



وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر • State of Qatar



المبادئ الإرشادية السريرية لقطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

العناية أثناء الحمل وخلال الولادة وما بعد
الولادة في الحمل المنخفض الخطورة

تاريخ النشر: ٢٠ فبراير ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٠ فبراير ٢٠٢٢

✚ رعاية ما قبل الولادة (متابعة الحمل)

✚ خلال كل زيارة لمتابعة الحمل

خلال كل زيارة لمتابعة الحمل، ستتلقين الدعم والتوجيه بشأن الحمل.

سيقوم طبيبك أو طبيبتك بإجراء فحص وتقييم مفصلين لحالتك. قد يطلب اختبارات إضافية وفحص بالموجات الصوتية.

قد ينصحك طبيبك بتناول بعض المكملات الغذائية وخاصة حمض الفوليك وأقراص الحديد وفيتامين د إذا كان ضرورياً.

لا تتردد في أن تسأل طبيبك أي سؤال عن الحمل. شاركه قلقك وما تشعرين به.

إذا كان لديك حمل منخفض المخاطر وغير معقد، فسوف يحولك طبيبك للحصول على رعاية مشتركة مع طبيب التوليد عند الأسبوع ٣٤ من الحمل. إذا كان الحمل معقداً، فقد تتم إحالتك إلى أخصائي التوليد في وقت مبكر.

✚ زيادة الوزن

تختلف زيادة الوزن من امرأة إلى أخرى أثناء الحمل، ولكن المعدل المتوسط لزيادة وزن المرأة هو حوالي ١٠-١٤ كيلوغراماً.

سيتم فقدان بعض هذا الوزن بعد الولادة. من المهم تجنب فقدان الوزن أو اكتساب الوزن الزائد أثناء الحمل.

لمساعدتك على البقاء على المسار الصحيح، ستراقب ممرضة التوليد أو طبيبتك وزنك أثناء الحمل وقد تعطيك نصيحة محددة، خاصة إذا كنت تعاني من نقص الوزن أو زيادة الوزن.

تأكدي من المشي يوميا لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.

ممارسة الرياضات العنيفة أو القتالية يمكن ان تكون خطيرة.

تتم متابعة الحمل بواسطة مقدمي خدمة طبية متمرسون (القبالات، الأطباء او اعضاء الفريق الطبي الآخرين) وذلك للأمهات الحوامل لضمان حصول الأم والجنين على أفضل رعاية ممكنة خلال الحمل.

✚ خلال موعدك الأول

سيقوم طبيبك بمراجعة أخطار الإصابة بمضاعفات الحمل، بما في ذلك:

- عمرك.
- صلة الدم المباشرة مع والد الطفل (القرابة).
- معلومات عن الحمل الحالي والسابق:
 - عدد مرات الحمل السابقة وعدد الاطفال.
 - حدوث نزيف أثناء الحمل الحالي او المرات السابقة.
 - الولادة القيصرية السابقة او الولادة بواسطة معدات خاصة.
 - وجود مشاكل في المشيمة.
 - تاريخ سابق للإصابة بالعدوى أثناء الحمل.
- الأمراض الطبية المزمنة:
 - داء السكري.
 - ارتفاع ضغط الدم.
 - اضطرابات الغدة الدرقية.
 - إصابة بفيروس الكبد الوبائي ب او ج.

- وزنك.
- حالة التطعيمات الخاصة بك.
- التدخين أو تعاطي الكحوليات.
- استخدام الأدوية.
- مسببات الحساسية لديك.

تحدثي مع طبيبك إذا كنت تعانين من غثيان أو قيء شديدين، إمساك، حرقة بالمعدة، دوالي الساقين، الأم الظهر، تشنجات القدمين أو أعراض اخرى.

✚ الرعاية خلال الولادة

الرعاية خلال الولادة هي رعاية الأم اثناء عملية الولادة.

لضمان سلامتك وسلامة طفلك، يُنصح بشدة الولادة في مستشفى، تحت إشراف قابلات أو طبيب مختص.

✚ أثناء الولادة

تختلف تجربة الولادة من امرأة الى أخرى. الوقت المطلوب لإتمام عملية الولادة يختلف ايضا من امرأة الى أخرى.

خلال المرحلة الأولى من المخاض، قد تواجهين تقلصات الرحم غير المنتظمة وتوسع عنق الرحم. هذه المرحلة قد تستمر لمدة ١٠-١٢ ساعة وقد تكون اطول من ذلك. عندما تكونين في هذه المرحلة، اسأل طبيبك عما إذا كان بإمكانك التحرك بحرية بدلاً من الاستلقاء في السرير. اطلبي مسكن للألم إذا شعرت بحاجة لذلك.

المرحلة الثانية من المخاض تشمل تمدد كامل لعنق الرحم وولادة الطفل. قد تستمر عادة لمدة ٢-٣ ساعات. في بعض الحالات، قد يقوم طبيبك بإعطائك محلولاً وريدياً يساعد الرحم على الانقباض بدرجة أكبر إذا كانت عملية المخاض بطيئة.

يحدث انفجار جيب المياه لدى معظم النساء عند الولادة ولكن قد يحدث ذلك قبل بدء المخاض في بعض الحالات. إذا انفجر جيب المياه قد تشعرين بانسياب مياه خفيف أو تدفق غزير ولذا يجب عليك الاتصال بطبيبك مباشرة عند حدوث ذلك.

أثناء الحمل، يتكون تجمع لزج داخل عنق الرحم. عندما يحين موعد الولادة قد يخرج هذا التجمع عن طريق المهبل. يمكن ان يحدث هذا قبل الولادة بأسبوع أو اثنين، في بداية المخاض أو قد لا يحدث ابداً.

إذا كنت بحاجة الى مسكن للألم خلال الولادة، من المهم ان تناقشي خيارات الأدوية المختلفة للقيام بالاختيار الصحيح.

المرحلة الثالثة من المخاض تحدث عندما تخرج المشيمة من الرحم (بعد الولادة). عندما تنتهي هذه المرحلة سيتم حقنك بدواء مساعد لانقباض الرحم وسيتم وضع الطفل المولود على جسدك.

اتصلي بطبيبك أو اذهبي مباشرة الى المستشفى إذا شعرت ب:

- نزيف مهبلي.
- قلة حركة الجنين داخل الرحم.
- انقباضات متكررة وقوية.
- ألم مستمر في البطن.
- تدفق مياه مفاجئ أو انسياب مياه من المهبل.
- التعب، القلق الزائد أو الاحساس بوجود شيء غير طبيعي.

ارقام الاتصال بالمستشفيات المحلية:

- مركز صحة المرأة والأبحاث
- مستشفى الوكرة
- مستشفى الخور
- المستشفى الكوبي

✚ متابعة ما بعد الولادة

يتم تقديم متابعة ما بعد الولادة لك ولطفلك لمدة لا تقل عن ٨ اسابيع من تاريخ الولادة.

في بعض الأحيان، قد تحدث بعض الأعراض التالية بعد الولادة:

- نزيف ما بعد الولادة. نزيف مهبلي حاد.
- عدوى: حمى، تعرق، الشعور بالتعب.
- تسهم الحمل (مقدمات ما قبل الارجاج والارجاج): الصداع خلال ٧٢ ساعة من الولادة مع الغثيان أو القيء أو الاضطرابات البصرية.
- جلطات دموية: تورم مؤلم في احدي القدمين أو ألم شديد مفاجئ في الصدر أو ضيق في التنفس.
- التهاب الثدي: احمرار أو تورم في الثدي.

اسأل طبيبا مختصا إذا شعرت بأحد هذه الأعراض.

إذا تمكنت من ذلك، قومي بإرضاع طفلك خلال الأشهر الستة الى الاثني عشر الاولى من العمر لزيادة فرص حصوله على النمو المثالي.

تناولي أقراص الحديد وحمض الفوليك لمدة ثلاثة أشهر بعد الولادة، إذا وصفها طبيبك.

استشير طبيبك إذا كنت تتناولين أية أدوية خلال فترة الرضاعة للتأكد من كونها آمنة.

امتنعي تماما عن التدخين او تناول الكحوليات أثناء فترة الرضاعة.



✚ العناية بالطفل

بعد الولادة، أبقى طفلك دافئاً من خلال طبقات إضافية وارتداء قبعة. حاولي اللعب والتواصل مع طفلك.

يجب تأخير الحمام الأول ٢٤ ساعة على الأقل من وقت الولادة. تأكدي من أن مشبك الحبل السري نظيفاً وجافاً وبدون استعمال اي منظفات كيميائية.

✚ تطعيم الطفل

خلال الـ ٢٤ ساعة الأولى من الولادة، سيطلق طفلك لقاحين:

- تطعيم الكبد الوبائي ب.
- التطعيم ضد مرض السل.

يجب أن يخضع طفلك لفحص حديثي الولادة بالكامل خلال ٧٢ ساعة من الولادة وقبل الخروج من المستشفى. يجب مراجعة الطبيب بانتظام لتقييم مراحل نمو طفلك وللتأكد من حصوله على التطعيمات اللازمة لحمايته من الأمراض.

رتبي جدول زيارتك كالتالي:

- ٢-٣ أيام بعد الولادة.
- ٧-١٤ يوماً بعد الولادة.
- ٦-٨ أسابيع بعد الولادة.

✚ معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية العناية أثناء الحمل وخلال الولادة وما بعد الولادة في الحمل المنخفض الخطورة من خلال المبدأ الإرشادي السريري مرض السكري لدى الأطفال الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa