

ولادة تحت الحصار



نهدي هذا الكتيب لكل امرأة فلسطينية
عانت اضطهاد الحواجز و الحصار
و منع التجوال، و أنجبت أطفالها
بكل شجاعة و أمل.....

مركز الأبحاث
بمركز الأبحاث

معهد الصحة العامة والمجتمعية

٢٠٠٢

ولادة تحت الحصار

ولادة تحت الحصار

تنسيق: لورا وبيك
تأليف: كارين بوش
رسومات: فيل هاملينغ
مراجعة وتدقيق: فارتو هي كوكبان ولونا شامية
ترجمة: راما مرعي ولينا غوري
تصميم الغلاف: راما مرعي
شكر خاص للقبالات منيرة راجح وونام البرغوثي

معهد الصحة العامة و المجتمعية - جامعة بيرزيت
ص.ب. ١٤، بيرزيت، فلسطين
ت: ٢٩٨٢٩٧٢/٣ - ٠٢
البريد الإلكتروني: icph@birzeit.edu


جامعة بيرزيت
معهد الصحة العامة و المجتمعية
٢٠٠٢

ولادة تحت الحصار

على كل امرأة حامل أن تحتفظ في منزلها بالأدوات التالية:

- ملقطين للحبل السري نشتريها من الصيدلية
- شفرة نظيفة
- كحول لتنظيف الحبل السري
- ضمادات معقمة
- قفازات معقمة



ملقطين للحبل السري



شفرة معقمة



قفازات معقمة

إذا لم يتوفر لديك ملاقط للحبل السري و شفرة معقمة، بإمكانك استخدام: خيط غليظ و سكين حاد أو مقص بعد غليهم في الماء لمدة عشرين دقيقة.



مقص



خيط غليظ

اتصلي بالمستشفى أو العيادة على الأرقام المبيته لمزيد من المعلومات و المساعدة، وذلك في حالات الطوارئ أو في الحالات التالية:

- إذا كانت الأم ستلد توأمين
- إذا رايت قدما الطفل أو مؤخرته يظهران أولاً
- إذا كان لدى الأم نزيف

الاسم: ت:.....

الاسم: ت:.....

الاسم: ت:.....





بعد ولادة الكتف الأعلى ارفعي الطفل ل فوق . لا تدعي الطفل ينزل بسرعة.



ابحثي عن الحبل السري حول الرقبة، وارخيه بلطف.



ادفعي بلطف، توقفي، ثم انفخي ثانية.

يجب أن يبقى الطفل دافئاً، يجب أن نجفقه بشكل جيد، ثم يجب إبقاؤه على صدرك.



إن رأس الطفل يلف الآن.



الآن أصبحت الأكتاف جاهزة للخروج

لنمسح أنفه... إنه يتنفس جيداً و لونه زهري.



وجهي الرأس بلطف للأسفل قليلاً (لكي يخرج الكتف الأعلى أولاً).





أمسكي بطنك و حسيّ رحمك، يجب أن يكون صلباً. إذا كان لديك نزيف يجب أن تدلكي رحمك حتى يصبح صلباً، و نضع ثلج ملفوف بمنشفة على منطقة الرحم لتجنب النزف الشديد.



أزيلي الوسادة بعد ولادة الخلاصة (المشيمة).

خلّيني أدلك الرحم يا أمل، يجب أن ندلك الرحم كل ١٥ دقيقة حتى يصبح صلباً، بعد ذلك نتفقد الرحم مرّة كل ساعة، حتى نتأكد أنه صلب ولا يوجد نزيف.

الحمد لله على سلامتك، وها هو أيمن قد حضر لك الطعام اللذيذ.



دعيني افحصك لكي أرى إن كان لديك جرح. يجب إبقاء الجرح نظيفاً، و يجب إغلاق الساقين على بعضهما قدر الإمكان. و من الضروري الذهاب للحمام لكي تتبولي الكثير من المرّات.

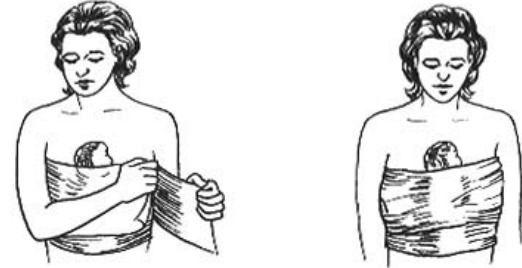


علينا إبقاء الطفل قريب من الأم و ملامس لجلدها حتى يبقى دافئاً، فيمكن إرضاعه في أية وقت.



رعاية الكنغر

إذا بدا الطفل ضعيف الجسم أو صغير الحجم، أو كان البيت بارداً، ضعي الطفل في وضعية الجلد للجلد مع الأم ليساعده ذلك على البقاء دافئاً و بصحة جيدة. يجب على الأطفال الصغار البقاء إلى جانب جلد الأم ٢٤ ساعة في اليوم حتى يكتسب الوزن الكافي. كذلك يجب إرضاع أولئك الأطفال الصغار مرّات كثيرة في اليوم (كل ساعتين تقريباً). بإمكان الأمهات الأخريات في العائلة حمل الطفل في وضعية الجلد للجلد بدلاً من الأم لتوفير الراحة لها. إن رعاية الكنغر تساهم في زيادة وزن الرضيع و تجعله يتنفس بشكل أفضل.



إرشادات لولادة آمنة

إذا فقدت الأم الكثير من الدم قد تموت، لذا يجب أن لا تنزف أكثر من كوبين من الدم.

لمنع النزيف الشديد :

(١) يجب على الأم أن تتبول عدة مرّات بعد الولادة لكي لا يحدث نزيف.

(٢) يجب عدم تدليك الرحم إلا بعد ولادة الخلاصة (المشيمة).

(٣) على القابلة أو من يساعد في الولادة أن يدلك الرحم بعد أن تولد الخلاصة (المشيمة)، إلى أن يصبح الرحم صلباً.

(٤) يجب على القابلة أو من يساعد في عملية الولادة البقاء إلى جانب الأم لمدة ثلاث ساعات على الأقل، للتأكد من أن الرحم أصبح صلباً.

(٥) يجب أن ترضع الأم طفلها مباشرة بعد الولادة؛ لتجنب النزيف، و يجب إرضاع الطفل الكثير من المرّات في اليوم؛ لينمو بصحة جيدة.

(٦) يجب أن تتغذى الأم جيداً بعد الولادة؛ لتجنب ضعف الدم، و لتصبح أقوى للولادة القادمة.

(٧) يجب أن يكون الحمل بين كل ٢ - ٣ سنوات، لمنع ضعف الدم، ومن أجل صحة أفضل للأم و للطفل.