



مستشفى الدكتور محمد الفقيه
DR. MOHAMMAD ALFAGIH HOSPITAL

برنامج التثقيف الصحي

لتوعية الحامل و المُرضع





المحتوى

منهج التثقيف الصحي جلسات التثقيف الصحي:

الجلسة الأولى:

- علامات المخاض الحقيقي
- الرياضة ما قبل الولادة
- ساعة الرضاعة الذهبية

الجلسة الثانية:

- فوائد الرضاعة الطبيعية (للأم و الرضيع)
- أساسيات الرضاعة الطبيعية
- حجم معدة الرضاعة وعامات شعوره بالجوع
- الوضعيات الصحيحة للرضاعة الطبيعية
- استخدام مضخة الرضاعة الطبيعية
- مشكلات صحية تمنع الرضاعة الطبيعية
- فيروس كورونا 19 المستجد

الجلسة الثالثة:

- العناية ما بعد الولادة
- العناية بالرضيع
- الرياضة ما بعد الولادة



منهج التثقيف الصحي

1 تقييم الحالة

المستوى (التعليمي - المادي - التاريخ الصحي)

2 تخطيط الخطة العلاجية

يتم وضع الخطة بناء على تقييم الحالة

3 تنفيذ الخطة العلاجية

تثقيف (لفظي - مرئي إلكتروني - تطبيقي)

4 تقييم الخطة العلاجية

مدى استيعاب المريض للمعلومة
معوقات العملية التثقيفية
حاجة المريض لإعادة التثقيف

5 توثيق الجلسة التثقيفية

عن طريق (Yasassi) HIS



مستشفى الدكتور محمد الفقيه
DR. MOHAMMAD ALFAGIH HOSPITAL

علامات الطلق الحقيقي



انفجار كيس الماء و نزول
السائل الأمنيوني إلى المهبل



يبدأ ألم أسفل الظهر و
ينتقل إلى الجانبين ثم البطن



الألم يشبه تقلصات الحيض
الشديد أو تشنجات الإسهال



نزول الدم المخاطي



تزداد شدة إنقباضات
البطن عند المشي





مستشفى الدكتور محمد الفقيه
DR. MOHAMMAD ALFAGIH HOSPITAL

تمارين رياضية تسهل الولادة



بإمكانك البدء بممارسة الرياضة بعد استشارة الطبيب

● تهيء الجسد للولادة

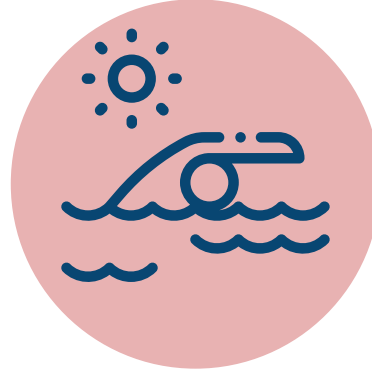
● تساعد على التأقلم مع التغيرات البدنية و العقلية

● تساهم في الوقاية من آلام الظهر و الإمساك

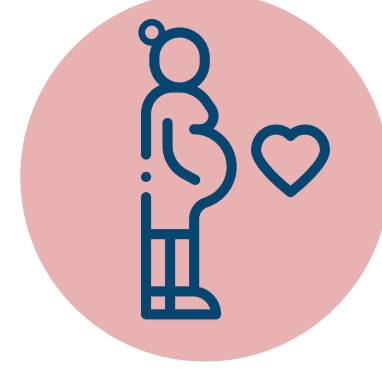
أفضل أنواع الرياضة للحامل



اليوغا



السباحة



المشي



الساعة الذهبية

(أول ساعة بعد الولادة)



العناصر الهامة للساعة الذهبية:

تلامس الأم والرضيع لمدة ساعة على الأقل

الفوائد المترتبة على الرضاعة في أول ساعة بعد الولادة:

- 1 البدء المبكر بالرضاعة الطبيعية
- 2 انتظام درجة حرارة جسم المولود
- 3 انخفاض مستويات التوتر لدى الأم و طفلها
- 4 تأسيس الترابط بين الأم والوليد
- 5 تحفز على زيادة مدة الرضاعة الطبيعية و كمية حليب الأم



مستشفى الدكتور محمد الفقيه
DR. MOHAMMAD ALFAGIH HOSPITAL

الرضاعة الطبيعية



توفر الرضاعة الطبيعية فوائد صحية للأمهات والرضع

حليب الأم هو أحد أفضل مصادر الطاقة والمواد المغذية للرضع الذين تتراوح أعمارهم بين ٦-٢٤ شهرًا

حليب الأم يتكيف مع نمو طفلك لتلبية احتياجاته المتغيرة

الحليب الصناعي لا يوفر أي فوائد صحية

الرضاعة الطبيعية لها فوائد طويلة الأجل لطفلك

كلما طالت فترة الرضاعة الطبيعية،
كلما طالت مدة الحماية للأمراض، و كانت الفوائد أكبر





فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل

- 1 الرضاعة الطبيعية توفر للطفل مزيج غذائي مثالي.
- 2 حليب الأم سهل الهضم في معدة الرضيع.
- 3 يحتوي حليب الأم على أجسام مضادة ترفع مناعة الطفل.
- 4 الإعتماد على الرضاعة الطبيعية في ال 6 أشهر الأولى يقلل التهابات الأذن، حساسية الصدر و نوبات الإسهال.
- 5 احتياج الأطفال الذين يرضعون طبيعياً لزيارة الطبيب أقل من غيرهم.
- 6 ارتبطت الرضاعة الطبيعية بارتفاع نسبة ذكاء الأطفال.
- 7 التلامس الجسدي بين الأم و رضيعها، يساعد الرضيع على الإرتباط عاطفياً بالأم والشعور بالأمان.
- 8 تضمن ازدياد الوزن تدريجياً بشكل صحي.
- 9 تقلل من احتمال حدوث (متلازمة الوفاة المفاجأة للرضع).



فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- 1 تحرق السُعيرات الحرارية و تساهم في نزول الوزن.
- 2 يطلق هرمون الأوكسيتوسين،الذي يساعد الرحم على العودة إلى حجمه قبل الحمل.
- 3 تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض.
- 4 خفض خطر الإصابة بهشاشة العظام.
- 5 الرضاعة الطبيعية توفر لك الوقت والمال.
- 6 تنظم وقت للاسترخاء مع رضيعك و تأسيس رابطة عاطفية صحية.
- 7 الحد من نزيف الرحم بعد الولادة.





حجم معدة الرضيع



حليب الأم هو كل ما يحتاجه الطفل للشعور بالشبع حيث تزداد سعة معدة الرضيع تدريجياً كلما إزداد عمره



رضيع في عمر ثلاث أيام

حجم المعدة يعادل حجم الجوز
سعة 22- 27 مل



رضيع في عمر يوم

حجم المعدة يعادل حجم الكرز
سعة 5-7 مل



رضيع في عمر أسبوعين

حجم المعدة يعادل بيضة
سعة 80 - 150 مل



رضيع في عمر أسبوع

حجم المعدة يعادل حجم المشمش
سعة 45-60 مل



الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية

الممارسات الصحيحة:

- بدء الرضاعة في الساعة الأولى بعد الولادة.
- الإكتفاء بالرضاعة الطبيعية لأول 6 أشهر من عمر الرضيع.
- عدم استخدام الرضاعات و المصاصات للرضيع.
- يبدأ الطفل بتناول الطعام بالإضافة لحليب الأم بعد الـ 6 أشهر الأولى.

طرق الرضاعة الطبيعية



حمل الطفل
في وضعية
المهد المتصالبة



حمل الطفل
في وضعية
المهد



حمل الطفل
في وضعية
كرة القدم



حمل الطفل
في وضعية
الاستلقاء الجانبي



ضخ الحليب

يساعد في إرضاع
الطفل طبيعياً
منذ الولادة

فوائد ضخ الحليب:

- يدر الحليب و يسهل رضاعة المواليد و الخدج.
- توفير رضعات طبيعية في حال عودة الأم للعمل.
- سهولة إرضاع الطفل طبيعياً خارج المنزل.
- قدرة أفراد الأسرة على إرضاع الطفل في وقت راحة الأم.
- توفير الغذاء الكافي للرضيع قبل شعوره بالجوع.

نصائح

- ♥ لتوفير رضعة مشبعة تستخدم الأم المضخة لمدة 15-20 دقيقة، تمتد إلى 30 دقيقة في الأيام الأولى بعد الولادة.
- ♥ يبقى الحليب صالحاً في درجة حرارة الغرفة لمدة 4 ساعات عند حفظه بعيداً عن مصادر الحرارة.
- ♥ يمكن تخزين الحليب في الثلاجة لمدة 4 أيام وفي الفريزر لمدة 6 أشهر.



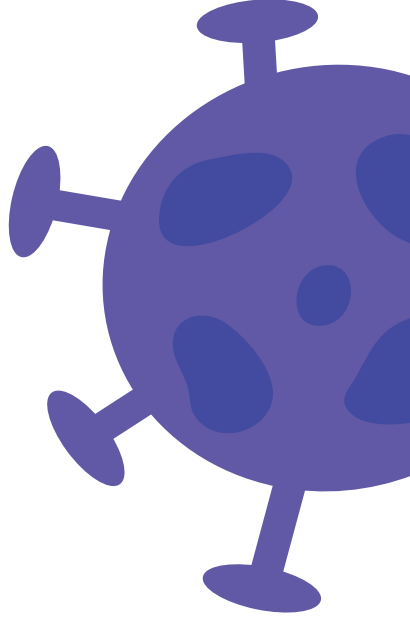
أسباب صحية تمنع الرضاعة الطبيعية

- 1 الأم المصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة.
- 2 الأم المصابة بمرض السل النشط غير المعالج.
- 3 الأم التي تتلقى العلاج الكيميائي للسرطان.
- 4 إصابة الرضيع بحالة نادرة تسمى جالاكتوزيميا لا تمكنه من هضم السكر الطبيعي الموجود في حليب الأم.
- 5 استخدام بعض الأدوية، مثل بعض الأدوية للصداع النصفي، ومرض باركنسون أو التهاب المفاصل.





الرضاعة الطبيعية أثناء الكورونا



**[لا يوجد ما يثبت انتقال الفيروس
عن طريق الرضاعة الطبيعية.]**

يفضل البدء بالرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى بعد الولادة لـ:

- إنتاج حليب الأم.
- رفع مناعة الرضيع.

مواصلة الرضاعة الطبيعية بتطبيق الاحتياطات المناسبة:

- ارتداء كمامة.
- غسل اليدين بالماء و الصابون أو مطهر يحتوي على الكحول،
قبل وبعد لمس الطفل.
- تنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها.
- يجب على الأم غسل الثدي فقط في حال إصابتها بالسعال.
- خلاف ذلك** ليست هناك حاجة لغسله في كل مرة قبل الإرضاع.





وزارة الصحة
Ministry of Health

لحمايتك وجنينك من عدوى كورونا



النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة للفيروسات بشكل عام لذلك :



احرصي على المسافة
الأمنة بينك وبين الآخرين
لا تقل عن متر



تابعي مع
طبيبك



حافظي على غسل
اليدين باستمرار



تجنبي لمس عينيك
وانفك وفمك



احرصي على تناول
غذاء متوازن



اتبعي آداب العطاس
والسعال



عند الشعور بأي أعراض
كلمي الصحة ٩٣٧



احرصي على شرب
السوائل خاصة الماء



تجنبي المرضى
والمصابين



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well

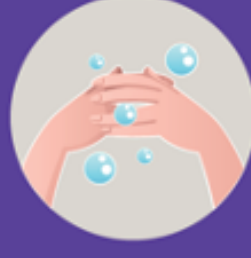
لحماية طفلك الرضيع وقت كورونا



عند ظهور أعراض عدوى تنفسية
مثل الحمى أو الكحة أو ضيق في التنفس:



اغسلي او امسحي
منطقة الثدي جيدا
قبل الرضاعة وبعد
الرضاعة.



اغسلي يديك جيدًا
بالماء والصابون أو
المطهر قبل وبعد
لمس الرضيع.



احرصي على
تنظيف وتطهير
الأسطح المستخدمة
بشكل روتيني.



استخدمي
الكمامة وقت
الرضاعة وعند القرب
من الرضيع.

عند تأكد الإصابة بـ COVID-19

وجود مضاعفات تمنع استمرار الرضاعة الطبيعية المباشرة:

اعصري الحليب وادفنيه في الثلاجة لمدة ٣ أيام وفي
الفرزير لمدة ٦ أشهر بدرجة حرارة (-18° C) أو ابرد .



احرصي على تنظيف وتعقيم الأدوات والأسطح.



عند عدم القدرة على الإرضاع بسبب المضاعفات يمكنك
التوقف ومعاودة الرضاعة بعد الشفاء .



لم يثبت حتى الآن انتقال عدوى فيروس
كورونا من الأم لطفلها عن طريق
الرضاعة الطبيعية

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well



لماذا تجب زيارة الطبيب بعد الولادة

- مراقبة صحة الأم و مدى تحسنها.
- مناقشة مشاعر الأم وصحتها النفسية بشكل عام.
- مناقشة وسائل منع الحمل.
- مناقشة الإفرازات المهبلية و مدى استمرارها.
- مناقشة عودة الدورة الشهرية إلى الانتظام.
- فحص موضع الخياطة في حال العملية القيصرية و التدخلات الجراحية.
- فحص ضغط الدم في حال واجهت الأم مشكلة أثناء أو بعد الولادة.
- مناقشة اللقاحات اللازمة.





مستشفى الدكتور محمد الفقيه
DR. MOHAMMAD ALFAGIH HOSPITAL

الاستحمام والعناية بالبشرة



لتفادي الجفاف يجب أن يستحم الأطفال
حديثي الولادة مرة واحدة إلى مرتين في الأسبوع فقط

خلال الاستحمام

- امنح طفلك حماماً إسفنجياً باستخدام منشفة ناعمة وصابون لطيف.
- لا ينبغي وضع الأطفال في الماء للاستحمام حتى يسقط الحبل السري.
- جهز جميع الأدوات التي تحتاجها قبل البدء.
- لا تترك طفلك وحيداً، ولا حتى لبضع ثوانٍ.





الرياضة بعد الولادة

- يمكن البدء بممارسة الرياضة بعد استشارة الطبيب.
- ينصح بتمرين عضلات البطن و الظهر أولاً.
- ينصح بممارسة الرياضة لمدة 20-30 دقيقة يومياً.
- يجب التوقف عن ممارسة الرياضة عند الشعور بالألم.



فوائد الرياضة ما بعد الولادة:

- تعزيز الحيوية و طاقة الجسم.
- تخفيف الضغوطات النفسية.
- تقوية انقباض عضلات البطن.
- وقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.
- تحسين جودة النوم.





مستشفى الدكتور محمد الفقيه
DR. MOHAMMAD ALFAGIH HOSPITAL

المصادر

- <https://www.webmd.com/parenting/baby/nursing-basics2#>
- <https://youtu.be/bOmi5eERYIY>
- https://www.unicef.org/nutrition/index_breastfeeding-ten-steps.html
- https://www.fairview.org/sitecore/content/Fairview/Home/Patient-Education/Articles/English/i/n/c/i/s/Incision_Care_After_Vaginal_Birth_82258
- <https://www.whattoexpect.com/pumping-breast-milk.aspx>