



العناية بالأم الحامل والجنين

برنامج التوعية
الصحية والبيئية

الصندوق الإجتماعي للتنمية
وحدة الزراعة والتنمية الريفية
برنامج التدخل المتكامل

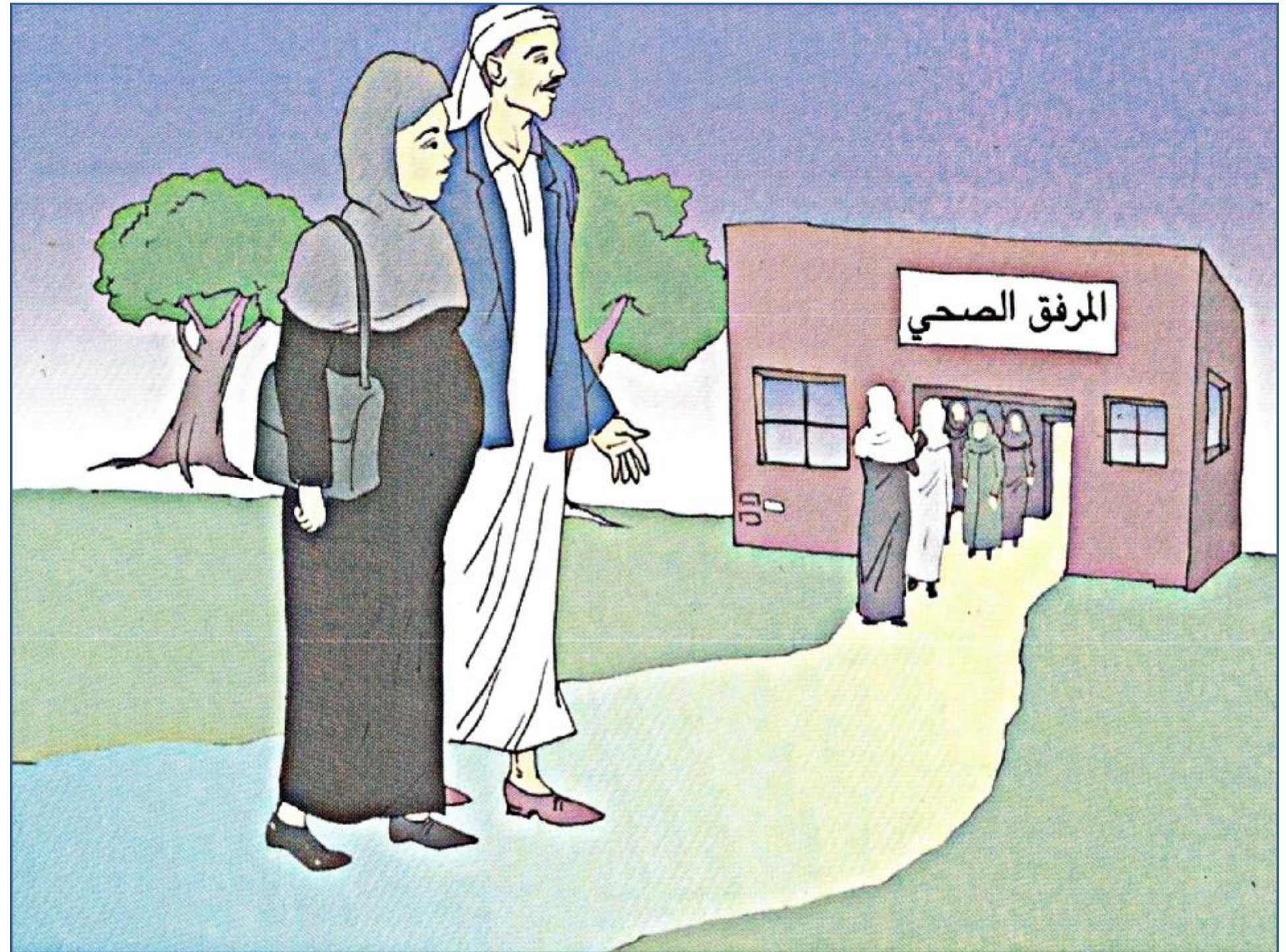
جميع حقوق النشر محفوظة للصندوق الاجتماعي للتنمية-
اليمن.

يجوز للمنظمات غير الربحية أن تقتبس أو تُعيد نشر هذه
المواد شرط أن تذكر اسم **"الصندوق الاجتماعي للتنمية-
اليمن"** مصدراً لها.

لا يُسمح بالنشر للأغراض التجارية إلا في الحالات التي
يوافق عليها الصندوق الاجتماعي للتنمية، وبإذنٍ خطيٍّ
مُعَمَّدٍ منه.

لا يُسمح بترجمة نصوص هذا المنتج إلى لغات أخرى،
ويجوز نسخ مقتطفات منه لأهداف غير تجارية شريطة ذكر
اسم **"الصندوق الاجتماعي للتنمية-اليمن"** مصدراً للمادة
المنشورة أو المترجمة أو المُقتبسة.

للتواصل مع الصندوق حول النسخ أو الاقتباس من هذه
المادة، يمكنكم التواصل على: info@sfd-yemen.org





أطعمة الطاقة



أطعمة البناء



أطعمة الوقاية

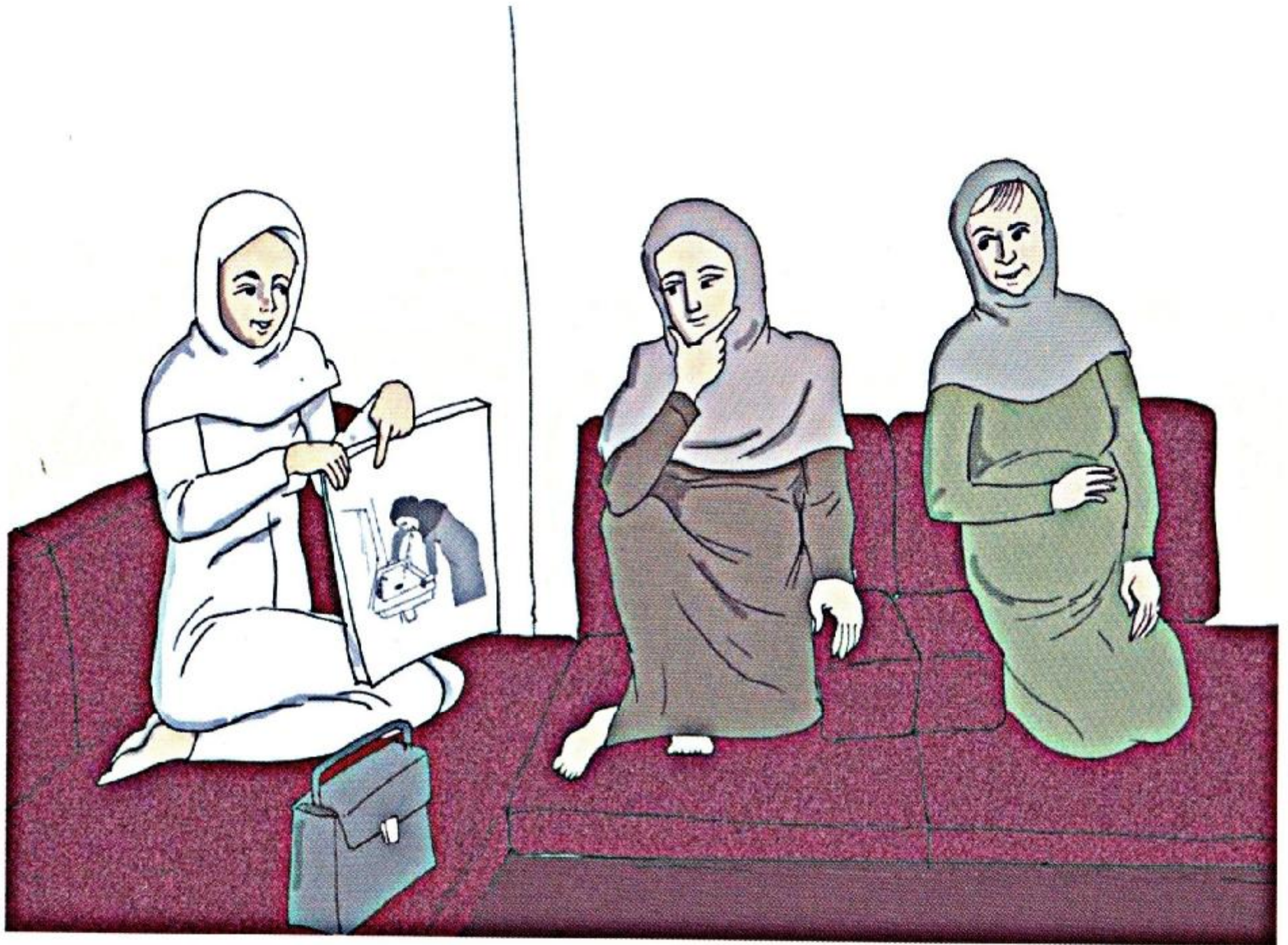


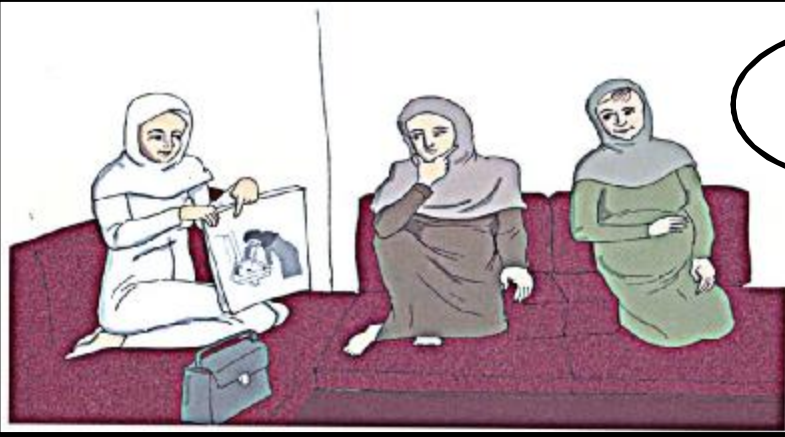
صفحة
رقم ٢

المرأة الحامل بحاجة إلى وجبات غذائية
ومتنوعة والمزيد من الراحة .

المرأة الحامل بحاجة إلى وجبات غذائية ومتنوعة والمزيد من الراحة .

١. خذي ٥ - ٦ وجبات خفيفة يوميا مع الحرص على تنوع الغذاء ونظافته .
٢. تناولي كمية قليلة من : الحبوب بأنواعها المواد السكرية ، الزيوت النباتية و السمن البلدي ، الخ .
٣. أكثر من تناول : اللحوم بأنواعها ، الألبان ، البيض و الحليب ، الزبادي .
٤. أكثر من تناول الفاكهة مثل : التفاح ، البرتقال ، الخوخ ، اليوسفي و العنب ، السفرجل ، الموز ، البطيخ ، الشمام والفاواكه الموسمية المتوافرة في المنطقة ، ومن الخضروات مثل : الملوخية ، الملفوف ، البقدونس ، السبانخ ، الجرجير ، الفجل ، الكراث ، الجزر ، الخ .
٥. أكثر من شرب السوائل المفيدة والنظيفة مثل الماء ، عصير الفاكهة الطازج بعد الأكل ، وتقليل السوائل خلال تناول الوجبات .
٦. قللي من الأغذية المسببة للغازات مثل البقوليات . مع تجنب المأكولات الحارة مثل الفلفل ، البهارات الحارة . والمشروبات المنبهة مثل . القهوة ، الخل ، الشاي ، المشروبات الغازية وينصح الإقلال من الملح .
٧. احرصي على الامتناع عن مضغ القات وتعاطي التبغ (التدخين)



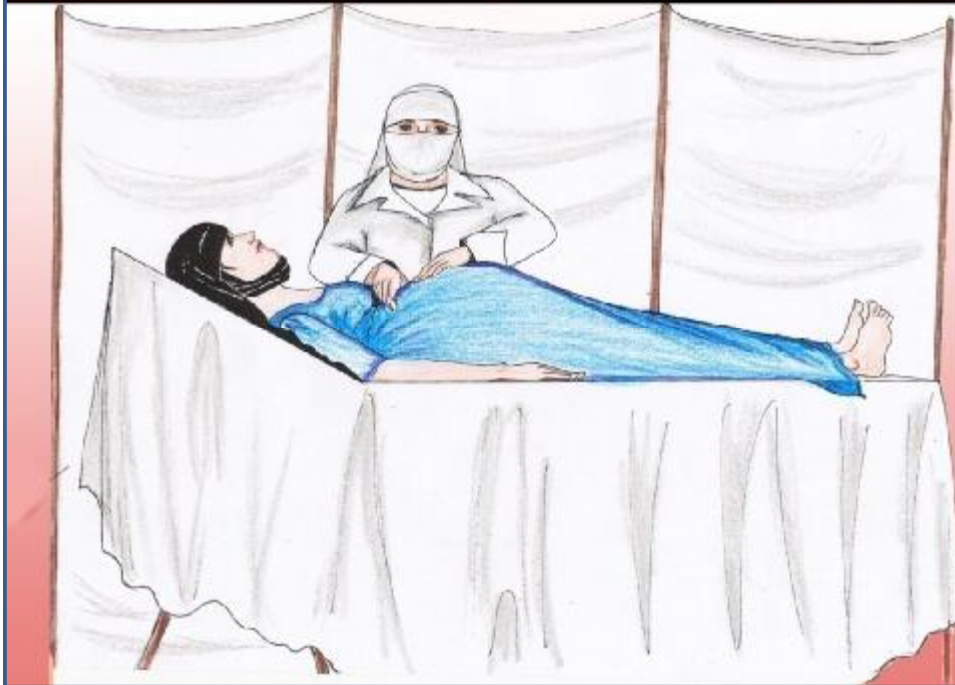
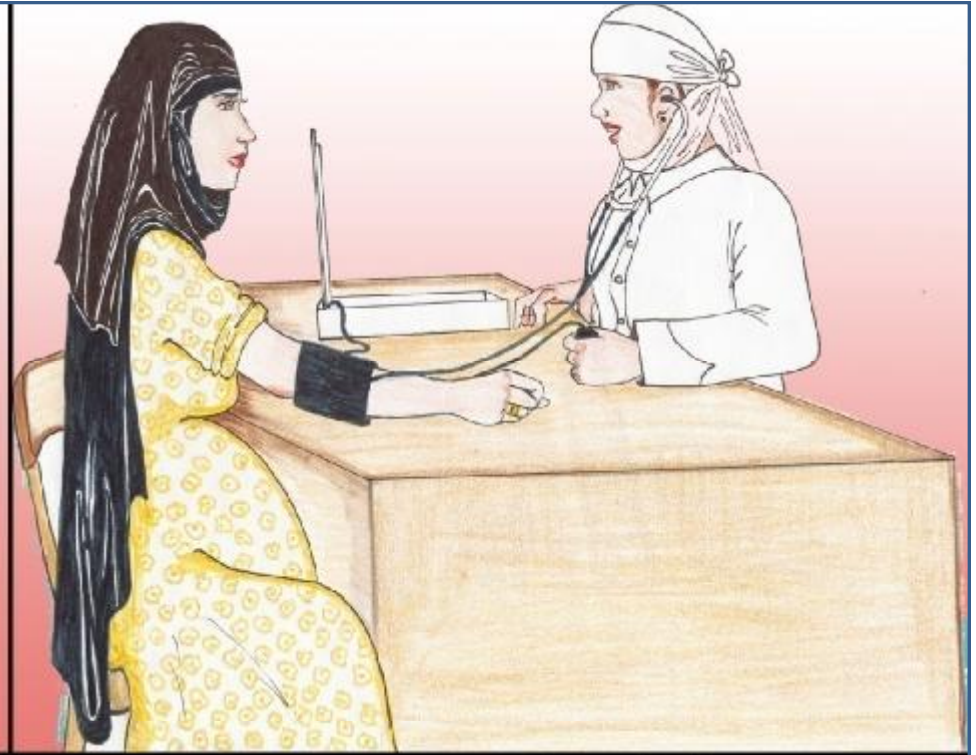


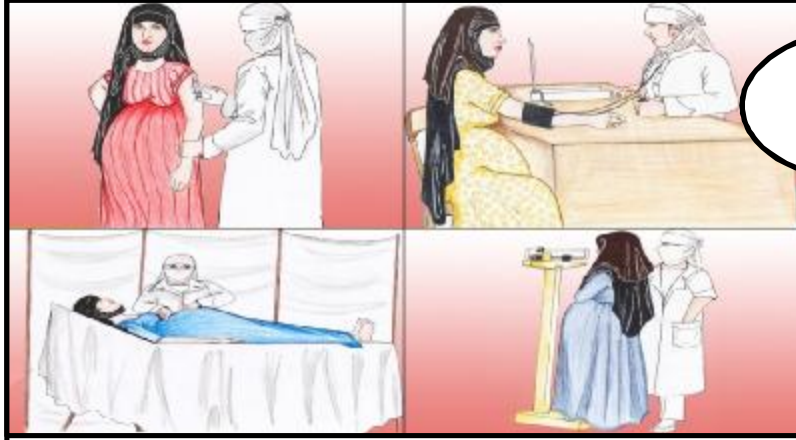
تعريف الحامل بالأعراض التي تصاحب الحمل .
والإرشادات العامة التي تساعد في تجنب أو تخفيف
هذه الأعراض.

إتباع الإرشادات العامة يساعد في تجنب أو تخفيف الأعراض
التي تصاحب الحمل .

تعاني الحامل من بعض المتاعب الشائعة أثناء الحمل والتعامل
معها منزلياً يتم بما يلي :

- ١ . تناول قطعة من الخبز الجاف صباحاً قبل القيام من السرير
- ٢ . تجنب أكل التوابل و الفلفل والخل والحمضيات
والمأكولات الغنية بالدهن أو السمن .
- ٣ . الإكثار من أكل الفواكه والخضروات وشرب كمية كبيرة
من الماء بعد الوجبات لتجنب الإمساك وممارسة الحركة
والمشي .
- ٤ . الاهتمام بنظافة الأسنان وتجنب الحلوى خاصة قبل النوم
ومراجعة المرفق الصحي .
- ٥ . رفع القدمين عند النوم وتجنب الوقوف لفترات طويلة .
واختيار الوضعية المناسبة عند النوم . مع التهوية الجيدة
للمنزل
- ٦ . الإقلاع عن تعاطي التبغ وتجنب مضغ القات
- ٧ . استعمال الأحذية الواسعة والمسطحة (بدون كعب)
- ٨ . استخدام الملابس الواسعة والنظيفة
- ٩ . الاهتمام بالنظافة الشخصية والاستحمام
- ١٠ . الاستشارة الطبية قبل السفر لتقديم المشورة والنصح .





صفحة
رقم ٤

(صورة ٣) خلال فترات زيارة العيادة؛ يجب أن يراقب وزن المرأة.
لتقدير سرعة الزيادة في الوزن .

صورة (٤)

١. يجب التأكد من وضع الجنين في بطن أمه في المركز الصحي. فهو مهم جداً في أواخر أشهر الحمل.
٢. إذا كان وضع الجنين في البطن غير طبيعي (رأس الجنين ليس للأسفل) يجب أن تكون الولادة في المستشفى. حياة الأم والجنين في خطر إذا تمت الولادة في البيت.

صورة (١) من المهم للمرأة الحامل زيارة المركز الصحي على الأقل أربع مرات خلال فترة الحمل

كما يلي:

- (١) قبل الشهر الرابع
الهدف: تقييم الحالة الصحية للحامل.
- (٢) خلال الشهر السادس
الهدف: الفحص الدوري، تقديم أقراص الحديد، لقاح الكزاز، الكشف عن مضاعفات الحمل.
- (٣) خلال الشهر الثامن
الهدف: الفحص الدوري، اكتشاف مضاعفات الحمل، اكتشاف الحمل ذو الخطورة.
- (٤) خلال الشهر التاسع
الهدف: إعداد الحامل نفسياً للولادة . نصائح حول الولادة.

في حالة وجود أي مضاعفات يجب مراجعة المركز الصحي فوراً.

صورة (٢)

١. تحصين المرأة ضد الكزاز (التيتانوس) في سن الإنجاب بخمس جرعات يحميها و مولودها من الإصابة بشكل دائم
٢. تحصين المرأة ضد الكزاز يحمي المولود من الإصابة بالتيتانوس (الكزاز الوليدي) لمدة شهرين فقط بعد الولادة وعندها لا بد من أخذ الطفل إلى المرفق الصحي للتحصين الروتيني .



أي نزييف

1



2



**انتفاخ الوجه
واليدين /
والصداع الحاد**

3

التشنج



4

انعدام حركة
الجنين بعد
الأسبوع الرابع
والعشرين



5

الحمى



6

**ألم شديد في
البطن أو
عند التبول**



3

التشنج

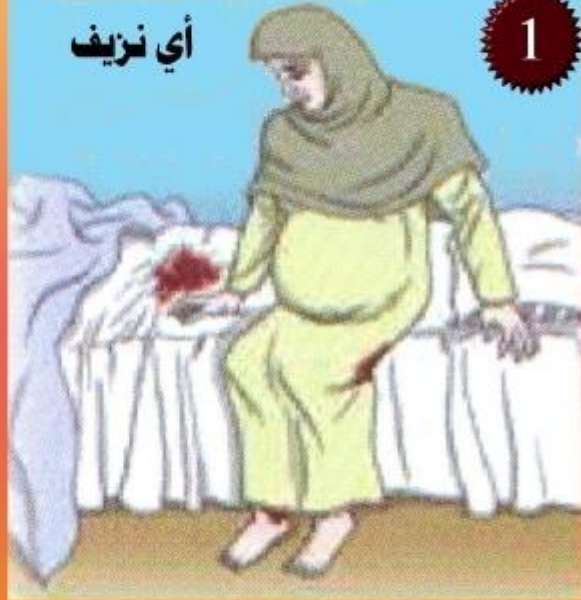


2

انتفاخ الوجه
واليدين /
والصداع الحاد

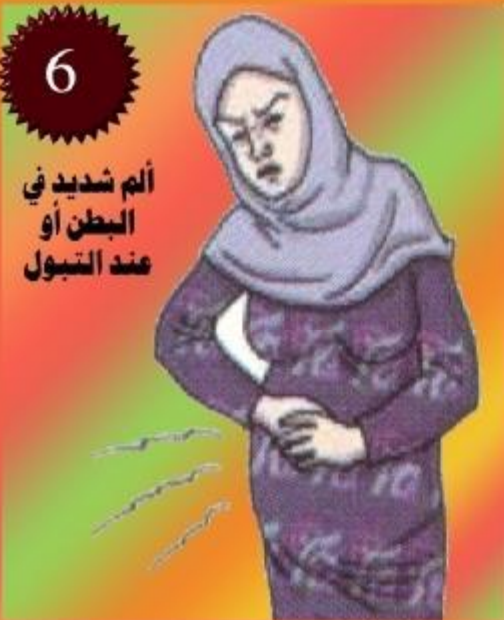


1
أي نزيف



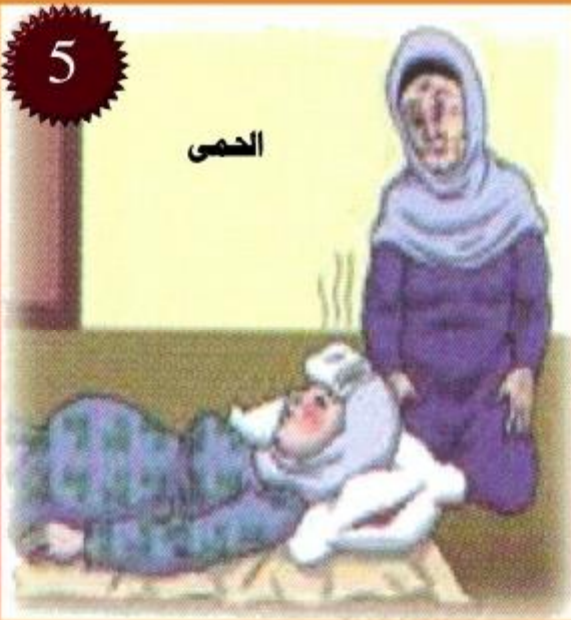
6

ألم شديد في
البطن أو
عند التبول



5

الحمى



4

انعدام حركة
الجنين بعد
الأسبوع الرابع
والعشرين



صفحة

رقم ١٢



علامات الخطورة أثناء الحمل هي :

١. أي نزيف مهبلي
٢. انتفاخ الوجه أو القدمين أو الصداع الحاد
٣. التشنج
٤. انعدام حركة الجنين بعد الأسبوع الرابع والعشرين
٥. الحمى
٦. ألم شديد في البطن أو عند التبول

١. يجب أخذ الأم الحامل التي ظهرت عليها علامات الخطورة بصورة عاجلة إلى مرفق صحي لعمل التدابير اللازمة .

٢. على المجتمع التعاون مع الأسرة الفقيرة بتأمين وسيلة النقل والدعم لنقل المرأة الحامل ذات الخطورة العالية بصورة عاجلة إلى أقرب مرفق صحي لحمايتها وحماية جنينها من المخاطر .

مشمع أبيض



مطهر اليود



صابون



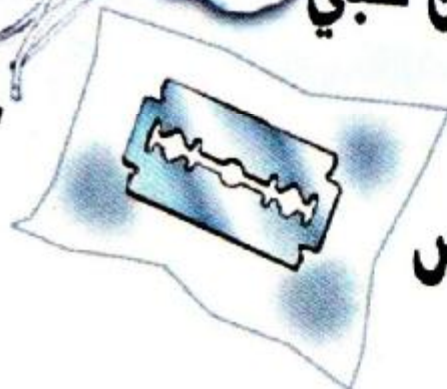
قطعة قطن طبي



خيط الجبل السري



موس



صفحة

رقم ١٣



١. على الأسرة تجهيز علبة الولادة الجديدة لإستخدامها عند حدوث ولادة في المنزل .
٢. يجب معرفة كيفية استخدام علبة الولادة الجديدة .
٣. على من يقوم بمساعدة المرأة الحامل بالولادة المنزلية الاطلاع على النشرة التعريفية الموجودة داخل العلبة
٤. على الأسرة تجهيز مكان نظيف للولادة بالإضافة إلى المناشف والماء والمواد اللازمة للولادة في المنزل .
٥. على الجميع معرفة أن العلبة ليست بديلا عن الولادة في المرفق الصحي أو الترتيب مع شخص مؤهل للمساعدة في الولادة (فهي وسيلة للضرورة) .