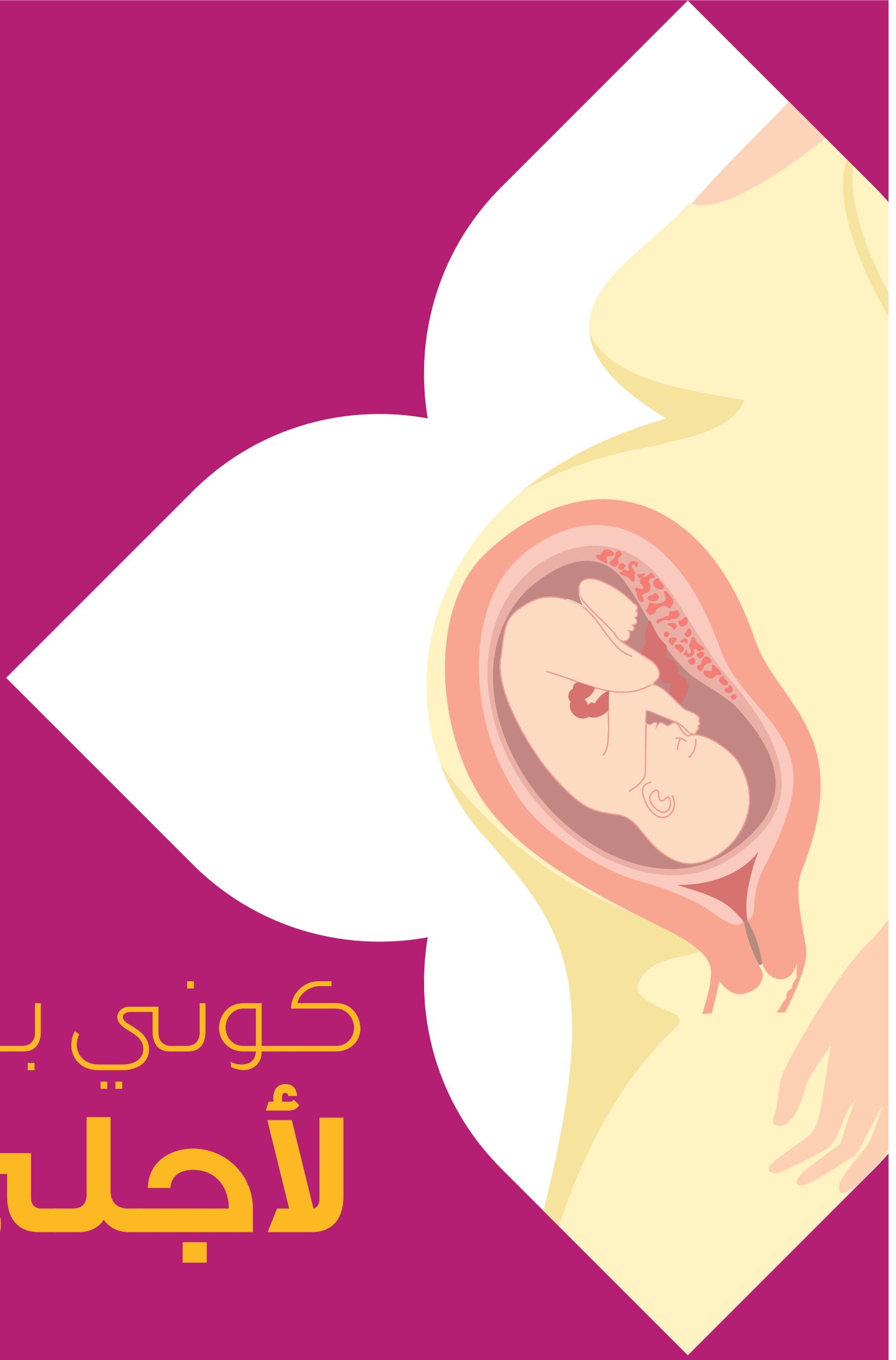


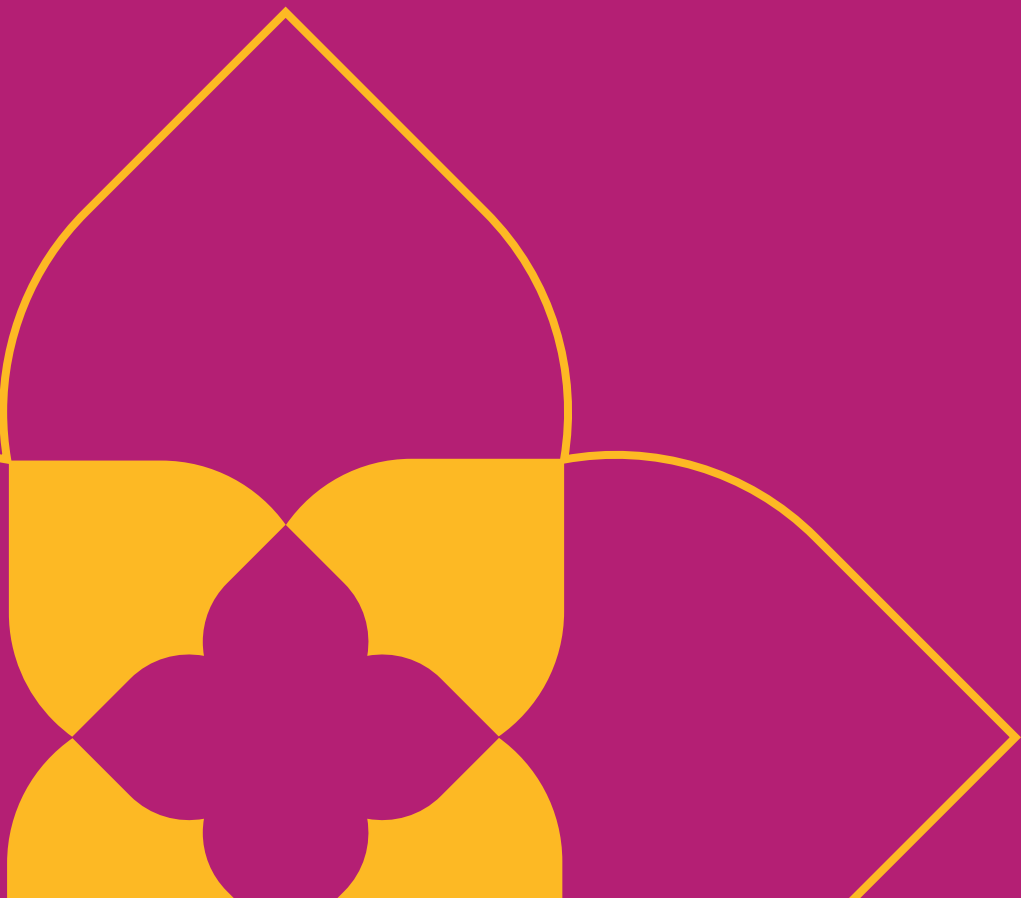


وزارة الصحة
Ministry of Health



كوني بخير لأجلي

نصائح لحمل وولادة صحية



عيش
بصحة
@LiveWellMOH

الفهرس

قبل الحمل

- ٢
٣ الاستعداد للحمل
اللقاحات الضرورية

أثناء الحمل

- ٤ الحامل والتغذية
٥ الزيادة الطبيعية للوزن
٦ الحامل والرياضة
٧ كيف تنام الحامل
٨ نصائح لحمل صحي
٩ أعراض الطلق الحقيقي
١٠ اسطورة الحوض الضيق
١١ العملية القيصرية

بعد الولادة

- ١٢ الزيارة الطبية
١٣ الرياضة بعد الولادة
١٤ اكتئاب ما بعد الولادة
١٥ المفاهيم الخاطئة للرضاعة الطبيعية
١٦ حليب الأم وإشباع الطفل
١٧ فوائد الرضاعة الطبيعية
١٨ الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية
١٩ ماذا تأكل المرضع
٢٠ دورة الرضاعة الطبيعية

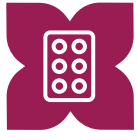


قَبيل
الحمل



وزارة الصحة
Ministry of Health

استعديتي للحمل؟



الحديد

تناولي الأطعمة الغنية بالحديد لتجنب فقر الدم



التطعيمات

تأكدي من أخذ اللقاحات المناسبة قبل الحمل



مكملات حمض الفوليك

تناولي أقراص حمض الفوليك عند التخطيط للحمل وحتى الأسبوع الثاني عشر



مكملات فيتامين د

تناولي مكمل فيتامين د ليعزز صحة الأسنان والعظام

ناقشي طبيبك قبل تناول أي أدوية أو مكملات غذائية





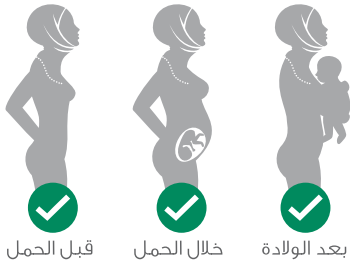
وزارة الصحة
Ministry of Health

اللقاحات الضرورية للمرأة قبل، وأثناء، وبعد الحمل



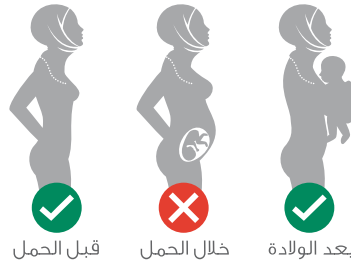
يجب التأكد من أخذ اللقاحات الضرورية قبل الحمل بالوقت المناسب؛ لتساعد على المحافظة على صحة الأم والجنين وذلك بعد استشارة الطبيب

اللقاحات الآمنة التي يوصى بها



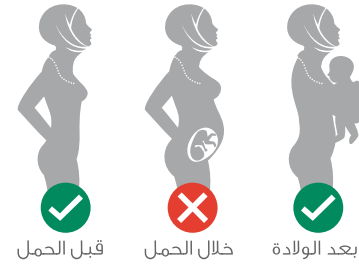
الثلاثي البكتيري (الكزاز، الدفتيريا، السعال الديكي)

يمكن استخدام لقاح البالغين في
الثلث الأخير من الحمل



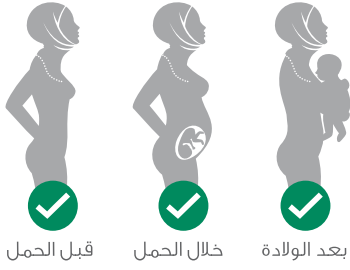
فيروس الورم الحليمي البشري

تجنب أخذه
أثناء الحمل



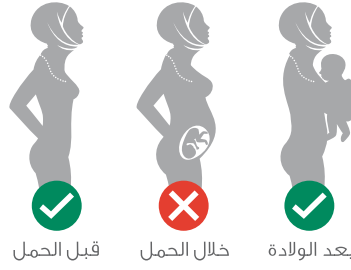
الثلاثي الفيروسي (الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف)

يجب تأجيل الحمل لمدة شهر على
الأقل بعد أخذ اللقاح



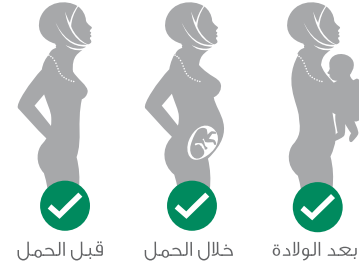
التهاب الكبد (ب)

يمكن للمرأة الحامل أخذ هذا
اللقاح عند الضرورة



الجدري المائي

يجب تأجيل الحمل لمدة ٣ أشهر
على الأقل بعد أخذ اللقاح

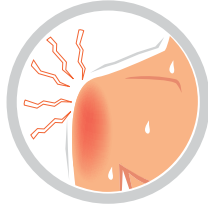


الانفلونزا

هو لقاح آمن للمرأة الحامل في
جميع مراحل الحمل

بعد أخذ اللقاح

تحريك الذراع أو الساق بشكل منتظم،
ووضع الكمادات الباردة على مكان
الحقن لتخفيف التورم والاحمرار



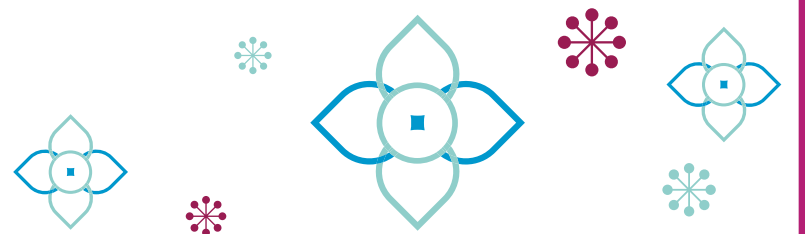
عند ارتفاع درجة الحرارة أكثر من
شرب السوائل وارتداء الملابس
الخفيفة



قد تشعرين ببعض الأعراض الجانبية
مثل: فقدان الشهية، وصعوبة
بالنوم وستختفي خلال يومين



عند ارتفاع درجة الحرارة أثناء الحمل
تجنبي استخدام الأدوية المسكنة
إلا بوصفة طبية





أثناء
الحمل



وزارة الصحة
Ministry of Health

الحامل والتغذية

التغذية الجيدة المتوازنة مهمة لصحة الأم والجنين
لذا ننصح باختيار أطعمة صحية ذات قيمة غذائية
عالية فنوعية الطعام أهم من كميته

وتجنبني

اللحم والبيض غير المطبوخ

قد يحتوي علي جرثومة الليستيريا
المسببة للاجهاض او ولادة جنين متوفى



السّمك النيء والمحار

قد يحتوي على الجراثيم



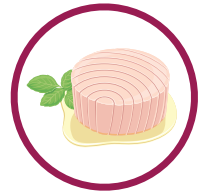
الأسماك عالية الزئبق

قد يضر الجهاز العصبي للجنين
(المرلين ، ابو السيف)



الإكثار من الأسماك الزيتية

قد تحتوي علي مواد كيميائية تتراكم
في الجسم وتكون ضارة (الماكريل ،
السالمون ، السردين ، التونة)



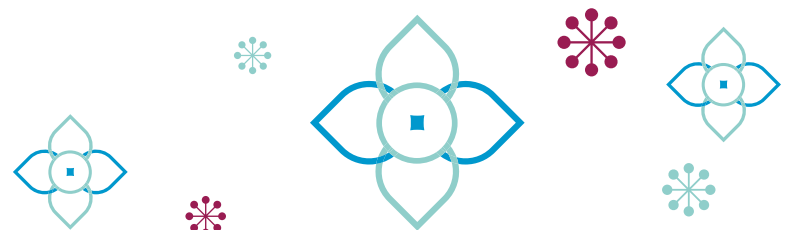
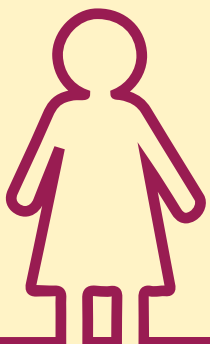
الكافيين

كثرتة تزيد خطر حدوث الاجهاض
وانخفاض وزن الطفل عند الولادة



الحليب غير المبستر

يؤدي للإصابة بالميكروبات التي قد
تسبب بعض الأمراض للأم والجنين

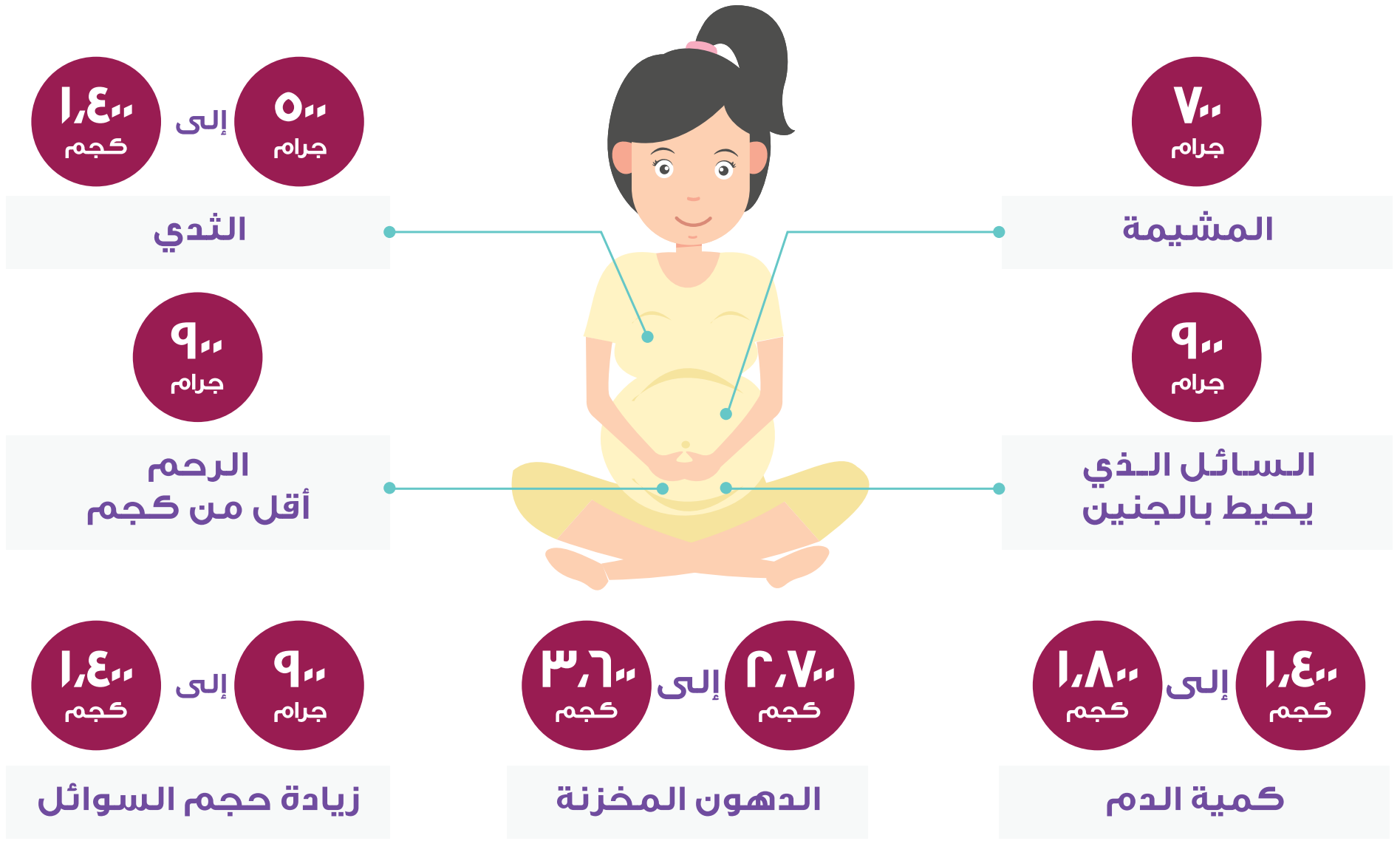




وزارة الصحة
Ministry of Health

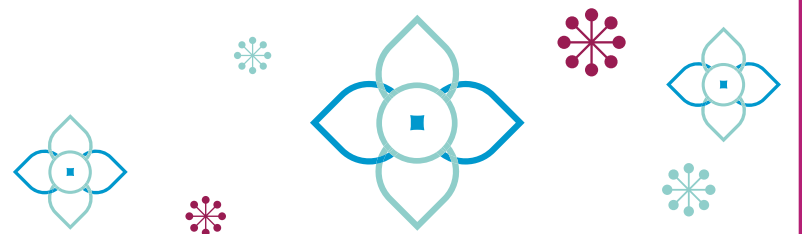
ماهي الزيادة الطبيعية للوزن خلال الحمل؟

إذا كان الجنين يزن ما بين ٣ كجم الى ٣,٥ كجم



مجموع الوزن
خلال الحمل

١,٠ كجم
الى
١٢,٥ كجم





وزارة الصحة
Ministry of Health

الحامل والرياضة



تهيئة الجسد
للولادة



بإمكانك ممارسة
الرياضة بعد استشارة
طبيبك



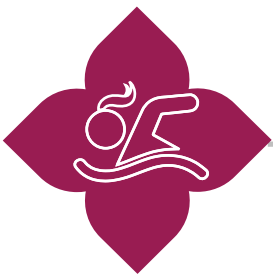
تساهم بالوقاية
من آلام الظهر
والإمساك



تساعد على التأقلم
مع التغيرات البدنية
والعقلية



أفضل أنواع الرياضة



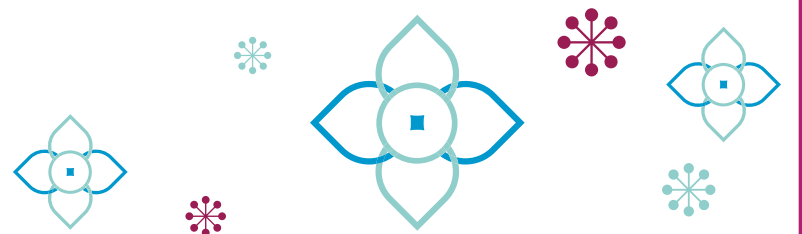
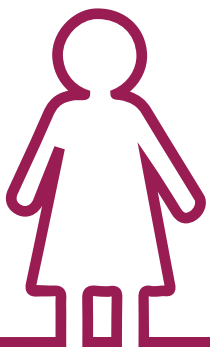
السباحة



المشي



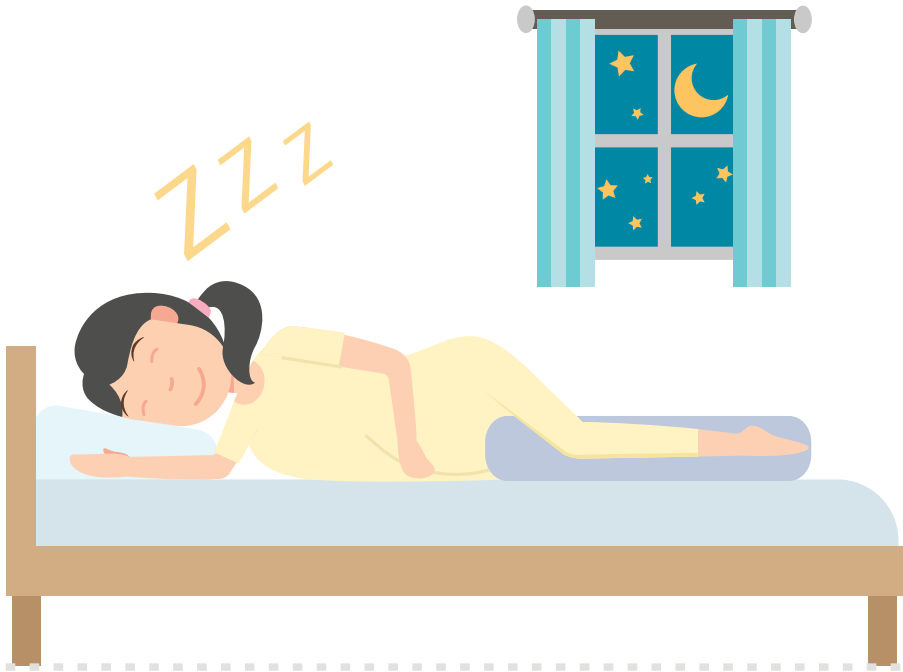
اليوغا



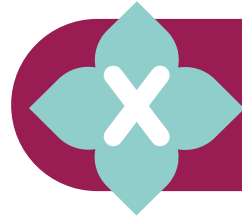
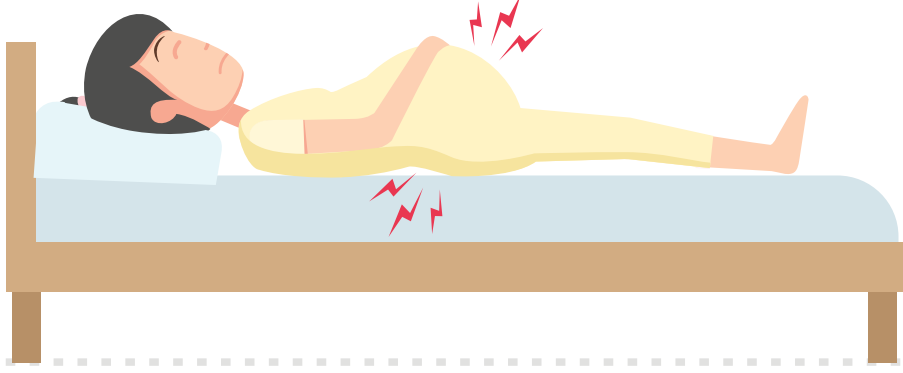


وزارة الصحة
Ministry of Health

كيف تنام الحامل؟



النوم على إحدى الجانبين
مع تدعيم البطن بوسائد



النوم على الظهر يؤدي الى نقص
وصول الدم والأكسجين للجنين



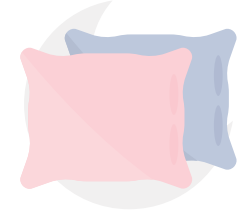
احرصي على
الإسترخاء قبل النوم



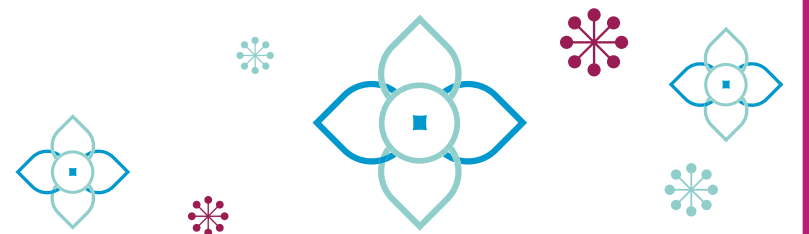
قللي من الشاي والقهوه
والمشروبات الغازية قبل النوم



احرصي على
القيئولة



ضعي وسادة
بين الركبتين



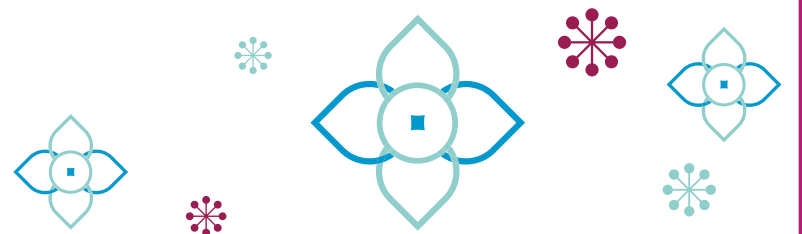
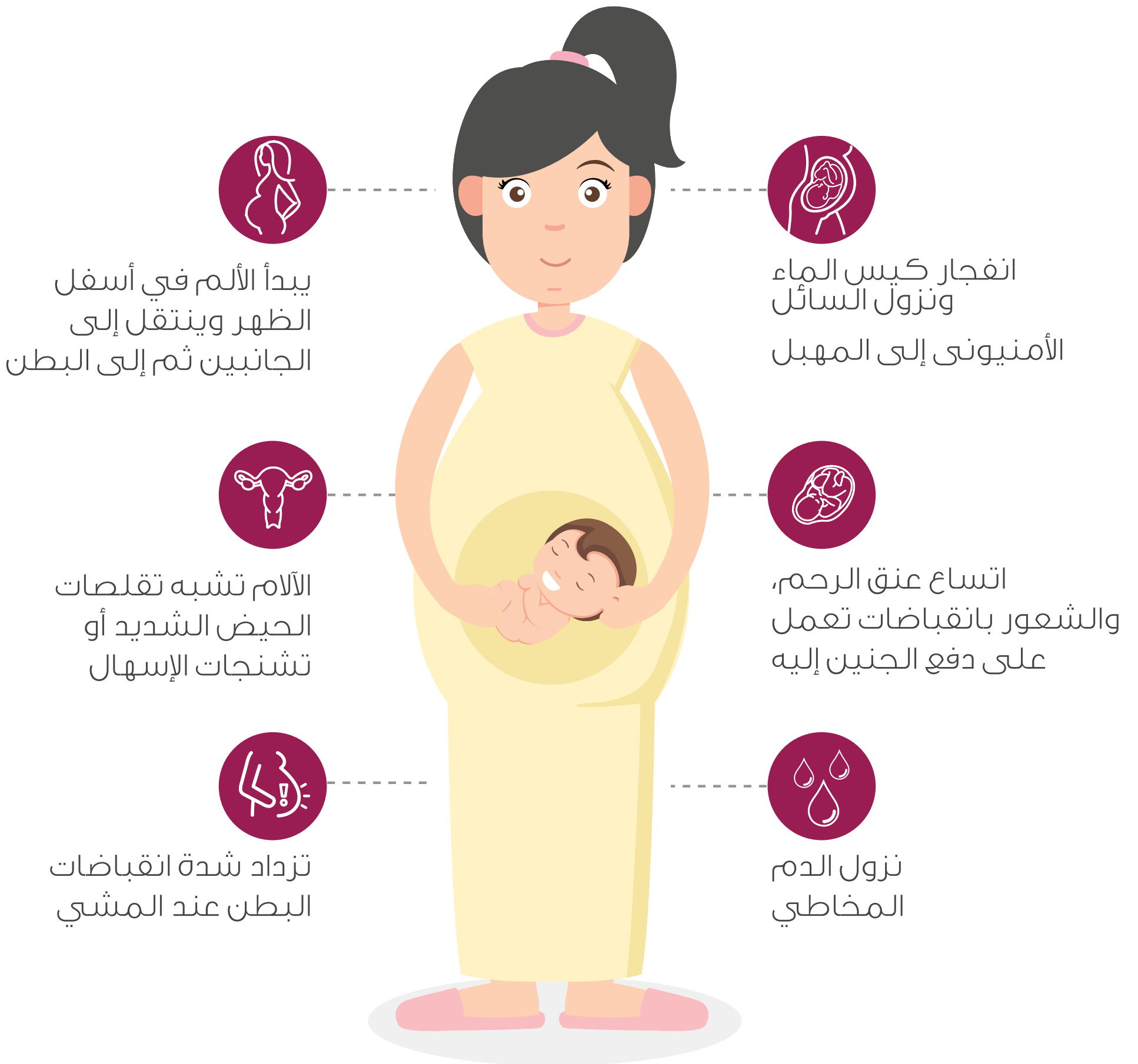
نصائح لحمل صحي





وزارة الصحة
Ministry of Health

أعراض الطلق الحقيقي





وزارة الصحة
Ministry of Health

أسطورة الحوض الضيق

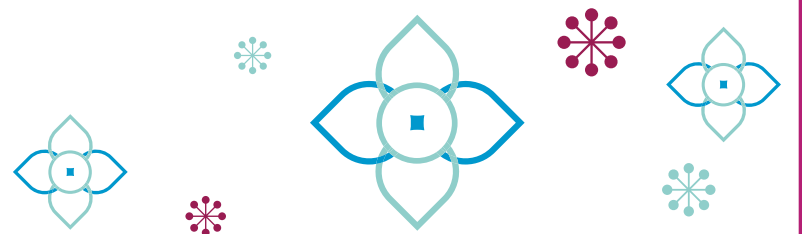
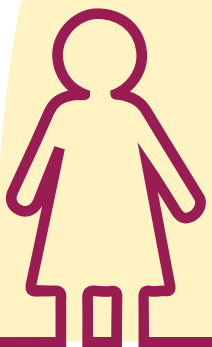
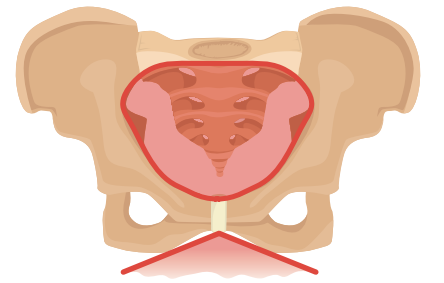


الحوض ليس عظم صلب

يتكون حوض المرأة من اربطة وعظام عديدة
ترتخي وتتحرك اثناء الولادة

الحوض الصغير

لايعني عدم القدرة على
الولادة الطبيعية



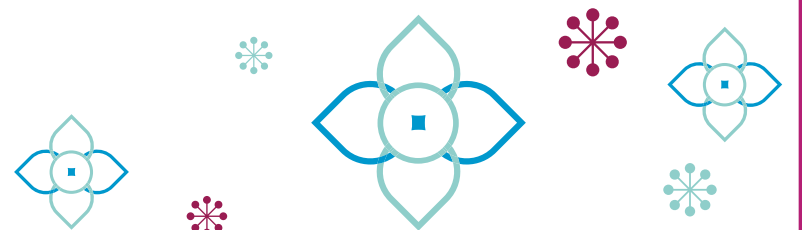


وزارة الصحة
Ministry of Health

العملية القيصرية اضطرار وليست اختيار



وتقرر بشكل طارئ عند عدم خروج الطفل
بولادة طبيعية بالرغم من التدخلات الطبية





بِعْد
الْوِلَادَة

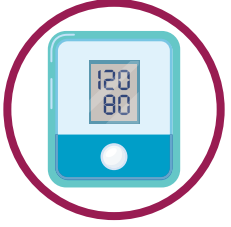


وزارة الصحة
Ministry of Health

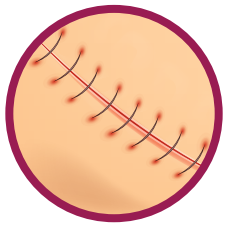
لماذا يجب زيارة الطبيبة بعد الولادة؟



مناقشة
اللقاحات اللازمة



فحص ضغط الدم في
حال واجهت الأم مشكلة
أثناء أو بعد الولادة



فحص مكان الخياطة في
حال العملية القيصرية أو
التدخلات الجراحية



مناقشة عودة
الدورة الشهرية إلى
الانتظام



مناقشة الإفرازات
المهبليّة وما إذا
كانت مستمرة



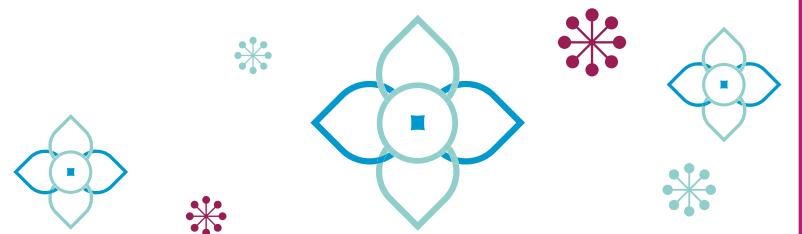
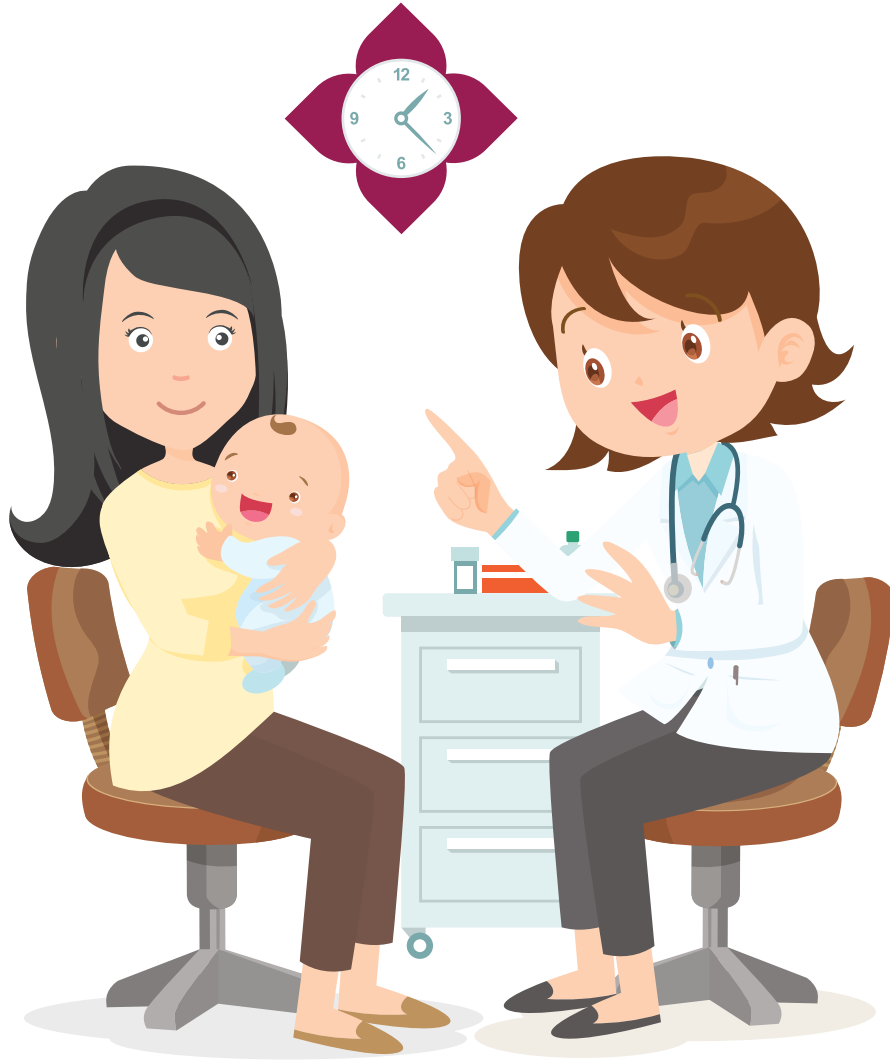
مناقشة
وسائل منع
الحمل



مراقبة صحة الأم
ومدى تحسنها



مناقشة مشاعر الأم
وصحتها النفسية
بشكل عام



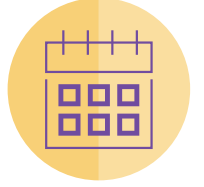


وزارة الصحة
Ministry of Health

الرياضة بعد الولادة



يمكن البدء بممارسة الرياضة بعد يومين من الولادة الطبيعية، و ٥ أيام من الولادة القيصرية



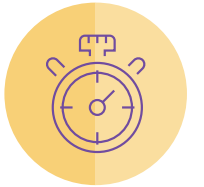
ينصح بالبدء بالرياضات البسيطة التي تقوي العضلات الكبيرة بالجسم مثل: البطن والظهر



يجب التوقف عن ممارسة الرياضة عند الشعور بالألم



ينصح بممارسة الرياضة مدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة باليوم



فوائد الرياضة بعد الولادة



تقي من
اكتئاب ما بعد
الولادة



تعزيز طاقة
الجسم،
والشعور
بالحيوية



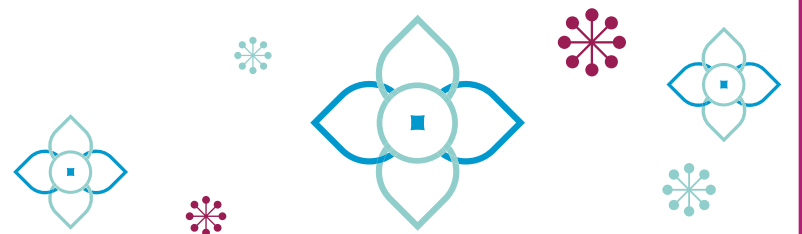
التخفيف من
الضغوطات
النفسية



تقوية وانقباض
عضلات البطن،
واستعادة الوزن



تحسين
جودة النوم





وزارة الصحة
Ministry of Health

أسباب اكتئاب ما بعد الولادة

ليس له سبب محدد
قد يحدث نتيجة اجتماع عدة عوامل جسدية أو نفسية تشمل

قلة النوم
والضغوط النفسية



تغيرات في هرمونات
الفدة الدرقية



تغيرات في
الهرمونات الأنثوية

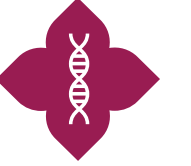


عوامل الخطورة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة

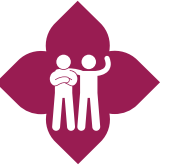
التاريخ المرضي للإصابة بالأمراض النفسية



التاريخ العائلي للإصابة بالأمراض النفسية



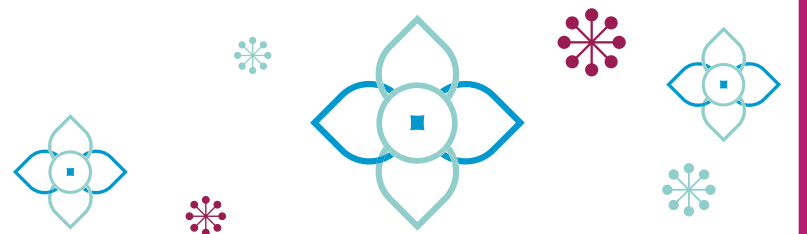
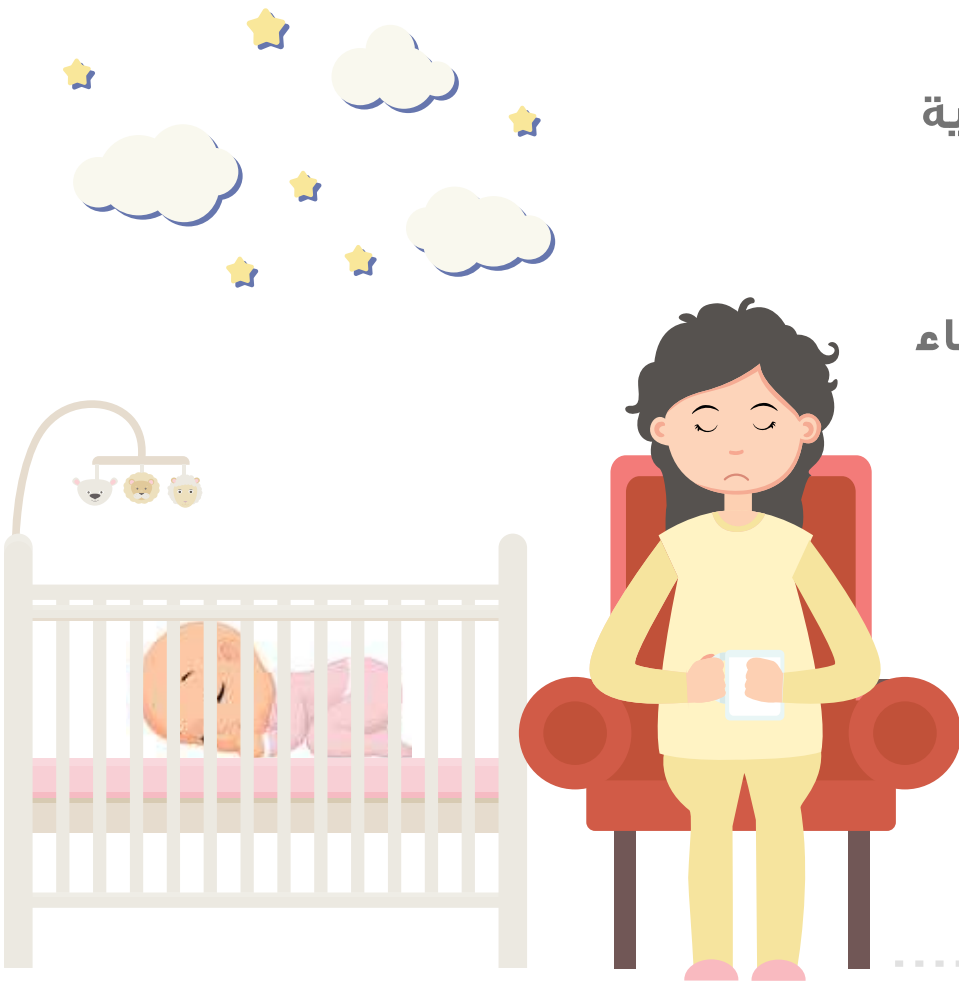
قلة الدعم المعنوي من العائلة والأصدقاء



مواجهة مشاكل مع الحمل السابق



القلق والضغوط النفسية



الرضاعة الطبيعية هي الغذاء الأفضل لبي

والمفاهيم الخاطئة
المنتشرة عنها غير صحيحة



سمعتي اللي يقولون حليب
الأم ما يكفي لإشباع الطفل!

طيب اسمعي الرد..





وزارة الصحة
Ministry of Health

الرضاعة الطبيعية لصحتك ولصحة طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

تقلل الإصابة بالمفص
والإسهال

تقلل الإصابة بالسمنة
والسكري

تقلل الإصابة
بحساسية الحليب
والأكزيم



توفّر العناصر
الغذائية اللازمة

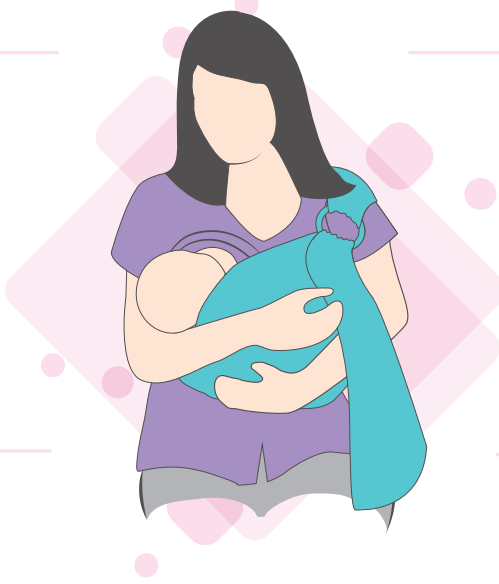
تقوي مناعة
الطفل

حليب الأم أسهل
بالهضم من
الحليب الصناعي

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

الاكتفاء بالرضاعة
يُعدُّ مانعًا طبيعيًا
للحمل

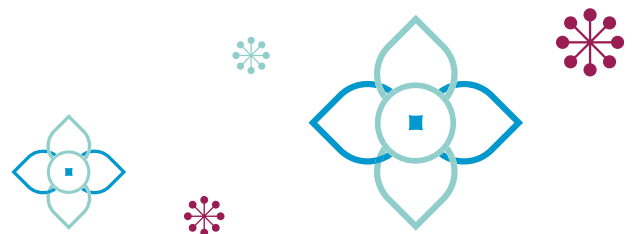
تقلل نسبة الإصابة
بالسكري
وسرطان الثدي
والمبيض



تقوي الترابط بين
الأم والرضيع

تساعد على منع
النزيف بعد الولادة

تساعد الرحم في
العودة إلى حجمه
الطبيعي





وزارة الصحة
Ministry of Health

الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية

الممارسات الصحيحة



عدم استخدام الرضاعات
والمصاصات للرضيع



بدء الرضاعة في الساعة
الأولى بعد الولادة



يبدأ الطفل بتناول
الطعام مع حليب الأم بعد
٦ أشهر من الولادة



الرضاعة الطبيعية الحصرية
فقط مدة ٦ أشهر من الولادة

طرق الرضاعة الطبيعية



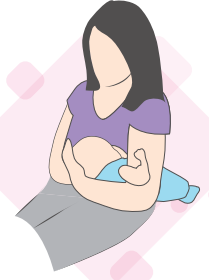
حمل الطفل في
وضعية المهد



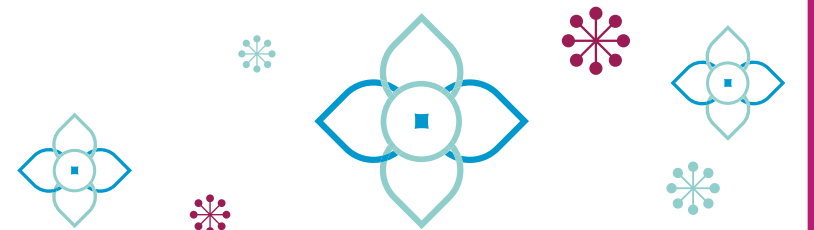
حمل الطفل في
وضعية المهد



حمل الطفل في
وضعية الاستلقاء
على الجنب



حمل الطفل في
وضعية كرة
القدم





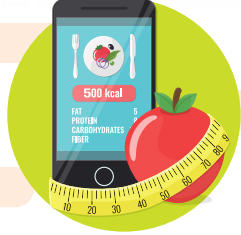
وزارة الصحة
Ministry of Health

ماذا تأكل المرضع؟

احرصي على التغذية
الجيدة والمتوازنة
بعد الولادة



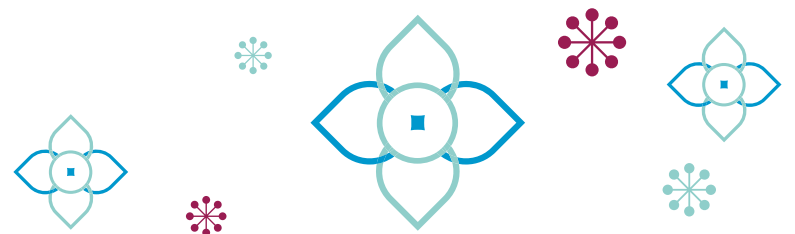
أضيفي ٥٠٠ سعرة
حرارية إلى النظام
الغذائي



تأكدي من أخذ
الاحتياج اليومي
لفيتامين د
٢٨ وحدة دولية



ناقشي طبيبتك
عن حاجتك لإضافة
مكملات حمض
الفوليك، والحديد





اشتركى الآن

بدورة الرضاعة الطبيعية

مجاناً

وتعرّفي أكثر على
الرضاعة الطبيعية
وفوائدها مع أبرز
المختصين



وزارة الصحة
Ministry of Health



متشوق للقاءك بصحة

شاركني الملف على



هل أعجبك هذا الملف؟
هنا تجد المزيد

