



MiMi

Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten

Arabisch

# صحة الأمهات

معلومات وجهات شريكة مسؤولة



دليل إرشادي للمغربات بلغات عديدة. متوفر بسبع لغات

 MSD  
MSD for mothers

Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.v.



## **Müttergesundheit**

### **Informationen und Ansprechpartner**

**Ein mehrsprachiger Wegweiser für Migrantinnen.**

**In 7 Sprachen erhältlich**

### **Herausgeber – Konzeption, Inhalt, Erstellung**

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6, 30175 Hannover

[www.ethnomed.com](http://www.ethnomed.com)

**Redaktion:** Ramazan Salman, Lea Bröckmann,  
Elena Kromm-Kostjuk, Nadine Norton-Erichsen,  
Laura Przybyla

**Übersetzung:** Dolmetscherdienst –  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Lektorat:** Bernd Neubauer

**Gestaltung und Satz:** eindruck.net

**Bildquellen:** Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Fotolia

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden überwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht ausschließlich aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Herausgeber.

1. Auflage, Stand: Mai 2016

Diese Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich:  
Arabisch, Deutsch, Englisch, Kurdisch, Russisch,  
Serbokroatisch und Türkisch.

Dieser Wegweiser ist im Rahmen der bundesweiten Initiative des Projekts „Mit Migranten für Migranten (MiMi)“ zur Stärkung der Müttergesundheit bei Migrantinnen entstanden.

Die Initiative wird durch das Unternehmen MSD SHARP & DOHME GMBH gefördert und ist Teil des weltweiten Corporate Social Responsibility Programms „MSD for Mothers“ zur Unterstützung von Frauengesundheit.

# صحة الأمهات

معلومات وجهات شريكة مسؤولة

دليل إرشادي للمغتربات بلغات عديدة.  
متوفر بسبع لغات

هذا الكتيب متوفر باللغات التالية: العربية والألمانية والإنجليزية والكردية والروسية والصربية . الكرواتية والتركية.

# فهرس المحتويات

5	مقدمة
6	الحمل
8	الرغبة في إنجاب طفل
9	استشارة فترة الحمل / استشارة حول الصراع أثناء فترة الحمل
10	المراقبة أثناء فترة الحمل
10	الفحوصات الوقائية
12	الجانب القانوني فيما يتعلق بمكان العمل . قانون حماية الأمومة (MuSchG)
14	التغذية والحركة في فترة الحمل
17	الكحول والنيكوتين والأدوية والمخدرات الممنوعة
19	اللقاحات أثناء الحمل
19	السفر أثناء الحمل
20	الحياة الجنسية أثناء فترة الحمل
20	الآلام أثناء فترة الحمل
22	الأمراض التي يجب أن تأخذ على محمل الجد أثناء فترة الحمل
26	أشياء مهمة عن الولادة
27	دورات التحضير للولادة
27	أماكن الولادة
29	الولادة
31	فحوصات ما بعد الولادة
34	فترة ما بعد الولادة
34	العناية اللاحقة للولادة
35	إعادة بناء الجسم
35	البقاء معافى
36	النوم السليم لطفلكم الرضيع
38	الرضاعة ومنع الحمل
38	الرضاعة
43	منع الحمل بعد الولادة
44	قاموس صغير
50	عناوين وجهات شريكة مسؤولة

# مقدمة

ومن أجل المساهمة في تمكين النساء الحوامل من المشاركة بفرص متكافئة في اجراءات وقاية الحوامل المنتظمة، بغض النظر عن خلفيتهن الثقافية أو اللغوية، قمنا نحن في المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل قانونياً كجمعية (EMZ e.V.) وبدعم من مشجعينا واختصاصيين محترفين في مجال صحة النساء بإنجاز هذا الدليل الإرشادي. وإلى جانب المعلومات حول الصحة الجسدية أثناء وبعد فترة الحمل تجدون هنا أيضاً معلومات موسعة عن نظام وقاية الحوامل في ألمانيا وعن الجوانب القانونية في مكان العمل. ويتم كذلك في هذا الدليل الإرشادي التكلم عن دور طبيب الأمراض النسائية والولادة والقابلة وكذلك عن محاسن ومساوئ أماكن الولادة الممكنة في ألمانيا. وبهذا يتم عرض معلومات إستباقية للنساء الحوامل التي يمكن أن تكون نافعة لهم أثناء زيارة الطبيب أو القابلة أو أثناء التحدث مع الأشخاص المختصين الآخرين.

ونتمنى لكل الأمهات أفضل مايمكن لصحتهن ورفاهية أطفالهن ونتمنى أن يستطيع هذا الكتيب المشاركة جزئياً في هذا.

ترتبط فترة الحمل المثيرة من حين لآخر بتغيرات قوية في حياة المرأة. وينشأ أحياناً بسبب الفرح بالطفل الرضيع انعدام الثقة الذاتية أيضاً بشأن كل ما سيحصل في الفترة الحالية معكم. وهذا لايتعلق بمجال الصحة كآخر شيء، ويمكن أن تشعر هذه النساء خلال وضعهم الجديد بأنهن ربما يتحملن فوق طاقتهن، وخاصة لأنهن لم يعرفن بعد التعامل مع النظام الصحي بشكل جيد لأسباب مختلفة.

ويتم القيام بفحص الوقاية للحوامل في ألمانيا بانتظام ويتضمن الفحوصات التي تخدم حماية صحة الأم والطفل، وخاصة للنساء ذوات الأصول المهاجرة واللاتي لم يسكن منذ فترة طويلة في ألمانيا، بحيث أنه على الأغلب لم يتم إعلامهن عن هذا بشكل كاف فقط. ومن بين ما يعزى إليه هذا الأمر أن إمكانيات الإمداد الموجودة هنا مازالت نوعاً ما غير معروفة، وغالباً ما يُصعب العائق اللغوي الدخول في النظام الصحي أيضاً.

وأيضاً عندما تفرح المرأة التي ستصبح أمّاً بطفلها وتكون فترة الحمل حدثاً إيجابياً، فيمكن أن تحدث أحياناً آلام أثناء الحمل.

ويتم في هذا الدليل الإرشادي التكلم عن بعض هذه الآلام وشرح بعض الأمراض التي يمكن أن تحدث أثناء فترة الحمل أيضاً، كما يتم التوضيح لماذا يكون مهماً في ظروف معينة أن تستغل من ستصبح أمّاً حق المساعدة الطبية.

# الحمل

أن تتخلوا عن القيام بفحص إثبات وجود الحمل في المنزل والقيام بالفحص مباشرة عند طبيب الأمراض النسائية والولادة.

ويُعلمكم الفصل التالي عن معطيات عديدة لفترة الحمل، ويتم التكلم فيه عن الرغبة في إنجاب طفل وعلامات فترة الحمل وفحوصات الوقاية وأهمية طبيب الأمراض النسائية والولادة والقابلة (الدابة) وكذلك آلام الحمل ومضاعفاته. ويحتوي الفصل على العديد من النصائح والتنبيهات، ورغم ذلك مازال يسري مفعول المبدأ: عند عدم الوضوح ووجود المخاوف والهموم أو الآلام التي تثير القلق عندكم فالرجاء منكم التوجه إلى الطبيب أو إلى القابلة.

إذا شعرتن بأنكن حوامل، لأن الدورة الشهرية انقطعت مثلاً أو عندكن إحساس بتشنج في الثديين، فلديكن الإمكانية للذهاب إلى طبيب الأمراض النسائية والولادة أو القيام في المنزل بإجراء فحص إثبات وجود الحمل.

**طبيب مختص في الأمراض النسائية  
والمساعدة في الولادة، ويسمى أيضاً  
بالطبيب المختص في علم الأمراض  
النسائية والولادة.**

ويمكن الحصول على فحوصات إثبات وجود الحمل عن طريق فاحص البول الذي يتم الحصول عليه من العطارين أو الصيدلية، والتحرري به عن وجود حائض المنشط المنسلي المشيمي الإنسانية (هورمون خوربونغونادوتروفين المشيمي (Humanes HCG Choriongonadotrophin) التي يمكن إثبات وجودها في أغلب الأحيان في أول يوم من إنقطاع العادة الشهرية. امسكوا فحص إثبات وجود الحمل الإيجابي بأيديكم واتصلوا هاتفياً **بعيادة** طبيبك لأمراض النسائية والولادة واحصلوا على موعد منها. ويُعاد هنا فحص إثبات وجود الحمل وإذا لزم الأمر القيام بفحص **بالموجات فوق الصوتية** لإثبات الحمل. ويمكن أيضاً إجراء فحص للدم في حالات تساؤلات خاصة، بحيث تأخذ هنا كمية صغيرة من الدم منكم أيضاً وترسل مباشرة إلى مخبر طبي لتفحص فيما إذا كنتن حامل وما مدى تطور الحمل عندكن. وعلى العموم لديكن الإمكانية

الالتزام بحق كتمان سرية المعلومات وفقاً للمادة 2031 من قانون العقوبات (§ 2031 StGB)

يخضع الأطباء وموظفي مراكز الاستشارة والمرشدين الاجتماعيين والمربين الاجتماعيين في ألمانيا **للالتزام بحق كتمان سرية المعلومات** عن المرضى، ويُسمح لهم بإعطاء المعلومات عنهم إلى شخص ثالث فقط عندما يوافق المرضى على ذلك.

## قانون الميزات الاجتماعية لطالبي اللجوء (Asylbewerberleistungsgesetz)

يتم تحمل تكاليف المساعدة والرعاية الطبية وكذلك العناية ومساعدة القابلات والأدوية ومواد الضماد ومواد الشفاء لمن سيصبحن أمهات والنساء في حالة النفاس من قبل الدولة وفقاً لقانون الميزات الاجتماعية لطالبي اللجوء (AsylbLG) في حال حققن الشروط المطلوبة. ويشمل هذا القانون بشكل أساسي طالبي اللجوء والمزمين بمغادرة البلد مثل الحاصلين على وثيقة السماح المؤقت بالإقامة وللأجانب الآخرين الذين سمح لهم بالإقامة فقط بشكل مؤقت في ألمانيا. وتؤمن الإدارات المسؤولة لكل منهم الرعاية الطبية والسنية اللازمة بما في ذلك اللقاحات الوقائية التي ينصح بها والفحوصات الوقائية الطبية المقدمة.

## تحمل التكاليف

تتحمل صناديق التأمين الصحي القانوني تكاليف إثبات وجود الحمل وكذلك الفحوصات الوقائية والمرافقة أثناء الولادة والرعاية بعد الولادة التي يشارك بها الأطباء والقابلات (الدايات).

ويعتبر ما يسمى بالمزايا الصحية الفردية (IGeL) حالة إستثنائية تمثل فحوصات إضافية. ويتحمل صندوق التأمين الصحي القانوني تكاليفها فيما بعد، حصراً عندما يرى الطبيب المعالج وجود ضرورة لإجراء هذا الفحص. وإذا كنتم حاصلين على تأمين خاص فيرجى أن تتكلموا مع صندوق تأمينكم الصحي من أجل توضيح أية تكاليف لأية فحوصات يعوضها.



— تكون التغذية المتنوعة والمتبدلة مهمة دوماً للبقاء بعافية. وبما أن طفلكم الرضيع يحتاج أثناء نموه إلى عناصر غذائية خاصة مثل **حمض الفوليك** في الفترة المبكرة من تطوره، فيكون مهماً الإلتباه إلى التغذية الملائمة: تحتوي منتجات الحبوب الكاملة والخضار الخضراء والمكسرات على حمض الفوليك، وينصح الأطباء في أغلب الأحيان بتناول مستحضرات حمض الفوليك بشكل إضافي. ويمكن لطبيبكم أو الصيدلاني أن ينصحكم باستفاضة عن هذا الغرض.



— في حالة وجود الرغبة في إنجاب طفل ينبغي على المرأة وشريكها (زوجها) على حد سواء استهلاك القهوة والشاي الأسود فقط باعتدال.

— بما أن بعض الأدوية لها تأثير على الخصوبة فيجب عليكم وعلى شريككم (الزوج) التكلم مع الطبيب المعالج، إذا كان أحدكم يتناول أدوية.

— الكحول والنيكوتين يعرضون صحتكم للخطر على نطاق واسع، والمواد السامة الموجودة فيهما تؤثر على الخصوبة عندكم وعند شريككم (الزوج)، فلا بد من أن تتخلوا. أنتم الإثنين. عنهم!

## الرغبة في إنجاب طفل

إذا وجدت الرغبة في إنجاب طفل فيمكن القيام بإجراءات احتياطية إستباقية تُحَضِرُون فيها أنفسكم وجسدم للحمل الذي تم التخطيط له بأفضل مايمكن:

— يمكنكم هكذا أن تقوموا بفحص عام عند طبيبك للأمراض النسائية والولادة، ويتم في هذا السياق التأكد أيضاً من وضع لقاحاتكم الوقائية وتجديدها إذا لزم الأمر. ويكون في بعض الحالات جيداً أن يتم عمله وذلك قبل بداية فترة الحمل. ويقدم طبيبك للأمراض النسائية والولادة الاستشارة الكافية ويبين لكم إمكانياتكم.

— اذهبوا إلى طبيب الأسنان! يمكن لطبيب أسنانكم أن يكتشف بعض الأمراض المحتملة ويعالجها بشكل وقائي. ويكون هذا مهماً كما تظهر الدراسات، لأن بعض الالتهابات ترفع مثلاً من خطورة الولادة المبكرة "الخدج" (إلى ثمانية أضعاف).

## استشارة فترة الحمل / استشارة حول الصراع أثناء فترة الحمل

يمكنكم في حالة وجود انعدام الثقة الذاتية أثناء فترة حملكم زيارة مركز إستشاري يقدم المشورة حول فترة الحمل / والاستشارة حول الصراع "الداخلي" أثناء فترة الحمل، فالاستشارة مجانية ويمكن أن يتم القيام بها بسرية، أي دون وجوب إعطاء اسمكم ومعلومات الإتصال عنكم .

والمحادثات التي تجرى هناك تعطيك توضيحات طبية وقانونية واجتماعية وتحاول بهذا دعمكم، وتحتوي على:

– معلومات حول المطالبة بالحقوق،

– إستشارة حول المساعدات الاجتماعية و الاقتصادية،

– إستشارة حول البحث عن مسكن و

– معلومات حول إمكانيات رعاية الطفل.

يمكن إصطحاب أحد الأشخاص المرافقين  
للإستشارة (مثلاً: الصديقة أو أحد أعضاء  
الأسرة أو الشريك).

### اتخاذ القرار بحرية

تتخذ المرأة الحامل القرار لوحدها فيما إذا كانت ترغب بالاحتفاظ بالطفل أو أن ترغب بالإجهاض، ولا يسمح لأحد أن يرغمها على الإجهاض!

وإذا قررتم لأسباب شخصية عدم إتمام الحمل فيكون ضرورياً ومطلوباً الذهاب إلى مركز إستشارة يتم فيه تقديم إستشارات حول الصراع أثناء فترة الحمل. ومن أجل القيام بالإجهاض دون التعرض لعقوبة قانونية في ألمانيا يجب الإلتزام بتدابير صارمة منظمة قانونياً. ويسمح القيام بإجراء الإجهاض ضمن الشروط التالية فقط:

– حتى اكتمال الأسبوع الثاني عشر من فترة الحمل عن طريق

– الإلتزام بـ "قواعد الاستشارة" أو إذا

– وجد سبب (طب شرعي) جنائي للإجهاض (الإغتصاب) أو

– إذا وجد سبب طبي للإجهاض طوال كل فترة الحمل.

ويتم القيام بأغلب حالات الإجهاض في ألمانيا حسب قواعد الاستشارة التي تقول بأنه يسمح بالقيام بالإجهاض فقط خلال الأسابيع الإثني عشر الأولى من فترة الحمل. ويكون من المهم أن تقوموا بالحصول على المشورة بشكل مبكر، وتحتاج الحامل إلى وثيقة تثبت قيامها فعلياً باستشارة حول الصراع أثناء فترة الحمل في مركز إستشارة، ثم يجب عليها تقديم هذه الوثيقة وربما وثيقة عن تحمل التكاليف إلى الطبيب المختص في الأمراض النسائية والولادة الذي يجب عليه أن يقوم بإجراء الإجهاض. وينبغي أن تكون الفترة بين محادثة الاستشارة والقيام بإجراء الإجهاض ثلاثة أيام على الأقل.

## المرافقة أثناء فترة الحمل

تتم العناية من قبل الطبيب والقابلة عند القيام بالفحوصات الوقائية العديدة وأثناء الولادة وكذلك بعدها، ويستطيع كل شخص اختيار الطبيب والقابلة في ألمانيا بحرية. والمهم أن تحملوا معكم **بطاقة المؤمن عليهم صحياً** عندما تذهبون إلى عيادة طبيبيكم أو قابلتكم أو عندما تحضر القابلة إلى منزلكم.

## الفحوصات الوقائية

تتلقى من ستصبح أمّاً عادة **دفتر الأمومة** (Mutterpass). ويتم منذ ذلك الوقت توثيق صحة الأم والطفل على مدار فترة الحمل في دفتر الأمومة. وفضلاً عن ذلك يمكن للطبيب إصدار وثيقة حدوث الحمل لرب العمل ولصندوق التأمين الصحي التي يجب دفع تكلفتها إذا كانت توجد حاجة لها.

وإذا تم القيام بالإجهاض حسب قواعد الاستشارة، فيجب أن تتحمل المرأة الحامل التكاليف بنفسها. وإذا لم تستطعوا تحمل التكاليف لوحدهم، فيمكن تقديم طلب لتحملها من قبل صندوق التأمين الصحي. وإذا لم يكن دخلكم (الفردى) كافياً، فيتم ضمن شروط معينة تحمل التكاليف، وتقدم المشورة لكم خلال الاستشارة حول الصراع أثناء فترة الحمل بخصوص هذا الشأن أيضاً.

إذا وجد مؤشر طبي أو طبي شرعي، فتتحمّل شركة التأمين الصحي القانوني التكاليف.

— ثلاث فحوصات بالموجات فوق الصوتية. ويحدث الفحص الأول بالمسح الشعاعي بين الأسبوع التاسع والأسبوع الثاني عشر من فترة الحمل، والفحص الثاني بين الأسبوع 19 والـ 22 من فترة الحمل والثالث بين الأسبوع 29 والـ 32 من فترة الحمل. ويكون المسح الشعاعي اختياريًا ويمكن للمرأة التي ستصبح أما أن ترفضه أيضًا، إلا أن الفحوصات تعطي الفرصة للتأكد من احتمال إمكانية وجود تشوهات عند الطفل بوقت مبكر. ومن بين ما يتم خلال فحوصات الموجات فوق الصوتية الاستدلال على وضعية رقود الطفل ونشاط قلبه وتطوره. وفضلاً عن ذلك تخدم الفحوصات اختبار وجود الحمل بعدة توائم وأكثر الأشياء الملفتة للنظر والعديدة. وفي حال وجود أشياء ملفتة للنظر عند الجنين أو عند الأم فيمكن أن يقرر طبيب الأمراض النسائية والولادة القيام بفحوصات **ماقبل الولادة** الأخرى، والتي تتحمل نفقاتها صناديق التأمين الصحي القانوني كذلك. إلا أنه يوجد لدى كل أم إمكانية بأن تقرر هل ستكون مع أو ضد فحوصات ما قبل الولادة الأخرى (على سبيل المثال: قياس منطقة مؤخرة العنق).

وتُجرى الفحوصات الوقائية منذ بداية فترة الحمل وحتى الأسبوع 32 من فترة الحمل بإيقاع زمني كل أربعة أسابيع، وبعد الأسبوع 32 يحدث ذلك كل أسبوعين. ويعد من بين الفحوصات الشهرية أو كل أسبوعين بعد ذلك:

— قياس الوزن وضغط الدم (يمكن لضغط الدم المرتفع أن يكون مثلاً مؤشراً على ما يسمى بـ "التسمم أثناء الحمل" أو الانسمام الحلمي).

— التأكد من قيمة **الحديد** عن طريق فحص الدم (أخذ الدم من الإصبع أو من شحمة الأذن).

— فحص السكر والزلال (البروتين) في البول (مثلاً لإثبات عدم وجود الالتهابات أو ليمكن معرفة إشارات لمرض سكري الحوامل بوقت مبكر).

— لمس البطن كمثل لإثبات كيف يرقد الطفل.

وتجرى بالإضافة إلى الفحوصات التقليدية الشهرية فحوصات أخرى واختبارات:

— فحوصات الدم لتحديد الزمرة الدموية وعامل ريزوس و**التهاب الكبد ب** ومرض الزهري وكذلك **فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)**. ويتم القيام بفحص فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) فقط عندما يوافق الشخص على ذلك. ويكون مهماً لأنه إذا وجدت نتيجة إيجابية للفحص فيجب أن يتم عن كثب تواجد الرعاية، وبالإضافة إلى ذلك يمكن بهذا القيام بإجراءات لحماية الطفل الذي لم يولد بعد.

— عينة ماسحة وعينة بول لفحص جراثيم **المتدثرات (الكلاميديا)**

## الجانب القانوني فيما يتعلق بمكان العمل . قانون حماية الأمومة

ويمكن أن يقوم الطبيب المعالج والقابلة على حد سواء بكل الفحوصات التقليدية، إذا دون الطبيب السير الطبيعي لفترة الحمل. ويقوم الطبيب المعالج بالقيام بالأشياء الإضافية مثل إجراء الفحوصات بالموجات فوق الصوتية.

معلومة تمهيدية: إن قانون حماية الأمومة (MuSchG) يحمي الموظفين الحوامل والأمهات المرضعات، غير أنه لا يحمي من يعملن بمهن حرة!

إن النساء الحوامل لسن مكلفات قانونياً بإعلام رب عملهن عن حملهن على الفور. إلا أنه يتم تطبيق الحماية في مكان العمل عن طريق قانون حماية الأمومة بمجرد إبلاغ رب عملهن عن هذا. ويمكن لرب العمل أن يطلب تقريراً طبياً أو وثيقة من القابلة عن إثبات الحمل، إلا أنه يجب على رب العمل تحمل التكاليف التي تنتج عن هذا بنفسه.

وتبدأ فترة حماية الأمومة للمرأة التي ستصبح أمّاً قبل ستة أسابيع من موعد الإنجاب الذي تم حسابه، وهذا يعني بأنها ليست ملزمة بوضعها تحت تصرف رب العمل بدءاً من هذا التاريخ ومسموح لها أن تبقى بعيدة عن العمل. ويسمح للحامل وفقاً لقانون حماية الأمومة أن تقوم بمتابعة عملها في الستة أسابيع قبل موعد الولادة الذي تم حسابه فقط بعد أن تصرح هي بالرغبة بذلك، ولا يسمح للأم بالعمل مطلقاً لثمانية أسابيع (أو اثني عشر أسبوعاً في حال وجود عدة توأم) بعد الولادة. ولا يسمح بالطلب من الحوامل والمرضعات العمل لساعات إضافية، فضلاً عن هذا لا يسمح بتشغيلهن بين الساعة 20 والساعة 6 صباحاً أو في أيام عطلة نهاية الأسبوع والعطل الرسمية.

### فحص وجود سكري الحمل

ينصح بالقيام بفحص سكر الحمل بين الأسبوع الـ 24 والـ 28 من فترة الحمل، ويكون هذا جزء من الفحوصات الوقائية وتتحمل تكاليفه صناديق التأمين الصحي. ويتم في إطار هذا الفحص تناول مشروب حاو على السكر، وبعد وقت محدد يُجرى فحص الدم، فإذا وجد هناك شك فيكون ضرورياً القيام بفحص ثان. ويمكن لسكر الحمل أن يجلب معه مخاطر الولادة وإضعاف صحة الطفل على مدى الحياة. ويكفي في كثير من الحالات تغيير طبيعة التغذية لتقليل الخطورة إلى الحد الأدنى. وبشكل مغاير عن أنواع مرض السكري الأخرى فإن سكر الحمل يتلاشى عادة بعد الولادة.



ووظيفة ما يسمى بقانون حماية الأمومة هي حماية المرأة التي ستصبح أمّاً والجنين الذي لم يولد بعد من الأخطار، وإذا شكّل مكان العمل خطورة عليها أو على الطفل الذي لم يولد بعد، أو أن تكون صحة من ستصبح أمّاً مقيّدة بسبب الشكاوى أو المضاعفات أثناء فترة الحمل مثلاً، فيمكن إقرار منع العمل أو إصدار وثيقة عدم القدرة على العمل. وإن تحديد منع العمل وعدم القدرة على العمل صعب جداً ويتم عن طريق الطبيب بعد معرفة **السيرة المرضية** بدقة. لكن تختلف التبعات المالية لمن ستصبح أمّاً:

— إذا تم إصدار وثيقة منع العمل، فتحصل المرأة التي ستصبح أمّاً على مايسمى براتب حماية الأمومة وتحصل عن طريقه على كل الراتب من رب عملها.

— إذا أصدر الطبيب وثيقة عدم القدرة على العمل، فتحصل المرأة التي ستصبح أمّاً على راتبها لستة أسابيع أخرى بدءاً من تاريخ إصدار الوثيقة، وفيما بعد على الراتب المَرَضِي من صندوق التأمين الصحي (70 ٪ من الراتب، و 90 ٪ من الراتب الصافي كحد أعلى).

وتوجد عدة أشكال لمنع العمل، وبالتالي يمكن التصريح عنهم لكامل فترة الحمل أو يكونوا صالحين لفترة محددة فقط. ويمكن أيضاً أن تتعلق بكل أنواع العمل أو تكون هذه لنوع معين فقط، وفي الحالة المسماة أخيراً يجب إعطاء رب العمل، بالتعاون مع طبيب الشركة، الفرصة لإيجاد مكان للعمل ووظائف لموظفته الحامل لا تتعرض فيها هي ولا طفلها الجنين الذي لم يولد بعد لأي خطر. وتتغير أيضاً المسؤولية عن إصدار قرار منع العمل: إذا كان المرض هو السبب في المنع، فيكون طبيب الأمراض النسائية والولادة المعالج الشخص الذي يصدر الوثيقة، لكن إذا كان مكان العمل لا يتوافق مع وضع الحمل، إلا أن المرأة الحامل سليمة، فيصدر رب العمل سوية مع طبيب الشركة قرار منع العمل، بحيث أنه لا يمكن بهذا تغيير التناقض.

وفضلاً عن ذلك يحمي قانون حماية الأمومة من استئجاب أما من التبربب من العمل أثناء فترة الحمل وحتب الأشهر الأربعة بعد الولادة أيضاً. ولبكون ممكناً فقط في حالات إستثنائية وبعد التبربب من قبل هيئة الرقابة تبربب الموظفة الحامل من العمل. إلا أنه يتم حينئذ إبلاغ المرأة التي استئجاب أما بهذه الحماية فقط عندما يعلم رب عملها عن حملها قبل أن يريد إصدار أمر التبربب. وبسبب للموظفة الحامل أن تلتزم بفحوصات وقيامها خلال أوقات العمل دون أن يتوجب عليها انتظار تبربب هذه الأوقات بعمل إضافي أو خسارة مادية، بحيث لا تستعد لأشياء أخرى.

ويجب على أرباب العمل منح الموظفات المرضعات إمكانية إرضاع طفلهم، ويسبب وفقاً لقانون حماية الأمومة (MuSchG) أن تتم الرضاعة مرتين لنصف ساعة أو مرة واحدة لثلاثة أرباع الساعة في اليوم. وإذا لم تتوفر في محيط العمل الفرصة لإرضاع الطفل، فتحصل الأم على 90 دقيقة لمرة واحدة في اليوم على الأقل من أجل إرضاع طفلها. ولا يجب التبربب بالعمل عن وقت الرضاعة ولا يجب أن يؤثر ذلك على دخلها المادي.

## طلب للحصول على المساعدة في التبربب المنزلي

يمكن أن يكون تبربب الأعمال اليومية عند الحوامل صعباً وخاصة حين يكون عندهم أطفال، ولبكون حينئذ مهماً بأن يقف الشريك / الشريكة أو أفراد العائلة الآخرين بشكل داعم إلى جانبهم. وإذا لم يستطع أحد من العائلة المساعدة في البيت أو كان الأمر يتعلق بالحمل المرتبب بخطورة ما مع توصية بالبقاء في السرير، فيمكن تقديم طلب لصندوق التأمين الصحي المسؤول بالمساعدة في التبربب المنزلي (Haushaltshilfe)، ويقوم صندوق التأمين الصحي بفحص الطلب وبعد ذلك إصدار القرار فيما إذا كانت المساعدة في التبربب المنزلي ضرورية أم لا. ويربب التوجه مباشرة إلى صندوق التأمين الصحي المسؤول عنكم لتوضيح الأسئلة المتعلقة بهذه المساعدة الاجتماعية وإملاء الطلبات.

## التغذية والحركة في فترة الحمل

تكون التغذية الصحية والمتوازنة وكذلك الحركة الجسدية المنتظمة مهمة في كل مرحلة من الحياة للبقاء بعافية. وتأخذ التغذية والأعمال الجسدية أثناء فترة الحمل دوراً حاسماً بشكل خاص، لأنه يتم التأثير بهما بحسب على تطور وصحة الطفل والأم على حد سواء. ويجب أن يُسلط الضوء أيضاً على الوقاية من نقص العناصر الغذائية أثناء الحمل، لأنه يمكن لها أن تؤدي إلى شكاوى أو أمراض أثناء الحمل والولادة وكذلك إلى اضطرابات في تطور الطفل. وإذا لم تتناول الأم أثناء الحمل الغذاء والمواد المغذية بما فيه الكفاية، فيمكن أن لا يتم تدفق الدم بشكل صحيح إلى الرحم والمشيمة. ويمكن أن

ويُعطي هرم التغذية المصور هنا لمحة عن الغذاء المتوازن والعلاقة بين الكميات. وهكذا تكون العناصر المفردة موسومة بألوان عديدة: اللون الأخضر للطعام الكافي والأصفر للاعتدال بالطعام والأحمر للتوفير منه. ويكون حجم الماء في الجسم مرتفع أثناء الحمل، ولهذا يكون مهماً شرب 1,5 ليترًا يوميًا. ويصلح للشرب الماء الذي يخرج من المواسير والماء المعدني قليل الصوديوم وشاي الأعشاب والفواكه غير المحلاة أو المحلاة بشكل قليل.

يؤدي هذا إلى قلة إمداد الطفل الذي لم يولد بعد بالأوكسجين والمواد المغذية، إلا أن ليس صحيحاً أيضاً "تناول الطعام لشخصين"، فيكون هنا إذاً المقياس الصحي مهماً. ومن ضمن ما يتعلق بالزيادة الصحية للوزن الأول للأُم قبل الولادة، ويمكنكم طلب المشورة بشأن هذا على وجه التفصيل من طبيبيكم للأمراض النسائية والولادة وقابليتكم.

## نصائح للتغذية

لا تختلف نصائح التغذية للحوامل أساسياً بشكل قوي عن النصائح لغير الحوامل. وتكون الحالات الاستثنائية العناصر الغذائية الـ "حرجة" مثل حمض الفوليك واليود والحديد والكالسيوم. ويجب أن توضع الخضار والفواكه على جدول المأكولات بانتظام من أجل تغذية متوازنة وتناول خمس "وجبات طعام محدودة" في اليوم إن أمكن. وعبارة عن ذلك يجب عليكم تناول منتجات الحبوب الكاملة بشكل كافٍ مثل المعكرونة كاملة الحبة والرز كامل الحبة والخبز كامل الحبة، لأنها تحتوي على مواد ليفية لا تهضم، وبالإضافة إلى ذلك ينضم اللحم قليل الشحم والحليب ومنتجاته وكذلك سمك البحر غني الشحم للغذاء الصحي والمتوازن. ويجب تناول الحلويات وخاصة الغني منها بالدهن لكن باعتدال.



© aid infodienst. Idee: S. Mannhardt

وماء التونيك / والليمون المر (بسبب وجود مادة الكينين فيها) لأن هذه المواد الغذائية تحتوي على مواد يمكن أن تضر على عملية الطلق.

استفسروا بكل هدوء في المطاعم عن ما إذا كان الطعام الذي اخترتوه يحتوي على الحليب النيء!

يجب أن يكون التلذذ بالقهوة والشاي الأسود محدوداً بسبب غناها بمادة الكافيين، لأن الاستهلاك الزائد لهذه المشروبات يمكن أن يرفع من خطورة إسقاط الجنين (الإجهاض) وعدا عن ذلك فهي تكبح امتصاص العناصر الغذائية، لكن تنعدم الشبهة حتى شرب ثلاثة أكواب يومياً.

## التغذية النباتية والغذاء النباتي الصرف (فيغان)

يوجد أثناء التغذية النباتية المتنوعة والمتبدلة (عدم أكل اللحم والسمك، لكن بشكل عام أكل المنتجات الحيوانية مثل الحليب والبيض) خطر قليل لنقص التغذية في الأحوال العادية. ومع ذلك يكون الانتباه بشكل خاص بأن يتم تعويض الحديد في حال نقصه أثناء التغذية الخالية من اللحم. وإذا كنتم تتغذون بالطريقة النباتية الصرفة (vegan) فينصح ببقاء مشورة مع الطبيب المعالج، لأنه ثبت في أغلب الأحيان أنه من الصعب تأمين العناصر الغذائية الكافية في هذا الشكل من التغذية.

## المواد الغذائية التي يجب التخلي عنها أثناء فترة الحمل

توجد بعض المواد الغذائية التي يجب تجنبها أثناء فترة الحمل، وبسبب ذلك يعد من بينها المواد الغذائية النيئة مثل الحليب الطازج الخام (الحليب النيء) وجبنة الحليب النيء والبيض النيء. ونظراً لخطورة العدوى المرتفعة (مثلاً بجراثيم السالمونيلا أو الليستيريا) يجب أيضاً عدم تناول المواد الغذائية التي يتم إنتاجها من اللحم النيء (لحم التتار المقشط واللحم المفروم والسجق النيء وسجق اللحم المفروم... الخ) أو السمك النيء (مثل السوشي). ويجب دائماً القيام بتنظيف الخضروات السلطة والخضروات الطازجة بشكل كاف لتجنب مسببات مرض المقوسات (توكسوبلاسمازموزي) واحتمال وجود مواد ضارة. وينصح أيضاً بالتخلي عن أكل الكبد بسبب الوجود المرتفع جداً لفيتامين آ. ويجب فضلاً عن هذا الانتباه قدر الإمكان إلى عدم تناول حب الهال والقرفة وتوابل القرنفل

## الحركة والرياضة

إذا كانت فترة الحمل تسير بشكل طبيعي ويمكن إدراك ومراقبة الأخطار، فيكون النصح بالنشاط الجسدي مستحب ولا ريب فيه. ويمكن لمن سيصبحن أمهات أن يقللن من الإجهاد عن طريق الحركة والرياضة، فهي تعطيهن الشعور بالبقاء بنشاطات خلال فترة الحمل أيضاً. وتتقوى العضلات التي يمكن أن يتم بها مثلاً الوقاية من آلام الظهر. وينصح بأنواع الرياضة مثل ركوب الدراجة والسباحة، لأنه يتم هنا شخصياً حمل جزء من وزن الجسم. ويجب التخلي عن أنواع الرياضة التي تحوي على درجة عالية لخطر السقوط (ركوب الخيل والتزلج على الثلج ... الخ) وعن كل أنواع رياضة الكرة الجماعية والمصارعة وكذلك أنواع رياضة المغامرة (مثل القفز بالمظلة).

عليكم الحصول على الاستشارة الطبية من الطبيب الذي يعالجكم بشأن أنواع الرياضة وأي منها يسمح لكم بالقيام به دون شك. وتجردون في أغلب الأحيان عروفاً مثل الرياضة البدنية للحوامل أو اليوغا المخصصة للحوامل، والتي يتم في الغالب دفع تكاليفها جزئياً على الأقل من قبل صناديق التأمين الصحي القانونية، فاستعلموا عن ذلك من صندوق تأمينكم الصحي!

## الكحول والنيكوتين والأدوية والمخدرات الممنوعة

يمكن أن يكون استهلاك كميات قليلة من الكحول أثناء الحمل ذو تأثير على التطور الجسدي والنفسي للجنين الذي لم يولد بعد ويعرضه للخطر. وعندما تتناول المرأة التي ستصبح أم الكحول فينتشر بسرعة ليس في جسدها فقط إنما في جسد الجنين أيضاً، لأن نظام الدورة الدموية للجنين موصول مباشرة بالرحم السري. وبما أن الكحول هو مادة سامة ولا يمكن هضمه وتحويله من قبل الجنين الذي لم يولد بعد، فتولد الأجنة غالباً مصابة بتضرر في المخ وحالات وجود أشياء نفسية ملفتة للنظر واضطرابات في التطور. وبمقتضى حالات وجود أشياء ملفتة للنظر وإعاقات للطفل فيتم تسميتها أيضاً بمتلازمة الكحول الجنينية (FAS).

### التخلي عن الكحول

من أجل عدم السماح مطلقاً بحدوث الأخطار، فيجب عدم شرب الكحول في أي وقت من أوقات فترة الحمل.

ولا تضر المخدرات الممنوعة المرأة التي ستصبح أمّاً فقط، إنما أيضاً الطفل الذي لم يولد بعد وإذا كنتم مدمنين على المخدرات وحدث الحمل فاذهبوا فوراً إلى مركز استشارة المخدرات.

"مبدأ كل شيء أو لا شيء"

إذا كنتم قد شربتم الكثير من الكحول ودخنتم أو تناولتم الأدوية قبل أن تعلموا بحصول الحمل، فيطبق هنا أولاً وبصورة عامة "مبدأ كل شيء أو لا شيء". وهذا يعني بأن الجنين يتطور بشكل طبيعي أو يكون مصاباً بأضرار وسموم بوقت مبكر بحيث أنه لم يمكن التأكد من حدوث الحمل. وإذا سارت فترة الحمل بشكل طبيعي تماماً فإن الجنين لم يصب بأي ضرر.

إن التدخين لا يضر الأم فقط، إنما أيضاً الطفل الذي لم يولد بعد. وتُنقل كل المواد الضارة التي تتناولها الأم إلى الطفل عن طريق الحبل السري والمشيمة. ويتواجد الخطر بحصول مضاعفات الحمل مثل الولادة المبكرة التي يمكن أن تكون نتيجة لذلك. ويكون أطفال النساء اللاتي يدخنَ في أغلب الأحيان ذوي وزن خفيف وصغاراً جداً عند ولادتهم ويكافحون في حياتهم أنواع **الحساسية** وأمراض الجهاز التنفسي بشكل متزايد.

ويطلب أيضاً الحذر أثناء تناول الأدوية، وإذا كنتم تتناولون الأدوية فلا بد من التكلّم مع طبيبيكم المعالج / طبيبتكم المعالجة وبسرعة فيما إذا كان يمكن الاستمرار في تناول الأدوية دون شك، ومن الممكن أنه يجب أن يحدث تبديل للدواء بآخر. تكلموا مع طبيبيكم أثناء مسار الحمل باستمرار قبل أن تتناولوا دواء ما ليتمكنكم التأكد بأنه لن يحدث ضرراً لطفلكم.



## اللقاحات أثناء الحمل

ينبغي من حيث المبدأ القيام فقط باللقاحات المطلوبة الضرورية في فترة الحمل لتجنب الأخطار على الطفل. ويجري العمل عموماً بالقيام بإجراء اللقاح فقط عندما يتواجد خطر العدوى بشكل حقيقي. ويمثل اللقاح ضد النزلة الوافدة (الإنفلونزا) في هذا السياق نموذجاً جيداً: يتم النصح به بوضوح في فترات الحمل بدءاً من الثلث الثاني من فترة الحمل، بل ينصح به بدءاً من الثلث الأول من فترة الحمل إذا وجد مرض أساسي آخر مثلاً. ويكون ضرورياً في ظروف معينة وجوب القيام بلقاحات خاصة إذا أرادت الحامل أن تسافر. ولأجل هذا يجب دائماً أن تشكل الاستشارة الشاملة حول طب السفر جزءاً من تحضيرات السفر.

## السفر أثناء الحمل

إن السفر أثناء الحمل ممكن طالما تشعر المرأة بالراحة، ويكون من المهم أخذ دفتر أمومتكم (Mutterpass) في السفر. ويكون مطلوباً من قبل بعض شركات الطيران أن تحضروا معكم وثائق طبية أخرى توثق وضعكم الصحي. وعدا عن هذا يكون مساعداً أن يتم قبل البدء في السفر الاستعلام عن الرعاية الطبية الموجودة هناك.

وتقوم معظم شركات الطيران بدعم النساء الحوامل بجنين واحد حتى الأسبوع 36 من فترة الحمل وفي حال الأجنة العديدة (التوائم) حتى الأسبوع 32 من فترة الحمل. ويوجد عادة لدى شركات الملاحاة المائية تعليمات مشابهة، أما شركات الحافلات والقطارات فليس لديهم أية تعليمات على الأغلب.

يتم عن طريق الفحص الطبي للسفر والمعلومات التي تليه من طبيب السفر توعيتكم عن الأشياء التي يجب عليكم الإلتباه إليها في بلد السفر وأية مواد غذائية يمكن أن تتجنبوها أو أية لقاحات وقائية يكون مستحسناً وجوب القيام بها بشكل إستباقي.

## الحياة الجنسية أثناء فترة الحمل الآلام أثناء فترة الحمل

يتم في هذا الفصل عرض للآلام التي تحدث في أغلب الأحيان خلال فترة الحمل:

### الغثيان والتقيؤ

يعاني الكثير من النساء من الغثيان (الميل للتقيؤ) والقىء وخاصة في الثلث الأول من فترة الحمل. نصيحة: حاولوا قبل الاستيقاظ الصباحي تناول شيء من الطعام.

### مشاكل في الدورة الدموية

يوجد عند الكثير من النساء ضغط دم منخفض خلال فترة حملهم يمكن أن يؤدي إلى الدوخة (فقدان التوازن). نصيحة: القيام بالحركة الكثيرة في الهواء الطلق وتناول وجبات خفيفة فيما بين الوجبات أو كوب عصير من حين لآخر.

### مشاكل في الهضم

تؤدي التغيرات **الحاثية** (الهورمونية) في جسد الحوامل إلى تقليل حركات الأمعاء التي ويمكن أن تسبب الإمساك كنتيجة لها. نصيحة: الغذاء المتوازن والشرب الكثير للسوائل!

غالباً ما يقلق كثير ممن سيصبحون والدين بأنه يمكن أثناء الإتصال الجنسي أن يجرحن الجنين الذي لم يولد أو يحدث نزيف أو يسببن بدء الطلق أو حتى بإسقاط الجنين (الإجهاض).

لكن الطفل الجنين الذي لم يولد بعد محمي في رحم الأم ولا يسبب الاتصال الجنسي أية أضرار في فترة الحمل الخالية من المضاعفات.

يمكن أيضاً أن يكون الاتصال الجنسي في فترة موعود الولادة التي تم حسابها مساعداً طبيعياً للولادة لأن مادة البروستاغلاندين الموجودة في السائل المنوي تكون داعمة للطلق.

وينصح في حالات الارتباك (انعدام الثقة الذاتية) والقلق والخوف القيام بمحادثة صريحة مع طبيب الأمراض النسائية والولادة أو القابلة، ويمكن بهذا تجنب الأشياء الغامضة.

## اضطرابات النوم

للنساء الحوامل "تشارك" صناديق التأمين الصحي في تحمل تكاليفها. استعلموا عن هذا من صندوق تأمينكم الصحي!

## حرقة في المعدة

لأنه يتم عن طريق تضخم الرحم الضغط على المعدة، فيمكن أن تخرج كمية صغيرة من حمض المعدة إلى المريء والتي يمكن أن تتسبب في حرق حمضي غير مستساغ.

يمكن أيضاً أن يكون لاضطرابات النوم في فترة الحمل مكون نفسي وبدني على حد سواء. ويصبح عند الحوامل قلق بشأن المستقبل في أغلب الأحيان، والذي يمكن أن يؤدي إلى التوتر العصبي. ومن بين ما يحدث أن يضغط الطفل أثناء مسار الحمل على أعضاء المرأة التي ستصبح أما وكذلك ركلات الطفل أيضاً التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث آلام شديدة.

## نقص الحديد

نصيحة: تناولوا وجبات صغيرة عديدة وتخلوا عن الطعام الحاروي على الشحم والحموضة، وناموا بوضع يرتفع فيه القسم العلوي من الجسم. وفي حالة وجود حرقة حادة في المعدة مثلاً يمكن لندائف الشوفان والنخب الأبيض والمكسرات أو كأس من الحليب أن تخفف من الآلام.

إذا وجد نقص في الحديد فيمكن على سبيل المثال أن يؤدي إلى عوارض مثل التعب والإنهاك أو قابلية العدوى. وعدا عن ذلك يمكن لنقص الحديد أن يؤدي إلى نقص تغذية الجنين الذي لم يولد بعد، ولهذا يتم التأكد من قيمة خضاب الدم (الهيموغلوبين) في كل مواعيد وقاية الحوامل عن طريق الحصول على عينة دم صغيرة من الإصبع أو من شحمة الأذن. وإذا ثبت أن قيمة الحديد متدنية جداً فيكتب طبيب الأمراض النسائية والولادة وصفة طبية لمستحضرات الحديد أو يعطيك نصح بشأن تغيير طريقة تغذيتكم التي ربما يمكنها تعويض نقص الحديد.

## الأوذام

يعزى وجود الاحتقانات المائية في الأنسجة (الأوذام) التي تحدث أثناء فترة الحمل إلى تكون حائة **الأسستروجين** المرتفعة. ويمكن حدوث ازدياد تجمع السوائل في الأنسجة التماسكية وخاصة في الساقين واليدين ووجه النساء الحوامل. وإذا حدثت احتقانات مائية فيجب استشارة طبيب الأمراض النسائية والولادة أو القابلة، لأن تكون الوذمة يمكن أن يكون أيضاً علامة لبداية التسمم أثناء الحمل.

**أوجاع الظهر**  
يمكن أن تظهر أوجاع الظهر مبكراً في فترة الحمل. وتكون أسبابها متعددة الوجوه: تغير في العمود الفقري والأنسجة التماسكية وتمدد الأربطة عبر تغيرات حائية، لكن يمكن أن يكون ازدياد الوزن والثدي الذي أصبح كبيراً مسؤول عن أوجاع الظهر أيضاً. ويكون مهماً بأن لا يتم حمل الأشياء الثقيلة في فترة الحمل. نصيحة: توجد دورات وقاية خاصة

## الأمراض التي يجب أن تأخذ على محمل الجد أثناء فترة الحمل

إن الأمراض التي ذكرت سابقاً تعتبر في العادة كشيءٍ مثقل فقط، ويوجد أيضاً أمراض يجب أن تأخذ على محمل الجد يمكن أن تظهر أثناء فترة الحمل. ويمكن أن يكون للأمراض التي يتسبب بها الحمل تبعات جسيمة للأم و/ أو للطفل.

ويتم في الفصل التالي شرح أوسع لمرض سكري الحمل والإكتئاب أثناء الحمل وما يسمى بالانسامات الحملية. ويعبر "الانسام الحملية" أو

ويمكن أن تظهر آلام عديدة متزامنة أو أن لا تشعر المرأة الحامل بأية شكاوى أيضاً، فوجود الشكاوى أو عدم وجودها مطلقاً لا يعبر عن مسير حالة الحمل. وفي حالة انعدام الثقة الذاتية أو الآلام الشديدة يكون جدير دائماً بالنصح استشارة طبيب الأمراض النسائية والولادة أو القابلة لنفي وجود الأمراض الحقيقية.

### متلازمة هيلب (HELLP)

تمثل مضاعفات مقدمة الارتجاج متلازمة هيلب (HELLP) وتكون حياة الأم والطفل في هذا الصدد في خطر، ولهذا يكون ضرورياً بأن يتم نقل الأم إلى المشفى بأسرع مايمكن من أجل مساعدتها ومساعدة الطفل الذي لم يولد بعد.

لا يفترض دائماً أن تكون آلام مقدمة الارتجاج من "متلازمة هيلب". لكن توجد عند النساء آلام شديدة في أعلى البطن الأيمن في جلّ الحالات، وتكون حالتهم ذات قابلية شديدة للتقيء (الغثيان) ويتقيؤون أو يحصل عندهم الإسهال. ويمكن أن تسبب متلازمة هيلب (أي التحلل الدموي وارتفاع خماثر الكبد ونقص في الصفائح الدموية) تبعات شديدة: أوذام في الرئتين واضطرابات في تخثر الدم أو أضرار في الكليتين والكبد. ويمكن أيضاً أن تكون متلازمة هيلب وخيمة على الجنين الذي لم يولد بعد، لأنه يمكن أن يحدث انفصال المشيمة. ويكون القيام بالعملية القيصرية الطارئة لا مناص منه في الغالب من أجل وقاية كلاهما من الأضرار القوية أو حتى إنقاذ حياتهما.

من الممكن أيضاً ظهور متلازمة هيلب بعد الولادة (في 31 ٪ من الحالات)! ويكون مهماً بشكل عام أن تتم عناية دقيقة لاحقة في فترة النفاس!

– وتتصف مقدمة الارتعاج بضغط الدم المرتفع (بقوة) والذي يظهر سوية مع وجود الزلال في البول، ويمكن في الحالات الصعبة انضمام عوارض أخرى لها: استمرار ارتفاع ضغط الدم والحد من عمل الكليتين وآلام في أعلى البطن (بسبب مشاركة الكبد) وآلام في الرأس واضطراب الرؤية واحتقانات مائية واضطراب السمع وازدياد الوزن القوي وتقييدات نمو الجنين الذي لم يولد بعد (عن طريق قصور في المشيمة). ولا يلزم هنا ظهور كل العوارض مع بعض، ولا يتحتم أن يتم بالذات ملاحظة بعض العوارض التي تلفت النظر أثناء الفحص التقليدي عند طبيب الأمراض النسائية والولادة.

– الظهور النادر للتشنج الحملية متميز بنوبة شبيهة بالصرع. ويمكن حدوث تشنجات أو اضطرابات في الوعي.

" حالة التسمم أثناء الحمل " عن "الحمل المزعج"، وينقسم إلى "الانسمام الحملية المبكر" و "الانسمام الحملية المتأخر". ويعد من الانسمامات الحملية المبكرة "القيء الحملية المفرط"، فتعاني المرأة الحامل في هذا الصدد من التقيؤ الذي لا يمكن السيطرة عليه والغثيان الأقصى. ويرافق القيء الحملية المفرط الجفاف (نقص السوائل) وفقدان الوزن، ويتعلق الأمر بالغثيان "العادي" الذي يفاجئ الكثير من النساء الحوامل في بدايات حملهن وخاصة في ساعات الصباح، ويكون محتملاً وجوب حدوث تحويل الحامل إلى المشفى.

ويعد من بين ما يسمى بالانسمام الحملية المتأخر على سبيل المثال ارتفاع ضغط الدم المستحث من الحمل ومقدمة الارتعاج والتشنج الحملية. وتشكل ما تسمى بـ "متلازمة التحلل الدموي وارتفاع خمائر الكبد ونقص في الصفائح الدموية (متلازمة هيلب (HELLP)" مضاعفات شديدة خاصة:

– يظهر ارتفاع ضغط الدم المستحث من الحمل لأول مرة بعد الأسبوع الـ 20 من الحمل، و في هذا السياق يصل مستوى ضغط الدم إلى قيم عليا. والاحتمال بأن تكون مقدمة الارتعاج قد نتجت عنه يصل إلى أكثر من 50%!



وتعاني النساء أثناء فترة الحمل في أغلب الأحيان من التهابات في المجاري البولية وضغط الدم المرتفع، وعدا عن ذلك يزداد عند المصابين الخطر بتعرضهم لمرض السكري فئة 2 في مراحل حياتهم.

**نصيحة:** دلت أحدث الأبحاث بأنه يمكن للإرضاع أن يحمي النساء اللاتي تعرضن لسكر الحمل من التعرض للإصابة بمرض السكري فئة 2. ويمكن لدرجة خطورة المرض أن تنخفض ببساطة بنسبة 40% تقريباً.

يتم حينئذٍ التحدث عن سكر الحمل، عندما يتم التأكد من وجود مرض السكر لأول مرة عند المرأة أثناء حملها، أما النساء اللاتي تعرضن لمرض السكري فلا يندرجن ضمن هذه الفئة. ويتلاشى مرض سكر الحمل في الأحوال العادية بعد الولادة، لكن ترتفع خطورة تبعات فترة الحمل بالتعرض مجدداً للمرض بسكر الحمل. ويرى الأطفال الرضع من الأمهات المصابات بالمرض العالم في أغلب الأحيان بوزن ثقيل، والذي يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات أثناء الولادة. كما توجد أيضاً الخطورة أن لا تكون رثتي الطفل قد تطورت بما فيه الكفاية عند ولادته.



ويمكن القيام بفحص خاص بين الأسبوع 24 وال 28 من فترة الحمل، والذي يمكن عن طريقه التأكد فيما إذا كان سكر الحمل موجود.

تعد الاكتئاب من الأمراض التي تظهر على الأغلب أثناء الحمل، ويتعلق الأمر هنا بمرض نفسي. ويوجد للاكتئاب أثناء الحمل أعراض مرافقة كثيرة، وبعضها يكون:

– الحزن

– فقدان الاهتمام

– الإحساس بالذنب

– تراجع الإحساس بالقيمة الذاتية  
(انعدام الثقة بالذات)

– مشاكل في النوم والتعب

– مشاكل في التركيز

– فقدان الشهية

وتسبب الاكتئاب أثناء الحمل الشكوك عند النساء المصابات به حول الدور المستقبلي لأموتهن بتكرار، وتجلب معها خطورة عالية للولادة المبكرة (الخدج) وفي أغلب الأحيان يكون المولودون الجدد خفيفي الوزن أيضاً بالمقارنة مع غيرهم، ويظهروا تغييراً في نشاط القلب. وقد تم على سبيل المثال مراقبة خلل في قدرة الأطفال العاطفية أثناء مراحل متابعة سير حياتهم، وتصاب النساء غالباً بالاكتئاب أثناء الحمل إذا كن قد عانين منه في وقت سابق، وكن مرهقات بشكل خاص ويتلقين القليل من التأييد من الشريك والمحيط الاجتماعي. أما النساء اللاتي يتطور عندهن الاكتئاب أثناء الحمل فتكون زيادة وزنه غير كافية على الأغلب ويجنح لعدم الالتزام بالقيام بفحوصات الوقاية ويملن إلى السلوك الإدماني. وأثبتت الأبحاث وجود العلاقة بين سكري الحمل والاكتئاب أثناء الحمل، فالإكتئاب أثناء الحمل يمكن علاجها جيداً عن طريق إجراءات معالجة نفسية، وتوجد أيضاً أدوية يمكن تناولها في فترة الحمل أيضاً دون أن تشكل خطورة على الجنين الذي لم يولد بعد، والتي تُستخدم في بعض الحالات خلال مسير المعالجة النفسية كداعم لها أيضاً.

# أشياء مهمة عن الولادة

## دورات التحضير للولادة

استعلموا مبكراً عن دورات التحضير للولادة التي ستبدأ. ولا توجد تدابير موحدة حول أي وقت في فترة الحمل ينبغي زيارة مثل هذه الدورة فيه، ويكون جديراً بالنصح البدء بهم في الشهر السادس أو السابع من الحمل. وعليكم تسجيل أنفسكم في الوقت المناسب! وتكون المشاركة في دورة التحضير للولادة غير ملزمة، لكن يتم تقريب تقنية التنفس وأوضاع الولادة للحوامل وتوضيحها. وعدا عن ذلك يتم شرح المزيد من محاسن ومساوئ أماكن الولادة الممكنة عن قرب وتقديم المعلومات عن سير الولادة. وتعرض الكثير من عيادات القابلات ما يسمى بدورات التحضير للولادة، التي يمكن للحوامل المشاركة فيها مع أو دون مرافقة. وتتحمل أغلب صناديق التأمين الصحي نفقات دورات مرافقة القابلات. أما إذا كان يتم إعادة حصة الشريك أيضاً فيكون هذا متعلقاً بصندوق التأمين الصحي، ولذلك ينبغي السؤال عنه بشكل فردي.

تراود كثير من النساء أثناء فترة الحمل الأفكار عن إمكانيات تطورات الولادة. ويتم توضيح هذه في دورات التحضير للولادة أيضاً والتي يتم فيها التكلم عنها وأي وضعيات الولادة تكون مثلاً مناسبة جداً. وإلى جانب المعلومات عن دورات التحضير للولادة يسرد هذا الفصل دور الولادة في ألمانيا التي يمكن استخدامها للتوليد، وأية محاسن ومساوئ تكون مرتبطة بكل منهم، وتوصف مراحل سير الولادة العفوية (الطبيعية) وشرح ماهي العملية القيصرية (الشق القيصري) ومتى يتم إجرائها. وفضلاً عن هذا يتم عرض الفحوصات للأم والطفل التي تتم بعد الولادة. ولا يمكن تفادي هذه الفحوصات، لأنه يجب التأكد فيما إذا كان الطرفين قد تجاوزا الولادة بصحة أو أنه يجب القيام بإجراءات طبية.



## أماكن الولادة

### المشفى كمكان للولادة

إن أكثر من 98% من النساء اللاتي ولدن طفلاً في ألمانيا في السنوات الماضية قررن اختيار المشفى كمكان للولادة. وإذا قررتم اختيار المشفى كمكان للولادة، فيجب أن يكون فيها قسم للتوليد. وتبقى هنا رهن الإشارة مجموعة عمل للمساعدة في الولادة على مدار الساعة، وتتألف في أغلب الأحيان من القابلة وممرضة التوليد وطبيب الأطفال والمخدرين. ويمكن تدخل مجموعة العمل مباشرة في حالات وجود مضاعفات غير متوقعة وتقديم المساعدة الطبية الاختصاصية. ويمكن حسب رغبة من تلد إعطاء الأدوية أيضاً للتخفيف من الآلام أو **المواد المخدرة** لما يسمى بتخدير فوق الجافية (PDA). ويمكن للمعرفة المسبقة بهذه الإمكانيات أن يتم الإحساس بها كداعم، وعبداً عن ذلك تعرض بعض المستشفيات "عيادة المشفى" (Rooming-in) أو بدائل لسرير الولادة مثل حوض الولادة من أجل إخراج الجنين (أي الولادة). فاستعلموا بارتياح عن هذا عندما تزورون غرف التوليد في المشفى في وقت مسبق.

وإذا سارت الولادة بشكل جيد وتكون الأم والطفل بصحة جيدة ويشعرون بأن حالتهم جيدة، فتوجد إمكانية مغادرة المشفى بعد ساعات من الولادة. ويتم التكلم في هذه الحالة عن الولادة في العيادة. وإذا لزم الأمر فأعلموا الطاقم الطبي عن هذه الرغبة.

تستطيع النساء الحوامل في ألمانيا الاختيار بين المشفى ودار التوليد أو أن يردن الولادة في منزلهن. ولكن القانون ينص على أنه يجب حضور القابلة (أو ممرض التوليد) دائماً أثناء الولادة ومرافقتها. بغض النظر عن أي مكان ولادة تقرروه أنتم.

### لديكم دائماً إمكانية إحضار شخص مرافق (شريككم مثلاً) إلى الولادة!

وتقدم المشافي ودور الولادة ندوات معلومات في فترات زمنية منتظمة للتأكد من أي مكان للولادة مناسب للشخص. وتلقى من سيصبحون والدين الفرصة للاطلاع على أماكن الولادة وطرح الأسئلة، كما أن اتخاذ القرار بشأن مؤسسة توليد قريبة قدر الإمكان من مكان السكن يسهل عليكم التسجيل هناك بشكل استباقي وبعد ذلك عندما يقترب موعد الولادة لا يلزم إنجاز أية إجراءات رسمية أخرى.

إذا بدأت الولادة ولم تكونوا قد سجلتم أنفسكم مسبقاً في أي مشفى توليد، فبالرغم من ذلك لا يكون هذا مشكلة، ويمكنكم الذهاب إلى المشفى الذي تختارونه، لكن يكون مهماً وجود قسم للتوليد فيه!

### الولادة خارج المشفى

توجد في ألمانيا إمكانية إجراء الولادة خارج المشفى أيضاً، وذلك ضمن ظروف معينة مثل سير حالة الحمل دون خطورة. وهذا يعني بأن الولادة لا تتم في المشفى إنما في دار التوليد أو في منزل المرأة الحامل، لكن يحدث هذا دائماً بمرافقة القابلة، ولا يتم القيام بالمرافقة الطبية في حالة الولادة خارج المشفى بمقدار الحجم الذي يتم في داخلها. وإذا ظهرت مضاعفات تجعل المساعدة الطبية ضرورية فيجب أن يتم نقل الحامل إلى المشفى.

وإذا بقيتم لبضعة أيام في المشفى بعد الولادة، فيتم التكلم هنا عن الولادة في أقسام المشفى. ولديكم أيضاً هذه الإمكانية حين تسير الولادة دون أية مشاكل وتكون حالتكم والحالة الصحية لمولودكم الجديد طيبة. ويمكنكم البقاء في المشفى لبضعة أيام للراحة من عناء الولادة إذا رغبتم بذلك أو لأنكم شعرتم بعدم الثقة. وسيقوم الأطباء والقابلات ومرمضات الأطفال الرضع بمساعدتكم والإجابة على أسئلتكم.

إذا كان من الواجب عليكم التفكير في إجراء الولادة خارج المشفى، فاستفسروا من القابلة عن ذلك بشكل مبكر فهي تقدم هذه المزية بالشكل المناسب.

إذا لم يكن عندكم قابلة في فترة الحمل أو لا يمكن لقابلتكم أن تضع نفسها تحت تصرفكم في وقت ما بعد الولادة، فعليكم بذل الجهد مسبقاً للبحث عن قابلة لفترة العناية التالية للولادة. وتقوم هي بزيارتكم في أيام ما بعد الولادة وترى حالكم وحال طفلكم وتعطيكم نصائح عن الرضاعة ورعاية الطفل الرضيع وعن كل الأسئلة المتعلقة بفترة النفاس.

## الولادة

ينفتح عنق الرحم في مرحلة الفتح حتى كامل التوسع، لأن رأس الطفل الجنين يضغط على عنق الرحم في كل طَلقة.

ويزداد الطلق في مرحلة الانتقال بشكل كثيف وينفتح عنق الرحم بالكامل، وينزلق رأس الطفل إلى الوضعية الصحيحة.

تكون الإشارة بأن الوقت حان للذهاب إلى مكان الولادة أو إعلام القابلة عندما يحدث الطلق كل سبع دقائق إلى عشر دقائق تقريباً ويستمر كل مرة ما بين 30 إلى 60 ثانية تقريباً.

### مراحل سير ولادة عفوية (طبيعية)

وتتصف مرحلة الطرد الفترة التي يرى الطفل فيها العالم، ففي البداية يظهر الرأس ثم الكتفين وأخيراً بقية الجسم. وبعد أن يتوقف الحبل السري عن النبض يتم حينئذ ربطه من قبل القابلة ثم قطعه من قبلها أو من قبل شخص مرافق.

يتم تقسيم الولادة إلى أربعة مراحل: (1) مرحلة الفتح، (2) مرحلة الانتقال، (3) مرحلة الطرد وأخيراً (4) مرحلة مابعد الولادة.

### الطلق

يتم تسمية تقلص الرحم بـ "الأم" الطلق أو المخاض، وهي تظهر أثناء الحمل (دون ملاحظتها غالباً)، وأثناء الولادة يدفع الطلق الطفل الرضيع (الجنين) إلى الأسفل بحيث يمكنه أن يرى نور العالم. لا يتم الخلط بين الطلق المسبق وبين ما يسمى بالطلق المبكر. وإذا حدث الطلق في مراحل قصيرة خلال فترة زمنية طويلة (في الغالب أكثر من ثلاث طلقات في الساعة) وشعرتم بشدّ في أسفل البطن فيمكن أن يتعلق الأمر بالطلق المبكر. ويكون مهماً توضيح ذلك، لأن الطلق المبكر يمكن أن يضر بطبيعة عنق الرحم. وإذا قصرت هذه الفترة وفتّح عنق الرحم نتيجة لها فتتواجد خطورة الولادة المبكرة (الخدج)! ولهذا يكون مهماً أن تقوموا بإجراء فحص له! وربما لا يمكنكم الولادة في "المشفى الذي ترغبون به" إذا تم توقع حدوث الولادة المبكرة، لأن المشافي ليست مهيأة للولادة المبكرة ويسمح لهم فقط بقبول النساء الحوامل بدءاً من الأسبوع 37 من الحمل من أجل التوليد.

ويتم في الوقت الحالي القيام بالتخدير الكامل أثناء العملية القيصرية فقط في الحالات الضرورية، والشائع أكثر هو تخديرات فوق الجافية أو تخديرات النخاع الشوكي. وتوضع المرأة على طاولة العمليات لاجراء العملية القيصرية وينظف البطن بمادة مطهرة، ويركب قسطار للمثانة وتغطي المرأة بمناشف معقمة بحيث يبقى فقط البطن مكشوفاً دون تغطية. وحيثما يؤثر المخدر عليها يتم فتح البطن طبقة بعد طبقة. وإذا كان عنق الرحم مفتوحاً فيتم استخراج الطفل وإعطائه للقبالة التي تعطيه لفترة وجيزة للأم وتعطيه بعدها لطبيب الأطفال من أجل الفحص الأول. ويُغلق البطن خلال هذه الفترة بخياطته.



ويتم أخيراً ولادة (خروج) المشيمة، ويكون في هذا السياق مهماً أن يتم طرد كامل المشيمة. ويقوم الرحم بالتقلص بسبب الطلق الذي يلي مرحلة ما بعد الولادة.

وفي البداية تبقى الأم مع طفلها الرضيع في المشفى بعد العملية القيصرية. ويتم في يوم الولادة الأول مساعدتها على الوقوف، ويكون هذا مهماً لتجنب نشوء **الخثرة الدموية** (الجلطة). ويمكن بعد خمسة أيام أن تغادر المرأة مع طفلها الرضيع المشفى، ويجب أن يتم القيام بأول عناية لاحقة بعد ستة أسابيع من الولادة.

وبعد الولادة تقوم القبالة بوضع الرضيع المولود بأسرع مايمكن على صدرمك حتى يمكنه الرضاعة مباشرة ولأول مرة، ويتقوى الارتباط بين الأم والطفل عن طريق التقارب الجسدي.

### العملية القيصرية

توجد بعض الأسباب الطبية لها مثل مرض سابق للأم أو وضعية الطفل الجنين غير المناسبة للولادة والتي لا تسمح بولادة طبيعية. ويمكن أن تحصل مضاعفات أثناء الولادة تتطلب القيام بالعملية القيصرية، ويكون عند النساء في بعض الحالات الخوف أيضاً من آلام الولادة الطبيعية. ويمكن لطبيب الأمراض النسائية والولادة أن يقدم النصح والدعم هنا في اتخاذ القرار.

## فحوصات ما بعد الولادة

### عند الطفل الرضيع

لا يتم بعد الولادة قياس ووزن طفلكم الرضيع فقط، إنما فحصه أيضاً. ويتم الفحص الأول في المشفى عن طريق ممرضي الولادة أو طبيب الأطفال، ومن قبل القابلة في حالة الولادة في دار التوليد أو في المنزل. ويسمى فحص المولود الجديد بـ "U1" ويتضمن مايلي:

يتم بعد الولادة القيام بفحص الأم والطفل من قبل الطبيب و / أو القابلة حسب المكان الذي تمت فيه الولادة. وتسجل النتائج في دفتر الأمومة ويتم تسليمكم دفتر الفحوصات لطفلكم، وتسجل هنا أيضاً نتائج الفحص الأول. ولا بد من أن تحضروه معكم إلى طبيب الأطفال أثناء كل الفحوصات الوقائية لطفلكم (U-Untersuchungen).

يتم في البداية التأكد فيما إذا كان طفلكم يتنفس بشكل سليم وإذا ما كان القلب والدورة الدموية يعملان بشكل جيد. ويجرى ما يسمى بـ "فحص التنفس والنبض والمقدرة العضلية والمظهر والمنعكسات (APGAR-Test)" للتأكد من حالة المولود الجديد.

### عند الأم

يتم بعد إجراء الولادة العفوية فحص الأم بشأن وجود جروح من الولادة ومعالجتها إذا لزم الأمر. وتخاط أثناء التخدير الموضعي التمزقات والجروح، ويقوم الطبيب أو القابلة بشرح كل شيء لكم.

### فحوصات المولود الجديد

يكون مهماً أن تعطوا انفسكم أو شريككم اهتماماً للحصول على موعد بعد الولادة من طبيب الأطفال، لأنه يجب القيام عند طفلكم بالمسح الطبي للمولود الجديد بين الساعة 36 والساعة 72 من عمره. وينبغي حضوركم مع مولودكم الجديد إلى طبيب الأطفال من أجل الفحص الثاني أيضاً والذي يسمى "U2" ويتم في اليوم الثالث والعاشر من الحياة.

**المساعدة في شؤون المنزل بعد الولادة**  
إذا لم تستطيعوا بعد القيام بإدارة الأعمال المنزلية بعد الولادة بشكل مستقل ولا يسكن معكم أحد يمكنه القيام بتحمل هذه الوظائف ويسكن معكم طفل دون سن الـ 12 أو 14 عاماً على الأقل (حسب نظام صندوق التأمين الصحي)، فلديكم إمكانية تقديم طلب للحصول على المساعدة المنزلية، ويمكن أن تتم المساعدة في شؤون المنزل من قبل إنسان لا تعرفوه "يوظف / توظف" حينئذ من قبل صندوق التأمين الصحي أو شخص تعرفوه أنتم.

يقوم هذا الشخص حينئذ بدعمكم ويقوم بتأدية الوظائف التي يجب إنجازها ورعاية أطفالكم. ويجب إرفاق تقرير طبي أثناء تقديم الطلب إلى صندوق التأمين الصحي يتم فيه التأكيد على وجود الضرورة عندكم للحصول على المساعدة في شؤون المنزل. استعلموا عن هذا عند طبيب الأمراض النسائية والولادة وعند صندوق تأمينكم الصحي.

يتم بهذا الفحص الطبي التأكد من حالة المولود الجديد، واختبار التنفس والنض و المقطرة العضلية (الحركة وتقلص العضلات) والمظهر والمنعكسات في هذا السياق. ويعاد هذا الفحص ثلاث مرات: دقيقة واحدة وخمس دقائق وعشر دقائق بعد الولادة، ويبقى المولود الجديد عند أمه أثناء هذا الفحص في الحالة العامة.

وتدون قيم فحص الـ "APGAR" في دفتر الأمومة وفي دفتر فحوصات الوقاية (U-Heft). ويتم أيضاً في أغلب الأحيان قياس الإمداد بالأوكسجين عند الطفل الرضيع بحيث تختبر قيمة درجة الحموضة الشاردية "pH-Wert" لدم الحبل السري. وبما أن الأطفال الرضع لا يستطيعون إنتاج فيتامين ك (Vitamin-K) المهم لتخثر الدم بما فيه الكفاية، فيحصلون على قطرتين من زيت يحتوي على فيتامين ك بعد الولادة، ويعاد هذا الإجراء أثناء فحص U2 و U3.

ويتم تنبيهكم في إطار هذه الفحوصات بأنه يجب القيام بفحص الدم عند طفلكم الرضيع خلال الأيام الثلاثة القادمة بعد الولادة لنفي وجود أية أمراض استقلال خلوي محتملة. وتحصلون أيضاً على معلومات عن فحص المسح السمعي للمولودين الجدد من أجل نفي وجود أية أضرار خلقية في السمع. وينبغي أيضاً القيام بهذا الاختبار خلال الأيام الثلاثة الأولى من الحياة.

## ما الذي يجب أن اخذه معي إلى المشفى؟

- | ملابس لطفلكم الرضيع  | المستندات   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> روب الأطفال (أو قميص وبنطال صغيرين)   | <input type="checkbox"/> دفتر الأمومة (Mutterpass)  |
| <input type="checkbox"/> طقم الطفل   | <input type="checkbox"/> بطاقة المؤمن عليهم صحياً   |
| <input type="checkbox"/> سترة (جاكيت) / ثوب كامل (افرول)   | <input type="checkbox"/> وثيقة إثبات الهوية: الهوية الشخصية، وجواز السفر أو بطاقة سمة الإقامة القانونية الالكترونية |
| <input type="checkbox"/> طاقيّة  | <input type="checkbox"/> دفتر العائلة والنسب (للمتزوجين) وشهادة الميلاد (للعازبين)                                  |
| <input type="checkbox"/> غطاء من الصوف   |   |
| <input type="checkbox"/> من أجل السفر إلى البيت في السيارة: سرير الرضيع المتحرك (وعند الحاجة مع كيس القدمين) |   |

### ملابس المرأة التي ستصبح أماً

- قميص "ت. شيرت" عريض وقميص نوم وقمصان أخرى
- ملابس قطنية داخلية للنساء أو ملابس داخلية للنساء تستعمل لمرة واحدة
- معطف الحمام (برنص)
- الجوارب المدفئة وحذاء المنزل
- حمالة صدر للرضاعة وحشوات (حفاضات) الرضاعة
- قطع قماش للمسح ومناشف
- منتجات للعناية خالية من العطر
- مطاط للشعر
- ملابس مريحة للإياب

# فترة ما بعد الولادة

## العناية اللاحقة للولادة

تحدث أثناء الرعاية في فترة النفاس التي تقوم بها القابلة مراقبة الحالة العامة للأم وإعادة بناء رحمها وإفرازات الرحم والمهبل أثناء النفاس وشفاء الجروح.

وعدا عن ذلك توضع القابلة تحت تصرفكم للإجابة على الأسئلة حول العناية بالثدي والرضاعة والتغذية ورعاية الطفل الرضيع. ومن بين وظائف العناية اللاحقة للولادة مراقبة المولود الجديد أيضاً، ويتم اختبار سلوك الشرب وحالة البراز والحالة العامة، وكذلك وزن الطفل الرضيع.

فضلاً عن ذلك يوجد قابلات العائلة أيضاً اللاتي تم تدريبهن خصوصاً على الدعم أثناء المشاكل الصحية والاجتماعية، واللاتي يرافقن العائلة لسنة واحدة بعد الولادة.

تكون الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة فترة حساسة جداً للأم والطفل، وتسمى بـ "فترة النفاس". ويكون في هذه الفترة الحساسة مهماً أيضاً أن تلتزموا بمواعيد العناية اللاحقة عند طبيبك للأمراض النسائية والولادة أو قابلتكم والبدء بأسرع وقت في دورة إعادة بناء الجسم إذا كنتم ترغبون بذلك.

ويجمع هذا الفصل معلومات ذات صلة بهذا الموضوع.

### فترة النفاس

تسمى الأسابيع الستة إلى الثمانية الأولى بعد الولادة بـ "فترة النفاس". وبما أن فترة الحمل والولادة وكذلك تجدد التغيير الحثي وربما كون الليالي الخالية من النوم بعد الولادة متعبة جداً، فيكون مهماً أن تحصلوا على الراحة في هذه المرحلة بشكل جيد وقدر الإمكان. ويكون أساسياً لهذا الغرض أن تكونوا موجودين في محيط خال من الإجهاد قدر الإمكان وأن تتركوا الشريك أو العائلة أو الأصدقاء يقومون بإنجاز جزء كبير من الواجبات الموجودة.

## إعادة بناء الجسم

## البقاء معافى

ينصح بالبدء بدورة إعادة بناء الجسم بعد أربعة أشهر من الولادة كحد أقصى، وتساعد عروض عديدة مع أو دون وجود الطفل في استمرار النهوض بتقوية عضلات أسفل الحوض وكذلك عضلات البطن والظهر، وإعادة بناء الرحم. وتتحمل صناديق التأمين الصحي القانونية تكاليف الساعات العشرة الأولى على الأقل من الدورات التي تقدمها القابلات.

ويحتاج الجسد لوقت طويل للاستراحة من فترة الحمل والولادة، ولهذا تكون دورات إعادة بناء الجسم ملائمة بشكل خاص لإحتياجات النساء اللاتي ولدن قبل فترة قصيرة.

يمكن أن يحدث بسبب التغيرات في الحاثات ما يسمى بـ "اكتئاب ما بعد الولادة" (Baby-Blues)، فيشعر المصابون به بحزن عميق وأحياناً لا يفرحون بقدوم طفلهم. تكلموا عن هذا الموضوع مع طبيبيكم أو مع قابليتكم!

وإذا دامت الأعراض لفترة أطول وترد مثلاً أفكار الشك بالقدرة الذاتية بسبب دور الأمومة والخوف القوي على الطفل أو عدم المقدرة على تطوير المشاعر الإيجابية تجاه الطفل أيضاً، فلماذا عليكم البحث عن موعد مع قابليتكم أو طبيبيكم.

### اكتئاب ما بعد الولادة (Baby-Blues)

إن "اكتئاب ما بعد الولادة" هو حالة كآبة تنشأ بين اليوم الثالث والخامس بعد الولادة، وتظهر عادة على شكل اضطراب عميق يمكن أن يرافقه عدم الهدوء والحزن والإرهاق، لكنه يتلاشى خلال ساعات أو أيام قليلة.

ويمكن حسب بلورة المرض أن يتم استعمال الأدوية أيضاً، لكن هذا يتعلق أيضاً فيما إذا كانت الأم ترضع الطفل، لأن الكثير من مضادات الكآبة النفسية تنتقل إلى حليب الأم ويمكن أن تكون مضرّة للطفل. ومن النادر جداً أن تكون الكآبة النفسية قوية بحيث تجعل الإقامة في مستوصفات المشفى (اليومية) للأم مع طفلها الرضيع ضرورية.

وكذلك كما هو الحال مع الاكتئاب أثناء الحمل فلا يجب عدم أخذ اكتئابيات فترة النفاس (المسماة أيضاً بـ "اكتئابيات ما بعد الحمل") على محمل الجد. ويتم معالجتها بشكل جيد، ولا نخجلوا من القيام بالتواصل من أجلها، وتساعد إجراءات المعالجة النفسية بفهم الأعراض وتعلم كيفية التعامل معها.



## النوم السليم لطفلكم الرضيع

وليست أعراضاً لمرض واحد فقط. ويغض النظر عن عدم معرفة سبب حدوث هذه الظاهرة، فقد أدت الإجراءات الوقائية في السنوات السابقة إلى تدني أرقام حالات الوفاة بنسبة 80 %.

بالرغم من وجود دراسات عديدة عن ما يسمى بـ "الموت المفاجئ للطفل" (متلازمة موت الرضع الفجائي SIDS) فما زال ظاهرة لم يتم توضيحها بعد. ويضع الوالدين طفلهم السليم في سريره الصغير من أجل النوم ليجدوه بعد ذلك يبضع ساعات هامداً. وتفترض الأبحاث الطبية وجود أسباب عديدة تكون مسؤولة عن الموت المفاجئ للطفل،

## هكذا ينام طفلكم بأمان

- قوموا برقد طفلكم الرضيع على الظهر من أجل أن ينام.
- عدم تدخين السجائر بالقرب من طفلكم الرضيع.
- اجعلوا طفلكم الرضيع ينام في كيس نوم مقاسه مناسب لسنه، واستعملوا مفرشاً كحاملة بحيث لا يكون طرياً للغاية.
- اتركوا طفلكم ينام في غرفتكم في سرير خاص به.
- حافظوا على حرارة المحيط بـ 18 درجة في غرفة النوم.
- لا تضعوا في سرير طفلكم وسادة أو حامييات الرأس أو لعب الحيوانات التي تداعب أو فروكيساط.
- لاتلبسوا طفلكم طاقية أثناء الذهاب إلى النوم.
- ارضعوا طفلكم
- اعرضوا على طفلكم الرضيع مصاصة لكي يغفو
- لاتضعوا السرير بجانب جهاز التدفئة أو تحت أشعة الشمس المباشرة.

# الرضاعة ومنع الحمل

تساند الدراسات الطبية الفرضية بأن  
المرضعات قليل ما يتعرضن لخطر الإصابة  
بسرطان الثدي والمبيض ويكون مرضهن  
بهشاشة العظام أندر من غيرهن.

يتألف حليب الأم بعد الولادة مباشرة من ما يسمى بـ "اللبناء" أي أول حليب. ويكون هذا مائلاً للصفار وألّج من حليب الأم الذي يحصل عليه الرضيع في المراحل التالية لفترة إرضاعه. ويحتوي على كل العناصر الغذائية المهمة والأجسام المضادة، لكن بشكل مكثف جداً. ويصبح الحليب خلال بضعة أيام أبيض وخفيف اللزوجة وأكثر دسماً. ولم تعد الحاجة إلى الحماية الخاصة التي تحصل عن طريق اللبناء ضرورية، ويقوم الجسد الأنثوي بتغيير إنتاج الحليب. ويتكيف حليب الأم طوال فترة الإرضاع مع احتياجات الطفل سواء كانت أسابيع أو أشهر أو سنوات.

ويتوجب في بعض الحالات أن تعود الأمهات إلى عملهن وذلك قبل أن يمكن للطفل الرضيع أن يتخلى عن حليب الأم. وكما ذكر في الصفحة 12 فرب العمل ملزم بالتكفل بـ "أوقات الرضاعة" لموظفتها المرضعة. فضلاً عن ذلك تتوفر إمكانية ضخ حليب الأم، ويوجد لهذا مضخات يدوية وكهربائية تستطيع الأم أن تستعيرها من الصيدلية. وإذا وجب التفكير عندكم في هذا، فيمكنكم الاستعلام عنه من قابلتكم.

تتألف تغذية المولود الجديد من الحليب حصراً في الفترة الأولى بعد الولادة، وفي أحسن الأحوال في الستة أشهر الأولى من الحياة. وأفضل شيء هو أن ترضعوا طفلكم، وإذا لم تستطيعوا ذلك فتوجد المواد الغذائية الجاهزة التي تم صنعها بما يتناسب مع عمر طفلكم الرضيع.

## الرضاعة

تدعم الرضاعة بطريقة طبيعية تامة الارتباط بين الأم والطفل وتمد المولود الجديد بكل المواد الغذائية المهمة وكذلك مواد الحماية والدفاع.

إن حليب الأم هو أفضل غذاء للمولود الجديد وهو طازج دائماً ويحتوي على كل ما يحتاجه الطفل: الزلال والفيتامينات والشحم والسكريات والمواد المعدنية والعناصر النادرة. فضلاً عن ذلك فإن الرضاعة شيء عملي، فهي نظيفة وممكنة في أي وقت ومجانيه.

وبالإضافة إلى هذا يتم عن طريق الرضاعة دعم إعادة بناء الرحم أيضاً.

## التغذية بالزجاجة

إذا لم تنجح الرضاعة أو لا ترغبون بالإرضاع لأسباب أخرى، فلدائكم إمكانية العودة إلى تغذية طفلكم بالزجاجة. صحيح أن التغذية بطعام الرضيع الحاوي على الحليب لا تعوض حليب الأم بنفس القيمة، لكنها تتكفل بتغذية جيدة للطفل الرضيع ولا توجد مطلقاً أية شكوك بشأن نظافتها إذا تم تحضيرها بطريقة صحيحة.

يتم التمييز بين أول طعام للرضع ويسمى أيضاً "الطعام المسبق Pre" أو "الطعام 1" و "الحليب اللاحق 2 أو 3". ويكون أول طعام للرضع أشبه مايمكن بحليب الأم ويمكن استخدامه بدءاً من الولادة ولكل السنة الأولى من الحياة. وبالعكس يجب أن تتم التغذية بالحليب اللاحق بدءاً من تقديم **التغذية التكميلية**. وإذا حصل في الفلكت الضيق لمحيط العائلة مرض تحسس، فيكون جدير بالنصح تغذية الطفل الرضيع بغذاء خاص للرضع فئة (HA-Nahrung) (HA) حتى الشهر الخامس من العمر كحد أدنى (حليب الطفل الرضيع ذو مولد الجسم المضاد القليل / **ومسبب الحساسية القليل**).

## العناية بالثدي أثناء فترة الإرضاع

يجب غسل الثدي يومياً بماء صاف فقط ودون صابون. وجدير بالنصح أن تترك بقية حليب الأم ولعاب الرضيع يجفوا لأن حليب الأم يحتوي على تأثير مطهر وشفافي. وبما أن الثدي يكبر أثناء فترة الإرضاع فاحصلوا على حمالات صدر للرضاعة مكونة من مواد مرنة جداً. وتمنع حشوات الرضاعة في كل مرة يتم الإرضاع فيها بتسرب الحليب مجدداً إلى حمالة الصدر والتسرب منه ليتبلل ثوبكم به.

ويمكن أن تتألم حلمة الثدي عن طريق وضع حشوات الرضاعة بشكل خاطئ، ويمكن للقبالة أن تطلعكم على تقنيات مختلفة لوضعها. ويساعد أحياناً وضع المراهم التي تحضّر خصوصاً لحلمات الثديي النساء المرضعات، فاحصلوا على المشورة من العطارين.

### علامات وجود التهاب الثدي

إذا أصابتكم الحمى وظهر على الثدي مناطق حمراء قاسية وحصل عندكم الشعور بالنزلة الوافدة (الانفلونزا)، فيمكن أن يكون هذا علامة على احتمال وجود التهاب الثدي. ويكون مهماً أن تذهبوا فوراً إلى الطبيب ويمكن أن تحتاجوا إلى **مضاد حيوي**. وتكون الراحة في هذا الوقت مهمة جداً!

وإذا استمر رغم ذلك ألم الرضاعة بقوة، فيؤثر تبريد الثدي بعد الإرضاع بشكل ملطف. ويمكن أن تساعد كمادات الملفوف الأبيض أو اللبن الطازج (Quark) في علاجها. وإذا لم يمكن تقديم العلاج في المنزل، فعليكم التكلم عنه مع القبالة أو مع طبيب الأمراض النسائية والولادة والبدء في العلاج إذا لزم الأمر لتجنب التهاب الثدي.

وإذا ازدحم كثير من الحليب في قنوات حليب الثدي، فيمكن أن يؤدي إلى إحساس بالتشنج وآلام في الصدر وكذلك صعوبات في الشرب عند الطفل الرضيع. ويمكن للهدوء ووضع الطفل على الصدر من أجل هذا، لكن لفترة قصيرة ومتكررة، وتغيير وضعيات الإرضاع أن تساعد كذلك في علاجها. ويمكن لضمادات ساخنة ورطبة واغتسال ساخن أو حمام ساخن قبل الرضاعة أن يعيدوا تدفق الحليب.



## التغذية أثناء فترة الرضاعة

كما هو الحال في فترة الحمل فيجب أيضاً إعطاء الغذاء المتوازن والغني بالعناصر الغذائية أهمية، لأن المواد الغذائية التي تم تناولها تنتقل بعد ذلك إلى الطفل.

### الفيتامينات والأملاح المعدنية

يحتوي حليب الأم على كثير من الأملاح المعدنية، وبشكل مستقل إلى حد بعيد عن طريقة تغذية الأم. ويتم توفيرها قبل كل شيء من جسم الأم، ولهذا يكون مهماً أن تتناول هي قبل كل شيء العناصر الغذائية بوفرة لتجنب النقص في جسمها وملئ خزاناتها. ويمكنكم أخذ العناصر الغذائية المهمة والمواد الغذائية التي توجد فيها من اللائحة:

وإذا لم يكن ملئ الخزان عن طريق تناول المواد الغذائية بما فيه الكفاية ممكناً، فيمكن أن يكون ضرورياً تناول المواد المكملة للتغذية. ويقوم طبيب الأمراض النسائية والولادة بإسداء النصيحة لكم بخصوص هذا الشأن.

العنصر الغذائي	الحصول عليه من:
الكالسيوم	الحليب ومنتجاته والخضار والفواكه والأعشاب وبعض المياه المعدنية.
فيتامين د	يتم تكمينه عن طريق ضوء الشمس، ويتم النصح بالتعرض لأشعة الشمس من 5 إلى 25 دقيقة يومياً.
حمض الفوليك	أنواع الخضار الخضراء والبقوليات ومنتجات القمح ومنتجات الحبوب الكاملة والحمضيات.
الحديد	اللحم وبعض أنواع الخضار والفواكه والبقوليات والحبوب
اليود	السماك وملح الطعام الحاروي على اليود
فيتامين ب 12	الحليب والجبن وبعض الطحالب

## الكحول والتدخين والأدوية

### الأدوية

يجب التكلم مع الطبيب قبل تناول أية أدوية. وهذا ينطبق على الأدوية التي لا تعطى إلا بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية على حد سواء. وبما أن بعض محتويات الأدوية تصل إلى الطفل عن طريق حليب الأم، فلا بد من الإلتباه بأن الأدوية المتناولة ملائمة للرضاعة.

لذلك يكون ضرورياً أن تعلموا الطبيب  
عن هذا إذا وجد احتمال ملزم بتناول  
الأدوية بسبب مرض ما أثناء مرحلة  
الإرضاع!

يمكن عن طريق حليب الأم وصول المواد السامة إلى جسد الطفل الرضيع، ويكون مهماً التخلي عن ما يسمى بمواد التلذذ التالية وتناول الأدوية فقط بعد استشارة الطبيب.

### الكحول

يجب أن يتم تجنب المشروبات الكحولية طوال فترة الإرضاع، لأنها تنتقل إلى حليب الأم وبهذا يتناول طفلكم الكحول أيضاً. أما الإشاعة بأن الكحول ينشط تكوين الحليب فهي غير صحيحة.

### التدخين

فضلاً عن هذا ينبغي على المرضعات أن يتخلين عن التدخين. ويصل النيكوتين إلى حليب الأم أيضاً، وبالإضافة إلى ذلك فهو يقلل من كمية الحليب. وإذا لم يمكن التخلي في الواقع عن التدخين، فيجب على الأقل التقليل منه وعدم التدخين قبل الإرضاع بأي حال من الأحوال، إنما يتم التدخين بعد إرضاع وجبة كاملة. وعدا عن ذلك فينبغي عدم التدخين مطلقاً في حال وجود الطفل أيضاً (لا الوالدين ولا الأشخاص الآخرين) ولا في الغرف التي يتواجد فيها الطفل في الحالات العادية.

### اللقاحات

يمكن للمرضعة وللطفل الرضيع أيضاً على حد سواء الحصول على كل اللقاحات الوقائية التي يتم النصح بها من قبل اللجنة الدائمة للقاح (STIKO). ولكن لا ينبغي إعطاء المرضعات لقاح الحمى الصفراء، وكما جرت العادة: يُنصح بالقيام بمحادثة مع الطبيب المعالج للإجابة على أسئلة اللقاحات الفردية وضرورتها وإمكانيات أخطارها. ويكون مهماً هنا أيضاً أن تذكروا أمامه أنكم ترضعون الطفل.

## منع الحمل بعد الولادة

يختلف حدوث الحيض الأول (الدورة الشهرية) بعد الولادة من امرأة لأخرى، فيمكن أن يستمر انقطاعه عند النساء اللاتي يُرضعن بالكامل حتى الشهر السادس أو حتى أطول من ذلك. ومن ناحية أخرى فالنساء اللاتي يُرضعن لفترة قصيرة فقط أو لا يُرضعن أبداً تحصل عندهن الدورة الأولى في أغلب الأحيان بعد عدة أسابيع بعد الولادة. وبما أن الدورة الشهرية بعد الولادة يجب أن تستقر أولاً، فلا يمكن التنبؤ بشكل مؤكد عن زمن حصول الإباضة عند المرأة. لكن يمكن أن تتم عودة الإباضة بعد الولادة، ويمكن إذن وبلا ريب حدوث الحمل عن طريق الاتصال الجنسي دون وجود وقاية.

لا بد من أن تطلبوا النصيحة من طبيبيكم للأمراض النسائية والولادة ولا تعيدوا استخدام المستحضر الذي كنتم قد استخدمتموه لمرة واحدة قبل الحمل!

### المقولة بأن الرضاعة تحمي من الحمل ليست صحيحة!

وينصح باستعمال المواد الواقية من الحمل أثناء الإرضاع والتي لا تؤثر على إنتاج الحليب ولا على الطفل الرضيع. وإذا وجب عليكم أخذ منتجات حاثات منع الحمل، فيصف لكم طبيب الأمراض النسائية والولادة منتجاً خالياً من **حائث الأوستروجين**. ويوجد هنا مثلاً حبيبات منع الحمل المناسبة ولولب الحاثات أو زراعة أنبوب الحاثات. وتكون الوقاية من الحمل ممكنة بالواقيات الذكرية وطرق قياس الحرارة ولولب النحاس ومنتجات أخرى، التي لا تتدخل بنظام توازن الحاثات. وينصحكم طبيبيكم للأمراض النسائية والولادة عن المنتجات التي تكون مناسبة جداً لكم.

# قاموس صغير

هو إنهاء مسبق مقصود للحمل لأسباب طبية أو طبية شرعية أو اجتماعية.

الإجهاض (إسقاط الجنين) المقصود  
(Schwangerschaftsabbruch)

نهاية عفوية لفترة الحمل إذا كان وزن الجنين الذي لم يولد بعد أدنى من 500 غرام (ويتم التكلم عن ولادة جنين ميت (إملاص) إذا كان وزنه أعلى من 500 غرام)، ويمكن أن تكون الأسباب متعددة.

الإجهاض (سقوط الجنين) العفوي  
(Fehlgeburt. Abort)

إفرازات الجروح التي تخرج من الرحم (الهلافة) التي تُطرح تدريجياً إلى الخارج في فترة ما بعد الولادة.

إفرازات الرحم أثناء النفاس  
(Wochenfluss)

الأطباء، كذلك الخبراء النفسيون والمرشدون الاجتماعيون والمستشارون في مركز الاستشارة (حول الصراع) أثناء فترة الحمل ملزمون أيضاً وبشكل قانوني بالتكتم على المعلومات المؤتمنين عليها من المرضى وربما التكتّم على نتائج الفحوصات وعدم إعطائها إلى أي طرف ثالث، وقد تم ترسيخ هذا في المادة 203 من قانون العقوبات (§ 203 StGB).

الالتزام بحق كتمان سرية  
المعلومات (Schweigepflicht)

التهاب في الكبد تسببه فيروسات عديدة (تسمى بـ آ و ب و ت و د). وتنتقل في الغالب عدوى فيروس التهاب الكبد عن طريق الإتصال الجنسي غير المحمي مع الأشخاص ممن لديهم العدوى. وإذا كانت المرأة الحامل مصابة بعدوى فيروس التهاب الكبد، فيمكن أثناء الحمل أو أثناء الولادة انتقال الفيروسات إلى الطفل. ولذلك يُجرى فحص الدم بوقت مبكر جداً من الحمل للتأكد فيما إذا وجدت العدوى. وإذا كانت نتيجة الفحص الطبي إيجابية فلاحتمال كبير بإمكان تأثير إعطاء اللقاح للطفل بعد الولادة مباشرة وأن لا يعدي الفيروس الطفل ولا يسبب مرضه.

التهاب الكبد ب (Hepatitis B)

هي بطاقة بلاستيكية ذات شريحة معلومات يجب حملها أثناء زيارة الطبيب أو القابلة أو المعالجين النفسيين، وهي مزودة باسم وصورة الشخص المؤمن عليه طبيياً. وتتم الحاجة إليها لتصفية حساب التكاليف مع شركات التأمين الصحي.

بطاقة المؤمن عليهم صحياً  
(Versichertenkarte)

يصف هذا المصطلح كل أنواع الأحداث التي تقع في مرحلة ما بعد الولادة.

بعد الولادة (postpartal)

رد فعل على عدم تحمل مادة ما، ويمكن أن تحدث ردود فعل جسدية متباينة. وإلى جانب رد الفعل الجلدي يمكن في حالة غير حميدة أن تحدث صدمة تحسس، كفشل في القلب والدورة الدموية الذي يهدد الحياة.

تحسس (Allergie)

التشخيص الطبي قبل الولادة  
(Pränataldiagnostik) /  
التشخيص الطبي للأم والطفل قبل  
وبعد الولادة بفترة قصيرة  
(Perinataldiagnostik)

فحوصات قبل الولادة، والتي تتجاوز الفحوصات الوقائية النظامية. وتتم فقط عندما يرى طبيب الأمراض النسائية والولادة ضرورة لهذا وتتحمل صناديق التأمين الصحي تكاليف الفحوصات. ويعد من بين فحوصات التشخيص الطبي قبل الولادة مثلاً ما يسمى بالمسح الطبي في الثلث الأول من فترة الحمل الذي يمكن القيام به عند طبيب الأمراض النسائية والولادة بين الأسبوع الـ 11 والـ 14 من الحمل. ويتضمن فحص الدم عند الأم وقياس شفافية منطقة رقبة الطفل (وتسمى أيضاً منطقة مؤخرة العنق) عن طريق الموجات فوق الصوتية. ويوجد تحت جلد عنق الجنين تجمع صغير للسوائل. وإذا كبر تجمع هذه السوائل، فيمكن أن يكون هذا مؤشراً على ثلث الصبغيات الوراثية 21 (متلازمة داون) وعيب في القلب أو ثلث صبغيات وراثية أخرى. وتمثل نتائج هذين الفحصين مستوى الخطورة فقط وليس التشخيص! ويجب التفكير جيداً فيما إذا كان الشخص يرغب جدياً بالسماح بإجراء هذا الفحص الذي ربما يتطلب القيام بفحوصات تشخيص طبي أخرى قبل الولادة. ويعرض طبيب الأمراض النسائية والولادة والقبالة المشورة والتوعية، وربما يمكن أن يشارك الشريك و / أو الصديق الحميم في إتخاذ القرار.

الطعام المفروم السائل الذي يضاف لغذاء الطفل بدءاً من الشهر الخامس وحتى الشهر السابع من العمر (إلى جانب الرضاعة أو إعطاء الحليب الجاهز).

تغذية تكميلية (Beikost)

هي جراثيم يمكن أن تسبب مرض السالمونيلا وينضم مرض السالمونيلا إلى الأنواع التقليدية للعدوى بالمواد الغذائية، وتتسبب به إذا المواد الغذائية الفاسدة أو ماء الشرب الملوث.

جراثيم السالمونيلا (Salmonellen)

هي جراثيم يمكن أن تؤدي إلى العدوى في المنطقة التناسلية. ويتم انتقالها عن طريق الاتصال الجنسي غير المحمي ويمكن أن تؤدي إلى العقم في أسوأ الأحوال. وإذا أثبت الطبيب العدوى بها فيتم العلاج بالمضاد الحيوي.

جراثيم المتدثرات  
(الكلاميديا، Chlamydien)

الجنين الذي لم يولد بعد في أبكر مرحلة من فترة الحمل والتي تكون من تلقيح البويضة حتى تكوّن أساسات الأعضاء.

جنين (Embryo)

يتم تسمية الجنين بالجنين الحي (ويسمى أيضاً المضة) إذا تكونت أعضائه الداخلية وذلك بدءاً من الأسبوع الـ 11 من فترة الحمل.

جنين حي (Fötus)

حاثات الأستروجين (Östrogene)	تعد من بين أهم الحاثات الجنسية الأنثوية
حاثة البروستاغلاندين (Prostaglandin)	مادة مؤثرة يمكن أن تستعمل في تمهيد الولادة.
حاثي / حاثي (Hormone/hormonell)	مواد وسيطة تخدم تنظيم العديد من وظائف الجسم. وتتكون في الخلايا المنتجة للحاثات، وتصل عن طريق الدورة الدموية أو النسيج المحيطة إلى العضو المقصود.
حبل سري (Nabelschnur)	هو عضو (يكون بشكل حبل ملتف حلزونياً) يصل بين الجنين الحي والمشيمة.
حديد (Eisen)	عنصر نادر يتواجد من بين أمور أخرى في لون الدم الأحمر وينقل الأوكسجين في الدم.
حليب نبيء (Rohmilch)	هو حليب لم تتم معالجته (تعقيمه جزئياً) بعد حلبه، مثلاً عن طريق بسترتة (أي تسخينه).
حمض الفوليك (Folsäure)	هو جزء من الغذاء ضروري للحياة والذي يوجد على الأرجح في أوراق النباتات الخضراء والكبد والخميرة وحليب البقر وحليب الأم. ومن بين ما يعزى إليه نقص حمض الفوليك إمكانية اضطراب تكوين الدم، ويجب الإنتباه إلى الإمداد الكافي بحمض الفوليك نظراً للحاجة المرتفعة له أثناء فترة الحمل.
الحمى الصفراء (Gelbfieber)	هي مرض مُعدي حاد وذو حمى يظهر في المناطق الاستوائية.
الخثرة الدموية (Thrombose)	تغير في تخثر الدم (الجلطة) يحدث فيه انسداد الشرايين والأوردة.
دفتر الأمومة (Mutterpass)	يتم عند إثبات الحمل الرسمي عن طريق الطبيب إصدار ما يسمى بدفتر الأمومة لكل من ستصبح أما. ويحتوي هذا على كل المعلومات المهمة عن صحة الحوامل وكذلك عن صحة الطفل الرضيع، ويتم استعماله باستمرار وإكماله.
رحم (Gebärmutter)	يسمى الرحم باللغة اللاتينية (Uterus) أيضاً وهو أحد الأعضاء التناسلية الداخلية عند المرأة، وهناك تعشش البيضة الملقحة وتنمو حتى تصبح جنيناً حياً مكتملاً جاهزاً للولادة.

التحقيق الاحترافي والمنهجي عن الحالة الصحية للشخص . والهدف منها هو وضع تشخيص (ربما) يؤدي إلى القيام بعلاج أو إجراءات أخرى ضرورية.	سيرة مرضية (Anamnese)
طبيب تخصص في مجال طبي معين، على سبيل المثال "طبيب مختص في الأمراض النسائية والولادة".	طبيب مختص (Facharzt)
غرف يقوم فيها الأطباء والقابلات والمعالجون النفسيون بمزاولة أعمالهم المهنية.	عيادة (Praxis)
يفهم من مصطلح "Rooming-In" بصفة عامة عندما توضع الأم والطفل في غرفة واحدة بعد الولادة ويتم رعاية المولود الجديد من قبل الأم.	عيادة المشفى (Rooming-In)
غذاء الطفل الرضيع الذي يتم تحمله بشكل كبير ومركب من مواد قليلة التحسس.	غذاء الطفل الرضيع ذو مسبب الحساسية القليل / ذو مولد الجسم المضاد القليل (hypoallergene/hypoantigene Babynahrung)
يسبب حدوث مرض متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) وهو ضعف في المناعة يؤدي إلى الموت إذا لم تتم المعالجة المبكرة له. ويتم إنتقال فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) في الغالب عن طريق الاتصالات الجنسية غير المحمية.	فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)
ممرضة مختصة بالمساعدة في التوليد ويمكن أن تعمل في مشفى أو عيادة حرة أو دار توليد على حد سواء. وهي تقف مساندة إلى جانب الحوامل ومن ولدن والنساء في حالة النفاس والمواليد الجدد وتدعمهم وتنصحهم.	قابلة (Hebamme)
يصف هذا التعبير وقائع من كل نوع تحدث قبل الولادة.	قبل الولادة (pränatal)
مادة موجودة في القهوة والكولا والشاي الأسود.	كافيين (Koffein)
هو عنصر كيميائي ومادة معدنية ضرورية لحياة الإنسان، ويكون في جسم الإنسان جزءً جوهري أساسي في العظام والأسنان. وعدا عن ذلك فهو يلعب دورا مهما في عمل العضلات وتخشتر الدم وتزامن ضربات القلب وعمليات الاستقلاب الخلوي المهمة.	كالسيوم (Kalzium)
أحد محتويات المشروبات كالليمون المر على سبيل المثال.	كينين (Chinin)

لباء (Kolostrum) حليب الأم الذي ينتجه الجسم بداية من الأسبوع الرابع من فترة الحمل وحتى بعد بضعة أيام من الولادة. وهذا المسمى بـ "ماقبل الحليب" هو غني بالزلال (البروتين) ويكون مائلاً للصفار وأكثر لزوجة من حليب الأم الذي يليه، وغني بفيتامين ج وبالدهم خاصة. ويقدم للمواليد الجدد حماية خاصة حتى فترة لا يصبح بعدها ضرورياً، وعندها يستطيع الجسم القيام بتغيير الإنتاج إلى حليب الأم الطبيعي تلقائياً.

اللجنة الدائمة للقاح (STIKO) هي لجنة مفوضة دائمة وهيئة خبراء مستقلة في معهد روبرت كوخ (RKI) الحكومي في برلين، وتشرف على نصائح اللقاحات الحالية.

لقاح وقائي (Schutzimpfung) يحمي الأشخاص من الأمراض الخطيرة جداً والتي يمكن أن تتسبب بها على سبيل المثال الجراثيم أو الفيروسات. وعندما يُعطى اللقاح لكثير من السكان، يمكن أن يتم تجنب انتشار أو توسع الأمراض.

ليستيريا (Listerien) جراثيم يمكن أن تسبب العدوى بـ "مرض جراثيم الليستيريا" عندما يستهلك الشخص المواد الغذائية التي داهمتها هذه الجراثيم.

متلازمة الكحول الجنينية (FAS) أضرار تنشأ عند الطفل قبل ولادته ويعزى سببها لاستهلاك الأم للكحول أثناء فترة الحمل. ويمكن أن تكون الأعراض متعددة الجوانب وتبدأ من اضطرابات السلوك والتعلم ثم إعاقات جسدية وعقلية وتصل إلى أضرار دائمة في الجهاز العصبي المركزي.

مرأة نفساء (Wöchnerin) امرأة في فترة النفاس.

مزايا صحية فردية (IGeL) إن "IGeL" هو إختصار لـ "المزايا الصحية الفردية". ويتعلق الأمر في هذا الصدد بالمزايا الطبية التي لا تتحمل تكاليفها صناديق التأمين الصحي القانونية، ونتيجة لهذا يجب أن يتم دفعها من قبل المؤمن عليهم شخصياً.

مساعدة في التدبير المنزلي (Haushaltshilfe) مزية اجتماعية يتحمل التأمين الاجتماعي تكاليفها في العادة، وإذا لم يمكن القيام بإدارة شؤون المنزل أثناء الحمل أو الولادة، فيوجد بشكل أساسي الحق بالحصول على المساعدة في التدبير المنزلي دون تحديد الزمن.

مرض المقوسات (Toxoplasmose) مرض مُعدٍ منتشر عالمياً يتم نقله عن طريق اللحم النيء وبراز القطط أو الرمل الملوث.

مشميمة (Plazenta) عضو من بين مايقوم به وظيفة الإمداد والتنفس والإفراز عند الجنين الحي في بطن أمه.

<p>دواء يستعمل في أمراض الجراثيم المعدية.</p>	<p>مضاد حيوي (Antibiotikum)</p>
<p>تشمل عددا كبيرا من السكريات النباتية، وتؤثر كداعم للمهضم وتحمي من الإمساك. وبإحدى ذي بدء توجد المواد الليفية التي لاتهضم في الفواكه والخضار ومنتجات الحبوب الكاملة.</p>	<p>مواد ليفية لاتهضم (Ballaststoffe)</p>
<p>أدوية تستخدم للتخدير الموضعي أو العام.</p>	<p>مواد مخدرة (Anästhetika)</p>
<p>طريقة تشخيص طبية يمكن عن طريقها تمثيل الجنين الذي لم يولد بعد بشكل مرئي. ولهذا يقوم الطبيب بوضع مسبار الموجات فوق الصوتية على بطن الحامل، ويكون ممكناً في بداية الحمل أن يُجرى الفحص عن طريق الفرج (المهبل)، ورؤية الطفل الرضيع على شاشة جهاز الموجات فوق الصوتية. وفي هذا السياق يمكن عن طريق قياسات معينة مثلاً إثبات فيما إذا كانت الأعضاء تتطور بشكل صحيح وإذا ما كان الطفل ينمو جيداً.</p>	<p>الموجات فوق الصوتية (Ultraschall)</p>
<p>مرض في الهيكل العظمي يحدث فيه تقليل كثافة العظام، ويحدث في هذه الأثناء كسر عظام المرضى بسهولة أكثر مقارنة مع غيرهم.</p>	<p>هشاشة العظام (Osteoporose)</p>
<p>عنصر نادر مهم جداً للجسم كما هو الحال عند الحديد والفلور أو الزنك.</p>	<p>يود (Jod)</p>

# عناوين وجهات شريكة مسؤولة

## الوزارات الاتحادية

تعنى الوزارة الاتحادية للعائلة والمسنين والنساء والشبيبة (BMFSFJ) بجوهر المواضيع التالية: العائلة وكبار السن والمساواة والأطفال والشباب وسياسة النشاطات وكذلك الخدمات المدنية. وتجدون في بوابة الشابكة للوزارة معلومات وفيرة (ومن جملتها باللغة التركية والروسية) عن كل مايدور حول شؤون العائلة والوالدين والتربية. وإحدى مبادرات الوزارة الاتحادية للعائلة والمسنين والنساء والشبيبة هي "الوقف الاتحادي للأم والطفل" الذي يدعم النساء الحوامل في الأزمات. صفحة الشابكة: [www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de](http://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de)

الوزارة الاتحادية للعائلة والمسنين والنساء والشبيبة (BMFSFJ)

Bundesministerium für Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend (BMFSFJ)  
Glinkastraße 24  
10117 Berlin  
هاتف: 03018 555-0  
فاكس: 03018 555-4400  
البريد الإلكتروني:  
poststelle@bmfjsfj.bund.de  
صفحة الشابكة (الإنترنت):  
[www.bmfjsfj.de](http://www.bmfjsfj.de)

وزارة الصحة الاتحادية (BMG) هي أعلى ادارة ألمانية مسؤولة عن الشؤون الصحية وهدفها العام تحسين مستوى صحة السكان. وتُعلم صفحة الشابكة التابعة لوزارة الصحة الاتحادية عن موضوع الحمل أيضاً وكذلك مايتعلق بشأن العناية السابقة واللاحقة للولادة.

وزارة الصحة الاتحادية (BMG)

Bundesministerium für  
Gesundheit

مكان الإدارة الأول:

Rochusstraße 1  
53123 Bonn

مكان الإدارة الثاني:

Friedrichstraße 108  
10117 Berlin

هاتف: 030 18441-0

فاكس: 030 18441-490

البريد الإلكتروني:

info@bmg.bund.de

صفحة الشابكة (الإنترنت):

[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

## منظمات واتحادات ومعاهد للصحة على مستوى الاتحاد

المركز الإتحادي للتوعية الصحية (BZgA) هو إدارة رسمية اتحادية تابعة لوزارة الصحة الاتحادية (BMG) ومسؤولة عن التوعية والوقاية الصحية في ألمانيا. وإلى جانب المعلومات والمواد الإعلامية الموسعة عن المواضيع الصحية (والمتوفرة بلغات أخرى أيضاً) يقدم المركز الإتحادي للتوعية الصحية النصيحة والمساعدة للحوامل والوالدين أيضاً.

وتكون مبادرات المركز الإتحادي للتوعية الصحية على سبيل المثال:

– بوابة صحة النساء "www.frauengesundheitsportal.de" التي تُعلم بشكل خاص عن المواضيع المتعلقة بصحة النساء.

– تقدم صفحة الشابكة "www.kindergesundheit-info.de" نصائح عن كيفية إمكانية تصرف الشخص عندما يكون الطفل مريضاً وكذلك معلومات عن فحوصات الوقاية (U-Untersuchungen).

– تشمل صفحة الشابكة "www.familienplanung.de" كل المواضيع عن الوقاية من الحمل والحمل والولادة والعناية اللاحقة للولادة.

ويقدم المركز الإتحادي للتوعية الصحية بوابة على الشابكة خصوصاً للمغتربات والمغتربين "www.zanzu.de". وتوجد هنا على سبيل المثال معلومات عن الصحة الجنسية وتنظيم الأسرة والحمل في 13 لغة.

ضمن قاعدة بيانات لمعلومات مسهبة عن طب السفر يضع مركز طب السفر تحت التصرف معلومات مفصلة عن بلدان السفر ومستوى النظافة والأمراض الموجودة هناك.

وهو يُعلم أيضاً عن الأماكن التي ينبغي على الحوامل أن يحموا أنفسهن فيها على الأخص أو إمكانية وجوب تجنبها إذا لزم الأمر.

المركز الإتحادي للتوعية الصحية  
(BZgA)

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Maarweg 149–161  
50825 Köln

هاتف: 0221 8992-0

فاكس: 0221 8992-300

البريد الإلكتروني:

poststelle@bzga.de

(للسئلة والتبليغات)

البريد الإلكتروني: order@bzga.de

(لطلب المواد الإعلامية والمواد الأخرى)

صفحة الشابكة: www.bzga.de

مركز طب السفر CRM (مؤسسة محدودة  
المسؤولية)

CRM Centrum für Reisemedizin  
GmbH

Hansaallee 299

40549 Düsseldorf

هاتف: 0211 90429-0

فاكس: 0211 90429-99

البريد الإلكتروني: info@crm.de

صفحة الشابكة: www.crm.de

تعمل الجمعية الألمانية للتغذية المسجلة قانونياً (DGE) على التوعية بشأن التغذية الصحية، بحيث تتواجد التربية الغذائية في الصدارة. ويمكن باستعمال خاصة البحث إيجاد معلومات عن موضوع التغذية بشكل عام، لكن عن التغذية أثناء الحمل والرضاعة أيضاً.

الجمعية الألمانية للتغذية المسجلة قانونياً (DGE)  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
هاتف: 0228 3776-600  
فاكس: 0228 3776-800  
البريد الإلكتروني:  
webmaster@dge.de  
صفحة الشبكة: www.dge.de

إن المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل قانونياً كجمعية (EMZ) هو دون شك مركز كفاءات في مجال الإندماج ودعم صحة المغتربين. وينجز مساهمة مهمة عن طريق مشاريع مميزة عديدة من الناحية الثقافية واللغوية لتحسين الإمداد الصحي واندماج الأشخاص ممن لهم تاريخ مهجري. ويكون المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية (EMZ) داعماً لمشروع الصحة الدولي "مع المغتربين وللمغتربين (مي مي MiMi)". وتجدون على صفحة المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية كتيبات عديدة بلغات مختلفة عن معلومات مواضيع صحية عديدة (من جملتها نظام الصحة الألماني ومرض السكري والصحة النفسية).

المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل قانونياً كجمعية  
(e.V. EMZ)  
Ethno-Medizinisches Zentrum  
e. V. (EMZ)  
Königstraße 6 · 30175 Hannover  
هاتف: 0511 168 410-20  
فاكس: 0511 457215  
البريد الإلكتروني:  
ethno@onlinehome.de  
صفحة الشبكة: www.ethnomed.com

الوظيفة الأساسية لاتحاد التعاون هذا الذي يعمل على مستوى الإتحاد هي القيام بعروض دعم الصحة لتكون ذات شفافية وبهذا تعزيز الصحة عند كل الناس بغض النظر عن وضعهم الاجتماعي وأصلهم العرقي وجنسهم وخلفية تعليمهم أو عمرهم.

اتحاد التعاون لـ "دعم الصحة عند المظلومين اجتماعياً"  
Kooperationsverbund  
„Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“

Geschäftsstelle  
الإدارة  
الصحة في برلين . براندينبورغ المسجلة قانونياً كجمعية  
Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.  
Friedrichsstraße 231 · 10969 Berlin  
هاتف: 030 443190-60  
البريد الإلكتروني:  
info@gesundheitsliche-chancengleichheit.de  
صفحة الشبكة:  
www.gesundheitsliche-chancengleichheit.de

يكون دعم الارضاع في ألمانيا الهدف الأساسي للجنة الوطنية للإرضاع. ومن جملة ما تقوم به نصح الحكومة وإسداء النصائح وتؤثر بشكل داعم على المدى الطويل في إزالة العقبات التي تعيق الإرضاع. وتمثل اللجنة الوطنية للإرضاع في المعهد الاتحادي لتقييم الخطورة.

اللجنة الوطنية للإرضاع  
في المعهد الاتحادي لتقييم الخطورة

Nationale Stillkommission  
am Bundesinstitut für Risikobewertung  
Thielallee 88-92 · 14195 Berlin

هاتف: 01888 4123491

البريد الإلكتروني: stillkommission@bfr.bund.de  
صفحة الشبكة:

www.bfr.bund.de/de/nationale\_stillkommission-2404.html

إن اتحاد العمل المتباين الثقافات المسجل قانونياً كجمعية هو دون شك هيئة عليا ذات نفع عام للمجموعات والجمعيات والمبادرات التي تنشط في مجال عمل المغتربين والمهاجرين الألمان واللأجئيين. ومن ضمن ما تقدم صفحة الهيئة العليا لوائح مع مؤسسات تعمل بنشاط في مجال عمل المغتربين وتقدم مشاريع لدعم الصحة والاندماج.

اتحاد العمل المتباين الثقافات المسجل قانونياً كجمعية (VIA)  
Verband für Interkulturelle Arbeit e. V. (VIA)

Am Buchenbaum 21  
47051 Duisburg

هاتف: 0203 72842-82

فاكس: 0203 72842-83

البريد الإلكتروني: via@via-bund.de  
صفحة الشبكة:

www.via-bundesverband.de/ www.via-bund.de

## روابط وجمعيات ذات صلة مميزة للنساء والحوامل على مستوى الدولة الاتحادية

مجموعة العمل التعاوني لفرق الإرضاع الحرائر (AFS) هي منظمة ذات نفع عام تقوم بأعباء دعم الإرضاع عن طريق الإعلام عن هذا الموضوع والتوعية عنه. ويتأسس عملها على مبدأ المساعدة من أجل المساعدة الذاتية، ومن بين ما تتضمنه الاستشارة الطوعية بدون مقابل "من الأم إلى الأم" أثناء لقاء الرضاعة العام وكذلك الخط الهاتفي الساخن على مستوى الاتحاد (0228 92959999\*).

مجموعة العمل التعاوني لفرق الإرضاع  
الحرائر. الرابطة الاتحادية المسجلة  
قانونياً كجمعية (AFS)

الإدارة

AFS Arbeitsgemeinschaft Freier  
Stillgruppen Bundesverband  
Geschäftsstelle  
Wallfriedsweg 12

45479 Müllheim an der Ruhr

هاتف: 06081 6883399

صفحة الشبكة: www.afs-stillen.de

\* حسب التعرّف المحلية، وتبلغ التعرّف بالهاتف الجوال 42 سنت / الدقيقة كحد أقصى.

تقدم مجموعة العمل التعاوني للنساء المصابات بالتسمم أثناء الحمل المسجلة قانونياً كجمعية المشورة الشخصية للمصابين والعاملين المختصين في المجال الطبي وكذلك مواد إعلامية عن موضوع التسمم أثناء الحمل / ومقدمة الارتعاج ومتلازمة التحلل الدموي وارتفاع خمائر الكبد ونقص في الصفائح الدموية (متلازمة هيلب HELLP).

تقدم هذه الرابطة معلومات شاملة عن موضوع "صحة النساء والحمل وتنظيم العائلة". ويتم لهذا الغرض نشر أحدث المعارف العلمية ونقاشها.

تقدم الرابطة المهنية لأطباء الأطفال والشباب (BVKJ) قاعدة صحية للعائلات، ومن ضمن ما تحتويه صفحة الشبكة قاعدة بيانات للأطباء ومكتبة إعلامية مع معلومات صحية عديدة ونظام تذكير للوقاية واللقاح وأكثر من هذا.

وتعلم صفحة "www.kinderaerzte-im-netz.de" التي تدار من الرابطة المهنية لأطباء الأطفال والشباب عن الأمراض والفحوصات الوقائية واللقاحات وتقدم نموذجاً للبحث، والذي يدعم أثناء البحث عن أطباء الأطفال.

مجموعة العمل التعاوني للنساء المصابات بالتسمم أثناء الحمل  
المسجلة قانونياً كجمعية  
Arbeitsgemeinschaft  
Gestose-Frauen e.V.

Gelderner Straße 39 · 47661 Issum  
هاتف: 02835 2628 · فاكس: 02835 2945  
البريد الإلكتروني: info@gestose-frauen.de  
صفحة الشبكة: www.gestose-frauen.de

الرابطة المهنية لأطباء الأمراض النسائية والولادة المسجلة قانونياً  
كجمعية

Berufsverband der Frauenärzte e. V.  
Postfach 20 03 63 · 80003 München  
هاتف: 089 244466-0  
فاكس: 089 244466-100  
البريد الإلكتروني: bvf@bvf.de  
صفحة الشبكة: www.bvf.de

الرابطة المهنية لأطباء الأطفال والشباب المسجلة قانونياً كجمعية  
(BVKJ)

مونكس . أطباء في الشبكة العنكبوتية (مؤسسة محدودة  
المسؤولية)

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ)  
Monks-Ärzte im Netz GmbH

Millenforster Straße 2 · 51069 Köln  
هاتف: 0221/68909-0  
فاكس: 0221/683204  
البريد الإلكتروني: bvkj.buero@uminfo.de  
صفحة الشبكة: www.bvkJ.de

تقدم الجمعية الألمانية لطب الأمراض النسائية والولادة معلومات شاملة عن موضوع "صحة النساء والحمل وتنظيم العائلة". وتُعلم على صفحاتها عن نتائج الأبحاث العلمية الحالية.

وتشارك الجمعية في إصدار صفحة " www.frauenaer-te-im-netz.de " التي تقدم نموذجاً للبحث عن الأطباء وتعلم عن المواضيع مثل "الوقاية من الحمل" و "الحياة الجنسية" و "الحمل" ومواضيع أخرى متعلقة بصحة النساء.

إن رابطة القابلات الألمانيات (DHV) المسجلة قانونياً كجمعية تمثل اهتمام القابلات الموظفات ومن يزاولن القبالة بشكل حر ومعلومات شؤون القبالة والعالمات وقابلات العائلة ومؤسسات مرافقة القابلات ومن سيصبحن قابلات. وتعلم صفحة رابطة القابلات الألمانيات على سبيل المثال عن مهنة القبالة أو تعرض لائحة عن روابط الشبكة حول مواضيع "تنظيم العائلة" و "الحمل" و "الإرضاع".

جامعة حليب ألمانيا المسجلة قانونياً كجمعية هي جزء من منظمة عالمية ذات نفع عام لتقديم المشورة للنساء الحوامل والأمهات المرضعات.

الجمعية الألمانية لطب الأمراض النسائية والولادة  
Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und  
Geburtshilfe

Hausvogteiplatz 12 · 10117 Berlin

هاتف: 030 514883340

فاكس: 030 51488344

البريد الإلكتروني: info@dggg.de

صفحة الشبكة: www.dggg.de

رابطة القابلات الألمانيات المسجلة قانونياً كجمعية  
Deutscher Hebammenverband e. V. (DHV)

Gartenstraße 26 · 76133 Karlsruhe

هاتف: 0721 981890

فاكس: 0721 981992 0

البريد الإلكتروني: info@hebammenverband.de

صفحة الشبكة: www.hebammenverband.de

جامعة حليب ألمانيا المسجلة قانونياً كجمعية  
La Leche Liga Deutschland e. V

Louis-Mannstaedt-Str. 19 · 53840 Troisdorf

هاتف: 02241 1232581

البريد الإلكتروني: info@lalecheliga.de

صفحة الشبكة: www.lalecheliga.de

## مراكز الاستشارة

تقدم مستشارية تنظيم العائلة التابعة لجمعية دعم العائلة النصح في كل الأسئلة المتعلقة بالوقاية من الحمل والحمل والوالدين. وتتنجز جمعية دعم العائلة عن طريق عروض للتربية الجنسية توعية احترافية وتدعم الشباب في التعامل المسؤول مع الحياة الجنسية.

دعم العائلة . الجمعية الألمانية لتنظيم الأسرة والتربية الجنسية والمشورة الجنسية المسجلة قانونياً  
الرابطة الاتحادية

pro familia – Deutsche Gesellschaft für  
Familienplanung, Sexualpädagogik und  
Sexualberatung e. V.

Bundesverband

Stresemannallee 3 · 60596 Frankfurt a. M.

هاتف: 069 26957790

فاكس: 069 269577930

البريد الإلكتروني: info@profamilia.de

صفحة الشبكة: www.profamilia.de

جمعية "حسب الظروف" المسجلة قانونياً  
umstaendehalber e.V.

Klosterweg 106 · 90455 Nürnberg  
هاتف: 0911 347268 · فاكس: 0911 476911  
البريد الإلكتروني: team@umstaendehalber.com  
صفحة الشبكة: www.umstaendehalber.com

إن "حسب الظروف" المسجلة قانونياً هي جمعية للنساء اللاتي يتم فراقهن أثناء فترة الحمل. وتقدم معلومات عن موضوع "الوحدانية أثناء الحمل" في المجالات القانونية والمعالجة والإدارات الرسمية. وعدا عن ذلك يتم تقديم خط هاتفي مجاني للهموم.

هاتف المساعدة أثناء العنف ضد النساء

المكتب الاتحادي للعائلة وشؤون المجتمع المدني  
العلاقات العامة

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen  
Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben

Öffentlichkeitsarbeit

Sibille-Hartmann-Straße 2-8 · 50969 Köln

هاتف: 0221 3673-0 و

08000 116016 (مجانياً على مدار الـ 24 ساعة))

فاكس: 0221 3673-4949

البريد الإلكتروني: pressestelle@BAFzA.bund.de

صفحة الشبكة: www.hilfetelefon.de

هاتف المساعدة أثناء "العنف ضد النساء" هو عرض استشاري للنساء اللاتي تعرض للعنف. ويمكن للمصابات، وكذلك لأقاربهم وأصدقائهم أيضاً أن يحصلوا على النصح المجاني وبسريرة عن طريق الاتصال بالرقم "08000 116016" أو النصح عن طريق الشبكة. وتقف المستشارات المختصات إلى جانب من يتصل بثقة ويتواسطن بعروض الدعم في مكان الإقامة حسب الرغبة.

هاتف العناية النفسية . الدينية:

0800 1110111

0800 1110222

عناوين مساعدة في الشبكة

[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

[www.stillen-info.de/index.html](http://www.stillen-info.de/index.html)

[www.krise-nach-der-geburt.de](http://www.krise-nach-der-geburt.de)

[www.licht-und-schatten.de](http://www.licht-und-schatten.de)

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)





نقدم الشكر للخبراء التاليين الذين ساهموا بمعرفتهم  
التخصصية بشكل ملحوظ في نشوء هذا الدليل الإرشادي:

Prof. Dr. med. Joachim W. Dudenhausen

(الطبيب الأستاذ الدكتور يواخيم ف دودينهاوزين طبيب  
مختص في الأمراض النسائية والولادة المدير السابق لمشفى طب  
الأمراض النسائية والولادة في مشفى الشاريتي ببرلين

PD Dr. med. Amadeus Hornemann

المدرس الخاص الطبيب الدكتور أماديوس هورنيمان  
كبير أطباء مشفى النساء في كلية الطب في مانهايم

Gesellschaft für  
pädagogisch-psychologische Beratung e.V. (gppb)  
Beratungsstelle Sallstraße in Hannover

Helene Dell

(هيليني ديل) قابلة حرة

تحمل كل من المختصين التالية أسمائهم المسؤولية عن  
ترجمة دليل الإرشاد إلى اللغة المقصودة وتنقيحه باللغة  
الأم:

Arabisch (اللغة العربية) : Dr. Abdul Nasser Al-Masri

Englisch (اللغة الانجليزية) : Matthias Wentzlauff-Eggebert

Kurdisch (اللغة الكردية) : Tangazar Khasho

Russisch (اللغة الروسية) : Elena Goerzen

Serbokroatisch (اللغة الصربية . الكرواتية) : Milos Petkovic

Türkisch (اللغة التركية) : Dr. Nezih Pala



# صحة الأمهات

## معلومات وجهات شريكة مسؤولة

يرغب الدليل الإرشادي هذا في إعلام النساء ذوات الأصول المهاجرة عن موضوع صحة الأمهات. وهو يشرح أهم الفحوصات الوقائية أثناء فترة الحمل ويعطي نصائح طبية معمقة علمياً وتنبيهات لاختيار دور الولادة المناسبة. فضلاً عن ذلك يحتوي على معلومات عن الفحوصات المهمة عند الأم والطفل بعد الولادة وعن قيمة الإرضاع. ويحتوي فهرس العناوين على عناوين (الشابكة) المساعدة وأرقام هواتف الجهات الشريكة المسؤولة التي يتم التواصل معها.

تم نشوء هذا الدليل الإرشادي في إطار مبادرة مع المغتربين وللمغتربين (MiMi) "صحة الأمهات في ألمانيا" التي تطبق على مستوى الإتحاد. والهدف هو التعامل بوعي مع هذا الموضوع وتقوية التصرف الوقائي عند المغتربات من أجل سعادة الأمهات وأطفالهم.

تم تقديم هذا الدليل من قِبَل: