

mychild.ie

My Pregnancy

Expert advice for every step

حملي

نصائح الخبراء لكل خطوة في الحمل



My Pregnancy

حملي

This book has been published by the HSE (2018). This is the first edition. It is given to all parents-to-be.

My Pregnancy is filled with expert advice from health professionals in the HSE, including doctors, midwives, nurses, physiotherapists, dietitians, psychologists and many more.

Our team, led by Dr Fiona McGuire, has worked to give you the best advice on caring for yourself and your baby during your pregnancy, labour and birth.

After the birth, you will receive 2 other books from your public health nurse:

- My Child: 0 to 2 years
- My Child: 2 to 5 years

All of the information in these books, and more, is online at mychild.ie

We hope that you can use these books and the website as a companion for every step from pregnancy through your child's first 5 years.

What parents-to-be said

We asked parents-to-be what information would help them most during pregnancy. They told us the most important topics they wanted included.

They also asked for:

- common sense information and tips on pregnancy
- advice on what to do if they had a problem
- details of which people and services to get in touch with for more help and support

They also told us they wanted this information to be available online and in a printed version to keep at home.

Experience and knowledge

The advice in this book and on mychild.ie is based on the most up-to-date information available within the health service, and on the experience and knowledge of maternal and child health and support services, voluntary organisations and parent groups.

تم نشر هذا الكتاب من قبل الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية (2018). هذه هي الطبعة الأولى من الكتاب الموجه لكل الأولياء المستقبليين.

يحتوي كتاب «حملي» على نصائح قيمة من مختصين في الصحة تابعين للهيئة التنفيذية للخدمات الصحية HSE و تشمل أطباء و قابلات و ممرضين و مختصين في العلاج الطبيعي و مختصين في التغذية و أطباء نفسانيين و غيرهم.

عمل فريقنا الذي تقوده الدكتورة فيونا ماكغواير من أجل تقديم أفضل النصائح حول العناية بالنفس و الطفل خلال فترة الحمل و المخاض و الولادة.

بعد الولادة، ستقدّم لكِ ممرضة الصحة العامة الخاصة بك كتابين عنوانهما:

- طفلي في الفترة بين الولادة و سن الثانية.
- طفلي في الفترة بين سن الثانية و الخامسة.

كل المعلومات الواردة في هذه الكتب و أكثر متوفرة على الانترنت من خلال الموقع: mychild.ie

نأمل أن تستطيعي استعمال هذه الكتب و الموقع الإلكتروني في كل خطوة منذ فترة الحمل و حتى بلوغ الطفل سن الخامسة.

ماذا قال الأولياء المستقبليين؟

قمنا بسؤال الأولياء المستقبليين عن المعلومات التي تساعدكم أكثر خلال فترة الحمل. و أخبرونا

بالمواضيع التي يريدوننا أن نتطرق إليها. كما تساءلوا عن:

- معلومات و نصائح منطقيّة عن الحمل
- نصائح عما يجب فعله في حال حصول مشكلة أثناء الحمل.
- تفاصيل عن الأشخاص و المصالح التي يجب الاتصال بها للحصول على أفضل مساعدة و دعم.

كما أخبرونا عن رغبتهم في رؤية هذه المعلومات متاحة على الانترنت و في نسخة مطبوعة للاحتفاظ بها في البيت.

التجربة و المعرفة

إن النصائح الموجودة في هذا الكتاب و المتوفرة على موقع mychild.ie أساسها أحدث المعلومات المتوفرة لدى الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية، و التجارب و المعارف حول صحة الأم و الطفل و مصالح الدّعم و المنظمات التطوعية و مجموعات الأولياء.

Help every step of the way

Whether you are expecting a baby for the first time, or you have done this before, we want to help you every step of the way.

We are so grateful to everyone who helped to create these books, especially the parents.

For more information on pregnancy and child health, visit mychild.ie

المساعدة في كل خطوة على الدّرب.

سواء كنت في انتظار طفل للمرة الأولى أو سبق لك إنجاب طفل، فنحن نريد المساعدة في كل خطوة على درب الأمومة.

نحن ممتنون لكل من ساعد في تأليف هذه الكتب، خاصة الأولياء منهم.

لمعلومات أكثر حول الحمل و الأمومة و صحة الطفل، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني mychild.ie



ISBN: 978-1-78602-114-4

The information in this book, including the resources and links, does not replace medical advice from healthcare professionals such as your midwife, public health nurse, GP or obstetrician. Everyone is different. Always consult a healthcare professional to give you the medical advice and care you need.

All efforts have been made to make sure that this book reflects the most up-to-date medical advice at the time of publication. Developments in healthcare are happening all the time, including new information on a range of issues. We will make every effort to incorporate new information into the text for the next reprint of this book.

Photos unless otherwise stated are stock images and have been posed by models.

ISBN: 978-1-78602-114-4

إن المعلومات المقدمة في هذا الكتاب و من بينها المصادر و الروابط لا تعوّض بأي حال من الأحوال الاستشارة الطبية التي يقدمها المهنيون في الصحة مثل القابات و ممرضو الصحة العامة و الأطباء العامون أو أطباء النساء و التوليد. قم باستشارة مهني في الصحة دوماً عندما ترغب في الحصول على النصيحة الطبية و الرعاية التي تحتاجها.

لقد تم بذل كل الجهود الممكنة حتى يعكس هذا الكتاب أحدث الاستشارات الطبية عند نشره. إن التطور في مجال الرعاية الطبية مستمر و يشمل المعلومات الجديدة في جملة من المواضيع. سنبذل جهداً كبيراً لإدخال المعلومات الجديدة في متن هذا الكتاب في طبعته المقبلة.

إن الصور التي يشملها الكتاب هي صور مخزنة لدينا من قبل العارضات.

Contents

المحتويات

Starting your journey.....	5 بداية رحلتك مع الحمل
Getting support on your journey		الحصول على الدعم في فترة الحمل:
Your support network.....	14 شبكة الدعم
Antenatal care.....	21 الرعاية في فترة ما قبل الولادة
Pregnancy health		صحة الحمل
Healthy pregnancy.....	34 الحمل الصحي
Your pregnancy week by week.....	82 حملك أسبوع بعد آخر
When to get urgent medical help.....	100 متى يجب عليك الحصول على مساعدة طبية عاجلة
Pregnancies that need more care.....	105 حالات الحمل التي تحتاج رعاية أكبر
Thinking about breastfeeding.....	110 التفكير في الرضاعة الطبيعية
Labour and birth		المخاض و الولادة:
Birth your baby.....	117 إنجاب طفلك
Your baby's first 6 weeks		الأسابيع الستة الأولى لطفلك
Your newborn baby.....	150 مولودك الجديد
Feeding your baby.....	159 إرضاع طفلك
Babies who need extra care.....	188 الرضع الذين يحتاجون رعاية إضافية
Comforting your baby.....	191 إراحة طفلك
Caring for your baby.....	194 الاهتمام بطفلك
Your baby's first health checks.....	202 الفحوصات الطبية الأولى الخاصة بطفلك
What your baby needs.....	206 ماذا يحتاج طفلك
Sleep.....	211 النوم
Child safety.....	216 سلامة الطفل
Vaccines.....	222 اللقاحات
Bonding with your baby.....	224 الترابط مع طفلك
Registering your baby's birth.....	226 تسجيل ولادة طفلك
How a baby affects your relationship.....	227 كيف يؤثر الطفل على علاقتك
Dealing with visitors.....	229 التعامل مع الزوار
Health checks for your baby in the first 6 weeks.....	230 الفحوصات الطبية الخاصة بطفلك في الأسابيع الستة الأولى
When to get help for your baby.....	233 متى يجب عليك الحصول على المساعدة لطفلك
Your health and wellbeing after the birth		صحتك و رفاهيتك بعد الولادة:
Recovering from giving birth.....	235 التعافي من الولادة
Family planning and contraception.....	244 التخطيط العائلي و منع الحمل
Coping with loss – stillbirth and neonatal death.....	246 التعامل مع فقدان، الإملاص أو موت الطفل حديث الولادة
Benefits and supports available		الفوائد و المساعدات المتوفرة:
Benefits and entitlements.....	247 الفوائد و الاستحقاقات
Going back to work after maternity leave.....	249 العودة إلى العمل بعد عطلة الأمومة
As one journey ends, another begins.....	251 عند انتهاء رحلة، تبدأ رحلة أخرى



To pregnant mothers

Congratulations! You are about to become a parent, maybe for the first time. It is a time of great change - to your body, your emotions and your life. It is also a special time in your life where you will be adapting to your role as a parent. Nothing will ever be quite the same again.

During the months of your pregnancy there may be a number of challenges. It is important to build supports around you. These are your partner or support person, family, friends and healthcare professionals.

This support will help you:

- to adapt
- to feel emotionally and physically prepared for the birth of your baby

We hope that this book will:

- answer some of the questions that you may have
- help you take care of yourself as you look forward to the arrival of your new baby

إلى الأمهات الحوامل:

تهانينا! أنت على وشك أن تصبحي أمًا، ربما للمرة الأولى. إنه الوقت لتغيير عظيم. تغيير في جسمك و عواطفك و كامل حياتك. هو وقت مميز أيضا في حياتك حيث ستبدئين في التكيف مع دورك كأم. لا شيء سيبقى كما كان من قبل.

خلال أشهر الحمل قد يكون هناك عدد من التحديات. من المهم جدًا أن تحيطي نفسك بالدعم من شريكك أو عائلتك أو أصدقائك أو حتى مهنيي الصحة.

سيساعدك الدعم في:

- التكيف
- الإحساس بأنك مستعدة نفسيًا و جسديًا لولادة طفلك.
- الإجابة على بعض الأسئلة التي قد تكون في جعبتك
- مساعدتك في العناية بنفسك و الاستعداد لمجيء المولود الجديد.

To fathers-to-be, mothers-to-be, partners, spouses and support persons

Congratulations! You are about to become a parent, maybe for the first time. We know that 21st century families come in all shapes and sizes. Your relationship and support will help your pregnant partner.

This is a time of great change as you adjust to your new role.

We hope that you will:

- read this book together
- use it to talk about pregnancy, birth and parenthood
- learn how you can be supportive to each other

There is so much you can do to help. This is a journey upon which you will embark together.

لكل الآباء و الأمهات المستقبلين و الشركاء و الأزواج و أفراد الدعم

تهانينا ! أنت على وشك أن تصبح ولياً، للمرة الأولى. نحن نعلم أن العائلات في القرن الواحد و العشرين تختلف في الحجم و الشكل. ستساعد علاقتك ودعمك شريكك الحامل. إن الحمل هو وقت لتغير كبير يحدث و أنت تحاول التكيف مع دورك الجديد.

نأمل في أنك:

- ستقرأ هذا الكتاب
 - ستستعمله للحديث عن الحمل و الولادة و الأمومة.
 - ستتعلم كم يمكنكم أن تدعموا بعضكم البعض.
- بإمكانك فعل الكثير من الأشياء للمساعدة، فهي رحلة أنتما فيها سواء.



To grandparents, families and friends

Congratulations! A new little person is about to join your family.

Your support will be needed and greatly appreciated during the pregnancy and your loved one's journey to parenthood.

لكل الأجداد و العائلات و الأصدقاء

تهانينا ! شخص جديد صغير على وشك أن ينضم إلى العائلة.

ستكون الأم في حاجة إلى دعمكم كثيرا خلال فترة الحمل ورحلة أحبائكم نحو الأبوة.

A map of your journey

خريطة لرحلتكم نحو الأبوة

Week 0 to 12

من الأسبوع 0 إلى الأسبوع 12

"I'm going to have a baby!"

"أنجب طفلاً!"

- See GP or community midwife as early as possible to confirm pregnancy and discuss care options.
- Take folic acid.
- Consider getting the flu vaccine.
- Attend maternity unit or hospital for first antenatal appointment and dating scan.



- قومي بزيارة طبيب عام أو قابلة بسرعة لتأكيد الحمل و مناقشة خيارات رعاية الجنين.
- تناول حمض الفوليك
- ضعي في الحسبان أخذ لقاح ضد الأنفلونزا
- تقدّمي إلى وحدة الأمومة أو المستشفى من أجل الموعد الأول قبل الولادة و تاريخ الكشف بالأشعة.

By the end of the first trimester your baby is as big as a lime!



عند انتهاء الأشهر الثلاثة الأولى، سيكون الجنين بحجم حبة ليمون!

Week 13 to 28

من الأسبوع 13 إلى الأسبوع 28

"What will my baby be like?"

"كيف سيكون شكل الجنين؟"

At this stage, you should:

- Continue GP and hospital appointments.
- From 16 weeks protect your baby from whooping cough by getting the vaccine.
- Fill in maternity benefit form after 24 weeks.



You might also:

- Get a fetal anatomy scan at 18 to 22 weeks.
- Be screened for diabetes from 24 to 28 weeks.
- Begin thinking of your baby's name.

- في هذا العمر، يجب عليك:
- مواصلة زيارة الطبيب العام أو المستشفى.
- ابتداء من الأسبوع 16، قومي بحماية طفلك من السعال الديكي عن طريق التلقيح.
- تعبئة نموذج إعانة الأمومة ابتداء من الأسبوع 24.
- يمكنك أيضاً:
- الحصول على مسح بالأشعة للجنين في الفترة بين الأسبوع 18 و الأسبوع 22.
- الحصول على مسح بالأشعة للكشف عن داء السكري ابتداء من الأسبوع 24 حتى الأسبوع 28.
- البدء في التفكير في اسم لطفلك.

By the end of the second trimester your baby is as big as a head of lettuce!



عند نهاية الثلاثي الثاني من الحمل، سيكون حجم الجنين يعادل رأساً من الخس!

Week 29 to 40

من الأسبوع 29 و حتى الأسبوع 40.

"I'm preparing to become a parent."

"أنا أستعد لكي أصبح أما"

- GP and hospital appointments become more frequent.
- Antenatal classes begin.
- Begin preparation for birth and your baby's arrival.
- Tune in to your baby's movements.
- Think about your birth options and preferences, but keep an open mind.



- تصبح مواعيد الطبيب المعالج و المستشفى في هذه الفترة أكثر تواترا.
- ستبدأ حصص دروس ما قبل الولادة.
- حضري نفسك للولادة و مجيء طفلك.
- انسجمي مع حركات جنينك
- فكري في خيارات و تفضيلات ولادة طفلك مع البقاء منفتحة على كل الخيارات.

By week 40 your baby is as big as a watermelon!



مع نهاية الأسبوع 40 من الحمل، سيكون حجم الجنين يعادل بطيخة!

After the birth

بعد الولادة

"I'm a parent!"

"لقد أصبحت أما!"

- Enjoy safe skin-to-skin contact.
- Most babies are ready to breastfeed soon after birth.
- Your baby will be offered vitamin K.
- Your midwife will examine your baby at birth.
- A doctor or specially trained midwife will do a full clinical examination of your baby within 72 hours of birth.
- Your baby will have other screening tests done - such as the heel prick and hearing screening.
- You will be preparing to bring your baby home.



- تمتعي بالاتصال المباشر باللمس مع طفلك بكل أمان.
- يكون معظم الأطفال مستعدون للرضاعة الطبيعية عند الولادة.
- يستم إعطاء طفلك فيتامين ك
- ستقوم القابلة بفحص طفلك عند الولادة.
- سيقوم طبيب أو قابلة متمرسة بفحص طبي للوليد خلال 72 ساعة من الولادة.
- سيخضع طفلك لفحوص أخرى بالأشعة مثل وخز الكعب و مسح السَّمع.
- سيتم تحضيرك لأخذ الطفل إلى البيت

Your pregnancy and you

You're about to become a parent, maybe for the first time. This is a time of great change both inside and outside your body.

You may already be starting to connect with your baby. This will help you form a strong bond with your baby after they are born.

Bonding with your bump

Your voice

Use everyday activities to talk to your bump. Encourage your partner to talk too. You may notice that your baby gets quiet or starts to move when they hear certain voices.

Songs and music

Singing songs and lullabies to your baby may help soothe them. Playing calm and soothing music can also have the same effect.

Gently rock and move in time to music. This will help your baby develop good motor skills and balance.

You may notice that the same music will help your baby to calm down and relax after birth.

Touch

Touching and stroking your bump gently is another good way to bond with your baby. Notice how your baby responds to your touch.

أنت وحملك

أنت على وشك أن تصبحي أما، و هذا ربما للمرة الأولى، و هو وقت لتغير كبير سواء داخل أو خارج جسمك.

قد تكوني بدأت في التّواصل مع جنينك، و هذا سيساعدك على تكوين رابط قوي معه بعد الولادة.

تكوين رابط مع الجنين

صوتك

استعملي النّشاطات اليومية للحديث مع الجنين الموجود في بطنك وشجعي شريكك على الحديث معه أيضا. قد تلاحظين أن الجنين يهدأ أو يبدأ في الحركة عندما يسمع بعض الأصوات.

الأغاني و الموسيقى

إن غناء أغنيات أو تهليلات لطفلك من شأنها المساعدة في تهدئته. و قد يكون لتشغيل الأغاني أو الموسيقى الهادئة الأثر نفسه.

تحركي وتمايلي بلطف عند تشغيل الموسيقى و هو ما سيساعد جنينك على تطوير مهارات الحركة و التوازن.

قد تلاحظين أن الموسيقى نفسها ستساعد جنينك على الهدوء و الاسترخاء بعد الولادة.

اللمس

إن لمس و ملاطفة البطن هي طريقة أخرى لربط علاقة مع جنينك. ستلاحظين كيف يستجيب طفلك للمسّاتك.

Imagine you are meeting your baby for the first time. Visualise your baby. What image comes to mind when you think of your child?

تخيلي أنك تلتقين بطفلك للمرة الأولى. قومي بتصوّر طفلك.

ما هي الصورة التي تتبادر إلى ذهنك عند التفكير في طفلك.

Did you know?

Your baby can sense how you are feeling by your heartbeat and by the hormones you release. For example, when you are calm and relaxed, your baby will be calm also.

هل كنت تعلمين؟

يمكن لجنينك أن يحس بما تحسّين به من خلال دقات قلبك و الهرمونات التي تفرزها. مثلا، عندما تكوني هادئة و مسترخية، سيكون جنينك مسترخيا أيضا.

The birth of a parent

As well as being a time for babies to grow and develop, pregnancy is also a time when parents are born.

Even if this is not your first baby, your family is growing and changing. Your parenting style will need to adjust to accommodate the needs of a new baby in addition to older children.

Your time

As parents, pregnancy is your time. It is your time to think, to grow and to prepare. The physical changes of pregnancy become obvious as time passes. The emotional journey taken by a parent is more private and occurs in the mind.

Emotional changes

You will experience emotional changes during pregnancy. Tiredness, nausea and hormones during pregnancy can affect how you feel. It is normal to have a range of feelings and emotions.

These could be positive and negative. They may include:

- joy
- excitement
- uncertainty
- feelings of upheaval — like your world has been turned upside-down
- anxiety or worrying
- ambivalence — not entirely sure you want to become a parent

Support your mental wellbeing

Try to do things that will support your mental wellbeing during pregnancy. This includes eating healthy foods, taking exercise, getting enough sleep and doing something you enjoy, like reading, music or yoga.

You may need extra support.

Talk to your GP, midwife or obstetrician if:

- your initial feelings of uncertainty and ambivalence do not settle
- you have high levels of anxiety
- your mood is low

ميلاد فرد جديد في العائلة

بالإضافة إلى كونها مناسبة للجنين ليكبر و يتطور، فإن فترة الحمل هي أيضا فترة ميلاد فرد جديد. حتى و إن لم يكن حملك الأول، فإن عائلتك تكبر و تتطور.

سيحتاج نمط الأمومة لديك للتعديل ليتلائم مع حاجيات المولود الجديد بالإضافة إلى الأبناء الأكبر سنا.

وقتك

كوالدين، فإن الحمل هو فترة خاصة بكما. هو وقت لكما للتفكير، للتطور و التحضير. تظهر التغيرات الجسدية عند الحمل مع مرور الوقت. إن الرحلة العاطفية التي يمر بها أحد الوالدين هي أكثر خصوصية و تحدث في ذهنه.

التغيرات العاطفية

ستمرين بتغيرات عاطفية خلال الحمل. يمكن للتعب و الغثيان و الهرمونات أن تؤثر على إحساسك. من الطبيعي أن تكون لديك جملة من الأحاسيس و المشاعر.

يمكن لهذا أن يكون إيجابيا و سلبيا في آن واحد، و قد يتضمن:

- السعادة
- الإثارة
- الشك
- مشاعر الهيجان - مثل الإحساس بأن عالمك مقلوب رأسا على عقب.
- القلق و التوتر
- التناقض - عدم التأكد من أنك ترغبين في أن تصبحين أما.

ادعمي صحتك العقلية

حاولي القيام بالأشياء التي تساعد صحتك العقلية خلال الحمل. يشمل هذا الأمر تناول الطعام الصحي و التمارين الرياضية و الحصول على قسط كبير من النوم و القيام بالأشياء التي تُسليكَ مثل القراءة و اليوغا.

قد تحتاجين إلى دعم إضافي.

تحدثي إلى طبيبك العام أو القابلة أو طبيب التوليد إذا:

- لم تستقر مشاعر الشك وعدم اليقين و التناقض لديك.
- كانت لديك مستويات مرتفعة من التوتر.
- إذا كان مزاجك سيئا.



Thoughts and feelings you may have:

- What will it be like to be a parent?
- What kind of parent will I be?
- What type of parent will my partner be?
- What type of grandparent will my mother or father become?
- If you have a partner, you may feel more like a family now that one of you is pregnant.
- At work, or socially, you may find yourselves identifying more with colleagues and friends who are pregnant or have children.

الأفكار و الأحاسيس التي قد تنتابك:

- كيف سيكون الشعور بالأمومة؟
- أي نوع من الأولياء سأكون؟
- أي نوع من الأولياء سيكون شريكِي؟
- أي نوع من الأجداد سيكون أبي أو أمي؟
- إذا كان لديك شريك حياة، قد يراودك شعور أكبر بأنكما أصبحتما عائلة منذ حملك.
- في العمل أو في المجتمع، قد تجددين نفسك تتعارفين أكثر مع الزملاء و الأصدقاء الحوامل أو الذين لهم أطفال.

Dealing with change

You and your partner or support person may have lots of thoughts and feelings about change.

The more support you have, the easier you may find it to process the positive and the negative thoughts and feelings that you have.

Think about your support network (family, friends and neighbours). When you become a parent you need practical support. You also need understanding and sensitivity to help you adjust to this change.

التعامل مع التغيير:

قد تراودك أنت أو شريكك أو الأشخاص الذين يدعموك الكثير من الأفكار والمشاعر حول التغيير.

كلما حصلت على دعم أكبر، كلما كان من السهل عليك معالجة الأفكار الإيجابية و السلبية.

فكّري بشبكة الدعم الخاصة بك (العائلة و الأصدقاء و الجيران). عندما تصبحين أما، ستكونين في حاجة إلى مساعدة فعلية. ستحتاجين أيضا إلى الفهم و الإحساس لمساعدتك على التكيف مع هذا التغيير.

Your feelings and emotions

Pregnancy is a time of change for your body, your mind and your life. It is normal to have a range of emotions during your pregnancy.

- Your body is changing.
- Your emotions are changing.
- People may be treating you differently.
- You may think differently.
- You may be thinking more about your new baby and your future.
- You may feel anxious.
- You may be having mood swings.

All of this is normal.

مشاعرك و أحاسيسك

إن الحمل هو فترة تتغير في جسمك و ذهنك و حياتك بأسرها. من الطبيعي أن تكون لديك جملة من الأحاسيس خلال فترة الحمل.

- فجسمك يتغير
- و مشاعرك تتغير
- قد يعاملك الناس بشكل مختلف
- قد تبدئين في التفكير بطريقة مختلفة
- قد تفكرين أكثر في طفلك الجديد و مستقبلكما.
- قد تحسّين بالتوتر
- قد تراودك تقلبات في المزاج

كل هذه الأشياء طبيعية تماما.

What you can do

Take care of yourself

- Eat well.
- Take a multivitamin with folic acid suitable for pregnancy.
- Be as active as you can.
- Get enough sleep.

Talk to people

- Talk to the people you feel closest to about your feelings.
- It's ok to ask questions. If you are worried about anything, ask your GP, midwife or obstetrician.

Be kind to yourself

- Rest when you need to, reduce your household chores and get help when you can.
- Do something you enjoy, like reading, listening to music, yoga.
- Take time to laugh and enjoy life.

ما الذي بإمكانك فعله؟

اعتني بنفسك

- كُلي جيّداً.
- تناولي الفيتامينات مع حمض الفوليك المناسب للحمل.
- كوني نشيطة قدر الإمكان.
- أحصلي على قسط كافٍ من النوم.

تحدثي إلى الناس

- تحدثي إلى الأشخاص الذين تحسّين بأنهم الأقرب إليك حول مشاعرك.
- لا بأس من طرح الأسئلة. إذا كنت قلقة من شيء ما، قومي بسؤال طبيبك المعالج أو القابلة أو طبيب التوليد.

كوني لطيفة مع نفسك

- استريح عند حاجتك إلى الراحة، قلّلي من أعمال المنزل و احصلي على المساعدة عندما تستطيعين ذلك.
- قومي بشيء مُمتع مثل القراءة أو الاستماع للموسيقى أو اليوغا.
- استغلي وقتك في الضحك و الاستمتاع بالحياة.

Your support network

Build your support network. Some people have more support than others. Your support network could be your partner, your family or your friends.

شبكة الدعم الخاصة بك

قومي ببناء شبكة دعم خاصة بك. قد يكون بعض الأشخاص أكثر دعماً من الآخرين. قد تتكوّن شبكة الدعم الخاصة بك من شريكك أو عائلتك أو أصدقائك.

Not sure you want to be pregnant?

If you are pregnant but not sure you want to be, you can talk to your GP or a HSE-funded crisis pregnancy counselling service. Visit sexualwellbeing.ie for information.

لست متأكدة من رغبتك في الحمل؟

إذا كنت حاملاً و لكن لست متأكدة من رغبتك في ذلك، يمكنك الحديث إلى الطبيب العام أو خدمة الاستشارات الخاصة بأزمات الحمل التابعة للهيئة التنفيذية للخدمات الصحية. لمعلومات أكثر، قومي بزيارة الموقع الإلكتروني: sexualwellbeing.ie

If you are suffering from depression or have ever suffered from depression or post-natal depression, you need to tell your doctor and midwife. They can offer support and monitor you closely during this pregnancy.

إذا كنت تعاني من الاكتئاب أو سبق و عانيت منه أو من اكتئاب ما بعد الولادة، يجب عليك إخبار طبيبك أو القابلة، فهم يستطيعون دعمك و الإصغاء إليك عن قرب خلال فترة الحمل.

When to get help

It is very important to talk to your GP, midwife or obstetrician if you have any of these symptoms for more than 2 weeks:

- worrying more than usual and feeling anxious
- severe anxiety
- losing interest in your usual activities
- feeling down, sad or hopeless
- physical symptoms like panic attacks or palpitations

متى يجب الحصول على مساعدة؟

من المهم التحدث إلى طبيبك العام أو قابلك أو طبيب الولادة إذا كنت تعاني من أحد هذه الأعراض لأكثر من أسبوعين:

- القلق أكثر من المعتاد و الإحساس بالتوتر.
- فقدان الرغبة في ممارسة نشاطاتك المعتادة.
- الإحساس بالحزن أو الكآبة.
- أعراض جسدية مثل حالات الهلع أو الخفقان.



Mental health problems

Mental health problems in pregnancy are common. Some women may find previous mental health issues resurface during pregnancy. Others may experience mental health difficulties for the first time while pregnant.

If either of these applies to you, talk to your midwife or GP at any time during pregnancy. There is help, support and treatment available.

Some women worry about telling healthcare professionals about mental health difficulties. They can be afraid that they will be judged or that their baby might be taken away from them.

Do not let this fear get in the way of finding help. Healthcare professionals like your GP or midwife will be sympathetic and supportive. They will work hard to help you to get well. This will help you to care for your baby.

مشاكل الصحة العقلية

إن مشاكل الصحة العقلية شائعة في فترة الحمل. قد يتجدد ظهور بعض مشاكل الصحة العقلية لدى بعض النساء أثناء الحمل. و قد تختبر بعض النساء صعوبات في الصحة العقلية للمرة الأولى أثناء الحمل. إذا كانت إحدى الحالتين تنطبق عليك، تحدثي مع القابلة أو الطبيب العام المعالج في أي وقت من الحمل، فالمساعدة و الدعم و العلاج كلها متوفرة.

تمتنع بعض النساء عن إخبار أخصائيو الرعاية الصحية عن مشاكل صحتهم العقلية.

تمتنع بعض النساء عن إخبار أخصائيو الرعاية الصحية عن مشاكل صحتهم العقلية، بحيث تخاف أن يتم إصدار حكم عليهن أو أن يؤخذ طفلهم بعيداً عنهن.

لا تدعي هذا الخوف يعيقك في الحصول على المساعدة. عادة ما يكون محترفو الرعاية الصحية من أطباء أو قابلات متعاطفين ومساندين، وسوف يعملون بجد لمساعدتك على الشفاء. سيساعدك هذا الأمر على الاهتمام بطفلك.

Remember:

- It is not your fault.
- You are not alone.
- There is help available.

تذكري:

- هي ليست غلطتك.
- أنت لست وحدك.
- المساعدة متوفرة.

Your support network

شبكة الدعم الخاصة بك

“It takes a village to raise a child” is a traditional African proverb. It refers to our need for help from other members of the community to support our children as they grow.

هنالك مثل إفريقي يقول: “تحتاج لقرية لتربي طفلاً”، وهذا يشير إلى حاجتنا للمساعدة من أفراد المجتمع لرعاية أطفالنا عندما يكبرون.

Nowadays life is highly pressured, fast-paced and more stressful than ever. Navigating parenthood can be a difficult and overwhelming task. Never has our village been more needed, yet more difficult to find.

الحياة اليوم مليئة بالضغوطات، سريعة الوتيرة و مرهقة أكثر من أي وقت مضى. الأبوة مهمة صعبة وغامرة. هناك حاجة إلى قريننا أكثر من أي وقت مضى، ولكن بات من الصعب العثور عليها.

Think about your ‘village’. Who is your support network? If possible, identify one or two people you can call on for help at any hour, even if it’s just for a chat. It is okay to ask for help. People want to help out at this special time. Be specific about what you need.

فكري في “قريتك”، من هي شبكة الدعم الخاصة بك؟ إذا أمكن، حددي شخصاً أو شخصين يمكنك الاتصال بهما للحصول على المساعدة في أي وقت، حتى ولو كان للدردشة. لا بأس من طلب المساعدة، فالآخرون يريدون المساعدة في هذا الوقت. كوني دقيقة فيما تحتاجينه.

Talk to the people you feel closest to about your feelings and concerns. This will help you to put things in perspective and help you to cope.



من شأن التحدث مع الأشخاص المقربين اليك حول مشاعرك ومخاوفك مساعدتك على وضع الأمور في نصابها الصحيح و التغلب عليها.

Ways your friends and family can help after the baby is born

- Bring food – nutritious meals that you can just heat up.
- Bring healthy snacks like fruit and water.
- Do laundry.
- Take your other children out for a few hours.
- Encourage you to leave the house – for example, meeting you for a cup of tea or a walk.
- Hold the baby while you take a nap.
- Give you space to talk and allow you to share your joy but also to complain if that is what you need. We all need the chance to celebrate but we also need a good moan at times!

طرق يمكن لأصدقائك وعائلتك مساعدتك بها بعد ولادة الطفل

- إحضار الطعام - وجبات مغذية يمكنك تسخينها.
- إحضار وجبات خفيفة صحية مثل الفاكهة والماء.
- مساعدتك في غسل الملابس.
- إخراج أطفالك الآخرين لبضع الساعات.
- تشجيعك على مغادرة المنزل، لتناول كوب من الشاي أو المشي على سبيل المثال.
- حمل الطفل أثناء أخذك ل قيلولة.
- منحك مساحة للتحدث ومشاركة فرحتك ولكن أيضاً للشكوى إذا كان هذا ما تحتاجينه. نحتاج جميعاً إلى فرصة للاحتفال لكننا بحاجة أيضاً إلى الشكوى في بعض الأحيان!

Finding support as a lone parent

There are over 200,000 one-parent families in Ireland today. Every year thousands of people experience pregnancy alone. This can happen for many reasons:

- Maybe your relationship with your partner has ended, through death or divorce or because they no longer wish to be involved.
- Maybe you are single and have chosen to have a baby alone using donor sperm or another method.
- Maybe you are geographically separated from your partner.

Whatever your unique story, you are setting off on this journey without a partner. This may seem like an overwhelming task at times.

Build a support system

Remember, you may not have to travel this journey alone. Build a support system. Do you have close family, or friends you could lean on? Your family and friends will often be more than willing to support you.

Sharing your news

Sometimes sharing the news of your pregnancy can be difficult when you are a lone parent. For example, if you are in your teens and it happened earlier than planned, or if there are difficult circumstances.

Finding out you are pregnant is a life-changing experience. Tell a friend or two before the news becomes obvious. This means you are in control of who you share your news with.

Local support groups

Unfortunately, not all of us can be near loving family and friends. If this is the case, speak to your midwife. See if your local hospital offers support groups for lone parents.

العثور على الدعم كوالدة وحيدة

يوجد اليوم أكثر من 200,000 عائلة وحيدة الوالد في أيرلندا. تعاني الآلاف من النساء سنويا من الحمل لوحدهن. يمكن أن يحدث هذا لأسباب عديدة:

- ربما تكون علاقتك مع شريك حياتك قد انتهت، من خلال الوفاة أو الطلاق أو لانعدام الرغبة في المشاركة.
- ربما تكونين وحيدة وقد اخترت إنجاب طفل بمفردك باستخدام الحيوانات المنوية من طرف متبرع أو أي طريقة أخرى.
- ربما تكونين بعيدة جغرافيا عن شريك حياتك.

مهما كانت قصتك، فأنت تنطلقين في هذه الرحلة بدون شريك. قد يبدو هذا مهمة قاهرة في بعض الأحيان.

بناء مجموعة دعم

تذكر، قد لا تضطرين إلى خوض هذه الرحلة لوحدهن. لهذا، قومي ببناء نظام دعم. هل لديك عائلة قريبة، أو أصدقاء يمكن أن تعتمد عليهم، فغالبًا ما يكون هؤلاء الأصدقاء على استعداد تام لدعمك.

مشاركة أخبارك

في بعض الأحيان قد تكون مشاركة أخبار الحمل أمرًا صعبًا عندما تكونين والدة وحيدة مثلها هو الحال لو كنت في سن المراهقة وحدث ذلك في وقت أبكر مما هو مخطط له، أو إذا كانت هناك ظروف صعبة.

إن الحمل بمثابة تغيّر جذري في الحياة. أخبري صديقًا أو اثنين قبل أن يصبح الأمر واضحًا، فهذا يعني أنك تتحكمين في من يشاركك أخبارك.

مجموعات الدعم المحلية

لسوء الحظ، لا يمكن أن نكون جميعًا بالقرب من عائلة محبة وأصدقاء. إذا كان الأمر كذلك، تحدثي إلى القابلة و اعرفي ما إذا كان المستشفى المحلي الخاص بك يقدم مجموعات الدعم للأمهات الوحيديات.

As well as being educational, antenatal classes are a great way of meeting other expectant parents.

الإضافة إلى كونها تعليمية، دروس ما قبل الولادة هي وسيلة رائعة للقاء الحوامل الآخرين.

For fathers and partners

Pregnancy can be a wonderful and exhilarating time, but sometimes it can be difficult.

Partners, your role is important. You can provide support, advocate for your partner, provide a shoulder to cry on and, of course, get the (healthy) snacks!

How partners can help

Ask and provide support

- Ask her how you can help.
- Get informed by doing some research about pregnancy and birth – this book is a great place to start!
- Talk to your partner about breastfeeding and encourage it. Breastfeeding is the healthiest way to feed your baby.
- Be there! Go with her to antenatal appointments and antenatal classes if possible. What you learn can help during the birth.
- Tell her she's beautiful. Pregnancy can cause many changes to a woman's body, and she may feel insecure about these changes.
- Listen to her. Be patient — she may be emotional at times.
- Understand that she may be less interested in sex, or her libido may increase at times.



للآباء و شركاء الحياة

قد يكون الحمل وقتًا رائعًا ومبهجًا، لكنه قد يكون صعبًا في بعض الأحيان.

دوركم مهم أيها الشركاء في الحياة. يمكنكم تقديم الدعم والدفاع عن شريكة حياتكم، وتوفير الدعم المعنوي، وبالطبع تحظير الوجبات الخفيفة (الصحية)!

كيف يمكن للشركاء المساعدة

السؤال عنها وتقديم الدعم لها

- إسألها كيف يمكنك المساعدة.
- أحصل على معلومات من خلال إجراء بعض البحوث حول الحمل والولادة - هذا الكتاب جيد كبداية!
- تحدث إلى شريكة حياتك عن الرضاعة الطبيعية وشجعها، فهي أصح طريقة لإطعام طفلك.
- كن معها! اذهب معها إلى المواعيد السابقة للولادة ودروس ما قبل الولادة إن أمكن. ما تتعلمه يمكن أن يساعد أثناء الولادة.
- أخبرها أنها جميلة. يمكن أن يسبب الحمل العديد من التغيرات في جسم المرأة، وقد تشعر بعدم الأمان حيال هذا.
- استمع اليها و كن صبوراً - قد تكون عاطفية في بعض الأحيان.
- ضع في الحسبان أنها قد تكون أقل اهتماما بالجنس، أو قد تزيد رغبتها الجنسية في بعض الأحيان.

Talk about the birth and the baby

- Talk about how she wants to give birth. You can help support these wishes when she is in labour.
- Discuss your baby and how you want to parent.
- Think about your new role as a parent. This is an important role that is vital to your baby.

تحدث عن الولادة والطفل

- تحدث عن الطريقة التي تريدها للولادة. يمكنك المساعدة في دعم هذه الرغبات عندما تكون في مرحلة المخاض.
- ناقش أمر طفلك وكيف تريد تربيته.
- فكر في دورك الجديد كوالد، فهو دور مهم لطفلك.



Help out

- Share household chores and maybe do a few extra ones without being asked. Growing a baby is hard work and she may not have enough hours in her day.
- If you have a cat, change the cat litter tray.
- Bring out the bins.
- Carry things that are too heavy for her, for example food shopping.
- If you have other children, bring them out on trips to give her a break.

Be healthy together

New her, new you!

- The best way to help her quit smoking is to stop yourself. This will be healthier for you and your new baby. Don't smoke around her.
- Join your partner by eating healthily together.
- Help her not to drink alcohol by planning activities that don't revolve around drinking. Go on walks or to the cinema instead. Try not to drink around her too often.
- Encourage her to be active. Maybe exercise together?

المساعدة

- شاركها الأعمال المنزلية ولما لا القيام ببعض الأعمال الإضافية دون أن تطلب منك ذلك، فتربية الطفل ليست بالأمر الهين وقد لا تكون ساعات اليوم كافية لها.
- إذا كان لديك قطة، قم بتغيير صينية فضلاتها.
- أخرج صندوق القمامة.
- إحمل الأشياء الثقيلة عليها، مثل أكياس التسوق الغدائي.
- إذا كان لديكم أطفال آخرون، فاخرجهم في رحلات لمنحها قسطاً من الراحة.

كونوا بصحة جيدة معا

شخصيتكما الجديدة!

- أفضل طريقة لمساعدتها على الإقلاع عن التدخين هي التوقف بنفسك. سيكون هذا أكثر صحة لك ولطفلك الجديد. لا تدخن بالقرب منها.
- انضم إلى شريك حياتك في تناول الأكل الصحي معا.
- ساعدها على عدم شرب الكحول عن طريق التخطيط للأنشطة التي لا تدور حول الشرب. اذهباً للسّير أو إلى السينما بدلاً من ذلك. حاول أن لا تشرب بالقرب منها.
- شجعها على أن تكون نشطة، ربما بممارسة الرياضة معا.

Bonding with your unborn baby

Feel for kicks – a few weeks after your partner experiences the baby moving, you will be able to feel it too.

Listen to your baby's heartbeat at antenatal appointments.

Talk or sing to your baby – even in the womb, your baby will recognise your voice and react to it.

Don't worry if it takes you longer than your partner to feel that special connection. This is normal.

الترباط مع طفلك الذي لم يولد بعد

أشعر بركلات بالطفّل - بعد أسابيع قليلة من إحساس شريكك بالطفل وهو يتحرك، ستكون قادرًا على الشعور به أيضًا.

استمع إلى نبضات قلب طفلك في المواعيد السابقة للولادة.

تحدث أو غنّ لطفلك - حتى في الرحم، سوف يتعرف طفلك على صوتك ويتفاعل معه.

لا تقلق إذا استغرقك الأمر وقتًا أطول من شريكة حياتك حتى تشعر بذلك التّرابط الفريد، هذا أمر طبيعي.



Did you know?

Research looked at fathers and parents who interacted more with their children in their first few months after birth. It found they could have a positive impact on their baby's brain development.

هل تعلم؟

أثبتت الدراسات أن تفاعل الآباء بكثرة مع أطفالهم في الأشهر الأولى بعد الولادة يساعد بشكل فعّال في عملية نمو دماغ الرضيع.

Helping hands along the way

Healthcare professionals you may meet along the way

GP

A GP (general practitioner) is a family doctor who cares for you during and after your pregnancy. They care for families, babies, and children.

Midwife

They care for you during pregnancy and support you during labour and birth. Your midwife cares for you and your baby in the first few days after birth. They help you with breastfeeding.

Obstetrician

An obstetrician is a doctor who cares for you during pregnancy, labour and birth. Not every pregnancy or birth needs an obstetrician.

Lactation consultant

They support and help the breastfeeding mother and her baby. Not all maternity hospitals have lactation consultants.



Anaesthetist

They are doctors who care for you if you need an epidural or a caesarean birth.

Public health nurse (PHN)

When you come home from the hospital, the PHN will visit you within 72 hours. They will examine you and your baby. The PHN is there to support you and your family.

أشخاص يمكنهم المساعدة أثناء رحلة الحمل

محترفو الرعاية الصحية الذين قد تقابلهم على طول الرحلة

الطبيب العام هو طبيب الأسرة الذي يهتم بك أثناء الحمل وبعده. يهتم الطبيب العام بالعائلات والرضع والأطفال.

القابلة

تهتم القابلة بك أثناء الحمل وتدعمك أثناء المخاض والولادة. تقوم القابلة برعايتك أنت وطفلك في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، و تساعدك في الرضاعة الطبيعية.

طبيب التوليد

طبيب التوليد هو طبيب يهتم بك أثناء الحمل و المخاض والولادة. لا يحتاج كل حمل أو ولادة إلى طبيب توليد.

استشاري الرضاعة

يدعم استشاري الرضاعة ويساعد الأم المرضعة وطفلها. لا تتوفر كل مستشفيات الولادة على استشاريين في الرضاعة.



طبيب التخدير

يهتم بك طبيب التخدير إذا كنت بحاجة إلى تخدير باستعمال حقنة إبيدورال أو ولادة قيصرية.

ممرضة الصحة العامة

عند العودة من المستشفى إلى المنزل، ستزورك الممرضة في غضون 72 ساعة لفحصك أنت وطفلك. ممرضة الصحة العامة موجودة لدعمك أنت وعائلتك.

GP practice nurse

They work with your GP to care for you during and after your pregnancy. They care for families, babies, and children. In many practices the nurse will give your baby their vaccines.

Special care baby unit or neonatal unit nurse

They care for babies who need specialised care after birth.

Dietician

The dietician promotes healthy eating habits. They may need to develop a specific diet for you if you have a medical condition such as diabetes.

Physiotherapist

A physiotherapist with an interest in women's health will help you after the birth if you have trouble moving around normally or if you are having certain problems with your pelvis, bowels or bladder. Physiotherapy can help you to recover after the birth.

Neonatologist

They are doctors who care for newborn babies. In some hospitals, this is done by paediatricians.

Paediatricians

A paediatrician is a doctor who cares for babies and for older children.

Medical social worker

They provide assistance to families with financial or social needs.

Pharmacist

Pharmacists are sometimes called chemists. They are experts in medicines and how you should use them. They have in-depth knowledge on how medicines affect your body. You can visit your pharmacist to ask them for advice about common pregnancy complaints or about medicines you may need to take.

الممرضة المساعدة للطبيب العام

تعمل هذه الممرضة مع الطبيب العام على رعايتك أثناء الحمل وبعده، فهم يهتمون بالعائلات والرضع والأطفال. في العديد من الحالات، تقوم الممرضة بتلقيح طفلك.

وحدة الرعاية الخاصة بالأطفال الرضع أو ممرضة وحدة الأطفال حديثي الولادة

مهمتهم الاعتناء بالأطفال الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة بعد الولادة.

أخصائي التغذية

يعزز أخصائي التغذية عادات الأكل الصحية. قد يحتاج إلى تطوير نظام غذائي محدد لك إذا كنت تعاني من حالة طبية مثل السكري.

المعالج الطبيعي

يساعدك أخصائي العلاج الطبيعي المهتم بصحة المرأة بعد الولادة إذا كنت تواجهين مشكلة في الحركة بشكل عادي أو بعض المشكلات في الحوض أو الأمعاء أو المثانة. من شأن العلاج الطبيعي مساعدتك على الشفاء بعد الولادة.

أطباء الأطفال حديثي الولادة

أطباء الأطفال حديثي الولادة هم أطباء يراعون الرضع حديثي الولادة. في بعض المستشفيات، يتم ذلك من قبل أطباء الأطفال.

أطباء الأطفال

هم أطباء مختصين في الرضع والأطفال.

الأخصائي الاجتماعي الطبي

يوفر المساعدة للعائلات ذات الاحتياجات المالية أو الاجتماعية.

الصيدلاني

يطلق عليه في بعض الأحيان اسم الكيمائي. هو خبير في الأدوية وكيفية استخدامها ولديه معرفة متعمقة حول تأثير الأدوية على جسمك. يمكنك زيارة الصيدلي الخاص بك لطلب المشورة بشأن شكاوى الحمل الشائعة أو الأدوية التي قد تحتاجين.

Antenatal care

رعاية ما قبل الولادة

Your options

خياراتك

The care you receive during pregnancy from healthcare professionals is called **antenatal care**. This helps you have a **healthy pregnancy and baby**.

الرعاية التي تتلقونها أثناء الحمل من أخصائيي الرعاية الصحية تسمى برعاية ما قبل الولادة وهي تساعد على كون حملك وطفلك صحيين.



Where to give birth

You might have a choice between a hospital or home birth. This will depend on where you live.

مكان الولادة

قد يكون لديك خيار بين الولادة في المستشفى أو المنزل. هذا يعتمد على المكان الذي تعيشين فيه.

Types of antenatal care

Every pregnant woman living in Ireland or intending to live here for at least one year is entitled to free antenatal care under the Maternity and Infant Care scheme.

Some people prefer to pay for private or semi-private care. Your GP visits will still be covered by the Maternity and Infant Care scheme.

Shared or combined antenatal care

Many people opt for 'combined' or shared antenatal care.

This means you attend your GP and see your midwife or obstetrician in the maternity hospital or home birth midwife if you are having a home birth.

You will need to register with your GP for the Maternity and Infant Care Scheme.

أنواع الرعاية السابقة للولادة

يحق لكل امرأة حامل تعيش في أيرلندا أو تنوي العيش هنا لمدة عام على الأقل الحصول على رعاية مجانية سابقة للولادة بموجب برنامج رعاية الأمومة والطفولة.

يفضل بعض الناس دفع تكاليف الرعاية الخاصة أو شبه الخاصة، و لكن تبقى زيارات الطبيب العام يضمنها نظام رعاية الأمومة و الطفولة.

الرعاية السابقة للولادة المجمعة أو المشتركة

يختار العديد من الأشخاص الرعاية "المجمعة" أو المشتركة قبل الولادة.

هذا يعني زيارة طبيبك أو القابلة أو أخصائي التوليد في مستشفى الولادة، أو القابلة في المنزل إذا أردت الولادة في المنزل.

ستحتاجين إلى التسجيل مع القابلة الخاصة بك في برنامج رعاية الأمومة و الطفولة.

These are the options you may have:

Different types of shared or combined care:

Supported care	You can choose to birth your baby in a hospital or at home.	Your care will be provided by midwives.	This type of care is suitable for most people with uncomplicated pregnancies.
Assisted care	The birth will take place in a hospital.	Your care will be provided by obstetricians and midwives.	This type of care is suitable if your pregnancy is less straightforward or if you want a doctor-led service (for example, if you want an epidural).
Other assisted care options	If you choose to have an obstetrician leading your care, you may have the option of public, semi-private or private care. Your GP will discuss this with you.		
Specialised care	The birth will take place in a hospital.	Your care will be provided by obstetricians and midwives.	This type of care will be recommended to people with higher risk pregnancies.

هذه هي الخيارات التي قد تكون لديك:

أنواع مختلفة من الرعاية المشتركة أو مجمعة:

هذا النوع من الرعاية مناسب لمعظم الأشخاص الذين يعانون من حالات حمل غير معقدة.	وسيتّم توفير الرعاية الخاصة بك عن طريق القابلات.	يمكنك اختيار ولادة طفلك في المستشفى أو في المنزل.	الرعاية المدعومة
يعد هذا النوع من الرعاية مناسبًا إذا كان الحمل أقل وضوحًا أو إذا كنت تريدين خدمة يقودها الطبيب (على سبيل المثال، إذا كنت ترغبين في الحصول على تخدير فوق الجافية).	سيتم توفير رعايتك من قبل أطباء التوليد والقابلات.	تتم الولادة في المستشفى.	الرعاية المساعدة
إذا اخترت أن يكون هناك طبيب توليد يقود الرعاية الخاصة بك، فقد يكون لديك خيار الرعاية العامة أو شبه الخاصة أو الخاصة. سوف يناقش طبيبك هذا معك.			خيارات الرعاية بالمساعدة الأخرى
تتم التوصية بهذا النوع من الرعاية للأشخاص الذين يعانون من حالات حمل أكثر خطورة.	سيتم توفير رعايتك من قبل أطباء التوليد والقابلات.	تتم الولادة في المستشفى.	الرعاية المتخصصة

Other free public options you may have (depending on your location):

Domino scheme

This is a midwife-led scheme available in some hospitals. Your care will be provided by a team of midwives. You will usually be transferred home within 12 to 24 hours of birth. After that a midwife will visit you in your home.

Home births

A home birth means giving birth at home with the support of a midwife. A planned home birth can be a safe alternative to a planned hospital birth for some pregnancies.

Making the decision

The decision can be made by you, your midwife, your GP and other medical advisors. You will need to talk about whether this option is safe for you and your baby. You will also need to book at a maternity hospital of your choice.

Registering

The HSE provides a home birth service through self-employed community midwives. You should register with a GP for the Maternity and Infant Care Scheme and book at a maternity hospital of your choice.

Your care

An important part of the care you receive is getting information. This will help you make informed choices about your pregnancy and birth.

Antenatal checks

Regular antenatal checks you can expect if you choose shared or combined antenatal care:

- Your urine and blood pressure will be checked at every antenatal appointment. Your weight may be checked.
- At later appointments after 20 weeks, the doctor or midwife will also examine your tummy to check the position of your baby. They may also measure the height of your womb (uterus). They will ask you about your baby's movements at every visit after 20 weeks. They may listen to your baby's heartbeat.

الخيارات العامة المجانية الأخرى التي لديك (حسب موقعك):

مخطط الدومينو

هو مخطط قوامه القابلات في بعض المستشفيات. سيقوم فريق من القابلات بتوفير الرعاية الخاصة بك. عادة ما يتم نقلك إلى المنزل في غضون 12 إلى 24 ساعة بعد الولادة. بعد ذلك سوف تزورك القابلة في المنزل.

الولادة المنزلية

تم الولادة في المنزل بدعم من القابلة. يمكن أن تكون الولادة المنزلية المخطط لها بديلاً آمناً للولادة المخطط لها في المستشفى لبعض حالات الحمل.

اتخاذ القرار

يمكنك اتخاذ القرار بنفسك، كما يمكن أن تتخذ القابلة أو طبيبك العام أو المستشارين الطبيين الآخرين. ستحتاجين إلى مناقشة ما إذا كان هذا الخيار آمناً لك ولطفلك. كما ستحتاجين أيضاً إلى الحجز في مستشفى الولادة الذي تختارينه.

التسجيل

تقدم الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية خدمة الولادة في المنزل من خلال ممرضات توليد تعملن لحسابهن الخاص. يجب أن تسجلي مع طبيب عام في خطة رعاية الأمومة و الطفولة وأن تحجزي في مستشفى للولادة من اختيارك.

رعايتك

الحصول على المعلومات جزء مهم من الرعاية التي تتلقينها؛ لأن ذلك يساعدك على اتخاذ خيارات مستنيرة حول الحمل والولادة.

فحوصات ما قبل الولادة

الفحوصات السابقة للولادة التي يمكنك توقعها إذا اخترت الرعاية السابقة للولادة المشتركة أو المجمعة:

- سيتم فحص البول وضغط الدم في كل موعد سابق للولادة، كما قد يتم فحص وزنك.
- في المواعيد اللاحقة بعد 20 أسبوعاً، سيقوم الطبيب أو القابلة أيضاً بفحص بطنك للتحقق من وضع طفلك، يمكنهم أيضاً قياس ارتفاع الرحم. سوف تُسألين عن حركات طفلك في كل زيارة بعد 20 أسبوعاً، وقد يستمعون إلى نبضات قلب طفلك.



GP

You will see your GP at least five times during pregnancy, usually at the GP surgery. They will do regular antenatal checks.

First visit with your GP

See your GP as early as possible to confirm your pregnancy. They will discuss your options and refer you for antenatal care.

They will also give you information on how to have a healthy pregnancy. They might discuss folic acid, exercise, healthy eating and vaccinations.

They can help if you need support to stop smoking or drinking alcohol.

Flu vaccine

The flu vaccine can be given at any stage.

16 to 36 weeks

They will give you a vaccination to protect your baby from whooping cough (pertussis).

طبيب التوليد

سترين طبيبك العام خمس مرات على الأقل أثناء الحمل، وعادة في جراحة الطب العام، سيقومون بإجراء فحوصات روتينية سابقة للولادة.

الزيارة الأولى لطبيبك العام

زوري طبيبك العام في أقرب وقت ممكن لتأكيد الحمل. سوف يناقش الطبيب خياراتك ويحيلك للحصول على رعاية ما قبل الولادة.

سيقدم لك أيضاً معلومات حول كيفية إبقاء حملك صحي كما قد يناقش معك مسائل تناول حمض الفوليك وممارسة الرياضة والأكل الصحي واللقاحات.

يمكن للطبيب العام المساعدة إذا كنت بحاجة إلى دعم للإقلاع عن التدخين أو شرب الكحول.

لقاح الإنفلونزا

يمكن التلقيح ضد الأنفلونزا في أي مرحلة من الحمل.

من 16 إلى 36 أسبوعاً

سوف تتلقين لقاحاً لحماية طفلك من السعال الديكي.

Obstetrician

You will see your obstetrician for antenatal care in the hospital if your GP or midwife has a particular concern or if this is your preference. They will do regular antenatal checks.

At the booking visit

They may perform your dating scan or refer you for this.

20 to 22 weeks

You may be offered an anatomy (anomaly) scan.

If you need extra monitoring

You may get extra monitoring if you:

- have certain medical conditions
- have had complications in a previous pregnancy
- your GP or midwife is concerned

أخصائي التوليد

ستزورين أخصائي التوليد الخاص بك للحصول على الرعاية للولادة في المستشفى إذا كان لطبيبك أو القابلة قلق معين أو ما فضلته أنت. سيقومون بإجراء الفحوصات الروتينية السابقة للولادة.

في الزيارة لحجز موعد

قد يقومون بإجراء ترتيبات الفحص أو يحيلونك إلى ذلك.

من 20 إلى 22 أسبوع

قد يُعرض عليك فحص تشريح (شذوذ).

إذا كنت بحاجة إلى مراقبة طبية إضافية

قد تحصل على مراقبة إضافية إذا:

- كنت تعاني من بعض المشاكل الطبية
- كنت عانيت من مضاعفات في الحمل السابق
- ساورت طبيبك أو القابلة مخاوف

Midwife

You will see your midwife at least five times during pregnancy for antenatal care. This will be in the hospital or at home, depending on where you choose. They will do regular antenatal checks if this is your preference.

At the booking visit

Your midwife will ask detailed questions about your medical and family history and any previous pregnancies. They will also arrange blood tests and talk to you about antenatal classes and breastfeeding. They will record your weight and height.

28 weeks

They will talk to you about breastfeeding. They will also talk to you about anti-D if you are 'rhesus negative' (see page 30).

36 weeks

They will talk to you about your birth wishes.

38 weeks

Your midwife will talk to you about preparing for the birth.

القابلة

ستزورين القابلة خمس مرات على الأقل خلال فترة الحمل للحصول على الرعاية السابقة للولادة. ستتم هذه الزيارة في المستشفى أو في المنزل، حسب اختيارك، و ستقوم فيها القابلة بإجراء فحوصات سابقة للولادة إذا أردت.

في زيارة الحجز

ستسأل القابلة أسئلة مفصلة حول تاريخك الطبي والعائلي وأية حالات حمل سابقة. كما ستقوم بإجراء اختبارات الدم وإعلامك بدروس ما قبل الولادة والرضاعة الطبيعية مع تسجيل وزنك وطولك.

بعد 28 أسبوعاً

ستحدّث القابلة عن الرضاعة الطبيعية وكذلك التطعيم ضد العامل RH في الدم (مضاد anti-D). إذا كانت فصيلة دمك سلبية (أنظري الصفحة 30).

بعد 36 أسبوعاً

ستناقش معك رغبات الولادة.

بعد 38 أسبوعاً

ستحدّث معك القابلة عن الاستعداد للولادة.

Tell your doctor or midwife if you:

- had complications in a previous pregnancy or any of your births
- have medical conditions
- have a family history of an inherited disease like cystic fibrosis or if the baby's father has

أخبري طبيبك أو القابلة إذا:

- كنت تعانين من مضاعفات في الحمل السابق أو خلال واحدة من الولادات
- كنت تعانين من مشاكل طبية
- لديك تاريخ عائلي من مرض وراثي مثل التليف الكيسي أو إذا كان والد الطفل مصابًا به.

How to get the most of your antenatal care

Attend all your appointments

This care is very important for you and your baby.

Encourage your partner to attend

This may help them feel more involved in the pregnancy.

Ask questions

When you go to see your doctor or your midwife it is quite normal to feel a little overwhelmed. Sometimes all of the questions that you had been planning to ask disappear from your head!

If you have any questions or concerns, write them down on a list and bring this to the appointment.

Be prepared

Waiting times may vary. This can be difficult, especially if you have children with you. Bring a snack and something to read, and something to entertain the small people!

Bear in mind that some hospitals do not allow children at antenatal clinics, so check this prior to your appointment.

Additional needs

Let your doctor or midwife know if you have additional needs. For example, language difficulties, reduced hearing or eyesight or difficulty moving.

كيف تحصلين على أقصى استفادة من الرعاية السابقة للولادة

حضور جميع المواعيد الخاصة بك

هذه الرعاية مهمة جدا لك ولطفلك.

شجعي شريكك على الحضور

هذا قد يساعده على الشعور بمزيد من المشاركة في الحمل.

إطرحي الأسئلة

عند ذهابك لزيارة طبيبك أو القابلة، من الطبيعي أن يتناوب شعور بالضياع نوعا ما، في بعض الأحيان تخفتي جميع الأسئلة التي كنت تخططين لطرحها من رأسك!

إذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات، فاكتبيها في قائمة واحضريها إلى الموعد.

كوني مستعدة

قد تختلف أوقات الانتظار وهو أمر قد يكون صعبا عليك خاصة إذا أحظرت معك أطفالا. أحضري وجبة خفيفة وشيء للقراءة، وشيء للترفيه عن الصغار!

ضعي في حسابك أن بعض المستشفيات لا تسمح بوجود الأطفال في العيادات السابقة للولادة، لذلك تحقق من ذلك قبل موعدك.

احتياجات إضافية

أخبري طبيبك أو القابلة إذا كانت لديك احتياجات إضافية. مثل الصعوبات اللغوية، ضعف السمع أو البصر أو صعوبة الحركة.

A note on students

Some of the healthcare professionals you see will be accompanied by students. They may be at different stages of their education.

As well as helping them to become a better doctor, midwife or nurse, you may find that having students around enhances your experience.

You can say “no” if you would prefer not to have a student present.

ملاحظة بخصوص الطلاب

سيرافق بعض الطلاب من مراحل تعليمية مختلفة المتخصصين في الرعاية الصحية.

بالإضافة إلى مساعدتهم في أن يصبحوا أطباء أو قابلات، فقد تجد أن وجود الطلاب في الأنحاء يعزز تجربتك.

بإمكانك “الرفض” إذا كنت تفضلين عدم حضور الطلاب.

Your service, your say

When it comes to your health or your baby’s health, you have the right to say what you need to say, knowing that you are being listened to.

You have the right to give feedback about your experiences. You may occasionally wish to formally make a comment, give a compliment or make a complaint.

There are different options available on hse.ie.

خدمتك، قولك

عندما يتعلق الأمر بصحتك أو صحة طفلك، يحق لك أن تقولي ما تحتاجين إلى قوله، وسيكون الجميع كلهم آذاناً صاغية.

لديك الحق في تقديم ملاحظات حول تجاربك. كما قد ترغبين أحياناً في تقديم تعليق رسمي أو مجاملة أو شكوى.

هناك خيارات مختلفة متاحة على موقع الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية [.hse.ie](http://hse.ie).



Your Service Your Say

Antenatal classes

Antenatal classes prepare you for birth, breastfeeding and the transition to parenthood.

You will:

- get information and learn skills — helping you to make informed decisions about your labour, birth and parenting
- meet other parents-to-be
- have the opportunity to ask questions and express any concerns you may have

Classes are usually relaxed. They can be a good way to make friends with people expecting babies at similar times.

دروس ما قبل الولادة

تساعدك دروس ما قبل الولادة في الاستعداد للولادة والرضاعة الطبيعية والانتقال إلى مرحلة الأمومة.

سوف:

- تحصلين على المعلومات وتتعلمين المهارات - مما يساعدك على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن المخاض والولادة والأبوة والأمومة.
- تلتقين نساء أخريات على وشك أن يصبحن أمهات
- تحصلين على الفرصة لطرح الأسئلة والتعبير عن أية مخاوف

عادة ما تكون الدروس مريحة، كما يمكن أن تكون طريقة جيدة لتكوين صداقات مع أشخاص يتوقعون أطفالاً في نفس الفترة.



Speak to your midwife, public health nurse or GP if you cannot attend classes. They may have books, leaflets and DVDs that might help.

تحديثي إلى القابلة أو ممرضة الصحة العامة أو طبيبك إذا كنت غير قادرة على حضور لمساعدتك. DVD الدروس. قد يكون لديهم كتب ومنشورات وأقراص.

Choosing antenatal classes

Many maternity hospitals and health centres offer antenatal classes free of charge. Talk to your GP, midwife or your public health nurse about antenatal classes in your area.

Start thinking about this early in pregnancy and book your place. Classes may be full at the time you wish to attend.

In some areas there are private antenatal classes available. It is important to research the credentials of the course providers. Your midwife or GP may be able to advise if you find it hard to decide which classes to attend.

اختيار دروس ما قبل الولادة

تُقدّم العديد من مستشفيات الولادة والمراكز الصحية دروساً مجانية قبل الولادة. تحدثي إلى طبيبك العام أو القابلة أو ممرضة الصحة العامة عن دروس ما قبل الولادة في منطقتك.

ابدأي بالتفكير في هذا في وقت مبكر من الحمل واحجزي مكانك قد تكون جميع الأماكن محجوزة في الأوقات المناسبة لك.

في بعض المناطق، تتوفر دروس خصوصية لما قبل الولادة. من المهم البحث في أوراق اعتماد مقدمي الدورة التدريبية. قد تتمكن القابلة أو طبيبك من تقديم المشورة إذا وجدت صعوبة في تحديد الدروس التي ستحضرين.

When classes start

Most antenatal classes start when you are between 26 to 32 weeks pregnant. If you are expecting twins or a multiple birth, consider starting classes early. Your babies may arrive early.

Pregnant women are entitled to take paid time off work to attend one set of antenatal classes. This is allowed under Section 8 of the Maternity Protection (Amendment) Act 2004.

عندما تبدأ الدروس

تبدأ معظم دروس ما قبل الولادة عند الحمل ما بين 26 إلى 32 أسبوعاً. إذا كنت تتوقعين توأمين أو ولادة متعددة، فكري في بدء الدراسة مبكراً، فمن المحتمل أن يولد أطفالك مبكراً.

يحق للنساء الحوامل أخذ إجازة مدفوعة الأجر لحضور مجموعة واحدة من دروس ما قبل الولادة. هذا مسموح به بموجب المادة 8 من قانون حماية الأمومة (تعديل) 2004.

Who is there

Classes usually involve midwives, public health nurses and physiotherapists, depending on the location.

Partners are usually welcome at classes. Check with your midwife before you go.

Some areas may run special antenatal classes for lone parents, teenagers and young adults.

من يحضر هذه الدروس؟

تشمل هذه الدروس عادة القابلات وممرضات الصحة العامة وأخصائيي العلاج الطبيعي، كل حسب موقعه.

الأزواج أيضاً مرحب بهم عادة في هذه الدروس، تحقق مع القابلة الخاصة بك قبل حضورك.

قد تدير بعض المناطق دروساً خاصة قبل الولادة للأمهات الوحيدات والمراهقات و صغار السن.

Topics

The sessions are participant-led. This means that the members of the class decide the pace and have a say in the topics discussed in the class.

Topics may include physical and mental health during pregnancy, preparation for labour and birth, breastfeeding and becoming a parent.

مواضيع الدروس

الدورات يقودها المشاركون فيها، هذا يعني أن أعضاء الدروس يقررون سرعة الدورة ويكون لهم رأي في الموضوعات التي تتم مناقشتها في الدروس.

قد تشمل المواضيع الصحة الجسدية والعقلية أثناء الحمل، والتحضير للمخاض والولادة، والرضاعة الطبيعية، وأن يصبح المرء والداً.

Tests during pregnancy

الاختبارات أثناء الحمل



Blood tests

You will be offered blood tests as part of your antenatal care. These are important to make sure your pregnancy progresses safely and that your baby is healthy.

Talk to your doctor or midwife about these tests so you can make an informed choice about whether you want them or not.

This may seem like a lot of tests, but normally only one needle-stick is needed.

Full blood count

This is to check for anaemia. Anaemia is a condition. It is usually caused by low iron and can cause you to become very tired. It may cause other symptoms like breathlessness.

Blood group and antibodies

This is to check your blood and test for proteins called antibodies. The most important one of these is Rhesus (Rh) Factor.

If you are negative for Rhesus factor (Rhesus negative), and the baby's father is Rhesus positive, there is a chance that the baby could be Rhesus positive.

تحاليل الدم

سيتم إجراء فحوصات دم لك كجزء من الرعاية السابقة للولادة. هذه الأمور مهمة للتأكد من تقدم الحمل بأمان وأن طفلك بصحة جيدة.

تحدثي إلى طبيبك أو القابلة بشأن هذه الاختبارات حتى تتمكني من اتخاذ قرارات واعية بشأن ما إذا كنت تريدينها أم لا.

قد يبدو أنك تقومين بالكثير من الاختبارات، ولكن عادة ما تكون هناك حاجة لإبرة واحدة فقط.

تعداد الدم الكامل

هو فحص البحث عن فقر الدم. فقر الدم هو حالة مرضية عادة ما يكون سببها انخفاض الحديد مما يؤدي إلى التعب الشديد. قد يسبب فقر الدم أعراضاً أخرى مثل ضيق التنفس.

فصيلة الدم والأجسام المضادة

هو فحص دمك واختبار البروتينات التي تسمى الأجسام المضادة. وأهم هذه العوامل هو العامل الريزوسي Rhesus (Rh) Factor.

إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية بالنسبة للعامل الريزوسي Rhesus negative، وكانت نتيجة والد الطفل إيجابياً، فهناك احتمال أن تكون نتيجة الطفل إيجابية.

This could lead to your body producing antibodies against Rhesus. This will usually not affect this pregnancy, but might affect future ones.

Anti-D injections are safe and prevent Rhesus negative women from producing these antibodies.

Immunity to rubella (German measles)

If you get rubella in early pregnancy, it can be dangerous for your baby. If you have low immunity, you will be offered a vaccination after your baby is born.

Immunity to chickenpox

Many maternity units test your immunity to chickenpox, as this can be dangerous for pregnant women and babies. If you are not immune and come into contact with chickenpox, you need to contact your GP, obstetrician or midwife immediately.

Syphilis

You will be tested for this during pregnancy and offered treatment if you test positive.

Hepatitis B

If you have hepatitis B, there is a chance your baby could become infected. Vaccinating the baby at birth reduces this risk.

Hepatitis C

This virus can be passed to your baby. Unfortunately there is no way to prevent this. However, there are very effective treatments available for this virus. Your baby can be tested soon after birth.

HIV

If you are HIV positive, the birth will be managed to reduce the risk of infection to your baby. Your baby will be tested for HIV at birth and at intervals for up to two years. You will be advised not to breastfeed because HIV can be transmitted through breast milk.

يمكن لهذا أن يؤدي إلى إنتاج جسمك للأجسام المضادة ضد الريزوس. لا يؤثر هذا عادةً على الحمل، ولكنه قد يؤثر على الحمل في المستقبل.

يعد التطعيم ضد العامل RH في الدم (مضاد D) آمناً ويمنع النساء سلبيات فصيلة الدم من إنتاج هذه الأجسام المضادة.

التحصين ضد الحصبة الألمانية (الحميراء)

إذا أصبت بالحصبة الألمانية في مرحلة مبكرة من الحمل، فقد يكون ذلك خطيراً على طفلك. إذا كانت لديك مناعة منخفضة، فسيتم تطعيمك بعد ولادة طفلك.

التحصين ضد جدري الماء

تقوم العديد من وحدات الأمومة باختبار مناعتك لجدري الماء، لأن هذا قد يكون خطيراً على النساء الحوامل والرضع. إذا لم تكوني محصنة ولمست مصاباً بجدري الماء، فأنت بحاجة إلى الاتصال بطبيبك العام أو القابلة على الفور.

مرض الزهري

سيتم اختبار ذلك خلال فترة الحمل وسيتم تقديم العلاج إذا ثبتت إصابتك بهذا الفيروس.

التهاب الكبد الفيروسي ب

إذا كنت مصابة بالتهاب الكبد الفيروسي ب، فهناك احتمال أن يصاب طفلك بالعدوى. تطعيم الطفل عند الولادة يقلل من هذا الخطر.

التهاب الكبد الفيروسي ج

يمكن أن ينتقل هذا الفيروس إلى طفلك، وللأسف لا توجد وسيلة لمنع هذا. ومع ذلك، هناك علاجات فعالة للغاية متوفرة لهذا الفيروس. يُمكن اختبار صحة طفلك بعد الولادة بفترة وجيزة.

فيروس نقص المناعة المكتسبة

إذا كنت مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة، سيتم مراقبة الولادة لتقليل خطر إصابة طفلك. سيتم اختبار صحة طفلك للتأكد من الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة عند الولادة وعلى فترات تصل إلى عامين. يُنصح بعدم القيام بالرضاعة الطبيعية لأن فيروس نقص المناعة المكتسبة يمكن أن ينتقل عن طريق حليب الأم.

What if I am afraid of needles?

Tell the person who is taking your blood for testing. They would prefer to know so that they can help to make it easier for you.

There are things you can do to help, like breathing exercises or distracting your thoughts.

You can get someone you trust to go along with you when you have these tests done.

ماذا لو كنت أخاف من الإبر؟

أخبري الشخص الذي يأخذ دمك للاختبار، فسيفضل معرفة ذلك حتى يتمكن من المساعدة في تسهيل الأمر عليك.

هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة، مثل تمارين التنفس أو تشتيت أفكارك.

يمكنك إحضار شخص تثقين فيه للذهاب معه عند انتهاء الاختبارات.

Ultrasound scans

Ultrasound scans use sound waves to create a picture of your baby on a TV screen. The scans are safe and can be carried out at any stage of the pregnancy. They are not painful.

Gel is placed on your tummy and a small probe gently rubbed over it. This produces the picture on the screen.



Dating scan

You will be offered a dating scan. Ideally this should be performed before 15 weeks.

Dating scans will detect:

- your baby's heartbeat
- the expected due date
- if you are expecting more than one baby

المسح بالموجات فوق الصوتية

تستخدم الفحوصات بالموجات فوق الصوتية الموجات الصوتية لإنشاء صورة لطفلك على شاشة التلفزيون. عمليات الفحص آمنة ويمكن إجراؤها في أية مرحلة من مراحل الحمل. كما أنها ليست مؤلمة.

يوضع مرهم على بطنك ويفرك مسبار صغير برفق فوقه، مما يظهر الصورة على الشاشة.

التصوير بالموجات فوق الصوتية

سيتم تصويرك عبر الموجات فوق الصوتية، من الأفضل أن يتم تنفيذ هذا قبل 15 أسبوعًا.

سوف يكشف المسح عن:

- دقات قلب طفلك
- تاريخ الولادة المتوقع
- ما إذا كنت تتوقعين أكثر من طفل واحد

Fetal anatomy scan (anomaly scan)

Some pregnant women will be offered a fetal anatomy scan at 18 to 22 weeks. This is also called an anomaly scan.

Some hospitals offer this to every patient. Other hospitals only have the facilities to offer this to those with higher risk pregnancies.

Foetal anatomy scans can detect:

- If your baby is developing normally. Some babies can be hard to scan, because of the way they are lying in the womb.
- Birth defects like spina bifida and heart problems.

Unexpected news

Having a scan can be one of the highlights of your antenatal care. Finally you get to actually see your baby. You may even see their heart beating and limbs moving. You may even discover you are expecting two or even three babies.

For most people having an ultrasound scan is a happy and exciting event, but occasionally they can detect that your baby is unwell.

It is a good idea to bring your partner, family member or friend with you, in case you get unexpected news.

مسح تشريح الجنين (مسح الشذوذ)

سيُعرض على بعض النساء الحوامل فحص تشريح الجنين ما بين 18 إلى 22 أسبوعًا. وهذا ما يُسمى أيضًا مسح الشذوذ.

تقدّم بعض المستشفيات هذا المسح لكل مريض، عكس المستشفيات الأخرى التي توفره لأولئك الذين يعانون من حالات حمل أكثر خطورة فقط.

يمكن لمسح تشريح الجنين الكشف عن:

- ما إذا كان نمو طفلك طبيعيًا، فقد يصعب مسح بعض الأطفال بسبب وضعيتهم في الرحم.
- العيوب الخلقية مثل تشقق العمود الفقري ومشاكل القلب.

أخبار غير متوقعة

إن إجراء الفحص يمكن أن يكون أحد أهم نقاط الرعاية السابقة للولادة. أخيرًا، ستريين طفلك بالفعل. قد ترين حتى القلب ينبض والأطراف تتحرك و قد تكتشف حتى ما إذا كنت تتوقعين طفلين أو ثلاثة أطفال.

بالنسبة لمعظم الأشخاص فإن الخضوع لفحص بالموجات فوق الصوتية، يعد حدثًا سعيدًا ومثيرًا، لكن في بعض الأحيان يمكنهم اكتشاف خطب ما بالطفل.

من الجيد أن تحضري معك زوجك أو أحد أفراد أسرتك أو أصدقائك، في حال تلقيت أخبارًا غير متوقعة.

Additional scans

Scans are only performed when there is a medical reason for doing them. This means most pregnant women will probably only have one or two scans.

Most maternity hospitals do not perform scans to determine the sex of your baby.

You may have additional scans if:

- you have any bleeding
- there are any concerns about your baby's movements or growth

فحوص إضافية بالأشعة

لا يتم إجراء عمليات مسح بالأشعة إلا عندما يكون هناك سبب طبي للقيام بها. هذا يعني أن معظم النساء الحوامل ربما يخضعن لفحص واحد أو اثنين فقط.

لا تقوم معظم مستشفيات الولادة بإجراء فحوصات لتحديد جنس طفلك.

قد تخضعين لعمليات مسح إضافية إذا:

- كنت تعاني من أيّ نزيف
- كانت هناك أية مخاوف بشأن حركات طفلك أو نموه

You may be given a printed photo of your baby at a scan. Don't leave it in sunlight or laminate it. The heat could damage the image.

قد تحصلين على صورة مطبوعة لطفلك أثناء الفحص. لا تتركها تحت أشعة الشمس أو تُصَفِّحها. يمكن للحرارة أن تلحق ضرراً بالصورة.

Things to know before your scan

A full bladder

You will need a full bladder. In early pregnancy your womb can be quite small and lies quite low in the pelvis — that's the lower part of your body between your tummy and your thighs. A full bladder helps to push the womb upwards, making it easier for the scan to show what's inside it.

Drink water beforehand and bring some with you.

Who can come

Your partner or one support person can go along with you. Children are normally not allowed.

Filming

Recording devices like your mobile phone and cameras are normally not allowed.

أشياء يجب معرفتها قبل الفحص بالأشعة

المثانة الممتلئة

سوف تحتاجين إلى مثانة ممتلئة. في وقت مبكر من الحمل، يمكن أن يكون رحمك صغير جداً ويقع في أسفل الحوض - وهذا هو الجزء الأدنى من جسمك بين بطنك وفخذيك. تساعد المثانة الكاملة على رفع الرحم إلى الأعلى، مما يسهل على المسح إظهار ما بداخله.

أشربي الماء مسبقاً واحضري بعضه معك.

من يستطيع مرافقتك

يمكن أن يرافقك شريكك أو شخص دعم واحد. لا يسمح للأطفال عادة بالدخول.

التصوير

الهواتف المحمولة والكاميرات غير مسموحة عادة.

Other specialised tests may be offered to you or you might decide to pay for extra ones.

قد يتم تقديم اختبارات متخصصة أخرى لك أو بإمكانك دفع تكاليف الاختبارات الإضافية.

Healthy pregnancy

الأكل الصحي لحمل صحي

Healthy eating

Healthy eating is important for pregnancy and breastfeeding. It provides your body with the nutrients it needs, which will help your baby to develop and grow.

الأكل الصحي مهم للحمل والرضاعة الطبيعية. بحيث يُوفر لجسمك العناصر الغذائية التي يحتاجها، والتي تساعد طفلك على النمو.

You also need to make sure you get enough of certain nutrients such as:

- folic acid
- calcium
- vitamin D
- iron
- omega 3

These are especially important when you're pregnant — both for you and your baby.

As well as helping your baby, eating regular meals with a variety of foods will keep you healthy and strong.

تحتاجين أيضاً إلى التأكد من حصولك على ما يكفي من بعض العناصر الغذائية مثل:

- حمض الفوليك
- الكالسيوم
- فيتامين د
- الحديد
- الأوميغا 3

هذه الأغذية مهمة بشكل خاص عندما تكونين حاملاً - سواء بالنسبة لك ولطفلك.

بالإضافة إلى مساعدة طفلك، تناول وجبات منتظمة مع مجموعة متنوعة من الأطعمة سوف يُبقيك بصحة جيدة وقوية.

'Eating for two' is just not true!

Being pregnant doesn't mean you should double the amount you eat.

Instead, eat:

- twice as healthily, not twice as much
- a normal amount and a balanced range of nutrients

”تناول الطعام لشخصين“ ليس صحيحاً!

إن الحمل لا يعني وجوب مضاعفة الكمية التي تتناولينها.

بدلاً من ذلك، تناولي:

- طعاماً صحياً أكثر، وليس كمية أكبر
- كمية طبيعية ومجموعة متوازنة من المواد الغذائية



The food pyramid

هرم الأكل

Healthy Food for Life

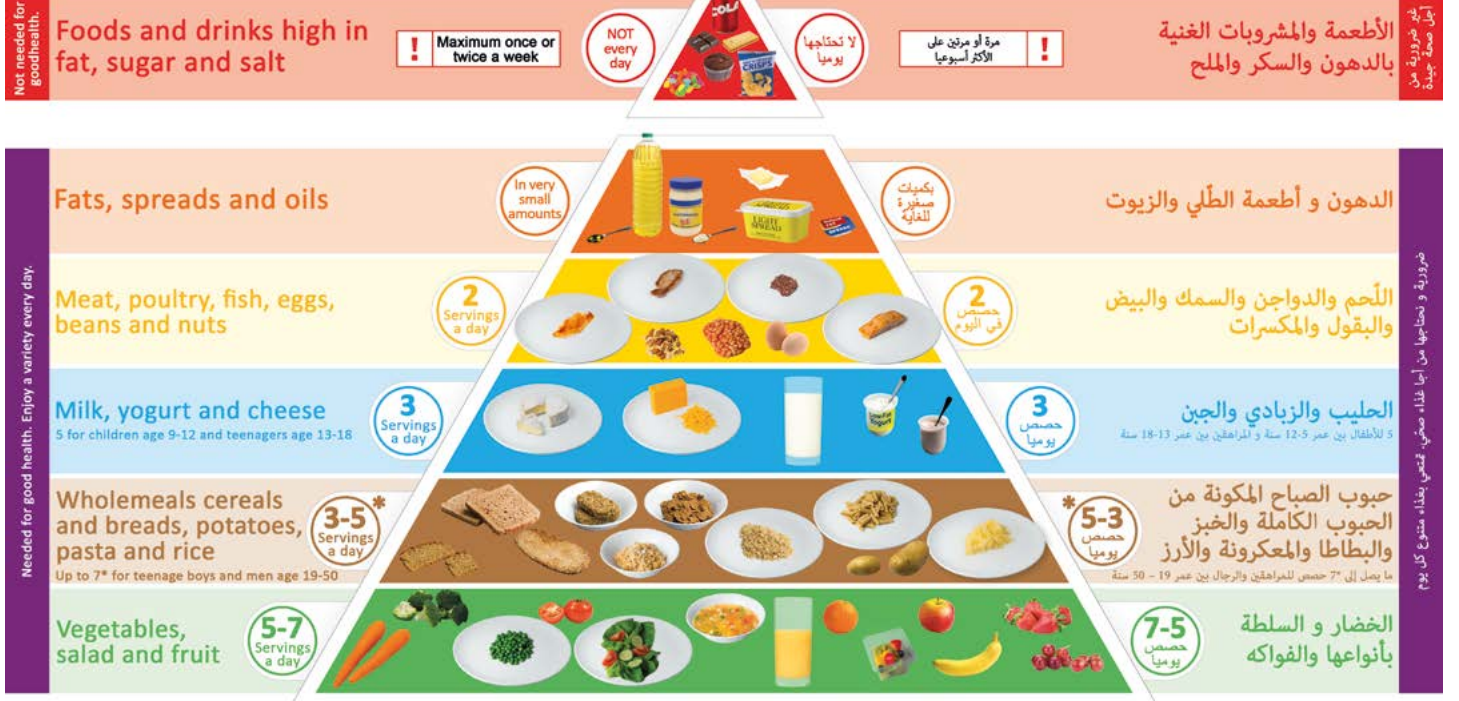
الأكل صحي للحياة

www.healthyreland.ie



For adults, teenagers and children aged five and over

للبالغين والمراهقين والأطفال من عمر الخامسة فما فوق



* Daily Servings Guide - wholemeal cereals and breads, potatoes, pasta and rice

* دليل الحصص اليومية من الأغذية - حبوب الوجبات الكاملة و الخبز بأنواعه و البطاطا و المعجنات و الأرز.

Active	Child (5-12)	Teenager (13-18)	Adult (19-50)	Adult (51+)
♀	3-4	4	4-5	3-4
♂	3-5	5-7	5-7	4-5

البالغ 50+	البالغ (50 - 19)	المراهق (18 - 13)	الطفل ما بين (12 - 5)	نشط
♀	3 - 4	4 - 5	4	3 - 4
♂	4 - 5	5 - 7	5 - 7	3 - 5

There is no guide for inactive children as it is essential that all children are active.

لا يوجد دليل للأطفال غير النشطين ذلك أنه من الضروري للأطفال أن يكونوا في نشاط

Inactive	Teenager (13-18)	Adult (19-50)	Adult (51+)
♀	3	3-4	3
♂	4-5	4-6	4



البالغ 50+	البالغ (50 - 19)	المراهق (18 - 13)	غير نشيط
♀	3	3 - 4	3
♂	4	4 - 6	4 - 5

Drink at least 8 cups of fluid a day – water is best

تناول على الأقل 8 أكواب من السوائل كل يوم - الماء هو السائل الأفضل.

Get Active!

To maintain a healthy weight adults need at least 30 minutes a day of moderate activity on 5 days a week (or 150 minutes a week); children need to be active at a moderate to vigorous level for at least 60 minutes every day.

كن نشيطاً!

للحفاظ على وزن صحي، يحتاج البالغون إلى 30 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل 5 أيام في الأسبوع (أو ما يعادل 150 دقيقة أسبوعياً). يحتاج الأطفال للنشاط ما بين المستوى المعتدل والكبير على الأقل لمدة 60 دقيقة يومياً.

Source: Department of Health, December 2016.

المصدر: قسم الصحة، ديسمبر 2016.

Foods and drinks high in fat, sugar and salt

Small or fun-sized servings of chocolate, biscuits, cakes, sweets, crisps and other savoury snacks or ice cream. Not every day, maximum once or twice a week.

الأطعمة والمشروبات الغنية بالدهون والسكر والملح
حصص صغيرة من الشوكولاته والبسكويت والكعك والحلويات والبطاطا
المقلية وغيرها من الوجبات الخفيفة أو الآيس كريم. ليس كل يوم، بحد
أقصى مرة أو مرتين في الأسبوع.

Fats, spreads and oils

1 serving is:

- 1 portion pack reduced-fat or light spread for 2 slices of bread
- 1 teaspoon oil per person when cooking

Meat, poultry, fish, eggs, beans and nuts

1 serving is:

- 50g to 75g cooked lean beef, lamb, pork, mince or poultry (half size of palm of hand)
- 100g cooked fish, soya or tofu
- 2 eggs, or
- ¼ cup beans or lentils

Milk, yogurt and cheese

1 serving is:

- 1 glass (200ml) milk
- 1 carton (125g) yogurt
- 2 thumbs (25g) hard cheese

Wholemeal cereals and breads, potatoes, pasta and rice

1 serving is:

- 2 thin slices wholemeal bread
- 1 cup cooked rice, pasta, noodles or cous cous
- 2 medium or 4 small potatoes

Vegetables, salad and fruit

1 serving is:

- 1 medium-sized fruit like an apple or banana
- ½ cup cooked vegetables

الدهون، الطليات والزيت

حصّة واحدة هي:

- قطعة واحدة مخففة الدّهون لشريحتين من الخُبز
- 1 ملعقة صغيرة من الزيت للشخص الواحد عند الطهي

اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والفاصوليا والمكسرات

حصّة واحدة هي:

- من 50 جرام إلى 75 جرام من لحم البقر المطهو أو لحم الضأن أو لحم الخنزير أو اللحم المفروم أو الدواجن (نصف حجم راحة اليد)
- 100 غ من السمك المطبوخ أو الصويا أو التوفو
- بيضتان ، أو
- ¼ كوب حبوب أو عدس

الحليب واللبن والجبن

حصّة واحدة هي:

- 1 كوب (200 مل) من الحليب
- 1 علبة (125 جم) من الزبادي
- 2 قطعان من (25 غرام) الجبن الصلب

الحبوب الكاملة والخبز والبطاطا والمعكرونة والأرز

حصّة واحدة هي:

- شريحتان رقيقتان من الخبز كامل الدّسم
- 1 كوب من الأرز المطبوخ أو المعكرونة أو الكسكس
- حبتان من البطاطا متوسطة الحجم أو 4 حبات صغيرة

الخضروات والسلطة والفواكه

حصّة واحدة هي:

- 1 فاكهة متوسطة الحجم مثل التفاح أو الموز
- ½ كوب خضروات مطبوخة

Nutrients for you and your baby

العناصر الغذائية لك ولطفلك

Iron

الحديد

“This helps oxygen get around my little body, it also helps keep you healthy”

“يساعد الحديد الأكسجين على الالتفاف حول جسد الطفل، كما أنه يساعد في الحفاظ على صحتك”



You should eat foods rich in iron at least twice per day during pregnancy.

يجب عليك تناول الأطعمة الغنية بالحديد مرتين على الأقل يوميًا أثناء الحمل.

Types of iron

أنواع الحديد

Haem iron is more easily absorbed by the body. It is found in red meats like beef, lamb, mutton and pork.

يمتص الجسم الحديد بسهولة أكبر. يتواجد الحديد في اللحوم الحمراء مثل لحم البقر والضأن ولحم الخنزير.

Non-haem iron is harder for the body to absorb. It is found in eggs, green leafy vegetables, pulses and fortified breakfast cereals. Try and eat a variety of haem and non-haem sources of iron.

يصعب على الجسم امتصاص الحديد غير الهيمي كالموجود في البيض والخضروات الخضراء ذات الأوراق والبقول وحبوب الإفطار المحصنة. جربي تناول مجموعة متنوعة من مصادر الحديد الهيمي وغير الهيمي.

Vitamin C

الفيتامين سي

Vitamin C helps your body to absorb iron. Try to eat foods rich in vitamin C with non-haem iron sources. Vitamin C foods include oranges, kiwis and strawberries.

يساعد الفيتامين سي جسمك على امتصاص الحديد. حاولي تناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي مع مصادر الحديد غير الهيمي. تشمل أطعمة التي تحتوي على الفيتامين سي البرتقال و الكيوي والفراولة.

Iron supplements

مكملات الحديد

If blood tests show you have low iron levels, you might be prescribed a supplement.

إذا أظهرت اختبارات الدم أن لديك مستويات منخفضة من الحديد، فقد يصف لك الطبيب مكملات.

Did you know?

هل كنت تعلمين؟

Tea and coffee contain tannins. These can reduce the amount of iron your body absorbs. Avoid drinking tea and coffee with meals.

يحتوي الشاي والقهوة على العفص والذي يمكن أن يقلل من كمية الحديد التي يمتصها جسمك. تجنبي شرب الشاي والقهوة مع وجبات الطعام.

Folic acid

حمض الفوليك

“It helps my spine develop normally”

“يساعد حمض الفوليك عمودي الفقري على النمو بشكل طبيعي”

Most pregnant women should take a folic acid supplement every day. It should contain 400 mcg of folic acid. Some people with certain medical conditions may need to take more. As well as taking a supplement, you should eat foods high in folic acid. These are:

- green leafy vegetables
- fortified breakfast cereals and milk

يجب على معظم النساء الحوامل تناول مكملات حمض الفوليك يوميا. يجب أن يحتوي طعامك على 400 ميكغ من حمض الفوليك. قد يحتاج بعض الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة إلى المزيد. بالإضافة إلى تناول مكملات غذائية، يجب تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك وهي:

- الخضار الخضراء ذات الأوراق
- حبوب الإفطار المدعمة والحليب



Omega 3

الأوميغا 3

“This is important for my brain, nervous system and eyes. It protects you from heart disease”

“الأوميغا 3 مهم جدا لعقلي ونظامي العصبي والعينين، كما أنه يحميك من أمراض القلب”

You should eat 1 to 2 portions of oily fish each week. Oily fish includes salmon or mackerel.

Vegetarians should eat linseeds, rapeseed oil and walnuts. You may need a supplement if you are vegetarian or vegan or do not like oily fish.

يجب عليك تناول من قطعة إلى قطعتين من الأسماك الدهنية أسبوعيا مثل سمك السلمون أو سمك الإسقمري.

يجب على النساء النباتيات الغذاء تناول بذور الكتان وزيت بذور اللفت والجوز. قد تحتاجين إلى مكملات غذائية إذا كنت نباتية أو لا تحبين الأسماك الدهنية.



Vitamin D

فيتامين د

"I need this to keep my bones healthy. It may protect both of us from heart disease"

"أحتاج للفيتامين د (D) للحفاظ على صحة عظامي، كما من شأنه أن يحمي كلانا من الأمراض القلبية".

Vitamin D is called the sunshine vitamin. This is because your body can make it when strong sunlight falls on your skin. Unsurprisingly, people living in Ireland often have low vitamin D levels!



يسمى فيتامين (د) بفيتامين أشعة الشمس. وذلك لأن جسمك يمكن أن ينتجه عندما تتعرض بشرتك لأشعة الشمس القوية. من غير المفاجيء أن الأشخاص الذين يعيشون في أيرلندا لديهم مستويات منخفضة من فيتامين (د)!

Oily fish like salmon and mackerel are naturally high in vitamin D. Eggs contain small amounts. Certain types of milk and many other foods have vitamin D – this is called 'fortified'.

الفيتامين د موجود بشكل كبير في الأسماك الدهنية مثل السلمون والأسقمري، بينما يحتوي البيض على كميات صغيرة. تحتوي أنواع معينة من الحليب والعديد من الأطعمة الأخرى على فيتامين (د) - وهذا هو معنى الغذاء "المدعم".

Supplements

If you are worried about not getting enough vitamin D from your diet, consider taking a supplement. This should contain 10 micrograms of vitamin D.

If you are already taking a pregnancy multi-vitamin supplement, check the vitamin D content. Most pregnancy supplements contain enough vitamin D.

Don't take more than 10 micrograms of vitamin D unless you have been advised to do so by your GP, obstetrician or midwife.

Make sure you are not taking too much vitamin D.

المكملات

إذا كنت قلقة بشأن عدم الحصول على ما يكفي من فيتامين (د) من نظامك الغذائي، فكري في تناول مكملات غذائية. يجب أن يحتوي هذا المكمل على 10 ميكروغرام من فيتامين د.

إذا كنت تتناولين بالفعل مكملًا متعدد الفيتامينات أثناء الحمل، فتتحقي من محتوى فيتامين (د) فيه. تحتوي معظم مكملات الحمل على ما يكفي من فيتامين د.

لا تتناولي أكثر من 10 ميكروغرام من فيتامين (د) إلا إذا نصحك طبيبك أو أخصائي التوليد أو القابلة.

تأكدي من عدم تناول الكثير من فيتامين د.

Calcium

“This helps develop my skeleton. It also keeps your bones healthy”

Try to eat three servings per day of milk, cheese or yoghurt. These are rich in calcium and protein. Low fat dairy products contain similar amounts of calcium as full-fat versions.

One serving is a 200ml glass of milk, 2 thumbs (25g) of cheese or a 125g carton of yoghurt.

You should consider fortified non-dairy alternatives or a calcium and vitamin D supplement if you have:

- a dairy intolerance
- special dietary requirements like a vegan lifestyle

If you need a multi-vitamin or other supplement, make sure you take one specially designed for pregnancy.



الكالسيوم

”يساعد الكالسيوم على تطور هيكل العظمي. كما أنه يحافظ على صحة عظامي”

حاولي أن تتناولي ثلاث حصص يوميًا من الحليب أو الجبن أو اللبن، فهي غنية بالكالسيوم والبروتين. تحتوي منتجات الألبان قليلة الدسم على كميات مماثلة من الكالسيوم كحصص كاملة الدسم.

حصة واحدة هي كوب من الحليب بحجم 200 مل، أو قطعتين (25 غ) من الجبن أو علبة من الزبادي بوزن 125 غرام.

يجب أن تفكري في بدائل غير الألبان المحصنة أو مكملات الكالسيوم وفيتامين د إذا كان لديك:

- صعوبة في هضم الألبان
- المتطلبات الغذائية الخاصة مثل نمط الحياة النباتي

إذا كنت بحاجة إلى فيتامينات متعددة أو مكملات أخرى، فتأكد من تناول واحدة مصممة خصيصًا للحمل.

Food aversions

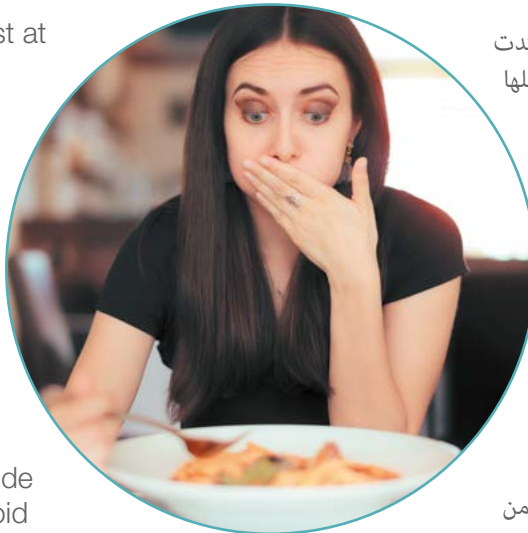
A food aversion is a sense of disgust at a food you used to like. If there are healthy foods you can't stomach now, look for substitutes.

Cooking smells may be overpowering. If you can, ask someone else to cook. Cook with the windows open.

Food cravings

You may get cravings for particular foods during pregnancy. Try to include these as part of your meals, but avoid eating too much of any one food.

If you have a craving for a non-food item such as soap, dirt or chalk, talk to your GP, obstetrician or midwife.



مقت الأكل

مقت الأكل هو شعور بالاشمئزاز من الطعام الذي اعتدت أن تحبّه. إذا كانت هناك أغذية صحية لا يمكنك تحملها الآن، فابحثي عن بدائل.

قد تكون رائحة الطهي طاغية على الطعام. إذا استطعت، فاطلبي من شخص آخر الطهي مع إبقاء النوافذ مفتوحة.

الرغبة الشديدة في الغذاء

قد تكون لديك رغبة شديدة في تناول أطعمة معينة أثناء الحمل. حاولي جعلها جزءًا من وجبات الطعام الخاصة بك، ولكن تجنبي تناول الكثير من نوع واحد من الطعام.

إذا كان لديك شغف بعنصر غير غذائي مثل الصابون أو الأوساخ أو الطباشير، فتحدثي إلى طبيبك أو أخصائي التوليد أو القابلة.

Special diets

Vegetarian and vegan diets

If you are eating healthy and varied foods, your baby should get plenty of nutrients. However, many vegetarians and vegans can find it hard to get enough vitamin B12 and iron from food. If you are vegan, you also need to make sure you get enough vitamin D and calcium from your diet.



Vegan sources of iron:

- pulses like beans, lentils and peas
- dark green vegetables like spinach, broccoli and water cress
- apricots and other dried fruit
- fortified breakfast cereals (iron has been added to them)

Vegan sources of vitamin B12:

- fortified breakfast cereals
- yeast extract
- fortified and unsweetened milk alternatives like soya and oat milks

A vitamin B12 supplement may be needed.

Vegan sources of vitamin D:

In addition to sunlight, you can get vitamin D from:

- fortified breakfast cereals
- dietary supplements

Vegan sources of calcium:

- dark leafy green vegetables
- pulses
- sesame seeds
- tahini
- fortified and unsweetened milk alternatives

Other food restrictions

Talk to your doctor and midwife if you:

- have coeliac disease or other food intolerances
- need to avoid food groups for cultural or religious reasons

They may need to refer you to a dietician to make sure your baby gets all the nutrients they need.

الوجبات الغذائية الخاصة

وجبات نباتية

إذا كنت تتناولين أطعمة صحية ومتنوعة، فطفلك يحصل على الكثير من العناصر الغذائية. ومع ذلك، يمكن أن يجد العديد من النباتيين صعوبة في الحصول على ما يكفي من فيتامين ب 12 والحديد من الطعام. إذا كنت نباتية، فأنت بحاجة أيضًا إلى التأكد من حصولك على ما يكفي من فيتامين (د) والكالسيوم من نظامك الغذائي.

الحديد من مصادر نباتية:

- البقوليات مثل الفاصوليا والعدس والبازلاء
- الخضروات الخضراء الداكنة مثل السبانخ والقرنبيط و الجرجير
- المشمش والفواكه المجففة الأخرى
- حبوب الإفطار المدعمة (تمت إضافة الحديد إليها)

المصادر النباتية لفيتامين ب 12:

- حبوب الإفطار المدعمة
- خلاصة الخميرة
- بدائل الحليب المدعم وغير المحلى مثل حليب الصويا والشوفان

قد تكون هناك حاجة لمكملات فيتامين B12.

المصادر النباتية لفيتامين د:

بالإضافة إلى ضوء الشمس، يمكنك الحصول على فيتامين (د) من:

- حبوب الإفطار المدعمة
- المكملات الغذائية

مصادر الكالسيوم النباتية:

- الخضار الورقية ذات اللون الداكن
- البقوليات
- حبوب السمسم
- الطحينة
- بدائل الحليب المدعم وغير المحلى

القيود الغذائية الأخرى

تحدثي إلى طبيبك والقابلة إذا كنت:

- تعانيين من مرض الاضطرابات الهضمية أو غيرها من حالات عدم تحمل الطعام
- بحاجة إلى تجنب المجموعات الغذائية لأسباب ثقافية أو دينية

قد يحتاجون إلى إحالتك إلى اختصاصي تغذية للتأكد من حصول طفلك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها.

Feeling hungry?

During the 2nd and 3rd trimesters (from 14 weeks on), your body needs an extra 200 calories per day (kcal/day).

Here are examples of healthy snacks:

- fruit
- a yoghurt
- a small tin of salmon
- baked beans
- a glass of milk
- 20g almonds
- 2 rye crackers with light cheese
- 1 slice of bread with spread

تشعرين بالجوع؟

خلال الثلثي الثاني والثالث (ابتداء من 14 أسبوعًا)، يحتاج جسمك إلى 200 سعرة حرارية إضافية يوميًا (سعر حراري/ يوم).

فيما يلي أمثلة على الوجبات الخفيفة الصّحية:

- الفواكه
- الزبادي
- علبة صغيرة من سمك السلمون
- الفاصوليا المحمصة
- كأس حليب
- 20 جرام لوز
- قطعتي بسكويتة مع الجبن الخفيف
- 1 شريحة خبز مطليّة

From about 16 weeks onwards, I can taste traces of the food you eat in the amniotic fluid that I swallow.



من حوالي 16 أسبوعًا فصاعدًا، يمكنني تذوق آثار الطعام الذي تتناولينه في السائل الأمنيوسي الذي ابتلعه.

Food safety

Food poisoning can be dangerous when you are pregnant, so take extra care when preparing food.

- Wash your hands before, during and after food preparation.
- Wash all fruits, vegetables and pre-packed salads very well before eating.
- Keep raw and cooked meats separate.
- Use different knives, chopping boards and other kitchen utensils when preparing raw and cooked meats to avoid cross-contamination.
- Put food in the fridge as quickly as possible. Eat leftovers within 2 to 3 days.
- Do not eat food that is past its 'use by' date.
- Make sure all meat, poultry, seafood and eggs are cooked thoroughly.



سلامة الغذاء

التسمم الغذائي أثناء الحمل خطير جدًا، لذا يجب الحذر عند تحضير الطعام.

- اغسلي يديك قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام.
- اغسلي جميع الفواكه والخضروات والسلطات المعبأة جيدًا قبل الأكل.
- خزني اللحوم النيئة والمطبوخة منفصلة.
- استخدمي سكاكين مختلفة وألواح تقطيع وأدوات مطبخ أخرى عند إعداد اللحوم النيئة والمطبوخة لتجنب التلوث المتقاطع.
- ضعي الطّعام في الثلاجة في أسرع وقت ممكن وكلي بقايا الطعام في غضون 2-3 أيام.
- احذري من تناول الطعام الذي تجاوز تاريخ صلاحيته.
- تأكّدي من طهي كل اللّحوم الحمراء و البيضاء والمأكولات البحرية والبيض جيدًا.

Foods to avoid during pregnancy

Foods to avoid	Reasons
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Unpasteurised dairy (milk and cheese) ✗ Cheeses like brie and camembert ✗ Soft blue cheeses such as Danish blue, gorgonzola and roquefort 	Unpasteurised or mould-ripened products may contain harmful bacteria such as listeria. This can be dangerous for your baby
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Pâté 	All types of pâté can contain listeria.
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Foods made with raw or undercooked eggs like homemade mayonnaise or mousse 	To prevent salmonella food poisoning, which can cause severe vomiting and diarrhoea
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Raw or undercooked meat 	To reduce the risk of toxoplasmosis. Although it's rare, it can be dangerous to developing babies
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Cold cured meats such as salami, Parma ham, chorizo and pepperoni 	These meats are not cooked – they are just cured and fermented. This means there is a risk of toxoplasmosis
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Liver (including liver sausage, haggis and pâté containing liver) 	Liver contains too much vitamin A, which can harm your baby
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Most fish is safe, but avoid shark, swordfish and marlin. Limit the amount of tuna you eat to 2 medium-sized cans of tuna per week 	Shark, swordfish, marlin and too much tuna contain mercury. This could damage your baby's nervous system
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Don't have more than two portions of oily fish per week (like salmon, trout, mackerel, herring or fresh tuna) 	Oily fish can contain pollutants such as dioxins
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Raw shellfish like clams, mussels or oysters 	Can contain harmful viruses and bacteria
<ul style="list-style-type: none"> ✗ Soft serve or soft whip ice-cream, like a '99' 	To reduce the risk of listeria

Did you know?

- Peanuts are safe to eat during pregnancy if you are not allergic to them.
- White fish like cod and hake and cooked shellfish are safe to eat.
- All hard cheeses are safe to eat. For example, cheddar, edam, emmental and parmesan.
- Many soft cheeses such as cottage cheese, mozzarella, feta, goat's cheese are safe (providing they are made from pasteurised milk).



For more food safety information, go to safefood.eu

الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الحمل

الأسباب	الأطعمة التي يجب تجنبها
قد تحتوي المنتجات غير المبسترة أو الناضجة على بكتيريا ضارة مثل الليستيريا، وهو ما يجعلها خطيرة على طفلك.	<p>✗ الأجبان غير المبسترة (الحليب و الجبن)</p> <p>✗ الأجبان مثل البراي و الكامومير</p> <p>✗ الأجبان الأزرق الطرية مثل الجبن الأزرق الدماركي و الغورغونزولا و الروكفور</p>
تحتوي كل أنواع الباتيه على بكتيريا الليستيريا.	✗ الباتيه
لتجنب التسممات الغذائية التي تسببها السالمونيلا، والتي يمكن أن تسبب القيء الشديد والإسهال.	✗ الأطعمة المصنوعة من البيض النيئ أو غير المطهو جيدًا مثل المايونيز محلي الصنع أو الحلوى الموسية.
للحد من خطر داء المقوسات بالرغم من كونه نادر الحدوث، إلا أنه قد يشكل خطورة على نمو الأطفال.	✗ اللحم النيء و غير المطهو
لا يتم طهي هذه اللحوم بل يتم تقديدها وتخميدها وهو ما يعني خطر الإصابة بداء المقوسات.	✗ اللحوم الباردة المقددة مثل السلماني والبارماهام و الكوريزو والبيبروني
يحتوي الكبد على الكثير من فيتامين (أ) الذي قد يؤدي لطفلك	✗ الكبد (هما في ذلك النقانق الكبدية، والباتيه المحشو بالكبد)
تحتوي لحوم أسماك القرش وسمك أبو سيف ومارلن والكثير من التونة على الزئبق الذي قد يضر بالجهاز العصبي لطفلك.	✗ معظم الأسماك آمنة، ولكن تجنبي سمك القرش وسمك أبو سيف ومارلن. حذري كمية التونة التي تتناولين في عبوتين متوسطتين في الأسبوع.
يمكن أن تحتوي الأسماك الزيتية على ملوثات مثل الديوكسينات.	✗ تجنبي تناول أكثر من جزأين من الأسماك الزيتية في الأسبوع (مثل سمك السلمون أو سمك السلمون المرقط أو الماكريل أو الرنجة أو التونة الطازجة).
يمكن أن تحتوي على الفيروسات والبكتيريا الضارة	✗ الأسماك الصدفية النيئة مثل المحار وبلح البحر أو الجندوفلي.
لتقليل خطر اللستيريا	✗ مشروب غير كحولي أو آيس كريم دون كحول، مثل "99"



هل كنت تعرفين؟

- أنه لا مانع من تناول الفول السوداني إذا لم تكن لديك حساسية منه.
- أنه من الآمن تناول الأسماك البيضاء مثل سمك القد والهالك والمحار المطبوخ.
- أن كل الأجبان الصلبة آمنة خلال فترة الحمل، مثل الشيدر و الإيدام و الإيمنتال و البارميزان.
- العديد من الأجبان الطرية مثل الجبن الأبيض و الموتزاريلا و الفيتا و جبن الماعز أيضا آمنة طالما كانت مصنوعة من حليب مبستر.

لمعلومات أكثر حول السلامة الغذائية، يرجى زيارة موقع: safefood.eu

Tips for staying active

نصائح للبقاء في نشاط



Physical activity in pregnancy is safe. It has lots of benefits for you and your baby.

Benefits for you

- Helps keep your weight gain under control.
- Helps you stay fit and prepare for the birth.
- Reduces your risk of pregnancy-related conditions like high blood pressure and gestational diabetes.
- Helps you sleep better.
- Improves your mood.
- May help you feel less tired.

Benefits for your baby

- Increased blood flow to the afterbirth (placenta).
- Reduces your baby's risk of complications from high blood pressure and gestational diabetes.

Exercise safely

- Listen to your body – if it becomes uncomfortable, stop it.
- Use the 'talk test' – you will be breathing faster but you should still be able to hold a conversation. If not, slow down!
- Keep cool and wear loose clothing.
- Stay hydrated – drink plenty of water.

من الآمن ممارسة النشاط البدنية لما لها من فوائد لك ولجنينك.

فوائد النشاط البدني لك:

- يُساعدك على إبقاء وزنك تحت السيطرة.
- يساعدك على البقاء رشيقاً و الاستعداد للولادة.
- يقلل من مخاطر الحالات المرتبطة بالحمل مثل ارتفاع ضغط الدم و سكري الحمل.
- يساعدك على النوم بصورة أفضل
- يحسن من مزاجك
- قد يساعدك على الإحساس بتعب أقل.

فوائد النشاط البدني لطفلك:

- يزيد من تدفق الدم إلى المشيمة.
- يقلل من خطر المضاعفات التي قد يتعرض لها الطفل من جراء ارتفاع ضغط الدم و سكري الحمل

مارسي الرياضة بكل أمان

- استمعي لجسمك. إذا كان غير مرتاح، توقفي عن ذلك.
- استعملي "اختبار الحديث" - سوف تتنفسين أسرع و لكن سيكون بمقدورك إجراء محادثة رغم ذلك. إذا عجزت عن ذلك، أبطئي من السرعة!
- ابقِي هادئة و ارتدي ملابس فضفاضة.
- ابقِي رطبة و اشربي الكثير من الماء.

If you are new to exercise

- Start gradually and build it up.
- 10 minutes of walking is a good place to start.
- Every bout of 10 minutes you can do counts.
- Now is not the time to take up running.

If you are already active

- Keep going!
- Aim for 150 minutes of physical activity every week.
- Choose an exercise that makes you breathe faster.

إذا كنت حديثة العهد بالرياضة:

- ابدئي تدريجياً
- 10 دقائق من المشي يومياً هي بداية جيدة للتعود.
- يمكنك العد في كل نوبة من 10 دقائق.
- هذه الفترة غير مناسبة للركض.

إذا كنت معتادة على الرياضة:

- استمري في ذلك!
- اطمحي للوصول إلى 150 دقيقة من النشاط الرياضي كل أسبوع.
- اختاري رياضة تساعدك على التنفس بصورة أسرع.

Other tips

- Choose an activity you enjoy.
- Involving your partner, family or friends can make exercise fun.
- Walking, swimming, using an exercise bike and low impact aerobics are all ideal exercises for pregnancy.

Mind the bump!

Some types of exercise are not safe when you are pregnant. These include:

- scuba diving
- any activity which might cause you to lose balance, such as horse-riding, skiing and gymnastics.
- lying flat on your back after 16 weeks – if lying on your back, elevate your head and upper back
- any sport where your bump could be bumped (like boxing, football or basketball)

نصائح أخرى:

- اختاري رياضة تستمتعين بها.
- أشركي شريك حياتك أو عائلتك أو أصدقائك قد يجعل من التمرين أمراً مسلياً.
- إن المشي و السباحة و استعمال دراجة رياضية و التمارين الرياضية ذات التأثير المنخفض كلها تمارين مثالية خلال فترة الحمل.

قومي بتمرين البطن!

بعض التمارين الرياضية ليست آمنة خلال فترة الحمل. تشمل هذه التمارين:

- الغطس
- كل نشاط من شأنه أن يتسبب في اختلال توازنك مثل ركوب الأحصنة و التزلج و الجمباز.
- الاستلقاء على الظهر بعد الأسبوع 16 - إذا قمت بذلك، ارفعي رأسك و أعلى الظهر.
- كل الرياضات التي قد تعرض بطنك للضرب (مثل الملاكمة و كرة القدم أو كرة السلة)

Talk to your GP, obstetrician or midwife before starting an exercise programme if you:

- have any complications during your pregnancy like bleeding
- are carrying more than one baby

تحدثي إلى طبيبك العام أو طبيب التوليد أو القابلة قبل البدء في برنامج التمارين إذا:

- كانت لديك مضاعفات خلال فترة الحمل مثل النزيف.
- إذا كنت تحملي أكثر من جنين واحد.

Looking for ideas to get your family active?
See getirelandactive.ie

إذا كنت ترغبين في الحصول على أفكار لجعل عائلتك تشاركك الرياضة، قومي بزيارة موقع: getirelandactive.ie

Exercises during pregnancy

التمرين خلال فترة الحمل

Preparing your pelvic floor

The pelvic floor is a layer of muscles that runs from your pubic bone in front to your lower spine at the back.

What your pelvic muscles do

These muscles are shaped like a hammock. They support and hold your pelvic organs in place (uterus or womb, vagina, bowel, rectum and bladder).

Problems that can arise

The pelvic muscles come under a lot of strain during pregnancy and childbirth. If these muscles are weak, you may have problems with bladder or bowel control. Weak pelvic muscles could also mean your pelvic organs are less supported. This could lead to problems like pelvic organ prolapse.

How exercises help

Pelvic floor exercises help to strengthen these muscles.

In pregnancy, pelvic floor muscle training will help your body cope with the growing weight of the baby. Your muscles will mend more easily after the birth if they are healthy and fit before your baby is born.

قومي بتحضير قاع الحوض

إن قاع الحوض هو طبقة من العضلات التي تبدأ من عظم العانة في الأمام حتى أسفل العمود الفقري في الظهر.

ما الذي تفعله عضلات الحوض

هي عضلات على شكل أرجوحة شبكية. تساعد هذه العضلات على إبقاء أعضاء الحوض في مكانها (الرحم و المهبل و الأمعاء و المستقيم والمثانة).

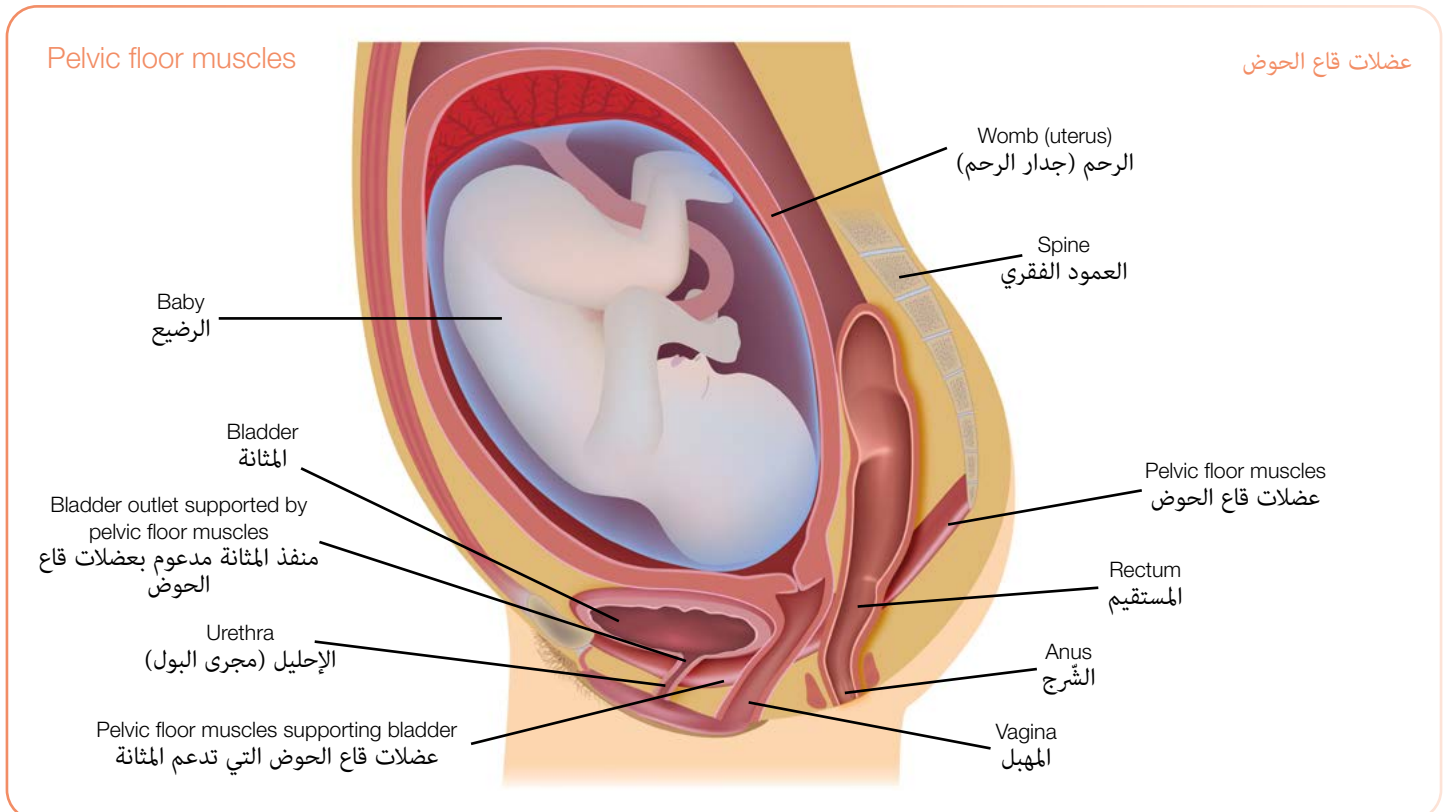
المشاكل التي قد تطرأ

تتعرض عضلات الحوض لضغوط كبيرة أثناء الحمل والولادة. إذا كانت هذه العضلات ضعيفة، فقد تواجه مشاكل في التحكم في المثانة أو الأمعاء. قد تعني عضلات الحوض الضعيفة أيضاً أن أعضاء الحوض لديك أقل دعماً. يمكن لهذا الأمر أن يؤدي إلى مشاكل صحية مثل هبوط أعضاء الحوض.

كيف تساعد الرياضة في هذه الحالة

تساعد تمارين قاع الحوض على تقوية العضلات.

عند الحمل، فإن تمرين عضلات قاع الحوض سيساعد جسمك على التعامل مع الزيادة في وزن الجنين. كما سترأ عضلاتك بسهولة أكبر بعد الولادة إذا كانت سليمة و صحية قبل ولادة طفلك.



How to do pelvic floor muscle exercises

These long and short exercises can be done anywhere at any time. You should try to do them three times each day.

Choose any comfortable position with the muscles of your thighs, bottom and stomach relaxed. Breathe normally while doing these exercises.

Exercise 1: Long pelvic floor squeezes

1. Tighten the muscles of your back passage as if you are holding in your wind.
2. At the same time, draw in your vagina as if you are trying to stop the flow of urine.
3. Once you can feel your pelvic floor muscles working, tighten them around your urethra (the tube between your bladder and the outside), your vagina and your back passage.
4. Hold for 3 to 5 seconds. If you can hold for up to 10 seconds, do so.
5. The squeeze must stay strong and you must feel a definite 'release' when you stop.
6. Repeat up to 10 times.

Exercise 2: Short pelvic floor squeezes

1. Squeeze and lift your pelvic floor muscles as quickly as possible.
2. Repeat this 10 times.

Exercise 3: Squeeze when you sneeze

As you breathe in to cough or sneeze, quickly tighten your pelvic floor muscles. Hold while you cough or sneeze. This is called 'the knack'.

Practice holding the muscle and coughing.

كيفية القيام بتمارين عضلات قاع الحوض

يمكن القيام بهذه التمارين القصيرة و الطويلة في أي مكان وزمان. عليك أن تحاولي القيام بها ثلاثة مرات في اليوم.

اخترتي أية وضعية مريحة تكون فيها عضلات الفخدين و اسفل المعدة مسترخية. تنفسي بشكل طبيعي خلال القيام بهذه التمارين.

التمرين 1: تمديدات قاع الحوض الطويلة

1. قومي بشد عضلات الحلقة المحيطة بالشرح كما لو أنك تمسكين بالريح في داخلك.
2. في الوقت نفسه، شدي عضلة المهبل كما لو أنك تحاولين منع البول من الخروج.
3. بمجرد الإحساس بالنشاط في عضلات الحوض، قومي بشدهم حول الإحليل (القناة الرابطة ما بين مئنتك و خارج الجسم)، و المهبل و الحلقة المحيطة بالشرح.
4. أمسكي ذلك ما بين 3 و 5 ثواني. إذا كان بإمكانك البقاء لفترة 10 ثواني، قومي بذلك.
5. يجب أن تبقى التمديدات قوية لدرجة إحساسك "براحة" تامة عند الانتهاء منها.
6. أعيدي الكرة حتى 10 مرات.

التمرين 2: تمديدات قاع الحوض القصيرة

1. قومي بمد و رفع عضلات قاع الحوض بأسرع مايمكن.
2. أعيدي الكرة 10 مرّات.

التمرين 3: الضغط عند العطس

عندما تتنفسين عند السعال أو العطس، قومي بشد عضلات قاع الحوض. إبقى على هذه الحالة عند السعال أو العطس. هذا ما يسمى "بالبراعة"

قومي بالتمرن على إمساك العضلة و السعال في نفس الوقت

Urinary incontinence

Urinary incontinence (loss of bladder control) when exercising, coughing and sneezing is common in pregnancy. This is because your pelvic floor muscles become relaxed because of hormonal changes in pregnancy and increased pelvic pressure.

Talk to your GP or midwife about this. Ask them to refer you to a chartered physiotherapist who specialises in women's health if you have urinary incontinence.



سلس البول

إن سلس البول (فقدان التحكم في المثانة) عند ممارسة الرياضة و السعال و العطس شائع عند الحمل. و السبب في ذلك يرجع إلى أن عضلات قاع الحوض تصبح أكثر استرخاء بسبب التغيرات الهرمونية أثناء الحمل و ارتفاع ضغط الحوض.

قومي باستشارة طبيبك العام أو القابلة حول هذا الأمر. أطلبيني منهم إحالتك إلى أخصائي علاج طبيعي مختص في صحة النساء إذا كنت تعانين من سلس البول.

Did you know?

Research shows that women who do pelvic floor exercises during their first pregnancy are less likely to have problems with bladder control (urinary incontinence) after the birth.

هل تعلمين؟

تظهر الأبحاث أنّ النساء اللاتي يقمن بتمارين قاع الحوض خلال أول حمل لهن هنّ الأقل عرضة لمشاكل التحكم في المثانة (سلس البول) بعد الولادة.

Back care

As your baby gets bigger, you may get back pain.

This exercise strengthens the tummy muscles that support your back:

1. Get on all fours.
2. Make sure your knees are under your hips and your elbows are under your shoulders. Your spine should be straight and in a neutral 'box' position.
3. Now arch your back towards the ceiling. Gently draw in your tummy muscles while breathing normally.
4. Return your back to the neutral position.
5. Repeat this 10 times.

Now is the time to develop good habits. Practice positions and techniques you might like to use during the birth of your baby. See page 137.

العناية بالظهر

كلما زاد نمو جنينك، كلما زاد احتمال تعرّضك لآلام الظهر. يقوّي هذا التمرين عضلات البطن التي تدعم الظهر.

1. تموضعي على أطرافك الأربعة
2. تأكّدي من كون ركبتيك تحت وركيك ومرفقيك تحت كتفيك. يجب أن يكون عمودك الفقري مستقيماً و في "وضعية مربع" محايدة.
3. قومي برفع ظهرك للأعلى على شكل قوس. قومي بشد عضلات بطنك بلطف و أنت تتنفسين بصورة عادية.
4. قومي بإعادة ظهرك إلى الوضعية المحايدة.
5. أعيدي هذا التمرين 10 مرات.

الآن هو الوقت المناسب لتطوير عادات جيدة. حاولي القيام بالمواقف والتقنيات التي قد ترغبين في استخدامها أثناء ولادة طفلك. أنظر الصفحة 137.



Thinking of using a birthing ball?

Sitting on a birthing ball can be a comfortable position when you need to rest. Rocking back and forth can be soothing.

In early labour, sitting on a birthing ball can help gravity to stretch your cervix.

Practice

If you think you would like to use a birthing ball during the birth, practice sitting on it at home during your pregnancy.

Anti-burst

If buying one, choose a professional quality anti-burst ball.

Hips higher than knees

Make sure the ball is inflated so that your hips are higher than your knees.

هل تفكرين في استخدام كرة الولادة؟

قد يكون الجلوس على كرة الولادة وضعية مريحة عند حاجتك للراحة. إن التحرك للوراء و الأمام قد يكون أمراً مهدئاً.

في الأوقات الأولى للمخاض، يُمكن للجلوس على كرة الولادة أن يُساعد الجاذبية على تمديد عنق الرحم لديك.

التّمرين

إذا أحسست برغبتك في استعمال كرة الولادة خلال الوضع، قومي بالتمرن على الجلوس عليها في البيت أثناء الحمل.

غير قابلة للانفجار

إذا رغبت في شراء واحدة، اختاري كرة غير قابلة للانفجار ذات جودة كبيرة.

الوركين أعلى من الركبتين

تأكدي من أن كون الكرة منفوخة جيداً حتى يكون وركيك أعلى من ركبتك.



Pregnancy yoga or pilates can help improve your posture, physical health and wellbeing.

يمكن لليوغا الحمل أن تساعد في تحسين وضعك وصحتك البدنية ورفاهيتك

Pelvic girdle pain

Pelvic girdle pain (PGP) is the term given to pain in the joints that make up your pelvic girdle. It can cause pain in pubic bone, thighs, groin and lower back.

It can affect up to 1 in 5 women during their pregnancy. Pain can vary from mild to severe.

أم حزام الحوض

إن أم حزام الحوض هو التسمية المقدمة للألم الذي يصيب المفاصل المكونة لحزام الحوض. يمكن له أن يتسبب في آلام في عظم العانة و الفخذين و أسفل الظهر.

كما يمكن له أن يصيب 1 من كل 5 نساء أثناء الحمل. يختلف الألم ما بين خفيف و شديد.

Tips to help with pelvic girdle pain and back pain:

Things to avoid:

- standing to do tasks that can be done while sitting
- standing on one leg when you are getting dressed and undressed
- lifting heavy objects

Posture

- Stand tall by lengthening up through the crown of your head to keep the pelvic floor and core muscles active to support baby, pelvis and spine.
- Sit tall. Don't slump and support your back with a small cushion.
- Draw in your abdominal muscles around your baby during all daily activities, especially when you are walking or lifting.
- Work at a surface high enough to prevent you stooping.
- Try to balance the weight between two bags when carrying shopping.

Shoes

- Wear flat shoes or supportive footwear as these allow your weight to be evenly distributed.

Rest

- Make sure you get enough rest, particularly later in pregnancy.

نصائح للمساعدة مع آلام حزام الحوض و آلام الظهر

الأشياء التي يجب تجنبها:

- الوقوف للقيام بالأعمال التي يمكن القيام بها و أنت جالسة.
- الوقوف على قدم واحدة عند تغيير الملابس أو نزعها.
- رفع الأشياء الثقيلة.

تصحيح الوضعية

- قفي بشكل مستقيم من خلال إطالة تاج رأسك للحفاظ على قاع الحوض والعضلات الأساسية نشطة لدعم الطفل والحوض والعمود الفقري.
- قفي بشكل مستو. لا تتراجعي وادعمي ظهرك بواسطة وسادة صغيرة.
- قومي بشد عضلات بطنك حول الجنين خلال كل النشاطات اليومية خاصة عند المشي أو رفع الأشياء.
- إعملي على سطح مرتفع بما يكفي لمنعك من الانحناء.
- حاولي موازنة الأوزان بين حقيبتين عند الذهاب للتسوق.

الأحذية

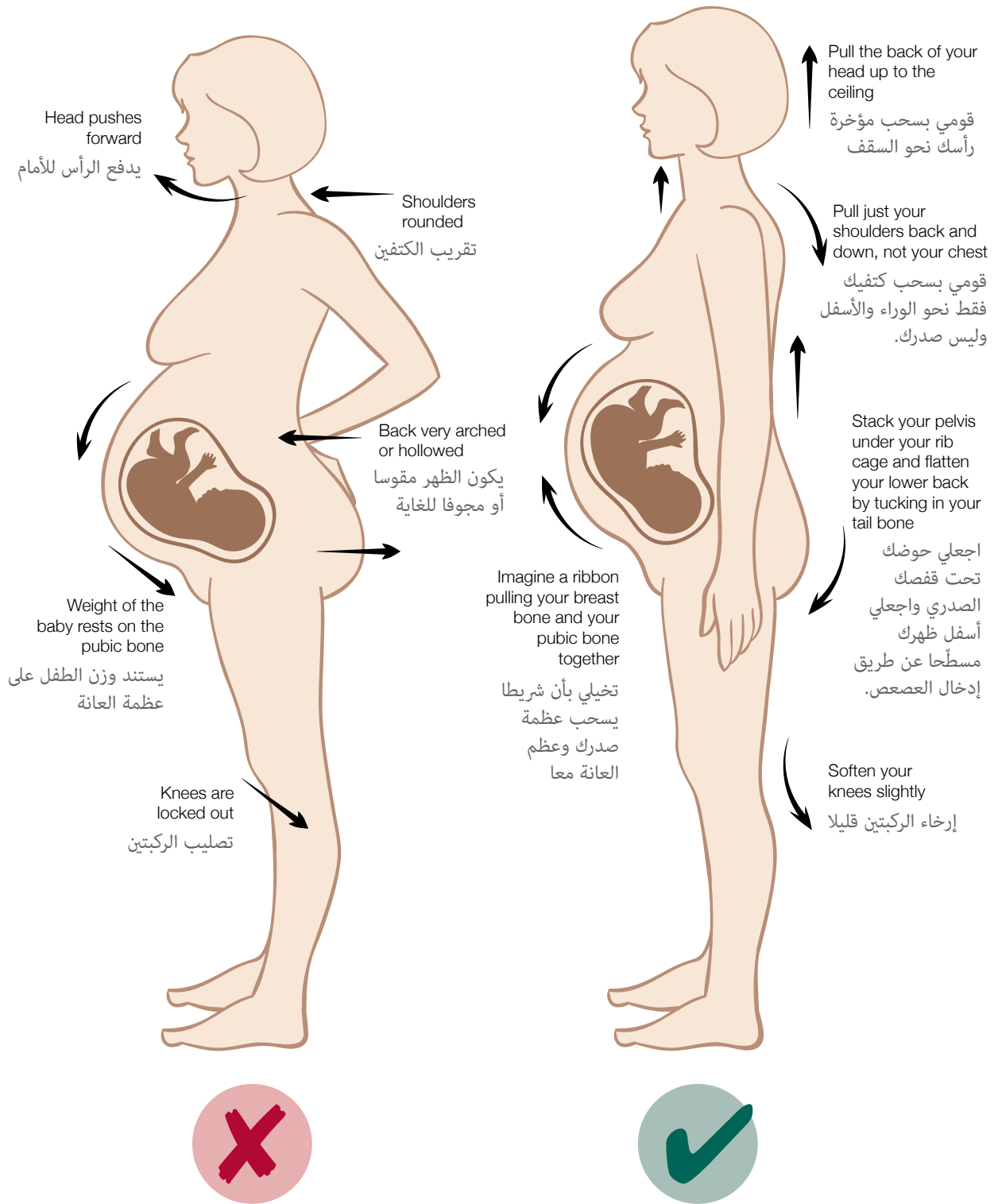
- إبسي أحذية مسطحة أو داعمة للقدم لأنها تسمح لوزنك بأن يتوزع بالتساوي.

الراحة

- إحرصي على حصولك على القدر الكافي من النوم خاصة في أواخر فترة الحمل.

Your posture during pregnancy

وقفتك أثناء الحمل



Contact your GP, midwife or physiotherapist if your symptoms do not improve within a few weeks or interfere with your normal activities.

إذا لم تتحسن الأعراض خلال بضعة أسابيع و أثرت على أنشطتك العادية اتصلي بطبيبك أو القابلة أو أخصائي العلاج الطبيعي.

Sex during pregnancy

It is safe to have sex when you are pregnant. Most women with no pregnancy complications are able to continue having sex right up until their due date.

You may notice that there are changes in your sexual desires. As your pregnancy advances, some positions may become uncomfortable.

Positions

For example, sex with your partner on top can become uncomfortable quite early in pregnancy. It may be better to lie on your sides, either facing each other or with your partner behind. Explore comfortable activities that work for both of you.



Will having sex harm the baby?

You cannot hurt your baby by having sex. The baby is protected by the amniotic sac (the balloon of water around the baby) which acts as a shock absorber. There is a thick mucus plug at the neck of your womb (cervix) that will also protect the baby.

If you are having sex with a male partner, the penis does not go further than the vagina. It cannot reach your baby.

ممارسة العلاقة الحميمة أثناء الحمل

من الآمن ممارسة العلاقة الحميمة أثناء الحمل، فمعظم النساء غير المصابات بمضاعفات الحمل قادرات على الاستمرار في ممارسة العلاقة الحميمة حتى تاريخ الولادة.

قد تلاحظين بعض التغيرات في رغباتك الجنسية. مع تقدم الحمل، قد تصبح بعض الوضعيات غير مريحة.

الوضعيات

على سبيل المثال، يمكن أن تصبح ممارسة العلاقة الحميمة مع شريك حياتك في وضعية تكونين فيها أنت من فوق غير مريحة في وقت مبكر جداً من الحمل. من الأفضل الاستلقاء على جانبك، إما بمواجهة بعضهم البعض أو أن يأتك من الخلف. حاولا تجربة وضعيات مريحة لكليهما.

هل تضر العلاقة الحميمة بالطفل؟

لا يمكنك أن تؤذي طفلك من خلال ممارسة العلاقة الحميمة. الرضيع محمي بواسطة كيس السلى (بالون الماء حول الطفل) الذي يعمل بمثابة واقٍ للصدمات بالإضافة إلى سداة مخاطية سميكة في عنق الرحم والتي تحمي الطفل أيضاً.

إذا كنت تمارسين العلاقة الحميمة مع شريك ذكر، فإن القضيب لا يصل أبعد من المهبل، لا يمكن أن يصل إلى طفلك أبداً.

Sex in pregnancy is safe for most women. However, you may be advised to avoid sex if you have:

- any heavy bleeding
- a low-lying placenta
- haematoma

Speak to your midwife or your GP if you are not sure.

العلاقة أثناء الحمل آمنة بالنسبة لمعظم النساء. ومع ذلك، قد ينصح بتجنب ممارستها إذا كنت تعانين من:

- نزيف حاد
- مشيمة منخفضة
- ورم دموي

تحدثي إلى القابلة أو طبيبك إذا كانت لديك شكوك ما.

Sexually transmitted infections (STIs)

Sexually transmitted infections (STIs) can be dangerous for your baby. Always use a condom if:

- you are having sex with a casual partner
- you or your partner have other partners
- your regular partner has any symptoms of STIs, such as discharge from or blistering on his penis

الأمراض المنقولة جنسياً

يمكن أن تكون العدوى المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي خطيرة على طفلك، لذا من المستحسن استخدام الواقي الذكري إذا:

- كنت تمارسين العلاقة الجنسية مع شريك عابر.
- كان لديك أنت أو شريكك شركاء آخرون
- لدى شريكك المعتاد أية أعراض لأمراض منقولة بالاتصال الجنسي، مثل إفرازات القضيب أو ظهور تقرحات عليه.

Myth busters

Some women have sex late in their pregnancy because they believe it will make them go into labour sooner. There is no evidence to support that belief. However, neither you nor your baby will be harmed if your pregnancy is normal and you decide to have sex.

محض خرافة

تمارس بعض النساء العلاقة الحميمة في وقت متأخر من الحمل لاعتقادهن أنه سيجعلهن يخوضن المخاض في وقت أقرب. لا يوجد دليل يدعم هذا الاعتقاد. ومع ذلك، لا يوجد ضرر عليك أو على طفلك إذا كان الحمل طبيعياً وقررت ممارسة العلاقة الحميمة.

Healthy pregnancy weight gain

Healthy weight gain during pregnancy helps your:

- uterus (womb) and placenta (afterbirth) to grow
- baby to grow
- body to prepare for breastfeeding
- blood volume to increase and supply your baby with oxygen and nutrients

Benefits for you	Benefits for your baby	فوائد لطفلك	فوائد لك
Feel healthier and have more energy	Lower risk of complications at birth	نقص خطر المضاعفات عند الولادة	تشعرين بصحة جيدة مع المزيد من الطاقة
Gets you to healthier weight more quickly after the baby is born	More likely to be born at a healthy weight	من المرجح أن يولد بوزن صحي	زيادة الوزن الصحي بسرعة أكبر بعد ولادة الطفل
Reduces your risk of complications during pregnancy and birth	Less risk of medical problems such as diabetes in later life	نقص خطر المشاكل الطبية مثل مرض السكري في وقت لاحق من الحياة	يقلل من خطر حدوث مضاعفات أثناء الحمل والولادة

What is a healthy weight gain during pregnancy?

Most of the weight gain during your pregnancy happens in the second and third trimesters.

Eat 'twice as healthy', not 'twice as much'.

Your body mass index (BMI)

A healthy pregnancy weight gain depends on your Body Mass Index (BMI) before you became pregnant. Your BMI is a measure of your weight in relation to your height. Your GP or midwife can work this out for you.

A healthy BMI is above 18.5 but less than 25.

There is a BMI calculator on safefood.eu

How much weight you should gain during pregnancy:		ما مقدار الوزن الذي يجب اكتسابه أثناء الحمل:	
Healthy weight	an average of 0.5 kg (1 pound) per week	بمعدل 0.5 كغ (1 رطل) أسبوعياً	وزن صحي
Overweight	an average of 0.27 kg (just over half a pound) per week	بمعدل 0.27 كغ (ما يزيد قليلاً عن نصف رطل) في الأسبوع	وزن زائد
Obese	an average of 0.22 kg (just under half a pound) per week	بمعدل 0.22 كغ (أقل بقليل من نصف رطل) في الأسبوع	سمنة
Underweight	may be advised to gain more than 0.5 kg (1 pound) per week	قد ينصح من هم أقل وزناً بزيادة أكثر من 0.5 كغ (1 رطل) في الأسبوع	ضعف الوزن

زيادة الوزن لحمل صحي

تساعدك زيادة الوزن الصحي أثناء الحمل على:

- نمو الرحم والمشيمة
- نمو الطفل
- تحضير الجسم للرضاعة الطبيعية
- زيادة كمية الدم لتزويد طفلك بالأكسجين والمواد الغذائية

ما معنى زيادة الوزن الصحي أثناء الحمل؟

تحدث معظم الزيادة في الوزن في الثلاثي الثاني والثالث من الحمل.

تناولي "طعاماً صحياً أكثر"، وليس "كمية أكبر".

مؤشر كتلة الجسم

تعتمد زيادة الوزن الصحي أثناء الحمل على مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل. مؤشر كتلة الجسم هو مقياس وزنك بالنسبة لطولك. بإمكان طبيبك العام أو القابلة أن تقوم بقياس هذا المؤشر لديك..

مؤشر كتلة الجسم السليم أعلى من 18.5 ولكن أقل من 25.

هناك آلة حاسبة لمؤشر كتلة الجسم على موقع safefood.eu

If you are underweight

If you are underweight or have a low BMI in pregnancy, you have an increased chance of:

- premature birth
- your baby being small and having a low birth weight
- anaemia - this is when there are not enough healthy red blood cells to carry oxygen around your body

Your midwife, GP or obstetrician will monitor your weight. They may refer you to a dietitian.

Worried you may be overweight or obese?

Risks

Being overweight or obese during pregnancy increases your risk of complications like:

- gestational diabetes – high blood sugar that develops during the pregnancy and usually disappears after birth (see page 105)
- high blood pressure

There are also some risks to your baby, including excessive birth weight. They may be born with low blood sugars or breathing problems.

What you can do

Talk to your GP, midwife or obstetrician about ways to reduce the risk to you and your baby. They may advise you to increase your dose of folic acid and take vitamin D supplements. You might need extra ultrasound scans if your BMI is over 30.

You should also discuss with your obstetrician or midwife the safest way and place for you to give birth.

Losing weight is never recommended when you are pregnant. However, by making healthy changes to the way you eat during pregnancy, you may reduce the amount of weight that you gain. This is not harmful. Exercise safely.

إذا كنت تعاني من نقص الوزن

إذا كنت تعاني من نقص الوزن أو من انخفاض مؤشر كتلة الجسم أثناء الحمل، تزداد لديك فرص حدوث:

- الولادة المبكرة
 - ولادة طفل صغير الحجم ذو وزن منخفض عند الولادة
 - فقر الدم - يحدث هذا عندما لا توجد خلايا دم حمراء صحية كافية لنقل الأكسجين في الجسم
- تقوم القابلة أو الطبيب العام أو طبيب التوليد بمراقبة وزنك. كما قد يحيلك إلى اختصاصي في التغذية.

هل تشعرين بالقلق من زيادة الوزن أو السمنة؟

المخاطر

زيادة الوزن أو السمنة أثناء الحمل تزيد من خطر حدوث مضاعفات مثل:

- سكري الحمل - ارتفاع نسبة السكر في الدم الذي يحدث أثناء الحمل وعادة ما يختفي بعد الولادة (انظر الصفحة 105)
- ارتفاع ضغط الدم

هناك أيضًا بعض المخاطر على طفلك، وتشمل الوزن الزائد عند الولادة. قد يولد الطفل مع انخفاض لمعدل السكر في الدم أو مشاكل في التنفس.

ما الذي يمكنك فعله؟

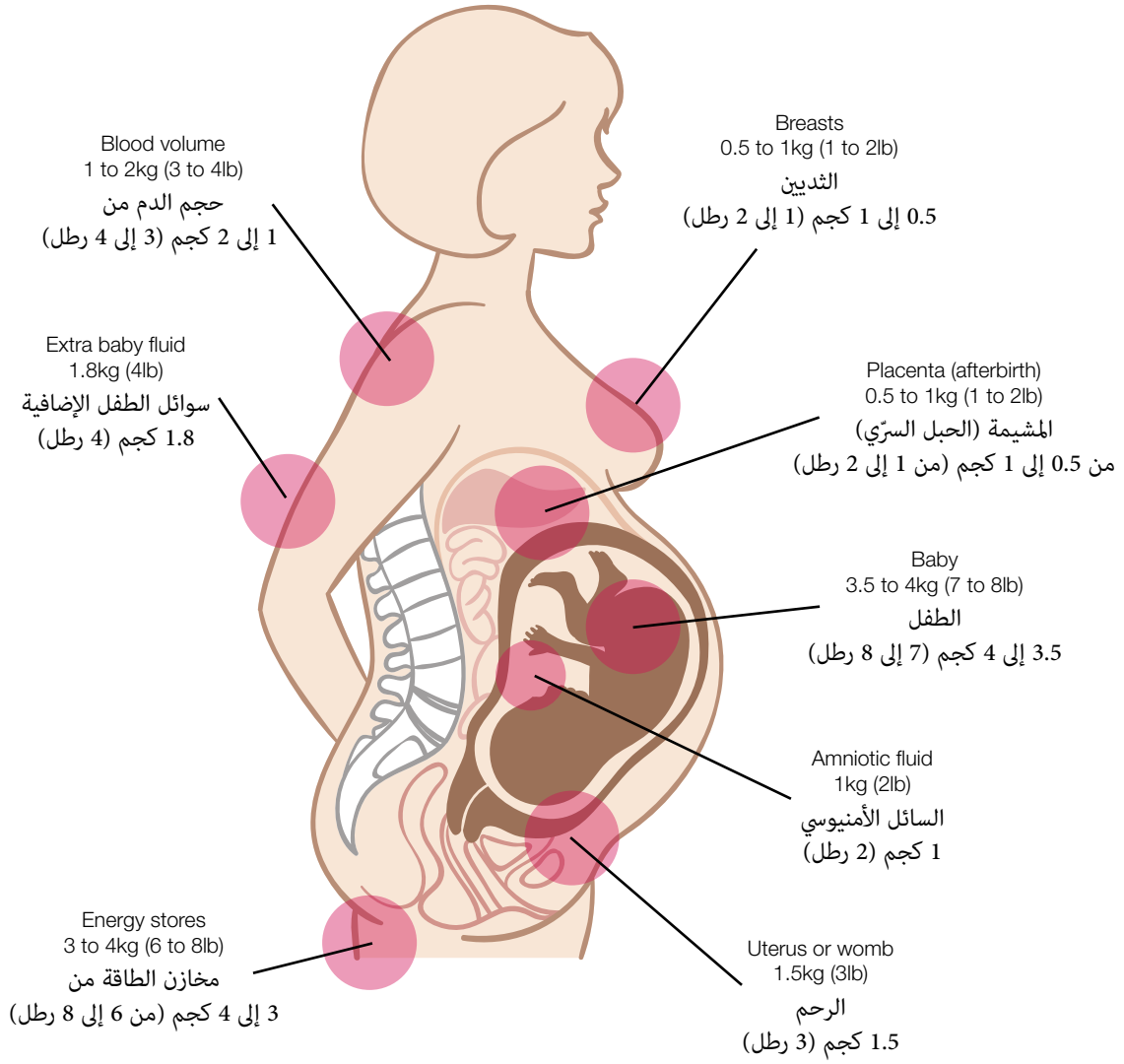
تحديثي إلى طبيبك أو القابلة حول طرق الحد من المخاطر التي تتعرضين لها أنت وطفلك. قد يوصيك بزيادة جرعة حمض الفوليك وتناول مكملات فيتامين (د). كما قد تحتاجين إلى إجراء فحوصات بالموجات فوق الصوتية الإضافية إذا تجاوز مؤشر كتلة الجسم 30.

يجب أيضًا أن تناقشي مع طبيب التوليد أو القابلة الطريقة الأكثر أمانًا والمكان المناسب للولادة.

لا ينصح أبدًا بفقدان الوزن عند الحمل. ومع ذلك، من خلال إجراء تغييرات صحية على طريقة الأكل أثناء الحمل، قد تقللي من مقدار وزنك، وهذا لن يضرّك. مارسي الرياضة بطريقة آمنة.

Where the weight goes during pregnancy

أين يذهب الوزن خلال الحمل



Alcohol and pregnancy

It is best to not drink alcohol at all if you are pregnant. Alcohol can damage your baby's developing brain and body.

Drinking while pregnant doesn't mean your baby will definitely be harmed, but it can happen. The effects may not be evident at birth.

Alcohol passes from the mother's blood into the baby's blood through the placenta. The placenta does not act as a barrier to alcohol.

الكحول والحمل

من الأفضل عدم شرب الكحول على الإطلاق إذا كنت حاملاً بحيث يمكن أن يتسبب ذلك في إتلاف نمو جسم ودماغ الطفل.

إن الشرب أثناء الحمل لا يعني أن طفلك سيتضرر بالتأكيد، ولكن قد يحدث ذلك، وقد لا تكون آثاره واضحة عند الولادة.

ينتقل الكحول من دم الأم إلى دم الطفل عبر المشيمة التي لا تعمل كحاجز له.

How alcohol causes harm

Drinking alcohol while pregnant can cause:

- miscarriage
- your baby being born premature or with a low birth weight
- foetal alcohol spectrum disorders (FASD)
- foetal alcohol syndrome (FAS)

Foetal alcohol spectrum disorders (FASD)

FASD causes problems with a baby's body, brain, behaviour and can cause problems throughout a person's life.

For example:

- hyperactivity and poor attention
- learning difficulties and a lower IQ
- difficulty getting along with other people
- being smaller than expected
- problems with eating and sleeping
- emotional and mental health problems

Foetal alcohol syndrome (FAS)

Foetal alcohol syndrome (FAS) is more serious. It can happen when you drink heavily during your pregnancy at levels that exceed low risk alcohol use guidelines. In addition to all the signs of FASD listed above, your baby may:

- be smaller than normal or underweight
- have damage to their brain and spinal cord
- have an abnormally small head or eyes, abnormally-shaped ears or facial features
- have problems with their heart or other organs

كيف يسبب الكحول الضرر

شرب الكحول أثناء الحمل يمكن أن يسبب:

- الإجهاض
- الولادة السابقة للأوان (الخداج) أو انخفاض وزن الطفل عند الولادة
- اضطرابات طيف الكحول الجنينية
- متلازمة الكحول الجنينية

اضطرابات طيف الكحول الجنينية

تسبب اضطرابات طيف الكحول الجنينية مشاكل في جسم الطفل وعقله وسلوكه ويمكن أن تُسبب مشاكل طوال حياة الشخص.

على سبيل المثال:

- فرط النشاط وضعف التركيز
- صعوبات التعلم وانخفاض معدل الذكاء
- صعوبة في مهارات الغير
- جسم صغير عن المتوقع
- مشاكل في الأكل والنوم
- مشاكل في الصحة النفسية والعقلية

متلازمة الكحول الجنينية

متلازمة الكحول الجنينية هي مُشكلة صحية أكثر خطورة. يمكن أن يحدث ذلك عند شربك الخمر بكثرة أثناء الحمل بمستويات تتجاوز إرشادات تعاطي الكحول. بالإضافة إلى جميع علامات المذكورة أعلاه، يمكن لطفلك أن:

- يكون أصغر من المعتاد أو قليل الوزن
- يعاني من أضرار في الدماغ والحبل الشوكي
- لديه رأس أو عينان صغيرتان بشكل غير طبيعي، أو آذان و ملامح وجه على شكل غير طبيعي
- مشاكل في القلب أو أعضاء أخرى

Drinking alcohol at any time can cause damage. This is because your baby's brain develops throughout pregnancy.

Drinking, especially drinking in excess of low risk guidelines during the first three months of pregnancy, is particularly harmful. This is the time when your baby's body organs and facial features are developing.



شرب الكحول في أي وقت يمكن أن يسبب الضرر، ذلك أن دماغ طفلك يتطور طوال فترة الحمل.

إن الشرب، وخاصة ذلك الذي يزيد عن الإرشادات منخفضة المخاطر خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ضار بشكل خاص، لأنه وقت تطور جسم وملامح وجه طفلك.

Will the occasional drink do any harm?

- There is no proven level of safe drinking during pregnancy.
- Heavy or frequent drinking is particularly dangerous.
- The safest thing you can do is not to drink alcohol at all during pregnancy.

What if I have already drunk alcohol during my pregnancy?

Stop drinking alcohol for the rest of your pregnancy. The less your baby is exposed to alcohol over the course of the pregnancy, the greater their chance for healthy brain growth and development. Try not to worry. The main thing is that you stop now.

هل شرب الكحول في بعض الأحيان مضر بالصحة؟

- لا يوجد مستوى مثبت للشرب الآمن أثناء الحمل.
- يُعد شرب الكحول بكثرة أمرًا خطيرًا.
- من الآمن عدم شرب الكحول على الإطلاق أثناء الحمل.

ماذا لو سبق أن شربت الكحول أثناء الحمل؟

توقفي عن شرب الكحول طوال الفترة المتبقية من الحمل. كلما قل تعرّض طفلك للكحول خلال فترة الحمل كلما زادت فرصته في نمو وتطور الدماغ بشكل صحي. حاولي تجنب القلق و الأهم الآن هو أن تتوقفي عن ذلك.

How others can help

Your partner, family and friends can help by:

- avoiding drinking alcohol around you
- taking part in social activities with you that don't revolve around alcohol
- helping you reduce the stress in your life

كيف يمكن للآخرين المساعدة

يمكن لشريكك وعائلتك وأصدقائك المساعدة من خلال:

- تجنب شرب الكحول بالقرب منك
- مشاركتك في الأنشطة الاجتماعية التي لا تدور حول الكحول
- مساعدتك في تقليل التوتر في حياتك

For more information and help to stop drinking alcohol, you can:

- talk to your GP, obstetrician or midwife
- visit askaboutalcohol.ie
- call the HSE Alcohol and Drugs Helpline for free on 1800 459 459 and speak in confidence with a professional

لمزيد من المعلومات والمساعدة في التوقف عن شرب الكحول، يمكنك:

- التحدث إلى طبيبك العام أو طبيب التوليد أو القابلة
- زيارة موقع askaboutalcohol.ie
- أطلب المساعدة و الدعم الخاص بالكحول والمخدرات التابع للهيئة التنفيذية للخدمات الصحية HSE على الرقم المجاني 1800 459 459 وتحدثني بسرية مع أحد محترفي الصحة.

Smoking during pregnancy

If you are pregnant and you smoke, the best thing you can do for your baby is to stop. Quitting smoking can be difficult, so ask for help.

The earlier you stop, the greater the benefits. Stopping completely is the only effective way to protect yourself and your baby. It's never too late.

Smoking when pregnant is harmful to you and your baby. Inhaling smoke from other people's cigarettes (passive smoking) can also harm your baby.

Smoking cuts down the amount of oxygen and nutrients that get to your baby through the placenta. As soon as you stop, the chemicals will start to clear from your body and your baby will get more oxygen.

Benefits of quitting for you and your baby

If you smoke, stopping during pregnancy will reduce these risks:

- miscarriage
- ectopic pregnancy
- bleeding during pregnancy
- placenta complications
- your baby growing too slowly in the womb
- stillbirth
- premature birth
- your baby dying shortly after birth
- cot death (sudden infant death syndrome)
- birth defects
- low birth weight
- asthma, ear infections and pneumonia

What you can do

Cutting down is a positive step, but stopping completely is better for your baby.

- Ask for help to quit smoking.
- Ask friends and family not to smoke around you when you are pregnant or around the baby after they are born.
- Your partner, family and friends can encourage you by stopping smoking too.
- Make your home and car smoke-free areas.

التدخين أثناء الحمل

إذا كنت تدخينين و أنت حاملًا، فإن أفضل ما يمكنك فعله لطفلك هو التوقف عن فعل ذلك. يمكن أن يكون الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا، لذلك أطلب المساعدة.

كلما توقفت في وقت مبكر، كلما زادت الفوائد. التوقف التام هو الطريقة الفعالة الوحيدة لحماية نفسك وطفلك. تذكري، فالوقت ليس متأخرًا أبدًا للإقلاع عن التدخين.

التدخين أثناء الحمل مضر لك ولطفلك. يمكن لاستنشاق الدخان من سجائر الآخرين (التدخين السلبي) أن يضر طفلك أيضًا.

يقلل التدخين من كمية الأكسجين والمواد الغذائية التي تصل إلى طفلك من خلال المشيمة. بمجرد التوقف، سيبدأ جسمك في التخلص من المواد الكيميائية وسيحصل طفلك على كمية أكبر من الأوكسجين.

فوائد الإقلاع عن التدخين لك ولطفلك

إذا كنت تدخينين، فإن التوقف أثناء الحمل يقلل من هذه المخاطر:

- الإجهاض
- الحمل خارج الرحم
- النزيف أثناء الحمل
- مضاعفات المشيمة
- النمو البطيء للطفل في الرحم
- ولادة الجنين ميتا
- الولادة المبكرة
- موت طفلك بعد الولادة بفترة قصيرة
- موت المهد (متلازمة موت الرضيع المفاجئ)
- وجود عيوب خلقية
- انخفاض الوزن عند الولادة
- أمراض الربو والتهابات الأذن والالتهاب الرئوي

ما تستطيعين فعله

إنّ انقاص كمية السجائر خطوة إيجابية، ولكن التوقف التام أفضل لطفلك.

- أطلب المساعدة للإقلاع عن التدخين.
- أطلب من الأصدقاء والعائلة عدم التدخين من حولك أثناء الحمل أو حول الطفل بعد ولادته.
- يمكن أن يشجعك شريكك وعائلتك وأصدقائك عن خلال توقفهم عن التدخين أيضًا.
- اجعلي منزلك وسيارتك مناطق ممنوعة التدخين.



For help to stop smoking:

- Visit quit.ie, freephone 1800 201 203 or freetext QUIT to 50100 for free advice and support to quit smoking.
- Talk to your GP, obstetrician or midwife - they may refer you to a smoking cessation clinic.
- Some maternity hospitals have trained smoking cessation midwives.

للمساعدة في التوقف عن التدخين:

- تفضلي بزيارة موقع quit.ie أو اتصلي بالرقم المجاني 1800 201 203 أو رسالة مجانية تحمل كلمة "QUIT" على رقم: 50100 للحصول على مشورة مجانية والحصول على دعم للإقلاع عن التدخين.
- تحدثي إلى طبيبك العام أو أخصائي التوليد أو القابلة - فقد يحولونك إلى عيادة الإقلاع عن التدخين.
- قامت بعض مستشفيات الولادة بتدريب قابلات مختصات في الإقلاع عن التدخين.

Nicotine replacement therapy

Nicotine replacement therapy can reduce or remove the physical symptoms of withdrawal. Talk to your smoking cessation practitioner, GP, midwife, pharmacist or obstetrician before using it during pregnancy.

العلاج ببدائل النيكوتين

يمكن للعلاج ببدائل النيكوتين أن يقلل أو يزيل الأعراض الجسدية للإقلاع. تحدثي إلى اختصاصي الإقلاع عن التدخين أو طبيبك العام أو القابلة أو الصيدلي أو طبيب التوليد قبل استخدامه أثناء الحمل.

E-cigarettes

E-cigarettes are not safe or effective in helping to quit smoking in pregnancy. They are not currently recommended for pregnant women.

السجائر الإلكترونية

السجائر الإلكترونية ليست آمنة أو فعالة في المساعدة على الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل. لا ينصح بها حاليًا للنساء الحوامل.

Myth-busters

Sometimes people joke that a benefit to smoking in pregnancy is a smaller baby. However, a baby that is small due to smoking is not a healthy baby.

محض خرافة

في بعض الأحيان يمزح الناس بأن فائدة التدخين أثناء الحمل هي الحصول على طفل أصغر. إلا أن الطفل الصغير الحجم بسبب التدخين ليس طفلًا صحيًا.

Drugs and chemicals

الادوية والمواد الكيميائية

Medications

Let your GP, obstetrician or midwife know if you are taking any medication during the pregnancy. This includes:

- prescribed medications
- over the counter medications
- supplements

Review all prescription medications with them. In general, you should avoid taking medications when pregnant. You might need to keep taking certain medications while others may be stopped.

Over-the-counter medication and herbal supplements

Many over-the counter-medications (no prescription needed) or herbal supplements may not be safe during pregnancy.

Breastfeeding

Some medications that are unsafe during pregnancy are safe to take while breastfeeding. Ask your GP or pharmacist for advice.

Illegal, recreational or 'street' drugs

Do not be afraid to tell your healthcare team if you are using drugs. Your midwives and doctors are there to support you, they will not judge you.

You may be offered substitute medication to reduce your drug use and stabilise you. You and your baby are less likely to become ill if your doctor and midwife know.

It is not safe to take the following drugs during pregnancy:

- marijuana
- crack or cocaine
- crystal meth
- ecstasy
- LSD
- heroin

Taking these drugs could harm you or your baby. If you are using drugs, the sooner you get advice the better. Talk to your GP.

الأدوية

أخبري طبيبك أو أخصائي التوليد أو القابلة إذا كنت تتناولين أي دواء أثناء الحمل. هذا يشمل:

- الأدوية الموصوفة
- الأدوية التي لا تحتاج وصفة طبية
- المكملات

راجعى جميع الأدوية الموصوفة معهم. عموماً، يجب تجنب تناول الأدوية عند الحمل. لكن قد تحتاجين إلى الاستمرار في تناول بعض الأدوية بينما قد تتوقفين عن أخذ الأدوية الأخرى.

الأدوية بدون وصفة طبية والمكملات العشبية

العديد من الأدوية التي لا تحتاج وصفة طبية أو المكملات العشبية قد لا تكون آمنة أثناء الحمل.

الرضاعة الطبيعية

قد تكون بعض الأدوية غير المسموحة خلال الحمل آمنة عند الرضاعة. ولكن استشري طبيبك أو الصيدلي أولاً.

المخدرات غير الشرعية أو الترفيهية أو "مخدرات الشارع"

لا تخافي من إخبار فريق الرعاية الصحية إذا كنت تتعاطين المخدرات. القابلات والأطباء موجودون لدعمك، ولن يُطلقوا عليك أحكاماً.

قد يتم إعطاؤك دواءً بديلاً للحد من تعاطي المخدرات وتحقيق الاستقرار لك. من غير المرجح أن تصابي أنت وطفلك بالمرض إذا أعلمت طبيبك والقابلة.

من غير الآمن تناول المخدرات التالية أثناء الحمل:

- القنب هندي
- الكراك أو الكوكايين
- الميثامفيتامين الكريستالي
- الإكستازي
- حمض الليسرجيك ديثيلاميد
- الهيروين

إن تناول هذه المخدرات يمكن أن يؤذيك أنت أو طفلك. إذا كنت تتعاطين المخدرات، فكلما حصلت على المشورة في وقت أبكر كلما كان ذلك أفضل. تحدثي إلى طبيبك.

Babies born to mothers who take drugs may:

- be born too early or too small
- have birth defects or medical problems
- have problems learning
- go through drug withdrawal

الأطفال الذين يولدون لأمهات يتعاطين المخدرات قد:

- يولدون في وقت مبكر جدا أو بأحجام صغيرة جدا
- لديهم عيوب خلقية أو مشاكل طبية
- لديهم مشاكل في التعلم
- يحتاجون إلى تصفية أجسامهم من المخدرات

Heroin

If you are using heroin, do not stop this suddenly. Get advice from your GP immediately.

الهيروين

إذا كنت تتعاطين الهيروين، لا توقفي فجأة، بل أحصلي على المساعدة من طبيبك فوراً.

Benzodiazepines

Benzodiazepines are sometimes called benzos. If you are using benzodiazepines, do not stop these suddenly. These should be reduced gradually during the pregnancy.

البنزوديازيبينات

تسمى البنزوديازيبينات أحياناً بنزوس. إذا كنت تتعاطينها فلا توقفي عن ذلك فجأة، بل يجب الانقاص تدريجياً خلال فترة الحمل.

Cocaine

Cocaine can be stopped suddenly.

الكوكايين

يمكنك التوقف عن تعاطي الكوكايين مباشرة.

Methadone

Reducing methadone doses during pregnancy is possible but needs to be done under medical supervision. This is because there is a risk of miscarriage, premature birth and relapse.

الميثادون

من الممكن تقليل جرعات الميثادون أثناء الحمل ولكن يجب القيام به تحت إشراف طبي وذلك بسبب وجود خطر الإجهاض والولادة المبكرة والانتكاس.

To get help

- Call the HSE Drugs Helpline on 1800 459 459.
- Go to drugs.ie
- Talk to your GP, obstetrician or midwife.

للحصول على المساعدة

- اتصلي بخط المساعدة في قسم المخدرات التابع للهيئة التنفيذية للخدمات الصحية HSE على الرقم: 1800 459 459.
- زوري موقع drugs.ie
- تحدثي إلى طبيبك العام أو أخصائي التوليد أو القابلة.

Caffeine

Too much caffeine is not good for your unborn baby. High levels of caffeine can cause your baby to have a low birth weight. It can also increase the chance of miscarriage.

High caffeine levels during pregnancy can increase your blood pressure, and may cause dehydration.

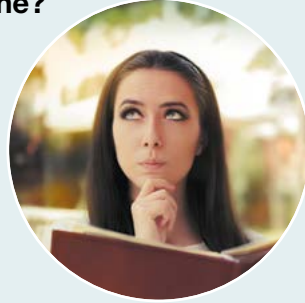
الكافيين

تناول الكثير من الكافيين ليس جيداً لطفلك الذي لم يولد بعد. يمكن أن تؤدي المستويات العالية من الكافيين إلى انخفاض الوزن عند الولادة، كما يمكن أن تزيد أيضاً من فرص الإجهاض.

مستويات الكافيين المرتفعة أثناء الحمل يمكن أن تزيد من ضغط الدم لديك، وقد تسبب الجفاف.

What foods and drinks contain caffeine?

- coffee
- tea
- chocolate
- soft drinks
- energy drinks
- some herbal teas like green tea



ما هي الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين؟

- القهوة
- الشاي
- الشوكولاتة
- المشروبات الغازية
- مشروبات الطاقة
- بعض أنواع الشاي العشبية مثل الشاي الأخضر

There's not much information available about which herbal teas are safe to drink during pregnancy. To be safe, do not drink more than 4 cups of herbal tea each day. Be aware of caffeine in green tea. If you are not sure about a herbal tea, talk to your midwife or GP before drinking it.



لا تتوفر الكثير من المعلومات حول أنواع الشاي العشبية التي يمكن شربها أثناء الحمل. للأمانة، لا تشربي أكثر من 4 أكواب من شاي الأعشاب يومياً. كوني على دراية بالكافيين في الشاي الأخضر. إذا كنت غير متأكدة من شاي الأعشاب، فتحدثي إلى القابلة أو طبيبك قبل شربه.

Limit to 200mg a day

You can have up to 200mg of caffeine a day.

لا تجاوزي 200 ملغ في اليوم

يمكنك تناول ما يصل إلى 200 ملغ من الكافيين يومياً.

Food or drink	Amount of caffeine	كمية الكافيين	الطعام أو الشراب
1 mug tea	75 mg	75 ملغ	كوب من الشاي
1 mug instant coffee	100mg	100 ملغ	قدح من القهوة الفورية
1 mug filter coffee	140mg	140 ملغ	كوب قهوة
1 can cola or diet cola	40mg	40 ملغ	عبوة كوكاكولا أو كولا الحمضية الغذائية
1 energy drink	60mg	60 ملغ	مشروب الطاقة
1 x 50g bar of milk chocolate	25mg	25 ملغ	قطعة شوكولاتة بالحليب حجم 50 غرام
1 x 50mg bar of plain or dark chocolate	50 mg	50 ملغ	قطعة شوكولاتة عادية أو داكنة حجم 50 غرام

200mg of caffeine is:

- 2 mugs of instant coffee
- less than 3 cups of tea
- 1 cup of filter coffee and a bar of plain chocolate

200 ملغ من الكافيين:

- كوبين من القهوة الفورية
- أقل من 3 أكواب من الشاي
- كوب واحد من القهوة المصفاة ولوح من الشوكولاتة العادية

Going out for coffee?

Many of us love popping to a café for a cup of coffee. However, caffeine levels can vary between coffee shops from 80 to 300mg per cup.

الخروج لتناول القهوة؟

يحب الكثير منا الذهاب إلى مقهى لتناول فنجان من القهوة. غير أنه يمكن أن تختلف مستويات الكافيين بين المقاهي من 80 إلى 300 ملغ لكل كوب.

Water is the best drink

Water is the best thing to drink when you are thirsty. Try adding slices of lemon or fresh fruit, a sprig of mint or cucumber to make it more exciting.

الماء هو أفضل مشروب

الماء هو أفضل شيء للشرب عند العطش. حاولي إضافة شرائح من الليمون أو الفاكهة الطازجة، أو غصن من النعناع أو الخيار لجعله أكثر حيوية.

Before you knew were pregnant

You may have consumed, used or abused a harmful substance before you realised you were pregnant. This might include alcohol, medication, drugs or cigarettes. You may be worried about this.

Remember:

- You are a caring mother and doing the best you can.
- You cannot change the past, but you can change the present. You can make positive changes for your baby and yourself.
- Over 97% of babies are born well and healthy.
- Ignore suggestions from others that you are to blame if something goes wrong.
- Try to escape the guilt – talk to your partner, a trusted friend or a professional like your GP or midwife.

Even when problems do occur, it is usually not due to an isolated incident or a few doses of medication.

قبل أن تعرفي إن كنت حاملا

قد تكوني استهلكت أو استعملت أو أسأت استخدام مادة ضارة قبل أن تدري أنك حامل، مثل الكحول أو الأدوية أو المخدرات أو السجائر. وهذا أمر يدعو للقلق.

تذكيري:

- أنت أم راعية وتبذلين قصارى جهدك.
- لا يمكنك تغيير الماضي، لكن يمكن تغيير الحاضر. يمكنك إجراء تغييرات إيجابية لطفلك ونفسك.
- يولد أكثر من 97% من الأطفال بصحة جيدة.
- تجاهلي الاقتراحات المقدمة من الآخرين بأنك وحدك من تتحملين المسؤولية إذا حدث خطأ ما.
- حاولي الابتعاد عن الشعور الذنب - تحدثي إلى شريك حياتك أو صديق موثوق أو محترف مثل طبيبك أو القابلة.

حتى عندما تحدث المشكلات، فعادةً ما يكون ذلك بسبب حادثة منعزلة أو جرعات قليلة من الدواء.

Working during pregnancy

Most jobs are safe to continue while pregnant. After all, pregnancy is not an illness and most people feel well throughout their pregnancies.

In most jobs, simply making small changes will help you have a healthy pregnancy and be more comfortable at work.

However, some women must tell their employers as soon as they discover they are pregnant. This is because the type of work that they do is unsuitable for pregnant women.

Regulations

The Safety, Health and Welfare at Work (General Application) Regulations 2007, Part 6, Chapter 2, Protection of Pregnant, Post Natal and Breastfeeding Employees (The Pregnancy at Work Regulations) apply.

These state that employers must do all they can to ensure your safety and health when you are pregnant or breastfeeding.

Risks to pregnant workers

Tell your GP, midwife or obstetrician if you are in contact with:

- x-rays
- lead
- pesticides
- mercury
- asbestos
- plastics
- extreme heat, for example, saunas
- some cleaning products or solvents



Practical aspects

It is advisable to reduce the following activities, particularly in the later stages of pregnancy:

- hard physical work
- lifting heavy loads
- prolonged standing for more than 3 hours at a time
- long working hours

العمل أثناء الحمل

معظم الوظائف آمنة للاستمرار أثناء الحمل. بعد كل شيء، الحمل ليس مرضاً ومعظم النساء تشعرن بحالة جيدة طوال فترة الحمل.

في معظم الوظائف، مجرد القيام بتغييرات صغيرة يساعدك على الحمل الصحي وتكوني أكثر راحة في العمل.

ومع ذلك، يجب على بعض النساء إخبار أصحاب عملهن بمجرد اكتشافهن الحمل. وذلك لأن نوع العمل الذي يُقْمَن به قد يكون غير مناسب للنساء الحوامل.

القوانين

تطبق لوائح السلامة والصحة والرفاهية في العمل (التطبيق العام) لعام 2007، الجزء 6، الفصل 2، حماية الحوامل، وما بعد الولادة والمرضعات (اللوائح الخاصة بالحمل في العمل).

ينص هذا على أنه يجب على أرباب العمل بذل كل ما في وسعهم لضمان سلامتك وصحتك عندما تكونين حاملاً أو مرضعة.

مخاطر على العاملات الحوامل

أخبري طبيبك أو القابلة أو طبيبك إذا كنت على اتصال بـ:

- الأشعة السينية
- أضواء لاد
- المبيدات الحشرية
- الزئبق
- الحرير الصخري
- البلاستيك
- الحرارة الشديدة، حمامات البخار على سبيل المثال
- بعض منتجات التنظيف أو المذيبات

الجوانب العملية

يُنصَح بتقليل الأنشطة التالية، خاصة في المراحل الأخيرة من الحمل:

- العمل البدني الشاق
- رفع الأحمال الثقيلة
- الوقوف لفترات طويلة لأكثر من 3 ساعات متواصلة
- ساعات العمل الطويلة

Night shifts

There is no evidence that working night shifts is more harmful when you are pregnant. However, your GP or obstetrician may say that it is necessary for your safety or health to stop. If so, your employer will need to make alternative arrangements.

الدوام الليلي

لا يوجد دليل على أن نوبات العمل في الليل تكون مضرّة أثناء الحمل. ومع ذلك، قد يقرر طبيبك أو أخصائي التوليد أنه من الضروري التوقف من أجل سلامتك و صحتك. إذا كان الأمر كذلك، على صاحب العمل اتخاذ ترتيبات بديلة.

Coping with work while pregnant

You may feel exhausted, particularly at the start or towards the end of the pregnancy. Things that may help include:

- Use your lunch-break to eat and rest, not for running errands.
- Don't rush home from work and do another day's work at home. Get help with household chores, try to keep housework to a minimum and get to bed early.
- Ask your partner or family and friends to help with other children when you get home.

التعامل مع العمل أثناء الحمل

قد تشعرين بالإرهاق، خاصة في بداية الحمل أو نهايته. من الأشياء التي قد تساعد:

- استغلي استراحة الغداء لتناول الطعام والراحة، وليس القيام بمهام أخرى.
- لا تستعجلي العودة من العمل إلى المنزل لتأدية أعمال أخرى في المنزل. أحصلي على المساعدة في الأعمال المنزلية، وحاولي أن تنقصي من العمل المنزلي إلى الحد الأدنى مع النوم المبكر.
- أطلبي من شريك حياتك أو عائلتك وأصدقائك المساعدة مع الأطفال الآخرين عندما تصلين إلى المنزل.

Maternity benefit

Most employed and self-employed women are entitled to receive maternity benefit payments.

You should apply for the payment 6 weeks before going on leave (12 weeks if you are self-employed).

For more information, search for 'maternity benefit' on citizensinformation.ie

استحقاقات الأمومة

يحق لمعظم النساء الموظفات والعاملات لحسابهن الحصول على استحقاقات الأمومة.

يجب عليك التقدم بطلب للحصول على استحقاقات الأمومة قبل 6 أسابيع من الذهاب في إجازة (12 أسبوعاً إذا كنت تعملين لحسابك الخاص).

لمزيد من المعلومات، ابحثي عن "استحقاقات الأمومة" على موقع citizensinformation.ie

Paternity leave and benefit

Not forgetting fathers, co-habiting partners or spouses! The Paternity Leave and Benefit Act 2016 means fathers are entitled to statutory paternity leave of 2 weeks.



إجازة الأبوة والاستحقاق

لا ننسى الآباء، أو الشركاء المدنيين أو الأزواج! قانون إجازة الأبوة واستحقاقاتها لعام 2016 يعني أن للآباء الحق في إجازة أبوة قانونية مدتها أسبوعان.

Travelling while pregnant

Road travel

Road traffic collisions are one of the most common causes of injury to pregnant women. If you are in a road traffic accident, always get advice from your maternity unit or hospital or your GP.

Correct seatbelt position

To protect you and your baby, always wear your seatbelt. The safest way for pregnant women to wear a seatbelt is to:

- Place the diagonal section of the belt across your chest area with the strap resting on your shoulder, not your neck.
- Place the lap section of the belt flat on thighs, not over your bump.

Wear your seatbelt as tightly as possible to keep you and your baby safe.

'Lap only' seatbelts

Avoid 'lap only' seatbelts when pregnant. These can cause serious injuries to your unborn baby if the car driver brakes suddenly or you are in a collision.

For more information on safe seatbelt use in pregnancy, visit rsa.ie

Air travel

If your pregnancy is straightforward, flying is not harmful to you or to your baby. Flying does not increase your risk of early labour or miscarriage.

When to fly

You are safe to fly up to 37 weeks if you're pregnant with one baby. You can fly up to 32 weeks if you're expecting twins or a multiple birth. Check with your airline before you book.

Radiation

Anyone who flies is exposed to a slight increase in radiation. Occasional flights do not put you or your baby at risk.

If you are a member of a flight crew or you fly regularly as part of your job, speak to your manager or occupational health department about your situation.

السفر أثناء الحمل

السفر برا

تعد حوادث السير على الطرق أحد أكثر أسباب إصابة النساء الحوامل شيوعاً. إذا عرّضت لحادث سير، فاستشري دائماً وحدة الأمومة أو المستشفى أو طبيبك.

الوضعية الصحيحة لحزام الأمان

لحمايتك أنت وطفلك، ارتدي حزام الأمان دائماً. الطريقة الأكثر أماناً للحوامل لارتداء حزام الأمان هي:

- ضعي القسم القطري للحزام على منطقة صدرك مع وضع الشريط على كتفك وليس رقبتك.
- ضعي قسم اللفة للحزام المسطح على الفخذين، وليس فوق نتوءك.

ارتدي حزام الأمان بإحكام قدر الإمكان للحفاظ على سلامتك أنت وطفلك.

أحزمة أمان "الحجر فقط"

تجنبي وضع حزام أمان "الحجر فقط" عند الحمل، بحيث يمكن أن يتسبب في إصابات خطيرة لطفلك الذي لم يولد بعد إذا استعمل سائق السيارة الفرامل فجأة أو عند حدوث تصادم.

لمزيد من المعلومات حول استخدام حزام الأمان بشكل آمن أثناء الحمل، تفضلي بزيارة موقع rsa.ie

السفر جوا

إذا كان حملك جيّداً، فلن يكون للسفر جواً ضرر عليك أو على طفلك. كما لا يزيد الطيران من خطر الولادة المبكرة أو الإجهاض.

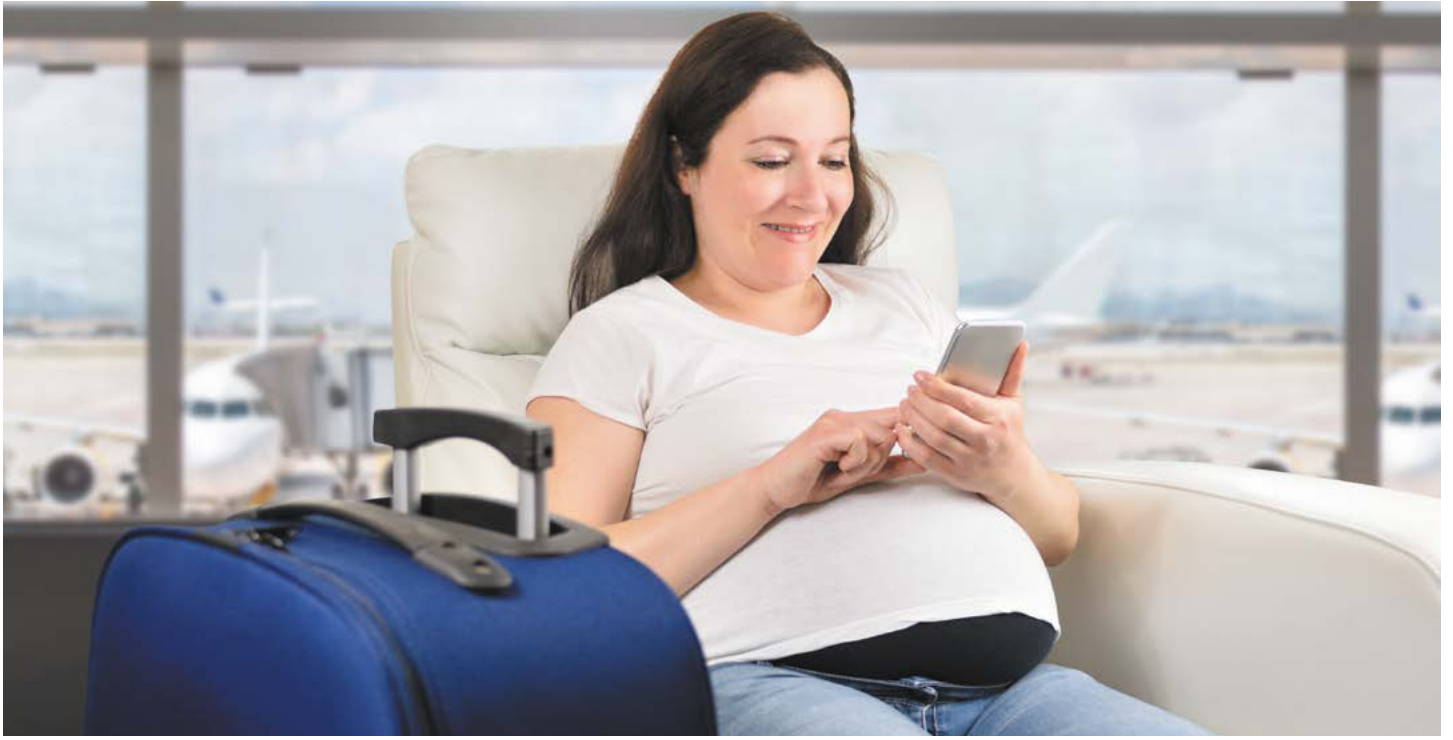
متى يمكنك السفر جواً

يمكنك السفر جواً حتى الأسبوع 37 إذا كنت حاملاً بطفل واحد، و 32 أسبوعاً إذا كنت تتوقعين طفلين أو أكثر. تحقق مع شركة الطيران الخاصة بك قبل الحجز.

الإشعاع

يتعرض أي شخص يسافر جواً إلى زيادة طفيفة في الإشعاع. لا تعرضك الرحلات الجوية القليلة أنت أو طفلك للخطر.

إذا كنت عضواً في طاقم الرحلة أو تسافرين بانتظام كجزء من وظيفتك، فتحدثي إلى مديرك أو قسم الصحة المهنية عن وضعك.



Should I expect any problems if I fly?

- Blocked nose and ears – during pregnancy you are more likely to have a blocked nose, this may worsen while travelling.
- Swelling of your legs may worsen during a flight.
- If you have pregnancy sickness or morning sickness already, the motion of the flight may worsen this.

DVT (deep vein thrombosis)

A DVT is a blood clot that can form in your leg. If it travels to your lungs it can be dangerous. Your risk of DVT increases during pregnancy and for 6 weeks after birth.

Short-haul flights (less than 4 hours)

If you are taking a short-haul flight (less than 4 hours), no special measures are necessary.

Long haul flights (longer than 4 hours)

- Wear loose clothing and comfy shoes.
- Take regular walks and do in-seat exercises.
- Drink plenty of water.
- Wear graduated elastic compression stockings – your midwife, GP or pharmacist will need to measure you for these.

If you have other risk factors, your GP might recommend an injection of a blood thinner such as low molecular weight heparin.

هل يجب أن أتوقع أية مشاكل صحّية إذا سافرت؟

- أنف وآذان مسدودة - أثناء الحمل، تكونين أكثر عرضة للإصابة بانسداد الأنف، وقد يزداد هذا الأمر سوءًا أثناء السفر.
- قد يتفاقم تورم ساقيك أثناء الرحلة.
- إذا كنت تعانين من الوحم أو غثيان الصباح، قد يتفاقم هذا مع حركة الطائرة.

تخثر الوريد العميق

تخثر الوريد العميق هي جلطة دموية يمكن أن تتشكل في ساقك. إذا انتقلت إلى رئتيك، فقد يُصبح ذلك خطيرًا جدًا. يزيد خطر الإصابة بجلطات الأوردة العميقة أثناء الحمل ولمدة 6 أسابيع بعد الولادة.

رحلات قصيرة المدى (أقل من 4 ساعات)

إذا أخذت رحلة قصيرة (أقل من 4 ساعات)، فلا يلزمك اتخاذ تدابير خاصة.

رحلات المسافات الطويلة (أطول من 4 ساعات)

- عليك بارتداء ملابس فضفاضة وأحذية مريحة.
- امشي بانتظام وقومي بالتمارين في المقعد.
- أشربي الكثير من الماء.
- ارتدي جوارب ضغط مرنة - ستحتاج القابلة أو طبيبك العام أو الصيدلي إلى قياسه من أجل هذا.

إذا كان لديك عوامل خطر أخرى، فقد يوصي طبيبك بحقن مميع للدم مثل الهيبارين منخفض الوزن الجزيئي.

Before you go

Before you travel, think about where you're going:

- Do you need travel vaccines?
- Could you access medical care easily if you need it?
- In the unlikely event of premature labour, is there a maternity hospital close to your destination? Are there facilities for premature babies?

قبل الذهاب

قبل السفر، فكري في المكان الذي ستذهبين إليه:

- هل تحتاجين لقاحات السفر؟
- هل يمكنك الحصول على الرعاية الطبية بسهولة إذا كنت في حاجة إليها؟
- في حالة المخاض المبكر، هل يوجد مستشفى للولادة قريب من وجهتك؟ هل هناك مرافق للأطفال الخدج (أطفال الولادة المبكرة)؟

European health insurance card

If you're travelling to Europe, make sure to get a European health insurance card. It is free and allows you to get free access to health services in other EU countries.

For information, search 'European health insurance card' on HSE.ie

بطاقة التأمين الصحي الأوروبية

إذا كنت مسافرة إلى أوروبا، فتأكدتي من الحصول على بطاقة التأمين الصحي الأوروبية. هذه البطاقة مجانية وتسمح لك بالحصول على خدمات صحية مجانية في دول الاتحاد الأوروبي الأخرى.

للحصول على معلومات أكثر، ابحثي عن "بطاقة التأمين الصحي الأوروبية" على موقع HSE.ie

Don't forget to bring

- any medications, including your folic acid
- a letter from your GP or obstetrician
- your medical notes if you normally carry them – if not, bring your antenatal care card

لا تنسي إحضار

- أية أدوية، بما في ذلك حمض الفوليك الخاص بك
- رسالة من طبيبك أو طبيب التوليد
- ملاحظتك الطبية إذا كنت تحملينها عادة - إذا لم يكن الأمر كذلك، أحضري معك بطاقة الرعاية السابقة للولادة

The letter from your GP or obstetrician should state:

- that you are pregnant
- how many weeks you are
- that you have no pregnancy complications (if this is the case)

يجب أن توضح الرسالة الواردة من طبيبك العام أو طبيب التوليد:

- أنك حامل
- عدد أسابيع الحمل
- عدم وجود مضاعفات الحمل (إذا كان هذا هو الحال)

Flying may not be recommended if you:

- have certain medical conditions such as severe anaemia
- are at risk of premature labour
- have had a heavy bleed



قد لا ينصح بالطيران إذا:

- كنت تعانين من بعض الحالات الطبية مثل فقر الدم الوخيم
- كنت معرضة لخطر الولادة المبكرة
- كنت تعانين من نزيف حاد

Domestic violence or abuse

Domestic violence is any behaviour within your close relationships that makes you feel:

- scared
- isolated from your family or friends
- threatens your safety and wellbeing

Domestic violence is abuse that happens in close, intimate or family relationships. It can be physical, emotional, sexual, financial or mental.

Domestic abuse can change during pregnancy. It can also get worse and become more dangerous. Being pregnant does not protect you from domestic violence.

Remember, domestic violence is never acceptable. It is not your fault.

العنف المنزلي أو سوء المعاملة

العنف المنزلي هو أي سلوك في علاقاتك الوثيقة يجعلك تشعرين:

- بالفرع
- بأنك معزولة عن عائلتك أو أصدقائك
- تهديد لسلامتك ورفاهيتك

العنف المنزلي هو سوء المعاملة التي تحدث في علاقات وثيقة أو حميمة أو عائلية. يمكن أن تكون جسدية أو عاطفية أو جنسية أو مالية أو ذهنية.

يمكن أن يتغير الاعتداء المنزلي أثناء الحمل. كما يمكن أن يزداد سوءاً ويصبح أكثر خطورة. كونك حاملاً لا يحميك من العنف المنزلي.

تذكري أن العنف المنزلي غير مقبول أبداً. إنها ليست غلطتك.



Warning signs

An abuser can use a range of behaviours and actions to get power and control over their partner. It is important for you and your baby to recognise when you might be at risk or in danger.

Signs of an abusive relationship with a current or ex-partner can include any of the following. You:

- feel afraid
- feel controlled
- have been hurt or injured
- have been forced to do things you don't want to do

إشارات تحذير

يمكن للمسيء استخدام مجموعة من السلوكيات والإجراءات للحصول على السلطة والسيطرة على شريكه. من المهم لك أنت وطفلك أن تعرفي متى تكوني في حالة خطر.

يمكن أن تتضمن علامات وجود سوء سلوك في العلاقة مع شريك الحالي أو السابق أيًا مما يلي:

- شعورك بالخوف
- شعورك بتحكمه
- إذا كان قد أصابك أو جرحك
- أجبرت على القيام بأشياء لا تريدين القيام بها

Dangers during and after pregnancy

Any form of abuse during pregnancy can be very dangerous. Pregnancy or just after having a baby is known as a high risk time for women in abusive relationships.

It can lead to death of you or your baby, injuries and mental health problems.

Experiencing domestic violence means you are more likely to have:

- a premature birth
- a low birth weight baby
- poor weight gain during pregnancy
- infections
- other serious pregnancy health complications

Women in Ireland also report having miscarriages because of physical violence during pregnancy.

الأخطار أثناء وبعد الحمل

يمكن أن يكون أي شكل من أشكال سوء المعاملة أثناء الحمل خطيراً جداً. يُعرف الحمل أو بعد الولادة مباشرة بوقت خطر كبير بالنسبة للنساء اللاتي يعانين من علاقات مؤذية.

يمكن أن يؤدي إلى وفاتك أنت أو طفلك، أو إصابتكما أو إلى حدوث مشاكل في الصحة العقلية.

يعني التعرض للعنف المنزلي أنك أكثر عرضة:

- للولادة مبكرة
- ولادة طفل منخفض الوزن.
- زيادة طفيفة في الوزن أثناء الحمل
- العدوى
- المضاعفات الخطيرة الأخرى للحمل

أبلغت النساء في أيرلندا أيضاً إلى تعرضهن للإجهاد بسبب العنف الجسدي أثناء الحمل.

Where to get help and information

The first step to protect yourself is to talk to somebody you trust. This could be a friend, family member or a domestic violence support service.

Help, supports and safe accommodation are available to all women in Ireland. This includes women who are pregnant, have a baby or have had a miscarriage.

أين يمكنني الحصول على المساعدة والمعلومات

الخطوة الأولى لحماية نفسك هي التحدث إلى شخص تثق به. قد يكون هذا الشخص صديقاً أو أحد أفراد العائلة أو خدمة دعم ضد العنف المنزلي.

تتوفر المساعدة والدعم والإقامة الآمنة لجميع النساء في أيرلندا. ويشمل ذلك النساء الحوامل أو اللاتي لديهن أطفال أو تعرضن للإجهاد.

Who to contact

- If in immediate danger, call the Gardaí on 999 or 112. Find your local Garda station at garda.ie
- Talk to your GP, midwife, GP practice nurse or public health nurse.
- Women's Aid: free and confidential support (24 hours a day), freephone 1800 341 900 or visit womensaid.ie
- Safe Ireland: information on women's refuges and supports, see safeireland.ie
- Rape Crisis Centres offer free and confidential support 24 hours a day, freephone 1800 77 8888 or visit rapecrisishelp.ie
- Sexual assault treatment units: details at hse.ie/satu

من عليك الاتصال؟

- إذا كنت في خطر فوري، اتصل بالشرطة على الرقم 999 أو 112. يمكنك العثور على محطة الشرطة المحلية من خلال الموقع الإلكتروني garda.ie.
- تحدثي إلى طبيبك العام أو القابلة أو ممرضة الطبيب العام أو ممرضة الصحة العمومية.
- مساعدة النساء: دعم مجاني و سرّي (24 ساعة يومياً). من خلال الرقم المجاني 1800 341 900 أو من خلال زيارة الموقع الإلكتروني womensaid.ie.
- أيرلندا آمنة (سايف أيرلاند): للحصول على معلومات حول ملاجئ و مراكز دعم النساء، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني safeireland.ie.
- تقدّم مراكز أزمات الاغتصاب مساعدة و دعم مجاني وسري 24/24 ساعة. يمكن الاستعلام من خلال الاتصال بالرقم المجاني 1800 77 8888 أو زيارة الموقع الإلكتروني: rapecrisishelp.ie
- وحدات معالجة الاعتداءات الجنسية: معلومات أوفى حول هذه الوحدات على الموقع الإلكتروني hse.ie/satu

Cosc is the National Office for Prevention of Domestic, Sexual and Gender-based Violence. Their website has information on domestic violence support services near you.

It has also advice on digital safety. This is useful if you are concerned your partner is monitoring your internet searches.

whatwouldyoudo.ie

Cosc هو المكتب الوطني للوقاية من العنف المنزلي و الجنسي و الجنساني. يحتوي موقع المكتب على معلومات حول خدمات الدعم ضد العنف المنزلي القريبة منك.

كما يقدم أيضا نصائح حول الأمن الرقمي. هذا الأمر مفيد جدًا إذا كنت قلقة من تحكم شريكك في أبحاث الانترنت الخاصة بك.

موقع المكتب الإلكتروني هو whatwouldyoudo.ie



Did you know?

Your midwife will usually ask to see you alone, at least once. This is to give you an opportunity to tell them about concerns or worries you might prefer your partner not to hear. Talk to your midwife if you think you are experiencing domestic violence.

هل تعلمين؟

ستطلب القابلة مقابلتك على انفراد و لو مرة واحدة و هذا لإعطائك الفرصة لإخبارها بأي خوف أو قلق يساورك و قد لا ترغبين أن يسمعه شريكك. تحدثي إلى القابلة إذا كنت تعاني من العنف المنزلي.

Female genital mutilation

Female genital mutilation (FGM) is also known as female circumcision or cutting. FGM is the harming, injuring, cutting or removal of part or all female external genitalia for no medical reason.

It can cause serious harm to girls and women and leave them with ongoing health problems for all of their lives. It is estimated that over 5,000 women living in Ireland have undergone FGM before they moved here.

Complications in pregnancy, labour and birth

FGM can cause complications and problems before and during pregnancy. It can also make labour and giving birth difficult.

If you have had FGM

If you have had FGM, you should talk to your GP, midwife or obstetrician as early as possible in your pregnancy.

This means you can:

- take care of your health during your pregnancy
- plan the safest method of delivering your baby

FGM supports

FGM treatment service

The HSE supports a free FGM treatment service. This is at the Irish Family Planning Association (IFPA) in Dublin city centre.

Women and girls in Ireland who have had FGM can receive free medical, psychological, sexual and reproductive health care.

Anyone living anywhere in Ireland can make an appointment. You do not need your doctor or GP to refer you.

Address:

FGM Treatment Service, 5/7 Cathal Brugha Street, Dublin 1

Phone number: 01 872 7088.

FGM Treatment Service confidential phone line: 085 877 1342

Akidwa

Akidwa is an organisation that provides support to women living with FGM. Contact Akidwa at 01-834 9851, visit akidwa.ie or email info@akidwa.ie

ختان الإناث

إن ختان الإناث هو إيذاء أو إصابة أو قص أو إزالة جزء أو كامل الأعضاء التناسلية الأنثوية دون سبب طبي.

يمكن لختان الإناث أن يتسبب في ضرر للفتيات أو النساء و يبقىهن في مشاكل صحية مستمرة طوال حياتهن. يقدر عدد النساء اللاتي تعشن في إيرلندا واللاتي تعرضن للختان قبل التحول للسكن هنا بحوالي 5000 امرأة.

المضاعفات التي يسببها ختان الإناث عند الحمل و المخاض و الولادة.

يمكن لختان الإناث أن يسبب مشاكل قبل و خلال الحمل. كما يمكنه أن يجعل من المخاض و الولادة عسيران.

إذا كنت قد تعرضت لعملية ختان.

إذا كنت قد تعرضت لعملية ختان، يجب عليك إخبار الطبيب العام أو القابلة أو طبيب الولادة بأسرع ما يمكن خلال فترة الحمل.

معنى هذا:

- رعاية صحية أفضل خلال فترة الحمل
- التخطيط للطريقة الأفضل و الأكثر أمانا لوضع المولود

خدمات دعم النساء المختونات

خدمة معالجة النساء المختونات

تدعم الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية الإيرلندية خدمة مجانية لعلاج النساء المختونات و هذا من خلال جمعية التخطيط العائلي الإيرلندية (IFPA) في وسط مدينة دبلن.

يمكن للنساء و الفتيات في إيرلندا و اللاتي تعرضن للختان أن يتلقين رعاية صحية و طبية و نفسية و جنسية و إنجابية مجانية.

يمكن لأي امرأة حيثما كانت في إيرلندا الحصول على موعد دونما حالة إلى إحالة من طبيبك العام.

العنوان:

,FGM Treatment Service, 5/7 Cathal Brugha Street, Dublin 1

رقم الهاتف: 01-872-7088

الهاتف الخاص لخدمة معالجة النساء المختونات: 085-877-1342

جمعية أكيدوا Akidwa

أكيدوا Akidwa هي جمعية تقدّم الدعم للنساء اللاتي تعرضن للختان. يمكن الاتصال بهذه الجمعية على الرقم 01 834 9851 من خلال الموقع الإلكتروني: akidwa.ie أو عن طريق البريد الإلكتروني info@akidwa.ie

Infections during pregnancy

Every day we come into contact with many germs, such as viruses and bacteria that could cause infection.

Normally our immune system deals with these germs. When you are pregnant, your body naturally weakens your immune system. This is to help your pregnancy continue successfully. It means that when you are pregnant, some infections can be dangerous for you and your baby.

It is important to speak to your GP, obstetrician or midwife if you think you have an infection as occasionally you may need to take medicine.

Prevention

Think about the ways you can avoid infections, like being careful when washing your hands and preparing food. Getting certain vaccines (page 80) can protect you and your baby.

Types in pregnancy

Some of the infections that can cause problems for pregnant women include urine (kidney or bladder) and vaginal infections such as:

- urinary tract infection (UTI)
- bacterial vaginosis (BV)
- group B strep (GBS)
- sexually transmitted diseases (STIs)

Urinary tract infection (UTI)

This is an infection in the bladder. You may have pain on passing urine (when you do a wee).

It can also cause:

- the need to pass urine more frequently
- a high temperature
- lower back pain

If this UTI not treated, it can cause early labour.

If you develop any of these symptoms, see your GP or midwife. Drink plenty of fluids. Always wipe from front to back after passing urine or when cleaning your genital area so as to stop germs from spreading from your bum to your bladder.

الإلتهابات خلال فترة الحمل

نواجه يوميا كثيرا من الجراثيم مثل الفيروسات و البكتيريا التي قد تسبب الإصابة بالعدوى.

في العادة، يواجه نظامنا المناعي هذه الجراثيم، لكن عندما تصبحين حاملا، من الطبيعي أن يتسبب جسمك في ضعف نظامك المناعي، و هذا حتى يستمر حملك بنجاح. معنى هذا أن بعض الالتهابات و العدوى قد تكون خطيرة عليك و على الجنين في فترة الحمل.

من المهم التحدث إلى طبيبك العام أو طبيب التوليد أو القابلة إذا كنت تظنين أنك مصابة بعدوى، فقد تحتاجين إلى تناول أدوية.

الوقاية:

فكري بالطرق التي تتجنبين بها الالتهابات مثل الحذر عند غسل اليدين و تحضير الطعام. يمكن لبعض اللقاحات (صفحة 80) أن تحميك أنت و جنينك.

أنواع الإلتهابات التي تحدث أثناء الحمل

تشمل بعض الالتهابات التي قد تسبب في مشاكل صحية للنساء الحوامل البول (الكلى أو المثانة) والالتهابات المهبلية مثل:

- التهاب المسالك البولية
- التهاب المهبل الجرثومي
- البكتيريا العقدية من النوع ب
- الأمراض المنتقلة جنسيا

التهاب المسالك البولية

التهاب المسالك البولية هو التهاب يُصيب المثانة. قد تحسّين بألم عند مرور البول (عند التبول).

يمكن لهذا الالتهاب أن يتسبب في:

- الحاجة إلى التبول بشكك متكرر.
- ارتفاع حرارة الجسم
- آلام أسفل الظهر

إذا لم تتم معالجة التهاب المسالك البولية، يمكنها أن تسبب في حصول المخاض قبل وقته.

إذا كانت لديك أية من هذه الأعراض، قومي بزيارة طبيبك العام أو القابلة. قومي بتناول الكثير من السوائل. قومي بالمسح دائما من الأمام إلى الخلف بعد التبول أو عند تنظيف المنطقة التناسلية حتى تمنعي الجراثيم من الانتشار و الانتقال من الشرج إلى المثانة.

Bacterial vaginosis (BV)

BV causes a vaginal discharge. It may be white or grey in colour and may smell fishy.

If BV is not treated, it can cause:

- early labour
- miscarriage
- infection of the uterus (womb) after childbirth

Do not:

- ✗ push water into your vagina to clean it (douching)
- ✗ wash around your vagina too often – once a day is enough

If you had BV in the past, do not add bath oils, detergents, bubble bath or similar products to bath water. Tell your GP, obstetrician or midwife if you develop unusual vaginal discharge.

التهاب المهبل الجرثومي

يُسبب التهاب المهبل الجرثومي إفرازات مهبلية. قد تكون هذه الإفرازات بيضاء أو رمادية اللون و قد تكون رائحتها كريهة.

إذا لم يتم علاج التهاب المهبل الجرثومي، قد يُسبب:

- المخاض المبكر
- الإجهاض
- التهاب الرحم بعد الولادة.

رجاء، امتنعي عن:

✗ شطف الماء إلى المهبل لتنظيفه (الغسل).

✗ غسل المنطقة المحيطة بالمهبل كثيرا – مرة في اليوم كافية تماما.

إذا سبق لك الإصابة بالتهاب المهبل الجرثومي، تجنبي إضافة زيوت الحمام والمنظفات أو فقاعات الحمام أو المواد المشابهة لها ف ماء الاستحمام. أبلغني طبيبك العام أو القابلة إذا كنت لديك إفرازات مهبلية غير اعتيادية.

Group B strep (GBS)

Group B strep (GBS) is a germ carried by many people in the vagina. There are usually no symptoms. The germ can be detected on a urine sample or a vaginal swab. If you test positive, this is called 'carrying' GBS.

Effect on baby

If you are carrying GBS, there is a small chance that you could pass this to your baby during the birth. If this happens, your baby could develop GBS infection. GBS infection can make your baby ill.

It can also cause serious complications such as pneumonia, meningitis or septicaemia (severe infection of the blood stream).

Antibiotics

If you test positive for this germ, you will be offered antibiotics during labour. These are usually given through a drip in your arm.

البكتيريا العقدية من النوع ب

البكتيريا العقدية من النوع ب هي جرثومة يحملها الكثيرون في المهبل و في الغالب ليس لها أعراض. يمكن اكتشاف هذه الجرثومة على عينة من البول أو مسحة مهبلية. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية فهذا معناه أنك حامله للبكتيريا العقدية من النوع ب

تأثيرها على الجنين

إذا كنت حامله للبكتيريا العقدية من النوع ب، فهناك احتمال صغير بنقل العدوى إلى طفلك خلال الولادة. إذا حدث هذا، يمكن للطفل أن يُصاب بالبكتيريا العقدية من النوع ب. يمكن للبكتيريا العقدية من النوع ب أن تجعل طفلك مريضا.

كما يمكن لها أن تسبب مضاعفات خطيرة مثل الالتهاب الرئوي والتهاب السحايا أو تسمم الدم (التهاب شديد في مجرى الدم).

المضادات الحيوية

إذا كانت نتيجة الاختبارات إيجابية، ستتلقي المضادات الحيوية أثناء المخاض. يتم هذا الأمر عادة من خلال التقطير عبر اليد.

Sexually transmitted infections (STIs)

STIs are a group of infections that can be passed from person to person during sex.

These infections include:

- chlamydia
- gonorrhoea
- syphilis
- genital herpes
- genital warts
- HIV
- hepatitis B and C

Symptoms

Many STIs do not have symptoms. Some can cause abnormal vaginal discharge, or rashes or blisters on the genitals.

Effect on baby

Some STIs can affect your baby's health during pregnancy and after birth.

Get checked

If you have any reason to believe that you or your partner has an STI, you should go for a check-up as soon as you can.

Hepatitis B and HIV

If you have hepatitis B or HIV, you and your baby can be treated to prevent your baby from becoming ill.

If you have any reason to believe that you or your partner has an STI, go for a check-up as soon as you can.

Ask your GP or midwife, or go to a sexual health clinic. Find sexual health services on sexualwellbeing.ie

Some infections are more obvious and may cause you to feel unwell or have a rash.

These are:

- chickenpox
- Parvovirus B19 ('slapped cheek')

الأمراض المنقولة جنسيا

الأمراض المنقولة جنسيا هي مجموعة من الأمراض التي يمكنها الانتقال من شخص إلى آخر خلال الاتصال الجنسي.

تشمل هذه الأمراض:

- الكلاميديا
- مرض السيلان
- مرض الزهري
- الهربس التناسلي
- الثآليل التناسلية
- فيروس نقص المناعة المكتسبة
- التهاب الكبد الفيروسي ب و ج

الأعراض

كثير من الأمراض المنقولة جنسيا ليس لها أعراض. يمكن لبعضها أن يسبب بعض الإفرازات المهبلية أو أو طفح جلدي أو بثور على الأعضاء التناسلية.

آثارها على الجنين

يمكن لبعض الأمراض المنقولة جنسيا أن تؤثر على صحة الجنين خلال الحمل و بعد الولادة.

اخضعي للفحوص الطبية

إذا كان لديك أي سبب يجعلك تشكين أنك تحملين أحد الأمراض المنقولة جنسيا أنت أو شريكك، فعليكما الخضوع لفحص طبي بأسرع ما يمكن.

التهاب الكبد الفيروسي ب و فيروس نقص المناعة المكتسبة

إذا كنت مصابة بالتهاب الكبد الفيروسي ب أو فيروس نقص المناعة المكتسبة، يمكن علاجك أنت أو جنينك لحماية جنينك من الإصابة بالمرض.

إذا كان لديك أي سبب يجعلك تشكين أنك تحملين أحد الأمراض المنقولة جنسيا أنت أو شريكك، فعليكما بالخضوع لفحص طبي بأسرع ما يمكن.

إسأل طبيبك العام أو القبالة أو توجهي إلى مصحة للصحة الجنسية. يمكنك الحصول على خدمات الصحة الجنسية من خلال الموقع: sexualwellbeing.ie

بعض الأمراض جلدية أكثر و يمكن أن تسبب لديك شعورا بالتوعك أو الطفح الجلدي.

هذه الأمراض هي:

- جدري الماء
- فيروس الصغير ب 19 (متلازمة صفح الخد)

Chickenpox

Chickenpox is an infectious illness caused by a virus called varicella zoster. Over 90% of pregnant women are immune to chickenpox. For those who are not immune, it can cause:

- fever
- feeling unwell
- an itchy rash

Dangers

Chickenpox can be dangerous for mothers and babies.

What to do

Contact your GP, obstetrician or midwife immediately if you:

- suspect you have chickenpox
- come into contact with chickenpox and you have not had it before

Your obstetrician and midwife will offer you treatments to reduce the risk to you and your baby.



جدري الماء

جدري الماء هو مرض معدٍ يسببه فيروس يدعى الحمق النطاقي. 90% من النساء ملقحات ضدّ جدري الماء. يمكن لهذا المرض أن يتسبب عند النساء غير المحصنات بـلقاح في الأعراض التالية:

- الحمى
- الإحساس بالتوعك
- طفح جلدي مع الحكة.

الأخطار

جدري الماء هو مرض خطير للأمهات والحامل والأطفال.

ما الذي يتوجب عليك فعله

اتصلي بطبيبك العام أو طبيب التوليد أو القابلة فوراً في حالة:

- الشك بإصابتك بجدري الماء
- ملامسة جدري الماء ولم تكوني قد أصبت به من قبل

سيقدّم لك طبيب التوليد أو القابلة العلاجات اللازمة لتخفيف مخاطره عليك وعلى طفلك.

Parvovirus B19 'slapped cheek'

Parvovirus is a viral infection that is very common in children. This virus may cause a red rash on the face like a 'slapped cheek'.

Effect on baby

Most pregnant women are immune to parvovirus. In most cases, the baby is not affected if the pregnant mother gets the virus.

In rare cases, parvovirus can cause the baby to be anaemic. This is dangerous if untreated.

What to do

If you come into contact with parvovirus, contact your GP, obstetrician or midwife.

فيروس الصغير ب 19 (متلازمة صفع الخد)

فيروس الصغير ب 19 هي عدوى فيروسية شائعة لدى الأطفال. يمكن لهذا الفيروس أن يسبب احمراراً على الوجه يشبه أثر صفعه على الخدّ.

تأثيره على الطفل

معظم النساء ملقحات ضدّ فيروس الصغير ب19. في معظم الحالات، لا يتأثر الجنين في حالة إصابة الأم بالفيروس.

في حالات نادرة جدّاً، يمكن لهذا المرض أن يصيب الجنين بفقر الدم و هو أمر خطير جدّاً إذا لم يتم علاجه.

ماذا أفعل

إذا كنت في اتصال مباشر بفيروس البارفو، اتصلي بطبيبك أو أخصائي التوليد أو القابلة.

Some infections are not obvious and you may have no symptoms. Many of these infections come from food or animals. It is very important to protect yourself from these infections as they can make your baby ill. These are:

- toxoplasmosis
- listeria
- hepatitis E

بعض الالتهابات ليست واضحة وليست لها أعراض. كثير من هذه الالتهابات تأتي من الطعام أو الحيوانات. لذا، من المهم للغاية أن تحمي نفسك من هذه العدوى لأنها يمكن أن تنتقل لطفلك. وهي:

- داء المقوسات
- الليستيريا
- التهاب الكبد E

Toxoplasmosis

Toxoplasmosis is an infection that you can get from:

- eating raw or undercooked meat
- infected cat poo
- eating unwashed vegetables
- being in contact with lambs and sheep during lambing season

It often has no symptoms but it can make your baby very unwell. If you feel you may be at risk, talk to your doctor or midwife as there are treatments available.



Prevention

To prevent toxoplasmosis:

- cook meat well
- wash vegetables well
- wash your hands and all surfaces before and after preparing food
- do not eat or drink unpasteurised dairy products
- get someone else to change the cat litter tray each day

If you can't get somebody to deal with cat poo for you, then make sure you wear gloves, use a scoop to remove the poo and wash your hands well after. Always wear gloves if you are gardening or handling soil, and wash your hands well afterwards.

داء المقوسات

داء المقوسات هو عدوى يمكنك الحصول عليها من:

- تناول اللحوم النيئة أو غير المطهية جيداً
- براز القط المصاب
- تناول الخضروات غير المغسولة
- لمس الحملان والأغنام خلال موسم الحمل

لا تظهر عليك أية أعراض غالباً، ولكنها قد تجعل طفلك على غير ما يرام. إذا شعرت أنك في خطر، فتحدثي إلى طبيبك أو القابلة من أجل العلاج.

الوقاية

لمنع داء المقوسات:

- قومي بطهي اللحوم جيداً
- اغسلي الخضروات جيداً
- اغسلي اليدين وجميع الأسطح قبل وبعد إعداد الطعام
- لا تأكلي أو تشربي منتجات الألبان غير المبسترة
- اجعلي شخصاً آخر يغير علبة براز القط كل يوم

إذا لم تستطعي تفويض شخص ما للتعامل مع براز القطط، فتأكدتي من ارتداء القفازات، واستخدمي ملعقة لإزالة البراز ثم اغسلي يديك جيداً بعد ذلك. من الواجب ارتداء القفازات لأعمال البستنة و التربة، مع غسل اليدين جيداً بعد ذلك.

Listeria

This is an infection you can get from eating food contaminated with the listeria germ.

It can cause:

- fever
- vomiting
- diarrhoea
- pregnancy and birth complications, including stillbirth



What to do

If you think you have listeria, tell your GP, obstetrician or midwife immediately.

Prevention

To prevent listeria infection:

- avoid eating soft or mould-ripened cheeses like brie, camembert and Danish blue
- never eat foods past the 'use by' date
- cook food thoroughly
- store food properly, for example using your fridge and sealed containers

الليستيريا

هي عدوى يمكن الإصابة بها من تناول الطعام الملوث بجراثيم الليستيريا.

من الممكن أن تتسبب في:

- الحمى
- القيء
- الإسهال
- مضاعفات الحمل والولادة ، بما في ذلك ولادة الجنين ميتا

ماذا أفعل

إذا شككت في إصابتك بفيروس الليستيريا، أخبري طبيبك العام أو طبيب التوليد أو القابلة على الفور.

الوقاية

لمنع الإصابة بالليستيريا:

- تجنبني تناول الجبن الطري أو الناضج مثل الجبن الأبيض الطري والكامبير و الجبن الأزرق الدماركي
- تجنبني الأطعمة منتهية الصلاحية
- قومي بطهي الطعام جيدا
- خزني الطعام بشكل صحيح، على سبيل المثال باستخدام الثلجة وعلب تخزين الأكل محكمة الغلق.

Hepatitis E

Pigs can be a source of hepatitis E infection.

This is dangerous for pregnant women so avoid contact with pigs and pig faeces.

التهاب الكبد E

مصدر عدوى التهاب الكبد E هي الخنازير.

هذه العدوى خطيرة جدًا بالنسبة للنساء الحوامل لذلك تجنبني ملامسة الخنازير وبرازهم.

Vaccines during pregnancy

You should vaccinate your baby after birth to protect them from serious diseases. (See page 222). But did you know there are two safe and effective vaccines you can get during pregnancy to protect you and your baby?

These are the:

- whooping cough vaccine (pertussis)
- flu vaccine

Whooping cough vaccine

What is whooping cough?

Whooping cough (pertussis) is a highly contagious illness caused by the germ *Bordetella pertussis*.

Why is whooping cough dangerous?

The levels of whooping cough in Ireland are increasing and babies who are too young to be vaccinated are at greatest risk.

Young babies with whooping cough can become very ill and are most likely to be admitted to hospital. Young babies are also at risk of developing a severe case of whooping cough, which can cause death.

What can I do?

You can protect your baby by getting vaccinated any time from 16 weeks up to 36 weeks. You can still be vaccinated up to 36 weeks but this may not be as effective as getting it earlier on.

Is the vaccine safe?

Yes. The vaccine is widely used in the UK, Australia, the US and New Zealand with no reported safety concerns. A large study in the UK of over 20,000 women found no evidence of risks to pregnancy or babies.

What are the side effects of the vaccine?

The side effects are mild. You may get soreness or redness around the injection site. You may get mild fever and fatigue for up to 48 hours after you get the vaccine.

If I can't get the vaccine or my baby comes early?

Make sure all your other children are vaccinated. Ask relatives and friends not to visit if they have a cough. If your baby is premature, make sure all adults in the house get the whooping cough vaccine.

اللقاحات أثناء الحمل

يجب تطعيم طفلك بعد الولادة لحمايته من الأمراض الخطيرة. (أنظري الصفحة 222). لكن هل تعلمين أن هناك لقاحان آمنان وفعالان يمكنك الحصول عليهما أثناء الحمل لحمايتك أنت وطفلك؟

وهما:

- لقاح السعال الديكي (السعال الديكي)
- لقاح الانفلونزا

لقاح السعال الديكي

ما هو السعال الديكي؟

السعال الديكي هو مرض شديد العدوى تسببه جرثومة البوردتييلة.

لماذا السعال الديكي خطير؟

تتزايد مستويات السعال الديكي في أيرلندا، والرضع الذين هم أصغر من اللازم للتطعيم هم الأكثر عرضة للخطر.

الأطفال الصغار الذين يعانون من السعال الديكي يمكن أن يصابوا بأمراض شديدة تؤدي إلى نقلهم إلى المستشفى. الأطفال الصغار معرضون أيضاً لخطر الإصابة بحالة سعال الديكي الشديدة، والتي يمكن أن تسبب الوفاة.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

يمكنك حماية طفلك بالتلقيح في أي وقت من 16 حتى 36 أسبوعاً. بإمكانك التلقيح في الأسبوع 36 ، لكن هذا قد لا يكون فعالاً مثل الحصول عليه في وقت مبكر.

هل اللقاح آمن؟

نعم. يستخدم اللقاح على نطاق واسع في المملكة المتحدة وأستراليا والولايات المتحدة ونيوزيلندا دون أي مخاوف تتعلق بالسلامة. لم تجد دراسة كبيرة أجريت في المملكة المتحدة لأكثر من 20.000 امرأة أي دليل على وجود مخاطر للحمل أو الأطفال.

ما هي الآثار الجانبية للقاح؟

الآثار الجانبية خفيفة. قد تحسلي على وجع أو احمرار حول موقع الحقن أو بحمى خفيفة وإرهاق لمدة 48 ساعة بعد تلقي اللقاح.

إذا لم أستطع الحصول على اللقاح أو إذا جاء طفلي مبكراً؟

تأكد من تحصين جميع أطفالك الآخرين. اطلبي من الأقارب والأصدقاء عدم الزيارة ما إذا كان لديهم سعال. إذا كان طفلك سابق لأوانه، تأكدي من حصول جميع البالغين في المنزل على لقاح السعال الديكي.

Flu vaccine

Why do I need the flu vaccine?

If you are pregnant and get the flu, you have a higher chance of:

- becoming seriously unwell
- developing complications like pneumonia, meningitis or encephalitis

Will the vaccine protect my baby?

Yes. If you get the flu, your baby could be born prematurely or could even die. Vaccination could protect your baby for up to 6 months after the birth.

Will the vaccine give me the flu?

No. The flu vaccine contains killed viruses. This means it cannot cause the flu.

Is the vaccine safe?

Yes, the flu vaccine has been given to millions of pregnant women. It has been used in the United States for over 60 years.

Can I get the flu vaccine at the same time as the whooping cough vaccine?

Yes.

لقاح الإنفلونزا

لماذا أحتاج لقاح الأنفلونزا؟

إذا كنت حاملاً وأصبحت بالأنفلونزا فأنت معرضة لـ:

- المرض بشكل جدي
- تطوير مضاعفات مثل الالتهاب الرئوي والتهاب السحايا أو التهاب الدماغ

هل سيحمي اللقاح طفلي؟

نعم. إذا أصبت بالأنفلونزا، فقد يولد طفلك قبل الأوان أو قد يموت. التطعيم يمكن أن يحميه لمدة تصل إلى 6 أشهر بعد الولادة.

هل يعطيني اللقاح الأنفلونزا؟

لا. يحتوي لقاح الأنفلونزا على فيروسات مقتولة. هذا يعني أنه لا يمكن أن يسبب الأنفلونزا.

هل اللقاح آمن؟

نعم، تم إعطاء لقاح الأنفلونزا لملايين النساء الحوامل. تم استخدامه في الولايات المتحدة لأكثر من 60 سنة.

هل يمكنني الحصول على لقاح الأنفلونزا في نفس الوقت الذي يتم فيه الحصول على لقاح السعال الديكي؟

نعم.

"If you are a stranger or if you have a cough, no kisses!"



"إذا كنت غريباً عنِّي أو إذا كنت تعاني من السعال، فلا تُقبلي!"

Other vaccines during pregnancy

It is safe to have many vaccines, such as a tetanus shot, while you are pregnant.

However, some vaccines are not safe to receive while pregnant. Particularly 'live' vaccines such as the yellow fever vaccine or the measles, mumps and rubella vaccine (MMR).

When you book in for vaccines, always tell your doctor or pharmacist if you think you may be pregnant.

لقاحات أخرى أثناء الحمل

من الآمن الحصول على العديد من اللقاحات، مثل لقاح الكزاز أثناء الحمل.

إلا أن بعض اللقاحات ليست آمنة أثناء الحمل. لا سيما اللقاحات "الحية" مثل لقاح الحمى الصفراء أو لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية.

عندما حجز للقاحات، أخبري طبيبك أو الصيدلي إذا كنت تعتقدين أنك حامل.

Your pregnancy week by week

الحمل أسبوعًا بعد آخر

Week 0 to 13: The first trimester

Week 8

Their eyes develop. Their heart is beating twice as fast as yours.

Week 9

Tiny toes form. The brain is growing.

Week 10

The neck begins to develop.

Week 11

Boy or girl? The genitalia are developing. Taste buds are developing.

Week 12

Almost all of the organs and structures have formed. These will continue to grow until they are born.

Week 13

They are about 7 to 10 cm long – about the size of a peapod. They now have fingernails and toenails.

They can:

- move their arms and legs, although you probably won't feel it yet
- suck their thumb

The following are forming and developing:

- face (the eyes are closed)
- fingerprints
- vocal cords
- digestive system
- pancreas
- bones
- brain
- spine



Week 8
الأسبوع 8

من 0 إلى 13 أسبوع: الأشهر الثلاثة الأولى

الأسبوع 8

تتطور عيون الطفل و يكون قلبه ينبض مرتين أسرع من قلبك.

الأسبوع 9

تشكل الأصابع الصغيرة و ينمو الدماغ.

الأسبوع 10

تبدأ الرقبة في التطور.

الأسبوع 11

صبي أو فتاة؟ نمو الأعضاء التناسلية. وتطور براعم الذوق.

الأسبوع 12

تكون جميع الأعضاء والهياكل قد تشكلت تقريبًا وتستمر في النمو حتى الولادة.

الأسبوع 13

يصل طول الجنين حوالي 7 إلى 10 سم - أي بحجم حبة البازلاء. لديه الآن أطراف في اليدين والرجلين.

كما يستطيع:

- تحريك الأيدي والأرجل، على الرغم من أنك لن تشعر بها بعد
- يمتصون الإبهام

يتم تشكل و نمو ما يلي:

- الوجه (العيون مغلقة)
- بصمات الأصابع
- الأحبال الصوتية
- الجهاز الهضمي
- البنكرياس
- العظام
- الدماغ
- العمود الفقري



Week 13
الأسبوع 13

Week 0 to 13: changes you may feel

Mood swings

Mood swings in pregnancy are very common. They are caused by:

- hormonal changes
- feeling unwell
- being more tired
- any stress or anxiety that you may be feeling

What to do

- Talk to someone! A trusted friend, your partner or your family.
- You may have less interest in sex or usual activities, especially if you feel sick.
- If these feelings are very intense or severe, talk to your GP, obstetrician or midwife.

Tiredness

Growing a baby is hard work! Hormonal changes can cause tiredness.

What to do

- Rest when you can and get a good night's sleep.
- Ask for help and accept offers of help.
- Drink lots of fluids (2 litres per day).
- Eat small meals often.
- Take regular exercise.

Morning sickness

Morning sickness is a combination of nausea and vomiting. It can happen at any time of day. The most likely cause is the hormonal changes that take place during pregnancy. It usually settles by 20 weeks.

What to do

- Have crackers beside the bed and eat them before you get up.
- Get up slowly.
- Eat small amounts every 1 to 2 hours.
- Eat bland food.
- Drink plenty of water (aim for 10 to 12 cups each day).



من 0 إلى 13 أسبوعاً: التغييرات التي قد تشعرين بها

تقلبات المزاج

تقلب المزاج في الحمل شائع جداً. سببه:

- التغييرات الهرمونية
- الشعور بالتوعك
- التعب الزائد
- أي إجهاد أو قلق قد تشعرين به

ماذا أفعل

- تحدثي إلى شخص ما! صديق موثوق به، شريك حياتك أو عائلتك.
- قد يقل اهتمامك بالعلاقة الحميمة أو بالأنشطة المعتادة، خاصة إذا كنت تشعرين بالغثيان.
- إذا كانت هذه المشاعر شديدة، فتحدثي إلى طبيبك العام أو أخصائي التوليد أو القابلة.

التعب

الحمل بطفل عمل شاق! فالتغيرات الهرمونية يمكن أن تُسبب التعب.

ماذا أفعل

- استريحي عند الإمكان واحرصي على النوم الجيد في الليل.
- أطلبي المساعدة واقبلي عروض المساعدة.
- اشربي الكثير من السوائل (لترين يومياً).
- تناولي وجبات صغيرة من وقت لآخر.
- مارسي الرياضة بانتظام.

غثيان الصباح

وهو مزيج من الغثيان والتقيؤ في أي وقت من النهار. السبب الرئيسي فيه هي التغييرات في الهرمونات خلال الحمل، وينتهي عادة عند الأسبوع العشرين من الحمل.

ماذا أفعل

- ضعي بعض البسكويت أمام فراشك وتناوليه قبل النهوض
- انهضي ببطء
- كلي كميات صغيرة كل ساعة أو ساعتين
- كلي الطعام الخفيف.
- اشربي الكثير من الماء (من 10 إلى 12 كوباً يومياً).

Go to your GP, obstetrician or midwife if:

- your nausea and vomiting is severe
- you are not keeping water down (you vomit soon after drinking it)

If you vomit, rinse your mouth out with water. Your teeth will be softened by your stomach acid so do not brush straight away. Wait about an hour.

Vaginal discharge

This is clear or white fluid that may come out of your vagina.

What to do

- Wear loose cotton underwear.
- Don't overclean or douche (push water into your vagina to clean it).

Contact your GP or midwife if:

- the discharge changes colour, especially if it's green, brown or yellow
- you notice an unpleasant smell
- you feel itchy or sore, or
- you notice any blood in the discharge

قومي بزيارة إلى طبيبك العام أو طبيب التوليد أو القابلة إذا:

- اشتد الغثيان والقيء
- كنت تجدين صعوبة في الاحتفاظ بالماء (تتقيئين بعد فترة وجيزة من شربه)

إذا تقيأت، اغسلي فمك بالماء. ستكون أسنانك حساسة بسبب حمض المعدة لذا لا تنظفيها بالفرشاة على الفور، انتظري حوالي ساعة.

الإفرازات المهبلية

سائل أبيض قد يخرج من المهبل.

ماذا أفعل

- ارتدي الملابس الداخلية القطنية الفضفاضة.
- لا تبالغ في التنظيف والشطف (دفع الماء إلى المهبل لتنظيفه).

اتصلي بطبيبك أو القابلة إذا:

- تغير لون التفريغ، خاصةً إذا كان أخضر أو بني أو أصفر
- لاحظت وجود رائحة كريهة
- شعرت بوجود حكة أو التهاب، أو
- لاحظت وجود دم في التفريغ

Passing urine more often

This is caused by:

- hormonal changes
- increased fluid levels
- added pressure from the growing baby on your bladder

يحدث هذا بسبب:

- التغيرات الهرمونية
- زيادة مستويات السوائل
- ضغط إضافي من الطفل المتنامي على المثانة

What to do

- Even though frequent trips to the bathroom are annoying, keep drinking plenty of fluids. This is very important for you and your baby.
- Cut back on drinks containing caffeine like tea, coffee and energy drinks.
- Make sure your bladder empties fully each time you pee.
- Do your pelvic floor exercises (see page 47).

If you are passing urine often or leaking urine, speak to your GP, obstetrician or midwife who can refer you to see a physiotherapist.

ماذا أفعل

- على الرغم من أن الذهاب المتكرر إلى الحمام مزعج، استمري في شرب الكثير من السوائل فهذا مهم جداً لك ولطفلك.
- قللي من المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة ومشروبات الطاقة.
- تأكدي من إفراغ المثانة بشكل كامل في كل مرة تقومين فيها بالتبول.
- مارسي تمارين الحوض (انظري الصفحة 47).

إذا كنت تتبولين كثيراً أو تعاني من سيلانه، فتحدثي إلى طبيبك العام أو أخصائي التوليد أو القابلة التي يمكن أن تحيلك على أخصائي علاج طبيعي.

Breasts getting bigger

This is your body's way of preparing for breastfeeding.

What to do

- Wear a supportive bra.
- Avoid bras with underwire.

Dizziness

This is caused by:

- increasing demands on your circulatory system
- changing hormone levels

What to do

- Get up slowly.
- After waking, sit on the side of the bed before you get up.
- Eat small regular meals and drink plenty of fluids.

Emotional changes

You may feel a range of emotions. These could include anxiety about the future or ambivalence (not sure if you want to be pregnant).

What to do

During these times it is very important to have your feelings understood and supported.

Feelings you may have

You may notice a range of feelings during the first trimester. You might be overjoyed, terrified or somewhere in between. You might feel anxious. You might feel ambivalence (not entirely sure you want to be a parent).

It is normal to wonder "do I want to be a parent?" as you think about the responsibilities of caring for your baby. It is common for fathers and partners to have these feelings too.

You may have feelings of fear and anxiety if you:

- conceived by IVF
- had a previous pregnancy loss

What to do

Talking to your partner, support person, family or friends can help you to deal with these feelings.

If these feelings are very intense or severe, talk to your GP, midwife or obstetrician.

If you are pregnant but not sure you want to be, you can talk to your GP or a HSE-funded unplanned pregnancy counselling service. Visit myoptions.ie or freephone 1800 828 010 for information.

تزايد حجم الثديين

هذه هي طريقة جسمك للتأهيل للرضاعة الطبيعية.

ماذا أفعل

- عليك ارتداء حمالة صدر داعمة.
- تجنب حمالات الصدر التي تحتوي على سلك.

الدوخة

يحدث هذا بسبب:

- زيادة الطلب على نظام الدورة الدموية
- تغير في مستويات الهرمون

ماذا أفعل

- النهوض ببطء.
- بعد الاستيقاظ، اجلسي على حافة السرير قبل النهوض.
- تناولي وجبات صغيرة منتظمة واشربي الكثير من السوائل.

التغيرات العاطفية

قد تشعرين بجملة من العواطف كالقلق حول المستقبل أو التناقض (لست متأكدةً إذا كنت تريدين أن تكوني حاملاً أو لا).

ماذا أفعل

خلال هذه الأوقات، من المهم للغاية أن يفهمك غيرك ويدعمونك.

مشاعر قد تتناوبك

قد تلاحظين مجموعة من المشاعر التي تتناوب خلال الأشهر الثلاثة الأولى، سعادة غامرة أو رعب أو ما بينهما. قد تشعرين بالقلق و التناقض (لست متأكدة تماماً من رغبتك في أن تكون أماً).

من الطبيعي أن تتساءلي "هل أريد أن أكون أماً؟" عند التفكير في مسؤوليات رعاية طفلك. من الشائع للأباء والشركاء أن تكون لديهم هذه المشاعر أيضاً.

قد تشعرين بالخوف والقلق إذا كنت:

- حملت عن طريق أطفال الأنابيب
- فقدت حملاً سابقاً

ماذا أفعل

من شأن التحدث مع شريك حياتك أو الشخص الداعم أو العائلة أو الأصدقاء المساعدة على التعامل مع هذه المشاعر.

إذا كانت هذه المشاعر غامرة، فتحدثي إلى طبيبك أو القابلة أو طبيب التوليد.

إذا كنت حاملاً ولكنك غير متأكدة من رغبتك في ذلك، فيمكنك التحدث إلى طبيبك العام أو إحدى خدمات استشارات الحمل غير المخططة التي تمولها الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية، أو زيارة موقع myoptions.ie أو الرقم المجاني 1800 828 010 للحصول على معلومات.

Contact your GP or maternity unit or hospital urgently if you have vaginal bleeding or severe abdominal pain.



اتصلي بطبيبك أو وحدة الأمومة أو المستشفى على وجه السرعة إذا كنت تعانين من نزيف مهبلي أو ألم شديد في البطن.

Miscarriage

The word 'miscarriage' describes the loss of a pregnancy before 24 weeks. Sadly, at least one in five pregnancies ends in miscarriage.

Causes

In most cases, it is not possible to explain why the miscarriage has occurred.

Most miscarriages are not caused by anything the mother has done.

Symptoms

Symptoms may include:

- bleeding from your vagina
- pain in your tummy

Sometimes there are no symptoms and the miscarriage is detected during an ultrasound scan.

How is a miscarriage confirmed?

A miscarriage will normally be diagnosed using an ultrasound scan. Sometimes you may need to have more than one scan.

You may also need to have blood tests.

What happens if a miscarriage is confirmed?

If the ultrasound scan confirms the miscarriage and that nothing remains in your womb, you may not need any further treatment.

If some of the pregnancy remains in your womb, your obstetrician and midwives will discuss the best treatment option for you.

Depending on your circumstances, your options may include:

Expectant management	This means waiting and letting 'nature take its course'.	وهذا يعني الانتظار والسماح لـ "الطبيعة بأخذ مجراها".	التحكم المتوقع
Medical management	This means taking medication. This is done by inserting the medication into your vagina or giving you tablets to swallow.	وهذا يعني تناول الدواء. يتم ذلك عن طريق إدخال الدواء في المهبل أو عن طريق إعطائك أقراص للبلع.	التحكم الطبي
Surgical management	This means having an operation to remove the pregnancy.	وهذا يعني إجراء عملية جراحية لإزالة الحمل.	التحكم الجراحي

الإجهاض

تصف كلمة "الإجهاض" فقدان الحمل قبل 24 أسبوعًا. للأسف، واحدة على الأقل من كل خمس حالات حمل تنتهي بالإجهاض.

الأسباب

في معظم الحالات، من غير الممكن شرح سبب الإجهاض.

معظم حالات الإجهاض لا تنتج عن أي شيء قامت به الأم.

الأعراض

قد تشمل الأعراض:

- نزيف من المهبل
- ألم في بطنك

في بعض الأحيان لا توجد أعراض ويتم اكتشاف الإجهاض أثناء الفحص بالموجات فوق الصوتية.

كيف يتم تأكيد الإجهاض؟

عادة يتم تشخيص الإجهاض باستخدام فحص بالموجات فوق الصوتية. في بعض الأحيان قد تحتاجين إلى أكثر من فحص.

قد تحتاجين أيضًا إلى إجراء اختبارات للدّم.

ماذا يحدث إذا تم تأكيد الإجهاض؟

إذا أكد الفحص بالموجات فوق الصوتية حدوث إجهاض وأنه لا يوجد شيء في الرحم، فقد لا تحتاجين إلى أي علاج إضافي.

إذا بقي بعض الحمل في الرحم، سيناقش طبيب التوليد والقابلات أفضل خيار علاج ممكن لك.

وفقًا لظروفك، قد تتضمن خياراتك:



Recovering from a miscarriage

As your body recovers from the miscarriage, you may experience:

- bleeding from your vagina for 1 to 2 weeks
- crampy tummy pain

Your next period will usually be 4 to 6 weeks after a miscarriage.

When to get medical help

Some women have further complications during or after a miscarriage. Get help if you:

- have heavy bleeding from your vagina (especially if you feel dizzy or weak)
- have severe abdominal pain
- have smelly vaginal discharge
- feel unwell or feverish

Your emotions after a miscarriage

There is no right or wrong way to feel after a miscarriage.

Many women feel tearful and emotional. Others feel guilt, shock and anger.

Talk about how you feel

Try to be open about your feelings and to communicate with your partner, family or friends. Talk to your GP if you feel you are not coping.

Your partner may have different ways of coping. Try and spend time together.

When can I try for another baby?

Most doctors will advise you not to have sex until all of your miscarriage symptoms have gone. This is to reduce your risk of infection.

After this, you can try for another baby as soon as you and your partner feel physically and emotionally ready. This is different for everybody.

التعافي من الإجهاض

بينما يتعافى جسمك من الإجهاض، قد تواجهين:

- نزيف من المهبل لمدة أسبوع أو أسبوعين
- آلام ضيق في البطن

عادة ما تكون فترة الدورة القادمة من 4 إلى 6 أسابيع بعد الإجهاض.

متى تحصلين على المساعدة الطبية

بعض النساء لديهن مضاعفات أخرى أثناء الإجهاض أو بعده. أطلبى المساعدة إذا كنت تعانين من:

- نزيف حاد من المهبل (خاصة مع الشعور بالدوار أو الضعف)
- ألم شديد في البطن
- إفرازات مهبلية كريهة الرائحة
- إذا أحسست بالتوعك أو الحمى.

مشاعرك بعد الإجهاض

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور بعد الإجهاض.

تنتاب معظم النساء الرغبة في البكاء وتصبحن عاطفيات كثيرا، بينما تشعر نساء أخريات بالذنب والصدمة والغضب.

تحدّثي عن مشاعرك

حاولي أن تكوني منفتحة على الحديث عن مشاعرك و أن تتواصلي مع شريكك أو عائلتك أو أصدقائك. تحثي إلى طبيبك إذا أحسست بفشلك في التعامل مع وضعيتك.

قد تكون لشريكك طرق مختلفة في التعامل مع الوضع. حاولا قضاء الوقت معا.

ما الذي يمكنني القيام به من أجل حمل آخر؟

سينصحك معظم الأطباء بعدم ممارسة العلاقة الحميمة حتى اختفاء كل أعراض الإجهاض و هذا لتقليل خطر الإصابة بالأمراض و العدوى.

بعد ذلك، يمكنك محاولة الحمل بجنين آخر سرعان ما يحس شريكك بأنه مستعد لذلك جسديا و معنويا. هذا الأمر مختلف عند كل شخص.

Week 14 to 26: The second trimester

من الأسبوع 14 إلى الأسبوع 26

Week 14

Your baby is covered in a fine hair called lanugo. They are starting to use their facial muscles to frown and squint.

الأسبوع 14

يكون جنينك مغطى بشعر ناعم يسمى زغب الجنين.

Week 16

They are practicing breathing amniotic fluid in and out.

الأسبوع 16

يبدأ بتنفس السائل الأمنيوسي.

Week 18

Your baby's ears begin to stick out from their head, and they may even begin to hear. They will hear your heart beating and may hear other noises too.

الأسبوع 18

تبدأ أذن الجنين بالبروز من الرأس و قد تبدأ في سماع الأصوات. سيسمع الجنين نبضات قلبك و قد يسمع أصوات أخرى غيرها.

Week 20

The halfway point! You may begin to feel your baby moving.

الأسبوع 20

منتصف الطريق! قد تبدئين بالإحساس بحركة الجنين.

Week 22

Your baby's eyes have developed. Their skin looks wrinkled and will do until they gain more fatty tissue.

الأسبوع 22

تتطور عينا الجنين و تظهر التجاعيد على الجلد حتى اكتسابه أنسجة دهنية أكثر.

Week 24

Your baby is regularly sleeping and waking. Hair is growing on their head.

الأسبوع 24

يبدأ جنينك بالنوم و الاستيقاظ بانتظام، و يبدأ شعر الرأس بالنمو.

Week 26

Your baby is around 36 cm long, similar to the length of a scallion (spring onion).

الأسبوع 26

يبلغ طول جنينك 36 سم و هو ما يعادل طول البصل الأخضر (بصل الربيع).

They can:

- open their eyes
- hear your voice

يمكن للجنين في هذه الفترة:

- أن يفتح عينيه
- أن يسمع صوتك.

Their heartbeat is stronger and can be heard by your healthcare team. Their inner ear has developed and they have a sense of balance.

تصبح نبضات قلبه أقوى و يمكن لفريق الرعاية الطبية سماعه. كما تتكون لديه الأذن الداخلية و يتطور لديه حس الإتزان.

Their teeth are developing. A white coating called 'vernix' may be developing on your baby's body.

تبدأ أسنانه بالتطور، وتبدأ طبقة بيضاء تسمى الفرنيكس بالتشكل في جسم طفلك.



Week 14 to 26: changes you may feel

من الأسبوع 14 إلى الأسبوع 26 التغيرات التي يمكنك الإحساس بها

Your baby's movements

حركات الجنين

This may feel like fluttering, bubbles popping or like the baby is poking you.

يشبه هذا الشعور الرفرة أو ظهور الفقاعات وتحسين و كأن الجنين يقوم بوخزك.

What to do

ماذا تفعلين

- Make a note of the first time you feel it.
- Be aware of your baby's movements. Contact your midwife, obstetrician or maternity hospital immediately if your baby's movements change, reduce or stop

- قومي بتسجيل ملاحظة عن أول مرة أحسست بذلك.
- كوني على علم بتحركات جنينك. اتصلي بقابلتك أو طبيب الولادة أو مستشفى الأمومة فوراً إذا تغيرت حركات جنينك أو نقصت أو توقفت.

Get to know your baby and encourage your partner to feel for movements.

يجب عليك معرفة جنينك وتشجيع شريكك على الإحساس بحركاته.

Think about what your baby may be doing. Is your baby moving his or her arms and legs, or sucking a thumb?

فكري فيما يمكن لجنينك أن يفعل. هل هو يحرك يديه أو رجليه أو يرضع إبهامه؟

More energy

You may feel more energy and less sickness than the first trimester.

طاقة أكبر

قد تحسّن بطاقة ونشاط أكبر ووهن أقل من الثلاثي الأول

What to do

- Enjoy this time and resist the urge to overdo it!

ماذا تفعلين

- تمتعي بهذه الفترة و قاومي الرغبة في المبالغة في ذلك!

Back pain

This may be caused by your baby getting bigger.

Also, your ligaments stretch and soften to prepare you for the birth. This can cause pain.



آلام الظهر

قد يكون السبب فيها راجع إلى نمو الجنين.

كما أنّ أربطتك تبدأ في التمدد و التقلص لتحضيرك للولادة. يمكن لهذا الأمر أن يسبب الألم.

What to do

- Wear flat or low-heeled shoes.
- Avoid standing for long periods of time and be aware of your posture.

ماذا تفعلين

- انتعلي أحذية مسطحة و ذات كعب منخفض
- تجنبي الوقوف لفترات طويلة وكوني حذرة بشأن وضعية جسمك.

- Avoid lifting heavy objects. Always bend your knees and keep your back straight when lifting.
- Do some back exercises (see page 49).
- A massage might help.
- Talk to your midwife, GP or obstetrician if the pain is severe. They might refer you to a chartered physiotherapist who could help.

Constipation

Hormonal changes can cause constipation.

What to do

- Eat foods that are high in fibre. For example, wholegrain breads, prunes and bran.
- Eat fresh fruit and vegetables daily.
- Exercise regularly.
- Drink plenty of water (1.5 to 2 litres per day).
- Only take iron supplements if you need them.

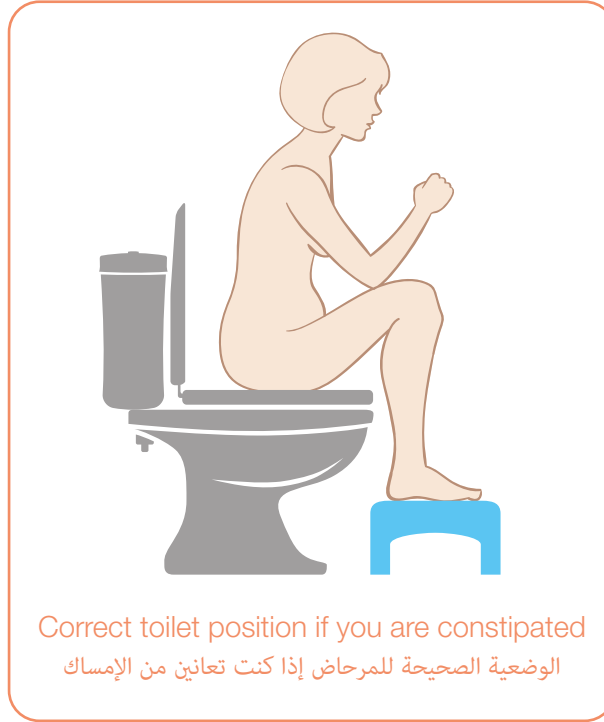
- تجنبى رفع الأشياء الثقيلة. قومي بثني ركبتيك و أبق ظهرك مستقيماً عند رفع الأشياء.
- قومي بتمارين الظهر (صفحة 49) قد يكون التدليك مفيداً جداً
- تحدثي إلى القابلة أو طبيبك العام أو طبيب التوليد إذا كان الألم شديداً. قد تتم إحالتك إلى معالج طبيعي لمساعدتك.

الإمساك

يمكن للتغير في الهرمونات أن يُسبب الإمساك

ماذا تفعلين في هذه الحالة

- تناولي الأطعمة الغنية بالألياف مثل خبز الحبوب الكاملة و الخوخ و النخالة.
- تناولي الفواكه و الخضروات الطازجة يومياً.
- قومي بتمارين التمارين بانتظام.
- تناولي الماء بما فيه الكفاية (1.5 إلى 2 لتر يومياً).
- لا تتناول مكملات الحديد إلا إذا كنت بحاجة إليها.



Heavy, swollen or restless legs and swollen ankles

This is caused by:

- the pressure of the growing baby
- extra fluid in your body
- slower blood circulation

إذا كنت تعاني من ثقل وتورم وعدم راحة القدمين مع تورم الكاحلين

يرجع السبب في ذلك إلى:

- ضغط الجنين الآخذ في النمو
- السوائل الزائدة في الجسم
- تباطؤ الدورة الدموية

What to do

- Do plenty of walking.
- Try not to cross your legs.
- Put your feet up when you can.
- Avoid long periods of standing.
- Use support stockings.
- Avoid tight clothing.
- Sleep on your left side, not on your back.
- If you get a leg cramp, pull your toes hard up towards your ankle or rub the muscle hard.
- Tell your GP, obstetrician or midwife at your next appointment.

Bleeding gums

For some pregnant women, hormonal changes can cause a build-up of plaque. This can cause the gums to bleed.

What to do

- Brush your teeth twice daily and floss once a day.
- See a dentist at least once during the pregnancy. Make sure to tell them that you are pregnant.

ماذا تفعلين في هذه الحالة

- قومي بالمشي كثيرا
- حاولي أن لا تقومي بتربيع الرجلين.
- رفع قدميك عندما تستطيعين
- تجنبي الجلوس لفترات طويلة
- استخدمي جوارب الدعم
- تجنبي الملابس الضيقة
- نامي على جنبك الأيسر و ليس على ظهرك.
- إذا أحسست بتشنج في الرجل، اسحبي أصابع القدم بقوة للأعلى نحو الكعب أو قومي بفرك العضلة بشدة.
- أخبري طبيبك العام أو طبيب الولادة أو القابلة بذلك في زيارة التالية.

نزيف اللثة

يمكن للتغيرات الهرمونية أن تتسبب في تراكم الجير لدى بعض النساء، و هو ما قد يتسبب في نزيف اللثة.

ماذا تفعلين في هذه الحالة

- قومي بغسل أسنانك مرتين في اليوم و نظفيها بالخيط مرة في اليوم.
- قومي بزيارة طبيب الأسنان على الأقل مرة خلال الحمل. تأكدي من إخباره بأنك حامل.

Emotional changes

During this trimester your tummy shape will show the first signs that you are going to become a mother.

As your baby starts moving, you may start to think more about yourself as a mother and the baby as a separate being.

You may:

- start imagining what your baby will be like
- think about yourself as a mother — and change your behaviours to reflect this
- feel emotional or sensitive about your body changing and getting bigger

What to do

Share your thoughts and feelings with your partner, support person, friends and family. This will help you to deal with any worries you may have.

If these feelings are very intense or severe, talk to your GP, midwife or obstetrician.

التغيرات العاطفية

ستظهر على بطنك أولى علامات الحمل خلال هذا الثلاثي.

عند بداية حركة جنينك، قد تبدئين في التفكير أكثر في نفسك كأم و في الجنين باعتبار كائن مستقل.

قد:

- تبدئين في تخيل كيف سيكون شكل طفلك.
- تفكرين كيف ستكونين كأم - و تغيرين من تصرفاتك لتعكس هذا الشعور.
- تصبحين عاطفية و حساسة حول تغيرات جنينك و نموّه.

ماذا تفعلين

قومي بمشاركة أفكارك و مشاعرك مع شريك حياتك، أفراد الدعم و الأصدقاء أو العائلة. سيساعدك هذا الأمر على التعامل مع القلق الذي قد ينتابك.

إذا كانت هذه المشاعر قويّة جدًا، تحدثي إلى طبيبك العام أو القابلة أو طبيب الولادة.

Sleep on your side

Your sleep pattern may change when you become pregnant.

You may:

- find it difficult to fall asleep
- sleep for longer than before
- have strange dreams about the baby or the birth – this is normal

Sleeping on your side is often more comfortable than sleeping on your back, especially after about 16 weeks.

Pillows

Try placing a pillow between your legs or supporting your bump with pillows.

نامي على جنبك

قد تتغير طريقة نومك عندما تصبحين حاملا.

قد:

- تجدين صعوبة في النوم
- تنامين لفترة أطول من المعتاد
- تراودك أحلاما غريبة حول الطفل أو الولادة. هذا الأمر طبيعي حدًا.

إن النوم على الجنب هو في الغالب أكثر راحة من النوم على الظهر خاصة بعد الأسبوع 16.

الوسائد:

حاولي وضع وسادة بين رجليك، أو حاولي دعم بطنك بالوسائد.

Reducing the risk of stillbirth

As well as being more comfortable, researchers have found that sleeping on your side significantly reduces the risk of stillbirth.

Don't worry if you wake up on your back. Simply turn to your side before trying to return to sleep.

تجنبي خطر ولادة الجنين ميتًا:

بالإضافة إلى كونها أكثر راحة، توصلت الأبحاث إلى أن النوم على الجنب يقلل من خطر ولادة الجنين ميتا بنسبة كبيرة.

لا تقلقي إذا وجدت نفسك نائمة على الظهر عند الاستيقاظ، استديري فقط و حاولي النوم على جنبك من جديد.

See your GP or obstetrician if you have:

- vaginal bleeding
- severe abdominal pain
- reduced movements
- a gush of fluid from your vagina

زوري طبيبك العام أو طبيب الولادة إذا:

- أصبت بنزيف في المهبل
- أحسست بآلام شديدة في البطن
- قلت حركات الجنين
- خروج سوائل من مهبلك.

News of a possible abnormality

Being told that there is something wrong with your baby, or even that there may be something wrong, is extremely difficult.

You may get this news during an ultrasound or after other antenatal screening tests.

Decisions

Suddenly you are faced with decisions you never expected to make. These include whether you should have more invasive tests done, or even more painful decisions about the future of the pregnancy.

Emotions

You may feel alone, and over the coming days you may experience a range of different emotions. As you are dealing with anxiety, grief and sadness it can be very difficult to make decisions.

Ask questions

Make sure you understand exactly what you are being told. Do not be afraid to ask questions. Your obstetrician, midwives and GP are there to support you. It may help to bring someone with you to appointments, and to write down any questions you may have.

Your healthcare team should explain everything to you in a way that you can understand, but if they are using medical terms stop them and ask them to explain them. If English is not your primary language, ask for an interpreter.

Be informed

Try and gather as much information as you can from reliable sources. For some of the more common conditions, lots of information is available. For others, you may have to speak to specialised doctors like paediatricians or geneticists (specialists in inherited diseases).

Ask what supports are available. Your maternity hospital may be able to refer you to see a counsellor.

أخبار عن احتمال وجود تشوّه في الجنين

إن إخبارك عن إمكانية وجود تشوّه في الجنين أو أن شيء ما خاطيء أمر صعب للغاية.

يمكنك تلقي هذه الأخبار عند القيام بفحص بالأشعة فوق الصوتية أو عند إجراء اختبارات الفحص التي تسبق الولادة.

قرارات

فجأة، سستجدين نفسك تواجهين قرارات لم تكوني تتوقعين اتخاذها يوماً. تشمل هذه القرارات ما إذا كان يجب القيام بكشوفات أكثر شمولية أو حتى قرارات أكثر ألماً حول مستقبل الحمل.

العواطف

قد تُحسّن بالوحدة، و قد تمرّ بسلسلة من المشاعر المختلفة في قادم الأيام. قد يصعب عليك اتخاذ القرارات طالما كنت تتعاملين مع التوتر و القلق و الحزن و الأسى.

قومي بطرح الأسئلة

تأكّدي من فهمك الجيد لما تم إخبارك به. لا تخافي من طرح الأسئلة، فطبيب الولادة أو القابلات أو الطبيب العام موجودون جميعاً للمساعدة و تقديم الدعم اللازم لك. قد يساعدك إحضار شخص معك للمواعيد و كتابة أية أسئلة قد تكون في جعبتك.

يجب أن يشرح لك فريق الرعاية الخاص بك الأمور بطريقة تساعدك على الفهم، لكن إذا كانوا يستعملون مصطلحات طبية، أطلبي منهم التوقف و شرح ما يريدون قوله بشكا أبسط. إذا لم تكن الانجليزية هي لغتك الأولى، أطلبي منهم توفير مترجم فوري.

كوني على علم

حاولي جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات من مصادر موثوقة. في بعض أكثر الحالات شيوعاً، تتوفر الكثير من المعلومات. أما في حالات أخرى، فيجب عليك التحدث إلى أطباء مختصين مثل أطباء الأطفال أو أطباء الوراثة (مختصون في الأمراض الوراثية).

أسألي عن وسائل الدعم المتوفرة. قد يكون مستشفى الأمومة حيث أنت قادراً على إحالتك إلى حيث يمكنك الحصول على استشارة.



Deciding what to do

Only you, and your partner if you have one, can decide on the right decision for your family and for your baby. It may seem like no option is right for you. Trust in yourself: you will arrive at the right decision for you, and it is normal to change your mind often until this occurs.

If you choose to continue the pregnancy, you may have anxieties about the birth and what to expect when your baby is born. Talk to your healthcare team. They will give you information and support.

Depending on your situation, it may be a good idea to meet with the neonatologist (doctor who will be caring for your baby) so they can discuss the care your baby will need. Many maternity hospitals also have specialist midwives who offer extra support and provide you with information.

Sometimes the right decision for your family is to end the pregnancy. Your healthcare team will discuss this option with you. They will discuss the type of termination of pregnancy most suitable for your situation. They will also discuss your options in terms of where the procedure is performed. Think about whether you would like to see and hold your baby, and ask if this is an option.

There is no right or wrong way to feel when faced with such difficult choices. It is normal to grieve for your baby, and for the future that will now be different to the one you may have imagined. Try and talk to your partner or a trusted support person. You are not alone.

اتخاذ القرار

أنت وحدك، و شريكك إن وجد، القادران على اتخاذ القرار الصائب بخصوص عائلتك وطفلك. قد تبدو كل الخيارات غير صائبة بالنسبة لك، كوني واثقة من نفسك: ستتخذين القرار المناسب لك، و من الطبيعي أن تغَيّر رأيك كثيرا حتى حصول ذلك.

إذا قررت الاستمرار في حملك، قد يراودك القلق حول ولادة الطفل و ما تتوقعين عند ولادة طفلك. تحثي إلى فريق رعايتك الطبية و سيقدمون لك المعلومات اللازمة للدعم.

اعتمادا على حالتك، قد يكون من الجيد لك زيارة طبيب خاص بالأطفال حديثو الولادة حتى تتمكنوا من مناقشة أفضل رعاية يمكن أن يتلقاها طفلك. تحتوي العديد من مستشفيات الأمومة على قابلات مختصات يمكنهن أن تقدّمن لك الرعاية الإضافية و المعلومات اللازمة.

في بعض الأحيان، فإن أفضل قرار للعائلة هو إنهاء الحمل. سيناقش فريق الرعاية الصحية الخاص بك هذا الخيار معك. كما سيناقشون الطريقة الأفضل لإنهاء الحمل حسب حالتك. سيناقشون أيضًا خياراتك من حيث مكان تنفيذ الإجراء. فكري فيما إذا كنت ترغبين في رؤية طفلك وحمله، واسألي ان كان هذا الأمر ممكنا .

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور عندما مواجهة مثل هذه المواقف الصعبة. من الطبيعي أن تحزني لطفلك وللمستقبل الذي سيكون مختلفًا عن الذي تخيلته. حاولي التحدث إلى شريك حياتك أو شخص دعم موثوق به، لست وحدك.

Week 27 to birth: The third trimester

Week 28

Your baby now has eyelashes and is gaining weight.

Week 30

Your baby's eyes are wide open quite a lot of the time. They may have hair.

Week 32

Your baby's toenails are visible! Their nervous system is continuing to develop. They are practising breathing. Right now your baby is about the size of a butternut squash.

Week 34

Your baby can now detect light. Their fingernails are growing.

Week 36

Your baby is gaining about 227g (half a pound) a week.

Conditions are getting crowded but you should still feel definite movements from your baby.

Week 38

Your baby now has a firm grasp. All the organs and features are now in place. You may be feeling excited to meet your baby.

Week 40: full-term

Only 5% of babies arrive on their due date! So don't be too disappointed if you have to wait a little longer.

Your baby may weigh 2.9 kg or more (6.5lb) – they come in all different shapes and sizes.

Congratulations, you have grown a human from one tiny cell!



Week 34
الأُسبوع 34



Week 40
الأُسبوع 40

من الأسبوع 27 الى الولادة: الثلثي الأخير

الأُسبوع 28

لجنينك الآن رموش ووزنه يزداد

الأُسبوع 30

عينا جنينك مفتوحتان معظم الوقت، وقد يكون بهما شعر

الأُسبوع 32

أظافر طفلك مرئية! نظامه العصبي مستمر في النمو. جنينك يتنفس، و يبلغ حجمه الآن حجم حبة يقطين.

الأُسبوع 34

بإمكان جنينك الآن الإحساس بالضوء. كما تبدأ أظافره في النمو خلال هذا الأسبوع

الأُسبوع 36

يكسب طفلك حوالي 227 غرام (نصف رطل) أسبوعياً.

أصبحت الحالة مزدحمة ولكن لازال بإمكانك الشعور بحركات محددة من طفلك.

الأُسبوع 38

لجنينك الآن فهم قوي. جميع الأعضاء في مكانها الآن. قد تكوني متحمسة لمقابلة طفلك.

الأُسبوع 40: فترة الحمل الكاملة

فقط 5% من الأطفال يصلون في الموعد المحدد! لذلك لا تحسني بخيبة أمل إذا كان عليك الانتظار لفترة أطول قليلاً.

قد وزن طفلك 2.9 كيلوغرام أو أكثر (6.5 رطل) - كل يأتي في شكل وحجم مختلف.

مبروك، لقد كبرت إنسان من خلية صغيرة واحدة!

Keep a note of your baby's movements

Contact the hospital if you cannot feel your baby moving or your baby is moving less than usual.

راقبي حركات طفلك

اتصلي بالمستشفى إذا لم تشعرى بتحريك جنينك أو لاحظت تناقصاً في حركاته.

Week 27 onwards: changes you may feel

من الأسبوع 27 فصاعدا: التغيرات التي قد تشعرين بها

Braxton Hicks or uterine contractions

During late pregnancy, your uterus may contract and relax. These are known as Braxton Hicks contractions.

Braxton Hicks are different to labour contractions because they:

- are not frequent
- are usually irregular
- don't last long, usually less than a minute and don't get more intense

What to do

- Walk around.
- Relax and take deep breaths.
- If they do not stop or if they become more intense, call your maternity unit or hospital, obstetrician or midwife.

تقلصات براكستون هيكس أو تقلصات الرحم

أثناء الأشهر الأخيرة من الحمل، قد ينقبض الرحم ويسترخي. هذا ما يعرف بتقلصات براكستون هيكس.

تختلف تقلصات براكستون هيكس عن تقلصات الولادة لأنها:

- ليست متكررة
- عادة ما تكون غير منتظمة
- لا تدوم طويلاً، وعادةً ما تكون أقل من دقيقة ولا تزيد حدّة

ماذا تفعلين أثناءها

- قومي بالمشي في الجوار.
- استرخي وخذي نفساً عميقاً.
- إذا لم تتوقف أو زادت الحدّة، فاتصلي بوحدة الولادة أو المستشفى أو أخصائي التوليد أو القابلة.

Stretch marks

You may notice red stretch marks on your tummy and breasts. They may be itchy and feel tight.

Whether you get these or not depends on your genes and skin type.

It is doubtful whether creams and oils will help. However, they can be pleasant to use and make your skin feel less dry. Usually stretch marks will fade after the pregnancy.



علامات التمدد

قد تلاحظي علامات تمدد حمراء على بطنك وثدييك. قد تشعرين بحكةً وشدّ في المكان.

ظهور هذه العلامات من عدمها لا يعتمد على جيناتك ونوع بشرتك.

من الممكن أن تساعد الكريمات والزيوت في ذلك. ومع ذلك، قد يكون استخدامها مريحاً ويجعل بشرتك أقل جفافاً. عادةً ما تتلاشى علامات التمدد بعد الحمل.

Heartburn

This is a burning feeling in your chest and throat. It is caused by the pressure a growing baby is putting on your stomach.

What to do

- Eat smaller meals.
- Avoid spicy or fried food.
- Avoid eating for the couple of hours before you go to bed.
- Sleep propped up with lots of pillows.
- Talk to your GP, obstetrician, pharmacist or midwife about medication.

حرقة المعدة

الشعور بالحرقة في صدرك وحلقك ناجم عن الضغط الذي يضعه الجنين النامي على معدتك.

ماذا أفعل

- تناولي وجبات أصغر.
- تجنبني الطعام الحار أو المقلي.
- تجنبني تناول الطعام لبضع ساعات قبل الذهاب إلى النوم.
- نامي مسنودة بالكثير من الوسائد.
- تحدثي إلى طبيبك العام أو طبيب التوليد أو الصيدلي أو القابلة عن الدواء.

Haemorrhoids (piles)

These are swellings in and around your anus. They may be itchy, painful or bleed.

What to do

- Eat foods high in fibre like oats, wholegrain bread and pasta, fruit and vegetables, potatoes with their skin on, peas, beans and legumes.
- Drink plenty of water.
- Avoid standing for long periods.
- Take gentle exercise.
- Your pharmacist, GP, midwife or obstetrician may recommend a cream.
- Avoid becoming constipated or straining on the toilet.

Straining

Your poo can become hard when you are not pooing as often as usual. This can mean you have to push quite hard to get the poo out. This is known as straining.

Straining puts pressure on the veins in your lower rectum (back passage) and causes piles. Straining can also damage piles and make them bleed. It can push internal piles to the outside.

Carpal tunnel syndrome (CTS)

Carpal tunnel syndrome (CTS) is caused by swelling in your hands that can cause a nerve to become squeezed.

Symptoms of this include:

- pins and needles
- pain or numbness in your middle fingers and hands

This is often worse at night.

What to do

- Put your hands in cold water.
- Raise your hands on a cushion in the evenings so they are higher than your heart.
- Squeeze a soft ball.
- Talk to your GP, midwife, obstetrician or physiotherapist.

البواسير

وهي تورمات في فتحة الشرج وحولها. قد تشعرين بحكة، وتكون مؤلمة أو تنزف.

ماذا أفعل

- تناولي الأطعمة الغنية بالألياف مثل الشوفان والخبز الكامل والمعكرونة والفواكه والخضروات والبطاطا بقشرتها والبازلاء والفاصوليا والبقوليات.
- اشربي الكثير من الماء.
- تجنبي الوقوف لفترات طويلة.
- تمرّني بلطف.
- قد يوصي الصيدلي أو طبيبك أو القابلة أو طبيب التوليد باستخدام مرهم.
- تجنبي التعرض للإمساك أو الإجهاد في المرحاض.

الإجهاد

يمكن أن يصبح تغوّطك صعبًا عندما لا تتغوّطين كما هو معتاد، مما يستلزم الضغط بقوة لإخراج البراز. هذا هو المعروف باسم الإجهاد.

يضغط الإجهاد على الأوردة في المستقيم السفلي ويسبب البواسير. كما يمكن أن يؤدي أيضًا إلى تلفها وجعلها تنزف و دفع البواسير الداخلية إلى الخارج.

متلازمة النفق الرسغي

تتسبب متلازمة النفق الرسغي في تورم في يديك مما قد يؤدي إلى انحصار العصب.

وتشمل أعراض هذه المتلازمة:

- الإحساس بوخز يشبه الدبابيس والإبر
- ألم أو تنميل في أصابعك الوسطى ويديك

غالبًا ما يكون هذا أسوأ أثناء الليل.

ماذا أفعل

- ضعي يديك في ماء بارد.
- إرفعي يديك على وسادة في المساء حتى تكون أعلى من قلبك.
- اضغطي على كرة ناعمة.
- تحدثي إلى طبيبك العام أو القابلة أو أخصائي العلاج الطبيعي.

Varicose veins

This is when veins in the legs or vulva become swollen. They usually return to normal after birth.

What to do

- Try not to sit with legs crossed.
- Sit with your feet up.
- Avoid standing for long periods.
- Try support stockings.
- Sleep with your legs higher than your body.



الدوالي (توسّع الأوردة)

عندما تصبح الأوردة في الساقين أو الفرج متورمة. عادة ما تعود إلى طبيعتها بعد الولادة.

ماذا أفعل

- حاولي أن لا تجلسي و ساقيك متقاطعتين.
- اجلسي و قدميك مرفوعتين للأعلى.
- تجنبي الوقوف لفترات طويلة.
- جربي استعمال جوارب الدعم.
- نامي وساقيك أعلى من جسمك.

If your bump feels itchy

Mild itching of your bump is normal as your skin starts to stretch. Pregnancy hormones can also increase the blood-flow to the skin. This makes it feel hot and itchy.

What to do

- Wear loose clothing.
- Don't use strong detergents or very scented soaps and shower gels — these can irritate the skin.
- Moisturise your skin - try different ones to see what one works best for you.
- Contact your GP or obstetrician if the itch is severe or you notice a rash.

الشعور بحكة في البطن

إن الشعور بحكة خفيفة أمر طبيعي لأن بشرتك تبدأ في التمدد. يمكن لهرمونات الحمل أن تزيد أيضاً من تدفق الدم إلى الجلد، و هذا يجعله ساخنة ويولد فيه شعوراً بالحكة.

ماذا أفعل

- قومي بارتداء ملابس فضفاضة.
- لا تستخدم المنظفات القوية أو الصابون المعطر للغاية والمواد الهلامية للاستحمام - فهي تهيج البشرة.
- رطبي بشرتك - جربي أنواعاً مختلفة لترى ما هو الأفضل لك.
- اتصلي بطبيبك العام أو طبيب التوليد إذا كانت الحكة شديدة أو لاحظت ظهور طفح جلدي.

Anxiety

Anxiety is an unpleasant feeling of unease such as worry or fear. It can be mild, moderate or severe.

Symptoms can include:

- feeling restless, irritable and constantly on edge
- having difficulty concentrating
- dizziness
- excessive sweating
- palpitations (heartbeats that are more noticeable)
- difficulty in sleeping

It is very common to experience anxiety about giving birth and becoming a parent.

الاضطراب

الاضطراب هو شعور مزعج بعدم الارتياح مثل القلق أو الخوف. يمكن أن يكون خفيفاً أو متوسطاً أو شديداً.

تشمل أعراض الاضطراب:

- شعور بعدم الراحة، سرعة الانفعال و إحساسك بأثقل على حافة الهاوية
- صعوبة في التركيز
- الدوار
- التعرق المفرط
- الخفقان (دقات القلب ملفتة للانتباه)
- صعوبة في النوم

من الشائع جداً الشعور بالاضطراب بسبب الولادة و الأمومة.

What to do

- Talk to your partner, support person, friends and family.
- Stick to a well-balanced diet and take exercise. This can help mild symptoms.
- See if mindfulness and guided meditation, including apps and videos, can help.
- If you have symptoms of anxiety which are becoming worse or if you have a history of an anxiety disorder, speak to your GP, midwife or obstetrician about it.

ماذا أفعل

- تحدثي إلى شريك حياتك، الشخص الداعم والأصدقاء والعائلة.
- تمسكي بنظام غذائي متوازن وممارسي الرياضة، فهذا يمكن أن يساعدك في تقليل الأعراض.
- عليك بمعرفة ما إذا كان التأمل، بما في ذلك التطبيقات ومقاطع الفيديو، بإمكانها مساعدك.
- إذا كنت تعاني من أعراض الاضطراب التي تزداد سوءاً أو إذا كان لديك تاريخ مع الاضطراب، فتحدثي إلى طبيبك العام أو القابلة أو طبيبة التوليد حول هذا الموضوع.

Other emotional changes

You are just a few weeks away from meeting your baby. Many pregnant women can hardly wait, while others may find it daunting.

Changes

Thoughts and feelings about the responsibility of becoming a mother often continue. You may have worries about becoming a parent and the changes this will bring. You may be feeling fed up of being pregnant.

It can be an exciting time as you prepare for your baby's arrival. You may be preparing for maternity leave or you may be 'nesting' – getting your home ready for a new baby.

Due date

As your due date approaches it is normal to feel more anxious about the birth. Have faith in your body, it knows exactly what to do.

Sleep

Your sleep will get disrupted towards the end of the third trimester. This is normal and can have an impact on your mental health. Rest when you can.

Talk

It is important to make time to talk to your support person or partner to share your feelings, hopes and fears.

التغيرات العاطفية الأخرى

أنت على بعد أسابيع قليلة من مقابلة طفلك. لا تستطيع كثير من النساء الحوامل الانتظار، بينما قد تجده أخريات أمر شاقاً.

التغيرات

غالبًا ما تستمر الأفكار والمشاعر حول مسؤولية أن تصبحي أمًا. قد تكون لديك مخاوف من الأمومة والتغيرات التي ستجلبها. قد تشعرين أنك سئمت من الحمل.

كما يمكن أن يكون وقتًا مثيرًا وأنت تستعدين لوصول طفلك. قد تستعدين لإجازة أمومة أو قد تجهزين منزلك للطفل الجديد.

تاريخ الولادة

مع اقتراب موعد ولادتك، من الطبيعي أن تشعرين بمزيد من القلق بشأن الولادة. ثق بجسدك، فهو يعرف بالضبط ما يجب القيام به.

النوم

سيقتطع نومك في نهاية الثلثي الثالث من الحمل. هذا طبيعي ويمكن أن يكون له تأثير على صحتك العقلية، لذا ارتاحي قدر المستطاع.

تحدثي

من المهم تخصيص وقت للتحدث إلى شخص الدعم أو شريك حياتك لمشاركة مشاعرك وآمالك ومخاوفك.

When to get urgent medical help

Emergencies during pregnancy

There are some warnings signs to watch out for during pregnancy. They could mean you're experiencing pregnancy complications or a medical emergency. Some are signs of miscarriage.

Here are some severe pregnancy symptoms to watch out for:

Bleeding from your vagina

Contact your GP, midwife or obstetrician immediately if you are bleeding from your vagina.

Severe or sharp pains in your tummy

Contact your midwife or GP immediately if:

- the pain is severe
- the pain feels like tightening (this could be a sign you are having a contraction)
- you have any bleeding from your vagina
- the pain is in your upper tummy area, especially on the right-hand side (this could be a sign of pre-eclampsia)
- you have symptoms like pain when you pass urine or when you need to wee, high temperature, a need to pee more than normal and cloudy or smelly wee (these are signs of a urinary tract infection)

متى تحصلين على مساعدة طبية عاجلة؟

الاستجابات أثناء الحمل

هناك بعض علامات التحذير التي يجب الانتباه إليها أثناء الحمل. قد يعني ذلك أنك تعاني من مضاعفات الحمل أو من حالة مستعجلة. البعض منها علامات تدل على الإجهاض.

فيما يلي بعض أعراض الحمل الشديدة التي يجب الانتباه إليها:

نزيف من المهبل

اتصلي بطبيبك أو القابلة أو طبيب التوليد على الفور إذا كنت تنزفين من المهبل.

آلام حادة في بطنك

اتصلي بالقابلة أو طبيبك على الفور إذا:

- كان الألم شديدا
- كان الألم يشبه الشد (قد يكون هذا علامة على وجود انقباض)
- كنت تعاني من نزيف من المهبل
- إذا كان الألم موجودا في المنطقة العليا من بطنك، خاصة في الجانب الأيمن (قد يكون هذا علامة على مقدمات الارتعاج)
- كنت تعاني من أعراض مثل الألم عند التبول أو عند الحاجة للتبول أو الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد والرائحة الكريهة (هذه علامات على التهاب المسالك البولية)

Headaches during pregnancy

Contact your midwife or GP immediately if you have a severe headache or a headache with any of the following symptoms:

- pronounced swelling of your hands, feet, ankles, neck or face, particularly if sudden
- flashing lights in your eyes or blurred vision
- you have recently been diagnosed with high blood pressure



These are all signs of pre-eclampsia (page 105).

الصداع أثناء الحمل

اتصلي بالقابلة أو طبيبك العام على الفور إذا كنت تعانين من صداع شديد مع أي من الأعراض التالية:

- تورم اليدين والقدمين والكاحلين والعنق أو الوجه، خاصةً إذا كان مفاجئًا
- أضواء غمازة في عينيك أو عدم وضوح الرؤية
- تم تشخيصك بإصابتك بارتفاع ضغط الدم

هذه كلها علامات على مقدمات الارتعاج (صفحة 105).

Distress and thoughts of self-harm

Mental health problems in pregnancy are common and can be treated.

Contact your midwife, GP or your nearest hospital emergency department (A&E) immediately if you feel:

- distressed
- extremely low
- severe anxiety
- in crisis
- at risk of hurting or harming yourself

الحزن و التفكير بإيذاء النفس

مشاكل الصحة العقلية أثناء الحمل شائعة ويمكن علاجها.

اتصلي بالقابلة أو طبيبك العام أو أقرب قسم للطوارئ في المستشفى على الفور إذا شعرت بـ:

- الحزن
- الإحباط
- القلق الشديد
- أحسست بأنك في أزمة
- خطر إيذاء نفسك

Breathlessness or chest pain

See your GP, obstetrician, midwife or hospital emergency department immediately if:

- the breathlessness is sudden or severe
- you have breathlessness and chest pain, heart palpitations or dizziness

ضيق التنفس أو ألم في الصدر

راجع طبيبك العام أو طبيب التوليد أو القابلة أو قسم الطوارئ في المستشفى على الفور إذا:

- شعرت بضيق في التنفس بشدة فجأة
- كنت تعانين من ضيق في التنفس وألم في الصدر أو خفقان في القلب أو الدوار

Leg pain and swollen calf

Contact your GP or hospital emergency department immediately if your calf is red, swollen and hot.

ألم في الساق و تورم الرّبلة

اتصلي بطبيبك أو قسم الطوارئ بالمستشفى على الفور إذا كانت ربلك حمراء ومنتفخة وساخنة.

Your baby's movements

You will probably become aware of your baby's movements between 16 and 24 weeks of pregnancy.

You may feel a fluttering in your tummy, or a rolling sensation that feels like wind moving in your tummy.

Most babies settle into a pattern by 24 weeks.

حركات جنينك

قد تصبحين على دراية بحركات طفلك ابتداء من الفترة ما بين الأسبوع 16 و 24 من الحمل.

قد تشعرين برفرفة في بطنك، أو إحساس بحركة مشابهة لغازات تتحرك في بطنك.

تستقر حركة معظم الأطفال في نمط قبل الأسبوع 24.

If your baby stops moving or moves less often

Your baby's movements are important because:

- Feeling your baby move is a sign that they are well.
- When your baby's movements reduce or stop, sometimes this can be the first sign that your baby is unwell.



إذا توقف طفلك عن الحركة أو قلت حركته عن المعتاد

تحركات طفلك مهمة لأن:

- شعورك بتحريك طفلك يدل على أنه بصحة جيدة.
- عندما تقل أو تتوقف حركات طفلك، قد يكون هذا في بعض الأحيان أول علامة على أن طفلك ليس على ما يرام.

Talk to your GP or midwife if:

- you do not feel your baby moving
- you are feeling less movement than usual

Even if this happens many times, get checked each time.

تحدثي إلى طبيبك أو القابلة إذا:

- لم تشعرين بتحريك طفلك
- شعرت بحركة أقل من المعتاد

حتى لو حدث هذا عدة مرات، تحقق من ذلك في كل مرة.

Home dopplers and apps

Do not use a home doppler or an app. They should never replace getting checked by your GP, obstetrician or midwife.

تطبيقات ودوبلر المنزل

لا تستخدم دوبلر المنزل أو التطبيقات، فهي لا تحل محل طبيبك أو طبيب التوليد أو القابلة.

How often should my baby move?

There is no set number of movements that is normal. Every baby is different.

You need to become aware of what is normal for your baby. From 16 to 24 weeks on, you should feel your baby move more and more up until 32 weeks. From week 32 onwards the movements stay roughly the same until you give birth.

كم مرة يجب أن يتحرك طفلي؟

لا يوجد عدد محدد من الحركات الطبيعية. كل طفل مختلف عن الآخر.

يجب أن تكوني على دراية بما هو طبيعي لطفلك. من 16 إلى 24 أسبوعًا، يجب أن تشعرين أن طفلك يتحرك أكثر فأكثر حتى 32 أسبوعًا. من الأسبوع 32 فصاعدًا، تظل الحركات كما هي تقريبًا حتى الولادة.

Reasons you may not feel your baby moving:

- You are very busy or active.
- Your placenta (afterbirth) is at the front of your uterus (womb).
- If you drink alcohol or smoke.
- If you are taking certain medications.

الأسباب التي تجعلك لا تشعرين بتحريك طفلك:

- كونك مشغولة جداً أو نشطة.
- تواجد المشيمة في مقدمة الرحم .
- شرب الكحول أو التدخين.
- تناول بعض الأدوية.

It is not true that babies move less towards the end of pregnancy.

You should continue to feel your baby moving throughout the pregnancy.



ليس صحيحاً أن الأطفال يتحركون أقل في نهاية الحمل.

يجب أن تستمري في الشعور بتحريك طفلك طوال فترة الحمل.

Talk to your midwife, obstetrician or maternity hospital immediately if you are worried about your baby's movements. Do not wait until tomorrow.



تحدثي إلى القابلة أو أخصائي التوليد أو مستشفى الولادة على الفور إذا كنت قلقة بشأن تحركات طفلك. لا تنتظري حتى الغد.

Premature labour

Premature labour is labour that starts too early (before 37 weeks). It can cause your baby to be born too soon.

Babies who are born too early are at risk of health problems. They often need special care in the hospital.

One in 16 women will give birth prematurely. Over 4,500 babies are born preterm in Ireland every year.

الولادة المبكرة

المخاض المبكر هو المخاض الذي يبدأ مبكراً (قبل 37 أسبوعاً) ويمكن أن يتسبب في الولادة المبكرة لطفلك.

الأطفال الذين يولدون في وقت مبكر جداً معرضون لخطر المشاكل الصحية. غالباً ما يحتاجون إلى رعاية خاصة في المستشفى.

واحدة من كل 16 امرأة تلد قبل الأوان. يولد أكثر من 4500 طفل قبل الأوان في أيرلندا كل عام.

Signs of premature labour

Fluid, discharge or bleeding

- a gush of fluid from your vagina or water leaking from your vagina
- a sudden increase in the amount of discharge from your vagina, or sudden change in the type of vaginal discharge
- bleeding from your vagina

علامات الولادة المبكرة

السوائل، التفريغ أو النزيف

- تدفق السوائل أو الماء من المهبل
- زيادة مفاجئة في كمية الإفرازات من المهبل، أو التغيير المفاجئ في نوع الإفرازات المهبلية
- نزيف مهبلي

Aches or pains

- cramps like period pains
- low dull back-ache that feels different than usual
- pain in your tummy
- sudden feeling of increased pressure or the feeling that the baby is pushing down
- contractions – tightenings of your womb that come often and do not go away
- contractions that get stronger and are coming closer together
- the feeling that something “is not right”

الأوجاع أو الآلام

- تشنجات مثل آلام العادة الشهرية
- آلام ظهر مختلفة عن المعتاد
- ألم في بطنك
- الشعور المفاجئ بزيادة الضغط أو الشعور بأن الطفل يدفع نحو الأسفل
- الانقباضات – تقلصات في الرحم تأتي أحياناً ولا تذهب
- الانقباضات التي تزداد قوة وتقارباً
- الشعور بأن شيئاً ما “ليس على مايرام”

If you have any of these signs, contact your maternity unit or midwife immediately.

إذا كانت لديك أي من هذه العلامات، فاتصلي بوحدة الأمومة أو القابلة على الفور.

How can I help my baby to be born at the right time?

- Try to stop smoking and ask others not to smoke around you.
- Prepare and store food safely (see page 42).
- Avoid the foods that are not recommended during pregnancy (see page 43).
- If you have had a late miscarriage in the past or treatments on your cervix, talk to your obstetrician. Sometimes a stitch can be placed around your cervix to stop it from opening too early.
- Take time to rest every day.
- See your GP or obstetrician if you have smelly vaginal discharge or pain or burning when you pee.



كيف يمكنني مساعدة طفلي على الولادة في الوقت المناسب؟

- حاولي التوقف عن التدخين واطلبي من الآخرين عدم التدخين من حولك.
- أعدّي الطعام وخرزنيه بأمان (انظر الصفحة 42).
- تجنبي الأطعمة التي لا ينصح بها أثناء الحمل (انظر الصفحة 43).
- إذا كنت قد تعرضت لإجهاض في الماضي أو علاجات لعنق الرحم، فتحدثي إلى طبيب التوليد. في بعض الأحيان، يمكن وضع غرزة حول عنق الرحم لمنعها من الفتح مبكراً.
- خذي وقتاً للراحة كل يوم.
- راجعي طبيبك العام أو طبيب التوليد إذا كان لديك إفراز مهبلية كريه الرائحة أو ألم أو حرقان عند التبول.

More information and support:

Irish Premature Babies support group:
irishprematurebabies.com

للمزيد من المعلومات والدعم:

زوري موقع: مجموعة دعم الأطفال الإيرلنديين (الخُدج) المولودين قبل الأوان: irishprematurebabies.com

Pregnancies that need more care

Conditions

High blood pressure and pre-eclampsia

Your GP, midwife or obstetrician will check your blood pressure each time you visit them during pregnancy. If your blood pressure is high, your heart has to work harder to pump blood around the body. High blood pressure or hypertension affects between 10% to 15% of pregnancies.

A rise in blood pressure can be the first sign of a condition called pre-eclampsia. Most cases of pre-eclampsia are mild. More serious cases can cause complications for mothers and for babies.

As well as causing high blood pressure, pre-eclampsia can cause:

- swelling of the hands, feet or face
- protein in the urine

Pre-eclampsia can affect your baby's growth. Sometimes you may need to take medication.

Pre-eclampsia can sometimes mean that your baby will need to be born early.

Protein in urine

Having some protein in your urine can be normal during pregnancy. However, high levels of protein could be a sign of pre-eclampsia.

Tips for reducing blood pressure

- eat healthily
- reduce the salt in your diet
- keep active with exercise such as swimming or walking

الحمل الذي يحتاج إلى مزيد من الرعاية الظروف

ارتفاع ضغط الدم وتسمم الحمل

سيقوم طبيبك أو القابلة أو طبيب التوليد بفحص ضغط دمك في كل مرة تقومين فيها بزيارته أثناء الحمل. إذا كان ضغط دمك مرتفعاً، فيجب أن يعمل قلبك بجهد أكبر لضخ الدم في جميع أنحاء الجسم. يؤثر ارتفاع ضغط الدم على ما بين 10% إلى 15% من حالات الحمل.

ارتفاع ضغط الدم قد يكون العلامة الأولى لحالة تُسمى مقدمات الارتعاج. معظم حالات تسمم الحمل خفيفة، و يُمكن أن تُسبب الحالات الأكثر خطورة مضاعفات للأمهات والأطفال.

بالإضافة إلى التَّسبب في ارتفاع ضغط الدم، قد يؤدي تسمم الحمل إلى:

- تورم في اليدين والقدمين أو الوجه
- وجود البروتين في البول

يمكن أن تؤثر مقدمات الارتعاج على نمو طفلك، وقد تحتاجين في بعض الأحيان إلى أخذ الدواء.

قد يؤدي تسمم الحمل في بعض الأحيان إلى الولادة المبكرة.

البروتين في البول

قد يكون وجود بعض البروتين في البول أمراً طبيعياً أثناء الحمل. ومع ذلك، يمكن أن تكون مستويات البروتين المرتفعة علامة على مقدمات الارتعاج.

نصائح لخفض ضغط الدم

- تناول طعاماً صحياً
- قللي من الملح في نظامك الغذائي
- حافظي على نشاطك بالتمارين مثل السَّباحة أو المشي

Gestational diabetes

Gestational diabetes is a type of diabetes that occurs in pregnant women. It means that the insulin in your body is not working properly. Your body cannot get sugar from your blood into your cells. This can cause problems for mothers and for babies.

سُكري الحمل

سُكري الحمل هو نوع من السكري يحدث عند النساء الحوامل. هذا يعني أن الأنسولين في جسمك لا يعمل بشكل صحيح. لا يمكن لجسمك الحصول على السكر لنقله من دمك إلى خلاياك، ممّا قد يسبب مشاكل للأمهات والأطفال.

The good news is that eating healthily and staying active will help you to prevent gestational diabetes, and, even if you do develop it, it can be treated. Usually gestational diabetes will disappear after your baby is born.

A specialised blood test called an oral glucose tolerance test can detect gestational diabetes.

الخبر السار هو أن الأكل الصحي والنشاط البدني يُساعدك على الوقاية من سكري الحمل، وحتى إذا كنت مصابة به، فيمكن علاجه. عادة ما يختفي سكري الحمل بعد ولادة طفلك.

يمكن لاختبار دم خاص يسمى اختبار "تحمل الجلوكوز عن طريق الفم" أن يكشف عن سكري الحمل.

How gestational diabetes is treated

Your blood sugars will be monitored. You may be referred to a clinical nurse or midwife specialist in diabetes. They will teach you how to monitor your blood sugars at home.

Healthy eating and staying active during the pregnancy will help.

Between 10 to 20% of women with gestational diabetes will need insulin injections.

كيف يتم علاج سكري الحمل

ستتم مراقبة السكر في دمك وقد تتم إحالتك إلى ممرضة أو قابلة مختصة في مرض السكري لتعليمك كيفية مراقبة السكر في دمك في المنزل.

يساعد الأكل الصحي والنشاط البدني أثناء الحمل في علاج السكري.

تحتاج بين 10 إلى 20% من النساء المصابات بسكري الحمل إلى حقن الأنسولين.

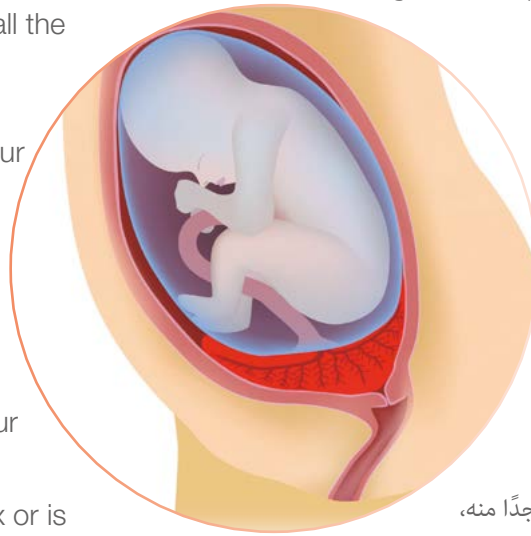
Placenta praevia

During pregnancy, the placenta (also called the afterbirth) provides your baby with all the nutrients and oxygen they need.

Placenta praevia means that your placenta is lying unusually low in your uterus (womb), near to or covering your cervix.

This may increase your risk of bleeding during the pregnancy or at the time of birth. You may be advised to rest at home or to come into hospital at the end of your pregnancy.

If the placenta is covering the cervix or is very near the cervix, it may block your baby's exit. If this happens, you may need a caesarean section.



مشيمة منزاحة

أثناء الحمل، توفر المشيمة (وتسمى أيضًا الحبل السري) لطفلك جميع العناصر الغذائية وما يحتاجه من أكسجين.

تعني المشيمة المنزاحة أن المشيمة لديك منخفضة بشكل غير عادي في رحمك بالقرب من عنق الرحم أو تغطيه.

قد يزيد انزياح المشيمة من خطر النزيف أثناء الحمل أو في وقت الولادة. ولهذا قد يُنصح بالراحة في المنزل أو الذهاب إلى المستشفى في نهاية فترة الحمل.

إذا كانت المشيمة تُغطي عنق الرحم أو كانت قريبة جدًا منه، فقد تمنع خروج طفلك. إذا حدث هذا، فقد تحتاجين إلى عملية قيصرية.

Babies who are small or growing slowly

You may be told that your baby is "small for gestational age". This means they are smaller than expected at a particular stage of pregnancy.

This might be noticed during a physical examination or an ultrasound scan. If your baby is small, your pregnancy will be monitored more closely.

الأطفال صغار الحجم أو الذين ينمون ببطء

قد يتم إخبارك أن طفلك "صغير بالنسبة لعمر الحمل". هذا يعني أنه أصغر من المتوقع في مرحلة معينة من الحمل.

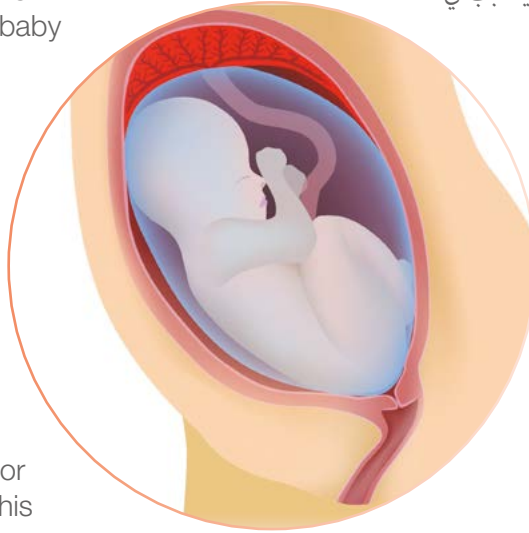
تتم ملاحظة ذلك أثناء الفحص البدني أو الفحص بالموجات فوق الصوتية. إذا كان طفلك صغيرًا، فستتم مراقبة حملك عن كثب.

Smoking during pregnancy and some medical conditions can cause your baby to be small.

Your obstetrician may suggest birthing the baby if there are signs that your baby is in distress or becoming tired.

Breech presentation

By 36 weeks, your baby's head should be facing downwards in the womb. If your baby is breech, this means their bottom is downwards, or their feet are downwards instead. This can make the birth more challenging.



يمكن للتدخين أثناء الحمل وبعض الحالات الطبية أن يتسبب في صغر حجم طفلك.

قد يقترح طبيب التوليد توليد الطفل إذا كانت هناك علامات على أن طفلك يعاني من الضيق أو التعب.

الطفل المقعدي

عند الأسبوع 36، يجب أن يكون رأس طفلك متجهاً إلى أسفل الرحم. إذا كان طفلك مقعدياً، فهذا يعني أن قعره للأسفل أو أن أقدامه متوجهة للأسفل. هذا يمكن أن يجعل الولادة أكثر صعوبة.

External cephalic version (ECV)

You may be offered an external cephalic version (ECV) if your baby is breech. This is a procedure carried out by a specially-trained obstetrician. Gentle pressure is applied to your abdomen (stomach). This helps the baby turn from a breech to a head-down position.

If ECV does not work, you will usually be offered a caesarean birth. See page 148.

التحويل الخارجي للرأس

قد يُعرض عليك تحويلاً خارجياً للرأس إذا كان طفلك مقعدياً، وهو إجراء يقوم به طبيب التوليد المدرب تدريباً خاصاً. يتم الضغط بلطف على بطنك (المعدة) لمساعدة الطفل على التحول من وضعية الجلوس إلى وضعية الرأس للأسفل.

إذا لم تنجح هذه العملية، فعادةً ما يُعرض عليك ولادة قيصرية. أنظري الصفحة 148.

Did you know?

If your baby is still breech after 36 weeks, they will need an ultrasound scan of their hips after birth. Ask your paediatrician or GP about this.

هل تعلمين؟

إذا كان طفلك ما يزال مقعدياً بعد 36 أسبوعاً، فسيحتاج إلى فحص بالموجات فوق الصوتية للوركين بعد الولادة. إسأل طبيب الأطفال أو طبيبك العام عن هذا.



Expecting twins or more?

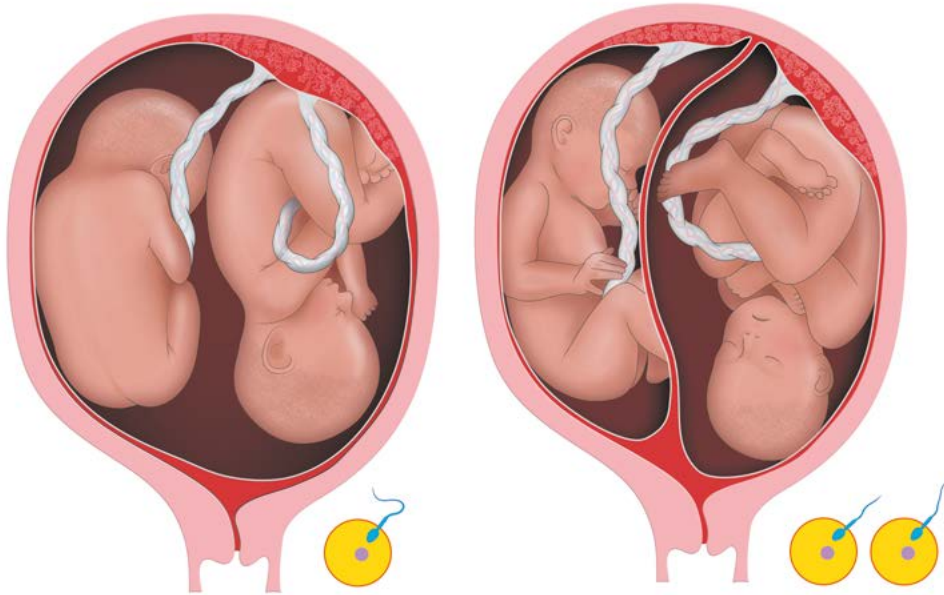
Expecting twins, triplets or even quadruplets? A 'multiple pregnancy' is the term used when you are pregnant with two or more babies. Almost 2% of births in Ireland are twin births. A woman is more likely to have twins if there are twins in her family. Advances in fertility treatments have led to twins, triplets and even quadruplets becoming more common. Most ultrasounds should detect multiple births by 14 weeks.

تتوقعين توأماً أو أكثر؟

هل تتوقعين توأماً أو ثلاثة أو حتى أربعة أطفال؟ "الحمل المتعدد" هو المصطلح المستخدم عندما تكونين حاملاً بطفلين أو أكثر. ما يقرب من 2% من الولادات في أيرلندا هي ولادات مزدوجة. من المرجح أن تحمل المرأة بتوأم إذا كان هناك توأماً في أسرتها.

أدت التطورات في علاجات الخصوبة إلى أن يصبح التوائم، ثلاثة توائم، وحتى أربعة توائم أكثر شيوعاً. بإمكان معظم الموجات فوق الصوتية اكتشاف الولادات المتعددة عند الأسبوع 14.

Type of multiple pregnancy	How this happens	كيف يحدث هذا	نوع الحمل المتعدد
Identical twins (33% of twin births)	One fertilised egg splits in two. Each baby has the exact same DNA, so they will look very alike and be the same gender.	تنقسم بويضة مخصبة إلى قسمين. كل طفل لديه نفس الحمض النووي، لذلك سيبدوان متشابهان ومن نفس الجنس.	توأمان متطابقان تماماً (33% من المواليد التوأم)
Non-identical twins (66% of twin births)	Two eggs are fertilised by two sperm at the same time. Babies may be different genders and will be no more alike than any other brothers and sisters.	يتم تخصيب بويضتين بحيوانان منويان في نفس الوقت. قد يكون الأطفال من جنسين مختلفين وقد لا يكونا أكثر شبيهاً من أي إخوة وأخوات آخرين.	توأم غير متطابقين (66% من المواليد التوأم)
Triplets	Triplets can be non-identical, two may be identical with one non-identical, or all three may be identical.	يمكن أن تكون الثلاثة توائم غير متطابقين، أو اثنتين متطابقين مع واحدة غير متطابقة، أو قد يكونوا جميعاً متطابقين.	ثلاثة توائم



Identical twins (left) and non-identical twins (right)

توائم متطابق (اليسار) وتوأم غير متطابق (اليمن)

Why is carrying two or more babies different?

Most women with twins or multiple pregnancies will have a healthy pregnancy and healthy babies but complications are more common.

Problems more common

Any problems that arise in pregnancy, such as pre-eclampsia and anaemia, are more common with twins.

The most common risk is of premature labour which could mean that your babies are born prematurely.

Close monitoring

If your babies share a placenta, they will be monitored very closely to ensure both babies are growing well.

The birth

You will be advised to have the birth in a hospital and have consultant-led (obstetrician) care. You may also be advised to have your babies in a hospital that has a neonatal unit.

Your labour will be monitored closely and there will be more healthcare professionals than usual present.

There is a higher chance that you may be advised to have a caesarean birth (see page 148).

لماذا يكون الحمل بطفلين أو أكثر مختلفاً؟

لدى معظم النساء ذوات التوائم أو الحمل المتعدد حمل صحي وأطفال أصحاء ولكن المضاعفات أكثر شيوعاً.

المشاكل الأكثر شيوعاً

أية مشاكل تنشأ في الحمل، مثل مقدمات الارتعاج وفقر الدم، هي أكثر شيوعاً مع التوائم.

الخطر الأكثر شيوعاً هو الولادة المبكرة التي قد تعني أن أطفالك قد يولدون قبل الأوان.

المراقبة الوثيقة

إذا كان أطفالك يتشاركون المشيمة، فستتم مراقبتهم عن كثب لضمان نموهم جيداً.

الولادة

يُنصح بالولادة في المستشفى والحصول على رعاية من مختص (طبيب التوليد). قد يُنصح أيضاً بإنجاب أطفالك في مستشفى به وحدة لحديثي الولادة.

ستتم مراقبة مخاضك عن كثب وسيكون هناك عدد أكبر من المتخصصين في الرعاية الصحية من المعتاد.

هناك فرصة أكبر بأن يُوصى بإجراء ولادة قيصرية (أنظري الصفحة 148).



It is possible to breastfeed twins and even triplets.

من الممكن إرضاع توأمين وحتى ثلاثة توائم.

How to cope with two babies at once?

- Consider going on maternity leave early.
- When your babies are born, it will be busy – take any help and support available.
- Establishing a routine early may also help.

كيف تتعاملين مع طفلين في وقت واحد؟

- فكري في الذهاب في إجازة أمومة في وقت مبكر.
- عندما يولد أطفالك، ستكونين مشغولة جدا - اقبلي أية مساعدة أو دعم متوفر.
- قد يساعدك أيضًا إنشاء خطط مسبقة مبكرًا.

Support for families of 'multiples' at imba.ie

دعم عائلات "التوائم" و الولادات المعددة على موقع: imba.ie

Thinking about breastfeeding

Benefits of breastfeeding

التفكير في الرضاعة الطبيعية

فوائد الرضاعة الطبيعية

Now is a good time to start thinking about how you would like to feed your baby. More and more mothers in Ireland are breastfeeding their babies.

الآن هو الوقت المناسب للبدء في التفكير في طريقة الرضاعة التي ترغبين بها لتغذية طفلك. ترضع الكثير والكثير من الأمهات في أيرلندا أطفالهن طبيعيًا.

Breast milk is important for your baby

Your milk is unique and is made especially for your baby to meet your baby's growing needs.

Breast milk is convenient. It is always:

- fresh
- available
- the correct temperature

It helps protect your baby from infections such as chest, ear and tummy infections and from other illnesses.

Breastfeeding reduces your baby's risk of:

- constipation
- an upset tummy
- obesity

حليب الثدي مفيد جدًا للرضيع

إن حليب الثدي فريد من نوعه خاصة للطفل الرضيع لتلبية حاجياته للنمو.

حليب الثدي مناسب جدًا، فهو دائمًا:

- طازج
- متوفر
- على درجة حرارة مناسبة للرضيع.

يساعد حليب الثدي على حماية الطفل من الأمراض مثل الصدر و الأذن و أمراض البطن وغيرها من الأمراض.

تقلل الرضاعة الطبيعية للطفل من مخاطر:

- الإمساك
- تهيج المعدة
- السمنة

Breastfeeding is important for mothers too

Breastfeeding helps you bond with your baby. It also helps your uterus (womb) return to normal size more quickly.

It reduces your risk of:

- breast cancer
- ovarian cancer
- diabetes

Breastfeeding burns calories, and may help you regain your pre-pregnancy weight.



الرضاعة الطبيعية مفيدة جدًا للأمهات أيضا

تساعدك الرضاعة الطبيعية على تكوين رابط قوي مع الرضيع. كما تساعد على عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي بسرعة أكبر.

تقلل الرضاعة الطبيعية من مخاطر:

- سرطان الثدي
- سرطان عنق الرحم
- السكري

تساعد الرضاعة الطبيعية على حرق الحريات وقد تساعدك على استعادة وزنك الطبيعي لفترة ما قبل الحمل

Convenient

Breastfeeding saves you time and money. You don't need to prepare bottles and formula or carry them with you when out and about.

الرضاعة الطبيعية مناسبة

تساعدك الرضاعة الطبيعية على ربح الوقت و المال. لست بحاجة إلى تحضير زجاجات الحليب و لا التركيبات لحملها معك عند الخروج.

Preparing to breastfeed

There is no physical preparation that you need to do to breastfeed. You will notice some changes in your breasts during pregnancy. This is your body getting ready for feeding your baby.

You may be planning to breastfeed your baby and wondering how it's done.

It can help to prepare for breastfeeding to read some of the practical tips in this section and from page 159.

These tips can help you to know what to expect when feeding your new baby.

You can get advice and get answers to your questions from:

- your midwife
- your public health nurse
- your GP
- lactation consultants on mychild.ie
- your local breastfeeding support group (see page 174) – pregnant women are welcome

التّحضير للرضاعة الطبيعية

ليس هناك تحضير جسدي تحتاجينه من أجل القيام بالرضاعة. ستلاحظين بعض التغيرات في الثديين خلال الحمل، و هذا الأمر ناشيء من استعداد الجسم لإرضاع طفلك.

قد تكوني تخططين لإرضاع الطفل طبيعيا و تتسائلين عن كيفية القيام بذلك.

يمكن المساعدة في التحضير للرضاعة الطبيعية من خلال قراءة بعض النصائح العملية في هذا الجزء و ابتداء من الصفحة 159.

تساعدك هذه النصائح على معرفة ما الواجب توقعه عند إرضاع طفلك الجديد.

يمكنك الحصول على نصائح و أجوبة لتساؤلاتك من:

- القابلة
- ممرضة الصحة العمومية الخاصة بك
- طبيبك العام
- الإستشاريون في الرضاعة من خلال الموقع: mychild.ie
- مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية المحلية الخاصة بك (أنظري الصفحة 174) – النساء الحوامل مرحب بهن.

Breastfeeding is the most natural way to feed your baby. It is a skill that you and your baby develop over the first days and weeks. With the right support, most mothers can start breastfeeding and continue for as long as they want to.

إن الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الأكثر طبيعية لتغذية الطفل الرضيع. هي مهارة تطوّر فيها أنت ورضيعك ابتداءً من الأيام والأسابيع الأولى. مع الدعم والمساعدة المناسبين، يمكن لمعظم الأمهات أن يبدأن في الرضاعة الطبيعية و الاستمرار فيها لأطول فترة ممكنة.

Changes to your breasts during pregnancy

You may have noticed your breasts changing as your pregnancy progresses.

Early on

Early on in the pregnancy you may notice a tingling or tender sensation in your breasts.

As your pregnancy progresses:

- the nipples and the areola (the area around the nipples) may darken in colour
- the veins on the surface of your breasts may become more noticeable

Liquid gold

From about 16 weeks, your breasts are ready to start producing milk. This is the first milk or colostrum. It is yellow in colour and is often called liquid gold.

Blood

Sometimes blood may leak from your nipples. Always get your breasts checked by a GP if you notice blood-stained nipple discharge.

Last few weeks

In the last few weeks of pregnancy, your nipples and breasts become larger.

Lumps

Breast lumps can sometimes occur during pregnancy. Most of the time, these are benign and caused by hormonal changes.

Always get checked by your GP if you get new breast lumps or an existing lump changes during pregnancy.

Preparing your body

Eating healthy food will help your body produce breast milk. Apart from this, you don't need to do anything differently to help prepare for breastfeeding. Nature takes care of all that!

تغيرات في الثديين أثناء الحمل

قد تلاحظين تغيرات على الثديين كلما تقدّم الحمل

في فترة مبكرة

في الفترة المبكرة من الحمل قد تحسّين بوخز أو بشعور مؤلم في الصدر.

ومع تقدّم الحمل:

- قد تصبح الحلمات والهالة (المنطقة المحيطة بالحلمت) داكنة اللون أكثر.
- قد تصبح الأوردة على سطح الثديين أكثر بروزاً.

الذهب السائل

ابتداءً من الأسبوع 16 ، يصبح الثديين جاهزين لبدأ إنتاج الحليب. يكون الحليب الأول أو اللبأ أصفر اللون و يسمى غالباً بالذهب السائل.

الدم

قد يسيل الدم في بعض الأحيان من الحلمت. أتركي طبيبك العام يفحص الثديين دائماً إذا لاحظت وجود دم على حلمة التصريف.

الأسابيع القليلة الأخيرة من الحمل

في الأسابيع القليلة الأخيرة من الحمل يصبح الصدر و الحلمت أكثر اتساعاً.

الكتل

يمكن أن تحدث كتل في الثدي في بعض الأحيان أثناء الحمل. تكون هذه الكتل حميدة في معظم الوقت وتسببها التغيرات الهرمونية.

قومي بفحص طبي لدى طبيبك العام إذا ظهرت كتل جديدة على الثديين أو إذا تغير شكل كتلة موجودة أثناء الحمل.

تحضير جسمك

يساعد تناول الطعام الصحي جسمك على إنتاج حليب الثديين. ماعداً هذا، لا تحتاجين إلى القيام بأي شيء مختلف للمساعدة على التحضير للرضاعة الطبيعية. ستتكفل الطبيعة لوحدها بكل شيء!

A note about bras

As your breasts grow, your bra needs to fit you well.

Make sure:

- your bra is not too tight or loose
- the strap at the back doesn't cut in
- your breasts fill the fabric of the cup with no loose fabric
- there is no bulging over the top, at the sides or underneath the bra
- the shoulder straps stay in place without digging in
- the strap around the back and the front underband lie close to your body and are roughly at the same level

ملاحظة حول حمالات الصدر

مع نمو الثدييك، يجب أن تناسبك حمالات الصدر جيداً.

تأكد من:

- كون حمالات الصدر غير ضيقة
- عدم انقطاع الشريط على الظهر
- أن الثدييك يملآن قماش الكأس دون وجود قماش ففاض.
- عدم وجود انتفاخ فوق الجزء العلوي أو على الجانبين أو أسفل حمالة الصدر.
- بقاء أحزمة الكتف في مكانها دون أن تخترق الجلد.
- وقوع الشريط حول الظهر والنطاق السفلي الأمامي بالقرب من جسمك وهما في نفس المستوى تقريباً



Breastfeeding myth-busters

When you're pregnant, you may notice that everyone around you has an opinion, or has advice for you. This can continue right through your child's early years. It is a good idea to get used to it, and to develop some strategies to deal with it!

Parenting choices

Family and friends usually mean well, and genuinely want to help you. Try to remember that their parenting choices are not necessarily the right ones for you or for your baby.

If you were born in Ireland, there is a good chance that your mother may have chosen to formula feed you. At the time, formula companies were allowed to market their products without the same restrictions as today. Mothers genuinely believed they were giving their babies the best start. However, years have passed since then.

وداعاً لخرافات الرضاعة

عندما تكونين حاملاً، ستلاحظين أن لكل شخص حولك رأي مختلف أو لديه نصيحة لك. يُمكن لهذا الأمر أن يستمر خلال السنوات الأولى لنمو طفلك. من الجيد أن تعتادي على ذلك و تطوّري بعض الاستراتيجيات للتعامل مع ذلك!

خيارات الأولياء

عادةً ما تكون للعائلة والأصدقاء نوايا جيّدة ويرغبون حقاً في مساعدتك. حاولي أن تتذكري أن خيارات الأولياء ليست بالضرورة هي الخيارات المناسبة لك أو لطفلك.

إذا ولدت في إيرلندا فهناك احتمال كبير بأن والدتك قد اختارت إرضاعك بحليب التركيبة. في الماضي، سُمح لشركات الحليب الصناعي بتسويق منتجاتها دون القيود الموجودة اليوم. اعتقدت الأمهات بصدق أنهم يمنح أطفالهن أفضل بداية. على أيّة حال، كان ذلك منذ سنين خلت.

Research

The research is stronger than ever about the importance of breastfeeding. Here are some common myths you may hear when talking about breastfeeding:



“It’s not that popular in this country”

Over 55% of women in Ireland choose to breastfeed their babies. Yes, this number is lower than other European countries but still represents over half.



“Your baby won’t get enough”

Almost all women are able to produce enough breast milk. The size and shape of your breasts or nipples doesn’t matter. Early and frequent feeding is the best way to establish your supply.

Establishing your supply means that your supply of breast milk matches exactly what your baby needs. Breastfeeding is a supply and demand system. The more you breastfeed, the more milk your body produces.



“Your partner will feel left out if you breastfeed”

There are still lots of ways partners can bond with the baby and plenty of ways they can help you.

For example:

- holding and cuddling the baby
- changing nappies
- burping the baby
- bathing the baby
- bringing the baby to you to be fed

They can also bring you water or snacks while you are feeding.

You can still have a sex life while breastfeeding.

البحث

أصبح البحث حول أهمية الرضاعة الطبيعية أقوى من أي وقت مضى. إليك بعض الخرافات الشائعة التي قد تسمعيها عند الحديث عن الرضاعة الطبيعية:



“ليس بالأمر الشائع في هذا البلد”

تختار أكثر من 55% من النساء في إيرلندا إرضاع أطفالهن طبيعياً. نعم، هذا الرقم أقل من الدول الأوروبية الأخرى ولكنه ما يزال يشمل أكثر من نصف النساء المرضعات.



“لن يشبع رضيعك”

تستطيع جميع النساء تقريباً إنتاج ما يكفي من حليب الثدي. لا يهم حجم وشكل حلمتيك و ثدييك. الرضاعة المبكرة والمتكررة هي أفضل طريقة لتأسيس إمداد الحليب لديك.

يعني تحديد مستوى إمدادك للحليب أن إنتاجك لحليب الأم يتوافق تماماً مع احتياجات طفلك. تشبه الرضاعة الطبيعية نظام العرض والطلب. كلما زادت الرضاعة الطبيعية، زاد إنتاج الحليب.



“سيشعر شريك حياتك بالإهمال إذا لجئت للرضاعة الطبيعية”

هنالك الكثير من الطرق التي يمكن للشركاء الارتباط بها مع الطفل و مساعدتك.

فمثلاً:

- حمل وحضن الطفل
- تغيير الحفاضات
- مساعدة الطفل على التجشؤ
- تحميم الطفل
- إحضار الطفل لك للرضاعة

يمكنه أيضاً جلب الماء أو الوجبات الخفيفة لك أثناء الرضاعة.

بإمكانك ممارسة العلاقة الجنسية في فترة الرضاعة الطبيعية.



“Modern formula is just as good as breast milk”

No formula protects your baby from infections and diseases the way breast milk does. Formula is not sterile and needs to be safely prepared. If you decide to formula feed, your nurse or midwife will help you.



“التركيبة الحديثة جيدة مثل حليب الأم”

لا توجد تركيبة حليب تحمي طفلك من العدوى والأمراض كما يفعل حليب الثدي. حليب التركيبة ليس معقماً ويحتاج إلى التحضير بعناية. إذا قررت الرضاعة بحليب التركيبة، فستساعدك الممرضة أو القابلة في ذلك.



“Breastfeeding hurts”

Breastfeeding shouldn't hurt. If it does, it usually means the baby is not positioned or attached (latched on) correctly. Your midwife, neonatal nurse, public health nurse, GP practice nurse or lactation consultant can help with this. See page 161 for tips on positioning and attachment.



“الرضاعة الطبيعية مؤلمة”

الرضاعة الطبيعية غير مؤلمة. إذا كان الأمر كذلك، فهذا يعني عادة أن وضعية الطفل أو تثبيته غير صحيحة. يمكن أن تُساعدك القابلة أو الممرضة أو ممرضة الصحة العامة أو الطبيب العام أو مستشارة الرضاعة في هذا الأمر. انظري الصفحة 161 للحصول على نصائح حول تحديد الوضعية والتثبيت.



“Breastfeeding will make your breasts sag”

Breastfeeding will not make your breasts sag. Sagging breasts are caused by pregnancy and by getting older. Pregnancy hormones can stretch the ligaments that support your breasts. The ageing process can also make breasts appear to sag. Wearing a well-fitting bra during pregnancy and while breastfeeding can help to combat this.



“الرضاعة الطبيعية تجعل ثدييك مترهلين”

لن تجعل الرضاعة الطبيعية ثدييك مترهلين. ترهل الثديين ناجم عن الحمل وكبر السن. يمكن لهرمونات الحمل تمديد الأربطة التي تدعم ثدييك. كما يمكن للتقدم في السن أيضاً أن يسهم في ترهل الثديين. يساعد ارتداء حمالة صدر مناسبة أثناء الحمل وأثناء الرضاعة الطبيعية على تجنب هذا.

Questions about feeding your baby?

Ask your midwife, neonatal nurse, public health nurse, GP practice nurse or GP any questions you may have about feeding your baby. You can also live chat with a lactation consultant for free on mychild.ie

They may talk to you about:

Your baby's first few hours

Safe skin-to-skin contact with your baby early after birth will help get the first feed off to a good start. Holding your baby with their skin next to your skin will calm and relax you and your baby.

Breastfeeding in the first hour after birth provides food, comfort and a good start for your baby's immune system.

أسئلة حول إطعام طفلك؟

إسأل القابلة أو ممرضة الأطفال حديثي الولادة أو ممرضة الصحة العامة أو الطبيب العام أو طبيبك عن أي شيء حول إرضاع طفلك. يمكنك أيضاً الحديث مباشرة مع أحد مستشاري الرضاعة مجاناً على موقع mychild.ie

قد يتحدثون معك عن:

الساعات القليلة الأولى لطفلك

يساعد الاتصال الآمن المباشر مع طفلك في وقت مبكر بعد الولادة على بدء تغذية جيدة. إن إمساك طفلك مباشرة بجوار جسمك يهدئك أنت وطفلك ويريحكما.

تُوفر الرضاعة الطبيعية في الساعة الأولى بعد الولادة الطعام والراحة، و تمثل بداية جيدة لجهاز المناعة لدى طفلك.

Rooming-in

Rooming-in means having your baby's cot beside your bed after the birth. Doing this for the first 24 hours after birth helps you to start breastfeeding and to bond.

Knowing when your baby needs to feed

Responsive feeding means you will know when your baby is getting hungry. This is feeding when your baby shows early feeding cues (signs) (see page 160).

Positioning and attachment

Positioning and attachment is sometimes called 'latching on'. The correct positioning and attachment of your baby to the breast will make breastfeeding much easier. There are lots of positions you can try.

Soothers

Avoid using soothers, especially in the early weeks of breastfeeding. These may decrease the number of feeds your baby wants. This in turn can interfere with how much breast milk your body produces.

Formula top-ups

Avoid giving your baby top-ups of formula milk if you are breastfeeding, unless you are told to do so for medical reasons.

Local support groups

Your local breastfeeding support group is a great way to get more information and advice and meet other parents at the same stage as you. See page 174.

المساكنة

تعني وجود سرير طفلك بجانب سريرك بعد الولادة. يُساعدك ذلك خلال الـ 24 ساعة الأولى بعد الولادة على بدء الرضاعة الطبيعية و تشكيل رابط مع الطفل.

معرفة متى يحتاج طفلك إلى الرضاعة

التغذية السريعة تعني أنك ستعرفين متى يجوع طفلك. هذا يحدث عندما يعرض طفلك إشارات التغذية المبكرة (العلامات) (انظري صفحة 160).

وضعية وتثبيت الرضيع

يُطلق على الوضعية والتثبيت أحياناً "الإغلاق". يجعل وضع الطفل وتثبيته بشكل صحيح على الثدي الرضاعة الطبيعية أسهل بكثير. هناك الكثير من الوضعيات التي يمكنك تجربتها.

اللهايات

تجنب استخدام المهدئات، خاصة في الأسابيع الأولى للرضاعة الطبيعية. لأنها تقلل من عدد مرات الرضاعة التي يريدها طفلك. وهذا بدوره يمكن أن يتداخل مع كمية حليب الثدي التي ينتجها جسمك.

الحليب الصناعي

تجنبي إعطاء طفلك الكثير من الحليب الصناعي إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، إلا إذا طلب منك ذلك لأسباب طبية.

مجموعات الدعم المحلية

تمثل مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية المحلية طريقة رائعة للحصول على مزيد من المعلومات و الاستشارة ومقابلة الأولياء الآخرين الذين يمرّون بنفس المرحلة مثلك. الصفحة 174.



Birthing your baby

ولادة طفلك

Positive preparation for birth

الاستعداد الإيجابي للولادة

As your due date beckons, you may begin to feel excited, expectant or even a little anxious. You may be fed up of being pregnant and eager to meet your baby.

عندما يحين موعد ولادتك، قد تشعرين بالإثارة أو حتى القليل من القلق. قد تكوني سئمت من الحمل ومتشوقة لمقابلة طفلك.

Things that can help include:

الأشياء التي يمكن أن تساعدك:

Talk about it

تكلمي عنه

Talk to:

تحدث إلى:

- other mothers about their labours and births
- your doctors and midwives about the type of experience you might have

- أمهات أخريات عن مخاضهن وولادتهن
- طبيبك والقابلات عن نوع التجربة التي قد تعيشين

Visit the hospital

زوري المستشفى

If you are giving birth in a hospital, you might find it helpful to go on a tour of the birthing suite. There may be a video of this you can watch.

إذا كنت ستلدن في المستشفى، فمن المفيد أن تقومي بجولة في جناح الولادة. قد يكون هناك فيديو يمكنك مشاهدته.

Birth partner

شريك الولادة

Think about who you would like as your birth partner. Talk to your birth partner about things they can do to support you.

فكري في من تريدن أن يكون شريكك يوم الولادة. تحدثي إليه عن الأشياء التي يمكنه القيام بها لدعمك.

Childcare

رعاية الأطفال

Think about childcare arrangements for your other children.

فكري في ترتيبات رعاية الطفل لأطفالك الآخرين.

Prepare your home

جهزي منزلك

Make a list of the things you may need for your baby. Things that you need can be bought gradually over time. Friends and family may be able to lend you things. See page 206.

اصنعي قائمة بالأشياء التي قد تحتاجينها لطفلك. الأشياء التي يمكن شراؤها تدريجياً مع مرور الوقت. قد يتمكن الأصدقاء والعائلة من إقراضك بعضاً منها. الصفحة 206.

Prepare a safe place for your baby to sleep. For at least the first six months, this should be in the same room as you. See page 212.

جهزي مكاناً آمناً لطفلك للنوم. على الأقل خلال الأشهر الستة الأولى، في نفس الغرفة التي أنت فيها. الصفحة 212.

You may find it helpful to cook meals that can be reheated after the baby is born.

قد تجدين أنه من المفيد تحضير الوجبات التي يمكن إعادة تسخينها بعد ولادة الطفل.

Get ready to finish work

Try and get things organised at work a few weeks before your maternity leave starts, just in case you go into labour before your due date. You may not have as much time as you think you have!

Ask for help

Ask family and friends for help, especially during those first few weeks with a newborn.

Be healthy

Continue exercising and eating healthily.

Get rest

Rest when you can.

Enjoy this time

Do things that you enjoy and that you may not have as much time for when baby comes. This might include seeing friends or going to the hairdressers.

Things to remember

- Your body knows exactly what to do.
- Contractions are strong but their peak is short and they will pass.
- There are many people to help you along the way.

Trust yourself

Trust in yourself – you are strong, you've got this.

Know what to expect

Educate yourself – we all fear the unknown. Once you know what to expect, your anxiety may reduce. Mentally rehearse what labour might be like for you.

Be aware that sometimes complications can happen. Don't dwell on them, but be aware of them. Think about the need for a 'plan b' for a safe birth.

Some people find it helpful to write down their fears.

Positive thinking

Our minds are powerful painkillers. Practice positive thinking. Some women find visualisation techniques help during labour. For example, picture a flower opening with every contraction.



استعدي لإنهاء العمل

حاولي تنظيم الأشياء في العمل قبل أسابيع قليلة من خروجك في إجازة الأمومة، في حالة حدوث المخاض قبل الموعد المحدد. قد لا يكون لديك الكثير من الوقت كما تعتقدين!

أطلب المساعدة

أطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء، خاصة خلال الأسابيع القليلة الأولى مع المولود الجديد.

كوني بصحة جيدة

واصل ممارسة وتناول الطعام الصحي.

ارتاحي

خذي قسطاً من الراحة كل ما استطعت

استمتعي بهذا الوقت

استمتعي بالأشياء التي تحبين والتي قد لا يكون لديك الكثير من الوقت للقيام بها عندما يأتي الطفل. قد يشمل ذلك رؤية الأصدقاء أو الذهاب إلى مصففي الشعر.

تذكري

- يعرف جسمك بالضبط ما يجب القيام به.
- قد تكون التقلصات قوية ولكن مدتها قصيرة وسوف تمر بسلام.
- هناك الكثير من الناس لمساعدتك خلال هذه التجربة.

ثقي بنفسك

ثقي بنفسك، أنت قوية، يمكنك فعل هذا.

اعرفي ما يمكن توقعه

ثقفي نفسك - كلنا نخشى المجهول. مجرد أن تعرف ماذا تتوقع، قد ينقص القلق. تدريبي عقلياً على ما قد يكون المخاض عليه بالنسبة لك.

قد تحدث أحياناً المضاعفات. لا تُسهبي في الحديث عنها، لكن كوني على دراية بها. فكّري في الحاجة إلى "خطة بديلة" لولادة آمنة.

يجد بعض الناس فائدة في التعبير عن مخاوفهم كتابةً.

التفكير الإيجابي

عقولنا هي مسكنات ألم قوية، و لهذا عليك تعلّم التفكير بإيجابية. تجد بعض النساء في أساليب التخيل عوناً لهن أثناء المخاض. مثلاً، تخيلي تفتح وردة عند كل انقباض.

Pregnancy yoga, pregnancy pilates or hypnobirthing classes can be a great way to learn breathing and relaxation techniques.

Support from others

Surround yourself with support. Find people you can trust to talk to.

Get help if anxiety is:

- your main emotion
- affecting your life
- taking your joy

Talk to your GP, obstetrician or your midwife.

يمكن لدروس يوغا الحمل أو البيلاتس أو الولادة تحت تأثير التنويم أن تكون طرقاً رائعة لتعلم تقنيات التنفس والاسترخاء.

دعم الآخرين

أحيطي نفسك بالدعم. أعثري على الأشخاص الذين تثقين فيهم وتحديثي إليهم.

أحصلي على المساعدة إذا كان التوتر:

- هو الشعور الغالب لديك
- يؤثر على حياتك
- يقضي على فرحك.

تحديثي إلى طبيبك العام أو طبيب الولادة أو القابلة.

Mental and emotional preparation to give birth

Think about becoming a parent, whether for the first time or to another child:

- How would you like your baby to see you?
- What kind of parent would you like to be?
- Are there any challenges? Can you think of solutions?
- Write a letter to your unborn baby.

التحضير الذهني والعاطفي للولادة

فكر في كونك ستصبحين أما، سواء كان ذلك للمرة الأولى أو لطفل آخر:

- كيف تريدين لطفلك أن يراك؟
- أي نوع من الأولياء تريدين أن تكوني؟
- هل هناك تحديات؟ هل يمكنك التفكير في حلول ما؟
- أكتبي رسالة إلى طفلك الذي لم يولد بعد.

Preparing your body for birth

The best position for your baby to be in at the start of labour is with their head down and their back faced outwards towards your tummy. This is called the occipito-anterior (OA) position.

Helping your baby get into the best position

Sometimes babies may be head-down, but their back is facing your back. This is called the occipito-posterior (OP) position. The OP position may lead to a longer labour time.

'Optimal foetal positioning' is a theory developed by a midwife called Jean Sutton. This is about the movements and positions of a mother during the final weeks of pregnancy. She found that this could influence the baby's position in the womb.

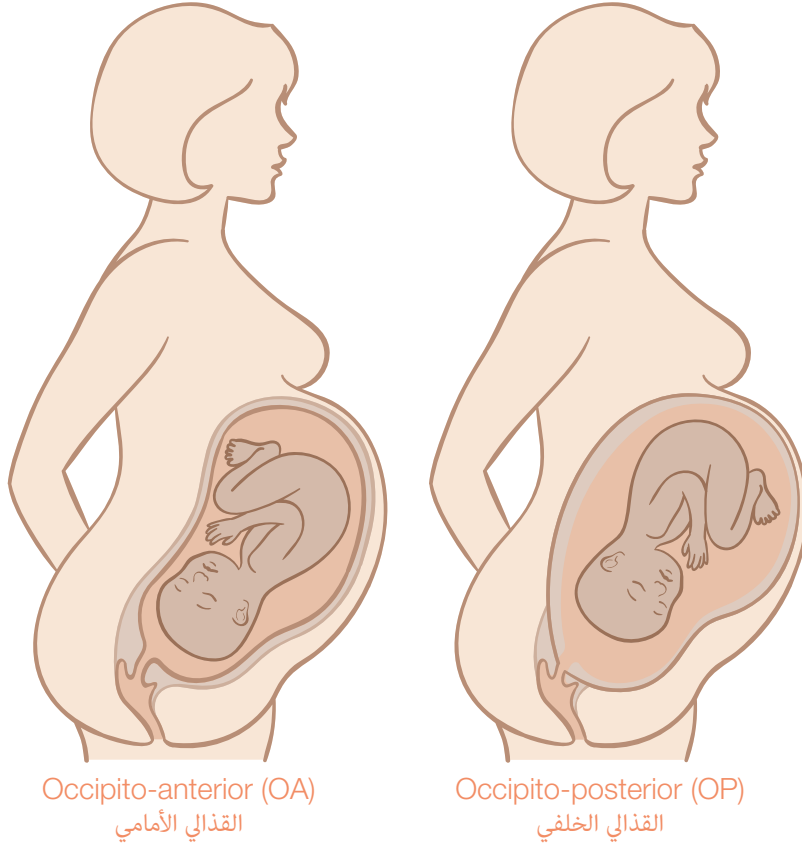
تحضير جسمك للولادة

إن أفضل وضعية يمكن أن يكون عليها الجنين في بداية المخاض هي بأن يكون رأسه للأسفل وظهره مقابل لبطنك. تسمى هذه الوضعية "بالوضعية القذالية الأمامية"

مساعدة طفلك ليكون في أفضل وضعية

قد يكون رأس الجنين في بعض الأحيان متجه للأسفل، و لكن ظهره متجه نحو ظهرك. تسمى هذه الحالة بـ: "الوضعية القذالية الخلفية". قد تؤدي الوضعية القذالية الخلفية إلى جعل فترة المخاض أطول.

"الوضعية الأمثل للجنين" هي نظرية طورتها قابلة تسمى جون ساتون. تتعلق هذه النظرية بتحركات ووضعيات الأم خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل. خلصت هذه الدراسة إلى أن هذا يمكن أن يؤثر على وضعية الجنين في الرحم.



Since then, many midwives and mothers are convinced that optimal foetal positioning techniques work. There is anecdotal evidence (individual stories) and testimonials, but not many clinical trials have been done. However, the techniques recommended are non-invasive and safe, and might be worth a try!

منذ ذلك الحين، أصبحت العديد من القابلات والأمهات مقتنعات بأن تقنيات "الوضعية الأمثل للجنين" مفيدة و ناجعة. هناك أدلة قصصية (قصص فردية) وشهادات عن ذلك، ولكن لم تتم الكثير من التجارب السريرية عليها. ورغم هذا فإن التقنيات الموصى به غير مؤذية وآمنة و تستحق المحاولة!

Optimal foetal positioning techniques

You can try these from 34 weeks onwards.

- Spend a lot of time kneeling upright, sitting upright or on your hands and knees.
- When you sit on a chair, make sure your knees are lower than your pelvis.
- Watch TV while kneeling on the floor.
- Sit on a dining chair. Lean on the back of the chair.
- Keep a wedge cushion in the car to tilt your pelvis forward.
- Don't cross your legs.
- Don't put your feet up.
- Sleep on your side.
- Swimming with your belly downwards may help - don't do the 'backstroke'.

تقنيات الوضعية الأمثل للجنين

يمكنك تجربة هذه التقنيات ابتداء من الأسبوع 34.

- حاولي قضاء الكثير من الوقت في الركوع منتصب، في الجلوس منتصب أو على يديك وركبتيك.
- عند جلوسك على الكرسي، تأكدي من أن ركبتك منخفضة على الحوض.
- شاهدي التلفاز و أنت منحنية على الأرضية.
- اجلسي على كرسي الطاولة، و قومي بالاتكاء على ظهر الكرسي.
- حافظي على وسادة إسفين في السيارة لإمالة حوضك إلى الأمام.
- تجنبني تربييع ساقيك.
- لا تجعلي قدميك نحو الأعلى.
- نامي على الجانب.
- قد تكون السباحة و بطنك متجه إلى الأسفل مفيدة - تجنبني السباحة على الظهر.

Perineal massage

The perineum is the area of tissue between your vagina and your anus (back passage). Sometimes this area can be damaged during birth. Massaging your perineum from 34 weeks on may reduce this risk.

A good time to try perineal massage is after a bath or a shower which makes the perineum softer. You could also use an organic oil such as grape seed oil to make the massage more comfortable. Do not use scented or synthetic oils.

1. Get comfortable. A mirror may help.
2. Place a thumb just within the back wall of your vagina, resting your forefinger on your buttocks.
3. Press down a little towards your rectum (back passage).
4. Gently massage by moving your thumb and forefinger together in a U-shaped movement. Your aim is to massage the area inside your vagina.
5. This should be comfortable – you should feel a stretching sensation.
6. Aim for 5 minutes most days.
7. Tell your midwife or physiotherapist if you had a significant perineal tear in a previous pregnancy.

تدليك العجان

العجان هي منطقة الأنسجة بين المهبل والشرج (الحلقة المحيطة بالشرج). يمكن أن تتضرر هذه المنطقة أثناء الولادة في بعض الأحيان. قد يقلل تدليك العجان ابتداءً من الأسبوع 34 من هذا الخطر.

من الأفضل لك تجربة تدليك العجان بعد الاستحمام أو الاغتسال مما يجعل منطقة العجان أكثر ليونة. يمكنك أيضًا استخدام زيت عضوي مثل زيت بذور العنب لجعل التدليك أكثر راحة. لا تستخدم الزيوت المعطرة أو الاصطناعية.

1. اجلسي في وضعية مريحة. قد تساعدك المرآة في العملية..
2. ضعي الإبهام مباشرة داخل الجدار الخلفي للمهبل، وضعي السبابة على الأرداف.
3. اضغطي لأسفل قليلاً نحو المستقيم (الحلقة المحيطة بالشرج).
4. دلّكي بلطف عن طريق تحريك الإبهام والسبابة معا في حركة على شكل حرف U. هدفك هو تدليك المنطقة داخل المهبل.
5. يجب أن يكون التدليك مريحًا - يجب أن تشعرني بإحساس شدّ.
6. حاولي القيام بذلك لمدة 5 دقائق في معظم الأيام.
7. أخبري القابلة أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كنت قد عانيت من تمزق عجان كبير في حمل السّابق.

Do not do perineal massage if you have:

- genital herpes
- thrush
- bacterial vaginosis
- any vaginal infections

تجنبي القيام بالتدليك العجاني إذا كنت تعانين من:

- الهربس التناسلي
- مرض القلاع
- التهاب المهبل الجرثومي
- أية التهابات مهبلية

Preparing your other children

التحضير لطفلك التالي

During the pregnancy

خلال الحمل

"It might help me if you read me stories about baby brothers and sisters."

"قد يُساعدني الأمر لو قرأت لي قصصا حول الإخوة و الأخوات الصّغار."

"Bring me to the GP for some of your appointments later in the pregnancy. I might hear the baby's heartbeat!"

"خذيني معك إلى الطبيب العام خلال بعض المواعيد في وقت لاحق من الحمل. قد أسمع دقات قلب الطفل!"

"Maybe bring me with you when you are visiting friends who have babies."

"قد تأخذيني معك عند زيارة الأصدقاء الذين لهم أطفالا صغارا."

"Chat to me about the pregnancy. Let me help you get ready! I'd love to pick out an outfit for the baby."

"تحدثي معي عن الحمل. اسمحي لي بمساعدتك على الاستعداد! أنا أحب اختيار زي للطفل."



After the birth

بعد الولادة

"Please know that I will have lots of feelings. Sometimes I might even be angry or sad but that's ok. It doesn't mean I don't love my new baby brother or sister."

"رجاء. كن على علم أنه سنتنابني الكثير من المشاعر. قد أكون غاضبة أو حزينة في بعض الأحيان، لكن هذا جيد. هذا لا يعني أنني لا أحب أخ أو أخت الرضيع الجديد."

"Try and have some special time just for me, even 10 minutes is enough."

"حاولي و احصلي على بعض الوقت لي فقط. حتى 10 دقائق تكفيني."

"Talk to me when you are feeding the baby or changing their nappy."

"تحدثي معي عندما تُطعمين الطفل أو عند تغير الحفاض."

"The love you give me teaches me how to love others."

"الحب الذي تُعطيني يُعلّمني كيف أحب الآخرين."

"I love helping, let me help when the baby comes! I could fetch nappies for the baby or do other tasks depending on my age."

"أنا أحب تقديم المساعدة، لهذا، اسمحي لي بتقديمها عندما يأتي الطفل! يمكنني إحضار حفاضات للطفل أو القيام بمهام أخرى تناسب سني."





How your birth partner can help

Your midwife will be with you during your labour and birth. You can also have another person stay with you throughout. They can be your own personal source of support. This person can be your partner, your mother, your sister, your friend, but ideally someone you know and trust.

كيف يمكن لشريك ولادتك تقديم المساعدة

سترافقك القابلة الخاصة بك أثناء المخاض والولادة. يمكنك أيضًا السماح ببقاء شخص آخر معك خلال ذلك الوقت، فقد يكون مصدر الدعم الشخصي الوحيد لك. يمكن أن يكون هذا الشخص شريكك أو أمك أو أختك أو صديقتك. سيكون من المثالي أن يكون شخصًا تعرفينه وتثق به.

Research shows that women who have good support in labour:

- use less pain-relieving drugs
- have a more satisfying childbirth experience
- have a better chance of a natural vaginal birth

تظهر الأبحاث أن النساء اللاتي يتلقين دعماً جيداً في المخاض:

- يستعملن أدوية أقل لتخفيف الألم
- لديهن تجربة ولادة أكثر رضى
- لديهن فرصاً أفضل للولادة المهبلية الطبيعية

A note for birth partners – how you can help

Just be there! You are sharing this special journey. You are an important part. You are not in the way.

Your support can help your loved one even in the early stages of labour before you go to the hospital.

ملاحظة لشركاء الولادة - كيف يمكنكم تقديم المساعدة

كن هناك فقط! أنت تشارك في هذه الرحلة الفريدة. أنت جزء مهم و لست مجرد خطوة في الطريق.

يمكن لدعمك أن يساعد أحبائك حتى في المراحل المبكرة للمخاض قبل الذهاب إلى المستشفى.

Birth wishes

Talk to her during early pregnancy about her wishes. During labour, you may need to talk about these wishes for her if she is busy focusing on breathing.

Discuss techniques to deal with contractions. Practice them. During labour, respect her wishes. She will know at the time what she needs the most.

Plan ahead

Before the labour, have a plan in place for how you will get to the birth. For example, keep some change handy to pay for hospital parking.

Bring snacks for yourself and perhaps a change of t-shirt.

When labour starts

Make sure she is well supported and relaxed. Help her by practising any relaxation techniques you have learned.

Try not to talk or ask questions during a contraction. She may need to focus and talking could distract her. Maintaining eye contact can help as it may focus attention away from the pain.

Massage can help during labour. However, some women become very sensitive and find any touch annoying.

The birth

Remind her about different birthing positions. You may need to support her in some of these positions.

Ask questions, support her wishes, be aware that plans may need to change depending on how events unfold. Together, as a team, share decisions.

When the baby is born

Think about whether you would like to cut the umbilical cord.

Sometimes newborn babies look very different to babies who are a few weeks old. If you are not prepared for this, it can come as a surprise.

Be prepared for them to be wrinkled. They may have skin redness or dryness or a white coating (called vernix) on the skin. The baby's head may be an unusual shape after passing through the birth canal. This is all normal.

أمنيات الولادة

تحدث إليها أثناء الفترة المبكرة من الحمل عن أمنياتها. أثناء المخاض، قد تحتاج إلى التحدث عن هذه الأمنيات معها إذا كانت مشغولة بالتركيز على التنفس.

تحدث معها حول تقنيات التعامل مع الانقباضات و ممارستها. احترام رغباتها أثناء المخاض. هي سوف تعرف في ذلك الوقت ما تحتاجه أكثر من غيرها.

خطّط للولادة مسبقاً

قبل الولادة، ضع خطة لكيفية وصولك إلى الولادة. مثلاً، احتفظ ببعض الفكة لديك فقد تكون مفيدة لدفع تكاليف موقف السيارات في المستشفى.

أحضري وجبات خفيفة لنفسك وربما بدلة لتغيير قميصك.

عندما بداية المخاض

تأكد من أنها مدعومة ومسترخية جيداً. ساعدها في ممارسة تقنيات الاسترخاء التي تعرفها.

حاول ألا تتحدث أو تسأل أسئلة خلال فترات الانقباض. قد تحتاج إلى التركيز وحديثك قد يشتت تركيزها. يمكن للحفاظ على الاتصال البصري أن يساعد في تركيز الانتباه بعيداً عن الألم.

يمكن للتدليك المساعدة أثناء المخاض. ومع ذلك، فإن بعض النساء تصبحن شديدات الحساسية وتجدن أية لمسة مزعجة.

عند الولادة

ذكرها بوضعية الولادة المختلفة. قد تحتاج إلى مساعدتها في بعض هذه الوضعيات.

قم بطرح الأسئلة، ودعم رغباتها. ضع في حسابك أنّ الخطط قد تحتاج إلى تغيير اعتماداً على كيفية تطور الأحداث. عليكما التشارك في القرارات معاً، كفريق واحد.

عند ولادة الطفل

فكر فيما إذا كنت ترغب في قطع الحبل السري بنفسك.

أحياناً يبدو الأطفال حديثي الولادة مختلفين تماماً عن الأطفال الذين يبلغ عمرهم بضعة أسابيع. إذا لم تكن مستعداً لذلك، فقد يكون الأمر مفاجئاً لك.

كن مستعداً لرؤيتهم و التجاعيد تغطّي جسمهم. قد يكون لديهم احمرار أو جفاف أو طبقة بيضاء (تسمى الفرينيكس) على الجلد. قد يكون شكل رأس الطفل غير عادي بعد المرور عبر قناة الولادة. كل هذا طبيعي تماماً.

Your birth wishes and preferences

Writing a list of your birth wishes may help you to think about the choices you may have and explore the options. This is sometimes called a 'birth plan'.

Your birth wishes will depend on:

- what you want
- your medical history
- your own circumstances
- the maternity options available locally



You should always talk about your wishes with your midwife or obstetrician. What may be safe and practical for one pregnant woman, may not be a good idea for another. Discuss your wishes early.

رغبات الولادة و التفضيلات

قد تساعدك كتابة قائمة برغبات الولادة على التفكير في الخيارات التي قد تكون متاحة لك ودراسة هذه الخيارات. هذا ما يسمى أحيانا "خطة الولادة".

تعتمد رغبات الولادة لديك على:

- ماتريدين
- تاريخك الطبي
- ظروفك الخاصة
- خيارات الأمومة المتاحة محليا

يجب أن تتحدث دائماً عن رغبات مع القابلة أو طبيب التوليد. ما قد يكون آمناً وعملياً بالنسبة للمرأة الحامل قد لا يكون فكرة جيدة عند امرأة أخرى. ناقشي رغباتك مبكراً.

Keep an open mind when writing your birth wishes - sometimes plans may need to change.

كوني متفتحة عند كتابة رغبات ولادتك - قد تحتاج الخطط إلى التغيير في بعض الأحيان.

Things to include in your birth wishes:

Where to give birth

Your GP or midwife will discuss your choices.

Birth partner

Think about who will be your birth partner. Do you want them in the room when your baby is being born? If you had to have a caesarean birth, would you like them there?

Birthing equipment

List any equipment you want to use, such as TENS machines, yoga balls or birthing mats. You may have to bring your own equipment. Check with your midwife. Maternity hospitals may have guidelines on their use.

Monitoring during labour

Every baby is monitored during labour to make they are not in distress. There are different ways of doing this. Write down if you want to discuss how you would like to be monitored during labour.

الأشياء التي يجب تضمينها في رغبات ولادتك:

أين تلدين طفلك؟

سوف يناقش طبيبك العام أو القابلة اختياراتك.

شريك في الولادة

فكري في من سيكون شريك أثناء الولادة. هل تريدينه أن يكون في الغرفة عند ولادة طفلك؟ إذا كنت بحاجة إلى ولادة قيصرية، هل ترغبين بأن يكون حاضراً؟

معدات الولادة

أدرجي أية معدات تريدين استخدامها، مثل آلات تحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد أو كرات اليوغا أو حصى التوليد. قد تضطرين إلى إحضار المعدات الخاصة بك. تحقق مع القابلة الخاصة بك، قد يكون لدى مستشفيات الولادة إرشادات حول استخدامها.

المتابعة أثناء المخاض

تتم مراقبة كل طفل أثناء المخاض للتأكد من أنه ليس في ضائقة. هناك طرق مختلفة للقيام بذلك. اكتبي ما إذا كنت تريدين مناقشة الطريقة التي ترغبين في استعمالها لمتابعتك أثناء المخاض.

Keeping active during labour and birth positions

Keep active for as long as you feel comfortable. Make it clear in your birth wishes if you want to move around during labour. Try out various positions, such as sitting, standing, kneeling, squatting. List the ones you might like to try during labour.

Dealing with contractions

There are many options to help with contractions. Some women try a combination of methods. You might like to list your preferred methods.

Bear in mind that you may need more, or less, medication than you had planned.

Episiotomy

An episiotomy is a cut in the perineum (the area between the vagina and anus). This may be needed if the baby needs to be born quickly.

Write down if this is something you would like to discuss with your obstetrician or midwife.

Skin-to-skin contact

Your baby is dried immediately after the birth and placed onto your chest. A towel is then placed over your baby's back to keep them warm. This is called skin-to-skin contact.

Your midwife will be there to help you. This is so important for mother and baby that it is on everyone's list.

Birth of the placenta (afterbirth)

Talk to your midwife about the birth of your placenta and any special requirements you may have.

Vitamin K for your baby

Vitamin K is needed to make the blood clot properly. All babies are given vitamin K with your consent. You might like to state whether you consent to this.

Breastfeeding

If you are planning to breastfeed your baby, it is very important to include this. Many newborn babies breastfeed soon after birth.

الحفاظ على النشاط أثناء المخاض ووضعيات الولادة

حافظي على نشاطك طالما كنت تشعرين بالراحة. أوضحي في رغبات ولادتك ما إذا كنت تريدين التحرك أثناء المخاض. جربي العديد من الوضعيات مثل الجلوس و الوقوف و الانحناء و القرفصاء. ضعي قائمة بالوضعيات التي قد ترغبين في تجربتها أثناء المخاض.

التعامل مع الانقباضات

هناك العديد من الخيارات للمساعدة في الانقباضات. بعض النساء يجربن مجموعة من الأساليب. قد ترغبين في ذكر الطرق المفضلة لديك.

ضعي في اعتبارك أنك قد تحتاجين إلى دواء أكثر أو أقل مما كنت تخططين له.

بضع الفرج

بضع الفرج عبارة عن قطع في العجان (المنطقة بين المهبل والشرج). قد تكون هناك حاجة لذلك إذا كان الطفل يحتاج إلى الولادة بسرعة.

اكتبي هذا الأمر إذا كنت تودين مناقشته مع طبيب الولادة أو مع القابلة.

الاتصال المباشر باللمس

يتم تحفيف رضيعك فور ولادته و يتم وضعه على صدرك. سيتم وضع منشفة على ظهر الجنين لإبقائه دافئاً. تسمى هذه العملية بالاتصال باللمس.

ستكون القابلة هناك لمساعدتك. هذا الأمر مهم جداً للأم والطفل بحيث يكون على رأس القائمة عند الجميع.

ولادة المشيمة (الحبل السري)

تحدثي إلى القابلة عن ولادة المشيمة و عن أية متطلبات خاصة قد تكون لديك.

الفيتامين K لطفلك

هناك حاجة إلى فيتامين ك لجعل الدم يتجلط بشكل صحيح. يتم إعطاء جميع الأطفال فيتامين K بعد موافقتك. قد ترغبين في تحديد ما إذا كنت توافقين على ذلك أو لا.

الرضاعة الطبيعية

إذا كنت تخططين لإرضاع طفلك رضاعة طبيعية، فمن المهم للغاية أن تضعي هذا في القائمة. يرضع الكثير من الأطفال حديثي الولادة طبيعياً بعد الولادة بفترة وجيزة.

Packing for the hospital

Below is a list of suggested items to pack if you're giving birth in a hospital.

Hospitals have limited space for personal items, so try to pack lightly. It is best to leave valuables at home.



الاستعداد للذهاب للمستشفى

فيما يلي قائمة بالعناصر المقترحة لحزمها إذا كنت ستلدين في مستشفى.

المساحة المخصصة للأغراض الشخصية في المستشفيات محدودة، لذا حاولي جعل حجم أغراضك صغير. من الأفضل ترك الأشياء الثمينة في المنزل.

What to pack for you

Files and medication

- pregnancy records, including birth wishes or plan
- any prescribed medication

Clothes for hospital stay

- 2 comfortable maternity bras, nursing bras or support vests
- dressing gown
- 3 to 4 nightgowns or pyjamas (light ones – hospitals can be warm)
- a front-opening nightshirt or pyjamas if you want to breastfeed
- an old t-shirt or shirt for labour
- underwear – choose large cotton or disposable
- a pair of socks for labour (your feet can get cold)

Footwear

- slippers
- flip-flops or other waterproof sandals for shower

Hair clips and bands

- hair clips and hair bands to keep your hair off your face during labour

الأشياء الخاصة بك والتي يجب عليك توظيفها

الملفات و الأدوية

- سجلات الحمل بما في ذلك رغبات أو خطة الولادة.
- أي دواء موصوف

ملابس للاستعمال عند البقاء في المستشفى

- 2 حمالات صدر أو حمالات صدر خاصة بالرضاعة أو سترات دعم مريحة.
- ثوب خاص بالنوم
- 3 إلى 4 قمصان نوم ليلية أو بيجاما (خفيفة - يمكن أن تكون المستشفيات دافئة)
- قميص نوم أو لباس نوم مفتوح من الأمام إذا كنت ترغبين في الرضاعة الطبيعية
- قميص قديم للمخاض
- الملابس الداخلية - اختيار الملابس القطنية الكبيرة أو التي تستعمل مرة واحدة.
- زوج من الجوارب من أجل المخاض (قد تحسین ببرودة في قدميك)

الأحذية

- خفین
- زنوبة أو صنادل مقاومة للماء للاستحمام

مساكات الشعر والعصّابات

- مساكات شعر وعصّابات شعر للحفاظ على شعرك بعيداً عن وجهك أثناء المخاض

Towels and toiletries

- towel (choose dark colours to avoid staining) for each day you're in hospital
- toiletries: lip balm, toothbrush, hairbrush, face cloth, tissues
- breast pads and nipple cream
- 2 large packs of maternity sanitary towels
- small bottle of hand sanitiser

Snacks and water bottle

- healthy snacks (such as fruit and rice cakes)
- refillable water bottle

Birthing equipment

- any birthing equipment like a birthing ball or TENS machine if you plan on using one

Other items

- phone and phone charger
- camera
- things to help you pass the time and relax (books, magazines, newspapers or music and earphones)

You might also consider bringing your own pillow to hospital. If you do, use a coloured pillowcase so it is not mistaken for a hospital pillow.

After the birth

- pen and paper (you may have to record baby's feeds)
- change for the car park
- loose-fitting clothes for the trip home (which fit you at 26 weeks pregnant)

What to pack for your baby

Clothes

All baby clothes should be washed before packing.

- 6 baby vests, 6 babygros and 6 bibs
- cardigan
- hat

Towels and blankets

- pre-washed baby towels
- 2 cellular baby blankets

المناشف وأدوات النظافة

- فوطاة (اختراري الألوان الداكنة لتجنب تلطخها) لكل يوم ستقضيته في المستشفى.
- مستلزمات الحمام: مرطب الشفاه و فرشاة الأسنان و فرشاة الشعر و قماش الوجه و المناشف.
- ضمادات الرضاعة الطبيعية و كرمات الحلمة
- عبوتان كبيرتان من المناشف الصحية للرضاعة.
- زجاجة صغيرة من مطهر اليد

وجبات خفيفة وقارورة ماء

- وجبات خفيفة صحية (مثل الفواكه و كعكة الأرز).
- قارورة ماء قابلة لإعادة التعبئة.

معدات الولادة

- أية معدات خاصة بالولادة مثل كرة الولادة أو آلة تحفيز العصب الكهربائيّة إذا كنت تخططين لاستعمالها

أشياء أخرى

- الهاتف وشاحن الهاتف.
- آلة تصوير
- أشياء تساعدك على قضاء الوقت والاسترخاء (الكتب والمجلات والصحف أو الموسيقى وسماعات الأذن)

قد تفكرين في إحضار وسادتك الخاصة إلى المستشفى. إذا قمت بذلك، استخدم غطاء وسادة ملون بحيث لا تخلطي بينها و بين وسادة المستشفى.

بعد الولادة

- قلم وورقة (قد تضطرين إلى تسجيل تغذية الطفل)
- فكة لدفع تكلفة موقف السيارات
- ملابس فضفاضة لرحلة العودة إلى البيت (التي تناسبك في الأسبوع 26 من الحمل)

الأشياء الخاصة بالرضيع والتي عليك توظيفها

الملابس

يجب غسل جميع ملابس الطفل قبل توظيفها.

- 6 سترات للأطفال، و 6 بايبي غرو و 6 صدرات للطفل
- سترة محبوكة
- قبعة

المناشف والبطنيات

- مناشف طفل مغسولة مسبقا
- 2 بطنيات خاصة بالأطفال.

Sheets and cloths

- 2 cot sheets (if your hospital doesn't provide them)
- muslin cloths

Nappies

- 24 newborn nappies
- 1 roll of cotton wool or pack of cotton wool balls
- baby wipes
- nappy cream

Car seat

- car seat (to be brought in on the day you are going home)

لحافات وأقمشة

- لحافان لتغطية سرير الطفل (إذا لم يوفرهما المستشفى)
- بطانيات التكميط

الحفاظات

- 24 حفاض خاص بحديثي الولادة
- 1 لفة من القطن والصوف أو حزمة من كرات الصوف القطن
- مناديل مبلبة للأطفال
- كريم الحفاظات

مقعد سيارة

- مقعد سيارة (يتم إحضاره في اليوم الذي تعودين فيه إلى المنزل)

Your birth partner

Tell your birth partner to have their own small bag ready too. They will need a change of clothes, toiletries, change for the car park and a phone charger. You'll have enough to think about!

شريك ولادتك

أخبري شريكك في الولادة أن يجهز حقيبته الصغيرة أيضًا. سوف يحتاج إلى تغيير الملابس ومستلزمات النظافة والفكة لموقف السيارات وشاحن الهاتف. سيكون لديك الكثير من الأشياء لتفكر فيها!

Things to do

- Plan your route to the hospital – do you know the parking arrangements?
- Arrange childcare for your other children.
- Have the number for the maternity ward or admissions office – save it on your phone and stick it up at home.
- Learn your Eircode – this will help an ambulance find your home quickly if you need one.

الأشياء التي ينبغي القيام بها

- خططتي لرحلتك إلى المستشفى - هل تعرفين ترتيبات موقف السيارات؟
- قومي بالترتيبات اللازمة لرعاية أطفالك الآخرين.
- أحصلي على الرقم المخصص لجناح الولادة أو مكتب القبول - واحفظيه على هاتفك وقومي ببلصقه في المنزل.
- احفظي رمزك البريدي داخل إيرلند Eircode - سيساعد هذا الرمز سيارة الإسعاف في العثور على منزلك بسرعة إذا كنت في حاجة إليها.

Recognising labour

The word labour means 'work'. Labour is the work your uterus (womb) does to help the baby come out.

This involves the uterus tightening ('contracting') and resting. It then tightens or contracts again.

This helps the neck of your womb, known as the cervix, get thinner ('efface') and open ('dilate').

How long does labour last?

Every labour and birth is different, and labour can be unpredictable. Be prepared to be flexible with your plans. It is hard to know how long your labour will last. Most first babies arrive after 12 to 20 hours.

معرفة المخاض

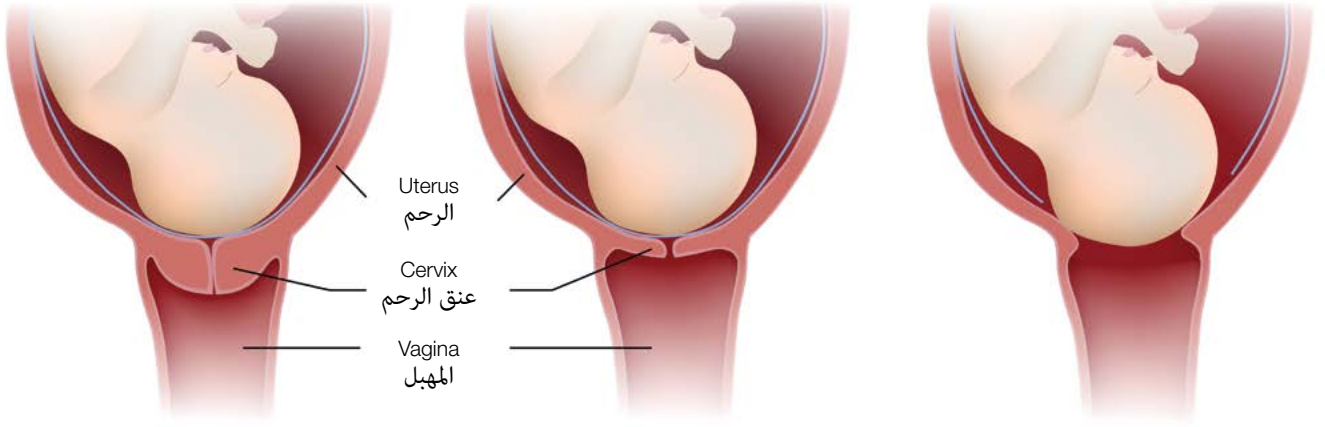
كلمة المخاض تعني "العمل". المخاض هو العمل الذي يقوم به الرحم (الرحم) لمساعدة الطفل على الخروج.

ويشمل هذا ضيق الرحم ("تقلص") واستراحته. ثم ضيقه أو انقباضه مرة أخرى.

يساعد المخاض عنق الرحم ليصبح رقيقًا أكثر و مفتوحًا ("تمدد").

كم يدوم المخاض؟

يختلف المخاض من ولادة لأخرى، ولا يمكن التنبؤ بالمخاض. استعدّي لتكوني مرنة في خططك. من الصعب معرفة المدة التي سيستغرقها المخاض. يولد معظم الأطفال الأوائل بعد 12 إلى 20 ساعة من المخاض.



not effaced,
not dilated
لم تفتح، لم تتوسع

fully effaced,
1cm dilated
انفتاح كامل، توسع قدره 1 سم

fully effaced,
fully dilated to 10cm
انفتاح كامل، توسع كامل قدره 10 سم

The signs of labour

Most women go into labour within 7 to 10 days of their due date. If you are not sure whether you are in labour or not, call your midwife or maternity unit.

There is no one definite sign that tells you when labour is starting. The following are examples of what you can expect:

Regular contractions

During a contraction, your uterus (womb) tightens and rests.

When these contractions last for more than 30 seconds, and begin to feel stronger, labour may have started.

These contractions become more frequent, stronger and longer as labour progresses.

Some women get mild or less strong contractions throughout pregnancy. These are called Braxton Hicks contractions (page 96).



Back ache

This is aching heavy feeling in the lower back. It is similar to what some women experience during a period.

علامات المخاض

تدخل معظم النساء في المخاض خلال 7 إلى 10 أيام من تاريخ الولادة. إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كنت في حالة مخاض أو لا، فاتصلي بالقابلة أو وحدة الأمومة.

لا توجد علامة واحدة محددة تخبرك ببداية المخاض. فيما يلي أمثلة لما يمكنك توقعه:

تقلصات منتظمة

أثناء التقلص، يضيق الرحم ويستريح.

عندما تستمر هذه الانقباضات لأكثر من 30 ثانية و تشعرين بأنها أصبحت أكثر قوة، قد تكون تلك بداية المخاض.

تصبح هذه الانقباضات أكثر تكراراً وأقوى وأطول مع تقدم المخاض.

تصاب بعض النساء بتقلصات خفيفة أو أقل قوة خلال فترة الحمل، وتسمى هذه التقلصات انقباضات براكستون هيكس (صفحة 96).

آلام الظهر

هو شعور بالألم الشديد في أسفل الظهر. يشبه هذا الألم ما تختبره بعض النساء خلال هذه الفترة.

A 'show'

During pregnancy, a plug of mucus forms at the cervix (the neck of the womb). This helps to seal the womb during pregnancy.

In early labour, this may come out of the vagina. This small amount of sticky pink mucus is called the 'show'.

It may be mixed with a small amount of blood. If a large amount of blood is present, go straight to your maternity unit or hospital.

Your waters breaking or releasing

In the uterus (or womb), your baby is inside a bag of fluid. This is known as the amniotic sac.

When the baby is ready to be born, it is normal for the bag of water to release. Sometimes this can happen before labour begins.

You may notice fluid leaking from your vagina or a gush of fluid. Call your maternity unit or hospital when this happens. Do not use tampons.

Other signs

- nausea
- vomiting
- diarrhoea
- "nesting"
- excitement
- nervousness

When to go to the hospital or call your home birth midwife

There is a particular point in labour when you will need to:

- go to your maternity unit or hospital
- call your midwife if having a home birth

This is when your contractions are 5 minutes apart and are getting stronger or your waters break.

You may be asked to go to hospital or contact your home birth midwife earlier if you live a long distance away.

You will also have to go to hospital (regardless of home birth plans) if:

- you are bleeding from your vagina
- your baby is not moving as much as usual

“العرض”

أثناء الحمل، تتشكل سدادة من المخاط عند عنق الرحم. تُساعد هذه السدادة على ختم الرحم أثناء الحمل.

في المخاض المبكر، قد تخرج هذه السدادة من المهبل. تسمى هذه الكمية الصغيرة من المخاط الوردي اللزج “علامة المخاض”.

قد تختلط مع كمية صغيرة من الدم. لكن في حالة وجود كمية كبيرة من الدم، انتقلي مباشرة إلى وحدة الأمومة أو المستشفى.

المياه الخاصة بك: تدفق أو سيلان

في الرحم، يكون طفلك داخل كيس من السوائل يُدعى الكيس السلوي (الكيس الأمينوسي).

عندما يكون الطفل جاهزاً للولادة، من الطبيعي أن يتحرّر الماء من الكيس الأمينوسي. يمكن أن يحدث هذا قبل بدء المخاض في بعض الأحيان.

قد تلاحظي تسرب السوائل من المهبل أو خروجها. اتصلي بوحدة الأمومة أو المستشفى عند حدوث ذلك. لا تستخدم حفاضات قطنية.

علامات أخرى

- الغثيان
- القيء
- الإسهال
- “التعشيش”
- الإثارة
- الهلع

متى يتوجب عليك الذهاب إلى المستشفى أو الاتصال بالقابلة

هناك نقطة معينة في المخاض عندما تحتاجين إلى:

- الذهاب إلى وحدة الأمومة أو المستشفى
- الاتصال بالقابلة في حالة الولادة

وهو عندما تكون الانقباضات متباعدة لمدة 5 دقائق وتصبح أقوى أو تتدفق مياهك للخارج.

قد يُطلب منك الذهاب إلى المستشفى أو الاتصال بالقابلة المنزلية في وقت مبكر إذا كنت تعيشين على مسافة طويلة.

يجب عليك الذهاب إلى المستشفى (بغض النظر عن خطط الولادة في المنزل) إذا:

- كنت تنزفين من المهبل
- أصبح طفلك لا يتحرك بقدر المعتاد

How to time your contractions

Timing your contractions may help you decide if you are in true labour or not. Start timing your contractions when you feel they are getting stronger or closer together.

Time three contractions in a row. Use a mobile phone app or a watch which has a second hand for minutes.

Write down:

- the start time of each contraction
- the end time of each contraction
- the time when the next contraction starts
- how strong they feel

This will help you to know:

- how long each contraction lasts
- how far apart the contractions are

كيفية حساب وقت انقباضاتك

قد يساعدك حساب وقت الانقباضات في تحديد ما إذا كنت تعانيين من المخاض الحقيقي أم لا. ابدئي في عد وقت الانقباضات عندما تشعرين أنها تزداد قوة أو تقاربًا.

قومي بعدّ ثلاثة تقلصات في صف واحد. استخدمي تطبيقًا للهاتف المحمول أو ساعة بها يد صغيرة لعدّ الدقائق.

سجلي:

- وقت بدء كل انقباض
- وقت انتهاء كل انقباض
- الوقت الذي يبدأ فيه الانقباض التالي
- قوة الانقباضات

هذا سيساعدك على معرفة:

- كم من الوقت تستمر كل انقباضة
- مدى تباعد الانقباضات

Ways to deal with early labour at home

- Use the focussed breathing you learned at antenatal classes.
- Have a bath.
- Go for a short walk.
- Try to find something light to watch, read or listen to during contractions.
- Go to the toilet to pass urine (wee) regularly.
- Eat small amounts of food. Drink water. Chew ice cubes.
- Ask your birth partner to give you a massage.
- Use your TENS machine if you have one.

طرق التعامل مع المخاض المبكر في المنزل

- استخدمي التنفس المرکز الذي تعلمته في دروس ما قبل الولادة.
- استحمي
- قومي بالمشي لمسافة قصيرة.
- حاولي العثور على شيء خفيف لمشاهدته أو قراءته أو الاستماع إليه أثناء الانقباضات.
- إذهبي إلى المرحاض للتبول بانتظام.
- تناولي كميات صغيرة من الطعام. اشربي الماء. امضغي مكعبات الثلج.
- أطلبي من شريك ولادتك أن يقوم بتدليك.
- استخدمي آلات تحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد إذا كان لديك واحدة.

Think positive thoughts, you'll be meeting your baby soon. Picture tiny fingers and toes. What will your baby look like?

فكري في الأفكار الإيجابية فأنت ستقابلين طفلك قريبًا. تخيلي أصابع يدي وقدمي طفلك الصغيرة. كيف سيبدو شكل طفلك؟

Let them know and bring your file

Phone your midwife or maternity unit before going to the hospital. Bring your antenatal card or your pregnancy notes and your bag. (Some hospitals now have electronic records).

أخبريهم وأحضري ملفك

اتصلي بالقابلة أو وحدة الأمومة قبل الذهاب إلى المستشفى. أحضري بطاقة ما قبل الولادة أو ملاحظات حملك وحقيبتك. (بعض المستشفيات لديها الآن سجلات إلكترونية).

What happens next

When you get to the hospital

A midwife will assess you. They will talk to you about what signs you may have.

They may offer to do a vaginal (internal) examination to see how your labour is progressing.

Early labour

If you are still in early labour and live nearby, you may prefer to go home. You will then go to the hospital when labour gets stronger.

Admitted to hospital

If you need to stay in hospital, you will be admitted to the antenatal ward or to the birthing suite.

Your partner may be asked to go home for a few hours if this happens during the middle of the night. This is because other mothers and babies in the ward may be sleeping.

Your partner will be able to stay with you if you are:

- in strong active labour
- admitted directly to a single birthing suite room

The phases of labour

ماذا يحدث بعد ذلك؟

عندما تصلين إلى المستشفى

سوف تقوم القابلة بفحصك. ستحدث إليك عما قد يكون لديك من علامات.

قد يعرضون إجراء فحص مهبلي (داخلي) لمعرفة مدى تقدم المخاض.

المخاض المبكر

إذا كنت ما تزالين في مرحلة مبكرة من المخاض وتعيشين بالقرب من المستشفى، فقد تفضلين العودة إلى المنزل. ستذهبين بعد ذلك إلى المستشفى عندما يزداد المخاض حدّة.

القبول في المستشفى

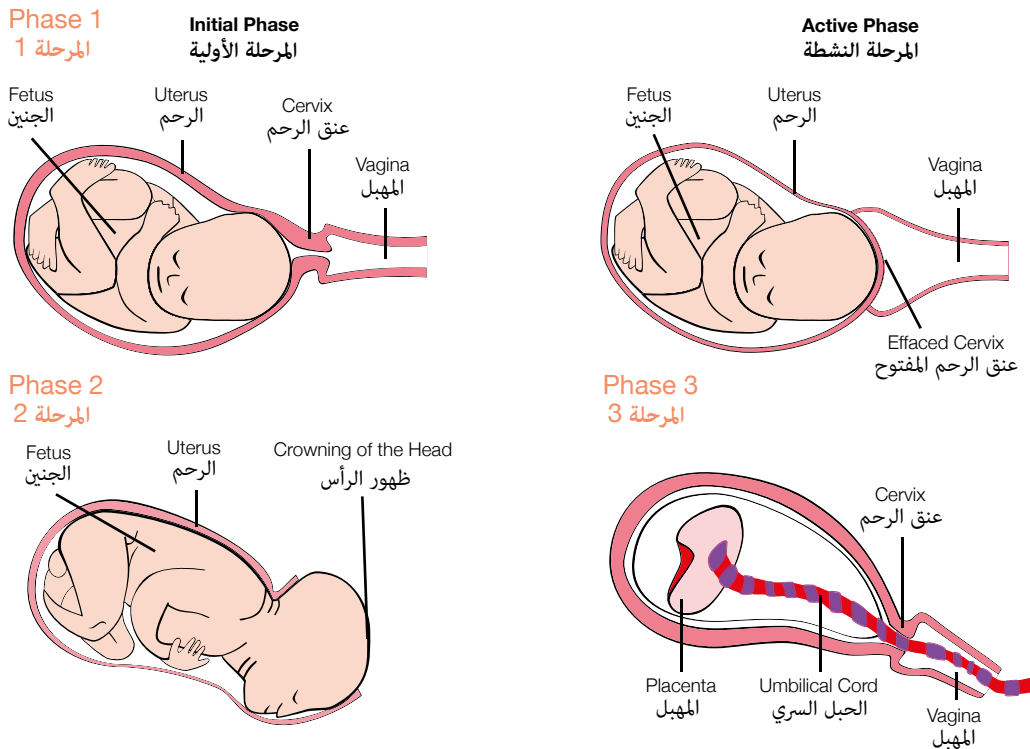
إذا كنت بحاجة إلى البقاء في المستشفى، فسيتم قبولك في جناح ما قبل الولادة أو في جناح الولادة.

قد يُطلب من شريكك العودة إلى المنزل لبضع ساعات إذا حدث هذا في منتصف الليل. وذلك لأن الأمهات والأطفال الآخرين في الجناح قد يكونوا نياماً.

سيكون شريكك قادرًا على البقاء معك إذا كنت:

- في مرحلة مخاض نشط قوي
- في حالة قبولك مباشرة في غرفة أو جناح ولادة فردي

مراحل المخاض



Phase 1 of labour is...

Labour! Your contractions become stronger, more frequent and the neck of your womb (your cervix) becomes thin and dilates to 10cm.

Phase 2 of labour is...

The birth of your baby. You will have more strong contractions. You will feel the urge to push. You will be asked to push when you have a contraction. Your baby will be born.

Phase 3 of labour is...

Birthing the placenta (afterbirth). During this stage you will be pushing the placenta out.

Becoming a parent and recovery

You will be resting and spending time with your baby. This is a good time to begin breastfeeding. See page 159.

المرحلة الأولى من المخاض هي ...

المخاض! تصبح الانقباضات أقوى وأكثر تكرارًا ويصبح عنق الرحم رقيقًا ويتمدد إلى 10 سم.

المرحلة 2 من المخاض هي ...

ولادة طفلك. ستكون لديك تقلصات أكثر قوة. سوف تشعرين بالرغبة في الدفع. سيطلب منك الدفع عندما يكون لديك انقباض. عند هذه المرحلة سوف يولد طفلك.

المرحلة 3 من المخاض هي ...

ولادة المشيمة (الحبل السري). خلال هذه المرحلة سوف تدفعين المشيمة إلى الخارج.

التعافي بعد أن تصبحين أما

ستستريحين وستقضين بعض الوقت مع طفلك. هذا هو الوقت المناسب لبدء الرضاعة الطبيعية. أنظري الصفحة 159.

**Ways to deal with labour****Positions for labour and birth**

Use a birthing ball, mats and beanbags to try different positions. This can help your baby move down the pelvis. See page 137.

Breathing and relaxation techniques

Practice breathing exercises and relaxation techniques during pregnancy. These are a great way to relieve stress. See page 141.

طرق للتعامل مع المخاض**وضعية للمخاض والولادة**

استخدمي كرة الولادة والحصير وأكياس القماش لتجربة وضعيات مختلفة. يمكن لهذا أن يساعد طفلك على التحرك أسفل الحوض. أنظري الصفحة 137.

تقنيات التنفس والاسترخاء

مارسي تمارين التنفس وتقنيات الاسترخاء أثناء الحمل فهي طريقة رائعة لتخفيف التوتر. أنظري الصفحة 141.

Bath or shower

Water encourages relaxation and can make the contractions or birth seem less painful. It decreases pressure on your tummy muscles. Water relaxes the perineum (the area of skin between your vagina and your anus or back passage). Some hospitals may have birthing pools but a bath or shower can help too.



Aromatherapy and alternative therapies

Aromatherapy oils can be used in massage, in the bath, on a tissue or by diffuser. These may increase relaxation and reduce pain. Women with asthma or other allergies may not be able to use these oils.

Other options include hypnosis (hypnobirth), yoga, acupuncture or reflexology. These may not be offered in your maternity hospital or unit but may be available privately.

Talk to your midwife if you are considering any alternative methods of pain relief like the above. Most maternity units do not provide these services but may accommodate you.

TENS machine

The word TENS stands for transcutaneous electrical nerve stimulation. This involves passing a gentle electrical current through flat pads on your back. It works better if started early.

You tape the electrodes to your back. These are connected to a small battery-operated stimulator. You can hold this and give yourself small doses of electric current.

The small electric current may stimulate the body to produce endorphins. Endorphins are natural painkillers. Check if your maternity unit supplies TENS machines. If not, they can be rented.

Gas and air (Entonox)

You can be given gas to help with labour pain. The gas is half nitrous oxide and half oxygen. The name of the gas is Entonox. You breathe the gas through a mouthpiece. You should start breathing it as soon as the contraction begins.

The gas can be used at any time, and you are in control. It may make you feel a little dizzy.

حمام أو دُش

يُشجع الماء على الاسترخاء ويمكن أن يجعل الانقباضات أو الولادة أقل ألمًا، فهو يقلل الضغط على عضلات بطنك. يُساعد الماء العجان (منطقة الجلد بين المهبل والشرج أو الحلقة المحيطة بالشرج) على الاسترخاء. قد تحتوي بعض المستشفيات على أحواض للولادة ولكن يمكن أن يساعدك الحمام أو الدُش أيضًا.

العلاج بالزوائج والعلاجات البديلة

يمكن استخدام زيوت العلاج العطرية في التدليك أو في الحمام أو على منديل أو بواسطة جهاز نشر. قد تزيد هذه الزيوت الاسترخاء وتقلل الألم. لكن، قد لا تتمكن النساء المصابات بالربو أو أمراض الحساسية الأخرى من استخدام هذه الزيوت.

تشمل الخيارات الأخرى التنويم المغناطيسي (التنويم المغناطيسي) واليوغا والوخز بالإبر أو التفكير العميق. قد لا يتم تقديم هذه الخيارات في مستشفى أو وحدة التوليد الخاصة بك ولكن قد تكون متاحة بشكل خاص.

تحدث إلى القابلة إذا كنت تفكرين في طرق بديلة لتخفيف الآلام مثل ما سبق. لا تقدم معظم وحدات الأمومة هذه الخدمات ولكنها قد تستقبلك رغم ذلك.

آلة تحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد TENS

يُقصد بكلمة TENS تحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد. تنطوي هذه التقنية على تمرير تيار كهربائي لطيف من خلال ضمادات مسطحة على ظهرك. تقدّم هذه الآلة أداء أفضل إذا بدأت العمل بها في وقت مبكر.

قومي بربط الأقطاب الكهربائي على ظهرك، فهي مرتبطة بمحفز صغير يعمل بالبطارية. يمكنك الاحتفاظ بهذا وتحفيز نفسك جرعات صغيرة من التيار الكهربائي.

قد يحفز التيار الكهربائي الصغير الجسم على إنتاج الإندورفين، وهو مسكن طبيعي للألم. تحققى أولاً مما إذا كانت وحدة الأمومة توفر آلات تحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد. إذا لم يكن كذلك، يمكنك استئجار واحدة.

الغاز والهواء (Entonox)

يمكن أن يقدّم لك الغاز للمساعدة على تجاوز آلام المخاض. هذا الغاز متكون نصفه من أكسيد النيتروز ونصفه من الأوكسجين. يسمى الغاز بالإنتونوكس Entonox. يمكنك تنفس الغاز من خلال معبرة توضع في الفم. يجب أن تبدئي في التنفس بمجرد بدء الانقباضات.

يمكنك استخدام الغاز في أي وقت، وأنت تحت السيطرة. قد يجعلك هذا الغاز تشعرين بالدوار قليلاً.

Pethidine

Pethidine is a strong painkiller. It is a similar drug to morphine and a type of opioid. Pethidine is an injection given into your leg or bottom. It may help reduce your pain, especially if used alongside other methods.

The injection may make you feel drowsy, dizzy or sick. If given too close to delivery it may mean that baby is a bit sleepy after birth.

Epidural

An epidural is a local anaesthetic. You will have a drip put into your arm beforehand.

You will then have a very small tube inserted in your back by an anaesthetist. Pain-relieving drugs come through the tube once it is in the right place.

The midwife will need to check your blood pressure regularly as sometimes this can fall.

It can usually take away all of your pain and has minimal effect on your baby. Taking an epidural may make the labour longer and reduce your urge to bear down.

It may make it difficult to pass urine (wee). If you have difficulty weeing, you will need a tube inserted into your bladder. This is called a catheter.

1 in 100 women develop a severe headache after an epidural. This can be treated.



البيثيدين

البيثيدين مسكن قوي للألم. هو دواء مشابه للمورفين ونوع من المواد الأفيونية. البيثيدين هو حقنة تعطى في ساقك أو أسفل الجسم. قد يساعد البيثيدين في تقليل الألم، خاصة إذا تم استخدامه مع طرق أخرى.

قد تجعلك الحقن تشعرين بالنعاس أو الدوار أو المرض. إذا تم حقنها قبل الولادة بفترة قصيرة، فهذا قد يعني أن الطفل قد يشعر بالنعاس قليلاً بعد الولادة.

إبيدورال

إبيدورال هو مخدر موضعي. سيتم يزويدك به عن طريق التنقيط في ذراعك مسبقاً.

بعد ذلك، سوف يتم إدخال أنبوب صغير جداً في ظهرك بواسطة طبيب التخدير. وتأتي الأدوية المهدئة للألم عبر الأنبوب بمجرد وجوده في المكان المناسب.

ستحتاج القابلة إلى فحص ضغط دمك بانتظام لأنه قد ينخفض في بعض الأحيان.

يمكن للإبيدورال أن يزيل كل ألمك ويكون له تأثير ضئيل على طفلك. قد يجعل إبيدورال المخاض يدوم فترة أطول ويقلل من رغبتك في الدفء.

قد يجعل إبيدورال التبول أمراً صعباً. إذا واجهت صعوبة في ذلك، فستحتاجين إلى إدخال أنبوب إلى المثانة. وهذا ما يسمى القسطرة.

1 من كل 100 امرأة يصابون بصداع شديد بعد الحقن بالإبيدورال، لكنه أمر يمكن علاجه.

Keep an open mind

Bear in mind:

- You may need less or more medication than you had planned
- Your obstetrician or midwife may suggest a particular form of pain relief to help with the labour or birth

إبقي منفتحة

ضعي في الحسبان أنك:

- قد تحتاجين إلى أدوية أقل أو أكثر مما كنت تخططين له
- قد يقترح طبيب التوليد أو القابلة شكلاً معيناً من أشكال تخفيف الألم للمساعدة في المخاض أو الولادة.

Staying active during labour

Being active in labour can distract you from any discomfort you may be feeling. It can also shorten the length of your labour.

You may feel the urge to stay upright and to move around. Listen to your body.

Being upright means using any position other than lying flat.

Benefits of staying upright rather than lying down

Gravity will help your baby move down the birth passage. Pregnant women who are upright and active need less pain relief or interventions to get the baby out.

Better contractions and less pain

When you are upright, your womb tilts forward during labour. This means you will have better contractions and less pain.

Contractions are stronger and more effective when you are upright. This could mean your labour is shorter.

Wider birth canal

The lower part of your spine (sacrum) can move better when you are upright. This means the birth canal can widen and make room for your baby's head. Pelvic joints can expand and move which means less pressure on nerves.

Better for the baby

Your baby may get a better oxygen supply. They may get into a better position for birth.

كوني نشطة أثناء المخاض

إن البقاء في نشاط أثناء المخاض يمكن أن يصرفك عن أي إزعاج قد تشعرين به. كما يمكن أن يقصر أيضا من فترة المخاض الخاصة بك.

قد تشعرين بالحاجة إلى البقاء واقفة و المشي. استمعي إلى جسدك جيدا.

إن البقاء واقفة يعني استخدام أي وضعية أخرى غير الاستلقاء.

فوائد البقاء واقفة وغير مستلقية

سوف تساعد الجاذبية طفلك على تحريك ممر الولادة للأسفل. تحتاج النساء الحوامل اللاتي يستقمن ويبقين في نشاط إلى مسكنات ألم و تدخلات أقل لإخراج الطفل.

انقباضات أفضل وألم أقل

عند البقاء واقفة، يميل رحمك إلى الأمام أثناء المخاض. يعني هذا أنه سيكون لديك انقباضات أفضل وألم أقل.

تكون الانقباضات أقوى وأكثر فعالية عندما تكون في وضع مستقيم. قد يعني هذا دوام المخاض عندك لفترة أقصر.

قناة ولادة أوسع

يمكن أن يتحرك الجزء السفلي من العمود الفقري (العجز) بشكل أفضل عندما تكون في وضع مستقيم. هذا يعني أن قناة الولادة يمكن أن تتسع وتفسح المجال لرأس طفلك للخروج. يمكن لمفاصل الحوض أن تتوسع وتتحرك مما يعني ضغطاً أقل على الأعصاب.

أفضل لطفلك

قد يحصل طفلك على كمية أفضل من الأكسجين قد يجعله في أفضل وضعية للولادة.

Did you know?

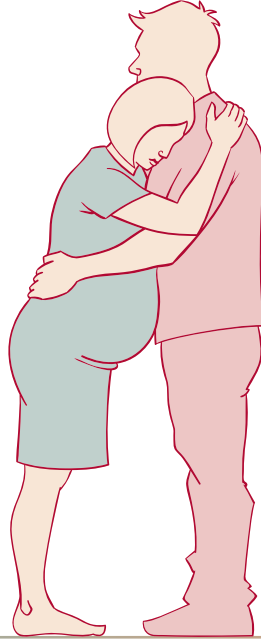
Walking in labour may help to shorten the early phase of labour. When labour is more established, you might need support to walk between contractions.

هل تعلمين؟

إن المشي أثناء المخاض قد يساعد في تقصير المرحلة المبكرة من المخاض. عندما يكون المخاض أكثر رسوخاً، قد تحتاجين إلى دعم للمشي بين الانقباضات.

The 'slow dance' position

The 'slow dance' is a childbirth position that may help. Put your arms around your birth partner's neck and shoulders. Your birth partner can apply counter pressure to any particular spot, or simply hold you. You can rock backwards and forwards. Music may help.



وضعية "الرقص البطيء"

"الرقص البطيء" هو وضعية الولادة التي قد تساعدك. ضعي ذراعيك حول عنق وأكتاف شريك حياتك. يمكن لشريك ولادتك أن يمارس ضغطاً مضاداً على أية نقطة معينة، أو يمسكك ببساطة. يمكنك التآرجح إلى الخلف وإلى الأمام. قد تساعدك بعض الموسيقى في ذلك.

Your movement during labour could be limited by:

- an epidural
- drips (intravenous lines or infusions)
- electronic monitors

Ask your birth partner and midwife to help you change position to stay as comfortable as possible.

يمكن تقييد حركتك أثناء المخاض من خلال:

- حقنة الإبيدورال
- القطرات (خطوط وريدية أو الحقن في الوريد)
- التحكم الإلكترونية

أطلب من شريكك في الولادة والقابلة مساعدتك على تغيير وضعيتك للبقاء مرتاحة قدر الإمكان.

Ways to stay upright during labour

- standing
- sitting on a chair
- on a birthing ball
- kneeling
- squatting
- on all fours



بعض الطرق للبقاء منتصبه أثناء المخاض

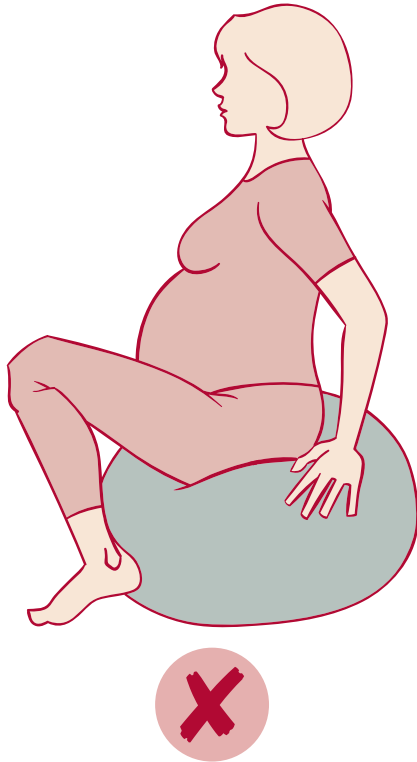
- الوقوف
- الجلوس على كرسي
- على كرة ولادة
- الانحناء
- القرفصاء
- على الأطراف الأربعة

Equipment you can use

Using special equipment during labour can make you feel more comfortable. Practice with this equipment during your pregnancy. Getting used to equipment means you will feel confident using it when you go into labour.

Birthing balls and peanut balls are two types of equipment used during labour.

Birthing ball



Sitting on a birthing ball can be a comfortable position when you are 'resting' during labour. It helps gravity to assist the birth of your baby. It also allows your birth partner to do some massage if you would like that.

When sitting on a birthing ball, make sure it is inflated such that your hips are higher than your knees. This makes it easier to lean forward to widen your pelvis. Rocking back and forth can be soothing and helps your cervix stretch.

Get a ball with an anti-burst valve. Sometimes pumps are sold with the ball or the ball can be inflated at the air pump at a petrol station.

What size is right for me?

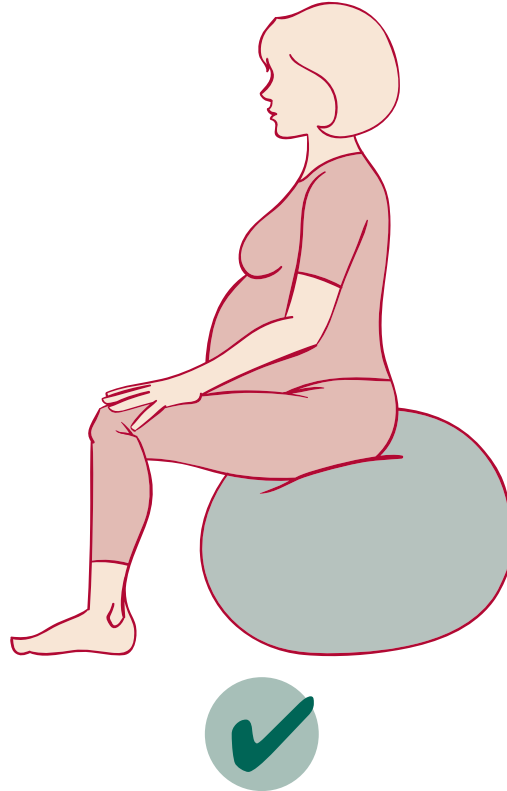
Check your height below to make sure you buy the right size ball. You may need to get a larger ball than the one listed for your height if you have heavy proportions or particularly long legs.

معدات يمكنك استخدامها

استخدام معدات خاصة أثناء المخاض يمكن أن يجعلك تشعرين براحة أكبر. تدرّبي على هذه المعدات أثناء الحمل. التعود على هذه المعدات يعني أنك ستشعرين بالثقة في استخدامها عند المخاض.

كرات الولادة وكرات الفول السوداني نوعان من المعدات التي يمكن استخدامها أثناء المخاض.

كرة الولادة.



وضعية الجلوس على كرة الولادة مريحة عند الاستراحة أثناء المخاض، فهي تساعد الجاذبية على المساعدة في ولادة طفلك. كما أنه تتيح الفرصة لشريك ولادتك للقيام ببعض التدليك إذا رغبت في ذلك.

عند الجلوس على كرة ولادة، تأكدي من تضخمها بحيث يكون وركيك أعلى من ركبتيك. فهذا يجعل الميلان إلى الأمام لتوسيع الحوض أسهل. يمكن أن يكون التحرك إلى الأمام والخلف عملية مهدئة و تساعد على امتداد عنق الرحم.

احصلي على كرة مع صمام مضاد للانفجار. في بعض الأحيان تباع المضخات مع الكرة أو يمكن نفخها في مضخة الهواء في محطة البنزين.

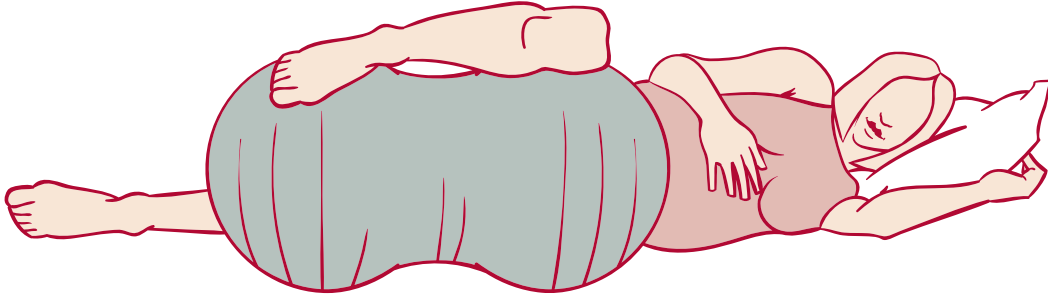
ما الحجم المناسب لي؟

تحققي من طولك أدناه للتأكد من شراء كرة بالحجم الصحيح. قد تحتاجين إلى الحصول على كرة أكبر من تلك المدرجة لطولك إذا كان لديك حجم ثقيل أو أرجل طويلة.

Your height (feet and inches)	Recommended ball size	حجم الكرة الموصى بها	طولك (قدم وبوصة)
4 foot 8 inches	45 cm or 18 inches	45 سم أو 18 بوصة	4 قدم 8 بوصات
4 foot 8 inches to 5 foot 3 inches	55 cm or 22 inches	55 سم أو 22 بوصة	4 أقدام 8 بوصات إلى 5 أقدام 3 بوصات
5 foot 4 inches to 5 foot 10 inches	65cm or 26 inches	65 سم أو 26 بوصة	5 أقدام و 4 بوصات إلى 5 أقدام و 10 بوصات
5 foot 11 inches to 6 foot 4 inches	75cm or 30 inches	75 سم أو 30 بوصة	5 أقدام 11 بوصة إلى 6 أقدام و 4 بوصات
6 foot 4 inches and over	85cm or 34 inches	85 سم أو 34 بوصة	6 أقدام و 4 بوصات أكثر من

Peanut ball

كرة بشكل الفول السوداني



A peanut ball is oval in shape and narrower in the middle.

You may use a peanut ball if you need to remain in the bed, due to epidural use, tiredness or other medical reasons.

The ball is usually placed between the legs to open your pelvis. You can be in a semi-reclined position with one leg over the ball and one leg to the side of the ball. Another recommended position is lying on your side with the ball in between your legs.

Some research shows that women who use a peanut ball have a shorter labour. They are less likely to need a caesarean birth. It is thought that using the ball may help a baby's head rotate into the best position for passing through the birth canal.

These balls come in different sizes, so it is important to try them before buying. For most women, a 45 to 50 cm ball is appropriate. You may prefer a 40 cm ball if you are very petite.

هي كرة بيضاوية الشكل بشكل الفول السوداني وضيقة في الوسط.

يمكنك استخدام كرة الفول السوداني إذا كنت بحاجة إلى البقاء في السرير بسبب استعمال مخدر إبيدورال أو التعب أو لأسباب طبية أخرى.

عادة ما يتم وضع الكرة بين الساقين لفتح الحوض. يمكنك الاستلقاء مع ساق واحدة فوق الكرة وساق أخرى بجانبها. وضعية مستحسنة أخرى هي الاستلقاء على جانبك مع وضع الكرة بين ساقيك.

تظهر بعض الأبحاث أن النساء اللائي يستخدمن كرة الفول السوداني لديهن مخاض أقصر و أقل عرضة للولادة القيصرية. يُعتقد أن استخدام الكرة قد يساعد رأس الطفل على الدوران لأفضل وضعية للخروج عبر قناة الولادة.

تأتي هذه الكرات بأحجام مختلفة، لذلك من المهم تجربتها قبل الشراء. بالنسبة لمعظم النساء، كرة 45 إلى 50 سم مناسبة. قد تفضلين كرة 40 سم إذا كنت صغيرة جدًا.

Breathing and self-help techniques

Learning the art of relaxation will help you during pregnancy and labour. It may also help you with the transition to parenthood.

Practising breathing exercises during your pregnancy can be a great way of relieving stress. It will also help you to respond to discomfort during labour.

Developing a relaxed state of mind takes practice.

Breathing techniques

Focusing on your breathing requires you to concentrate. Focused breathing means that your thought process is directed away from any discomfort you may be feeling. This can help during a contraction.

It helps reduce tension in your muscles. This may ease the birthing process. It may also help you to deal with any stress, anxiety or anger that you may be feeling. It reverses some of the physical symptoms of anxiety.

تقنيات التنفس والمساعدة الذاتية

تعلم فن الاسترخاء يساعدك أثناء الحمل والولادة و قد يساعدك أيضًا في الانتقال إلى الأمومة.

ممارسة تمارين التنفس أثناء الحمل طريقة رائعة لتخفيف التوتر. سيساعدك ذلك أيضًا على مواجهة عدم الارتياح أثناء المخاض.

تطوير حالة ذهنية مريحة يحتاج إلى الممارسة.

تقنيات التنفس

التركيز على تنفسك يتطلب منك التركيز. التنفس المركّز يعني أن عملية تفكيرك موجهة بعيداً عن أي إزعاج قد تشعر به. هذا يمكن أن يساعد عند التقلصات.

يساعد في تقليل التوتر في عضلاتك و يخفف من عملية الولادة. قد يساعدك أيضًا على التعامل مع أي إجهاد أو قلق أو غضب قد تشعر به فهو يعكس بعض الأعراض الجسدية للقلق.

How to do focused breathing

1. Practice taking deep slow breaths from your abdomen (stomach area).
2. Rest your hands at the bottom of your ribs, so that your fingertips are touching.
3. Your fingertips should move apart slightly as you breathe in, and then come together again as your lungs empty.
4. Breathe slowly, for example for a count of 5.
5. Breathe out slowly, as this ensures the diaphragm is pulling air into the bases of the lungs.



كيفية التنفس المركّز

1. تدريبي على أخذ نفس بطيء عميق من بطنك (منطقة المعدة).
2. ضعي يديك في الجزء السفلي من أضلاعك، بحيث تلمس أطراف أصابعك.
3. يجب أن تنتقل أطراف أصابعك قليلاً أثناء التنفس، ثم تتجمع مرة أخرى عند الزفير.
4. التنفس ببطء، على سبيل المثال أحسبي ل 5.
5. ازفري ببطء، حيث يضمن ذلك أن الحجاب الحاجز الصدري يسحب الهواء إلى الرئتين.

Work with your body

Contractions during labour are important. They are a positive force. By listening to your body, you will know what positions work best for you, how to move and how to breathe.

اعملي مع جسدك

الانقباضات أثناء المخاض مهمة، فهي قوة إيجابية. من خلال الاستماع إلى جسمك، ستعرفين ما هي المواضع التي تناسبك بشكل أفضل، وكيفية التحرك والتنفس.

Endorphins

الاندورفين

Every contraction is bringing your baby closer to you.

كل انقباضة تقربك من طفلك.

As your contractions get stronger, your body will produce pain-relieving chemicals known as endorphins.

عندما تزداد الانقباضات، ينتج جسمك مواد كيميائية تساعد على تخفيف الألم تعرف باسم الإندورفين.

Labour starts a sequence of events in your body. Your body produces hormones to help you bond with your baby and to breastfeed.

يبدأ المخاض سلسلة من الأحداث في جسمك. ينتج جسمك هرمونات لمساعدتك على الارتباط مع طفلك والرضاعة الطبيعية.

You are strong. Your body was designed for labour.

أنت قوية، جسمك قادر على المخاض.

Positive affirmations

التأكيدات الإيجابية

Thinking positive thoughts can help reduce feelings of discomfort and may make you feel more confident.

يمكن أن يساعد التفكير في الأفكار الإيجابية في تقليل مشاعر عدم الراحة وقد يزيد من الشعور بالثقة.

Examples of positive affirmations (thoughts):

أمثلة على التأكيدات الإيجابية (الأفكار):

- I am doing well.
- My body was designed for this.
- I am strong and healthy; labour is normal.
- My body and my baby are working together for a safe birth.
- Each surge that I feel is bringing me closer to holding my baby in my arms.

- أنا على ما يرام.
- جسدي مصمّم لهذا الغرض.
- أنا قوية وصحية، المخاض أمر طبيعي.
- جسدي وطفلي يعملان معاً من أجل ولادة آمنة.
- كل طفرة أشعر بها تقربني أكثر من حمل طفلي بين ذراعي.

The birth

الولادة

The next phase of labour involves breathing out your baby. This begins when the cervix (the neck of your womb) is fully dilated (opened) to 10 cm. You are ready to give birth.

المرحلة التالية من المخاض تتضمن دفع طفلك للخارج. يبدأ هذا عندما يتم توسيع عنق الرحم تمامًا إلى 10 سم. أنت مستعدة للولادة.

Your midwife or obstetrician will guide you through this part of labour. Soon you will be meeting your baby for the very first time.

تقوم القابلة أو أخصائي التوليد بإرشادك خلال هذا الجزء من المخاض. قريباً، ستقابلين طفلك للمرة الأولى.

Find a birth position

وضعية الولادة المناسبة

During your pregnancy, practice different positions and see what feels comfortable.

خلال فترة الحمل، مارسي جربي وضعيات مختلفة اختاري المريحة.

Different positions include:

تشمل الوضعيات:

- standing
- kneeling on your knees
- squatting
- kneeling and hugging your birth partner
- lying on your side
- kneeling on all fours
- lying in bed propped up on pillows.

- الوقوف
- الركوع على ركبتيك
- القرفصاء
- الركوع والمعانقة شريك ولادتك
- الاستلقاء على جانبك
- الركوع على يديك ورجليك
- الاستلقاء على السرير مسندة على وسائد.

Water births

If you are having a water birth, you may feel more comfortable in positions where the water is covering you. You will also be able to use the sides of the birthing pool for support. This may give you more options to try different positions. Your midwife will support you. They and your birth partner can help you find the position that feels most comfortable.



ولادة الماء

إذا وُلدت في المياه، فقد تشعرين براحة أكبر مغطاة بالماء. ستتمكنين أيضًا من استخدام جوانب بركة الولادة كدعامة. كما قد يساعدك في تجربة وضعيات مختلفة. ستدعمك القابلة الخاصة بك. بإمكانها هي وشريك ولادتك مساعدتك في العثور على الوضعية الأكثر راحة.

Breathing out and pushing

Once your cervix is open, you may feel the urge to push. You should work with your body at the start of a contraction.

1. Take a deep breath in.
2. When you breathe out, push down, into your bottom, as if you were trying to have a large bowel movement (poo).
3. Take a breath when you need to and push again.
4. Give several pushes until the contraction ends.
5. Rest between contractions.
6. Your midwife will advise you when to stop pushing

Every birth is different, just as every mother and baby are different.

You may have practiced a different method with your midwife or physiotherapist during your pregnancy. Use whatever technique feels more comfortable to you.

Your midwife is there to support and guide you.

الرّفير والدفع

بمجرد فتح عنق الرحم، قد تشعرين بالرغبة في الدفع. يجب أن تعلمي مع جسمك في بداية الانقباضات.

1. خذي نفسا عميقا.
2. عندما التنفس، انزلي إلى الأسفل، كما لو كنت تحاولين التحوّط.
3. خذي نفسا عندما الحاجة الى الدّفح مرة أخرى.
4. ادفعي عدّة مرّات حتى تنتهي الانقباضات.
5. ارتاحي بين الانقباضات.
6. ستنصحك القابلة الخاصة بك بالتوقف عن الدفع

كل ولادة مختلفة، تماما كما تختلف كل أم وطفل.

قد تكون مارست طريقة مختلفة مع القابلة أو أخصائي العلاج الطبيعي أثناء الحمل. استخدم أيّة تقنية تشعرك بالراحة.

القابلة الخاصة بك موجودة لدعمك وإرشادك.

Birthing your baby

Soon your baby's head will move down, and the midwife will see it.

The midwife will ask you to stop pushing and to pant or blow a few short quick breaths. Practice this before your due date. This is to allow your baby's head to be born slowly and gently.

The skin around the birth passage usually stretches well. Occasionally it can tear. Panting and blowing helps to prevent this.

Once your baby's head is born, give one small and gentle push for the body.

Your baby can be lifted directly onto your tummy or chest if this is what you would like. This is the start of safe skin-to-skin contact.

The umbilical cord will be clamped and cut by your midwife, obstetrician or birth partner.

ولادة طفلك

قريباً سوف يتحرك رأس طفلك للأسفل، وستشاهده القابلة.

ستطلب منك القابلة التوقف عن الدفع مع الشهيق و الزفير بطريقة قصيرة وسريعة. قومي بهذا قبل تاريخ الولادة لأنه يسمح لرأس طفلك أن يولد ببطء ولطف.

يمتد الجلد المحيط بممر الولادة عادةً بشكل جيد. و في بعض الأحيان يمكن أن يبيكك. يساعد الشهيق والزفير على منع هذا.

بمجرد ولادة رأس طفلك، أعط الجسم دفعة واحدة صغيرة ولطيفة.

يمكن رفع طفلك مباشرة على بطنك أو صدرك إذا كان هذا هو ما تريدينه. هذه هي بداية الاتصال المباشر الآمن.

سيتم تثبيت الحبل السري وقطعه بواسطة القابلة أو شريك الولادة.



Birthing the placenta (afterbirth)

After your baby is born, your uterus (womb) can contract to push out the placenta (afterbirth).

Your midwife may offer you an injection to help speed this process up.

This injection is of a drug called syntocinon. The injection reduces the risk of severe bleeding after the birth (post-partum haemorrhage). It also reduces your risk of needing a blood transfusion. This is the method recommended by most obstetricians and midwives.

ولادة المشيمة (الحبل السري)

بعد ولادة طفلك، يمكن للرحم أن يتقلص لإخراج المشيمة (الحبل السري).

قد تقدم لك القابلة حقنة للمساعدة في تسريع هذه العملية.

هذه الحقنة هي عقار يسمى السينتوسينون syntocinon. ويقلل من خطر النزيف الحاد بعد الولادة، كما يقلل من خطر احتياجك لنقل الدم. هذه هي الطريقة الموصى بها من قبل معظم أطباء التوليد والقابلات.

Some pregnant women who have had straightforward pregnancies and births choose not to have the syntocinon injection.

Your midwife or obstetrician will usually support your choice. But if they feel you are at high risk of having a bleed, they will advise you to get the injection.

Your midwife and obstetrician will discuss the risks and benefits to help you make an informed choice.

Breastfeeding as soon as possible will also help your womb contract.

تختار بعض النساء الحوامل اللاتي ولدن من قبل ولادات مباشرة عدم أخذ هذه الحقنة.

عادة ما تدعم القابلة أو طبيبة التوليد اختيارك. ولكن إذا شعروا بأنك معرضة لخطر الإصابة بنزيف، سينصحونك بأخذ الحقنة.

ستناقش القابلة وطبيب التوليد المخاطر والفوائد لمساعدتك في اتخاذ قرار مستنير.

تساعد الرضاعة الطبيعية المبكرة في نقلص الرحم.

When nature needs a hand

Some babies need a little help to be born. There are a few medical procedures that may be needed to start off your labour or to help your baby be born.

عندما تحتاج الطبيعة إلى المساعدة

يحتاج بعض الأطفال إلى القليل من المساعدة لكي يولدوا. هناك بعض الإجراءات الطبية التي قد تكون ضرورية لبدء المخاض أو لمساعدة طفلك على الولادة.



When a procedure is recommended, never be afraid to ask questions.

- Why do I need this?
- What could happen if this is not done?
- Are there any risks to me from this procedure?
- What are the alternatives?

عندما يوصى بإجراء ما، لا تتردد في طرح الأسئلة.

- لماذا أحتاج هذا؟
- ماذا يمكن أن يحدث إذا لم يتم ذلك؟
- هل هناك أية مخاطر بالنسبة لي من هذا الإجراء؟
- ما هي البدائل؟

Inducing (starting off) labour

'Induction' of labour describes ways that may be used to start your labour. This is generally needed if:

- your baby is overdue
- your waters have broken but labour has not started
- the health of you or your baby is at risk

There are many ways of inducing labour.

Prostaglandin gel

This is a hormonal gel that is inserted into the vagina. It encourages the cervix to soften and open. It can take up to 72 hours to work. Once labour starts, it should continue normally.

Membrane sweep

Membrane sweeping involves your midwife or obstetrician putting a gloved finger inside your vagina until it reaches your cervix (the neck of your womb). They will place their fingertip just inside your cervix and make a circular movement. This may stimulate your cervix to produce hormones that may trigger labour.

Artificial rupture of membranes

Occasionally your midwife or doctor will need to break your waters. This is called an 'amniotomy'.

The membranes may be ruptured using a specialised tool, such as an amnihook or amnicot. They may also be ruptured by the obstetrician's finger.

Balloons

Labour can be induced by placing a small tube with a small balloon on the end of it in the neck of the womb. This method avoids any risk of too many contractions.

Oxytocin

The body produces a hormone called oxytocin in labour. Sometimes you will need synthetic oxytocin during labour. This to induce your labour or to make your contractions more regular.

One of the main risks of having your labour induced is that the contractions could become more frequent. Too many contractions can harm your baby. You are entitled to information about this. Do not be afraid to ask for extra information.

تحفيز المخاض

يُصَف "تحفيز" المخاض الطرق التي يمكن استخدامها لبدء المخاض. هذا مطلوب بشكل عام إذا:

- تأخر طفلك
- سالت المياه ولكن المخاض لم يبدأ
- كانت صحتك أنت أو طفلك في خطر

هناك العديد من الطرق لتحفيز المخاض.

جل بروستاغلاندين

هو الجل الهرموني الذي يتم إدخاله في المهبل ليشجع على تليين وفتح عنق الرحم. قد يستغرق العمل ما يصل إلى 72 ساعة. بمجرد أن يبدأ المخاض، يستمر كل شيء بشكل طبيعي.

إزالة الغشاء

تعني إزالة الغشاء وضع القابلة أو أخصائي التوليد إصبعه داخل المهبل حتى يصل إلى عنق الرحم. سيضعون أطراف أصابعهم مباشرة داخل عنق الرحم ويقومون بحركة دائرية. هذا قد يحفز عنق الرحم لإنتاج الهرمونات التي تؤدي إلى المخاض.

تمزق الأغشية الاصطناعية

في بعض الأحيان ستحتاج القابلة أو طبيبك إلى كسر غشاء المياه، وهذا ما يسمى "بضع السلى".

قد تتمزق الأغشية باستخدام أداة متخصصة، مثل خطاف السلى أو قاطع السلى. كما يمكن تمزيقها بواسطة إصبع طبيب التوليد.

البالونات

يمكن تحفيز المخاض عن طريق وضع أنبوب صغير في نهايته بالون صغير في عنق الرحم. تُجنّب هذه الطريقة خطر حدوث الكثير من الانقباضات.

الأوكسيتوسين

ينتج الجسم هرمون يدعى الأوكسيتوسين أثناء المخاض. قد تحتاجين في بعض الأحيان إلى الأوكسيتوسين الاصطناعي أثناء المخاض و هذا لتحفيزه أو جعل تقلصاتك أكثر انتظامًا.

أحد المخاطر الرئيسية لتحفيز المخاض هو التكرار الكثيف للانقباضات والتي يمكن أن تؤذي طفلك. يحق لك الحصول على معلومات حول هذا. لا تترددي في طلب معلومات إضافية.

Episiotomy

This is not routinely done. An episiotomy is a small cut to make the opening of the vagina bigger. It is sometimes done to speed up the birth of the baby's head.

The cut is usually made in the perineum. This is the area between the vagina and back passage. You will need stitches afterwards.

Practicing perineal massage (page 121) during pregnancy may reduce your chances of needing an episiotomy.

Stitches

Small grazes and tears will not require stitches. If you have a larger tear or an episiotomy you may need stitches. Normally you will be holding your baby in safe skin to skin as this is being done. If you have an epidural, this can be topped up before the stitches are done, otherwise you will be given some local anaesthetic.

Assisted births: forceps and ventouse (vacuum)

An assisted birth is when forceps or a ventouse suction cup are used to help deliver the baby.

Situations where assistance may be needed:

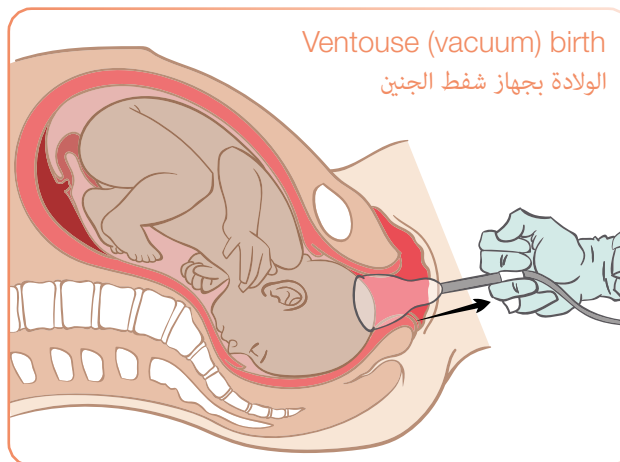
- If you have been pushing for a long time with no sign of imminent birth.
- When an immediate birth is needed for your baby's safety.

Ventouse

A ventouse is a suction cup. It is fitted to your baby's head. As you push, the obstetrician will guide your baby's head along the birth canal.

Forceps

Forceps are spoon-shaped instruments. They are curved to cradle your baby's head. Forceps are used to guide your baby's head through the birth canal as you push.



Ventouse (vacuum) birth
الولادة بجهاز شفط الجنين

جهاز الشفط

هو كوب الشفط. يتم تركيبه على رأس طفلك. أثناء الدفع، سيوجه طبيب التوليد رأس طفلك على طول قناة الولادة.

ملقط الولادة

ملقط الولادة هي أداة على شكل ملعقة منحنية الشكل لحمل رأس طفلك. يستخدم الملقط لتوجيه رأس طفلك خلال قناة الولادة أثناء الدفع.

بضع الفرج

هذه العملية ليست روتينية. فبضع الفرج هو عملية قطع صغيرة لجعل فتحة المهبل أكبر لتسهيل عملية اخراج رأس الطفل.

عادة ما يتم القص في العجان. هذه هي المنطقة الواقعة بين المهبل والحلقة المحيطة بالشرج. ستحتاجين إلى غرز في ذلك المكان بعد ذلك.

ممارسة التدليك حول العجان (صفحة 121) أثناء الحمل قد تقلل من الحاجة إلى عملية بضع الفرج.

الغرز

الجروح والتقطعات الصغيرة لا تتطلب غرزا. إذا كان لديك قطع أكبر أو تم بضع الفرج فقد تحتاجين إلى غرز. عادةً، يمكنك حمل طفلك مباشرة عند القيام بذلك. إذا كنت مخدرة فوق الجافية، فيمكن ملؤها قبل الانتهاء من الغرز، وإلا فستحتاجين إلى تخدير موضعي.

الولادات بمساعدة ملقط الولادة وجهاز شفط الجنين

تتم الولادة المدعّمة عندما يتم استخدام ملقط الولادة أو جهاز شفط الجنين للمساعدة في ولادة الطفل.

من الحالات التي تحتاج إلى المساعدة:

- إذا كنت تدفعين منذ فترة طويلة دون أية إشارة إلى ولادة وشيكة.
- عند الحاجة إلى الولادة الفورية من أجل سلامة طفلك.

Caesarean birth

In a caesarean birth your baby is born through a cut in your abdomen (tummy). It is also known as a 'C-section'. A caesarean birth takes place in an operating theatre.

Some caesarean births are planned. Others are emergency caesarean births, when complications happen during labour.

الولادة القيصرية

في الولادة القيصرية، يولد طفلك عن طريق قطع في بطنك. تتم العملية القيصرية في غرفة العمليات.

بعض الولادات القيصرية مخططة، والبعض الآخر حالات طارئة يقوم بها الأطباء عند حدوث مضاعفات أثناء المخاض.

Reasons for caesareans

The most common reasons for an emergency caesarean:

- Labour is not progressing.
- The baby needs to be born quickly.

The most common reasons for an elective (planned) caesarean:

- Your baby remains in the breech position.
- You have a low-lying placenta (placenta praevia).

أسباب الولادة القيصرية

الأسباب الأكثر شيوعاً لعملية قيصرية طارئة:

- عدم وجود تقدم في المخاض.
- حاجة الطفل إلى الولادة بسرعة.

الأسباب الأكثر شيوعاً لعملية قيصرية اختيارية:

- إذا كان طفلك في وضعية مقعدية.
- إذا كانت لديك مشيمة منخفضة.



What happens during a caesarean

A spinal anaesthetic or epidural is used in most caesarean births. This means you are awake during the operation and do not feel any pain.

ماذا يحدث أثناء الولادة القيصرية

يستخدم التخدير النخاعي أو الإبيدورال في معظم الولادات القيصرية. هذا يعني أنك تكونين مستيقظة طوال العملية دون أن تشعرى بالألم.

Birth partner

Your birth partner will wear a gown and mask if they attend the birth. They may have to wait outside until the operation has started.

If you have a general anaesthetic, your birth partner will normally not be allowed into the operating theatre. They can wait close by and will be updated as soon as there is news.

How long it takes

The entire procedure takes around 45 minutes. It can be quicker or slower depending on the circumstances. Usually your baby will be born in 5 to 10 minutes.

When the baby is born

Your baby may be checked by a paediatric doctor (a doctor specialising in children's health). Your midwife will help you and your partner to have safe skin-to-skin contact.

شريك الولادة

سيرتدي شريك الولادة ثوبًا وقناعًا إذا حضر للولادة. كما قد يضطر إلى الانتظار في الخارج حتى تبدأ العملية.

إذا تم تخديرك بالكامل، فلن يُسمح لشريك الولادة عادة بالدخول إلى غرفة العمليات. يمكنه الانتظار في الخارج وسيتم إخباره بالمستجدات.

كم تستغرق العملية

تستغرق العملية بأكملها حوالي 45 دقيقة. يمكن أن تكون أسرع أو أبطأ حسب الظروف. عادة ما يولد طفلك ما بين 5 إلى 10 دقائق.

عندما يولد الطفل

يمكن فحص طفلك بواسطة طبيب أطفال (طبيب متخصص في صحة الأطفال). سوف تساعدك القابلة وشريكك على حمله مباشرة.

Recovering from a caesarean

You may feel uncomfortable after a caesarean.

You will be:

- offered pain-relieving medication
- have a drip in your arm to give you fluids
- usually be in hospital for 3 to 4 days

الشفاء من الولادة القيصرية

قد تشعرين بعدم الارتياح بعد الولادة القيصرية.

بعد العملية:

- سيتم إعطائك دواء مسكنا للألم
- سيقومون بتنقيط السوائل في ذراعك لزويدك بما تستحقين.
- ستبقين في المستشفى لمدة 3 إلى 4 أيام

Catheter

A tube called a catheter will be in your bladder. It is inserted at the time of the operation and left in for approximately 24 hours afterwards. Catheters are used to drain wee out of your bladder until you can go to the toilet yourself.

Injections into your abdominal wall (tummy)

You will usually receive injections into your stomach (tummy) to prevent blood clots.

Everyday tasks

You may have to wait a few hours after your caesarean operation before you are allowed to eat anything. You will be helped to shower the next day, and encouraged to be mobile as soon as possible. A chartered physiotherapist who specialises in women's health may see you to help your recovery.

Usually you will not be allowed to drive for up to six weeks after a caesarean birth.

القسطرة

سيتم وضع أنبوب يسمى القسطرة في المثانة. يتم إدخالها في وقت العملية وتترك لمدة 24 ساعة تقريبًا بعد ذلك. يتم استخدام القسطرة لتصريف البول من المثانة حتى يمكنك الذهاب إلى المراحيض بنفسك.

الحقن في جدار بطنك

ستتلقين عادة حقن في المعدة (البطن) لمنع تجلّط الدم.

المهام اليومية

قد تضطرين للانتظار بضع ساعات بعد العملية القيصرية قبل أن يُسمح لك بتناول أي شيء. ستتم مساعدتك على الاستحمام في اليوم التالي، وسيتم تشجيعك على التحرك في أسرع وقت ممكن. قد يفحصك أخصائي علاج طبيعي متخصص في صحة المرأة لمساعدتك على الشفاء.

في العادة لن يُسمح لك بقيادة السيارة لمدة تصل إلى ستة أسابيع بعد الولادة القيصرية.

Your newborn baby

مولودك الجديد

The first glimpse of your baby

أول نظرة لطفلك

You may have visualised a cute baby with chubby cheeks and wonderful gurgling noises. Your baby will be beautiful, but their first appearance may be a little surprising. Newborns are often wet, wrinkled and red with an unusually long or pointed head!

قد تكوني تصورت طفلاً لطيفاً مع خدين سمينين ووضوء الغرغرة الرائعة. سيكون طفلك جميلاً، لكن مظهره الأول قد يكون مفاجئاً بعض الشيء. غالباً ما يكون المواليد الجدد رطباً تملؤهم تجاعيد واحمرار برأس طويل مدبب أو غير عادي!

Initial examination of your baby

Immediately after birth, your midwife or paediatrician will examine your baby. This is to see if you have had a boy or a girl. They will also look for any visible health problems that need immediate action.

الفحص الأولي لطفلك

بعد الولادة مباشرة، تقوم القابلة أو طبيب الأطفال بفحص طفلك لمعرفة ما إذا كان لديك ولد أو فتاة. سيبحثون أيضاً عن أية مشاكل صحية واضحة تحتاج إلى إجراءات فورية.

Vitamin K injection

Most doctors, nurses and midwives recommend that all newborn babies get a vitamin K injection. This is to help their blood to clot and prevent bleeding disorders. You'll need to give your consent for this. Your baby will then get the injection immediately after birth.

حقن فيتامين ك

يوصي معظم الأطباء والممرضات والقابلات بأن يحصل جميع الأطفال حديثي الولادة على حقن فيتامين ك. وهذا لمساعدة دمائهم على التجلط ومنع النزيف. سيحتاجون إلى موافقتك على ذلك أولاً. سيحصل طفلك على الحقن مباشرة بعد الولادة.

It is a small injection into your baby's thigh. There are no reported side-effects, but occasionally babies can have redness or swelling around the site of injection.

إنها حقنة صغيرة في فخذ طفلك لا تترك أية آثار جانبية مُبلّغ عنها، ولكن في بعض الأحيان قد يصاب الأطفال بالاحمرار أو التورم حول مكان الحقن.



Normal variations in the appearance of newborns

التغيرات الطبيعية في مظهر الأطفال حديثي الولادة

Newborns can vary in their appearance. Some of the normal variations include:

يختلف الأطفال حديثي الولادة في مظهرهم. بعض الاختلافات العادية تشمل:

Colour	Brand new babies often have a dark red or purple appearance. This begins to fade over a few days.	غالبًا ما يكون الأطفال حديثي الولادة لونهم أحمر غامق أو أرجواني، ثم يتلاشى هذا اللون بعد مرور بضعة أيام.	اللون:
Vernix	This is a white greasy substance. It covers the skin of many newborn babies, especially in skin folds.	(الفرنيكس) هي مادة دهنية بيضاء تغطي جلد العديد من الأطفال حديثي الولادة، وخاصة في طيات الجلد.	دهن البشرة
Moulding	This is when a newborn baby's head has a long shape. It is caused by bones overlapping in your baby's skull to help pass through the birth canal. The head returns to a more normal shape after one week.	عندما يكون رأس المولود الجديد طويلًا و هذا سببه تداخل العظام في جمجمة طفلك للمساعدة في المرور عبر قناة الولادة. يعود الرأس إلى الشكل الطبيعي بعد أسبوع واحد.	القولبة
Skin	Many babies born on or after their due dates may have dry and scaly skin. Some newborns have a red rash on their chest and back. This is known as 'erythema toxicum'. It will disappear after a few days.	كثير من الأطفال الذين يولدون في أو بعد تواريخ الولادة يكون لديهم جلد جاف ومتقشر. بعض الأطفال حديثي الولادة لديهم طفح جلدي أحمر على صدرهم وظهرهم، يعرف باسم "سمية الحمامى الوليدي" ويختفي بعد بضعة أيام.	الجلد
Lanugo	Some babies are born with soft, downy hair all over their bodies. This is more common in premature babies.	يولد بعض الأطفال بشعر ناعم في جميع أنحاء أجسادهم. هذا أكثر شيوعًا في الأطفال الخُدج.	زغب الجنين
Milia or 'milk spots'	These are tiny white and hard spots on a baby's nose. They look like pimples. These are caused by oil glands and will disappear on their own.	وهي بقع بيضاء صغيرة وصلبة على أنف الطفل تبدو مثل البثور. سببها الغدد الزيتية وتختفي من تلقاء نفسها.	دُخَيْنَاتُ الْوَلِيدِ أو "البقع اللبنية"
Mongolian spots	These are blue or purple spots, also known as 'Mongolian Blue spots'. They usually appear on your baby's lower back or buttocks. They can sometimes appear in other places like your baby's arms or legs. Most of the time, this discolouration disappears without any treatment by age 4, but occasionally it can last for longer. Mongolian spots are more common in dark-skinned babies.	وهي بقع زرقاء أو أرجوانية، تعرف أيضًا باسم "البقع المنغولية الزرقاء". تظهر عادة في أسفل الظهر أو الأرداف. يمكن أن تظهر أيضًا في أماكن أخرى مثل ذراع طفلك أو ساقه. في معظم الأوقات، يختفي هذا اللون دون أي علاج بحلول عمر 4 سنوات، ولكنه يستمر لفترة أطول في بعض الأحيان. البقع المنغولية أكثر شيوعًا عند الأطفال ذوي البشرة الداكنة.	البقع المنغولية



Bonding with your baby

الترابط مع طفلك

Skin-to-skin contact

For most babies, skin-to-skin contact is just what they need to calm them and warm them after birth.

During skin-to-skin contact, you and your baby will produce a hormone called oxytocin. This helps you feel close to your baby.

After the birth

Immediately after the birth, a midwife will dry your baby and place them on your chest. Your baby will be naked (except for a hat and nappy). You will get a blanket to keep you and your baby warm.

Enjoy this time, rest and relax together. This is your chance to get to know your baby, to look at tiny fingers, toes and their nose!

Birth partner's skin-to-skin contact

Your birth partner can also take part in skin-to-skin contact to bond with the baby. If you or your baby are unable to try skin-to-skin contact after birth, for whatever reason, don't worry. You can have these moments at a later stage when you are both ready.

Signs of wanting to feed

During this time, your baby may start showing signs of wanting to feed. They may move towards your breast, or you may need to help them. They will try to latch or attach to your breast. Keep your baby skin-to-skin during this first feed and afterwards, for as long as you wish.

Watch your baby closely while you are having skin-to-skin. Make sure they have a normal breathing pattern and that their skin colour does not change.

الاتصال المباشر باللمس

بالنسبة لمعظم الأطفال، فإن الاتصال المباشر عن طريق اللمس هو فقط ما يحتاجونه لتهدئتهم وتدفئتهم بعد الولادة.

أثناء الاتصال المباشر عن طريق الجلد، ستنتجين أنت وطفلك هرموناً يسمى الأوكسيتوسين الذي يساعدك على الشعور بالقرب من طفلك.

بعد الولادة

بعد الولادة مباشرة، سوف تجفف القابلة طفلك وتضعه على صدرك. سيكون طفلك عارياً (باستثناء قبعة وحفاض). ستحصلين على بطانية لإبقائك أنت وطفلك دافئتين.

استمتعي بهذه المرحلة، واسترخي واسترخي معاً، فهذه هي فرصتك للتعرف على طفلك، والنظر إلى أصابعه الصغيرة، وأصابع القدم والأنف!

ملامسة الشريك للطفل

يمكن لشريك ولادتك أيضاً لمس الطفل لخلق رابط معه. إذا لم تتمكني أنت أو طفلك من تجربة الاتصال المباشر عن طريق اللمس، لأي سبب من الأسباب، فلا تقلقي. يمكنك الحصول على هذه اللحظات في مرحلة لاحقة عندما تكونين جاهزة.

علامات الرغبة في التغذية

خلال هذا الوقت، قد يبدأ طفلك في إظهار علامات الرغبة في الرضاعة. قد يتحرك نحو ثدييك، أو قد تضطرين إلى مساعدته. سيحاول الإمساك بالثدي أو تثبيتته. قربي طفلك من بشرتك خلال التغذية الأولى وبعدها لأطول وقت تريدين.

راقبي طفلك عن كثب عندما يكون ملامسا لك. تأكدي من تنفسه الطبيعي وأن لون بشرته لا يتغير.

Benefits of skin-to-skin contact for your baby

Skin-to-skin contact helps your baby:

- stay warm
- feel less stress from being born
- adjust to life outside the womb
- stabilise their breathing
- regulate their blood sugar
- get protection from the 'good bacteria' that pass from skin to their skin – this helps protect against infection

فوائد الاتصال المباشر بالطفل عن طريق اللمس

يساعد الاتصال المباشر مع طفلك عن طريق اللمس على:

- بقائه دافئاً
- شعوره بتوتر أقل بعد الولادة
- تكيفه مع الحياة خارج الرحم
- استقرار في تنفسه
- تنظيم نسبة السكر في دمه
- حصوله على الحماية من "البكتيريا النافعة" التي تنتقل من جلدك إلى بشرته - وهذا يساعد على حمايته من العدوى.

"You are my universe. I could pick you out in a crowd."

"أنت عالمي، يمكنني أن أعثر عليك في وسط حشد من الناس."

Building a relationship with your baby

Responsive parenting is an important part of forming a healthy relationship with your baby. It means that you are responding to your baby while accepting their needs and signals.

This type of parenting helps your baby form healthy brain connections and encourages feelings of safety and comfort.



بناء علاقة مع طفلك

الأبوة والأمومة المستجيبة هي جزء مهم من تكوين علاقة صحية مع طفلك. هذا يعني أنك تستجيبين لطفلك وتتقبلين احتياجاته وإشاراته.

يساعد هذا النوع من الأبوة والأمومة طفلك على تكوين روابط صحية للدماغ ويشجع على الشعور بالأمان والراحة.

Tips to help with responsive parenting

Hold them close

Your baby loves when you hold them close. It comforts your baby and helps them feel secure.

Too young for routines

Newborn babies are not able to learn routines. A newborn baby does not know the difference between day and night. They also have very small stomachs, and need to feed little and often. It is normal for newborn babies to need to feed several times during the night. As your baby grows, they will gradually sleep for longer between feeds. This hopefully should mean less night awakenings!

نصائح للمساعدة في الأبوة والأمومة المستجيبة

أمسكهم بالقرب

يحب طفلك عندما تمسكين به عن قرب، فهذا يريح طفلك ويساعده على الشعور بالأمان.

صغير جداً على الروتين

الأطفال حديثي الولادة غير قادرين على تعلم العادات اليومية. فالمولود الجديد لا يعرف الفرق بين النهار والليل. كما لديه أيضاً معدة صغيرة جداً، وتحتاج إلى طعام قليل متكرر. من الطبيعي أن يحتاج الأطفال حديثي الولادة إلى الرضاعة عدة مرات أثناء الليل. مع نمو طفلك، سوف ينم تدريجياً لمدة أطول بين الرضاعات، وهذا يعني استيقاظاً أقل في الليل!

Body language

Your baby will let you know in their own little ways what they need. It will take time to learn what your baby is trying to tell you.

For example, your baby loves you speaking or singing to them but when they get tired they will turn away or rub their eyes. Soon you will learn to read these signals and know that your baby needs a break.

Responding to their needs

Remember, you are not 'spoiling' your baby by responding to their needs.

Bonding with your body

During pregnancy, your body worked very hard. You managed to grow an entire human being from one tiny cell!

Just as it took time to grow your pregnancy, it will take time for your body to recover from pregnancy. Be patient and kind to yourself.

Common issues after pregnancy

After pains

After your baby is born, you may feel painful period-like cramps in your stomach. This happens as your uterus (womb) returns to the size it was before pregnancy.

These cramps should go away after a few days. Your midwife or obstetrician will examine you to check that the womb is shrinking.

You may feel these pains are more severe when you breastfeed. Breastfeeding stimulates your womb to contract to normal. Ask your midwife or obstetrician about what painkillers you can take to help with this.

Perineum area

Your perineum is the area of skin between the back of your vagina and your anus (back passage). During labour and birth, this area of skin stretches and may even tear.

After giving birth, this area may be sore and swollen. If you have had stitches, this area may feel particularly tender.

لغة الجسد

يخبرك طفلك بطرقه الخاصة الصغيرة بما يحتاجه. سيستغرق الأمر بعض الوقت لمعرفة ما يحاول إخبارك به.

على سبيل المثال، يحب طفلك تحدّثك وغنائك له، ولكن عند شعوره بالتعب، فسيتراجع أو يفرّك عينيه. ستتعلمين قراءة هذه الإشارات ومعرفة أن طفلك يحتاج إلى استراحة.

الاستجابة لاحتياجاتهم

تذكري أنك لا تفسدين طفلك بالدلال عندما تستجيبين لاحتياجاته.

التّرابط مع جسمك

أثناء الحمل، عمل جسمك بجد. لقد نجحت في تنمية إنسان كامل من خلية صغيرة واحدة!

مثلما استغرقك وقتًا طويلاً لمنو حملك، سيستغرق جسمك بعض الوقت للتعافي منه. تحلي بالصبر وكوني لطيفة مع نفسك.

المشاكل الشائعة بعد الحمل

بعد الآلام

بعد ولادة طفلك، قد تشعرين بتشنجات مؤلمة تشبه آلام الدورة الشهرية في معدتك. يحدث هذا عندما يعود الرحم إلى الحجم الذي كان عليه قبل الحمل.

يجب أن تختفي هذه التشنجات بعد بضعة أيام. سوف تقوم القابلة أو طبيبة التوليد بفحصك للتأكد من تقلص الرحم.

قد تشعرين بحدة هذه الآلام أكثر عند الرضاعة الطبيعية، لأنها تحفز الرحم على الانقباض إلى طبيعته. اسألي القابلة أو طبيب التوليد عن ماهية مسكنات الألم التي يمكنك تناولها للمساعدة في ذلك.

منطقة العجان

عجانك هو منطقة الجلد بين الجزء الخلفي من المهبل والشرج (الحلقة المحيطة بالشرج). أثناء المخاض والولادة، تمتد مساحة الجلد هذه وقد تمزق.

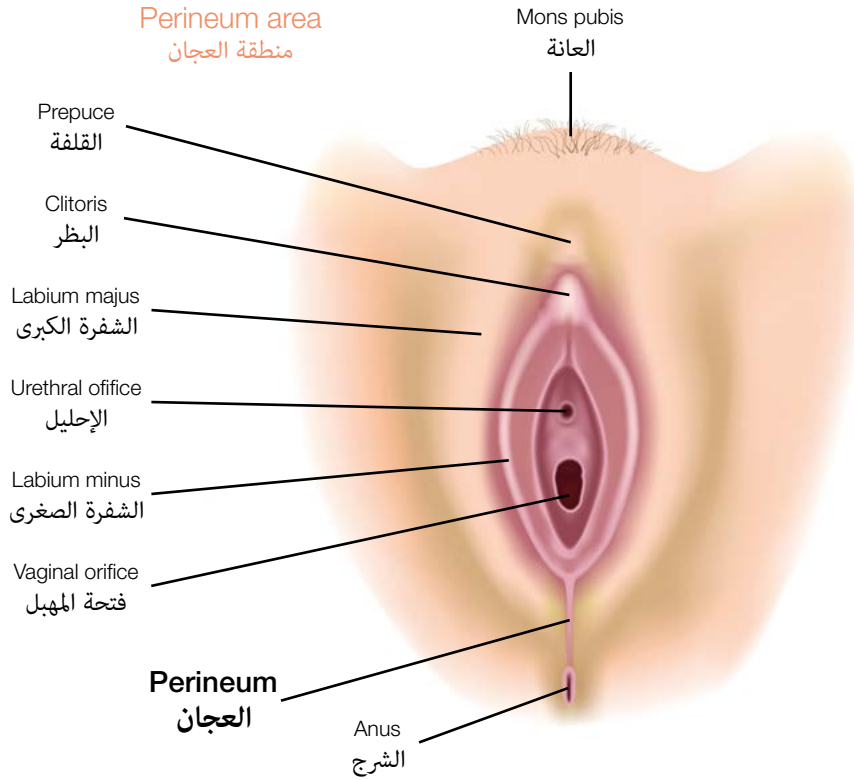
بعد الولادة، قد تكون هذه المنطقة مؤلمة ومنتفخة. إذا كانت لديك غرز، فقد تشعرين بليونة هذه المنطقة.

You will need to take care of the perineum. You should:

- change your pads frequently
- wash your hands (before and after changing pads)
- have a bath or shower each day to keep the perineal area clean
- do your pelvic floor exercises

سوف تحتاجين إلى رعاية العجان، و عليه، يجب عليك:

- تغيير الفوط الصحية بانتظام
- غسل يديك (قبل وبعد تغيير الفوط الصحية)
- الاستحمام يوميًا للحفاظ على نظافة المنطقة
- القيام بتمارين قاع الحوض



Call your midwife or GP if the wound becomes open or starts to ooze green or smelly fluid.

اتصلي بالقابلة أو طبيبك إذا كان الجرح مفتوحًا أو بدأ في طرح سائل أخضر أو كريه الرائحة.



Changes following a caesarean birth

A caesarean birth is major surgery, so it will take time to recover. You will need extra rest. The blood you lost during surgery may mean that you feel very tired.

التغيرات بعد الولادة القيصرية

الولادة القيصرية هي عملية جراحية كبيرة، لذلك سوف يستغرق الأمر بعض الوقت للتعافي. ستحتاجين لراحة إضافية. الدم الذي فقدته أثناء الجراحة يشعرك بالتعب الشديد.

Your wound can be quite uncomfortable. Talk to your obstetrician, GP or midwife about medications to help you feel more comfortable. Enlist your partner, family and friends to help you as you recover.

Vaginal discharge or bleeding (lochia)

After giving birth, it is normal for bloody fluid to discharge from your vagina for up to 6 weeks. This is called lochia. It is your body's way of getting rid of the extra blood and tissue that was in your womb during pregnancy.

Colour of blood

The colour of the blood flow is bright red at first. This will change to brown and eventually to a yellow or whitish colour as the uterus heals.

Changes to the blood

It is normal to see an increase in the amount or a darkening in the colour of the blood if you do something physically tiring. This may be a sign that you need to take it easy.

What to do

Do not use a tampon. You can use a maternity pad or a sanitary towel.

Call your midwife, public health nurse or GP if:

- the bleeding becomes heavy with clots
- or it starts to have a foul-smell

Bladder and bowel problems

Some women may have difficulty controlling urine (wee) or faeces (poo) after childbirth. You may notice urine or poo is leaking.

Contact your GP, public health nurse or physiotherapist if your symptoms are not improving after 6 weeks after the birth.

Stinging when passing urine

You may have some pain or stinging when you pass urine for a few days. Drink plenty of fluids.

Constipation

Some women have trouble having a bowel movement (a poo) after giving birth.

Drink lots of fluids like water and eat foods that are high in fibre.

يمكن أن يكون الجرح غير مريح للغاية. تحدثي إلى طبيبك أو القابلة بشأن الأدوية لمساعدتك على الشعور براحة أكبر. استعيني بشريكك وعائلتك وأصدقائك لمساعدتك على الشفاء.

الإفرازات المهبلية أو النزيف

بعد الولادة، من الطبيعي أن يخرج الدم من المهبل طوال مدة قد تصل إلى 6 أسابيع. وهذا ما يسمى بالهَلَابَة (السَّائِلُ النَّفَائِي). إنها طريقة جسمك في التخلص من الدم والأنسجة الزائدة التي كانت في رحمك أثناء الحمل.

لون الدم

لون تدفق الدم أحمر مشرق في البداية. سوف يتحول هذا اللون إلى البني، وفي النهاية إلى الأصفر أو الأبيض بينما يشفى الرحم.

التغيرات في الدم

من الطبيعي رؤية زيادة في الكمية أو سواد في لون الدم عند الاجهاد الجسدي. قد تكون هذه علامة على أنك تحتاجين إلى الراحة.

ماذا أفعل

لا تستخدمى السُّدَادَات القطنية. يمكنك استخدام فوطات صحية خاصة بالأمومة أو منشفة صحية.

اتصلي بالقابلة أو ممرضة الصحة العامة أو طبيبك إذا:

- أصبح النزيف غزيراً ويحتوي على جلطات
- بدأ بإطلاق رائحة كريهة

مشاكل المثانة والأمعاء

قد تواجه بعض النساء صعوبة في التحكم في البول أو البراز بعد الولادة. قد تلاحظين تسرباً في البول أو البراز.

اتصلي بطبيبك أو ممرض الصحة العامة أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا لم تُحسّن هذه الأعراض بعد 6 أسابيع من الولادة.

الألم عند التبول

قد تشعرين ببعض الألم أو بوخز عند التبول لبضعة أيام. اشربي الكثير من السوائل.

الإمساك

تُعاني بعض النساء من مشكلة في حركة الأمعاء (التبرز) بعد الولادة.

اشربي الكثير من السوائل مثل الماء و تناولي الأطعمة الغنية بالألياف.

Talk to your GP or midwife if you go more than 3 days without a bowel movement.

تحدثي إلى طبيبك أو القابلة إذا بقيت أكثر من 3 أيام دون خروج البراز.

High-fibre foods include oats, wholegrain bread and pasta, fruit and vegetables, potatoes with their skin on, peas, beans and legumes.

تشمل الأطعمة الغنية بالألياف الشوفان والخبز والحبوب الكاملة والمعكرونة والفاكهة والخضروات والبطاطس مع قشرتها والبازلاء والفاصوليا والبقوليات.

Piles (haemorrhoids)

Haemorrhoids are painful swollen veins around the back passage. These may get worse after giving birth.

Drink plenty of fluids and eat foods rich in fibre. Talk to your GP about medications.

البواسير

البواسير عبارة عن عروق منتفخة مؤلمة حول المستقيم، وقد تزداد سوءا بعد الولادة.

أشربي الكثير من السوائل وتناولي الأطعمة الغنية بالألياف. تحدثي إلى طبيبك حول الأدوية.

Pelvic organ prolapse

Prolapse can happen when there is a weakness in structures which support your pelvic floor. This weakness allows one or more of the pelvic organs to move down into the walls of the vagina. The womb, bowel or bladder bulges into the vagina.

The pelvic floor is usually weak after pregnancy and childbirth. Contact your GP, public health nurse or physiotherapist if you think you have symptoms of prolapse.

Some symptoms of prolapse include:

- a dragging pain in your vagina or lower tummy
- seeing or feeling a bulge in your vagina or the sensation of 'something coming down'

التهيبطة النسائية (تدلي أعضاء الحوض)

يمكن أن يحدث هذا عندما يكون هناك ضعف في الهياكل التي تدعم قاع الحوض. يسمح هذا الضعف لواحد أو أكثر من أعضاء الحوض بالانتقال إلى جدران المهبل. ينتفخ الرحم أو الأمعاء أو المثانة في المهبل.

عادة ما يكون قاع الحوض ضعيفا بعد الحمل والولادة. اتصلي بطبيبك أو ممرض الصحة العامة أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كنت تعتقدين أن لديك أعراض هبوط.

تشمل أعراض التدلي:

- ألم في المهبل أو أسفل البطن
- رؤية أو الشعور بالانتفاخ في مهبلك أو الإحساس "بشيء ينزل"

Sex after pregnancy

Sex after pregnancy may be difficult and painful for women. If you have had a perineal tear or an episiotomy, this can make sex painful at first.

You may also find your desire to have sex changes, particularly if you are exhausted or feeling low. This is normal. Talking to your partner about how you feel is important.

ممارسة العلاقة الحميمة بعد الحمل

قد يكون الجنس بعد الحمل صعبا ومؤلما بالنسبة للمرأة. إذا أصبت بتمزق عجاني أو تمّ بضع الفرج، فقد يجعل ذلك الجنس مؤلماً في البداية.

قد تلاحظين أيضاً رغبتك في تغييرات جنسية، خاصة إذا كنت منهكة أو تشعرين بالضعف. هذا أمر طبيعي. التحدث إلى شريك حياتك حول شعورك هذا أمر مهم جداً.

Breast changes

Your breasts will get bigger and more firm. They will produce the first milk called colostrum. This is a yellow colour.

Your milk then changes to a more white colour. Your breasts will make more milk about 3 days after the birth of your baby.

تغيّرات الثدي

سيصبح ثديك أكبر وأكثر ثباتاً وينتجان أول حليب يسمى اللبأ و يكون أصفر اللون.

يتغيّر لون الحليب الخاص بك إلى الأبيض. سوف يصنع ثديك المزيد من الحليب بعد حوالي 3 أيام من ولادة طفلك.

Hair loss

Your hair may have seemed thicker and fuller during pregnancy. It is common for hair to thin out after the baby has been born. You may even lose hair.

Eat plenty of fruit and vegetables. Be gentle with your hair.

تساقط الشعر

قد يبدو شعرك أكثر كثافة خلال فترة الحمل. من الشائع أن يضعف الشعر بعد ولادة الطفل، كما يمكن حصول تساقط للشعر.

تناولي الكثير من الفواكه والخضروات وكوني لطيفة مع شعرك.

Remember

Your body is amazing, it kept your baby safe.

تذكري

جسمك رائع وحافظ على سلامة صغيرك



Feeding your baby

إطعام طفلك

Breastfeeding - getting started

الرضاعة الطبيعية - البدء

Most babies are alert and keen to breastfeed soon after birth, but every baby is different. Follow your baby's feeding cues. Your nurse or midwife is there to help and support you.

معظم الأطفال يَظنون ويحرصون على الرضاعة الطبيعية بعد الولادة بوقت قصير، ولكن كل طفل مختلف عن الآخر. اتبعي إشارات تغذية طفلك. ممرضتك أو القابلة الخاصة بك موجودة لمساعدتك ودعمك.

Colostrum

Every pregnant woman has milk ready for her baby at birth. This is known as colostrum. It is sometimes called 'liquid gold'.

It is produced in small amounts by your body and is quite thick in consistency.

Colostrum is full of antibodies that will help your baby fight off infection. Every breastfeed makes a difference.

اللبأ
كل امرأة حامل لديها حليب جاهز لطفلها عند الولادة معروف باسم اللبأ. يطلق عليه أحياناً "الذهب السائل".

يتم إنتاجه اللبأ بكميات صغيرة من جسمك ويكون سميكاً للغاية.

اللبأ ممتلئ بالأجسام المضادة التي تساعد طفلك على مكافحة العدوى. كل رضاعة طبيعية تحدث فرقا.

The first few days

How often

A newborn baby can feed 10 to 12 times in 24 hours. In the early days, breastfeeding takes patience and practice.

It is important to breastfeed your baby early and often. Every time your baby feeds, they are letting your body know how much breast milk you need to produce.

Feed your baby as often as they want. This will help you stay comfortable.

الأيام القليلة الأولى

كم من مرة

يمكن للطفل حديث الولادة أن يتغذى من 10 إلى 12 مرة خلال 24 ساعة. في الأيام الأولى، تحتاج الرضاعة الطبيعية للصبر والممارسة.

من المهم أن ترضعي طفلك مبكراً وفي كثير من الأحيان. في كل مرة يرضع فيها طفلك، يُخبر جسمك بمقدار حليب الثدي الذي يحتاجه لإنتاجه.

أطعمي طفلك بقدر ما يريد، فهذا يساعدك على البقاء مرتاحة.



'Milk coming in'

You may notice your breasts are beginning to make more milk and becoming fuller and firmer. This happens at some point from day 2 to 4. It is sometimes known as 'your milk coming in'.

Leaks

Sometimes breast milk may leak from your nipples. If you use breast pads, change them regularly or at every feed.

“وصول الحليب”

قد تلاحظي أن ثدييك قد بدءا في إنتاج المزيد من الحليب وأصبحت أكثر كثافة و ثباتاً. يحدث هذا في وقت ما من اليوم الثاني إلى الرابع. ويُعرف أحياناً باسم “وصول الحليب”.

الإفرازات

في بعض الأحيان قد يتسرب الحليب من ثدييك. إذا كنت تستخدمين قطن الثديين، فقومي بتغييرها بانتظام أو بعد كل رضاعة.

Signs your baby is hungry

Early feeding cues

Signs your baby is hungry are called early feeding cues. They include:

- eyes fluttering
- moving their hands to their mouth
- making mouth movements
- moving towards your breast or turning their head when you touch their cheek

Crying

Crying is a late sign of hunger or late feeding cue. Try feeding when your baby gives you the earlier signs.

It will often be easier as you will both be calmer and more relaxed.

علامات تشير إلى جوع طفلك

إشارات التغذية المبكرة

تسمى العلامات التي تشير إلى جوع طفلك بإشارات التغذية المبكرة، وتشمل:

- ررفة العيون
- تحريك أيديهم إلى أفواههم
- حركات الفم
- التّحرك نحو صدرك أو إدارة رأسه عند لمسك لخدّه.

البكاء

البكاء هو علامة متأخرة على الجوع. جربي تغذيته عندما يظهر لك إشارات التغذية المبكرة.

غالبًا ما يكون الأمر أسهل لأنكما ستكونان أكثر هدوءًا واسترخاء.

Breastfeeding positions

You can breastfeed in a number of different positions. Find one that is comfortable for both of you.

Remember to keep your baby safe at all times. Have a drink close to hand, and perhaps a snack. Like any new skill, breastfeeding takes practice.

مواضع الرضاعة الطبيعية

يمكنك القيام بالرضاعة الطبيعية في عدد من المواقف المختلفة. ابحثي عن واحدة مريحة لكليكما.

تذكري أن تحافظي على سلامة طفلك في جميع الأوقات. ضعي مشروبًا على مقربة منك، ووجبة خفيفة. مثل أي مهارة جديدة، فإن الرضاعة الطبيعية تحتاج إلى الممارسة.

See mychild.ie for step-by-step guides on different breastfeeding positions you can try.

زوري موقع mychild.ie للحصول على الإرشادات خطوة بخطوة حول المواقف المختلفة للرضاعة الطبيعية التي يمكنك تجربتها.

Breastfeeding: positioning and attachment

Positioning and attachment is about how you hold your baby at your breast so they can feed. This is sometimes called 'latching on'. When your baby is well positioned and attached, they will find it easier to feed well and you will find it more comfortable.

In the early days, you may feel sensitive at the beginning of a feed as you get used to the new feeling. Feeding should not be painful.

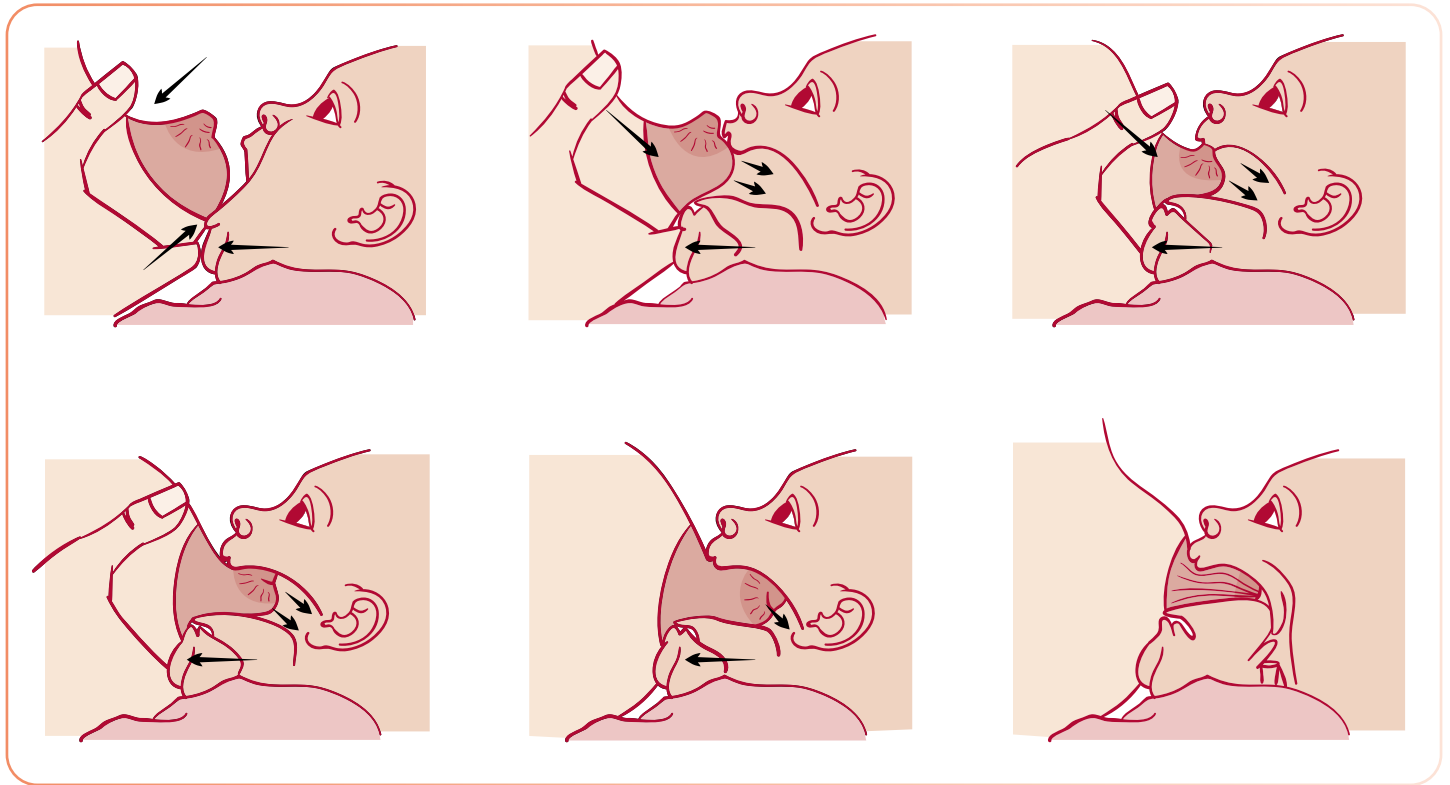
الرضاعة الطبيعية: تحديد الوضعيات والتثبيت

تتعلق الوضعية والتثبيت بكيفية حمل طفلك على صدرك حتى يتمكن من الرضاعة. وهذا ما يسمى أحيانا "الإغلاق". عندما يكون طفلك في وضعية جيدة ومثبت، سيجد الرضاعة أكثر سهولة وأكثر راحة بالنسبة لك.

في الأيام الأولى، قد تشعرين بحساسية في بداية الرضاعة حتى تعتادي على هذا الشعور الجديد. لا يجب أن تكون الرضاعة مؤلمة.

How to position and attach

كيفية وضع الطفل و تثبيته



Attachment: The key to successful breastfeeding

ملحق: مفتاح الرضاعة الطبيعية الناجحة








Follow these steps to position and attach your baby well:

1. Hold your baby close with their nose level with your nipple.
2. Let your baby's head tip back so their top lip brushes against your nipple – this should help them open their mouth wide.
3. When your baby's mouth is wide open, bring them to your breast.
4. Aim your nipple to the roof of their mouth.
5. When they attach, your nipple and most of the areola (the area around your nipple) should be deep in your baby's mouth.
6. When your baby is attached properly, their chin will be pressed into your breast.
7. Your baby's nose should be clear for easy breathing.
8. If your baby's nose appears to be blocked, move their bottom closer to you. This will create a head tilt and free up their nose.
9. The deeper the attachment, the more comfortable you will feel and the better your baby will feed.
10. More of your areola will be visible above their top lip than below their bottom lip.
11. Their cheeks will appear fuller.
12. They'll suck quickly at first, followed by longer sucks.
13. You will hear them swallowing.

إتبعي هذه الخطوات لحمل طفله وتثبيتته جيدًا:

1. أمسكي طفلك بحيث يكون أنفه في مستوى حلمة ثديك.
2. دع رأس طفلك ينحني إلى الوراء حتى ينظف بشفته العليا حلمتك - وهذا من شأنه أن يساعده على فتح فمه على نطاق واسع.
3. عندما يكون فم طفلك مفتوحًا على مصراعيه، قدميه إلى الثدي.
4. وجهي حلمة ثديك إلى لهاته (سطح الفم).
5. عند تثبيتته، يجب أن تكون حلمتك ومعظم الهالة (المنطقة المحيطة بحلمتك) في عمق فم طفلك.
6. عندما يتم تثبيت طفلك بشكل صحيح، سيكون ذقنه في حالة ضغط في صدرك.
7. يجب أن يكون أنف طفلك مكشوفًا ليتنفس بسهولة.
8. إذا ظهر أن أنف طفلك مسدودة، فحركه بالقرب منك. سيؤدي ذلك إلى ميل رأسه وتحرير أنفه.
9. كلما كان التثبيت بالمرفق أكثر عمقًا، كلما شعرت براحة أكبر ورضع طفلك بشكل أفضل.
10. سيظهر الجزء الأكبر من هالتك فوق شفتهم العليا أكبر من الشفة السفلى.
11. سوف يظهر خذيه ممتلآن.
12. سوف يقوم بمص الثدي بسرعة في البداية ثم تصبح عملية المص أطول.
13. سوف تسمعيه يقوم ببلع الحليب.

Guidelines for mothers

Your baby's age	1 day	2 days	3 days	4 days	5 days	6 days	7 days	2 weeks	3 weeks
 <p>How often should you breastfeed?</p> <p>Per day, on average over 24 hours</p>	At least 10 to 12 feeds per day							At least 8 to 10 feeds per day	
<p>Your baby's tummy size?</p>	 <p>Size of a cherry</p>		 <p>Size of a walnut</p>		 <p>Size of an apricot</p>		 <p>Size of an egg</p>		
 <p>Nappies: How many? How wet?</p> <p>Per day, on average over 24 hours</p>	At least 1 to 2 wet		At least 3 wet		At least 5 wet		At least 6 heavy wet with pale yellow or clear urine		
 <p>Dirty nappies: Number and colour of stools</p> <p>Per day, on average over 24 hours</p>	At least 1 to 2 black or dark green stools			At least 3 yellow stools			At least 3 large, soft and seedy yellow stools		

How do I know my baby is getting enough?




Newborn babies have small stomachs. It might seem you are only producing a small amount of colostrum. However, this is more than enough to fill a tiny tummy.

What goes in, must come out! Your baby's nappies will help you to see if they are getting enough breast milk.

Your baby should be producing wet and dirty nappies. Your baby's first dirty nappies are black and tarry. This is called meconium.

Over the next day or so, your baby's poos become greenish in colour. By day 5, your baby will have yellow seedy poos.

إرشادات للأمهات

عمر طفلك							يوم،	يومان،	3 أيام،	4 أيام،	5 أيام،	6 أيام،	7 أيام،	أسبوعين	3 أسابيع
ما لا يقل عن 10 إلى 12 مرة يوميًا							ما لا يقل عن 8 إلى 10 مرات يوميًا							<p>كم مرة يجب أن ترضعيه؟</p>  <p>يومية في المتوسط خلال 24 ساعة</p>	
حجم بطن طفلك؟		حجم حبة كرز		حجم حبة جوز		حجم حبة مشمش		حجم بيضة							
الحفاظات: العدد؟ التبول؟		يبلل على الأقل 1 إلى 2 حفاظات		على الأقل 3 حفاظات		على الأقل 5 حفاظات		على الأقل 6 حفاظات مع بول أصفر شاحب أو شفاف		<p>الحفاظات: العدد؟ التبول؟</p>  <p>يومية، في المتوسط خلال 24 ساعة</p>					
حفاظات قذرة: لون و عدد مرات التبرز في اليوم		على الأقل 1-2 براز أخضر أو أسود داكن		على الأقل 3 براز أصفر		على الأقل 3 مرات براز أصفر كبير طري ولامع		<p>حفاظات قذرة: لون و عدد مرات التبرز في اليوم</p>  <p>في المتوسط خلال 24 ساعة</p>							

كيف أعرف أن طفلي يحصل على ما يكفي من الحليب؟

لدى الأطفال حديثي الولادة معدة صغيرة. قد يبدو أنك تنتجين كمية صغيرة فقط من اللبن، ومع ذلك فهي أكثر من كافية لملء بطن الصغير. ما يدخل إلى البطن يجب أن يخرج منها! ستساعدك الحفاظات الخاصة بطفلك على معرفة ما إذا كان يحصل على ما يكفي من حليب الثدي. يجب أن تكون حفاظات طفلك مبللة وقذرة. تكون أول حفاظات طفلك القذرة سوداء قاتمة. وهذا ما يسمى العقبي. ابتداء من اليوم التالي أو نحو ذلك، تصبح قذرة طفلك خضراء اللون وبحلول اليوم الخامس ستكون قذرة صفراء ذات رائحة.

Day	Wet nappies	Dirty nappies	حفاضات قذرة	حفاضات مبللة	اليوم
1	1 wet nappy or more (over 24 hours)	1 stool (black) or more	تبرز واحد (أسود) أو أكثر	1 حفاض مبلل أو أكثر (خلال 24 ساعة)	1
2	2 wet nappies or more	2 stools (black) or more	2 تبرزات (سوداء) أو أكثر	2 حفاضات مبللة أو أكثر	2
3	3 wet nappies or more	3 stools (black or greenish) or more	3 تبرزات (سوداء أو مائلة للخضرة) أو أكثر	3 حفاضات مبللة أو أكثر	3
4	4 wet nappies or more	3 to 4 stools (greenish or yellowish) or more	3 أو 4 تبرزات (خضراء أو صفراء) أو أكثر	حفاضات مبللة أو أكثر	4
5	5 wet nappies or more	Stools should turn yellow	يجب أن يصبح البراز أصفرا	5 حفاضات مبللة أو أكثر	5
6 days to 6 weeks	6 wet nappies or more (heavy and wet with pale, yellow or clear urine)	3 to 8 stools or more (yellow, seedy, runny to loose) daily	3 إلى 8 تبرزات أو أكثر (صفراء، بها رائحة، سائلة تقريبا) يوميا	6 حفاضات مبللة أو أكثر (ثقيلة ورطبة مع بول شاحب أو أصفر أو شفاف)	6 أيام إلى 6 أسابيع

Other signs your baby is getting enough breast milk:

Your baby:

- has a strong cry
- is active and alert
- is waking easily
- is satisfied and content after many feeds

Your breasts should feel softer after feeds.

من العلامات الأخرى التي تدل على أن طفلك يحصل على كمية كافية من حليب الثدي:

أن يكون طفلك:

- لديه صرخة قوية
- نشط ومنتبه
- يستيقظ بسهولة
- راض بعد العديد من الرضعات

يجب أن تحسي بنعومة ثدييك بعد الرضاعة

Did you know?

It's normal for babies lose weight in the first few days after birth. After this they begin gaining weight and by 2 weeks of age they usually are back at their birth weight.

هل تعلمين؟

من الطبيعي أن يفقد الأطفال الوزن في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، ثم يبدأون في اكتساب الوزن بعد ذلك. وبحلول أسبوعين من العمر عادة ما يعودون إلى وزنهم الطبيعي.

Common breastfeeding questions

Does breastfeeding hurt?

In the early weeks, some mothers say they feel tenderness at the beginning of a breastfeed. You need to get help if soreness continues during the feed. See page 170.

The main reason may be:

- your baby is not positioned correctly on your breast, or
- a different breastfeeding position might suit better

Get help from your midwife, neonatal nurse, public health nurse, or your lactation consultant. You can get advice from lactation consultants on mychild.ie

Changing position

If a position doesn't feel right, take your baby off the breast and start again. Slide one of your fingers into your baby's mouth to gently break the suction before taking them off the breast.

Always wash your hands carefully before you begin breastfeeding your baby.

أسئلة شائعة حول الرضاعة الطبيعية

هل الرضاعة الطبيعية مؤلمة؟

خلال الأسابيع الأولى، تقول بعض الأمهات إنهن يشعرن بالحساسية في بداية الرضاعة الطبيعية. تحتاجين إلى الحصول على مساعدة إذا استمر الوجع أثناء الرضاعة. الصفحة 170.

قد يكون السبب الرئيسي في ذلك هو:

- عدم حمل طفلك في وضعية صحيحة على صدرك، أو
- قد يكون من الأفضل له الرضاعة في وضعية مختلفة.

أحصلي على المساعدة من القابلة أو ممرضة الأطفال حديثي الولادة أو ممرضة الصحة العامة أو استشاري الرضاعة لديك. يمكنك الحصول على نصائح من مستشاري الرضاعة على الموقع mychild.ie

تغيير الوضعية

إذا لم تكن الوضعية جيدة، فأخرجي الثدي من فم طفلك وابدئي من جديد. حرّكي إحدى أصابعك برفق في فم طفلك لمنع سيلان اللبأ قبل خلع الثدي.

اغسلي يديك جيداً قبل البدء في إرضاع طفلك.



What if my breasts feel sore and full?

If your breasts become very full in the first few days, this may feel uncomfortable. Tips include:

Feed often

Feeding your baby will ease the full feeling. The more often you feed your baby, the more comfortable you will feel.

Warm your breasts

Warm your breasts with a warm facecloth or in the shower if:

- your breasts are very uncomfortable
- your baby is finding it hard to attach

This will help your milk to flow.

Hand express before a feed

Hand expressing some breast milk before the feed can also help. This will soften your breast and help your baby attach onto your breast.

Can I use a soother?

Try not to give your baby a soother, dummy or dodie until breastfeeding is established. This means that your supply of breast milk matches your baby's needs. Breastfeeding works by supply and demand. The more you breastfeed, the more milk your body produces. Breastfeeding takes a number of weeks to get established.

Using soothers has been shown to reduce the amount of breast milk your body makes. It may also interfere with your baby attaching correctly onto your breast.

Do I need a special diet?

There's no need to follow a special diet when you are breastfeeding. Breastfeeding is thirsty work so make sure you are drinking plenty of water.

Being a new mother is busy and can be hard work. Try to have a healthy and balanced diet to make sure you are getting all of the nutrients you need.

A healthy and balanced diet means:

- at least 5 to 7 servings of vegetables, salad and fruit each day
- wholegrain bread, pasta, rice or potatoes
- plenty of fibre to prevent constipation – wholegrains, beans, lentils, fruit and vegetables

ماذا لو شعرت بألم و امتلاء في ثديي؟

إذا أصبح ثديك ممتلئين للغاية في الأيام القليلة الأولى، فقد تشعرين بعدم الارتياح. تشمل النصائح التي يمكن تقديمها:

أرضعيه كثيراً

إرضاع طفلك سيخفف الشعور بالامتلاء. كلما أرضعت طفلك أكثر كلما شعرت براحة أكبر.

قومي بتدفئة ثديك

قومي بتدفئة ثديك بقطعة قماش دافئة للوجه أو في الحمام إذا:

- كان ثديك غير مرتاحين للغاية
- كان طفلك يجب صعوبة في التعلق

سوف يساعد هذا الحليب على التدفق بأريحية.

اعتصار الثدي باليد قبل البدء في الرضاعة

يمكن لاعتصار الثدي باليد قبل بدء الرضاعة أن يساعد كثيراً. يؤدي الاعتصار إلى تليين الثدي ويساعد طفلك على الإمساك به جيداً.

هل يمكنني استعمال اللهاية؟

حاولي أن لا تقدمي لطفلك لهاية أو رضاعة أو زجاجة قبل الانتهاء من الرضاعة الطبيعية. هذا يعني أن كمية حليب الثدي لديك تتناسب مع احتياجات طفلك. تعمل الرضاعة الطبيعية وفق مبدأ العرض والطلب، فكلما زادت الرضاعة الطبيعية، زاد إنتاج الحليب. تستغرق الرضاعة الطبيعية عدة أسابيع لتستقر.

لقد تبين أن استخدام اللهاية يقلل كمية الحليب التي ينتجها جسمك. قد يمنع أيضاً طفلك الذي من التعلق بصدرك بشكل صحيح.

هل أحتاج إلى نظام غذائي خاص؟

ليست هناك حاجة لاتباع نظام غذائي خاص عند الرضاعة الطبيعية. الرضاعة الطبيعية هي عمل يسبب العطش و الجفاف، لذا تأكدي من شرب الكثير من الماء.

كونك أما جديدة يجعلك مشغولة كثيراً ويمكن أن يكون أمراً شاقاً. حاولي الحصول على نظام غذائي صحي ومتوازن للتأكد من حصولك على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجينها.

إنّ اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يعني:

- ما لا يقل عن 5 إلى 7 حصص من الخضار والسَّلطة والفواكه يومياً.
- خبز الحبوب الكاملة و المعكرونة و الأرز أو البطاطا
- الكثير من الألياف لتجنب الإمساك - الحبوب الكاملة والفاصوليا والعدس والفواكه والخضروات

- protein such as lean meat, poultry, fish and eggs
- dairy foods such as milk, cheese and yoghurts

- البروتين مثل اللحوم الخالية من الدهن والدواجن والأسماك والبيض
- الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي

Top tip:

Try to have healthy snacks ready to grab for when you get hungry.

التصحية الأمثل

حاولي تحضير وجبات خفيفة صحية جاهزة للأكل بمجرد شعورك بالجوع.

Examples of healthy snacks are:

- fresh fruit
- yoghurts
- hummus and vegetables to dip in like carrots and celery
- sandwiches
- dried fruit like mangoes, apricots and prunes
- breakfast cereals or muesli that are fortified with vitamins
- baked beans on toast
- baked potato with cheese
- boiled eggs

من الأمثلة على الوجبات الخفيفة الصحية هي:

- الفواكه الطازجة
- الزبادي
- الحمص والخضروات مثل الجزر والكرفس
- السندويشات
- الفواكه المجففة مثل المانجو والمشمش والخوخ
- حبوب الإفطار أو الموزلي المقويات بالفيتامينات
- الفاصوليا على الخبز المحمص
- البطاطا المخبوزة مع الجبن
- البيض المسلوق

Do I need to avoid certain things?

هل هناك أشياء يتوجب عليّ تجنبها؟

Alcohol

Avoid drinking alcohol in the first month after your baby is born. This is because it is difficult to predict when a newborn baby might need to breastfeed. Alcohol could be present in small amounts in your breast milk.

It is safe to drink alcohol and breastfeed after the first month if you:

- feed your baby and express breastmilk before drinking
- wait 2 hours after each standard drink before breastfeeding your baby
- have a limit of 11 standard drinks a week
- spread your drinks over the week
- have at least 2 alcohol-free days per week

1 standard drink is a half a pint of beer, a single measure of spirits or a small glass of wine.

الكحول

تجنبي شرب الكحول في الشهر الأول بعد ولادة طفلك. هذا لأنه من الصعب التنبؤ بموعد رضاعة الطفل حديث الولادة. يمكن أن يحتوي حليب الثدي على الكحول بكميات صغيرة.

من الآمن شرب الكحول و القيام بالرضاعة الطبيعية بعد الشهر الأول إذا:

- إطعام طفلك سحب الحليب قبل الشرب.
- انتظري ساعتين بعد كل وحدة مشروب قبل إرضاع طفلك
- لا تناولي أكثر من 11 كأس قياس في الأسبوع
- تناول الشراب على مدار الأسبوع وليس دفعة واحدة.
- يجب أن يكون لديك يومين خاليين من الكحول في الأسبوع

وحدة قياس مشروب واحد هو نصف لتر من البيرة أو مقياس واحد من المشروبات الروحية أو كوب صغير من النبيذ.

Caffeine

Drinks containing caffeine like tea, coffee and energy drinks may keep your baby awake. Keep your caffeine intake to less than 200 mg per day, the same as when you were pregnant.

Examples of caffeine containing foods and drinks include:

- 1 mug of filter coffee – 140 mg caffeine
- 1 mug of instant coffee – 100 mg caffeine
- 1 mug of tea – 75 mg caffeine
- 1 can of energy drink can have up to 160 mg caffeine, depending on the size
- 1 cola drink tends to have 40 mg caffeine

الكافيين

قد تبقي المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة ومشروبات الطاقة طفلك مستيقظًا. حافظي على تناول الكافيين عند أقل من 200 ملغ يوميًا، مثلها هو الحال عند الحمل.

من أمثلة الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين ما يلي:

- كوب واحد من القهوة المصفاة - 140 ملغ من الكافيين
- كوب واحد من القهوة الفورية - 100 ملغ من الكافيين
- كوب واحد من الشاي - 75 ملغ من الكافيين
- قد تحتوي علبة واحدة من مشروب الطاقة على ما يصل إلى 160 ملغ من الكافيين، وهذا يتوقف على الحجم
- شراب واحد من الكولا يحتوي في الغالب على 40 ملغ من الكافيين.

Foods to avoid

Oily fish contains special types of fats. These are called long chain omega fatty acids. These fats are really good for your baby's developing nervous system. But some oily fish can contain low levels of pollutants. These can build up in the body.

If you are breastfeeding, don't have more than two portions of oily fish per week. You should not eat more than one portion of marlin, swordfish or shark per week. This is because these fish can contain high levels of mercury. There is no limit to how much tuna you can eat, as long as you are not pregnant.

أطعمة يجب تجنبها

تحتوي الأسماك الزيتية على أنواع خاصة من الدهون. وتسمى هذه السلسلة الطويلة من الأحماض الدهنية أوميغا. هذه الدهون مفيدة كثيرا حقا لنظام طفلك العصبي النامي. لكن بعض الأسماك الزيتية يمكن أن تحتوي على مستويات منخفضة من الملوثات و التي يمكن أن تتراكم في الجسم.

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فلا يمكنك تناول أكثر من قطعتين من الأسماك الزيتية في الأسبوع. يجب ألا تأكلي أكثر من حصة واحدة من المارلن أو سمك أبو سيف أو سمك القرش في الأسبوع. وذلك لأن هذه الأسماك يمكن أن تحتوي على مستويات عالية من الزئبق. لا يوجد حد لمقدار التونة الذي يمكنك تناوله طالما أنك لست حاملاً.

Medication

Make sure any medicine, tablets or pills you take are safe for breastfeeding. Check with your GP, any doctor who is treating you or your pharmacist.

الأدوية

تأكد من كون أي دواء أو أقراص أو حبوب منع الحمل تتناولينها آمنة للرضاعة الطبيعية. استشري طبيبك العام أو أي طبيب يعالجك أو الصيدلي.

How long should I breastfeed for?

Once you and your baby have learned the skill of breastfeeding, it becomes easier every day.

Every day of breastfeeding makes a positive difference for your baby. You don't need to decide at the start how long you will continue.

ما هي المدة التي يجب أن أقوم فيها بالرضاعة الطبيعية؟

بمجرد أن تتعلمي أنت وطفلك مهارة الرضاعة الطبيعية، يصبح الأمر أسهل كل يوم.

كل يوم من الإرضاع الطبيعي يحدث فرقاً إيجابياً لطفلك. لست بحاجة إلى أن تقرري في البداية المدة التي ستستمرين فيها في الإرضاع.

The first 6 months

Exclusive breastfeeding with no other foods or drinks is recommended for the first 6 months of your baby's life.

After 6 months

After the first 6 months, your baby will start eating other foods and drinks. You can continue giving them breast milk for as long as you want.

What about breastfeeding more than one baby?

Twin, triplets and even more can be breastfed! As these babies may have been born small or early, breastfeeding is even more important for their health.

How to do it

You may find it easier at the start to feed them separately. This will help you to build your confidence.

Triplets can be fed with two together and then one alone, or rotated one by one.

Aim to give as much breast milk as possible to your babies. The amount of breast milk you produce depends on how often and how regularly your babies feed.



Breastfeeding challenges

Breastfeeding is a skill that mothers and babies must learn together. Like any skill, it takes practice and patience.

Things that help to prevent breastfeeding challenges:

- Feed your baby frequently when they show early feeding cues (see page 160).
- Make sure your baby is positioned and attached deeply onto your breast (see page 161).

If you do have any challenges, you are not alone. Ask for help. Almost every breastfeeding problem has a breastfeeding solution!

Sore or bleeding nipples

If your nipples are sore or bleeding, get help.

Ask your neonatal nurse, midwife, public health nurse, GP practice nurse or lactation consultant to check that your baby is correctly positioned and attached to the breast.

الأشهر الستة الأولى

يوصى بالرضاعة الطبيعية الحصرية بدون أية أطعمة أو مشروبات أخرى خلال الأشهر الستة الأولى من عمر طفلك.

بعد الأشهر الستة الأولى

بعد الأشهر الستة الأولى سيبدأ طفلك في تناول الأطعمة والمشروبات الأخرى. يمكنك الاستمرار في منحه حليب الأم لفترة طويلة حسب رغبتك.

ماذا عن الرضاعة الطبيعية لأكثر من طفل واحد؟

يمكن إرضاع التوائم أو حتى ثلاثة توائم وأكثر! ولأن هؤلاء الأطفال قد يكونوا قد ولدوا صغاراً أو مبكراً، فإن الرضاعة الطبيعية أكثر فائدة لصحتهم.

كيف أقوم بذلك؟

قد تجدين أنه من الأسهل في البداية إرضاعهم بشكل منفصل. سيساعدك هذا على بناء ثقتك بنفسك.

يمكن إطعام اثنين من ثلاثة توائم معاً ثم واحداً لوحده أو بالدور واحداً تلو الآخر.

اطمحي لتقديم أكبر قدر ممكن من حليب الثدي لأطفالك. تعتمد كمية الحليب الطبيعي التي تنتجها على عدد المرات ومدى تغذية أطفالك بانتظام.

مشاكل الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هي مهارة يجب على الأمهات والأطفال تعلمها. ومثل أي مهارة أخرى، يلزمها الممارسة والصبر.

من الأشياء التي تساعد على منع مشاكل الرضاعة الطبيعية:

- أطعمي طفلك بشكل متكرر عندما يُظهر إشارات التغذية المبكرة (أنظري الصفحة 160).
- تأكدي من وضعية طفلك وتثبيتته بعمق على صدرك (انظر الصفحة 161).

إذا واجهت أي مشاكل، فأنت لست وحدك. أطلبي المساعدة. كل مشكلة من مشاكل الرضاعة الطبيعية لديها حل تقريباً!

التهاب أو نزيف الحلمات

إذا كنت تعانين من ألم أو نزيف في حلمتك، أحصلي على المساعدة.

أطلبي من ممرضة الولادات الحديثة أو القابلة أو ممرضة الصحة العامة أو الممرض العام أو استشاري الرضاعة التحقق من وضعية طفلك وتثبيتته بالثدي بالشكل الصحيح.

They will help you to:

- become more comfortable feeding
- treat sore nipples

If positioning and attachment isn't the cause of the problem, they will advise you about treatment. Other causes may include tongue-tie or thrush.

Tips

If positioning and attachment is the cause, the following tips may help:

- Carefully wash your hands before feeding your baby.
- After each feed, hand express some milk. Gently rub the milk into the nipple area. Let this dry before covering again.
- Gently massage your nipples with warm fingers and 100% lanolin nipple ointment – follow the instructions and make sure you are in a warm room.
- Spread a small amount of 100% lanolin nipple cream on a clean dry breastpad and place over the nipple. Change the breastpad frequently (read the instructions) to prevent moisture staying on your skin.
- Use a hydrogel compress – ask your pharmacist for advice on which is suitable for breastfeeding women and follow the instructions.

If it feels too painful to feed, you could pump milk for a day or two. This gives your nipples time to heal. Hand expressing may be more comfortable than using a pump.

If using a breast pump, start on the lowest setting. Increase it slowly to the lowest setting at which your milk starts to flow well.

Unsettled feeding

Unsettled feeding means your baby is fussing or crying at the breast.

Ask for help from your midwife, neonatal nurse, lactation consultant, GP practice nurse or public health nurse about the best ways to correctly position and attach your baby to your breast. When your baby has finished the first breast, try offering your second breast at each feed.

سوف يساعدونك على:

- أن تصبحي أكثر راحة عند الإرضاع
- علاج التهاب الحلمات

إذا لم تكن الوضعية و التثبيت سبب المشكلة، فسوف ينصحونك بالعلاج. قد تشمل الأسباب الأخرى التصاق اللسان أو القلاع.

نصائح

إذا كانت الوضعية و التثبيت هما السبب، فقد تكون النصائح التالية مفيدة لك:

- اغسلي يديك بعناية قبل إطعام طفلك.
- بعد كل تغذية، قومي باعصار الثدي باليد للحصول بعض الحليب. امسحي الحليب برفق في منطقة الحلمة و دعيه يجف قبل التغطية مرة أخرى.
- قومي بتدليك حلماتك بلطف بأصابع دافئة ومرهم حلقة 100% من اللانولين - اتبعي التعليمات وتأكد من وجودك في غرفة دافئة.
- انشري كمية صغيرة من ومرهم الحلقة المصنوع 100% من اللانولين على ضمادة رضاعة طبيعية جافة وضعيه على الحلمة. قومي بتغيير ضمادات الرضاعة الطبيعية بشكل متكرر (اطلعي على التعليمات) لمنع بقاء الرطوبة على بشرتك.
- استخدمي كمادة هيدروجيل - إسأل الصيدلي عن النصيحة المناسبة للرضاعة الطبيعية واتبعي التعليمات المقدّمة.

إذا كانت الرضاعة مؤلمة، يمكنك استدرار بعض الحليب مرة أو مرتين في اليوم، فهذا يمنح حلماتك بعض الوقت للشفاء. يمكن للاستدرار اليدوي للحليب أن يكون أكثر راحة من استعمال مضخة.

إذا كنت تستخدمين مضخة الثدي، فابدئي في الإعداد الأدنى. ارفعيه ببطء إلى أدنى مستوى يبدأ فيه الحليب بالتدفق جيداً.

الرضاعة غير المستقرة

الرضاعة غير المستقرة تعني أن طفلك يبهر أو يبكي أثناء الرضاعة من الثدي.

أطلب المساعدة من القابلة أو ممرضات الأطفال حديثي الولادة أو استشاري الرضاعة أو ممرضة الطبيب العام أو ممرضة الصحة العامة حول أفضل الطرق لوضع طفلك على ثديك بشكل صحيح. عندما يكمل طفلك الرضاعة من الثدي الأول، حاولي تقديم ثديك الثاني في كل عملية رضاعة.

Engorgement

Breast engorgement is when your breasts get too full of milk. This can leave them feeling hard and painful.

Engorgement can happen in the early days of feeding. It can take a few days for your supply of breast milk to match what your baby needs. It can also happen later on, for example when you introduce solid foods to your baby.

Ask your midwife, neonatal nurse, public health nurse, GP practice nurse or lactation consultant for help if you think your breasts are engorged. They can show you how to express a little milk by hand before a feed to soften your breast and help the baby to attach.

Other tips include:

- Wear a well-fitting bra (nursing bra) designed for breastfeeding mothers.
- Apply warm flannels to your breasts before a feed or before you hand express.
- Keep cabbage leaves in the fridge and put them on your breasts after a feed.
- Ask your nurse or doctor if you can take paracetamol or ibuprofen to help with the pain.

احتقان الثدي

يحدث احتقان الثدي عندما يكون ثديك ممتلئًا بالحليب و هو ما يجعلهم يتكون شعورا بالتصلب والألم.

قد يحدث احتقان الثدي في الأيام الأولى للرضاعة. قد يستغرق الأمر بضعة أيام حتى يتوافق إمدادك بالحليب مع احتياجات طفلك. يمكن أن يحدث ذلك أيضًا في وقت لاحق عند إدخال الأطعمة الصلبة لطفلك مثلًا.

أسألي القابلة أو ممرض الأطفال حديثي الولادة أو ممرضة الصحة العامة أو ممرضة طبيب عام أو مستشارة الرضاعة للحصول على المساعدة إذا كنت تعتقدين أن ثدييك محتقان. يمكنهم أن يوضحوا لك كيفية اعتصار القليل من الحليب باليد قبل الرضاعة لتنعيم ثديك ومساعدة الطفل على التعلق به.

نصائح أخرى أيضًا:

- ارتداء حمالة صدر مناسبة المقاس (حمالة صدرية للإرضاع) مصممة للامهات المرضعات.
- ضعي فانيلا دافئة على ثدييك قبل الرضاعة أو قبل الاعتصار باليد.
- احتفظي بأوراق الملفوف في الثلاجة وضعيها على ثدييك بعد الرضاعة.
- إسألي ممرضك أو طبيبك إذا كان يمكنك تناول الباراسيتامول أو الإيبوبروفين للمساعدة على تخفيف الألم.



Blocked ducts

If you have a blocked duct, you will usually notice an area of your breast that is sore. You might feel a hard and tender lump when you press your breast. You will generally feel well.

A blocked duct can happen when the milk is not flowing freely from that milk duct in your breast. Causes can include wearing a bra that is too tight, incorrect positioning and attachment or missing a feed.

انسداد مجرى الحليب

إذا كان لديك مجرى حليب مسدود، فستلاحظين عادة أن هناك منطقة مؤلمة في ثديك. قد تشعرين بتورم قاسٍ و لين عندما تضغطين على صدرك. سوف تشعرين بشكل جيد عموماً.

يمكن أن يحدث انسداد مجرى الحليب عندما لا يتدفق الحليب بحرية من قناة الحليب في صدرك. يمكن أن تشمل الأسباب ارتداء حمالة صدرية ضيقة جداً أو وضع الرضيع في وضعية و تثبيت غير صحيحين أو نقص في الغذاء.

Mastitis

Mastitis means you have an inflammation in one of your breasts. This can happen when a blocked duct is not relieved. If mastitis is not treated, it can become infected and you will need to take antibiotics.

If you have mastitis, you may have:

- a red patch of skin on your breast that is painful to touch
- a high fever
- flu-like symptoms – feeling generally unwell, achy and tired. You may feel tearful too.

Ask your midwife, public health nurse or lactation consultant to check that your baby is correctly positioned and attached to the breast.

Tips

Some tips to help a blocked duct or mastitis include:

- Feed more often and feed from the affected breast first.
- If your baby cannot feed, express from that side.
- Warm up your breast with a hot wet flannel before feeding.
- If you have mastitis only, cool your breast with a cold facecloth or flannel after the feed.
- Massage your breast while baby is feeding.
- Rest and take a painkiller like paracetamol or ibuprofen (check with your nurse or GP if you can use this medication).

See your GP if there is no improvement after 12 to 24 hours or if things are getting worse.

التهاب الثدي

يعني وجود التهاب في أحد الثديين؛ يمكن أن يحدث عندما لا يتم يحير مجرى حليب مسدود. إذا لم يتم علاج التهاب الثدي، فقد يصبح أسوأ وستحتاجين إلى العلاج بتناول المضادات الحيوية.

إذا كنت تعانين من التهاب الثدي، فقد يكون لديك:

- بقعة حمراء على ثديك مؤلمة عند اللمس
- حمى عالية
- أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا - تشعرين عمومًا بعدم الراحة والألم والتعب. قد تشعرين بالدموع في عينيك أيضًا.

إسألِي القابلة أو ممرضة الصحة العامة أو استشاري الرضاعة للتأكد من وضعية طفلك وتثبيتته بشكل صحيح بالثدي.

نصائح

نقدّم لك بعض النصائح للمساعدة في حال المعاناة من قناة انسداد مجرى الحليب أو التهاب الثدي و تشمل:

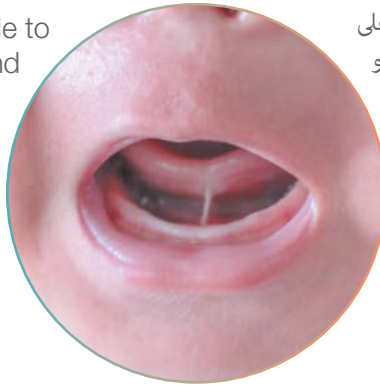
- الرضاعة أكثر من مرة وتغذية الطفل من الثدي المصاب أولاً.
- إذا لم يستطع طفلك الرضاعة، اعصري الثدي من هذه الجهة.
- قومي بتدفئة ثديك باستخدام فائنة رطبة دافئة قبل الرضاعة.
- إذا كنت تعانين من التهاب الثدي فقط، قومي بتبريد ثديك بقطعة قماشية باردة أو فائنة بعد الرضاعة.
- دلكي ثديك أثناء رضاعة الطفل.
- الراحة وتناول مسكنات للألم مثل الباراسيتامول أو إيبوبروفين (تحقق مع ممرضتك أو طبيبك العمومي إذا كان يمكنك استخدام هذا الدواء).

راجعِي طبيبك إذا لم يكن هناك تحسن بعد 12 إلى 24 ساعة أو إذا ازدادت الأمور سوءًا.

Tongue-tie

Some babies with tongue-tie are not able to move and stretch their tongues freely and this may interfere with positioning and attachment. This can cause feeding challenges. It can also cause problems like nipple pain.

Tongue-tie can reduce the amount of breast milk your baby gets. This can result in poor weight gain. It can also reduce a mother's supply of breast milk.



ربطة اللسان (التصاق اللسان)

بعض الأطفال الذين يعانون من ربطة اللسان غير قادرين على تحريك ومدّ ألسنتهم بحرية وهذا قد يؤثر على وضعيتهم و تثبيتهم. كما يمكن لالتصاق اللسان أن يسبب مشاكل في الرضاعة مثل التسبب ألم الحلمة.

التصاق اللسان أو ربطة اللسان يمكن أن تقلل من كمية حليب الثدي الذي يحصل عليه طفلك. وهو ما يمكن أن يؤدي إلى عدم اكتساب الطفل للوزن الكافي كما يمكن أن يقلل أيضًا من إنتاج الأم لحليب الثدي.

What to do

See your lactation consultant, public health nurse, neonatal nurse, midwife, GP practice nurse or GP if you think your baby has tongue-tie. There is more information on mychild.ie.

ماذا أفعل

راجعني استشاري الرضاعة أو ممرضة الصحة العامة أو ممرضة الأطفال حديثي الولادة أو قابلة أو ممرضة طبيب عام أو طبيبك العام إذا كنت تعتقد أن طفلك مصاب بالتصاق اللسان. مزيد من المعلومات متوفرة على mychild.ie.

Where to get breastfeeding support

- Your midwife, lactation consultant, public health nurse or GP
- Mychild.ie has a free 'ask the expert' service and webchat for breastfeeding questions and information on local breastfeeding groups
- Cuidiú – cuidiu.ie
- La Leche League - lalecheleagueireland.com
- Friends of Breastfeeding - friendsofbreastfeeding.ie

أين يمكن الحصول على دعم الرضاعة الطبيعية؟

- من القابلة أو استشاري الرضاعة أو ممرضة الصحة العامة أو الطبيب العام
- يقدم موقع Mychild.ie خدمة "إسأل الخبير" ومحادثة مجانية على الإنترنت للحصول على أجوبة للأسئلة حول الرضاعة الطبيعية و مجموعات الرضاعة الطبيعية المحلية.
- Cuidiú - cuidiu.ie
- رابطة لاليش (لاليش ليغ) - lalecheleagueireland.com
- أصدقاء الرضاعة الطبيعية - friendsofbreastfeeding.ie



Breastfeeding out and about

It is lovely to have the convenience of breastfeeding. You can breastfeed your baby anywhere, anytime. There is very little you need to bring with you, just a nappy change.

Building your confidence

Some mothers feel self-conscious breastfeeding out and about the first time, particularly attaching the baby to the breast. This gets easier with time.

Going to a breastfeeding support group and seeing other mothers breastfeeding can help with your confidence.

الرضاعة خارج البيت

من الرائع أن تحسلي على راحة الرضاعة الطبيعية. يمكنك إرضاع طفلك في أي مكان وفي أي وقت. تحتاجين لإحضار القليل جداً معك للقيام بذلك، فقط حفاض إضافي للتغيير.

بناء ثقتك بنفسك

تشعر بعض الأمهات بالتوجس عند قيامهن بالرضاعة الطبيعية خارج البيت لأول مرة، ولاسيما تثبيت الطفل على الثدي، لكن هذا يُصبح أسهل مع مرور الوقت.

يمكن لزيارة مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية ورؤية الأمهات المرضعات الأخريات أن يساعد في زيادة ثقتك بنفسك.

Try putting a light scarf or muslin cloth over your shoulder to give you some privacy while feeding or attaching your baby on to feed. As you get more comfortable feeding your baby out and about, you won't need these. Some babies don't like to be partially covered, so do what works best for you both. Breastfeeding offers comfort as well as food. That's why breastfed babies are often more easily settled.

حاوي وضع وشاح خفيف أو قطعة قماش من الموسلين على كتفك لتمنحك بعض الخصوصية أثناء الرضاعة أو أثناء تثبيت طفلك بالثدي. لن تحتاجي إلى ذلك عندما تعتادين على إرضاع طفلك في الخارج. لا يحب بعض الأطفال أن يكونوا مغطون جزئيًا، لذا قومي بما هو أفضل لكما. توفر الرضاعة الطبيعية الراحة و الطعام، ولهذا فإن الأطفال الذين يتم إرضاعهم طبيعيًا عادة ما يسهل استقرارهم.

Tips for breastfeeding in public

- Bring your partner or a friend along for support until you become more confident.
- Wear a loose top over a vest or cami top so that you can lift up the outer top and pull down the strappy top.
- Wearing a nursing bra helps, as you can quickly click it open and attach your baby on your breast.
- Don't wait until your baby gets too hungry or distressed.

نصائح للقيام بالرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة

- أحضري شريكك أو صديقك للحصول على الدعم حتى تصبحي أكثر ثقة.
- ارتدي لباسا علويا فضفاضًا فوق سترة أو على كامي بحيث يمكنك رفع الجزء الخارجي و إنزال الجزء الشريطي.
- إن ارتداء حمالة صدر خاصة بالرضاعة أمر جيّد، حيث يمكنك فتحها بسرعة وتثبيت طفلك بالثدي.
- لا تنتظري حتى يشعر طفلك بالجوع أو الضيق الشديد لإرضاعه.

Know your rights

The Equal Status Act (2000) helps mothers to breastfeed comfortably in public places by protecting them from being discriminated against or harassed because they are breastfeeding. Discrimination is unfair treatment. For example, asking someone to leave a premises because they are breastfeeding.

You are entitled to breastfeed in public places and you don't have to ask anyone for permission. Some places may offer a private area if you would like this, but you don't have to use it.

كوني على معرفة بحقوقك

يساعد قانون المساواة في الوضعية (2000) الأمهات على الرضاعة الطبيعية بشكل مريح في الأماكن العامة من خلال حمايتهم من التعرض للتمييز أو المضايقة لكونهن مرضعات. التمييز هو معاملة غير عادلة و من أمثلته الطلب من امرأة ما مغادرة مكان عملها لأنه ترضع.

يحق لك الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة وليس عليك أن تطلبي إذنًا من أي شخص. قد توفر بعض الأماكن منطقة خاصة للرضاعة إذا كنت ترغبين في ذلك، ولكنك لست ملزمة باستخدامها.

Expressing breast milk

Expressing means removing milk from your breast so you can store it and feed it to your baby later.

You remove the milk by hand or with a breast pump. In the first few days after the birth it is best to hand express. Expressing your breast milk is a very useful skill to learn.

استدرا حليب الثدي

الاستدرا يعني استخراج الحليب من الثدي حتى تتمكني من تخزينه وتقديمه لطفلك لاحقًا.

يمكنك استدرا الحليب باليد أو بواسطة مضخة الثدي. في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، من الأفضل أن يتم الاستدرا باليد. استدرا حليب الثدي مهارة مفيدة جدًا يجب تعلّمها.

In the early days, you may want to express milk if:

- your baby needs to be cared for in a special care baby unit, neonatal intensive care unit or paediatric hospital
- you or your baby are too ill to breastfeed after birth
- your breasts feel very full or uncomfortable
- your baby is having difficulty attaching on to the breast

As your baby grows, you may want to express milk when you are going to be away from your baby.

Expressing means that during the time you're away from your baby:

- you'll be able to relieve the fullness in your breasts
- you'll have milk for your baby's carer

قد ترغبين في الأيام الأولى في استدرار الحليب إذا:

- كان طفلك يحتاج إلى العناية به في وحدة العناية الخاصة بالأطفال، أو وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة أو مستشفى الأطفال
- كنت أنت أو طفلك مريضاً جداً بحيث لا يمكن الإرضاع بعد الولادة
- كنت تشعرين أنّ ثدييك مشبعين تماماً و أنّك غير مرتاحة للإرضاع
- كان طفلك يعاني من صعوبة في التثبيت بالثدي

عندما يبدأ طفلك بالنمو، قد ترغبين في استدرار الحليب عندما تكونين ستبتعدين عن طفلك.

يعني استدرار الحليب أنه خلال الوقت الذي تكونين فيه بعيدة عن طفلك:

- ستكونين قادرة على تخفيف الامتلاء في ثدييك
- يكون لمقدم الرعاية لطفلك حليب طبيعي لإطعامه

Did you know?

When you express, it can be helpful to close your eyes and imagine your baby is feeding at your breast.

Thinking of your baby or looking at a photo or video of your baby can help you relax and connect with your baby before you begin expressing. Having their clothing or blanket with you can also help.

If possible, spend some time together in skin-to-skin contact before you begin to express.

هل تعلمين؟

عند استدرارك للحليب، قد يكون من المفيد إغماض عينيك وتخيل أن طفلك يرضع من ثديك.

يمكن أن يساعدك التفكير في طفلك أو النظر إلى صورة أو فيديو لطفلك على الاسترخاء والتواصل مع طفلك قبل البدء في الاستدرار. كما أن وجود ملابسهم أو بطانيتهم معك يمكن أن يساعدك أيضاً.

إذا أمكنك ذلك، قومي بقضاء بعض الوقت معاً في التلامس الجلدي قبل البدء في الاستدرار.

Hand-expressing breast milk

Getting ready

- Wash your hands.
- Have everything you need to hand – for example, a drink, snack and a small towel.
- Sit comfortably.
- Think about your baby.
- Warm your breasts – take a warm shower or put a warm facecloth (warm compress) on your breasts
- Massage your breasts before expressing – you can do this while in the shower.

استدرار حليب الثدي باليد

استعدّي

- اغسلي يديك.
- احصلي على كل ما تحتاجينه - مثل مشروب ووجبة خفيفة ومنشفة صغيرة.
- اجلسي بشكل مريح.
- فكّري في طفلك.
- قومي بتدفئة ثدييك - خذي حماماً دافئاً أو ضعي غطاء وجه دافئ (كمادة دافئة) على ثدييك
- قومي بتدليك ثدييك قبل الاستدرار - يمكنك القيام بذلك أثناء الاستحمام.

Massaging and expressing

Massage your breasts. This encourages the release of hormones and helps get your milk flowing.

This can be done with your fingertips (as shown in image A) or by rolling your closed fist over your breast towards the nipple (as shown in image B).

1. Work around the whole breast, including underneath. Don't slide your fingers along your breast as it can damage the skin.
2. After massaging your breast, gently roll your nipple between your first finger and thumb (as shown in image C).
3. You can then press and release your breast. Use rhythmic movements. When you press down and release, a small drop of breast milk appears. Do not rub or slide along your nipple as this may hurt.
4. Continue to press and release. After a while, a few drops of breastmilk appears. Collect this in a clean container or syringe. This will be provided by a nurse or midwife if you are in a hospital.
5. Continue then to press, release and collect.

التدليك و الاستدرا

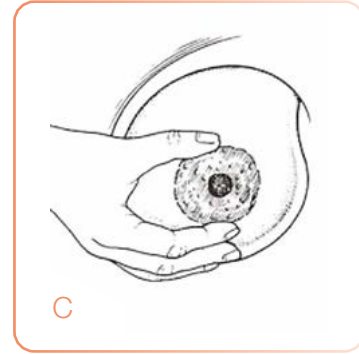
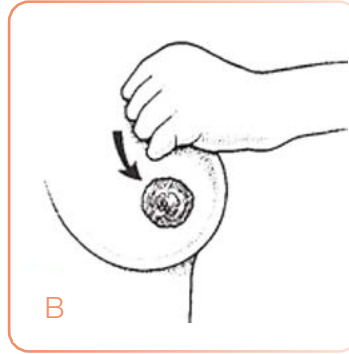
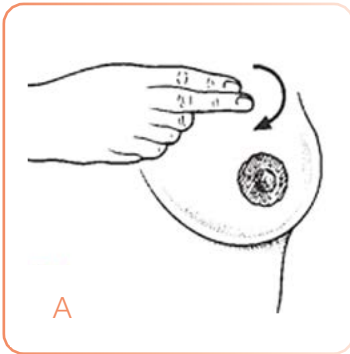
قومي بتدليك ثدييك فهو يشجع على إطلاق الهرمونات ويساعد على تدفق الحليب.

يمكن أن يتم ذلك بأطراف أصابعك (كما هو موضح في الصورة أ) أو عن طريق تحريك قبضة مغلقة على ثديك نحو الحلمة (كما هو موضح في الصورة ب).

1. اشتغلي على كامل الثدي، بما في ذلك الجهة السفلية. لا تحركي أصابعك على طول صدرك لأن ذلك يمكن أن يلحق ضرراً بالبشرة.
2. بعد تدليك الثدي، قومي بلف حلمتك بلطف بين إصبعك الأول والإبهام (كما هو موضح في الصورة C).
3. ثم يمكنك ضغط وإرخاء صدرك. استخدمي حركات إيقاعية. عندما تضغطين لأسفل وترخين، تظهر قطرة صغيرة من حليب الثدي. لا تفركي أو تزلقي أصابعك بطول حلمتك لأن ذلك قد يضر بها.
4. واصل الضغط والإرخاء. بعد فترة من الوقت ستظهر بضع قطرات من حليب الأم. اجمعي هذا الحليب في وعاء نظيف أو حقنة. توفير لك الممرضة أو القابلة ذلك إذا كنت في المستشفى.
5. استمري في الضغط والإرخاء والجمع.

The first milk (colostrum) tends to drip slowly as it is thick, later milk may come in spurts or sprays.

يميل الحليب الأول (اللبن) إلى السيلان ببطء لأنه سميك، وقد يأتي الحليب لاحقاً في شكل طفرات أو بخاخات.



Using a breast pump

If you're regularly separated from your baby or if there is a delay in breastfeeding after birth, your midwife, neonatal nurse or doctor may recommend using a breast pump to express your milk.

You may also need to use a breast pump if your baby is unable to attach onto your breast. For example, if they are too sick, premature or have problems attaching to your breast.

استعمال مضخة الثدي (شفاطات الثدي)

إذا كنت منفصلة عن طفلك أو حصل تأخر في الرضاعة الطبيعية بعد الولادة قد تنصحك ممرضة حديثي الولادة أو الطبيب باستعمال مضخة الثدي لاستخراج الحليب.

قد تضطرين لاستعمالها أيضاً في حال ما لم يستطع طفلك الرضاعة مباشرة من ثديك إذا كان مريضاً على سبيل المثال أو ولد مبكراً أو ليده صعوبات في الرضاعة من ثديك.

To make sure your breasts make enough milk, you will need to express 8 to 10 times in 24 hours. This includes during the night.

Ask your midwife or neonatal nurse about having skin-to-skin contact (page 152) with your baby as soon as possible after birth.

If your baby is being cared for in a special care baby unit, neonatal intensive care unit or paediatric hospital, they may have hospital grade pumps that you can use free of charge. If you want to use a hospital grade pump while you are at home, you will need to rent or buy one.

You may be able to claim back on any breast pumps you rented or bought for your premature baby through Revenue (see revenue.ie). Use the med 1 form that covers expenses incurred on any medical, surgical or nursing appliance.

Storing expressed breast milk

In the hospital

In the hospital, ask your midwife where your milk can be stored. Make sure to label your name, the date and time on each container.

At home

Use a washed container. Any container will do as long as it has an airtight seal and can be washed or sterilised and labelled easily. You may also choose to use disposable one-use breast milk storage bags.

Label each container with date and time.

You can keep stored milk:

- sealed outside of the fridge for up to 4 hours in temperatures less than 20 degrees
- in a fridge for up to 5 days (place it at the back of the shelf above the vegetable compartment and not inside the door)
- in the icebox in your fridge for up to 2 weeks
- in a fridge freezer for 3 months
- in a deep freezer for up to 6 months

Heating expressed breast milk

When you are expressing, the breast milk should be chilled or frozen as quickly as possible. Follow these guidelines for defrosting or warming up expressed breast milk.

لضمان الانتاج الكافي من الحليب، عليك ارضاع طفلك من 8 الى 10 مرات في 24 ساعة، وهذا يشمل الرضاعة الليلية أيضا.

تحدّثي الى القابلة أو ممرضة حديثي الولادة على الاتصال المباشر بالجلد مع طفلك (صفحة 152) في أقرب وقت ممكن بعد الولادة.

إذا تم العناية بطفلك في وحدة العناية الخاصة بالأطفال، أو وحدة العناية المركزية لحديثي الولادة أو مستشفى الأطفال، فقد يكون لديهم مضخات يمكنك استخدامها مجانًا. إذا كنت ترغبين في استخدام مضخة المستشفى في المنزل، فستحتاجين إلى استئجار أو شراء واحدة.

يمكنك المطالبة بمضخات الثدي التي استأجرتها أو اشتريتها لطفلك السابق لأوانه من خلال Revenue (زوري موقع revenue.ie . استخدمني نموذج med 1 الذي يغطي النفقات الناجمة على أي جهاز طبي أو جراحي أو تمرير.

تخزين حليب الأم

في المستشفى

في المستشفى، اسئلي القابلة عن مكان تخزين الحليب. لا تنسي وضع ملصقة باسمك تحمل التاريخ والوقت على كل عبوة.

في المنزل

استخدمي عبوة مغسولة. ستصلح أية عبوة لذلك طالما أنها تحتوي على نظام غلق محكم ويمكن غسلها أو تعقيمها وتعليمها بسهولة. يمكنك أيضًا اختيار استخدام أكياس تخزين حليب الأم القابلة للاستخدام مرة واحدة.

ضعي ملصقة تحتوي على التاريخ والوقت على كل عبوة.

بإمكانك تخزين الحليب:

- مُغلق خارج الثلاجة لمدة تصل الى 4 ساعات في درجة لا تقل عن 20.
- في الثلاجة لمدة تصل الى 5 أيام (ضعيه في الخلف فوق المكان المخصص للخضروات وليس في الباب).
- في صندوق الثلج في الثلاجة لمدة تصل الى أسبوعين
- في مُجمّد الثلاجة الى مدة تصل الى 3 أشهر
- في الفريزر العميق لمدة تصل إلى 6 أشهر

تدفئة حليب الأم

عند الشفط، يجب تبريد حليب الأم أو تجميده في أسرع وقت ممكن. اتبعي هذه الإرشادات لإزالة الجليد أو تدفئة حليب الأم.

Defrosting frozen milk

Breast milk can be defrosted in the fridge, normally in around 12 hours. Alternatively, hold the bottle or bag of frozen milk under warm running water (a maximum of 37°C or 99°F).

Don't leave frozen breast milk to defrost at room temperature.

Once fully thawed, previously frozen breast milk may be kept at room temperature for a maximum of 2 hours or in the fridge for up to 24 hours.

Don't thaw or heat frozen breast milk in a microwave or in boiling water. These can damage its nutritional and protective qualities and create hot spots that could scald your baby.

Thawed breast milk left at room temperature should be fed to your baby within 2 hours or thrown away. Never re-freeze breast milk once thawed.

Warming up milk

Healthy full-term babies can drink breast milk at room temperature or warmed to body temperature. Some have a preference, others don't seem to mind.

To warm your milk, place the breast milk bottle or bag into a cup, jug or bowl of lukewarm water for a few minutes to bring it to body temperature (37°C or 99°F). Alternatively, use a bottle warmer. Do not allow the temperature to go above 40°C (104°F).

Do not use a microwave, as this can overheat your milk.

Gently swirl the bottle or bag, without shaking or stirring, to mix any separated fat.

How partners can help when you are breastfeeding

All newborn babies need to feed frequently during the day and during the night. You can help your partner to breastfeed. Tips include:

- Praise your partner and tell her you love her.
- Give encouragement and listen to her.
- Ask her what she needs.
- Help her to position the baby near the breast to get ready for feeding – your midwife will support and guide you both.



إذابة الحليب المجمد

يمكن إذابة حليب الأم في الثلاجة، عادة في حوالي 12 ساعة. بدلاً من ذلك، أمسكي الزجاجة أو كيس الحليب المجمد تحت ماء دافئ جار (37 درجة مئوية أو 99 درجة فهرنهايت بحد أقصى).

لا تتركي حليب الثدي المجمد للتذويب في درجة حرارة الغرفة.

بمجرد ذوبان الجليد تمامًا، يمكن حفظ حليب الثدي المجمد مسبقًا في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعتين كحد أقصى أو في الثلاجة لمدة تصل إلى 24 ساعة.

لا تذوبي أو تسخني حليب الثدي المجمد في الميكروويف أو في الماء المغلي. يمكن أن يؤدي ذلك إلى إتلاف خصائصه الغذائية والوقائية وإنشاء بقع ساخنة يمكن أن تحرق طفلك.

يجب إرضاع حليب الثدي المذاب في درجة حرارة الغرفة لطفلك خلال ساعتين أو إلغاؤه. لا تقومي مطلقًا بإعادة تجميد حليب الثدي بعد ذوبانه.

تدفئة الحليب

يمكن للأطفال الأصحاء شرب حليب الثدي بدرجة حرارة الغرفة أو درجة حرارة الجسم. البعض لديه تفضيل، والبعض الآخر لا يُمانع.

لتدفئة الحليب، ضعي زجاجة أو كيس حليب الأم في كوب أو إبريق أو وعاء من الماء الفاتر لوضع دقائق لتوصيله إلى درجة حرارة الجسم (37 درجة مئوية أو 99 درجة فهرنهايت). بدلا من ذلك، استخدمي زجاجة أكثر دفئا. لا تدعي درجة الحرارة تتجاوز 40 درجة مئوية (104 فهرنهايت).

لا تستخدم الميكروويف، لأن هذا يمكن أن يسخن الحليب أكثر من اللازم.

دومي الزجاجة أو الكيس بلطف، دون اهتزاز أو تحريك، لخلط أي دهون منفصلة.

كيف يُمكن لشريكك المساعدة عند الرضاعة الطبيعية

يحتاج الرضع الجدد إلى الرضاعة المتكررة خلال النهار والليل. بإمكان شريكك المساعدة في الرضاعة عن طريق:

- مدح شريكة حياتك وأخبرها أنك تحبها.
- شجعها واستمع إليها.
- أسألها عما تحتاجه.
- ساعدها على وضع الطفل بالقرب من الثدي للاستعداد للتغذية - سوف تدعمكما وترشدكما القابلة.

- Ask family and friends to keep their visits short in the early days when you are both tired.
- Make healthy meals for your partner – feeding the mother is feeding the baby!
- Help out with housework.
- Plan something fun to do with any older children.

Bottle-feeding your baby

Feeding is not just about giving your baby food. It is also a time when you hold your baby close. This helps them feel special, safe and secure.

Your baby will love it when you look into their eyes. They will look back at you, delighted with the attention!

If you decide to bottle-feed your baby with expressed milk or formula, the tips below will help keep your baby safe and healthy. See page 178 (breast milk) and page 182 (formula) for advice on cleaning and sterilising feeding equipment.

Bottle-feeding tips

Before the feed

- Get everything you need ready before you start feeding.
- Make sure the milk is at the correct temperature. It should feel warm to the touch, not hot.
- Never heat your baby's milk in a microwave.

During the feed

- Make sure you and your baby are well supported and comfortable during feeds.
- Help your baby to avoid swallowing air while feeding – keep the teat full of milk.
- Wind your baby to help get rid of swallowed air if needed.

After the feed

At the end of the feed, sit and hold your baby upright – gently rub or pat their back for a while to bring up any wind.

- أطلب من الأصدقاء والعائلة تقليل الزيارات، خاصة في الأيام الأولى وأنتما مُتعبان.
- أطبخ وجبات صحية لشريكة حياتك، فاطعام الأم يعني إطعام الرضيع!
- ساعدها في الأعمال المنزلية
- ضع مخططات ترفيهية مع أبنائك الآخرين

الرضاعة الاصطناعية لطفلك

التغذية ليست مجرد إعطاء الطعام لطفلك. إنها أيضًا وقت معانقة طفلك. هذا يساعدهم على الشعور بالتميز والأمان.

يحب طفلك عندما تنظرين إليه مباشرة في عينيه، سيبدلك النظرات مسرورا بالاهتمام!

إذا قررت إرضاع طفلك بالزجاجة سواء بحليب الثدي المشفوط أو الحليب الاصطناعي، ستساعدك النصائح أدناه في بقاء طفلك بصحة جيدة وأمان. أنظري إلى الصفحة 178 (حليب الثدي) والصفحة 182 (الحليب الاصطناعي) للحصول على المشورة بشأن تنظيف وتعقيم معدات التغذية.

نصائح الرضاعة بالزجاجة

قبل الرضاعة

- أحضري كل ما تحتاجينه قبل البدء في التغذية.
- تأكدي من أن الحليب في درجة الحرارة الصحيحة. يجب أن تشعرني بالدفء عند اللمس، ليس بالحرارة.
- لا تُسخني أبدًا حليب طفلك في الميكروويف.

أثناء الرضاعة

- تأكدي من حصولك أنت وطفلك على الدعم الجيد والراحة أثناء الرضاعة.
- ساعدي طفلك على تجنب ابتلاع الهواء أثناء الرضاعة - ابقِي الحلمة ممتلئة بالحليب.
- ساعدي طفلك على التجشؤ للتخلص من الهواء المبتلع إذا لزم الأمر.

بعد الرضاعة

عند الانتهاء من الرضاعة، اجلسي واحملي طفلك في وضع مستقيم للأعلى - افركي برفق على ظهره لفترة من الوقت لإخراج أي ريح.

Formula feeds

What is formula milk?

If you are thinking about using formula milk, talk to your midwife, postnatal ward nurse or public health nurse. They will talk to you about the:

- type of formula used for young babies
- cost
- safety of local water supply
- equipment needed
- risks of incorrect use of formula

Formula milk is also known as formula feed, baby formula or infant formula. Most formula milk is made from cows' milk.

It comes in powdered form or in 'ready to feed' cartons. Like any food, powdered infant formula is not sterile and may contain bacteria. This is why equipment like bottles and teats need to be sterilised (page 182).

Types of formula milk

First infant formula

First infant formula is the type of formula recommended for newborns. This should always be the formula you use and is recommended until your baby is 12 months old.

Hungry baby milk

Hungry baby formula contains more casein than whey. Casein is a protein that is harder for babies to digest.

It's often described as suitable for 'hungrier babies'. There is no evidence that hungry baby milk helps babies settle better.

Other types of milk

Do not give a baby under the age of 12 months:

- regular cow's milk
- sheep's milk
- goat's milk
- condensed milk
- plant-based milks like oat, almond or rice milk

Soy formula

Do not use soy formula unless it has been prescribed by your paediatrician or GP.

التغذية بالحليب الصناعي

ما هو الحليب الصناعي؟

إذا كنت تفكرين في استخدام الحليب الصناعي، فتحدثي إلى القابلة أو ممرضة جناح ما بعد الولادة أو ممرضة الصحة العامة. سيتحدثون إليك عن:

- نوع التركيبة المستخدمة للأطفال الصغار
- التكلفة
- سلامة إمدادات المياه المحلية
- المعدات اللازمة
- مخاطر الاستخدام غير الصحيح للتركيبة

يُعرف حليب التركيبة أيضاً باسم التغذية الصناعية، أو حليب الأطفال. معظم الحليب الصناعي مصنوع من حليب الأبقار.

يأتي في شكل مسحوق أو في علب جاهزة للتغذية. مثل أي طعام، حليب الأطفال المجفف ليس معقماً وقد يحتوي على بكتيريا، وهذا يجب تعقيم المعدات مثل الزجاجات والحلمات (صفحة 182).

أنواع الحليب الصناعي

حليب الأطفال الأول

حليب الأطفال الأول هو نوع التركيبة الموصى بها للأطفال حديثي الولادة. هذه هي التركيبة التي يجب استخدامها ويوصى بها حتى يبلغ عمر طفلك 12 شهراً.

حليب الطفل الجائع

يحتوي حليب الطفل الجائع على الكازين أكثر من مصّل اللبن. الكازين هو بروتين يصعب على الأطفال هضمه.

غالباً ما يوصف بأنه مناسب "للأطفال الجائعين". لا يوجد دليل على أن حليب الأطفال الجائع يساعد الأطفال على الاستقرار بشكل أفضل.

الأنواع الأخرى من الحليب

لا تُعط لطفل أقل من 12 شهراً:

- حليب البقر العادي
- حليب الغنم
- حليب الماعز
- الحليب المكثف
- حليب نباتي مثل حليب الشوفان واللوز أو الأرز

تركيبة حليب الصويا

لا تستخدم تركيبة الصويا ما لم يصفها طبيب الأطفال أو الطبيب العام.

Water supply

Boiled tap water is usually the safest type of water to use. Know the safety of your local water supply (see epa.ie).

Bottled water

There may be times when you need to use bottled water, for example if travelling abroad. It is best not to use bottled water labelled as 'natural mineral water' to make up your baby's feeds as it can have high levels of sodium (salt) and other minerals. If this is the only water available, use it for the shortest time possible. It is important that your baby gets enough to drink.

Bottled water is not sterile. Always boil bottled water to make up formula. Use a kettle or saucepan to get a rolling boil for 1 minute. Cool in the normal way. Do not boil the same water again.

Automatic formula makers

The Food Safety Authority of Ireland (FSAI) does not recommend the use of formula preparation machines or automatic machines to prepare bottles of powdered infant formula. There is not enough research to support the safety of these machines.

إمدادات المياه

عادةً ما يكون ماء الصنبور المغلي أكثر أنواع المياه استخدامًا. تعرفي على سلامة إمدادات المياه المحلية (زوري موقع epa.ie).

المياه المعبأة

قد تكون هناك أوقات تحتاجين فيها إلى استخدام المياه المعبأة في زجاجات، على سبيل المثال إذا كنت مسافرة إلى الخارج. من الأفضل عدم استخدام المياه المعبأة في الزجاجات المسماة "مياه معدنية طبيعية" لتغذية طفلك لأنه يمكن أن يحتوي على مستويات عالية من صوديوم (ملح) ومعادن أخرى. إذا كان هذا هو الماء الوحيد المتاح، فاستخدميه لأقصر وقت ممكن. من المهم أن يحصل طفلك على ما يكفي للشرب.

المياه المعبأة في زجاجات ليست معقمة. غلي دائماً المياه المعبأة في زجاجات لتحضير الحليب. استخدم غلاية أو قدر للحصول على درجة الغليان لمدة دقيقة واحدة ثم برّديه بالطريقة العادية. لا تغلي الماء نفسه مرة أخرى.

صناع التركيبة التلقائية

لا توصي هيئة سلامة الأغذية في أيرلندا (FSAI) باستخدام آلات تحضير التركيبات الغذائية أو الآلات الأوتوماتيكية لإعداد زجاجات حليب الأطفال المجفف. لا يوجد ما يكفي من الأبحاث لدعم سلامة هذه الآلات.

What you need

To prepare formula milk correctly, you will need:

- a clean work surface
- facilities to wash your hands and equipment
- at least 6 bottles, lids and teats
- formula powder
- suitable water and a way to boil it
- a bottle brush and a small teat brush
- sterilising equipment like a steam, chemical or microwave kit
- tongs to help you grip the equipment

ماذا تحتاجين

لتحضير الحليب الصناعي بشكل صحيح، ستحتاجين إلى:

- سطح عمل نظيف
- مرافق لغسل يديك والمعدات
- ما لا يقل عن 6 زجاجات، الأغطية والحلمات
- مسحوق الحليب
- مياه مناسبة وطريقة لغليها
- فرشاة زجاجة وفرشاة حلقة صغيرة
- معدات التعقيم مثل البخار والمواد الكيميائية أو الميكروويف
- ملقط لمساعدتك في مسك المعدات

How to clean and sterilise equipment

You must sterilise all feeding equipment until your baby is at least 12 months old. This is the same if you are using expressed breast milk or formula.

Clean and sterilise all feeding equipment before you use it.

كيفية تنظيف وتعقيم المعدات

يجب تعقيم جميع معدات التغذية حتى يبلغ عمر طفلك 12 شهرًا على الأقل. نفس الشيء سواء إذا كنت تستخدمين حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي.

نظّفي وعقّمي جميع معدات التغذية قبل استخدامها.

Cleaning

Follow these steps:

- Wash your hands well with soap and warm water.
- Dry your hands with a clean towel.
- Wash all the feeding equipment in hot soapy water, such as the bottles, teats, lids and tongs.
- Use a clean bottle brush and teat brush to scrub the inside and outside of the bottles and teats to make sure you remove any leftover milk from the hard-to-reach places.
- Rinse the bottles and teats well in clean running water.

You can use your dishwasher to clean bottles and feeding equipment that are dishwasher proof. Check with the manufacturer if you're not sure if the bottles or equipment can be used in a dishwasher. Dishwashers do not sterilise bottles or feeding equipment.

Sterilising

You can use boiling water, a chemical steriliser or a steam kit to sterilise equipment. A steam steriliser is the best. You can get plug-in or microwaveable sterilisers too.

If using boiling water

Fill a large saucepan with tap water and make sure all equipment is completely covered by the liquid. Make sure there are no trapped air bubbles. Cover the saucepan and bring it to the boil.

Boil for at least three minutes. Make sure the feeding equipment is fully covered with boiling water at all times. Keep the saucepan covered until you need to use the equipment.

Putting bottles together after sterilising

- Make sure your hands and the work surface are clean.
- Touching only the outside of the collar, place it over the teat and use sterile tongs to pull the teat through the collar.
- Screw the collar onto the bottle and tighten fully.
- Place the cap over the bottle, being sure not to touch the inside of the cap when doing this.
- Store the bottles in a clean place.

التنظيف

اتبعي هذه الخطوات:

- اغسلي يديك جيداً بالصابون والماء الدافئ.
- جففي يديك بمنشفة نظيفة.
- اغسلي جميع معدات التغذية مثل الزجاجات والحلمات والأغطية والملاقط بالماء الساخن والصابون.
- استخدمي فرشاة زجاجة نظيفة وفرشاة حلمة لتنظيف داخل وخارج الزجاجات والحلمات للتأكد من إزالة أي بقايا من الحليب من الأماكن التي يصعب الوصول إليها.
- اشطفي الزجاجات والحلمات جيداً في المياه الجارية النظيفة.

يمكنك استخدام غسالة الصحون لتنظيف الزجاجات ومعدات التغذية إذا كانت ملائمة لها. تحقق مع الشركة المصنعة إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كانت الزجاجات أو المعدات يمكن غسلها في غسالة الصحون. غسالات الصحون لا تعقم الزجاجات أو معدات التغذية.

التعقيم

يمكنك استخدام الماء المغلي أو جهاز التعقيم الكيميائي أو مجموعة البخار لتعقيم المعدات. معقم البخار هو الأفضل. يمكنك الحصول على معقمات بالميكرويف أيضاً.

إذا استخدمت الماء المغلي

املئي قدر كبير بماء الصنبور وتأكد من أن جميع المعدات مغطاة بالكامل بالماء. تأكد من عدم وجود فقاعات الهواء المحاصرة. غطي القدر واتركه حتى الغليان.

تركبه يغلي لمدة ثلاث دقائق على الأقل. تأكد من أن معدات التغذية مغطاة بالكامل بالماء المغلي في جميع الأوقات. اتركي القدر مغطى حتى تحتاجين إلى استخدام المعدات.

وضع الزجاجات معاً بعد التعقيم

- تأكد من نظافة يديك وسطح العمل.
- حاولي لمس الجزء الخارجي من طوق الزجاجات فقط، وضعيها على الحلمة مع استخدام ملقط معقم لسحب الحلمة من الطوق.
- ثبتي الطوق على الزجاجاة وشدي.
- ضعي الغطاء فوق الزجاجاة، وتأكد من عدم لمس الجزء الداخلي من الغطاء عند القيام بذلك.
- خزني الزجاجات في مكان نظيف.

- If put together correctly the empty bottles and bottles with sterile water will be safe for 24 hours. If not used within 24 hours, sterilise again. Once you open a bottle to add water or powder it is not sterile.
- Keep all sterilising equipment and hot water out of reach of children.

Using formula milk safely

1. Empty your kettle and fill it with one litre (1l) of freshly drawn cold tap water and boil. Alternatively, boil one litre (1l) of water in a clean pan.
2. Leave the boiled water to cool in the kettle or pan. Cool it for 30 minutes, but no longer. This will make sure that the water is not too hot, but also that it is no less than 70°C.
3. Clean the work surface well. Wash your hands with soap and warm water and dry them on a clean towel.
4. Read the instructions on the formula's label carefully to find out how much water and powder you need.
5. Pour the correct amount of water into a sterilised bottle. Water that is 70°C is still hot enough to scald, so be careful.
6. Add the exact amount of formula to the boiled water using the clean scoop provided. Reseal the packaging to protect it from germs and moisture. Adding too much or too little formula could make your baby sick.
7. Screw the bottle lid tightly and shake well to mix the contents.
8. To cool the feed quickly, hold the bottle under cold running water or place it in a large bowl of cold water. Make sure that the cold water does not reach above the neck of the bottle.
9. To check the feed is not too hot, shake the bottle and place a drop of liquid on the inside of the wrist – it should feel lukewarm, not hot. Feed your baby.
10. Throw away any feed that your baby has not taken within 2 hours. If your baby is a slow feeder use a fresh feed after 2 hours.

Before you leave hospital, your nurse or midwife will explain how to safely prepare your baby's formula feed.

- إذا وضعت معا بشكل صحيح فإن الزجاجات الفارغة والزجاجات المملوثة بالماء المعقم ستكون آمنة لمدة 24 ساعة. إذا لم تستخدم في غضون 24 ساعة، عقمها مرة أخرى. بمجرد فتح الزجاجة لإضافة الماء أو البودرة، فإنها ليست معقمة.
- أبقِ جميع معدات التعقيم والماء الساخن بعيداً عن متناول الأطفال.

استخدام الحليب الصناعي بأمان

1. افري غلايتك واملئها بلتر واحد من ماء الصنبور البارد الطازج ثم ضعها للغليان. أو، قومي بغلي لتر واحد من الماء في قدر نظيف.
2. اتركي الماء المغلي ليبرد في الغلاية أو القدر. اتركيه ليبرد لمدة 30 دقيقة، لا أكثر. وبهذا لن يكون الماء حاراً جداً، ولن يقل عن 70 درجة مئوية.
3. نظفي سطح العمل جيدا. اغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ وجففيهما بمنشفة نظيفة.
4. اقرأ الإرشادات الموجودة على ملصق علبة الحليب بعناية لمعرفة مقدار المياه والبودرة التي تحتاجينها.
5. صبي الكمية الصحيحة من الماء في زجاجة معقمة. الماء ب 70 درجة مئوية لا يزال ساخناً بدرجة كافية للحرق، لذا كوني حذرة.
6. أضيفي الكمية الدقيقة من البودرة إلى الماء المغلي باستخدام الملاعة النظيفة المقدمة. أغلقي العبوة لحمايتها من الجراثيم والرطوبة. قد تؤدي إضافة الكثير أو القليل من البودرة إلى إصابة طفلك بالمرض.
7. أغلقي الزجاجة بإحكام وهزّيها جيداً لخلط المحتويات.
8. لتبريد الحليب بسرعة، ضعي الزجاجة تحت ماء بارد جار أو ضعها في وعاء كبير من الماء البارد. تأكدي من أن الماء البارد لا يصل إلى عنق الزجاجة.
9. للتأكد من أن الحليب ليس ساخناً للغاية، قومي بهز الزجاجة ووضع قطرة من السائل على رسغك - يجب أن تشعر بالدفئ وليس بالحرارة. اطعمي طفلك.
10. تخلصي من أي حليب لم يتناوله طفلك خلال ساعتين. إذا كان طفلك بطيئاً في الرضاعة، استخدم حليباً جديداً بعد ساعتين.

قبل مغادرة المستشفى، ستشرح ممرضتك أو القابلة كيفية تحضير غذاء طفلك الاصطناعي بأمان.

For more information, see mychild.ie and safefood.eu

المزيد من المعلومات، زوري موقع mychild.ie و safefood.eu

For breast-fed and formula fed babies

A vitamin D supplement each day

All breastfed and formula-fed babies need 5 micrograms of a vitamin D3 supplement every day. Give this from birth to 12 months.

Why your baby needs it

Your baby needs vitamin D to help them build strong bones, muscles and teeth.

Where to get it

You can buy vitamin D3 supplements for babies in pharmacies and some supermarkets. Buy supplements that are suitable for babies.

Correct amount

Check the label on your vitamin D3 supplement for the number of drops or amount of liquid you need to give your baby.

Read the instructions each time. You may need to give your baby the supplement in a different way with each new brand.

The correct amount is 5 micrograms.

Ask your pharmacist, GP or public health nurse if you're not sure what to do.

Bonding during feeds

Make the most of this time to bond with your baby:

- Stay in close contact – consider opening your shirt and doing skin-to-skin contact with your baby.
- Look into your baby's eyes and your baby will look back at you – this helps babies feel safe and loved.
- Take it slowly and enjoy the cuddles.

لأطفال الرضاعة الطبيعية والاصطناعية

مكملات فيتامين (د) كل يوم

يحتاج جميع الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية واصطناعية إلى 5 ميكروغرام من مكملات فيتامين د3 يوميًا. أعطه هذا الفيتامين منذ الولادة إلى غاية 12 شهرا.

لماذا يحتاجها طفلك

يحتاج طفلك إلى فيتامين (د) لمساعدته على بناء عظام وعضلات وأسنان قوية.

أين يمكن الحصول عليها

يمكنك شراء مكملات فيتامين دي 3 للأطفال في الصيدليات و السوبر ماركت. قومي بشراء المكملات الغذائية المناسبة للأطفال.

المقدار الصحيح

تحققي من الملصق الموجود على مكمل فيتامين د3 لمعرفة عدد القطرات أو كمية السائل التي تحتاجها لإعطاء طفلك.

اقرأ التعليمات في كل مرة. قد تحتاجين إلى إعطاء طفلك الملحق بطريقة مختلفة مع كل علامة تجارية جديدة.

المقدار الصحيح هو 5 ميكروغرام.

إسأل الصيدلي أو طبيبك أو ممرض الصحة العامة إذا كنت غير متأكدة من الإجراءات.

الترابط أثناء التغذية

استفدي من هذا الوقت إلى أقصى حد مع طفلك:

- ابقِي على اتصال وثيق - فكري في فتح قميصك والاتصال بالجلد مع طفلك.
- أنظري إلى عيون طفلك سيبدلك النظرات- وهذا يساعد الأطفال على الشعور بالأمان والمحبة.
- ارتاحي واستمتعي بالحنن.



- Resist the urge to multi-task.
- Don't prop the bottle — this increases the risk of choking as well as potentially affecting bonding.

What is responsive feeding?

Responsive parenting is an important part of forming a healthy relationship with your baby. It means that you are responding sensitively to your baby while accepting their needs and signals.

This type of parenting helps your baby to form healthy brain connections and encourages feelings of safety and comfort. Your baby loves when you hold them close. It comforts your baby and helps them feel secure.

You can do responsive feeding by responding to your baby when they are showing signs of:

- hunger (early feeding cues) – see page 160
- distress

Tips for responsive breastfeeding

- Feed your baby whenever they show signs of wanting to breastfeed.
- Respond to your baby's early feeding cues.
- Do not try to time the feeds or feed to a schedule.
- Remember that you are not 'spoiling' your baby by responding to their needs in this way.

Tips for responsive bottle feeding

- Your baby will love it if you or your partner do most of the feeds – they know you best.
- Gently encourage the baby to root and invite them to take the teat.
- Pace the feed or go at your baby's pace – try not to rush.
- Never force your baby to take a full feed.

- قاومي رغبة القيام بمهام عديدة في نفس الوقت.
- لا تدعمي الزجاجاة - فهذا يزيد من خطر الاختناق وكذلك التأثير المحتمل على الترابط.

ما هي التغذية المستجيبة؟

الأبوة والأمومة المستجيبة جزء مهم من تكوين علاقة صحية مع طفلك. هذا يعني أنك تستجيبين لطفلك بحساسية بينما تقبلين احتياجاته وإشاراته.

يساعد هذا النوع من الأبوة والأمومة طفلك على تكوين روابط صحية للمخ ويشجع على الشعور بالأمان والراحة. يحب طفلك عندما تمسكين به عن قرب. فهذا يريحه ويساعده على الشعور بالأمان.

يمكنك القيام بتغذية سريعة الاستجابة من خلال الاستجابة لطفلك عندما تظهر عليه علامات:

- الجوع (إشارات التغذية المبكرة) - الصفحة 160
- تضيق

نصائح لرضاعة طبيعية مستجيبة

- أطعمي طفلك كلما أظهر علامات الرغبة في الرضاعة الطبيعية.
- استجبي لإشارات طفلك المبكرة.
- لا تحاولي إضاعه وفق جدول زمني.
- تذكري أنك لا تدللين طفلك عن طريق الاستجابة لاحتياجاته بهذه الطريقة.

نصائح لرضاعة بالزجاجاة مستجيبة

- سيجد طفلك أنه من الرائع أن ترضيه أنت أو شريكك معظم الوقت، فهو يعرفكم أحسن المعرفة.
- شجعي الطفل برفق على التعود وادعيه لأخذ حلمة.
- قومي بالإرضاع بوتيرة طفلك - حاولي ألا تتسرع.
- لا تجبري طفلك على الرضاعة الكاملة.

For partners

Here are some tips to help you bond with your baby, especially when they are being breastfed:

- Talk to them and sing to them.
- Cuddle, rock and lie with the baby on your bare chest – babies love skin-to-skin contact.
- Bathing, winding and nappy changing are all great ways to bond.

للشركاء

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على الارتباط بطفلك، خاصة عند الرضاعة الطبيعية:

- التحدث معه والغناء له.
- احتضني الطفل، هزّيه و استلقي مع طفلك على صدرك العاري - يحب الأطفال التلامس المباشر عن طريق الجلد.
- الاستحمام واللّف وتغيير الحفاض كلها طرق رائعة للترابط.

Common concerns when feeding

Contact your public health nurse (PHN) for support and advice on all aspects of feeding. Many health centres have regular well-baby clinics. These are run by public health nurses.

Colic

- Colic is excessive and frequent crying in a baby who appears to be otherwise healthy.
- It is not harmful. A baby with colic should still be thriving and gaining weight. Colic is a phase that lasts a few weeks.
- Talk to your GP or your public health nurse if you think your baby has colic.

Allergies

- Formula is based on cow's milk. Some babies can be allergic to a particular formula.
- Talk to your GP if you are worried. They can prescribe special formula feeds for your baby. Your GP may also refer your baby to a dietitian.
- Allergies are less common when breastfeeding but can happen.

Constipation

- Some babies may have one or more dirty nappies every day. Others may have one every few days.
- Constipation is when babies have difficulty pooing. The poos may be firm dry pellets which do not soak into the nappy.
- When a baby is straining, their face will often become red. They may grunt or make other noises. Straining can be normal. However, straining with crying is often a sign of constipation.
- Breastfed babies rarely become constipated. This is because breast milk contains a natural laxative.
- If your baby is constipated, give 30 ml of cooled boiled water one to two times per day. A bath and gently massaging your baby's tummy may help.
- Talk to your GP if your baby has not had a bowel motion after 2 to 3 days, or is very distressed.

Vomiting

- Small vomits are known as 'possets'. They are normal after a feed and common in young babies. Your baby will grow out of this. Some babies bring up more milk than others after a feed.

المخاوف المشتركة عند التّغذية

اتصلي بمرض الصحة العامة (PHN) للحصول على المساعدة والمشورة بشأن جميع جوانب التّغذية. يوجد في العديد من المراكز الصحية عيادات للرعاية بالأطفال تدار من قبل ممرضو الصحة العامة.

المغص

- المغص الشّديد لدى الطّفل و بكائه المتكرر يعني أنّه بصحّة جيدة.
- هي ليست أمورا ضارّة لأنّ الطّفل المصاب بالمغص يكون في نموّ متزايد ويزيد وزنه. المغص هو مرحلة تدوم بضعة أسابيع.
- تحدثي إلى طبيبك أو ممرض الصحة العامّة إذا كنت تعتقدين أن طفلك مصاب بالمغص.

الحساسية

- تعتمد تركيبات الرّضّع على حليب البقر. يمكن أن تكون لبعض الأطفال حساسية من تركيبة معينة.
- تحدثي إلى طبيبك إذا كنت متخوّفة من ذلك إذ يمكنهم أن يصفوا تركيبات خاصة لطفلك. قد يقوم طبيبك أيضًا بإحالة طفلك إلى اختصاصي في التّغذية.
- الحساسية أقل شيوعًا عند الرضاعة ولكنها قد تحدث.

الإمساك

- قد يحتاج بعض الأطفال إلى تغيير حفاظة قذرة أو أكثر يوميًا، بينما قد يحتاج البعض الآخر إلى تغيير واحدة كل بضعة أيام.
- يحدث الإمساك عندما يصاب الأطفال بصعوبة شديدة في التّغوط. قد يكون البراز كريات جافة صلبة لا يمتصها الحفاض.
- عندما يجهد طفل ما للقيام بالتّغوط، يصبح لونه أحمر. قد يصدر طفلك خفخة أو أصواتًا أخرى. وقد يكون الإجهاد أمرًا طبيعيًا، ومع ذلك، فإن الإجهاد المصاحب للبكاء غالبًا ما يكون علامة على الإمساك.
- نادرًا ما يصاب الأطفال الرضاعة الطبيعية بالإمساك. وذلك لاحتواء حليب الثدي على ملين طبيعي.
- إذا كان طفلك مصابًا بالإمساك، اعطه 30 مل من الماء المغلي المبرّد من مرة إلى مرتين يوميًا. قد يُساعد الاستحمام والتدليك بلطف بطن طفلك.
- تحدثي إلى طبيبك إذا لم يكن طفلك يعاني من حركة في الأمعاء بعد يومين أو ثلاثة أيام، أو إذا كان يعاني من ضيق شديد.

القيء

- يُعرف القيء الصغير باسم "الرجع". هو أمر طبيعي بعد الأكل وشائع عند الأطفال الصغار. سوف ينمو طفلك ويتجاوز هذا. يُرجع بعض الأطفال حليبًا أكثر من غيرهم بعد الرضاعة.

- It can be quite worrying when it happens. Make sure your baby is continuing to gain weight. Keep your baby upright (not lying down) for 20 minutes after a feed.
- If bottle-feeding, consider choosing a smaller teat. Your baby's gag reflex may be stimulated by milk flowing too fast.

- يمكن أن يكون حدوث ذلك أمراً مُقلقاً للغاية. تأكد من استمرار طفلك في زيادة الوزن. ابق طفلك منتصباً للأعلى (دون استلقاء) لمدة 20 دقيقة بعد الرضاعة.
- إذا كانت الرضاعة من الزجاج، فكر في اختيار حلمة أصغر. قد يحفز الحليب المتدفق بسرعة كبيرة المنعكس البلعومي عند طفلك.

If you feel something might be wrong

Trust your instincts. You know your baby better than anyone.

If you are worried about anything, contact your GP or public health nurse.

إذا كنت تشعرين بوجود خطأ ما.

ثقي بغرائذك فأنت تعرفين طفلك أفضل من أي شخص آخر.

إذا كنت قلقة بشأن أي أمر، فاتصلي بطبيبك أو ممرض الصحة العامة.

Contact your GP if:

- your baby is not thriving (losing weight or not gaining weight)
- the vomiting is forceful or projectile (sprays out of your baby's mouth for several feet)
- your baby seems to be in pain

اتصلي بطبيبك العام إذا:

- كان طفلك لا ينمو (فقدان الوزن أو عدم زيادة الوزن)
- في حالة القيء القوي أو المقذوف (يرش من فم طفلك لعدة أقدام)
- بدا أن طفلك يعاني من الألم.

Babies who need extra care

Some babies will need extra care after birth. They might need to stay in the postnatal ward, a special care baby unit (SCBU) or a neonatal intensive care unit (NICU). Sometimes this may mean your baby has to be transferred to another hospital.

الأطفال الذين يحتاجون إلى رعاية إضافية

سيحتاج بعض الأطفال إلى رعاية إضافية بعد الولادة. قد يحتاجون إلى البقاء في جناح ما بعد الولادة، أو وحدة الرعاية الخاصة بالأطفال (SCBU) أو وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU). قد يعني هذا أحياناً نقل طفلك إلى مستشفى آخر.

This can be a very worrying and confusing time for parents. When your baby arrives too soon, you may feel unprepared. You may also have mixed feelings towards your baby. This is normal.

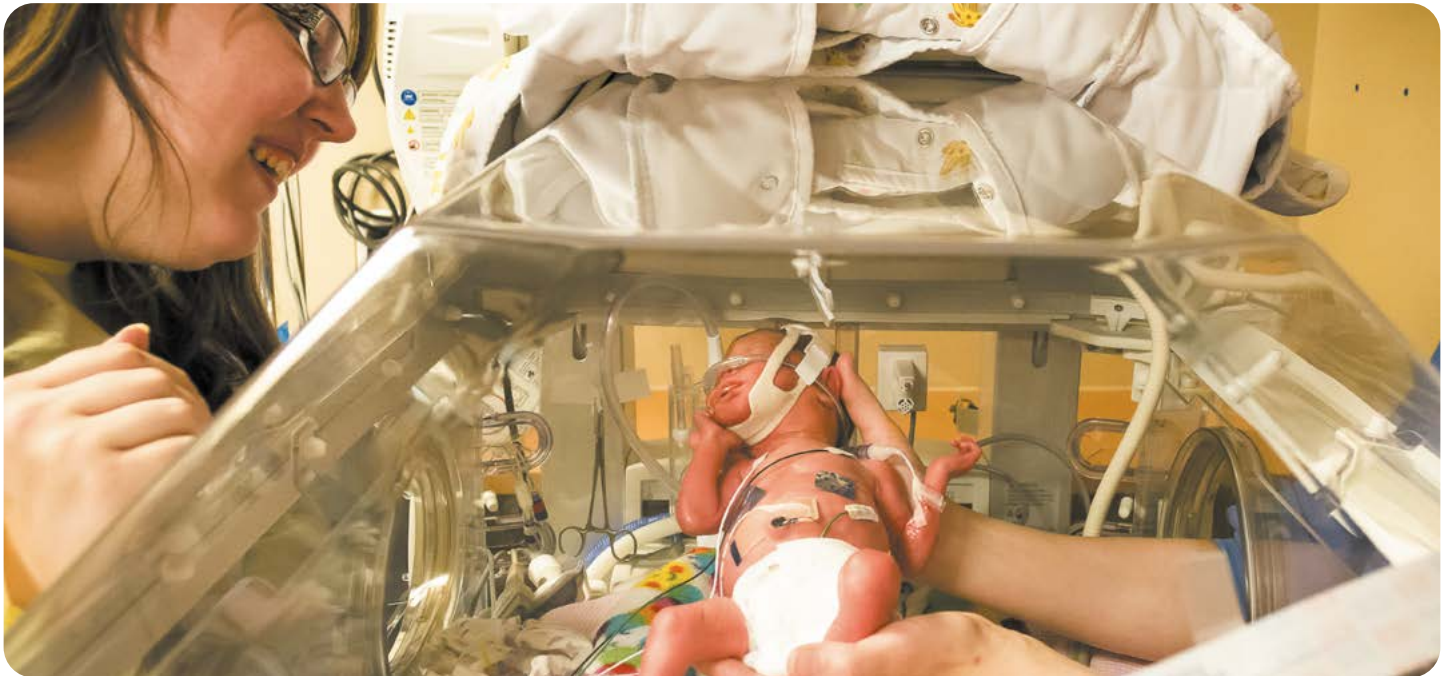
يمكن لهذا أن يكون وقتاً مقلقاً ومربكاً للغاية للآباء والأمهات. عند ولادة طفلك في وقت مبكر جداً، قد تشعرين بعدم الاستعداد. قد يكون لديك أيضاً مشاعر مختلطة تجاه طفلك و هو أمر طبيعي.

Reasons some babies need additional care:

- premature or low birth weight
- infection
- jaundice – a condition in newborns that causes the skin and the whites of the eyes to become yellow
- their mother had medical problems such as diabetes
- difficult birth
- they are waiting for surgery in a children's hospital

الأسباب وراء حاجة بعض الأطفال إلى رعاية إضافية:

- الولادة السابقة أو انخفاض الوزن عند الولادة
- المرض
- اليرقان - حالة في الأطفال حديثي الولادة تؤدي إلى اصفرار الجلد وأبيض العينين
- إذا كانت الأم تعاني من مشاكل طبية مثل السكري.
- الولادة صعبة
- إذا كانوا ينتظرون الجراحة في مستشفى للأطفال



Physical contact with your baby

Babies who are very small usually need to be cared for in incubators. This helps them keep warm. They may be on a breathing machine. There may also be tubes and wires attached to your baby.

You can put your hands through the incubator's portholes and touch your baby. Always wash your hands before touching your baby. This is to prevent the spread of infections.

Your baby will benefit from hearing your voice and from contact with you. Once your baby is well enough, ask the staff to help you do skin-to-skin contact.

الاتصال الجسدي مع طفلك

عادة ما يحتاج الأطفال الصغار جدًا إلى العناية بهم في الحاضنات لأنها تساعد على الدفء. قد يحتاج الطفل إلى الربط على جهاز التنفس وقد يكون هناك أيضًا أنابيب وأسلاك متصلة به.

يمكنك إدخال يديك من خلال فتحات الحاضنة ولمس طفلك. اغسلي يديك دائمًا قبل لمس طفلك وهذا لمنع انتشار الجراثيم.

سوف يستفيد طفلك من سماع صوتك ومن التواصل معك. بمجرد أن يكون طفلك في حالة جيدة بما فيه الكفاية، اطلب من الموظفين مساعدتك على الاتصال به جسديًا.

Feeding your premature or ill baby

When your baby is in special care, you may feel anxious and helpless. Breastfeeding is a very positive way you can help your baby's recovery. If your baby is too unwell to breastfeed, you can express your milk.

Colostrum

The milk you produce is tailor-made for your baby. It is full of antibodies to help them fight infection. The first milk you produce is called colostrum ('liquid gold'). Every drop is of benefit to your baby.

Hand expressing

The best way to collect your colostrum is by hand-expressing (see page 176). Your nurse or midwife will help you.

Your colostrum can be given to your baby through a special feeding tube. Once your baby is strong enough, you can breastfeed or bottle-feed expressed milk.

إطعام طفلك المريض أو المولود قبل أوانه

عندما يكون طفلك في رعاية خاصة، قد تشعرين بالقلق والعجز. إنَّ الرضاعة الطبيعية هي طريقة إيجابية للغاية حيث يمكنك المساعدة في تعافي طفلك. إذا كان طفلك مريضاً لدرجة عدم القدرة على الرضاعة، يمكنك استدرار الحليب من أجله.

اللَّبَّاءُ

الحليب الذي تنتجينه مصمم خصيصاً لطفلك؛ فهو مليء بالأجسام المضادة لمساعدتهم على مكافحة الأمراض. يسمى الحليب الأول الذي تنتجينه باللَّبَّاءُ ("الذهب السائل"). كل قطرة من هذا اللَّبَّاء مفيدة لطفلك.

الاستدرار اليدوي للحليب

إنَّ أفضل طريقة لجمع اللَّبَّاء هي الاستدرار اليدوي (انظر الصفحة 176). سوف تساعدك الممرضة أو القابلة في هذا الأمر.

يمكن تقديم اللَّبَّاء لطفلك من خلال أنبوب تغذية خاص. بمجرد أن يصبح طفلك قوياً بما فيه الكفاية، يمكنك إرضاعه الحليب الطبيعي المستدرر أو المعبأ في زجاجات.

Understanding your baby's treatment

For a period of time, your baby's hospital ward becomes the centre of your universe. Talk to staff there, learn the routines and find out who will be caring for your baby.

Ask the nurse or midwife in the ward to:

- explain what everything is for
- show you how you can be involved in your baby's care

Your nurse or midwife is there to support and help you.

It is important you understand as much as possible about your baby's treatment. This means you can work with hospital staff to make sure your baby gets the best care. You may need to give your consent for some of the treatments your baby needs.

فهم علاج طفلك

لفترة من الزمن، يصبح جناح مستشفى طفلك مركز الكون. تحدّثي إلى الموظفين هناك وتعرّفي على الإجراءات الروتينية واعرفي من سيرعى طفلك.

أطلبي من الممرضة أو القابلة في الجناح:

- شرح الفائدة من كل شيء
- توضيح كيف يمكنك المشاركة في رعاية طفلك

ممرضتك أو القابلة موجودة هناك لدعمك ومساعدتك.

من المهم أن تفهمي قدر الإمكان علاج طفلك. هذا يعني أنه يمكنك العمل مع موظفي المستشفى للتأكد من حصول طفلك على أفضل رعاية. قد تحتاجين إلى إعطاء موافقتك على بعض العلاجات التي يحتاجها طفلك.

Comforting your baby

Some of the most important things you can do for your baby are:

- to comfort them
- make sure they are safe

Everything is new to your baby. They may easily feel startled, scared or upset. Your baby will feel reassured and loved if you comfort them. Simply being held close to you may calm them.

You are not 'spoiling' your baby by picking them up when they cry. The more responsive you are to their cries in the early months, the less they cry when they're older. This is based on research.

Why is my baby crying?

Babies normally have at least one period of being unsettled each day. They cry for many reasons.

Crying is your baby's way of telling you that they need something.

Sometimes you need to think about all the possible reasons why your baby is crying to figure out what they need.

It can take time to learn what your baby is trying to communicate. Try to be patient with yourself as you get to know your baby.

Hungry or thirsty?

Your baby may be 'rooting' around for your breast. They may be making sucking motions with their mouth. These are early feeding cues and the best time to feed your baby.

What to try

Feed your baby.

Need a nappy change?

Some babies don't like feeling wet or dirty.

What to try

Check the nappy and change it if needed.

إراحة طفلك

من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لطفلك هي:

- إراحته و الاهتمام برفاهيته
- التأكد من كونه في أمان.

كل شيء جديد لطفلك الذي قد يشعر بالدهشة أو الخوف أو الانزعاج بسهولة. سيشرح طفلك بالاطمئنان والحب إذا أرحته. ببساطة يمكن لحمله و تقريبه منك تهدئته.

أنت لا تفسدين طفلك بحمله عندما يبكي. كلما تجاوبت مع صيحاته في الأشهر الأولى، كلما قلَّ بكائه عندما يكبر. هذه الحقيقة مثبتة بأبحاث علمية.

ما سبب بكاء طفلي؟

عادة ما يكون للأطفال فترة واحدة على الأقل من عدم الاستقرار كل يوم يكون فيها لعدة أسباب.

البكاء هو طريقة طفلك لإخبارك أنه بحاجة إلى شيء ما.

في بعض الأحيان تحتاجين إلى التفكير في جميع الأسباب المحتملة لبكاء طفلك لمعرفة ما يحتاج إليه.

قد يستغرق الأمر بعض الوقت لمعرفة ما يحاول طفلك توصيله. حاولي أن تتحلي بالصبر مع نفسك في الطريق لمعرفة طفلك.

جائع أم عطشان؟

قد يبدأ طفلك بالبحث عن ثديك عن طريق تحريك فمه كأنه يرضع. هذه علامات الرضاعة الأولى والأفضل لاطعامه.

ماذا تفعلين

أرضعي طفلك.

تغيير الحفاضات

لا يحتمل بعض الأطفال الشعور بالبلل أو القذارة.

ماذا تفعلين

تفقيدي الحفاضة وغيّريها إذا استلزم ذلك

Wind?

'Wind' can happen when babies swallow. Air bubbles can become trapped in their tummy and cause a lot of discomfort. Some babies find it easy to burp. Others need your help.

Your baby will be unsettled if they have wind.

What to try

Hold your baby upright and gently rub or pat their back.

Tired, overtired or overstimulated?

Simple things like new faces and bright lights can be overwhelming for babies.

What to try

Take your baby to a darker room that is quiet and calm. Make soothing noises. You can also try soft music or white noise. White noise is a low frequency sound, for example from a vacuum cleaner. You can use the sound from white noise CDs, videos or apps.

Uncomfortable?

Babies don't like being cold. They like to feel cosy and warm. Be careful not to underdress or overdress your baby.

What to try

Check your baby is not too hot or cold. It is normal for a baby's hands and feet to feel cool but their tummy should be warm to touch.

Make sure there are no labels from clothing digging into their skin. Check there is no hair wrapped around their fingers or toes.

Need to be close to you?

Babies need to:

- be close to their parents
- hear their voices
- listen to their heartbeats

They also find movement soothing.

What to try

You can try:

- holding your baby close
- singing or talking to them
- carrying them with you
- placing them safely in a sling



الريح

يأتي الريح عندما يبلع الأطفال، حيث تتشكل فقاعات هوائية مزعجة داخل معدتهم. من السهل التجشأ لبعض الأطفال، في حين يحتاج البعض الآخر للمساعدة على ذلك.

لن يشعر طفلك بالراحة إذا كان لديه ريح.

ماذا تفعلين

أمسكي طفلك و احمليه بوضعية مستقيمة وافركي ظهره بلطف.

متعب، مرهق أو مجهد؟

أشياء بسيطة مثل الوجوه الجديدة والأضواء الساطعة يمكن أن تكون غامرة للأطفال.

ماذا تفعلين

خذي طفلك إلى غرفة مظلمة وأكثر هدوء. أصدرى أصواتا مهدئة أو ضعي بعض الموسيقى الهادئة أو الضجة البيضاء. الضجة البيضاء هي صوت منخفض التردد مثل صوت المكنتسة الكهربائية. يمكنك استعمال الأصوات البيضاء من الأقراص المضغوطة والفيديوهات أو التطبيقات.

غير مرتاح؟

الأطفال لا يحبون البرودة، بل يحبون الشعور بالدفء. احرصي على عدم الباسه أكثر أو أقل من اللازم.

ماذا تفعلين

تحققي من أن طفلك لا يعاني من حرارة أو برودة. من الطبيعي أن تكون يدي وأرجل الطفل باردة ولكن يجب أن يكون بطنه دافئاً عند اللمس.

تأكدتي من عدم وجود ملصقات الملابس في بشرتهم. تحققي من عدم وجود شعر ملفوف حول أصابع يديه قدميه.

تريدين أن تكوني قريبة منه؟

يحتاج الأطفال إلى:

- القرب من والديه
- سماع أصواتهم
- الاستماع إلى دقات قلبهم

يجدو الأطفال أن الحركة مهدئة أيضاً.

ماذا تفعلين

يمكنك محاولة:

- معانقة طفلك عن قرب
- الغناء أو التحدث إليه
- حمله معك
- وضعه بأمان في حمالة الأطفال



Remember that you are not 'spoiling' your baby by responding to their cries.

None of the above?

Sometimes nothing you do seems to work.

What to try

Things you can try include:

- Go for a drive with your baby in their car seat.
- Take your baby on a walk in their buggy or pram.
- Leave their nappy off and let your baby kick their legs.
- Give them a bath.
- Ask your partner, family or friends for help.

Looking after yourself

Some babies cry more than others. Hearing your baby cry can be very upsetting.

It is normal to feel stressed when your baby is crying, especially if nothing you do seems to be helping.

This happens to almost all parents and to all babies. It is one of the hardest parts of being a parent. You are a caring parent. This will pass.

Once you know that your baby's needs are met, it is time to look after yourself.

Ways to care for yourself

- Ask for help. Someone you trust can take over while you get a break.
- Call a friend or family member for help, advice and support.

تذكري أنك لا تدلين طفلك بالاستجابة له كلما بدأ بالبكاء.

لا شيء مما سبق؟

في بعض الأحيان لا يوجد شيء تفعلينه يجذب نفعاً.

ماذا تفعلين

تشمل الأشياء التي يمكنك تجربتها:

- الذهاب في رحلة مع طفلك بوضعه في مقعد السيارة.
- اصطحبي طفلك في نزهة في عربة الأطفال الخفيفة القابلة للطي أو عربة الأطفال.
- انزعي حفاضه ودعي طفلك يركل برجليه.
- قومي بتحميمه.
- أطلبي المساعدة من شريك حياتك أو عائلتك أو أصدقائك.

العناية بنفسك

يبكي بعض الأطفال أكثر من الآخرين. قد تشعرين بالاستياء عند سماع بكاء طفلك.

من الطبيعي الإحساس بالتوتر عند بكاء طفلك، خاصة إذا كان لا شيء مما تقومين به يبدو مفيداً في تهدئته.

يحدث هذا لمعظم الأولياء تقريباً و كل الأطفال، و هو واحد من أصعب الأشياء التي يمكن أن تحصل للأولياء. أنت أم مهتمة برعاية طفلها و ستمر هذه الوضعية.

بمجرد معرفتك بتلبية حاجات طفلك، يمكنك البدء في الاعتناء بنفسك.

طرق لرعاية نفسك

- أطلبي المساعدة. يمكن للشخص الذي تثقي به أن يتولى مهامه بينما ترتاحين.
- اتصلي بصديق أو أحد أفراد أسرته للمساعدة والمشورة والدعم.

- Take deep breaths.
- Put on relaxing music to distract yourself.
- If you are worried about an underlying cause for the crying, contact your GP.

- خذي نفسا عميقا.
- ارتاحي مع الموسيقى الهادئة لتشتتي انتباهك.
- إذا كنت قلقة بشأن سبب البكاء، فاتصلي بطبيبك.

Contact your GP for any of the following reasons:

- the crying continues
- the crying sounds unusual
- you are worried your baby may be ill
- you are finding it hard to cope

اتصلي بطبيبك العام لأي سبب من الأسباب التالية:

- استمرار البكاء
- البكاء غير العادي
- تشعرين بالقلق من أن يكون طفلك مريضاً
- تجدين صعوبة في التأقلم

Caring for your baby

No amount of planning and research fully prepares you for the reality of having a newborn baby.

The weight of a newborn baby is tiny compared to the weight of responsibility that you may feel.

It is common to feel like you don't have a clue what you are doing. Even doctors, nurses and midwives feel like this when they have their own babies!

Your public health nurse (PHN) is available to provide information and support on all aspects of caring for your baby. Your PHN will visit you at home within 72 hours of the birth. You will see them again as your baby grows (see page 230). Your PHN is usually based at your local HSE health centre.

Nappy changing tips

Whether you use disposable or cloth nappies, one thing is for sure. They all need to be changed!

1. Get everything ready before you begin.
2. If you are using a changing table, make sure everything you need is within reach.
3. Wash your hands before removing the nappy.
4. Clean your baby's genitals and bottom with cotton wool and water or an unscented wipe.
5. Gently lift your baby's legs by holding their ankles. This allows you to clean underneath.
6. For girls and boys, always wipe from front to back.
7. For a baby boy, there is no need to retract the foreskin. Point his penis downwards before replacing the nappy.
8. Let the area dry. There is no need to use powders.
9. Slide a new and open nappy under your baby by gently lifting their legs at the ankles. The new nappy should be snug but not tight.
10. Wash your hands after changing the nappy.

رعاية طفلك

لا يوجد قدر من التخطيط والبحث يهيئك تمامًا لحقيقة إنجاب طفل حديث الولادة.

وزن المولود الجديد صغير مقارنة بثقل المسؤولية التي قد تشعرين بها.

من الشائع الشعور بأنك لا تملكين أدنى فكرة عما تفعلينه. حتى الأطباء والممرضات والقابلات يشعرون بهذا عندما يكون لديهم أطفال!

مرض الصحة العامة الخاص بك متاح لتقديم المعلومات والدعم بشأن جميع جوانب رعاية طفلك. سيقوم بزيارتك في المنزل خلال 72 ساعة من الولادة. سترىهم مرة أخرى مع نمو طفلك (انظري الصفحة 230) عادة ما يكون مقر مرض الصحة العامة الخاص بك في مركز الصحة التابع للهيئة التنفيذية للخدمات الصحية.

نصائح تغيير الحفاضات

سواء كنت تستخدمين حفاضات يمكن التخلص منها أو قطعة قماش، هناك شيء واحد مؤكد، تحتاج جميعها إلى التغيير!

1. أحضري كل شيء قبل أن تبدأي.
2. إذا كنت تستخدمين طاولة تغيير، فتأكدي من أن كل ما تحتاجينه في متناول اليد.
3. اغسلي يديك قبل إزالة الحفاض.
4. نظفي الأعضاء التناسلية لطفلك وأسفله باستخدام الصوف والقطن أو الماء مع مسحه.
5. ارفعي أرجل طفلك برفق عن طريق تثبيت كاحليه. هذا يسمح لك بالتنظيف في الأسفل.
6. للفتيات والفتيان، امسحي دائماً من الأمام إلى الخلف.
7. بالنسبة للطفل الصغير، ليست هناك حاجة لسحب القلفة وجهي قضيبه للأسفل قبل استبدال الحفاض.
8. دعني المنطقة تجف. ليست هناك حاجة لاستخدام المساحيق.
9. ضعي حفاضاً جديداً ومفتوحاً أسفل طفلك برفق أرجله برفق على الكاحلين. يجب أن يكون الحفاض الجديد مُحكم ولكن ليس ضيقاً.
10. اغسلي يديك بعد تغيير الحفاض.

Safe nappy changing

Risk of falling

Never leave your baby alone on a raised surface, even for a few seconds. Babies can roll off changing tables, beds and other raised surfaces. These falls can result in serious head injuries.

Risk of suffocation from nappy bags or sacks

Nappy disposal bags and sacks and other plastic bags are a suffocation risk.

Do not store nappy sacks or any other plastic material within your baby's reach.

تغيير الحفاضات بطريقة آمنة

خطر السقوط

لا تتركي طفلك وحيداً على سطح مرتفع، ولو حتى لبضع ثوان. يمكن للأطفال التدرج فوق طاوولات التغيير والأسطح المرتفعة الأخرى. قد يؤدي السقوط إلى إصابات خطيرة في الرأس.

خطر الاختناق من أكياس الحفاضات أو الحقائب

تشكل أكياس الحفاضات وأكياس البلاستيك الأخرى خطر الاختناق.

لا تتركي أكياس الحفاض أو أي مواد بلاستيكية أخرى في متناول طفلك.

Building a bond

Nappy changes are another chance to build a bond with your baby. You can make this time special by:

- talking to your baby
- explaining to them what you are doing
- singing and playing with them

بناء الترابط

تعد تغييرات الحفاض فرصة أخرى لبناء رابطة مع طفلك. يمكنك جعل هذا الوقت خاصاً من خلال:

- التحدث مع طفلك
- شرح العملية له
- الغناء واللعب معه

Nappy rash

Nappy rash is a red, moist or broken area on your baby's bottom.

Most babies get nappy rash at some time. Some babies are more sensitive than others.

Your baby's skin needs to be clean and dry to help prevent nappy rash.

If your baby's bottom has redness or spots:

- change their nappy more often
- give them time without a nappy
- gently clean your baby's bum from front to back
- apply a small amount of barrier cream to protect your baby's skin – ask your pharmacist or public health nurse for advice on creams and powders for treating nappy rash
- contact your GP if the rash seems painful and does not go away



طفح الحفاضات

طفح الحفاضات هو احمرار أو رطوبة أو تشقق في أسفل طفلك.

يصاب معظم الأطفال بطفح الحفاضات في وقت ما. بعض الأطفال أكثر حساسية من الآخرين.

يحتاج جلد طفلك إلى أن النظافة والجفاف للمساعدة في منع الطفح.

إذا كان أسفل طفلك يعاني من احمرار أو بقع:

- غيри الحفاضة كثيراً
- امنحيه وقتاً دون الحفاضات
- نظفي بلطف طفلك من الأمام إلى الخلف
- ضعي كمية صغيرة من كريم الحاجز لحماية بشرة طفلك - اطلبي من الصيدلي أو ممرضة الصحة العامة تقديم المشورة بشأن الكريمات والمساحيق لعلاج طفح الحفاضات
- اتصلي بطبيبك إذا كان الطفح يبدو مؤلماً ولا يختفي

Your baby's nappies

Most babies have:

- at least 6 wet nappies each day
- at least 1 dirty nappy each day – some breastfed babies may have more or less than this

If the bowel motion (poo) passed looks soft, your baby is not constipated.

حفاضات طفلك

معظم الأطفال:

- يقومون بتبلييل ما لا يقل عن 6 حفاضات كل يوم
- يغيرون على الأقل حفاضة قذرة يوميًا – يكون للأطفال الذين يرضعون من الثدي أكثر أو أقل من هذا

إذا بدت حركة الأمعاء ناعمة، فطفلك غير مصاب بالإمساك.

“Your touch is so important to me. It helps my body and brain develop in so many ways.”



”لمستك مهمة جدًا بالنسبة لي فهي تساعد جسدي وعقلي على التطور بطرق عديدة.”

Caring for the umbilical cord

After the birth, your midwife, obstetrician or partner will cut the umbilical cord. This will leave a stump on your baby's tummy where the umbilical cord is cut. You need to keep this area clean and dry while waiting for the stump to fall off.

Your baby's umbilical cord stump will fall off in its own time, usually 5 to 15 days after birth.

Before the umbilical cord stump falls off:

- check the umbilical cord at every nappy change to make sure there is no redness there
- wash your hands before and after you touch the cord
- clean around the base of the cord if needed with cotton wool and cooled boiled water
- keep the belly button area dry after you clean it
- fold your baby's nappy down, away from the stump
- make sure that the nappy is not covering the cord



رعاية الحبل السري

بعد الولادة، تقوم القابلة أو شريكك بقطع الحبل السري. سيؤدي ذلك إلى ترك جعدة سريّة على بطن طفلك أين تم قطع الحبل السري. يجب الحفاظ على نظافة هذه المنطقة وجفافها أثناء انتظار سقوط هذه الجعدة.

سوف تسقط الجعدة السريّة لطفلك في وقته، عادة بعد 5 إلى 15 يومًا من الولادة.

قبل سقوط الجعدة السريّة:

- تحققي من الحبل السري عند كل تغيير للحفاض للتأكد من عدم وجود احمرار هناك
- اغسلي يديك قبل وبعد لمس الحبل.
- نظفي محيط الحبل عند الحاجة باستخدام القطن الطّبي والماء المغلي المبرّد
- حافظي على جفاف منطقة السرة بعد تنظيفها
- قومي بطي حفاض طفلك بعيدًا عن الجعدة السريّة.
- تأكدي من أن الحفاض لا يغطي الحبل السريّ.

After the stump falls off

The umbilical stump will dry out, turn black and drop off. After the stump comes off, it usually takes about seven to 10 days for the belly button to heal completely.

بعد سقوط الجعدة السريّة

سوف تجف الجعدة السريّة وتتحول إلى اللون الأسود قبل أن تسقط. بعد سقوطها، عادة ما يستغرق الوقت حوالي 7 إلى 10 أيام لشفاء السرة بالكامل.

Ask your midwife or public health nurse for advice if you see any bleeding or discharge from your baby's belly button.

Go to your GP if you see redness on the skin of your baby's stomach around the stump of the cord, or there is a foul smell.

اسألِي القابلة أو ممرض الصحة العامة لديك إذا رأيت أي نزيف أو إفرازات من سرّة طفلك.

انتقلي إلى طبيبك إذا رأيت احمراراً على جلد معدة طفلك حول جذع الحبل، أو كانت هناك رائحة كريهة.

Bathing your baby

Your midwife or public health nurse will show you how to bathe your baby for the first time. Don't be afraid to ask for help or to see it done once or twice before you try.

How often

You don't need to bathe your baby every day, although you can if it relaxes and soothes them. Two or three baths a week is enough to keep your baby clean.

You can also give your baby a 'top and tail' clean instead of a bath. When you are more confident, you can wash your baby in the main bath or in the sink, or in their own small baby bath.

تحميم طفلك

ستوضح لك القابلة أو ممرضة الصحة العامة كيفية تحميم لطفلك لأول مرة. لا تخافي من طلب المساعدة أو مشاهدة الكيفية مرة أو مرتين قبل المحاولة.

كم مرّة؟

لا تحتاجي إلى تحميم طفلك كل يوم، على الرّغم من أنه يمكنك ذلك إذا كان يريحه ويسكنه. حمامين أو ثلاثة أسبوعياً كافية للحفاظ على نظافة طفلك.

بإمكانك غسل رأس وأسفل طفلك بدلاً من الاستحمام. عندما تكوني أكثر إلماماً، يمكنك غسل طفلك في الحمام الرئيسي أو في الحوض أو في حمام الطفل الصغير الخاص به.

'Top and tail' wash

Use pieces of cotton wool and a bowl of warm water. Wet each piece of cotton wool in the bowl and then squeeze it out so it is just damp when you use it.

Use separate pieces of the cotton wool to clean:

- your baby's face and hands
- the folds or creases under the neck
- the folds and creases under arms
- the nappy area

غسل "الأعلى والأسفل"

استخدمي قطعة من القطن ووعاء من الماء الدافئ. بللي كل قطعة من القطن الطبي في الوعاء ثم اضغطيها حتى تكون رطبة عند استخدامها.

استخدمي قطعة منفصلة من القطن الطبي لتنظيف:

- وجه طفلك ويديه
- الطيات أو التجاعيد تحت الرقبة
- الطيات والتجاعيد تحت الذراعين
- منطقة الحفاض

“Bath time can be ‘bond time’! Talk to me as you wash me. I love hearing your voice, it helps me relax.”



“وقت الاستحمام يمكن أن يكون وقت الترابط!” تحدث معي عند الغسيل. أحب سماع صوتك، فهذا يساعدني على الاسترخاء.”

When to do it

Choose a time when they are not too hungry or tired. It's best not to bathe them just after a feed.

What you need

Make sure the room you are bathing them in is warm.

Have everything you need ready before you start:

- a baby bath or basin
- a clean nappy
- clean clothes
- two towels
- some cotton wool.

Use plain water and no liquid soaps for babies under 1 month.

Getting the water ready

Put the cold water in the basin or bath first. Then put the warm water in. If your bath has a single tap with a hot and cold feed, make sure you run the cold water again to cool the taps so they won't burn your baby.

Fill the basin, bath, baby bath or sink until it has 8cm to 10cm or so of water in it.

The temperature should be about 36°C. You can use a bath thermometer to test this.

Always check the temperature of the bathwater with your elbow. Your hands are not heat-sensitive enough. Mix the water well to ensure there are no 'hot spots'.

Your baby's skin needs cooler water than your own. Water that may not feel hot to you could be too hot for your baby.

متى تفعلينه

اختراري وقتاً لا يكونون فيه جائعين أو متعبين جداً. من الأفضل عدم الاستحمام بعد تناول الطعام مباشرة.

ماذا تحتاجين

تأكدي من أن الغرفة التي تحميمينه فيها دافئة.

كل ما تحتاجينه جاهزاً قبل البدء:

- حمام الطفل أو الحوض
- حفاضة نظيفة
- ملابس نظيفة
- منشفتين
- بعض القطن الطبي.

استخدمي الماء العادي و لا تستعملي الصابون السائل للأطفال أقل من شهر واحد.

تحضير الماء للاستحمام

ضعي الماء البارد في حوض الاستحمام أولاً، ثم قومي بإضافة الماء فيه. إذا كان حمامك يحتوي على حنفية واحدة للماء الساخن و البارد، تأكدي من فتح الماء البارد مجدداً من أجل تبريد الحنفية حتى لا تقوم بحرق طفلك.

قومي بملء الحوض أو الحمام أو حمام الطفل أو اغمره بالماء حوالي 8 إلى 10 سم تقريباً.

يجب أن تكون حرارة الحمام حوالي 36 درجة مئوية، و للحصول على هذه الحرارة، يمكنك استعمال مقياس الحرارة لقياسها.

قم بالتحقق من درجة حرارة ماء الاستحمام دائماً باستعمال كوعك، فيديك غير حساستين للحرارة بما فيه الكفاية. قومي بخلط و تحريك الماء جيداً لتتأكدي من عدم وجود "بقع ساخنة"

تحتاج بشرة طفلك إلى ماء أبرد مما تحتاجين إليه. فالماء الذي قد لا يبدو بارداً لك قد يكون ساخناً جداً بالنسبة لطفلك.

How to bathe your baby

1. Hold your baby on your knee and clean their face.
2. Hold their head over the basin and wash their hair.
3. Make sure their head is dried.
4. Slip off the nappy and wipe their bottom.
5. Get ready to lower your baby into the basin. Have one of your arms behind their shoulders and neck, holding their outside arm with your hand.
6. Place your other hand under their bottom.
7. Lower your baby slowly into the water so they don't feel as though they are falling.
8. When their bottom is resting on the floor of the basin or bath, you can remove that hand to wash them.
9. Use your other hand to keep your baby's head out of the water.
10. When finished, put the hand you used to wash them back under their bottom.
11. Hold their legs with that arm as they will be slippery. Then lift them out onto the towel.
12. Lift baby out and pat them dry, don't forget to dry their skin folds and creases.
13. Empty the basin, bath, baby bath or sink.

Now is a good time to try baby massage, this can help soothe them. Don't use any oils on their skin for the first month.

كيفية تحميم طفلك.

1. احملي طفلك على ركبتيك و اغسلي وجهه.
 2. ارفعي رأسه أعلى حوض الاستحمام و اغسلي شعره.
 3. تأكدي من تجفيف رأسه.
 4. قومي بخلع الحفاض و امسحي أسفل جسمه.
 5. استعدي لإنزال طفلك إلى الحوض. ضعي إحدى يديك خلف كتفه و رقبتة و أنت تحملينه من الجهة الخارجية لليد الأخرى.
 6. ضعي يدك الأخرى أسفل طفلك.
 7. قومي بإنزال طفلك ببطء حتى لا يحس بأنه يسقط.
 8. عند وصول أسفل الطفل إلى قاع الحوض، يمكنك تحريك يدك لغسله.
 9. استعملي يدك الأخرى لإبقاء رأس طفلك خارج الماء.
 10. عند الانتهاء، أعيدي يدك التي غسلت بها الطفل إلى أسفله مجدداً.
 11. امسك رجليه بهده اليد لأنه سيكون زلقاً، ثم قم برفعه نحو المنشفة.
 12. قم بحمل الطفل إلى خارج الحمام و التريبت عليه ليحجف. لا تنسي تجفيف طيات جلده و تجاعيده.
 13. قومي بتفريغ حوض الاستحمام أو الحمام أو حمام الطفل.
- هذا هو الوقت المناسب لتحاولي القيام بتدليك طفلك، فهذا يساعد على تهدئته. لا تستعملي أية زيوت على بشرة الطفل خلال الشهر الأول.

Bath safety

Babies under 12 months are at greatest risk of drowning in the bath. Drowning can happen in silence, in an instant and in a very small amount of water.

Never leave your baby alone in the bath, not even for a second.

السلامة في الحمام

الأطفال الأقل من 12 شهراً هم الأكثر عرضة للغرق في الحمام. يمكن للغرق أن يحدث في صمت في لحظة و بأقل كمية من الماء.

لا تتركي طفلك وحده في الحمام أبداً و لو لثانية واحدة.

Your baby's fingernails

Your baby's nails are very soft in the first few weeks after birth. You could easily cut baby's skin when you cut the nails. You may find it better to gently peel the nails off or use an emery board to file the nails.

After a week or two, buy special baby nail clippers or small round-ended safety nail scissors from a pharmacy. Wait until baby is relaxed or asleep before trying to cut nails. Ask someone else to help you if you need to.

Cold sores? Keep your baby safe from infection

If you develop a cold sore or think you're coming down with a herpes infection, take these precautions:

- do not kiss your baby
- wash your hands before contact with your baby
- wash your hands before breastfeeding and cover up any cold sores to avoid accidentally touching your mouth and then breast – this is enough to transfer the virus

Make sure other people including visitors take the same precautions if they have a cold sore or think they may be about to get one.

أظافر طفلك

أظافر طفلك ناعمة جداً في الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة. يمكنك بسهولة قطع جلد الطفل عند قص الأظافر. قد تجد من الأفضل تقشير الأظافر بلطف أو استخدامي مبرد للأظافر لتقليمها.

بعد أسبوع أو أسبوعين، اشترِ مقصاً خاصاً لأظافر الطفل أو مقصاً صغيراً دائرياً للأظافر من الصيدلية. انتظري حتى يستريح الطفل أو ينام قبل محاولة قص أظافره. اطلبي من شخص آخر مساعدتك إذا احتجت لذلك.

قَرَحَةُ الزُّكَّام؟ حافظي على سلامة طفلك من العدوى

إذا كنت تعانين من قَرَحَةُ الزُّكَّام أو أصبت بعدوى الهربس، فاتخذي هذه الاحتياطات:

- لا تقبلي طفلك
- اغسلي يديك قبل ملامسة طفلك
- اغسلي يديك قبل الرضاعة الطبيعية وتستري على أية قروح زكام لتجنب ملامسة فمك عن طريق الخطأ ثم بعد ذلك قومي بإرضاعه - وهذا يكفي لنقل الفيروس.

تأكد من أن الأشخاص الآخرين، بما في ذلك الزوار، يتخذون نفس الاحتياطات إذا كان لديهم قَرَحَةُ الزُّكَّام أو يعتقدون أنهم على وشك الحصول عليها.

Playing with your baby

اللَّعب مع طفلك

"Cuddle me, touch me, talk to me, sing to me. I will get excited when I hear or see you. I will cuddle into you."

"When you are close by, I feel I can safely explore my world."

"Hold a toy over my pram or cot to help me learn."

"Smile at me and hold me close. This helps me feel safe."

"I love it when you talk to me. When I say 'aah' and you say 'ooh' - that's a conversation!"

"احضيني، المسيني، تحدني إلي، غني لي. أنا أتحمس عندما أسمعك أو أراك. سأختبئ في حضنك."

"عندما تكوني قريبة، أشعر أنني قادر على استكشاف عالمي بأمان."

"أمسكي لعبة على عربة الأطفال أو المهده لمساعدتي في التعلم."

"ابتسمي لي واجعليني قريباً. هذا يُساعدني على الشعور بالأمان."

"أنا أحب تحدثك معي. عندما أقول 'آآه' وأنت تقولي 'أوه' - هذه محادثة!"



Playing with your baby makes your bond stronger. It helps them to learn and develop. Even newborn babies learn from their parents. Soon they will respond to your touch and the tone of your voice.

Tummy time

Your baby should always be placed on their back to sleep. This helps to reduce the risk of sudden infant death syndrome (cot death).

When your baby is awake, it is important that they spend time on their tummy. This helps their development. Tummy time from birth helps develop better head control and stronger muscles.

Here are some ways to put tummy time into your baby's routine:

Tummy-to-tummy

Lie down on the floor or a bed. You can lie flat or prop yourself up on pillows. Place your baby on your chest or tummy so that you're face-to-face. Always hold your baby firmly for safety.



Eye-level smile

Get down level with your baby to encourage eye contact.

Roll up a blanket and place it under their chest and upper arms for added support.



Lap soothe

Place your baby face-down across your lap to burp or soothe them.

A hand on your baby's bottom will help them feel steady and calm.



اللعبة مع طفلك يجعل رباطك أقوى. فهو يساعده على التعلم والتطور. حتى الأطفال حديثي الولادة يتعلمون من آبائهم. قريباً سوف يستجيبون للمستك ونبرة صوتك.

وقت اللعب على البطن

يجب وضع طفلك دائماً على ظهره للنوم. هذا يساعد على تقليل خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (موت المهد).

عندما يكون طفلك مستيقظاً، من المهم أن يقضي بعض الوقت على بطنه. هذا يساعده على النمو. يساعد الاستلقاء على البطن منذ الولادة على تحسين التحكم في الرأس وقوة العضلات.

إليك بعض الطرق لوضع طفلك على بطنه في روتينه اليومي:

البطن على البطن

استلقي على الأرض أو السرير. يمكنك الاستلقاء أو دعم نفسك على الوسائد. ضع طفلك على صدرك أو بطنك بحيث تكونا وجهاً لوجه. احرص دائماً على الحفاظ على سلامة طفلك.

ابتسامة العين

انخفضي الى مستوى طفلك لتشجيعه على الاتصال بالعين.

ضعي بطانية ملفوفة تحت صدره وذراعيه لمزيد من الدعم.

التهديئة في الحجر

ضعي طفلك فوق حجرك موجهة وجهه للأسفل من أجل مساعدته على التجشؤ أو تهدئته.

بوضع يدك على أسفل طفلك ستساعدينه على الشعور بالثبات والهدوء.

Tummy-down carry

Carry your baby 'tummy down'. To do this, slide one hand under the tummy and between the legs. Nestle your baby close to your body.



الحمل من أسفل البطن

إحملي طفلك على "بطنه". للقيام بذلك، ضعي يدك تحت البطن وبين الساقين وشدي طفلك بالقرب من جسمك.

Tummy minute

Place your baby on their tummy for one or two minutes every time you change them.



دقيقة البطن

ضعي طفلك على بطنه لمدة دقيقة أو دقيقتين في كل مرة تغيرين فيها حفاظاته.

Information and images reproduced from pathways.org.

المعلومات والصور مأخوذة من موقع pathways.org.

Your baby's first health checks

الفحوصات الصحية الأولى لطفلك

Midwife examinations

Your midwife will examine your baby each day during your hospital stay. If you have a home birth, your midwife will do this at your home.

They will ask about your baby's feeding patterns and wet and dirty nappies. They will check your baby for jaundice and will look at the umbilical cord area.

Your midwife, nurse on the postnatal ward or care assistant will give you advice on caring for your baby. This includes bathing and nappy changing. Your midwife will also help you start breastfeeding.

فحوصات القابلة

سوف تقوم القابلة بفحص طفلك كل يوم أثناء إقامتك في المستشفى. إذا كان لديك ولادة منزلية، فستجري القابلة ذلك في منزلك.

سيسألون عن أنماط تغذية طفلك والحفاضات المبلولة والقذرة. سيقومون بفحص طفلك على مرض اليرقان وينظرون إلى منطقة الحبل السري.

ستقدم لك القابلة أو الممرضة الموجودة في جناح ما بعد الولادة أو مساعد الرعاية النصائح بشأن العناية بطفلك. وهذا يشمل الاستحمام وتغيير الحفاض. ستساعدك القابلة أيضاً على بدء الرضاعة الطبيعية.

Jaundice

Jaundice causes skin and eyes to have a yellow colour. It is a common and usually harmless condition in newborns. A baby with jaundice may be sleepy. Your midwife will encourage you to wake the baby for feeds.

If your midwife is concerned about your baby's jaundice, they may perform a test called a 'bilimeter'. This is a small device that is placed on your baby's forehead. If this gives a high reading, a paediatric doctor will be called. They may take a sample of blood from your baby.

اليرقان

اليرقان يسبب اصفرار البشرة والعينين. إنها حالة شائعة وعادة غير ضارة عند الأطفال حديثي الولادة. قد يشعر الطفل المصاب باليرقان بالنعاس. ستشجعك القابلة على إيقاظ الطفل من أجل الرضاعة.

إذا كانت القابلة تشعر بالقلق إزاء اليرقان الذي يصيب طفلك، فقد تقوم بإجراء اختبار يسمى "مقياس البيليمتر". إنه جهاز صغير يوضع على جبين طفلك. إذا كان هذا يعطي قراءة عالية، سيتم استدعاء طبيب الأطفال. قد يأخذون عينة من دم طفلك.

If your baby needs treatment, the most common treatment is 'phototherapy'. This means your baby is placed under bright lights for a period of time.

Full newborn clinical examination

All babies will have a thorough physical examination. This is done by a paediatric doctor or a specialist midwife before you both go home from hospital. Babies born at home will be examined by a specialist midwife or your GP.

The doctor or midwife examines your baby from head to toe. This will not hurt your baby although it is normal for babies to cry when they're being examined.

This examination is done to check your baby's general health. It is also done to see (screen) if your baby might have certain conditions of their eyes, heart, hips and testes. The examination is done to spot any problems as early as possible so treatment can be started.

However, sometimes screening does not identify all babies who are at risk. So if you have any concerns about your baby, talk to your GP or public health nurse.

Your baby's eyes

The doctor or midwife will shine a light into your baby's eyes. This is to detect cataracts. Cataracts are a clouding of the lense of the eye. Your baby might need surgery if they have a cataract.

Your baby's heart

A probe will be placed on your baby's foot to check oxygen levels. The doctor or midwife will listen to your baby's heart with a stethoscope. They will check your baby's pulses.

If the results of this examination are not normal, your baby might need extra tests. These might include a tracing of their heart (ECG) or a scan of their heart (echocardiogram).

Your baby's hips

The doctor or midwife will gently bend your baby's leg upwards and rotate their hips outwards.

This test checks for dislocated hips. If this examination is not normal, your baby's hips will be checked in a few weeks using an ultrasound scan.

Your baby's testes

This examination is done on boys. It is to check that the testicles are in the right place.

إذا كان طفلك بحاجة إلى العلاج، فإن العلاج الأكثر شيوعًا هو "العلاج بالضوء". هذا يعني أن طفلك يوضع تحت الأضواء الساطعة لفترة من الوقت.

فحص سريري لحديثي الولادة

سيخضع جميع الأطفال لفحص بدني شامل. يتم ذلك عن طريق طبيب أطفال أو قابلة متخصصة قبل ذهابك إلى المنزل من المستشفى. سيتم فحص الأطفال الذين يولدون في المنزل بواسطة قابلة متخصصة أو طبيبك العام.

يقوم الطبيب أو القابلة بإجراء فحص طفلك من رأسه إلى أخمص قدميه. هذا لن يؤذي طفلك على الرغم من أنه من الطبيعي أن يبكي الأطفال عندما يتم فحصهم.

يتم هذا الفحص للتحقق من صحة طفلك العامة. يتم ذلك أيضًا لمعرفة ما إذا كان طفلك قد يعاني من حالات معينة في عيونه وقلبه وفخذيته وخصيتيه. يتم الفحص لاكتشاف أي مشاكل في أقرب وقت ممكن حتى يمكن بدء العلاج.

ومع ذلك، في بعض الأحيان لا يحدد الفحص جميع الأطفال المعرضين للخطر. لذلك إذا كان لديك أي مخاوف بشأن طفلك، تحدثي إلى طبيبك أو ممرض الصحة العامة.

عيون طفلك

سيقوم الطبيب أو القابلة بإلقاء الضوء على عيون طفلك للكشف عن إعتام عدسة العين. إعتام عدسة العين هو خلل يتسبب في إعتام العين. قد يحتاج طفلك إلى جراحة إذا كان يعاني من إعتام عدسة العين.

قلب طفلك

سيتم وضع مجس على قدم طفلك للتحقق من مستويات الأكسجين. يستمع الطبيب أو القابلة إلى قلب طفلك بواسطة سماعة الطبيب. سيقومون بفحص نبضاته.

إذا كانت نتائج هذا الفحص غير طبيعية، فقد يحتاج طفلك إلى اختبارات إضافية قد تشمل مخطط كهربية القلب أو صورة للقلب (مخطط صدى القلب).

وركاء طفلك

سيقوم الطبيب أو القابلة بطي ساق طفلك بلطف مع تدوير الوركين للخارج.

هذا الاختبار يتحقق من خلع الوركين. إذا لم يكن هذا الفحص طبيعيًا، فسيتم فحص وركي طفلك في غضون أسابيع قليلة باستخدام فحص الموجات فوق الصوتية.

خصيتي الطفل

يتم هذا الفحص على الأطفال الذكور، و الهدف منه هو التأكد من وجود الخصيتين في المكان الصحيح.



The testicles are normally in the right place by six months. If they're not, your baby may need surgery.

Hearing test (newborn hearing screening)

Every baby is offered a newborn hearing screening test. For babies born in a hospital, this is done before leaving. The test is done by a trained hearing screener.

One to two babies in every 1,000 are born with a hearing problem. This can be hard to detect.

Testing your baby's hearing means that any problems can be detected early. Every baby should have this test even if there is no family history of hearing loss.

What does the test involve?

A soft earpiece is placed in your baby's ear. Clicking sounds are sent down the ear. These sounds usually cause an echo in your baby's inner ear. The equipment detects this echo.

Will the test hurt my baby?

This test does not hurt. You can stay with your baby while it is being done.

When will I get the results?

You will get the results immediately.

What if the test detects a problem?

A second hearing test will be done while your baby is sleeping.

تكون الخصيتين في مكانهما المناسب بحلول الشهر السادس. إذا لم تكونا في مكانهما، فقد يكون طفلك بحاجة إلى عملية جراحية.

فحص السمع (فحص سمع الطفل حديث الولادة)

يتم اختبار فحص السمع لحديثي الولادة لكل طفل. بالنسبة للأطفال المولودين في المستشفى، يتم ذلك قبل المغادرة. يتم الاختبار بواسطة جهاز فحص صوت مدرّب.

يولد طفل أو طفلان من بين كل ألف مع مشكلة في السمع يصعب اكتشافها.

اختبار سماع طفلك يعني أنه يمكن اكتشاف أي مشاكل في وقت مبكر. يجب أن يخضع كل طفل لهذا الاختبار حتى لو لم يكن هناك تاريخ عائلي لفقدان السمع.

ما الذي يتضمنه الاختبار؟

يتم وضع سماعة أذن ناعمة في أذن طفلك. ثم يتم إرسال أصوات نقر داخل الأذن. عادةً ما تسبب هذه الأصوات صدى في أذن طفلك الداخلية و يكتشفها الجهاز.

هل سيؤذي الاختبار طفلي؟

هذا الاختبار غير مؤذ. يمكنك البقاء مع طفلك أثناء القيام به.

متى أحصل على النتائج؟

ستحصلين على النتائج على الفور.

ماذا لو نتج الاختبار عن مشكلة؟

سيتم إجراء اختبار السمع الثاني أثناء نوم طفلك.

Heel prick (newborn bloodspot screening)

Your baby will be offered newborn bloodspot screening in the first week after birth. This is also known as the 'heel prick'.

This is to see if they are at risk of having some rare but serious conditions.

What does it involve?

The midwife or public health nurse will gently prick the heel of your baby's foot. This is to collect some drops of blood onto a special card.

Will it hurt my baby?

Your baby may feel a little discomfort. You can help by:

- making sure your baby is warm and comfortable
- being ready to feed and cuddle your baby afterwards

When will I get the results?

You will be contacted if your baby is at risk of having one of the conditions. A repeat may be needed if the results are unclear.

What if it detects a problem?

If your baby is at risk of having one of these conditions, you will be referred to a healthcare team. Most babies grow healthy and well once treatment is started early.

وخز الكعب (فحص بقع دم الأطفال حديثي الولادة)

سيخضع طفلك على فحص بقع دم حديثي الولادة في الأسبوع الأول بعد الولادة. يُعرف هذا أيضًا باسم "وخز الكعب".

يهدف هذا الاختبار لمعرفة ما إذا كان معرضاً للإصابة ببعض الحالات النادرة الخطيرة.

ماذا يشمل؟

ستقوم القابلة أو ممرضة الصحة العامة بوخز كعب القدم برفق لجمع بعض القطرات من الدم على بطاقة خاصة.

هل سيضر طفلي؟

قد يشعر طفلك بعدم الراحة قليلاً. يمكنك المساعدة من خلال:

- التأكد من كون طفلك دافئاً ومرتاحاً
- كوني مستعدة لإطعام واحتضان طفلك بعد ذلك

متى أحصل على نتائج التحاليل؟

سيتم الاتصال بك إذا كان طفلك معرضاً للإصابة بأحدى الحالات. قد يضطر الأطباء لتكرار العملية إذا كانت النتائج غير واضحة.

ماذا لو أظهرت التحاليل وجود مشكلة؟

إذا كان طفلك معرضاً للإصابة بأحدى هذه الحالات، فسيتم إحالتك إلى فريق رعاية صحية. ينمو معظم الأطفال بصحة جيدة بمجرد بدء العلاج في وقت مبكر.



What your baby needs

الى ماذا يحتاج طفلك

“One of the most important gifts you can give me is something money cannot buy. That is my relationship with you.”



“يمكنك أن تقدمي لي شيئاً لا يمكن للمال شرائه، ألا وهو علاقتي معك”

If babies could talk, they would probably tell us that they have very simple needs.

They need to be:

- loved
- fed
- warm and safe
- close to their parents

There are so many items out there for new babies. It can be confusing to know just what your baby needs. When you come home with your newborn, you won't need too much.

إذا تمكن الأطفال من التحدث، فمن المحتمل أن يخبرونا أن لديهم احتياجات بسيطة للغاية.

يحتاج الطفل الى:

- الشعور بالحب
- التغذية الجيدة
- الدفء والأمان
- القرب من والديهم

هناك الكثير من العناصر للأطفال الجدد. معرفة ما يحتاجه طفلك أمر مربك. عندما العودة إلى المنزل مع المولود الجديد، فلن تحتاجي إلى الكثير.

When buying products

Follow the manufacturer's instructions. Always assemble, install and use correctly.

Make sure that any equipment, toys and clothing you buy:

- is in perfect condition
- meets EU safety standards

عند شراء المنتجات

اتبعي تعليمات الشركة المصنعة وقومي بتركيبها وتشبيتها واستعملها بشكل صحيح.

تأكدي من أن المعدات والألعاب والملابس التي اشتريتها:

- في حالة ممتازة
- تلبى معايير السلامة الأوروبية

Something to wear

Babies grow very quickly. In the first few weeks, you only need a small amount of clothes. Go for comfortable, soft and easy to wash clothes.

You'll need:

- baby grows (all-in-ones)
- vests
- cardigans
- a warm hat, coat or all in one suit
- socks
- mittens for colder weather
- a sunhat in summer

شيء للإرتداء

ينمو الأطفال بسرعة كبيرة. في الأسابيع القليلة الأولى، ستحتاجين إلى كمية صغيرة من الملابس المريحة والناعمة وسهلة الغسل.

ستحتاجين الى:

- ملابس خارجية للأطفال (الكل في واحد)
- سترات
- بلوزات بالأزهار
- قبعة دافئة، معطف أو كل شيء في بدلة واحدة
- جوارب
- قفازات للطقس البارد
- قبعة في الصيف

If something gets caught around your baby's neck, this could strangle them. Never put items on any part of your baby's body that could strangle them. These include necklaces, clothes or hats with strings attached, hairbands and belts.

إذا علق شيء حول عنق طفلك، فقد يؤدي ذلك إلى اختناقه. لا تضعي أبدًا أي شيء على أي جزء من جسم طفلك يمكن أن يخنقه مثل القلائد أو الملابس أو القبعات ذات أربطة، ربطات الشعر والأحزمة.

Do not use amber teething jewellery

Do not put amber teething necklaces, bracelets and anklets on your baby. They could choke on them.

لا تستخدمى مجوهرات التسنين المصنوعة من العنبر

لا تضعي قلادات التسنين أو أساور اليدين والكاحلين المصنوعة من العنبر على طفلك لأنها قادرة على خنقه

Somewhere to sleep

Your baby should sleep in a Moses basket or cot with a mattress that meets safety standards.

You'll need:

- a Moses basket or cot
- a mattress
- sheets
- cellular blankets (these have 'holes' in them allowing air to circulate and can help prevent your baby overheating)

If you are borrowing or buying a second-hand cot or Moses basket, buy a new mattress. The mattress should be firm and flat. It should fit the cot correctly and have a removable, washable cover.

مكان للنوم

يجب أن ينام طفلك في سلة موسى أو سرير مع فراش يتوافق مع معايير السلامة.

ستحتاجين إلى:

- سلة موسى أو مهد
- فراش
- أغطية سرير
- البطانيات الخلوية (تحتوي على "ثقوب" تسمح للهواء بالدوران ويمكن أن تساعد في منع ارتفاع درجة حرارة طفلك)

إذا اقتضت أو اشتريت سريرًا صغيرًا أو سلة موسى، اشترى فراشا جديدًا. يجب أن يكون الفراش ثابتًا ومسطحًا وعلى مقياس سرير الأطفال ويكون له غطاء قابل للنزع والغسل.

Pillows, cushion, sleep positioners and other similar products are not recommended. They are a suffocation risk.

لا ينصح بالوسائد أو الأفرشة الحاجزة وغيرها من المنتجات المماثلة، فهي تشكل خطر الاختناق.

Something to take them out and about

You'll need:

- a car seat
- a way to carry them when you're out and about - this could be a pram, pushchair, buggy, stroller, sling or baby carrier

Car-seats must be safe and suitable to your baby's height and weight. See page 209.

Pushchairs and strollers are only suitable for newborns if they recline fully.

شيء لإخراجهم

ستحتاجين إلى:

- مقعد سيارة
- طريقة لحملهم عند الخروج من المنزل - مثل عربة أطفال أو حامل أطفال.

يجب أن تكون مقاعد السيارة آمنة ومناسبة لطول ووزن طفلك. الصفحة 209.

الكراسي المتحركة وعربات الأطفال مناسبة فقط لحديثي الولادة إذا كانوا مستقلين تمامًا.

Most baby carriers or slings are attached by straps and your baby is carried in front of you. Many babies like this because of the sensation of being close to you and warm. Make sure you use them correctly for your baby's safety.

يتم إرفاق معظم حاملات الأطفال بشرائط ليتم حمل طفلك قبالتك. يحب الكثير من الأطفال هذا بسبب الإحساس بالقرب منك والدفء. تأكدي من استخدامها بشكل صحيح من أجل سلامة طفلك.

5-point safety harness

Make sure all sitting devices like strollers, pushchairs, high chairs and car seats have a 5-point safety harness.



حزام السلامة ذو الخمس عقد

تأكدي من أن جميع أجهزة الجلوس مثل عربات الأطفال والكراسي المتحركة والمقاعد المرتفعة ومقاعد السيارات مزودة بأحزمة السلامة.

Something for nappy changes

You will need:

- nappies
- cotton wool or fragrance-free and alcohol-free wipes
- nappy bin or paper nappy bags – plastic nappy sacks and bags are a suffocation risk
- lotions – read the label to make sure they are hypoallergenic, dye-free and fragrance-free
- antibacterial hand wash so you can wash your hands before and after changing a nappy

لتغيير الحفاض

ستحتاجين إلى:

- حفاضات
- مناديل قطنية أو مناديل خالية من العطور والكحول
- صندوق الحفاضات أو أكياس الحفاضات الورقية - أكياس الحفاض البلاستيكية قد تسبب خطر الاختناق.
- المستحضرات - إقرئي الملصق للتأكد من أنها خالية من مسببات الحساسية وخالية من الأصباغ والعطور.
- غسول يدين مضاد للجراثيم حتى تتمكني من غسل يديك قبل وبعد تغيير الحفاض

Changing bag

A changing bag is useful for holding the nappies, wipes and anything else you need when not at home. Changing bags generally come with small reusable changing mats. If not, you might like to bring a changing mat or a towel.

حقيبة التغيير

حقيبة التغيير مفيدة لحمل الحفاضات والمناديل وأي شيء تحتاجينه عندما لا تكوني في المنزل. عادة ما تأتي أكياس التغيير مع حوائث صغيرة قابلة لإعادة الاستخدام قابلة للتغيير. إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد ترغبين في إحضار حصيرة تغيير أو منشفة.

Some feeding equipment

You will need plenty of muslin cloths and bibs.

بعض معدات التغذية

ستحتاج إلى الكثير من أقمشة الموسلين وصدريات الطفل.

Bibs can be a suffocation risk. Always remove your baby's bib after feeding.

Do not put them to sleep wearing a bib.



يمكن أن تسبب صدريات الطفل في خطر الاختناق. قومي بإزالة صدريّة طفلك بعد الرضاعة.

لا تضعيه في السرير للنوم قبل نزعها.

Breastfeeding

If you are breastfeeding, you will need very little equipment. You may want to make sure you have:

- nursing bras
- breast pads
- nipple cream such as lanolin

As your baby grows, you may want to express milk when you are going to be away from them. It may be worthwhile investing in a breast pump. You will also need sterilising equipment and bottles if you are expressing milk.

Formula feeding

If you are formula feeding, see page 182.

Something to keep them clean

You'll need:

- a bath or basin
- towels - baby bath towels are useful but not essential. Small bath towels are just as good



Car seats

Rearward-facing

Your baby's first car seat should be rearward-facing. This is the safest position for them to be in. This means the car seat is facing the back of the car. Check it is suitable for newborns. Never put a rearward-facing car seat in the front passenger seat if there is an active front passenger airbag. This is illegal and very dangerous.

Second-hand

Avoid buying a second-hand car seat, unless you are sure of its safety history. If the car seat was in a vehicle during a crash, it may have damage you can't see.

Your baby's car seat needs to be fitted correctly to keep them safe. Choose a retailer who can:

- advise you on which type of car seat is suitable for your child's height and weight
- expertly fit the car seat into your car to make sure it is a suitable match
- show you how the child seat should be fitted into your car

The Road Safety Authority (RSA) has a free 'check it fits' service. See rsa.ie

الرضاعة الطبيعية

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فستحتاجين إلى القليل من المعدات. قد ترغبين في التأكد من أن لديك:

- صدرية إرضاع
- ضمادات الرضاعة
- كريم الحلمة مثل اللانولين

بينما طفلك في نمو، قد ترغبين في استئجار الحليب عندما تكوني بعيدة عنهم. قد يكون من المفيد الاستثمار في مضخة الثدي. ستحتاجين أيضًا إلى معدات تعقيم وزجاجات إذا كنت تقومين باستئجار الحليب.

التغذية بالحليب الصناعي

إذا كنت تقومين بالتغذية الصناعية، انظري الصفحة 182.

الحفاظ على نظافة الطفل

ستحتاجين:

- إلى حمام أو حوض
- مناشف - مناشف حمام الطفل مفيدة ولكنها ليست ضرورية. مناشف الحمام الصغيرة مفيدة للغاية.

مقاعد السيارة

الموجه للخلف

يجب أن يكون مقعد السيارة الأول لطفلك متجهًا إلى الخلف. هذه الوضعية هي الأكثر أمانًا بالنسبة لهم. وهذا يعني أن مقعد السيارة يواجه الجزء الخلفي من السيارة. تحقق من كون الكرسي مناسبًا لحديثي الولادة. لا تضعي مقعد السيارة الموجه للخلف في مقعد الراكب الأمامي إذا كانت السيارة مزودة بوسادة هوائية نشطة للراكب الأمامي، فهذا خطير للغاية ومخالف للقانون.

الكرسي المستعمل

تجنبي شراء مقعد سيارة مستعمل، إلا إذا كنت متأكدًا من تاريخ سلامته. إذا كان المقعد في سيارة أثناء وقوع حادث، فقد تكون به أضرار غير مرئية.

يحتاج مقعد السيارة الخاص بطفلك إلى التثبيت بشكل صحيح للحفاظ عليه آمنًا. اختاري بائع تجزئة يمكنه:

- نصحك بأي نوع من مقاعد السيارة يناسب طول ووزن طفلك
- قومي بتركيب مقعد السيارة في سيارتك بخبرة لتتأكد من أنه مناسب.
- تبين لك كيف يجب أن يتم تركيب مقعد الطفل في سيارتك

لدى هيئة السلامة على الطرق (RSA) خدمة مجانية "للتحقق من ملاءمة كرسي السيارة". يمكن الإطلاع على هذه الخدمة من خلال الموقع الإلكتروني:

rsa.ie

How to know if the harness is tight enough

The harness or straps of your baby's car seat are safest when they are snug.

In a rearward-facing car seat:

- Only two fingers should be able to fit between the top of your baby's shoulders and the harness.
- Your fingers should be unable to rotate (turn) in that position.

Blankets

Use blankets rather than bulky jackets to keep your baby warm in cooler weather.

كيف تعرفين أن الحزام مشدود بما فيه الكفاية

يكون حزام أو أربطة مقعد طفلك في السيارة أكثر أماناً عندما يكون محكماً.

في مقعد السيارة الموجه نحو الخلف:

- يجب أن يكون هناك مكان لأصبعين فقط بين الجزء العلوي من أكتاف طفلك والحزام.
- يجب ألا تكون أصابعك قادرة على اللف (الدوران) في هذه الوضعية.

البطانيات

استخدمي البطانيات بدلاً من السترات الضخمة للحفاظ على دفء طفلك في الطقس البارد.

Keeping your baby safe on journeys

Sleeping in a sitting position can cause your baby's head to flop forward. This can make it difficult to breathe.

Regular breaks

Do not leave your baby in a car seat for a long period. Take regular breaks (at least every 2 hours) on long journeys. Remove your baby from their car seat and allow them to lie flat on your lap.

Once you have reached your destination, remove your baby from the car seat.

Premature and low birth weight babies

If your baby is premature or low birth weight, talk to medical staff in the hospital. Ask them if it is safe for your baby to travel in a car seat.

الحفاظ على سلامة طفلك عند السفر

قد يؤدي النوم في وضعية الجلوس إلى قلب رأس طفلك إلى الأمام، مما يُصعب عملية التنفس عليه.

الاستراحات المنتظمة

لا تتركي طفلك في مقعد السيارة لفترة طويلة، توقفي للراحة بانتظام (على الأقل كل ساعتين) في الرحلات الطويلة. أخرجي طفلك من مقعد سيارته واسمحي له بالاستلقاء على حضنك.

بمجرد وصولك إلى وجهتك، أخرجي طفلك من مقعد السيارة.

الخدج ومنخفضي الوزن عند الولادة

إذا ولد طفلك قبل أوانه أو كان منخفض الوزن عند الولادة، فتحدثي إلى الطاقم الطبي في المستشفى و اسألهم عما إذا كان من الآمن لطفلك السفر في مقعد السيارة.

Sleep

النوم

Some babies sleep more than others. Some sleep for long periods, others for short bursts. Some sleep through the night. Your baby is unique, and may sleep differently to other babies. A baby's sleep pattern is probably not going to fit in with your sleep pattern. Try to sleep when the baby sleeps.

ينام بعض الأطفال أكثر من غيرهم. ينام البعض لفترات طويلة، بينما ينام البعض الآخر لفترات قصيرة. كما ينام البعض طوال الليل. طفلك فريد من نوعه، وقد ينام بشكل مختلف عن الأطفال الآخرين. ربما لن يتناسب نمط نوم طفلك مع نمط نومك، لذا حاولي النوم عندما ينام الطفل.

Coping with disturbed sleep

Newborn babies will wake up to be fed. This can be very hard to cope with. Remember, this will pass.

It doesn't matter which feeding method you use. Newborn babies will wake regardless. Do not listen to people who tell you otherwise.

Your body needs rest. If you have a partner, ask them to help. Get help with cooking and chores so you can grab a nap.

التأقلم مع اضطراب النوم

يستيقظ الأطفال حديثي الولادة من أجل الرضاعة وهذا أمر من الصعب جدا التأقلم معه. تذكري بأن هذا سيمر.

بغض النظر عن طريقة التغذية التي تستخدمينها، يستيقظ الأطفال حديثي الولادة. لا تستمعي إلى الأشخاص الذين يقولون لك عكس ذلك.

يحتاج جسمك للراحة. إذا كان لديك شريك، اطلبي منه المساعدة. احصلي على المساعدة في الطهي والأعمال المنزلية حتى تتمكني من أخذ قيلولة.

Tips to help your baby be a 'good sleeper'

Responsive parenting is about responding to your baby's needs. It is an important part of 'attachment' or bonding with your baby.

Newborn babies are too young to follow strict routines. You can use responsive parenting tips to help your baby become a 'good sleeper'. It is never too early to start.

- Play with your baby when they are awake during the day.
- Have a relaxing bedtime routine like a bath and massage – your baby will soon link these activities with sleep.
- Put your baby to bed drowsy but awake.
- Give your baby time to settle down – they may fuss or cry before falling asleep.

نصائح لمساعدة طفلك على النوم الجيد

الأبوة والأمومة المستجيبة تعني الاستجابة لاحتياجات طفلك. إنه جزء مهم من "الارتباط" أو الترابط مع طفلك.

الأطفال حديثي الولادة أصغر من أن يتبعوا إجراءات صارمة. يمكنك استخدام نصائح الأبوة والأمومة المستجيبة لمساعدة طفلك على النوم جيداً. كلما بدأت ذلك مبكراً كان أفضل.

- إلعب مع طفلك عندما يكون مستيقظاً أثناء النهار.
- نظمي روتيناً مريحاً للنوم مثل الحمام والتدليك، وسيربط طفلك هذه الأنشطة بالنوم.
- ضعي طفلك على الفراش عندما يشعر بالتعب ولكن مستيقظاً.
- امنحي طفلك وقتاً للاستقرار - قد يثير ضجةً أو يبكي قبل النوم.

- Expect frequent stirring at night – wait a few minutes to see if your baby falls back to sleep by themselves.
- Use a soft voice, gentle movements and dim lights with your baby if they wake during the night.
- Respect your baby's preferences – they may be a night owl or an early bird.

- توقعي التحرك المتكرر ليلا - انتظري بضع دقائق لترى ما إذا كان طفلك يعود للنوم بمفرده.
- استخدمي صوتًا ناعمًا وحركات لطيفة وأضواء خافتة مع طفلك إذا استيقظ أثناء الليل.
- احترم تفضيلات طفلك - فقد يكون بومة ليلية أو طائرًا مبكرًا.

"It is not possible to 'spoil' me. When I know I can count on you, it helps me learn the skills I need to soothe myself."



"ليس من الممكن أن تدليني. عندما أعلم أنه يمكنني الاعتماد عليك، فهذا يساعدني على تعلم المهارات التي أحتاج إليها لتهدئة نفسي."

Reducing the risk of cot death

Cot death is also called sudden infant death syndrome (SIDS). It is the sudden and unexpected death while sleeping of a baby who seems healthy. Cot death is rare. The cause is not known.

But research has shown that you can take steps to significantly reduce the risk. It is important to take precautions, while not letting fear spoil precious times with your baby. Share the tips on reducing cot death risk with everyone who looks after your baby.

You may be given more advice from your paediatrician, neonatologist, neonatal intensive care nurse, special care baby unit nurse, midwife, GP or public health nurse if your baby has specific health needs.

الحد من خطر موت المهد

ويسمى أيضًا موت المهد بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ. إنه الموت المفاجئ وغير المتوقع أثناء نوم الطفل الذي يبدو بصحة جيدة. موت المهد أمر نادر الحدوث والسبب غير معروف.

لكن الأبحاث أظهرت أنه يمكنك اتخاذ خطوات لتقليل المخاطر بشكل كبير. من المهم اتخاذ الاحتياطات اللازمة، مع عدم ترك الخوف يفسد الأوقات الثمينة مع طفلك. شاركي النصائح الخاصة بالحد من مخاطر وفاة المهد مع كل من يعتني بطفلك.

قد تحصل على المزيد من النصائح من طبيب الأطفال أو أخصائي حديثي الولادة أو ممرض العناية المركزة لحديثي الولادة أو ممرضة وحدة العناية الخاصة بالطفل أو القابلة أو طبيب العام أو ممرض الصحة العامة إذا كان لدى طفلك احتياجات صحية محددة.

Safe sleep position

Back to sleep

Always place your baby on their back to sleep. Putting your baby to sleep on their back does not increase the risk of choking if they vomit.

Babies who sleep on their tummies have a higher risk of cot death. It is not safe to place your baby on their side to sleep because they may roll onto their tummy.



وضعية النوم الآمنة

النوم على الظهر

ضعي طفلك دائمًا على ظهره للنوم فهذا لا يزيد من خطر الاختناق إذا تقيأ.

الأطفال الذين ينامون على بطنهم يكونون أكثر عرضة لخطر موت المهد. ليس من الآمن وضع طفلك على جانبه للنوم لأنه قد يتدحرج إلى وضعية النوم على بطنه.

Head position

If your baby always lies with their head in the same position they might develop a 'flat head'. This is called plagiocephaly.

You can prevent this when putting your baby down to sleep on their back. When they are lying flat, you can alternate position their head so that sometimes they face left and sometimes they face right.

Keep the head and face uncovered

Keep your baby's face and head uncovered while asleep. Tuck blankets in loosely but securely, no higher than your baby's shoulders.

Feet towards the foot of the cot

Place your baby with their feet pointing to the foot of the cot, crib, Moses basket or pram. This means they can't wriggle down under the covers.

وضعية الرأس

إذا كان طفلك دائماً مستلقٍ ورأسه في نفس الوضعية، فقد يصاب "برأس مسطح". وهذا ما يسمى برأس وارب.

يمكنك منع ذلك عند وضع طفلك على النوم على ظهره. عندما يكون مستلق، يمكنك توجيه رأسه بالتناوب على اليمين والشمال.

إبقاء الرأس والوجه مكشوفين

حافظي على إبقاء وجه ورأس طفلك مكشوفين أثناء النوم. ضعي البطانيات بشكل فضفاض لكن آمن، ليس أعلى من أكتاف طفلك.

وجّهي قدميه نحو جزء المهد السفلي

ضعي طفلك بأقدامه نحو جزء السفلي من المهد أو سرير الأطفال أو سلة موسى أو عربة الأطفال حتى لا يستطيع الالتواء أسفل الأغطية.

Where your baby should sleep

The safest place for your baby to sleep is in a cot in your bedroom. Their risk of cot death is lower there than for babies who sleep in a separate room. Keep your baby's cot in your room for at least the first 6 months.

أين يجب أن ينام طفلك

إن أكثر الأماكن أماناً لطفلك هو النوم في سرير أطفال في غرفة نومك. فهذا يقلل من خطر موت المهد عكس الأطفال الرضع الذين ينامون في غرفة منفصلة. اتركي سرير طفلك في غرفتك لمدة 6 أشهر على الأقل.

Bed sharing or co-sleeping in the same bed can be dangerous. It can increase your baby's risk of suffocation and overheating.

Do not share a bed with your baby if you or your partner:

- are smokers
- have taken alcohol, drugs (legal or illegal) or medication that may make you drowsy
- are over tired

Bed-sharing is not recommended if your baby:

- is less than 3 months old
- was premature (born before 37 weeks)
- had a low birth weight – less than 2.5kg (kilograms) or 5.5lbs (pounds)

قد يكون تقاسم السرير أو النوم المشترك في نفس السرير أمراً خطيراً. يمكن أن يزيد من خطر إصابة طفلك بالاختناق وارتفاع درجة الحرارة.

لا تشاركي السرير مع طفلك إذا كنت أنت أو شريكك:

- مدخين
- تناولت الكحول أو العقاقير (قانونية أو غير قانونية) أو دواء قد يجعلك تشعرين بالنعاس
- إذا كنت مجهدة من التعب

لا يوصى بمشاركة السرير إذا كان طفلك:

- أقل من 3 أشهر من العمر
- إذا ولد طفلك سابقاً لأوانه (ولد قبل 37 أسبوعاً)
- كان وزنه ناقص عند الولادة - أقل من 2.5 كجم (كيلوغرام) أو 5.5 رطل (رطل)

If you are under the influence of alcohol or drugs, get someone else to care for your baby until you are sober.

إذا كنت تحت تأثير الكحول أو المخدرات، فاطلبي من شخص آخر الاهتمام بطفلك حتى تصحين.

Make sure the cot is in good condition and properly assembled. The mattress should be clean, firm and flat with no tears. It must fit the cot correctly.

تأكد من أن سرير الأطفال في حالة جيدة وتم تجميعه بشكل صحيح. يجب أن يكون الفراش نظيفاً وثابتاً ومسطحاً غير ممزق و يتناسب مع المهد بشكل صحيح.

Keep it clear

Do not have any soft objects and anything loose or fluffy in your baby's cot. These could suffocate or smother your baby. This includes pillows, toys, cushions, sleep positioners and other similar products.

اتركي المكان فارغاً

لا تتركي الأشياء الناعمة وأي شيء رخو أو رقيق في سرير طفلك. لأنها قادرة على خنق طفلك. ويشمل ذلك الوسائد والألعاب والأفرشة الحازجة وغيرها من المنتجات المماثلة.

Sitting and carrying devices

Cot death does not only happen in a cot. It may happen in a pram, bed, car seat, baby seat or anywhere a baby is sleeping.

أجهزة الجلوس والحمل

موت المهد لا يحدث فقط في المهد. قد يحدث ذلك في عربة أطفال أو السرير أو مقعد سيارة أو مقعد الطفل أو في أي مكان ينام فيه الطفل.

Sleeping in a sitting position can make it difficult for your baby to breathe. Never leave your baby unsupervised in a sitting device. This includes a car seat, baby seat, sling, carrier or similar products. These sitting and carrying devices are not recommended for routine sleep in the home.

قد يؤدي النوم في وضعية الجلوس إلى صعوبة تنفس طفلك. لا تتركي طفلك دون مراقبة فوق جهاز الجلوس، ويشمل ذلك مقعد السيارة أو مقعد الطفل أو الرافعة أو الحامل أو المنتجات المماثلة. لا يوصى باستخدام أجهزة الجلوس والحمل هذه للنوم الروتيني في المنزل.

If your baby falls asleep in a sitting position, they should be placed on their back to sleep as soon as possible.

إذا كان طفلك نائماً في وضعية الجلوس، فيجب وضعه على ظهره للنوم في أسرع وقت ممكن.

Sofa, armchairs and furniture

Never fall asleep while holding your baby on a sofa, couch, armchair or beanbag.

أريكة، كراسي بذراعين وأثاث

لا تنامي أبداً أثناء حمل طفلك على أريكة أو كرسي أو بوف.

Sleep temperature

Overheating can increase your baby's risk of cot death. A baby can overheat when asleep because of too much bedding or clothes, or because the room is too hot.

درجة حرارة النوم

يمكن لارتفاع درجة الحرارة أن يزيد من خطر وفاة طفلك. يمكن أن تزداد حرارة الطفل عند النوم بسبب كثرة الفراش أو الملابس، أو لأن الغرفة ساخنة جداً.

Room temperature

The room where your baby is sleeping should be between 16°C to 20°C. You can use a room thermometer to check the temperature. Never place your baby to sleep next to a radiator, heater, fire or in direct sunlight.

درجة حرارة الغرفة

يجب أن تتراوح درجة حرارة غرفة نوم طفلك بين 16 درجة مئوية إلى 20 درجة مئوية. يمكنك استخدام مقياس حرارة الغرفة للتحقق من درجة الحرارة. لا تضعي طفلك على النوم بجانب المبرد أو المدفأة أو النار أو تحت أشعة الشمس المباشرة.

Blankets

Cotton cellular blankets are best. The tiny holes allow air to circulate.

البطانيات

البطانيات الخلوية القطنية هي الأفضل، فالثقوب الصغيرة تسمح للهواء بالدوران.

Checking your baby

To check how warm your baby is, look for sweating or feel their tummy. Their tummy should feel warm but not too hot. Other signs of being too warm include flushed or red cheeks.

It is normal for a baby's hands and feet to feel cool.

No hats while sleeping

Babies lose heat through their heads. Your baby could overheat if they wear a hat while sleeping.

Do not let your baby go to sleep wearing a hat, unless advised to do so by your doctor or midwife.

Hats are used immediately after birth to keep a baby's temperature stable. They are not needed for sleep after then.



Smoke-free

Create a smoke-free zone for your baby. Do not smoke during pregnancy and don't let anyone smoke in your home, car or around your baby.

Breastfeeding

Breastfeed your baby, if possible. If feeding in bed, always put your baby back into their own cot.

Soothers and dodies

Some research suggests using a soother (dummy) at the start of sleep may reduce the risk of cot death.

If you choose to give your baby a soother:

- Offer the soother to your baby every time they are going to sleep.
- Do not force your baby to use a soother if your baby does not like it.
- Do not worry if the soother falls out while your baby is asleep.
- If you're breastfeeding, wait until this is well-established before introducing a soother.
- Do not use clips or chains to attach soother to your baby's clothes as this is a choking risk.

فحص طفلك

لتتحقق من درجة حرارة طفلك، ابحثي عن تعرق أو المني بطنه. يجب أن يكون بطنه دافئاً وليس حاراً جداً. من علامات ارتفاع درجة الحرارة أيضاً احمرار الخدين.

من الطبيعي أن تكون يدي وأرجل طفلك باردة.

لا تلبسيه القبعات أثناء النوم

يفقد الأطفال الحرارة من خلال رؤوسهم، لذا يمكن لطفلك أن ترتفع درجة حرارته إذا كان يرتدي قبعة أثناء النوم.

لا تدعي طفلك يذهب للنوم وهو يرتدي قبعة، ما لم ينصح طبيبك أو القابلة بالقيام بذلك.

يتم استخدام القبعات مباشرة بعد الولادة للحفاظ على درجة حرارة الطفل مستقرة ولا يحتاجونها للنوم بعد ذلك.

ممنوع التدخين

أنشئي منطقة خالية من التدخين لطفلك. لا تدخني أثناء الحمل ولا تدعي أي شخص يدخن في منزلك أو سيارتك أو حول طفلك.

الرضاعة الطبيعية

أرضعي طفلك طبيعياً إن أمكن. إذا أرضعته في سريرك، أرجعي طفلك دائماً إلى سريرته الخاص.

الدّمي

تشير بعض الأبحاث إلى أن استخدام مهدئ (دمية) في بداية النوم قد يقلل من خطر موت المهدئ.

إذا اخترت إعطاء طفلك دمية:

- أعط الدمية لطفلك في كل مرة ينام فيها.
- لا تجبري طفلك على استخدام الدمية إذا كان لا يحب ذلك.
- لا تقلقي إذا سقطت الدمية أثناء نوم طفلك.
- إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فانتظري حتى يتم ترسيخ ذلك قبل إعطائه الدمية.
- لا تستخدم المشابك أو السلاسل لتعليق الدمية بملابس طفلك لأن هذا قد يؤدي للاختناق.

If you're worried

Get medical advice early and quickly if your baby seems unwell. Call 999 or 112 if it's an emergency.

إذا شعرت بالقلق

أحصلي على المشورة الطبية في وقت مبكر وبسرعة إذا بدا طفلك على غير ما يرام. اتصلي بالرقم 999 أو 112 إذا كانت حالة طوارئ.

For more information on cot death, contact the National Paediatric Mortality Register. Phone 01 878 8455 or email npmr@cuh.ie

لمزيد من المعلومات حول وفاة المهدئ، اتصلي بالسجل الوطني لوفيات الأطفال على الرقم 01 878 8455 أو البريد الإلكتروني npmr@cuh.ie

Child safety

سلامة الطفل

Unintentional injuries (accidents) are the leading cause of death in children who don't have underlying medical problems. Most childhood injuries are predictable and preventable. The best way to keep your baby safe is to stay close to them.

تعد الإصابات غير المقصودة (الحوادث) السبب الرئيسي لوفاة الأطفال الذين لا يعانون من مشاكل طبية. معظم إصابات الطفولة يمكن التنبؤ بها والوقاية منها. أفضل طريقة للحفاظ على سلامة طفلك هي البقاء بالقرب منه.

Children have fearless curiosity. They can rapidly develop new skills. This can cause them to get into dangerous situations. Make sure your baby's environment is safe at all times.

لدى الأطفال فضول لا يعرف الخوف. يمكنهم تطوير مهارات جديدة بسرعة. هذا يمكن أن يوصلهم إلى مواقف خطيرة. تأكدي من أن بيئة طفلك آمنة في جميع الأوقات.

Your public health nurse will provide child safety information as part of your baby's child health assessments.

ستوفر ممرضة الصحة العامة معلومات حول سلامة الطفل كجزء من تقييمات صحة الطفل.

"I'm depending on you to keep me safe. Please watch me at all times."



"أنا أعتد عليك للحفاظ على سلامتي. الرجاء مراقبتي في جميع الأوقات."

Be prepared for emergencies

In an emergency it can be difficult to think clearly. Take the thinking out of it by being prepared.

Store emergency numbers on your phone:

- 999 or 112 for ambulance, fire brigade, Garda Síochána and Irish Coast Guard
- your GP
- your local GP Out of Hours service
- your local children's hospital
- National Poisons Information Centre on 01 809 2166 (8am to 10pm, 7 days a week)

Eircode

Learn your Eircode – this can help an ambulance find your home more quickly.

Can you give good directions to your home? If not, write them out and leave them somewhere they will be seen.

استعدي للطوارئ

في حالات الطوارئ، قد يكون من الصعب التفكير بوضوح. لذا استعدي لذلك.

سجّلي أرقام الطوارئ على هاتفك:

- 999 أو 112 لسيارات الإسعاف ورجال الإطفاء والشرطة الإيرلندية وخفر السواحل الإيرلندي
- رقم طبيبك العمومي
- رقم طبيبك العمومي خارج ساعات الخدمة
- رقم مستشفى أطفالك المحلي
- رقم المركز الوطني لمعلومات السموم: 01 809 2166 (من 08.00 صباحاً إلى 10.00 مساءً 7 أيام في الأسبوع)

الرمز البريدي الإيرلندي

إعرفي الرمز البريدي الإيرلندي الخاص بك - يمكن أن تساعد سيارة الإسعاف في العثور على منزلك بسرعة أكبر.

هل يمكنك إعطاء توجيهات جيدة لمنزلك؟ إذا لم يكن كذلك، فاكتبها واتركها في مكان مرئي.

First aid

Have a first aid kit in your home. Consider doing a first aid course. The Irish Red Cross has an app with easy-to-follow tips for over 20 common first aid scenarios. See the app store or redcross.ie

Child-proofing your home

Being able to explore their environment is important for your baby's development. Childproofing your home keeps little explorers safe as they grow and learn about the world around them.

This means spotting potential dangers and then taking action to sort them. Childproofing can be done gradually. As your baby grows and becomes more mobile, you need to anticipate dangers and 'childproof' your home more regularly.

الإسعافات الأولية

ضعي مجموعة الإسعافات الأولية في منزلك. أنظري في فكرة القيام بدورة الإسعافات الأولية. يحتوي الهلال الأحمر الإيرلندي على تطبيق يحتوي على نصائح سهلة المتابعة لأكثر من 20 سيناريو مشترك للإسعافات الأولية. راجعي متجر التطبيقات على الهاتف أو موقع redcross.ie

حماية الطفل في المنزل

القدرة على استكشاف بيئته أمر مهم لنمو طفلك. حماية الطفل في منزلك تحافظ على سلامة المستكشفين الصغار أثناء تموههم والتعرف على العالم من حولهم.

وهذا يعني اكتشاف الأخطار المحتملة ثم اتخاذ إجراءات للوقاية منها. يتم تجهيز المنزل تدريجياً. عندما ينمو طفلك ويصبح أكثر قدرة على الحركة ، يجب عليك توقع المخاطر و "حماية الطفل" في منزلك بشكل أكثر انتظاماً.



Did you know?

Most injuries among children aged 0 to 5 happen in the home. Supervising your baby at all times is the most effective way to keep them safe.

هل كنت تعلمين؟

تحدث معظم الإصابات بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و 5 سنوات في المنزل. مراقبة طفلك في جميع الأوقات هي الطريقة الأكثر فعالية للحفاظ على سلامته.

Family and friends may want to buy something for your baby. They might ask you: "Is there something in particular you need?"

You could suggest equipment that will keep your baby safe now or when they are older, such as a baby thermometer.

قد ترغب العائلة والأصدقاء في شراء شيء لطفلك. قد يسألونك: "هل هناك شيء تحتاجينه على وجه الخصوص؟"

يمكنك اقتراح معدات من شأنها أن تبقي طفلك آمناً الآن أو عندما يكبر، مثل مقياس درجة حرارة الطفل.

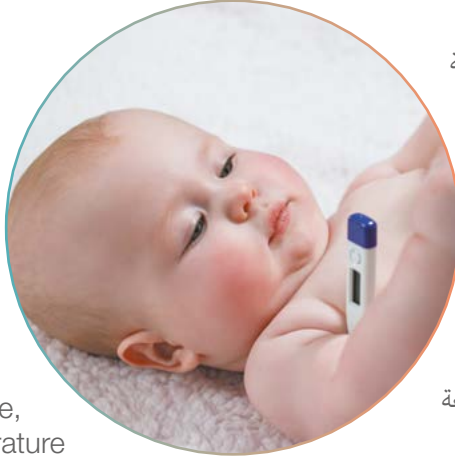
Equipment at home

All the equipment your baby uses should:

- meet current safety standards
- be in perfect condition
- be assembled, installed and used correctly – follow manufacturer's instructions

Examples of equipment that help keep your baby safe at home:

- smoke alarms
- carbon monoxide alarms in every room where you burn fuel
- fire blanket and fire extinguisher – store between the cooker and room exit
- sparkguard – use on open fires
- fireguard for open fires and stoves – secure to wall and use with a sparkguard
- thermometers for room temperature, bath water and your baby's temperature



المعدات في المنزل

جميع المعدات التي يستخدمها طفلك يجب أن:

- تلبى معايير السلامة الحالية
- تكون في حالة ممتازة
- يتم تجميعها وتثبيتها واستخدامها بشكل صحيح - اتبعي تعليمات الشركة المصنعة

أمثلة على المعدات التي تساعد في الحفاظ على سلامة طفلك في المنزل:

- أجهزة إنذار الدخان
- أدوات إنذار من غاز أول أكسيد الكربون في كل غرفة تحرق فيها الوقود
- بطانية الحريق وطفائيات الحريق - قومي بتخزينها بين الطباخة ومخرج الغرفة
- واقي الشرارة - استخدمها في الحرائق المفتوحة
- مطفئ النار لإطفاء الحرائق والأفران - آمنة على الحائط وتستخدم مع واقي الشرارة
- ميزان الحرارة لدرجة حرارة الغرفة، ماء الحمام ودرجة حرارة طفلك

Working smoke alarms

A smoke alarm on each floor in your home is a minimum. Aim to have one in every room so that a fire will be discovered as early as possible. Test regularly (once a week is recommended).

إنذارات الدخان العاملة

يعد إنذار الدخان الموجود في كل طابق في منزلك أقل شيء. اعملي على الحصول على واحد في كل غرفة بحيث يتم إطفاء النار في أقرب وقت ممكن. اختبره بانتظام (مرة واحدة في الأسبوع).

Equipment for out and about

Prams, pushchairs, strollers or buggies

Your pram, pushchair, stroller or buggy should:

- be sturdy
- have brakes that work
- comply with current European safety regulations

Supervise your baby at all times – toddlers and pets can knock over strollers.

Five-point harness and straps

Make sure your baby's sitting devices like car seats and strollers have a five-point harness — that's a harness with five straps that are all properly secured to provide really effective restraint.

معدات الخروج

عربات الأطفال والكراسي المتحركة وعربات الأطفال أو العربات

يجب أن تكون عربة الأطفال أو العربات الخفيفة القابلة للطي:

- قوية
- فراملها تعمل بشكل جيد
- تتماشى مع لوائح السلامة الأوروبية الحالية

راقبي طفلك في جميع الأوقات - يمكن للأطفال الصغار والحيوانات الأليفة أن يسقطوا عربات الأطفال.

الحزام ذو الخمس عقد

تأكد من أن أجهزة الجلوس الخاصة بطفلك مثل مقاعد السيارات وعربات الأطفال تحتوي على حزام ذو خمس عقد - وهو حزام يحتوي خمسة أحزمة مؤمنة جميعها بشكل صحيح لتوفير ضبط فعال.

Baby carriers and slings

ناقلات الأطفال والحاملات

Always follow **TICKS** guidelines:

- **T**ight
- **I**n view at all times
- **C**lose enough to kiss
- **K**eep chin off chest
- **S**upported back



اتبعي دائماً إرشادات **TICKS**:

- مغلقة بإحكام
- على مرئى طوال الوقت
- قريب منك لدرجة تقبيله بسهولة
- أبقِ الذقن قبالة الصدر
- إدعِمي الظهر

Baby carriers and slings can be a suffocation risk to your baby unless you use them correctly.

يمكن أن تكون حاملات الأطفال والرافعات خطراً على طفلك إذا لم تستخدمها بشكل صحيح.

Putting your baby into a carrier or sling

Put your baby in clothes that won't make them too warm. Be careful when you put your baby into or remove them from a sling. Ask for help if you need it.

ضعي طفلك في الحاملة

ضعي طفلك في ملابس لا تجعله دافئاً للغاية. كوني حذرة عند وضع طفلك داخل أو إخراجها من الحاملة. أطلبي المساعدة إذا كنت في حاجة إليها.

Always follow the TICKS guidelines (see picture). Make sure:

اتبعي دائماً إرشادات TICKS (انظر الصورة). تأكدي من أن:

- your baby's chin is not pressed into their chest
- their face is not pressed into the fabric of the sling or your clothing
- their legs are not bunched against their stomach
- you can see your baby's face
- you check your baby often

- لا يتم ضغط ذقن طفلك في صدره
- لا يتم ضغط وجهه في نسيج الحاملة أو ملابسك
- ساقه غير ملتوية فوق بطنه
- بإمكانك رؤية وجه طفلك
- يمكنك التحقق من طفلك في كثير من الأحيان

Never leave your baby alone in a carrier or sling.

لا تتركي طفلك لوحده في الحاملة.

Slings may not suit some babies

Contact your GP or paediatrician before using a sling, baby carrier or baby-wearing coat if your baby is younger than four months, was premature, born with low birth weight or has a medical condition, including respiratory conditions and colds.

قد لا تناسب الحاملات بعض الأطفال

اتصلي بطبيبك أو طبيب الأطفال قبل استخدام حزام أو حاملة أطفال أو معطف لحمل الطفل إذا كان عمر طفلك أقل من أربعة أشهر، أو ولد قبل وقته الطبيعي أو ولد بوزن منخفض أو يعاني من حالة طبية، بما في ذلك أمراض الجهاز التنفسي ونزلات البرد.

When carrying your baby

Do not use a carrier or sling if you are doing things that could lead to an injury. This includes cooking, running, cycling or having hot drinks like tea and coffee.

عند حمل طفلك

لا تستخدمي حاملة أو معطف لحمل الأطفال إذا كنت تقمين بأشياء قد تؤدي إلى إصابته. ويشمل ذلك الطبخ وركوب الدراجات أو تناول مشروبات ساخنة مثل الشاي والقهوة.

Wear and tear

Check your carrier for wear and tear before every use. Look for ripped seams, torn straps and damaged hardware. If your sling has rings, make sure the fabric cannot slip.

الارتداء والتمزقات

تحققي من كون وسائل حمل الطفل غير ممزقة بعد كل استخدام. ابحثي عن طبقات أو أشرطة ممزقة والأجهزة التالفة. إذا كانت حبالك بها حلقات، فتأكد من عدم انزلاق القماش.

Protecting your newborn during everyday activities

حماية المولود الجديد أثناء الأنشطة اليومية



Holding your baby

Your baby's head is big and heavy, compared to the size of their neck and body. Always support your baby's head.

Hold your baby during feeds. If using a bottle, always hold it yourself. Never prop it onto something else.

High surfaces

When your baby is on a high surface like a table, always keep one hand on them. Never leave your child unattended, not even for a second.

Look out for choking and strangulation risks

Keep small objects out of reach. Check for strangulation risks, such as blind cords and strings on clothes.

Preventing burns and scalds

Do not hold your baby when you are cooking or drinking hot drinks.

When getting ready to bathe your baby, put the cold water into the basin or bath first. Always check the temperature of the water before placing your baby in. See page 198.



حمل الطفل

إذا كان رأس طفلك كبيراً وثقيلاً مقارنةً بحجم العنق والجسم، فادعمي رأس طفلك.

أمسكي طفلك أثناء الرضاعة. إذا كنت تستخدمين زجاجة، فاحمليها بنفسك دائماً. لا تسنديه إلى شيء آخر أبداً.

الأسطح العالية

عندما يكون طفلك على سطح مرتفع مثل الطاولة، احرصي دائماً على إبقاء يدك عليه. لا تتركي طفلك دون مراقبة ولو لثانية واحدة.

ابحثي عن أشياء قد تتسبب في مخاطر الاختناق والخنق

حافظي على الأشياء الصغيرة بعيدة عن متناول الطفل. تحققّي من عدم وجود الأشياء التي قد تتسبب في الاختناق مثل الحبال و الأوتار والخيوط على الملابس.

الوقاية من الحروق

لا تحملي طفلك أثناء الطبخ أو شرب المشروبات الساخنة.

عند الاستعداد لاستحمام طفلك، ضعي الماء البارد في الحوض أو الحمام أولاً. تحققّي من درجة حرارة الماء قبل وضع طفلك فيها. أنظري صفححة 198.

Share child safety information with everyone who takes care of your child.

شاركي معلومات سلامة الطفل مع كل شخص يعتني بطفلك.



Safety around pets

Our four-legged friends are like part of the family. But there are things to keep in mind when bringing your baby home if you have pets.

- No pet is 100% safe around children.
- Introduce your baby slowly to your pet.
- Never leave your baby alone with a dog, cat or any pet. The rule is the same when your baby is awake or sleeping.
- Pets can carry infections, so wash your baby's hands if they touch your pet or their toys, bed, litter or cage.
- Keep sick animals away from your baby.
- Wash your hands carefully after handling your pet, its litter tray, droppings, feed bowls, bedding, toys or cage.

Go to your GP, out of hours GP or nearest hospital emergency department if your baby is bitten or scratched by a pet.

Some types of pets may be unsuitable when you have a baby:

Reptiles and turtles

Reptiles such as snakes, turtles, tortoises and lizards are not suitable for homes with children under age 5. They carry a range of germs that could make your baby very ill or even cause death.

Dogs with behavioural problems

Any dog with behavioural problems requires an additional level of care, control and supervision.

السّلامة مع وجود الحيوانات الأليفة

أصدقاؤنا ذوي الأربعة أرجل بمثابة جزء من العائلة. ولكن هناك أشياء يجب مراعاتها عند إحضار طفلك إلى المنزل إذا كان لديك حيوانات أليفة.

- لا يوجد طفل آمن 100% بوجود حيوان أليف.
- اجعل معرفة طفلك بحيوانك الأليف تدريجية.
- لا تتركي طفلك بمفرده مع كلب أو قطة أو أي حيوان أليف. القاعدة هي نفسها سواء كان طفلك مستيقظاً أو نائماً.
- يمكن أن تحمل الحيوانات الأليفة الأمراض، لذا اغسلي يديك إذا لامست حيوانك الأليف أو لعبه أو فراشه أو قفصه.
- حافظي على الحيوانات المريضة بعيدة عن طفلك.
- اغسلي يديك بعناية بعد التعامل مع حيوانك الأليف أو صينية قيامته أو فضلاته أو أوعية تغذيته أو فراشه أو ألعابه أو قفصه.

خذي طفلك إلى طبيبك العام أو أقرب قسم للطوارئ في المستشفى إذا عضه أو خدشه حيوان أليف.

بعض أنواع الحيوانات الأليفة غير مناسبة عندما يكون لديك طفل:

الزواحف والسّلاحف

الزواحف مثل الثعابين والسّلاحف المائية والسّلاحف البرية والسّحالي ليست مناسبة للمنازل التي بها أطفال تقل أعمارهم عن الخامسة؛ فهي تحمل عدداً من الجراثيم التي قد تصيب طفلك بالمرض أو حتى يتسبب في وفاته.

الكلاب التي تعاني من مشاكل سلوكية

أي كلب لديه مشاكل سلوكية يتطلب مستوى إضافياً من الرعاية والسيطرة والإشراف.

Vaccines

اللقاحات

Immunising or vaccinating your baby may save their life. Vaccines protect them from some serious or even fatal diseases. Information about immunisations is available from your GP, practice nurse or public health nurse.

تحصين أو تلقيح طفلك قد ينقذ حياته. تحميه اللقاحات من بعض الأمراض الخطيرة أو حتى المميتة. يمكنك الحصول على معلومات حول التّطعيمات من طبيبك أو الممرض الممارس أو ممرض الصحة العامة.

No parent likes the idea of their baby being given an injection. But remember:

- Vaccinations are quick, safe and effective.
- Vaccinating your baby protects them from diseases so they can fight them more easily.
- If you don't vaccinate your child, there is a chance they could become very ill or even die from disease.
- Be ready with a feed or a hug for your baby and the vaccination will be forgotten in seconds.



لا يحب أيّ من الوالدين فكرة إعطاء حقنة لطفله، لكن تذكّري:

- التطعيمات سريعة وآمنة وفعالة.
- تلقيح طفلك يحميه من الأمراض حتى يتمكن من محاربتها بسهولة أكبر.
- إذا لم تقومي بتطعيم طفلك، فهناك فرصة أن يصاب بمرض خطير أو يموت بسبب المرض.
- كوني مستعدة لإرضاع طفلك أو عناقه وسينسى ألم التّطعيم في ثوانٍ قليلة.

Remember it takes 5 visits to your GP or GP practice nurse to fully vaccinate your baby.

تذكّري أن الأمر يتطلب 5 زيارات للطبيب العام أو ممرضة الصحة العامة لتطعيم طفلك بالكامل.

See immunisation.ie for more information on your child's vaccines, including the BCG vaccine.

تصفحي موقع immunisation.ie للحصول على مزيد من المعلومات حول لقاحات طفلك، بما في ذلك لقاح السل و التدرن الرئوي BCG.

Diseases your baby will be protected against

الأمراض التي سيكون طفلك محميا منها

Primary Childhood Immunisation Schedule

جدول تحصينات فترة الطفولة المبكرة

Children born on or after 1 October 2016

الأطفال المولودون بتاريخ 1 أكتوبر 2016 أو بعده

Age	Vaccination	العمر	اللقاح
2 months	Visit 1 6 in 1+PCV+MenB+Rotavirus 3 Injections+Oral Drops	2 أشهر	الزيارة 1 6 في 1+ اللقاح الأولي المركب + لقاح المكورات السحائية ب + لقاح فيروس الروتا 3 حقن + قطرات عن طريق الفم
4 months	Visit 2 6 in 1+MenB+Rotavirus 2 injections + Oral Drops	4 أشهر	الزيارة 2 6 في 1+ لقاح المكورات السحائية ب + لقاح فيروس الروتا 2 حقن + قطرات عن طريق الفم
6 months	Visit 3 6 in 1+ PVC+MenC 3 injections	6 أشهر	زيارة 3 6 في 1+ اللقاح الأولي المركب + لقاح المكورات السحائية سي 3 حقن
No Rotavirus vaccine on or after 8 months 0 days			
12 months	Visit 4 MMR+MenB 2 injections	12 شهر	الزيارة 4 لقاح الحصبة، النكاف، والحصبة الألمانية + لقاح المكورات السحائية ب 2 حقن
13 months	Visit 5 Hib/MenC+PCV 2 injections	13 شهر	الزيارة 5 لقاح الحصبة، النكاف، والحصبة الألمانية + لقاح المكورات السحائية ب 2 حقن

لا يتم التطعيم ضد فيروس الروتا بعد عمر 8 أشهر و 00 يوم

Remember to give your baby 3 doses of liquid infant paracetamol after the 2 and 4 month MenB vaccines.

تذكري اعطاء طفلك 3 جرعات من باراسيتامول الرضيع السائل بعد لقاح + لقاح المكورات السحائية ب الخاص بعمر الشهرين و 4 أشهر.

1. Give 2.5 mls (60 mg) of liquid infant paracetamol at the time of the immunisation or shortly after.
2. Give a second dose of 2.5 mls (60 mg) 4 to 6 hours after the first dose.
3. Give a third dose of 2.5 mls (60 mg) 4 to 6 hours after the second dose.

1. قومي بإعطائه 2.5 مل (60 ملغ) من باراسيتامول الرضيع السائل في وقت التحصين أو بعد فترة وجيزة.
2. قومي بإعطائه جرعة ثانية من 2.5 مل (60 ملغ) من 4 إلى 6 ساعات بعد الجرعة الأولى.
3. قومي بإعطائه جرعة ثالثة من 2.5 مل (60 ملغ) من 4 إلى 6 ساعات بعد الجرعة الثانية.



Remember five visits to your GP (doctor)

تذكري القيام بخمسة زيارات إلى طبيبك العام

www.immunisation.ie

Order code: HNI00984



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

Bonding with your baby

التّرابط مع طفلك



Most babies are born ready to connect with you. They have instinctive behaviours.

These include:

- crying
- clinging to you
- sucking
- reaching
- smiling and gurgling later on

These behaviours are designed to keep you close. Through these behaviours, the first bonds of attachment develop.

Attachment

Attachment is a word to describe a relationship. This begins with the normal everyday interactions between a parent and a baby.

You are so busy feeding your baby, comforting them and keeping them warm and safe. During all of this, your little baby is learning from you.

Learning about the world

Your baby is learning about you from your touch, your voice and your smell. Through you, they are learning about the world.

Your baby is developing a healthy and secure attachment to you. This is very important for their mental wellbeing. Scientists are proving that babies who bond with their parent are less likely to have social, emotional and behavioural problems later in life.

يولد معظم الأطفال على استعداد للتواصل معك فهم يتمتعون بسلوكيات غريزية.

وتشمل هذه السلوكيات:

- البكاء
- التّشبث بك
- المص
- الوصول إليك
- الابتسام و الغرغرة في وقت لاحق

وُجدت هذه السلوكيات لإبقائك قريبة منه. من خلال هذه السلوكيات، تتطور روابط التّعلق الأولى.

التعلق

التّعلّق هو كلمة لوصف العلاقة بينكما. يبدأ التعلق بالتفاعلات اليومية العادية بين أحد الوالدين والطفل.

أنت مشغولة جدًّا في إطعام طفلك وإرضائه وجعله دافئًا وآمنًا. من خلال كل هذا، يتعلم منك طفلك الصّغير.

التعلم عن العالم المحيط به

يتعلم طفلك عنك من خلال صوتك ورائحتك، و يتعلم من خلالك عن العالم المحيط به.

يقوم طفلك بتطوير ارتباط صحي وآمن معك. هذا مهم جدا لرفاهيته العقلية.

أثبت العلماء أن الأطفال الذين يرتبطون بوالديهم هم أقل عرضة للإصابة بمشاكل اجتماعية وعاطفية وسلوكية في وقت لاحق من الحياة.



How to help form a strong attachment (bond)

- Comfort your baby when they need it.
- Keep them safe, warm and fed.
- Breastfeed if you can, as this can help with attachment.
- Respond to your baby's cues such as smiling, cooing and crying.
- Talk and sing to your baby.
- If you or your family speak another language, use this often to speak to your baby.
- Reduce your own screen time (TVs, computers, phones) when you are with your baby.

The father or partner's role

- Lie down with your newborn on your chest. (Never fall asleep like this).
- Consider taking paternity leave to spend more time with your baby.
- Talk and sing to your baby.
- If your baby is being breastfed, find other ways to spend good quality time with them. See page 179.
- Watch the mother for signs of exhaustion or depression. Listen to them and give support and encouragement.

كيفية المساعدة على تكوين ارتباط قوي (رابطة)

- هدي طفلك عند الحاجة.
- حافظي على الطفل آمناً ودافئاً و شبعان.
- أرضعيه طبيعياً إذا استطعت، لأن هذا يمكن أن يساعده في التعلق بك.
- ردّي على إشارات طفلك مثل الابتسام والتلويح والبكاء.
- تحدثي مع طفلك وغن له.
- إذا تحدثت أنت أو عائلتك بلغة أخرى، فاستخدميها كثيراً للتحدث إلى طفلك.
- قللي من وقت شاشتك (التلفزيونات وأجهزة الكمبيوتر والهواتف) عندما تكوني مع طفلك.

دور الأب أو الشريك

- استلق مع المولود الجديد على صدرك. (لا تغفو أبداً في مثل هذه الوضعية).
- فكر في أخذ إجازة أبوة لقضاء المزيد من الوقت مع طفلك.
- تحدث مع طفلك وغني له.
- إذا كان طفلك يرضع، ابحث عن طرق أخرى لقضاء وقت جيد معه. انظر الصفحة 179.
- راقب الأم بحثاً عن علامات الإرهاق أو الاكتئاب. استمع إليها وقدم لها الدعم والتشجيع اللازمين.

Registering your baby's birth

تسجيل ولادة طفلك

It is the law in Ireland that you must register a birth. You will need your baby's birth certificate for many things. For example, to apply for a passport or child benefit allowance.

ينص القانون في أيرلندا على تسجيل المواليد الجدد. ستحتاجين إلى شهادة ميلاد طفلك لأشياء كثيرة. على سبيل المثال، للتقدم بطلب للحصول على جواز سفر أو بدل إعانة الطفل.



If your baby is born in a hospital, staff will send a birth registration form to the civil registration service. Your community midwife will arrange this if your baby is born at home.

You will then need to register the birth yourself. You have to do this before your baby is three months old.

Where to do it

You can do this at any civil registration office, no matter where in the Republic of Ireland your baby was born.

A qualified informant must register the birth. A qualified informant is usually a parent or both parents.

For more information, including what you need to bring with you, search for 'register a birth' on HSE.ie

إذا وُلد طفلك في المستشفى، فسيُرسل الموظفون نموذج تسجيل المواليد إلى خدمة السجل المدني. سوف تقوم القابلة بترتيب هذا إذا ولد طفلك في المنزل.

سوف تحتاج بعد ذلك إلى تسجيل الولادة بنفسك. عليك القيام بذلك قبل أن يبلغ عمر طفلك ثلاثة أشهر.

أين تقومين بذلك

يمكنك القيام بذلك في أي مكتب تسجيل مدني، بغض النظر عن المكان الذي ولد فيه طفلك في جمهورية أيرلندا.

يجب على المخبر المؤهل تسجيل الميلاد. المخبر المؤهل هو عادة أحد الوالدين أو كلاهما.

لمزيد من المعلومات، بما في ذلك ما تحتاجين إلى إحضاره معك، ابحثي عن "تسجيل ولادة" على موقع: HSE.ie

Registering a birth is free. There is a fee to get a birth certificate.

تسجيل الولادة مجاني. لكن هناك رسوم للحصول على شهادة الميلاد.

How a baby affects your relationship

كيف يؤثر الطفل على علاقتك

The transition from being a couple to becoming a family of three or more can have an effect on your relationship. In many ways, your relationship may be stronger than ever. You will experience the joys and challenges of parenting together. You may view your partner in a new light as you watch them adjusting to their new role as a parent.

يمكن للانتقال من كونكما زوجًا إلى عائلة مكونة من ثلاثة أفراد أو أكثر أن يكون له تأثير على علاقتكما.

في نواح كثيرة، قد تكون العلاقة أقوى من أي وقت مضى. سوف تواجهان أفراح وتحديات الأبوة والأمومة معا. يمكنك مشاهدة شريكك في دور جديد وهو يتكيف مع دوره الجديد كوالد.



Lack of sleep

Occasionally there can be tension and issues in a relationship after the birth of a baby. A big factor in this is tiredness and lack of sleep.

Working together to try and make sure everyone gets as much sleep as possible will help. This may mean a temporary change in sleeping arrangements. For example, one parent might get a few hours' sleep in a different room.

قلة النوم

قد يكون هناك توتر ومشاكل في العلاقة بعد ولادة الطفل أحيانًا و هذا يرجع بنسبة كبيرة إلى التعب وقلة النوم.

إن العمل سويًا للمحاولة والتأكد من حصول الجميع على أكبر قدر ممكن من النوم أمر مساعد كثيرًا. قد يعني هذا تغييرًا مؤقتًا في ترتيبات النوم. على سبيل المثال، قد يحصل أحد الوالدين على نوم لبضع ساعات في غرفة مختلفة.

Time together

The busy days (and nights!) with a newborn baby can mean that it is difficult to find time together as a couple.

It is common to not feel like having sex for a while after a baby is born.

This could be because of:

- the need for physical and emotional recovery from childbirth
- feeling tired

Occasionally you may find that you have differing views on various aspects of parenting.

قضاء الوقت معا

يمكن أن تعني الأيام (والليالي!) الحافلة بالنشاط مع المولود الجديد صعوبة إيجاد الوقت لقضاءه كزوجين.

الشعور بأنكما لم تقيما علاقة حميمية لفترة من الوقت بعد ولادة الطفل أمر شائع.

قد يكون هذا بسبب:

- الحاجة إلى الشفاء الجسدي والعاطفي من الولادة
- الشعور بالتعب

في بعض الأحيان قد تجدان أن لديكما وجهات نظر مختلفة حول جوانب مختلفة من الأبوة والأمومة.

Communication is key

- Try to be open and honest with each other, especially if there is tension.
- Take time to listen to each other.
- Make time for each other when you can. Try and spend some time together as a couple.
- Try to share the housework so you can have more time together.
- Try to have individual time with your baby – this will strengthen your bond with your baby as well as giving your partner some 'me-time'.

التواصل هو الحل

- حاولا أن تكونا صريحان وصادقان مع بعضكما، خاصة إذا كان هناك توتر.
- خذا الوقت اللازم للاستماع إلى بعضكما البعض.
- سخرا بعض الوقت لبعضكما البعض عندما يكون الأمر ممكنا. حاولا قضاء بعض الوقت معًا كزوجين.
- حاول التشارك في العمل المنزلي حتى يتسنى لك قضاء المزيد من الوقت معًا.
- حاولي قضاء وقتًا منفردًا مع طفلك - فهذا سيعزز ارتباطك به ويمنح شريكك "وقتًا ممتعًا".

If you would like to talk to someone who is not a friend or a family member, speak to your GP. They can refer you for relationship counselling.

إذا كنت ترغبين في التحدث إلى شخص من خارج دائرة الأصدقاء أو أفراد الأسرة، فتحدثي إلى طبيبك العام. يمكن لطبيبك أن يحيلك للحصول على استشارة حول العلاقة الزوجية.



Dealing with visitors

التعامل مع الزوار

Your family and friends often want to share in your joy after your baby is born. You may be eager to show off your beautiful baby!

غالبًا ما ترغب عائلتك وأصدقاؤك مشاركة فرحتك بعد ولادة طفلك. قد تكوني متلهفة لإظهار طفلك الجميل!

Occasionally having visitors in your home can be stressful.

قد يكون وجود زوار في منزلك من حين لآخر أمرًا مرهقًا.

The following tips might keep visits stress-free:

قد تبقى النصائح التالية زيارات الأهل و الأصدقاء خالية من الإجهاد:

Accept help

إقبلي مساعدتهم

People are often eager to help after a new baby arrives. If you're comfortable with it, why not let them fold laundry or empty the dishwasher?

غالبًا ما يتوق الآخرون لمساعدتك بعد ولادة طفل جديد. إذا كنت تترتاحين للأمر، فلماذا لا تسمحين لهم بطي الغسيل أو تفريغ غسالة الصحون؟

Take a moment for yourself

خذي لحظة لنفسك

Many visitors will want to hold and cuddle your baby. Take the opportunity to have a shower or to drink a cup of tea while it is still hot.

سيرغب الكثير من الزوار في حمل طفلك واحتضانه. انتهزي الفرصة للاستحمام أو لشرب كوب من الشاي طالما ما يزال ساخنًا.

Spread out your visitors

قسّمي زيارات ضيوفك

Spread out your guests over the coming days or weeks. It can be lovely but exhausting having visitors. Often large groups can be overwhelming.

قسّمي زيارات ضيوفك خلال الأيام أو الأسابيع المقبلة. يمكن يكون وجود الزوار جميلًا ولكنه حتماً أمر مرهق. تكون المجموعات الكبيرة من الزوار في الغالب مجهدّة.

Avoid spreading illness

تجنّبي انتشار المرض

Ask people who are sick not to visit.

أطلب من الأشخاص المرضى عدم الزيارة.

Tricky visitors

الزائر الصّعب

If there is someone who you feel might outstay their welcome, consider alternatives. Meet them for a coffee in town, or perhaps visit them.

إذا كان هناك شخص تشعرين أنه قد يطيل البقاء، فكّري في البدائل. التقى بهم خارج البيت على قهوة في المدينة مثلاً، أو ربما تقومين بزيارتهم.

Don't worry about mess

لا تقلقي بشأن الفوضى

Lower your standards! Most people will not be surprised to see a messy house when you have recently given birth, especially if they are parents themselves.

خفّصي المعايير الخاصة بك! لن يتفاجأ أغلب الناس برؤية منزل فوضوي عندما تكوني قد أنجبت طفلاً مؤخرًا، خاصةً إذا كانوا آباءً وأمّهات.

Clean clothes on standby

ملابس نظيفة مهيّئة

Have comfy clean clothes on standby. This will help you feel better about yourself even if you have not had time to shower.

اجعلي ملابسك نظيفة و مهيّئة. سيساعدك ذلك على الشعور بالرضا عن نفسك حتى لو لم يكن لديك الوقت للاستحمام.

Health checks for your baby in the first 6 weeks

الفحوصات الصحية لطفلك في الأسابيع الستة الأولى

Your baby will get at least three health checks in the first six weeks after birth. These are covered under the Maternity and Infant Care Scheme and are free of charge.

سيخضع طفلك لثلاثة فحوصات صحية على الأقل في الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة. يتم تغطية هذه الفحوصات في إطار خطة رعاية الأمومة و الطفل وهي مجانية.

Public health nurse postnatal check

فحص ما بعد الولادة الخاص بممرضة الصحة العامة

Who:	Your public health nurse (PHN)	من:	ممرضة الصحة العامة الخاصة بك
When:	Your midwife will tell your PHN about your baby's birth. If your baby was born in a hospital, the visit usually takes place within 72 hours of your discharge.	متى:	ستخبر القابلة ممرضة الصحة العامة عن ولادة طفلك. إذا وُلد طفلك في المستشفى، فعادةً ما تتم الزيارة في غضون 72 ساعة من خروجك.
Where:	The PHN will usually visit your home.	أين:	تقوم ممرضة الصحة العامة في الغالب بزيارتك في البيت.
What happens during the check:	<p>The PHN will assess both your health and your baby's. They are there to offer you support.</p> <p>They will give you information on caring for your baby and advice on parenting. They will tell you about local resources like mother and baby groups or breastfeeding support groups. You may get more home visits if you need them.</p> <p>The PHN is available at your local health centre. They will continue to see you and your baby at different times over the next three-and-a-half years.</p>	ماذا يحدث أثناء الفحص:	<p>ستقوم ممرضة الصحة العامة بتقييم صحتك وصحة طفلك. هي هناك لتقديم لكما الدعم والمساعدة اللأزمين.</p> <p>ستقدّم لك معلومات عن رعاية طفلك ونصائح حول الأبوة والأمومة. ستخبرك عن المصادر المحلية مثل مجموعات الأم والطفل أو مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية. قد تحصلين على المزيد من الزيارات المنزلية إذا كنت في حاجة إليها.</p> <p>ممرضة الصحة العامة موجودة في المركز الصحي المحلي. ستستمرّ برؤيتك أنت وطفلك في أوقات مختلفة خلال السنوات الثلاث ونصف السنة القادمة.</p>



2-week check

الفحص الطّبي بعد أسبوعين

Who:	Your general practitioner (GP) or the practice nurse in the GP surgery	الطبيب العام أو الممرض الممارس في الجراحة العامة	من:
When:	When your baby is 2 weeks old. You will need to book the appointment. Tell the receptionist that it is for a 2-week check for your baby.	عند بلوغ طفلك الأسبوعين من العمر. ستحتاجين لحجز الموعد مسبقاً. أخبري المضيفة أن الأمر يتعلق بفحص الأسبوع الثاني بعد الولادة.	متى:
Where:	You will need to attend your GP surgery for this visit.	ستحتاجين إلى زيارة طبيبك الجراحة العامة خلال هذه الزيارة.	أين:
What happens during the check:	<p>Your GP or practice nurse will talk about your birth experience. They may:</p> <ul style="list-style-type: none"> • undress and weigh your baby • check the appearance of your baby's skin for signs of poor circulation • talk to you about any concerns you may have • make sure your baby has had screening tests • check the umbilical cord • talk about vaccines 	<p>سيحدث طبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة إليك حول تجربة الولادة. وقد يقومون بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نزع ملابس طفلك وقياس وزنه. • فحص مظهر جلد طفلك للبحث عن أي وجود لآثار دورة دموية سيئة. • الحديث إليك عن أيّة مخاوف قد تكون لديك. • الحرص على فحص طفلك بالأشعة • فحص الحبل السري • الحديث معك حول اللقاحات 	ماذا يحدث أثناء الفحص:



6-week baby check

الفحص الطّبي بعد 6 أسابيع

Who:	Your GP	من:	الطبيب العام
When:	When your baby is 6 weeks old.	متى:	عند بلوغ طفلك 6 أسابيع من العمر (شهرين).
Where:	You will need to attend the GP surgery for this visit.	أين:	ستحتاجين إلى زيارة طبيبك الجراحة العامة خلال هذه الزيارة.
What happens during the check:	<p>Your GP will weigh your baby. They will measure their head, and may measure their length.</p> <p>Your GP will examine your baby from head to toe. In particular they will check your baby's:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eyes • heart • hips • testes if your baby is a boy <p>They may give you advice on feeding, weaning, keeping your baby safe and vaccines.</p>	<p>ماذا يحدث أثناء الفحص:</p> <p>سيقوم الطبيب العام بقياس وزن طفلك. سيقوم بقياس سمعه و قد يقوم بوزن طوله.</p> <p>سيقوم الطبيب العام بفحص طفلك من رأسه إلى أخمص قدميه، و سيقوم خصوصا بفحص:</p> <ul style="list-style-type: none"> • العينين • القلب • الأرداف • الخصيتين إذا كان طفلك ذكرا. <p>قد يقدم لك الاستشارة اللازمة حول التغذية و الفطام و إبقاء طفلك آمنا و اللقاحات.</p>	

Don't forget that mothers should have a check-up with their GP at 6 weeks too! See page 242.

لا تنسي أنه يتوجب على الأمهات الخضوع لفحص طبي من الطبيب العام بعد 06 أسابيع أيضا. أنظري الصّفحة 242.

When to get help for your baby

متى يجب الحصول على مساعدة طبية لطفلك

Trust your instincts. If you are worried about your child, do not hesitate to contact your GP or public health nurse for advice.

ثقي في غرائذك. إذا كنت قلقة حول صحة طفلك فلا تترددي في الاتصال بطبيبك العام أو ممرضة الصحة العامة للحصول على استشارة.

Many GPs will give advice over the phone or will try to fit a baby or young child in without an appointment.

سيقوم العديد من الأطباء العامون بتقديم استشارة عبر الهاتف أو سيحاولون فحص الرضيع أو الطفل الصغير حتى دون موعد مسبق.

Never worry about bothering them. They would prefer to advise you now and prevent a child getting seriously unwell later.

لا تقلقي من إزعاجهم أبدا. سيفضلون تقديم النصيحة لك الآن لتجنب أن يكون الطفل في وضعية سيئة لاحقا.

When to get help immediately

Contact your GP or nearest hospital emergency department (A&E) immediately if your baby:

- is hard to wake, unusually drowsy or does not seem to know you
- turns blue or very pale
- is breathing unusually, either faster or slower than usual, or grunting
- has a purple or red rash that looks unusual or that does not fade and lose colour when pressed, or
- has a sunken or raised fontanelle (the soft spot on their head)

متى يجب عليك الحصول على المساعدة الطبية فورا

اتصلي بطبيبك العام أو أقرب قسم طوارئ في المستشفى فورا إذا كان طفلك:

- يجد صعوبة في الاستيقاظ من النوم، أو كان يحس بالنعاس على غير العادة أو أنه لا يتعرف إليك.
- إذا أصبح شاحبا أو أزرق اللون.
- يتنفس بطريقة غير معتادة سواء أسرع أو أبطأ من المعتاد، أو كان يشخر.
- له طفح أحمر أو أرجواني غير عادي لا يختفي عند الضغط عليه، أو
- له يافوخا (النقطة المرنة أعلى الرأس) غائرا أو مرتفعا.

When to get help today

Contact your GP today if your baby:

- has a fever, or feels unusually cold or floppy
- has an unusual or high-pitched cry
- has any unexplained bleeding or bruising
- suddenly develops jaundice or has jaundice for more than 2 weeks after birth
- has a hoarse cough with noisy breathing or is wheezing
- is not taking feeds
- is vomiting most of their feeds or has a lot of diarrhoea, or
- is not gaining weight or is losing weight

متى يجب الحصول على المساعدة اليوم

اتصلي بالطبيب العام اليوم إذا كان طفلك:

- يعاني من الحمى أو يحس بالبرد على غير العادة
- يبكي بطريقة غير معتادة أو بصوت أعلى من المعتاد
- يعاني من نزيف أو كدمة غير مبررة.
- يعاني من اليرقان المفاجئ أو يعاني من اليرقان لفترة تتجاوز الأسبوعين بعد الولادة.
- يعاني من سعال أجش مع إصدار أصوات أو أزيز عند التنفس.
- يمتنع عن الرضاعة.
- يتقيأ معظم الحليب أو الطعام أو يعاني من الإسهال أو
- إذا كان لا يكتسب الوزن أو كان وزنه في تناقص.



Photo: Meningitis Research Foundation.
See meningitis.org for more information

صورة: جمعية أبحاث التهاب السحايا.
لمعلومات أوفى، تصفح الموقع الإلكتروني meningitis.org

The glass test for meningitis

Meningitis is a very serious illness. It is an infection of the lining of the brain and spinal cord. Symptoms can include a rash, but not always.

The glass test can help you decide if a baby's rash is suspicious.

Press the side or bottom of a glass firmly against the rash. This should cause the rash to fade and lose colour.

If it doesn't change colour, go to your GP immediately.

If you cannot get in touch with your GP or GP Out of Hours Service, bring your child to your nearest emergency department that treats children.

اختبار التهاب السحايا

التهاب السحايا هو مرض خطير جدًا. هي عدوى تصيب الدماغ و الحبل الشوكي. يمكن للأعراض أن تشمل الطفح الجلدي و لكن هذا ليس دائمًا.

يمكن لاختبار القدرح الزجاجي المساعدة في حالة الشك بإصابة الطفل بالطفح الجلدي.

قومي بالضغط بحدّة على جانب أو أسفل الزجاجة على الطفح. سيتسبّب هذا في اختفاء أو تغير لون الطفح الجلدي.

إذا لم يتغير اللون، خذيه إلى الطبيب فوراً.

إذا لم تستطعي الاتصال بالطبيب العام أو الطبيب المناوب خارج أوقات العمل، خذيه إلى أقرب قسم طوارئ بمستشفى علاج الأطفال.

Save your GP's phone number and your local GP Out of Hours Service on your phone. Write them down somewhere accessible.

Make sure that anyone who looks after your baby has your GP's number.

احتفظي برقم هاتف الطبيب العام أو الطبيب المحلي المناوب خارج أوقات العمل على هاتفك. اكتبي الأرقام في مكان يمكن الوصول إليه.

تأكد من حصول أي شخص يقوم على رعاية طفلك رقم الطبيب العام.

Recovering from giving birth

التعافي من الولادة



Your period returning

Many women who breastfeed do not have a period until at least 6 months after giving birth. Some find that their periods do not return until after they have stopped breastfeeding. Mothers who do not exclusively breastfeed usually find that their period returns within two months.

Exercise

Being active will improve your health and your mood. It may help your recovery. Try to fit in a walk with your baby and any exercises the midwives or physiotherapists showed you.

Start slowly

Your body is still recovering from the pregnancy and birth. Start slowly and build up gradually. A slow 10 minute walk can be a good place to start. Slowly increase the time and the distance you walk. Low impact exercise like walking is recommended for the first 6 to 12 weeks after birth.

Leaking urine

Contact your GP or midwife if you notice that you are leaking urine (wee). They can refer you to see a physiotherapist with an interest in women's health.

Deep abdominal strengthening exercise

You can try this deep abdominal strengthening exercise when you feel strong enough:

عودة الدّورة الشّهرية

لا تعود الدّورة الشهرية للكثير من النّساء المرضعات حتى مرور حوالي 06 أشهر بعد الولادة. كما تجد بعض النّسوة أن الدّورة الشهرية لا تعود حتّى توقّفهن عن الإرضاع الطبيعي. عادة ما تجد الأمهات اللائي لا يرضعن رضاعة طبيعية حصريّة أن الدّورة الشهرية تعود في غضون شهرين.

ممارسة الرّياضة

يُحسن النّشاط صحتك ومزاجك و قد يُساعدك في الشّفاء. حاولي أن تمشي مع طفلك والقيام بأية تمرينات تنصحك بها القابلات أو أخصائيّ العلاج الطّبيعي.

ابديّ ببطء

إذا كان جسمك ما يزال في التّعافي من الحمل والولادة. ابدئي ببطء و أعيدي بناء جسمك تدريجياً. يمكن للمشي البطيء لمدة 10 دقائق أن يكون جيّدًا كبدائية. ارفعي الوقت والمسافة التي تمسينها تدريجياً. يوصى بممارسة التمارين الرياضية ذات التأثير المنخفض مثل المشي من الأسبوع 6 إلى الأسبوع 12 بعد الولادة.

سيلان البول

اتّصلي بطبيبك أو القابلة إذا لاحظت سيلان البول فيمكانيهما إحالتك على أخصائيّ علاج طبيعيّ يهتم بصحة المرأة

تمارين تقوية عضلات البطن العميقة

يمكنك تجربة تمرين تقوية عضلات البطن عندما تشعرين بالقوة الكافية:

1. Lie on your side with your knees slightly bent.
2. Let your tummy relax and breathe in gently.
3. As you breathe out, gently draw in the lower part of your stomach like a corset, narrowing your waistline.
4. Squeeze your pelvic floor.
5. Hold for a count of 10, then gently release. Repeat 10 times.

Healthy eating and weight

Now is a great opportunity to get to a healthy weight, no matter what your pre-pregnancy weight was. This will improve your energy.

No drastic measures

It is better to be a healthy weight before becoming pregnant again. However, now is not the time for drastic attempts to lose weight. Do not do crash diets.

Healthy food to hand

Life with a newborn can be very tiring. Try and have healthy foods to hand for when your energy slumps or get hungry.

- Eat healthy foods and reduce your intake of sugary or fatty foods.
- Drink lots of water.
- Breastfeeding will help burn calories, which helps lose the weight you gained. It also makes you feel hungry, so have healthy food choices available.
- Try not to have junk food in the house – if it is not there, you can't eat it.

Be patient. It took time for your body to grow a baby. It will take time to get back into shape!

Having sex

It is safe to have sex once the bleeding from your vagina has stopped and any wounds or stitches between your legs have healed.

You may not feel ready immediately. The exhaustion of having a newborn baby can affect your sex drive initially.

If it hurts

Contact your GP, GP practice nurse or public health nurse if it hurts to have sex. They can examine you and refer you to a specialist women's health physiotherapist.

1. استلق على جانبك مع ثني ركبتيك قليلاً.
2. دعي بطنك يستريح وتنفسي برفق.
3. عند الزفير، اجعلي الجزء السفلي من بطنك مثل مشد، وضيقي محيط الخصر لديك.
4. اضغطي على قاع حوضك.
5. امسكي النفس و عُدّي إلى عشرة 10 ، ثم أخرجي الهواء بلطف. كرري العملية 10 مرات.

الأكل الصحي والوزن

هذا الوقت هو فرصة رائعة للوصول إلى وزن صحي، بغض النظر عن الوزن الذي كنت عليه قبل الحمل. سوف يحسن هذا من طاقتك و نشاطك.

تجنّبي التدابير الجذرية

من الأفضل أن تكوني في وزن صحي قبل الحمل مرة أخرى. ومع ذلك، فهذا الوقت غير مناسب للمحاولات الجذرية لفقدان الوزن. تجنّبي الحميات السريعة.

الغذاء الصحي في متناول اليد

قد تكون الحياة مع المولود الجديد متعبة للغاية. جربي تناول الأطعمة الصحية عندما تنخفض طاقتك أو عند الشعور بالجوع.

- تناولي الأطعمة الصحية و قلّلي تناول الأطعمة المليئة بالسكريات أو الدهون.
- اشربي الكثير من الماء.
- تُساعد الرضاعة الطبيعية على حرق السعرات الحرارية، مما يساعد على فقدان الوزن الذي اكتسبته. كما تجعلك تشعرين بالجوع، لذلك اجعلي خيارات الطعام الصحي كتوفرة.
- حاولي ألا يكون لديك طعام غير صحي في المنزل - فالبعيد عن العين بعيد عن تناول.

كوني صبورة. يستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى ينمو طفل داخل جسمك، وعليه سيستغرق الأمر بعض الوقت للعودة إلى شكله الطبيعي!

ممارسة العلاقة الحميمة

من الآمن ممارسة العلاقة الحميمة بمجرد توقف النزيف من المهبل و التئام أية جروح أو غرز بين ساقيك.

قد لا تشعرين بالاستعداد على الفور لممارسة العلاقة الحميمة. يمكن للإنهاك الذي تحسّين به عند ولادة طفل أن يؤثر على الدافع الجنسي في البداية.

إذا كانت العلاقة الحميمة مؤلمة

أتصلي بطبيبك العام أو ممرض الرعاية الصحية أو ممرض الصحة العامة إذا كانت ممارسة العلاقة الحميمة مؤلمة. يمكنهم فحصك وإحالتك إلى أخصائي العلاج الطبيعي لصحة المرأة.

Contraception

It is possible to become pregnant again even if your periods have not returned. If this is not what you would like, talk to your GP about contraception. See page 244.

Emotional changes after giving birth

Pregnancy and birth are profoundly emotional experiences. Having a newborn baby is exhilarating, exhausting and physically challenging. The sense of responsibility can be daunting. The sense of inadequacy and guilt can be overwhelming.

The baby blues

The baby blues are very common and are considered normal. They usually begin on day 3 after your baby has been born. You may be more tearful and emotional than normal. You may be irritable and feel isolated, vulnerable and lonely.

You may feel like you are on an emotional rollercoaster, going between great joy and great sadness. Although unpleasant, these feelings are short-lived. They usually pass in 1 to 2 weeks.



Postnatal depression

You could have postnatal depression if:

- feelings of 'baby blues' get worse or last for longer, or
- your mood becomes very low several months after your baby is born

You are not alone

It is thought that 10 to 15% of new mothers will develop postnatal depression.

It can last for months or even years if it is not treated. Your family and friends may notice that you have postnatal depression before you do.

Signs and symptoms of postnatal depression

You may be feeling sad, anxious and alone. You may be feeling guilty, irritable and angry. You may be experiencing panic attacks. You may not enjoy being with people, even your baby.

منع الحمل

من الممكن أن تصبحي حاملاً مرة أخرى حتى لو لم تعد الدورة الشهرية إلى طبيعتها. إذا كنت لا تريدين الحمل مرة أخرى، فتحدثي إلى طبيبك حول وسائل منع الحمل. أنظري الصفحة 244.

التغيرات العاطفية بعد الإنجاب

الحمل والولادة هي تجارب عاطفية عميقة؛ فإنجاب طفل حديث الولادة أمر مبهج ومرهق وصعب للجسد. يمكن أن يكون الشعور بالمسؤولية مثبطاً للهمة كما يمكن للشعور بالتقصير و الذنب أن يكون غامراً.

إكتئاب الولادة

إكتئاب الولادة أمر شائع وطبيعي جداً. يبدأ عادةً في اليوم الثالث بعد ولادة طفلك. قد تبكين بكثرة أو تكوني أكثر وعاطفياً من المعتاد، سريعة الانفعال وتشعرين بالعزلة والضعف والوحدة.

قد تشعرين أنك على درب عاطفي، تسيرين تتأرجحين بين السعادة الغامرة والحزن العميق. على الرغم من كون هذا الشعور غير مريح، إلا أنه لا يدوم طويلاً؛ سيمر في غضون أسبوع أو أسبوعين.

إكتئاب ما بعد الولادة

قد تكونين مصابة بإكتئاب ما بعد الولادة إذا:

- تتفقم مشاعر الكآبة النفسانية أو تدوم لفترة أطول، أو
- يصبح مزاجك منخفض للغاية بعد عدة أشهر من ولادة طفلك.

لست لوحده

يُعتقد أنه ما بين 10 إلى 15% من الأمهات الجدد يعانين من إكتئاب ما بعد الولادة.

يمكن أن يستمر لعدة أشهر أو حتى سنوات إذا لم يتم علاجه. قد تلاحظ عائلتك وأصدقائك معاناتك من إكتئاب ما بعد الولادة قبل أن تعرفي أنت ذلك.

علامات وأعراض إكتئاب ما بعد الولادة

قد تشعرين بالحزن والقلق والوحدة، وبالذنب والغضب. كما قد تعانين من نوبات الهلع و لا تستمتعين بالتواجد مع الناس، حتى طفلك.

Other symptoms of postnatal depression include:

- crying easily
- feeling rejected by your baby
- worrying a lot about your baby
- loss of appetite
- feeling inadequate
- feeling tired all the time
- problems sleeping (insomnia)

تشمل أعراض اكتئاب ما بعد الولادة الأخرى:

- البكاء بسهولة
- الشعور بالرفض من قبل طفلك
- القلق حول طفلك
- فقدان الشهية
- الشعور بأنك غير مؤهلة
- الشعور بالتعب في كل الأوقات
- مشاكل في النوم (الأرق)

Remember, you are not a bad mother.

تذكري، لست أما سيئة.

Get help from your GP or public health nurse if:

- these feelings or symptoms last for more than 2 weeks, or
- you have any thoughts of harming yourself or your baby

أحسلي على المساعدة من طبيبك أو ممرض الصحة العامة إذا:

- استمرار المشاعر أو الأعراض لأكثر من أسبوعين، أو
- تجول في خاطرك أفكار بإيذاء نفسك أو طفلك

You will feel like yourself again

The most important thing you can do is ask for help. Talk to your partner, family and friends. Talk to your GP or public health nurse. Try and explain to them exactly how you feel. Trust that you will feel like yourself again.

Eat well and try and get some exercise. Ask family and friends for help. Don't put too much pressure on yourself with housework and other chores, Focus on yourself and your baby.

Your GP may refer you for counselling or may prescribe medication. Remind your GP if you are breastfeeding. Some medication is not suitable for women who are breastfeeding.

Many public health nurses will screen for postnatal depression. They will tell you what support is available in your area.

ستشعرين بأنك على طبيعتك مجددًا

أهم شيء يمكنك القيام به هو طلب المساعدة. تحدثي إلى شريك حياتك وعائلتك وأصدقائك. تحدثي إلى طبيبك أو ممرض الصحة العامة وحاولي أن تشرحي لهم بالضبط ما تشعرين به. ثقي بأنك ستشعرين بأنك على طبيعتك مرة أخرى.

تناولي الطعام جيدًا وحاولي ممارسة بعض التمارين الرياضية. اطلبي المساعدة من العائلة والأصدقاء، ولا تضغطي كثيرًا على نفسك من خلال الأعمال المنزلية، ركزي على نفسك وعلى طفلك.

قد يحيلك طبيبك للحصول على المشورة على الدواء. ذكري طبيبك إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية لأن بعض الأدوية ليست مناسبة للنساء المرضعات.

ستقوم العديد من ممرضات الصحة العامة بفحصك عن اكتئاب ما بعد الولادة. ويوجهونك إلى الدعم المتاح في منطقتك.

Postpartum psychosis

Postpartum psychosis is a rare form of mental illness that affects 1 in 500 new mothers. It is also called postnatal or puerperal psychosis.

This term describes a form of mental illness where you lose touch with reality. Symptoms tend to begin shortly after birth, and can include restlessness, agitation and confusion. This type of postnatal mood change often needs hospital treatment.

دُهَان ما بعد الولادة

دُهَان ما بعد الولادة هو شكل نادر من الأمراض العقلية التي تصيب 1 من كل 500 أم جديدة. ويسمى أيضا بدُهَان ما بعد الولادة أو النفاس.

يصف هذا المصطلح شكلاً من أشكال المرض العقلي حيث تفقد المرأة الاتصال مع الواقع. تبدأ الأعراض بعد الولادة بفترة قصيرة، ويمكن أن تشمل الأرق، والإثارة والارتباك. هذا النوع من التغيير في الحالة المزاجية بعد الولادة غالباً ما يحتاج إلى علاج في المستشفى.

A note for partners about postnatal depression

Living with someone with postnatal depression can be extremely worrying. There are things you can do to help:

- Know the signs and symptoms of postnatal depression.
- Encourage your partner to get help and offer to go with her to appointments.
- Make sure she eats enough and gets rest.
- Encourage her to do some exercise.
- Take the baby out for a walk to give her a break.
- Plan activities as a couple away from the baby.
- Listen to her.
- Ask family and friends for practical support, like making meals or doing laundry.
- Limit the number of visitors.
- Tell her she is a great mother and doing great.
- Find out if there are any support groups or mother and baby groups in your area.

ملاحظة للشركاء حول اكتئاب ما بعد الولادة

قد يكون العيش مع شخص مصاب بالاكتئاب بعد الولادة مصدر قلق بالغ. هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة:

- معرفة علامات وأعراض اكتئاب ما بعد الولادة.
- شجع شريكك على الحصول على المساعدة واعرض الذهاب معها إلى المواعيد.
- تأكد من أنها تأكل بما فيه الكفاية وتحصل على الراحة.
- شجعها على القيام ببعض التمارين.
- اصطحب الطفل خارجاً للنزهة لمنحها بعض الراحة.
- خطط لأنشطة كزوجين بعيداً عن الطفل.
- استمع إليها.
- اسأل العائلة والأصدقاء عن الدعم العملي، مثل إعداد وجبات الطعام أو القيام بالغسيل.
- الحد من عدد الزوار.
- أخبرها أنها أم رائعة وتؤدي دوراً عظيماً.
- معرفة ما إذا كان هناك أي مجموعات دعم أو مجموعات الأم والطفل في منطقتك.

Take care of yourself too. Life with a new baby is stressful, especially if the baby's mother is unwell with postnatal depression.

- Find someone to talk to.
- Take some time for yourself – you need a break too.

اعتني بنفسك أيضاً، فالحياة مع طفل رضيع جديد مرهقة، خاصة إذا كانت والدة الطفل على غير ما يرام مع اكتئاب ما بعد الولادة.

- ابحث عن شخص ما للتحدث معه.
- خذ بعض الوقت لنفسك - أنت بحاجة إلى استراحة أيضاً.

Research has shown that up to 10% of partners experience depression after the birth of a child. Speak to your GP if you are feeling down, depressed or anxious for more than 2 weeks.

أظهرت الأبحاث أن ما يصل إلى 10% من الشركاء يعانون من الاكتئاب بعد ولادة الطفل. تحدث إلى طبيبك إذا كنت تشعر بالإحباط أو الاكتئاب أو القلق لأكثر من أسبوعين.



Support groups

مجموعات الدعم

Postnatal Depression Ireland: 021 492 2083, pnd.ie

اكتئاب ما بعد الولادة أيرلندا: 021 492 2083, pnd.ie

Samaritans 24hr listening service: 116 123 (you don't need to put an area code before the number), samaritans.org

خدمة استماع Samaritans على مدار 24 ساعة: 116 123 (لا تحتاجين إلى وضع رمز المنطقة قبل الرقم), samaritans.org

Parentline: 1890 92 72 77, parentline.ie

Cuidiú-Irish Childbirth Trust: 01 872 4501, cuidiu-ict.ie

Aware: 1800 80 48 48, aware.ie

Grow: 1890 474 474, grow.ie

See yourmentalhealth.ie for more information on support.

زوري موقع yourmentalhealth.ie للمزيد من المعلومات حول الدعم.

When to get medical help after the birth

It is normal to feel sore or tender after giving birth. There are some things you should look out for after giving birth, as you may need medical help.

Contact your GP, public health nurse or midwife immediately if you have:

- heavy vaginal bleeding or large clots coming from your vagina and feel dizzy or weak – these can be signs of postpartum haemorrhage
- smelly vaginal discharge – this can be a sign of infection
- pain in your tummy, especially if it is severe – this can be a sign of infection
- a fever, especially if your temperature is over 38°C
- any problems with a wound or stitches like redness, pus or if the wound seems to be opening
- headache, blurred vision or vomiting – these can be signs of pre-eclampsia
- any symptoms of postnatal depression or any thoughts of harming yourself or your baby (see page 237)
- pain when you wee, passing urine more often or smelly urine – these can signs of a urinary tract infection
- any worries or you feel something is not right

متى تحصلين على المساعدة الطبية بعد الولادة؟

من الطبيعي الشعور بالألم والوهن بعد الولادة. هناك بعض الأشياء التي يجب عليك الاعتناء بها بعد الولادة، كما قد تحتاجين إلى مساعدة طبية.

اتصلي بطبيبك أو ممرضة الصحة العامة أو القابلة على الفور إذا كان لديك:

- نزيف مهبلي كثيف أو جلطات كبيرة تخرج من المهبل وتشعرين بالدوار أو الضعف - قد تكون هذه علامات على النزف الداخلي بعد الولادة
- إفرازات مهبلية كريهة الرائحة - يمكن أن يكون هذا علامة على التهاب
- ألم في بطنك، خاصة إذا كان شديدًا - قد يكون هذا علامة على الإصابة
- الحمى، خاصة إذا كانت درجة حرارتك تزيد عن 38 درجة مئوية
- أية مشاكل مع الجرح أو الغرز مثل الاحمرار والقيح أو إذا كان الجرح مفتوحًا
- الصداع، عدم وضوح الرؤية أو القيء - قد تكون هذه علامات على مقدمات الارتعاج
- أي أعراض لاكتئاب ما بعد الولادة أو التفكير بأذى نفسك أو طفلك (انظر الصفحة 237)
- ألم عندما التبول، أو التبول بكثرة أو بول ذو رائحة كريهة - يمكن أن تكون هذه علامات على التهاب المسالك البولية
- أية مخاوف أو الشعور بخطب ما

It is also important to contact your GP, midwife or physiotherapist if you have:

- difficulty controlling urine (wee) or poo for more than 6 weeks after the birth, or
- any symptoms of prolapse such as feeling something coming down or bulging in your vagina.



من المهم أيضًا الاتصال بطبيبك العام أو القابلة أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كان لديك:

- صعوبة في السيطرة على البول أو البراز لأكثر من 6 أسابيع بعد الولادة، أو
- أي أعراض هبوط مثل الشعور بشيء ينزل أو ينتفخ في المهبل.

Postnatal check-up

Make an appointment for your postnatal check-up for 6 weeks after the birth of your baby. This check-up is part of the Maternity and Infant Scheme and free of charge.

This may be done by your GP or obstetrician. It will be done at the same time as your baby's 6 week check if done by your GP.

The aim of this check is to make sure you are recovering from giving birth and feeling well.

It is a good chance for the GP to meet the newest member of your family. It is also a chance for you to voice any concerns you may have and to ask questions. Consider making a list of any questions you may have before the appointment.

What to expect from this check

Your doctor will talk you about:

- any concerns you have
- the birth
- how breastfeeding is going for you and your baby
- postnatal depression
- contraception

Physical checks

The doctor will check your blood pressure and, usually, your weight.

A vaginal or 'internal' examination is not routinely done. However, your doctor will examine you if you have any concerns about how well you are healing.

Your questions

Don't be embarrassed to talk to your doctor if you are leaking urine or poo, or if sex hurts. These are common problems that can be treated.

Cervical screening

If you are due a cervical screening test (smear test), you can discuss this. Normally a smear test is not done until 3 months after giving birth.

Low rubella levels

If your antenatal bloods showed low rubella levels, you will be offered the MMR (measles, mumps and rubella) vaccine.

فحوصات ما بعد الولادة

حددي موعدًا لفحص ما بعد الولادة لمدة 6 أسابيع بعد ولادة طفلك. يعتبر هذا الفحص جزءًا من مخطط الأمومة والرضع مجانًا.

قد يتم ذلك بواسطة طبيبك العمومي أو طبيب التوليد. سيتم القيام بذلك في نفس الوقت الذي يتم فيه فحص طفلك ذو 6 أسابيع إذا تم إجراؤه بواسطة طبيبك العام.

الهدف من هذا الفحص هو التأكد من تعافيك من الولادة والشعور الجيد.

إنها فرصة جيدة لطبيبك لمقابلة أحدث أفراد عائلتك. إنها أيضًا فرصة لك للتعبير عن أية مخاوف قد تكون لديك ولطرح الأسئلة. فكري في عمل قائمة بأية أسئلة قد تكون لديك قبل الموعد.

ما يمكن توقعه من هذا الفحص

سوف يتحدث طبيبك عن:

- أي مخاوف لديك
- الولادة
- كيف تسير الرضاعة الطبيعية لك ولطفلك؟
- اكتئاب ما بعد الولادة
- وسائل منع الحمل

الفحوصات البدنية

سيتحقق الطبيب من ضغط دمك ووزنك.

الفحص المهبلي أو "الداخلي" لا يتم بشكل روتيني. ومع ذلك، سوف يقوم طبيبك بفحصك إذا كان لديك أية مخاوف بشأن مدى شفاؤك.

أسئلتك

لا تشعر بالحرج من التحدث إلى طبيبك إذا كان البول أو البراز يتسربان منك، أو إذا كانت العلاقة الحميمة مؤلمة. هذه مشاكل شائعة يمكن علاجها.

فحص عنق الرحم

إذا كان من المقرر إجراء اختبار فحص عنق الرحم (اختبار تشويه)، فيمكنك مناقشة ذلك. عادة لا يتم إجراء اختبار فحص عنق الرحم إلا بعد 3 أشهر من الولادة.

انخفاض مستويات الحصبة الألمانية

إذا أظهرت فحوصات دمك السابقة للولادة مستويات منخفضة من الحصبة الألمانية، فسيتم إعطاؤك لقاح MMR (الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية).

Thinking about another baby?

If you are hoping to get pregnant again soon, your chances are far better if you and your partner are in good health. It can take up to a year to conceive, even if you got pregnant quickly the last time.

التفكير في طفل آخر؟

إذا كنت تخططين للحمل مرة أخرى قريباً، فستكون فرص الحمل أفضل بكثير إذا كنت أنت وشريكك بصحة جيدة. قد يستغرق الحمل ما يصل إلى عام، حتى لو حملت بسرعة أكبر في المرة السابقة.

What to start doing if you want to get pregnant

- Take folic acid every day – ideally start at least 3 months before you become pregnant and keep taking it until you are at least 12 weeks pregnant.
- Be a healthy weight – this improves your chances of getting pregnant and having a healthy pregnancy. Avoid crash diets. Follow a healthy balanced diet and do exercise.
- Stop risky habits like smoking and binge drinking.
- Speak with your doctor about any prescription medication that you are taking. Certain medications can be dangerous to take during pregnancy.
- Get the MMR (measles, mumps, and rubella vaccine). If you are not immune to rubella, get it at least one month before you try to get pregnant. Rubella (German measles) can damage your developing baby.
- Talk to your GP or consultant if you have a chronic illness like diabetes, epilepsy or autoimmune disease.

ما الذي يجب عليك فعله إذا كنت ترغبين في الحمل؟

- تناول حمض الفوليك كل يوم - من الأفضل أن تبدي قبل 3 أشهر على الأقل من الحمل وتستمري في تناوله حتى بلوغ 12 أسبوعاً من الحمل.
- حافظي على وزن صحي - فهذا يزيد من فرصك في حمل صحي. تجنبني الحميات السريعة. اتبعي نظام غذائي صحي متوازن وممارسي الرياضة.
- أقلعي عن العادات الخطرة مثل التدخين والكحول.
- تحدثي مع طبيبك عن أية أدوية بوصفة طبية تتناولينها لأن بعضها قد تكون خطيرة أثناء الحمل.
- احصلي على لقاح MMR (لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية). إذا لم تكوني محصنة ضد الحصبة الألمانية، فاحصلي عليها قبل شهر واحد على الأقل من محاولة الحمل لأنها يمكن أن تلحق الضرر بطفلك النامي.
- تحدثي إلى طبيبك العام أو مستشارك إذا كنت تعانيين من مرض مزمن مثل السكري أو الصرع أو أمراض المناعة الذاتية.

Family planning and contraception

التخطيط العائلي ووسائل منع الحمل

Some women are keen to become pregnant again soon after giving birth. Some prefer to leave several years between babies. For others, their family is complete and they do not desire another pregnancy.

تحرص بعض النساء على الحمل مجدداً مباشرة بعد الولادة. بينما تفضل أخريات ترك عدة سنوات بين الأطفال. بالنسبة للآخرين، أسرهم كاملة ولا يرغبون في حمل آخر.

Contraceptives can be short-acting or long-acting.

يمكن أن تكون وسائل منع الحمل قصيرة المفعول أو طويلة المفعول.

Short-acting

Short-acting contraceptives are best if you think you may want another baby soon.

وسائل منع الحمل قصيرة المفعول
تعتبر وسائل منع الحمل قصيرة المفعول الأفضل إذا كنت تخططين للحمل بطفل آخر قريباً.

These include:

- male condoms - these are the only form of contraception that will protect you from sexually transmitted infections (STIs)
- caps and diaphragms
- progesterone-only pill ('mini pill')
- combined oral contraceptive pill ('the pill')
- contraceptive patch
- contraceptive ring



- الواقيات الذكرية - و هي الشكل الوحيد من وسائل منع الحمل التي تحميك من الأمراض المنقولة جنسياً (STIs)
- القبعات والحجاب الحاجز
- حبوب منع الحمل التي تحتوي على هرمون البروجسترون فقط ("حبة صغيرة")
- حبوب منع الحمل المركبة عن طريق الفم
- لصقة منع الحمل
- حلقة مهبلية لمنع الحمل

وتشمل هذه:

Long-acting

Long-acting contraceptive methods are much more than effective than short-acting.

وسائل منع الحمل طويلة المفعول
تعد وسائل منع الحمل طويلة المفعول أكثر فاعلية بكثير من وسائل منع الحمل قصيرة المفعول.

They are suitable if you wish to space out your pregnancies or if your family is complete.

إنها مناسبة إذا كنت ترغبين في المباشرة بين كل حمل وآخر أو إذا كانت أسرته كاملة.

Long-acting contraceptives include:

- contraceptive injection
- contraceptive implant ('the bar')
- intrauterine system (IUS) - this is sometimes called 'the coil'
- intrauterine contraceptive device (IUD) or 'copper coil'
- permanent or irreversible methods like vasectomy (male sterilisation) and tubal ligation (female sterilisation)

وسائل منع الحمل طويلة المفعول تشمل:

- حقن منع الحمل
- غرسات منع الحمل (البار)
- نظام اللولب الرحمي - يطلق عليه أحياناً "اللؤلؤ الرحمي"
- وسائل منع الحمل داخل الرحم (اللؤلؤ) أو "لفائف النحاس"
- طرق دائمة أو لا رجعة فيها مثل استئصال الأسهر (تعقيم الذكور) والربط البوقي (تعقيم الإناث)

Long-acting methods are much more reliable than short-acting methods. Using long-acting methods is the best way to prevent an unplanned pregnancy.

تعد طرق منع الحمل طويلة المفعول أكثر موثوقية من الطرق قصيرة المفعول. من أفضل الطرق لمنع الحمل غير المخطط له هي وسائل منع الحمل طويلة المفعول.

Things to remember when choosing contraception

Some methods are more effective than others. Some may be unsuitable if you are overweight or have certain medical conditions.

Your GP will help you decide which method suits you. You may need to arrange a special appointment to have coils or implants fitted.

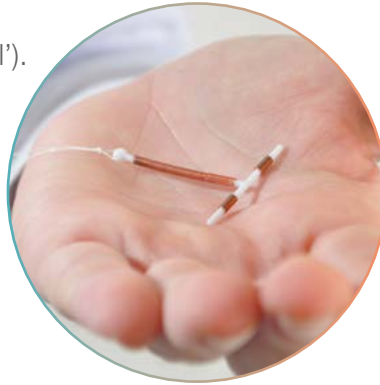
أشياء يجب تذكرها عند اختيار وسائل منع الحمل

بعض الطرق أكثر فعالية من غيرها. قد يكون البعض غير مناسب إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن أو كنت تعاني من بعض الحالات الطبية.

سيساعدك طبيبك العام على تحديد الطريقة التي تناسبك. قد تحتاجين إلى أخذ موعد خاص لتركيب لفائف أو غرسات.

Which contraceptives can be used while breastfeeding?

- ✓ Male condoms.
- ✓ Caps and diaphragms.
- ✓ Progesterone-only pill ('the mini pill').
- ✓ Contraceptive injection.
- ✓ Contraceptive implant ('the bar').
- ✓ Intrauterine system (IUS) – 'the coil'.
- ✓ Intrauterine device (IUD) – 'copper coil'.
- ✗ Combined oral contraceptive pill ('the pill').
- ✗ Contraceptive patch.
- ✗ Contraceptive ring.



ماهي وسائل منع الحمل التي يمكن استخدامها أثناء الرضاعة الطبيعية؟

- ✓ الواقي الذكري.
- ✓ القبعات والحجاب الحاجز.
- ✓ حبوب منع الحمل التي تحتوي على هرمون البروجسترون فقط (حبوب منع الحمل المصغرة).
- ✓ حقن منع الحمل.
- ✓ غرسات منع الحمل.
- ✓ نظام منع الحمل - "اللؤلؤ الرحمي".
- ✓ "جهاز داخل الرحم (اللؤلؤ) -" لفائف النحاس".
- ✗ حبوب منع الحمل المركبة عن طريق الفم ("حبوب منع الحمل").
- ✗ لصقة منع الحمل.
- ✗ حلقة مهبلية لمنع الحمل.

For more information on contraception and sexual health, see sexualwellbeing.ie

لمزيد من المعلومات حول وسائل منع الحمل والصحة الجنسية ، زوري موقع sexualwellbeing.ie

Coping with loss – stillbirth and neonatal death

التأقلم مع الخسارة - الإملاص ووفاة المواليد

When a baby is delivered after 24 weeks or more of pregnancy and is not alive, this is known as a stillbirth. Neonatal death is when a baby dies within the first 28 days of being born.

عندما يولد الطفل بعد 24 أسبوعًا أو أكثر من الحمل ولا يزال على قيد الحياة، يُعرف هذا باسم الإملاص. وفاة الأطفال حديثي الولادة هي عندما يموت طفل خلال الـ 28 يومًا الأولى من الولادة.

Every year in Ireland approximately 500 babies die around the time of birth. Often the causes of these deaths are not known. It is devastating to lose a baby in this way.

يموت حوالي 500 طفل في وقت الولادة سنويًا في أيرلندا، و أسباب هذه الوفيات غير معروفة. إنه لأمر مدمر أن تفقد طفلاً بهذه الطريقة.

When the baby dies in the womb

Sometimes the baby dies in the womb but labour does not start immediately. If this happens, you will be given medications to induce the labour. This is the safest way for you to give birth to your baby and it means that you and your partner can see and hold the baby at birth if this is what you want.

عندما يموت الطفل في الرحم

في بعض الأحيان يموت الطفل في الرحم لكن المخاض لا يبدأ على الفور. إذا حدث هذا، ستحصلين على الأدوية للحث على المخاض. هذه هي الطريقة الأكثر أمانًا بالنسبة لك لولادة لطفلك وهذا يعني أنه يمكنك أنت وشريكك رؤية الطفل وحمله عند الولادة إذا كان هذا ما تريدينه.

Emotions

It is a shock for parents when their baby dies. You may be asked to make important decisions, which can be extremely difficult at such an emotional time. Emotions that you experience can include disbelief, anger, guilt and grief. Do not feel pressurised into doing anything you are not comfortable with.

العواطف

إنها صدمة للآباء عندما يموت طفلهم. قد يُطلب منك اتخاذ قرارات مهمة، والتي قد تكون صعبة للغاية في مثل هذا الوقت العاطفي. يمكن أن تشمل العواطف التي تواجهينها الكفر والغضب والشعور بالذنب والحزن. لا تضغطي على نفسك لفعل أي شيء لا تشعرين بالراحة حوله،

Give yourself time. You need to grieve. Everyone grieves in their own way. This may be a longer or shorter period of time for different people.

امنحي نفسك الوقت. تحتاجين إلى الحزن. الجميع يحزن بطريقتهم الخاصة. قد تكون هذه الفترة أطول أو أقصر لأشخاص آخرين.

Telling other children

If you have other children, it is important to talk to them about their brother or sister who has died. Every child reacts differently. Sometimes feelings of grief are expressed through tantrums and other difficult behaviours.

إخبار الأطفال الآخرين

إذا كان لديك أطفال آخرون، فمن المهم التحدث إليهم عن وفاة أخيهم أو أختهم. يتفاعل الأطفال بشكل مختلف. في بعض الأحيان يتم التعبير عن مشاعر الحزن من خلال نوبات الغضب والسلوكيات الصعبة الأخرى.

For more information and support

Feileacain, the Stillbirth and Neonatal Death Association of Ireland: feileacain.ie

A Little Lifetime Foundation: alittlelifetime.ie

لمزيد من المعلومات والدعم

Feileacain، وجمعية موت الإملاص والمواليد الجدد في أيرلندا: feileacain.ie

مؤسسة العمر القصير: alittlelifetime.ie

Benefits and entitlements

الفوائد والاستحقاقات

It is a good idea to be aware of the various supports available to pregnant women and to parents.

إنها لفكرة جيدة أن تكوني على دراية بمختلف أشكال الدعم المتاحة للحوامل وللوالدين.

Antenatal classes

You are entitled to take paid time off work to attend antenatal classes (page 28). Expectant fathers have the right to attend two antenatal classes.

Antenatal appointments

You can also take time off for antenatal appointments.

Maternity leave

All pregnant employees can take maternity leave for a basic period of 26 weeks.

You need to:

- start your maternity leave at least 2 weeks before your estimated due date
- take at least four weeks after the birth of your baby

You can also get 16 weeks' unpaid maternity leave as well as your paid entitlement.

Maternity benefit

You may be entitled to a payment known as maternity benefit. This depends on your social insurance contributions.

Parental leave

When you return to work, or are due to return, you can also choose to take parental leave. Both parents are entitled to take parental leave. See citizensinformation.ie for the latest information on parental leave.

Paternity leave

Partners or spouses living with you can take paid paternity leave of 2 weeks following a birth or adoption. Paternity leave can be started at any time within the first 6 months after the arrival of the baby.

دروس ما قبل الولادة

يحق لك أخذ إجازة مدفوعة الأجر من العمل لحضور دروس ما قبل الولادة (صفحة 28). للآباء الذين ينتظرون مولوداً الحق في حضور فصلين قبل الولادة.

مواعيد الطبيب قبل الولادة

يمكنك أيضاً أخذ بعض الوقت لمواعيد الطبيب السابقة للولادة.

إجازة الأمومة

يمكن لجميع الموظفات الحوامل الحصول على إجازة أمومة لفترة أساسية مدتها 26 أسبوعاً.

ستحتاجين إلى:

- أخذ إجازة الأمومة قبل أسبوعين على الأقل من تاريخ ولادتك المتوقع
- خذي أربعة أسابيع على الأقل بعد ولادة طفلك

يمكنك أيضاً الحصول على إجازة أمومة غير مدفوعة الأجر لمدة 16 أسبوعاً وكذلك استحقاقك المدفوع.

استحقاق الأمومة

قد يحق لك الحصول على مبلغ يُعرف باسم استحقاق الأمومة. هذا يعتمد على مساهمات التأمين الاجتماعي الخاص بك.

إجازة الوالدين

عند العودة إلى العمل، أو عودتك قريبة، يمكنك أيضاً اختيار أخذ إجازة والدية. يحق لكلا الوالدين الحصول على إجازة الأبوين. زوري موقع citizensinformation.ie للحصول على أحدث المعلومات عن إجازة الوالدين.

إجازة الأبوة

يمكن للشركاء أو الأزواج الذين يعيشون معك الحصول على إجازة أبوة مدفوعة الأجر مدتها أسبوعان بعد الولادة أو التبني. يمكن بدء إجازة الأبوة في أي وقت خلال الستة أشهر الأولى بعد وصول الطفل.

Paternity benefit

Paternity benefit is a payment to employed and self-employed people who are on paternity leave from work.

It is paid for 2 weeks and covered by social insurance (PRSI). There are a number of conditions you need to satisfy to get it.

Child benefit

After your baby's birth is registered, you can get child benefit. This is paid on the first day of the month after the child is born.

Maternity cash grant

If you have a medical card, you are entitled to a maternity cash grant from the HSE after the birth of your child.

Speak to your Department of Social Protection's community welfare officer if your income is not enough to meet the needs of your baby. See welfare.ie

One parent family payment

Contact the Department of Social Protection if you are parenting alone. You may be entitled to the one-parent family benefit.

Under-6s GP card

All children under 6 years of age living in Ireland can get a GP visit card. See hse.ie

Breastfeeding mothers

If you are breastfeeding a baby under the age of 6 months, you are entitled to take time off at work each day to breastfeed.

For more information, see citizensinformation.ie and welfare.ie

استحقاقات الأبوة

استحقاقات الأبوة عبارة عن مدفوعات للموظفين والعاملين لحسابهم الخاص الذين خرجوا في إجازة أبوة من العمل.

يتم دفع الاستحقاقات لمدة أسبوعين ويغطيها التأمين الاجتماعي. يجب أن تتوفّر فيك عدد من الشروط للحصول عليها.

استحقاقات الطفل

بعد تسجيل ولادة طفلك، يمكنك الحصول على إعانة الطفل. يتم دفع هذا في اليوم الأول من الشهر بعد ولادة الطفل.

المنحة النقدية للأمومة

إذا كان لديك بطاقة طبية، فيحق لك الحصول على منحة نقدية للأمومة من الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية بعد ولادة طفلك.

تحدثي إلى مسؤول الرعاية الاجتماعية التابع لوزارة الحماية الاجتماعية إذا كان دخلك غير كافٍ لتلبية احتياجات طفلك. زوري موقع welfare.ie

أم/أب وحيد

اتصلي بقسم الحماية الاجتماعية إذا كنت أما/أبا وحيداً، يحق لك الحصول على استحقاقات الأب/الأم الوحيدة.

بطاقة زيارة الطبيب العام المجانية للأطفال أقل من 6 سنوات

يمكن لجميع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات والذين يعيشون في أيرلندا الحصول على بطاقة زيارة مجانية للطبيب العام. زوري موقع hse.ie

الأمهات المرضعات

إذا كنت ترضعين طفلاً دون سن 6 أشهر، فيحق لك الخروج من العمل كل يوم لإرضاع طفلك.

للمزيد من المعلومات، زوري موقع welfare.ie و citizensinformation.ie

Going back to work after maternity leave

العودة الى العمل بعد إجازة الأمومة

Many parents want or need to return to work after giving birth. It is very important to make the decision that suits you and your family best.

يريد العديد من الأولياء أو يحتاجون إلى العودة إلى العمل بعد الولادة. من المهم جدًا اتخاذ القرار الذي يناسبك وأسرتك.

Going back to work after maternity or paternity leave can be difficult. Here are a few tips to make it easier:

قد يكون من الصعب العودة إلى العمل بعد إجازة الأمومة أو الأبوة. إليك بعض النصائح لجعلها أسهل:

Childcare

Organise childcare well in advance. You will be less stressed if you are comfortable with your childcare arrangements. This might be at a crèche, child-minder or family member.

رعاية الأطفال

قومي بتنظيم برنامج رعاية الطفل في وقت مبكر. ستشعرين بتوتر أقل إذا كنت مرتاحة لترتيبات رعاية الطفل. قد يكون هذا في الحضانة أو عند مربية أطفال أو عند فرد من العائلة.

Settling in

Introduce your baby to the childcare provider several weeks before you go back to work. Begin the process of 'settling in'. Make sure your baby has had plenty of time to settle in before you go back to work.

الاستقرار

قدّمي طفلك وعرفيه على مقدم الرعاية عدة أسابيع قبل العودة إلى العمل وابدئي عملية "الاستقرار". تأكدي من حصول طفلك على الكثير من الوقت للاستقرار قبل العودة إلى العمل.

Most childcare providers are well used to anxious parents. They will have routines for getting a baby used to their surroundings. Follow their advice, but ask for more time if you need it.

معظم مقدمي خدمات رعاية الأطفال معتادون على الآباء القلقين. سيكون لديهم إجراءات روتينية لجعل الطفل أكثر اعتيادا على محيطهم. اتبعي نصائحهم، ولكن اطلبي المزيد من الوقت إذا كنت في حاجة لذلك.

Breastfeeding

Try to get your baby used to taking milk from a bottle or a cup before you return to work. If you decide to express breast milk (see page 175) during work hours, think how you are going to pump and store the milk.

الرضاعة الطبيعية

حاولي أن تعوّدي طفلك على شرب الحليب من زجاجة أو كوب قبل العودة إلى العمل. إذا قررت استخراج حليب الأم (الصفحة 175) خلال ساعات العمل، فكري في كيفية لضخ الحليب وتخزينه.



Share the housework

If you have a partner, they may have grown used to you being at home most of the time and doing many of the chores. Talk about this before you go back to work. Plan how to split household tasks fairly.

See if there are ways to outsource some chores.

Good quality time with your baby

Make sure you fit in ways to spend good quality time with your baby. This can be difficult when you are exhausted after work, and when your baby is tired too.

Instead of delaying bedtime and then rushing, start the bedtime routine at your usual time. Take your time bathing them and reading to them. Enjoy the cuddles.

مشاركة الأعمال المنزلية

إذا كان لديك شريك، فقد يكون قد اعتاد عليك في المنزل معظم الوقت حيث تقومين بالعديد من الأعمال المنزلية. تحدثنا عن هذا قبل العودة إلى العمل، وابحثا عن خطة لتقسيم المهام المنزلية بتساوٍ.

ابحثي عن طرق للاستعانة بمصادر خارجية لبعض الأعمال.

قضاء وقت جيد مع طفلك

تأكدي من تفرغك لقضاء وقت جيد مع طفلك. قد يكون ذلك صعبًا خاصة عند التعب بعد العمل، وعندما يكون طفلك متعبًا أيضًا.

بدلاً من تأخير وقت النوم ثم التسرع، خذي طفلك للنوم في وقتك المعتاد. خذي وقتك في تحميمه والقراءة له واستمتعي بحضنه.



Spend some time planning

Anything you can plan in advance makes the morning rush less stressful. For example, plan meals or outfits for you and your baby.

قضاء بعض الوقت في التخطيط

أي شيء يمكنك التخطيط له مقدماً يجعل من صباحك أقل توتراً. على سبيل المثال، قومي بالتخطيط للوجبات أو الملابس لك ولطفلك.

As one journey ends, another begins

عند نهاية كل رحلة، تبدأ أخرى

As the journey through pregnancy and birth ends, your journey as a parent is just beginning.

مع انتهاء رحلة الحمل والولادة، بدأت رحلتك كوالدة الآن.

This is a rewarding and exciting chapter. But it can be a tiring, stressful and even a frustrating journey at times!

هذا فصل مكافئ ومثير. ولكن يمكن أن يكون متعباً ومرهقاً وحتى محبطاً في بعض الأحيان!

We hope that this booklet has helped prepare you for your pregnancy, your baby's birth and for the early weeks of becoming a parent.

نأمل أن يكون هذا الكتيب قد ساعدك في إعدادك للحمل وولادة طفلك والأسابيع الأولى من الأمومة.

You know your baby best

Sometimes you might feel overwhelmed by:

- the amount of choices before you
- the decisions you have to make

Remember to trust your instincts. You know your baby better than anyone else. You know what to do, and do what is right for you. As long as your baby is safe, there are very few 'wrong' choices.

ثقي في غرائك فأنت تعرفين طفلك أفضل من أي شخص آخر. تعرفين ماذا تفعلين، وما هو مناسب لك. طالما أن طفلك آمن، فهناك عدد قليل جداً من الخيارات "الخطأ".

Don't be too hard on yourself. All parents need to 'learn on the job'. All you can do is be the best parent that you can be.

لا تكوني صعبة على نفسك. يحتاج جميع الآباء إلى "تعلم الوظيفة". كل ما يمكنك فعله هو أن تكوني أفضل ولي أمر.

Ask questions and get support

Never be afraid to ask questions or share your concerns with healthcare professionals, no matter how silly they seem. Your doctors, midwives and nurses are there to help and support you.

إطرحي الأسئلة واحصلي على الدعم
لا تخافي أبداً من طرح الأسئلة أو مشاركة مخاوفك مع أخصائيي الرعاية الصحية، مهما بدت سخيفة. طبيبك والقابلات والممرضات موجودون لمساعدتك ودعمك.



Try to get as much support as you can from friends and family members.

Time for you

Try to carve out time for yourself and look after your own needs, as well of the needs of your new little alarm clock!

Finally

Parenthood changes you, in big ways and small ways. As most parents will tell you, it is all worthwhile.

حاوي الحصول على أكبر قدر ممكن من الدعم من الأصدقاء وأفراد الأسرة.

الوقت الخاص بك

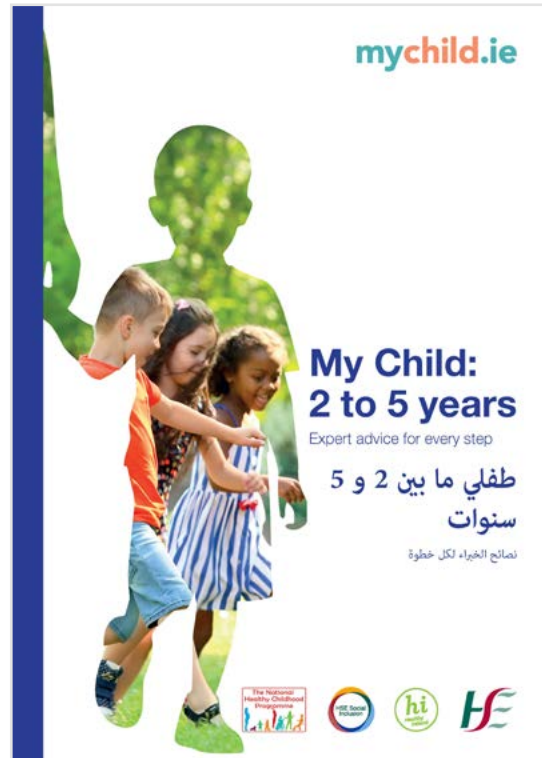
حاوي أن تخصصي بعض الوقت لك لتعتني باحتياجاتك الخاصة، وكذلك احتياجات طفلك الجديد!

أخيرا

الأمومة تُغيّرُك في الأمور الكبيرة والصغيرة. كما ستخبرك معظم الأمهات، الأمر يستحق العناء.

Your public health nurse will give you the next book in this series, My Child: 0 to 2 years.

ستعطيك ممرضة الصحة العامة الكتاب التالي في هذه السلسلة، طفلي: من الولادة إلى سنتين.



Index

abdominal pain	85, 87, 92, 100	آلام شديدة في البطن،
abuse (domestic violence)	70-72	العنف المنزلي (سوء المعاملة)
air travel	67-69	السفر جوا
alcohol	24, 57-58, 64, 243	الكحول
breastfeeding	168	الرضاعة الطبيعية
amber teething jewellery,	207	مجوهرات التسنين المصنوعة من العنبر
amniotic sac		كبس السلى
amniotomy (artificial breaking of waters)	146	بضع السلى (تمزيق الأغشية الاصطناعي)
fluid	131	السائل
anaemia, mother,	30, 55, 69, 109	فقر الدم، الأم
anaesthetist,	19, 136, 148	طبيب التخدير
anatomy (anomaly) scan	7, 25, 32	فحص تشريح (شذوذ)
animals and pets		الحيوانات والحيوانات الأليفة
around babies	221	حول الأطفال
infections	77-79	العدوى
anomaly scan	7, 25, 32	مسح الشذوذ
antenatal care	7, 21-33	رعاية ما قبل الولادة
additional needs	26	احتياجات إضافية
assisted care	22	الرعاية المساعدة
checks	23-27	فحوصات
Domino scheme	23	مخطط دومينو
extra monitoring	25	مراقبة طبية إضافية
first appointment	7	الموعد الأول
home births	21, 22, 131, 202, 226	الولادة المنزلية
public, private or semi-private	21-23	العامّة، الخاصة أو شبه الخاصة
specialised care	21-23	الرعاية المتخصصة
students	27	الطلاب
supported care	22	الرعاية المدعومة
tests	30-33	الاختبارات
types	21-23	الأنواع
anti-d injections	31	التطعيم ضد العامل RH في الدم (مضاد ID)
antibodies	30	الأجسام المضادة
anxiety	98-99, 101, 118, 237	الاضطراب
aromatherapy	135	العلاج بالروائح
automatic formula makers	182	صُناع التركيبة التلقائية
aversions, food	40	مقت الأكل
baby		طفل
bathing	197-200	تحميم
clothes	206	الملابس
effect on relationships	227-228	التأثير على العلاقات
fingernails	200	الأظافر
5-point safety harness	208, 219	حزام السلامة ذو الخمس عقد
health checks	202-205, 230-232	الفحوصات الصحية
needs	206-209	احتياجات
products	206-209	منتجات
registering birth	226	تسجيل الولادة

sleeping	201, 207, 211-215	النوم
tummy time	201-202	وقت اللعب على البطن
visitors	229	الزوار
when to get help	233-234	متى يجب الحصول على مساعدة
see also bonding; child safety; comforting; feeding; nappy changing		أنظر أيضا: الترابط، سلامة الطفل، تهدئة الطفل، تغذية الطفل و تغيير الحفاظ
‘baby blues’	237	اكتئاب الولادة
baby seats,	207, 214	مقاعد الأطفال
baby’s development		تطور الطفل
first trimester	82	الأشهر الثلاثة الأولى
second trimester	88	الثلاثي الثاني
third trimester	95	الثلاثي الثالث
back pain	49, 89	آلام الظهر
bacterial vaginosis (BV)	75, 121	التهاب المهبل الجرثومي
balloons, induction of labour	146	البالونات، تحفيز المخاض،
bath, during labour	135	الاستحمام، أثناء المخاض
bathing newborn	197-199, 209, 220	تحميم الطفل حديث الولادة
benefits see entitlements		الفوائد، أنظر الاستحقاقات
benzodiazepines	62	البنزوديازيبينات
bibs, feeding	208-209	صدريات الطفل، التغذية
birth	117-149	الولادة، المساعدة،
assisted	147	
best position for baby	119-121	أفضل وضعية للطفل
delivery of baby	142-145	وضع الطفل (الولادة)
delivering placenta	144-145	تقديم المشيمة،
initial assessment of newborn	150-151	التقييم الأساسي للطفل حديث الولادة
interventions	145-149	تدخلات
pain management	126, 135-136	التحكم في الألم
partner	123-125, 125-126, 129	شريك
recovery of mother	235-243	شفاء الأم
registering birth	226	تسجيل الولادة
use of equipment	125-126, 134-136, 139-40	استخدام المعدات
wishes and preferences	125-126	الرغبات والتفضيلات
see also labour		أنظر أيضا المخاض
birthing ball	50, 128, 134, 139-140	كرة الولادة
birthing pools	135, 143	أحواض للولادة
bladder problems	47, 48	مشاكل المثانة
after delivery	156-157, 241-242	بعد الولادة
bleeding gums	91	نزيف اللثة
blocked ducts, breastfeeding	172-173	انسداد مجرى الحليب، الرضاعة الطبيعية
blood pressure, high	55-56, 101, 105	ارتفاع ضغط الدم،
blood tests	30-32, 106, 242-243	اختبارات الدم
fear of needles	31	الخوف من الإبر
body mass index (BMI)	54-56	مؤشر كتلة الجسم
bonding	224-225	الترابط
during feeding	185-186	أثناء التغذية

الفهرس

Index

during pregnancy	9	خلال فترة الحمل
newborn	152-154	حديث الولادة
premature babies	190	أطفال الولادة المبكرة
bottle-feeding	180	الرضاعة بالزجاجة
allergies	187	الحساسية
constipation	187	الإمساك
equipment	182-183	المعدات
responsive	186	مستجيبة
vitamin D supplements	185	مكملات فيتامين د
vomiting ('possets')	187-188	القيء ('الرجع')
see also		أنظر أيضا: التغذية باستعمال
formula feeding, expressing milk		حليب التركيبة، و استدرار الحليب
bowel movements		حركات الأمعاء
after delivery	47, 156-157, 241-242	بعد الولادة
baby	163-165	طفل
Braxton Hicks contractions	96, 130	تقلصات براكستون هيكس
breaking of waters (amniotomy)	146	تمزيق الأغشية الاصطناعي (بضع السلي)
breastfeeding	8, 110-116, 125-126, 157-158, 159-180	الرضاعة الطبيعية
after pains	154-155	بعد الآلام
attachment	161-162, 169-170	التثبيت
blocked ducts	172-173	انسداد مجرى الحليب
common questions	166-173	الأسئلة الشائعة
contraception	245	منع الحمل
diet	167-169	حمية
engorged (hard, sore, full)	166-167, 172-173, 176	محتقن (صلب، مؤلم، مليء)
equipment	174-175, 177-178, 208-209	المعدات
expressing	168-169, 174-180	استدرار
feeding cues	160	إشارات التغذية
feeding guidelines	163-165	إرشادات التغذية
mastitis	173	التهاب الثدي
medication	61, 168-169	دواء
multiple births	109-110, 170	الولادات المتعددة
myths	113-116	خرافات
positioning	161-162, 169-170	وضعية
public places	175	الأماكن العامة
responsive	186	مستجيبة
unsettled	171	غير مستقرة
vitamin D supplements	185	مكملات فيتامين د
see also lactation consultant		انظر أيضا مستشار الرضاعة
breasts		ثديين
bra fitting	113	حمالات الصدر المناسبة
changes after birth	157-158	تغيرات ما بعد الولادة
changes during pregnancy	84-85, 111-112	تغيرات خلال الحمل
lumps	112	كتل
breathing techniques	141	تقنيات التنفس
breathlessness	101	ضيق
breech presentation	107, 147-148	الطفل المقعدي

الفهرس

buggies	207, 218-219	العربات
burping after feeding	191-192, 201	تجشؤ بعد التغذية
BV (bacterial vaginosis)	75, 121	التهاب المهبل الجرثومي
caesarean birth	107, 109, 148-149	ولادة قيصرية
recovery	155-156, 239-240	التعافي
caffeine	63-64	الكافيين
breastfeeding	168-169	الرضاعة الطبيعية
calcium	34, 40, 41	الكالسيوم
car seats	207, 209-210	مقاعد السيارة
premature or low birth weight babies	210	الأطفال الخُدج و المولودين بوزن ضعيف
carpal tunnel syndrome (CTS)	97	متلازمة النفق الرسغي
carriers, baby	207, 218-220	الحاملات، الطفل
carrying devices	214, 219	أجهزة الحمل
see also buggies; car seats; carriers; prams; pushchairs; slings; strollers		أنظر أيضا: مقاعد السيارة، كراسي الدفع، عربات الأطفال وحمالات الأطفال
catheter	149	القسطرة
cervix	104, 131, 134, 143, 146	عنق الرحم
dilated	130, 133-134, 142-143	متمدد
effaced	130, 133	ممسوح
chemicals	61	مواد كيميائية
chest pain	101	ألم الصدر
chickenpox	31, 77	جدري الماء
child benefit, entitlements	248	فوائد الطفل، الاستحقاقات
child safety	216-221	سلامة الطفل
child proofing	217-218	حماية الطفل
first aid	217	الإسعافات الأولية
chlamydia	76-77	الكلاميديا
choking risks,	220	مخاطر الاختناق
see also child safety		أنظر أيضا سلامة الطفل
classes, antenatal	8, 15, 28-29, 247	دروس، ما قبل الولادة
cocaine	62	الكوكايين
coeliac disease	41	مرض الاضطرابات الهضمية
cold sores (herpes)	200	قَرَحَةُ الزُّرْكَام (الهربس)
colic	187	المغص
colostrum	157, 159, 177	اللبأ
special care babies	190	أطفال الرعاية الخاصة
comforting	191-194	إراحة
constipation	90	الإمساك
baby	187	الطفل
mother	156-157	الأم
contraception	244-245	منع الحمل
after childbirth,	236-237, 244-245	بعد الولادة
breastfeeding	245	الرضاعة الطبيعية
contractions		تقلصات
labour,	125-126, 129-130, 131-134	المخاض
timing	132	حساب الوقت
cot death (SIDS)	212-215	موت المهد

Index

coughing, baby	234	السعال، الطفل
cravings, food	40	الرغبة الشديدة، الطعام
crisis pregnancy	12	أزمات الحمل
crowning	133, 144	تتويج
CTS (carpal tunnel syndrome)	97	متلازمة النفق الرسغي
dating scan	7, 25, 32	تاريخ المسح
deep vein thrombosis (DVT)	68	تخثر الوريد العميق
depression	11-13, 101	اكتئاب
postnatal	237-240	بعد الولادة
diabetes	7, 20	السُّكري
gestational	55, 105-106	الحمل
screening	7	فحص
diet see healthy eating		الحمية أنظر الأكل الصحي
dilation	133-134, 142-143	تمدد
dislocated hips, newborn	203	خلع الوركين، حديثي الولادة
dizziness	85, 101	الدوار
domestic violence	70-73	العنف المنزلي
Domino antenatal care scheme	23	مخطط الدومينو للرعاية قبل الولادة
drugs	61-62, 64	أدوية
due date	32, 95, 99, 129-130, 144	تاريخ الولادة
see also dating scan		أنظر أيضا تاريخ المسح
DVT (deep vein thrombosis)	68	تخثر الوريد العميق
elective caesarean delivery	148	الولادة القيصرية الاختيارية
emergency caesarean delivery	148	الولادة القيصرية الاستعجالية
emotional changes		التغيرات العاطفية
antenatal care	9, 10-13, 85, 91	رعاية ما قبل الولادة
postnatal depression	237-240	اكتئاب ما بعد الولادة
endorphins	142	الاندورفين
engorged breasts	167, 172-173, 176	احتقان الثدي
entitlements	247-248	الاستحقاقات
breastfeeding	248	الرضاعة الطبيعية
child benefit	248	فائدة الطفل
GP visit card (Under 6s)	248	بطاقة زيارة الطبيب العام (دون سن سنوات)
maternity benefit	7, 66, 247	استحقاق الأمومة
medical card holders	248	حاملو البطاقات الطبية
entonox see gas and air		حقن المفاصل الملتهبة أنظر الغاز و الهواء
epidural	136	إبيدورال
episiotomy	126, 144, 147, 154-155	بضع الفرج
exercise	23-24, 45-49	تمرين
expressing milk	168-169, 175-180	استدرا الحليب
bottle-feeding	180	الرضاعة الاصطناعية
equipment	208-209	معدات
special care babies	190	أطفال الرعاية الخاصة
storage and reheating	178	التخزين وإعادة التسخين

الفهرس

external cephalic version (ECV)	107	التحويل الخارجي للرأس
family planning	243, 244-245	التخطيط العائلي
fathers see partners		الآباء انظر الشركاء
feeding		التغذية
allergies	187	الحساسية
common concerns	187-188	المخاوف المشتركة
constipation	187	الإمساك
equipment	208-209	معدات
vomiting ('possets')	187-188	القيء ('الرجع')
winding (burping)	192, 201	التجشئ
see also		الرضاعة بالزجاجة، الرضاعة الطبيعية التغذية بحليب التركيبة، الرضاعة الاستجابية، التعقيم
bottle-feeding;		
breastfeeding;		
formula feeds;		
responsive feeding;		
sterilising		
female genital mutilation (FGM)	73	ختان الإناث
fingernails, baby	200	أظفار، الطفل
first infant formula	181	حليب الأطفال الأول
5-point safety harness	208, 219	حزام السلامة ذو الخمس عقد
'flat head' syndrome	213	متلازمة الرأس المسطح
flu vaccine	7, 24, 81	التلقيح ضد الأنفلونزا
foetal alcohol spectrum disorders (FASDs)	57	اضطرابات طيف الكحول الجنينية
foetal alcohol syndrome (FAS)	57	اضطرابات الكحول الجنينية
folic acid	7, 12, 34, 38, 243	حمض الفوليك
food supplements		المكملات الغذائية أنظر الأكل الصحي
see healthy eating		
forceps delivery	147-148	ملقط الولادة
formula feeds	115, 181-182	حليب التركيبة
'first infant'	181	الطفل الأول
'hungry baby'	181	الطفل الجائع
vitamin D supplements	185	مكملات فيتامين د
gas and air (entonox)	135	الغازات و الهواء
GBS (Group B strep)	75	البكتيريا العقدية من النوع ب
German measles		الحصبة الألمانية
see Rubella		
GP (General Practitioner)	19, 24	الطبيب العام
first visit	7, 24	الزيارة الأولى
Under 6s visit card	248	بطاقة زيارة الطبيب العام للأطفال دون سن السادسة
haemorrhoids (piles)	97	البواسير
after delivery	157	بعد الولادة
hair loss, after birth	158	سقوط الشعر، بعد الولادة
hand expressing	167, 171, 176-177, 189-190	استدرا الحليب باليد
headaches	101	الصداع
health checks	202-205, 230-232	الفحوصات الصحية
'small for gestational age'	106	"صغير بالنسبة لسن الحمل"
healthy eating	24, 34-44	الأكل الصحي

Index

aversions	40	مقت
breastfeeding	167-169	الرضاعة الطبيعية
cravings	40	الرغبة الشديدة
food intolerances	41	عدم تحمل الطعام
food safety	42-44, 78-79	سلامة الغذاء
foods to avoid	43-44	أطعمة يجب تجنبها
recommended diet	35-41	النظام الغذائي الموصى به
recovering from birth	236-237	الشفاء من الولادة
supplements	37-39, 41	المكملات الغذائية
vegetarian or vegan diet	38-39, 40, 41	النظام الغذائي النباتي
see also weight gain		انظر أيضا زيادة الوزن
heartburn	96	حرقة المعدة.
hepatitis	31, 75-76, 79	التهاب الكبد
herbal supplements	61	المكملات العشبية
heroin	62	الهيروين
herpes infection	76, 121, 200	عدوى الهربس
high chairs	208	كراسي مرتفعة
HIV positive	31, 76	اختبار إيجابي لفيروس نقص المناعة البشرية.
home		الصفحة الرئيسية
births	25, 26, 131-132, 202-203, 226	المواليد
child proofing	217-218	تدقيق الطفل
doppler device	102	جهاز دوبلر
hormone level changes	84-85	تغيرات مستوى الهرمونات
hospital		مستشفى
first appointment	7	الموعد الأول
packing for admission	127-128	تجهيز الحقيبة للدخول إلى المستشفى
registering	22	تسجيل
hypertension	105	ارتفاع ضغط الدم
hypnobirthing	119, 135-136	الولادة تحت التخدير
induction of labour	146	تحريض المخاض
infections	74-79, 121	الالتهابات
herpes	200	القوباء
newborn babies	188-190	الأطفال حديثي الولادة
postpartum	240	بعد الولادة
sexually transmitted infections (STIs)	53, 75-76	الأمراض المنقولة جنسيا (الأمراض المنقولة جنسيا)
urinary tract infections (UTIs)	74, 100, 241	التهابات المسالك البولية (UTIs)
iron	34, 37, 41	الحديد
itchy skin	98	حكة في الجلد
jaundice	189, 202-203, 233	اليرقان
labour	117-149	المخاض
admission to hospital	133	الدخول إلى المستشفى
duration	129, 132-133	المدة
induction	146	تحفيز
phases	133-134	مراحل
signs of	129-131	علامات
staying active during	137-138	البقاء نشطة خلال

الفهرس

walking and movement	137-138	المشي والحركة
ways to deal with	134-142	طرق للتعامل مع
when to contact hospital or midwife	131-132	عند الاتصال بالمستشفى أو القابلة
see also birth		انظر أيضا الولادة
lactation consultant	19, 111, 115, 166, 170	استشاري الرضاعة
lanugo	151	زغب الجنين،
'latching on'	116	"الإغراق"
leg pain	101	ألم الساق
listeria	43, 79	ليستيريا
lochia (vaginal bleeding)	156	الهبلة (نزيف مهبلي)
lone parent family see single parent family		عائلة الوالد الوحيد انظر عائلة الوالد الوحيد
mastitis, breastfeeding	173	التهاب الضرع ، الرضاعة الطبيعية
maternity benefit	7, 66, 247	استحقاق الأمومة
maternity leave	247	إجازة أمومة
going back to work	249-250	العودة إلى العمل
meconium (newborn dirty nappy)	163	العقي (الحفاض القذر الوليد)
medical card holders, entitlements	248	حاملي البطاقات الطبية ، الاستحقاقات
medication	61, 64	دواء
breastfeeding	168-169	الرضاعة الطبيعية
membrane sweep	146	غشاء الاجتياح
meningitis	75, 81, 223, 233, 234	التهاب السحايا
mental health		الصحة النفسية
antenatal care	10-13	الرعاية السابقة للولادة
counselling	228	الاستشارة
distress and self-harm	101	الضيق وإيذاء النفس
postnatal depression	237-240	اكتئاب ما بعد الولادة
see also anxiety; crisis pregnancy; depression; emotional changes; miscarriage; pregnancy loss		انظر أيضا القلق ؛ أزمة الحمل ؛ كآبة؛ التغيرات العاطفية. الإجهاض. فقدان الحمل
methadone	62	الميثادون
midwife	7, 19, 25-26, 202	قابلة
milium ('milk spots')	151	milium ('بقع الحليب')
'milk spots', newborn skin	151	"بقع الحليب" ، جلد حديثي الولادة
Miscarriage	86-87	الإجهاض
complications	87	مضاعفات
emotions	87	العواطف
trying again	87	المحاولة مرة أخرى
'Mongolian Blue spots', newborn	151	"البقع الزرقاء المنغولية" ، حديث الولادة
monitoring, during labour	125	المتابعة ، أثناء المخاض
mood swings	11-12, 83	تقلب المزاج
see also mental health		انظر أيضا الصحة العقلية
morning sickness	83-84	غثيان الصباح

Index

mother		الأم
after delivery	154-158, 235-239	بعد الولادة
postnatal health check	242-243	الفحص الصحي بعد الولادة
'trying again'	243	الفحص الصحي بعد الولادة
when to get help	241-242	متى تحصل على المساعدة
see also mental health		انظر أيضا الصحة العقلية
moulding, newborn	151	القبولة، الوليد
movements	88, 95, 102-104	الحركات
mucus plug ('show')	131	سدادة مخاطية،
multiple births	108-110	الولادات المتعددة
breastfeeding	169-170	الرضاعة الطبيعية
myths		الخرافات
baby's movements	103-104	حركات الأطفال
breastfeeding	113-115	الرضاعة الطبيعية
healthy eating	34	الأكل الصحي
sex during pregnancy	53	ممارسة الجنس أثناء الحمل
smoking	60	التدخين
names, baby	7	أسماء، طفل رضيع،
nappy changing	163-165, 194-196, 208	تغيير الحفاض
nappy rash	195-196	طفح الحفاض
neonatal baby unit see special care baby unit		وحدة الأطفال حديثي الولادة انظر وحدة رعاية الطفل الخاصة
neonatal loss	246	فقدان حديثي الولادة
neonatologist	20	عالم حديثي الولادة
newborn		مولود جديد
appearance	151	المظهر
bonding	152	الترايبط
extra care	188-190	رعاية إضافية
first six weeks	150-234	الأسابيع الستة الأولى
full clinical examination	202-204	الفحص السريري الكامل
hearing screening	204	فحص السمع
umbilical cord	196-197, 202	الحبل السري
nipples, sore or bleeding	170-172	حلمات، التهاب أو نزيف
nutrition see healthy eating		التغذية انظر الأكل الصحي
obstetrician	19	طبيب التوليد
antenatal checks	25	فحوصات ما قبل الولادة
occipito-anterior (OA) position	119-120	الوضعية القذالية الأمامية،
occipito-posterior (OP) position	119-120	الوضعية القذالية الخلفية (OP)
omega 3	34, 38	أوميغا
one parent family see single parent family		العائلة وحيدة الوالد انظر العائلة وحيدة الوالد
optimal foetal positioning	119-121	وضع الجنين الأمثل،
over-the-counter (OTC) medication	61	دواء بدون وصفة طبية،
oxytocin	146, 152	الأوكسيتوسين

الفهرس

paediatrician	20	طبيب أطفال
pain management, during labour,	125, 135-136	إدارة الألم، أثناء المخاض
partners		شركاء
antenatal support	18-16	دعم ما قبل الولادة
bonding with baby	225	الترايبط مع الطفل
effect on relationships	227-228	التأثير على العلاقات
labour and delivery	123-124, 125, 126-127	المخاض والولادة
see also mental health		انظر أيضا الصحة العقلية
parvovirus B19 ('slapped cheek')	76-77	فيروس الصغير ب19 ('صفعة الخد')
paternity benefit	66, 247-248	استحقاق الأبوة
peanut ball	140	الكرة على شكل الفول السوداني
pelvic floor exercises	46-48, 84, 155, 235-236	تمارين قاع الحوض
pelvic girdle pain (PGP)	51-52	ألم حزام الحوض
perineal massage	121, 147	التدليك العجان
perineum	154-156	العجان
periods, returning	235	الدورة، العودة
pethidine	136	بيثيدين
pets see animals and pets		الحيوانات الأليفة انظر الحيوانات الأليفة
physical contact see skin-to-skin contact		الاتصال الجسدي انظر الاتصال من خلال لمس الجلد
piles see haemorrhoids		المستقيم السفلي انظر البواسير
placenta (afterbirth)	126, 133, 144	المشيمة (بعد الولادة)
placenta praevia	106, 148	مشيمة منزاحة
positioning		الوضعية
of baby before birth	119-120	للطفل قبل الولادة
during delivery	142-143	أثناء الولادة،
of mother during labour and birth	134, 137, 138	الأم أثناء المخاض والولادة
'possets', feeding baby	187	"الرجع"، إطعام الطفل
postnatal care	8	رعاية ما بعد الولادة
bringing baby home	8, 251-252	إعادة الطفل إلى المنزل
hearing screening	8, 204	فحص السمع
heel prick test	8, 205	اختبار وخز الكعب
postnatal depression	237-240	اكتئاب ما بعد الولادة
postnatal health check	230	الفحص الصحي بعد الولادة
mother	242	الأم
posture, during pregnancy	51-52	وضعية الجسد، أثناء الحمل
prams	207, 218	عربات الأطفال
pre-eclampsia	100, 101, 105, 109, 241	مقدمات الارتعاج
pregnancy		حمل
special care	105-110	رعاية خاصة
'trying again'	243	"المحاولة مرة أخرى"
see also antenatal care; crisis pregnancy; postnatal care; pregnancy loss; timeline		انظر أيضا الرعاية السابقة للولادة. أزمة الحمل؛ رعاية ما بعد الولادة؛ فقدان الحمل؛ الجدول الزمني

Index

pregnancy loss see miscarriage; neonatal loss; stillbirth		فقدان الحمل انظر الإجهاض. فقدان حديثي الولادة : الإملاص
premature labour	103-104	الولادة المبكرة
prolapse (pelvic organ)	47, 155-156, 241	التهيبطة النسائية (عضو الحوض)
prostaglandin gel	146	جل البروستاجلاندين
public health nurse (PHN)	19, 194, 230	ممرضة الصحة العامة،
pumping, expressed milk	175, 177-178	ضخ، حليب مستدر
pushchairs	207-208, 218-219	كراسي الأطفال المتحركة
relationships, effect of new baby	227-228	العلاقات ، وتأثير مولود جديد
relaxation techniques	141-142	تقنيات الاسترخاء
responsive feeding	186	تغذية استجابة
responsive parenting	153-154, 186, 191-192	الأبوة والأمومة المستجيبة
sleeping patterns	211	أنماط النوم
restless legs	91-90	وعدم راحة القدمين
Rhesus factor	30	عامل الريسوس
rooming-in	116	المساكنة
routines, newborn	153	الروتين ، الوليد
Rubella (German measles)	31	النكاف (الحصبة الألمانية)
salmonella	43	السالمونيلا
scans	7, 32	فحص بالأشعة
anatomy (anomaly) scan	7, 25, 32	فحص التشريح (الخلل)
dating scan	7, 25, 32	التصوير بالموجات فوق الصوتية
screening tests,	93	اختبارات المسح بالأشعة
abnormality	93-94	خلل
hearing	204	استماع
heel prick	205	وخز الكعب،
see also blood tests; scans		انظر أيضا اختبارات الدم.
sex		جنس
after childbirth	156-157, 228, 236-237	بعد الولادة
during pregnancy	53	أثناء الحمل
sexually transmitted infections (STIs)	53, 75-77	الأمراض المنقولة جنسيا
'show' (mucus plug)	131	سداة مخاطية
shower, during labour	135	الاستحمام ، أثناء المخاض
siblings, preparing	122	الأشقاء ، التحضير
single parent family	15	عائلة الوالد الوحيد
sitting devices	207-208, 214	أجهزة الجلوس
6-week health check	232	الفحص الصحي بعد 6 أسابيع
skin-to-skin contact	115-116, 125-126, 144, 152-153	الاتصال بلمس ملاصقة الجلد
premature babies	190	الأطفال الخدج
'slapped cheek' (parvovirus B19)	76-77	"صفعة الخد
sleeping	99, 211-215	النوم

disturbed	211	منزعج
head position	213	وضعية الرأس
newborn	207	حديث الولادة
safe position	207-208, 212-213	وضعية آمن
SIDS (cot death)	212-215	موت المهد
temperature	214	درجة الحرارة
slings, baby	207-208, 219	حملات الأطفال، الطفل
'slow dance' position, during labour	138	وضعية "الرقص البطيء" ، أثناء المخاض
'small for gestational age'	106-107	"صغير على سن الحمل"
smoking	24, 59-60, 64, 215	التدخين
e-cigarettes	60	السجائر الإلكترونية
myths	60	الأساطير
nicotine replacement therapy	60	العلاج ببدائل النيكوتين
quitting	59	الإقلاع عن التدخين
soothers	116, 167, 215	الأخوات
special care baby unit	20, 188-190	وحدة رعاية الأطفال الخاصة
sterilising		تعقيم
feeding equipment	182-183, 208	معدات التغذية
water supply	182	إمدادات المياه
stillbirth	92, 246	الإملاص
stitches	147, 154, 241	غرز
see also episiotomy		انظر أيضا بضع الفرج
strangulation risks	220	مخاطر الاختناق
see also child safety		انظر أيضا سلامة الطفل
stretch marks	96, 98	علامات التمدد
strollers, baby	207, 218	عربات الأطفال
Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)	212-215	متلازمة موت الرضيع المفاجئ
supplements, 50	61	ملاحق
see also healthy eating		انظر أيضا الأكل الصحي
support network	6, 10-11, 14-20	شبكة الدعم
'sweep', membrane	146	إزالة الغشاء
swollen legs	90, 101	الساقين المتورمتين
syphilis	31, 76	مرض الزهري
TENS machine	125-126, 127-128, 132, 135	آلات تحفيز العصب الكهربائية
checking newborn	203	عبر الجلد
tests see blood tests; scans; screening tests		فحص الوليد
thrush	121	اختبارات انظر اختبارات الدم. الفحص بالأشعة. اختبارات المسح
problems breastfeeding	171-172	القلاع
timeline	7-8, 82-99	مشاكل الرضاعة الطبيعية
tiredness, during pregnancy	83-84	الجدول الزمني
tongue-tie, problems breastfeeding	171	التعب ، أثناء الحمل
'top and tail' wash	197	ربطة اللسان، مشاكل الرضاعة الطبيعية
toxoplasmosis	43, 78	غسل "رأس وأسفل الطفل"
travelling	67-69	داء المقوسات
air travel	67-69	السفر
		السفر الجوي

الفهرس

European Health Insurance (EHI)	69	التأمين الصحي الأوروبي
road travel	67	السفر برا على الطرق
trimesters	7-8	ثلاثي (ثلاثة أشهر)
first	82-87	الثلاثي الأول
second	88-94	الثلاثي الثاني
third	95-99	الثلاثي الثالث
tummy time, baby	201-202	وقت البطن، الطفل
twins	108-110, 170	التوائم
2-week health check	231	الفحص الطبي بعد أسبوعين
ultrasound scan		المسح بالموجات فوق الصوتية
see scans		أنظر المسح بالأشعة
umbilical cord	133, 144	الحبل السري
caring for	196-197	رعاية
urinary incontinence	48-49, 235-236	سلس البول
urine tests	105	اختبارات البول
protein	105	بروتين
vaccinations	74, 80-81, 222-223	اللقاحات
baby	24, 222-223	طفل
mother	7, 23-24	الأم
travel	68-69	السفر
vaginal bleeding	85, 92, 100, 103-104	نزيف مهبلية
after delivery	156	بعد الولادة
vaginal discharge	84	إفرازات مهبلية
after delivery	156	بعد الولادة
varicose veins	98	الدوالي
ventouse (vacuum) delivery	147	الولادة باستعمال جهاز شفط الجنين
vernix	151	دهن البشرة (الفرنيكس)
violence, domestic	70-72	العنف المنزلي
visitors, new baby	229	زائر ، مولود جديد
vitamin C	37	فيتامين سي
vitamin D	34, 38, 41	فيتامين د
newborn supplement	185	مكملات حديثي الولادة
vitamin K	8, 126	فيتامين ك
warning signs, during pregnancy	100-104	إشارات تحذير، أثناء الحمل
water pool, as relaxation during labour	134-135	حمام سباحة مائي، كوسيلة استرخاء أثناء المخاض،
waters breaking	131, 146	تمزيق الأغشية الاصطناعي
weight gain		زيادة الوزن
baby	187-188, 234	طفل
pregnancy	54-56	الحمل
wheezing, baby	234	أزيز عند التنفس، الطفل
whooping cough (pertussis) vaccine	7, 24, 80	لقاح السعال الديكي
winding after feeding	192, 201-202	اللف بعد التغذية
working		العمل
breastfeeding	249	الرضاعة الطبيعية
entitlements	247-248	الاستحقاقات

going back after maternity leave	249-250	العودة بعد إجازة الأمومة
informing employers of pregnancy	65	إعلام الزملاء الحمل
night shifts	66	لنوبات الليلية
safety regulations	65	لوائح السلامة

Standing on the shoulders of giants

The authors of this book wish to acknowledge the following publications and resources that provided us with inspiration as well as information.

واقفون على أكتاف جهود العمالقة

يرغب مؤلفو هذا الكتاب في الإشادة بالمنشورات والمصادر التالية التي وفرت لنا الإلهام وكثير من المعلومات لإتمام هذا العمل.

- Health and Social Care (2014). The Pregnancy Book. Public Health Agency. Belfast.
- Best Start Resource Centre (2016). A Healthy Start for Baby and Me. Toronto, Ontario, Canada
- HSE (2015). Information on Preparing for Birth & Parenthood. Cork University Maternity Hospital. CUMH. Cork
- National Maternity Hospital Community Midwives (2015). Pregnancy Information. Dublin.
- Hatkoff, A. (2007). You are my World. New York: Stewart, Tabori & Chang.
- Nugent, K. (2011). Your Baby is Speaking to you. Boston, Mass.: Houghton Mifflin Harcourt.
- Stern, D., Bruschweiler-Stern, N. and Freeland, A. (1998). The Birth of a Mother. New York: Basic Books.
- NCP Obs & Gynae National Clinical Guidelines. Accessed at: <https://www.hse.ie/eng/about/who/cspd/ncps/obstetrics-gynaecology/resources/national-clinical-guidelines/>
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Patient Information Leaflets. Accessed at: <https://www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/>
- Wyevalley.nhs.uk. (2018). [online] Available at: <https://www.wyevalley.nhs.uk/media/187230/SALT-LEAFLET-talking-to-your-baby-BUMP-Job-No1238.pdf>
- RCOG Guidelines <http://www.sgh-og.com/guidelines/rcog-green-top-guidelines/>
- The authors would also like to acknowledge the support of the HSE National Social Inclusion Office for translation of the book to Arabic.

Acknowledgments

عرفان

The authors of this book wish to acknowledge the following publications and resources that provided us with inspiration as well as information:

يشيد مؤلفو هذا الكتاب بالمنشورات والمصادر التالية التي وفرت لنا الإلهام وكثير من المعلومات لإتمام هذا العمل:

Health and Social Care (2014). The Pregnancy Book. Public Health Agency. Belfast.

Best Start Resource Centre (2016). A Healthy Start for Baby and Me. Toronto, Ontario, Canada

HSE (2015). Information on Preparing for Birth & Parenthood. Cork University Maternity Hospital. CUMH. Cork

National Maternity Hospital Community Midwives (2015). Pregnancy Information. Dublin.

Hatkoff, A. (2007). You are my World. New York: Stewart, Tabori & Chang.

Nugent, K. (2011). Your Baby is Speaking to you. Boston, Mass.: Houghton Mifflin Harcourt.

Stern, D., Bruschiweiler-Stern, N. and Freeland, A. (1998). The Birth of a Mother. New York: Basic Books.

NCP Obs & Gynae National Clinical Guidelines. Accessed at: <https://www.hse.ie/eng/about/who/cspd/ncps/obstetrics-gynaecology/resources/national-clinical-guidelines/>

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Patient Information Leaflets. Accessed at: <https://www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/>

Wyevally.nhs.uk. (2018). [online] Available at: <https://www.wyevally.nhs.uk/media/187230/SALT-LEAFLET-talking-to-your-baby-BUMP-Job-No1238.pdf>

RCOG Guidelines <http://www.sgh-og.com/guidelines/rcog-green-top-guidelines/>

The authors would also like to acknowledge the support of the HSE National Social Inclusion Office for translation of the book to Arabic.

