مرشد
الحمل والولادة

ايار (مايو) 2025

مركز خدمة واستشارة طبية هاتفية للزبائن على مدار 24 ساعة في اليوم
على هاتف : 1-700-507-507 أو 507* من الهاتف الخليوي | leumit.co.il

لئوميت

الفهرس

لحظة قبل الحمل

جميع الفحوصات التي تسبق الحمل، وتلك التي تتبعها 3

الفحوصات الجينية قبل الحمل 3-4

خلال الحمل

متابعة الحمل 5

لئوميت MOM: مركز الحمل والولادة 6

مراسلة طبيب/ة نساء 7

"حملي" عبر تطبيق لئوميت 8

الثلث الأول: تفصيل الفحوصات 9-10

الثلث الثاني: تفصيل الفحوصات 11-13

الثلث الثالث: تفصيل الفحوصات 14

سلة الحمل والولادة 15

أيام النقاهة 16

دورة تحضيرية للولادة 17

نصائح للحالات التي تشعرين فيها بالضيق أثناء الحمل 18

أجراس الإنذار 19

التغذية السليمة أثناء الحمل 20-22

العلاج الطبيعي لمنطقة الحوض 22

توصيات عامة 23

الطب المدمج في الحمل 24-25

العلامات الاستباقية 25-26

بعد الولادة

أهمية التعافي بعد الولادة 27

الإرضاع الناجح 28-29

رزمة علاجات ما بعد الولادة 30

تفصيل الامتيازات التي تحق لك في إطار لئوميت الذهبي- خلال الحمل 31-32

تفصيل الامتيازات التي تحق لك في إطار لئوميت الذهبي- خلال الولادة 33

تفصيل الامتيازات التي تحق لك في إطار لئوميت الذهبي- بعد الولادة 34

لحظة قبل الولادة

جميع الفحوصات التي تسبق الحمل، وتلك التي تتبعها

لا شك بأن الحمل هو واحد من أكثر الأمور أهمية وطبيعية في حياة كل أسرة. يمنحنا الأطفال الفرح، والبركة، والسعادة، والاستمتاع والضحك، والكثير من اللحظات الساحرة المليئة بالسعادة. عندما يحين موعد الولادة التي تنتظرينها بفارغ الصبر، تنتظرك أنت والجنين عدة فحوصات من أجل ضمان تطور الحمل بشكل سليم.

نحن في لئوميت متفرغون من أجلك: ويسرّنا أن نقدم لك الخدمة المهنية والأكثر تطورًا، بطريقة مريحة وآمنة.

هل تحضّرين نفسك للحمل؟

من المهم جدا أن تحضري لمقابلة طبيب النساء منذ هذه المرحلة، على الأقل خلال الشهور الثلاثة الأولى بداية تخطيطك للدخول في الحمل، من أجل فحص حالتك الصحية العامّة، والتأكد إذا ما كانت هنالك ظروف صحية مختلفة قد تؤثر على فرص حملك وعلى سلامة الحمل نفسه. سيساعدك هذا اللقاء مع طبيب النساء على تلقي إجابات حول العديد من الأسئلة، وتهيئة نفسك للحمل المستقبلي.

بالإضافة إلى ذلك، وبحسب توصية وزارة الصحة. يتوجب على كل امرأة في سنوات الخصوبة وخصوصًا، من يخططن للدخول في الحمل، أن يتناولن حبة واحدة من حمض الفوليك بجرعة تبلغ 0.4 ملغرام، من أجل منع التشوهات في الجهاز العصبي للجنين، ويمكن شراء هذا المكمل الغذائي من دون حاجة لوصفة دوائية.

النساء اللواتي يتلقين علاجا دوائيًا ثابتًا - ينصح بالتوجه للطبيب من أجل استشارته قبل الدخول في الحمل فيما يتعلق بالأدوية الثابتة التي تتناولينها. في بعض الأحيان، يمكن أن يوصي الطبيب بوقف تناول أحد الأدوية أو تلقي بديل عنها، بحسب التاريخ الطبي الشخصي.

استيضاح حالة لقاح الحصبة الألمانية وجدري الماء - في حال عدم وجود دليل على تلقي لقاح ضد الحصبة الألمانية وجدري الماء في الماضي، ينصح بتلقي اللقاح ضد هذين المرضين قبل الدخول في الحمل. يجب منع حصول حمل جديد بعد تلقي اللقاح لمدة شهر.

التأمين المكمّل - من المهم أن تعلمي بأن السلة الصحية لا تغطي جميع الفحوصات والعلاجات. لكي تكوني مستحقة لكامل الاستحقاقات، من المهم الانضمام إلى التأمين المكمل في الوقت المناسب. متى يتوجب عليك الانضمام؟ بأسرع وقت ممكن، فالخدمات المشمولة في إطار سلة الحمل تقدم فقط بعد 6 شهور من العضوية في التأمين المكمل.

فحوصات المسح الجيني الموسّع قبل الحمل

عام

يولد معظم الأطفال بصحّة جيدة، لكن في كل حمل هناك خطر ضئيل (حوالي 3%) لولادة طفل يعاني من مرض جيني. يهدف المسح الجيني إلى تحديد الحالات التي يكون فيها هناك خطر متزايد لولادة طفل مريض، وذلك لتمكين الوالدين من إجراء المزيد من الفحوصات والعلاج إذا لزم الأمر.

هدف المسح الجيني

تلافي ولادة أطفال يعانون من الأمراض الجينية الخطيرة. في معظم الأمراض التي يتم فحصها، يحدث الخطر عندما يكون كلا الوالدين حاملين للمرض الجيني لكنهما غير مصابين به (أمراض متنحية). في هذه الحالة، يكون كلا الوالدين بصحة تامة، لكن إذا نقلا العيب الجيني للجنين، فقد يولد طفل مريض. في هذه الأمراض، يكفي التأكد من أن أحد الوالدين ليس حاملاً للمرض. في بعض الأمراض (مثل دوتشين ومتلازمة الـ X الهش)، ينتقل المرض من المرأة بغض النظر عن حمل الرجل، ولذلك نبدأ بفحص المرأة أولاً. وإذا تبين أن المرأة حاملة لواحد من الأمراض المتنحية، فسيتم فحص الرجل.

متى يتم إجراء المسح الجيني

يوصى بإجراء المسح الجيني عندما يخطط الزوجان لإنجاب طفل مشترك. يُفضل إجراء الفحص الجيني قبل بداية الحمل الأول. إذا لم يتم إجراء المسح قبل الحمل، فمن المستحسن إجراؤه في أقرب وقت ممكن في بداية الحمل. يتم تحديث الفحوصات الجينية من حين لآخر، لذلك حتى لو كنت قد أجريت الفحص من قبل، من المهم التحقق من وجود تحديثات وإضافات للفحوصات الممكنة.

طريقة إجراء الفحص

سيقوم الطبيب المعالج بإحالتك لإجراء المسح، ويمكن أيضًا إجراء المسح دون إحالة من الطبيب. بعد ذلك، يجب تحديد موعد مع ممرضة الجينات. يجب أن يحضر كلا الزوجين لهذا الموعد. خلال الموعد، سيتم تقديم شرح حول الفحص، تسجيل التفاصيل المطلوبة، وأخذ عينات دم من كلا الزوجين لإجراء الفحص. ووفقًا للقانون، سيُطلب منكما التوقيع على موافقة مدروسة لإجراء الفحص.

نتائج الفحص

في المختبر، سيتم أولاً فحص عينة المرأة. إذا لم تكن المرأة حاملة للمرض، لن يتم فحص عينة الرجل. أما إذا تبين أن المرأة حاملة، فسيتم فحص عينة الرجل. سيتم إصدار رسالة لكل من الزوجين تُظهر الأمراض التي يكون كل منهما حاملاً لها، وتوضح ما إذا كان هناك خطر مرتفع لولادة طفل مريض بناءً على نتائج كلا الزوجين.

فحوصات "دور يشاريم"

"دور يشاريم" ، هي جمعية تهدف إلى الوقاية من الأمراض الجينية المتنحية، وتهدف إلى تلافي ولادة الأطفال المصابين بالأمراض الجينية التي لا يمكن شفاؤها. يمكن القيام بذلك من خلال الخضوع لفحص مبكر وفحص الملائمة الجينية لدى الوالدين. يتم إجراء الفحوصات في "دور يشاريم" بطريقة فريدة، سرّية، حيث يتم حفظ هوية من يخضعون للفحص بشكل سري: ولا يتم تسليم نتائج البحث لمن يخضعون للفحص، بل يحصلون على إجابات تتعلق بملائمة جيناتهم عبر مقارنة أرقام الفحوصات فقط. يتم إجراء الفحوصات المذكورة في مختبرات خاصة مؤهلة ومعتمدة من قبل هيئة اعتماد المختبرات (ISO 15189) ووزارة الصحة

لا تشمل الفحوصات في جمعية "دور يشاريم" على جميع فحوصات المسح الجيني التي ينبغي على الزوجين الخضوع لها، ولذا، فهنالك أهمية بالغة في التوجه إلى ممرضة خاصة والحصول على قائمة بالفحوصات الأخرى التي ننصح بإجرائها.

خلال الحمل

متابعة الحمل

ألف مبروك، أنتِ حامل!

أنت مدعوة لمتابعة ومرافقة الحمل في المركز الطبي/ في مركز صحة المرأة.

أهداف المتابعة

- ضمان صحة الوالدة والجنين
- ضمان التطور السليم للحمل
- الكشف المبكر عن المشاكل، والتحويل لتلقي العلاج وتلافي التعقيدات
- التأكد من النمو السليم للجنين والإرشاد حول الحالات التي يجب فيها التوجه لطلب الاستشارة الطبية التي تتجاوز المتابعة الروتينية
- الحفاظ على الحالة الصحية السليمة للسيدة الحامل
- ضمان ولادة طفل معافى

مركز الحمل والولادة

مركز خاص للنساء الحوامل خلال فترة الحمل وخلال الأسابيع الستة الأولى التي تلي الولادة، مع تشكيلة من الخدمات:

منسقات خدمة الحمل والولادة

ستتعرف منسّقاتنا على برنامج الحمل الخاص بك والطبيب/ة المعالج/ة، وسيقمن بمساعدتك في كل ما أنت بحاجة إليه:

- ✓ حجز المواعيد والفحوصات الطبية المطلوبة خلال الحمل
- ✓ المساعدة في ملء الاستمارات
- ✓ تقديم المعلومات المتعلقة بالحقوق وسلة الحمل
- ✓ المبادرة للتواصل معك من أجل تذكيرك بمراحل الحمل

منسّقاتنا في خدمتك أيام الأحد حتى الخميس، بين الساعات 08:00 - 16:00 عبر تشكيلة من القنوات

050-7059200 ***507** **Mom@leumit.co.il**

القابلات والممرضات المعتمدات

في لئوميت MOM نضع في خدمتك القابلات والممرضات المعتمدات في متابعة الحمل، من أجل تقديم المشورة الطبية

أيام الأحد حتى الخميس، ما بين الساعات 08:00-20:00, أيام الجمعة ما بين الساعات 08:00-13:00 ***507**

بإمكانك الانضمام للمركز عبر الطرق التالية:

- قومي بإرسال رسالة واتساب إلى الرقم 050-7059200 أو قومي بمسح الباركود التالي
- تواصلي مع مركز خدمة الزبائن التابع لنا على الرقم 507*
- ادخلي إلى خدمة حملي [بالعبرية "ההריון שלי"] عبر تطبيق لئوميت

في الحالات الطارئة وفيما بعد ساعات الدوام، يجب التوجه إلى "مركز الممرضات 24/7" على هاتف رقم 507* - ثم ضغط رقم 7

"حملي" عبر تطبيق لئوميت

خدمة "حملي" عبر تطبيق لئوميت، تركّز جميع برامج الحمل الشخصية.

يحل هذا التطبيق محل الأوراق ومجلد الحمل التقليدي، وهو يجمع جميع المعلومات بصورة متاحة ومتوفرة على هاتفك الخليوي. في "حملي" ستجدين جميع المواعيد الطبية، والفحوصات، ونتائجها، والتوجيهات، والحقوق، والتوصيات الشخصية الخاصة بك.

لدى فتح ملف متابعة الحمل لدى طبيب/ة نساء، ستضاف أيقونة "حملي" بصورة تلقائية إلى تطبيق لئوميت، وستتيح لك إدارة سهلة وناجعة لحملك.

ما الذي ينتظرك أيضا في "حملي" ؟

أسبوع حملي - على الشاشة الرئيسية تجدون التفاصيل الشخصية، اسم طبيب/ة النساء، وإمكانية حجز مواعيد لديهم بصورة سهلة ومتاحة. يتم عرض أسبوع الحمل بصورة واضحة، إلى جانب تاريخ الولادة المتوقع وقائمة الفحوصات التي يجب الخضوع لها خلال هذا الأسبوع. وستتم الإشارة إلى الفحوصات التي خضعت لها مع إشارة V خضراء. وإلى جانب ذلك، يمكنك الاطلاع على المواعيد الطبية التي تم حجزها لك، إلى جانب الحصول على معلومات حول نمو الجنين في هذه المرحلة.

سيمكنك التنقل بسهولة على مسطرة الأسابيع، والاطلاع على معلومات حول أي من أسابيع الحمل.

ملف الحمل - يجمع جميع المعلومات الضرورية: تفاصيل الحمل، ومن ضمنها نوع الدم، مرة الحمل، عدد الأجنة، سن الحمل، التشخيصات والحساسيات وغيرها، تجميع للفحوصات المخبرية المتعلقة بالحمل، صور الالتراساوند والقياسات المختلفة.

برنامج الفحوصات - جميع الفحوصات التي ينصح بها في الحمل، الفحوصات التي تم إجراؤها، ونتائجها. تجدون أمام كل فحص تفسيرات حوله، وقائمة بمقدمي الخدمات الذين يمكنك اجراء الفحص لديهم، ومعلومات حول ممارسة حقك في الخضوع للفحص ضمن السلة الصحية، وفي كل من لئوميت الفضي والذهبي.

أنت والجنين - معلومات بشأن نمو الجنين والسيرورة التي تمرين بها على مر أسابيع الحمل.

معلومات هامة - معلومات هامة حول حقوقك خلال فترة الحمل، وكيفية تحصيلها.

لئوميت MOM - يمكن الانضمام من خلال التطبيق إلى مركز خدمات مخصص للنساء الحوامل.

إلى جانب ذلك، نضع في خدمتك معلومات حول التغذية التي ينصح بها، التمارين والرياضة التي تساعدك في الحفاظ على صحتكم خلال فترة الحمل.

المعلومات المقدمة من خلال هذه الخدمة لا تشكل بديلا عن زيارة الطبيب/ة، ولا يمكن من خلال هذه الخدمة معالجة الحالات الطارئة. يمكن التوجه إلى طبيب/ ة النساء الخاصة بك بالتراسل حتى 5 مرات في كل ربع سنة.

مراسلة طبيب/ة النساء

يمكن التوجه لطبيب/ة النساء الخاص/ة بك عبر موقع لئوميت أو تطبيقها الهاتفي في حال كانت لديك أية أسئلة، أو طلبات بشأن الوصفات الدوائية، أو التحويلات الطبية، أو الرسائل الطبية، أو من أجل تلقي توضيحات بشأن نتائج الفحوصات، أو توجيه الأسئلة الطبية، وتلقي استجابة مهنية بصورة مريحة.

لمن هذه الخدمة مخصصة؟

هذه الخدمة مخصصة للتوجهات غير العاجلة، التي لا تتطلب فحوصات طبية، وهي تقدم للنساء الحوامل اللواتي قمن خلال الشهور الثلاثة السابقة بزيارة طبيب/ة النساء.

كيف يمكن إجراء المراسلة؟

تجري المراسلة بواسطة موقع لئوميت وتطبيق لئوميت، على غرار مراسلة الطبيب الشخصي (طبيب العائلة / طبيب الأطفال).

1. عبر موقع لئوميت أو تطبيق لئوميت سيتم فتح خيار "التوجه إلى طبيب نساء". هذا الخيار يظهر أيضا تحت خيار حملي [بالعبرية "ההריון שלי"] في التطبيق

2. بعد الدخول، يجب اختيار خيار "توجه جديد" [بالعبرية في التطبيق : "פנייה חדשה"] وسيكون بإمكانك اختيار أحد الخيارات المتعلقة بطلب وصفة دوائية، طلب تحويلة طبية، توضيحات حول نتائج فحص، طلب رسالة طبية، أو توجيه سؤال طبي.

3. بعد تعبئة الطلب، سيطلب إليك إدراج تفاصيل هاتفك الخليوي وبريدك الإلكتروني

4. بعد تقديم الاستجابة لطلبك / سؤالك، ستتلقين رسالة حول الأمر عبر البريد الإلكتروني وعبر رسالة SMS. وتحصلين على الردود خلال 5 أيام عمل.

المعلومات المقدمة من خلال هذه الخدمة لا تشكل بديلا عن زيارة الطبيب/ة، ولا يمكن من خلال هذه الخدمة معالجة الحالات الطارئة. يمكن التوجه إلى طبيب/ ة النساء الخاصة بك بالتراسل حتى 5 مرات في كل ربع سنة.

الثلث الأول من الحمل - تفاصيل الفحوصات

فحص الألتراساوند لتحديد سن الحمل

يتم إجراء هذا الفحص بهدف تحديد موضع كيس الحمل، وعمر الحمل، وسلامته، وعدد الأجنة. إن فحص تحديد جيل الحمل بحسب الأولتراساوند هو فحص دقيق في الثلث الأول من الحمل، منه في سائر مراحل الحمل اللاحقة. إن معرفة جيل الحمل هو أمر مهم في إدارته، وفي تحليل نتائج الفحوصات التي تخضعين لها خلال فترة الحمل. لذلك تنصح جميع النساء الحوامل بالخضوع للفحص في الثلث الأول من الحمل. يمكن الخضوع لهذا الفحص عن طريق البطن، المهبل، أو عن طريق الدمج بينهما، بحسب تقديرات الطبيب المسؤول عن الفحص.

الفحوصات الروتينية الأولية

فحص تعداد الدم، قياس السكر بعد الصيام، ونوع الدم، شامل Rh؛ مضادات الزهري، مضادات اليرقان من النوع B ومضادات HIV، فحص عام للبول واختبار مزرعة البول. هذه الفحوصات تهدف إلى الكشف عن نقص الدم، حمل مرض الثلاسيميا، سكري ما قبل الحمل، فحوصات نوع الدم والمضادات، استبعاد الإصابة بالالتهابات التي من شأنها أن تعرض الجنين للخطر، وفحص الالتهاب الخفي في البول. **تجرى هذه الفحوصات أثناء الصوم. ويسمح بشرب الماء فقط.**

فحص NIPT

NIPT (Non Invasive Prenatal Test) – أو الفحص الخارجي قبل الولادة، وهو فحص مسحي يهدف للكشف عن اضطرابات كروموزومية في الجنين من خلال فحص الشفرة الوراثية الجنينية في دم الأم. هذا الفحص لا يشكل أي خطر على الأم أو الجنين، وهو يهدف لفحص مخاطر الإصابة بمتلازمة داون وعدة أعراض إضافية. إلى جانب ذلك، يمكن أيضا فحص كروموزومات الجنس والاضطرابات فيها. يمكن الخضوع لهذا الفحص ابتداء من الأسبوع العاشر للحمل. ويمتاز الفحص عن باقي الفحوصات التي تهدف للكشف عن هذه العوارض (فحص السائل الأمينوسي وفحص كيس المشيمة) يكون هذا الفحص خارجيًا، حيث يستند إلى فحص بسيط لدم الأم. ومع ذلك، يجب أن نتذكر بأن هذا الفحص مسحي فقط، وهو ليس فحصا تشخيصيًا ولا يتيح إجراء فحوصات واسعة لعدد كبير من الأعراض الجينية مقارنة بتلك الفحوصات التي تجرى بعد فحص ماء المشيمة أو فحص السائل الأمينوسي. هذا الفحص جديد نسبيًا، وهو غير مشمول في السلة الصحية، ويمكن القيام به بصورة خاصة. في إطار التأمين المكمل، هنالك رسوم مشاركة في تكلفة الفحص.

فحص كيس المشيمة

يجرى فحص كيس المشيمة بين الأسابيع 10 - 13 من الحمل. يهدف هذا الفحص إلى الكشف عن اضطرابات كروموزومية و / أو أمراض جينية لدى الجنين. لدى أخذ عينة من كيس المشيمة يمكن إجراء جميع الفحوصات التي تجرى للسائل المشيمي، باستثناء فحص البروتين الجنيني الموجود في السائل المشيمي، والذي يستخدم بصورة أساسية للكشف عن التشوهات في الجهاز العصبي. يتم في هذا الفحص تحليل كروموزومات الجنين (كريوتيب)

تتيح هذه الفحوصات تشخيص متلازمة داون (إضافة كروموزوم 21) ولكنها أيضا تتيح رؤية فائض أو نقصان الكروموزومات الكاملة الأخرى. كما يمكن اكتشاف الزوائد أو النقصان الجزئية في

الكروموزومات، وهي تحصل في حالات نادرة. في حالات معينة (وبحسب توصية خبير وراثي) يتم إجراء فحص أكثر دقة لكروموزومات الجنين بطريقة جزيئية (فحص DNA- "تشيب جيني").

تشخيص المرض الوراثي: حينما يكون هنالك ارتفاع في مخاطر الإصابة بمرض معين، يتم فحص خلايا الجنين والتحديد فيما إذا كان الجنين مريضًا بنفس المرض.

هذا الفحص مشمول في السلة الطبية. ويحق للمؤمّنات في إطار التأمين المكمل المشاركة في تكلفة هذا الفحص في المراكز المتعاقدة مع التأمين المكمل، أو الخضوع له بشكل شخصي، وتلقي استرداد مالي بحسب استحقاقهن.

استحقاق فحص كيس المشيمة بتمويل عام (عبر وزارة الصحة أو صندوق المرضى) قائم في الحالات التالية:

- في حال كان عمر الامرأة 32 عامًا فما فوق، لدى دخولها الحمل.
- من كان عمرها يقل عن 32 عام ، وأظهرت نتائج فحوصات التصفية خطرًا مضاعفا، وتمت التوصية بالخضوع للفحص من قبل خبير وراثي
- حينما يكون هنالك سبب طبي آخر، وبتوصية من خبير وراثة

فحص الألترا ساوند وفحص دم لـ "الشفافية القفوية"

يُجرى هذا الفحص ابتداء من الأسبوع الـ 11 وحتى الأسبوع الـ 13 + 6 أيام للحمل، للكشف المبكر عن خطر الإصابة بمتلازمة داون، حيث يتم خلال الفحص قياس سمك السائل (بالملمترات) في المنطقة الخلفية من رأس الجنين.

في الحالات التي يكون فيها تجمع السائل استثنائي، فهناك خطر مضاعف من الإصابة بعارض جيني (على غرار عارض داون) وحصول تشوهات خلقية (كالتشوهات الخطيرة في القلب).

يتم قياس فحص الشفافية القفوية بواسطة الألترا ساوند، وهي لا تعرض الأم أو الجنين للخطر. ويجرى الفحص في مرحلة مبكرة نسبيًا من الحمل، وفي حال تم الكشف عن جنين يحمل نتائج فحص استثنائية، فيمكن استيضاح الأمر بسرعة، واتخاذ الإجراءات اللازمة.

من أجل رفع منسوب الموثوقية والدقة في التشخيص والتعرف على الاضطرابات المذكورة، ينصح بمواصلة الخضوع لفحص المسح البيوكيماوي في الثلث الأول من الحمل (فحص دم لـ PAAP-A, Free HCG). وهي فحوصات تضيف إلى مجمل نتائج فحص الشفافية القفوية نتائج مسح الثلث الأول، بحيث ترفع نسبة قدرة هذا الفحص على كشف الأمراض إلى 85%. وتظهر هذه النتيجة كمخاطرة إحصائية في ولادة طفل مصاب بمتلازمة داون.

تجرى فحوصات الدم في مراكز أخذ العينات فقط (يمكن فحص الأمر لدى مندوبات الخدمة في المركز الطبي). يجب إبراز نتائج الألترا ساوند الخاص بفحص الشفافية القفوية لدى الحضور لإجراء فحص الدم.

الثلث الثاني - تفصيل الفحوصات

مسح منظومات مبكر

عادة ما يتم إجراء المسح المبكر في أسابيع الحمل 17-13 . عادة ما يكون المسح من خلال الحمل، وأحيانا من البطن، وفي بعض الحالات يكون مزيجا من الطريقتين، بحسب ظروف الرؤية

هذا الفحص مخصص للتأكد من سلامة أعضاء الجنين، بهدف اكتشاف العيوب الخلقية والنتائج غير الطبيعية في مرحلة مبكرة من الحمل (لا يهدف الفحص إلى الكشف عن العيوب الصبغية أو الجينية، مثل متلازمة داون). وعلى الرغم من أن نمو بعض الأعضاء في هذه المرحلة لا يكون كاملا (ولذا ينصح أيضا بإجراء المسح المتأخر)، ولكن ابتداء من هذه المرحلة يمكن بالفعل الكشف عن جزء كبير من التشوهات الخلقية وتشخيصها. كما يتم فحص وضع المشيمة، وكمية السائل الأمنيوسي، ويتم فحص مقاييس الجنين. وعموما، يمكن أيضا تشخيص جنس الجنين. هنالك أعضاء لا تكون قد تطورت بشكل كامل في هذه المرحلة من الحمل، ولذا فمن المهم التأكيد على أن المسح المبكر لا يشكل بديلا عن المسح المتأخر.

فحوصات المسح المبكر ليست مشمولة في السلة الصحية. ويحق للمؤمنات في التأمين المكمل دفع رسوم هذا الفحص في المراكز الطبية المتعاقدة مع التأمين المكمل في لئوميت، أو دفع هذه الرسوم بصورة خاصة، والحصول على استرداد مالي بحسب الاستحقاق.

فحص البروتين الجنيني / الفحص الثلاثي (المسح البيوكيميائي للثلث الثاني من الحمل)

هو فحص دم يجرى في أسابيع الحمل ما بين 16 - 19. يتم في هذا الفحص اختبار عدد من المؤشرات البيوكيميائية في دم الأم، ويهدف إلى التحديد الإحصائي للمرضى المعرضين لخطر زائد للإصابة بمتلازمة داون أو خلل في الجهاز العصبي المركزي.

في حال خضعت الأم أيضا لفحص الشفافية القفوية وفحص الدم المرافق (مسح الثلث الأول)، يتم إجراء تكامل إحصائي لخطر متلازمة داون بناء على الفحصين. إذا تم الكشف عن وجود خطر عالي بالإصابة، فيتم التوصية بتلقي استشارة جينية والخضوع لفحوصات إضافية.

فحص السائل الأمينوسي

يجري هذا الفحص بعد أسبوع الحمل الـ 16، ويمكن أن يجرى في أية مرحلة ابتداء من هذا الأسبوع فصاعًدا، وحتى نهاية الحمل، رغم أنه عادة ما يتم تجنب إجرائه في الأسابيع 32 - 22 خشية من تعقيدات الولادة المبكرة للجنين غير المكتمل.

يتم إجراء الفحص بمساعدة الموجات فوق الصوتية (الاولتراساوند)، مع رقابة مستمرة، بحيث يكون خطر إيذاء الجنين منخفض. وخلال الفحص، يقوم الطبيب بسحب ما بين 40-20 سم مكعب من السوائل. لا يعرض سحب هذه الكمية الجنين للخطر، حيث تتجدد السوائل خلال بضعة ساعات. هذا الفحص قصير يستمر بضعة دقائق لا غير. يتم حقن النساء اللواتي كانت نتائج الـ Rh الخاصة بهن سلبية على حقنة D-anti بعد الفحص. هنالك عدة مؤشرات طبية تتسبب في التوصية بالخضوع لهذا الفحص:

- **حينما يكون عمر الأم أثناء بدء الحمل 32 عاما فما فوق.**
- **حينما تكون نتائج الفحوصات المشيرة إلى خطر مرجح لولادة طفل مصاب بمتلازمة داون، أكبر من قيمة 1:380**

- **حينما يكون هناك جنين وريثا حاملًا لمشكلة كروموزومية في حمل سابق**
- **حمل خلل كروموزومي من قبل أحد الوالدين. في هذه الحالة يتم فحص الجين المشبوه في السائل الأمنيوسي إلى جانب فحص تعداد ومبنى الكروموزومات.**
- **في حال كانت نتائج فحص الالتراساوند غير سليمة خلال فحص الشفافية القفوية أو مسح الأنظمة، تثير الشك بوجود اضطراب كروموزومي.**
- **بناء على رغبة الأم: فحق المتعالجة في أي جيل أن تقرر إجراء فحص السائل الأمينوسي و الفحوصات الجينية المتقدمة التي تجرى على السائل الأمينوسي على غرار فحوصات 'التشيب الجيني' أو ' إكسوم'. تتيح هذه الفحوصات زيادة الفرص في الكشف المبكر عن المتلازمات الجينية المختلفة في حال، لا قدر الله، كان الجنين مصابا بها. يتاح إجراء الفحص بعد تلقي استشارة جينية، ويمكن الخضوع للفحص بتمويل خاص (في الحالات التي لا يوجد استحقاق لتغطية ثمن الفحوصات بالمال العام، أو كانت المتعالجة معنية بإجراء استفسار جيني واسع عن الجنين)**

فحص تشيب جيني (CMA) أو إكسوم

فحوصات جزيئية- تشيب جيني (CMA) وإكسوم (شريحة خلويه وراثيه" للجنين) - هي فحوصات جينية متطورة يتم إجراؤها على السائل الأمينوسي، يتم من خلالها فحص الحمض النووي على مستويات تفصيلية مختلفة. هذه الفحوصات شديدة الحساسية وبإمكانها الكشف عن جميع التغييرات الهامة الظاهرة في فحص نمط الحمض النووي العادي، إلى جانب أنها تتيح الكشف عن التغييرات الطفيفة غير المتوازنة، والتي لا يمكن اكتشافها في فحص نمط الحمض النووي العادي. ومع ذلك، تكشف هذه الفحوصات في بعض الأحيان نتائج غير واضحة تمامًا، حتى بعد فحص الوالدين. مثل هذه النتائج قد تتسبب في خلق صعوبات بشأن قرار الاستمرار في الحمل، إذا ما تم الكشف عنها في وقت التشخيص السابق للولادة.

يتاح الخضوع للفحوصات بعد تلقي استشارة وراثية،في إطار التأمين المكمل، يمكنكم الخضوع للفحص في المراكز الطبية المتعاقدة أو الخضوع لها بصورة خاصة والحصول على استرداد مالي بحسب الاستحقاق (في الحالات التي لا يوجد فيها استحقاق للحصول على تمويل عام وكانت الأم معنية بإجراء استيضاح جيني واسع حول الجنين).

المسح المتأخر للأنظمة

يتم الخضوع للمسح المتأخر للأنظمة في نطاق واسع بين أسابيع الحمل 25 - 19. في حال تم إجراء مسح مبكر، من المفضل أن يجرى المسح المتأخر عمومًا في الأسابيع 24 - 22. يتم في هذا الفحص مسح أعضاء الجنين لاستبعاد وجود عيوب أو علامات تشير إلى خلل في الجنين. تتطور أجهزة معينة في الجنين، مثل أعضاء الدماغ والصدر والكلى في وقت متأخر، ومن المهم العودة لفحصها مرة أخرى من خلال المسح المتأخر. **ينصح أيضا بالخضوع للمسح المتأخر حتى لو كانت الحامل قد خضعت لمسح مبكر وكانت نتائجه سليمة.**

يتم إجراء مسح الأنظمة المتأخر عن طريق البطن، ويستمر الفحص ما بين 45 - 15 دقيقة، ويتعلق الأمر بوضعية الجنين وظروف الفحص التي تؤثر على القدرة على رؤية أعضاء الجنين.

فحص مسح الأعضاء المتأخر ضمن سلة الخدمات يتم في معاهد متعاقدة، وفق تعليمات وزارة الصحة.يُشدد على أن الفحص لا يشمل جميع الأعضاء التي يمكن فحصها.ضمن التأمين المكمل يمكن الحصول على استرجاع مالي حسب شروط الاستحقاق، مقابل فحص يتم في معهد غير متعاقد مع لئوميت.

من المهم التأكيد على ما يلي: لا يمكن تشخيص جميع الحالات المرضية وجميع التشوهات في الجنين بواسطة هذه الفحوصات.

فحص التراساوند لتقدير الوزن

يتم إجراء هذا الفحص بين الأسابيع 34 - 32. هذا الفحص مخصص لتقييم وتيرة نمو الجنين، وتشخيص الأجنة التي في خطر بسبب النمو البطيء أو السريع أكثر من اللازم. كما يتم فحص وضعية الجنين وشكله، ومكان المشيمة، والمسافة المحيطة بالجنين. نتائج هذا الفحص مهمة في اتخاذ قرارات بشأن مواصلة الحمل والولادة. يتم تقييم وزن الجنين بناء على معادلة مقبولة تشمل معطيات القياس ووزن الجنين المقدّر. يمكن، بناء على اسم الفحص، أن ندرك أن هذا الفحص ليس دقيقا تماما. وعموما، فإن هامش الخطأ في تقدير الوزن يتراوح ما بين 10 - 15 %.

المسح الثالث للأنظمة

من الممكن إجراء مسح ثالث للأنظمة في الثلث الثالث من الحمل (عادة في الأسابيع 32 - 30) على يد طبيب مختص في الألترا ساوند. من شأن هذا الفحص تشخيص بعض المشاكل التشريحية (الجسدية) التي تحدث في مراحل متقدمة من الحمل. هذا الفحص محدود النطاق، وهو غير مشمول في السلة الصحية. ويمكن للمتعالجة المعنية بالخضوع له أن تجريه بصورة خاصة.

فحص GBS في الحمل

أو المجموعة العقدية B، هي بكتيريا قد توجد لدى بعض النساء الحوامل. وقد تسبب هذه البكتيريا عدوى للجنين أثناء الولادة، ما من شأنه أن يتسبب في عدد محدود من الحالات مرضًا خطيرًا عند المولود الجديد. يجب عليك استشارة طبيب نسائي حول إمكانية أخذ مسحة من المهبل والشرج في الأسابيع 37 - 35 من الحمل. إذا كانت النتيجة إيجابية وكنت تحملين البكتيريا، فعليك إبلاغ غرفة الولادة بهذا الأمر عند الولادة، لكي تتلقي مضادات حيوية وقائية أثناء الولادة من أجل تقليل خطر إصابة المولود بالعدوى.

فحص تعداد الدم

يتم إجراء هذا الفحص بصورة روتينية في مراحل مختلفة من الحمل، وهو يهدف إلى فحص مناسيب مكونات الدم والكشف عن قيم استثنائية (إما عالية أو منخفضة) تتطلب معاملة خاصة.**إبتداء من**

الأسبوع 40: الحمل الزائد

ببعد الأسبوع الأربعين من الحمل، تتزايد احتمالات حصول مضاعفات، ولذا فإن متابعة الحالة تكون أكثر كثافة. تتم متابعة الحمل الزائد كل يومين إلى ثلاثة أيام ابتداءً من الأسبوع 40 وحتى موعد الولادة. تشمل هذه المتابعة: مونيتور (مراقبة الجنين) كل ثلاثة أيام، وفحص بالألترا ساوند لتقييم حالة الجنين إذا ما استدعت الحاجة، ومتابعة ممرضة.

الفحوصات الخاصة وغير المشمولة في سلة الخدمات

الفحوصات التالية غير مشمولة في سلة الخدمات أو في إطار التوجيهات الطبية المحددة. يمكنك الدفع بصورة خاصة من أجل الخضوع لهذه الفحوصات، أو استغلال استحقاقك من أجلها في إطار برنامج التأمين المكمل لثوميت الذهبي. وقد قمنا أعلاه بتفصيل هذه الفحوصات وأهميتهاالمسح المتقدم للأنظمة

- **مسح ثالث للأنظمة**
- **NIPT فحص مسح لتشخيص تشوهات الكروموزومات في الجنين عن طريق فحص الحمض النووي الجنيني في دم الأم.**
- **الغدد المشيمية (مؤشرات طبية محددة في إطار سلة الخدمات)**
- **فحص بزل السلى (المؤشرات محددة في سلة الخدمات)**
- **تشيب جيني - CMA أو Exom (فحص توسيعي لنتائج فحص السائل الأمينوسي)**

فحص تحميل السكر 50 غرام

تصاب بعض النساء بسكري الحمل. ويضاعف سكري الحمل من المخاطر والمضاعفات المحتملة خلال الحمل، والولادة، وما بعدهما. ويمكن لسكري الحمل أن يؤثر على نمو الجنين ويزيد من المخاطر على الجنين والأم معاً.

يجب بين الأسابيع 28 - 24 الخضوع لفحص تحميل السكر 50 غرام. هذا الفحص هو فحص مسحي تشير نتائجه إلى فرص الإصابة بسكري الحمل. وبناء على النتائج، يقرر الطبيب إذا ما كان يتوجب إخضاعك لفحص تحميل سكر 100 غرام من أجل تشخيص سكري الحمل. لا حاجة للصوم قبل هذا الفحص. وينصح بتناول وجبة إفطار عادية قبل الوصول للفحص. يعد فحص تحميل السكر مجرد فحص مسحي. وتشير نتائجه إلى احتمال الإصابة بسكري الحمل، لكنها لا تشخصه بصورة مؤكدة. يجب مع هذا الفحص أيضا إجراء تعداد دم وفحص بول.

الثلث الثالث - تفصيل الفحوصات

متابعة حركة الجنين

هنالك أهمية، خلال هذه الشهور لمتابعة حركة الجنين. يمكنك التوجه للطبيب أو الممرضة من أجل تلقي إرشاد حول كيفية إجراء هذه المتابعة. في حال كنت تشعرين بانخفاض في تحركات الجنين أو لم تكوني تشعرين بتحركاته، فمن المهم أن تتوجهي في أقرب فرصة للخضوع لتقييم طبي.

فحوصات أنتي D لمن كان نوع الدم لديهن Rh سلبي

في الحالات التي يكون فيها نوع دم الأم هو Rh سلبي، وكان دم الجنين Rh إيجابي، فهناك خطر من أنها ستطور أجسام مضادة قد تضر بالجنين. في هذه الحالة، على الأم تلقي حقنة أنتي D. تحتوي هذه الحقنة على جسم مضاد يلتصق بكريات الدم الحمراء للجنين التي دخلت الدورة الدموية للأم، لا يشخص الجهاز المناعي للأم أنه التقى بنوع دم Rh+ وبالتالي لا يخلق أجسامًا مضادة له. يجب الخضوع لفحص المضادات في بداية الحمل (في إطار الفحوصات الروتينية) كما يجب الخضوع لفحص آخر خلال الحمل بين الأسابيع 28 - 24 من الحمل، للتأكد من أن جسم الأم لم يطور مضادات خاصة به. عموما يتم إجراء هذا الفحص مع فحص تحميل السكر.

يتم إعطاء حقنة أنتي D بأسبوع 28 من الحمل، وأيضا عند إجراء فحوصات تدخلية (كفحص بزل السلى)، وبعد الإجهاض، وحينما يوجد نزيف كبير أثناء الحمل وبعد الوالدة.

لقاح السعال الديكي

يقدم هذا اللقاح للأطفال عبر جرعات في سن شهرين، 4 شهور، 6 شهور، و 12 شهرًا. ولا يطور الطفل مناعة كافية إلا بعد تلقيه لجميع الجرعات. لا يتمتع الأطفال في شهور حياتهم الأولى بالحماية الكاملة من المرض. إن إعطاء الأم لقاحًا في نهاية فترة الحمل، بين الأسبوعين 36 - 27 يحمي الطفل بطريقتين:1. انتقال الأجسام المضادة للمرض بنسبة عالية من خلال المشيمة إلى الجنين يمنح الطفل حديث الولادة الحماية إلى أن يتلقى اللقاحات ويطور مناعته.

2.تلقيح الأم نفسها يقيها من الإصابة بالمرض، كما يمنعها من إصابة الطفل بالعدوى.

يعتبر هذا اللقاح فعالاً وآمنًا للحوامل، ويجب عليهن تلقي اللقاح في كل مرة يحملن فيها. لتوفير الحماية القصوى للجنين. بعد الولادة، تنتقل الأجسام المضادة إلى جسم الرضيع عبر حليب الأم.

سلة الحمل والولادة

تهدف سلة الحمل والولادة لتلقي استردادات لقاء تشكيلة من الخدمات التي تحصلين عليها أو الفحوصات التي أجريت لك على امتداد فترة الحمل وبعد الولادة (حتى 6 شهور بعد الولادة، وفي فترة النقاهة للوالدة حتى شهرين من يوم تسريحها من المستشفى)، توفر استحقاقًا باسترداد مالي **يصل إلى سقف شامل هو 9,290 ش.ج.** (هذا المبلغ مرتبط بمؤشر الغلاء).

يمكن للمؤمنة استغلال حتى مبلغ 2،322 ش.ج. في كل مرة حمل، وحتى 4 مرات حمل.

الاستحقاق الشامل هو لطيلة فترة العضوية في التأمين المكمل.

سلة الحمل والولادة مخصصة للمؤمنات في لئوميت الذهبي فقط.

الاستحقاق الذي تم استغلاله في الصندوق السابق لا يتم احتسابه (يتم إجراء فحص فقط فيما يتعلق بالاستردادات من لئوميت).

بعد الانضمام إلى لئوميت الذهبي، هنالك فترة انتظار تبلغ 6 شهور حتى الوصول إلى نيل استحقاق السلة.

أيام النقاهة

يحق لزبونات لئوميت الذهبي نقاهة **ابتداء من الولادة الأولى، وفي كل ولادة تليها.**

لدى ولادة الطفل الأول، والثاني، والثالث، والرابع، نقدم للأم 3 أيام نقاهة بعد الولادة العادية، و 5 أيام نقاهة بعد العملية القيصرية.

لئوميت هي الصندوق الوحيد الذي يتيح تلقي هذه الخدمة بعد ولادة كل من الأطفال الثلاثة الأولين.

لاحقا، يتغير استحقاق أيام النقاهة بحسب عدد الأطفال في العائلة، حيث أن عدد أيام النقاهة التي تستحقينها يكون أقل من عدد أطفالك بواحد (بمعنى: لدى ولادة الطفل الخامس، يحق لك 4 أيام نقاهة، ولدى ولادة الطفل السابع، يحق لك 6 أيام نقاهة، وهكذا دواليك). إلى جانب ذلك، يحق لك الحصول على استرداد يبلغ 3 أيام إضافية وصولا إلى سقف الاستحقاق على حساب سلة الحمل والولادة.

دورة تحضيرية للولادة

هذه الدورة شاملة، ومثيرة للاهتمام، وتشمل جميع المعلومات المحتلنة والتي لها صلة. تهدف الدورة إلى تحضير الزوجين للحمل، واستقبال الطفل، والرعاية الأولية له.

في هذه الدورة، يمر الزوجان بتجربة مواجهة جماعية مع تجربة الحمل والولادة:

- **التعرف على الطرق المختلفة التي من شأنها تخفيف آلام المخاض**
- **تعلم التمارين التي تخفف من الشعور أثناء الحمل والولادة، وتحسنه.**
- **إجابة على الأسئلة وتلقي معلومات وإرشاد**
- **تلقي معلومات محدثة حول فيزيولوجيا الحمل وعملية الولادة**

زبائن لئوميت الفضي / الذهبي: استرداد مالي وفقا لشروط التأمين المكمل. هذا الاستحقاق يقدم من دون فترة انتظار.

للاستفسار حول استحقاقك لدورة تحضير للولادة، أنت مدعوة للتوجه إلى مركز لئوميت MOM.

نصائح في الحالات التي تشعرين فيها بالضيق

حالات تشعرين فيها بالضيق بسبب التغييرات الجسمانية أثناء الحمل، ونصائح لتخفيفها

	الجهاز الحيوي	حالات الضيق	السبب	نصائح للتخفيف من الأعراض
.1	الجهاز الهضمي	الهضم- عامّ		- لا يوجد حل واحد، تنتهي المصاعب مع انتهاء الحمل - يتطلب تفهما وتشجيعا من أفراد العائلة
.2	الجهاز الهضمي	لإفراز المكثّف للعاب	التوسّع الشعري	- استخدام فرشاة أسنان ناعمة - تدليك اللثة وفرك الأسنان بشكل صحيح - غسل الفم بغسول خاص للفم
.3	الجهاز الهضمي	الغثيان والقيء	السبب ليس معروفًا	- منتشر حتى الأسابيع 12 - 14، يخف بعد ذلك - وجبات صغيرة في أوقات متقاربة - طعام قليل الدهن، شرب جرعات صغيرة من المياه في أوقات متقاربة
.4	الجهاز الهضمي	الحرقة	ارتفاع في منسوب العصائر المعدية	- الامتناع عن إمالة الجسم إلى الأمام - تناول القليل من اللوز المقشر - شرب جرعات صغيرة من الماء - شرب عصير الليمون - التنفس، الاسترخاء - فصل الشرب بعد الطعام - عدم الاستلقاء فورا بعد تناول الطعام
.5	الجهاز الهضمي	ارتفاع الشهية تجاه أنواع محددة من الطعام	السبب ليس معروفًا	في حال كان الطعام غنيا بالسعرات الحرارية يتوجب البحث عن بديل، وينصح باستشارة أخصائية تغذية
.6	الجهاز الهضمي	الإمساك	- الانخفاض في حركة الأمعاء - توسع الأمعاء - ضغط الرحم الآخذ في الكبر على الأمعاء - أعراض جانبية لمستحضرات الحديد التي تتناولينها	- أغذية غنية بالألياف (كالخضار، الحبوب غير المقشورة، وغيرها) - الإكثار من الشرب - تجربة مستحضر حديد آخر
.7	الجهاز الهضمي	البواسير	- الإمساك - توسع الأوعية الدموية - ارتفاع منسوب الدم	- علاج موضعي باستخدام مراهم مسموح استخدامها أثناء الحمل - مغطس ماء أثناء الجلوس - رياضة المشي، "تمارين باولا"
.8	الجهاز التنفسي	مصاعب في التنفس	ضغط على الحجاب الحاجز	- يختفي بعد الولادة - النوم على مسند - تمارين إرخاء
.9	الهيكل العظمي والعضلات	آلام الظهر	تغير مركز الثقل في الجسم . تغييرات هرمونية تتسبب في : - تليين روابط الرحم - ارتخاء المفاصل - انعدام الاستقرار في الكاحل يفضّل تجنب حمل الأثقال الثقيلة وعدم بذل مجهود جسدي منذ الشهر السابع وحتى الأسبوع 28	- تمارين تحرير العضلات - الاستقرار والتوازن بشكل صحيح - السير - انتعال أحذية ملائمة

أجراس الإنذار

بعض العلامات التحذيرية التي تتطلب استيضاحًا واستشارة طبية

- التقيؤ لفترات متقاربة (إذا كان الأمر جديدا)
- الصداع بدرجات عالية
- ارتفاع درجة الحرارة
- مشاكل الرؤية وضبابيتها / ظهور نقاط سوداء في مجال الرؤية
- انتفاخ الساقين / اليدين/ الوجه
- الارتفاع غير الطبيعي في الوزن
- الحرقة، تكرر التبول بشكل متواتر، وزيادة الضغط فيه
- قصر النفس / مصاعب التنفس
- الشك بوجود آلام المخاض المبكر
- انخفاض أو توقف حركة الجنين (يستحسن متابعة حركة الجنين وتتبعها بشكل مستمر)
- النزيف المهبلي
- وجود إفرازات مائية مصدرها المهبل، وتثير الشك بنزول ماء الرأس
- المغص المتواصل

نلفت انتباهك:

ينبغي التوقف عن استهلاك الكحول، التدخين والمخدرات أثناء الحمل (سواء كانت المخدرات خطيرة أو خفيفة).

التغذية السليمة أثناء الحمل

توجيهات عامة للمرأة الحامل:

تتعدّ التغذية السليمة أساسًا للحياة الصحية والمتوازنة. وللتغذية السليمة في فترة الحمل أهمية فائقة : إذ يتحضر الجسم لنمو الجنين ولعملية الإرضاع، وتتطور أنسجة الرحم والمشيمة، ويزداد تدفق الدم. يكون الارتفاع المناسب بالوزن في صالح المرأة والجنين، حيث يقلل مخاطر المضاعفات ويساهم في صحة المولود حاضرًا ومستقبلاً.

على السيدة الحامل إعلام الطاقم الطبي بشأن حالتها الصحية وحول عاداتها الخاصة في تناول الطعام، كالتغذية النباتية أو الخضرية، الحساسيات تجاه أنواع الأطعمة، مشاكل الهضم أو الحمية الخاصة.

ننصح بالتوجه إلى أخصائية تغذية في صندوق المرضى من أجل الدعم والتوجيه، خصوصا لدى ظهور مشاكل تتطلب تغذية خاصة

التنويع في الطعام

من المهم التركيز على تنوع الطعام: وينبغي أن تشمل قائمة طعامك اليومية أغذية من مجموعات الغذاء الخمس المذكورة أدناه، كما ويجب أن تكون الأغذية بألوان متنوعة، وينبغي عليك تشكيل أنواع الطعام التي تتناولينها من كل مجموعة: الحبوب، الأغذية الغنية بالبروتينات، الأغذية الغنية بالدهون، والخضروات والفواكه.

الوجبات المنظّمة ومواجهة الأعراض الجانبية كالغثيان

ننصحكِ بتناول ثلاثة وجبات رئيسية ووجبتين أو ثلاثة وجبات خفيفة في اليوم الواحد. وننصح بأن يتم دمج أطعمة من ثلاثة مجموعات طعام على الأقل في كل وجبة، فمثلاً: شريحة خبز مع أفوكادو وبندورة، أو دجاج وبطاطا مع فاصوليا خضراء.

يجب الالتزام باستهلاك ما يكفي من البروتين. هنالك حالات في الحمل تتغير فيها تفضيلات السيدة الحاملة نتيجة أعراض جانبية تتمثل في الغثيان وغيرها. يمكن استشارة طاقم أخصائيي التغذية في لئوميت من أجل ملائمة قائمة الطعام بصورة شخصية.

ننصح بتناول الوجبة الأولى في الصباح قريبًا من ساعة النهوض من النوم. الوجبات الأخرى ينبغي أن تكون بفارق نحو ساعتين حتى ثلاثة ساعات، والوجبة الأخيرة على الأقل قبل ساعتين من موعد النوم. النساء اللواتي يعانين أحيانًا من ظواهر الحرقة والغثيان، يمكنهن تناول وجبات صغيرة من الأطعمة والوجبات المشكلة في أوقات متقاربة، والطعام الممضوغ جيدًا، حتى لو كنّ يشعرن شعورًا غير لطيف، فهذا في الغالب يخفف الظاهرة ويهدئ الجهاز الهضمي. الفصل الجزئي بين الطعام والشراب، تناول طعام جاف كالكراكر قليل الدهن أو المخبوزات الجافة (البقسماط)، الامتناع عن شرب المشروبات الغازية وتناول الطعام الذي يحتوي على دهون أو الطعام المقلي من شأنه أن يساعد في هذا الشأن أيضا.

ملائمة كميات الطعام

من المهم ملائمة كميات الطعام للحاجات الشخصية لكل امرأة، فكمية الطعام المطلوبة للامرأة ترتبط بسنها، بنشاطها البدني، بطولها، بوزنها، وبحالتها الصحية، الوزن السليم قبل الحمل وارتفاع الوزن أثناء فترة الحمل وفقا للمدى المطلوب يتيحان خلق فرصة أفضل للحمل.

زيادة الوزن

تقلّل زيادة الوزن في فترة الحمل وفقًا للمقدار المطلوب من مخاطر ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، ومن مخاطر تسمم الحمل (بري أكلمبسيا)، وسكري الحمل، العمليات القيصرية وولادة الخدج. ولذا ننصح الامرأة الحامل أن تتابع لدى الطبيب، ومركز صحة الأم والطفل (الصحيّة)/ مركز صحة المرأة ولدى أخصائية التغذية بحيث تشمل هذه المتابعة متابعة الوزن، الكشف المبكر عن حالات تغذية غير سليمة، والحصول على إرشاد غذائي وفقًا للمشكلة.**غسل**

الخضروات والأيدي

من المهم الالتزام بغسل الخضروات قبل تناولها، والالتزام بغسل الأيدي بالماء والصابون قبل وأثناء التعامل مع منتجات اللحوم والأسماك النيئة، والالتزام بالنظافة في المحيط.

نصائح

ننصحك بالتخفيف من تناول المنتجات التي تحتوي على الكافين: القهوة السوداء، مشروبات الطاقة وغيرها، أما المشروبات التي تحتوي على كافيين كالنسكافيه، الشاي، الكولا، فإننا ننصح بعدم شرب أكثر من 3 أكواب في اليوم الواحد.

ينصح بالتخفيف من تناول الحلويات، النقارش، والمشروبات المحلاة

ينصح بالتقليل من استخدام المحلّيات الصناعية

ينصح بالتقليل من تناول الملح وعدم تناول أكثر من خمسة غرامات في اليوم الواحد

ينصح بالتقليل من استخدام أحادي صوديوم الغلوتمات

المكونات الغذائية الخاصة وملائمتها لفترة الحمل:

- **ينبغي تناول الكالسيوم بكميات كافية (من المهم استشارة أخصائية التغذية حول الموضوع)**
- **من المهم تناول طعام تقل فيه الدهون المشبعة، قليل الكولسترول ومن دون زيوت الترانس**
- **ننصح بزيادة استهلاك الألياف الغذائية**
- **من المهم شرب 10 أكواب من الماء على الأقل في اليوم الواحد يجب إجراء متابعة طبية وفقًا للحاجة، والتأكد من عدم الجفاف وحالات نقص السوائل**
- **من المهم تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية الأخرى بعد استشارة الطبيب أو أخصائية التغذية.**

المأكولات النيئة

يجب الامتناع عن استهلاك منتجات الأسماك واللحوم النيئة التي لم يتم طبخها بشكل كامل، بما يشمل الأسماك واللحوم النيئة (مثل الكبة نية، السوشي، الكرباتشي، وغيرها) أو اللحوم المدخنة، ومنتجات اللحوم المصنعة التي لم يتم طبخها (كالنقانق، المرتديلا، الباسترما، وغيرها)، إلى جانب استهلاك الحليب والأجبان غير المبسترة وتناول السلطات الجاهزة. يجب الالتزام بتناول البيض المسلوق جيدا.

من المهم أيضًا الالتزام بغسل الخضروات قبل تناولها، والالتزام بغسل الأيدي بالماء والصابون قبل وبعد التعامل مع منتجات اللحوم والأسماك النيئة، والالتزام بالنظافة في المحيط.

هناك أيضا أهمية في الفصل في الثلاجة بين منتجات اللحم غير المطبوخ والمنتجات الطازجة غير المخصّصة للطبخ، كما يجب الفصل بين خشبات ومسطحات التقطيع المخصّصة للحوم وتلك المخصّصة للخضروات والفواكه.

حمض الفوليك

خلال فترة الخصوبة، تُنصح كل سيدة باستهلاك حبة حمض الفوليك 400 ميكروغرام. إن استهلاك حمض الفوليك هام على وجه الخصوص خلال الشهور الثلاثة الأولى قبل الحمل، وخلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، لأنه يخفض بصورة كبيرة (حتى 70%) من مخاطر التشوهات الخلقية في القناة العصبية (Neural Tube Defect- NTD).

هنالك نساء من فئات سكانية في البلاد معينة ينصحن بتناول حمض الفوليك بجرعة أكبر. مثلا: من كان وزنهن مرتفعا بصورة كبيرة، من كانت في عائلتهن مواليد مع تشوهات في الجهاز العصبي، من يتناولن أدوية الصرع، من هن مصابات بأمراض تؤدي إلى مشاكل الامتصاص، وغيرها. ينصح بأن تستشيري طبيب النساء المعالج بشأن جرعة حمض الفوليك المناسبة لك.

مكمّلات الحديد

ننصح بتناول مكملات الحديد ابتداءً من نهاية الشهر الثالث من الحمل حتى ستة أسابيع بعد الولادة. بعد الولادة ننصح بتناول 30 مليغرام من الحديد في كل يوم. وبالإمكان تناول مكمل غذائي يدمج ما بين الحديد وحمض الفوليك.

مكمّلات اليود

بحسب توجيهات الطبيب المعالج، تحتاج النساء الحوامل إلى استهلاك زائد لليود لكي يتمكنّ من توفير الاحتياجات الهرمونيّة لأجسامهن وللجنين خلال فترة الحمل والرضاعة.
يجب استشارة أخصائية التغذية والطبيب المعالج فيما يتعلق باستهلاك مكمل اليود.

فيتامين D

فيتامين د هو فيتامين قابل للذوبان في الدهون، وينتج في الجسم بعد تعرضنا لأشعة الشمس، والأشعة فوق البنفسجية. يوجد هذا الجسم بصورة طبيعية في القليل من الأغذية. وينصح على امتداد فترة الحمل وفترة الإرضاع بتناول فيتامين د بجرعة تتراوح بين 200-400 وحدة دولية (أي نحو 5-10 ميكروغرام).

يساهم فيتامين د في امتصاص الكالسيوم في الأمعاء، وينظم تركيز الكالسيوم والفوسفات في السيروم من أجل ضمان منسوب المعادن المطلوب في العظام. وهو ضروري لنمو العظام، ويضمن قوتها، ويمنع الكسور والتشوهات. كما لهذا الفيتامين دور في أداء الجهاز المناعي والجهاز العضلي والحد من الالتهابات. يرتبط فيتامين د أيضا بتنشيط تنظيم الجينات. كما أن هنالك أدلة متزايدة على الآثار الإضافية لنقص هذا الفيتامين، ولذا فمن المهم تناوله أثناء الحمل.

تناول الأطعمة التي قد تتسبب في الإصابة بعدوى الأمراض

يمر جسم المرأة بتغييرات هرمونية طبيعية في فترة الحمل، وبعض هذه التغييرات يغير من أداء الجهاز المناعي. وإضافة إلى ذلك، فإن الجهاز المناعي للجنين لا يكون متطورا، ولذا يكون كلّ من السيدة الحامل والجنين في دائرة خطر الإصابة بالمرض بسبب تسمم غذائي. ينبغي طلب استشارة منظمة من أخصائية التغذية في المركز الصحي.

العلاج الطبيعي لمنطقة قاع الحوض

النشاط البدني

النشاط البدني خلال فترة الحمل مهم ويوصى به. ينصح بممارسة النشاط البدني ثلاثة مرات في الأسبوع على الأقل، لمدة تبلغ نحو نصف ساعة في كل مرة. يجب تكييف نوع النشاط البدني للحالة الصحية، وحالة الحمل، واللياقة. يمكن لغالبية النساء مواصلة ممارسة النشاط البدني الذي كنّ يمارسنه قبل الحمل. السير، السباحة، والنشاط الإيروبي المعتدل هي تمرينات ينصح بها في جميع مراحل الحمل. ينصح أيضا لمن لم تمارس نشاط بدني في الماضي البدء في ممارسة النشاط البدني وفقا لحالتها الصحية، والتشاور مع الطاقم الطبي. يجب اختيار نشاطات بدنية لا تعرض الحامل لخطر فقدان التوازن، ولا تشكل خطرا على الجنين.

ولكن، ماذا بشأن هذه المنطقة المهمة التي نطلق عليها اسم "قاع الحوض"؟

إن كنت تشعرين بتغييرات في أنماط التبول، ووتيرتها، والحاجة إلى التبول، والمصاعب في ضبطها، وتسرب التبول أو تقريبا تسربها حينما تمارسين جهدا أو تسعلين أو تعطسين، أو تعانين من الإمساك، أو مصاعب أثناء الجماع، أو آلام الحوض، فعليك أن تعلمي أنك لست وحدك. فهذه الظواهر معروفة في الحمل، وهي معروفة أكثر ما بعد الولادة، وسببها ضعف عضلات منطقة قاع الحوض.

ما هو إذا هذا "القاع" الذي يتحدثون عنه؟

قاع الحوض هي منظومة من العضلات، والأنسجة الرابطة، والأوعية الدموية والأعصاب، تمتد ابتداء من مفاصل الحوض في الخلف وتتصل بالمفصل الأمامي، وتشبه السلة. منظومة العضلات هذه مهمة وهي تسند أعضاء الحوض: الرحم، المثانة، والإحليل الذي يتصل بفتحة الشرج، مما يساعد في التحكم في العضلة العاصرة والتوازن السليم.

ما الذي يحصل لمنظومة قاع الحوض أثناء الحمل والولادة؟

خلال هذه الفترة تحصل عدة أمور من شأنها أن تؤدي إلى ضعف هذه العضلات:

- **يؤدي نمو الجنين إلى زيادة الحمل والضغط على عضلات قاع الحوض**
- **خلال فترة الحمل تفرز هرمونات تؤدي إلى ارتخاء وإطالة هذه الأنسجة بحيث تصل إلى 3 أضعاف طولها**
- **أثناء الولادة، يكون هنالك الكثير من الشد والذي يؤدي في الكثير من الحالات إلى تمزق.**

من المهم معرفة التالي: يمكن أن يؤدي ضعف عضلات قاع الحوض إلى مشاكل تسرب البول، والبواسير، والمشاكل في العلاقات الجنسية، وآلام الظهر، بل وحتى هبوط أعضاء الحوض الداخلية والرحم والمثانة. ما الذي يمكننا فعله؟ الاتصال مع أخصائي علاج طبيعي متخصص في المجال من أجل تلقي تدريب على تقوية عضلات قاع الحوض، منذ انتهاء الربع الأول من الحمل. الخدمة مشمولة في سلة الحمل والولادة

من المهم أثناء الحمل تمرين هذه العضلات بصورة يومية، لتلافي حصول الظواهر غير المرغوبة المذكورة أعلاه. بسبب التغييرات الهرمونية وأعباء الحمل، تحتاج كل امرأة بعد الولادة إلى إعادة تأهيل قاع الحوض. وكلما زاد عدد المواليد، أو ولادة جنين كبير، أو الولادة بواسطة الأجهزة، فإن هذه الحاجة تزداد. في العلاج الطبيعي لقاع الحوض ستتعلمين كيفية التعرف إلى هذه المنطقة، وتتلقين تمارين لتقوية وتأهيل عضلات قاع الحوض، بما في ذلك تقوية عضلات البطن وعلاج الندبة الناجمة عن الولادة القيصرية، أو قطع الحاجز (بضع الفرج) خلال الولادة.

توصيات عامّة

التدخين والتعرض للتدخين

التدخين والتعرض له مضران دائما، وخصوصا في فترة الحمل. حينما تدخن السيدة الحامل، أو حينما لا تكون مدخنة ولكنها تتعرض لدخان السجائر ممن يحيطون بها، تتراكم السموم في دم الأم، وتنتقل عبر الحبل السري إلى الجنين ومن شأنها أن تضره

الحذر أثناء تناول الأدوية الموصوفة من الطبيب، والأدوية بدون وصفات طبية، والمستحضرات الطبيعية، والمكملات الغذائية.

لا تلائم جميع الأدوية النساء الحوامل. ولذا فإننا ننصح أثناء تناول الأدوية والمستحضرات الطبيعية أو المكملات الغذائية بالحذر. قبل تلقي العلاج الدوائي يجب إحاطة جميع الجهات الطبية، وبضمنها طبيب العائلة، طبيب النساء، الممرضة، طبيب الأسنان، الصيدلي، أخصائي الأشعة، وكل من يقدم علاجا، بشأن نيتك الدخول في الحمل، أو بشأن كونك حاملا. هنالك مستحضرات طبيعية لا تتطلب وصفة دوائية من الطبيب ولكن من شأنها أن تضر بصحة السيدة أو صحة الجنين. ولذا ينصح بالتشاور مع الطبي المعالج أيضا قبل تناول المكملات الغذائية والمستحضرات الطبيعية والهوميوباتية.

من المهم معرفة التالي: إن أي دواء، أو فيتامين، أو مستحضر طبيعي أو هوميوباثي يمكن شراءه، حتى من دون الحاجة لوصفة طبيب، تتطلب استشارة الطاقم المعالج.

الامتناع عن استهلاك المشروبات الكحولية

الكحول الذي تشربه السيدة الحامل أثناء حملها ينتقل من جهازها الهضمي إلى الدم، ومن هناك عبر المشيمة إلى الجنين. من شأن الكحول أن يتسبب في تشكيلة واسعة من الأضرار للجنين، والتي تتمثل في النمو غير السليم، الإضرار بالجهاز العصبي، والتشوهات الخلقية لديه.

الامتناع عن استخدام المخدرات

يعد استخدام المخدرات في فترة الحمل خطيرا تجاه الجنين ووالدته. تنتقل المخدرات إلى الجنين عبر المشيمة، ومن شأنها أن تضر بالجنين وبالولادة. من الأضرار التي من شأنها أن تصيب الجنين نتيجة استخدام الأم للمخدرات: الوزن المنخفض للمولود، إدمان الرضيع منذ ولادته، وما يتبعها من أعراض الانسحاب، العوائق المتعلقة بنمو الطفل، وعوائق التعلم. نرجو الانتباه: الحشيش والماريجوانا أيضا هي مخدرات من شأنها أن تضر الجنين والولادة.

من المهم معرفة التالي: أي دواء، أو مستحضر طبي، أو فيتامين يمكن شراؤه، حتى لو كان من دون وصفة من الطبيب، يتطلب استشارة الطاقم المعالج. يمكن تلقي المشورة بشأن الأدوية، والالتهابات، والمواد الكيماوية والأمراض في الحمل من خدمة الاستشارة بشأن التشوهات الخلقية.

تقدم هذه الخدمة مجانا عبر الهواتف التالية:

القدس: 02-5082825

مركز رابين الطبي (بيلينسون): 03-9377474 او 03-9376911

مركز السموم في مستشفى رمبام: 04-8541900

مركز أساف هروفيه الطبي: 08-9779309

الطب المدمج أثناء الحمل

خلال الحمل يتغير الجسم وتظهر أعراض حمل مختلفة.
هناك عدد غير قليل من الأعراض التي تؤثر على الجسم: الغثيان، السمنة، مشاكل النوم، آلام الظهر، وغيرها إلى جانب ذلك، هنالك القلق، والتوتر، والانفعال، وهي كلها تترك أثرها.

ندعوك إلى علاجات طب مدمج من أجل تخفيف مضاعفات الحمل ومن أجل تحضير جسمك وروحك للولادة التي تقترب.

هذه الخدمات تقدم في إطار التأمين المكمل

طريقة باولا

طريقة تعتمد على تنشيط العضلات الحلقية الموجودة حول فتحات الجسم. كالعضلات المحيطة بالعينين، عضلات الأنف والفم، العضلات التي تتحكم بالفتحات تحت الحوض. ومن شأن القيام بتمرين هذه العضلات بشكل مناسب أن يعزز نشاط العضلات الضعيفة. سيجعل تمرين هذه العضلات الموجودة في قاع الحوض، أكثر مرونة وسيطلق قدرات هذه المنطقة الهامة من الجسم وهي شديدة الأهمية في مرحلة الحمل والولادة، وسيزيد من منسوب الحساسية فيها والسيطرة عليها.

اليوغا

اليوغا نشاط جسمي وعقلي يساعد الحامل على الانسياب وقبول التغييرات البدنية التي يكون الجسم مطالبا بالاعتياد عليها. تشمل اليوغا تمارين تساعد الحامل في تحسين مدى حركة جسمها، كما وتؤدي إلى تقوية العضلات والمفاصل وجعلها أكثر مرونة، وتتيح تحسين التوازن. فالتوازن غير السليم يخلق توترا، وتعبا وآلاما، وهو لا يتيح التنفس العميق. واليوغا تساعد السيدة من ناحية نفسية أيضا في مجابهتها للمخاوف والقلق الذي يترافق مع الحمل

الفيلدنكرايز

تصبح السيدة التي تمارس طريقة الفيلدنكرايز، أكثر تواصلا مع جسمها على طريق الولادة، حيث تعيد هذه التمارين تعيد الجسم إلى حركته الطبيعية، وهي بذا تدفع الجسم إلى العودة إلى حالته الطبيعية من دون التعرض للألم ، من خلال هذه الطريقة يتحسن التوازن، والمرونة والقدرة الحركية بواسطة حركات بسيطة.

طريقة ألكساندر

تعلّم تقنية ألكسندر من يمارسها على "التفكير أثناء الحركة"، وهي تختص بالطريقة التي نقوم فيها بـ "استخدام "أنفسنا على المستوى الجسدي، النفسي، والتفكيري معًا، وعلى والطريقة التي تؤثر فيها هذه الأمور على أدائنا. إن الافتراض الأساسي هنا هو أن الجانب الجسدي، التفكيري، والنفسي، يتم التعبير عنهما بشكل متزامن في أية حركة وأي نشاط نقوم بهما في حياتنا. هذه التقنية تساعدنا في تخفيف آلام الظهر التي يسببها الحمل، وتؤدي الى تطوير اتساق الحركة، وسيكون ذا فائدة شديد أثناء الولادة.

الريفلكسولوجي

الوزن الزائد على جسمك أثناء الحمل يُسبب لك صعوبات. يمكن للريفلكسولوجي (علم المنعكسات) أن يُساعد في تدفق الدم بشكل طبيعي ومتوازن ويُمنع تورم قدميك. العلاج الانعكاسي يُساعد في الراحة، ويُساهم في تخفيف التوتر وتخفيف الضغط، ويُعالج العديد من المشاكل مثل الضعف بشكل عام، والتعب، ويُساهم في التعامل مع الإمساك أثناء الحمل، وكذلك يسهم في توازن جهاز المناعة.

الشياتسو، التدليك، والعلاج بتقويم العمود الفقري

تنتشر آلام الظهر أثناء الحمل. وهذا النوع من العلاجات يساعد في التخفيف من الآلام، لا بل وإزالتها.

الطب التجانسي

يرافق الحمل في الكثير من الحالات حالات انعدام اليقين والقلق والتوتر، ويتفاقم الحال مع اقتراب موعد الولادة. يمكن التخفيف من مستوى القلق والمخاوف بمساعدة الطب التجانسي (علاج بالمواد الطبيعيّة) الذي سيساعد في تحضيرك للحظة الموعودة: الولادة، والواقع الجديد الذي يعقب الولادة. هذه الطريقة مناسبة أيضًا لإعادة تأهيل الجسم بعد الولادة.

الطب الصيني

من شأن العلاج بالطب الصيني أن يساعدك في تخفيف الكثير من الظواهر، ومن ضمنها: الغثيان والتقيؤ، البرودة أثناء الحمل، تقوية الجهاز المناعي، آلام المنطقة السفلية من الظهر، الوذمات، ارتفاع ضغط الدم، والتهاب المسالك البولية.

النتروباتيا

تحسين نمط الحياة والتغذية، معالجة السكري وتسمم الحمل، معالجة التقيؤ، الحرقان، والغثيان.

الأعراض المبكرة

الأعراض المبكرة لاقتراب الولادة

الشعور بالتخفف، "نزول البطن" (Lightening)

ينزل الجزء الأمامي من الجنين إلى الحوض، هذا النزول يتسبب في تخفيف ضغط الرحم على المعدة والرئتين، وفي بعض الأحيان يلاحظ نزول خفيف في ارتفاع الرحم.

الضغط أثناء التبول

مع نزول القسم الأمامي من الجنين إلى الحوض، يمكن أن تشعري بدفعات أثناء التبول كنتيجة للضغط على المثانة.

"التعشيش " (Nesting)

الحاجة إلى التنظيم، الترتيب، طلاء المنزل، التنظيف، تعليق ستارة جديدة، تحضير الـ "عش".

على وشك الولادة

متى تبدأ الولادة؟
كيف تعرفين أن الولادة بدأت، ومتى عليك الذهاب إلى غرفة التوليد؟
ثلاثة علامات أساسية تشير إلى ذلك (التوجيهات هنا مرتبطة بظهور الأعراض في موعدها):

	كيف ستعلمين	ما الذي عليك القيام به
1.	**حين تبدأ التقلصات (المخاض) بشكل منتظم** في البداية تكون التقلصات خفيفة، وغير مؤلمة وتظهر بشكل نادر. وهي في العادة تبدأ بآلام المنطقة السفلى من الظهر، أو خلال ساعة أو ساعتين تشعرين فيها أنها متجهة نحو المنطقة السفلى من البطن. بشكل تدريجي تشعرين بها بوتيرة أكبر، وحين تبدأ عملية الولادة تظهر على شكل نوبات من التقلصات كل 5 - 7 دقائق	حين تكون التقلصات ضعيفة، واصلي نشاطك العادي أو حاولي النوم. أبلغي من يفترض أن يرافق أثناء الولادة عنها، لكي يتمكن من الحضور في الوقت. وحين يتصاعد تواتر التقلصات (مرة كل 3 - 5 دقائق) وتزيد قوتها، فإن الوقت يكون قد حان للتوجه إلى غرفة الولادة
2.	**حين يتحرر الفلين المخاطي (SHOW)** لدى اقتراب لحظة الولادة تتحرر السدادة المخاطية التي تكون قريبة من عنق الرحم أثناء فترة الحمل. انفلات هذه السدادة يترافق مع ظهور بقع من الدم، ولذا تظهر السدادة في فتحة المهبل مخلوطة بالقليل من الدم. هذه الظاهرة قد تشهد على بداية الولادة من المهم التمييز بين السدادة السليمة وبين النزيف، الذي يشهد على أن العملية غير سليمة. في العادة تظهر "سدادة" بكمية تكفي لترك بقعة من الدم على قطعة قماش. أما النزيف غير الصحي فهو واضح بشكل أكبر ويشبه في كميته كمية الدم أثناء الدورة الشهرية	حين تظهر "السدادة" يكون لا يزال أمامك متسع من الوقت للاتصال بأفراد عائلتك الذي سيرافقونك إلى غرفة الولادة وانتظار قدومهم. إن كان هنالك نزيف كميته تشير إلى أمر غير سليم، يتوجب عليك الوصول بشكل فوري إلى غرفة الولادة.
3.	**حين "ينزل الماء"** أثناء مرحلة الولادة ينفجر كيس مياه الرحم، وهو الكيس الذي يكون الجنين موجودًا فيه. يحدث انفقاء الأغشية عادة حين تكون التقلصات منتظمة، لكن الأمر قد يظهر قبل بدء التقلصات، كعلامة أولية على الولادة قد ينساب "الماء" من المهبل بسيولة خفيفة ويتسبب في الرطوبة، أو أنه قد يظهر بتدفق عالي ومفاجئ، ويرطب جميع ملابسك / فراشك	إن كنت تشكين بأن الماء ينزل، عليك الإسراع للوصول إلى غرفة الولادة وعدم الإبطاء في الأمر في الأسابيع الأخيرة من الولادة يمكنك حماية سريرك من الأمر عن طريق استخدام واقي للفرشة، أو شرشف بلاستيكي تحت غطاء السرير العادي. وننصحك في السيارة أيضا بالجلوس على منشفة.

بعد الولادة

أهمية التعافي بعد الولادة

قد تؤدي مهمتك كأم جديدة في بعض الأحيان إلى إطلاقك للأحكام على نفسك بصورة متشددة. في بعض الأحيان تشعرين بالحزن، تبكين، ترتبكين، تقلقين، بل وتعانين من مصاعب النوم. على شريك حياتك وأفراد أسرتك الموسعة الاهتمام بمسألة تعافيك، وفي حال استمر الحزن والبكاء من حيث الحجم والمدة، فمن المهم جدا التوجه إلى الممرضة والطبيب من أجل تلقي المشورة والمساعدة.

- تذكري التوجه إلى عيادة الأمومة والطفولة (طيبات حلاف) بعد نحو أسبوع من الولادة، من أجل متابعتك ومتابعة الطفل الرضيع. يجب إبراز رسالة التسريح من المستشفى لدى وصولك إلى عيادة الأمومة والطفولة. هناك سيطلب منك تعبئة استبيان من أجل الكشف على اكتئاب ما بعد الولادة (EPDS) لكي يتمكنوا من توجيهك للعلاج حسب الحاجة.
- عليك التوجه لطبيبك النسائي في موعد لا يتجاوز 4 - 6 أسابيع بعد الولادة، من أجل الفحص وتلخيص استراحة الولادة .
- حتى 6 أسابيع بعد الولادة - يجب أن تتجنبي رفع الأحمال الثقيلة والقيام بالأعمال التي تتطلب جهدًا
- عليك مواصلة تناول حبوب الحديد حتى موعد المتابعة لدى طبيبك النسائي
- أثناء سفرك بالسيارة، عليك الالتزام باستخدام كرسي الأمان الملائم لجيل الطفل الرضيع.
- في حال كانت لديك أية أسئلة أو شكوك، يجب عليك التوجه للمركز الطبي / عيادة الأمومة والطفولة
- يُنصح بتسجيل الطفل الرضيع في التأمين المكمل، لكي يتمكن من التمتع بكامل حقوق لئوميت الذهبي.
- التأمين التمريضي: يتم تسجيل الأطفال الرضع بصورة تلقائية ابتداء من لحظة ولادتهم (والأطفال حتى سن 19 عاما مؤمّنون مجانا في هذا الإطار).

الإرضاع الناجح

الإرضاع هو حق أية سيدة، لكنه ليس واجبها.
هل عليك إرضاع طفلك أم لا؟

من المهم جدا أن تكون كل أم مستقبلية تختار إرضاع طفلها واثقة بنفسها.

أنت تقررين إن كنت سترضعين طفلك أم لا. هذا القرار يُتخذ عادة أثناء فترة الحمل، ولذا فعليك أن تتعرفي على أدق تفاصيل الموضوع. فالإرضاع هو الاستمرار الطبيعي للحمل و الولادة. أنت مدعوة للتشاور حول هذا الموضوع وحول مواضيع أخرى مع ممرضات مرافقة الحمل والمولّدات في مركز لئوميت MOM.

أهمية الإرضاع للطفل

يساعد حليب الأم في حماية طفلك من الأمراض والإصابة بالملوثات، وهو ضروري للنمو والتطور.

تقلّل التغذية بواسطة حليب الأم من فرص تطور ظواهر الحساسية لدى الطفل، إلى جانب تقليص فرص إصابته بالإسهال، والالتهابات في مجاري التنفس، التهابات الأذن، سكري الشباب، السمنة الزائدة، والموت السريري.

أهمية الرضاعة للأم المرضعة

- تقلّل من الأمراض النسائية
- تساعد في إعادة الرحم إلى حجمه الطبيعية بسرعة فائقة
- توفير في التكلفة، حيث لن تكون هناك ما حاجة لشراء بدائل الحليب والمعدات المرافقة لها
- تساعد الأم على العودة إلى وزنها الطبيعي بسرعة أكبر
- تقوية العلاقة بين الأم والطفل (Bonding)
- تظهر الأبحاث أن الرضاعة الطبيعية تعتبر عاملاً يقلّل من الاكتئاب بعد الولادة.

قبيل الولادة والإرضاع، يستحسن التخطيط مسبقا وفهم ما الذي سيحصل فورًا بعد الولادة، وكيف سيتم التعامل مع موضوع الرضاعة

نقاط ينبغي الاهتمام لها

- من المهم أن تحتضني طفلك وأن يلامس جلدك جلده
- يرضع الطفل في الأسابيع الأولى ما بين 12 - 8 مرة كل 24 ساعة
- ينبغي مراقبة نمط التبول للمولود ابتداءً من اليوم الرابع، حيث يجب أن يكون هناك حوالي 6-5 حفاضات مبتلة بالبول يوميًا، بالإضافة إلى متابعة الإخراجات الغائطية السائلة (4 - 3 مرات في اليوم الواحد)
- التأكد من سماع أصوات البلع أثناء الإرضاع
- احرصي على تناول طفلك من كلا الثديين في كل جلسة إرضاع.
- يجب التأكد من أن الطفل يبدو هادئًا بعد الرضاعة
- بعد ذلك، يجب مراقبة الوزن والتحقق من عودة الطفل إلى وزنه عند الولادة خلال مدة تتراوح بين 10 إلى 14 يومًا، والتأكد من استمرار زيادة وزنه بعد ذلك. ويجب أن يستمر مراقبة زيادة الوزن والطول خلال العامين الأولين.
- يجب مراجعة مركز الأم والطفل (الصحيّة) من أجل قياس وزن الطفل وفحصه بصورة عامة، بعد الولادة بـ 7 - 10 أيام.

فترة الإرضاع

تختلف فترة الإرضاع بين امرأة وأخرى، وفي بعض الأحيان قد تتسبب بالاحتقان والآلام. لكي تتجنبي هذه الظواهر، من المهم تبديل الإرضاع من الثديين بشكل متقطع.

استشارة بخصوص الإرضاع

لقاءات استشارات رضاعة بإرشاد من ممرضات مؤهلات: في العيادة، عبر الهاتف، أو عبر محادثة فيديو، بحسب راحتك

اللقاءان الأولان مجانا، كما يمكن تحديد لقاءات إضافية في إطار التأمين المكمل.

رزمة علاجات بعد الولادة

الشهور الأولى التي تتلو الولادة تحمل تحديات كثيرة ومصاعب مختلفة.
نحن في لئوميت نتيح لك عدد كبير من العلاجات، التي ستساعدك في الحفاظ على صحتك حتى في خلال هذه الفترة المؤثرة والمليئة بالتحديات.

ما الذي تشمله رزمة العلاجات؟

معالجة تدليك بالزيوت للنساء في فترة ما بعد الولادة

ينعكس انعدام النوم والجهد البدني من خلال آلام الظهر والضغط على العمود الفقري.
سنوفر لك علاج تدليك بالزيوت من أجل تخفيف آلام الظهر والاسترخاء.

ورشة لتخفيض الوزن

خلال الورشة ستحصلين على أدوات للحفاظ على نمط حياة صحي. الورشة ستتناول عدة مواضيع كالأكل الصحي وأهميته.

الريفلكسولوجي:

هذه العلاجات تساعد في راحة باطن القدمين، وتخفيف التوتر، وزيادة نشاط الدورة الدموية.

أدوية هوموباتية وأعشاب طبية

هذه العلاجات تساعد في التعامل مع اكتئاب ما بعد الولادة والمزاجية، كما أنها تساعد في زيادة تدفق حليب الأم أثناء فترة الرضاعة.

ورشة تدليك الأطفال الرضع:

هذه الورشة مخصصة للوالدين والطفل الرضيع. في الورشة تتعلمون طرائق مختلفة للمساج والتدليك بواسطة الزيوت العطرية، من أجل تشجيع تطور الطفل وتعزيز أجهزته الحيوية. هذا التدليك مفيد أيضًا في تهدئة حالات الانتفاخ ومنع حصولها، ومن أجل معالجة الإمساك لدى الرضيع، ومعالجة مشاكل النوم والزكام.
إلى جانب هذه الميزات، فإن التدليك يعد أيضًا يحقق المتعة وطريقة رائعة لتعزيز العلاقة بين الوالدين والطفل. في إطار هذه الورشة ستتعلمون مواضيع مثرية مختلفة تتعلق بتنمية الطفل.

تحتوي الورشة على: طرق المساج، تعليم حول الجهاز المناعي والجهاز الهضمي للطفل، الجهاز التنفسي، طراق لمعالجة المشاكل الشائعة لدى الأطفال الرضع، مثل : التهابات الأذن، الإمساك، الإسهال، ارتفاع درجة الحرارة. وغيرها.

في إطار لئوميت يمكنك الحصول على علاجات في منزلك، أو في مكان عملك في المجالات التالية:

التدليك بالزيوت، الريفلكسولوجي، الشياتسو، الطب التجانسي، علاج بازهار باخ، المداواة بالمواد الطبيعية.

- علاجات طب مكمّل بسعر خاص وزهيد
- أحقية العلاجات بالطب المدمج خاصة بمن يملكون تأمينا صحيا مكملا فحسب
- مدة جميع العلاجات : 45 دقيقة، باستثناء العلاج بـ"الطقطقة" أو الكيروبراكتيك وعلاج أمراض العظام (الأوستيوباثي)

تفصيل الفحوصات المطلوبة خلال الحمل والامتيازات التي تحق لك في إطار لئوميت الذهبي

عليك أن تعلمي بأن بعض هذه الامتيازات تمنح في إطار لئوميت الذهبي في كل حمل.
بعض الامتيازات لا يتم تقديمها في لئوميت الذهبي، لكنها مشمولة في إطار سلة الحمل.

خلال الحمل

اسم الفحص	متى يجرى الفحص	الحق في استرداد مالي
لقاح ضد الحصبة والجدري للنساء غير المطعمات	تخطيط الحمل	
دواء بونجستا	مخصّص للنساء اللواتي يعانين من غثيان كبير	50%
ضغط الدم، الوزن، فحوصات البول للبروتين والسكري، فحص الوذمات والإرشاد	طيلة فترة الحمل	مجاني
فحوصات الدم: تعداد الدم، نوع الدم، RH، مسح مضادات، فحص البرقان المعدي، السكري أثناء الصوم، الزهري، HIV، مزرعة البول وفحص بول عام	الأسبوع 8-6	مجاني
فحص NIPT فحص مسحي للكشف المبكر عن العيوب الخلقية في الجنين	ابتداءً من الأسبوع 10	استرداد في إطار سلة الحمل
ألترا ساوند الثلث الأول	بين الأسابيع 12-6	استرداد في إطار سلة الحمل
فحص السائل الأمنيوسي	بين الأسابيع 13-11	في المراكز غير المتعاقدة مع لئوميت: استرداد بقيمة 80% حتى مبلغ 1،704 ش.ج (حتى سن 32 عاما). فوق سن 32 عامًا، يجري الفحص مجانًا في إطار السلة الصحية استرداد إضافي في إطار سلة الحمل
فحص الشفافية القفوية - ألترا ساوند	بين الأسابيع 13+6-11	استرداد بقيمة 80% حتى مبلغ 426 ش.ج استرداد إضافي في إطار سلة الحمل
فحص PAPA-A و HCG حر: فحص دم المرافق للشفافية القفوية (فحص مسح الثلث الأول)	بين الأسابيع 13+6-11	مجاني
مسح أنظمة مبكر	بين الأسابيع 17-13	في المراكز الطبية المتعاقدة: رسوم مشاركة ذاتية بقيمة 115 ش.ج. في المراكز غير المتعاقدة مع لئوميت: استرداد مالي بقيمة 80% وصولا إلى سقف 639 ش.ج. استرداد إضافي في إطار سلة الحمل

اسم الفحص	متى يجرى الفحص	الحق في استرداد مالي
وخز ماء المشيمة	بين الأسابيع 22 - 16 (يمكن إجراؤه أيضا لاحقا في أي مرحلة من الحمل، وفقا للاعتبارات الطبية، وبالنظر إلى المخاطر)	مقدم الخدمة المتعاقد: نساء تحت سن 32 عاما: 452 ش.ج مقدم خدمة غير متعاقد مع لئوميت: استرداد بقيمة 80% وصولا إلى سقف 2,726 ش.ج (حتى سن 33 عاما) استرداد إضافي في إطار سلة الحمل (من دون قيود على العمر) فوق سن 32 عاما، يتم إجراء الفحص مجانا في إطار السلة الصحية العامة
تشيب جيني	يجري مع فحص ماء المشيمة	مشمول في إطار الحق لفحوصات ماء المشيمة
فحص تمييز مثلث ("البروتين الجنيني") فحص مسحي لتقصي العيوب الخلقية في القناة العصبية الجنينية ولتقييم مجمل مخاطر الإصابة بمتلازمة داون	بين الأسابيع 20-16	رسوم مشاركة ذاتية
مسح أنظمة متأخر	بين الأسابيع 25-19	في المراكز غير المتعاقدة: استرداد بقيمة 80% وصولا إلى سقف 852 ش.ج. استرداد إضافي في إطار سلة الحمل
لجميع النساء، فحص تحميل السكر 50 غرام، إلى جانب فحص تعداد الدم وفحص بول. فحص تحميل بول 100 غرام: للنساء، بحسب المؤشرات الطبية	بين الأسابيع 28-24	مجاني
أنتي D – لمن كان نوع الدم لديهن RH سلبي. يتم تقديم اللقاح بناء على قرار طبيب النساء ووفقا لنتيجة مسح المضادات	في الأسبوع 28 من الحمل. في أي حالة يحدث فيها نزيف أثناء الحمل، بعد إجراء عملية وخز مياه المشيمة أو السائل الأمينوسي، بعد تلقي ضربة مباشرة على البطن.	
فحص دم لـ "مسح المضادات" لمن كان نوع دمهن RH سلبي	في بداية الحمل وفي الأسبوع 26	مجاني
دورة تحضير للولادة	ابتداءً من الأسبوع 28	استرداد بقيمة 80% وصولا إلى سقف 355 ش.ج. لكل دورة تحضير ولادة. استرداد إضافي في إطار سلة الحمل
تقديم اللقاح ضد السعال الديكي	بين الأسابيع 36-27 في حال لم تتلقي التطعيم، يجب تلقيه في أقرب وقت ممكن.	مجاني
فحص التراساوند لتقييم الوزن، النمو، ووضعية الجنين	بين الأسابيع 34-32	مجاني
تعبئة استمارة الكشف عن الاكتئاب	ابتداءً من الأسبوع 26	مجاني
مسح منظومة ثالث	أسبوع 32-30	استرداد في إطار سلة الحمل
متابعة الحمل الزائد- متابعة تشمل مونيتور، ألترا ساوند، ومتابعة طبيب نساء وممرضة مرة كل 3 أيام. تشمل المتابعة متابعة السيدة الحامل وحركة الجنين، وقياس ضغط الدم وفحص البول من قبل الممرضة	ابتداءً من الأسبوع 40	مجاني
متابعة الحمل لدى طبيب نساء	طيلة فترة الحمل	مجاني
استشارة مختص	حتى 3 استشارات في السنة	لدى مستشار متعاقد: رسوم مشاركة ذاتية بقيمة 200 ش.ج. للاستشارة الواحدة. استرداد إضافي في إطار سلة الحمل، حتى سقف يبلغ 716 ش.ج. للاستشارة

المبالغ المذكورة صحيحة لغاية تاريخ 01.11.2024 وهي مرتبطة بمؤشر الغلاء. الصيغة الملزمة هي الصيغة الواردة في اتفاقية التأمين المكمل.

تفصيل الامتيازات التي تحق لك في إطار لئوميت الذهبي

خلال الولادة

الخدمة	الحق في استرداد مالي
دولا أثناء الولادة (لن يقدم استرداد على خدمات طبيب/ـة مولد/ـة أو ممرضة مولّدة)	استرداد في إطار سلة الحمل حتى سقف يصل إلى 1،717 ش. ج.
حفظ دم الحبل السري	استرداد في إطار سلة الحمل

تفصيل الامتيازات التي تحق لك في إطار لئوميت الذهبي

بعد الولادة

الخدمة	الحق في استرداد مالي	ملاحظات
استشارة رضاعة	استرداد استشارة حتى مبلغ 179 ش.ج. حتى استشارتين خلال فترة العضوية	شفاطة رضاعة ومعدات إرضاع، يمكن شراؤها مقابل تخفيض في صيدليات لئوميت. في إطار سلة الحمل، لا استحقاق باسترداد مالي لقاء شراء معدات وتجهيزات.
نقاهة للوالدة ابتداءً من الطفل الأول وحتى الطفل الرابع	3 أيام نقاهة بعد الولادة العادية. 5 أيام نقاهة بعد الولادة القيصرية. استرداد بقيمة 80% وصولًا إلى مبلغ 413 ش.ج. لليوم الواحد.	الاسترداد ليس على حساب سلة الحمل.
إجازة للوالدة بعد الولادة من الطفل الخامس فما فوق.	يتم حساب عدد الليالي بناءً على عدد الأطفال في العائلة ناقصًا 1. تعويض بنسبة 80% حتى مبلغ 413 شيكل لليوم.	
اضافة أيام نقاهة للوالدات، ابتداء من الطفل الرابع	إضافة 3 أيام نقاهة ابتداء من الطفل الرابع فما فوق، استرداد بقيمة 75% وصولا إلى سقف يبلغ 456 ش.ج. لليوم الواحد في إطار سلة الحمل.	
علاجات الطب المدمج	رسوم مشاركة ذاتية منخفضة	بلا قيود على عدد العلاجات
استشارة نوم للرضيع	استرداد في إطار سلة الحمل: وصولا إلى سقف يبلغ 457 ش. ج. للاستشارة	
استشارة شخصية في منزل الوالدة للنشاط البدني و / أو التغذية السليمة بواسطة أخصائية تغذية معتمدة	استرداد في إطار سلة الحمل، وصولًا إلى سقف يبلغ 454 ش.ج. للاستشارة.	

المبالغ المذكورة صحيحة لغاية تاريخ 01.11.2024 وهي مرتبطة بمؤشر الغلاء. الصيغة الملزمة هي الصيغة الواردة في اتفاقية التأمين المكمل.

مركز خدمة الزبائن وتقديم الاستشارة
الطبية الهاتفية 24 ساعة
على الهاتف: 1-700-507-507
أو 507* من الهاتف الخليوي
leumit.co.il

للمعلومات حول مراكز صحة
المرأة في لئوميت

لئوميت