

نبذة عنا:

إن MAMA Academy هي جهة خيرية تساعد الأطفال على الوصول لدنيانا بسلام. نحن ندعم الأمهات المستقبلات والقابات للمساعدة في توفير رعاية مستمرة للأمهات في جميع أنحاء المملكة المتحدة. تتم كتابة جميع معلوماتنا بواسطة فريقنا من الاستشاريين الطبيين إضافة لأن موقعنا حاصل على اعتماد RCM للأخصائيين.

مساعدة الأطفال على الوصول لدنيانا بسلام

معلومات ضرورية
للأمهات المستقبلات



حافظات السلامة:

احتفظي بملاحظات ما قبل الولادة الخاصة بك محمية وفي الوقت نفسه زودي نفسك بالمعلومات الأساسية للحمل. لتحصلي على حمل أكثر أماناً. حاصلة على دعم وزارة الصحة و NHS England.



فقط مقابل جنهين إسترلينيين من موقع MAMA Academy الإلكتروني.

"هو غرض يجب أن تحصل عليه
جميع الأمهات المستقبلات!"
- د. رانج

تواصل معنا:

www.mamaacademy.org.uk

contact@mamaacademy.org.uk

07427 851670

تم تمويل هذه النشرة بكرم من:

The Mitchell Charitable Trust

في ذكرى شوشانا ميتشل جلين

مؤسسة خيرية: 1153325 | رقم الشركة: 08606581

ثقي بحدسك

إذا كنتِ في شك، فاضعي للفحص!

ثقي بما تشعرين به وأبلي عن أي مخاوف لديك

تأكدي من أنه تم التعامل مع مخاوفك

قومي بطلب مترجم إذا استدعى الأمر إذا كنتِ تشعرين بالقلق بشأن أي جانب يتعلق برعايتك، فاطلبي التحدث إلى رئيسة القابات

اكتئاب ما بعد الولادة (PND):

تشير عدد من الدراسات إلى أن 10-15% من الأمهات الجدد تتعرضن للاكتئاب ما بعد الولادة.

تشمل العلامات الشائعة:

- انخفاض الحالة المزاجية أو النظرة الدونية للنفس بشكل مستمر.
- الحزن/ البكاء أو الشعور بالذنب.
- تغيرات في الشهية أو الوزن.
- الشعور بتوجعات وآلام غير مبررة.
- نقص الطاقة أو عدم الرغبة في ممارسة الجنس.
- اضطراب أنماط النوم.

يمكنك مناقشة ما تشعرين به مع الطبيب الممارس العام الذي تتعاملين معه أو مع الزائر الصحي الذي سيكون قادراً على الاستماع وتوفير النصيحة السرية.

اتصلي بوحدة خدمات الأمومة الخاصة بك:

على الفور إذا:

- لاحظت أن حركات طفلك بطيئة أو متغيرة (بداية من الأسبوع 24)
- أصبت بنزيف مهبلي أو تسرب منك سائل ما (سواء كان شفافاً أو بأي لون)
- أصبت بارتفاع في درجة الحرارة أو صداع مستمر
- أصبت بتورم واضح في يديك ووجهك أو الجزء العلوي من جسمك
- أصبت بمشكلات في الرؤية (تغير في الرؤية، أضواء أو بقع وامضة، صعوبة في التركيز)
- أصبت بألم حاد أسفل الضلوع مباشرة في منتصف بطنك

في خلال 24 ساعة إذا:

- أصبت بالحكة (خصوصاً في يديك أو قدميك)
- تعرضت لخروج إفرازات غير طبيعية من المهبل أو أم حوله

علامات المخاض الطبيعية:

- ألم أو انقباض بالظهر يصبح أقوى وأكثر انتظاماً ويستمر لمدة أطول
- نزول ماء الجنين (وهو ما ستؤكدك القابلة)

إذا كنتِ تظنين أن المخاض قد بدأ، فقمي بالاتصال بوحدة خدمات الأمومة الخاصة بك للحصول على المشورة.

حركات طفلك:

سيبدأ طفلك من الأسبوع الـ 24 تقريباً في تطوير نمط الحركة المنتظم الخاص به.

على الرغم من أن التغيير في حركات طفلك قد لا يشير لشيء مسبب للقلق، إلا أنه قد يكون أيضاً علامة على كونه ليس بخير.

لا تعتمد على أجهزة دوبر المنزلية أو أجهزة المراقبة المحمولة أو تطبيقات الهاتف للتحقق من سلامة طفلك. فهي لا توفر دائماً صورة واقعية لصحة طفلك.

لا يُفترض أن تصبح حركات الطفل أبطأ مع اقتراب نهاية الحمل. إذا قلت حركات طفلك مرة أخرى بعد الفحص الخاص بك، فاتصلي بفريق خدمات الأمومة الخاص بك، بغض النظر عن عدد مرات حدوث هذا.

إذا ظننت أن حركات طفلك قد تغيرت، فاتصلي بوحدة خدمات الأمومة الخاصة بك على الفور، من المفترض أن يُطلب منك الذهاب لإجراء الفحص.

أسأل القابلة التي تتعاملين معها:

- ما الخدمات المتاحة محلياً لمساعدتي على الحفاظ على نشاطي؟
- ماذا يمكنني فعله لتقليل فرصة إصابتي بمضاعفات الحمل؟
- كيف يمكنني حجز مواعيد تطعيمات الإنفلونزا والسعال الديكي المجانية الخاصة بي؟
- هل يمكننا مناقشة خطة الولادة الخاصة بي؟
- ما هو تأخير قطع الحبل السري؟
- ما خدمات الرضاعة الطبيعية المتوفرة؟

أطعمة يجب عليك تجنبها:

الأجبان الطرية التي يتم نضجها بالعفن والأجبان الزرقاء

اللحوم والأسماك الصدفية النيئة أو غير مكتملة الطهي (كما في ذلك اللحوم المجففة) والكبد والمنتجات المحتوية على الكبد مثل معجون الكبد

البيض الذي لا يحمل طابع "British Lion Quality" (كما في ذلك المايونيز المصنوع منزلياً)

مكملات فيتامين أ مثل زيوت كبد السمك

الفواكه والخضروات النيئة التي لم يتم غسلها

الحفاظ على صحتك:

- ✓ يجب عليك حضور جميع مواعيد متابعة الحمل الخاصة بك
- ✓ قومي بغسل يديك قبل وبعد لمسك لطعام
- ✓ تجنبني الأشخاص المصابين بعدوى مثل جدري الماء ومتلازمة الخدم المصنوع
- ✓ يجب عليك التخلي عن التدخين والكحوليات
- ✓ يجب عليك اتباع حمية غذائية صحية. تناول الغذاء الذي يكفيك أنت فقط وليس شخصين!
- ✓ قومي بزيارة الموقع الإلكتروني www.mamacademy.org.uk/for-mums/be-healthy
- ✓ حافظي على نشاطك بالانضمام إلى مجموعة ممارسة رياضة محلية أو مارسي المشي وتبادل الحديث مع صديقة لك