

# خطط الرعاية الشخصية

للأمهات و العائلات



كتيب المعلومات هذا للنساء اللواتي يحملن في شمال غرب لندن يرفق هذا الكتيب المعلومات المقدمة في تطبيق "مام أند بيبي" في شمال غرب لندن أو كتيبات الولادة في شمال غرب لندن  
الحمل والولادة وبعد ولادة طفلك. متاح على:  
( [www.bit.ly/NWLmaternityinformation](http://www.bit.ly/NWLmaternityinformation) )

## ماهي خطط الرعاية الشخصية ؟

خطط الرعاية الشخصية تساعدك على استكشاف وفهم وتسجيل اختياراتك الفردية للحمل والولادة والإنجاب المبكر. كل امرأة وعائلة مختلفة عن الآخرين و ذو احتياجات فردية خاصة، والتي لها تأثير على اختيارات الرعاية. وينبغي اتخاذ قرارات الرعاية في شراكة مع فريق الأمومة والمقربين إليك (مثل العائلة والأصدقاء). يمكن للخطط التكيف مع تقدم الحمل إذا لزم الأمر. خطط الرعاية الشخصية هي للجميع، سواء كان طفلك الأول أو الخامس الخاص بك!

في هذا الكتيب سوف تجد خطط رعاية شخصية لكل من الآتي:

10- 5

الصحة و السلامة اثناء الحمل

أكملي في بداية (أو في أي وقت خلال) فترة الحمل

تفضيلات الولادة شخصية

11-18

عندما إكمال الاسابيع 32-34 من الحمل

بعد ولادة طفلك

19-25

عند إكمال الاسبوع 37 من الحمل

خواطر ما بعد الولادة

26-29

يُستكمل بعد ولادة الطفل

القابلة أو طبيبك يمكن أن يساعدونك على إكمال أو التكيف مع خطط الرعاية الشخصية في أي وقت، و نشجعك على مشاركة ارائك و تفضيلاتك خلال طيلة فترة الحمل.

من المهم أن نتذكر أن الخطة هي فقط مجرد خطة - وقد تحتاج إلى إعادة نظر وتغييرات لتلائم احتياجاتك واحتياجات طفلك، لضمان توفير رعاية ذات جودة عالية وأمنة باستمرار.

## كيف تستخدمين هذا الكتيب

خلال فترة الحمل نشجع كل امرأة على استكمال خطط الرعاية الشخصية الخاصة بهن، في شراكة مع القابلات و / أو الأطباء. خطط العناية الشخصية يمكن كتابتها بخط اليد في هذا الكتيب أو تسجيلها على تطبيق شمال غرب لندن الأم و الطفل (و القيام بطباعته ان رغب).



عند استخدام التطبيق سوف تجدين مجموعة واسعة من المعلومات المفيدة والمهمة حول الحمل والولادة وماذا يحدث بعد ولادة طفلك. يمكنك تحميل التطبيق المجاني على هاتفك الذكي أو جهازك المحمول عبر App Store أو GooglePlay

يمكنك أيضا التحصل على المعلومات الموجودة داخل التطبيق في شكل كتيب من مركز الأمومة المحلي أو عبر الإنترنت. هناك كتيبات متاحة على الحمل والولادة و المخاض و ما بعد ولادة طفلك. أسألي القابلة عن كيفية الحصول على هذه المعلومات إذا كنت غير متأكدة.

يمكنك زيارة الموقع التالي للمزيد من المعلومات:

[www.bit.ly/NWLMaternityinformation](http://www.bit.ly/NWLMaternityinformation)

ستجدين في هذا الكتيب أربع خطط "رعاية شخصية" مختلفة. احتفظي بهذا الكتيب مع ملاحظات الأمومة المحمولة الخاصة بك ، حتى تتمكنين من مناقشتها مع فريق الأمومة الخاص بك في مواعيدك.

إتمام هذه الخطط سوف يساعدك في اختيارك و تفضيلاتك في الحمل و الولادة و الابوة.

## اختيار مكان الولادة

في شمال غرب لندن ، تقدم كل وحدة من وحدات الأمومة ثلاثة اختيارات للمكان الذي يمكن أن تلدي فيه طفلك (المنزل ، أو وحدة الولادة / مركز الولادة أو وحدة التوليد / وحدة المخاض). يمكن أن يدعمك هذا الكتيب خطط الرعاية الشخصية هذا في إجراء هذا الاختيار بالشراكة مع فريق الأمومة الخاص بك.

## عني انا

تاريخ الولادة...

وحدة الامومة الخاصة بي...

مكان ولادتي المقصود...  
(المنزل ، وحده بقيادة القابلات أو وحده التوليد)

اسم فريقتي هو...

القابلة المسمية...

بيانات الاتصال الخاصة بالقابلات/الفريق الخاص بي.

مستشار التوليد/القابلات الخاص بي...

حالتي الطبية المعروفة او حساسياتي المعروفة هي...

# الصحة والراحة في الحمل



وتتعلق جميع هذه المسائل بالمعلومات الواردة في كتيب الحمل او اورالحمل القسم في شمال غرب لندن أمي والطفل التطبيق.

يرجى قراءه المحتوي واستكشاف الروابط قبل الانتهاء. العمل طريقك من خلال الاسئله في وتيره الخاصة بك. يمكنك عرض هذه الخطة علي القابلة في اي وقت اثناء الحمل.



## الصحة البدنية والراحة

1. لدي حالة صحية طويلة الأمد قد تؤثر علي حملي...

الصرع

داء السكري

ارتفاع ضغط الدم

مشاكل نفسية

نقص/فرط نشاط الغدة الدرقية

الربو

اشياء

اخرى

لا شيء

هناك العديد من الظروف التي قد لا يكون او يكون لها تاثير علي الحمل. أسالي الطبيب أو القابلة عن اي ظروف لديك أو قد كانت لديك في الماضي.

ملاحظات:

---

---

---

---

2. من المستحسن ان تناقشي الحالات الطبية الموجودة مسبقا و/أو اي متطلبات خاصة مع طبيبك العام أو القابلة أو الطبيبة قبل الحمل أو في اوائل الحمل...

لقد ناقشت حالتني الطبية الموجودة مسبقا مع فريق الامومه الخاص بي  
انا بحاجة إلى مزيد من الدعم مع حالتني الطبية (ق) أو اي احتياجات خاصة  
لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

ملاحظات:

---

---

---

---

3. انا أخذ الادويه و/أو المكملات الغذائية الآتية...

انا علي دراية بالتوصيات ولقد ناقشت هذا مع طبيبي العام (GP) او  
طبيب مختص أو قابله ،  
لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

من المستحسن ان تاخذ جميع النساء الحوامل مكملات حمض الفوليك قبل الحمل وحتى 12 أسبوعا للحمل. ومن  
المستحسن أيضا ان تاخذ النساء الحوامل مكملات فيتامين (د) طوال فترة الحمل. وينبغي مناقشه اي ادويه أخرى  
ومراجعتها مع فريقك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

4. لدي متطلبات اضافية...

سوف احتاج إلى مساعده اثناء مواعيدي للترجمة إلى لغتي  
لدي حساسية و/أو متطلبات غذائية خاصة  
لدي معتقدات دينية و عادات التي أود ان يتم مراعاتها  
انا/شريكني لدينا احتياجات اضافية

إذا كان لديكي اي متطلبات خاصة ، يرجى إبلاغ فريق الامومة الخاص بك في أقرب وقت ممكن.  
يختلف استخدام خدمات الترجمة الفورية حسب السياسة المحلية والاتحادية للمنطقة، يرجى المناقشة مع  
القابلة.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

## نمط الحياة والراحة

5. من المستحسن تجنب بعض الاطعمه اثناء الحمل ، لأنها يمكن ان تسبب ضررا لك ولطفلك الذي لم يولد بعد...

انا علي معرفةبالاطعمه اللتي يجب تجنبها في الحمل.

انا لست متأكدة/أود ان معرفه المزيد

نصائح حول التغييرات في الاطعمه اللتي يجب تجنبها ، يرجى استخدام الروابط المتوفرة في التطبيق للحصول علي أحدث المعلومات.

ملاحظات:

---

---

---

6. من المستحسن ان تحاولي الحفاظ علي نظام غذائي صحي ومتوازن في الحمل...

انا مدركة لاحتياجاتي الغذائية في الحمل

لدي ظروف محددة تؤثر علي متطلباتي الغذائية وأود التوجيه من فريق الامومه الخاص بي

لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

7. بالنسبة لغالبية النساء ، ينصح بممارسة التمارين الخفيفة والمعتدلة في الحمل...

انا علي علم بالتوصيات حول ممارسة

لدي حالة تؤثر علي قدرتي علي ممارسة الرياضة وأود الحصول علي توجيهات من فريق

الامومه الخاص بي

لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

8. لصحتك وعافيتك وعافية طفلك ، ننصحك بعدم التدخين أو شرب الكحول أو استخدام العقاقير المخدرة في الحمل...

- وأنا علي معرفة بالإرشادات حول استهلاك الكحول والتبغ/منتجات النيكوتين والعقاقير  
المخدرة غير المشروعة  
 لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

يمكنك التحدث إلى القابلة أو الطبيب للحصول علي الدعم للإقلاع عن التدخين ، وشرب الكحول أو تناول المخدرات الترفيحية/غير المشروعة.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

## الصحة العاطفية والراحة

الحمل قد يمكن ان يكون فترة بهيجه ومثيره ، ولكن من الشائع أيضا للنساء الحوامل تجربه القلق ، والاكتئاب أو ضائقة عاطفية.

9. لدي حالة صحة نفسية طويلة المدى التي قد تؤثر علي حملي...

- |                          |   |                          |   |
|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | القلق   | <input type="checkbox"/> | اضطراب فصامي عاطفي  |
| <input type="checkbox"/> | الاكتئاب  | <input type="checkbox"/> | الفصام أو اي مرض ذهاني آخر  |
| <input type="checkbox"/> | اضطراب الأكل  | <input type="checkbox"/> | اكتئاب بعد الولادة  |
| <input type="checkbox"/> | اضطراب بعد الصدمة   | <input type="checkbox"/> | اي حالة صحية نفسية أخرى التي كنتي<br>قد رايتي طبيب نفسياتي أو غيره من<br>جهات الصحة النفسية |
| <input type="checkbox"/> | اضطراب نفسي   |                          |   |
| <input type="checkbox"/> | الاضطراب العاطفي ثنائي القطب (المعروف أيضا باسم الاكتئاب الهوسي أو الهوس) |                          |   |

إذا كان لديك اي من هذه الحالات يجب عليك التحدث إلى القابلة أو الطبيب في أقرب وقت ممكن كما قد تحتاج إلى دعم متخصص بالصحة النفسية في فترة ما قبل الولادة.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---



### 10. هذه هي المشاعر التي اشعر بها في هذه اللحظة...

دوني اي مخاوف أو هموم لديكي ، وتحدثي مع أصدقائك أو الاسره او القابلات ، الطبيب العام (GP) أو الطبيب.

---

---

---

---

### 11. يساعد التعرف علي طفلك اثناء الحمل علي بناء علاقات امومة قوية وهذا يساعد أيضا في راحتك العاطفية. ننصح بتجربة...

الحديث ، الغناء أو عزف الموسيقى لطفلك الذي لم يولد بعد  
تدليك بطنك بلطف اثناء الحمل  
يوغا الحوامل أو التنويم المغناطيسي  
استخدام اي تطبيق لتتبع نمو طفلك وتطوره  
قراءة كتيب اليونيسف - UNICEF 'بناء طفل سعيد'

القيام بهذه الأشياء البسيطة بانتظام يساعد علي افراز هرمون يسمى (اوكسيتوسن) oxytocin, هذا الهرمون الذي يساعد دماغ طفلك للتطوير و ايضا مسؤولا لجعلك تشعرين بالراحة ومشاعر جيدة.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

### 12. انا علي علم بالأشياء التي يمكنني القيام بها لتعزيز راحتي العاطفية...

- ممارسة التمارين الرياضية اللطيفة ، مثل اليوغا اثناء الحمل أو المشي أو السباحة
- ضمان الأكل جيدا
- تجريب تقنيات الاسترخاء ، والاستماع إلى الموسيقي ، والتأمل أو تمارين التنفس
- أخذ الوقت لنفسي ، في مكان ما يمكنني الاسترخاء
- التحدث إلى شخص أثق به – صديق، الاسره، القابلة، GP أو الطبيب.
- طلب المساعدة العملية للأعمال المنزلية أو للأطفال الآخرين.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

### 13. الدعم المتخصص المتاح للحوامل للقلق والاكتئاب أو أي حالة صحة نفسية أخرى ...

انا بعلم على كيفية الوصول إلى دعم الصحة النفسية إذا كنت في حاجة إليها أثناء الحمل  
لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

إذا كنت تشعر بانك بحاجة إلى بعض الدعم العاطفي ، يمكنك الرجوع إلى خدمة "المعالجة النفسية" المحلية الخاصة بك. انه مجاني والنساء الحوامل تكن لهن الأولوية.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

### 14. المشاعر أو الأعراض التي انا و شريكي او الاسرة يجب ان ننتبه لوجودها ...

- بكاء
- الشعور بالضغط
- الشعور بالانفعال أو الجدل في كثير من الأحيان
- صعوبة التركيز
- تغيير في الشهية
- مشاكل النوم أو الطاقة الزائدة
- افكار سريعة و متسابقة (حيث يصعب التحكم بها)
- شعور يقلق زائد
- فقدان الاهتمام أو الرغبة في الأشياء التي أحبها عادة
- كونك خائفه جدا من الولادة لدرجة انكي لا تريد ان تستمري بالحمل.
- وجود أفكار غير سارفو لا يمكنك السيطرة عليها او منعها من الرجوع اليك
- مشاعر بالانتحار أو أفكار الأذى النفسي
- تكرار الإجراءات أو تطوير طقوس صارمة
- عدم وجود شعور تجاه طفلي الذي لم يولد بعد

إذا كنتي قلقة من أي من هذه المشاعر ، تحدثي إلى القابلة أو الطبيب.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---



## تفضيلات الولادة الشخصية



خطه الولادة تدعمك (وشريك حملك) لاتخاذ قرارات مستنيرة حول رعايتك اثناء المخاض. ان مشاركة تفضيلاتك مع مقدمي الرعاية الخاصة بك تمكنهم من تخصيص الرعاية التي يعطونها لك. تتعلق جميع هذه المسائل بالمعلومات الواردة في كتيب المخاض والولادة او قسم المخاض والولادة في تطبيق شمال غرب لندن الام والطفل (التطبيق).

يرجى قراءه المحتوي واستكشاف الروابط قبل الاتمام. اكملني طريقك بالمرور على كل الاسئلة بوتيرتك الخاصة. يمكنك عرض هذه الخطة علي القابلات من الاسبوع 34 فصاعدا.

1. وانا علي علمبخياراتي الثلاثة لوضع الولادة (المنزل ، ومركز الولادة وجناح المخاض) وأجريت مناقشه مع القابلة/الطبيب حول الخيار الذي يوصى لي. انا أفضل ان ألد...

بالبيت  
في مركز الولادة  
في جناح المخاض  
أفضل الانتظار و التحقق  
لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

قد يوصي بخيارات معينة لك استنادا إلى صحتك الشخصية و حملك.  
أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

## 2. مرافقي في الولادة هواهي...

ويوصي بالألا يعين أكثر من شخصين كمرافق للولادة لكي في المخاض في ان واحد.

---

---

---

## 3. قد يكون بعض القابلات/الأطباء الطلاب المتدربين يعملون مع الفريق حين \ اثناء الولادة...

انا سعيدة بأن يكون المتدرب حاضرا اثناء مخاضي او /ولادتي

انا أفضل ان لا يوجد متدربين اثناء مخاضي /ولادتي

أفضل الانتظار و التحقق

لست متاكدة/أود ان اعرف المزيد

يعمل الطلاب المتدربين بشكل وثيق مع معلمه القابلات المعنية. سيزودونك بالرعاية والدعم تحت الإشراف ، حين موافقتك

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

## 4. لدي متطلبات اضافيه...

ساحتاج إلى مساعده في ترجمة إلى لغتي

لدي حساسية و/أو متطلبات غذائية خاصة

لدي معتقدات دينية وعادات التي أود ان يتم مراعتها

انا او شريكي لدينا احتياجات اضافيه

إذا كان لديك اي متطلبات خاصة ، يرجى إبلاغ فريق الامومة الخاص بك في أقرب وقت ممكن.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

5. لقد ناقشت مع القابلة/الطبيب حول كيف أود ان الد، أفكاري ومشاعري هي...

سيكون لغالبية النساء ولادة مهبلية ، ولكن يمكن توصية البعض بالولادة القيصرية.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---



---



---

إذا ستجري ولادة قيصرية مخطط لها يرجى الذهاب إلى السؤال 15 →

6. في بعض الحالات ، يمكن للقابلة أو الطبيب ان يوصي ببدء مخاضك بشكل مصطنع ، بدلا من الانتظار حتى يبدأ بطبيعة الحال (وهذا ما يعرف باسم تحريض المخاض)...


انا علي علم بأيسبب قد يحدث على التوصية بتحريض المخاض

لست متأكدة/أود ان معرفه المزيد

إذا استمررتي 10 أيام أو أكثر من تاريخ الولادة المعين، او لديك بعض الحالات الطبية أو إذا كان طبيبك يشعر بالقلق إزاء صحة طفلك ، فقد يتم عرض تحريض المخاض لكي. سيتم التخطيط لذلك بعناية مع القابلة أو الطبيب.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---



---



---

7. اثناء المخاض والولادة و انا مهتمة باستراتيجيات التأقلم /تخفيف المالتالية...

انا أفضل تجنب جميع واسائل تخفيف الالم  
التنويم المغناطيسي الذاتي/تقنية التنويم المغناطيسي في الولادة  
العلاج بالاعطور/المثلية/العلاج الانعكسي (تدليك الرجلين)  
المياه (حمام أو بركة الولادة)  
اجهزة تحفيز الاعصاب لتخفيف الام (تينس)  
الغاز والهواء (entonox)  
بيثادين| دايامورفين|مبتد (عن طريق حقن)  
ابرة تخدير اللام | ابيديورال (حقن ابرة التخدير النصفي)  
أفضل الانتظار والتحقق  
لست متاكدة/أود ان اعرف المزيد

ستعتمد خيارتك لتخفيف الم علي المكان الذي تخططينبالإنجاب به. ناقشي هذا مع القابلة وأسالي ما هي الخيارات المتاحة لكي في وحده الامومه المحلية الخاصة بك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

8. اثناء المخاض والولادة وأود ان اجرب...

التدليك  
وضعيات مختلفة مثل الوقوف علي القوائم  
الأربعة/القرصاء/الركوع  
أكياس الفاصوليا ، والبراز الولادة والارائك  
الولادة إذا كان متوفرا  
سرير ، للراحة-مسنود بالوسائد أو في حين  
الإستلقاء علي جانبي  
خفت الأضواء  
أفضل الانتظار و التحقق

المشي/الوقوف  
كره الولادة  
بركه الولادة  
الموسيقى (حسب اختياري)  
ان يقوم مرافقيالتقاط  
الصور/التصوير  
لست متاكدة/أود ان اعرف  
المزيد

قد تؤثر ظروفك في المخاض علي الخيارات المتاحة لك.  
يرجى مناقشة هذا مع القابلة في الاسابيع 34-40.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

9. اثناء المخاض والولادة ، يوصي بمراقبه نبضات قلب طفلك...

انا أفضل ان يتم رصد معدل ضربات القلب للجنين في فترات متقطعة بجهاز محمول باليد

انا أفضل ان يتم رصد معدل ضربات القلب للجنين باستمرار باستخدام الـ ctg

إذا كنت بحاجة إلى الرصد المستمر أود ان يكون الرصد لا سلكي إذا كان متوفرا

أفضل الانتظار والتحقق

لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

يمكنك معرفه المزيد عن مراقبة الجنين عن طريق قراءه محتوى المخاض والولادة ، اما في التطبيق أو في كتيب الامومه الخاص بك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---



---



---

10. اثناء المخاض ، قد توصي القابلة و/أو الطبيب باجراء فحوص مهبلية لتقييم تقدم مخاضك..

انا مدركة لماذا الفحوص المهبلية هي جزء من الرعاية الروتينية

أفضل تجنب الفحوصات المهبلية إذا كان ذلك ممكنا

أفضل الانتظار و التحقق

لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

تعتبر الفحوص المهبلية جزءا روتينيا من تقييم تقدم المخاض ولن يتم اجراؤها بدون موافقتك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---



---



---

11. في بعض الحالات ، قد توصي القابلة أو الطبيب بالتدخلات للمساعدة في مخاضك...

انا علي علم بالاسباب التي قد تدعو للمساعدة او التدخل قد يوصي

انا لست متأكدة/أود معرفه المزيد

يمكن التوصية بالتدخلات إذا تباطأ مخاضك ، أو إذا كانت هناك مخاوف عليك أو على صحة طفلك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

12. في بعض الحالات ، قد يوصي فريق الامومة الخاص بك بالولادة القيصرية أو المساعدة...

انا افهم لماذا يمكن ان يوصي بالولادة المساعدة

وانا لست متأكدة/أود ان معرفه المزيد

يمكن التوصية بالولادة القيصرية إذا كان يُعتقد انها الطريقة الأسلم لمولودك. سيناقتش الطبيب هذا الأمر معك ويطلب موافقتك قبل القيام بأي اجراء.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

13. في بعض الحالات ، يمكن للقابلة أو الطبيب ان يوصي بقطع العجان لتسهيل الولادة (بضع الفرج: تمزيق المنطقة بين فتحة المهبل وفتحة الشرج)...

افهم لماذا قد يوصي ببضع الفرج

أفضل تجنب بضع الفرج

لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

قد يوصي ببضع الفرج للولادة المُساعدة أو إذا كانت القابلة/الطبيب قلقه من ان طفلك يحتاج إلى ان يولد بسرعة. ستطلب القابلة/الطبيب موافقتك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---



14. بعد ولادة طفلك ، سيتم استخراج المشيمة الخاصة بك (وهذا ما يعرف بالمرحلة الثالثة من المخاض). هناك طريقتان يمكن ان يحدث هذا...

أود ان تكون المرحلة الثالثة طبيعية (فسيولوجية)، وترك الحبل سليماً وأنا ادفع المشيمة إلى الخارج بنفسى

أود ان تكون المرحلة الثالثة نشطة، حيث يتم قطع الحبل بعد بضع دقائق وأتلقى حقنة من اوكسيتوكين. و يقوم القابلة/الطبيب بإخراج المشيمة.

أفضل الانتظار والتحقق

لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

افضل انا او رفيقي في الولادة بقطع الحبل السري

انا أفضل القابلة/الطبيب ان يقومون بقطع الحبل السري

قد توصي القابلة أو الطبيب بمرحلة ثالثة نشطة بسبب ظروفك الشخصية. سيناقتش هذا الأمر معك في وقت الولادة.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---



---



---

15. ينصح بملامسه بشرتك لبشره طفلك بعد الولادة مباشرة...

انا افهم لماذا ينصح بملامسة بشرتي لبشرة طفلي

أود الملامسة الفورية لتلامس بشرتي لبشرة طفلي

أفضل الانتظار و التحقق

لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

طالما أنت وطفلك على حال جيد، يمكن ان يتم ممارسة تلامس البشرة للبشرة بعد اي نوع من الولادة. كما يمكن ايضا لشريكك الاتصال بالبشرة مع طفلك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---



---



---



---



---

16. انا علي علم بأنه سيتم تزويدي بالدعم لإطعام طفلي ، أفكاري حول التغذية...

خلال فترة الحمل سيكون لديك فرصة لمناقشه تغذية الرضيع ، وهذا يشمل معلومات عن قيمة الرضاعة الطبيعية. ستساعدك القابلة علي الحصول علي بداية جيدة بمجرد ان يظهر طفلك الإشارات التي تدل انه هو/هي مستعدونللإطعام.

---

---

---

---

---

17. بعد ولادة طفلي ، سيتم عرض فيتامين ك...

أود ان يتحصل طفلي على فيتامين ك عن طريق الحقن

أود ان يتحصل طفلي على فيتامين ك عن طريق قطرات

انا لا أريد طفلي ان يتحصل على فيتامين ك

لست متأكدواود ان معرفه المزيد

فيتامين ك هو التكملة الموصى بها لجميع الأطفال، يمنع حاله نادره المعروفة باسم نزيف نقص فيتامين ك. ليس لفيتامين ك اثار جانبيه معروفة.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

---

## بعد ولادة طفلك

تتعلق جميع هذه الاسئلة بالمعلومات الواردة في  
"المخاض والولادة وكتيبات بعد ميلاد طفلك" أو في  
قسم "المخاض والولادة و بعد ولادة طفلك" ا في  
تطبيق شمال غرب لندن للأم والطفل التطبيق.



يمكنك عرض هذه الخطة  
عليا قابلات من الاسبوع 34  
فصاعدا



ننصح بإعادة النظر إلى هذه الصفحات بعد ولادة طفلك ، من خلال مشاركتها مع فريق الامومة بعد الولادة.

## تطوير علاقة مع طفلك

1. هل شاهدتي فيديو اليونيسف 'مقابلة طفلك لأول مرة' ؟

نعم

لا

لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

---

يمكن مشاهدة هذا الفيديو عن طريق:

[www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly)

الموارد/بناء العلاقات-الموارد/الاجتماع-الطفل لأول مرة

فيديو

2. ينصح بملامسة البشرة لبشرة طفلك بعد الولادة وما بعدها للجميع...

انا علي علمفوائد ملامسةالبشرةلبشرة طفلي

انا لست متأكدة/أود ان معرفه المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

3. تعطي جميع النساء معلومات عن قيمة الرضاعة الطبيعية ، وكيفيه الحصول علي بداية جيدة لتغذية الرضيع

انا مدركة لقيمة الرضاعة الطبيعية

انا علي علم بكيفية الحصول علي بداية جيدة للتغذية

لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

4. الأطفال في كثير من الأحيان يظهرون علامات مبكرة لتعكس انهم قد يكونون علي استعداد للإطعام...

وانا علي علم بالعلامات اللتي يجب ان اترقبها للتحقق ان طفلي قد يكون علي

استعداد للإطعام

لست متأكدة/أود ان معرفه المزيد

العلامات المبكرة اللتي قد تدل على ان طفلك على استعداد للإطعام هي...

---

---

---

## التحضير للساعات والأيام القليلة الاولي بعد الولادة

5. ساعات الزيارة في وحده الامومة الخاصة بك يمكن ان تختلف...

لقد دقتت في أوقات الزيارة وانا علي بينه من الذين يمكنهم زيارتي بعد الولادة

لست متأكدة/أود ان معرفه المزيد

من المفيد معرفه أوقات الزيارة ، وخاصة إذا كنتي قد يأتونك زوار من مسافة بعيدة.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

6. في بعض وحدات الامومه بشمال غرب لندن رقيق الولادة الخاص بك يمكنه البقاء معك في جميع الأقسام ، 24 ساعة في اليوم...

انا علي بينه من السياسة المحلية لوحدة الامومة الخاصة بي حول بقاء المرافق معي  
انا لست متاكدة/أود ان معرفه المزيد

أسألي القابلة للحصول علي المزيد من المعلومات عن وحدة الامومة المحلية الخاصة بك.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

7. التفكير في وجود الأشياء جاهزة في المنزل لعودتك...

فكري في الأشياء التي يمكنك القيام بها الآن لجعل الاعتناء بنفسك وطفلك أسهل في المنزل.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

8. التفكير في من سيكون قادرا علي دعمك بعد الولادة عندما تكونين في المنزل...

شريك حياتك والأصدقاء والاسرة أو الجار. انه يستحق التحقق من اللذين يمكنهم مساعدتك في المنزل.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

## سلامتك الجسدية والعاطفية بعد الولادة

9. الاستعداد للشفاء البدني الخاص بك بعد الولادة يمكن ان يساعدك وعائلتك الجديدة للحصول علي أفضل بداية, وانا علي بينه من...

التغيرات الجسدية المتوقعة

خيارات تخفيف الما بعد الولادة

اهمية النظافة لليدين

علامات الإلتهاب وما يجب القيام به

تمارين قاع الحوض

التعافي الجسدي بعد الولادة القيصرية

لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

---

10. الولادة وان تصبح أحد الوالدين ومن المعروف ان يكون وقتا للتغيير العاطفي كبيره ، ويجري علي بينه من كيف قد تشعر بعد الولادة يمكن ان تساعدك علي اعداد...

انا مدرك للتغيرات العاطفية المتوقعة

لقد نظرت في ما يمكن لعائلتي/أصدقائي القيام به لدعم لي

اعرف كيفية الحصول علي الدعم مع صحتي العاطفية والعقلية بعد الولادة

لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

---

11. المشاعر التي انا وعائلتي يجب علينا الترقب لها تشمل...

- الحزن المستمر/انخفاض المزاج
  - نقص الطاقة/الشعور بالتعب المفرط
  - الشعور بعدم القدرة علي الاعتناء بطفلي
  - مشاكل في التركيز أو اتخاذ القرارات
  - تغيرات في الشهية
  - الشعور بالذنب أو اليأس أو لوم نفسك
  - صعوبة الترابط مع طفلي
  - مشاكل النوم أو الطاقة المفرطة
  - فقدان الاهتمام في الأشياء التي أحبها عادة
  - وجود أفكار غير سارة لا يمكنك السيطرة عليها او منعها من الرجوع اليك
  - مشاعر بالانتحار أو أفكار الأذى النفسي
  - تكرار الإجراءات أو تطوير طقوس صارمة
- إذا كنتي قلقة من اي من هذه المشاعر, تحدثي مع شخص تثقين به و/أو القابلة الخاصة بك ، زائر الصحة أو GP.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

---

## رعاية طفلك

12. الأشياء التي يجب مراعاتها قبل الذهاب إلى المنزل تشمل...

- لقاح السل (إذا كانت تقدمها وحده الامومه الخاصة بك)
  - كيفية معرفه ما إذا كان طفلك يتغذى جيدا
  - علامات تدل علي مرض طفلك وما يجب القيام به إذا كنتي قلقة
  - التغييرات المتوقعة في حفاظ طفلك
- سيكون فريقك في وحده الامومه الخاصة بك علي استعداد لتقديم الدعم.

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

### 13. الأشياء التي يجب مراعاتها عندما كنت في المنزل تشمل...

ممارسات النوم الآمنة (الوقاية من متلازمة موت الرضيع المفاجئ)  
اليرقان حديثي الولادة – معرفة ما هو طبيعي، وما قد يحتاج إلى مراجعة  
فحص "بقعه الدم" للجنين و اختبار العناية بالحبل السري والعناية بالبشرة  
استحمام طفلك

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

---

### الرعاية الاجتماعية والخطوات التالية

14. يتم تقديم الرعاية الاجتماعية بعد الولادة في عدة طرق مختلفة من الإعدادات ومن قبل فريق متعدد التخصصات من المتخصصين في الرعاية الصحية. وأنا علي بينه من...

الرعاية الاجتماعية بعد الولادة  
كيفية الاتصال بالقبالات بالمجتمع المحلي  
كيفية الاتصال بالزائر الصحي  
كيفية الحصول علي دعم إضافي لتغذية الرضيع  
كيفية الوصول إلى الخدمات في مراكز الأطفال المحلية الخاصة بي  
لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

---



15. بعد الولادة ، وسوف تحتاجين إلى...

تسجيل ولادة طفلي في غضون ستة أسابيع

تسجيل طفلي مع GP الخاص بي

حجز اختبار بعد الولادة مع GP الخاص بي في ستة إلى ثمانية أسابيع بعد الولادة لي وطفلي.

ترتيب لمزيد من الاختبارات في مركز GP (إذا أوصيتي بها القابلة أو الطبيب)

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---

16. إذا كان لديك حالة طبية موجودة مسبقا أو إذا كنتي مريضا في وقت ولادتك ، فقد يكون لديك توصيات طبية محددة من قبل طبيبك...

لدي حالة طبية موجودة مسبقا وقد ناقشت متطلبات الرعاية بعد الولادة الخاصة بي مع طبيبي وقابلتي

لقد عانيت من مضاعفات او لم اكن علي ما يرام قرابة الولادة ، وانا علي علم بالآثار المترتبة علي هذا و تأثيرها على رعايتي بعد الولادة

لست متأكدة/أود ان اعرف المزيد

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

---

---

---

---



## تأملات الولادة

### معلومات عن الحمل والولادة لمناقشتها مع القابلة أو الطبيب

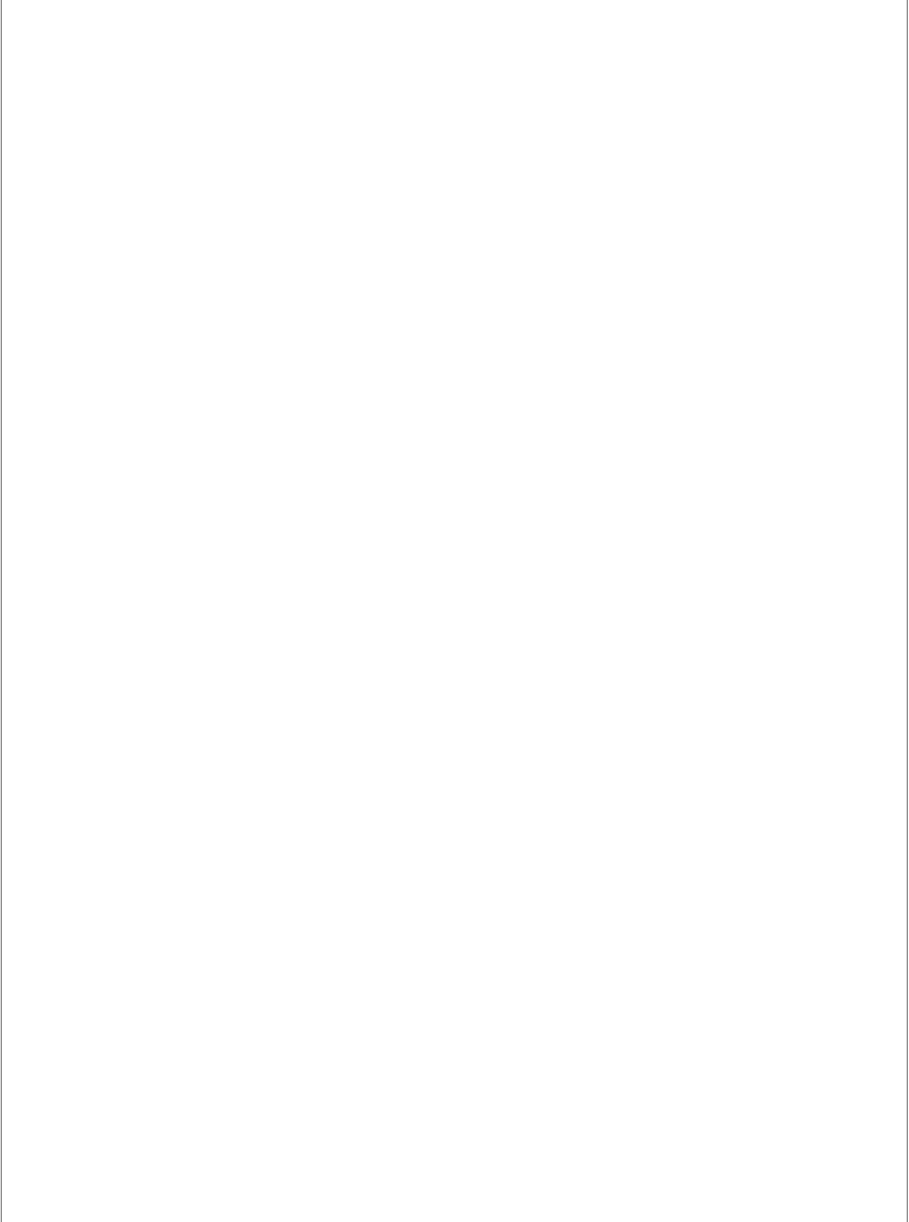
استخدمي المساحة الموجودة أدناه لكتابة اي مخاوف كبيرة (طبية ، عاطفيه أو غيرها) حول تجربتك في الحمل والمخاض والولادة وبعد الولادة مباشرة -خاصه إذا كنتي تعتقدين انه يمكن ان يكون لها تأثير علي صحتك البدنية أو العاطفية علي المدى الطويل ، أو صحة طفلك. شاركي مخاوفك مع القابلة أو الطبيب.

## 1. أثناء الحمل...

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

## 2. حول المخاض والولادة...

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:



### 3. بعد الولادة...

أفكاري ومشاعري وأسئلتي:

يمكن ان يكون مفيدا لإعادة المرور على الاحداث حول الحمل والولادة ، وجميع وحدات الامومة في شمال غرب لندن لديها خدمه انعكاس/استماع التي يمكن الوصول اليها في اي وقت بعد الولادة أو عند العودة للحمل اللاحق. أسالي القابلة أو الزائر الصحي عن كيفية الوصول إلى هذه الخدمة في وحدة الأمومة الخاصة بك.

يمكنك الاحتفاظ بهذا الكتيب بعد ولادة طفلك ، قد تجدنيث انه سجل مفيد لاختياراتك وتفضيلاتك ، وقد يساعدك ويدعمك في اي حمل مستقبلي.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## يمكنك الاحتفاظ بسجل لخطط الرعاية الشخصية التي قمت بإكمالها ، ومتى:

<input type="checkbox"/>	الصحة والراحة في الحمل	<input type="checkbox"/>
		تاريخ الانتهاء
<input type="checkbox"/>	تفضيلات الولادة	<input type="checkbox"/>
		تاريخ الانتهاء
<input type="checkbox"/>	بعد ولادة طفلك	<input type="checkbox"/>
		تاريخ الانتهاء
<input type="checkbox"/>	تأملات الولادة	<input type="checkbox"/>
		تاريخ الانتهاء

تم تطوير هذا الكتيب من قبل الدائرة العامة للصحة في شمال غرب لندن كجزء من مشروع الامومه المبكرة.

**NHS**  
Imperial College Healthcare  
NHS Trust

**NHS**  
The Hillingdon Hospitals  
NHS Foundation Trust

**NHS**  
North West London  
Collaboration of  
Clinical Commissioning Groups

**NHS**  
London North West  
University Healthcare  
NHS Trust

**NHS**  
Chelsea and  
Westminster Hospital  
NHS Foundation Trust

تاريخ النشر: 2018 تشرين الأول/أكتوبر  
تاريخ المراجعة: 2020 تشرين الأول/أكتوبر  
تعاون NW لندن لمجموعات التكاليف السريرية