



إن محافظة البيمونتني قد قامت بعمل هذا الكتيب حتى تستطيع كل النساء أن تتابع وتعي سير حملها من البداية وحتى الولادة¹ وقد سمينا هذه الفترة مراحل الولادة وأطلقنا على هذا الكتاب اسم أجندة الولادة. إن أجندة الولادة تصاحب المرأة خلال كل الفحوصات والتحليل التي تقوم بها وتقدم للأطباء وعمال الصحة العامة الوسيلة من أجل تدوين نتائج الفحوصات والتحليل. إن التعاون بين المرأة وعمال الصحة وبين أقسام الصحة أنفسهم هو ضروري وأساسي من أجل الاهتمام بصحة المرأة والطفل وتقديم أفضل المساعدة لهم. إن الأجندة تضع تحت تصرف المرأة معلومات، أرقام، نصائح، وبيانات من أجل ملئها بالمعلومات الخاصة بها. إن زيادة المعلومات أو تعميقها أو إضافة خطة علاجية شخصية في الحالات الخاصة سيقوم بها الطبيب المختص أو قسم العلاج في المستشفى إذا دعت الضرورة لذلك. لقد دُونت في الأجندة كل الخدمات الصحية التي تقدمها المراكز الصحية والمستشفيات المتواجدة في المدينة التي تسكن فيها السيدة: (مراكز الصحة العائلية، أطباء الصحة العامة، المراكز الصحية من أجل الزيارات الاختصاصية، مراكز التحاليل، أماكن القيام بتصوير الإيكو ومستشفيات الولادة) وكل ذلك من أجل توفير مراحل ولادة ممكنة ويُحترم اختيار كل النساء. إن التوجه إلى هذه الأماكن يمكن أن يكون مباشراً أي دون طلب من طبيب العائلة الخاص إلى مراكز الصحة العائلية وللمستشفيات الولادة وغير مباشر أي مع طلب من الطبيب الخاص للمراكز الصحية من أجل الزيارات الاختصاصية ومراكز التحاليل. إن الفحوصات والتحليل التي يجب أن تقوم بها المرأة خلال مراحل الولادة قد وضعت في بيان المراقبة الفيزيولوجية للحمل، وقد تم الاتفاق عليها بين عمال الصحة في مراكز الصحة العائلية والمستشفيات. لقد تم في هذه الأجندة إدخال وبيان طلبات الفحوصات والتحليل التي يجب على المرأة الحصول عليها من طبيبها الخاص من أجل التمكن من القيام بتلك الفحوصات والتحليل. أما في الحالات الخاصة فيجب على طبيب العائلة الخاص أن يدخل الرقم م50 الذي يعني الإعفاء من دفع التكاليف وعليه أن يبين أيضاً الوضع الصحي للمرأة وأسبوع الحمل الذي وصلت إليه. إن القراءة الدقيقة لأجندة الحمل وتحديثها هو ضروري من أجل التمكن من اختيار العلاج المناسب من قبل المرأة وزوجها ومن قبل عمال الصحة من الأطباء والمختصين. إن الحمل هو مرحلة يكون فيها الاختيار بين الأمور والإمكانات المختلفة ضروري من قبل المرأة نفسها أو هي وزوجها معاً، ولذلك فمن الضروري أن يكون لديهم معلومات دقيقة عن الإيجابيات والسلبيات لمختلف طرق العلاج والمساعدة الصحية التي يمكن الحصول عليها.

إن نمط العيش في مرحلة الحمل والولادة هي كثيرة جداً لأنه معلوم وواضح أن كل أم وأب هم مختلفين عن غيرهم وكل طفل هو مختلف عن غيره. إن المعلومات والتقارير الصحية المجمعة هنا يمكن أن تساعد على القيام بالاختيارات الصحيحة والضرورية في هذه المرحلة المهمة من الحياة. إن الاختيار الذي يقوم على معلومات هو الذي يرتكز على معلومات ملموسة وعلمية ولكنه أيضاً يقوم على متطلبات وأحاسيس كل امرأة. إننا نأمل أن تكون هذه الأجندة مفيدة ولكن نذكر أن قراءتها لا تقوم مقام الشرح المباشر الذي يقوم فيه اختصاصي الصحة في المراكز المختلفة (القابلة، الطبيب النسائي، الطبيب، طبيب الأطفال) في أية حالة من الأحوال.

معلومات أخرى يمكن الحصول عليها من الإنترنت ومن المواقع والمنشورات المتخصصة، ولكن يجب التوجه إلى مواقع تركز على مؤسسات علمية (المواقع في الصفحة رقم 3).

إن النساء الأجانب اللواتي ليس لديهن أوراق إقامة قانونية يمكن أن يحصلوا على التحاليل والزيارات الطبية والمقابلات مع القابلات والحصول على التدريبات على الولادة وكل ذلك هو مجاني ولهن الحق بالحصول عليه في المستشفيات ومراكز الصحة العامة. ولكن من أجل الحصول على كل ذلك يجب على المرأة التوجه إلى أحد مراكز إيزي من أجل الحصول على الرمز الذي يعطى للنساء الأجانب المتواجدين في إيطاليا. إن من حق الأطفال الحصول على الزيارات الطبية والفحوصات والتحليل اللازمة مجاناً حتى عمر ست سنوات وبعدها على الأهل دفع القيمة المحددة لكل تحليل أو زيارة. من ليس عندها ورقة إقامة يمكن أن تطلبها لأسباب صحية في مرحلة الحمل وحتى ستة أشهر بعد ولادة الطفل حتى ولو كان زوجها لا يعيش معها، وذلك في مركز الشرطة ويجب أن يكون معها الشهادة الطبية التي تبين أنها في حالة الحمل. من أجل الحصول على عناوين مراكز إيزي يجب الاتصال بمراكز الصحة التي يوجد عناوينها في الصفحات 123 و 133 من الأجندة.

¹ مراحل الولادة هو كل الخدمات التي تقدمها محافظة البيمونتني من أجل الحفاظ على صحة المرأة والطفل ولتقديم العناية المناسبة في فترة الحمل، وفي وقت المخاض والولادة ولاحقاً في وقت الرضاعة وبعد الولادة. القانون المحلي للمحافظة رقم 34 - 8769 بتاريخ 2008\05\12 والذي يمكن الاطلاع عليه على موقع المحافظة.

ما هي أجندة الحمل؟

إن أجندة الحمل هي وسيلة للتواصل والتعاون بين المرأة \ المرأة وزوجها² ومراكز الخدمات الصحية من أجل المساعدة على الحمل والولادة.

- هو ملف شخصي يحتوي على المعلومات المتعلقة بالمرأة ويحملها.
- هو ملف يتيح للمرأة أن يكون عندها معلومات منظمة وكاملة لكل ما يتعلق بصحتها وصحة ابنها أو ابنتها³.
- هو ملف مفيد لمختصي الصحة حتى يضعوا في داخله المعلومات الصحية عن المرأة والمولود الجديد ويضعوا تحت تصرف الأطباء الآخرين معرفة كاملة عن الحالة الصحية.
- هي وسيلة تحتوي على المعلومات التي تبين للمرأة مختلف مراحل الولادة وتقدم لها المعلومات الضرورية من أجل الوقاية الصحية والعلاج وتساعد على الاختيار بين مختلف الوسائل الصحية المتوفرة.
- هي وسيلة للتواصل وللمساعدة لعمل مختصي الصحة وللإرشاد وللوقاية والتشخيصات الطبية للأمهات وللأطفال.

إن المعلومات المتواجدة في الأجندة تشكل الممتلكات الضرورية من أجل الحصول على عناية مناسبة وشخصية. إن كل المعلومات التي تدخلها المرأة في الأجندة والتي تعطى لموظفي الصحة خلال اللقاءات محافظ عليها من قانون المحافظة على المعلومات الشخصية 2003\196 ويشكلوا قسم من العلاقة بين المرأة والطبيب النسائي أو القابلة. إن المعلومات المتواجدة في الأجندة تساعد على المعرفة التي تميز كل عمل طبي. إن المعرفة تعني أن الأطباء والمرضى يحاولوا معا أن يجدوا الحل المناسب وأن يختاروا بين الإمكانيات المتوفرة وحالات الخطر المترتبة على كل الخيارات في الحقل الصحي. من أجل متابعة التواصل بين الأطباء والعائلة يتم تسليم الأهل عند الولادة الأجندة الصحية للطفل والتي تتيح جمع المعلومات المفيدة والقيام بجمع السيرة الصحية للطفل وذلك من أجل الوقاية والعلاج المناسب إذا لزم الأمر.

كيف يتم استعمال أجندة الحمل؟

يتم توزيع أجندة الحمل على النساء في مراكز الصحة العائلية وتقوم كل امرأة بحفظ الأجندة الخاصة فيها والتي:

- تطالعها المرأة من أجل الحصول على المعلومات حول الحمل.
- يتم إدخال المعلومات الشخصية فيها من قبل المرأة وكذلك الاختيارات التي نصحت فيها.
- يتم إدخال المعلومات فيها من قبل الأطباء المتواجدين في مراكز الصحة العامة أو المراكز الخصوصية الذين قامت باختيارهم من أجل الحمل.
- يقوم بإكمال المعلومات فيها "دليل الخدمات المقدمة في مراحل الولادة" والتي يتم الحصول عليه من مركز الصحة في مدينة الإقامة.
- يضاف إليها التقارير الطبية عن الزيارات المختصة أو الدخول إلى المستشفى أو الذهاب إلى الإسعاف الأولي في المستشفى أو التحاليل المخبرية وتوضع في القسم المخصص داخل الأجندة.
- يضاف إليها المعلومات التي تصل من خدمات الصحة في المحافظة والتي تهدف إلى التوعية والإرشاد والوقاية الصحية.

تحتوي الأجندة على طلبات الفحوصات التي يجب القيام فيها في حالة الحمل الطبيعي .

يجب على المرأة أن تلتصق الرموز التي تحتوي على الخطوط العمودية والمجودة في الأجندة، على طلبات التحاليل والفحوصات كما هو مبين في صفحة 46.

إن الملصق الأول (رقم 00) يجب أن يوضع في أول صفحة من الأجندة ويميز مع الاسم وأسم العائلة للمرأة للنسخة الشخصية للمرأة نفسها. من أجل تسهيل قراءة الأجندة وضعت في كل صفحة الإشارات التالية:

Inserire icona الصفحة التي تحتوي معلومات تتعلق بالمرأة

Inserire icona الصفحة التي تحتوي معلومات صحية مملوءة من قبل موظفي الصحة بالتعاون مع المرأة.

تنقسم الأجندة إلى فصول تحتوي على المراحل المهمة على طريق الولادة متباعدة حسب تاريخ سير الحمل. ينصح لذلك قراءتها بين الحين والآخر مع تقدم المراحل التي يمر فيها الحمل.

إن وجود علامة (*) تعني وجود معلومات صحية موثوقة بنجم عنها توصيات من أجل العلاج. أما المواضيع الأخرى التي ليست لديها هذه الإشارة يعني أنها ناتجة عن خبرة صحية جيدة.

إن المعلومات التي ترد فيها هي معلومات عامة ولا تقوم مقام المعلومات التي يقدمها الأطباء المختصين ولكنها تزيد هذه المعلومات فائدة.

² يراد لاحقاً بالتعبير "امرأة في مرحلة الحمل" الأم لوحدها والأم والأب معا

³ يراد لاحقاً بالتعبير "طفل"، طفل أو طفلة

الفهرس

من أجل قراءة سريعة للأجندة من المفيد معرفة أنه صفحة 6

خدمات ونمط حياة خلال الحمل

معلومات مفيدة عن مراحل الولادة صفحة 8
الخدمات التي تقدمها مراكز الصحة في مراحل الولادة صفحة 09
شهادة الحمل صفحة 11
نمط الحياة خلال الحمل صفحة 13

موازين الصحة

موازين الصحة أثناء الحمل صفحة 20
تواريخ المواعيد صفحة 23
معلومات شخصية صفحة 24
سيرة الأمراض العائلية صفحة 26
سيرة الأمراض الشخصية صفحة 28
سيرة الأمراض النسائية صفحة 30
التقويم الطبي صفحة 34
نمو الطفل صفحة 36
فحوص الإيكو صفحة 38
تحاليل مخبرية صفحة 42
الضرورات - حالات الخطر صفحة 46

اختيارات من أجل مراحل الولادة

لقاءات من أجل المرافقة إلى الولادة صفحة 74
مكان الولادة صفحة 76
المساعدة خلال المخاض والولادة صفحة 77
استقبال المولود صفحة 80
الرضاعة صفحة 82

التبرع بدم الحبل السري صفحة 84
من الأسبوع 36 إلى الولادة وما بعدها

اختيارات من أجل الولادة صفحة 86
ما تفضله المرأة أثناء الولادة صفحة 87
الميزان الصحي للأم والجنين في مركز الولادة صفحة 88
الحمل بين الأسبوع 36 و 41 صفحة 90
الولادة وما بعدها صفحة 92
مرحلة ما بعد الولادة صفحة 93

تعميق معلومات

الفحوصات غير المتغلغلة (دون أي خطر)، الفحوصات المتغلغلة صفحة 102
النظافة في التغذية صفحة 102
طبيعة الطلق والولادة صفحة 103
الأيام الأولى بعد الولادة صفحة 106
طبيعة الرضاعة من الثدي صفحة 108
كيف يصبح الرجل أب صفحة 111
في البيت مع الطفل صفحة 112
شرح المصطلحات التقنية صفحة 114

الأمومة والحقوق

مراحل الولادة والمجتمع صفحة 118
التصريح بالولادة والتعرف على الطفل كابن صفحة 119
ما تقوم فيه المحافظة لصالح العائلة صفحة 121
الإمكانيات من أجل التوافق بين الحياة والعمل 123
الحقوق والحماية في مكان العمل صفحة 127
عنوانين مراكز الصحة في المحافظة صفحة 130

نمط الحياة والحمل (صفحة 13)

إن الحمل هو مرحلة تجد فيها المرأة الحوافز على إتباع نمط حياة صحي تستفيد منه صحة الأم والطفل معا. إن العوامل التي تحدد نمط الحياة هي كثيرة ومنها: التغذية، الرياضة الجسدية، العادات، استعمال المقويات واستعمال المواد المضرة للجسم.

التغذية:

إن التغذية تساعد على السير الجيد للحمل وعلى نمو الجنين. إن طريقة التغذية هي قسم من العادات الشخصية لكل إنسان، وإذا لم يحصل خلال الحياة العادية مراحل عانت فيها المرأة من نقص حاد في تناول المواد الغذائية⁴ أدى إلى مرض قلة التغذية أو تعرضت إلى عدم القدرة على التوقف عن الأكل بشكل غير طبيعي، أدى إلى زيادة كبيرة في الوزن أو إلى نقص في التغذية، إذا لم يتم كل ذلك فإنه ليس من الضروري إتباع نظام معين في الأكل. إن هرمونات الحمل تقود المرأة بشكل طبيعي إلى إتباع نظام مناسب للتغذية: الرغبة أو الرفض لبعض الأطعمة، اختلاف تذوق الطعام، الرغبة في زيادة عدد الوجبات ونقص كمية الطعام كل هذه الأمور هي دليل على ذلك. إذا كانت المرأة تتابع نظام أكل معين فمن الأفضل إعلام الطبيب النسائي أو القابلة.

المواد الغذائية

إن الطرق المتبعة من أجل الحصول على نظام غذائي جيد أثناء الحياة العادية هي نفسها التي يجب أن تتبع أثناء الحمل. يجب:
- تفضيل كمية متنوعة من المواد الغذائية مثل الخضار (خمس مرات في اليوم ويفضل أن تكون من الخضار المتوفرة في الموسم)، خبز، باسطة، أرز أو قمحيات أخرى، المواد المشتقة من الحليب، اللحم، البيض، السمك، وكلها تؤمن للجسم ما يلزمه من الفيتامين والأملاح المعدنية والألياف
- تجنب الوقت الطويل بين الوجبات وتجنب الوجبات المتخمة الكبيرة
- الشرب الكثير للماء خاصة بعيدا عن الوجبات
- التخفيف من استهلاك الحلويات والدهون الحيوانية والسكر والملح
- التخفيف من استهلاك الشوكولا والقهوة والشاي بسبب احتوائهم على الكافيين
- استهلاك أطعمة طازجة ومطبوخة جيدا خاصة عند عدم التأكد من مصدرها
- تجنب الأطعمة الجاهزة التي لا يعرف مدى العناية بنظافتها
- تسخين الأطعمة حتى تصبح الحرارة متساوية في كل أجزاء الطعام
- اختيار الأطعمة التي يحضرها المطعم في نفس الساعة إذا كنت تأكلين خارج البيت

إن هناك خرافات كثيرة تدور حول تغذية المرأة أثناء الحمل ويمكن أن تسمع المرأة نصائح متضاربة خاصة وأنه لا توجد أساسيات علمية لكل تلك الأمور.

نظافة المواد الغذائية

إن نظافة الأيدي والأطعمة تصبح ذات أهمية خاصة أثناء فترة الحمل. لأنه من خلال الأطعمة يمكن أن تتعرض المرأة لبعض الأمراض (مثل التكتوبلز موزي، السلمونيليا أو غيرها) والتي يمكن أن تعرض الجنين للخطر ومن أهمها مرض التكتوبلز موزي (صفحة 40). إذا كان التحليل من أجل معرفة إمكانية التعرض لمرض التكتوبلز موزي قد جاء بنتيجة جيدة (هذا التحليل يتم مع أول تحليل دم في فترة الحمل) هذا يعني أن المرأة لم تتعرض أبدا للمرض وأن جسمها ليس عنده المناعة ضد المرض، في هذه الحالة لا بد من إتباع بعض القواعد الصحية:

- غسل الخضار والفواكه جيدا
- الامتناع عن أكل اللحم الغير مطبوخ
- استعمال الكفوف التي تحفظ اليد عند مسك اللحم الغير مطبوخ وغسل اليدين جيدا بعد ذلك
- استعمال الكفوف التي تحفظ اليد عند العمل في الأرض وغسل اليدين جيدا إذا تم لمس التراب
- إذا كان هناك هر في البيت فيجب تجنب تغيير سلة الرمل الخاصة فيه أو استعمال الكفوف التي تعزل وليس من الضروري إبعاد الهر عن البيت.

إن غسل اليدين جيدا قد أحرز في العهود الماضية أكبر تغيير بالنسبة لصحة الأم والطفل عند الولادة وأيضا في زمننا هذا فإن هذه القاعدة البسيطة تؤمن وقاية جيدة أثناء فترة الحمل، وخاصة عند النساء التي تقوم برعاية الأطفال التي يمكن أن تنقل بعض أنواع الفيروس عن طريق البول أو البراز، والتي يمكن أن تؤدي إلى بعض الأمراض الخطرة على الجنين. معلومات أخرى عما يجب إتباعه من قواعد صحية حول **تحضير الأكل وحفظه** يمكن الاطلاع عليها على في قسم تعميق المعلومات صفحة 102.

المواد الطبية المساعدة

أسيد الفوليك* إن هذا المساعد هو المادة الوحيدة التي أثبت الطب فائدتها لكل النساء الحوامل قبل شهرين من بداية الحمل وبعده بثلاثة أشهر (إن الجرعة التي ينصح بتناولها هي 4 ملغ في اليوم).

هناك مواد مساعدة أخرى يجب على المرأة الحامل تناولها ولكن فقط في بعض الحالات الخاصة:

- فيتامين د يتم تناوله إذا كانت المرأة تتعرض قليلا للشمس أو أنها تتابع نظام أكل يتطلب ذلك*.

- الحديد عندما تتأكد المرأة من وجود نقص في الحديد عن طريق تحاليل الدم*.

استعمال المواد المضرة

التدخين: أن التأثيرات السيئة التي يسببها التدخين على صحة المرأة والجنين أصبحت موثقة*. إن **التدخين هو أكبر مسبب للأمراض التي يمكن تفاديها.** إن أكبر المشاكل الصحية التي يسببها الدخان هي التي تتعرض لها المشيمة وهي العضلة الذي تؤمن تغذية الجنين ونموه. إن التدخين يزيد من احتمال الإجهاض الطبيعي، وعدم النمو الكافي عند الجنين، الموت المبكر للطفل وأمراض رئوية عند المولود.

إن خطر التدخين يزيد مع كمية السجائر التي تدخنها الأم فكلما زادت الكمية كلما زاد الخطر على الجنين. إن الحمل هو مرحلة تجد فيها المرأة الحوافز على الامتناع عن التدخين والتي يمكن أن تستمر فيه بعد الولادة. من المفيد التكم في ذلك مع الطبيب النسائي أو القابلة من أجل النصيحة ومعرفة من يمكن أن يساعد في الامتناع عن التدخين. أن الدخان الذي يمكن أن تنتفسه المرأة التي تعيش مع مدخنين يمكن أن يسبب الأضرار وإن كان بكمية أقل.

الخمير: أن التأثيرات السيئة التي يسببها الخمير على صحة المرأة والجنين أصبحت موثقة*. إذا كانت المرأة تتعاطى الخمير بشكل كبير فإن الخطر الأكثر حدوثا هو: الإجهاض الطبيعي، التشوه عند الجنين، التأخر في النمو للجنين وبعده الولادة، التخلف العقلي. إن الأمراض التي يسببها الخمير للطفل هي دائمة، وحتى يومنا هذا لا توجد هناك أبحاث تبين الجرعة التي يمكن أن تتناولها الأم بدون خطر، بناء على ذلك فمن الأفضل عدم تناول الخمير في مرحلة الحمل.

ينصح النساء اللواتي قررن أن لا يمتنعن نهائيا عن تناول الخمير أن لا يشربوا **إلا بعد أن يمضي ثلاثة أشهر على بداية الحمل وعلى كميات قليلة أثناء الأكل.** وعلى كل حال يجب أن لا تتجاوز الكمية كوب من الخمير أو تنكة من البيرة في اليوم.

أن الحمل عند النساء التي تتعاطى الخمير بكميات كبيرة **يعتبر خطرا جدا** ويجب أن تكون هناك متابعة للمرأة من قبل مراكز مختصة في العلاج والمساعدة.

مواد مخدرة (مثل الهيروين، الكوكايين، الحبوب المخدرة): أن التأثيرات السيئة التي تسببها المخدرات على صحة المرأة والجنين أصبحت موثقة جيدا*. إن الاستعمال خلال الحمل يسبب أخطار مختلفة حسب نوع المواد المخدرة. فإن الأخطار الأكثر حدوثا هي: الإجهاض الطبيعي، الولادة المبكرة قبل نهاية الحمل التشوه عند الجنين، التأخر في النمو للجنين، اعتياد جسم الجنين على المخدرات وحاجته له فور الولادة، خطر أكبر لموت الجنين في الرحم أو في الأشهر الأولى بعد الولادة، اختلال في التصرف والتعلم عند الطفل في مرحلة النمو. أن الحمل عند النساء التي تتعاطى المخدرات بشكل اعتيادي يعتبر خطرا جدا ويجب أن تكون هناك متابعة للمرأة من قبل مراكز مختصة في العلاج والمساعدة.

العادات الحياتية

العلاقات الجنسية: إن التقارير العلمية المأكدة تفيد أن العلاقات الجنسية خلال فترة الحمل لا تؤثر سلبا لا على الأم ولا على الجنين*. هناك بعض الحالات الصحية التي تستدعي التوقف مؤقتا عن العلاقات الجنسية مثل (خروج بعض السائل من داخل الرحم أو بعض الفحوصات التي تستدعي الامتناع عن العلاقات الجنسية أو ظهور بعض عوارض المخاض). أن الحمل قد يؤثر على شهوة المرأة وهذه حالة طبيعية يجب أن يتقبلها الزوج والزوجة معا.

العمل الرياضي: هناك تغيرات جسمية تحصل أثناء الحمل تزيد من ارتخاء المفاصل مفيدة للمرأة عند الولادة. إن العمل الرياضي الموزون مثل المشي أو السباحة يساعد على دوران الدم وعلى الوضع الجيد للجسم إجمالاً*. ولكن يجب تجنب التمارين التي تستدعي جهد كبير للعضلات مثل الرياضة القاسية أو التي قد تسبب الوقوع على الأرض.

السفر: إذا كان السفر إلى بلدان تستدعي تلقيح معين فيجب التقيد بالإرشادات التي تقدمها مراكز الصحة المختصة بالسفر. من أجل معرفة التفاصيل عن مراكز الصحة المختصة بالسفر في محافظة البيمونتي يمكن الرجوع إلى مراكز الصحة العامة أو زيارة الموقع الإلكتروني: www.ilgirodelmondo.it (sezione viaggiatori con problemi di salute/gravidanza).

قسم المسافرين الذين يعانون من المشاكل، والنساء في فترة الحمل.

في الطائرة: أن السفر الطويل في الطائرة يزيد من خطورة تشقق الشرايين بسبب عدم القدرة على التحرك لمدة طويلة، ولكن لم تظهر هناك خطورة زائدة عن العادة تحدث في فترة الحمل وعلى كل حال ينصح باستعمال الجوارب المطاطية الضاغطة على الرجلين*. إن لشركات الطائرات قواعد خاصة تتعلق بالحمل وتختلف من شركة لأخرى. لذلك ينصح بالسؤال عن المعلومات المتعلقة بالحمل عند حجز السفر.

إن السفر بدون خطر يمكن أن يتم قبل الأسبوع 36 للسيدات في حالة الحمل العادي وقبل الأسبوع 32 للحمل في حالة التوأم وذلك لمصلحة المسافرين أنفسهم. بعد الأسبوع 28 يطلب من الحوامل الحصول على شهادة طبية تبين السير الطبيعي للحمل واليوم المتوقع للولادة. **في السيارة:** هناك دراسات علمية تبين أهمية استعمال حزام الأمان إذا وضع بشكل صحيح*. لا توجد دراسات تفيد أن حزام الأمان يسبب خطر على الأم وعلى الجنين. أن القانون يسمح للنساء بعدم استعمال حزام الأمان خلال فترة الحمل (قانون 384 تاريخ 4 أغسطس 1989 بند 1 نقطة ف) ومع ذلك **تنصح النساء باستعمال حزام الأمان دائما إلا في الحالات الخاصة التي يقرها الطبيب.**

ينصح خلال السفر الطويل في السيارات القيام بمحطات متعددة من أجل الراحة، تحريك العضلات والرجلين، الدخول إلى المراحيض، تغيير وضعية الجلوس وتحريك الدم في الجسم.

نظافة الجسم: إن التغيرات التي تحصل للجسم خلال فترة الحمل (كبر الثدي والبطن، التغيير في حركة الدم) تستدعي انتباه خاص إلى نظافة الجسم. عادة ليس هناك ضرورة لتغيير العادة الشخصية أو الثقافية التي تتعلق بنظافة الجسم. لا توجد هناك دراسات علمية عن إمكانية استعمال مواد التجميل في فترة الحمل ولا عن سلامتها، مثل صبغة الشعر، الشمع الذي يستعمل لإزالة الشعر، التنظيف للجلد والنظافة في الأماكن الجنسية من الجسم لذلك ينصح باستعمال مواد تجميل فقط بعد التأكد من عدم تأثيرها على الحمل وقراءة التعليمات الموجودة فيها بدقة.

4 يراد بتعبير "نقص حاد في التغذية" تغيير حاد في العادات الغذائية مع قلة حادة في الأكل، عدم القدرة على التوقف عن الأكل يعني الأكل الذي لا يخضع لأي تحكم من المرأة

أي أنه يشرح لها كل ما تريد معرفته. من المفضل أن تكتب المرأة كل التساؤلات التي تريد أن تطرحها على الاختصاصي مسبقاً حتى لا تنسى منها شيئاً. من المفيد أن يكون هناك لقاء في الأسبوع العاشر من أجل المعلومات حول احتمال القيام بفحوصات إضافية للأم أو للجنين وينصح هذا للأمهات التي تعاني من أمراض معينة أو تأخذ أدوية خلال فترة الحمل. في كل الحالات يجب أن يكون اللقاء الأول مع الطبيب قبل نهاية الشهر الثالث من الحمل. إن اللقاء الأول يكون عادة أطول من اللقاءات الأخرى، لأنه من الضروري جمع المعلومات عن صحة المرأة، عن الزوج وعن العائلة (صفحة 26). تنصح المرأة بأن تصحب معها كل التحاليل التي قامت بها سابقاً وخاصة التي تتعلق بفئة الدم، الأمراض التي تعرضت لها سابقاً، الزيارات النسائية السابقة، نتائج الباب تبيست (فحص عنق الرحم) وكل ما يتعلق بصحة المرأة والطفل والعائلة وكل ما يمكن أن يفيد من أجل مراقبة سير الحمل.

يقوم الطبيب بمراقبة سير الحمل خلال الزيارة عن طريق الفحوصات التالية الأولية:

- 1 - لمس الرحم من الخارج لمراقبة وضعية العضلات ويتم ذلك ابتداء من الأسبوع 12.
- 2 - قياس آخر الرحم بالسنتيمتر* لمعرفة تطور الحمل ومراقبة نمو الجنين ويتم ذلك ابتداء من الأسبوع 16 (صفحة 37)
- 3 - سماع أو رؤية دقات قلب الجنين بواسطة الآلات فوق الصوتية ويتم ذلك ابتداء من الأسبوع 12.
- 4 - قياس ضغط الدم*.
- 5- معرفة وزن جسم المرأة.

إن على المرأة أن تخبر الطبيب عن أحاسيسها وعن تحركات الجنين في بطنها وذلك ابتداء من الأسبوع 16-20 من الحمل. يتم أيضاً في الزيارة الأولى القيام:

- 1 - فحص الرحم عن طريق الفرج بواسطة الباب تبيست إذا كان آخر فحص قد تم منذ أكثر من 3 سنوات
- 2 - فحص الثدي

3 - قياس الوزن (صفحة 28) والطول لمراقبة نمو الجسم خلال الحمل، هناك رقم يحسبه الطبيب يساعد على ذلك بدقة.

في الزيارات التي تلي الأولى فقط في بعض الحالات الموثقة طبياً قد يكون من الضروري القيام بالأمور التالية:

- 1 - فحص الفرج في حالة التعرض لأعراض مخاض مبكر.
- 2 - فحص إيكو إذا شك الطبيب بوجود أمور غير طبيعية في تطور الرحم (لمعرفة فحوصات الإيكو التي ينصح بها راجعي صفحة 38) يتم خلال اللقاء مراقبة التحاليل وطلب غيرها إذا كان الوضع الطبي للمرأة يستدعي ذلك (لمعرفة الفحوصات والتحاليل التي ينصح بها راجعي صفحة رقم 40).

يمكن أن يصحب المرأة إلى الزيارات التي يتم فيها الميزان الصحي من تحب هي، ممكن أن يكون الزوج أو إي إنسان تثق فيه.

إن التقارير العلمية الموثقة تفيد أن جمع المعلومات عن الحمل في ملف واحد (تصحبه المرأة معها في كل زيارة ويقوم الطبيب بمراقبته وزيادة المعلومات عليه بدقة) يتيح مساعدة المرأة ويوفر نتائج أفضل من الناحية الصحية بالنسبة للأم وللطفل معاً*.

الوضع النفسي: تنشأ خلال فترة الحمل في عقل وفي عواطف الوالدين فكرة الطفل الذي يكبر في رحم الأم مع الأحاسيس والعواطف التي تحيط فيه. وهذا يحمل معه أفكار وأحاسيس جديدة، ليس من السهولة السيطرة عليها ويمكن أن يؤثرها بشكل غير مباشر على حالة الجنين. أحياناً من الصعب أن يفتح الإنسان الحدود الداخلية على العقل لأن هناك أفكار تشغل البال عن الحياة المقبلة (العمل، العلاقة بين الأب والأم، أمور تسبب التعب النفسي، الخ) أو من ثقل أوضاع حصلت في الماضي (حمل سابق، علاقة مع الأهل، تجارب في مرحلة الطفولة، الخ) لذلك ينصح أن تستغل كل الفرص في مرحلة الحمل للحصول، ليس فقط على راحة جسدية ولكن على راحة نفسية أيضاً، ويمكن أن تصارح الأم أناس لها فيهم ثقة خاصة عن أحاسيسها وما يشغل بالها أو تصارح نساء أخرى أو الأطباء والقابلة التي تم اختيارهم في فترة الحمل. من يقوم بالمساعدة النفسية للنساء أثناء فترة الحمل يؤكد أن الصمت لا يفيد شيئاً.

معلومات عن نمط الحياة (صفحة 17)

من المفيد خلال الفترة الأولى للحمل أن تقوم الأم بمراقبة بعض الأشياء في نمط الحياة المتبعة عادة والتي يمكن أن تؤثر على السير الطبيعي للحمل

نوع التغذية: متنوعة □ نباتية □ نباتية من غير جبن ولا حليب □ غيرها □

التغذية: ماذا وكم من الصباح إلى المساء
الفتور:
الغداء:
العشاء:
الأكل الخفيف بين الوجبات:
المشروبات خارج أوقات الأكل:
معلومات أخرى:

التدخين				
التدخين أثناء الحمل؟	لا	نعم	النوع	عدد السجائر في اليوم
هل تتعرضين للدخان من أناس آخرين؟	لا	نعم	متى امتنعت عن التدخين	
هل دخنت في الماضي؟	لا	نعم		

الخمور		
هل كنت تشربين الخمر قبل الحمل	لا	نعم
هل كنت تشربين الخمر أثناء الحمل	لا	نعم
30 غ يعني أكثر من كأسين خمر في اليوم أو أكثر من زجاجتي بيرة في اليوم أو أكثر من جرعتي خمر ثقيل في اليوم		

المواد المخدرة				
هل يتم استعمال مواد مخدرة	لا	نعم	أحياناً	عادة
ما هي				
طريقة التعاطي				
الكمية				
الماضي				

ميزان الصحة أثناء الحمل (صفحة 20)

إن صحة المرأة تؤثر على سير الحمل: إن المرأة الصحية التي لا تعاني من أمراض مزمنة ولا تتعاطى أدوية أو مخدرات عندها احتمال كبير أن يكون حملها وولادتها ومرحلة ما بعد الولادة طبيعية، وأن تلد طفلاً صحيحاً. إن الحمل على هذا الشكل يسمى **حمل طبيعي⁵ وليس عنده عوامل خطر (85% من النساء)**. إن للمرأة أن تختار من يتابعها أثناء الحمل بين القابلة أو الطبيب النسائي.

أما المرأة التي تعاني من أمراض معينة وتأخذ من أجل ذلك الدواء فهناك مساعدة خاصة لها* من قبل الطبيب أو القابلة وإذا كان ضرورياً فإن الطبيب يتواصل مع أطباء آخرين حسب الحاجة. في هذه الحالة يسمى **الحمل خطراً أو حمل مع مرض***. إن مراحل الحمل تكون مختلفة حسب درجة الخطر وحسب المرض وفي بعض الحالات يتطلب اختصاصيين ذوي خبرة فائقة في مشاكل الحمل وعلم الأجنة* والموجودين فقط في المراكز المتخصصة. في حالة الحمل الطبيعي من المفيد مراقبة الحمل كل 4-6 أسابيع أما في حالة الحمل الخطر فقد يتطلب مراقبة أكثر. وعلى كل حال فإن من الضروري أن يتابع المرأة نفس الاختصاصي أو مجموعة من الاختصاصيين طوال فترة الحمل*. خلال كل لقاء يتم القيام بميزان كامل للصحة والذي يتابع خطوة بخطوة تطور الحمل ويظهر أي احتمال لوجود عوامل خطر. إن ميزان الصحة هو محطة للتواصل وتبادل الآراء حول الوضع الصحي والذي يتطور ويزداد طوال فترة الحمل بين المرأة والاختصاصي. تقوم المرأة بإعطاء المعلومات عن حالتها الصحية والنفسية ويقوم الاختصاصي بجمع المعلومات عن الأمراض، وبناء على التقارير الموثقة وعلى الخبرة الشخصية، يقيم الوضع الصحي ويشرح التساؤلات التي تطرحها المرأة حول الحمل، والولادة والرضاعة وحول استقبال الطفل والعناية فيه

⁵ سمي لاحقاً حمل طبيعي

معلومات شخصية (صفحة 41)

إن المعلومات المدونة في الأجنحة تشكل رصيد من المعلومات ضروري من أجل العناية الصحية المناسبة والمخصصة. كل المعلومات الشخصية تشكل قسم من العلاقة بين المرأة والطبيب النسائي وهي محفوظة من قبل القانون الذي يحمي المعلومات الشخصية (القانون 2003/196). إن بعض هذه المعلومات يكون دون الإشارة إلى اسم المرأة، وهي مجموعة في شهادة العناية أثناء الولادة (القانون الوطني الصادر عن مجلس الوزراء رقم 349 تاريخ 16 تموز 2001) ويتم ملء الشهادة ممن يساعد المرأة أثناء الولادة. هذه المعلومات تقوم بتحسين العناية بالنساء أثناء الولادة وذلك من خلال الدراسات التي يتم عملها على المستوى الوطني وعلى مستوى المحافظة. هذه المعلومات يمكن الاطلاع عليها في المواقع الالكترونية التالية:

www.ministerodellasalute.it (Banche dati > I dati del Sistema Sanitario) e www.regione.piemonte.it (Sanità > Servizi Sanitari > Dipartimento Materno Infantile > "per operatori" riquadro a fondo pagina > Nascere in Piemonte).

تحتوي شهادة العناية أثناء الولادة على المعلومات التالية:

- العمر، مدينة الولادة، الجنسية، الدرجة العلمية، العمل، الوضع العائلي، للأم وللأب؛
 - تاريخ الزواج للمتزوجين؛
 - عدد الزيارات الطبية التي قامت فيها المرأة أثناء الحمل، الخدمات والمراكز التي زارتها، عدد الإيكو، معلومات عن الحمل السابق، سير الحمل الحالي، معلومات عن الجنين قبل الولادة، عدد المرات في كورس التدريب على الولادة؛
 - نوع المخاض والولادة والحالة الصحية للطفل عند الولادة.
- من المهم أن تكون المعلومات صحيحة لأن نفس المعلومات تنقل في الأوراق الصحية للأم وفي سجل الولادة للطفل في دائرة النفوس. إن المعلومات عن العرق الذي تنتمي له المرأة مهم: إن الولادة في بلد غير الذي تعيش فيه يمكن أن يحدث بعض الاختلافات بالنسبة للأمور الجنسية عند النساء، الحمل، الولادة والعناية بالطفل. إن إخبار المختصين بذلك يساعد على القيام بما يناسبك من أجل الأمومة ورعاية الطفل وقد يساعد على إيجاد الجواب المناسب لما تحتاجين إليه. إن الانتماء إلى مجموعة عرقية معينة له تأثير كبير على العناية الصحية لأن بعض الأمراض تكون موجودة في مجموعات عرقية أكثر مما هي موجودة في غيرها. (مثلا فقر دم البحر الأبيض المتوسط متواجد أكثر عند سكان الجزر الإيطالية، هناك فقر دم من نوع آخر متواجد عند سكان الوسط الشرقي لإفريقيا الخ). إن تواجد الوسيطة الثقافية أو المترجمة يسهل التواصل بين المرأة المنتمية إلى ثقافة مختلفة والأطباء وموظفي الصحة ويؤمن الفهم المتبادل بين الجميع. إن المعلومات عن العمل والدرجة العلمية في الدراسة والوضع العائلي يساهموا في القيام بالعناية المناسبة والتعرف على الحاجات الخاصة بكل امرأة (مثلا معرفة عوامل الخطر الناتجة عن ظروف العمل، معلومات عن حقوق المرأة خلال فترة الحمل والعمل للأمهات*، صفحة 127 معلومات عن كيفية تقبل الطفل أو التحلي عنه صفحة 119، مراكز المساعدة للأمهات تحت عمر 16 سنة، واللواتي يعانون من صعوبات مختلفة صفحة 119). إن الأم تستطيع أن تقرر إعطاء أو عدم إعطاء المعلومات التي تدل على الجنسية، سنة الولادة، مكان السكن) المتعلقة بوالد الطفل هذه المعلومات يمكن للمرأة أن لا تصرح عنها. في كل الحالات فإن المعلومات التي تدل على الجنسية، سنة الولادة، مكان الولادة، والدرجة العلمية في الدراسة، وضع العمل، والدرجة في العمل هي إجبارية لشهادة العناية أثناء الولادة وذلك من أجل تأمين عناية مناسبة عند الولادة وفي مرحلة النمو، هناك معلومات أخرى ضرورية تتعلق بوالد الطفل (بلد الولادة، الوضع الصحي الخ). أما المرأة التي تريد أن تتخلى عن الطفل فإن في كل الأوراق الثبوتية والطبية هناك سرية تامة ومضمونة ولا يوجد معلومات تدل على الأم، كما ينص على ذلك القانون، والمعلومات التي تتعلق بالأم لا تدل بأية طريقة على الطفل. (صفحة 120) وعلى كل حال فإن المعلومات التالية هي إجبارية لشهادة العناية أثناء الولادة: سنة الولادة

تفصيل المواعيد (صفحة 22)

العناية الطبية في حالة الحمل الطبيعي
إن جدول المواعيد يبين المعلومات التي سيتم تعميمها مع الطبيب في كل زيارة. إن وضع إشارة، في المكان المخصص، على كل موعد قد يكون مفيدا للمرأة من أجل التذكير

معلومات عن الأسابيع	معلومات عن الأسابيع
مراكز مراحل الولادة والمساعدة والخدمات في مرحلة الحمل الوضع الصحي العام طرق الحياة الصحية في مرحلة الحمل إمكانية متابعة تعاطي أسيد الفوليك الأمومة والحقوق التي يمكن الحصول عليها التحاليل التي ينصح فيها الفحوصات الممكنة للجنين قبل الولادة الإيكو في أول ثلاثة أشهر طريقة حجز الإيكو الثانية ^{oo} نتائج الفحوصات الطبية (ضغط الدم، الوزن، تطور الرحم، دقات القلب للجنين، فحص الفرج وأسفل البطن) احتمال الحاجة إلى مساعدة وفحوصات أخرى بسبب وجود عوامل خطر طريقة الاشتراك بالمشروع الوطني "أمهات متحررة من التدخين" معناه ميزان عام للصحة يجب القيام به مع الطبيب المعالج أي طبيب العائلة العام لأنه يعرف الوضع الصحي للمرأة إجمالاً ^{oo} من أجل تسهيل حجز الإيكو الثانية يفضل أن يكون الموعد الأول مع الطبيب بين الأسابيع 9 - 11	13 - 8
نتيجة الفحوصات في الأشهر الثلاثة الأولى + الفحوصات التي طلبها الطبيب أثناء اللقاء الأول مع الفحوصات حول وضع الجنين إذا طلبت. نتائج الفحوصات في العيادة (ضغط الدم، الوزن، تطور الرحم، دقات القلب للجنين) التدريبات على الولادة (الطريقة، طريقة التسجيل...)	18 - 14
الإيكو الثانية من 4 إلى 6 أشهر	21 - 19
نتيجة الفحوصات + نتائج الفحوصات التي طلبها الطبيب أثناء اللقاء التالي نتائج الفحوصات في العيادة (ضغط الدم، الوزن، تطور الرحم وقياس عمقه، دقات القلب للجنين، تحرك الجنين في الرحم)	23 - 19
نتيجة الفحوصات + نتائج الفحوصات التي طلبها الطبيب أثناء اللقاء التالي نتائج الفحوصات في العيادة (ضغط الدم، الوزن، تطور الرحم وقياس عمقه، دقات القلب للجنين، تحرك الجنين في الرحم) الإيكو إذا طلبها الطبيب مسبقاً	32 - 28
نتيجة الفحوصات + نتائج الفحوصات التي طلبها الطبيب أثناء اللقاء التالي نتائج الفحوصات في العيادة (ضغط الدم، الوزن، تطور الرحم وقياس عمقه، دقات القلب للجنين، تحرك الجنين في الرحم) الإيكو إذا طلبها الطبيب مسبقاً طريقة الدخول إلى المستشفى الذي ستتم فيها الولادة من أجل القيام بالميزان الصحي للأم والطفل	36 - 33
القيام بالميزان الصحي للأم والطفل في المستشفى الذي ستتم فيها الولادة	37 - 36
نتائج الفحوصات في العيادة (ضغط الدم، الوزن، تطور الرحم وقياس عمقه، دقات القلب للجنين، تحرك الجنين في الرحم، احتمال فحص الفرج) ضرورة مراقبة الحمل الذي يستمر أكثر من 41 أسبوع (تخطيط القلب، وفحص السائل الذي يحيط بالجنين)	40 - 38 + 6 أيام
نتائج الفحوصات في العيادة (ضغط الدم، الوزن، تطور الرحم وقياس عمقه، دقات القلب للجنين، تحرك الجنين في الرحم، احتمال فحص الفرج) احتمال التحريض على المخاض (حسب سير الحمل ومدته)	41
طريقة حجز الزيارات التي تقوم فيها القابلة بعد الولادة، عودة الرحم إلى الوضع الطبيعي، وضع أسفل البطن، الزيارة من أجل المعلومات عن منع الحمل	عند الخروج من المستشفى
طريقة حجز الزيارات إلى مراكز المساعدة على الرضاعة من الثدي اللقاء مع مجموعات النساء بعد الولادة	

السيرة المرضية العائلية (صفحة 26)

هو التحري في عائلة الأم والأب عن الأمراض الوراثية وأيضاً عن أمراض أخرى (مثلاً الضغط، السكر، أمراض قلبية من وقت الولادة، تخلف عقلي، إعاقات)؛ هذا البحث هو ضروري من أجل تقدير ما يجب فعله لوقاية الجنين من هذه الأمراض وكذلك لمعالجة الأم إذا كان ذلك لازماً. إن **الوضع الصحي** للأب هو مهم جداً في السيرة المرضية للعائلة (معرفة الأمراض الوراثية ونمط الحياة عند الرجل)، هذه العوامل يمكن أن تؤثر بشكل كبير على حياة الطفل وعلى المحيط الذي سيعيش فيه.

أما بالنسبة للأمراض الوراثية فمن المهم معرفة التالي:

- من المهم التكلم مع الطبيب النسائي أو القابلة عن كل ما هو معروف أو ما تظن المرأة أنه وقع من أمراض في العائلة
- إن الطبيب النسائي أو القابلة سيفتقش عن كل النقاط حتى تتضح الشكوك، ويمكن أن يطلب مساعدة أخصائيين بذلك
- هناك تحاليل وفحوصات يمكن أن تبين وجود بعض الأمراض الوراثية ويمكن القيام فيها قبل ولادة الطفل. إن الطبيب المختص بالأمراض الوراثية يساعد على معرفة تعرض الجنين لهذه الأمراض والقيام بأبحاث متخصصة في مرحلة الحمل أو بعد الولادة.

إن اللجوء إلى الطبيب المختص بالأمراض الوراثية مفيد في الحالات التالية:

(1) إذا كانت في العائلة قد حصلت حالات تخلف عقلي أو جسدي، أو أن هناك أمراض تنتقل وراثياً (مثل الألياف المتكتلة)

(2) إذا كان أهل الطفل أقرباء من نفس الدم أي أبناء عم أو خال الخ.

(3) إذا كان هناك عند الأم أو الأب أمراض أو حالات تستدعي البحث (مثل أن تكون المرأة قد تعرضت لثلاث حالات إجهاض أو أكثر).

المقابلة من أجل السيرة المرضية العائلية

إن الميزان الصحي أثناء الحمل هو وقت مهم من أجل التواصل. من المهم التعرف أثناء القيام بالسيرة المرضية العائلية على أمراض أفراد عائلة الأم وعائلة الأب (والد الطفل الطبيعي)

يمكن للأم أن تبين الأمراض التي تعلم بوجودها في الجداول الخضر، خاصة التي توجد في السطر التالي:

عائلة م = عائلة الأم ، عائلة ب = عائلة الأب

الجدول الأول فقط عائلة الأم

عائلة م	عائلة ب	عائلة م	عائلة ب
مرض السكر		أمراض متكررة في العائلة	
أمراض قلبية من وقت الولادة		تشوه	
الضغط / مرض الصرع		أمراض عقلية	
إجهاض متكرر أو موت للجنين		صعوبة في استيعاب المعلومات	
تفجر الشرايين			

من المهم مناقشة المعلومات التي تراها المرأة مهمة مع الطبيب النسائي أو القابلة

السيرة المرضية الشخصية (صفحة 28)

تسجل الأمراض الماضية أو الحالية، العمليات الجراحية، وجود أمراض الحساسية، استعمال أدوية، وزن الجسم المتغير كثيراً، الأمراض النفسية، الأمراض الناتجة عن العمل، التحرشات أو العنف الذي قد تعرضت له الأم، الأمراض النسائية (صفحة 30).

السيرة المرضية حول استعمال الأدوية: نتيج تقييم الطبيب لإمكانية المتابعة في استعمال الأدوية أثناء فترة الحمل والتي تأخذ بسبب أمراض مزمنة ونتيج مراقبة الدواء وتأثيره على الحمل.

إن فترة الحمل مفيدة من أجل التفكير حول قيام المرأة بتعاطي الدواء (الأدوية العادية، أو الأدوية التي تستخرج من الأعشاب أو غيرها، الأدوية التي تستعمل في حالات معينة، الأدوية التي لا تحتاج لوصف الطبيب، الأدوية التي يصفها الطبيب). للحصول على معلومات عن استعمال الأدوية خلال فترة الحمل من الممكن الاتصال بمركز الاستعلام عن الأدوية والصحة لمعهد ماريو نيكري على الرقم 800803300

الجسم: إن وزن الجسم قبل بداية الحمل هو معيار مهم من أجل تقييم سير الوزن للجسم أثناء فترة الحمل وهو مهم أيضاً لمعرفة الوزن المثالي للجسم ويمكن معرفته عن طريق رمز الوزن (في اللانحة صفحة 28) إن الوزن الزائد والضعف الكبير يشكلوا عوامل خطر على الحمل ويحتاجوا إلى عناية خاصة.

السيرة المرضية للحالة النفسية: من الأمور التي يجب على المرأة أن تبينها في اللقاءات مع الطبيب أثناء فترة الحمل التي تجري من أجل القيام بالميزان الصحي هي الحالات النفسية الصعبة إذا كانت قد تعرضت لها قبل فترة الحمل، مثل الكآبة أو الإهمال وعدم الرغبة بالقيام بالأمور العادية اليومية أو إذا كانت قد تعرضت لعلاج نفسي عن طريق الجلسات أو الأدوية. هذه المعلومات مهمة من أجل تقديم العناية المناسبة أيضاً بعد الولادة إذا لزم الأمر.

السيرة المرضية المتعلقة بالعمل / الأخطار الناجمة عن العمل: إن معظم الأعمال لا تشكل خطراً على الحمل، ولكن بعض الأعمال يمكن أن يكون مضرًا بسبب العمل المتعب أو المواد المضرة للحمل وللجنين والتي تتعرض لها المرأة، يوجد في إيطاليا قانون خاص يتكلم عن حقوق النساء العاملات (صفحة 127)

العنف داخل البيت: تبين الإحصاءات أن امرأة من كل أربعة قد تعرضت للعنف داخل المنزل، مرة واحدة على الأقل في حياتها، وفي كثير من الحالات يبدأ العنف أثناء فترة الحمل. إن العنف يمكن أن تكون له أشكال متعددة، منها الجسدي والجنسي والنفسي. عندما يكون هناك عنف ضد المرأة يزداد ذلك العنف أثناء وبعد فترة الحمل. إذا وجدت المرأة نفسها في حالة من هذا النوع فمن الصحيح التكلم عن ذلك مع الطبيب النسائي أو القابلة بسبب الخطر الكبير التي يمكن أن تسببه تلك التصرفات على المرأة وعلى الطفل.

وبالرغم أنه توجد في محافظة البيمونتي شبكة كاملة تساعد المرأة في حالات العنف (المراكز العائلية للصحة، الخدمات الاجتماعية، جمعيات المتطوعين ضد العنف، الطوارئ في المستشفيات، الشرطة، الخ) إلا أنه ينصح أن تذهب المرأة إلى مركز العنف الجنسي في مستشفى

Madre معلومات شخصية عن الأم

Nome الاسم		Cognome اسم العائلة	
تاريخ الولادة	مدينة الولادة	منطقة الولادة	بلد الولادة
مكان الإقامة مدينة	منطقة	محافظة	مركز الصحة
العنوان		رقم الهاتف المحمول	
رقم الهاتف			

اللغة الأم	تطلب مترجم نعم لا	تطلب وسيطة ثقافية نعم لا
------------	-------------------	--------------------------

معلومات عن العمل

الوضع في العمل	الدرجة في العمل	العمل المادي
تعمل	ربة عمل	زراعة / صيد
عاطلة عن العمل	عمل حر	صناعة
في انتظار عمل	مديرة	تجارة، خدمات عامة، فنادق
ربة منزل	موظفة	قطاع عام
طالبة	عمل خاص	عمل آخر خاص
متقاعدة	عاملة	
غيره	جيش، شرطة، دين	تركت الجيش نعم لا
لم تعطى معلومات	لم تعمل أبدا	أبدأ في الأسبوع من الحمل

الدرجة العلمية في الدراسة

الوضع العائلي	مطلقة	أرملة	لم تعطى معلومات	متزوجة	تاريخ الزواج
عزباء	منفصلة				

Padre معلومات شخصية عن الأب

Nome الاسم		Cognome اسم العائلة	
تاريخ الولادة	مدينة الولادة	منطقة الولادة	بلد الولادة
مكان الإقامة مدينة	منطقة	محافظة	مركز الصحة
العنوان إذا كان مختلفاً عن الأم		رقم الهاتف المحمول	
رقم الهاتف			

معلومات عن العمل

الوضع في العمل	الدرجة في العمل	العمل المادي
يعمل	رب عمل	زراعة / صيد
عاطل عن العمل	عمل حر	صناعة
في انتظار عمل	مدير	تجارة، خدمات عامة، فنادق
رب منزل	موظف	قطاع عام
طالب	عمل خاص	عمل آخر خاص
متقاعد	عامل	
غيره	جيش، شرطة، دين	
لم يعطى معلومات	لم يعمل أبدا	

الدرجة العلمية في الدراسة

جامعة	ثانوي	معهد مهني	إعدادي	ابتدائي	بدون شهادة	لم يعطى معلومات
-------	-------	-----------	--------	---------	------------	-----------------

السانتا والريجينا مرجيرينا في تورينو رقم الهاتف 011 – 3134180

Centro SVS (Soccorso Violenza Sessuale) dell'Ospedale Regina Margherita- Sant'Anna di Torino tel. 011 3134180.

المقابلة من أجل السيرة المرضية الشخصية

من أجل عمل السيرة المرضية من المفيد أن تقوم المرأة بعمل ميزان صحي مع الطبيب العائلي المعالج والذي يمكن أن يبين بعض الأمراض منها:

أمراض

- الصرع	- الضغط
- وجع الرأس الحاد (الشقيقة)	- أمراض القلب
- الأمراض العقلية	- مرض السكري
- اليأس النفسي	- أمراض الغدة الدرقية
- مشاكل نفسية	- تغيير ملموس للوزن
- أمراض العضلات والهيكل العظمي	- أمراض فقر الدم
- ألتعرض لمرض السل	- تقجر الشرايين
- أمراض التنفس	- أمراض الكبد
- الإلتهابات التي تنتقل عن طريق المعاشرة الجنسية	- أمراض الكلى والجهاز البولي
- غيره	- السلس البولي
	- العمليات الجراحية

يجب على المرأة أن تخبر الطبيب النسائي أو القابلة عن كل المعلومات الأخرى التي تظن أنها مفيدة.

سيرة الأمراض النسائية (صفحة 30):

إن سيرة العادة الشهرية (منتظمة أو غير منتظمة، تاريخ بداية آخر دورة شهرية) هي مفيدة من أجل حساب أسابيع الحمل مع تصوير الإيكو الأول. إن سيرة الأمراض النسائية تحتوي على الأمور الصحية وعلى الأحاسيس التي تتعلق بالحمل والولادات السابقة (الطبيعية العادية أو المعقدة والقيصرية)، والتي تتعلق بالإجهاض الطبيعي أو الإجهاض التي قررت المرأة القيام فيه، وبموت الجنين والحمل بالطرق الطبية أي الغير الطبيعية وعلى الأحاسيس التي تتعلق بالزيف بعد الولادة وباليأس النفسي بعد الولادة والتي تتعلق بوضع الطفل. إن التكلم عن المشاكل والخبرات السابقة التي تعرضت لها المرأة مع الطبيب النسائي أو القابلة يساعدهم على اختيار العناية المناسبة التي تحتاجين إليها ويجد المساعدة المناسبة والعون النفسي للمرأة. إذا كانت المرأة قد تعرضت لتعقيدات في السابق فمن المفيد تكثيف المراقبة أثناء الحمل وأثناء الولادة والعناية بالطفل بعد الولادة. إذا كانت المرأة قد تعرضت لإجهاض طبيعي واحد في السابق يجب الإشارة إلى أنه من الممكن جدا أن يكون الحمل طبيعي حتى الولادة وأيضا فترات الحمل التي تلي ذلك. أن الإجهاض الطبيعي يكون عادة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ويكون من 10 – 15 حالة كل مئة حمل (صفحة 30) ويكون عادة متعلق بمشاكل الجنين ولا يتعلق بالمرأة. لا يوجد في الوقت الحاضر أي علاج يساعد على تفادي ذلك. بعد الأسبوع 13 يقل احتمال التعرض للإجهاض الطبيعي بسرعة: في أغلب الحالات لا يمكن معرفة الأسباب مسبقا. يمكن أن يتم الحمل بشكل طبيعي حتى النهاية بالرغم من وجود حالات متعددة من الإجهاض الطبيعي ولكن يجب على المرأة أن تتعرض لمراقبة وعناية إضافية. تسمى الولادات المبكرة قبل موعدها تلك التي تتم قبل نهاية الأسبوع 37 من الحمل، وهي حسب الإحصاءات 6 حالات كل 100 ولادة. أن التعرض لولادة مبكرة سابقة عند المرأة يزيد من خطر تعرضها لهذا النوع من الولادة في المرات التالية. كلما كانت الولادة مبكرة أكثر كلما كان المولود يحتاج إلى عناية مكثفة أكبر. إن النساء التي تعرضت لولادة قيصرية واحدة عندها احتمال جيد أن تقوم بولادة طبيعية في المرات التالية. يجب أن يراقب المخاض عند النساء التي تعرضت سابقا لولادة قيصرية بكثافة أكثر، من أجل التأكد من تمدد الرحم بالرغم من الجراحة السابقة ولتجنب تمزق الجرح السابق للرحم بسبب الولادة القيصرية. لا ينصح بالولادة الطبيعية إذا كانت المرأة قد تعرضت للولادة القيصرية أكثر من مرة واحدة.

سيرة الأمراض النسائية المتعلقة بالولادة (صفحة 31):

من أجل سيرة الأمراض والأمور النسائية تكون المعلومات التالية مفيدة

مشاكل من أجل التوصل إلى الحمل أو بسبب الحمل في توأم كثيرة	عمليات نسائية سابقة
علاج من أجل التوصل إلى الحمل الحالي	قطع جزء من الأعضاء التناسلية النسائية في السابق
التهابات في الجهاز الجنسي والولادة	كسر في الحوض أو الأطراف السفلى
أمراض في الفرج	يأس نفسي بعد الوضع في الحمل مرات سابقة
أمراض نفسية	غيره
آخر باب تيسر بتاريخ	إذا كان قد مر على آخر باب تيسر أكثر من 3 سنوات تنصح المرأة بالتوجه إلى الوقاية التي تسمى سيرينا من أجل القيام به مجانا
Pap test النتيجة	Prevenzione serena per effettuare PAP test

مواعن الحمل	ما هي	نوعها	متى تركت
-------------	-------	-------	----------

أمراض المناعة والدم
زمرة الدم عند الأم الموثقة من مركز نقل الدم نعم لا
غير متطابق في حمل سابق Rh <input type="checkbox"/> ABO <input type="checkbox"/>
Rh فحص في الحمل <input type="checkbox"/> سابق <input type="checkbox"/> حالي
اصفرار الجلد عند الطفل عند الولادة

السيرة المرضية للحمل الحالي			
سنة	أسبوع	النتيجة	الطفل
		إجهاض طبيعي IVG / ITG	الجنس
		ولادة طبيعية ولادة قيصرية..... ولادة جراحية	وزن غ
		بداية المخاض التخدير	الوضع الحالي الرضاعة من الثدي ممنوعة أشهر
		خروج المشيمة / خروج السائل الموجود في الرحم منطقة آخر الحوض ما بعد الحمل مباشرة	

السيرة المرضية للحمل في الماضي			
سنة	أسبوع	النتيجة	الرضاعة
		إجهاض طبيعي IVG / ITG	الرضاعة من الثدي ممنوعة لمدة أشهر
		ولادة طبيعية ولادة قيصرية..... ولادة جراحية	الرضاعة من الثدي مع حليب اصطناعي ممنوعة لمدة أشهر
		بداية المخاض التخدير	صعوبة في الرضاعة
		خروج المشيمة / خروج السائل الموجود في الرحم منطقة آخر الحوض ما بعد الحمل مباشرة	الوضع الصحي حاليا

يمكن أن يتم استعمال آلة الإيكو عند القيام بالميزان الصحي في الأشهر الثلاثة الأولى والهدف منه في هذه الحالة هو مراقبة وجود التجويف الذي تقع فيه البويضة ورؤية المصغرة (بداية تكوين الجنين) ودقات القلب؛ وتستعمل في الثلاثة أشهر الأخيرة من أجل رؤية وضعية الجنين في بطن الأم، ووضعية المشيمة والسائل الموجود فيها وخاصة عندما تتعدى فترة الحمل 41 أسبوع.

التحاليل المخبرية

إن التحاليل المخبرية التي يتم القيام بها أثناء فترة الحمل تساهم في معرفة صحة المرأة وتأثير صحتها على الحمل وأيضا عدم وجود أمراض مضرّة على صحة الأم وعلى الجنين. يوجد في هذه الأجنحة الطلبات الطبية التي يعطها الطبيب العام العائلي من أجل القيام بالتحاليل اللازمة في فترة الحمل والتي حددت في الجدول التي أعد من قبل المؤسسة الصحية في المحافظة في حالة الحمل الطبيعي، هذه التحاليل يمكن القيام فيها في المختبرات المتواجدة في كل المحافظة. إن التحاليل الموجودة في هذه الأجنحة هي الضرورية من أجل الحفاظ على سلامة الأم والجنين وليس على الأم دفع أي ثمن من المال للقيام فيها لأنها مجانية. إن جدول التحاليل يبين في الخانات البيضاء الأسابيع التي يجب أن يتم فيها التحليل. إن التحاليل الموجودة في المربع الأول تتم بسحب الدم وترقب الكريات الحمراء، الكريات البيضاء، المسطحات في الدم، السكر في الدم، البحث عن الالتهابات، التي قد تسبب مشاكل للجنين (مرض السفلس، مرض الأيدز، الحصبة الألمانية، التوكسوبلزمو، التهاب الكبد ب). ينصح بفحص البول مرة كل شهر. ينصح في الأسبوع 34 بالقيام بتحليل في الفرج وفي الدبر من أجل معرفة وجود مرض السربونوكوكو ب والذي قد ينتقل إلى الطفل أثناء الولادة. إن الحالات التي تتطلب عناية إضافية قد تحتاج إلى تحاليل أخرى متخصصة والذين يتم طلبهم من طبيب العائلة على الورقة الحمراء العادية. هذه التحاليل هي أيضا مجانية إذا ذكر الطبيب سبب الطلب وحدد المرض ووضع الرمز المناسب لعدم لدفع الثمن م50. كل التحاليل الأخرى هي على عاتق المرأة.

الفحوصات التي يمكن أن تعمل للجنين قبل الولادة

إن معظم الأطفال يولدوا بصحة جيدة، هناك حوالي 3 من كل 100 طفل يولدوا وعندهم تشوه أو أمراض وراثية. يمكن أن تكتشف قبل الولادة عن طريق القيام بفحوصات متخصصة، وهناك البعض من الأمراض يمكن اكتشافها فقط بعد الولادة. وذلك بالرغم من التقدم العلمي فإن بعض الأمراض لا يمكن حتى الآن معرفة وجودها إلا بعد أن يولد الطفل. إن الفحوصات الممكنة من أجل اكتشاف الأمراض الوراثية والتشوه تنافسها المرأة مع الطبيب أثناء اللقاء الأول. يجب على الأم وحدها أو مع الأب أن تفهم جيدا معنى هذه الفحوصات والخطر الذي يمكن أن تسببه والنتائج الإيجابية التي يمكن الحصول عليها قبل أن تقرر القيام بهذه الفحوصات أو عدم القيام بها (صفحة 98). قبل الولادة يمكن البحث فقط عن بعض الأمراض الناتجة عن عيوب في الكروموزومات (أشياء صغيرة في داخل خلايا الجسم تنقل إلى الطفل المعلومات الوراثية وتأتي نصفها من المرأة ونصفها من الرجل) مثلا مرض الإعاقة الجسمية والعقلية. إن الفحوصات التي تكتشف الأمراض، قبل الولادة والتي يمكن أن تكتشف وجود إعاقه عند الجنين تسمى فحوص متغلغلة لأن فيها شيء من الخطر، هناك فحص يمكن القيام فيه (يبين أنه يوجد عند الجنين 3 من كروموزوم 21 بدل من 2 وهذا يعني وجود إعاقه عند الطفل) هذا الفحص يمكن أن يؤثر على الحمل لأنه يقوم على أخذ قليل من السائل الذي يحيط بالطفل ومن المشيمة ولذلك فإن هذا النوع من التحليل يسبب حالة إجهاض من كل مئة. لذلك لا يقام هذا الفحص لكل النساء ولكن الطبيب يقرر فعله فقط للنساء اللواتي قد أظهرت فحوصات أخرى غير خطيرة احتمال وجود إعاقه عند الجنين أو أن عمر المرأة يمكن أن يسبب في وجود إعاقه.

إن اختيار النساء ومن ثم القيام بالفحص إذا لم يكن ذلك يكون بالشكل التالي:

- 1) قياس نسبة الخطر الشخصية عند المرأة عن طريق فحوصات أخرى غير خطيرة تسمى غير متغلغلة
 - 2) إذا أعطت الفحوصات غير الخطرة احتمال عالي لوجود الإعاقة يقام بعمل الفحوص المتغلغلة
 - 3) بعد الاطلاع على نتيجة الفحص تقرر الأم أو الأب معا المضي في الحمل أو عمل الإجهاض.
- إن حدود هذه المراحل الثلاثة وما يمكن أن تقدمه، يجب أن تشرح للمرأة. ويتطلب ذلك لقاء مطول مع الطبيب حتى تختار الأم إذا كانت تريد أن تقوم بهذه الفحوصات أو أن تترك الأمور يسير كما هي.

1) الفحوصات غير الخطرة: بحسب رقم نسبة الخطر لوجود إعاقه عن طريق فحص إيكو والكمية لبعض المواد الموجودة في دم الأم والتي تنتقل إليه من الجنين ومن المشيمة. إن نتيجة هذه الفحوصات تبين هذا الرقم، الذي يُظهر كم هي نسبة الخطر على أن يكون الجنين عنده إعاقه بالقياس على نساء أخريين عندهم نفس خصائص المرأة. يقال أن النتيجة سلبية أي أن احتمال وجود الإعاقة قليل جدا ويقال أن النتيجة إيجابية أو هناك احتمال زائد عندما يكون الرقم قد تجاوز حد معين: في هذه الحالة يعرض على المرأة القيام بالفحص (السائل الذي يحيط بالطفل والمشيمة) والتي يمكن أن تقرر القيام فيه أو أن ترفض ذلك.

إن الفحوصات التي لا تؤثر على الجنين تعرض على كل النساء وهذه الفحوصات المتوفرة حاليا هي:

- فحص كمية السائل المتجمع في رقية الجنين = فحص إيكو في الأسبوع 11 – 13
 - الفحص المركب = فحص كمية السائل المتجمع في رقية الجنين + تحليل دم الأم في الأسبوع 11 – 13 في حالة الحصول على نتيجة إيجابية (هناك خطر) يقام بعمل تحليل مبكر على قسم من داخل المشيمة؛
 - الفحص الكامل = فحص كمية السائل المتجمع في رقية الجنين + تحليل دم الأم في الأسبوع 11 – 13 مع تحليل دم الأم في الأسابيع 15 إلى 17 إن هذه المعلومات الإضافية تزيد من دقة النتيجة وتتيح معرفة مرض عدم اكتمال العمود الفقري وتشوهه.
 - الفحص الثلاثي = فحص دم الأم الذي يمكن أن يكون حتى الأسبوع 20. إن النتيجة ليست دقيقة ولكنه آخر تحليل يمكن القيام فيه للنساء التي لم تأتي إلى المستشفى في الوقت المناسب للقيام بالتحاليل التي ذكرت سابقا.
- أن الفحوصات التي ذكرت سابقا والتي تسمى غير متغلغلة لا تؤثر ولا حتى بشكل طفيف على صحة المرأة أو على الجنين لأنها غير خطيرة ولا يترتب عليها شيء. إن النساء الذين عندهم رقم قياس الخطر بسيط هم أكثر من 90% هؤلاء ليست عندهم ضرورة للقيام بالفحوصات المتغلغلة التي قد تشكل خطر. للأخريات الذين عندهم احتمال زائد مبين من رقم الخطر، يعرض عليهن القيام بالفحوصات المتغلغلة. أن الفحوصات غير المتغلغلة تبين للمرأة احتمال أن يكون الجنين عنده إعاقه، وهذه النتيجة ليست أبدا أكيدة ولا تعد تشخيص دقيق للحالة ولذلك فإنه:

نمو الجنين (صفحة 36)

يكون نمو الجنين بزيادة مقاييس جسمه (الوزن، الطول، دائرة الصدر، دائرة البطن، دائرة الرأس الخ)، ويكون أيضا بتطور أعضاء جسمه وقدرته على الولادة وعلى العيش بشكل مستقل خارج الرحم (بعض الأعمال التي يقوم فيها الطفل مثل الحركة، اللمس، السمع، النوم والصحو، موجودة عنده في داخل الرحم).

حتى قبل الولادة يكون عند الطفل القدرة على التعلم، والحفظ وعلى التأقلم مع الحالات المختلفة. بعد الولادة يتابع الطفل النمو في محيط جديد مختلف عن الذي كان فيه، ويحاول أن يقيم مع من يعتني فيه علاقة عاطفية وأحاسيس تساهم في تكوين الوضع المناسب له.

الحركة: إن الجنين يبدأ بالحركة من الأسابيع الأولى للحمل، إن الحركة تسمح له بتغيير وضعيته من أجل نفاذي ارتكاز جلده دائما في نفس المكان والتي يمكن أن يسبب الضرر له؛ وهذه الحركات تساهم أيضا في النمو الصحيح للعظام وللأنسجة العصبية. حتى من الأسبوع 20 من الحمل تكون قد تكونت عند الجنين كل أنواع الحركة التي يقوم فيها الإنسان الكبير مثل المص، الحازوقة، البلع، الانتقال من مكان لآخر. يستطيع الجنين أن يضع إصبعه في فمه، يلمس يديه ورأسه، يزيج الحبل السري، يراقب ويلمس الجدران المحيطة فيه. تستطيع الأم أن تحس بحركاته ابتداء من الأسابيع 16 إلى 20 .

التوازن: يتطور إحساس التوازن في داخل الأذن، يظهر هذا الإحساس مبكرا جدا ويسمح للجنين أن ينظم حركاته مع حركات الأم. عادة يتحرك الجنين عندما لا تتحرك الأم ويسكن عندما تتحرك هي.

الجلد: تبدأ حاسة اللمس عند الجنين من الأسبوع السابع، أولا في منطقة الفم والوجه، وعلى كف الأيدي، وعلى أسفل الرجلين، وبعدها في كل الجسم. عند الولادة يكون الطفل قد تعرّف جيدا على الأحاسيس الجميلة التي تعطيه شعورا بالراحة والتي يجلبها عن طريق اللمس.

حاسة الشم: يتكون عصب الشم من الأسبوع السابع. يستطيع الجنين أن يشم الروائح التي تنتج عن المواد الغذائية التي تأكلها الأم وهو لا يزال في الرحم. هذه الأحاسيس تساعده على تطور حاسة الشم وحفظ الرائحة وتساعد على معرفة رائحة الأم عند الولادة.

حاسة الذوق: إن الخلايا التي تعرف الذوق تكون موجودة عند الجنين من الأسبوع الثالث عشر، في نفس الوقت تبدأ عنده حركة البلع وفتح وإغلاق الفم. إن الجنين يتذوق طعم السائل المحيط فيه ويتابع بعد الولادة تذوق المواد الغذائية التي تأكلها الأم عن طريق حليبها.

النظر: هذه الحاسة هي الأقل تطورا خلال الحمل، ولكن عندما بوضع ضوء قوي على بطن الأم يشعر الجنين بذلك ويبعد عينيه عن مكان الضوء وينقل رأسه باتجاه آخر.

السمع: تصبح حاسة السمع متطورة عند الجنين ابتداء من الأسبوع 8 إلى الأسبوع 25 . يستطيع الجنين أن يسمع الأصوات الخارجية. إن حياته في الرحم لا يعمها الصمت: إنه يسمع التنفس، دقات القلب، حركات الأمعاء، وصوت الأم التي يصل إلى أذنه بارتفاع أكبر بكثير من الأصوات الأخرى.

النوم والصحو: بداية من الشهر السابع يبدأ الجنين بالقيام بنوم هادئ يدم 5-10 دقائق يتحرك فيه قليلا جدا، ومن ثم فترات نوم يتحرك فيها أكثر ومن ثم فترات صحو. في الفترة الأخيرة من الحمل تزداد طولا فترات الصحو الهادئ التي يتحرك فيها قليلا. يتحرك الجنين كثيرا في الليل وينام كثيرا في النهار بسبب تغير الهرمونات عند الأم هذا التغيير هو ضروري من أجل الولادة.

تقدير نمو الطفل عن طريق قياس عمق الرحم: (صفحة 37)

قياس عمق الرحم: (صفحة 21) تتيح مراقبة النمو السليم للجنين وتتم عن طريق شريط مرسوم عليه السنتمرات، ويقاس أعلى غضروف منطقة العانة وأسفل الرحم. يتم تدوين الرقم في الجدول من الأسبوع 24 وتتم مقارنته بخط نمو الجنين. يتم هذا القياس في كل اللقاءات مع الطبيب النسائي. إن النمو غير المناسب للرحم يتطلب أحيانا رعاية إضافية.

فحوص الإيكو (صفحة 38)

إن فحص الإيكو يتيح رؤية الأعضاء الداخلية للجسم عن طريق استعمال الموجات فوق الصوتية (وهي موجات صوتية على ذبذبات عالية لا تستطيع إذن الإنسان أن تسمعها، هذه الموجات تمر خلال الأنسجة وتنعكس حسب سماكة الأنسجة وتكوينها (عظام، أنسجة رخوة، تجويفات الخ). يقوم الجهاز الذي يوضع على بطن الأم بإرسال موجات إلى داخل البطن ويتلقى الصدى (الموجات العائدة). أن الموجات العائدة تشكل على الشاشة أمام الطبيب الصورة لما يكون في الداخل. إن فحوص الإيكو التي ينصح فيها أثناء الحمل وتعد على خطر ضئيل جدا هي:

واحدة قبل الأسبوع 13*، واحدة أخرى من الأسبوع 19 إلى 21 . فحوصات إيكو أخرى تعد لازمة فقط في بعض الحالات المعينة. في الأشهر الأولى ترأقب الإيكو عدد الأجنة والعمل القلبي للجنين، وأكثر من ذلك يمكن قياس طول الجنين ومقارنة نموه مع عدد الأسابيع منذ بداية آخر عادة شهرية. يمكن من الشهر الرابع إلى السادس مراقبة نمو الجنين ومعرفة إذا كان ذلك النمو الطبيعي عن طريق قياس دورة الرأس، وقياس البطن وآخر عظم الفخذ. ويتم في هذه المرحلة مراقبة وضعية المشيمة ومكان وجودها وحالة السائل الذي يحيط بالجنين وتكوين بعض الأعضاء. يصف تقرير الإيكو الثانية (من الأسبوع 19 إلى 21): عدد وطول الجنين أو الأجنة، وجود دقات القلب، مقارنة أسابيع النمو مع أسابيع الحمل التي تم حسابها على أساس آخر عادة شهرية. إن الإيكو في هذه الفترة من الحمل تصف أعضاء الجنين وبشكل خاص الرأس، العمود الفقري، الصدر والقلب والرئتين، البطن (المعدة، جدار البطن، الكلى، المثانة)، اليدين والرجلين. ولذلك تسمى الإيكو الوصفية. أن التقرير يحتوي أيضا على الأسباب لطلب فحوصات أخرى أكثر دقة عندما تكون هناك صور تدعو إلى الشك أو تبين وجود أمراض أو تشوه. إن القياسات التي أعطاها فحص الإيكو توضع على منحنيات وجداول هذه الجداول تتيح متابعة نمو الجنين ومقارنة نموه مع المعدل الوسطي لنمو الأجنة في نفس المرحلة من الحمل. بعض التكاوين غير الطبيعية تظهر متأخرة عند الجنين بين الشهر السابع والتاسع إن الخبرة تبين أن فحص الإيكو الذي يتم من الأسبوع 19 إلى 21 يظهر 50% من حالات التشوه الكبيرة عندما يكون الحمل طبيعيا. إن فحص الإيكو هذا ليس من أهدافه أن يبين ما تسمى التشوهات الصغيرة، (مثلا تشوهات الأصابع في اليدين أو الرجلين الخ). يمكن أن تكون هناك تشوهات كبيرة لا تظهر في فحص الإيكو وذلك بسبب نوعية التقنية المستخدمة في الوقت الحاضر. إن تقنية الموجات فوق الصوتية هي مستعملة في فحوصات الحمل من حوالي 30 سنة وحتى الآن لم يعرف عنها أية عوارض جانبية مضرّة، ولا حتى على المدى البعيد، وعلى كل حال ينصح بالقيام فقط في الفحوصات التي طلبها الطبيب أو الضرورية من أجل تعميق البحث الطبي. إن فحص الإيكو ذو الأبعاد الثلاثة (وهو فحص يقوم على تشكيل صور ذات أبعاد ثلاثة عن طريق الكمبيوتر) لا يضيف معلومات مفيدة إلا في حالات خاصة جدا.

طلب القيام بالتحاليل، الأوراق الحمراء (صفحة 46)

إن طلبات التحاليل والإيكو المطبوعة مسبقاً والتي توجد في هذا القسم، تلزم من أجل القيام بهذه التحاليل في كل المختبرات العامة في محافظة البيمونتي فقط ويدخل في ذلك مستشفى كرندينيكو و كوتولنيكو في تورينو.

يمكن حجز التحليل عن طريق الهاتف ويتم الاتصال بالمركز الموحد للحجز (صفحة 9)

يجب ملء الطلب في كل أقسامه، ويجب وضع الملصق الذي يحتوي على رمز الخطوط الأفقية، عليه في المكان المخصص لذلك. يمكن معرفة الملصق عن طريق الرمز الرقي الذي يوجد تحت رمز الخطوط الأفقية ويكفي آخر رقمين لذلك (هذه الأرقام موضحة بواسطة دائرة حمراء في الصفحة 46).

عندما يتم الاتصال من أجل الحجز يفضل أن تكون هذه الأشياء تحت متناول اليد:

- هذه الأجنحة مفتوحة على الصفحة التي تحتوي طلب التحليل الذي تريد المرأة أن تحجزه

- قلم من أجل تسجيل الموعد.

يطلب الموظف:

- رقم الطلب وهو الرقم الموجود في أعلى الطلب على اليمين والذي ينتهي بالحرف **G** والذي يعني حمل.

- رقم البطاقة الصحية والرقم الضريبي.

للأجناب الموجودين في إيطاليا مؤقتاً يطلب أيضا هذه الرموز **STP ENI** والذي يمكن الحصول عليه من مراكز إيزي

أو رقم بطاقة **TEAM**

- اسم العائلة والاسم الشخصي للمرأة التي ستعمل التحليل.

- نوع التحاليل الموجودة في الطلب.

يعطي الموظف أول موعد ممكن في محيط المدينة التي تسكن فيها المرأة. ويمكن للمرأة أن تقبل الموعد أو أن تطلب موعد آخر لاحق حسب احتياجاتها في الوقت والقرب من البيت ومواعيد التحاليل الأخرى.

في النهاية يعلم الموظف من يقوم بالحجز بالوقت الذي سيتم فيه التحليل واسم المختبر أو المركز الذي يجب أن تذهب إليه المرأة من أجل القيام بالتحليل. يجب تدوين ذلك في الصفحة 23 من الأجنحة.

الضرورات (صفحة 44)

من أجل الاستعمال الصحيح لمراكز الإسعافات الأولية ومن أجل الحصول على العناية المطلوبة يجب أن لا يحمل مركز الطوارئ الأمور العادية غير المستعجلة ويجب أن تعرف المرأة أن هذه الخدمة هي منظمة حسب درجة الاستعجال للحالات التي تصل إلى المركز.

الرمز الأحمر: للحالات التي تتطلب علاج فوري لا يحتمل التأجيل

الرمز الأصفر: للحالات المستعجلة ولكن يمكن أن تنتظر إذا وصلت أو كان هناك في نفس الوقت حالة رمزها أحمر

الرمز الأخضر: الحالات التي لا تتطلب علاج فوري

الرمز الأبيض: للحالات القليلة الخطورة والتي لا تدعو إلى العجلة ولذلك فيمكن أن يكون وقت الانتظار طويلاً وفي هذه الحالة يجب على المريض دفع قسم من ثمن العلاج (تيكت).

عناوين المستشفيات في صفحة 44 والتي توجد فيها مراكز الإسعافات الأولية من أجل الأمراض النسائية 24 ساعة في اليوم، وتعمل من أجل أن تكون هناك عناية مناسبة في مراحل الولادة عند المرأة.

من المهم العلم أن مركز الإسعافات الأولية لا يمكن أن يقوم بعمل ميزان الصحة العادي الذي يقوم فيه الطبيب النسائي مع الأم وللجنين. إن هذه الخدمة المتوفرة 24 ساعة في اليوم هي مخصصة من أجل الحالات الضرورية وليست من أجل الحالات الصحية العادية. إن مراكز الصحة العائلية والعيادات الموجودة في المستشفيات وفي مراكز الصحة هي المكان المناسب من أجل القيام بموازن الصحة **الميرجة** خلال فترة الحمل. في حالة وجود عوارض ندعو للإنداز (مثل خروج الدم أو خروج مواد أخرى، وجع رأس حاد، وجع حاد في البطن، قيء متواصل، حرارة، رحم متشنج، حركات خفيفة أو غير موجودة للجنين مقارنة مع الحركة العادية له) والتي تظهر في أوقات الدوام للمراكز التي يتابع فيها المرأة الحمل، ينصح أن تتوجه المرأة إليها في هذه الحالات قبل الذهاب إلى مراكز الإسعافات الأولية. إن المركز الصحي الذي يتابع الحمل يعرف تطورات وعنده المعلومات التي تتيح له أن يقدم العلاج والنصائح المناسبة للمرأة. في الأوقات التي يكون فيها مركز الصحة مقفلاً ينصح بالاتصال بأرقام الهواتف في الصفحة 8. أما في الحالة التي تتعرض فيها المرأة **للغثف خلال فترة الحمل فمن الضروري دائماً** التوجه إلى مراكز الإسعافات الأولية. في كل الأحوال التي تتوجه فيها المرأة إلى مركز الإسعافات الأولية عليها أن تصطحب معها هذه الأجنحة وكل المعلومات اللازمة والمفيدة التي يمكن أن تساهم في تقديم العلاج لها.

اللقاءات من أجل المراقبة حتى الولادة (صفحة 74)

إن اللقاءات من أجل المرافقة حتى الولادة (والتي تدعى أيضاً كورس من أجل التدريب على الولادة أو كورس ما قبل الولادة) يوفرها معلومات للأمر وسماح لها أو لها وللزوج عن احتياجاتهم خلال فترة الحمل، ويوفروا تبادل لوجهات النظر مع أمهات أو عائلات أخرى ومساندة للمرأة في الاختيارات التي تقوم فيها. إن منظمة الصحة العالمية تبين أهمية تبادل الآراء ليس فقط مع موظفي الصحة ولكن أيضاً بين العائلات أنفسهم. إن الأمومة وأن يكون النساء والرجال أمهات وآباء لا يمكن تعلمها في التدريبات. إن الحياة اليومية في مجتمعنا الحاضر تقود إلى العزلة حيث أن تبادل الخبرات قليل جداً، كما هو قليل الوقت المخصص لمعالجة المشاكل التي تطرأ في داخل العائلة، وتبادل وجهات النظر مع عائلات أخرى هو أيضاً قليل. إن اللقاء في مرحلة الحمل مع أمهات ومع موظفي الصحة يمكن أن يقلل من انشغال البال وعدم الثقة عند المرأة الحامل.

أن الهدف من اللقاءات هو مساعدة الأمهات والعائلات على:

- التعرف على المشاعر والتغيرات الفيزيائية والاجتماعية التي يتعرضون لها في فترة الحمل
- تبادل الآراء حول الأهداف والمخاوف بالنسبة للمخاض وللولادة ولرعاية الطفل في المستقبل
- معرفة فيزيولوجية المخاض والولادة والرضاعة من الثدي
- معرفة كيف يمكن التغلب على الآلام أثناء المخاض

- عندما تكون النتيجة **احتمال زائد** مبين من رقم الخطر لا يعني هذا أن الطفل عنده إعاقة بشكل مؤكد ولكن يعني أن هناك شك في الأمر: على كل 40 – 50 امرأة أظهرت الفحوصات العادية غير المتغلغلة **احتمال زائد** يتبين عن طريق الفحوصات المتغلغلة أن **واحدة فقط** يعني جنينها من أعاقه. وهذا يعني أن معظم نتائج الفحوصات غير المتغلغلة التي تظهر وجود إعاقة هي من حسن الحظ غير صحيحة وهذا لأنه هناك عوامل كثيرة للجنين والمشيمة تؤثر على كمية المواد التي تقوم الفحوصات بقياسها.

- عندما تكون النتيجة احتمال قليل للإعاقة لا يمكن أن نستبعد نهائياً وجود الإعاقة مع أن هذا الاحتمال هو بعيد جداً. عندما يحصل وتلد المرأة طفلاً عنده إعاقة رغم أن نتيجة الفحوصات غير المتغلغلة دلت على احتمال قليل جداً يقال أن النتيجة كانت خطأ: ولحسن الحظ فإن هذا الأمر يحصل لامرأة واحدة من بين كل 3500 – 4000 من الذين أجروا الفحوصات غير المتغلغلة ودلت على احتمال قليل جداً. وهذا يحدث أحياناً لأن الجنين رغم أنه مريض فإن جهازه هو مطابق لأجهزة الأجنة التي لا تعاني من أي مرض.

(2) الفحوصات المتغلغلة تقدم لكل النساء الذين عندهم احتمال زائد لخطر الإعاقة عند الجنين والذي تبين من الفحوصات غير المتغلغلة.

بالنسبة للنساء فوق عمر 35 سنة، عند بداية الحمل، يمكنهم طلب الفحوصات غير المتغلغلة أو القيام بالفحوصات المتغلغلة مباشرة. يأخذ بعين الاعتبار عمر المرأة لأن خطر حدوث الإعاقة للجنين يزداد مع العمر.

أن الفحوصات المتغلغلة تشكل بعض الخطورة على الحمل كما ذكر سابقاً ولكنها تعطي نتيجة مؤكدة عن وجود إعاقة عند الجنين أو عدم وجودها وتبين بعض الأمراض النادرة الأخرى. الفحوصات المتغلغلة المتوفرة في يومنا هذا هي:

- **تحليل أنسجة من المشيمة:** يكون بسحب هذه المواد من المشيمة عن طريق بطن الأم (وفي حالات نادرة جداً يمكن أن يتم عن طريق عنق الرحم). يمكن أن يتم السحب ابتداء من الأسبوع 10 من الحمل (إذا تم السحب قبل تلك المدة يزيد من نسبة احتمال الإجهاض)

- **تحليل سائل المشيمة:** يتم سحب قليل من السائل المحيط بالجنين عن طريق بطن الأم ويتم ذلك عادة بين الأسابيع 15 و 17 من الحمل.

وفي نفس الوقت يمكن أن يتم فحص احتمال وجود تشوه في العمود الفقري للجنين.

إن هذه التحاليل المتغلغلة تتطلب وقتاً تقنياً يقدر في 14 يوماً على الأقل.

يمكن أن تقام هذه التحاليل في عيادة الطبيب أو في المختبر وداخل المستشفى في نفس اليوم ولا تحتاج للمكوث في المستشفى، يمكن أن تضطر المرأة إلى الذهاب إلى مستشفيات بعيدة عن مكان السكن لأنه يفضل أن تقام هذه التحاليل في مختبرات ذات خبرة عالية وأنها تقوم بهذه التحاليل مرات كثيرة خلال السنة لكثير من النساء. بالنسبة للأمراض التي يتم التعرف عليها عن طريق الفحوصات الغير متغلغلة ثم الفحوصات المتغلغلة، لا يوجد في الوقت الحاضر علاج داخل الرحم وقيل الولادة. لذلك عندما يتم تشخيص الإعاقة تقرر المرأة أو المرأة مع زوجها وبمساعدة طبيب نسائي من داخل المستشفى إمكانية قطع الحمل والإجهاض المتأخر. بعد 90 يوم من آخر دورة شهرية (المدة المحددة من القانون من أجل الإجهاض الاختياري) يقرر القانون أن الحمل يمكن أن يقطع فقط في حالات معينة، بعد الحصول على تقارير طبية:

- عندما يسبب الحمل خطراً كبيراً على حياة المرأة،

- عندما تكون هناك تحاليل مؤكدة وموثقة تبين وجود تشوه للجنين ويؤدي لخطر نفسي أو جسمي على المرأة.

إن التصريح التالي يلخص المعلومات التي وردت سابقاً ومع الحديث مع الطبيب النسائي يمكن الوصول إلى الموافقة الواعية للقيام بالفحوصات التي ذكرت سابقاً أو عدم القيام فيها.

اختبار المرأة من أجل القيام بالفحوصات غير المتغلغلة والتي تبين الخلل في الكروموزوم (صفحة 43)

أصرح بأنني أعرف أن قرار القيام بفحوصات غير متغلغلة هو حسب ما أريده أنا ولست مجبرة على القيام فيه وأعرف أنه لا يدخل في الفحوصات الروتينية.

لقد أعلمت عن إمكانية القيام ومدى فعالية الفحوصات غير المتغلغلة و الفحوصات المتغلغلة التي تقام قبل الولادة من أجل تشخيص الإعاقة عند الجنين (أيضاً عن وجود 3 كروموزومات 21 بدل من 2 وعن الإعاقة المنغولية) و عن وجود 3 كروموزومات 18.

وعلمت أنه من أجل الإعاقة و وجود 3 كروموزومات 18 لا يوجد علاج متوفر.

وأعلمت أيضاً أنه في حال تم التأكد من وجود هذه الأمراض عند الجنين قبل أن تصبح له حياة خاصة فيه أي قبل الولادة، وبناء عليه طلبت أن أقطع الحمل، هذا الطلب سيتم دراسته من قبل الطبيب المختص في المستشفى التي توجهت إليها حتى يتأكد من وجود الشروط لقبول طلب قطع الحمل، ضمن احترام البنود التي ينص عليها القانون 1978\194

أعرف أن الفحوصات التي تتيح معرفة الإعاقة يمكن أن تتم فقط بطرق متغلغلة مثل سحب كمية من السائل المحيط بالجنين أو بسحب نسيج من المشيمة ويمكن أن تسبب هذه الفحوصات الإجهاض في 1% من الحالات.

أعلمت أن هناك فحوصات غير خطيرة يمكن أن تبين احتمال وجود إعاقة عند الجنين بشكل دقيق أكثر من الذي يبينه عمر الأم.

وبالتحديد أعطيت معلومات عن هذه الفحوصات غير المتغلغلة أي غير خطيرة:

(1) فحص كمية المادة السائلة التي تتجمع في رقبية الجنين، (2) الفحص المركب = فحص كمية السائل المتجمع في رقبية الجنين + الفحص الثنائي (3) الفحص الكامل (4) الفحص الكامل المصلي (5) الفحص الثلاثي

أعلمت أنه إذا كانت نتيجة الفحوصات غير المتغلغلة تظهر احتمال أن يكون الجنين قد تعرض للإعاقة أو وجود 3 كروموزومات 18 ، يمكن القيام بالفحوصات المتغلغلة مثل تحليل سائل المشيمة وتحليل أنسجة من المشيمة وإذا أظهرت وجود خطر بسيط جداً فلا داعي من القيام بتحليل أخرى وإن كان ذلك لا يعني أن الجنين لا يعاني من الإعاقة بشكل مؤكد.

لقد ناقشت الأمر مع الطبيب النسائي أو مع القابلة د..... بما يتعلق بقدرة الفحوصات غير المتغلغلة على معرفة الأطفال الذين يعانون فعلاً من مرض الإعاقة وإمكانية الحصول على نتائج إيجابية خاطئة وسلبية خاطئة. توقيع الطبيب.....

أصرح أن المعلومات التي أعطيت لي هي كافية وكاملة وأصرح أيضاً أنني فهمت كل المعلومات التي أعطيت لي.

علماً أن ما ورد سابقاً هو واضح بالنسبة لي أقرر

أن لا أقوم بالفحوصات غير المتغلغلة

أن أقوم بالفحوصات غير المتغلغلة

التوقيع

التاريخ

- متابعة العناية* أثناء المخاض والولادة
- العلاقة إنسان – إنسان* (امرأة – قابلة أثناء المخاض والولادة
- المساعدة العاطفية* تواصل، إعطاء معلومات، سماع، المشاركة في الاختيارات
- أمور من أجل الراحة النفسية: الحركة أثناء المخاض، إمكانية اختيار الوضعية أثناء الولادة*، مكان مريح للولادة، ضوء مناسب، الموسيقى إذا أرادت المرأة ذلك، تدليك من قبل الزوج أو القابلة
- الدخول في الماء* مغطس ماء ساخن أو حمام ساخن
- تقنيات من أجل الراحة

هذه التقنيات تقلل عادة من نسبة اللجوء إلى الأدوية من أجل تحمل الوجع، ويقللوا من ضرورة تدخل الطبيب في الولادة (تحريض المخاض، الشق الجراحي للعصلة المتصلة بعنق الرحم من أجل تسهيل خروج الطفل، القيصرية) ويزيدوا من تقبل المرأة وإعجابها بالتجربة التي قامت بها أثناء المخاض والولادة.

استعمال الأدوية: إن الطريقة المستعملة هي تخفيف الوجع بواسطة حقنة في الظهر وتتم بواسطة إدخال أنبوب صغير من أجل حقن دواء مخفف للوجع في منطقة معينة من العمود الفقري، بالقرب من المنطقة التي ترسل الإحساس بالألم والتي تشترك مع تقلصات الرحم. إن هذا ممكن فقط في بعض مراكز الولادة ويحتاج لزيارة طبيب التخدير قبل الولادة وبعض التحاليل من أجل التخدير والموافقة المسبقة والتوقيع عليها من قبل المرأة. يجب أن تعلم المرأة التي تختار التخدير في الظهر أنه يقلل من الألم أثناء المخاض وأنه ينصح فيه في بعض الحالات الصحية التي تحتاج لعناية خاصة، ولكنه يقوم ببعض السلبيات: يزيد من احتمال الولادة عن طريق الفرج بمساعدة الجراحة وأنه يزيد من نسبة اللجوء إلى المحرض أثناء المخاض وأنه يزيد من احتمال ارتفاع الحرارة عند المرأة وأنه يتطلب مراقبة دائمة ومكثفة لوضع الأم والجنين (القلب، مراقبة الضغط والحرارة للام) وأنه يزيد من الأطفال الذين يحتاجون للمضادات الحيوية بسبب ارتفاع حرارة الأم وأنه يزيد من الأولاد الذين يعانون من اللون الأصفر للبشرة بسبب المحرض.

التغذية أثناء المخاض:

تصرف المرأة طاقة كبيرة أثناء المخاض لذلك ينصح بأكل وجبات كثيرة وكمية قليلة من الطعام السهل الهضم في كل وجبة*، بما يتناسب مع الوضع الصحي للمرأة.

طريقة الولادة

في وضع طبيعي وجميل يتهياً الجنين والأم للولادة عن طريق الفرج. عندما تكون الولادة طبيعية عن طريق الفرج يكون هناك ألم أقل وتعافي أسرع بعد الولادة، قيمة ذاتية أكبر، علاقة مع الطفل أفضل، احتمال أقل للاكتئاب بعد الولادة، يكون الطفل هادئ أكثر، خبرة في الرضاعة أفضل، التهابات أقل للطفل وللأم. عندما يكون الحمل طبيعياً حتى النهاية، والجنين في الوضع المناسب في الرحم (أي أن الرأس هو أول شيء يظهر من الطفل أثناء الولادة) ويبدأ المخاض طبيعياً لوحده، في هذه الحالة يكون احتمال الولادة الطبيعية للمرأة عن طريق الفرج كبير جداً. أما عندما يكون الطفل في غير وضعه الطبيعي (أي أن الدبر هو الذي يظهر أولاً) أو الكتف، أو أن وضع المشيمة يمكن أن يسبب خطر على الولادة (وضعها منخفض يمكن أن يعرقل خروج الطفل) وفي حالة وجود أمراض عند الأم أو عند الجنين (مرض الضغط مع وجود سائل في الأوعية الدموية وبروتين في البول، مرض الأيدز، الجنين كبير جداً) في هذه الحالات يكون احتمال الولادة القيصرية كبير. في هذه الحالة من الضروري أن تكون هناك برمجة للولادة القيصرية أي أن يحدد الموعد مسبقاً، وتحتاج المرأة إلى تحاليل إضافية وزيارة طبيب التخدير.

إن الولادة القيصرية هي عملية جراحية (شق البطن والرحم) تدوم العملية من 25 إلى 45 دقيقة وذلك حسب الصعوبات التقنية التي يجدها الطبيب، عادة تكون مع تخدير عن طريق الظهر (توقف الإحساس في منطقة العملية) وفي بعض الحالات بواسطة تخدير كامل للجسم (توقف الإحساس في كامل الجسم بتغيير وضع جهاز الوعي في الجسم عند المرأة)

إن العوارض الجانبية للولادة القيصرية والتي من الأفضل معرفتها هي:

- نقاهة أطول
- ألم أكبر وعدم القدرة على العناية شخصياً بالطفل في الأيام التي تلي الولادة
- إمكانية التعرض للتهابات
- إمكانية فقر الدم
- صعوبة أكبر في بدأ الرضاعة والعلاقة مع الطفل
- خطر زائد عن الطبيعي في حالات الوفاة للأم
- خطر لحالات الحمل التالية: احتمال وضع منخفض للمشيمة (وضع يمنع الجنين من المرور في قناة الولادة) شق للرحم الخ
- إن الولادة الطبيعية كانت دائماً أكثر أماناً للأم ولا تزال حتى اليوم بالرغم من تقدم التقنيات الجراحية والتقنيات المساعدة على الجراحة. في بعض الحالات المرصية للأم وللطفل (مثل انفصال المشيمة عن الرحم، التعب عند الجنين) قد تجبر الطبيب على القيام بولادة قيصرية مستعجلة. في بعض الحالات النادرة وبالرغم من عدم وجود أي مرض للطفل أو للأم؛ يمكن أن تفكر الأم بالولادة القيصرية (الاكتئاب عند الأم، الخوف الشديد، ولادة سابقة تركت تجربة سلبية). هذه الحالات تحتاج إلى نقاش مع الطبيب النسائي ومع القابلة وأيضاً مع طبيب نفساني إذا لزم الأمر من أجل التوصل إلى الطريقة الأفضل للولادة.

وضع الجسم في مرحلة المخاض والولادة

لا توجد وضعية واحدة ينصح فيها أثناء المخاض والولادة: تبين القابلة للمرأة الوضعيات المفضلة من أجل تسهيل الولادة والتخفيف من الألم وتدعوها لاختيار الوضعيات التي تناسبها وتؤمن لها راحة أكبر. أجمالاً ينصح * بالاستلقاء على الظهر أو النوم على البطن. يبدو إن إمكانية الحركة* والوضع الواقف* أثناء تمدد عنق الرحم، وأن تكون مستقيمة مع فتح الجنين ورفع الظهر أثناء خروج الطفل، كل ذلك يقلل من وقت المخاض ويؤمن راحة أفضل لأن ذلك يسهل دوران الجنين ونزوله ويخفف الآلام عند الأم (صفحة 105).

من بين الإيجابيات التقنية الأخرى:

- استعمال أفضل لقوة الجاذبية التي تسهل نزول الطفل

- التعمق في معرفة الشكوك التي تولد بسبب الاحتياجات الشخصية
- زيادة الثقة في النفس بما يتعلق بالقدرة على الولادة وتربية الطفل كما يجب.
- إن اللقاءات من أجل المرافقة حتى الولادة هي أيضاً أوقات من أجل الاعتناء بالجسم والتدريب الجسدي من أجل الولادة (صفحة 77). من الناحية الجسدية لا تعلم المرأة تقنيات ولكنها تجرب وضعيات وحركات مختلفة للجسم، وطرق للتنفس. هذه الموارد يمكن أن تستعملها الأم لمواجهة المراحل المختلفة أثناء المخاض والولادة. (صفحة 79 و 104).
- يمكن أن تمتد هذه اللقاءات بعد الولادة حتى تعطي للأم وللعائلة المساعدة اللازمة، وحتى تشجع على اللمس والتدليك للطفل، هذه الأمور تزيد من راحة الطفل ومن العلاقة مع الأم ومع الأب، ومن أهدافها أيضاً الحث على الرضاعة من الثدي فقط دون استعمال الحليب المعلب.
- إن الكورس من أجل المرافقة حتى الولادة ينظم من مراكز الصحة العائلية ومن مراكز الولادة ومن جمعيات خاصة.

مكان الولادة (صفحة 76)

يولد في منطقة البيومنتي 98% من الأولاد في مراكز الولادة في المستشفيات العامة أما باقي 2% يولدوا في مستشفيات خاصة أو في البيت. في كل منطقة صحية يوجد على الأقل مركز للولادة، إن خصائص كل مركز موجودة في الورقة المرفقة بالأجندة (صفحة 9). بعض الخصائص حول طريقة الاستقبال والرعاية للأهل وللطفل مع الأم، والتي يتمتع بها كل مركز ولادة، يمكن الإطلاع عليها على الموقع الإلكتروني لمحافظة البيومنتي في صفحة:

Nascere in Piemonte e Promozione e sostegno all'allattamento al seno.

تقوم المرأة باختيار مركز الولادة. إذا كانت هناك أسباب صحية تدعو إلى رعاية خاصة أو مكثفة للأم وللطفل، لذلك من المفضل أن يتم الاختيار، قبل الولادة، ويتوجه إلى مستشفيات يمكن أن توفر هذا النوع من العناية (علاج مكثف بعد الولادة) حتى تتقادي الأم والطفل النقل إلى تلك المستشفيات بعد الولادة. نقاط الولادة المؤهلة للعناية الفائقة هي المستشفيات المذكورة أدناه:

Sant'Anna di Torino, ospedale Maria Vittoria di Torino, ospedale Santa Croce di Moncalieri, ospedale Maggiore di Novara, ospedale Santa Croce e Carle di Cuneo, ospedale Cesare Arrigo di Alessandria.

من أجل القيام باختيار واعى يفضل أن تناقش الأم هذا الأمر مع الاختصاصي الذي تابع الحمل، يمكن أن يقدم الاختصاصي حسب خبرته الشخصية وأيضاً حسب المعرفة التقنية لمختلف مراكز الولادة، وحسب تعليمات منظمة الصحة العالمية وحسب معرفة كل أقسام مراكز الصحة، واختيار المراكز التي تتلقى عدد كبير من الحالات وتحافظ على خبرة عالية. من أجل العناية بالولادة ينصح بالمراكز التي تقوم ب500 حالة على الأقل في السنة

○ مراكز تقوم بأقل من 500 ولادة في السنة

● مراكز تقوم بأكثر من 500 ولادة في السنة

✚ مراكز لها القدرة على الرعاية المكثفة بعد الولادة

إن مراكز الولادة تهتم بوجود الأم والطفل في المستشفى حتى تكون إقامتهم مريحة ويتلقوا الرعاية المناسبة لهم وتقدم أيضاً الرعاية للعائلة. يمكن لهذه الرعاية أن تتحسن بواسطة النصائح والانتقادات التي تقدمها النساء. إن الدور الأول هو للأم ولطفها أثناء الولادة، إن الاختصاصيين يمكن أن يساعدها من أجل إتمام الولادة واستقبال الطفل. إن الاستقبال الذي يتيح للأم والطفل البقاء معاً من أول الساعات بعد الولادة ومن ثم البقاء معاً في غرفة المستشفى، هذا النوع يساعد على متابعة العلاقة الخاصة التي نشأت بين الأم والطفل لمدة تسعة أشهر أثناء الحمل ويساعد على التقارب أكثر بينهم. إن متابعة العلاقة بعد الولادة وحمل الطفل بين الأذرع في أسرع ما يمكن والعناية فيه ووضعته على الثدي من أجل الرضاعة كل ذلك يساعد على تغيير الهرمونات التي ترتكز عليها العلاقة بين الطفل والأم ويساعد على در الحليب وبداية الرضاعة. من الأماكن الأخرى التي يمكن أن تتم فيها الولادة يوجد أيضاً البيت. يمكن أن تحصل المرأة التي تقرر أن تلد في البيت على قسم من المصاريف التي دفعتها للقابات وذلك من محافظة البيومنتي، حسب الجدول الموجود على الموقع الإلكتروني للمحافظة تحت أسم:

“profilo assistenziale per l'assistenza al parto extra ospedaliero”

ومعناه العناية بالولادة خارج المستشفى. حتى يمكن أن تتم الولادة في البيت يجب أن يكون الحمل طبيعياً ورمز الخطر الذي تم حسابه قليل جداً، ويجب تحديد المستشفى الذي يمكن اللجوء إليها إذا دعت الحاجة لذلك.

المساعدة أثناء المخاض والولادة (صفحة 77)

- المساعدة أثناء المخاض وتحمل الوجع

إن العناية والمساعدة العاطفية أثناء المخاض، توفر تجربة إيجابية في الولادة، ووجعها أقل وتساعد على صحة الأم والطفل*. هذا يعني إمكانية الاتكال على المساعدة، التشجيع، الراحة، وجود شخص تثق فيه ووجود اختصاصيين في الصحة، وذلك من أجل مواجهة الوجع والخوف والفرح على أفضل حال. إن اختيار هذا الشخص من قبل المرأة (الزوج، الصديقة، الأم، الأخت الخ) يتم حسب احتياجاتها الخاصة وما ترغب فيه هي. تحضر القابلة في فترة الولادة حتى تكون تلك الولادة بدون خطر وتقدم العون النفسي للأم*. في معظم الحالات لا يمكن للمرأة أن تكون مصحوبة بنفس القابلة التي تابعتها أثناء الحمل. ولذلك فإن من المفيد التعرف على مركز الولادة وعلى الطاقم الطبي المختص مسبقاً من أجل احتواء شغل البال الزائد الذي ينجم عن التواجد في مكان غريب. إن الألم في مرحلة المخاض له معنى خاص لأنه لا ينجم عن مرض ولكن يسببه السير الطبيعي للولادة. أن الشعور بالألم في مرحلة المخاض تختلف من امرأة لأخرى وتتأثر بالوضع الجسمي وبالآحاسيس وبالمحيط الاجتماعي والثقافي والعناية. إذا كان الوضع الصحي للمرأة جيد والجنين موجود في الوضع الصحيح داخل الرحم وحجمه مناسب مع قناة الولادة في هذه الحالة تتحمل المرأة الألم بشكل جيد. إن الإمكانيات الشخصية للمرأة والإنتاج الطبيعي للهرمونات التي تساعد حركات الرحم ونزول الجنين في قناة الولادة وبدا العلاقة بين الأم والطفل كل تلك الأمور تتيح السير الطبيعي للمخاض ويخففوا من وقع الألم على الأم.

إن خطة حمل الأم أثناء المخاض يمكن أن تكون طبيعية أو بمساعدة الأدوية:

طبيعية دون استعمال دواء

تحت الصفر، في أحد بنوك التجميع والمحافظة على دم الحبل السري. إن بنك التجميع في المحافظة يوجد في مستشفى الريجينا مرجينا على العنوان التالي:

l'Ospedale Regina Margherita- Sant'Anna di Torino (tel. 011 3135568, http://www.Piemonte.airt.it/Attività/Cordonale.html).

يمكن استعمال حوالي 30% من حالات الدم الذي جمع من أجل الزرع. يمكن التخلص من الدم وعدم استعماله في هذه الحالات:

- كمية الدم الذي جمع أقل من 55 سل (كمية الخلايا الجزعية غير كافية)

- التعقيم عند عملية الجمع لم يكن كافياً

- يظهر أن الطفل يحمل أمراض أو التهابات عند الزيارة الطبية بعد ستة أشهر من الولادة.

إن القانون الإيطالي ينص على أن الدم المتبرع فيه هو تحت تصرف أي مريض تكون عنده المميزات الطبية والتطابق المناسب لعملية الزرع (للمرضى الذين يمكن أن يحصلوا على نتائج ايجابية من عملية الزرع). في حالة وجود أحد أفراد العائلة المقربين (مثل الأخوة أو الوالد والوالدة) وهو يعاني من مرض يمكن معالجته بدم الحبل السري، في هذه الحالة يتم الإذن بجمع دم الحبل السري وحفظه من أجل معالجة هذا المريض في هذه الحالة يسمى التبرع: **تبرع متخصص**. إن التبرع من أجل معالجة نفس الشخص في حالة مرضه في المستقبل لم تثبت فعاليتها ولا ينصح فيه في الوقت الحاضر. لا يسمح القانون في إيطاليا بإنشاء بنوك لجمع الدم الحبل السري وحفظه من أجل علاج نفس الأشخاص الذي تم الجمع منهم في حالة مرضهم في المستقبل. إن هذه الطريقة الغير موثقة من تجارب علمية ولم تظهر فعاليتها ولا ينصح فيها من قبل منظمة الصحة العالمية، هذا النوع من الجمع قد أعطى الحياة في بعض البلدان لإنشاء بنوك دم تجارية خارجة عن مراقبة المؤسسات الصحية الرسمية في هذه البلدان. يمكن على كل حال التوجه إلى بنوك دم خارج البلاد، بعد طلب الموافقة من وزارة الصحة من أجل التبرع بدم الحبل السري، وبعد القيام باستشارة طبية – والتي يمكن أن تكون هاتفية – من المركز الوطني للزرع: <http://www.trapianti.ministerosalute.it/cnt/>.

يجب أن تكون المستشفى التي تمت فيها الولادة على علم بهذا الطلب حتى تتحقق من متطلبات القانون. إن تكاليف جمع الدم (الذي يتم جمعه وحفظه خارج البلاد) هي على عاتق العائلة.

الرضاعة

إن الرضاعة من الثدي هي المتابعة الطبيعية للتغذية التي أعطتها الأم للطفل طوال فترة الحمل عن طريق المشيمة.

خلال فترة الحمل والمخاض والولادة يتهيأ جسم الأم للرضاعة من خلال تغيرات كثيرة تحمل الغدد الثديية حتى تكون جاهزة وتحمل جسم الأم إلى تخزين المواد اللازمة من أجل إنتاج الحليب.. في نفس الوقت يبدأ فيه الطفل بالمص تبدأ الغدة بإنتاج الحليب. إن الطبيعة قد أعطت الطفل القدرة إلى التوجه ومعرفة ثدي الأم: تزيد هرمونات الولادة الحرارة في منطقة الثدي وتقوم حاسة الشم عند الطفل بقيادته إلى الثدي، ويكون ذلك إذا تم وضع الطفل على جسم الأم مباشرة بعد الولادة، عندها يتوجه إلى حلمة الثدي فيأخذها في فمه ويبدأ المص. إن معرفة الأمور التي هيأتها الطبيعة من أجل ولادة الطفل تساعد الأم والموظفين في المستشفى بتنظيم الرعاية للطفل في الساعات الأولى وفي الأيام الأولى بعد ولادته، بطريقة لا تتغير السير الطبيعي للرضاعة. عندما تبدأ الرضاعة طبيعياً وتتم تغذية الطفل من الثدي يقوم السحب المتكرر للحليب الذي يقوم فيه الطفل بتنظيم كمية الحليب المنتجة لكل وجبة وأيضاً ينظم نوعية الحليب، وخصوصاً كمية الدهون في الحليب.

مساعدة الأمهات على وضع الطفل على جسمهم بعد الولادة مباشرة حتى تتم الرضاعة الأولى بشكل طبيعي
تعليم الأمهات على الرضاعة وكيفية تجميع الحليب حتى في حالة فصلهم عن الطفل
يجب عدم تغذية الطفل بسوائل أو مواد أخرى مختلفة عن حليب الأم إلا إذا كان هناك وصف من الطبيب
وضع الطفل في نفس غرفة الأم حتى يقضوا معا 24 ساعة في اليوم خلال إقامتهم في المستشفى
تشجيع الرضاعة من الثدي كل المرات التي يطلب الطفل فيها التغذية
يجب عدم إعطاء مصاصات للطفل طوال فترة الرضاعة
تشجيع إنشاء مجموعات من الأهالي تساعد على عملية الرضاعة من الثدي بعد الخروج من المستشفى

إن مراكز الولادة تقوم بالجمع بين احتياجات الأمهات والأطفال مع الأمور التنظيمية المتبعة في داخل المستشفيات والتي تستوجب الحفاظ على بعض القواعد. من المفيد التعرف على القواعد المتبعة في القسم (مواعيد وشكل زيارة الأهالي والأقرباء، إمكانية بقاء والد الطفل، وجود الطفل مع الأم في الغرفة، البقاء في المستشفى بعد الولادة العادية أو بعد الولادة القيصرية، الخ) من أجل تحسين الراحة في المدة التي تبقى فيها الأم والطفل في المستشفى. إن كل أم تستطيع أن ترضع طفلها من الثدي إذا أرادت ذلك، أن من بين كل مئة أم هناك 2 أو ثلاثة لا تستطيع أن ترضع ابنها بسبب أمراض جسدية أو نفسية. إن الثدي يمكن أن يكون له أشكال مختلفة وقياسات مختلفة وكلهم مناسب لإنتاج الحليب، وحتى إذا كان الصدر صغير جداً يمكن أن ينتج الحليب الكافي. لقد حصلت في مجتمعنا في الخمسين سنة الأخيرة أمور وتغيرات بددت المعلومات والقدرات حول الرضاعة. إن الأمهات التي تريد في يومنا هذا أن ترضع من الثدي تحتاج إلى معلومات صحيحة زيادة على مساعدة الأهل، ومساعدة نساء أخريات ومساعدة المختصين من عمال الصحة، من أجل الوقاية أو التخفيف لبعض الصعوبات التي تجعل الرضاعة من الثدي صعبة ومتعبة. من المفيد مناقشة اختيار نوع الرضاعة أثناء فترة الحمل مع الطبيب النسائي أو المرجع الطبي أو بالمشاركة في اللقاءات المبرمجة التي تنظمها مراكز الصحة العائلية ومراكز الولادة عن الرضاعة من الثدي، مع مشاركة الزوج والجدة، في هذه الأوقات التي تعطى فيها المعلومات، حتى تستطيع كل العائلة أن تحصل على المعلومات الضرورية والمثمرة لمساعدة الأم التي ترضع.

الرضاعة فقط من الثدي لمدة ستة أشهر على الأقل

لماذا نعم*

- لأنه طبيب، مغذي، متوفر دائماً وأفضل الأطعمة هضماً؛

- لأنه دائماً طازج، نظيف وعلى الحرارة المناسبة؛

- يحتوي على أفضل التركيبة للمواد المغذية: البروتين، السكريات، الدهون، الفيتامين، الحديد، المضادات؛

- يحتوي* على عوامل النمو المتخصصة من أجل نمو أعضاء الطفل؛

- وضعية أفضل للجنين من أجل المرور في قناة الولادة

- تقلص أفضل في الرحم من أجل تمدد عنقه والتقليل من وقت المخاض

- فترة تمدد عنق الرحم خلال المخاض

- النقص في وقت خروج الطفل وهذا يعني وجع أقل

- حاجة أقل للمسكنات

- خطر أقل لحصول الضغط على الأوعية الدموية التي تنقل الدم للمشيمة

- خطر أقل لضرورة شق الفرج إلى أول الرحم من أجل تسهيل خروج الطفل

كيفية استقبال الطفل (صفحة 80)

إن راحة الطفل ونوعية الحياة المستقبلية يتأثروا أيضاً من نوع الاستقبال والعناية التي ستكون تجربة له في وقت الولادة. من الحياة داخل الرحم تبدأ للجنين طاقات وأعمال ولذلك فإنه يشعر بالمؤثرات التي توجد في المحيط الذي يتم فيه المخاض والولادة: أصوات، ضجيج، ضوء، تحريك له، وضع جسم الأم، حرارة روائح. أن خصوصية وهدوء مكان الولادة يسهلوا الراحة الجسدية والنفسية ويوفروا للطفل الفرصة للتواصل مع الأم والتعرف عليها. إن التجارب الأولى للطفل مهمة جداً بالنسبة للخبرات المستقبلية التي يكتسبها. إن أول الأمور التي يجب مراقبتها عندما يولد الطفل هو معرفة ما يحتاج إليه من رعاية يعني هل يحتاج فقط لرعاية الأم أم أنه يحتاج لعناية صحية، لذلك من المهم أن يكون الأطباء عند الولادة على علم بما حصل للأم أثناء فترة الحمل، ومراقبة المخاض والولادة، وكيف تأقلم الطفل مع الحياة خارج الرحم: (تنفس الطفل، لون الجلد، عدد دقات القلب). عندما يكون التأقلم طبيعياً فعلى الأم والطفل أن يتابعوا العلاقة الحميمة بينهم دون انقطاع وبشكل طبيعي. من الساعات الأولى لحياة الطفل توفر الطبيعة أفضل الظروف من أجل تسهيل الالتصاق بين الطفل والأم والراحة لهم جميعاً. إن الطفل ينظر حوله بعيون مفتحة تماماً ويدير رأسه للأصوات التي تصدر عن أي إنسان ويجذبه وجه الإنسان الذي يحيط به أكثر من الأشياء الجامدة الأخرى. إن المسافة التي يرى خلالها الطفل جيداً هي من 20 إلى 30 سنتيمتر وهي تعادل المسافة بين عيونه وعيون أمه عندما يكون بين يديها أو على ثديها. إن التصاقه بجلد أمه يبعث فيه الحرارة المناسبة. إن هذه الحرارة مع امتصاصه للحليب من صدرها أول ما يولد ينتجها في جسم الأم الهرمونات التي تساعد على الراحة وتوفر عليها جهود كثيرة؛ على عكس ذلك فإن عدم امتصاصه للحليب من صدرها أول ما يولد ينتج في جسم الأم هرمونات التعب والحذر وصرف الطاقة الكثيرة. في حالة الولادة القيصرية وإذا كان التخدير غير كامل يمكن تجنب ابتعاد الطفل عن أمه بمساعدة الممرضين في المستشفى، ويسمح ذلك للطفل والأم أن يجدوا أنفسهم متقاربين بعد الولادة مباشرة حتى ولو أن في بعض تلك الحالات يكون رد فعل الطفل طبيئاً.

الوجود في غرفة واحدة في المستشفى

بعد الخروج من غرفة الولادة، ومن أجل أن تبقى العلاقة الحميمة بين الطفل وأمه، يجب أن يبقىوا معا في نفس الغرفة في المستشفى في حالة الولادة العادية وفي حالة الولادة القيصرية. إن هذا يتيح للمرأة أن تتعرف على احتياجات الطفل وتلبيها بالشكل وفي الوقت المناسب، وبذلك تتكون عندها الثقة بالقدرة على العناية بالطفل وتعتاد على الراحة عندما يكون الطفل نائماً. إن العناية بالطفل الذي لا يعاني من أمراض هي بسيطة جداً ولكنها تتطلب استعداداً للتعود على نمط حياته. يتألف اليوم من مراحل كثيرة من النوم تتخللها طلبات منه للأكل والعناية. بعد الولادة تكون مراحل النوم والصحو في النهار هي نفسها في الليل عند الطفل ولا يلاحظ فرق بينهم. فقط مع مرور الأسابيع تصبح فترات النوم في الليل طويلة، تتخللها الرضاعة الليلية، والتي تكون مهمة جداً لأنها تكون غنية بالمواد المغذية. ويتدرج تجد الأم والطفل التوازن المناسب لحياتهم: من المهم أن لا تخاف المرأة في البداية وتظن أن ليس عندها الكفاءة للعناية بالطفل. " إن النساء الصحيحات تبدأ بمعرفة وضعها كأم ابتداء من الأشهر الأخيرة للحمل، وهن قادرات على أن يضعوا أنفسهم مكان الطفل، وينتجوا قدرة غير طبيعية لمعرفة أنفسهم كأمهات للطفل، وهذا ما يجعلهم قادرين على تلبية احتياجات الطفل بطريقة فريدة من نوعها ولا يعادل ذلك أي تدريب أو تدريس" (قال ذلك ويثيوكوت طبيب أطفال ونفسي للأطفال انكليزي والذي قام بدراسات معمقة حول العلاقة بين الأم والطفل). إن المكان الأفضل من أجل تطور العلاقة بين الطفل والأم والعائلة جميعاً هو بالتأكيد في البيت. عادة عندما يكون الطفل والأم في حالة جيدة يخرجوا من المستشفى بعد 48 أو 72 ساعة من الولادة في حالة الولادة الطبيعية وبعد 3 إلى 5 أيام في حالة الولادة القيصرية. يدرس الطبيب الحالات الخاصة التي تتطلب العودة إلى المنزل قبل أو بعد هذه المدة إذا كان ذلك لا يتعلق بمشاكل صحية، وذلك حسب وضع كل حالة. إن العودة إلى المنزل تحتاج القليل من التنظيم من أجل الانتقال السليم* للطفل (كرسي سيارة حسب المواصفات الرسمية للأمان)، من أجل اختيار الوقت المناسب ومن أجل استقبال مريح للأم وللطفل.

التبرع بدم الحبل السري (صفحة 84)

إن الخلايا التي يحتويها الحبل السري هي مشابهة تماماً للخلايا الجزعية التي تتواجد في نخاع الشوكي في الظهر ومنها ينتج الجسم الكريات الحمر والكريات البيض والمسححات في الدم، ولذلك فيمكن أن تعالج تلك الخلايا أمراض كثيرة من أمراض الدم. مثل فقر الدم واللوكيميا. إن دم الحبل السري يستعمل عادة لعلاج تلك الأمراض في الأطفال، ولكن في الفترة الأخيرة تم استخدامه لعلاج الكبار بنتائج مرضية. يتم جمع دم الحبل السري في كيس معقم بعد قطعه من الطفل وقبل خروج المشيمة من الرحم. إن ذلك لا يشكل أي ألم للطفل أو للأم. لا توجد أي عوارض جانبية أو سلبية للأم وللطفل الذي تبرعوا بدم الحبل السري. يمكن أن يتم جمع الحبل السري إذا كانت الولادة عن طريق الفرج أو إذا كانت الولادة قيصرية. من أجل التبرع بدم الحبل السري يجب أن تتأكد المرأة مع الطبيب النسائي أو مع القابلة من القدرة على التبرع عن طريق مراقبة صحة المرأة والطفل والقيام ببعض التحاليل ويجب أن تكون المستشفى مأهولة للقيام بذلك، ويجب توقيع الموافقة على القيام بفحص بعد ستة أشهر من الولادة بعد مناقشة هذا الأمر مع الطبيب المختص بالتبرع. عندما تتم كل الفحوصات الضرورية يقوم بنك الدم الذي يجمع دم الحبل السري بإرسال المعلومات إلى السجل الإيطالي والذي يتواصل مع السجل الدولي لهذه المعلومات (والذي يضم أكثر من 356000 متبرعة منهم 18000 إيطالية) والذي يمكن اللجوء إليه في حالة وجود طفل مريض بمرض يمكن معالجته عن طريق دم الحبل السري، إذا كانت خصائص هذا الطفل مطابقة على أحد المتبرعين، عند ذلك يتأثر المستشفى بالزرع للطفل المريض. في هذه الحالة يسمى التبرع **تبرع للأخريين** أي لمعالجة شخص آخر غير الشخص الذي تبرع بالدم. يتم في إيطاليا تجميد الدم المجموع على درجة حرارة 196

إن هرمون البرولاكتينا يجعل الثدي ينتج الحليب. كلما زاد عدد الرضعات كلما كان هرمون البرولاكتينا أكثر وكلما زادت كمية الحليب التي ينتجها الثدي رداً على احتياج الطفل. في بداية الرضاعة تكون الرضعات كثيرة عندما يجب على الطفل أن يُعلم الصدر بالكمية التي يحتاجها من الحليب، وفي بعض الأوقات الأخرى عندما تزداد حاجة الصغير بالنسبة لنموه (هذا الأوقات تسمى "قفزات النمو").

في الرضعات الأولى يتلقى الطفل مادة الحليب الدسمة التي تخرج عادة من الصدر بعد الولادة، هذه المدة تحتوي على غذاء كبير وعلى مضادات للأمراض ومن ثم تبدأ بالاحتواء على كمية أكبر من الماء حتى تصبح حليباً عادياً. مع الرضعات التالية يزداد إنتاج هرمون البرولاكتينا ويوفر من مرة إلى أخرى زيادة كمية الحليب حتى تصل إلى الكمية العادية التي تسمى "كمية الحليب في الصدر". تشعر الأم بصدرها مشدداً، ساخناً، وفي بعض الأحيان محمراً مع القليل من الألم. إن الرضعات الكثيرة والمتعددة ووضع الطفل على الثدي هي مهمة جداً من أجل البدء في الرضاعة: إذا كان الطفل يمص الصدر كثيراً وقد أخذ جيداً دورة الثدي والحلمة (صفحة 110) لا تكون كمية الحليب في الصدر مؤلمة. إن الكمادات الباردة بين الرضعات وعصر دورة الثدي باليد من أجل تقليل الضغط في الصدر وتسهيل الرضعة، هذه الأمور تبعد كل الانزعاج الذي يمكن أن يحصل (صفحة 107). إن هذه الأمور الطبيعية يجب أن تكون معروفة من الأشخاص الذين يحيطون بالمرأة حتى لا تتلقى نصائح خاطئة يمكن أن تؤثر على البدء الطبيعي للرضاعة (مثلاً النصح بالرضاعة في أوقات معينة لا تتغير، تشخيص عدم وجود الحليب، النصيحة بإعطاء الطفل سوائل أخرى).

الهرمون الآخر الضروري للرضاعة هو الأوسيتيشينا: يساعد الطفل في وقت الولادة على الخروج من الرحم وعلى تكوين إحساس الأمومة عنده، ولاحقاً يعمل على إخراج الحليب من الثدي ويجعله غنياً بالدهون أثناء الرضاعة. إن إنتاج هذا الهرمون ضروري يتأثر بالوضع النفسي: إذا كانت نفسية الأم وصحتها جيدة حتى ولو كانت متعبة، ولا تحس بالأم، وتشعر أن هناك من يساعدها من الأهل والموظفين في الصحة، وإذا لم يكن هناك من يعطيها أفكاراً خاطئة وتحس نفسها أن تقوم بواجبها في هذه الحالة يكون إنتاج الهرمون كبير ومتوفر ويزيد من إنتاج الحليب ومن راحتها وراحة الطفل. إن الأب يمكن أن يلعب دوراً مهماً في هذا التوازن الحساس ويحمي ويساعد شريكه حياته.

من أجل الرضاعة المريحة من المفيد معرفة ما يلي:

(1) إن حليب الأم هو دائماً طيب الطعم ومغذي، ولا تقل كميته مع مرور الوقت، من الطبيعي عندما تكون الرضاعة قد بدأت طبيعياً أن يزيد الطفل عدد الرضعات. يجب أن لا تستنتج الأم مباشرة أن السبب في ذلك هو قلة كمية الحليب عندها، لأن الاحتمال الأكبر أن الطفل قد زادت حاجته من الحليب بسبب نموه (الشهية تأتي مع الأكل).

(2) إن الحليب لا يتجمع في الصدر بين الرضعة والأخرى كما كان يعتقد في الماضي، إنما ينتج الثدي أثناء الرضاعة بسبب مص الولد له.

(3) لا توجد أطعمة يجب أن لا تأكلها المرأة أثناء فترة الرضاعة.

(4) إن التشقق في الحلمة يحصل خلال الرضعات الأولى، من أجل تفادي ذلك يجب الانتباه حتى تكون الطريقة التي يأخذ فيها الطفل دورة الثدي والحلمة صحيحة، تعطي المرأة الثدي للطفل كما يظهر في الصفحة 110 ، ويمكن أن تبعده عن الثدي وتضعه من جديد في الشكل الصحيح دون خوف إذا أحست بالوجع.

يجب مساعدته حتى يأخذ الثدي وفمه مفتوحاً تماماً وطلب المساعدة من الممرضات ومن القابلات في مركز الولادة، بدون أي تردد، إذا أحست بالصعوبات. إن الطريقة الوحيدة الفعالة من أجل معالجة الشقوق هو أن تساعد الأم الطفل على أخذ الثدي بشكل صحيح.

(5) توجد هناك طريقة صحيحة من أجل عصر دورة الصدر، من أجل مساعدة المرأة إذا كان ذلك ضرورياً ومن أجل تجنب التسطيم في الثدي ومن أجل السيطرة على كمية حليب مؤلمة في الصدر. أحياناً يكون من المفيد عصر وإخراج بعض نقاط الحليب من أجل التخلص من وجع الحلمة. (صفحة 107)

(6) توجد هناك مجموعات للمساعدة بين النساء أنفسهن، زيادة على مراكز المساعدة على الرضاعة من الثدي، هذه المجموعات تعطي بالتأكيد إمكانيات جيدة جداً، ليس فقط من أجل الرضاعة المريحة، ولكن أيضاً من أجل التكلم عن المخاوف، وحالات التعب النفسي التي يمكن أن تتعرض لها كل امرأة عندما تبدأ بالرضاعة وبالعلقة مع طفلها، وأيضاً من أجل المشاركة بالفرح والسرور التي تقدمها الأطفال إلى الأمهات في كل يوم.

اختيارات من أجل الولادة (صفحة 86)

تذهب أفكار المرأة أو المرأة والرجل خلال فترة الولادة عادة إلى وقت الولادة، و إلى اللحظة التي تلتقي فيها الأم بولدها. هذه الأفكار تكون عادة محملة بالأمل والمخاوف. من المفيد أن تناقش المرأة مع موظف الصحة في مركز الولادة الذي اختارته كم هي الأمور التي تنتظرها في تلك اللحظة، وذلك في نفس الوقت الذي يقام فيه ميزان الصحة بين الأسابيع 36 و 37. يوجد في صفحة 86 جدول يحتوي على الأمور الأساسية التي تتعلق بالمخاض والحمل والتي يمكن أن يكون فيها عدة طرق تستطيع المرأة أن تختار بينها. إن بيان ما تتمناه المرأة في هذه الخيارات يساعد الموظفين على أن يقدموا لها أفضل أنواع العناية التي تناسبها شخصياً (مكان الولادة، طريقة الولادة، وجود شخص أثناء المخاض، ما تفضله المرأة أثناء المخاض، استقبال الطفل، وضع الطفل مباشرة على جلد الأم، تغذية الطفل، الوجود في نفس الغرفة مع الطفل في المستشفى، مدة الوجود في المستشفى، التبرع بالحبل السري).

من الواضح أن هذه الاختيارات يجب أن تكون مرنة من ناحية المرأة لأنه يمكن أن يصبح ضرورياً اللجوء إلى نوع آخر من العناية لا يتناسب مع الخيارات السابقة في حالة خروج الوضع الصحي والعناية عن المحيط الطبيعي الذي كان متوفر سابقاً. يمكن أن لا يتم القيام ببعض الطلبات التي لم يظهر نفعها علمياً، أو في حالة عدم وجود القدرة التنظيمية لتحقيقها أو أن القواعد المتبعة لا تسمح فيها. لذلك يُنصح بمناقشة رغبات المرأة مع مركز الولادة قبل الموعد المحدد لها.

تأخذ المرأة مع الطبيب النسائي أو القابلة بعين الاعتبار الأمور الواردة أدناه والتي من المفضل أن تبدي فيها رأيها من أجل المرور بمرحلة الولادة على أفضل ما يكون. تحصل المرأة من مركز الولادة على معلومات أفضل من أجل الاختيار وذلك في نفس الوقت الذي يقام فيه ميزان الصحة بين الأسابيع 36 و 37.

- إن الدهون التي يحتويها هي المناسبة من أجل نمو الدماغ؛
- يدافع عن الطفل ضد الالتهابات الأكثر حدوثاً في المحيط الذي يعيش فيه الطفل (إن الأولاد التي تتغذى بالحليب الصناعي تتعرض أكثر لالتهابات التنفس، التهابات المعدة، المسالك البولية، أكثر في التهابات الأذن، أكثر في التهابات السحايا)؛

- يزيد من فعالية اللقاحات؛

- يقلل من خطر الموت في السرير، من السكري ومن أمراض الأسنان والعطل فيها؛

- يحفظ من بعض أمراض الكبار: الضغط، الوزن الزائد، أمراض شرايين القلب، السكري، الأورام وأمراض الأمعاء؛

- يتيح وجبات سهلة في الليل والسفر؛

- يوفر من مصروف العائلة؛

إيجابيات للأم:

- خطر أقل للنزيف بعد الولادة؛

- العودة بسرعة إلى وضع الجسم كما كان؛

- خطر أقل لسرطان الثدي والمبايض؛

- علاقة أسهل بين الأم والطفل؛

- اكتئاب أقل بعد الولادة؛

- خطر أقل لمرض ترقق العظام

لماذا لا

- إن الموانع الطبية الدائمة للرضاعة من الثدي هي نادرة جداً:

إن منظمة الصحة العالمية تعترف بالموانع الموجودة في الجدول على الصفحة 83. إن محافظة البيمونتني قررت أن تقدم الحليب للأمهات التي تعاني من هذه الظروف، مجاناً حتى يصبح عمر الطفل ستة أشهر (صفحة رقم 122). في بعض الحالات لا ترضع الأم من الثدي خوفاً من الصعوبات (مثل الألم في الحلمة، التسطيم في الصدر، الالتهابات، حليب قليل، العودة بسرعة إلى العمل...)

أمراض ومشاكل للرضاعة (صفحة 83)

رضاعة سابقة

لا

نعم لمدة كم شهر

المشاكل أثناء الرضاعة السابقة

شكوك مخاوف

عوائق: بسبب العمل

غيره

الظروف التي تمنع من الرضاعة من الثدي

- نقص المناعة المكتسب، الأيدز

- مرض نفسي بعد الولادة

- سرطان الثدي

- الإدمان على الخمر أو المخدرات

- بعض الأمراض النادرة عند الأطفال (مرض عدم القدرة على هضم الحليب)

- التعاطي الدائم للأدوية التي لا تناسب الرضاعة**

- مرض الصدر غير النامي أو نزع الصدر عن طريق الجراحة

- التهاب الكبد في المرحلة النشطة

- هربس في الحلمتين

للحصول على معلومات عن استعمال الأدوية خلال فترة الحمل من الممكن الاتصال بمركز الاستعلام عن الأدوية والصحة لمعهد

ماريو نيكري على الرقم 800803300

طبيعة الرضاعة من الثدي (صفحة 108)

يجب أن تكون الرضاعة من الثدي أمر محبوب للأم وللطفل. إن المرحلة الأولى هي تدريبية وتستدعي بعض الجهد: يمكن أن تكون متعبة وتستدعي روح معنوية من أجل التأقلم مع الوضع. إن معرفة الأمور التي هيأتها الطبيعة من أجل الرضاعة والثقة بالقدرات الشخصية، وقدرة الطفل، كل تلك الأمور تساعد كثيراً على تخطي الصعوبات الأولية.

يمكن حتى للأمهات التي لا ترضع من الثدي أن تأخذ بعض الإيجابيات من معرفة الأمور التي هيأتها الطبيعة من التغذية والعلاقة بين الطفل والأم من أجل متابعة أوقات الطفل بوعي والتمتع باحتكاك الجلد بينها وبين الطفل حتى ولو كانت تستعمل الرضاعة.

كيف تتم الرضاعة من الثدي؟

إن الطبيعة قد هيأت كل شيء حتى في أدق التفاصيل: يكون الثدي مهياً للرضاعة عند ولادة الطفل التي تكون عنده القدرة من أجل مص الصدر. فمن الرضعة الأولى يقوم الطفل بتحريض الصدر على إنتاج الحليب وخروجه منه وذلك نتيجة لعمل نوعين من الهرمونات:

برولاكتين و اوسوتيتشينا. يتوقف إنتاج الحليب فقط عندما تنتهي الأم من وضع الطفل على الثدي.

1. مخاض صحي وغير منتظم – هو تقلص تحس به المرأة مثل الضغط في داخل البطن ويمكن أن يصحب ذلك شعور بالألم في الأسفل أو في أسفل الظهر على مستوى الكلى: يمكن أن يقعوا خلال اليوم أو في المساء، يمكن أن يكونوا أحيانا موجعين، ولكن في هذه المرحلة لا يكونوا كثيرين وقويين على العكس تخف حدتهم ويختفوا.
2. ضياح الغطاء المخاطي – إن الغطاء المخاطي هو مادة جالتين لونها أبيض، بني أو أصفر ويتشكل في بداية الحمل في داخل عنق الرحم من أجل حفظ الجنين من العالم الخارجي. يمكن أن يسبب الطلق في نهاية الحمل بخروج الغطاء المخاطي (والذي لم يعد متمسكا في أطراف الرحم) إن خروج الغطاء المخاطي لا يعد إشارة لبداية الولادة ويمكن أن يحدث عدة أسابيع قبل بداية المخاض.
3. وجع في الظهر – أنه مطابق لوجع الدورة الشهرية وتسببه بعض الطلقات التي لا تحس فيها المرأة دائما، ممكن أن يدوم لعدة ساعات ويبقى له أثر طوال اليوم.
4. خروج سوائل من الفرج بدون لون – يحدث ذلك بسبب الهرمون الذي يُحصَر لبدا المخاض؛ يمكن أن تظن المرأة أنه خروج للسائل الذي يحيط بالجنين، ولكن بعكس ذلك هذا السائل لا يخرج باستمرار.

المخاض والولادة

تُعرف في وقت المخاض مراحل عديدة تسمى: مرحلة الطلق غير المنتظم والذي يبدأ بالانتظام، المرحلة النشيطة والتي يتمدد فيها عنق الرحم وتسمى المرحلة الأولى، مرحلة قذف وخروج الطفل وتسمى المرحلة الثانية، مرحلة خروج المشيمة وتسمى المرحلة الثالثة. تبدأ المرأة في مرحلة الطلق على التهيء نفسيا وعاطفيا للمخاض. ويتم تغير عنق الرحم، الضروري من أجل المرور إلى المرحلة الأولى، يصبح طول عنق الرحم 3 – 4 سم. ويقصر عمقه حتى يصبح مسطح تماما وينتج بذلك تقدم مراحل الولادة. يمكن أن تستمر هذه المرحلة من عدة ساعات إلى عدة أيام.

في الساعات التي تسبق المخاض (من عدة ساعات إلى 24 ساعة) تحدث للمرأة العوارض التالية:

1. تصبح الطلقات منتظمة بالشدة (تحدث كلها نفس الألم)، وبالمدّة (تتسع في كل طلقة بوصولها، وتحس بأعلى حدة للوجع ثم يبدأ يخف)، الوقت بين الطلقة والأخرى (يصبح الوقت بين الطلقة والأخرى متساوي). هذه الطلقات بعكس ما كان يصل في الأسابيع السابقة لا تخف حدتهم، على العكس يزيدوا مع الوقت. إن الوقت بين الطلقة والأخرى ليس مهما ولكن المهم أن يكون الوقت منتظما. خلال الطلقات يصبح من الصعب الكلام أو المشي ومن الضروري حينها الوقوف والارتكاز على شيء أو على أحد.
2. خروج القليل من الدم – هذا أيضا يتعلق بتحضير عنق الرحم، ويحدث ذلك بسبب تمزق بعض شعيرات الأوعية الدموية؛ ليظهروا أن المخاض سيبدأ؛ إن الدم الذي يخرج يكون عادة من عدة نقاط ويكون لونه أحمر قاقع (مثل دم بداية الدورة الشهرية) ويمكن أن يتكرر ذلك عدة مرات في اليوم.
3. خروج الماء (خروج السائل الذي يحيط بالطفل) – وينتج ذلك عن تمزق الكيس الذي يحتوي على السائل والذي يحيط بالطفل. يكون هذا السائل عادة بدون لون وبدون رائحة ويكون خروجه مفاجئا كثيرا وبشكل متواصل. إذا لم يتم تمزق الكيس ويثقب في نقطة واحدة يكون خروج الماء قليل وغير متواصل، ولكنها تتكرر خلال اليوم وتكون مع حركات الأم.
4. الغثيان والقيء – لا يتعلق بالأكل والشرب ولكنه يتعلق بتحضير عنق الرحم، إنه إذا إشارة واضحة على بداية المخاض.
5. الإسهال – إن ذلك ينتج عن الهرمون الذي يهيا عنق الرحم في الأيام والساعات التي تسبق المخاض، إنه مفيد لأنه يفرغ الأمعاء ويجهب الجسم للولادة؛

يمكن أن تتواجد كل هذه العوارض عند المرأة أو بعضها. إن الطلق يحدث ألما ولكنه ضروري من أجل تمدد عنق الرحم ودفع الطفل في قناة الولادة. وفي نفس الوقت يدلك جسم الطفل ويجعل جهاز المناعة عنده يبدأ بالعمل ويساعده على حماية جسمه من الأمراض. يمكن أن يصبح الألم الحاد أحيانا أقل قوة عن طريق بعض الطرق المتبعة أو عن طريق الأدوية.

إن المرحلة النشيطة التي يتمدد فيها الرحم هي مرحلة المخاض الفعلية: تقوم بالتمدد الكامل لعنق الرحم بواسطة الطلق والضغط الذي يحدثه رأس الطفل. هذه المرحلة تحدث عندما يكون عنق الرحم مسطحا تماما: تكون الطلقات منتظمة في المدة والقوة والوقت بينها ويكون تمدد عنق الرحم 4 سم على الأقل.

تكون مدة المخاض متغيرة وهي إجمالا من 6 إلى 8 ساعات للولادة الأولى عند الأم ومن 3 إلى 5 ساعات للولادات التالية. في بعض

الأحيان لا تكون قوة الطلق كافية ويكون من الضروري حقن المرأة بالمعرض عن طريق العضل.

إن معظم الأجنة يمرّوا بمرحلة المخاض بدون أي مشاكل، إن سماع دقات قلب الجنين* يبين حالة الأجنة الذين يتعرضوا لبعض الصعوبات. تُسجل دقات قلب الجنين في الملف الصحي مع باقي المعلومات التي يتم الحصول عليها في مرحلة المخاض.

مرحلة القذف: هي المرحلة النهائية للمخاض والتي تنتهي بولادة الطفل. تبدأ عندما يصبح اتساع عنق الرحم كافيا لمرور الطفل. إن نزول الطفل المتواصل في قناة الولادة يُنشأ عند المرأة شعور بمراقبة الطلق بالدفع إلى أسفل هذا الدفع يساعد الطفل لرؤية النور ويساعد المرأة على التخلص من الألم.

يمكن أن يحدث في هذه الحالة بعض التمزق لعمق الفرج وقد يكون هذا التمزق قليل أو كثير ويمكن أن تتعافى الجروح لوحدها أو تحتاج إلى علاج. في بعض الحالات الأخرى يكون من الضروري شق نفس المكان عن طريق الجراحة ومع تخدير موضعي من أجل توسيع الدائرة وتسهيل خروج الطفل.

تنتهي الولادة بمرحلة خروج المشيمة والحبل السري من الرحم عادة بعد وقت قصير بعد الولادة وعلى كل حال خلال ساعة من الولادة.

يساعد في خروج المشيمة من الرحم تواجد مادة الأوسيتوتشينا والتي تزيدها رضاعة الطفل من الثدي.

الأيام الأولى بعد الولادة (صفحة 106)

يقوم الطبيب النسائي أو القابلة بمراقبة الرحم في الأيام الأولى بعد الولادة، ومراقبة المواد التي تخرج من الرحم وتكون عادة حمراء اللون (مثل الدم الغزير للدورة الشهرية) وثم يصبح اللون فاتحا مع مرور الوقت يميل إلى الاصفرار. إن المواد التي تخرج من الرحم يكون لها رائحة خاصة. يقوم طبيب الأطفال بمراقبة الطفل حتى يتأكد من صحته. من ناحية الولادات التي تتم في المستشفى هذه المراقبة للألم وللطفل تتسبب بالبقاء لبعض الأيام فيها. أما بالنسبة للولادات التي تتم في البيت فمن الضروري حجز الزيارات عند طبيب الأطفال والطبيب النسائي. زيادة على الزيارات الطبية فإن الأيام الأولى هي فرصة من أجل متابعة العلاقة بين الأم والطفل، التي أصبحت الآن خارج الرحم، في محيط يمكن أن يستفيدوا فيه من خبرة موظفي الصحة من أجل أن تتأكد الأم مما تقوم به وتطلب المساعدة إذا لزم الأمر.

الميزان الصحي للأم والجنين في مركز الولادة (صفحة 88)

في الأسبوع 36 – 37 يكون الجنين قد أصبح جاهزا للولادة؛ يتم القيام بالميزان الصحي للأم وللجنين في مركز الولادة الذي اختير أو وجد أنه أفضل ما يناسب للوضع الصحي للمرأة وللجنين. في حالة اختيار البيت من أجل الولادة يجب أن يكون وضع البيت ومدى إمكانية الولادة فيه قد درس سابقا من قبل الجهات المختصة وأرسلت كل المستندات والمعلومات إلى مركز الولادة الذي وقع عليه الاختيار من أجل نقل المرأة والطفل إليه إذا دعت الضرورة لذلك. خلال ميزان الصحة هذا يتم تقييم الأمور التالية:

أ- ما حصل أثناء فترة الحمل من خلال ما سجل في الأجنحة

ب- الوضع الصحي للأم وللجنين

ج- كيف يتهيأ الجسم للولادة (وضعية الجنين، قياس أسفل الرحم، وجود علامات طفيفة للمخاض)؛ إذا كانت توجد علامات خطر على الولادة

د- مراقبة التحاليل والفحوصات التي أجريت، أيضا تلك التي تمت بين الأسابيع 33 و37.

يتم تجهيز الملف الصحي والذي سيستعمل أثناء الإقامة في المستشفى ويتم إعلام المرأة بمراحل العناية التي ستم في الأسابيع اللاحقة للحمل يتضمن ذلك مراقبة وضع الجنين الصحي ابتداء من الأسبوع 41 + 0 يوم إذا لم تكون الولادة قد تمت بعد. يمكن أن يطلب الأطباء فحوصات خاصة إذا كانت هناك شكوك حول الوضع الصحي للمرأة والطفل لم تظهر في السابق (تحليل دم، فحص أيكو، تخطيط قلب) ولقاءات أخرى قريبة. إذا كان الوضع يتطلب القيام بولادة قيصرية يطلب الطبيب فحوصات أخرى تحضيرية تقام في مركز الولادة (والتي توجد في العناية الصحية من أجل الولادة القيصرية). هذا الميزان الصحي هو أيضا الوقت المناسب من أجل توضيح الشكوك التي لا تزال عند المرأة (كيف يتم الدخول إلى قسم الولادة، وخاصة في الليل، إذا كان بالإمكان أن تكون مصحوبة ببعض الأقارب، الخ) ومعرفة إذا كان مركز الولادة يناسب متطلبات المرأة (وضع صحي خاص، طرق تخفيف الألم أثناء المخاض مثل الانغماس في الماء والتخدير في الظهر، التبرع بالحبل السري).

الحمل بين الأسبوع 37 والأسبوع 41 (صفحة 90)

يتم ولادة معظم الأطفال في القرب من الأسبوع 41 حتى وإن كان من الصعب تحديد يوم الولادة: إنه تاريخ تقديري يحسب من أول يوم في آخر عادة شهرية حصلت للمرأة. في الحقيقة يمكن أن يختلف يوم الولادة بأربع إلى خمس أسابيع عن اليوم المحدد، وفعلا تحسب فترة الحمل في نهايتها بين الأسبوع 37+0 يوم والأسبوع 42+0 يوم. في هذا الفترة يتم تطور بعض الأعضاء والقدرات عند الجنين (مثلا القدرة على التنفس) يزداد وزنه ويضع نفسه في المكان والشكل المناسب للولادة. تتنفس المرأة بشكل أفضل ابتداء من الأسبوع 38 لأن البطن ينزل إلى أسفل ويبدأ الإحساس بالطلق تحضيرا للمخاض وللولادة. يجب الذهاب إلى مركز الولادة إذا حصلت إحدى هذه الأمور: تضخم في الرجلين والمعصمين، تضخم في الوجه، خروج دم أو السائل الذي يحيط بالطفل، ألم في المعدة، مشاكل في النظر، أو إذا لم تعد تشعر الأم بحركات الجنين كما في السابق. وذلك من أجل المراقبة وتقادي أي خطر على صحتها وصحة الجنين. إذا زادت فترة الحمل عن 40 أسبوعا (أي 41 أسبوع +0 يوم) أو إذا ظهرت أعراض صحية، يتم القيام بتخطيط قلب الطفل حتى تتم مراقبة راحة الجنين وسلامته ونوعية السائل الذي يحيط فيه. ومن الممكن أن يقرر الطبيب نزع الأغشية عن وضعها أثناء الفحص الداخلي للفرج وذلك لتقليل الضرورة للأدوية من أجل تحريض المخاض، يمكن أن تحس المرأة ببعض الألم أثناء نزع الأغشية عن وضعها أو أن يكون هناك نزول دم بسيط وقد يسبب ذلك في تمزق الأغشية. إن التحريض يكون في جعل الطلق يبدأ عن طريق الأدوية (بروساكلاندين عن طريق الفرج، أوسيتوتشينا عن طريق الإبرة في العضل). وعن طريق تمزيق الأغشية التي تحفظ السائل الذي يحيط بالطفل. يتم تحريض المخاض إجمالا في الأسبوع 42 + 0 يوم لأن متابعة الحمل تسبب التعب وتزيد في حالات الوفاة للجنين.

ما يجب تحضيره للمستشفى في انتظار الولادة

- أجنحة الحمل

- بطاقة الهوية الشخصية

- البطاقة الصحية. للنساء الأجانب التي تنتمي للمجموعة الأوروبية البطاقة TEAM

للنساء الأجانب التي لا تنتمي للمجموعة الأوروبية ولا توجد عندها ورقة الإقامة عليها أن تحضر رمز STP (الذي يعني أجنبي

متواجدين مؤقتا في إيطاليا) ويمكن الحصول عليه من مركز أيزي ISI (معلومات عن صحة الأجنبي).

- اللوازم الشخصية للأم وللطفل كما ينصح بذلك مركز الولادة الذي اختارته الأم

- أن تكون السيارة مملوءة بالوقود ويتم شراء الورقة من أجل دفع ثمن موقف السيارة قرب المستشفى.

متى يتم الذهاب إلى المستشفى من أجل الولادة

- عندما يصبح الطلق منتظم من حيث القوة والمدة ويدوم ذلك ساعتين على الأقل

- عندما ينزل الماء (السائل المحيط بالطفل) وخاصة إذا لم يكن لون السائل فاتح (أخضر، بني أو مائل إلى الصفار)، من المهم الذهاب فوراً إلى المستشفى

- عندما يكون هناك نزول دم أكثر من عدة نقاط

طبيعة المخاض والولادة (صفحة 103)

إن الطبيعة قد برمجت الولادة في كل تفاصيلها عادة يبدأ الجنين بإشارة البداية، بالقيام بتحريض الطلق ووجوده في الوضع المناسب للولادة. في هذه الطريقة يبين الطفل إمكانياته لأن يولد فيما تظهر الأم، وهي ترد على هذا التحريض، قدرتها على الولادة. يتم هذا إجمالا في نهاية الحمل أي بعد الأسبوع 37. إن سير المخاض يتأثر بسير الحمل سابقا ويتأثر إيجابيا بالجو المحيط بالأم*: خصوصية المكان من أجل الحركة بحرية، عدم وجود عوامل إزعاج (ضوء، ضجيج، أسئلة وحركات مزعجة) مع الحفاظ على ضروريات المرأة بأن تكون معزولة عن العالم الخارجي من أجل ترك مراحل الولادة تسير على الشكل الطبيعي.

إن تقدم سير الولادة يختلف من امرأة لأخرى ويتأثر بعوامل كثيرة.

عوارض بداية المخاض

من الممكن أن تظهر في أسابيع الحمل الأخيرة إشارات تدل على بداية مراحل المخاض الحقيقية.

لقد كان الطفل يتغذى بشكل متواصل عن طريق الحبل السري طوال فترة الحمل، وكان يملأ معدته في كل المرات التي كان يريد ذلك من السائل الذي يحيط فيه. لا يعرف الجوع أو العطش ولا يعرف الإحساس بالمعدة الفارغة. يقوم الطفل بتجربة أساسية بعد الولادة: يشعر بالجوع والآنزاج، تأتي الأم فيزول الجوع والآنزاج؛ فيتعلم رويدا رويدا أن يتأقلم مع هذه الأوقات التي تأتي فيها الأم وأن تتكون عنده ثقة بأمه وأنها تستطيع أن تلبي حاجاته. عندما تصل الثقة إلى حد معين يستطيع أن ينتظر وهو متأكد أن خلال وقت معين ستطعمه الأم ما يحتاج إليه (بالثقة يتعلم أيضا قيمة الوقت، الذي هو بديهي عند الكبار).

في البداية لا يكون عند الطفل القدرة على التمييز بين الليل والنهار ويتحمل تغير مفاجئ لأنه وضع في محيط يتقلب فيه الضوء والظلام؛ سيتعلم التمييز بين الليل والنهار وخاصة أن الجميع في الليل يناموا ولا يناموا في النهار. يتأقلم الطفل مع هذه الأوقات بسرعة، في أسابيع قليلة إذا علمه الأهل ذلك بأن يميزوا له الليل عن النهار. مثلا إعطائه الثدي في الليل على ضوء خفيف جدا، بدون ضجيج وحركة زائدة. على العكس يمكن تغيير الحفاض له قبل الأكل في النهار، بالتدليك أو أن تتكلم الأم معه الخ.

ينام الطفل طوال النهار في البداية. هناك نوعين من النوم يتغيروا كل حوالي 30 دقيقة: النوم الهادئ والنوم التي تتخلله الحركات. يكون وجه الطفل مرتاح خلال النوم الهادئ: العيون مغلقة، والشفاه جامدة، لا تكون هناك حركات للجسم سوى حركات خفيفة جدا للجسم وللشفاه. تكون العيون مغلقة أثناء النوع الثاني من النوم ولكن يمكن أن تفتح في بعض الأحيان وتغلق بشكل متكرر، يمكن أن تكون هناك حركات لليدين والرجلين ولكل الجسم، التنفس غير منتظم ويكون للوجه حركات مختلفة (مثل التسميم والحركات المختلفة لعضلات الوجه). عندما يتحول الطفل من النوم الحركي إلى النوم الهادئ (كل حوالي 20-30 دقيقة) يصل تقريبا إلى الصحو وقد يبدأ ببيكاء خفيف وبالحركة. من الأفضل ترك الطفل يمر من مرحلة إلى أخرى دون أن يتدخل الأهل في ذلك مباشرة (مثل حمله بين الأذرع من أول حركة) حتى لا يؤثر ذلك على تعلم الطفل لطريقة النوم.

يكون هناك أوقات صحو تتخلها أوقات النوم عند الطفل. هناك وقت من الصحو الهادئ يكون الطفل فيه قليل الحركة وعيونه مفتوحة: إنه الوقت الذي يراقب فيه الجو المحيط به، يثبت النظر على أشياء وعلى أناس، ويحاول أن يحصل على أكبر قدر من المعلومات. من المهم جدا الحفاظ على هذه المراحل وترك الطفل لوحده صاحبيا من دون أن يأخذه أحد بين يديه. في أوقات أخرى من المفيد التكلم إليه، قراءة القصص له، الغناء له، سماعه للموسيقى، حمله بين الأذرع. عندما يكون الطفل في وقت الصحو المتحرك يكون مختلفا عن فترة الصحو الهادئ ويكون كثير الحركة، ينظر حوله ويخرج بعض الأصوات، إجمالا قبل الأكل.

يبدأ تعلم الطفل في سن مبكرة جدا، في أغلب الحالات يبدأ بتقليد ما يراه ويسمعه حوله. هناك دراسات جديدة أظهرت أن هناك أماكن من الدماغ (تدعى نورانات على شكل مرآة) يعكسوا في الدماغ ما يراه الإنسان عندما يفعله الآخرون وكيف يتم حفظ هذه المعلومات في الذاكرة. من المذهل أن ترى كيف أن طفل عمره 20-30 يوم يبدأ بمتابعة الأصوات، وتقاسيم الوجه وحركات من يكلمه برقة ولطف من مسافة 20 إلى 30 سم. ليجيب محاولا تقليد الإنسان الكبير. من الضروري المعرفة من البداية أن الطفل يعبر عن أحاسيسه ويحاول التواصل مع الأم، من أجل أن تقيم معه علاقة عاطفية وتحافظ على شعوره وذلك يزيد الاثنتين غنى في العلاقة بينهما.

عندما يصبح الرجل أب (صفحة 111)

تتوجه المعلومات الموجودة في الأجنحة دائما إلى الأم من أجل الاختصار، ولكن كما بيننا في البداية، تتوجه المعلومات أيضا إلى الرجل الذي يرافق المرأة في هذه المراحل. في عقل وفي أحاسيس الأب، كما عند الأم تبدأ في مرحلة الحمل فكرة وجود الطفل ومعها تبدأ العواطف التي تحيط بهذه الفكرة. من الناحية العملية وفي السنوات الأخيرة حصلت تغييرات جعلت الأب يشارك بشكل فعال في العناية بالطفل وأيضا قبل ذلك، المشاركة مع الأم في مرحلة الحمل. إن وجوده أثناء القيام بالموازن الصحية وكورس التدريب على الولادة، طبعاً إذا أراد الاثنتين ذلك، قد يكون طريقة فعالة للمشاركة بالمعلومات، والأحاسيس، وفهم أفضل للتغيرات التي تطرأ على المرأة، وبناء على ذلك كيف يقوم بمساعدتها. إن المساعدة الواعية من قبل الرجل في التغيرات التي يمكن أن تحصل في نمط الحياة (التغذية المتوازنة، الامتناع عن التدخين، الابتعاد عن المدخنين، الامتناع عن شرب الخمر) يمكن أن تكون ضرورية ومهمة، خصوصا إذا كانت هذه التغيرات صعبة التحقيق، زيادة على أنه حافظ من أجل تشكيل نمط صحي للحياة داخل البيت من أجل الطفل القادم. إن صحة الأب تؤثر على صحة الابن ولذلك من الضروري أن يفكر الأب بصحة ابنه عندما يكون الأمر يتعلق بصحته هو وأن يفكر أيضا بصحة العائلة من أجل سهولة التعرف على الأمراض الوراثية. كما أن التحاليل التي يتم القيام فيها تهدف أيضا إلى كشف الأمراض التي يمكن أن تنتقل عن طريق العلاقة الجنسية. هناك عدة خيارات يتم القيام فيها في الوقت الذي يكون فيه الميزان الصحي في الأسابيع 36-37 من الحمل، هذه الخيارات تجعل الأم والأب يعيشوا معا المخاض والولادة بما يتناسب مع تطلعاتهم: إن التكلم عن ذلك فيما بينهم، والتكلم مع موظفي الصحة عن الولادة يمكن أن يحقق في حدود المعقول الآمال المعقودة. أن حضور الأب للولادة يمكن أن تكون خبرة فريدة من نوعها. من المهم المناقشة معا كيف يمكن أن يعيشوا هذه المراحل على أفضل وجه، حتى لا يحس الرجل نفسه مجبرا على المشاركة فيها (مثل القول لأن كل الآباء يحضروا أثناء الولادة، يجب علي أنا أيضا أن أفعل ذلك، كل أصدقائي قد حضروا). إن الحضور في غرفة الولادة ليس "خطأ" وليس "صحيح"، فهو يتعلق بثقافة الرجل، بعواطفه، بالاختيارات التي قامت فيها العائلة، وكيف يمكن أن يحس الإنسان بنفسه في تلك اللحظة، ومن الظروف، ولا تتعلق بمدى حبه لشريكة الحياة وللابن القادم. إن دور الأب في لحظة الولادة، كما في الأسابيع التالية، هو تقديم العون النفسي، والوجود العاطفي، وحماية ووساطة مع المحيط الخارجي. من أجل أن تكون هذه المساعدة فعالة يجب عليه أن يحترم عواطف وحاجات ابنه وشريكة حياته.

على العائلة أن تنظم وقتها من جديد وخاصة عند قدوم الطفل الأول، وتنظم البيت وضرورات الحياة اليومية والعلاقة فيما بينهما. أثناء بداية التأقلم على الوضع الجديد للعائلة قد يكون مفيدا أن يكون الأب واعيا للأمور التي يجب أن تقوم فيها الأم ومتفهما للخيارات التي قررتتها أثناء فترة الحمل ويساعدها وبوجهها عندما تسمع الآراء من خارج العائلة. إن الفهم لعواطف الأم في الشهور الأولى من حياة الطفل تساعده على عدم إهمال مشاعرهما وما يظهر على المرأة من انزعاج والتي يمكن أن تتخطاه بمساعدة مختصين وأطباء نفس إذا احتاج الأمر ذلك. إن العلم بأن الطفل عنده القدرة من البداية على أن يقيم علاقة عاطفية مع من يهتم فيه، يساعد الأب على التغلب على الشعور بالحيادية من ناحية الاعتناء بالطفل ومن ناحية حمله والحوار معه، ويتم ذلك والكل يفهم أن دور الأب يختلف عن دور الأم وأنه لا يجب الخلط بين الأدوار.

استقبال الأم والطفل بشكل مناسب **يعني من الجميع**: احترام إرادتهم بالبقاء معا، محاولة فهم احتياجاتهم، وتوصيل الأمان لهم. إن بقاء الطفل مع الأم طوال اليوم يتيح لها التعرف على حاجاته وتلبيتها فورا. وتتيح تأقلم الأم مع أوقات الطفل واستغلال أوقات نومه حتى ترتاح هي أيضا. في هذه الطريقة يتم إنتاج الهرمون الطبيعي في جسم المرأة والذي يتيح لها القيام بتلبية حاجات الطفل.

يمكن في بعض الحالات أن تخاف المرأة من فكرة وجود الطفل معها في الغرفة وضرورة الاعتناء فيه مباشرة بدل من أن يقوم بذلك الموظفين في المستشفى، من المهم المعرفة أن الطبيعة قد هيأت الهرمونات التي تساعدها في حالة وجود الطفل مع الأم، على تأقلم العادات اليومية بينها وبين للطفل. إن متابعة هذه العادات (والتي تتم فعلا فقط في البيت) تساعد المرأة لأن تتعافى بسرعة من آثار الولادة وتحصل على الثقة في قدراتها الخاصة.

إن العادات اليومية للطفل تتألف من أوقات صحو وأوقات نوم، وأوقات من أجل العناية ومن أجل الأكل وخروج البراز: كل هذه الأمور متناسقة فيما بينها والرضاعة من الثدي هي التي تنظمها.

في الأيام الأولى يجب القيام بالوقاية التي يحتاجها كل طفل:

- طبابة للعيون = معقم في العين، بعد ساعات قليلة من الولادة لتفادي التهاب العين الذي قد يحدث بسبب بعض الجراثيم التي توجد في فرج الأم؛

- طبابة ضد النزيف = فيتامين ك ضروري للوقاية من النزيف؛

- فحص لجهاز أمصاص الغذاء ولوجود التكتلات الليلية = سحب دم من كعب رجل الطفل من أجل جمع نقط قليلة يتم فيهم البحث عن بعض الأمراض والذين يمكن علاجهم فورا إذا وجدوا؛

- شرب حليب الأم الدسم = وضع الطفل على الثدي الأم مباشرة بعد الولادة حتى يستطيع أن يمص الحليب الدسم الذي يحتوي على مواد تساعد جسم الطفل على مقاومة الأمراض.

إن وقت الخروج من المستشفى هو فرصة للتواصل مع موظفي الصحة من أجل ختم مرحلة المخاض والولادة بوعي تام وبدأ مرحلة جديدة من الحياة للمرأة وللعائلة. أما من ناحية الوليد، يكون الخروج من المستشفى فرصة لإكمال الميزان الصحي الأول وتسجيل المعلومات في أجنحة الصحة الخاصة فيه. إن أجنحة الصحة الخاصة بالطفل هي الملف الذي سيتابع كل ما يتعلق بصحة الطفل مع الأهل وطبيب الأطفال طوال فترة نمو الطفل. ويكون هذا الوقت فرصة للأب وللأم من أجل طلب المعلومات عن طرق منع الحمل. من المفضل أن تتعلم الأم كيف تعصر الثدي باليد قبل أن تخرج من المستشفى لتقوم فيه لاحقا إذا دعت الحاجة.

الوقت الذي يتبع الولادة (صفحة 93)

أنه الوقت الذي يبدأ من الولادة ويستمر إلى 6-8 أسابيع بعد ذلك؛ إن هذه المرحلة هي مرحلة تأقلم للجسم وللنفس على الوضع الجديد، فيها يعود الرحم إلى حجمه الطبيعي وتعود عضلاته كما كانت قبل الحمل، تأخذ الرضاعة شكلها الطبيعي وينتظم نمط الحياة اليومي للأم وللطفل. من الطبيعي خروج بعض المواد السائلة من الرحم في هذه الفترة والتي تكون من رواسب المشيمة.

من المفيد بعد مرور هذه الفترة أي حوالي 30-40 يوم بعد الولادة لقاء الطبيب الذي تابع الأم في فترة الحمل من أجل التكلم عن الولادة، مراقبة الوضع الصحي النسائي للأم، فحص المنطقة التي تقع بين الفرج وعنق الرحم، مراقبة الوضع الصحي والنفسي للأم، مواعيد الحمل إذا أرادت الأم ذلك، الرضاعة، إمكانية الحصول على العون من مجموعات المساعدة من النساء أو من مراكز الخدمات الصحية.

في حالة خروج مواد كريهة الرائحة من الفرج، أو جاع في الفرج، صعوبة في المعافاة من الجروح التي حدثت أثناء الولادة، أو انزعاج من أمور أخرى في منطقة الفرج والرحم (سلس في البول، وجع أثناء العلاقات الجنسية الخ) في هذه الحالات يكون ضروريا الذهاب إلى الطبيب النسائي قبل الفترة التي ذكرت سابقا. وكذلك الأمر إذا شعرت الأم بالألم الدائم في الثدي أو باليأس والإنهاك الدائمين.

من الطبيعي بعد الولادة وبسبب تغير الهرمونات أن تشعر المرأة أنها حزينة ولكن إذا استمرت هذه الحالة مع الوقت فمن المفيد أن تطلب

مساعدة طبية أو نفسية وفي حالات قليلة يمكن أن تحتاج للعلاج بالدواء.

من المهم أن تعرف الأم أن نمط الحياة أثناء اليوم يتغير بسبب الرضاعة ولذلك من المفيد العيش في هذه المرحلة في وعي ومعرفة أن التأقلم بين الأم والطفل يصل إلى مرحلة التوازن مع الوقت. يمكن في بعض الأحيان أن يسبب الوضع الجديد (ولادة أول طفل أو ولادة طفل آخر) حالة من التوتر بين الأم والأب.

توجد هناك دراسات علمية تؤكد أن لقاء مجموعات النساء التي تعيش نفس المشاكل* تتيح الاشتراك في المخاوف والتعب الخ ومعرفة أن هذه الأمور هي طبيعية. هناك بعض مراكز الصحة التي تقدم في داخل مراكز الصحة العائلية، أوقات من أجل لقاء الأمهات بعد الولادة.

في البيت مع الطفل (صفحة 112)

من أجل فهم تصرفات الطفل في البيت في الأسابيع الأولى يجب الأخذ بعين الاعتبار التغيير الذي تعرض له من العيش في داخل الرحم إلى العيش خارجه وأن ذلك يتطلب وقتا حتى يتم تأقلم الطفل على الوضع الجديد.

إن معرفة الإحساسات التي طورها الطفل وهو جنين تساعد على القيام بتصرفات مختلفة تتناسب مع وضعه: اللمس للطفل، الهز في السرير، التدليك، تجعليه يراك، تسمعيه صوتك بنبرة صوت خاصة فيه، قراءة القصص له وإن كان صغيرا جدا، سماعه لنفس الموسيقى التي كان يسمعهها وهو جنين الخ.

لقد عاش الجنين في داخل الرحم حياة مملوءة بالحركة: زيادة على حركة الجنين فإن الأم كانت هي أيضا تتحرك في النهار. أن الجنين يتلقى دفعا ورد فعل للدفع من السائل الذي يحيط فيه ومن جدار الرحم. من هذا الوضع يأتي حبه للهب لأنه يشعر بأحاسيس كان يعرفها في السابق. إجمالا عندما تتحرك الأم يسكن الجنين وعلى العكس؛ عندما تنام وهي تحلم يتحرك هو ويسكن عندما تنام وهي لا تحلم. إن هذه التصرفات تفهم على أنها بداية للمحادثة فعندما يتكلم الأول يسمع الآخر وينتظر حتى يأتي دوره.

إن وضع الطفل في الرحم مثل الوضع في الأرجوحة، الظهر محني والأطراف حرة تستطيع أن تتحرك، لذلك يكون الطفل هادئا عندما يوضع على هذا الشكل.

حتى أن البكاء الذي يعد طريقة فعالة جدا من أجل لفت الانتباه والتواصل مع الكبار، قد يكون في بعض الأحيان طريقة من أجل إفراغ الضغط الممتع الذي تعرض له طوال اليوم.

مراحل الولادة والمجتمع (صفحة 118)

في نهاية مراحل الرعاية من المفيد أن نبين بعض الملاحظات على القيمة الاجتماعية للرعاية المناسبة في مراحل الولادة ومن ثم في مراحل نمو الطفل لاحقاً.

إن العناية في مراكز الصحة العامة هي مجانية في كل مراحل الولادة، ولكن هذا لا يعني أن ليس لها ثمن. إن كل حمل وولادة طبيعية حصلت عن طريق الفرج وتمت في المستشفى يمكن حساب ثمنها حسب القواعد الحالية (ثمن الفحوصات، التدريب والكورسات من أجل الولادة، المكوث في المستشفى، العناية بعد الولادة) بحوالي 2500 - 3000 يورو. هذا المال مقدم من الخدمة الصحية في المحافظة ولكن إذا بحثنا في الأمر نجد في النهاية أن هذا المال هو من كل الناس والذي يدفع عن طريق الضرائب التي يقدمها كل إنسان للدولة وللحفاظ على المعرفة لأهمية القيمة التي يقدمها كل إنسان من أجل الرعاية لصحة وسلامة الجميع وفي التحديد لرعاية وصحة الأجيال الجديدة من المواطنين، هذه المعرفة يجب أن تجعلنا منتبهين أكثر نحو استعمال مناسب للخدمات الصحية التي توضع تحت تصرفنا. وهذا في الأخص عندما تضع المراكز الصحية العامة في خدمتنا عناية كاملة ومجانية تركز على الأساليب الأكثر فعالية.

إن الصحة ليست فقط حق من الحقوق للفرد ولكنها حق للجميع: إن صحة الفرد هي من مصلحة الجميع.

إن القيمة الثانية التي نريد أن نقف عندها هي المحافظة على الطبيعة وعلى الأخص للأجيال الجديدة والمستقبلية:

- إن استعمال التقنيات الحديثة المتطورة، فقط من أجل التحاليل والفحوصات المناسبة، وكذلك استعمال المواد من أجل الأطفال دون الجري وراء الدعايات الكثيرة من أجل البيع يتيح توفير للطاقة وتوفير مادي للعائلة؛

- إن الرضاعة من الثدي، زيادة على كل الإيجابيات التي يحصل عليها الطفل، تتيح توفير للبيئة، استغلال أقل للبرق من أجل إنتاج الحليب الاصطناعي، حطائر أقل، مواد مبيدة للأعشاب أقل، مواد مبيدة للحشرات أقل، غلافات من أجل التعليب من الورق أقل، البلاستيك أقل، زجاج أقل، نفايات صلبة أقل، استهلاك أقل للطاقة من أجل التصنيع، حفظ وتحضير الحليب الاصطناعي،

- إن استعمال الحفاضات التي لا تضر بالبيئة يقلل من كمية النفايات التي يجب التخلص منها والكمية الهائلة من الماء التي يجب استهلاكها من أجل صنع الحفاضات التي تستعمل مرة واحدة ثم تكب.

- إن تبديل الأشياء التي تستعمل للطفل لمدة قصيرة مع عائلات أخرى (كرسي السيارة للأطفال، العربة التي تستعمل لنقل الطفل وحركته، الثياب الخ) يتيح توفير الطاقة التي تستعمل من أجل إنتاج تلك الأشياء وتوزيعها والتخلص منها عندما تصبح نفايات.

إن صحة الطفل بالمعنى العريض لما تعنيه (صحة الجسم، النفسية، العلاقة مع الآخرين، العلاقة مع الطبيعة والمحيط) ستكون متعلقة بالعالم الذي سيقوم بالرعاية فيه حتى يكبر، لذلك من المفيد القيام بالأمر التالي:

- عدم الإسراف في استهلاك الماء والطاقة والأكل
- الحفاظ على الطبيعة التي تحيط بنا في البيت وخارجه
- القيام بتغذية صحية وسليمة
- تفضيل الحركة على الرجلين أو على العجلة أو بواسطة وسائل النقل العامة
- استهلاك المواد التي أنتجت مع الاحترام لحقوق الإنسان
- المساعدة على حق التعلم والسلامة والصحة، وعلى طبيعة يمكن العيش فيها للأطفال الذين حرموا من ذلك
- المساعدة على التعارف بين الأطفال من جنسيات مختلفة
- التربية على العلاقات والتواصل الذي يخلو من العنف.

الأمر التي يمكن أن تقدمها المحافظة للعائلة (صفحة 121)

زيادة عن الحقوق التي بينها في هذا النموذج تؤمن محافظة البينونتني الأمور التالية:

مساعات للعائلة وللأمومة

النساء الوحيدات واللواتي يحتجن لمساعدات مادية-اجتماعية من أجل الأمومة

(DGR N. 11 – 7983 del 31/07/2008)

هناك مساعدات للنساء الوحيدات التي تعاني من صعوبات مادية يمكن طلبها فور الخروج من المستشفى بعد الولادة، إن هذا النوع من

المساعدات يتضمن:

- وضع الأم والطفل ضمن مجموعات تعتني بالأطفال والأمهات، أو في مجموعات عندها بيوت عامة أو في مراكز أخرى إذا كانت هناك احتياجات خاصة.

- مساعدة مادية

- مساعدات تعليمية أيضا في البيت

- زيارات للبيت بمساعدة مركز الصحة للأطفال

- إدخال الطفل في مدارس الحضانه أو في المراكز الأخرى التعليمية للأطفال الصغار

- مشاريع من أجل إيجاد العمل للأمهات

تتضمن المساعدات للأمهات الأجانب زيادة على ما ورد، وجود الوسيطة الثقافية.

مساعات للعائلات

هناك مساعدات أخرى يمكن أن تقدم للعائلات: بالخصوص فإن المحافظة تساعد المراكز من أجل العائلات، عمل خدمات المساعدة

الاجتماعية في كل المحافظة جنبا إلى جنب مع عمل الخدمات الصحية.

أن أعمال وخدمات مراكز العائلة هي:

- مراكز للمعلومات من أجل معرفة الخدمات التي يمكن أن تحصل عليها العائلة

- المساعدة على حل المشاكل والتوسط بين الأب والأم

كيف تكون نظافة المواد الغذائية (صفحة 102)

في كل مركز صحي توجد خدمة من أجل سلامة ونظافة المواد الغذائية وهي تعتني بالأمر التالي:

- الحفاظ على المواطنين من ناحية الأخطار التي تتعلق بالمواد الغذائية من خلال القيام بمراقبة النوعية والسلامة لتلك المواد

- مقاومة عوامل الخطر الغذائية من خلال نشر المعلومات والتوعية الغذائية للمواطنين وللعاملين في الشركات التي تنتج وتوزع المواد

الغذائية، أيضا من خلال استشارات مخصصة لإتباع أنظمة غذائية مناسبة.

إن الجدول التالي يبين الحيطه والحذر الصحي الذي تُتصح به الأم في مرحلة الحمل من ناحية إمكانية تلوث بعض الأطعمة.

الغذاء	نوع الغذاء	طريقة الاستعمال
المشروبات	كل الأنواع	😊
قوالب الحلوى	بدون كريم مع كريم	😊 ⚠️
الأجبان	الجبن المطبق الجبن الطري أو الطري قليلا والذي يحتوي على قشرة أو عفن	😊 ⚠️
الحليب واللبن	الطازج أو الطويل الحفظ UHT الحليب غير المغلي الذي يأتي من الموزع أو من عند الفلاح مباشرة	😊 ⚠️
البيض	المطبوخ (مقلي، أو مليت) غير مطبوخ أو مطبوخ قليلا (عيون أو مسلوقة قليلا، الميونيز، الكريم المصنوع في البيت)	😊 ⚠️
اللحوم	اللحوم المطبوخة من كل الأنواع اللحم غير المطبوخ المقطع اللحم غير المطبوخ من الشراحت	😊 ⚠️ ⚠️
	اللحم المعلب	⚠️
	اللحوم المدخنة	⚠️
لحوم مصنعة	لحوم مألحة معتقة: بروشوتو غير مطبوخ، بريزا، سباج، يانشيتا لحوم معتقة كبيرة الحجم: اونكيزي، ميلانو، كريسيوني لحوم مصنعة طازجة ومعتقة قليلا أو مصنوعة في البيت	😊 😊 ⚠️
	لحوم مألحة مطهية: بروشوتو مطبوخ، مورتيدلا، بوركيئا	😊
السماك	السماك غير المطبوخ على أنواعه السماك المطبوخ السماك المدخن الصدف والسماك الذي يلتصق بالصخر	⚠️ 😊 ⚠️ ⚠️
الفاكهة والخضار	الفاكهة الفاكهة المعلبة الخضار المقطعة في الأكياس، المغسلة والمعلبة الخضار المجمدة، الأعشاب التي تستعمل للتكهة (الحبق)	😊 😊 ⚠️ 😊
	السلطة الجاهزة في البار أو محل بيع الأطعمة الجاهزة	⚠️
ما يتبقى من الطعام المطبوخ		⚠️

عندما تتم هناك ولادة، من الإجمالي تسجيل هذه الولادة للطفل الجديد خلال عشرة أيام في السجل المدني للمدينة التي تمت الولادة فيها. بتعبير آخر فإن تسجيل الطفل في مركز السجل المدني يعلم الحكومة الإيطالية بوجود مواطن جديد والذي من تلك اللحظة يتمتع بكل حقوق المواطن الإيطالي الصغير.

إن التعرف على الطفل يعني تصريح أحد الأهل أو الاثنين معا أن الطفل هو ابنهم وما يترتب على ذلك من العلاقة القانونية لأن يكون ابن، يعني هذا أن الأب أو الأم أو الاثنين معا يحضروا كاهل ويتحملوا أمام الحكومة الواجبات التي تترتب عليهم تجاه الطفل. إن التعرف على الطفل وقبوله كإبن يمكن أن يتم عند تسجيل الولادة، وهكذا يتم عادة للأب والأم المتزوجين. أو في وقت مختلف (من أجل تقبل الطفل والتعرف عليه في وقت الحمل أو لاحقا من قبل الأهل الذي يقل عمرهم عن 16 سنة، أو في حالات التعرف للأب وللأم كل واحد على حدة). إن التصريح بالولادة⁷ يمكن أن يتم في الإدارة الصحية للمستشفى أو في مكاتب السجل المدني للمدينة المتواجدة فيها المستشفى.

يجب أن يتم التصريح بالحضور مع شهادة ميلاد الطفل إلى أحد هذه المكاتب:

- في الإدارة الصحية للمستشفى التي تمت فيها الولادة خلال خمسة أيام منها

- في مكاتب السجل المدني للمدينة المتواجدة فيها المستشفى خلال عشرة أيام.

إن شهادة الميلاد في العادة ترسل مباشرة من قسم الولادة إلى الإدارة الصحية للمستشفى من أجل التسجيل في المستشفى، أما من أجل التسجيل في مكاتب السجل المدني للمدينة، تسلم الشهادة للأهل عند مغادرة المستشفى.

التعرف على الطفل كإبن

يمكن أن يُقبل الطفل من الأب والأم معا أو من الأم وحدها أو من الأب وحده كإبن لهم الحالات الممكنة:

- أب وأم متزوجين: يكفي حضور أحدهم مع البطاقة الشخصية لأي واحد منهم.

- أب وأم يسكنون معا وليسوا متزوجين: يجب حضور الاثنين معا ومعهم بطاقتهم الشخصية.

يمكن أن يقوم الأهل بالتعرف على الطفل مسبقا في مرحلة الحمل في مكاتب السجل المدني للمدينة التي يسكنون فيها. يمكن اختصار المعاملات التي يجب القيام فيها من بعد إذا تم التعرف على الطفل مسبقا: وهكذا يقوم أحد الوالدين بعد الولادة بتقديم الأوراق التي تم تحضيرها مسبقا كما يتم في حالة الوالدين المتزوجين.

- الأم لوحدها: من الضروري حضور الأم مع بطاقتها الشخصية، أيضا يمكن للأم أن تقوم بالتعرف على الطفل مسبقا.

إذا كان عمر الأب أو الأم الذي يتعرف على الطفل أو الاثنين معا أقل من 16 سنة يجب حضور وكيل.

- الأم عمرها أقل من 16 سنة والأب قد أكمل 16 سنة: إذا أراد الأب التعرف على الطفل، يمكن أن يتعرف الأب فقط على الطفل وتتعرف عليه الأم كإبن لها عندما تكمل 16 سنة.

- الأب والأم عمرهم أقل من 16 سنة: لا يمكن أن يتم التعرف على الطفل كإبن لهم قبل أن يكملوا 16 سنة من العمر، يجب في هذه الحالة طلب مساعدة الخدمات الاجتماعية من أجل البدء بالمعاملة الضرورية للرعاية المؤقتة للطفل كما يحدد ذلك القانون.

يحدد القانون أن معاملة تبني الطفل من آخرين يمكن أن تتوقف إذا بقيت الأم مع الطفل وتابعت العناية به (مثلا بمساعدة الأقارب، وبالتحديد أهلها). إن محكمة الأطفال بناء على طلب الأم أو المحكمة لوحدها يمكن أن توقف عملية تبني الطفل من آخرين حتى تكمل الأم عمر 16 سنة.

في هذا الوقت يتم تسليم الطفل لأهل الأم أو إذا كان ضروريا لغيرهم؛ ولكن من الضروري على كل حال أن تقوم الأم برعاية الطفل وتقييم علاقات معه. يبقى أسم عائلة الطفل في هذا الوقت نفس الاسم الذي أعطاه إياه السجل المدني. عندما يصبح عمر الأم 16 سنة، يمكن أن تتعرف على الولد مباشرة أو تطلب من المحكمة ترك الأمور معلقة كما هي (لمدة أقصاها شهرين).

أما النساء التي لا تريد أن تتعرف على الطفل وتتركه نهائيا: فإن القانون الإيطالي يعطي المرأة الحق للتعرف أو لعدم التعرف على الطفل الذي ولدته وتستطيع أن تفعل ذلك بحرية.

إذا لم تتعرف الأم على الطفل كإبن لها خلال العشرة أيام وإذا لم يتم التعرف عليه من الأب، يتم فتح ملف في محكمة الأحداث (الأطفال) في المدينة التي ولد فيها الطفل من أجل تبني الولد من قبل آخرين، والذي يعطى اسم عائلة مخترع أي غير اسمه الأصلي (يعطيه إياه السجل المدني، في المدينة التي ولد فيها، الاسم واسم العائلة)، ويوكل في مدة قصيرة إلى عائلة قد قررت المحكمة أنها صالحة لأن تتبناه، وهكذا يصبح الطفل قابل للتبني. بعد سنة تجريبية من التوكيل للعائلة، وإذا تمت الأمور جيدا تتبني العائلة الطفل ويصبح ابنا لها.

يؤمن القانون للمرأة السرية التامة (يكون الاسم، اسم العائلة، والعنوان تحت السرية التامة) ويكون سبب عدم التعرف على الطفل كإبن معروفا فقط من الموظفين ومن القاضي الذي نظر في القضية.

يمكن للمرأة إذا لم تكن قد قررت التعرف أو عدم التعرف على الولد كإبن، أن تطلب من القاضي في المحكمة عن طريق الموظفين الذين يساعدونها بعض الوقت للتفكير، وبهذه الطريقة لا توقع على الأوراق وتبقى هويتها سرية. إذا وافقت المحكمة على هذا الطلب، تحدد موعدا لاحقا للفصل بالقضية في مدة لا تزيد عن شهرين قبل أن تقرر أنه يمكن أن تتبني عائلة أخرى الطفل أي أنه قابل للتبني. لا يكفي الطلب فقط ولكن لا بد للأم أن تستمر بالعلاقة مع الطفل: يجب أن تزوره (في المكان الموجود فيه)، ولا يتطلب ذلك السماح لها من القاضي، ويجب أن تبقى قريبة منه (يقول القانون "تعتني"). يمكن أن يتدخل أقرباء آخرين للطفل إذا أرادوا ولكن يجب أن يطلبوا من المحكمة أن تسمح لهم بذلك.

بعد مرور المدة المحددة تقرر المحكمة إذا كان الطفل جاهز للتبني وفي هذه الحالة لا يمكن للأم أن تقيم أية علاقة معه.

إذا قررت المحكمة أن الأم لم تترك الولد وكانت قد اعتنت فيه جيدا في المدة التي جمدت فيها القرار، يمكن أن تأخذ قرار مختلف: مثل توكيل الأم بالطفل أو توكيل أحد الأقارب بتربيته، أو يمكن توكيل عائلة أخرى فيه ولكن ليس بهدف التبني.

⁷ إن التصريح بالميلاد يعطى فقط من الموظفين الصحيين الذين حضروا الولادة والذين يصدقوا على التوقيع على أنهم حضروا ولادة السيدة التي ولد منها طفل جنسه (مذكر أو مؤنث) وقد تمت الولادة الساعة في المكان في مدينة

لا يتم في شهادة التصريح بالميلاد ذكر الاسم أو اسم العائلة للطفل

أما شهادة الميلاد التي تصرح بولادة إنسان، تحتوي على المعلومات التي تميز الإنسان (الاسم، اسم العائلة، التاريخ وساعة الميلاد، المكان الذي تمت فيه الولادة)

- استشارات نفسية تعليمية من أجل المساعدة على الأمومة

- إنشاء مجموعات المساعدة الذاتية (مثلا العائلات الذين لهم مواليد جدد)

زيادة على ذلك تحدد محافظة البيمونتي موارد لمراكز المساعدة الاجتماعية، حتى تستطيع أن تقدم المساعدة في الوقت المناسب، من لحظة ولادة الطفل وحتى عمر سنة (ويمكن أن تمتد المدة إلى عمر 3 سنوات)، وذلك للعائلات التي تعاني من الصعوبات المادية أو التي تتعلق بالإعاقة عند الطفل أو المرض أو عدد الأطفال الذين ولدوا (ولادة التوائم)

من أجل الحصول على المعلومات عن الخدمات التي ذكرت يمكن التوجه إلى مراكز المساعدة الاجتماعية في الحي الذي تسكن فيه العائلة أو مباشرة إلى مراكز العائلات.

التقديم المجاني للبدل عن حليب الأم

DGR N. 13-8266 DEL 25/02/2008

إن محافظة البيمونتي ومن خلال القانون الذي أصدرته المحافظة من أجل تشجيع الرضاعة من الثدي⁶، حددت الحالات التي تقوم فيها

بالتقديم المجاني للبدل عن حليب الأم.

يقدم الحليب الاصطناعي للأمهات اللواتي تعرضن لموانع أكيدة، دائمة أو مؤقتة، لا تسمح لهن القيام بالرضاعة من الثدي بأية حالة من الأحوال، هذه الموانع مبيئة من المنظمة العالمية للصحة:

(1) تواجد مرض الأيدز أو الفيروس المسبب له

(2) وجود فيروس يسبب نوع نادر من سرطان الدم HTLV

(3) مرض نفسي بعد الولادة

(4) سرطان الثدي

(5) الإدمان على المخدرات أو الخمر

(6) هربس في حلمتي الثدي

(7) إلتهاب الكبد في المرحلة النشطة للمرض

(8) التعاطي الدائم للأدوية التي لا تتناسب الرضاعة (صفحة 122)

(9) أوضاع خاصة (عدم وجود الثدي الفعلي أو غدد الثدي على الجانبين، موت الأم)

(10) أمراض لا تسمح للطفل بالرضاعة (الحساسية من الحليب)

⁶ Progetto regionale "Verso una Regione amica di mamma e bambino".

الأمور التي يجب القيام فيها من أجل تسجيل ولادة الطفل وتقبله كإبن (صفحة 119)

الأم التي هي ربة عمل: لها الحق في ترك العمل بعد أن تقدم طلب للإنبيس (من أجل معلومات أدق يجب التوجه إلى مكتب التأمين العام المسجلة فيه، أي الذي تدفع فيه الضرائب الصحية).

الأم التي تعمل عمل خاص (زراعة، تجارة، التي تقوم بالزراعة المباشرة) يمكن أن تختار البقاء في البيت من أجل الأمومة. تتمتع النساء التي لها دور مدير في الشركات بنفس الحقوق التي تتمتع فيها باقي النساء ولهن نفس الحماية المقدمة للنساء العاملات من مكتب الأنبيس.

أيضاً للعاملات في البيوت، هناك حق ترك العمل من أجل الأمومة ولكن من أجل الحصول على هذا الحق يجب على العاملة أن تكون قد دفعت لمدة ستة أشهر على الأقل الضرائب الأسبوعية في السنة السابقة أو تكون قد دفعت سنة من الضرائب في السنتين السابقتين. إن الأمهات التي عندهن عقد عمل ينتهي بنهاية المشروع كوكوكو. والتي تشارك في الجمعية التي تنتمي إليها أو عندهن دخل مؤقت حسب المشروع، ومسجلين باللوائح المنفصلة في مكتب الأنبيس، يمكن لهن أن يطلبن ترك العمل من أجل الأمومة والمبلغ المخصص لذلك، لمدة 180 يوم على شرط أن يبتعدوا عن العمل. ويحصلوا بذلك على تمديد للعقد لمدة 180 يوم (من أجل المعلومات يمكن التوجه إلى مكتب الأنبيس)

الأمهات التي وكلت بالأولاد والمتبنية للأولاد: إن الأم التي تبنت طفل في البلد أو من خارجه عندها الحق في ترك العمل من أجل الأمومة لمدة 5 أشهر من بداية الدخول الفعلي للطفل في العائلة. في حالة التبنّي من بلد آخر يمكن الحصول على ترك العمل خلال المدة التي تقيّمها الأم خارج البلاد أو أن تطلب الابتعاد عن العمل من غير أجر في تلك المدة.

في حالة التوكيل بالطفل يمكن أن تترك الأم العمل من أجل الأمومة خلال 5 أشهر من بداية التوكيل ولمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر. في حالة التوكيل أو التبنّي لأطفال لا يزيد عمرهم عن ستة سنوات، يمكن طلب ترك العمل لأول ثلاثة أشهر من الدخول الفعلي للطفل في العائلة، وذلك من أجل الأمومة. وإذا كان الطفل قد أتى من بلد أجنبي يمكن ذلك وإن كان عمره يزيد على ست سنوات.

بعد الأب عن العمل من أجل العناية بالطفل يمكن للأب أن يحصل على ترك العمل من أجل الأبوة، بعد ولادة الطفل. إن الأب يتمتع بالحق في ترك العمل والحصول على الراتب بنفس الشروط التي ذكرت للأم، إذا لم تطلب الأم ذلك، أما ترك العمل بدون أجر فيمكن أن يحصل عليه الأب والأم معاً.

الأب العامل: في حالة وجود الأب لوحده أو أن الأم مريضة مرض قوي، عنده الحق بترك العمل لفترة (= ترك العمل للأبوة) والتي تعادل المدة التي كان يمكن أن تحصل عليها الأم (خمسة أشهر). من أجل الحصول على إذن ترك العمل للأبوة يجب أن يقدم الأب إلى رب العمل شهادة تثبت الموت، ترك الولد نهائياً من الأم، المرض الخطير للأم، أو التوكيل الحصري بالطفل (الأب وحده). بهذه الطريقة يحصل الأب على قيمة 80% من الراتب الشهري (هناك بعض عقود العمل التي تعطي 100% من الراتب للأب). هذه المدة تحسب من أجل عدد سنوات العمل ومن أجل الحصول على الراتب الثالث عشر ويمكن له إذا رأى ذلك لازماً أن يطلب عطل أخرى من أجل رعاية الطفل.

الأب الذي أخرج من الشركة ولا يزال مسجلاً في اللوائح البحث عن عمل **Mobilità** (موبيليتا): لا يتم حسب مدة ترك العمل من الوقت التي يحق له أن يكون مسجلاً في هذه اللوائح، ويتم دفع المال المحدد للفترة القصوى التي يحق له أن يبقى فيها مسجلاً. لا يتم حذف الأب من اللوائح إذا رفض عرض عمل خلال الفترة المحددة من أجل الولادة، أو رفض تدريبات مهنية من أجل العمل.

يتمتع الأب الذي له دور مدير في الشركات بنفس الحقوق التي يتمتع فيها باقي الموظفين وله نفس الحماية المقدمة من مكتب الأنبيس. **الآباء الذين وكلوا بالأولاد والمتبنين للأولاد:** إن الأب التي تبني طفل في البلد أو من خارجه عنده الحق في ترك العمل من أجل الأبوة لمدة 5 أشهر من بداية الدخول الفعلي للطفل في العائلة. في حالة التبنّي من بلد آخر يمكن الحصول على ترك العمل خلال المدة التي يقيّمها الأب خارج البلاد.

إن الآباء الذين عندهم عقد عمل ينتهي بنهاية المشروع كوكوكو. والذين يشاركون في الجمعية أو عندهم دخل مؤقت حسب المشروع،

ومسجلين باللوائح المنفصلة في مكتب الأنبيس، يمكن لهم أن يطلبوا ترك العمل من أجل الأبوة في الحالات التالية:

- الأم لم تطلب ترك العمل من أجل الأمومة

- الأم غير موجودة أو عندها مرض خطير

- توكيل الأب بالصغير في مدة الإقامة في الخارج

يمكن للأب على كل حال أن يطلب ترك العمل بدون أجر من أجل الرعاية للطفل مع الحق في الحفاظ على المكان في العمل

يمكن أن يطلب الأب ترك العمل من أجل الأبوة لمدة ثلاثة أشهر من تاريخ الدخول الفعلي للطفل في العائلة في الحالات التالية:

- لم يكمل الطفل ست سنوات إذا كان الطفل ليس من بلد أجنبي

- لم تطلب الأم ترك العمل من أجل الأمومة

- الأم غير موجودة أو عندها مرض خطير

ترك الأهل للعمل من أجل العناية بالطفل

يمكن للأم وللأب، الموظفين أو العمال، بعد انتهاء مدة ترك العمل من أجل الأمومة والأبوة أن يمتنعوا عن العمل من أجل الطفل ويسمى هذا النوع الامتناع عن العمل للأهلية

يمكن للأم وللأب أن يحصلوا على هذا النوع من ترك العمل معاً.

هذا الحق يستمر حتى عمر 8 سنوات للطفل، ولمدة 6 أشهر متواصلة أو متقطعة. هذا يعني أنه يمكن التوقف عن العمل ليوم واحد أو أكثر. في حالة وجود واحد من الوالدين فقط (أم لوحدها أو أب لوحده) يمكن ترك العمل لمدة 10 أشهر متواصلة أو متقطعة، في كل الحالات إذا تم طلب الامتناع عن العمل لمدة متواصلة تزيد على 3 أشهر تصبح المدة الإجمالية 11 شهر. من المهم أن يتم إعلام رب العمل 15 يوماً على الأقل قبل بدأ العطلة.

أما بالنسبة للوالدين الذي يمكن الحصول عليه فإن مكتب الأنبيس يعطي 30% من الأجر الشهري حتى يبلغ عمر الطفل ثلاثة سنوات. بعد ذلك لا يمكن الحصول على أي مبلغ من المال إلا إذا كان أجر الذي يقدمه الطلب (الأم أو الأب) أقل بمرتين ونصف من الحد الأدنى للتقاعد (من أجل المعلومات يمكن التوجه إلى مكتب الأنبيس).

يتم حساب المدة التي يحق للوالدين ترك العمل فيها حسب المدة المتراكمة من العمل.

- **الأم أو الوالدين أجنب من خارج الاتحاد الأوروبي، ومتواجدين في إيطاليا بشكل قانوني:** يمكن التعرف على الطفل كإبن بنفس الطريقة التي ذكرت سابقاً (من النقطة 1 إلى 5). عندما يتم التعرف على الطفل كإبن يجب التوجه إلى سفارة البلد الأصلي من أجل تسجيل الطفل ويجب أن يحملوا معهم الأوراق التالية: شهادة الميلاد من مكتب السجل المدني، جواز السفر وورقة الإقامة في إيطاليا.

- **الأم أو الوالدين أجنب من خارج الاتحاد الأوروبي، ومتواجدين في إيطاليا بشكل غير قانوني:** يمكن أن يتم التعرف على الطفل كإبن بنفس الطريقة التي ذكرت سابقاً ولكن يجب الذهاب إلى مكاتب السجل المدني مع شاهدين وجوازات السفر للوالدين، في حالة الوالدين المتزوجين أو غير المتزوجين أو في حالة الأم لوحدها. عندما يتم التعرف على الطفل كإبن يجب التوجه إلى سفارة البلد الأصلي من أجل تسجيل الطفل ويجب أن يحملوا معهم الأوراق التالية: شهادة الميلاد من مكتب السجل المدني، جواز السفر.

- **الأم أو الوالدين أجنب من خارج الاتحاد الأوروبي، وليس لديهم أوراق تثبت هويتهم:** ينصح أن يقوموا بهذه الأمور أثناء فترة الحمل: التوجه إلى مراكز إيزي من أجل الحصول على الورقة الثبوتية التي تعطي للأجانب المتواجدين مؤقتاً في إيطاليا **STP** والتي تعطي الحق بالرعاية الصحية في كل المستشفيات العامة والمتعاقد مع المحافظة والتي يمكن استعمالها من أجل التعرف على الطفل كإبن في مكاتب الإدارة الصحية في المستشفى التي تتم فيها الولادة.

البداية بالمعاملات الضرورية من أجل التعرف على الطفل كإبن أيضاً في سفارة البلد الذي ينتمون إليه. إن النساء التي لا توجد عندهم ورقة الإقامة يمكن أن يطلبوا طوال مدة الحمل وفي الأشهر الستة التي تلي الولادة. يمكن أن يطلب الوالدين من الطبيب الذي يتابع الحمل أن يتصل بالخدمات الاجتماعية من أجل الإسراع في المعاملة في سفارة البلد، إن الخدمات الاجتماعية يمكن أن تساعد في ذلك.

بالنسبة للحالات التي تنطبق عليها النقطتين السابقتين: بعد إتمام المعاملات يمكن أن يتعرفوا على الطفل كإبن، مسبقاً قبل الولادة، أثناء فترة الحمل. من أجل التعرف على الطفل كإبن، مسبقاً قبل الولادة، أثناء فترة الحمل من الضروري التوجه إلى مكاتب السجل المدني في المدينة التي تقيم فيها الأم أو الوالدين.

- في حالة الأم التي تحمل فيزا سياحية يجب أن تتوجه إلى مكاتب إيزي لأن بعض أنواع الفيزا لا تعطي الحق في الرعاية الصحية في المستشفيات العامة أو المراكز الصحية المتعاقد معها.

المعاملات اللازمة من أجل تسجيل الطفل في الضمان الصحي الوطني

من أجل تسجيل الطفل في الضمان الصحي الوطني يجب أن يكون لدى الطفل الرقم الضريبي، والذي يمكن الحصول عليه من مكتب الضرائب. يمكن التوجه مع هذه الأوراق إلى مكاتب الصحة العامة في الحي الذي تعيش فيه الأم أو العائلة، مكتب اختيار الطبيب أو التخلي عنه، حيث يتم في وقت التسجيل اختيار طبيب أطفال من بين المتواجدين في الحي وعندهم القدرة على استيعاب وقبول أطفال آخرين. في المناطق التي لا يوجد فيها أطباء أطفال يمكن أن تختار العائلة طبيب عام للطفل.

بهذه المعاملة يمكن للطفل استخدام الخدمات الصحية المتوفرة للمواطنين الصغار في المحافظة

التسهيلات من أجل التنسيق بين العمل والحياة اليومية (صفحة 123)

الغياب عن العمل من أجل الأمومة

الأم العاملة: ينص القانون على أن الأم يمكن أن تترك العمل، كل أم حسب القانون الحالي، يمكن أن تترك العمل لمدة شهرين قبل الولادة

وثلاثة أشهر بعدها أو شهر قبل الولادة وأربعة أشهر بعدها.

إذا ولد الطفل قبل نهاية الحمل يمكن للأم أن تبقى في البيت مدة تساوي المدة التي لم تترك العمل فيها قبل الولادة والتي كانت من حقها كما ذكرنا.

من أجل ترك العمل للأمومة يجب أن تعطي المرأة إلى الشركة التي تعمل فيها أو إلى رب العمل شهادة ميلاد للطفل أو تصريح يعادلها خلال مدة لا تتعدى ثلاثين يوماً من ولادة الطفل. بهذه الطريقة تحصل المرأة على قيمة 80% من الراتب الشهري (هناك بعض عقود العمل التي تعطي 100% من الراتب للمرأة).

هذه المدة تحسب من أجل عدد سنوات العمل ومن أجل الحصول على الراتب الثالث عشر والعطلة (التي تنتج عن العمل). يمكن للمرأة إذا

رأت ذلك لازماً أن تطلب عطل أخرى من أجل رعاية الطفل.

الأم التي أخرجت من الشركة ولا تزال مسجلة في لوائح البحث عن عمل **Mobilità (موبيليتا):** لا يتم حساب مدة ترك العمل من الوقت التي يحق لها أن تكون مسجلة في هذه اللوائح، ويتم دفع المبلغ المحدد لها خلال المدة القصوى المحددة من القانون. لا يتم حذف المرأة من اللوائح إذا رفضت عرض عمل خلال الفترة المحددة من أجل الولادة، أو رفضت تدريبات مهنية من أجل العمل. تحصل المرأة على الأجر خلال فترة الأمومة حتى إذا تم إخراجها من العمل بسبب إقفال الشركة أو نهاية العقد المحدد المدة.

المرأة العاطلة عن العمل: من حق المرأة الحصول على مبلغ من المال من أجل الأمومة إذا كان لها الحق في المال المخصص للعاطلين عن العمل عندما تركت الشغل.

للأمهات الذين لم يعملوا أو قاموا بأعمال غير كافية من أجل الحصول على المال المخصص للأمومة هناك أشكال أخرى من المساعدات.

هناك مبالغ من المال مخصصة للأمهات التي تسكن في مدينة تورينو هذه المبالغ تسمى: مبالغ من أجل الأمومة ومن أجل العائلات التي عندها ثلاثة أطفال على الأقل، من أجل الحصول على المعلومات اللازمة حول هذه المبالغ يمكن الرجوع إلى الموقع الإلكتروني لمدينة

تورينو:

<http://www.comune.torino.it/assegni>

أو إلى مكتب المبالغ العائلية في بلدية تورينو مكتب الخدمات الاجتماعية على العنوان التالي:

presso l'Ufficio Assegni alle Famiglie - Divisione Servizi Sociali del Comune di Torino, via I. Giulio, 22

Torino - Numero Verde 800732040.

يمكن للنساء التي تسكن في مدن أخرى أن تتوجه إلى مكاتب الخدمات الاجتماعية والمقدمة للعائلات وتسلل عن المشاريع المشابهة في تلك المدن.

الأم التي عندها عمل حر: يمكن أن تحصل على ترك العمل بسبب الحمل وتطلب من مكاتب التأمين العام المسجلة فيها المبلغ المخصص للأمومة وهذا المبلغ يتغير حسب نوع العمل الذي تقوم فيه. (من أجل معلومات أدق يجب التوجه إلى مكتب التأمين العام المسجلة فيه، أي الذي تدفع فيه الضرائب الصحية).

إن الفصل عن العمل يمكن أن يتم إذا كانت هناك أسباب خطيرة للأب والتي تعطي للشركة الحق بفصله حسب القانون (ولكنه لا يخسر المال المحدد)، وإذا أوقفت الشركة أو انتهت الشركة التي كان الأب موظفاً من أجل القيام فيه، أو انتهى عقد العمل المؤقت، أو لم يتجاوز الأب مرحلة الاختيار في الشركة. في الحالة الأخيرة يجب التأكد من أن الفصل لم يتم بسبب طلب الأب لترك العمل من أجل الأبوة أو الأهلوية. لا يمكن أن يوقف الأب عن العمل إلا إذا توقفت الشركة عن العمل أو القسم الذي يعمل فيه ولا يمكن أن يسجل في لوائح الموبيليتا. لا يمكن فصل الأب في أية حالة بسبب طلبه لترك العمل للأبوة أو الأهلوية وبسبب مرض الطفل.

الطفل الذي يحمل إعاقة كبيرة

في حالة الأطفال الذين يحملون إعاقة كبيرة وحسب قواعد القانون 92\104، يمكن للأب وللأم أن يجمعوا بين أذن ترك العمل والراحة اليومية التي يحددها هذا القانون وترك العمل من أجل الأهلوية أو بسبب مرض الطفل.

حتى عمر 3 سنوات: يمكن تمديد ترك العمل للأهلوية إلى مدة أقصاها ثلاث سنوات إلا إذا كان الطفل موجود في مركز أو مستشفى خاص طوال الوقت زيادة عن الحق في راحة يومية لمدة ساعتين.

من عمر 3 إلى 18 سنة للولد: هناك ثلاثة أيام في الشهر يمكن أن يستعملهم الأهل أيضاً في وقت متواصل إذا أرادوا ذلك.

بعد عمر 18 سنة: هناك ثلاثة أيام في الشهر يمكن أن يستعملهم الأهل أيضاً في وقت متواصل إذا أرادوا. وذلك عندما يكون الولد ساكناً مع الأهل أو لوحده ولكنه يتلقى المساعدة من الأهل فقط.

بالنسبة للأجر إذا تم تمديد الإبتعاد عن العمل من أجل العناية الأهلوية للطفل يصبح المعاش الشهري 30% من القيمة الأصلية.

أما بالنسبة لفترات الراحة اليومية أو الأيام الثلاثة في كل شهر فإن الأجر المخصص لذلك هو كامل كما لو كان في العمل. أما للضمان فيكون صوري أو شكلي في كلتا الحالتين.

الحقوق والحماية في العمل (صفحة 127)

الحفاظ على المكان في العمل: نوع العمل، المكان، الدور الذي يقوم فيه

للوالدين الحق في الحصول على نفس المكان في العمل بعد العودة من الغياب للأمومة أو للأبوة، في نفس مكان العمل قبل ولادة الطفل أو في مكان آخر ولكن في نفس المدينة، والبقاء في هذا المكان حتى يصبح عمر الطفل سنة كاملة. يجب أن يكلف الأب أو الأم بنفس العمل الذي كانوا يقوموا فيه قبل الولادة أو يعمل يعتبر من نفس النوع حسب عقد العمل الوطني العام. نفس الحقوق يتمتع بها الأهل بعد الرجوع إلى العمل بعد التوقف للأهلوية من أجل العناية بالطفل أو من بعد الأذن الشهري والاستراحات اليومية.

عدم السماح بالتصريح من العمل في السنة الأولى من عمر الطفل

لا يمكن تصريح الأب (إذا كان وحده أو إذا كانت الأم تعاني من مرض شديد) بعد ترك العمل من أجل الأبوة إلا بعد أن يبلغ الطفل الذي طلب التوقف عن العمل من أجله سنة من العمر.

لا يمكن تصريح الأمهات من العمل من بداية فترة الحمل (حتى ولو لم تكن أعلمت رب العمل بالحمل بعد) حتى أن يبلغ الطفل سنة من العمر.

تتمتع الأمهات المتنبية أو الموكلة بالأطفال بنفس الحقوق حتى تمر سنة على الدخول الفعلي للطفل في العائلة.

إن الفصل عن العمل يمكن أن يتم إذا كانت هناك أسباب خطيرة للأم والتي تعطي للشركة الحق بفصلها حسب القانون (ولكنها لا تخسر المال المحدد)، ويتم إذا أوقفت الشركة أو انتهت الشركة التي كانت الأم موظفة من أجل القيام فيه، أو انتهى عقد العمل المؤقت، أو لم تتجاوز الأم مرحلة الاختيار في الشركة. في الحالة الأخيرة يجب التأكد من أن الفصل لم يتم بسبب حمل الأم.

إذا كانت الأم تعمل في البيوت، وتم حملها خلال فترة العمل، فلا يمكن تسريحها من العمل إلا بعد مرور ثلاثة أشهر على ولادة الطفل. ولا يمكن توقيفها مؤقتاً عن العمل إلا إذا أوقفت الشركة أو أقفل القسم الذي كانت تعمل فيه، ولا يمكن تسجيلها في لوائح الموبيليتا.

لا يمكن تسريحها من العمل بسبب طلبها للتوقف عن العمل من أجل الأهلوية أو الغياب بسبب مرض الطفل.

الاستقالة من العمل

إذا قدمت الأم استقالتها قبل أن يكمل الطفل السنة من عمره لا يجب عليها إعطاء المهلة المحددة من عقد العمل الوطني ولها الحق في طلب نفس الحقوق التي تعطى للعمال في حالة الاستقالة.

إذا كان الأب هو الذي توقف عن العمل من أجل الأبوة وقدم استقالته من الشركة قبل أن يكمل الطفل السنة من عمره لا يجب عليه إعطاء المهلة المحددة من عقد العمل الوطني وله الحق في طلب نفس الحقوق التي تعطى للعمال في حالة الاستقالة. ولكن لا تكون الاستقالة سارية المفعول إلا إذا صادق عليها مكتب العمل.

عدم القيام بالعمل الليلي

لا يمكن للأم أن تعمل من منتصف الليل إلى الساعة السادسة صباحاً قبل أن يكمل الطفل السنة من عمره وليست مجبرة على القيام بالعمل الليلي قبل أن يتم الطفل ثلاث سنوات من عمره. إذا كانت الأم وحيدة موكلة لوحدها برعاية الطفل ويعيش معها، ليست مجبرة على قبول العمل الليلي حتى يبلغ الطفل عمر 12 سنة. إذا كانت تعتني بطفل أو أي إنسان آخر معاق فلا يجب عليها قبول العمل الليلي مطلقاً.

وإذا كانت الأم تقوم بالعمل الليلي، في هذه الحالة لا يكون الأب مجبراً على القيام به قبل أن يتم الطفل ثلاث سنوات من عمره. إذا كان الأب وحيداً وموكلاً لوحده برعاية الطفل ويعيش معه، في هذه الحالة لا يكون مجبراً على قبول العمل الليلي حتى يبلغ الطفل عمر 12 سنة. ومثل الأم إذا كان يعتني بطفل أو أي إنسان آخر معاق فلا يجب عليه قبول العمل الليلي مطلقاً.

إمكانية طلب جزء من مكافئة نهاية الخدمة

يمكن للأم وللأب أن يطلبوا جزء من مكافئة نهاية الخدمة، وذلك في فترة ترك العمل من أجل الأهلوية للطفل لأن المعاش في تلك الفترة قليل، مثل إمكانية الطلب من أجل مصاريف العلاج أو من أجل شراء البيت.

بعض المعلومات الأخرى

من المهم العلم أنه يمكن طلب العمل القصير حسب ما ينص عليه القانون 2000\53 من أجل التوازن بين الحياة اليومية والعمل. لا يوجد قانون يجبر الشركة على القبول بالوقت القصير ولكن إذا لم تقبل الشركة بالأمر يمكن للأم أو للأب التوجه إلى المرشدين من أجل المساواة

إن الأمهات التي تعمل **عمل خاص** والأمهات اللواتي لهن أطفال ولدوا بعد أول يناير 2000 لهن الحق في ترك العمل والأجر لمدة ثلاثة أشهر فقط وفي السنة الأولى من عمر الطفل.

إن الأمهات التي عندهن عقد عمل ينتهي بنهاية المشروع كوكوكو، أو عمل يشبه ذلك، ومسجلين باللوائح المنفصلة في مكتب الأنيس، عندهن الحق في ترك العمل من أجل الأهلوية لمدة ثلاثة أشهر، في السنة الأولى من عمر الطفل.

إن العمال والعاملات الذين يقوموا بالخدمات المنزلية، والذين يعملون في البيت والمسجلين باللوائح المنفصلة في مكتب الأنيس، الذين يسمون شبه الموظفين (مثلاً كو.كو.برو) ليس لهم الحق في ترك العمل للأهلوية.

يمكن للأمهات والآباء المتنبين أو الموكلين بالأطفال أن يحصلوا على ترك العمل من أجل الأهلوية، أيًا كان عمر الطفل خلال مدة 8 سنوات من الدخول الفعلي للطفل في العائلة، ولكن لهم الحق بالمال فقط في السنوات الثلاث الأولى من وقت الدخول الفعلي للطفل في العائلة.

إذا كان الأطفال اثنين أو أكثر يمكن الحصول على المدة المحددة لكل طفل.

الاستراحات اليومية

يمكن للأم وللأم أن يحصلوا على استراحات يومية في السنة الأولى من عمر الطفل.

الأم: إذا كانت مدة العمل اليومية أكثر من ست ساعات يمكن أن تحصل على فترتين راحة في اليوم يمكن جمعهم معاً، كل فترة راحة مدتها ساعة.

إذا كانت مدة العمل اليومية أقل من ست ساعات يمكن أن تحصل على فترة راحة واحدة.

إذا أرسلت الأم الطفل إلى مدرسة حضانية مناسبة وتقوم على إدارتها الشركة التي تعمل فيها الأم وتوجد المدرسة في داخل الشركة أو في مكان قريب جداً منها، في هذه الحالة تصبح مدة الراحة نصف ساعة.

في حالة الولادة لعدة توأمين تتضاعف الاستراحات ويمكن للأم أن يستعمل الساعات الإضافية.

في حالة التبنّي أو التوكيل تطبق نفس القواعد خلال السنة الأولى من الدخول الفعلي للطفل في العائلة. عندما يكون التبنّي لأكثر من طفل تتضاعف فترات الراحة.

من المهم المعرفة، أنه من الناحية المالية، تكون فترات الراحة متناسبة مع المدة والأجر الشهري في العمل. ولذلك يقوم مكتب الأنيس بدفع قيمة الأجر الكاملة. من ناحية الضمان تكون هذه الساعات محسوبة في مدة العمل ولكن غير محسوبة من أجل الحصول على العطل أو الشهرية 13 وتسمى صورية أو شكلية.

يمكن للأم أن يحصل على استراحات يومية في الحالات التالية:

- الطفل أو الأطفال موكلين فقط إليه

- الأم موظفة أو عاملة ولا تستعمل الاستراحات

- الأم ليست موظفة أو عاملة

- الأم عاملة حرة أو عندها عمل خاص

- الأم مبيئة أو عندها مرض خطير

فقط في هذه الحالات يمكن للأم أن يحصل على:

- فترتين راحة في اليوم يمكن جمعهم معاً إذا كانت مدة العمل اليومية أكثر من ست ساعات، ساعة لكل فترة راحة؛

- على فترة راحة واحدة إذا كانت مدة العمل اليومية أقل من ست ساعات؛

- على فترة راحة لمدة نصف ساعة، إذا أرسل الطفل إلى مدرسة حضانية مناسبة وتقوم على إدارتها الشركة التي يعمل فيها وتوجد المدرسة في داخل الشركة أو في مكان قريب جداً منها.

ترك العمل بسبب مرض الطفل

كل واحد من الوالدين له الحق بترك العمل إذا مرض أحد الأطفال.

يمكن للأم وللأب أن يحصلوا في أوقات مختلفة على إمكانية ترك العمل حتى يكمل الطفل عمر 8 سنوات.

إن ترك العمل هو من حق الذي يطلبه من الوالدين حتى ولو كان الآخر ليس له الحق فيه.

يمكن للأم وللأم أن يمتنعوا عن العمل في أي وقت حتى يكمل الطفل عمر ثلاث سنوات، دون أي حد للوقت وحتى يشفى الطفل تماماً، وذلك في المدة التي يمرض كل طفل من أطفالهم. في حالة التبنّي أو التوكيل تصبح المدة التي يمكن فيها الامتناع عن العمل بسبب مرض الطفل، هي الستة سنوات الأولى من عمر الطفل.

يمكن للأم أو للأم أن يمتنعوا عن العمل لمدة أقصاها خمسة أيام في السنة لكل طفل بين عمر 3 وعمر 8 سنوات (أيضا في حالة التبنّي أو التوكيل).

إذا كان عمر الطفل في وقت التبنّي أو التوكيل بين 6 و 12 سنة يمكن أن يمتنع أحد الوالدين عن العمل في السنوات الثلاث الأولى من الدخول الفعلي للطفل في العائلة.

يجب إحضار شهادة مرض من الطبيب المختص والذي يعمل في الضمان الصحي الوطني أو متعاقد معه. في حالة الامتناع عن العمل من أجل مرض الأطفال لا يتعرض الأهل للمراقبة التي يمكن أن تحصل عندما يمرض الشخص نفسه.

إذا دخل الطفل إلى المستشفى وأحد الوالدين في العطلة السنوية يمكن له طلب وقف حساب العطلة طوال المدة التي يبقى فيها الطفل في المستشفى.

من ناحية المال ليس هناك أي مقابل مالي في الفترة التي يمتنع فيها الأهل عن العمل بسبب مرض الأطفال، هذه المدة مفيدة من أجل حساب مدة العمل ولكن غير مفيدة من أجل حساب العطلة أو الشهرية الإضافية.

من ناحية الضمان فإن الأوقات التي يمتنع فيها الأهل عن العمل بسبب مرض الأطفال يكون صوري أو شكلي في السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل أما بين عمر 3 و 8 سنوات يكون الضمان الصوري أو الشكلي مخفف أي أقل قيمة.

من ناحية الآباء الذين تبّنوا أو وكلوا بأطفال تطبق نفس القاعدة بأنه لا يحق للشركة أن تفصلهم عن العمل لمدة سنة من الدخول الفعلي للطفل في العائلة.

والذين يحاولوا الوساطة مع الشركة التي يعملوا فيها. حتى الآن تم الحصول على نتائج مرضية خصوصا أن الشركات التي تساهم بالتوازن بين الحياة اليومية والعمل، يمكن لها أن تحصل على مساعدات مالية إذا وافقت على الطلب. يمكن سؤال الشركة إذا كانت قد أدخلت أساليب تساهم في التوازن بين الحياة اليومية والعمل أو أية أنواع أخرى من أوقات العمل المرنة والتي يمكن أن تكون مهمة جدا للأهل.

لقد أصبحت الخبرات في هذا المجال متعددة، والشركات التي توافق عليها عديدة، لأن القانون ينص على مساعدات وتسهيلات كثيرة للشركات التي تقوم بهذا النوع من الأمور، ابتداء من القانون 2000\53 من الصندوق الاجتماعي الأوروبي. إذا لم تكن الشركة قد أدخلت هذه التسهيلات يمكن للموظف أن يمهد للاتصال بين الشركة و"المرشدين من أجل المساواة" من أجل الحصول على المعلومات الضرورية. إذا كانت الأم لا تعمل أو عندها دخل محدود يمكن أن تحصل على مساعدة للأمومة ويمكن الحصول على المساعدة البلدية من مكاتب البلدية أو من مكتب الإنس من أجل المساعدة الوطنية (وذلك بناء على شروط معينة). يجب تقديم الطلب خلال ستة أشهر من ولادة الطفل أو من الدخول الفعلي للطفل في العائلة في حالة التبني أو التوكيل.

في حالة عدم وجود الأم نهائيا يمكن للأب إذا كان لا يعمل أو عنده دخل محدود أن يحصل على مساعدة للأبوة من مكاتب البلدية من أجل المساعدة البلدية أو إلى مكتب الإنس من أجل المساعدة الوطنية (وذلك بناء على شروط معينة). يجب تقديم الطلب خلال ستة أشهر من ولادة الطفل أو من الدخول الفعلي للطفل في العائلة في حالة التبني أو التوكيل.

إذا كان الأب والأم أجنبيا من خارج الاتحاد الأوروبي يجب أن يكون بحوزتهم ورقة الإقامة، من أجل الحصول على المساعدة. إذا كانت الأم حاملا وليس لديها ورقة الإقامة يمكن أن تحصل على العلاج الضروري في المستشفى مع المحافظة على السرية، ويمكن أن تحصل على العلاج المتواصل أثناء فترة الحمل وحين الولادة في المستشفيات التابعة للخدمات الصحية الوطنية. من أجل ذلك يمكن للأم أن تتوجه إلى مكاتب الصحة، أو إلى الخدمات الاجتماعية في المدينة وإلى مراكز الصحة العائلية ويمكن لها أن تحصل على ورقة إقامة من أجل العلاج حتى يبلغ عمر الطفل ستة أشهر (يمكن للزوج أيضا أن يحصل على الإقامة لنفس الوقت إذا كان يعيش مع الأم)