

خدمات الأمومة إقامتك في المستشفى معلومات للمرضى والعائلات

النقاط الرئيسية:

- عندما تكونين في حالة مخاض أو إذا كانت لديك أي مخاوف يرجى الإتصال أولاً بعيادة تقييم حالة الأم الحامل قبل المجيء إلى مستشفى النورثن.
- إنه لمن المفيد تحضير جميع الأغراض التي سوف تحتاجينها خلال إقامتك بالمستشفى ووضعها في حقيبةك وذلك قبل موعد الولادة بحوالي أربعة أسابيع.

قبل المجيء إلى المستشفى

- عندما تكونين في حالة مخاض أو إذا كانت لديك أي مخاوف يرجى الإتصال بعيادة تقييم حالة الأم الحامل 8405 2277 (03) .
- إذا طلب منك المجيء إلى المستشفى سيعلمك الموظف المختص ما إذا كان عليك التوجه إلى عيادة تقييم حالة الأم الحامل بالطابق الأول أو إلى مكتب الإستقبال في جناح الأمومة بالطابق الأول في مستشفى النورثن. 185 Cooper street, Epping 3076.

الجولات في جناح الأمومة

قد تتأثر الجولات في جناح الأمومة بالتقييدات حول فيروس كورونا المستجد COVID-19. الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني للنورثن هيلث لمعرفة آخر النصائح الصحية www.nh.org.au

يُرجى احضار الأشياء التالية إلى المستشفى عند ولادة طفلك: ما يخص الأم:

- زجاجة / قنينة ماء
- قميص للنوم أو تي شيرت قديم لإرتدائه في جناح الولادة
- ملابس للنهار
- ملابس لليل وروب
- شيشب (شحات / نعال)
- ثلاث أو أربع أكياس من الفوط الصحية للأمومة من الحجم الكبير
- صابون و شامبو و أربطة للشعر ومزيل لرائحة العرق و فرشاة ومعجون أسنان ومناديل ورقية
- حمالة الثدي (سوتيان) خاص لما بعد الولادة
- لبادة الثدي

ما يخص الطفل:

- مناديل ورقية مبللة وكرات قطن طبي
- حفاضات للإستعمال الواحد للأطفال حديثي الولادة (الحزمة تحتوي على 32 حفاضة)
- ملابس و فانييلات للطفل تكفي لمدة ثلاث إلى أربعة أيام ، صدريات (بفتات) و بوت صغير مصنوع من الصوف وجوارب (شراب) و قفاز لليد و الرسغ.

- بطاطين أو لفائف للطفل
- غطاء للرأس/ بونيه للطفل: لا يجوز وضع بونيه قبعة على رأس الطفل الذي يتمتع بصحة جيدة أثناء نومه وذلك وفقاً للوائح التعليمات الخاصة بما يعرف بمتلازمة الموت المفاجئ للطفل "سيدس" SIDS

معلومات هامة

يُرجى عدم إحضار أشياء ثمينة أو ذو قيمة معنوية أو مبلغ كبير من المال حيث أن المستشفى لا تتحمل مسؤولية هذه الأشياء.

الوصول إلى المستشفى:

إذا وصلت إلى المستشفى بين الساعة السابعة صباحاً والحادية عشر مساءً 7:00am-11:00pm، فترجوا الدخول عن طريق المدخل الرئيسي للمستشفى كما هو موضح عبر التلفون، ثم التوجه إلى مكتب الإستقبال في جناح الأمومة. أما إذا وصلت إلى المستشفى ما بين الساعة الحادية عشر مساءً والسابعة صباحاً، 11:00pm-7:00am فيُرجى الدخول عن طريق قسم الطوارئ والتوجه إلى مكتب الإستقبال هناك لإكمال إجراءات الإدخال إلى المستشفى وتوجيهك إلى جناح الأمومة أو قسم التوليد.

الشخص الداعم والمرافق للأم الحامل:

يمكن لشريكك (زوجك) أو الشخص الداعم والمرافق لك أن يُحضر كاميرا التصوير كما يجب عليهم إحضار متطلباتهم الشخصية و طعامهم / وجبات خفيفة.

الزوار إلى جناح الولادة:

نحن نُشجع ونرحب بوجود شخصين لتقديم الدعم حيث أن وجودهم مهم لتقديم الدعم والراحة للمرأة التي تكون على مشارف الولادة. وقد يُطلب من هذين الشخصين الداعمين الانتظار خارجاً خلال بعض الإجراءات. يمكن للأطفال المجيء للزيارة بموجب موافقة العائلة والفريق العامل بجناح الولادة. كما تكون الزيارة إلى جناح الولادة أكثر مرونة بعد الولادة، فالرجاء التحدث إلى الفريق العامل بجناح الولادة بخصوص هذا الأمر.

الزوار إلى جناح الأمومة:

رجاءً يرجى الرجوع إلى الصفحة الرئيسية على موقع الإنترنت الخاص بمستشفى النورثن، للتأكد من آخر التحديثات لساعات الزيارات المقررة للقسم. حيث أن ساعات الزيارات قابلة للتغيير حسب كوفيد_19 .
الهاتف:

إذا أردت استخدام الهاتف المتواجد بجانب السرير خلال فترة إقامتك بالمستشفى، عليك إذا شراء بطاقة هاتف تلسترا بقيمة 5 أو 10 دولارات من الكشك الموجود عند المدخل الرئيسي للمستشفى (متجر Rainbow Convenience). كما يُمكنك استخدام الموبايل الخاص بك.

استئجار التلفزيون:

يمكنك التحدث إلى القابلة بخصوص ترتيب استئجار التلفزيون.

الرضاعة الطبيعية:

إن الرضاعة الطبيعية هي أفضل طريقة لتغذية طفلك حيث أن حليب الثدي يمنح التغذية الصحيحة التي يحتاجها طفلك خلال الأشهر الأولى من حياته. سيساعدك فريق الأمومة في مستشفى النورثن على تحقيق ذلك بنجاح.

يمكنك التحدث إلى القابلة المختصة بك إذ أردت مزيداً من المعلومات حول هذا الموضوع بما في ذلك أي صعوبات كنت قد واجهتها في الماضي خلال فترة الرضاعة الطبيعية لأطفالك السابقين.

هناك إستشارات الرضاعة اللائي يقدمن النصيحة خلال فترة الحمل وما بعد الولادة خصوصا إذا كنت بحاجة للمزيد من الدعم.

هناك صفوف دروس للتوعية حول الرضاعة أثناء فترة الحمل تقام شهريا في مستشفى النورثن بايبيج و مركز الخدمات الصحية بكريجيبورن. كما أن مستشفى النورثن لا توفر الحليب الصناعي للرضاعة. لذا إن كنت تتوین أن تُعطي رضيعك الحليب الصناعي، يُرجى أن تقومي بإحضار الحليب الصناعي الخاص بك معك، أما زجاجات الرضاعة فيتم تأمينها في القسم وهي من النوع الذي يتم استبداله بعد كل استعمال.

مواقف السيارات:

إن مواقف السيارات متاحة داخل أرض المستشفى بالأسعار الحالية.

كرسي السيارة الخاص بالطفل:

يُرجى التأكد من تركيب الكرسي الخاص بالطفل في السيارة بصورة صحيحة تبعا للوائح المُصرح بها وذلك لنقل الطفل من المستشفى إلى المنزل.

للمزيد من المعلومات:

يرجى الإتصال بعيادة تقييم حالة الأم الحامل على الرقم التالي 84052277

يرجى الإتصال بإستشارية الرضاعة على الرقم التالي 84058202

زيارة الموقع التالي : www.nh.org.au/services/maternity

مستشفى النورثن ترحب بأسئلتكم. نرجو طرح الأسئلة هنا:

لماذا من المهم
عندي أن أعمل
ذلك؟

ماذا يجب أن
أعمل؟

ما الذي
يقلقني
أكثر؟

يمكنك طرح الأسئلة:
• عندما تري الطبيب أو الممرضة أو أحد مقدمي
العناية الصحية الآخرين
• عندما تحضر نفسك لإجراء فحص طبي أو
عملية صغرى
• عند استلام الأدوية

هذه المعلومات عامة فقط. تشجعك النورثن هيلث على طرح الأسئلة
وأخذ أي نصيحة معينة من الفريق المعالج.



إذا احتجت إلى مترجم أو الدعم من قبل
موظف التواصل الأبوجيني فالرجاء
إبلاغ أحد الموظفين.



Northern Health

www.nh.org.au

مرضى قسم الأمومة غير المؤهلين للعناية الطبية الحكومية (الميديكير) معلومات للمرضى والعائلات

من هو المريض غير المؤهل للعناية الطبية الحكومية (الميديكير Medicare)؟

المريض غير المؤهل للعناية الطبية الحكومية (الميديكير) هو شخص لا يحمل بطاقة الرعاية الطبية الحكومية ، أو ليس طالباً للجوء أو ليس زائراً من بلد له اتفاقية للرعاية الصحية متبادلة مع أستراليا.

تقع على عاتقك كمریضة غير مؤهلة للحصول على الرعاية الطبية الحكومية (الميديكير) مسؤولية ضمان أن يكون لديك تأمين صحي أو أموال كافية لتغطية نفقات الرعاية الصحية لك ولطفلك.

الحقوق المتبادلة

أبرمت الحكومة الأسترالية اتفاقيات رعاية صحية متبادلة (RCHA) مع حكومات المملكة المتحدة ونيوزيلندا وجمهورية أيرلندا والسويد وهولندا وفنلندا وبلجيكا والنرويج وسلوفينيا ومالطا * وإيطاليا * . (* الرعاية الطبية الضرورية المدعومة لمدة تصل إلى ستة أشهر من تاريخ الوصول إلى أستراليا).

طالبو اللجوء أو اللاجئون

تُقدم الرعاية الطبية المجانية لطالبي اللجوء واللاجئون (بضمنها خدمات التشخيص) في مستشفيات فيكتوريا . طالب اللجوء هو شخص تقدم بطلب الحصول على صفة اللجوء وهو في إنتظار البت في طلبه.

هل سأتكفل بدفع نفقات رعايتي الصحية بينما أنا أتلقى العلاج في النورثرن هيلث؟

الحضور إلى العيادات الخارجية وقسم الطوارئ

يجب ان تُدفع أجور المعالجة في العيادات الخارجية والحضور إلى قسم الطوارئء بالكامل عند مكتب أمين الصندوق (الكاشير) قبل زيارتك. ستزودك نورثرن هيلث بالإيصال الذي بإمكانك أخذه إلى شركة التأمين الصحي الخاصة بك لتطالبهم بإسترداد المبالغ . كما سيتم إرسال كل فواتير التشخيص والصيدلي بريدياً إلى عنوانك، ويتم دفعهم مباشرة إلى مقدمي الخدمة الخارجية من مقدم التأمين الصحي الخاص بك. يعتمد تقرير قيمة المبلغ المُسترد من شركة التأمين الصحي على بوليصة التأمين الصحي العائدة لك.

المكوث في المستشفى

بعد ضماننا الحصول على نسبة 100% من الدفعات من شركة التأمين الصحي الأسترالية التي إختارها، سنقوم بإرسال فاتورة أجرة السرير وتكاليف العلاج إلى شركة التأمين الصحي الخاصة بك. ستتحملين المسؤولية ويجب أن تسددي أي عجز في المبالغ مستحقة الدفع وتلك المدفوعة من قبل شركة التأمين الصحي.

إذا لم يكن لديك بوليصة تأمين صحي سارية في أستراليا أو لا يمكن الحصول على ضمان للدفعات ، فستكونين مُطلبة بدفع التكلفة الكاملة لاجور المكوث في المستشفى والعلاج.

يُطلب من المرضى اللواتي لديهم تأمين السفر من خارج أستراليا دفع التكلفة الكاملة لإقامتهم في المستشفى ورسوم علاجهم في وقت الإدخال. وستزودك نورثرن هيلث بإيصال يمكنك تقديمه إلى مقدم تأمين السفر الخاص بك لطلب استرداد المبالغ.

ما هي المعلومات التي قد يُطلب مني تقديمها؟

قد يُطلب منك تقديم ما يلي ؛

- جواز سفرك والتأشيرة
- دفع مقدم مقابل الخدمة
- تفاصيل الاتصال والتواصل أثناء إقامتك في أستراليا
- تفاصيل الاتصال والتواصل الخاصة بالسكن خارج أستراليا
- تفاصيل وثيقة التأمين الصحي ذات الصلة
- وثيقة إثبات حالة الهجرة (مثل *Immicard*) أو الجنسية أو بطاقة الرعاية الطبية المؤقتة و/أو خطاب من وكالة دعم اللجوء معترف بها (مثل الصليب الأحمر)

يطلب من طالبات اللجوء / اللاجئات اللواتي لا يستطعن تقديم دليل على الأهلية في وقت الإدخال / أو عند حضور المواعيد، دفع جميع التكاليف الطبية المتعلقة بذلك. سيتم إرجاع الأموال المدفوعة إلى المريضة عند استلام الوثائق المطلوبة.

رعاية خلال فترة الحمل بدون تأمين صحي؟

إذا لم يكن لديك تأمين صحي للرعاية خلال فترة الحمل ، تقدم نورثرن هيلث مجموعة من خدمات الأمومة التي تتضمن جميع الخدمات الطبية المتعلقة بالحمل والطوارئ وحضور العيادات الخارجية والإدخال إلى المستشفى وغرفة العمليات والخدمات التمريضية المنزلية مقابل **\$18,250 دولار***

* لا تشمل هذه المجموعة تكلفة منتجات التخدير أو الأشعاع (بكافة أنواعها) أو المستحضرات الصيدلانية أو الأدوات المساعدة والأجهزة أو الخدمات أو المعدات أو الرسوم الخاصة بإدخال طفلك في حضنة الرعاية الخاصة.

* لمناقشة كيف يمكن أن تكوني مؤهلة للحصول على خصم 10٪، اتصلي بقسم خدمة الإيرادات المالية *Revenue Office* التابع لمستشفى نورثرن هيلث.

الحسابات غير المدفوعة

ستؤدي الحسابات غير المدفوعة أو عدم الالتزام بترتيبات الدفع إلى إحالة حسابك والتكاليف المتعلقة إلى وكالة تحصيل الديون، والتي يمكن بتحويل من السلطة أن تبلغ دائرة الهجرة أو السلطات الحكومية ذات الصلة بالدين الذي عليك.

دليل عام للتكاليف المصاحبة لرعاية الأمومة

ماهي تكاليف رعايتي الطبية؟

تكاليف تُدفع مُقدماً - وهي تكاليف تُسدد عند مكتب أمين الصندوق (الكاشير) وقت حضورك أو شراء الحاجيات الطبية والدوائية. الفواتير تُدفع إلى مقدمي الخدمي الخارجية ومن ثم يمكن للمريض المطالبة بهم من شركة التأمين الصحي .

| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| الحضور إلى قسم الطوارئ | \$650 للزيارة الواحدة |
| استشارة عن بُعد (عبر التلي هيلث) | \$400 للزيارة الواحدة |
| الصيدلة | تكلفة كاملة |
| الأعضاء الإصطناعية | تكلفة كاملة |
| أجور الطبيب/ التخدير | تكلفة كاملة |
| الطب الإشعاعي (الأشعة) | تكلفة كاملة |
| الفحوصات المختبرية | تكلفة كاملة |

ولطالما أن الخدمات المقدمة مرتبطة بطب التوليد و المريضة تستعمل حزمة رعاية الأمومة، فإن هذه الأجرور يجب ان تدفع سواء كان الطبيب قد طلب للعلاج أو لا. كما أن المبلغ لا يمكن أن يتم استرداده. أما فواتير الأشعة والتحليل المخبرية والصيدلي سيتم ارسالهم بردياً إلى عنوان المنزل ويتم المطالبة بهم من شركة التأمين الخاصة بكم. وهذه الفواتير لا تتضمن كلفة دخول قسم الطوارئ.

هذه المعدلات تطبق ابتداءً من الأول من تموز/ يوليو 2024 ويتم مراجعتها سنويًا وهي قابلة للتغير دون إشعار مسبق.

حزمة رعاية الأمومة (بدون تأمين صحي) - على أن يتم الدفع بالكامل قبل الموعد المتوقع للولادة

| | |
|--------------------|------------|
| حزمة رعاية الأمومة | \$18,250 * |
|--------------------|------------|

* قد يشملك خصم قم بمناقشة الخيارات مع موظف التواصل مع المريض.

إدخال / المكوث في المستشفى – حيثما يتم الإقرار بضمان تسديد حساب التأمين الصحي الأسترالي ، سوف نرسل الفاتورة إلى مؤمن الرعاية الصحية نيابةً عنك.

حزمة رعاية الأمومة تتضمن أجره السرير، أجره غرفة العمليات، أجره الأطباء، أجره مواعيد رعاية الحمل قبل الولادة وأجره موعد واحد بعد الولادة في المستشفى وأجره موعد الرعاية المنزلية بعد الولادة وأجره مترجم.

أجور إضافية – سيتم وضع الرسوم على الفواتير وهي قابلة للدفع من قبل مقدمي الخدمة الخارجيين.

الدخول الى المستشفى / المكوث النهاري الواحد- سوف نرسل الفاتورة إلى التأمين الصحي الخاص بك نيابةً عنك إن كان لديك تأمين صحي فيه سارية جارية المفعول

| | |
|---|-----------------------|
| إقامة ليلة واحدة في قسم الولادة (الأم) | \$3,150 لليلة الواحدة |
| الحضانة الخاصة/ ادخال عام الى المستشفى (الرضيع) | \$3,000 لليلة الواحدة |
| الإقامة النهارية | \$1,800 لليوم الواحد |
| أجور الطبيب وقسم العمليات | تكلفة كاملة |

هذه معلومات عامة فقط
تتصح نورثرن هيلث بأن تمتفسر بطرح أسئلة للحصول
على نصيحة متخصصة تتعلق بك من الفريق المعالج



إذا كنت بحاجة إلى مترجم، أو دعم
من موظف تنسيق شؤون السكان
الأصليين، اطلب ذلك من الممرضة



Northern Health

www.nh.org.au

كيف بإمكانني دفع حسابي؟
بإمكان الدفع عن طريق **BPAY**، أو البطاقة التأمينية **Credit Card**، أو نقداً أو حوالة مالية **Money Oder** أو الصك النقدي (الجيك) **Cheque** أو في مكتب الصرافة الكاشير **Cashier**. تفاصيل حول كيفية الدفع عن طريق **BPAY** تجدونها في أسفل الفاتورة.

بإمكان إرسال الصكوك (الجك) والحوالات النقدية إلى:

Patient Accounts
Locked Bag 2005
SOMERTON DC VIC 3062

للمزيد من المعلومات:

يرجى الاتصال بمكتب خدمة الإيرادات المالية على الرقم : **Ph: (03) 8405 2603** Please contact Revenue Services
أو على البريد الإلكتروني : **Email: mip@nh.org.au**

نورثرن هيلث ترحب بأسئلتكم. إسألونا:

ما الذي
يقلقني
أكثر؟

ماذا يجب أن
أعمل؟

لماذا من المهم
عندي أن أعمل
ذلك؟

يمكنك طرح الأسئلة:
• عندما ترى الطبيب أو الممرضة أو أحد مقدمي
العناية الصحية الآخرين
• عندما تحضر نفسك لإجراء فحص طبي أو
عملية صغرى
• عند استلام الأدوية

Northern Health

www.nh.org.au

الصحة النفسية خلال فترة الحمل والولادة

معلومات للمرضى والعائلات

النقاط الرئيسية

- نحن نقدم تقييمًا وعلاجًا ودعمًا متخصصًا في الصحة النفسية خلال فترة الحمل. القابلة هي من أبحاثك إلى خدماتنا.
- سنناقش معك الطبيب النفسي المختص في النساء الحوامل ما تظنينه أنه سيساعدك على تحسين صحتك النفسية وكذلك سينصح بما له فائدة لك مستندًا على المعلومات التي قدمتها سابقاً.

مرحباً بكم في خدمات الصحة النفسية للحوامل في مستشفى النورثرن .

- هناك تغييرات وتحديات كثيرة تُصاحب الحمل مما يعرض المرأة إلى خطر التعرض إلى مشاكل صحية عاطفية و/ أو نفسية خلال ذلك الوقت.
- وجود طفل يجلب معه تغييرات و تعديلات في العديد من مجالات حياتك. مع أنه من الطبيعي حصول تقلب في المشاعر من وقت إلى آخر، لكن حالما تصلين إلى النقطة التي تجددين فيها صعوبة في التحمل، فمن المهم جدًا أن تتشدي المشورة والمساعدة.
- التقييم الأولي يُخصص له ساعة واحدة بينما المواعيد المستمرة يُخصص لها ما يقارب نصف ساعة.
- سيتناقش معك الطبيب النفسي المختص في النساء الحوامل ما تظنينه أنه سيساعدك على تحسين صحتك النفسية وكذلك سينصح بما له فائدة لك مستندًا على المعلومات التي قدمتها سابقاً.

تجدين أدناه تفاصيل خدمات الدعم المتوفرة في حال احتياجك إلى مساعدة إضافية بينما أنت تنتظرين مجي موعدك:

- Perinatal Anxiety & Depression Australia (PANDA)، خدمات القلق والكآبة المصاحبان للحمل و الولادة في استراليا - باندا)، رقم الهاتف ph. 1300 726 306
- Lifeline (خط الحياة) رقم الهاتف 13 11 14 ,
- Centre Of Perinatal Excellent (COPE) (مركز الحمل الممتاز - كوب) - <http://cope.org.au/>
- Mumspace، <http://www.mumspace.com.au/> (فضة الأم)
- Domestic Violence Victoria (العنف العائلي لفكتوريا - 03) 9921 0828 ph.

إذا احتجتى إلى دعم طارئ حول صحتك النفسية، الرجاء الإتصال بالجهات التالية:

- خدمة الاستقبال للصحة النفسية في منطقتك المحلية (24 ساعة)-Mental Health Triage Service (24/7) Nillumbik and Banyule، هاتف: 1300 859 789
- خدمات مجالس بلدية وتلسي ودارين وهيوم ومورلاند: هاتف 1300 874 243 Whittlesea, Darbin, Hume and Moreland
- خدمات مجالس مدينة شابرتن الكبرى وسترات بوجي وميتشل ومارندنديك: هاتف 1300 369 005 Greater Shepparton, Strathbogie, Mitchell, Murrindindi،
- الذهاب إلى قسم الطوارئ لأقرب مستشفى أو الاتصال بالرقم (000) إذا احتجت إلى مساعدة آنية.

لمزيد من المعلومات:

الطبيب النفسي المنسق للاستشارات الخاصة بالحمل

Perinatal Consultation Liaison Psychiatry

الصحة العقلية: هاتف (03) 8405 8979 أو على رقم الهاتف: 8405 2407

مستشفى النورثن هيلث ترحب بأسئلتك. إسألنا ما يلي:

ما الذي
يقلقني
أكثر؟

ماذا يجب أن
أعمل؟

لماذا من المهم
عندي أن أعمل
ذلك؟

- يمكنك طرح الأسئلة:
- عندما ترى الطبيب أو الممرضة أو أحد مقدمي الرعاية الصحية الآخرين
 - عندما تحضر نفسك لإجراء فحص طبي أو عملية صغرى
 - عند استلام الأدوية

تعتبر هذه المعلومات عامة ومستشفى النورثن هيلث تشجعك على طرح الأسئلة والحصول على نصائح معينة من الفريق المعالج الخاص بك.



إذا إحتجت مترجم أو دعم موظف التنسيق الأبروجيني فالرجاء التحدث مع أحد الموظفين.



Northern Health

www.nh.org.au

سحب الحليب اللبأ قبل الولادة معلومات للمريض وللعائلات

نقاط أساسية

- اللبأ هو أول حليب مُنتج من الثدي يبدأ من قرابة الإِسبوع 16 من الحمل وفي الأيام الأولى بعد ولادة طفلك.
- ستقدم لك هذه المعلومات نظرة عامة حول كيفية سحب أول حليب.

الرضاعة الطبيعية- تهيأ اللبأ قبل الولادة.

- إن مستشفى النورثن ملتزمة بتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية. فالرضاعة هي تفاعل فريد بين الأم والطفل فهي لا تغذي الطفل وتُشجعه بالإرتياح وحسب بل وتساعد أيضًا في الحماية ضد العدوى والمرض.
- إن الصلحة الوطنية الأسترالية ومجلس البحث الطبي (NHMRC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) يوصون بالرضاعة الطبيعية حصريًا (وهذا يعني ان يرضع طفلك من حليبك ولا يعطى شيئًا آخر للأكل أو الشرب) إلى قرابة الشهر السادس من عُمره ومن ثم يتم تقديم طعام الأسرة له مع مواصلة الرضاعة لمدة سنة واحدة أو بالقدر الذي ترغبه الأم وطفلها.
- اللبأ هو أول حليب مُنتج من الثدي يبدأ من قرابة الإِسبوع 16 من الحمل وفي الأيام الأولى بعد ولادة طفلك. واللبأ هو الغذاء المثالي الأول لطفلك ويحتوي على مُضادات حيوية تساعد في حماية طفلك من العدوى وكذلك هو غني بالبروتين والفيتامينات والمعادن.

هل تعلم؟ اللبأ يساعد الطفل على أن يُخرج البراز الأول (العقي)، كما يمكنه المساعدة على منع اليرقان (اصفرار لون الجلد).

وهناك بعض الحالات حيث يكون من المرجح فيها أن الطفل المرضع من الثدي قد يحتاج إلى زيادة في الحليب في الأيام الأولى بعد الولادة، وبهذه الحالات فإن الطبيب وأو القابلة القاتونية ينبغي أن يكونا قد ناقشا الأمر معك. ومن المستحسن أن تكون تلك الزيادة التي يحتاجها الطفل من لبأ الأم.

كيف يبدو حليب اللبأ ؟

- يتباين لون اللبأ من الاصفر الصافي إلى الأصفر الداكن ويكون سميكًا ولزجًا الى حد ما.
- قد يكون معتل اللبأ المنتج خلال 24 ساعة ما يقارب 30 مل في كل من اليوم الأول والثاني بعد ولادتك لطفلك.

متى يُمكنني أن أبدأ بسحب الحليب؟

رجاء ناقشي الأمر مع قبلك أو مُستشارة الرضاعة أو الطبيب قبل البدء بالسحب للحصول على نصيحة شخصية.

عمومًا يُمكنك:

- البدء بسحب الحليب من الإِسبوع 36 من الحمل.
- السحب لمدة 5 دقائق لكل نُدِي، 10 دقائق لكليهما.
- السحب مرتين في اليوم (مثلًا مرة في الصباح وأخرى في المساء).
- ملحوظة: من الجيد البدء بالسحب بعد أخذ حمام دافئ حيث أن الحرارة الدافئة قد تساعد في تدفق اللَّبَأ. وقد ترغبين أيضًا أن تستخدمِي كمادات دافئة على صدرك.
- لا تقلقي إن لم يكن هناك لبًا أو أن الكميات التي سُجبت قليلة.

من غير المرجح أن يُسبب سحب الحليب أية مشاكل. مع ذلك وكما هو الحال مع أي حمل ، عليك البحث مباشرة عن مساعدة طبيَّة إن واجهت أيًا من الأمور التالية:

- أوجاع المخاض أو أوجاع في البطن.
 - نزيف دم فاتح من المهبل
 - عدم تحرك الطفل بشكل اعتيادي
- الرجاء ملاحظة: إن القابلة القانونية في العيادة سوف تقوم بشرح المعلومات لك حول سحب الحليب وتُريك ما الذي عليك القيام به. كذلك سوف تُقدم لك معلومات مكتوبة ضمن رزمة الحقن التي تُعطى لك .

كيف تقومين بسحب اللَّبَأ يدويًا .

1. قبل البدء بالسحب اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون.
2. ابدئي بتدليك لطيف للثدي بدءًا من أعلاه وبتجاه الحلمة لتسهيل انسياب الحليب.
3. ضعي عضلة ابهامك العلوية ومثلتها في سبابتك بشكل تقابلي على الحافة الخارجية لهالة الحلمة (المنطقة الداكنة التي تحيط بالحلمة) على أن تكونا على مسافة إصبعين من كل جانب من الحلمة ثم اكبسي برفق على الثدي واعصري بشكل تناغمي (وهذا يُفترض أن لا يكون مؤلمًا)
4. حركي أصابعك حول الهالة حتى تعصري كل قنوات الحليب (كالحركة حول وجه الساعة) .
5. اجمعي اللَّبَأ في ملعقة نظيفة ثم اسحبيه بالحقنة للتخزين لاحقًا أو يُمكنك سحبه مباشرة من الثدي بالحقنة.
6. اسحبي إلى أن يتوقف تدفق اللَّبَأ أو لمدة 5 دقائق (أو إلى الحالة التي تحدث اولًا) ثم انتقلي إلى الثدي الثاني وكرري الخطوات.
7. ضعي الحقنة (مع وضع السدادعليها) في البراد.(أو في المجمدة إن كان هذا هو السحب الثاني لذلك اليوم)

تذكري : لا تقلقي إن كانت كمية اللَّبَأ قليلة أو إن لم يكن هناك لبًا على الإطلاق.

لمشاهدة فيديو حول الخطوات المذكورة سابقا الرجاء زيارة: "سحب أول حليب" على

<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/how-to-express-your-first-milk/>

كيف يُخزن اللبأ

- قومي بوضع المعلومات المطلوبة على كل حقنة من خلال وضع ملصق (برادما) (ستكون الملصقات من ضمن رزمة الحقن المعطاة لك) . اكتبى اليوم والوقت الذي تم به سحب اللبأ. (على سبيل المثال: جينيفر سميث 1/1/2018 عند الساعة 10 ق.ض و 2ب.ض).
- كل حقنة يُمكن استعمالها في غضون 24 ساعة من سحبها (هذا يعني: مرة في الصباح ومرة بعد الظهر) .
- يمكن تخزين الحقنة في البراد\الثلاجة في فترة بين السحبات ثم توضع في الثلاجة\المجمدة بعد اخر سحبة في نهاية اليوم.(يستخدم البعض كلمة براد للثلاجة وكلمة ثلاجة للمجمدة لذا وجب التنويه)
- يمكن تخزين اللبأ في البراد\الثلاجة لمدة 3 أيام وفي الثلاجة\المجمدة لمدة 3 أشهر وللتخزين في الثلاجة\المجمدة العمودية ما بين 6-12 شهر.

عندما تأتين إلى المستشفى كي تلدي طفلك

- اجمعي اللبأ المجمد في Esky صغيرة (علبة لحفظ الأطعمة الباردة مع وضع أكياس الثلج) او في اية حاوية باردة مع ايكياس الثلج واحملها معك إلى المستشفى في قسم التوليد.
- اعطي حليبك إلى القابلة القانونية والتي بدورها سوف تقوم بتخزينه في الثلاجة\المجمدة الموجودة في قسم ما بعد التوليد.
- في حالة الحاجة الى حليب إضافي لطفلك فإن القابلة سوف تستعيده لك.

ما الذي يحدث بعد ولادة طفلي؟

- سوف يتم تشجيعك على التواصل مباشرة مع طفلك وذلك من خلال وضع جسد طفلك على صدرك: الجلد على الجلد.
- كما سنشجعك على الارضاع مرارا (وخاصة عندما يُبدي طفلك استعداداه أو رغبته بالرضاعة).
- إذا واجه طفلك صعوبات أولم يرضع فعليك مواصلة سحب اللبأ . أما اللبأ المخزون فقد يستعمل كمكمل لارضاع الطفل .

للمزيد من المعلومات:

استشاري فرز الحليب في مستشفى نورثن رقم الهاتف 8405 8202 (03)
خدمات الامومة والاطفال رقم الهاتف: 8405 8205 (03)
الجمعية الاسترالية للرضاعة من الثدي (ABA) خط المساعدة 7 ايام في الاسبوع: 1800 686 268
خدمات الامومة والاطفال خط المساعدة: 13 22 29

ترحب منظمة النورثن هيلث باسئلتك. إسألنا:

لماذا من المهم
عندي أن أعمل
ذلك؟

ماذا يجب أن
أعمل؟

ما الذي
يقلقني
أكثر؟

- يمكنك طرح الأسئلة:
- عندما ترى الطبيب أو الممرضة أو أحد مقدمي
- العناية الصحية الآخرين
- عندما تحضر نفسك لإجراء فحص طبي أو
- عملية صغرى
- عند استلام الأدوية

هذه المعلومات هي معلومات عامة فقط
تشجعكم نورثن هيلث على طرح الاسئلة
وإحصل على نصيحة محددة من الفريق المعالج



إذا كنت بحاجة إلى مترجم أو دعم من
موظف تنسيق شؤون السكان الأصليين،
يرجى التحدث الى احد الموظفين



Northern Health

www.nh.org.au

الغذاء الصحي للمصابين بسكر الحمل

معلومات للمرضى وعائلاتهم

النقاط الرئيسية

سكر الحمل هو نوع من مرض السكري يحدث أثناء الحمل

- هذا يعني أن مستوى الجلوكوز في الدم مرتفع عن المعدل الطبيعي مما يعرض صحتك وصحة طفلك للخطر
- تتم إدارة سكر الحمل عن طريق تناول غذاء صحي و ممارسة النشاط البدني و فحص مستوى الجلوكوز في الدم بصفة منتظمة
- سيحتاج بعض الأشخاص أيضا إلى دواء للمساعدة في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف.

يمكن أن يساعد الغذاء الصحي في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن الهدف مع تلبية احتياجاتك الغذائية خلال فترة الحمل. الغذاء الصحي يشمل:

- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة كل يوم
- تناول وجبات منتظمة ووجبات خفيفة طوال اليوم
- تضمين حصة صغيرة من الكربوهيدرات في كل وجبة ووقت الوجبات الخفيفة
- الحد من الأطعمة الغنية بالسكريات المضافة.



حجم حصص الكربوهيدرات و أنواعها

تتحول الكربوهيدرات (المعروفة بالنشويات والسكريات) إلى جلوكوز ويتم امتصاصها في الدم.

• أنها توفر الطاقة والتغذية لجسمك أثناء الحمل

• يساعد اختيار نوع وحجم الحصص المناسبة في الحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف

• يُسمى نظام التصنيف المستخدم مؤشر نسبة السكر في الدم.

الخيارات الأفضل للكربوهيدرات هي تلك التي يمتصها الجسم ببطء و تعطي مؤشرا أقل لنسبة السكر في الدم ، وتسمى أيضا الأطعمة منخفضة المؤشر الجلايسيمي

| حجم حصة الكربوهيدرات ونوعها | الإختيار الأفضل (الأطعمة منخفضة المؤشر الجلايسيمي) | اختر أقل من ذلك أو تجنبه (الأطعمة عالية المؤشر الجلايسيمي) |
|---|---|---|
| خبز شريحتان أو رغيف خبز مسطح | متعدد الحبوب ، خبز العجين المخمر التقليدي 'ساوردو' خبز البينتا الأسمر ، لفائف الحبوب / منخفض المؤشر الجلايسيمي/ الخبز الأبيض عالي الألياف | شرايح الخبز الأبيض أو الأسمر خبز الجاودار 'الراي' خبز البينتا الأبيض أو الفطائر الصغيرة 'كراميت' |
| حبوب الإفطار من نصف إلى ¼ كوب | ويتبيكس ، أونبريتس ، فيتا بريتش ، كيلوجز نخالة كاملة أو جارديان ، شوفان ملفوف أو تقليدي ، ميوزلي | رقائق الذرة 'كورنفلينكس' ، ققاعات الأرز 'رايس بابلز' كوكو بويس ، تشيريوس شوفان سريع أو سريع التحضير |
| المكرونات (معدونة) و النودلز من 1 إلى 1 ½ كوب مطبوخ | مكرونات (معدونة) القمح الشعيرية أو نودلز الأرز نودلز قول مونج ، نودلز سوبا | الذرة و مكرونات (معدونة) الأرز نودلز الأودون نودلز سريعة التحضير |
| الأرز كوب مطبوخ | بسمتي المهاتما حبة طويلة دونجارا ساترايس 'كليفير رايس' منخفض المؤشر الجلايسيمي أرز أسود أو أحمر أو بري | جاسمين حبة متوسطة - بيضاء أو بنية أرز الأربوريو |
| الحبوب والبقوليات كوب مطبوخ | الكنوا والسويد البرغل / القمح المكسر لؤلؤة / الكوسكوس الإسرائيلي الحنطة السوداء ، الفريكة البقوليات والبقول بما في ذلك الحمص والفاصوليا والعدس | بولنتا كوسكوس |
| خضروات نشوية كوب مطبوخ | البطاطا الحلوة (ذات القشرة البرتقالية) بطاطس نقولا ذرة ، يام | بطاطا بيضاء البطاطا الحلوة (ذات القشرة البنفسجي) |
| فاكهة ثمرة واحدة متوسطة الحجم | التفاح والكمثرى والموز اليوسفي والبرتقال والتانجيلو الأناناس و المانجو و البابايا المشمش و البرقوق و الخوخ و النكتارين العنب والكيوي التين والتمر | البطيخ والشمام / الكنتالوب |
| الحليب واللبن (زبادي) كوب أو عبوة 200 جم | حليب لبن (زبادي) حليب الصويا وحليب اللوز (مدعم بالكالسيوم) | حليب مكثف حليب الأرز حليب الشوفان |
| المقرمشات 4-2 بسكويت مقرمش | فيتا ويت راي فيتا | مقرمشات الأرز وكعك الأرز سالادا ، بريميوم ساو ، رقائق الذرة المقرمشات المصنوعة من الماء و الكراسكيت |

الكربوهيدرات التي يجب تقليلها أو تجنبها

الأطعمة التي تحتوي على سكر مضاف أو كربوهيدرات مكررة لها قيمة غذائية قليلة ومن المرجح أن تسبب في ارتفاع مستوى السكر في الدم عن المطلوب. هذه الأطعمة يجب تجنبها أو الحد منها قدر الإمكان:

- المشروبات السكرية مثل العصير و المشروبات الغازية و المشروبات الرياضية و شراب الكورديال
- الشوكولاتة و البنيون و البسكويت الحلو و الأيس كريم
- الكيك و المعجنات و المافن و كعكة و كعكات الإسكون
- البرجرز و التشيبس و الأطعمة المقلية مثل السبرينغ رولز و ديم سيمز



الأطعمة التي لا تحتوي على الكربوهيدرات:

الأطعمة التي تحتوي على القليل من الكربوهيدرات أو لا تحتوي على أي منها لن تؤثر بشكل عام على مستويات الجلوكوز في الدم. يمكن لهذه الأطعمة أن تساعد في زيادة حجم وجبتك أو تمثل وجبة خفيفة تساعد في التقليل من شهيتك. هذه الأطعمة هي:

- اللحوم الخالية من الدهون والدجاج والأسماك
- البيض
- التوفو و التيمبي وقطع الصويا
- الجبن
- الخضراوات غير النشوية والسلطة (وتشمل جميع أنواع الخضار والسلطة باستثناء الخضراوات النشوية مثل البطاطس والبطاطا الحلوة والذرة)
- المكسرات والبذور
- فاكهة الباشن فروت والتوت مثل الفراولة و التوت البري
- الدهون مثل زيت الزيتون و زيت الكانولا و المارجرين و الأفوكادو
- محسنات النكهة مثل الليمون والليمون الأخضر والخردل والخل وصلصة الصويا والثوم والبصل والأعشاب والتوابل
- المشروبات مثل الماء والشاي الأسود العادي أو القهوة والمشروبات الغازية الخاصة بالحمية والكورديال الخاص بالحمية



طبق الأكل الصحي

من المهم أن تشمل كل وجبة طعام على الأطعمة الكربوهيدراتية وغير الكربوهيدراتية. توضح صورة الطبق أدناه كيف يمكنك التخطيط لوجبة صحية متوازنة تشمل على الحصص الصحيحة من الطعام للمساعدة في خفض مستويات الجلوكوز في الدم والحصول على التغذية السليمة التي تحتاجينها أنت وطفلك.



يجب أن تشغل الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات ربع طبقك

يجب أن تشغل الخضراوات غير النشوية والسلطة نصف طبقك

يجب أن تشغل الأطعمة التي تحتوي على البروتين مثل اللحوم والدجاج والأسماك والبيض والتوفو و/أو الجبن ربع طبقك

إقتراحات لوجبات الفطور – تعرض الصور أمثلة للوجبات، بما في ذلك الخيارات التي تناسبك

| | | |
|--|---|--|
| <p>عدد 2 وبتيكس + حليب ملعقتان كبيرتان من اللبن/الزبادي اليوناني وحفنة (ملء الكف) من التوت</p>  | <p>شريحتان من الخبز متعدد الحبوب مع البيض المسلوق سلماً جيداً والأفوكادو أو زبدة الفول السوداني</p>  | |
| <p>نصف رغيف مسطح من الخبز الأسمر مع البيض و المكسرات و الجبن، كوب من اللبن/الزبادي و الطماطم والخيار المقطع قطعاً صغيرة</p>  | <p>2-1 من التثبياتي (دقيق أسمر) مع الخضار والتوفو / باتير</p>  | <p>كوب من سلطة الفواكه مع ملعقتين كبيرتين من اللبن/الزبادي + المكسرات</p>  |
| <p>مينيمين: بيض مخفوق و فلفل و طماطم وخضروات أخرى مع شريحة أو شريحتين من خبز الحبوب الكاملة (كيبكلي إيكميك) وكوب واحد من الحليب قليل الدسم</p>  | <p>شريحتان من خبز الحبوب الكاملة مع الطماطم والخيار والجبن الصلب والبيض المسلوق وكوب واحد من الحليب قليل الدسم أو اللبن / الزبادي</p>  | <p>لصيف كوب شوفان ملفوف مطبوخ في 1 كوب حليب ومغطى بالمكسرات والبذور والتوت</p>  |
| <p>إقتراحات حول فطورك الصحي:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | | |

هذه المعلومات هي معلومات عامة فقط
تتبعكم نورثرن هيلث على طرح الامثلة
وإحصل على نصيحة محددة من الفريق المعالج



إذا كنت بحاجة إلى مترجم أو دعم من
موظف تنسيق شؤون السكان الأصليين،
يرجى التحدث إلى أحد الموظفين



Northern Health

www.nh.org.au

إقتراحات لوجبات الغداء – تعرض الصور أمثلة للوجبات، بما في ذلك الخيارات التي تناسبك

| | | |
|---|--|--|
| <p>شريحتان من الخبز متعدد الحبوب أو لفة الحبوب المتعددة مع السلطة و الجبن / الدجاج / التونة</p>  | <p>اللحوم الخالية من الدهون / الدجاج / السمك مع كوب بطاطا مهروسة أو بطاطا حلوة والكثير من الخضار/السلطة</p>  | <p>شورية أو يخنة مع الخضار واللحوم أو العدس/البقوليات و شريحة أو شريحتان من خبز متعدد الحبوب وسلطة</p>  |
| <p>كوب من البقوليات (مثل الحمص أو خليط الأربع أنواع من الفول) مع السلطة</p>  | <p>كوب أرز بسمتي مطبوخ مع اللحوم / الأسماك / الدجاج / التوفو والخضروات غير النشوية</p>  | <p>واحد إلى واحد ونصف كوب من المعكرونة المطبوخة / معكرونة مع اللحوم / الأسماك / الدجاج والخضروات غير النشوية</p>  |
| <p>2 شباتي (دقيق أسمر) مع الخضراوات غير النشوية واللحوم / الدجاج / البيض / الجبن واللبن/الزبادي العادي أو واحد شباتي (دقيق أسمر) مع 1 كوب دحل / بقوليات والخضروات غير النشوية واللبن/الزبادي العادي</p>  | <p>كوب من البرغل والعدس البيلاف (مطهي على البخار أو مسلوق) مع لحم قليل الدهن مشوي أو دجاج منزوع الجلد وخضراوات مشوية أو كوب سلطة برغل كسار مع لحم/دجاج خالي الدهن مشوي وخس</p>  | <p>واحد إلى واحد ونصف كوب من شوربة النودلز مع اللحوم / الدجاج / الأسماك / التوفو و الخضراوات أو واحد إلى واحد ونصف كوب من النودلز المقلية مع اللحم/الدجاج/السمك/التوفو والخضروات</p>  |
| <p>إقتراحات حول غذائك الصحي</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | | |

إقتراحات للوجبات الخفيفة / العشاء - تعرض الصور أمثلة للوجبات ، بما في ذلك الخيارات التي تناسبك

| | | |
|--|--|--|
| <p>حفنة (ملو الكف) من الفاكهة وحفنة (ملو الكف) من المكسرات أو تمرتين صغيرتين من الفاكهة</p>  | <p>أربع قطع من البسكويت الجاف متعدد الحبوب مع زبدة الفول السوداني أو الجبن</p>  | <p>أربع قطع من البسكويت الجاف متعدد الحبوب مع الجبن و الأفوكادو و الطماطم</p>  |
| <p>كوب من الحليب (كامل الدسم أو منزوع الدسم أو الصويا)</p>  | <p>من اثنين إلى ثلاث تمرات</p>  | <p>عبوة واحدة أو كوب واحد من اللبن/زبادي</p>  |
|  <p>إذا مازلت تشعرين بالجوع يمكنك إضافة: قطع من الخضار المقطعة حفنة (ملء الكف) من المكسرات عدد بيضة إلى بيضتين مسلوقتين حفنة (ملو الكف) من التوت</p> | | |
| <p>إقتراحات حول الوجبات الخفيفة الصحية:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | | |

هذه المعلومات هي معلومات عامة فقط
تتبعكم نورثرن هيلث على طرح الأسئلة
وإحصل على نصيحة محددة من الفريق المعالج



إذا كنت بحاجة إلى مترجم أو دعم من
موظف تسميق شؤون السكان الأصليين،
يرجى التحدث إلى أحد الموظفين



Northern Health

www.nh.org.au

ملخص كل ما سبق:

ينصح بتناول ثلاث وجبات رئيسية وثلاث وجبات خفيفة يومياً، حيث يساعد ذلك على:

- توفير العناصر الغذائية التي تحتاجينها أثناء الحمل
- الحفاظ على المستويات المطلوبة للسكر في الدم
- تناول الكمية المناسبة من الكربوهيدرات.

| فحص نسبة الجلوكوز في الدم قبل الفطور |
|--|
| تناولي وجبة الفطور |
| انتظري ساعتين من بداية وجبتك وتحققي من نسبة الجلوكوز في الدم |
| تناولي وجبة خفيفة (سناك) |
| تناولي وجبة الغذاء الرئيسية |
| انتظري ساعتين من بداية وجبتك وتحققي من نسبة الجلوكوز في الدم |
| تناولي وجبة خفيفة (سناك) |
| تناولي وجبة العشاء |
| انتظري ساعتين من بداية وجبتك وتحققي من نسبة الجلوكوز في الدم |
| تناولي وجبة خفيفة بعد العشاء/قبل النوم |

زيادة الوزن

يختلف مقدار الوزن الصحي المكتسب أثناء الحمل من شخص لآخر ويمكن مناقشته مع اختصاصي التغذية أو الطبيب.

النشاط البدني

يعد النشاط البدني غير العنيف مثل السباحة أو المشي السريع آمناً وصحياً أثناء فترة الحمل. يمكن أن يساعد في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن المستوى المطلوب. اهدفي إلى ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة يومياً. يمكن القيام بذلك في جلسات على مدار اليوم، مثل ثلاث جلسات لمدة 10 دقائق من المشي أو أي نشاط خفيف آخر بعد كل وجبة.

للمزيد من المعلومات:

قسم التغذية الصحية والحميات الصحية الشمالية:

نورثرن هيلث إيبينج ت. 8405 8666 (03)

مستشفى برودميدوز ت. 8345 5321 (03)

مركز كريجيبيرن ت. 8338 3000 (03)

www.nh.org.au

Northern Health

سكّري الحمل

تعليمات التعامل مع سكّري الحمل

معلومات للمرضى والعوائل

النقاط الرئيسيّة

- كلّ النسوة اللواتي تُخصّص لديهنّ سكّري الحمل سوف يعرضن على متبففة سكّري واختصاصية لظم غذائية كجزء من خدمات الدّعم المقدّمة أثناء الحمل.

متبففة السكّري

- متبففة السكّري ممرضة ستشرح لك كيفية تعاملك مع السكّري أثناء الحمل

اختصاصية النّظم الغذائيّة

- ستتناقش معك اختصاصية النّظم الغذائيّة في الطعام الذي تختارينه وانماط الأكل التي تتبعتها وتساعدك في عمل تغييرات تعينك على السيطرة على السكّري
- ما تأكلينه والوقت الذي تأكلي فيه وكمية الأكل التي تتناولينها كلّها أمور ستؤثر على نسبة الغلوكوز في الدّم

متابعة السكّري (قياس نسبة الغلوكوز في الدم في البيت)

- سيطلب منك قياس نسب الغلوكوز في الدم أربع مرّات في اليوم لبقية فترة الحمل
- ستعطيك متبففة السكّري عدّة تحوي على مقياس لغلوكوز الدّم وأشرطة تحليل دم ومفكرة لتسجيل النتائج واستمارة موقّعة لبرنامج خدمات السكّري الوطني إن دي إس إس NDSS وسوف يتم مناقشة هذه النتائج معك عند موعدك المقبل.
- ينبغي لك قياس غلوكوز الدم أربع مرّات في اليوم وتسجيل النتائج في المفكرة المعطاة لك

| متى ينبغي متابعة/قياس السكّري | النسب المستهدفة |
|--|-----------------|
| قبل الفطور أول شيء في الصباح قبل أكل أو شرب أي شيء | 5.0 أو أقل |
| بعد الفطور ساعتان منذ أن تتدئين في تناول الفطور | 6.7 أو أقل |
| بعد الغداء ساعتان منذ أن تتدئين في تناول الغداء | 6.7 أو أقل |
| بعد وجبة المساء ساعتان منذ أن تتدئين في تناول وجبة المساء | 6.7 أو أقل |

ملاحظة هامة

بعد الانتهاء من تناول وجبتك لا تأكلي أو تشربي أي شيء (ماعدا الماء) إلى بعد الانتهاء من قياس نسبة الجلوكوز في الدم بواسطة وخز أصبعك.

الحصول على التجهيزات

- مقياس جلوكوز الدم: سوف تعطيه لك مثنفة السكري في مستشفى النورثرن
- أشرطة تحليل الدم لمقياس الجلوكوز: من الصيدلية. سوف يحصل المرضى الذين لديهم بطاقة المديكير على استمارة موقّعة لبرنامج خدمات السكري الوطني إن دي إس إس (NDSS) خذي تلك الاستمارة إلى صيدلية السكري المحلية.
- عندما تقدمي تلك الاستمارة يمكنك شراء أشرطة التحليل بسعر مخفض (أبرزى بطاقة العناية الصحية أو بطاقة المعاش إذا كان لديك واحدة)
- ستحتفظ الصيدلية بالاستمارة وسترسلها إلى ديابيبتيس فيكتوريا ثم ستستلميرقم عضوية عن طريق رسالة خطية SMS ثم البطاقة في البريد. أبرزى هذه البطاقة للصيدلية كل مرة تشتريين فيها أشرطة التحليل
- خذي مقياس جلوكوز الدم معك ليراهموظفي الصيدلية للتأكد من حصولك على المعدات الصحيحة. إذا رفض الصيدلي إعطائك الأشرطة بسعر مخفض قبل استلامك بطاقة إن دي إس إس فمن فضلك خذي الاستمارة إلى صيدلية أخرى
- يمكن شراء أبر وخز الأصبع من أية صيدلية بما في ذلك منافذ بيع معدات فحص السكري. لا تغطي بطاقة إن دي إس إس تكلفة أبر الوخز
- يجب رمي أبر الوخز في الحاوية الصفراء المخصصة للمواد الحادة ويمكنك الحصول عليها من مكتب بلديتك المحاية أو أن تقوم بشرائها من الصيدلية المحلية. عندما تمتلأ الحاوية أو لم تعد بحاجة إليها فيجب أن تأخذها إلى بلديتك المحلية وسوف يتخلصون منها مجاناً

أشياء يجب تذكرها:

- استخدمي شريط تحليل جديد في كل مرة تقوين بقياس الجلوكوز
- اغسلي يديك بالماء والصابون قبل قياس نسبة الجلوكوز في الدم. لا تستخدمى الماسحات الكحولية أو معقم اليدين (الجيل) لأن ذلك سيؤثر على النتيجة
- غيري الأبرة في قلم وخز الأصبع كل يوم (إرمي الأبرة المستخدمة في الحاوية الصفراء المخصصة للمواد الحادة)
- إتصلي بمثنفة السكري إذا حصلت على ثلاث قراءات أعلى من المستويات المستهدفة في اسبوع واحد
- من الضروري جداً أن تكوني نشطة بقدر الإمكان يومياً (حسب توصيات اختصاصي التوليد) لأن هذا بالإضافة إلى النظام الغذائي الصحي سيساعدك على السيطرة على نسب جلوكوز الدم
- إحضري معك مفكرة جلوكوز الدم والمقياس في كل مواعيدك بعيادة السكري أو عيادة مباشرة الحمل

ماذا يجب أن أعمل إن لم أكن متأكدة؟

- اتصلي أو ارسلي رسالة نصية إذا كان لديك أي سؤال أو مخاوف
- اتصلي إذا أحسست أن مقياس الجلوكوز لا يعمل كما ينبغي
- اتصلي أو ارسلي صورة لمفكرة جلوكوز الدم إذا أردت التبليغ عن قراءات جلوكوز الدم الخاصة بك
- اتصلي أو ارسلي رسالة نصية إن لم تتذكري ما الذي ينبغي لك عمله

للمزيد من المعلومات:

بيانات الاتصال : أيام الأسبوع من 8:30 صباحًا إلى 4 بعد الظهر

- مستشفى النورثن – 185 كوبر ستريت إبنج 3076
تليفون: 84058669 (03) مكتب متفقة السكري
(نرجو ترك رسالة بإسمك ورقم ملفك بالمستشفى ورقم تليفونك للإتصال بك)

- مركز كريجيورن – 304-274 كريجيورن رود كريجيورن 3064
تليفون: 0439187975 (من الأثنين إلى الأربعاء) أو على الرقم 0418336502 (الخميس و الجمعة)

للأمور المستعجلة خارج ساعات الدوام وعطلة نهاية الأسبوع و العطل الرسمية الرجاء الاتصال بمستشفى النورثن على الرقم التالي 8405800 (03) واطلبي التحدث إلى اختصاصي الغدد الصماء (أخصائى السكري) المناوب ليتم إشعاره.

مستشفى النورثن ترحب بأسئلتكم: الرجاء طرح أسئلتكم:

لماذا من المهم
عندي أن أعمل
ذلك؟

ماذا يجب أن
أعمل؟

ما الذي
يقلقني
أكثر؟

يمكنك طرح الأسئلة:
• عندما ترى الطبيب أو الممرضة أو أحد مقدمي
العناية الصحية الآخرين
• عندما تحضر نفسك لإجراء فحص طبي أو
عملية صغرى
• عند استلام الأدوية

هذه المعلومات عامة فقط. تشجعك النورثن هيلث على طرح الأسئلة
وأخذ أي نصيحة معينة من الفريق المعالج.



إذا إحتجت إلى مترجم أو الدعم من قبل
موظف التواصل الأبروجيني فالرجاء
إبلاغ أحد الموظفين.



Northern Health

www.nh.org.au

العناية بالعجان (المنطقة ما بين الشرج والمهبل) بعد الولادة

معلومات للمرضى وعائلاتهم

النقاط الرئيسية:

- العديد من النساء يتعرضن للإصابة بمنطقة العجان (المنطقة ما بين الشرج والمهبل) مما يجعلها تحتاج إلى غرز/قطب/خيوط
- تتم العناية بالغرز/القطب/الخيوط عن طريق الحفاظ على نظافتها وتجفيفها وتبديل الفوطة الصحية باستمرار
- إن استخدام كمادات الثلج مع الراحة والقيام بتمارين خفيفة لعضلات قاع الحوض قد تساعد على تخفيف الألم

ما هو تمزق العجان؟

العديد من النساء يتعرضن لنوع من الإصابة بمنطقة العجان أثناء الولادة. و يحدث التمزق غالبا في العجان وهي المنطقة ما بين المهبل والشرج يتم تصنيفه ما بين الدرجة الأولى إلى الدرجة الرابعة حسب المنطقة التي تتعرض إلى التمزق. العديد من النساء يحتجن إلى غرز/قطب لإصلاح التمزق أو القطع (بضع الفرج) الذي حدث في العجان أثناء الولادة.

كيفية العناية بالغرز/القطب:

- الحفاظ على نظافتها – الإستحمام يوميا والتأكد من نظافة المنطقة مع تجنب استخدام الصابون أو الغسول المعطر.
- الحفاظ على جفافها – تجفيف المنطقة بعد الإستحمام بالرّيت عليها بلطف بواسطة منشفة (فوطه) نظيفة أو باستعمال مجفف الشعر على الوضع البارد (الهواء البارد الخارج من مجفف الشعر)
- تغيير الفوطة الصحية على الأقل كل أربع ساعات لأن ذلك يساعد على التقليل من خطورة حدوث التهابات جرثومية
- تجنب إستخدام الأني لمدة لا تقل عن ستة أسابيع:
 - تاميون (سدادات قطنية تستخدم في وقت الدورة الشهرية)
 - الكريمات
 - البودرة

كيفية تخفيف الألم بمنطقة العجان:

الثلج – إستخدامي الثلج بصورة منتظمة بحيث يبقى على المنطقة لمدة 10 دقائق في كل مرة ثم عاودي وضعه مرة كل ساعة حسب الضرورة خلال الأيام الأولى. يجب لف الثلج بقطع خفيفة من القماش المبلل ثم وضعه على منطقة العجان كما يمكن وضع كمادات الثلج في البطانة الداخلية للفوطة الصحية.

الوضع الجسدي – تجنبي الجلوس لفترات طويلة من الوقت. إستلقي على جنبك أو ظهرك وخذي فترات من الراحة كل بضع ساعات. مسكن الألم – يمكن أخذ براسمول ومضاد الإلتهابات بدون ستيررويد مثل **ibuprofen** فتناولهم آمن بعد الولادة ويساعد على تخفيف الألم بمنطقة العجان.

تمارين القاع الحوضي- يمكنك القيام بعدد من التمرينات الخفيفة الخاصة بشد/رفع عضلات القاع الحوضي للتقليل من الإنتفاخ/التورم والمساعدة على الشفاء السريع، كرري هذه العملية عدة مرات في اليوم. إن أفضل وقت للقيام بهذه التمرينات يكون أثناء إرضاع طفلك كما يمكنك الحصول على الكتيب الخاص بالعلاج الطبيعي وفترة النقاهة بعد الولادة من القابلة للتعرف على التمرينات الخاصة بفترة ما بعد الولادة.

الأمعاء – تجنبي الشد/ الدفع بقوة وقت التبرز (الخروج) على قدر المستطاع كما يجب شرب الكثير من الماء وأكل غذاء صحي متنوع لتجنب الإمساك.

فترة الشفاء

إن الغرز/القطب التي تستخدم في إصلاح التمزق أو القطع بمنطقة العجان لا يتم إزالتها لأنها تكتسب من تلقاء نفسها في الفترة ما بين 14 و 90 يوماً بعد الولادة وقد تلاحظينها في الملابس الداخلية أو الفوط الصحية على شكل قطع صغيرة وذلك عندما تكون جاهزة للسقوط. أثناء إقامتك في المستشفى سوف تقوم القابلة بفحص الغرز/القطب يومياً وإذا كانت لديك أي مخاوف فالرجاء التوجه بها إلى القابلة.

معاودة الجماع الجنسي:

بينما تختلف النساء في التوقيت الذي تعاود فيه الجماع الجنسي لكننا ننصح بأن ينتظرن على الأقل مدة ستة أسابيع لإعطاء الجسم فرصة للشفاء بحيث يطيب الجرح ويذول الألم من منطقة الندب (أثر الجرح). إن الطبيب العام (طبيب العائلة) سوف يناقش معك الصحة الجنسية ووسائل منع الحمل خلال زيارتك له لإجراء فحص الستة أسابيع بعد الولادة.

الرجاء التحدث مع مقدم الرعاية الصحية لك أو مع طبيبك العام إذا عانيت من أي من الأمور التالية:

- إزداد الألم أو النزف
- إفرازات كريهة الرائحة
- ألم في المثانة أو إحساس بالحرقنة عند التبول
- صعوبة أو ألم أثناء التبرز (الخروج)

معلومات إضافية:

إذا كانت لديك أي أسئلة عن تمزق العجان (المنطقة ما بين الشرج والمهبل) فالرجاء التحدث مع القابلة أو الطبيب.

تصفح موقع القاع الحوضي أولاً <http://www.pelvicfloorfirst.org.au>

موقع قناة الصحة الأفضل <https://www.betterhealth.vic.gov.au>

مستشفى النورث هيلث ترحب بأسئلتك. إسألينا ما يلي:

ما الذي
يقلقني
أكثر؟

ماذا يجب أن
أعمل؟

لماذا من المهم
عندي أن أعمل
ذلك؟

يمكنك طرح الأسئلة:
• عندما ترى الطبيب أو الممرضة أو أحد مقدمي
العناية الصحية الآخرين
• عندما تحضر نفسك لإجراء فحص طبي أو
عملية صغرى
• عند استلام الأدوية

تعتبر هذه المعلومات عامة ومستشفى النورث هيلث تشجعك على طرح الأسئلة والحصول على نصائح معينة من الفريق المعالج الخاص بك.



إذا إحتجت مترجم أو دعم موظف التنسيق الأروجيني فالرجاء التحدث مع أحد الموظفين.



Northern Health

www.nh.org.au

نصائح قسم العلاج الطبيعي لرعاية ما بعد الولادة

معلومات للمرضى وعائلاتهم

النقاط الرئيسية

- إن التعافي بعد الولادة مهم سواء كانت الولادة طبيعية أم قيصرية
- يجب اتخاذ تدابير محددة للمساعدة على التعافي، وذلك لضمان أفضل مستويات الصحة للمثانة والأمعاء، ولتقوية عضلات قاع الحوض. يُنصح بالحركة الخفيفة والمشي أثناء التعافي بعد الولادة



كيفية الاستلقاء على الفراش والنهوض منه:

- من المهم أن تبدأ ببعض الحركة الخفيفة والمشي بمجرد أن تتمكني من ذلك.
- الطريقة الأكثر راحة للاستلقاء على الفراش والنهوض منه بعد الولادة هي التقلب على أحد الجانبين أولاً، ثم الجلوس مع دفع السرير بذراعيك، كما فعلت أثناء الحمل الشكل (1). يمكنك عكس هذه العملية عند الاستلقاء على الفراش.
- حاولي تجنب الضغط على البطن أثناء النهوض من الفراش.

الراحة

- من المهم أن تحصلي على قسط كافٍ من الراحة بانتظام في الأسابيع الأولى بعد ولادة طفلك
- تساعد الراحة على تخفيف الثقل عن عضلات قاع الحوض ويمكن أن تساعدك في التعافي
- حاولي الاستلقاء للحصول على قسط من الراحة لمدة ساعتين على الأقل أثناء النهار
- على سبيل المثال: ساعة واحدة في منتصف الفترة الصباحية، وساعة واحدة في منتصف فترة ما بعد الظهرية للأسابيع القليلة الأولى
- إذا أمكنت تناول الطعام بارتياح مستلقية على جانبك، فقد تكون هذه فرصة جيدة لإراحة عضلات قاع الحوض.

التلج (الولادة الطبيعية فقط)

- يمكن أن يساعد استخدام الثلج على منطقة العجان (المنطقة الواقعة بين المهبل والشرج) في تقليل الألم والتورم
- لصنع كمادات ثلجية باردة بالمنزل، املاي وإقياً ذكرياً بالماء، واربطي الجزء العلوي منه ثم ضعيه في المجمد
- يمكنك أيضاً استخدام كمادة ثلجية باردة خاصة بمنطقة العجان (متوفرة في معظم الصيدليات)
- مزقي الخياطة الجانبية للحفاظة النسائية وضعي الكمادة الثلجية بداخلها، لضمان عدم ملامستها لبشرتك مباشرة
- استخدمي الثلج لمدة 20 دقيقة كل ساعتين خلال اليوم، حتى يخف الألم والتورم
- بمجرد إزالة الكمادة الثلجية، تأكدي من جفاف منطقة المهبل قبل ارتداء الحفاظة النسائية أو الملابس الداخلية، لتجنب خطر التعرض للعدوى أو التهيج

الضغط

- يمكن أن يساعد الضغط (الدعم الثابت) على منطقة العجان في تقليل الألم والتورم بعد الولادة الطبيعية. يمكن للضغط أن يدعم منطقة البطن بعد الولادة الطبيعية أو الولادة القيصرية
- قد تحصلين على الدعم بارتداء الملابس الداخلية الثابتة والداعمة، أو بارتداء حفاظتين نسانيتين سميكتين في وقت واحد
- يمكنك شراء سراويل المنسقة لشكل الجسم أو (المشد) من كمارت أو تاركت أو بيك ديليو، وارتدائها خلال الأسابيع الستة الأولى
- يصبح المشد عالي الخصر على شكل سروال قصير (شورت) مريحاً عند شرائه بمقاس أكبر من مقاسك ما قبل الحمل بدرجة أو درجتين
- قد يقيد ارتداء سراويل الضغط القصيرة الخاصة بفترة ما بعد الولادة، مثل تلك التي تصنعها شركات سوليديا واس ار سي، والتي يمكن شراؤها عبر الإنترنت

عضلات قاع الحوض

- تقع عضلات قاع الحوض بعمق الحوض. تدعم هذه العضلات أعضاء الحوض وتتحكم في مرور البول والريح والبراز
- يمكن أن يساهم نوع الولادة التي خضعت لها، وحملك لوزن طفلك طوال فترة الحمل في خطر تعرضك لمشاكل في قاع الحوض
- لذلك تحتاج النساء إلى تقوية هذه العضلات بعد الولادة، سواء كانت الولادة طبيعية أم قيصرية



الشكل 2: قاع الحوض

علامات وأعراض مشاكل قاع الحوض

- تسرب البول مع السعال/ العطس/ حمل الأغراض/ الضحك/ القفز/ القيء
- الحاجة إلى الاندفاع إلى المراض، وعدم الوصول في الوقت المناسب أحياناً، سواء للتبول أو التبرز، وصعوبة مدافعة الريح
- حوادث فقدان السيطرة على الأمعاء تماماً أو بقع البراز
- الشعور بالثقل أو الضغط للأسفل، أو بوجود كتلة أو انتفاخ في منطقة المهبل، أو ألم أثناء الجماع، أو ألم بالحوض.

كيفية أداء تمارين عضلات قاع الحوض

نصائح سريعة:

- إذا كنت قد خضعت لقسطرة بولية بعد ولادتك، فيجب عليك الانتظار حتى تُزال القسطرة قبل بدء هذه التمارين
- لا تقومي بالتمارين أثناء الجلوس على المراحيض للتبول – فقد يؤدي ذلك إلى تعطيل إفراغ المثانة
- يجب ألا تشعرى بدفع العضلات إلى الأسفل، بل يتعين الشعور بالانقباض والرفع للأعلى بداخل المهبل
- يجب ألا تكون هذه التمارين مرنية إذا كنت تقومين بها علانية، وأن تكوني قادرة على الاستمرار في التنفس، وأن تحافظي على استرخاء عضلات البطن والأرداف والفخذ

تمارين:

1. استلقي على جانبك أو ظهرك، أو اجلسي مرتاحة على كرسي.
2. اقبضي منطقة فتحة الشرج والمهبل ومجرى البول وارفعيهما للأعلى، انظري الشكل (2) أعلاه، كما لو كنت تحاولين منع نفسك من خروج الريح أو البول.
3. اقبضي عضلاتك ثم استرخي 10 مرات على التوالي. كرري هذه التمارين 3 مرات في اليوم، قد تتذكرين القيام بهذه التمارين إذا اعتدت ممارستها أثناء إطعام طفلك.
4. زبدي فترة الانقباض ببطء. يمكن اتباع التالي كدليل: الثبات لمدة ثانية واحدة في كل مرة تقبضين فيها عضلاتك عندما يبلغ عمر طفلك أسبوعاً واحداً، مع زيادة مدة الانقباض إلى ثابنتين عندما يبلغ عمر طفلك الأسبوعين
 - زبدي المدة لثلاث ثوانٍ عندما يبلغ عمر طفلك ثلاثة أسابيع
 - استمري بزيادة مدة الثبات بنفس مقدار ازدياد عمر طفلك بمعيار الأسابيع
5. الهدف هو الوصول للقدرة على الثبات لمدة 10 ثوانٍ، وتكرار ذلك 10 مرات على التوالي، ثلاث مرات في اليوم، عندما يبلغ طفلك 10 أسابيع من العمر
6. بمجرد أن تصلي إلى مستوى 10 ثوانٍ من الثبات، وتكرار ذلك 10 مرات لثلاث مرات باليوم، فيمكن تطوير التمارين بحيث تعارسيها عند الوقوف ثم عند المشي، استمري في ذلك حتى 3-6 أشهر بعد الولادة
7. من الجيد اتخاذ ممارسة هذه التمارين مرة واحدة يومياً كعادة مدى الحياة، وذلك بعد فترة 3-6 أشهر للحفاظ على قوة العضلات بمرور الوقت

استخدام عضلات قاع الحوض في الأنشطة اليومية

شدي عضلات قاع الحوض في كل مرة تسعين فيها، أو عند العطاس أو حمل طفلك، أو القيام بمهمة شاقة. هذا لمنع الضغط إلى الأسفل على العضلات

Northern Health

www.nh.org.au

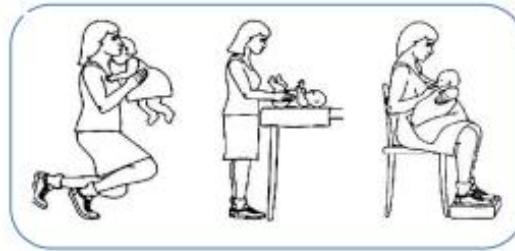
هذه معلومات عامة فقط
تشجعك نورثرن على طرح الأسئلة والحصول على
نصائح محددة من فريق علاجك.



إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري أو دعم
من موظف التواصل مع السكان
الأصليين، فيرجى التحدث إلى أحد
الموظفين.

نصائح للعناية بظهرك:

- عند رفع شيء ما تَدْكرِي شي ركبتيك، والحفاظ على استقامة ظهرك، وشد عضلات قاع الحوض برفق
- احملِي الشيء المراد رفعه بإحكام وعلى مقربة من جسمك. تجنبي الانحناء والالتواء المفاجيء والمتكرر
- لا ترفعي أي شيء أثقل من وزن طفلك خلال الأسابيع الستة الأولى
- اتخذِي وضعا يوفر لك الدعم عند إرضاع طفلك
- اضبطي طاولة التغيير وحوض استحمام طفلك عند مستوى الخصر إن أمكن



الشكل 4: حمل طفلك

العلاقة الحميمة

- توجد تحفظات لدى الكثير حول العودة إلى النشاط الجنسي بعد الإنجاب
 - إذا لم تكن هناك مشاكل جسدية، وإذا توقفت نزيغ ما بعد الولادة، فيمكن استئناف النشاط الجنسي في أي وقت تشعرين فيه بالاستعداد بدءاً من بعد مرور ستة أسابيع على الولادة، على الرغم من أن البعض قد يختار الانتظار لفترة أطول
 - ابدأي برفق واستخدمي مَزْلَقاً أو مشحماً طبيياً إذا لزم الأمر
- إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية:

- فستنخفض مستويات هرمون الاستروجين، مما يقلل من الاتزلاقي أو التشحيم الطبيعي بجسمك
- ولهذا فقد تشعرين بجفاف المهبل أكثر من المعتاد، مما قد يسبب عدم الراحة أثناء العلاقة الحميمة
- يُنصح باستعمال المزلق أو المشحم إذا كنت تعانين من جفاف المهبل، أما إذا كان استخدام المشحم لا يفيدك، فيمكنك التحدث إلى طبيب العائلة حول وصفة طبية للاستروجين المهبلي الموضعي
- ملاحظة: المشحومات أو المزلقات ذات الأساس الزيتي لا تتوافق مع الواقي الذكري. إذا كنت تستخدمين الواقي الذكري لمنع الحمل فيستحسن اختيار المشحومات أو المزلقات ذات الأساس المائي أو السيليكوني

Northern Health

www.nh.org.au

هذه معلومات عامة فقط

تشجعك نورثرن على طرح الأسئلة والحصول على نصائح محددة من فريق علاجك.



إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري أو دعم من موظف التواصل مع السكان الأصليين، فيرجى التحدث إلى أحد الموظفين.

العودة إلى ممارسة التمارين

- المشي نوع ممتاز من التمارين التي يمكن العودة إليها بعد ولادة طفلك، الهدف هنا هو التدرج في المشي حتى الوصول إلى 30 دقيقة من المشي السريع يومياً عند ستة أسابيع
- تجنب التمارين الشاقة وعالية التأثير خلال الأسابيع الـ 12 الأولى، مثل حمل الأوزان، وتمارين الجلوس من وضع التمدد، والجري
- قبل تجربة التمارين الشاقة بعد 12 أسبوعاً على الأقل، قد ترغبين في التحقق من قوة قاع الحوض من خلال:
 - السعال بعد الشعور بامتلاء المثانة
 - القفز بعد الشعور بامتلاء المثانة
 - القفز على رجل واحدة بعد الشعور بامتلاء المثانة
- ابدئي التمارين الشاقة إذا لم يحدث تسرب للبول، ولا يوجد شعور بالثقل أو السحب في منطقة المهبل، ولا تشعرين بالألم في الظهر أو الحوض

ملاحظة:

- يحتوي موقع Pelvic Floor First الذي طورته مؤسسة Continence Foundation على إرشادات ممتازة حول العودة إلى ممارسة الرياضة بعد الولادة. عنوان الموقع الإلكتروني: (www.pelvicfloorfirst.org.au)
- حافظي على وعيك بعضلات قاع الحوض عند العودة إلى ممارسة التمارين. تذكري أن تقبضي تلك العضلات عند القيام بالأنشطة التي تسبب ضغطاً للأسفل، مثل تمارين شد البطن أو رفع الأوزان
- إذا عانيت من أي تسرب للبول أو احساس بالثقل أو السحب عند المهبل، فراجعي المعلومات أدناه حول كيفية إحالة نفسك إلى اختصاصي العلاج الطبيعي المختص بقاع الحوض

مثال على تطوير التمارين:

| المرحلة | التمارين المقترحة | تصائح |
|------------------|---|---|
| ٦-١٠ أسابيع | <ul style="list-style-type: none"> - ابدئي بممارسة تمارين عضلات قاع الحوض بعد يوم أو يومين - مارسي المشي الخفيف حين يصبح مقدار الألم عند مستوى يسمح بذلك (خلال الأسبوع الأول) - قومي بزيادة مسافة المشي و سرعته تدريجياً بمقدار 10% أسبوعياً | <ul style="list-style-type: none"> - استعملي عذائاً للخطوات لتتابعي الزيادة التدريجية في عدد الخطوات التي تمشينها - اشربي الكثير من الماء - فكري بارتداء سروال قصير ضاغط أو بنطل ضيق ضاغط - فكري بنوع المعدات والأدوات التي ستحتاجينها |
| ١٢-٦ أسابيع | <ul style="list-style-type: none"> - استمري بزيادة شدة التمارين - يتصح بتقييم قاع الحوض قبل ممارسة التمارين الشديدة وعالية التأثير - قد يفيد الانضمام إلى مجموعات ممارسة الرياضة بعد الولادة أو تمارين البيلاتس | <ul style="list-style-type: none"> - أرضعي طفلك قبل ممارسة التمارين لتسهيل الأمور - إذا تحذر عليك ممارسة التمرين بوجود طفلك فاطلبي مساعدة شريك حياتك أو أقرينك أو أصدقائك، ليعتني أحدهم بطفلك أثناء ممارستك للرياضة |
| أكثر من ١٢ أسبوع | <ul style="list-style-type: none"> - يمكنك معاودة ممارسة الجري والتمارين الشديدة وعالية التأثير | <ul style="list-style-type: none"> - ربما تحتاجين لحذاء جديد بسبب التغير في القدم - يتصح بلبس حمالات صدر رياضية، وأن يحدد بائع محتمس مقياس الحمالة المناسب لك - يتصح باستعمال عربة أطفال خاصة بممارسي الجري بمجرد أن يتمكن طفلك من التحكم بجذعه ورقبته |

إذا عانيت من أي مما يلي بعد عودتك إلى المنزل فراجعي اختصاصي العلاج الطبيعي لقاع الحوض في نورثرن هيلث:

- تسرب البول مع السعال أو العطس أو الضحك أو القفز أو ممارسة التمرين
- تسرب البول في الطريق إلى المراض أو عدم الوصول إلى المراض في الوقت المناسب
- الحاجة للضغط والشد للتبول أو التبرز
- الشعور بالإفراغ غير الكامل للمثانة والأمعاء
- الرغبة المفاجئة في التبول أو التبرز دون سابق إنذار كافٍ
- ألم عند ممارسة العلاقة الحميمة
- الشعور بالثقل أو ببروز في منطقة المهبل

يمكنك إحالة نفسك إلى اختصاصي العلاج الطبيعي المختص بقاع الحوض في نورثرن هيلث للمشاكل المذكورة أعلاه، وذلك عن طريق التواصل معنا على البريد الإلكتروني التالي: NH-MaternityPhysiotherapy@nh.org.au

إذا أرسلت بريداً إلكترونيًا للاشتراك في موعد، فيرجى تضمين اسمك الأول واسم العائلة وتاريخ ميلادك ورقم تعريف المستشفى إذا كان لديك، يرجى أيضًا تضمين التاريخ الذي أنجبت فيه طفلك وسبب رغبتك في زيارة اختصاصي علاج طبيعي.

سنقوم بفرز هذه الإحالات وسيتواصل معك أحد موظفي الدعم لدينا لحجز موعد. عادة ما يتم اقتراح هذه المواعيد بعد ستة أسابيع من الولادة للسماح بإجراء الفحص المناسب، ومع ذلك قد يتم تقديمها في وقت مبكر إذا استدعت الحاجة.

خدمات أخرى متاحة:

إذا كنت ترغبين في زيارة اختصاصي العلاج الطبيعي المختص بقاع الحوض لأي من الأسباب التالية :

- فحص قاع الحوض بعد الولادة
- فحص عضلات البطن بعد الولادة
- نصائح محددة للعودة إلى ممارسة التمارين
- المشاركة في فصول التمارين ما بعد الولادة
- ألم أسفل الظهر أو الحوض يستمر لأكثر من 6 أسابيع بعد الولادة

يمكنك إحالة نفسك إما إلى اختصاصي علاج طبيعي خاص أو إلى المركز الصحي المجتمعي بمنطقتك، كما يمكنك الاستعانة باختصاصي العلاج الطبيعي المختصين بعلاج قاع الحوض بالمنطقة التي تقطنين بها، من خلال موقع مؤسسة Continence Foundation أستراليا:

<https://www.continence.org.au/get-support/directories/service-providers>

للمزيد من المعلومات:

العلاج الطبيعي في الحمل والولادة في نورثرن هيلث، إيبينغ هاتف: 8405 8580 (03)

أعطى المستشفى الملكي للنساء الإذن باستخدام الرسوم التوضيحية الخاصة به في هذه المعلومات

Northern Health

www.nh.org.au

هذه معلومات عامة فقط

تشجع نورثرن على طرح الأسئلة والحصول على نصائح محددة من فريق علاجتك.



إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري أو دعم من موظف التواصل مع السكان الأصليين، فيرجى التحدث إلى أحد الموظفين.

معلومات عن فحص المثانة لقسم الولادة

تواجه بعض النساء بعد الإنجاب صعوبة في إفراغ المثانة أو التعرف على شعور إمتلاء المثانة. للتأكد من أن مثانتك تعمل بشكل جيد بعد الولادة يجب عليك أن تراقبي مع القابلة أول مرتين يتم فيهما التبول بعد الولادة (أو إذا كانت هناك قسرة قبعد إزالتها)

ماذا يتضمن هذا الإجراء؟



حاوية القياس

1. قياس كمية البول في أول مرتين تذهبين فيهما إلى التواليت.
 - سوف تقوم القابلة بوضع حاوية قياس في وعاء المرحاض (التواليت) لتتبولي فيها ثم اضغطي على جرس الاتصال لإعلام القابلة.
 - من المفترض أن تذهبي إلى التواليت خلال الأربع ساعات الأولى من بعد الولادة أو من إزالة القسرة ، أما إذا كنت لا تستطيعين التبول أو الشعور بالحاجة للذهاب إلى التواليت للتبول في ذلك الوقت فالرجاء إعلام القابلة بذلك.
2. إجابة بعض الأسئلة عن فحص المثانة وعن تجربتك حول عملية التبول.
 - سوف تقوم القابلة بطرح الأسئلة التالية:

| سئلة حول فحص المثانة | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| هل تشعرين عندما تكون مثانتك ممتلئة؟ | نعم <input type="checkbox"/> | لا <input type="checkbox"/> |
| هل تشعرين بأنه تم الإفراغ بعد التبول؟ | نعم <input type="checkbox"/> | لا <input type="checkbox"/> |
| هل يتسرب منك البول وإنت في طريقك إلى التواليت؟ | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> |
| هل تعانين من أي ألم أو مضايقة عند منطقة المثانة؟ | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> |

إذا تغيرت إجاباتك على أي من هذه الأسئلة خلال فترة إقامتك بالمستشفى ، فيرجى إخبار القابلة بذلك.

هذه المعلومات عامة فقط تشجعك النورثن هيلث على طرح الأسئلة وأخذ أي نصيحة معينة من الفريق المعالج.



إذا احتجت إلى مترجم أو الدعم من قبل موظف التواصل الأبروجيني فالرجاء إبلاغ أحد الموظفين.



Northern Health

www.nh.org.au