

رسالة هامة إلى السيدة الحامل...
ورفيقها... زوجها... وأسرتها

المخاض المبكر (ولادة قبل الأوان) الأعراض



تعرفي على علامات المخاض المبكر وما يجب عليك
فعله عند حدوث ذلك.

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

ما هو المخاض المبكر؟

فترة الحمل الطبيعي تستغرق 37 إلى 42 أسبوع.

المخاض هو العملية التي تحدث في نهاية فترة الحمل. في عملية المخاض، يحدث انقباض (تضييق) للرحم (مكان وجود الجنين) بما يؤدي إلى فتح عنق الرحم (الفتحة المؤدية إلى الرحم).

المخاض المبكر (قبل الموعد) هو المخاض الذي يبدأ قبل اكتمال 37 أسبوع هي فترة الحمل الطبيعي.

ماذا يعني ذلك بالنسبة للطفل؟

قد يؤدي المخاض المبكر إلى حدوث الولادة المبكرة أي ولادة الجنين في وقت مبكر للغاية عن فترة الحمل الطبيعي.

الأطفال المولودين قبل أوانهم:

- قد يعانون من مشكلات في التنفس والتغذية والاحتفاظ بحرارة أجسادهم
- قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالعدوى
- قد يحتاجون إلى الرعاية الخاصة في المستشفى
- قد يضطرون إلى البقاء في المستشفى بعد ذهاب الأم إلى المنزل

وعلى الرغم من أن الجنين الذي يولد بعد فترة تتراوح ما بين 34 إلى 37 أسبوع والتي تعد مدة قريبة من فترة الحمل الطبيعية، إلا أن الجنين يظل يعاني من المشكلات المتعلقة بالتغذية والتنفس وما شابه ذلك.

وكلما ولد الجنين قبل أوانه، فمن المحتمل أن يعاني هذا الجنين) ذ كر او انثى (من مشكلات صحية مزمنة مثل:

- العمى
- الصعوبة أثناء المشي
- مشكلات التعلم
- الربو وعدوى الجهاز التنفسي

يتصف بعض الأطفال المولودين قبل أوانهم بصغر الحجم الشديد وقد يكونوا ضعفاء البنية إلى درجة تجعلهم غير قادرين على الاستمرار في البقاء على قيد الحياة.

شارك هذه المعلومات المذكورة في هذا
الكتيب مع رفيقك/زوجك وأسرتك.



هل يحتمل تعرضي للمخاض المبكر؟

نعم، قد تتعرض أي امرأة للمخاض المبكر.

حتى لو كانت صحتك جيدة وتقومين بفعل "كل الأشياء الصحيحة"، فمازال خطر تعرضك لتجربة المخاض المبكر قائم. لا يلزم الخبراء في مجال الطب بجميع الأسباب التي تسبب بدء المخاض المبكر للغاية.

بعض النساء أكثر عرضة عن غيرهن من حيث التعرض للولادة المبكرة (قبل أوانها).

فعلى سبيل المثال، من مثيلات تلك النساء، أو المرأة التي:

- خاضت الولادة المبكرة لأحد أطفالها سابقاً
- تحمل في أحشائها أكثر من جنين واحد، كالحمل بتوأم مثلاً
- وزنها يقل عند الحمل
- لا تحصل على مقدار كاف من الغذاء الصحي
- تعاني من الكثير من الإجهاد في حياتها
- تمر بتجربة العنف
- تعاني من العدوى التي تصيب المهبل أو المثانة
- تعرضت لعدة عمليات إجهاض
- تقوم بعمل مرهق (في المنزل أو العمل)
- من المراهقات (صغيرات السن)
- من المدخنات
- تتعاطى المخدرات غير المقررة من الطبيب

يولد طفل من بين كل 13 طفل في كندا
قبل أوانه بفترة طويلة جداً (ولادة مبكرة).



ما الذي يمكنني القيام به لتقليل فرص التعرض للولادة المبكرة؟

على الرغم من أنه لا يمكن منع حدوث المخاض المبكر، فإما زال أمامك أنت وأسرتك الكثير للقيام به للمساعدة في ولادة طفلك في الوقت المناسب:

- ابدئي بالاعتناء بنفسكي قبل الولادة في وقت مبكر بقدر الإمكان أثناء الحمل. والرجاء المتابعة مع الطبيب أو المولدة بصفة منتظمة
- الرجاء حضور الفصول الإرشادية ما قبل الولادة بشكل مبكر أثناء الحمل
- إذا لم يكن لديك خطة التأمين الصحي لأونتاريو (OHIP). فقد يمكنك الحصول على الرعاية في مركز صحة المجتمع (CHC). الرجاء الاتصال برقم 211 (مجاناً) للعثور على مركز صحة المجتمع (CHC) الأقرب في منطقتك. ستحصلين على المعلومات باللغة التي تتحدثين بها.
- الرجاء قضاء بعض الوقت والاستلقاء أو رفع قدميك لأعلى على وسادة أثناء النوم
- الرجاء اتباع التغذية الجيدة مع دليل كندا للغذاء (Eating Well with Canada's Food Guide)
- انتبهي إلى ما يشعر به جسمك - الرجاء الانتباه عندما تشعرين بأن شيء ما "غير طبيعي أو بآلم" والتحدث مع الطبيب أو المولدة أو المشرف الخاص بمرحلة ما قبل الولادة أو الممرضة حول هذا الشعور.
- الرجاء التحدث مع الطبيب أو المولدة أو الأخصائي الاجتماعي حول كيفية التعامل مع الإجهاد في حياتك
- إذا كنت تتلقين العلاج لمشكلة الخصوبة والانجاب. فالرجاء التحدث مع طبيبك حول خطر الحمل بأكثر من جنين واحد
- إذا كنت تدخينين. فالرجاء التوقف عن التدخين أو التقليل منه
- إذا كنت تحتاجين إلى المساعدة للتصدي لمشكلة العنف أو التدخين أو تناول المخدرات أو أبة مشكلات قد تصادفينها. فالرجاء التحدث إلى الطبيب أو المولدة أو الأخصائي الاجتماعي
- تعرفي على كل شيء بمقدورك حول المخاض المبكر:
 - ناقشي الأسئلة واكثري منها على الطبيب أو المولدة
 - حافظي على هذا الكتيب على أن يكون في متناول اليد

رسالة إلى الرفيق أو الزوج: بإمكانك المساعدة من خلال التعرف على علامات المخاض المبكر وما يجب عليك فعله عند حدوث ذلك.



كيف أعلم بأنني سأعاني من المخاض المبكر؟

ليس من السهل دوماً إخبار السيدة الحامل بأنها ستعرض للمخاض المبكر. فالعديد من علامات المخاض المبكر مشابهة لبعض العلامات الطبيعية الأخرى التي قد تحدث خلال النصف الثاني من فترة الحمل. توجد علامات هامة يجب ملاحظتها خصوصاً إذا كانت جديدة أو مختلفة عن العلامات السابقة.

علامات وأعراض المخاض المبكر:

- نوبات المغص الحاد أو آلام المعدة التي تتواصل
 - نزول قطرات أو تدفق (قطرات أو تدفق مفاجئ) لسوائل. أو النزف من المهبل
 - الشعور بالألم / ضغط أسفل الظهر. أو بانتقال ألم أسفل الظهر لموضع آخر
 - الشعور بضغط الطفل على المنطقة السفلية منك
 - الشعور بالتقلصات أو بتغيير في القوة أو كلاهما
 - زيادة في مقدار الإفرازات المهبلية
- بعض النساء يشعرن بوجود ”شيء غير طبيعي“.

معلومات عن الانقباضات

يختلف الشعور بانقباضات المخاض المبكر عن الانقباضات الطبيعية التي قد تشعرن بها العديد من السيدات في النصف الثاني من فترة الحمل:

- فقد تشعرن السيدات بأنها أكثر انتظاماً.
 - عدم اختفائها في حالة التحرك أو الاستلقاء
 - قد تحدث علامات أخرى مع تلك الانقباضات كتسرب السوائل من المهبل أو ضغط الحوض
- قد يتم إجراء مسحة (اختبار مهبلي باستعمال المجهر) كذلك لمساعدة الطبيب أو المولدة على معرفة إذا كان يوجد خطر عليك من التعرض لولادة الجنين مبكراً.

قد تحتاجين كذلك إلى العناية الطبية. في الحالات التالية:

- الإصابة بالحمى أو الارتجاف أو التقيؤ أو الصداع الشديد
- الرؤية المشوشة أو رؤية بقع أمام العين
- حدوث تورم مفاجئ أو حاد في القدم أو اليدين أو الوجه
- حدوث تغيير كبير في تحرك الجنين بأحشائك

ماذا يجب علي فعله إذا اعتقدت بالتعرض للمخاض المبكر؟

في حال المعاناة من أي علامات تدل على المخاض المبكر.

فالرجاء التوجه إلى المستشفى مباشرة

سوف تحتاجين إلى التقييم من جانب الطبيب أو المولدة للتأكد من أنك تمرين بالمخاض المبكر. بإمكانك الاتصال بالطبيب أو المولدة بمجرد التوجه إلى المستشفى. الرجاء الطلب من أحد أفراد الأسرة أو الجيران أو الأصدقاء توصيلك بالسيارة إذا كنت لا تقدرين على القيادة بنفسك. بإمكانك كذلك الاتصال بسيارة أجرة للحضور. يمكن الاتصال برقم 911 لاستدعاء سيارة إسعاف، إلا أنه سيتم تقاضي المال منك عن هذه الخدمة لاحقاً. الرجاء الاحتفاظ بقائمة بها أرقام هواتف الأسرة والأصدقاء وبعض المال استعداداً لأي حالات طوارئ.. إذا لم يكن بالإمكان التوجه إلى المستشفى على الفور فالرجاء الاتصال على وحدة الولادة (birthing unit) في المستشفى طلباً للنصيحة.

ماذا يحدث إذا تعرضت للمخاض المبكر؟

عند الوصول إلى وحدة الولادة (birthing unit) في المستشفى، ستقوم المولدة أو الطبيب بإجراء الفحص عليك لمعرفة إذا كنت في مرحلة المخاض. سيلزم إجراء بعض الاختبارات والمتابعة. في حال وجود بعض التغييرات أو كانت تغييرات محدودة للغاية فقط في عنق الرحم.

- فقد يتوجب عليك الذهاب إلى المنزل والراحة
- ستذهب المولدة أو طبيبك الخاص لمتابعة حالتك قريباً

في حال بدء فتح عنق الرحم بجسديك أو أن يصبح قصيراً، فسوف يعتقد الطبيب أو المولدة بأنك ستولدين قريباً، وستدخلين إلى المستشفى لتلقي العلاج. (قد تكون هنالك ضرورة لنقلك إلى المستشفى التي تقدم العناية الخاصة للأطفال المولودين قبل أوانهم ”ولادة مبكرة“).

إذا مر على حملك أقل من 34 أسبوع، فمن المحتمل أن تتلقي جرعتين من الدواء الذي يساعد على نمو رئتة طفلك، يحقق هذا الدواء مفعوله على أفضل وجه في جسديك لمدة 48 ساعة، لذا فقد تتلقين علاجاً آخرأ لتأخير أو إيقاف المخاض لهذه المدة على الأقل.

بعد تلقي الدواء الثاني.

- سيقوم جسمك بتأخير المخاض لبعض أسابيع
- من المحتمل كذلك أن يتم تأخير المخاض لفترة زمنية قصيرة وأن تتم ولادة طفلك مبكراً، حتى أن مرور وقت بسيط سيساعد على نمو الجنين ونضوجه ويصبح أكثر استعداداً لولادته

من المهم التوجه إلى المستشفى في وقت مبكر
إذا كنت في مرحلة المخاض المبكر - فهذا
سيشكل فرقاً كبيراً بالنسبة لصحة طفلك.



إذا كان لديك أية أسئلة بعد قراءة هذا الكتيب، فالرجاء التفضل بكتابة أدناه والتحدث مع الطبيب، أو المولدة أو ممرضة الصحة العامة أو الميسر في مركز مرحلة ما قبل الولادة في أقرب زيارة تقومين بها:

الأسئلة التي قد تكون لدى الرفيق/ الزوج موجهة إلى الطبيب أو المولدة:

الرجاء إحضار هذا الكتيب معك في المرة التالية التي تقومين خلالها بزيارة الطبيب أو المولدة.



تذكر:

قد تتعرض أي امرأة للمخاض المبكر. تعرفي على علامات المخاض المبكر.

الرجاء التوجه إلى المستشفى مباشرة إذا اعتقدت أنك في مرحلة المخاض المبكر. فذلك من الأمور الضرورية لصحة الجنين.

رقم هاتف المستشفى:

(الرجاء السؤال عن وحدة الولادة "birthing unit")

رقم الطبيب أو المولدة:

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

*Best Start: مركز موارد تنمية الأمومة والولادة والطفولة المبكرة في أونتاريو
(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)
www.beststart.org*

*(الرابطه الصحية) Health Nexus
180 Dundas Street W., Suite 301
Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567
www.healthnexus.ca*

تم تطوير هذا المستند بتمويل مقدم من حكومة أونتاريو. ستدعم حكومة كندا جميع تكاليف المواثمة والترجمة والطباعة عبر إدارة الجنسية والهجرة بكندا (Citizenship and Immigration Canada)



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

موزع من قبل: