقة وانتظام
- إجراء الفحوصات الدورية لمراقبة الحمل الفيروسي ووظائف الأعضاء
- تقييم الاستجابة للعلاج وتعديل الخطة العلاجية عند الحاجة
- الكشف المبكر عن أي مضاعفات صحية

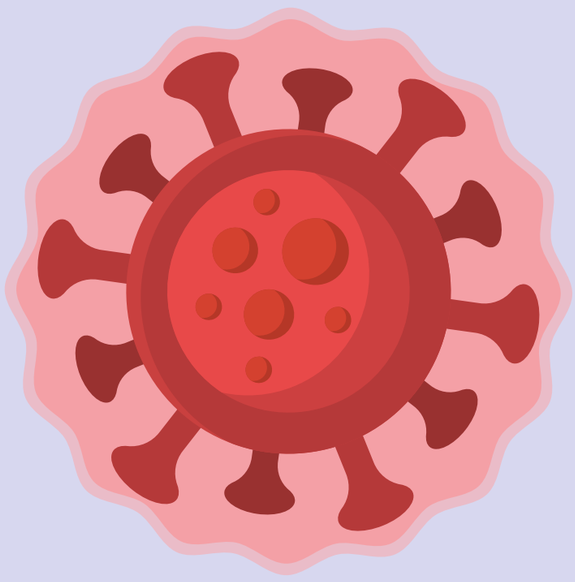
ثانياً: التخطيط للحمل



التخطيط المسبق للحمل خطوة أساسية لضمان سلامة الأم والطفل.
يشمل:

- استشارة الطبيب المختص قبل اتخاذ قرار الحمل
- تقييم الحالة الصحية العامة والسيطرة على المرض
- التأكد من استقرار الحالة الفيروسية (خصوصًا في HIV)
- مراجعة الأدوية والتأكد من ملاءمتها للحمل
- تقييم حالة الشريك الصحي واتخاذ التدابير الوقائية

ثالثاً: الوقاية من انتقال العدوى



الإجراءات الوقائية:

- الالتزام بالعلاج المضاد للفيروسات
- تقليل الحمل الفيروسي إلى مستويات غير قابلة للكشف (في حالة HIV)
- اتباع ممارسات آمنة لحماية الشريك
- الالتزام بإرشادات الفريق الطبي خلال الحمل والولادة

الصحة الإنجابية للأفراد المصابين بالعدوى المزمنة

رابعاً: الوقاية من انتقال العدوى من الأم إلى الطفل:



- العلاج المنتظم أثناء الحمل
- اختيار طريقة الولادة المناسبة طبيًا
- التدخلات الوقائية بعد الولادة حسب الحالة

خامساً: الرعاية خلال الحمل



تحتاج الحامل المصابة بعدوى مزمنة إلى متابعة دقيقة ومتخصصة.
تشمل:

- زيارات متابعة منتظمة مع فريق متعدد التخصصات
- مراقبة الحمل الفيروسي ووظائف الكبد والمناعة
- إجراء الفحوصات الروتينية للحمل
- الالتزام الكامل بالخطة العلاجية

سادساً: الرعاية أثناء الولادة و بعد الولادة



- اختيار طريقة الولادة بناءً على التقييم الطبي
- اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتقليل انتقال العدوى
- توفير بيئة طبية آمنة ومجهزة
- الاستمرار في العلاج والمتابعة الطبية
- مراقبة الحالة الصحية العامة
- الدعم النفسي والاجتماعي

سابعاً: الرضاعة والتغذية



تعتمد توصيات الرضاعة على نوع العدوى والحالة الصحية:

- في بعض الحالات (مثل HIV): قد يُنصح بتجنب الرضاعة الطبيعية حسب الإرشادات الطبية
- في حالات أخرى (مثل التهاب الكبد B و C): قد تكون الرضاعة الطبيعية آمنة

⚠ يجب الالتزام الكامل بتوصيات الطبيب المختص لكل حالة على حدة.

صحتك أولويتنا

إدارة خدمات الصحة العامة

