



صحة الأمومة و الطفولة
من أجل مجتمع مزدهر

طبعة 2025

دليلك إلى حمل صحي



Votre guide pour une
grossesse en bonne santé



افتتاحية

1

تمهيد

2

مقدمة

3

مصلحة حماية الأمومة و الطفولة

4

الصحة العامة و الصحة الإنجابية

5

مشروع الحمل

6

الوقاية من مضاعفات الحمل

7

نصائح و إرشادات للمرأة الحامل

8

افتتاحية:

تندرج الاستراتيجية الوطنية لترقية صحة الأم والطفل في إطار التزام الجزائر بتنفيذ أجندة 2030 للمنظمة العالمية للصحة، لاسيما الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة "الصحة الجيدة والرفاه"، الذي يتضمن من بين مقاصده خفض وفيات الأمهات إلى أقل 70 حالة وفاة لكل 100 ألف ولادة حية، وفيات المواليد على الأقل إلى 12 حالة وفاة في كل 1000 مولود حي، إلى ضمان الوصول الشامل إلى خدمات الصحة الجنسية والإنجابية، وتعزيز قدرات الأنظمة الصحية.

تجسيدا لهذه الاستراتيجية، تم إحراز عدة مكاسب وطنية فيما يخص الصحة الإنجابية وصحة الأمومة والطفولة و هذا من خلال وضع و تفعيل الإطار القانوني و في عدة برامج وطنية هامة، من بينها البرنامج الوطني لصحة الأم والطفل، البرنامج الوطني لخفض وفيات الأمهات المعتمد على الرعاية الاستعجالية للأم و الطفل، تعزيز خدمات التنظيم العائلي و إدماج الأمراض غير المتنقلة في متابعة الحوامل.

إسهاما في تفعيل دور المرأة كعنصر أساسي في بناء مجتمع قوي و تحقيق تنمية مستدامة، ولتمكينها من المشاركة في القرارات المتعلقة بصحتها في مختلف مراحل حياتها، و من جهة أخرى دور العائلة و المجتمع في مرافقتها في الحصول على حمل صحي لحماية صحتها و صحة الجنين، تم إعداد هذا الدليل التثقيفي لتقديم العديد من التوصيات و الإرشادات للفئات المستهدفة لرفع الوعي بأهمية الالتزام بالإرشادات الطبية للفرق الصحية و التعاون معهم و الحرص على اتباع الإجراءات الوقائية. حيث هذا الأخير يعزز صحة الأم و الجنين على المدى البعيد بتوفير تجربة ولادة أكثر أمانا و إيجابية للأسرة و يقلل من الأعباء الصحية و المالية لاحقا.

الأستاذ ع بوعمره

تجسيدا للاستراتيجية الوطنية لحماية الأمومة و الطفولة التي تدرج في سياق تحقيق أهداف التنمية المستدامة، لا سيما الهدف 3 "الصحة الجيدة والرفاه" الذي يتضمن من بين مقاصده خفض معدل وفيات الأمهات و المواليد قبل حلول سنة 2030 إلى:

- نسبة وفيات الأمهات إلى أقل من 70 حالة وفاة لكل 100 000 مولود حي.
- نسبة وفيات المواليد على الأقل إلى 12 حالة وفاة في كل 1000 مولود حي.

تم تأليف هذا الدليل الإرشادي المتضمن نصائح و إرشادات وقائية المتعلقة بترقية الصحة العامة قبل الزواج، بصحة الأم و الجنين خلال فترة الحمل وبمختلف السلوكيات السليمة الواجب اتباعها من أجل بناء مجتمع أكثر صحة و وعيا.

الهدف الرئيسي للدليل:

- المساهمة في خفض معدل وفيات الأمهات و الأطفال.

الأهداف الفرعية:

- إيصال النصائح و الإرشادات الصحية للفئات المستهدفة.
- تعزيز قدراتهم في الرعاية الذاتية المعنية بالصحة.
- دعم مستخدمي مراكز حماية الأمومة و الطفولة بتوفير أداة التوعية و التثقيف الصحي.

الفئات المستهدفة:

- المقبلين على الزواج، الأزواج، النساء الحوامل و عائلاتهن، و المجتمع المحلي.

تمهيد



فريق المرصد الجهوي للصحة وهران

د. ن. بلعربي

مديرة المرصد الجهوي للصحة وهران

د. ص. خالدي
طبيبة عامة رئيسية في الصحة العمومية
مشرفة على برنامج حماية الأمومة و الطفولة

حمادوش رضوان
مختص في حفظ الصحة ممتاز
للصحة العمومية

تم تأليف هذا الدليل تحت إشراف و تأطير كل من:
الأستاذ ع. بوعمره المدير العام للمعهد الوطني للصحة العمومية.
د ن. بلعربي مديرة المرصد الجهوي للصحة وهران.

من تأليف:

د ص. خالدي طبيبة عامة رئيسية في الصحة العمومية.
مشرفة على برنامج حماية الأمومة و الطفولة.
المرصد الجهوي للصحة وهران.
حمادوش رضوان مختص في حفظ الصحة ممتاز للصحة العمومية.
المرصد الجهوي للصحة وهران.

النصائح و الإرشادات و الصور المقدمة في هذا الدليل هي على سبيل التوضيح، و لا تعوض في أي حال من الأحوال
الاستشارة الطبية. للمزيد من المعلومات يرجى التقرب من مصلحة حماية الأمومة و الطفولة الأقرب لمقر سكناكم.

المرصد الجهوي للصحة وهران
02 شارع بن والي هواري الصديقية وهران

orsoran@gmail.com

الهاتف/فاكس 041-82-48-51

مقدمة

الحفاظ على الصحة العامة و الاستمتاع بها، يتطلب اتباع نمط حياة صحي و الالتزام به بشكل دائم، مما يساهم في السلامة البدنية، العقلية و الإجتماعية. هذا ما يستوجب اكتساب المهارات الحياتية الكافية للحفاظ عليها قدر المستطاع في كل مرحلة من مراحل الحياة.



صحة الأمومة و الطفولة
من أجل مجتمع مزدهر

فترة ما قبل الزواج، فترة الحمل و ما بعد الولادة، تعنى بنفس الأهمية في الحفاظ على الصحة العامة للزوجين و الأولاد، لا سيما صحة الأم و الجنين خلال فترة الحمل حيث هذه الأخيرة تحدث فيها عدة تغيرات جسدية و نفسية للحامل، تستدعي الإهتمام بها تفاديا لبعض المضاعفات الصحية التي قد تصيب الأم أو الجنين أو كلاهما.

فمن الطبيعي أن يكون هناك العديد من التساؤلات حول سبل الحفاظ على الصحة العامة و كيفية تعزيز الرعاية الذاتية في مجال الصحة خلال ذات مراحل الحياة. و عليه من الضروري مشاركة الفئدة المستهدفة بالنصائح و الإرشادات الطبية التي تساعدكم على اتخاذ التدابير الوقائية التي تسمح لهم باعتماد نمط حياة صحي.

هي مصلحة تقدم خدمات وقائية، طبية عامة و متخصصة، مجانية للأم و للطفل تشمل رعاية الأم قبل و أثناء الحمل، و بعد الولادة، كما تعتني بصحة الطفل إلى غاية بلوغه سن الخمس سنوات.

• من بين الخدمات التي تقدمها مصلحة حماية الأمومة و الطفولة:

• خدمات متعلقة بالصحة الإنجابية.

• التنظيم العائلي.

• مرافقة الأزواج في الحصول على حمل صحي.

• المتابعة الطبية للمرأة الحامل و التحضير للولادة.

• المتابعة الطبية للأم بعد الولادة.

• ترقية الرضاعة الطبيعية.

• المتابعة الطبية لصحة الطفل.

• تطعيم الأطفال حسب الرزنامة الوطنية للتطعيمات الإلجبارية.

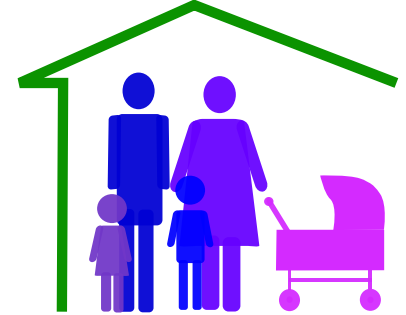
• الكشف عن سرطان الثدي و عنق الرحم.

• تقديم نصائح و إرشادات طبية متعلقة بصحة الأم و الطفل.

• يسهر على تقديم هذه الخدمات أطباء متخصصين، عامين، قابلات و شبه طبيين

في الصحة العمومية مؤهلين للتكفل بصحة الأم و الطفل.

مصلحة حماية الأمومة و الطفولة



5

الصحة العامة و الصحة الإنجابية.

6

مشروع الحمل.

7

الوقاية من مضاعفات الحمل.

8

نصائح و إرشادات للمرأة الحامل.

- الصحة العامة قبل الزواج.
- الصحة الإنجابية.
- دورة الإباضة عند المرأة.
- اضطرابات الدورة الشهرية.
- بطانة الرحم المهاجرة.
- الوقاية من سرطان الثدي.
- الوقاية من سرطان عنق الرحم.
- الصحة الإنجابية للرجل.
- الأمراض المنقولة جنسيا.

اتباع أسلوب حياة صحي أمر بالغ الأهمية في الحفاظ على الصحة الجسدية و النفسية مما يساهم في السلامة البدنية، العقلية، و الإجتماعية، و الوقاية من مختلف الأمراض.

الصحة العامة قبل الزواج

بعض النصائح و الإرشادات العملية:



ممارسة نشاط رياضي بانتظام. و تجنب الضغوطات النفسية. الاهتمام بالصحة النفسية

متابعة نظام غذائي صحي متنوع و متوازن. الحفاظ على وزن صحي.

الحفاظ على الصحة العامة
بتغيير السلوكيات اليومية.



تجنب التدخين
استهلاك المخدرات
و شرب الكحول.

الاهتمام بالنظافة الشخصية.

النوم الجيد.

الحرص على الفحوصات الطبية الدورية و تلقي جميع التطعيمات.

الصحة الإنجابية تعتبر عنصر أساسي من الصحة العامة، لا يمكن تجاهلها حيث لابد من إشراك الرجل و المرأة في تحقيق مستوى أفضل للصحة الإنجابية من بين فوائد بعض الفحوصات الطبية للرجل و المرأة ، التأكد من القدرة الإنجابية للمعني، و من جهة أخرى تساعد في اتخاذ إجراءات علاجية لتحسين الخصوبة.

الصحة الإنجابية

كيفية الإطمئنان على القدرة الإنجابية:

فحص الغدة الدرقية و الغدة الكظرية لكل من الرجل و المرأة.

فحص المبايض للتأكد من خلوها من أي مرض.

فحص مستوى هرمون المنبه للحوصلة FSH.

فحص مستوى هرمون اللوتيني LH.

فحص مستوى هرمون البروجيسترون.

الكشف عن مستوى هرمون التستوستيرون.

فحص السائل المنوي لدى الرجل.

الفحص الذاتي للجهاز التناسلي للكشف على أي التهاب، أو تغيير غير طبيعي أو ظهور أورام، لا سيما على مستوى الخصيتين.



معرفة دورة الحيض تسمح بحساب أيام التبويض و فترات الخصوبة، و هذا ما يساعد على التخطيط للحمل أو لمنع الحمل.

-

5

العوامل المساعدة على عملية التبويض:

صحة المبايض تلعب دور كبير في القدرة على الحمل، مما يستدعي الحفاظ على نشاطهما و تقويتهما، وتحفيزهما على الإباضة، مما يؤدي إلى زيادة الخصوبة و فرص الحمل، و هذا عن طريق اتباع نمط حياة صحي :



شرب الماء
بكميات كافية.



الحفاظ على وزن
صحي.



ممارسة نشاط
رياضي بانتظام.



الحرص على اتباع نظام غذائي
صحي، متنوع و متوازن.



تجنب التدخين
استهلاك المخدرات
و شرب الكحول.



النوم الجيد.



تجنب التوتر
و الضغوطات النفسية.

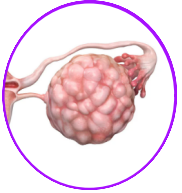


تجنب تناول الأدوية بدون
وصفة طبية.

العوامل التي تعيق عملية التبويض :



- السمنة و مقاومة الجسم للأنسولين.
- اضطرابات الإباضة.
- عدم انتظام الدورة الشهرية.



- فشل المبيض المبكر.
- متلازمة المبيض متعدد التكيسات.
- تلف قناة فالوب.

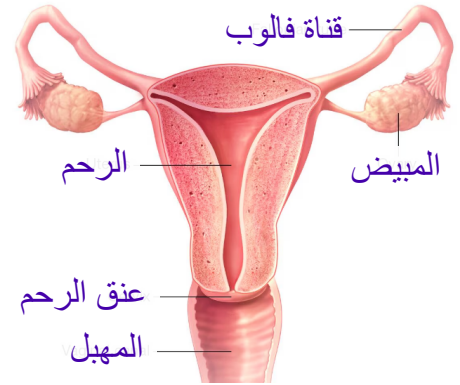


- إلتهاب الحوض، الرحم، و قناة فالوب بسبب العدوى المنقولة جنسيا.
- الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة.



- تواجد الأورام الليفية أو العضلية في الرحم.
- الزيادة في إفراز البرولاكتين من طرف الغدة النخامية.
- التدخين، المخدرات و شرب الكحول.

جهاز تناسلي أنثوي



اضطرابات الدورة الشهرية أو الحيض:

غياب الحيض الأولي عند الفتاة التي تبلغ 15 سنة أو أكثر.
غياب الحيض الثانوي لمدة ثلاث أشهر متتالية أو أكثر بعد
أن كانت الدورة لدى المرأة منتظمة.

يعرف غالبا على أنه غياب الحيض
لمرة أو أكثر، وهو نوعان:

• الأعراض: • غياب الحيض. • الهَبَّات الساخنة. • التعرق الليلي. • تغيرات في المزاج.

• أسباب توقف الحيض:



الحمل.

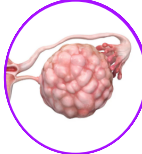
• أسباب طبيعية | الرضاعة الطبيعية.
بلوغ سن اليأس.



• وسائل منع الحمل.

• السمنة أو نقص في الوزن.

• بعض الأدوية، كأدوية علاج ضغط الدم، الحساسية
العلاج الكيميائي، مضادات الإكتئاب...



• متلازمة المبيض متعدد التكيسات.

• اضطرابات في الغدة الدرقية.

• بطانة الرحم المهاجرة.

• التوتر و الضغوطات النفسية.

• بعض أنواع الرياضة التي تتطلب تدريبات قاسية.

نصائح و إرشادات للتعامل مع أعراض اضطرابات الدورة الشهرية:



ممارسة نشاط
رياضي خفيف.



الحفاظ على وزن
صحي.



متابعة نظام غذائي
صحي متنوع و متوازن.



تجنب التدخين، استهلاك المخدرات
و شرب الكحول.



الإهتمام بالصحة النفسية
و تجنب الضغوطات النفسية.

العلاج يكون إما دوائي، جراحي، أو اتباع نمط حياة صحي حسب خصوصية كل حالة.

بطانة الرحم المهاجرة هي حالة مرضية مزمنة تصيب بعض النساء، قد تحدث في فترة ما بين سن البلوغ و سن اليأس. تتميز بنمو أنسجة مشابهة لبطانة الرحم خارج تجويف الرحم في مختلف أعضاء الجسم، لا سيما على مستوى المبيضين وقناة فالوب.

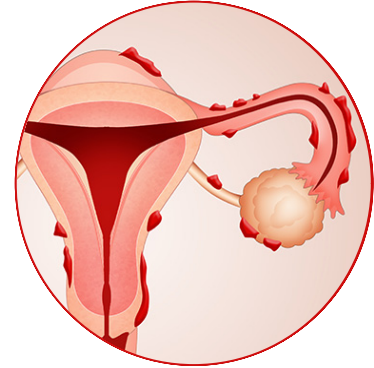


أشكال بطانة الرحم المهاجرة:

أسباب بطانة الرحم المهاجرة:

- لا تزال أسباب بطانة الرحم المهاجرة غير واضحة على وجه التحديد، إلا أنه تتضمن بعض الأسباب منها:
- الدورة الشهرية الرجعية.
- تحول بعض الخلايا البريتونية أو الجنينية.
- اضطرابات في الجهاز المناعي أو في الهرمونات.
- عوامل وراثية و بيئية.
- إنتقال بعض خلايا بطانة الرحم عبر الأوعية الدموية أو اللمفاوية إلى أعضاء الجسم الأخرى.

بطانة الرحم المهاجرة



Endométriose

أعراض بطانة الرحم المهاجرة:

تكون أعراض بطانة الرحم المهاجرة وحدثها حسب نسبة تقدم الحالة المرضية، من بينها:

• آلام:

• ألم حاد قبل الدورة الشهرية أو أثناءها.

• ألم أسفل البطن و الظهر و في السقين.

• ألم عند التبول أو التبرز.

• ألم أثناء العلاقات الحميمة.

• التعب الشديد.

• صعوبة في حدوث الحمل.

في بعض الحالات لا تظهر الأعراض عند النساء المصابات.

مضاعفات بطانة الرحم المهاجرة:

• دورة شهرية غير منتظمة مع نزيف غير طبيعي.

• الإمساك أو الإسهال و إنتفاخ البطن.

• العقم.

• زيادة خطر الإصابة بسرطان المبيض.

• الاكتئاب و الإضطرابات في العلاقة الزوجية.

• صعوبات في الحياة المهنية.

• قد تسبب مضاعفات أثناء الحمل، مثل المشيمة المنزاحة، الحمل خارج الرحم أو الإجهاض...

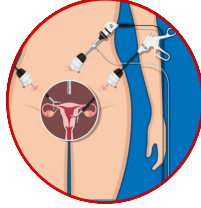


علاج بطانة الرحم المهاجرة:

يعمل العلاج على تخفيف حدة الأعراض و تقليل فرص الإصابة بأي مضاعفات محتملة، كما قد يساعد على زيادة فرص الحمل، حيث يكون العلاج إما عن طريق:



علاج عن طريق الموجات الصوتية المركزة.



علاج جراحي.

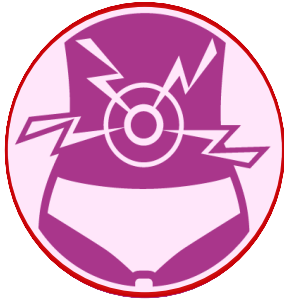


علاج هرموني.



مضادات الالتهاب الغير الستيرويدية و مسكنات الألم.

بعض النصائح و الإرشادات:

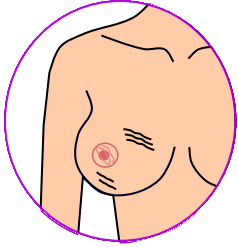


- استشارة الطبيب في حالة:
 - شعور بالآلام مستمرة من بداية سن المراهقة و زيادة حدتها بالوقت.
 - دورة شهرية غير منتظمة مع نزيف غير طبيعي.
 - ألم حاد قبل الدورة الشهرية أو أثنائها.
 - صعوبة في حدوث الحمل.
- اتباع نظام غذائي صحي و متوازن.
- ممارسة الرياضة بصفة منتظمة.

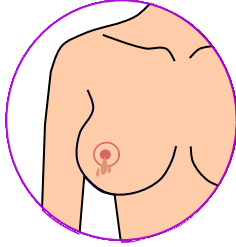
سرطان الثدي

سرطان الثدي مرض تنمو فيه بعض خلايا الثدي بشكل خارج عن السيطرة و تشكل أوراماً، حيث هذه الأخيرة تبدأ بالتطور موضعياً ثم تنتشر تدريجياً إلى العقد اللمفية و إلى جميع أنحاء الجسم و تصبح قاتلة في حالة عدم علاجها.

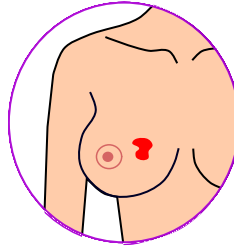
• الأعراض:



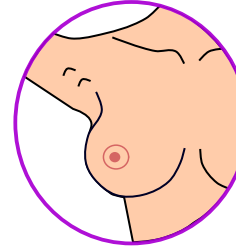
ظهور تجاعيد في الثدي
أو في الحلمة.



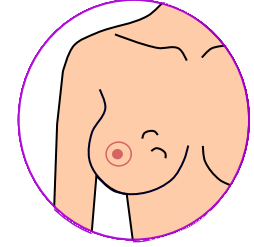
إفرازات من الحلمة
مع الشعور بالألم.



إحمرار في الثدي
مع الشعور بالألم.



ظهور كتلة
في الإبط.



ظهور كتلة
في منطقة الثدي.

• عوامل الخطر التي تزيد الإحتمال بالإصابة بسرطان الثدي:

• وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي.

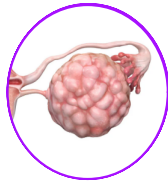
• أورام المبيض.

• اضطرابات في مستوى بعض الهرمونات.

• السمنة.

• التدخين و شرب الكحول.

نصف حالات سرطان الثدي تصيب نساء ليس لديهن عوامل الخطر.



• الفحص الذاتي للكشف عن سرطان الثدي:

الفحص الذاتي الدوري للثدي يسمح للمرأة بالتعرف على الشكل الطبيعي لثديها، و بملاحظة أي تغيير قد يحدث في شكله، كما يساعد على الكشف المبكر لسرطان الثدي. يتم الفحص الذاتي للثدي بشكل دوري (شهريا) عن طريق النظر و اللمس، و هذا بعد انتهاء فترة الدورة الشهرية أما بالنسبة للمرأة الحامل أو التي هي في سن اليأس، يكون في أي يوم من الشهر. المرأة المرضعة تقوم بالفحص بعد الإرضاع عندما يكون الثدي فارغ من الحليب.

• طريقة الفحص الذاتي للكشف عن سرطان الثدي:

أي تغيير في شكل ، حجم أو لون الثدي.
وجود لكتلة في منطقة الثدي أو الإبط.
تجاعيد في الثدي أو في الحلمة.
إفرازات من الحلمة.

البحث عن



• مراقبة الثديين أمام المرأة:

• افحصي الثدي كاملا تم افحصي الإبط :

• باستخدام الأصابع الثلاثة الوسطى.

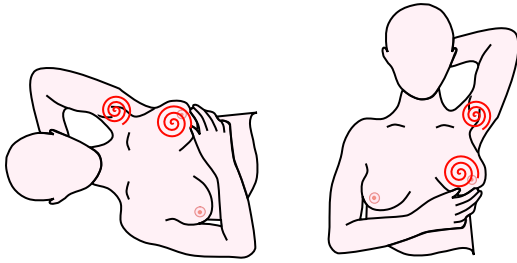
• استخدمى ثلاث مستويات من الضغط: خفيف، متوسط

و القوي للإستشعار بمختلف أنسجة الثدي و الإبط.

• كرري نفس العملية مع الثدي الثاني و الإبط.

• في حالة ملاحظة أحد الأعراض المشتبهة لسرطان الثدي

استشيرى الطبيب.



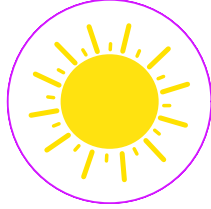
فحص الثدي و الإبط
عند الاستلقاء

فحص الثدي و الإبط
أمام المرأة

• الوقاية من سرطان الثدي:



تجنب التدخين
و شرب الكحول.



التعرض لأشعة الشمس
لمدة 15 دقيقة.



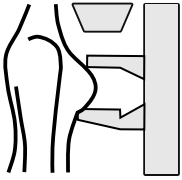
ممارسة نشاط
رياضي بانتظام.



الحفاظ على وزن
صحي.



الحرص على اتباع نظام
غذائي صحي، متنوع و متوازن.



الكشف الطوعي
عن سرطان الثدي.



فحص الثدي و الإبط
بانتظام.



متابعة العلاج الهرموني
حسب تعليمات الطبيب.



ممارسة الرضاعة
الطبيعية للمرضعة.

سرطان عنق الرحم:

سرطان عنق الرحم هو أحد أنواع السرطان الذي يصيب منطقة عنق الرحم يتصف بنمو خلايا غير طبيعية على مستوى عنق الرحم و تحولها إلى سرطان خلال مدة تتراوح ما بين 15 إلى 20 سنة، كما يمكنه الإنتشار في جميع أعضاء الجسم.

• عوامل خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم:

- عدوى بفيروس الورم الحليمي البشري HPV (95 %) من إجمالي الحالات.
- ضعف الجهاز المناعي بسبب الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري أو بسبب تناول أدوية التي تقلل من نشاط الجهاز المناعي.
- استخدام حبوب منع الحمل لمدة تفوق 5 سنوات.
- التلامس الجلدي و الاتصال الجنسي.
- التدخين مهما كان نوعه.

• أعراض سرطان عنق الرحم:

- غالبا لا توجد أعراض في مراحله المبكرة.

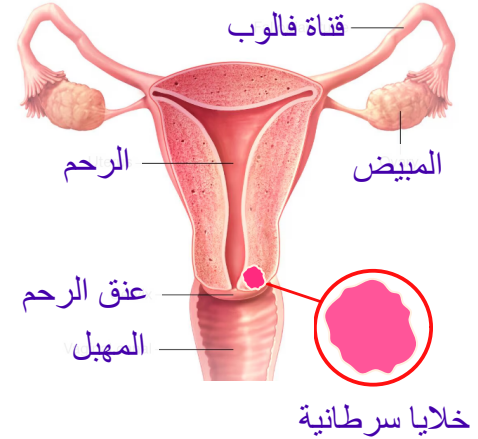
إفرازات مهبلية بصفة مستمرة.

في مراحله المتقدمة نزيف مهبلي في أوقات غير أوقات الحيض المعتادة.

تظهر بعض الأعراض آلم في منطقة عنق الرحم أثناء العلاقة الحميمة.

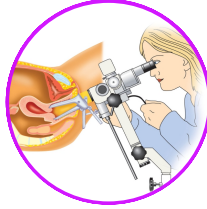
آلم أسفل البطن و في أسفل الظهر.

سرطان عنق الرحم





اختبار فيروس الورم
الحليمي البشري.



تنظير للمهبل
و عنق الرحم.



فحص عينة
مسحة عنق الرحم.

• طرق الكشف عن سرطان عنق الرحم:

• الوقاية من سرطان عنق الرحم:

- الفحص الدوري للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم عند النساء اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين 25 سنة و65 سنة يسمح بالكشف المبكر عن ذات السرطان في مراحله الأولى و معالجته قبل تطوره.
- تجنب العدوى بفيروس الورم الحليمي البشري HPV.
- الالتزام بقواعد النظافة العامة.
- اتباع نظام غذائي صحي.
- الحفاظ على وزن صحي.
- الامتناع عن التدخين.

صحة النظام التناسلي للرجل تلعب دور مهم في عملية حدوث الحمل، لا سيما في عملية إنتاج حيوانات منوية سليمة و بالعدد الكافي لتخصيب البويضة.

مكونات السائل المنوي:

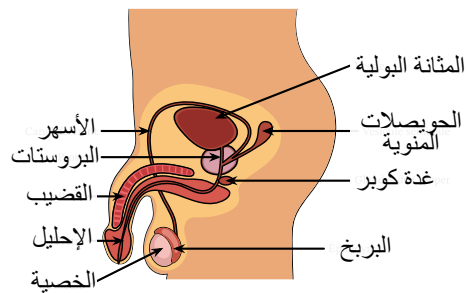
- سائل منوي لحماية و تغذية الحيوانات المنوية.
- الحيوانات المنوية.
- تنتج الخصيتين حوالي 50 مليون إلى 300 مليون حيوان منوي يوميا.
- تستغرق دورة تكوين الحيوان المنوي حوالي 74 يوما
- يعيش الحيوان المنوي لفترة 72 إلى 120 ساعة في الجهاز التناسلي للمرأة.

أهمية تحاليل السائل المنوي:

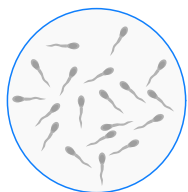
تحليل السائل المنوي هو إجراء طبي يساعد على تقييم القدرة الإنجابية للرجل، لا سيما في الكشف عن أسباب العقم، حيث يسمح هذا التحليل بتحديد:

- عدد الحيوانات المنوية.
- قدرة حركة الحيوانات المنوية.
- نسبة تشوهات الحيوانات المنوية.
- خصائص السائل المنوي نفسه.

صحة الإنجابية للرجل



صحة الحيوانات المنوية عامل أساسي في عملية تخصيب البويضة و حدوث الحمل.



نصائح لتحسين القدرة الإنجابية للرجل:

الألياف، أو ميغا 3 ، و الفيتامينات C, D, E, B12



اللحوم الحمراء و الدواجن، البيض
و منتجات الألبان المبسترة.

الزنك و السيلينيوم.

المحافظة على نظام غذائي صحي غني بـ



استشارة الطبيب المعالج في حالة تناول
الأدوية أو متابعة علاج كيميائي أو إشعاعي.



تجنب الإجهاد مع الحرص على أخذ
القسط الكافي من الراحة و النوم.



ممارسة نشاط رياضي بانتظام
و المحافظة على وزن صحي.



الاهتمام بالفحوصات
الطبية الدورية.



تجنب التدخين، تعاطي المخدرات
و شرب الكحول.



تجنب تناول الستيرويدات البنائية
الذكورية، الخاصة عند الرياضيين.

هي عدوى تنتقل من شخص إلى الآخر، قد تؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة إذا لم تكتشف و تعالج في وقت مبكر.

تحدث هذه العدوى بسبب:

• البكتيريا: الكلاميديا، الزهري، و السيلان.

• الفيروسات: فيروس الورم الحليمي البشري H.P.V

الهربس التناسلي، نقص المناعة البشري H.I.V
التهاب الكبد الفيروسي B.

• الطفيليات: المشعرات أو ما يعرف بالترايكوموناس.

• فطريات: فطر الكانديدا أو ما يعرف بالمبيضة البيضاء.

طرق إنتقالها:

• الممارسة الجنسية مهما كان نوعها مع شخص مصاب.

• ملامسة الأعضاء التناسلية المصابة.

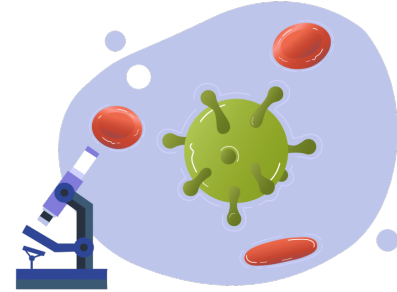
• الإنتقال من الأم إلى الجنين أو الرضيع أثناء الولادة.

• عن طريق الأدوات الملوثة.

• عدوى ذاتية المنشأ بسبب نقص النظافة.

• الدم الملوث.

الأمراض المنقولة جنسيا



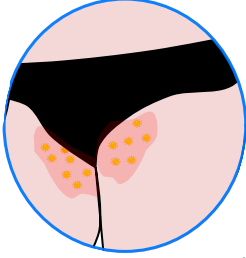
Les Infections
Sexuellement Transmissibles

الكشف الطوعي المجاني
عن الأمراض المنقولة جنسيا
من أجل سلامتك و سلامة شريكك.

أعراض الأمراض المنقولة جنسيا:

تختلف أعراض الأمراض المنقولة جنسيا حسب نوع العدوى، حيث قد تكون غير مصحوبة بأعراض، و في بعض الحالات تكون الأعراض خفيفة أو حادة. تشمل هذه الأعراض:

- إفرازات غير عادية من المهبل أو القضيب أو من الشرج.
- حكة في الأعضاء التناسلية أو في الشرج.
- ألم و حرقنة عند التبول.
- ألم أسفل البطن.
- نزيف مهبلي غير عادي.
- ظهور نتوءات و تقرحات في الفم، حول الأعضاء التناسلية أو أسفل فتحة الشرج.



مضاعفات الأمراض المنقولة جنسيا:

تختلف المضاعفات حسب نوع العدوى، و تشمل:

- التهابات في الأعضاء التناسلية و العقم عند النساء أو عند الرجال.
- تسهم الدم، إصابة الجهاز العصبي و مختلف الأعضاء الأخرى.
- سرطان عنق الرحم، سرطان البروستات و أنواع أخرى من السرطان.
- تليف و سرطان الكبد.



الحمل خارج الرحم.

انتقال العدوى من الأم إلى الجنين أو الرضيع.

ولادة جنين ميت، وفاة حديثي الولادة و انخفاض الوزن عند الولادة
تشوهات خلقية عند الجنين، التهاب الملتحمة الوليدي.

• مضاعفات خلال فترة الحمل:

الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا:



- الوسيلة الأكثر موثوقية لتجنب الإصابة و هي التعفف قبل الزواج.
- ممارسة العلاقة الحميمة مع الزوج الشرعي الغير المصاب.
- تجنب ممارسة العلاقة الحميمة في حالة الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا.
- إعلام الشريك في حالة الإصابة بأحد هذه الأمراض المنقولة جنسيا.
- استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح.
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية مثل أدوات الحلاقة و فرشاة الأسنان.
- الفحص الطبي المنتظم.
- الكشف الطوعي عن الأمراض المنقولة جنسيا.
- استشارة الطبيب في حالة ظهور أحد الأعراض الخاصة بالأمراض المنقولة جنسيا.
- الخضوع للعلاج المبكر في حالة الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا.
- أخذ اللقاحات الموصى بها ضد التهاب الكبد B و ضد فيروس الورم الحليمي البشري.
- خثان الذكور.
- تجنب الكحول و المخدرات.
- التثقيف الصحي حول الأمراض المنقولة جنسيا و طرق الوقاية منها.

الصحة العامة و الصحة الإنجابية

5

مشروع الحمل

6

الوقاية من مضاعفات الحمل

7

نصائح و إرشادات للمرأة الحامل

8

◦ الفحص الطبي قبل الزواج

◦ التخطيط لمشروع الحمل

◦ الحمل في الأسابيع الأولى

◦ مراحل نمو الجنين

◦ المتابعة المنتظمة للحمل

◦ الحمل بالتوأم

◦ اللقاءات أثناء فترة الحمل

◦ كيفية تناول الأدوية، الفيتامينات
و المكملات الغذائية خلال فترة الحمل

◦ دور الأب أثناء فترة الحمل

• هو إجراء طبي وقائي إجباري يخص كل طالبي الزواج، يهدف إلى:

- الوقاية من انتقال الأمراض المعدية أو الوراثية.
- الكشف عن عوامل الخطر التي من شأنها أن تسبب مشكلة عند الحمل المحتمل.
- يعتبر فرصة للحصول على إرشادات طبية أوسع لبناء أسرة سليمة وإنجاب أطفال أصحاء.

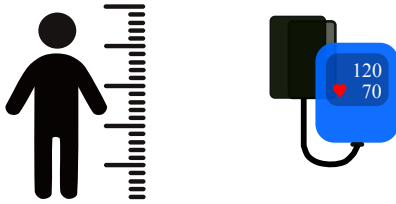
• يتضمن الفحص الطبي قبل الزواج:

- البحث عن السوابق العائلية أو الشخصية للأمراض المزمنة أو الوراثية أو التشوهات.
- قياس ضغط الدم الشرياني.
- قياس الوزن و الطول.
- فحص عيادي كامل.

الفحص الطبي قبل الزواج



Examen pré-nuptial



المصدر: مرسوم تنفيذي رقم 366-24 مؤرخ في 2024/11/07 يتعلق بالشهادة الطبية و الفحوص و التحاليل قبل الزواج جريدة رقم 2024/76.

• التحاليل تشمل:

• إجراء الفحوص البيولوجية الإجبارية:

• تحديد فصيلة الدم A,B,O Rhésus

Toxoplasmose المقوصات

Rubéole الحصبة الألمانية

Syphilis السفلس

• الفحوص المصلية لداء

• الفحوص البيولوجيا الموصى بها:

• VHB اختبار مصلي لالتهاب الكبد الفيروسي ب

• VHC اختبار مصلي لالتهاب الكبد الفيروسي ج

• VIH اختبار مصلي لفيروس العوز المناعي البشري

• يمكن للطبيب وصف فحوصات أخرى حسب كل الحالة.

• تقييم مدى متابعة اللقاحات مثل الكزاز، السل، شلل الأطفال داء الحصبة
داء الحصبة الألمانية و السعال الديكي.

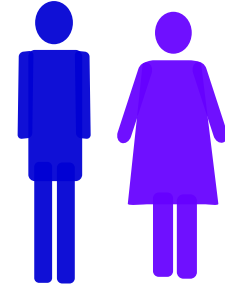
• يسلم الطبيب لطالب الزواج شهادة طبية ما قبل الزواج صالحة لمدة 3 أشهر.



المصدر: مرسوم تنفيذي رقم 24-366 مؤرخ في 2024/11/07 يتعلق بالشهادة الطبية و الفحوص و التحاليل
قبل الزواج جريدة رقم 2024/76.

يعد قرار الحمل من القرارات الهامة في الحياة الزوجية، لذا يجب التحضير له جيدا للحفاظ على صحة الأم و الحصول على حمل صحي و إنجاب طفل سليم. و عليه يجب :

مشروع الحمل



• استشارة الطبيب لمرافقتكم في مشروع الحمل.



• متابعة نظام غذائي غني بالفيتامينات بالأخص حمض الفوليك، و تحديدا شهر قبل الحمل.



• التقليل من تناول السكر و الملح.



• الحفاظ على وزن صحي.



• ممارسة نشاط رياضي.



• تجنب التدخين، استهلاك المخدرات و شرب الكحول.

بعد حدوث الحمل، فإن أول شيء يجب على المرأة الحامل فعله هو التقدم إلى مركز حماية الأمومة و الطفولة للحصول على الرعاية الصحية اللازمة و مرفقتها طيلة فترة الحمل.

الحمل في الأسابيع الأولى



بعض أعراض الحمل في الأسابيع الأولى:

- تأخر الدورة الشهرية.
- إرتفاع طفيف في درجة حرارة الجسم.
- غثيان الصباح مع الصداع.
- الشعور بالتعب الشديد.
- تغيرات في الشهية بالزيادة أو بالنقصان.
- آلم في أسفل البطن و الظهر.
- آلم و تضخم في الثدي.
- تشنج عضلات الساق.
- إفرازات مهبلية.
- سقوط قطرات من الدم المهلي.
- التبول بشكل متكرر.
- الإمساك.
- تقلبات في المزاج.



مراحل نمو الجنين شهريا:

الثلاثي الأول (الأسبوع 1 إلى الأسبوع 12)

من بين الأعضاء التي تتكون خلال هذه الفترة القلب، المخ، العمود الفقري و الجمجمة ...
لذا يجب أن يكون جسمك يحتوي على كمية كافية من فيتامين حمض الفوليك



الشهر الأول



الشهر الثاني



الشهر الثالث

الثلاثي الثاني (الأسبوع 13 إلى الأسبوع 27)

تكون فيها تقوية العظام، اكتمال نمو العضلات و الجهاز العصبي، كما يمكن تحديد جنس الجنين و تزداد حركات الجنين ...



الشهر الرابع



الشهر الخامس



الشهر السادس

الثلاثي الثالث (الأسبوع 28 إلى الأسبوع 40)

يكتمل نمو الجهاز التنفسي و الجهاز الهضمي كما يقوم بتغيير موضعه بشكل مستمر كما يستجيب للأصوات و الضوء ...



الشهر السابع



الشهر الثامن



الشهر التاسع

خلال فترة الحمل، يجب عليك:



الاعتناء بالصحة النفسية.



إجراء الفحوص البيولوجية الإجبارية و الموصى بها من طرف الطبيب.



الحرص على أخذ جميع اللقاحات كاملة.



الحرص على المتابعة المنتظمة للحمل.



تجنب التدخين، استهلاك المخدرات و شرب الكحول.



الحفاظ على وزن صحي.



متبعة نظام غذائي صحي متنوع و متوازن.



شرب الماء بكميات كافية.

زيادة الوزن الموصى بها أثناء فترة الحمل

معدل كتلة الجسم قبل الحمل

ما بين 12,5 و 18 كغ

أقل من 18,5

ما بين 11,5 و 16 كغ

ما بين 18,5 و 24,9

ما بين 7 و 11,5 كغ

ما بين 25 و 29,9

ما بين 5 و 9 كغ

30 و أكثر

زيادة الوزن الطبيعية عند الحامل حسب كتلة الجسم

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{\text{طول (م)}^2} = \text{IMC}$$

تعتبر المتابعة المنتظمة للحمل ابتداء من تأكيد الحمل إلى غاية ما بعد الولادة، من أهم خطوات للحفاظ على صحة الأم و الجنين، حيث تسمح بمراقبة صحة الأم ومتابعة تطور الجنين، و تتضمن فحوصات طبية دورية على مستوى المؤسسات الصحية لا سيما على مستوى مصالح حماية الأمومة و الطفولة.

المتابعة المنتظمة للحمل

تشمل هذه المتابعة على سبيل المثال:

- قياس ضغط الدم، نسبة السكر في الدم و الوزن.
- متابعة نمو الجنين بالموجات فوق الصوتية.
- فحوصات طبية أخرى حسب الحالة.
- تقديم نصائح و إرشادات طبية.



من فوائد المتابعة المنتظمة للحمل:

- الحصول على حمل صحي.
- الوقاية من ارتفاع الضغط الحولي، سكري الحمل، تسمم الحمل...
- تجنب الولادة المبكرة.
- الوقاية من مضاعفات الولادة.
- تجنب وفاة الأم أو الجنين.
- الحصول على نصائح و إرشادات طبية.

المتابعة المنتظمة للحمل
تحمي صحتك و صحة جنينك

يعرف الحمل بتوأم عندما تحمل الأم بطفلين في نفس الوقت، قد يحدث بطريقتين:



1 بانقسام البويضة المخصبة إلى نصفين و تزرع في جدران الرحم كجنينين مختلفين، و يطلق عليهم اسم التوائم المتطابقة.



2 بتخصيب بويضتين من طرف حيوانين منويين مختلفين في نفس الوقت و يطلق عليهم اسم التوائم الغير المتماثلة.

لا تختلف أعراض الحمل بتوأم عن أعراض الحمل بطفل واحد، إلا أنه في هذه الحالة قد تشعر المرأة الحامل ب:

- الزيادة في الشهية.
- ترايد حدد الغثيان والقيء.
- القيء الحملي المفرط.
- اضطرابات هضمية شديدة.
- التعب و الإرهاق.
- زيادة في حجم البطن بشكل كبير.
- زيادة سريعة في الوزن.

الحمل بتوأم



بعض مضاعفات الحمل بتوأم :

- سكري الحمل.
- ارتفاع ضغط الدم الحولي.
- انفصال المشيمة عن جدار الرحم.
- تأخر في نمو أحد الجنينين.
- متلازمة نقل الدم بين التوائم الذين لهم نفس المشيمة.
- متلازمة التوأم المتلاشي.
- الولادة المبكرة.
- الإكتئاب.

نصائح و إرشادات للحفاظ على صحتك و صحة التوأم:



أخذ قسط الكافي
من النوم و الراحة.



ممارسة نشاط رياضي
خفيف حسب الحالة.



شرب الماء
بكميات كافية.



اتباع نظام
غذائي صحي.



المتابعة المنتظمة
للحمل.

أخذ اللقاحات قبل الحمل، أثناء فترة الحمل، و بعدها يحمي صحة الأم و الجنين من الأمراض التي يمكن الوقاية منها عن طريق التطعيم، حيث المناعة التي تكتسبها الأم تنتقل إلى الجنين.

اللقاحات تحمي من الأمراض التي قد تسبب:

- التشوهات الخلقية.

- الإجهاض.

- وفاة الجنين.

- الولادة المبكرة.

و عليه يجب الالتزام بجدول التطعيمات ضد:

- الخناق.

- الكزاز.

- السعال الديكي.

- الأفلونزة الموسمية.

- يمكن وصف لقاحات أخرى من طرف الطبيب المتابع.

- الحرص على استشارة الطبيب حول أي تساؤلات متعلقة باللقاحات.

- الحفاظ على الدفتر الصحي للأم.

الحمل و اللقاحات



التلقيح يحمي صحة الأم و الجنين.

استخدام الأدوية، أو تناول الفيتامينات و المكملات الغذائية بصفة آمنة خلال فترة الحمل يستوجب استشارة الطبيب، وهذا حفاظا على صحة الأم و الجنين.

تناول الأدوية، الفيتامينات و المكملات الغذائية بدون استشارة الطبيب يمكن أن يسبب:

- تشوهات لدى الجنين.
- اضطرابات في نمو العقلي و الجسدي للجنين.
- الولادة المبكرة.
- وفاة الجنين.
- اضطرابات في مستوى الهرمونات.

و عليه يجب:

- إبلاغ الطبيب المعالج بوجود الحمل.
- تفادي شرب الأدوية، الفيتامينات و المكملات الغذائية بدون استشارة الطبيب المعالج.
- إذا كان لديك مرض مزمن، إحرصي على متابعة العلاج حسب تعليمات الطبيب المعالج.
- تفادي تغيير جرعات الدواء أو توقيف شربه بدون استشارة الطبيب المعالج.

تناول الأدوية، الفيتامينات
و المكملات الغذائية
خلال فترة الحمل



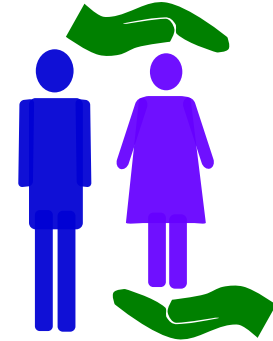
الحرص على استشارة الطبيب
قبل تناول الأدوية، الفيتامينات
و المكملات الغذائية.

فترة الحمل تتميز بتغيرات كبيرة في جسد المرأة الحامل و في توازنها البيولوجي هذا ما يتطلب مساعدتها من طرف العائلة، لا سيما زوجها من بداية الحمل إلى غاية ما بعد الولادة.

دور الأب أثناء فترة الحمل

تكون العناية بالصحة الجسدية و النفسية لزوجتك الحامل، عن طريق:

- مرافقتها في مختلف الفحوصات الطبية قدر المستطاع.
- اكتساب المعرفة عن الحمل و كيفية الوقاية من مضاعفاته.
- شجعها على تغيير نمط حياتها.
- الحرص على تغذيتها السليمة.
- الإصغاء إليها و التحدث إليها بلطف.
- تجاوز تقلبته المزاجية.
- تجنب النزاعات و الخلافات العائلية.
- قدم لها كل الإهتمام و الدعم المعنوي.
- مساعدتها في شؤون البيت.
- ساعدها على القيام بأنشطة رياضية خفيفة وفقا لنصائح الطبيب، كالمشي مثلا.
- تجنب التدخين مهما كان نوعه.



بيئة آمنة للأم الحامل و للجنين

الصحة العامة و الصحة الإنجابية

5

مشروع الحمل

6

الوقاية من مضاعفات الحمل

7

نصائح و إرشادات للمرأة الحامل

8

- إرتفاع ضغط الدم الحملي
- تسمم الحمل
- القيء المفرط
- سكري الحمل
- فقر الدم
- الإكتئاب
- الإمساك
- الحمل خارج الرحم
- الحمل العنقودي أو الرحوي
- الولادة المبكرة
- اضطرابات الغدة الدرقية
- تأثير الحمل على الكبد
- الدوالي الوريدية
- السرطان أثناء فترة الحمل
- تأثير ارتفاع درجة حرارة الجو على المرأة الحامل
- الحمى أثناء فترة الحمل

هو ارتفاع ضغط الدم أثناء فترة الحمل لدى الحامل التي لم تكون مصابة بارتفاع ضغط الدم سابقا، و يحدث عادة بعد الأسبوع العشرين من الحمل و يزول بعد عدة أسابيع من الولادة، و في بعض الحالات يصبح مزمن.

في حالة عدم علاجه قد يؤدي إلى:

- تسمم الحمل.
- ولادة مبكرة.
- انخفاض وزن الرضيع عند الولادة.
- وفاة الأم أو الجنين.

من بين عوامل الخطورة:

- زيادة في وزن الحامل.
- ارتفاع في سكر الحمل.
- الحمل الأول.
- وجود سوابق شخصية لارتفاع ضغط الدم أو لتسمم الحمل.
- الحمل في سن متأخرة.

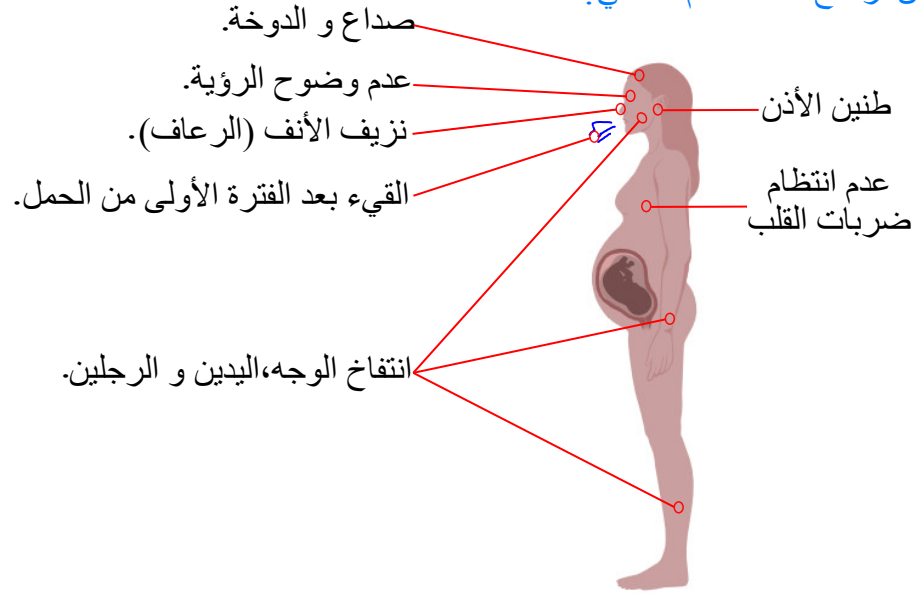
ارتفاع ضغط الدم الحولي



Hypertension artérielle gravidique

الحرص على المراقبة المنتظمة لضغط الدم.

أعراض ارتفاع ضغط الدم الحلي:



زيادة مفاجئة في الوزن.

الوقاية من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم الحلي:

- الحرص على المتابعة المنتظمة للحمل حسب تعليمات الطبيب.
- الانتباه لعلامات الخطر مع زيارة الطبيب عند الضرورة.
- اتباع الإرشادات و النصائح الطبية.



تسمم الحمل هو أحد مضاعفات الحمل الذي يمكن أن يحدث بعد الأسبوع العشرين من الحمل، ينجم عن ارتفاع ضغط الدم مصحوب بوجود البروتين في البول. يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، قد تصل إلى وفاة الأم أو الجنين في حال ترك الحالة بدون علاج.

تسمم الحمل



La pré-éclampsie

من بين عوامل الخطورة:

- الحمل في سن مبكرة أو متأخرة.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع في سكر الحمل.
- زيادة في وزن الحامل.
- وجود سوابق شخصية أو عائلية لتسمم الحمل.
- الحمل بالتوائم أو أكثر.



أعراض تسمم الحمل:



زيادة مفاجئة في الوزن.

الوقاية من تسمم الحمل:



- الحرص على المتابعة المنتظمة للحمل حسب تعليمات الطبيب.
- الانتباه لعلامات الخطر مع زيارة الطبيب عند الضرورة.
- اتباع الإرشادات و النصائح الطبية.

يعتبر القيء أحد أعراض الحمل، عادة ما يبدأ في الصباح و ينتهي مع بداية نشاط المرأة الحامل، لا يشكل أي خطر على الحامل و لا على الجنين.
في بعض الحالات يتطور و يصبح مفرط و شديد مما يستدعي استشفاء الحامل.

القيء المفرط يسبب:

- نقص في الوزن.
- فقدان سوائل الجسم و جفافه.
- نقص في نسبة البوتاسيوم في الجسم.

بعض الأعراض تستدعي استشارة الطبيب المعالج:

- البول داكن اللون.
- عدم التبول لأكثر من 8 ساعات.
- التقيء طوال اليوم أو القيء الدموي.
- الشعور بالضعف الشديد.
- ألم في البطن.

كيفية تخفيف القيء:

- أكل قطعة خبز أو بسكوت بمجرد الاستيقاظ من النوم.
- تناول الوجبة الغذائية بكميات صغيرة و على فترات متفرقة.
- شرب السوائل نصف ساعة قبل تناول وجبة الغذاء أو بعدها.
- تجنب النوم بعد الوجبة الغذائية.

القيء المفرط خلال فترة الحمل



Les Vomissements

هو نوع من داء السكري يحدث أثناء فترة الحمل لدى الحوامل الغير المصابات بداء السكري، حيث ترتفع نسبة السكر في الدم خلال هذه الفترة و يختفي بعد الولادة يمكن أن يحدث في أي مرحلة من مراحل الحمل، لا سيما في الفصل الثاني أو الثالث من الحمل، كما قد يكون له مضاعفات صحية للأم و الجنين.

من بين عوامل الخطورة:

- زيادة في وزن الحامل.
- الإصابة بسكري الحمل في حمل سابق.
- وجود سوابق عائلية للإصابة بالسكري من النوع الثاني.
- ولادة سابقة لطفل بوزن 4 كغ أو أكثر.
- السن 35 سنة و مافوق.

أعراض سكري الحمل:

- زيادة العطش.
- الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد.
- التعب.

• تكتشف معظم الحالات عند قياس نسبة السكر في الدم لدى الحامل.

سكري الحمل



Diabète gestationnel

الحرص على المراقبة المنتظمة لمستوى سكر في الدم.



مضاعفات سكري الحمل:

- تسمم الحمل.
- زيادة حجم الطفل، مما يؤدي إلى صعوبة أثناء الولادة.
- الولادة المبكرة.
- زيادة الخطر للآم في الإصابة بداء سكري من النوع الثاني في المستقبل.
- يمكن أن يسبب إنخفاض مستوى سكر في دم الطفل بعد ولادته.

الوقاية من سكري الحمل:

- الحرص على المتابعة المنتظمة للحمل حسب تعليمات الطبيب.



ممارسة نشاط
رياضي خفيف.



الحفاظ على وزن
صحي.



متبعة نظام غذائي صحي
متنوع و متوازن.



المراقبة الذاتية و المنتظمة
لمستوى سكر في الدم.

- اتباع الإرشادات و النصائح الطبية.

يشير فقر الدم (الأنيميا) أثناء فترة الحمل إلى نقص في عدد كريات الدم الحمراء، قد يكون خفيف أو أكثر حدة حسب كل حالة. يمكن تشخيصه عن طريق اختبارات الدم، و يجب علاجه من أجل حماية صحة الأم و الجنين. في معظم من الحالات يكون سببه الرئيسي هو نقص الحديد في الجسم.

فقر الدم أثناء الحمل

من بين عوامل الخطورة:

- وجود سوابق شخصية لفقر الدم.
- الحمل المتقارب أقل من سنة واحدة.
- الحمل بالتوأم أو أكثر.
- الإصابة بمرض يسبب فقر الدم.
- الحيض الشديد قبل الحمل.
- اضطرابات في عملية إمتصاص الأمعاء للعناصر الغذائية، لا سيما الحديد.
- نقص الحديد في النظام الغذائي المتبع.



أعراض فقر الدم أثناء الحمل:

- شحوب الجلد و الشفاه.
- الإرهاق والتعب الشديد.
- ضيق في التنفس.
- تسارع ضربات القلب.
- الدوخة و الصداع.
- آلم في الرأس.
- آلم في الصدر.
- صعوبة في التركيز.

Anémie gravidique

اتباع نظام غذائي صحي، متوازن و غني بالحديد.

أثار المحتملة لفقر الدم على الأم و الجنين:

- تأخر نمو الجنين.
- نقص وزن الجنين.
- الولادة المبكرة.
- فقر دم عند الرضيع.



- الشعور بالتعب الشديد.
- خطر الإصابة بالأمراض المعدية.
- مضاعفات أثناء الولادة.
- خطر النزيف الدموي بعد الولادة.



الوقاية من فقر الدم أثناء الحمل:

- الحرص على المتابعة المنتظمة للحمل حسب تعليمات الطبيب.
- اتباع نظام غذائي صحي، متوازن و غني بالحديد.
- تناول مكملات الحديد حسب تعليمات الطبيب المعالج.
- تجنب شرب القهوة و الشاي أثناء الغذاء.
- اتباع الإرشادات و النصائح الطبية.



الحمل فترة مميزة من حياة المرأة، تحدث فيها عدة تغيرات جسدية و نفسية و هذا من بداية تكوين الجنين إلى ما بعد ولادته فمن الطبيعي أن تحدث بعض التغيرات في نفسية الحامل، كالشعور بتغيرات في المزاج، التوتر الشعور بالقلق.

الإكتئاب أثناء الحمل



Dépression prénatale

الإعتناء بالصحة النفسية.

في بعض الحالات تصاب الحامل بالإكتئاب الذي قد يؤثر على صحتها و صحة الجنين. لذا يجب الإعتناء بالصحة النفسية للحامل.

تعريف الإكتئاب:

- الإكتئاب هو أحد الاضطرابات النفسية التي قد تتعرض لها المرأة خلال فترة الحمل قد يتسبب في:
- صعوبة الإعتناء بنفسها مع إهمال المتابعة الطبية.
- تدهور صحتها النفسية، مع خطر الإصابة بالإكتئاب ما بعد الولادة.
- تأخر في نمو الجنين.
- انخفاض وزن الجنين.
- الولادة المبكرة .
- مضاعفات صحية للطفل بعد الولادة.

من بين أعراض الإكتئاب:

- الشعور بالحزن الشديد، بالذنب، باليأس، أو انعدام القيمة.
- تغيرات مستمرة في المزاج.
- البكاء المستمر.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية.
- صعوبة في التركيز.
- الشعور بالتعب الشديد.
- فقدان الشهية أو الأكل أكثر من المعتاد.
- صعوبة في النوم بشكل منتظم.
- التفكير في الأفكار السلبية، كإيداء النفس، الإنتحار أو الموت.
- إذا كنت تشعرين بأحد الأعراض السابقة لمدة تفوق أسبوعين استشيري الطبيب المعالج.

الوقاية من الإكتئاب:

- الحرص على المتابعة المنتظمة للحمل حسب تعليمات الطبيب.
- لا تتردد في طلب الاستشارة و الدعم النفسي.
- التحدث مع الزوج، أحد أفراد العائلة أو صديقة.
- اتباع الإرشادات و النصائح الطبية.



يعرف الإمساك بالصعوبة في التبرز ، حيث يكون البراز صلب ويصعب إخراجة . توصف الحالة بالإمساك عن إخراج البراز بمعدل أقل من ثلاث مرات أسبوعيا، و يعتبر من أشهر اضطرابات الجهاز الهضمي عند الحامل.

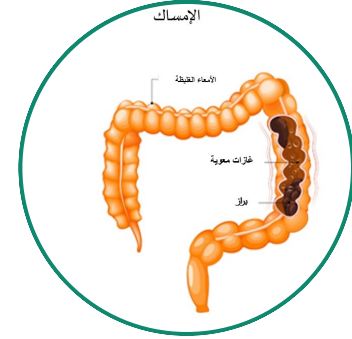
أسباب الإمساك عند الحامل:

- التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء فترة الحمل.
- شرب كميات قليلة من الماء.
- بقاء الطعام في القولون بسبب إمتصاصه لكميات كبيرة من الماء.
- الإفراط في استهلاك مكملات الحديد و الفيتامينات.
- ضغط الجنين على الأمعاء.
- قلة النشاط البدني.
- بعض الأدوية، مثل المهدئات و مضادات الإكتئاب.

أعراض الإمساك عند الحامل:

- آلام في البطن.
- انتفاخ البطن.
- صعوبة في التبرز.
- إخراج كميات قليلة من البراز.
- فقدان الشهية.

الإمساك أثناء الحمل



Constipation et grossesse

مضاعفات الإمساك:

● الشق الشرجي.

● البواسير.

● نزيف أثناء التبرز أو بعده.

● خروج براز كبير و صلب.

● آلام عند الذهاب إلى الحمام.

الوقاية من الإمساك عند الحامل:

● شرب كميات كافية من الماء.

● تناول الخضروات و الفواكه الطازجة.

● تناول الأغذية الغنية بالألياف.

● تقسيم الوجبة الغذائية اليومية إلى عدة وجبات.

● تجنب حبس البراز و الذهاب إلى الحمام بشكل منتظم.

● ممارسة نشاط بدني بشكل منتظم.

● استعمال الأدوية و المليينات و الأعشاب يكون بعد استشارة الطبيب.



الحمل خارج الرحم

Grossesse extra-utérine

مختلف حالات الحمل خارج الرحم:

حمل في قناة فالوب
90% من الحالات

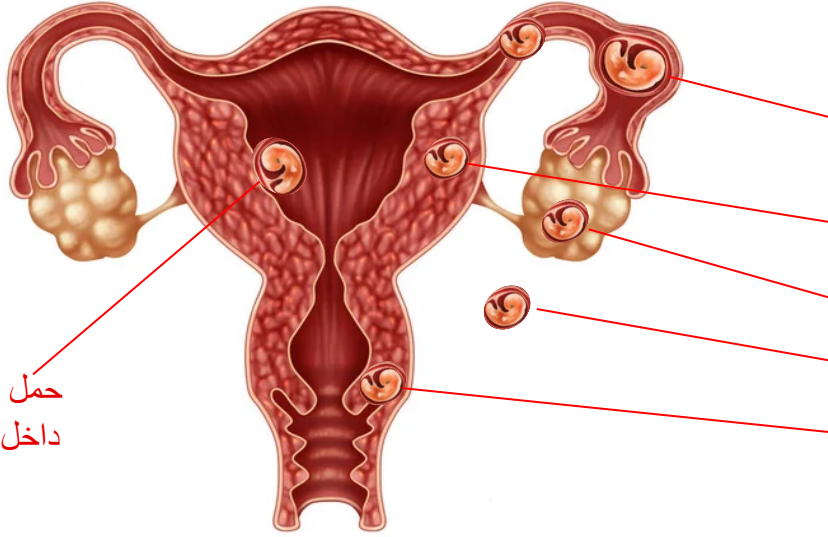
حمل داخل جدار الرحم

حمل في المبيض

حمل في تجويف البطن

حمل في عنق الرحم

حمل طبيعي
داخل الرحم



أعراض الحمل خارج الرحم:

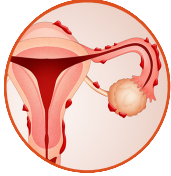
- في البداية تشبه أعراض الحمل العادي.
- ألم أسفل البطن، في الظهر و الكتف في فترة ما بين 3 و 6 اسابيع من الحمل.
- نزيف غير طبيعي في المهبل.
- تأخر الدورة الشهرية ما بين 10 و 30 يوم.
- ضعف عام و إغماء.

أسباب الحمل خارج الرحم و عوامل الخطر:

- التهاب قناة فالوب أو بسبب تشوه في ذات القناة.
- التهاب و تندب في قناة فالوب من حالة طبية سابقة أو عدوى أو عملية جراحية.
- اختلالات هرمونية.
- بطانة الرحم المهاجرة.
- الأمراض المنقولة جنسيا مثل الكلاميديا و السيلان.
- السن أكبر من 35 سنة.
- استعمال الطرق المساعدة على الإنجاب.
- التدخين.

مضاعفات الحمل خارج الرحم

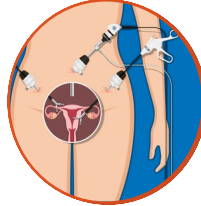
- تمزق قناة فالوب مع نزيف دموي.
- العدوى و الوفاة في بعض الأحيان.
- الإجهاض.
- مضاعفات نفسية.
- في بعض الحالات تسجل صعوبة في حدوث الحمل لاحقا.



التكفل الطبي بالحمل خارج الرحم:



المتابعة الطبية
المنتظمة بعد العلاج.



يكون العلاج إما عن
طريق الأدوية أو الجراحة.



طلب العلاج في حالة الشعور
بأحد أعراضه.

بعض النصائح و الإرشادات لتقليل من خطر حدوث الحمل خارج الرحم:



• الحفاظ على الصحة الإنجابية.

• المتابعة المنتظمة للحمل.

• القيام بالفحوص الطبية بصفة دورية.

• الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا أو علاجها في حالة
الإصابة بيها.



• استشارة الطبيب فيما يخص مشروع حمل لاحق.

• استشارة الطبيب المعالج لإختيار وسيلة منع الحمل المناسبة.

• الإقلاع عن التدخين.

الحمل العنقودي يعد من مضاعفات الحمل النادرة ، حيث تتطور المشيمة إلى مجموعة من الحويصلات على شكل عنقود عنب بدل من جنين سليم. في حالة عدم علاجه يتحول إلى سرطان.

الحمل العنقودي أو الرحوي

أنواع الحمل العنقودي:

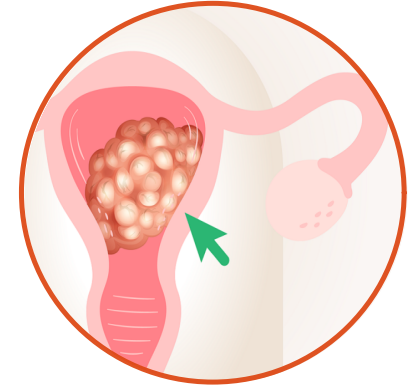
يوجد نوعان من الحمل العنقودي، الجزئي و الكامل، كما قد يكون داخل الرحم أو خارجه. يحدث نتيجة خلل في تلقيح البويضة، حيث في الحالة الأولى تكون البويضة فارغة من كروموسومات الأم، أما في الحالة الثانية تلتحق البويضة بحيوانين منويين.

1 الحمل العنقودي الجزئي:

يتكون من نسيج مشيمي طبيعي و آخر غير طبيعي ، كما قد يوجد تكوين نسيج مضغي جنيني إلا أنه لا يستطيع الجنين مواصلة النمو و العيش.

2 الحمل العنقودي الكامل:

يبدو مكون من أكياس مليئة بسائل على شكل عنقود عنب و لا يوجد فيه نسيج مضغي جنيني.



Grossesse Molaire ou Mole Hydatiforme

متابعة منتظمة للحمل
تنقيف الأم و الأب
حول الحمل الصحي

أعراض الحمل العنقودي:

- تبدأ الأعراض في الظهور خلال الثلاث الأشهر الأولى من الحمل.
- في البداية يبدو كأنه حمل سليم.
- نزيف مهبلي بعد انقطاع الدورة الشهرية.
- خروج بعض الأكياس الصغيرة من المهبل.
- قيء و غثيان شديدين.
- تضخم سريع في حجم الرحم.
- ضغط و ألم أسفل البطن.

تشخيص الحمل العنقودي:

في حالة الاشتباه بوجود حمل عنقودي، سيطلب الطبيب بعض الفحوصات، من بينها:



فحوصات أخرى حسب
خصوصية كل حالة.



اختبار مستوى هرمون الحمل في الدم.
Bêta-HCG مرتفع جدا



فحص بالموجات
الصوتية للرحم.

أسباب الحمل العنقودي:

- سوء التغذية.
- نقص حمض الفوليك و الكاروتين.
- سوابق شخصية للحمل العنقودي.
- سوابق شخصية للإجهاض.
- الحالة الاجتماعية الإقتصادية المنخفضة.

مضاعفات الحمل العنقودي:

- قد تبقى بعض الأنسجة العنقودية بعد إزالة الحمل العنقودي و تستمر في النمو لتشكل سرطان سرطان المشيمة.
- ارتفاع ضغط الدم.
- تسمم الحمل.
- الإجهاض.



العلاج بعد تشخيص الحمل العنقودي:

- يتم علاج الحمل العنقودي عادة عن طريق الجراحة لإزالة الأنسجة الغير الطبيعية من الرحم و قد يحتاج في بعض الحالات إلى العلاج الكيميائي أو إلى استئصال الرحم.
- الإلتزام بالمتابعة الطبية المنتظمة بعد تشخيص الحمل العنقودي.
- يمكن الحمل مرة أخرى بعد مدة تتراوح ما بين 6 أشهر و سنة واحدة، و هذا بعد استشارة الطبيب المعالج قبل التخطيط لمشروع الحمل.
- ينصح باستخدام وسائل منع الحمل خلال فترة المتابعة بعد العلاج حسب تعليمات الطبيب المعالج.



الوقاية من الحمل العنقودي:

- لا يمكن الوقاية منه بشكل كامل، إلا أنه يمكن التقليل من خطر حدوثه بإتباع بعض التدابير الوقائية:
- المتابعة المنتظمة للحمل.
- الإلتزام بنصائح و ارشادات الطبيب.

الولادة المبكرة هي التي تحدث قبل الأسبوع 37 من الحمل. يسمى المولود في هذه الحالة بالطفل الخديج. قد يصاحب هذه الولادة مضاعفات صحية تتطلب رعاية طبية خاصة على مستوى مصالح الإستشفائية لرعاية الخدج.

فئات الخدج حسب المنظمة العالمية للصحة:

الولادة المبكرة



La prématurité

الحرص على المتابعة الطبية المنتظمة
للفحوصات بالموجات فوق الصوتية

الولادة المبكرة للغاية.

الولادة المبكرة جدا.

الولادة المبكرة المتوسطة إلى المتأخرة.

ولادة عادية.

عدد الأسابيع	أقل من 28
28	
32	
32	
37	
37	
40	

من بين عوامل الخطر الولادة المبكرة:

غالبا ما يكون السبب غير واضح، إلا أنه يوجد عدة عوامل الخطر، من بينها:

- الإصابة بالعدوى و الالتهابات.
- مشكلات الرحم، عنق الرحم أو في المشيمة.
- ارتفاع ضغط الدم الحولي، تسمم الحمل، سكري الحمل.
- نقص أو زيادة في الوزن قبل الحمل.
- الحمل قبل 18 سنة أو بعد 35 سنة.
- فترة أقل من ستة أشهر بين الحمل و الآخر.
- التعرض للولادة المبكرة من قبل.
- الحمل بتوأم أو أكثر.
- تشوهات عند الجنين.
- الضغوطات النفسية و الجسدية.
- التدخين و تعاطي المخدرات.



من بين أعراض الولادة المبكرة:

- حدوث تقلصات كل 10 دقائق على الأقل، و هذا على مستوى البطن أو الرحم.
- زيادة في الإفرازات المهبلية مع تغير لونها.
- الشعور بزيادة الضغط على مستوى الحوض أو الرحم.
- آلم على مستوى البطن مع أو بدون إسهال.
- آلم حاد أسفل الظهر.
- يجب استشارة الطبيب إذا ظهرت هذه الأعراض قبل الأسبوع 37 من الحمل.

الوقاية:

- الحرص على المتابعة المنتظمة للحمل حسب تعليمات الطبيب
لا سيما إجراء فحوصات الموجات فوق الصوتية.
- موازنة الأمراض المزمنة حسب تعليمات الطبيب المعالج.
- اتباع الإرشادات و النصائح الطبية.



الحمل يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجيا هامة في الغدة الدرقية، حيث يسجل زيادة نشاطها ب 50% للحفاظ على التوازن الهرموني.

الغدة الدرقية للأم تفرز هرمونات ضرورية لنمو الطبيعي لمخ الجنين و جهازه العصبي، و هذا خلال الثلاثة الأشهر الأولى من الحمل. بعد هذه المدة تبدأ الغدة الدرقية للجنين بالعمل تدريجيا إلى غاية أن يتم 16 أو 20 أسبوعا من الحمل لإنتاج ما يكفي من الهرمونات.

من بين الإضطرابات التي قد تصيب الغدة الدرقية:

1 قصور في الغدة الدرقية:

يتميز بانعدام أو بنقص إفراز هرمونات الغدة الدرقية ، و من بين أعراضه:

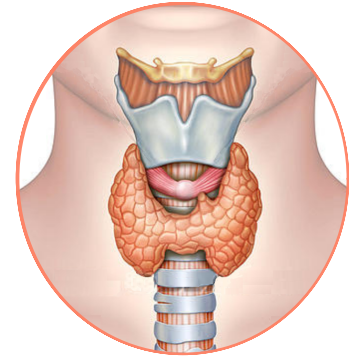
- التعب، زيادة الوزن، قلة الشهية، فقدان الرغبة الجنسية، آلام في العضلات
- الإمساك، تساقط الشعر و هشاشة الأظافر...

2 فرط في نشاط الغدة الدرقية:

ينتج عندما تفرز الغدة الدرقية الكثير من الهرمونات ، و من بين أعراضه:

- التعب، فقدان الوزن، تسارع ضربات القلب، التعرق، الشعور بالحرارة
- العصبية و القلق...
- تسمم الغدة الدرقية الحاد أو التهابها.

اضطرابات الغدة الدرقية أثناء الحمل



Dysfonctionnements Thyroïdiens et grossesse

فحص الغدة الدرقية عند التخطيط
للحمل أو فور حدوث الحمل
يحمي صحتك و صحة الجنين

مضاعفات اضطرابات الغدة الدرقية عند الأم و الجنين:

- ولادة مبكرة.
- نقص الوزن عند الولادة.
- ولادة جنين ميت.
- اضطرابات في الغدة الدرقية للجنين.
- اضطرابات في نبضات القلب.
- الإغلاق المبكر للبقعة اللينة في جمجمة الجنين.
- انخفاض معدل الذكاء عند الطفل.
- تأخر نفسي حركي للطفل.



- ارتفاع ضغط الدم.
- تسمم الحمل.
- القىء المفرط.
- فقر الدم.
- اضطرابات في نبضات القلب.
- الإجهاض.
- نزيف الدم بعد الولادة.
- اكتئاب ما بعد الولادة.



الوقاية من مضاعفات اضطرابات الغدة الدرقية:

- إذا كان لديك سوابق شخصية أو عائلية لاضطرابات الغدة الدرقية، استشيرى الطبيب قبل مشروع الحمل.
- الالتزام بمخطط علاج الطبيب سواء قبل الحمل أو أثناء الحمل.
- الالتزام بالفحوصات الطبية الدورية لمستوى الهرمونات الدرقية.
- استشارة الطبيب قبل تناول أي مكملات غذائية.
- اتباع نظم غذائي صحي و متوازن.



يعتبر الكبد من أهم الأعضاء في الجسم، حيث هذا الأخير يمكنه أن يتأثر بالحمل مما قد يؤدي إلى مضاعفات صحية للأم و الجنين، من بينها:

• **القيء الحملي المفرط.**

• **الركود الصفراوي داخل الكبد:**

هي حالة تنتج عن تراكم الصفراء في الكبد و تدفقها إلى الدورة الدموية.

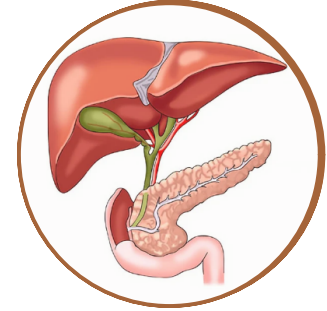
• **أعراض الركود الصفراوي عند الحامل:**

- حكة شديدة في كف اليدين و في باطن القدمين، لا سيما في الليل
- كما قد تصيب أجزاء أخرى من الجسم.
- اصفرار الجلد و بياض العينين.
- ألم في البطن.
- براز دهني و ذو رائحة كريهة.
- يزيد من خطر حدوث تسمم الحمل و سكري الحمل.
- نزيف دموي مفرط بعد الولادة.

• **أعراض الركود الصفراوي عند الجنين:**

- الولادة المبكرة.
- مضاعفات في قلب و رئة الجنين.
- وفاة الجنين.

تأثير الحمل على الكبد



**Troubles Hépatiques
de la grossesse**

الكبد الدهني الحاد أثناء الحمل:

حالة نادرة تحدث في الثلث الأخير من الحمل، و من أعراضه:

- الغثيان و القيء.
- آلم في البطن.
- التعب.
- فقدان الشهية.
- ارتفاع ضغط الدم.

ارتفاع إنزيمات الكبد:

تسجل عادة هذه الحالة في الشهر التاسع من الحمل، من أسبابه:

- الركود الصفراوي داخل الكبد.
- متلازمة HELLP.
- تسمم الحمل.
- ارتفاع ضغط الدم.

نصائح وارشادات وقائية :

- المتابعة المنتظمة للحمل.
- الكشف المبكر.

الدوالي الوريدية هي عبارة عن انتفاخ وتضخم بعض الأوردة، ناجم عن تجمع الدم، لا سيما على مستوى أسفل البطن، الساق و القدم، تكون ذات لون أزرق أو أرجواني وهذا ما قد يحدث أثناء فترة الحمل.

أسباب ظهورها:

- التغيرات الهرمونية التي تحدث في فترة الحمل.
- زيادة حجم الدم.
- زيادة في وزن الجنين.
- ضغط الجنين على الأعوية الدموية في منطقة الحوض.
- نظام غذائي غني بالملح.
- السمنة وزيادة الوزن.
- وجود سوابق عائلية للإصابة بالدوالي الوريدية.

الأعراض:

- انتفاخ القدم و الكعب.
- الشعور بنبض في الساق.
- حكة و ثقل في الساق.
- ظهور الأوردة على سطح الجلد.

الدوالي الوريدية أثناء الحمل



Varices et grossesse

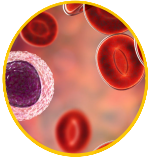
الوقاية من الدوالي الوريدية:

- تجنب الجلوس أو الوقوف لفترة زمنية طويلة.
- تجنب وضعية تقاطع الساقين.
- الاستلقاء مع رفع القدمين لبضع دقائق عدة مرات في اليوم.
- ارتداء أحذية مريحة.
- ارتداء ملابس فضفاضة.
- النوم على الجانب الأيسر.
- ينصح بالمشي نصف ساعة يوميا.
- ممارسة نشاط رياضي حسب توصيات الطبيب المتابع.
- الحفاظ على وزن صحي.
- اتباع نظام غذائي صحي.
- تقليل من استعمال الملح في الأغذية.
- يمكن للطبيب وصف استعمال الجوارب الطبية الضاغطة.
- الامتناع عن التدخين مهما كان نوعه.

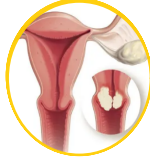


السرطان أثناء فترة الحمل

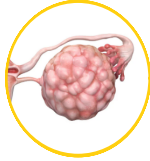
في بعض الحالات يتم تشخيص بعض أنواع السرطان خلال فترة الحمل، و هذا ما يتطلب رعاية صحية طبية متعددة التخصصات. من بين أنواع السرطان:



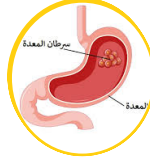
سرطان
الدم.



سرطان الرحم
و عنق الرحم.



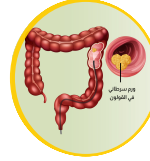
سرطان
المبيض.



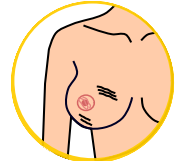
سرطان
المعدة.



سرطان
الغدة الدرقية.



سرطان المستقيم
و القولون.



سرطان
الثدي.

ما مصير الحمل في هذه الحالة؟

في هذه الحالة يسعى الأطباء من مختلف التخصصات لإتخاذ قرار فيما يخص مصير الحمل حفاظا على صحة الأم و الجنين، هذا وفقا لعدة عوامل مرتبطة بالخطة العلاجية المناسبة، و من بينها:

- مرحلة الحمل، هل هو في الأشهر الأولى أو في أواخره.

- صحة الأم و الجنين.

- نوع و مرحلة تطور السرطان.

- مدى استعجالية الخطة العلاجية.

- الحالة العائلية : سن الأم، عدد أطفالها و الرغبة في الحمل.

نظرا لخصوصية كل حالة، يتم تقديم المعلومات الكافية فيما يخص الخطة العلاجية من طرف الطبيب المعالج.

التعرض إلى درجة حرارة الجو المرتفعة خلال فترة الحمل قد يؤدي:

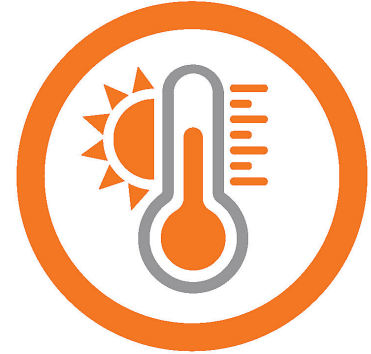


- ارتفاع ضغط الدم.
- تسمم الحمل.
- إحتمال الإصابة بسكري الحمل.
- الولادة المبكرة.
- ولادة طفل ناقص الوزن.
- وفاة الجنين.
- اضطرابات صحية تستدعي إستشفاء الأم.

الوقاية من مضاعفات الحمل المرتبطة بارتفاع درجة حرارة الجو:

- شرب الماء بكميات كافية.
- تجنب التعرض إلى درجة الحرارة المرتفعة.
- الجلوس في أماكن باردة وجيدة التهوية.
- ارتداء ملابس واسعة و فاتحة اللون.
- تجنب الخروج في أوقات ارتفاع درجة الحرارة.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس لمدة طويلة.

مضاعفات الحمل المرتبطة
بارتفاع درجة حرارة الجو



Stress thermique
et grossesse

قد يسجل إرتفاع طفيف في درجة حرارة الجسم خلال فترة الحمل، و لكن في حالة بلوغها 38 درجة مئوية فأعلى و استمرارها لأكثر من 24 ساعة دون تحسن يجب استشارة الطبيب المعالج بدون إنتظار.

• من بين أسباب الحمى أثناء فترة الحمل:

• الإصابة بأحد الأمراض، لا سيما داء الليستيريـات *Listeria*

أسبابه | تناول الحليب الغير المبستر و مشتقاته.
اللحوم المدخنة، النقانق و غيرها من اللحوم الغير المطهية جيدا.

- عدوى المسالك البولية.
- عدوى في الجهاز التنفسي.
- الحالات الإلتهابية في الجسم.

بعض الأعراض المرافقة:

- صداع.
- الشعور بالتعب و الإرهاق الشديد.
- آلام في العضلات، في المفاصل أو في أسفل الظهر.
- تغيرات في الشهية.
- حرقة أثناء التبول.
- ظهور الدم في البول.
- تقلصات في الرحم.

الحمى أثناء الحمل



Fièvre et grossesse

استشارة الطبيب في حالة الإصابة بالحمى، يحمي صحتك و صحة الجنين

• مضاعفات الحمى على الحمل:

- تؤثر على نمو المخ و العمود الفقري للجنين.
- تؤدي إلى الولادة المبكرة.
- الإجهاض.
- تسبب ضائقة التنفس لدى الجنين.
- تسبب تشوهات خلقية في الوجه و القلب.

• التدابير الوقائية:

- طلب الاستشارة الطبية أمام إرتفاع غير طبيعي لدرجة حرارة الجسم.
- تجنب استعمال الأدوية بدون استشارة الطبيب المعالج.
- شرب الماء بكميات كافية.
- وضع منشفة مبللة بالماء البارد على الرأس، الوجه و الرقبة.
- أخذ قسط من الراحة.
- الإلتزام بقواعد النظافة العامة.
- تجنب تناول الحليب و مشتقاته الغير المبسترة.
- طهي الأطعمة بشكل جيد.
- التطعيم ضد الأنفلونزا الموسمية.

الصحة العامة و الصحة الإنجابية

5

مشروع الحمل

6

الوقاية من مضاعفات الحمل

7

نصائح و إرشادات للمرأة الحامل

8

- تغذية المرأة الحامل
- استعمال الأعشاب
- نصائح و إرشادات حول العلاقات الحميمة
- صحة الفم و الأسنان
- صحة العيون
- كيفية نوم المرأة الحامل
- الرياضة أثناء فترة الحمل
- العمل في فترة الحمل
- قيادة السيارة أثناء فترة الحمل
- السفر أثناء فترة الحمل
- أداء مناسك العمرة و الحج
- أثناء فترة الحمل
- صيام رمضان أثناء فترة الحمل
- الوقاية من لدغات البعوض و القراد
- البحث عن المعلومة الطبية الموثوقة

متابعة نظام غذائي صحي، متنوع و متوازن قبل و خلال فترة الحمل يلعب دور أساسي في الحفاظ على صحة الأم و الجنين.

من بين فوائد النظام الغذائي الصحي:

- تقوية مناعة الأم.
- تقوية الجسم استعداد لنمو الجنين.
- الوقاية من السمنة، الإصابة بارتفاع ضغط الدم، تسمم الحمل، سكري الحمل
- الولادة المبكرة ، و من فقر الدم.
- يساعد على نمو مختلف أعضاء الجنين.
- الحصول على جنين ذو وزن مثالي.
- يساهم في تكوين حليب الرضاعة الطبيعية.

الأطعمة التي ينصح بتناولها:

- تناول خمس حصص يومية من الفاكهة و الخضروات.
- تناول الحبوب الكاملة الغنية بالألياف.
- تناول الحليب المبستر و مشتقاته.
- أكل اللحوم الخالية من الدهون مثل الدجاج و الأسماك.
- تناول الدهون ذات مصدر نباتي كزيت الزيتون.
- التقليل من الملح و السكر.
- شرب الماء بكميات كافية.



تغذية المرأة الحامل



الحرص على اتباع نظام غذائي صحي، متنوع و متوازن

الأغذية الغنية بالحديد Fe:

الحديد يلعب دور كبير في الوقاية من فقر الدم عند الحامل، كما يساعد في نقل الدم للأكسجين بالإضافة إلى نمو الجنين.



- الفاصولياء، البزلاء و العدس.
- اللحوم الخالية من الدهون مثل اللحوم الحمراء، السمك ، لحوم الدواجن و البيض.

الأغذية الغنية بفيتامين ج C:



- الحمضيات كالبرتقال.
- فاكهة الكوي، الفرولة، الطماطم.
- الخضر كالبطاطة و الفلفل، البروكولي.

حمض الفوليك B9 :

حمض الفوليك هو أحد فيتامينات ب، و يعتبر عنصر أساسي في الوقاية من التشوهات الخلوية التي قد تحدث خلال الأسابيع الأولى من الحمل ، حيث يساهم في تكوين مخ الجنين، جمجمته وعموده الفقري. و عليه من الضروري أخذه شهر قبل الحمل و خلال فترة الحمل حسب تعليمات الطبيب.



فيتامين أ A:

تعتبر من الفيتامينات الأساسية، و لكن يجب تناولها حسب توصيات الطبيب تجنب لتشوهات الخلوية للجنين.

ملاحظة: الأطعمة المذكورة أعلاه هي على سبيل الإيضاح، و لا تعد توصيات خاصة بالإستهلاك.

بعض الإجراءات الوقائية التي يجب اتباعها:

- تجنب اتباع الحمية لإنقاص الوزن أثناء الحمل.
- الحرص على نوعية الطعام و تناوله بقدر الحاجة.
- تناول عدة وجبات غذائية صغيرة على مدار اليوم.
- شرب السوائل بين الواجبات الغذائية بدل أثنائها.
- في حالة الراح بنفور من بعض الأطعمة، من المستحسن تناول أغذية من نفس المجموعة الغذائية.
- تجنب الأطعمة المقلية أو المدخنة.
- تجنب المواد الغذائية التي تحتوي على البيض النيء.
- ينصح بتجنب الأجبان المتعفنة و الطرية كجبنة الكمبرير و البري...
- التقليل من شرب القهوة و الشاي.
- غسل الخضر و الفواكه جيدا.
- طهي الطعام و اللحوم جيدا.
- غسل اليدين:
- قبل و بعد تحضير الطعام.
- قبل و بعد تناول الطعام.
- بعد الخروج من دورات المياه.
- المحافظة على نظافة العامة في البيت لا سيما المطبخ و أدوات طهي و في حفظ الطعام.

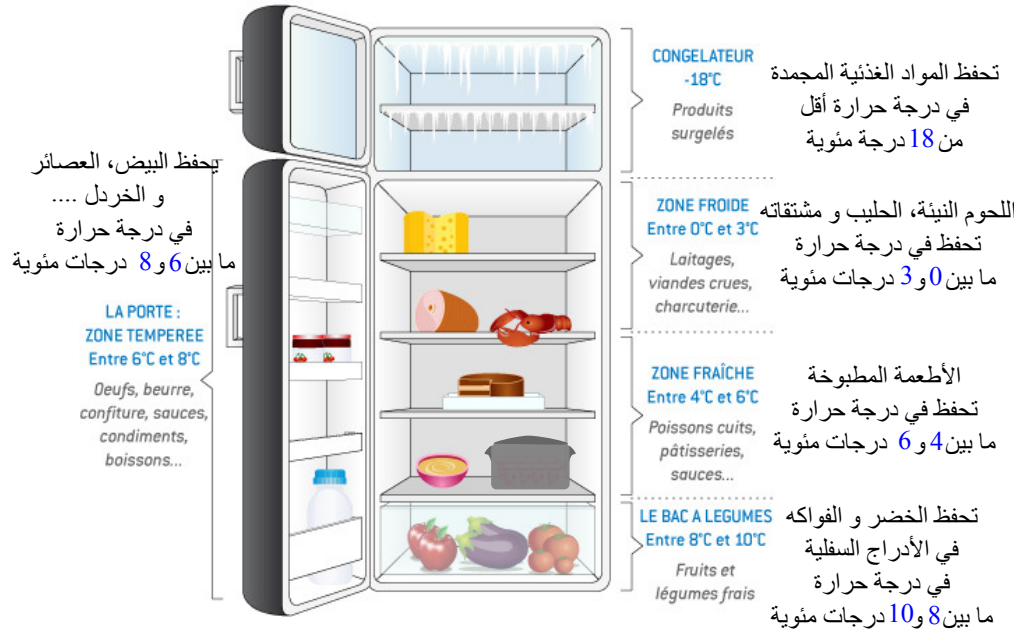


نصائح لتخزين الأغذية في الثلاجة:

- ترتيب الأطعمة في الثلاجة حسب درجة الحرارة المناسبة.
- ترك فراغات بين المواد الغذائية المخزنة.
- تغطية الأطعمة بشكل جيد.
- الفصل بين المواد الغذائية النيئة و المطهية.
- الحرص على تنظيف الثلاجة بشكل دوري.

كل منتج غذائي له مدة و حالة حفظ خاصة به

Les zones de froid



تلجأ بعض النساء إلى استهلاك الأعشاب و المنتجات العشبية خلال فترة الحمل دون وعي منها بمخاطر بعض هذه المنتجات على صحتها و صحة الجنين.

من بين هذه المخاطر:

• تفاعل مع الأدوية الموصوفة من طرف الطبيب.

تقلصات الرحم.

اضطرابات هرمونية.

الإجهاض.

تشوه الجنين.

الولادة المبكرة.

قد تسبب تسمم حاد للأم و الجنين.

• التأثير على عملية تخثر الدم.

• قد تسبب

إستعمال الأعشاب
خلال فترة الحمل



نصائح و إرشادات وقائية:

• ابلاغ الطبيب بأي استهلاك لأي نوع من الأعشاب أو المنتجات العشبية.

• استشارة الطبيب قبل استعمال أي نوع من الأعشاب أو من المنتجات العشبية.

• إحترام الجرعات الموصى بها في حالة وصفها من طرف الطبيب أو الصيدلي.

الكثير من الأزواج يراودهم سؤال حول إمكانية ممارسة العلاقة الحميمية في مختلف فترات الحمل و هل لها مضاعفات على صحة الأم و الجنين.

• ممارسة العلاقة الحميمية أثناء الحمل لا تشكل أي خطورة على الأم و لا على الجنين مالم ينصح الطبيب المتابع بغير ذلك.

• تحدث بعض التغييرات من حيث الرغبة في ممارسة العلاقة الحميمية خلال مختلف فترات الحمل بسبب التغيرات الجسدية، الهرمونية و النفسية للحامل:

قد تقل في الثلاثي الأول بسبب التعب، القيء و التقلبات المزاجية.

و قد تزداد في الثلاثي الثاني بعد انتهاء أعراض الحمل الأولى حيث تعتبر هذه المرحلة الأنسب لممارسة العلاقة الحميمية.

يمكن أن تقل في الثلاثي الثالث بسبب التغيرات الجسدية و ما يتبعها من إرهاق و تعب و آلام في الظهر.

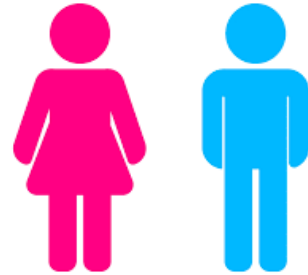
• من فوائد ممارسة العلاقة الحميمية أثناء الحمل:

تنشيط الدورة الدموية.

تقوية عضلات الحوض.

تعزيز العلاقة العاطفية بين الزوجين.

العلاقة الحميمية أثناء فترة الحمل



الوضعية الآمنة:

- الوضعيات التي لا تضغط على البطن: اختيار الوضعيات الجانبية مثلا. تجنب الاستلقاء على البطن.
- تفضيل الوضعيات الأكثر راحة و المناسبة لدرجة نمو البطن.

تكون ممارسة العلاقة الحميمة أثناء الحمل غير آمنة في الحالات التالية:

- خطر الولادة مبكرة.
- سوابق شخصية بالإجهاض.
- عند وجود نزيف.
- تسرب السائل الأمنيوسي.
- في حالة المشيمة المنزاحة.
- اتساع عنق الرحم في وقت مبكر.
- في حالة الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا.
- تقلصات رحمية بعد الجماع.
- ممارسة العلاقة الحميمة بقوة أو بوتيرة عالية.
- لمزيد من الإستفسارات يرجى التواصل مع الطبيب أو القابلة المتابع(ة).

الحفاظ على صحة الفم أمر مهم في جميع مراحل الحياة، لا سيما خلال فترة الحمل إهمال نظافة الفم خلال هذه المرحلة قد يؤدي إلى مضاعفات صحية للأم و الجنين.

التغيرات الهرمونية و تغيرات في العادات الغذائية خلال فترة الحمل قد تسبب:

- زيادة الحموضة في الفم بسبب القيء.
- حساسية الأسنان.
- تسوس الأسنان.
- تآكل الأسنان وسقوطها.
- التهاب اللثة.
- الورم الحلمي اللثوي. Epilus gravidique
- آلم أثناء المضغ.

توصيات و تدابير وقائية:

- تنظيف الأسنان بعد كل وجبة غداء بفرشاة ناعمة.
- تنظيف ما بين الأسنان بالخيط المخصص لذلك.
- المضمضة بالماء بعد القيء.
- تجنب الأغذية و المشروبات الغنية بالسكريات.
- ينصح بزيارة طبيب الأسنان بصفة دورية.

صحة الفم و الأسنان



الحرص على العناية بصحة الفم و الأسنان خلا فترة الحمل.



يمكن أن تتعرض العينين لبعض التغيرات المؤقتة خلال فترة الحمل مما يتطلب العناية بهما خلال هذه الفترة.

بعض الآثار الجانبية للحمل على صحة العينين:

- ارتفاع ضغط السائل داخل العين.
- ضبابية في الرؤية.
- انخفاض الرؤية.
- جفاف العين و تهيجها.
- آلم في العين.

بعض النصائح و الإرشادات للحفاظ على صحة العين:

- ينصح بزيارة طبيب العيون بصفة دورية.
- الحرص على نظافة اليدين قبل لمس العينين.
- الحرص على نظافة العينين.
- استعمال القطرات المرطبة للعين في حالة جفافها أو تهيجها.
- الحرص على نظام غذائي صحي، متوازن و متنوع.
- إستشارة طبيب العيون عند الضرورة.

صحة العيون أثناء فترة الحمل



الحرص على صحة العينين
أمر ضروري خلال فترة الحمل

خلال فترة الحمل تشعر المرأة الحامل بالتعب و الإرهاق، لذا يجب عليها أخذ قسط من الراحة و النوم، و هذا مما يسمح بنمو الجنين و الوقاية من مضاعفات الحمل، و عليه يجب:

النوم أثناء فترة الحمل



- الجلوس على فترات مع رفع القدمين في النهار.
- ينصح بالنوم لمدة 8 ساعات ليلا و ساعة بعد الغذاء في الأشهر الأولى من الحمل.
- أخذ قسط من القيلولة.
- النوم على أحد الجانبين مع وضع وسادة بين الركبتين أو تحت البطن.
- تفادي النوم على الظهر أو على البطن.
- التقليل من تناول القهوة و الشاي قبل النوم.
- في حالة الشعور بحرقة في المعدة يمكن دعم الجزء العلوي من الجسم بوسادة.
- ممارسة نشاط رياضي خفيف في النهار أو أربع ساعات قبل النوم.

فوائد ممارسة الرياضة أثناء فترة الحمل:

- تساعدك في الحفاظ على صحتك العامة.
- الوقاية من بعض مضاعفات الحمل مثل إرتفاع الضغط الحلمي و تسمم الحمل.
- تساهم في تحضير عضلات جسدك للولادة.
- تحسين الدورة الدموية.
- المحافظة على وزن صحي.
- تخفيف من آلم الظهر.
- الوقاية من الإمساك.

الرياضة أثناء فترة الحمل



استشارة الطبيب المعالج حول
إمكانية ممارسة نشاط رياضي.



الاستطالة و الليونة



السباحة



المشي

تجنبي الرياضات التي تتطلب الجهد و القوة.

العمل خلال فترة الحمل يتطلب اتباع بعض النصائح والإرشادات، و هذا حفاظا على صحة الأم و الجنين، و من جهة الأخرى على أدائها المهني في أحسن الظروف.

بعض النصائح و الإرشادات:

العمل خلال فترة الحمل



أحرصى على الموازنة
بين الصحة النفسية و الجسدية
و ممارسة العمل

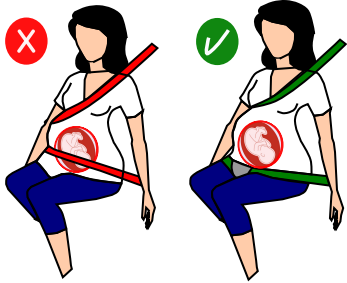


- الجلوس أمام الحاسوب بطريقة صحيحة.
- استعمال كرسي مريح و وسادة داعمة للظهر.
- لبس أحذية واسعة و مريحة.
- رفع القدمين على كرسي بين الفترة و الأخرى.
- أخذ فترات من الراحة و القيام بالمشي.
- جلب بعض الوجبات الغذائية الصحية.
- تجنبى الجهد البدني الشاق.
- تجنبى الوقوف لفترات طويلة.
- تجنبى مصادر الضغط و التوتر.
- تجنبى المواد المسرطنة.
- لمزيد من المعلومات يرجى التقرب من مصلحة طب العمل.

نصائح و إرشادات وقائية لسياقة آمنة:

• تجنب السياقة إذا كانت أعراض الحمل شديدة و مستمرة.

• ربط حزام الأمن بطريقة صحيحة:



الجزء العلوي من حزام الأمن يجب
أن يمر على وسط الترقوة.
وضع الجزء السفلي منه تحت البطن.

• ضعي الكرسي و مسند الرأس بشكل مريح.

• أبقى مسافة أمنة بين البطن و المقود (20 سم).

• تجنب السياقة لمسافات طويلة.

• في حالة المسافات الطويلة يجب التوقف و الخروج
و المشي بين المحطة والأخرى.

• تفادي قدر المستطاع المطبات.

• احترام مسافة الأمان بين السيارة و الأخرى.

• الحرس على شرب الماء.

• ارتداء ملابس و أحذية مريحة.

• تجنب السياقة قدر المستطاع خلال الثلاثي الأخير من فترة الحمل.

قيادة السيارة أثناء فترة الحمل



سياقة آمنة تساهم في الحفاظ
على صحة الأم و الجنين.

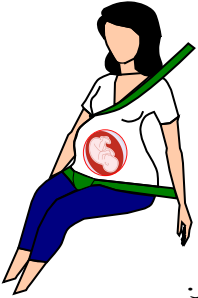


أدات ضبط حزام الأمن
للحامل



نصائح و إرشادات وقائية:

- استشارة الطبيب المعالج قبل السفر، لا سيما في حالة الإصابة بأحد الأمراض مزمنة أو مضاعفات الحمل.
- أخذ نسخة من الملف الطبي للحمل.
- أخذ الأدوية الموصوفة من طرف الطبيب.
- ارتداء ملابس و أحذية مريحة.
- الحرس على شرب الماء.
- الحرص على تناول غذاء صحي في المطاعم الصحية.
- ربط حزام الأمن بطريقة صحيحة مع وضع الجزء السفلي منه تحت البطن.
- ضعي الكرسي و مسند الرأس بشكل مريح.
- ثني الركبتين و مدهما.
- المشي في ممر الطائرة، ممرات الباكسة، الحافلة أو القطار.
- في حالة المسافات الطويلة يجب التوقف و الخروج و المشي بين محطة وأخرى.
- ينصح بالسفر خلال الثلث الثاني من الحمل.
- تجنب السفر إلى المناطق الموبوءة.



السفر أثناء فترة الحمل



سفر صحي و آمن
يحافظ على صحة الأم و الجنين

نصائح و إرشادات وقائية:

- استشارة الطبيب المعالج قبل السفر، لا سيما في حالة الإصابة بأحد الأمراض مزمنة أو مضاعفات الحمل.
- أخذ نسخة من الملف الطبي للحمل.
- أخذ الأدوية الموصوفة من طرف الطبيب.
- الحرص على أخذ التطعيمات اللازمة.
- اتباع النصائح و الإرشادات المقدمة من طرف اللجنة الطبية للحج.

أثناء أداء مناسك العمرة و الحج:

- لبس الكمامة.
- ارتداء ملابس و أحذية مريحة.
- ثني الركبتين و مدهما، المشي في ممر الطائرة أو الحافلة.
- الحرص على شرب الماء.
- الحرص على تناول غذاء صحي في المطاعم الصحية.
- تجنب أشعة الشمس و البقاء في الأماكن الباردة.
- تجنب الأماكن المزدحمة.
- إستعمال العربات في الطواف.
- تجنب الوقوف أو المشي لفترات طويلة.

أداء مناسك العمرة و الحج أثناء فترة الحمل



مناسك آمنة تساهم في الحفاظ
على صحة الأم و الجنين

تتساءل الكثير من الحوامل عن إمكانية الصيام خلال فترة الحمل. فهناك بعض النساء الحوامل تكون لهن القدرة الجسدية تمكنهن من الصيام و لكن البعض الآخر خاصة اللواتي يشعروا بالتعب و القيء، قد يسبب لهن و للجنين مضاعفات صحية.

• من بين هذه المضاعفات:

جفاف الجسم من السوائل.

مضاعفات انخفاض نسبة السكر في الدم.

فقر الدم.

نقص وزن الجنين.

الولادة المبكرة.

الصيام أثناء فترة الحمل



• بعض الحالات التي ينصح فيها بالتوقف عن الصيام:

• في حالة خوف الحامل على صحتها و صحة الجنين.

• وجود مشقة في الصيام أو إجهاد.

• الإصابة بأحد الأمراض المزمنة مثل داء السكري.

• القيء المستمر.

• العطش.

• الشعور بالتعب الشديد و الدوخة.

• الشعور بالصداع أو الحمى.

نصائح و إرشادات للمرأة الحامل:

- قدرة الصيام عند المرأة الحامل تختلف من امرأة إلى أخرى.
- استشارة الطبيب المتابع قبل حلول شهر رمضان حول امكانية الصيام.
- الصيام وفق الإرشادات الطبية المقدمة من طرف الطبيب المتابع.
- الحرص على اتباع نظام غذائي صحي، متنوع و متوازن، لا سيما في وجبة السحور.
- ينصح بكسر الصيام التدريجي مع البدء بالتمر و الماء.
- تناول وجبات صغيرة بين الفطور و السحور بدل من تناول وجبة واحدة.
- شرب الماء بكميات صغيرة بين وجبة الفطور و وجبة السحور.
- الحرص على وجبة السحور.
- تجنب المخللات و الأطعمة المالحة خلال السحور.
- تجنب الأغذية الغنية بالسكريات.
- تجنب المشروبات الغنية بالكافيين.
- أخذ قسط كافي من الراحة و النوم.
- أخذ فترات راحة أثناء العمل مع تجنب الجهد البدني.



المرأة الحامل قد تكون معرضة بشكل متزايد للدغات البعوض بسبب نسبة أوكسيد الكربون و درجة الحرارة المنبعتان منها، أو لعضة القراد في البيت أو أثناء تجولها في المساحات الخضراء.

• الأعراض العامة للدغة البعوض أو عضة القراد:

- حكة شديدة.
- التهاب في مكان اللدغ مع إحمرار موضعي.
- في بعض الحالات قد تسبب:
 - حمى.
 - حساسية مفرطة، صعوبة في التنفس مع إرتفاع في درجة الحرارة.
 - رد فعل عام بالجسم.

الوقاية من لدغات البعوض و القراد

• بعض الأمراض المنقولة بالنواقل:



القرد

أمراض الريكتيسيات
داء لايم



بعوضة الأنوفيليس

الملاريا



ذباب الرمل

داء اللشمانيات
حمى ذبابة الرمل



بعوض النمر

حمى الضنك
الشيكونغونيا
و الزيكا



بعوض المنازل كيلاكس

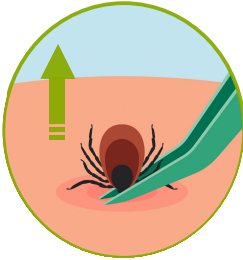
حمى غرب النيل
داء الفيلاريات اللمفي

في حالة تعرضك إلى لدغة بعوضة أو عضّة القراد، يجب:



- الامتناع عن حك مكان اللدغة.
- غسل مكان اللدغة بالماء والصابون.
- وضع مطهر طبي.
- في حالة حدوث مضاعفات ، يرجى التوجه إلى أقرب مركز صحي.

كيفية إزالة القراد في حالة إكتشافه ملتصق بالجلد:



- استعمل ملقاط خاص بالقراد أو ملقاط عادي.
- إمساك القراد من الرأس بالملقاط.
- سحبه تدريجيا إلى الأعلى.
- نزع رأس القراد في حالة بقائه ملتصق بالجلد بعد نزع جسمه.
- لا تحاول عصرها أو حرقها أو استعمال طلاء الأظافر.
- غسل مكان العضة بالماء والصابون.
- وضع مطهر طبي في مكان اللدغ.

طرق الوقاية من لدغات البعوض وعضة القراد:



- تفادي الخروج إلى الشرفات و الحدائق وقت نشاط البعوض.
- ارتداء ملابس فاتحة اللون، واسعة وطويلة، تغطي الأيدي والأرجل.
- وضع الناموسيات على النوافذ والأسرّة.
- استعمال مكيف الهواء أو المروحة.
- استعمال في الشرفات و الحدائق، اللفائف الطاردة للبعوض.
- استعمال المستحضرات الطبيعية الطاردة للبعوض أو القراد والمخصصة للبشرة مع استشارة الطبيب أو الصيدلي.
- تجنب مناطق تواجد الأشجار الكثيفة و الحشائش الطويلة.

نظافة المحيط:



- تجفيف أماكن تجمع الماء.
- غلق بإحكام الخزانات المائية مع الحرص على تنظيفها دوريا.
- وضع الرمل في صحن المزهريات.
- تقليم الأشجار مع تنظيف المحيط.
- سقي الأشجار والنباتات بوتيرة منتظمة و بكمية مناسبة من الماء.
- الحرص على صحة الحيوانات المنزلية.

يقبل بعض أفراد المجتمع على استعمال الأنترنت، شبكات التواصل الاجتماعي و تطبيقات الذكاء الاصطناعي فيما يخص البحث عن المعلومات المتعلقة بالصحة العامة أو لتشخيص حالتهم بأنفسهم و البحث عن العلاج دون استشارة الطبيب. هذا السلوك قد يشكل خطورة على صحتهم نتيجة:

- غياب عنصر التحكم في آليات البحث عن المعلومة الصحية الموثوقة:
- تصفح مواقع الأنترنت أو مواقع التواصل الاجتماعي الغير الموثوقة.
- الإنسياق وراء الخيارات الأكثر شعبية التي تظهر في مقدمة نتائج البحث.
- الإجابات الخاطئة أو الغير الدقيقة لتطبيقات الذكاء الاصطناعي.
- استعمال معلومة صحية غير موثوقة أو منقوصة، مما قد يتسبب في:
- ضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصحية.
- التشكيك في تشخيص الطبيب.
- الإصابة بالقلق و الإرتباك.
- التخلي عن الأدوية الموصوفة من طرف الطبيب.
- استعمال وصفات بديلة تحت تأثير الإعلانات التجارية...

البحث عن المعلومة الطبية الموثوقة



معلومة صحية موثوقة
لتعزيز الوعي الصحي

كيفية البحث عن المعلومة الصحية الموثوقة؟

للحصول على المعلومات الصحية أو الطبية يجب الإعتماد على المصادر الموثوقة، من بينها:



- مواقع الواب لوزارة الصحة و المؤسسات الصحية تحت الوصاية.
- مواقع الواب للمؤسسات الإستشفائية و المؤسسات العمومية للصحة الجوارية.
- مواقع التواصل الإجتماعي لوزارة الصحة و المؤسسات الصحية.
- مواقع التواصل الإجتماعي للجمعيات الصحية المعتمدة من طرف وزارة الصحة.
- مواقع المنظمات و الهيئات الصحية العالمية الرسمية.
- المواقع، المجلات و الموسوعات الطبية الموثوقة.

عند استعمال تطبيقات الذكاء الاصطناعي، يجب عليك:



استشارة الطبيب



التأكد من صحة المعلومة المقدمة
بالمقارنة مع مصادر أخرى موثوقة



التأكد من مصدقية مصدر
المعلومة المقدمة

مع أطيب التمنيات بالصحة والعافية



صحة الأمومة و الطفولة
من أجل مجتمع مزدهر

المرصد الجهوي للصحة وهران

الهاتف/فاكس 041-82-48-51 orsoran@gmail.com

طبعة 2025