

مشروع الولادة

Better Integration Rate Through maternal and child Healthcare

معلومات لدعم النساء الاجانب اثناء الحمل



MINISTERO
DELL'INTERNO



الطعام أثناء الحمل



من الافضل دائما



تناول 3 وجبات رئيسية و 2 و 3 وجبات خفيفات يوميا



الاكل ببطء

شرب على الاقل 2 لتر من الماء يوميا

ماذا ناكل؟

يفضل



الخضار والفواكه الموسمية



اللحوم الخالية من الدهون و المطهيه جيدا



السماك المطبوخ



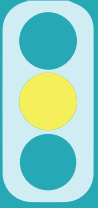
الجبنة الخالي من الدهون



اللبنة والزبادي



الحد من



القهوة والسكر والشاي



ملح



دهون الحيوانات



البيضة



الرخويات و محار



SUGARY DRINKS
AND BEVARAGES



تفادي



المشروبات الكحولية



التدخين



قائمة الطعام للأمهات الحوامل

الفتور

كوب من الحليب أو زبادي قليل الدسم



3-4 شرائح الخبز القمح الكامل مع ملعقتين من المربي أو 6 البسكويت

وجبة خفيفة في منتصف الصباح



فاكهة (أو الزبادي، إن لم تأكلها بعد الظهر)

الغداء

1 جزء من النشويات (على سبيل المثال: 80 غراما من المعكرونة أو الأرز مع صلصة الطماطم أو الخضار) الخضار حسب الارادة.

1 جزء من الفاكهة (الفاكهة 1 كبيرة أو 2 صغيرتان)



وجبة خفيفة بعد الظهر



فاكهة (أو الزبادي، إن لم تأكلها في الصباح)

العشاء

1 جزء من 120/100 غرام من اللحم أو السمك أو القطني أو الخضار كما تشاء

1 جزء من الفاكهة (الفاكهة 1 كبيرة أو 2 صغيرتان)



تناول الطعام بأمان!

حليب طازج غير مبستر

البيض النيئ أو غير المطبوخ جيدا

اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيدا

النقانق والسلامي الطازج

الأسماك النيئة، أو غير المطبوخة جيدا أو مخلل

فواكه البحر النيئة



طهي جيدا

منتجات جاهزة للاستهلاك مكونة من السمك المدخن

جبين سريع الاستهلاك، جبين لين أو شبه لين

جبين معفن



لا!

الفواكه والخضار النيئة

التوت المجمد



يغسل جيدا!

نصائح أثناء الحمل

في حالة



الغثيان

- وجبات صغيرة متكررة
- تجنب التعرض للروائح القوية
- تجنب الأطعمة المقلية
- قبل أن تقف خذ 1 أو 2 البسكويت / المقرمشات
- شرب كميات صغيرة بالتكرار

حرقة في المعدة

- وجبات صغيرة متكررة
- لا للقهوة والشاي والنعناع والتوابل والشوكولاته
- لا للمشروبات الغازية والعصائر والطماطم
- لا للمشروبات الكحولية
- لا تستلقي مباشرة بعد وجبات الطعام

الإمساك

- شرب على الأقل 8 أكواب من الماء يوميا
- تستهلك الحبوب الكاملة والقطاني والفواكه والخضار، اكل الكيوي على معدة فارغة
- النشاط البدني

حمض الفوليك لماذا؟



نقص حمض الفوليك يمكن أن يؤدي إلى ظهور عيوب خلقية خطيرة. فمن المستحسن أن النساء اللواتي يخططن للحمل أخذ بانتظام ما لا يقل عن 0.4 ملغ يوميا من حمض الفوليك (CP1 / د) على الأقل شهرا قبل الحمل وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

عين على الوزن



الزيادة المفرطة في الوزن خلال فترة الحمل ينبغي تجنبها، بسبب المضاعفات التي يمكن ان تسببها للأم الحامل والطفل الذي لم يولد بعد.

عين على الادوية!

ينبغي تجنب الكثير من الأدوية
استشر طبيبك

الفحص اثناء الحمل

مراقبة ارتفاع الضغط الدموي



يجب مراقبة ضغط الدم اثناء الحمل، وخصوصا بعد 20 أسبوعا، كما أنه يشير إلى ما إذا كانت المشيمة(بلاشنتة) يعمل بشكل جيد. في حالة تجاوز المقياس العادي، يجب استشارة الطبيب لعلاج الحالة المرضية.

الضغط الدموي للمرأة الحامل يعتبر مرتفعا عند مقياس 140 مم زئبق "الأقصى" (ضغط الدم الانقباضي) و/ أو 90 مم زئبق "الحد الأدنى" (الضغط الانبساطي)

+ 140mmHg

+



- 90mmHg

الفحوصات المجانية



الأزواج الذين يرغبون في انجاب طفل والنساء الحوامل يمكنهم الحصول على عدة خدمات مجانية و الاستفادة من فحوصات عند اختصاصيين.



فحوصات دورية

تحاليل الدم و البول المطلوبة في الحمل

مراقبة تشخيصية ما قبل الولادة (الموجات فوق الصوتية، بزل السلى (امنيوشينيتيسي))

علاج الأمراض التي يمكن ان تسبب خطر على المرأة أو الجنين

على توجيهات الطبيب يمكن وصف تحاليل تشخيصية و بعض منها يمكن ان تكون غير مجانية (الاحتياطي (الطمبوني)، وبعض التحاليل).

يجب أن نعرف أيضا أن...

دورات مرافقة للولادة (د م و)

من الربع الثالث الحامل يمكنها المشاركة في الدورات المرافقة للولادة (د م و)، بالارشاد المرجعي، التي تفيد المرأة و شريكها للتعبير عن الشكوك والمخاوف وتبادل خبراتهم مع الآخرين.

(د م و) هي أداة مفيدة جدا وتلبي حاجة المرأة للاستعداد لتجربة المخاض والولادة والرضاعة الطبيعية، مما يجعلها أكثر وعيا لمواجهة الحياة كأباء.

مراقبة الأمراض المعدية

(تورش) هو عبارة عن تحليل الدم الذي بإمكانها تشخيص المرض، عند الأم، وجود أجسام مضادة ضد بعض الالتهابات التي قد تسبب الأذى للطفل. الاختصار(تورش) هي الحروف الأولية للأمراض المعدية التالية:



T

داء المقوسات(طوكسوبلاسموسي): فحص داء المقوسات(طوكسوبلاسموسي) ينصح بإجرائه لجميع الحوامل في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وتكرار التحليلة كل 4 6 أسابيع إذا كان النتيجة الأول سلبية. يجب أن تكون الحامل على علم بكيفية النظافة التي يمكن أن تجنبها الإصابة في الحمل: غسل اليدين، وتجنب تناول اللحوم النيئة والنقانق، غسل جيدا الفواكه والخضراوات قبل تناولها ، تجنب التلاعب بالتربة في الحدائق والبساتين حيث قد يتبرزون الحيوانات المصابة بالداء. وأخيرا، فمن المفيد أن نتذكر أن القط هو الناقل الرئيسي للعدوى. الفحص المجاني

O

(أوتيرس): تتضمن التهاب الكبد (ب) وفيروس نقص المناعة (سيذا) أو أي عدوى أخرى التي يمكن أن تؤثر على صحة الجنين. الكشف عن التهاب الكبد الوبائي (ب) / (أ) و (س) وفيروس نقص المناعة (سيذا) تقدم مجانا لجميع النساء في مرحلة مبكرة من الحمل والربع الثالث و هذا سهل، التدخل الفعال للنساء المصابات بتقليل من مخاطر انتقال العدوى من الأم إلى الطفل.

R

الحصبة الالمانية (روسولية): يتم تقديم الفحص السيرولوجية عن الحصبة الألمانية مجانا لجميع النساء في مرحلة مبكرة من الحمل. النساء الأكثر عرضة للإصابة بالحصبة الألمانية(روسولية)، وينبغي عليهن تكرار التحليلة في الاسبوع 17 ، ويجب أن يبرمجة التطعيم بعد الولادة، من أجل حماية حالات الحمل المستقبلية. العدوى اللاتي قد تصاب بها المرأة خلال فترة الحمل يمكن أن تزيد من خطر العيوب الخلقية.

C

فحص داء الفيروس المضخم للخلايا (شيتوميكالوفيروس) ينصح بإجرائه لجميع الحوامل في الأشهر الثلاثة الأولى ، وتكرار التحليلة إذا كانت الأولى سلبية. أفضل وسيلة للتقليل من خطر العدوى هي النظافة الشخصية: يجب دائما غسل اليدين قبل الأكل وإعداد وتقديم الطعام، بعد تغيير الأطفال، بعد الذهاب إلى المرحاض، وبعد كل نوع من الاتصال مع سوائل الجسم. يجب أن لا تبادل ادوات المائدة مع الآخرين أو غيرها من الأواني أثناء وجبات الطعام، وخاصة الأطفال الصغار. أعراض هذا الداء هي مثل أعراض انفلونزا / الزكام. التحليلة ليست مجانية، وتختلف التكلفة حسب فئة الدخل.

H

الهربس: في حالة الإصابة بالهربس النشط (تذهر في منطقة الفم أو بالشرح الاعضاء التناسلية) أثناء الحمل يتطلب تشخيص أكثر تفصيلا. عند الولادة، يمكن للطبيب أمراض النساء اختيار العملية القيصرية، وذلك لمنع اتصال الطفل بهربس الأم.

الفحص من الاضطرابات الصبغية

التحقيقات عن الاضطرابات الصبغية هي مجموعة من تقنيات التشخيصية والفعالة تستخدم لاكتشاف الأمراض الخلقية للطفل قبل الولادة



بزل السلى (أمنيوشينتسي)

كيف يتم؟

يتم إجراء الفحص بعد الأسبوع 15 من الحمل وهو عبارة عن تحليلة يقوم من خلالها بأخذ عينة من السائل السلوي. الخلايا الجنينية الموجودة في العينة السائلة التي تم جمعها ثم يتم فحصها للكشف عن أي خلل وراثي. ماذا سيحدث بعد ذلك؟

بعد اخذ العينة، قد تشعر المرأة بعدم الارتياح في منطقة البطن، ولذلك تدعى للراحة وأن تمتنع عن الأنشطة الشاقة خلال اليومين المقبلين. لماذا يجب اجراءه؟

تستخدم لتشخيص شذوذ الكروموسومات مثل أعراض داون أو التليف الكيسي. لنتيجة بزل السلى(أمنيوشينتسي) من الضروري الانتظار لمدة 2 إلى 3 أسابيع بعد اخذ العينة.

السعر؟

تقدم الخدمة الصحية الإقليمية (أمبرو) بزل السلى(أمنيوشينتسي) مجاناً في حالة وجود عوامل خطر معينة: في حالة عمر الأم أقل من 35 عاماً إذا كان أحد أو كلا الأبوين عنده خلل في الكروموسومات أو خلل وراثي، عند ظهور تشوهات بارزة بالموجات فوق الصوتية؛ في حالة وجود الاضطرابات كروموسومية بالحمل السابق.

فيلوشينتسي

كيف يتم اجراءه؟

يتم إزالة بعض الخلايا في الأوعية الدموية للمشيمة تحت توجيه الموجات فوق الصوتية، مثل بزل السلى(أمنيوشينتسي). يتم تنفيذ ذلك من الأسبوع 10 من الحمل.

ماذا سيحدث بعد ذلك؟

بعد الفحص من الضروري أن نلاحظ نفس الاحتياطات اللازمة لبزل السلى (أمنيوشينتسي): (الراحة وتمنع من ممارسة الأنشطة الشاقة خلال يومين).

ما فائدته ؟

يوفر تحليل الخلايا المأخوذة على معلومات عن الجنين الذي لم يولد بعد من الكروموسومات الجينية. يستغرق أسبوعين للحصول على نتيجة الاختبار

السعر؟

معايير الإعفاء من دفع التذكرة هي نفسها بالنسبة للبزل السلى(أمنيوشينتسي) (أمنيوشينتسي)

كيف يتم إجراءه؟

يتم أخذ عينة من دم الأم لقياس تركيز نوعين من البروتينات الصادرة عن المشيمة (موجهة الغدد التناسلية المشيمية البشرية والايستريول). بواسطة هذه النتائج، يمكننا تقدير احتمال إصابة الجنين باضطرابات الكروموسومية.

الفترة المشار إليها للفحص تتراوح من الأسبوع 11° إلى 13° + 6 أسابيع من الحمل. في الفترة نفسها يجب إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية و شبه الشفافية القفوية ، من خلاله يتم مقياس المحيط الخلفي لرقبة الجنين, اجراءها بجانب (بيتست) تعطي تشخيصا اكثر دقة.

النتائج؟

نتيجة شبه الشفافية القفوية (ترانسلوشينزا) هي فورية ويجب تقييمها بجانب نتيجة عينة الدم. الجواب يحتمل أن يكون تثلث الصبغي أعلى أو أدنى خطورة, و ذلك نظرا لكبر سن الأم.

السعر؟

تحليل (بيتست) والشفافية القفوية (ترانسلوشينزا) يقدم مجانا من قبل خدمة الصحة العامة، ولكن تختلف تكلفته حسب فئة الدخل.

يجب أن نعرف أيضا أن...

فصيلة الدم وعامل ره

تحديد فصيلة الدم وعامل (ره) يجب تقديمه في الربع الأول لجميع النساء الحوامل. اذا كانت فصيلة دم الأم ره (د) سلبية، مباشرة بعد الولادة وسيتم تنفيذ حقنة لمنع حدوث تطورات الأجسام المضادة التي يمكنها أيضا أن تعقد حالات الحمل المستقبلية.

تحليل المهبل والمستقيم (طامبوني)

المسحة المهبلية وفحص المستقيم (طامبوني) هي تحليلية غير مؤلمة, تجرى لجميع الحوامل للبحث عن (ستربتوكوكو) (بيطا إموليتك) ما بين الأسبوع 34 و 36 من الحمل. اذا كانت عينة (طامبوني) إيجابية، عند المخاض سوف يعطى للمرأة علاج للمضادات الحيوية لتجنب إصابة الجنين في وقت الولادة.

أهمية الرضاعة الطبيعية

4 نصائح أساسية

حليبك ثمين: للطفل، منذ الساعات الأولى من ولادته، بضع قطرات من اللبأ يحتوي بالفعل على كل ما يحتاجه من الغذاء والمناعة والوقاية من الاضطرابات الغذائية.



حليب الام يتكون من مادة حية فعالة للطفل: يتغير باستمرار سواء اثناء الرضاعة و سواء بمرور الوقت و ذلك لتلبية حاجيات الرضيع. الرضاعة الطبيعية هي آمنة وصحية ومستدامة وهي حق لكل من الأم والطفل. المختصين هم على استعداد لمساعدتك ومساندتك في هذا الحق.

إرضاع طفلك يعني أيضا خلق علاقة خاصة معه، علاقة حب. دور الأب مهم جدا في هذه الفترة، يجب عليه تشجيع وحماية ممارسة الرضاعة الطبيعية من اجل صحة الأم والطفل والأسرة بأكملها.



يتم تعبأة مسحوق الحليب وفقا لمعايير جودة صارمة. ويمكن أن يكون عونا كبيرا عندما لا توجد شروط للرضاعة الطبيعية، لأي سبب من الأسباب. ولكن مثل أي منتج من صنع الإنسان لا يخلو من العيوب، وأنه من المهم أن نعرف كيفية استخدامه بشكل صحيح.

10 نقطة لإنتاج الكثير من الحليب

رضعات متكررة، لا حليب الاصطناعي.

نامي بالقرب من طفلك، وأرضعيه مستلقية.

كل ما تحتاجه هو حليب الثدي!

حافظي على فم الطفل مفتوحا بشكل جيد، كما لو يتشاءب، وبشفثيه نحو الخارج.

ارضع الطفل كل مرة يريد لها.

راقبي الطفل و ليس الساعة.

إذا لم يبتلع، لا يتحصل على الحليب الكافي.

معا في كل مكان!

قل " لا " للهايات وزجاجات الرضاعة.

لا تترددي لطلب المساعدة إذا كنت في حاجة إليها.

وسائل منع الحمل

	متى يستخدم	كيف يستخدم	SECURITY	EFFECTIVENESS/PROBLEM
العزل	طريقة طبيعية تستند على سلوك الذكر	يجب على الرجل طلع سرة اللحظة المنسية لسحب الخصية من المهبل، على الفور قبل وقف الحوريات المبرورة.	Immediate use, no physical risks	It's of limited effectiveness in preventing pregnancy. It does not protect against sexually transmitted diseases, for which it is still necessary to use preservatives
PILL	Taken once a day, it should be suspended for one week within the month (but there are pills that can be taken continuously even during breastfeeding)	It must be swallowed/ingested in the morning or in the evening (preferably at the same hour and time), in any case within 12 hours from the previous	Maximum - if taken every day! The contraceptive effect lasts even if there is break or brief suspension, regulates menstrual cycle and reduces pain	It has some contraindications, for example hypertension; can cause minor ailments (headaches, water retention, etc). Be careful with certain pharmaceutical drugs
PLASTER	Once a week, for three weeks in a row and a suspension	It should be "stuck" on the body: lower back, upper arms, belly, not on the breasts!	They are used in the same way as the pill. Compared to the pill, it has a greater ease of use because it is to be changed only once a week. Not for women that weighs more than 80 kg	As the pill. Moreover, it is also visible and could strap out by itself. It should be applied in various position to prevent skin irritations
VAGINAL RING	Once a month, it should be left in place for three weeks and then removed	It is inserted into the vagina by the woman who removes it within 4 weeks	As of the pill. The contraceptive continuous to have effect even in the pause of suspension	Just as in the case of the pill. If inserted correctly, it will not be felt and even the partner will not experience any discomfort during sexual relationship
CONDOM	When needed	It should be inserted when the penis is erect before the beginning of sexual intercourse and should be extracted out from the vagina after ejaculation to prevent that it remains in the vagina thereby causing explosion or leakage	It is quite reliable if properly stored and conserved. Defect and failure is quoted in 7%-15% of cases	It can undermine the spontaneity of sexual intercourse, decrease the sensitivity, break itself, leak or remain in the vagina.
FEMALE CONDOM	Transparent sheath to be inserted into the vagina before the beginning of sexual intercourse	It has a flexible ring at each end: the inner ring is used to insert the female condom	It is more effective than other contraceptive methods because it does not break itself	It is difficult to find it and it requires some minimum exercise for its application
EMERGENCY CONTRACEPTION	Emergency contraception (already available is not an abortion but produces interference with ovulation)	Administration of hormones or insertion of coil, after a risky sexual intercourse	Emergency contraception reduces by 95% the probability that risky intercourses could be followed by conclamation pregnancy if contraception is applied within 24 hours	This practice doesn't offer or guarantee protection against sexually transmitted diseases. It does not prevent pregnancy if there has been or there will be other risky sexual intercourses
INJECTED CONTRACEPTION	Intramuscular monthly or quarterly injection able to produce a long lasting contraception	The injection is applied at the arms or buttocks every 4 or 12 weeks, depending on the dosage used	Amongst 1000 women that utilizes this type of contraceptive, in the course of one year, only 3 women could become pregnant or, only 3 women have the probability of being pregnant	This contraceptive has effect that are not rapidly reversible It's possible that after the suspension of injected contraception, one may not be able to become pregnant for some months
SPIRAL/IUD:	Used and utilized once every 3-5 years	It has to be introduced and positioned by a gynecologist after pap-test and tampon	Spirals guarantee about 95% of security, and in a particular way the "IUD" type of hormone spirals	However, it has the slight defect of being able to increase menstrual pain and flow. Slight risk:

FOR MORE INFORMATIONS , CONSULT THE WEBSITE OF THE MINISTRY OF HEALTH REFERRING TO THESE LINKS:



تناول الاكل بأمان

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=110&area=Vivi_sano



وزن الجسم

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=135&area=Vivi_sano



حامض الفوليك

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=2



الفحوصات أثناء فترة الحمل

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=193&area=Servizi_per_persono_o_situazioni_speciali



الرضاعة

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=78&area=Vivi_sano