

## برنامج ترقية صحة الامهات و الاطفال للنساء المهاجرات

جمعية كولومبارس

شارع ادريان بيوس رقم (9) 30570

بنخان، مرسية

المسؤولة عن هذا البرنامج (وفاء الكيلاني )

لمزيد من المعلومات ، اتصلوا بـ

Telf: 968 824 241 – [wafa@columbares.org](mailto:wafa@columbares.org)

[www.columbares.org](http://www.columbares.org)



UNIÓN EUROPEA  
FONDO DE ASILLO,  
MIGRACIÓN E  
INTEGRACIÓN  
*Por una Europa plural*



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL  
DE INMIGRACIÓN Y  
ESTADÍSTICAS  
DIRECCIÓN GENERAL DE  
MIGRACIONES



# لا تنسِي !



## لقاحات ابنك !!!

منذ ولادته لغاية سن الـ16 سنة يجب أن يتبع ابنك تقويم اللقاحات. سيجعل طبيب الأطفال لقاحات ابنك تتتصادف مع الزيارات الطبية.



## العناية بالحبل السري

أهم شيء هو إبقاءه نظيفاً وجافاً. استعمل كحول 70 لمداواة الحبل السري وغيره ضمادة الشاش الموجودة حوله كلما ائسخت.



والأهم هو إن كان لديك شكوك حول صحة طفلك، فلا تترد في البحث عن المساعدة الصحية المهنية لكي يوضحا لك شكوكك.



# الغاية بالطفل



لا شك أن حليب الأم هو الحليب الأكثر صحية !!!

تتصح منظمة الصحة العالمية بالاستمرار في الرضاعة الطبيعية لأطول وقت ممكن. إنها أفضل غذاء تستطيعين تقديمها لطفلك لأن الرضاعة تحسن المناعة لديه ولأنها تحتوي على النسبة المضبوطة من الأغذية. وبالنسبة للأم فإن الرضاعة جيدة أيضا لأنها تساعد على استعادة العافية بعد الولادة وتحذر من مخاطر المعاناة من سرطان الثدي والرحم. سوف تصاحبك مولدتك وطبيب الأطفال والمرهضة في حالة ظهور مصاعب. كما تتوفر لدينا وحدة مجموعات لمساعدة الرضاعة. ستجدين هناك أمهات مثلك سيساعدنوك ويقمن المشورة لك خلال هذه المرحلة من حياتك.

# استمرِي في العناية بنفسك !!!

# 3



تذكري زيارة مولدتك بعد الولادة بـ10 أيام لتوضيح الشكوك وللتتأكد من أن جسمك يستعيد عافيته كما يجب. إلى جانب ما ذكر، ففي تلك الزيارة سوف تعلمك المولدة حول الرضاعة ووسائل منع الحمل وكل ما تحتاجينه لكي تتاقلمي مع حياتك الجديدة كأم.

# نقدم لك هنا موجزاً صغيراً حول الزيارات:

ربع السنة الأول خلال الشهور الـ 3 الأولى

سيجرون لك:

\* تحليل دم وبول.

\* أول أشعة بالموجات فوق الصوتية لحساب أمسيع الحمل وخطر وجود اضطرابات لها صلة بالكروموسومات.

ربع السنة الثاني من الشهر 3 إلى الشهر 6

تحليل دم: "اختبار السكر" وتحليل بول.

\* ثانية أشعة بالموجات فوق الصوتية للكشف عن وجود تشوهات.

ربع السنة الثالث بداية من الشهر 6 إلى نهاية الحمل

تحليل دم وبول.

\* ثالث أشعة بالموجات فوق الصوتية لتقييم نمو الجنين.

\* إجراء كشف بجهاز مراقبة قلب الجنين "مونيتور" في موعد قريب من موعد الولادة.



# مبروك، إنك حامل 2

الآن من الأمور المهمة جداً أن تتناولي طعاماً صحياً، من خلال تناول الفواكه والخضروات الطازجة المغسولة جيداً ومنتجات الألبان واللحوم والأسماك المطبوخة جيداً. وبالطبع عليك أن تتجنبي المواد السامة (مثل التدخين وتناول المشروبات الكحولية). تذكري أيضاً أنه من المهم جداً أن تفي بمواعيد الزيارات الدورية للطبيب/المولدة. سوف يجرون لك تحليل دم وبول وسوف يرافقون وزنك ويقيسون ضغط الدم لديك وسوف يقدمون لك المعلومات التي تحتاجينها طوال الوقت. كل ذلك من أجل التأكد من أن حملك يسير بحسب ما هو متوقع. من المهم أن تذهبين إلى ورش التعليم المخصصة للأمهات والذهاب إلى المولدة الخاصة بك أو لطبيب الأسرة إذا عانيت من أية مشكلة.



١

# يتمثل الأمر الأول في التنظيم !!!



قبل أن تحملي، اذهب إلى طبيب/طبيبة الأسرة الخاص/ة بك أو إلى المولدة لإبلاغ رغبتك في الأمومة، فهم سيوفرون لك الإرشاد حول العناية الازمة. من المهم أن تتناولى حمض الفوليك واليود للوقاية من الاضطرابات في نمو طفلك.



جدة حواله باريس

تقديم مساعدة اجتماعية

للنساء الحوامل

SI VOUS ALLEZ ÊTRE  
MAMAN

L'ASSOCIATION  
COLUMBARES

PEUT VOUS  
AIDER

CONTACTEZ-NOUS

FROM  
COLUMBARES  
ASSOCIATION

WE CAN  
HELP YOU

CONTACT US

SI VAS A SER  
MAMA

DESDE LA  
ASOCIACIÓN  
COLUMBARES

TE PODEMOS  
AYUDAR

CONTACTA  
CON NOSOTRAS

IF YOU ARE  
GOING TO  
HAVE  
A BABY