

THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

ARABIC TRANSLATION OF "LOW BIRTH WEIGHT: WHAT YOU NEED TO KNOW"

الوزن الناقص عند الميلاد

تعلم الحقائق

مادمنا معاً .. سيكون هناك فرق

ما هو نقص الوزن عند الميلاد؟

الأطفال الذين يولدون أقل كثيراً من الوزن الطبيعي، أي أقل من 2500 جرام (5.5أرطال). يسمى هذا وزناً ناقصاً عند الميلاد.

لماذا يحدث نقص الوزن عند الميلاد؟

- يحدث إذا لم يتحقق الطفل نمواً كافياً أثناء فترة الحمل.

لماذا يعد ذلك مشكلة؟

كل الأطفال يحتاجون إلى بدء حياتهم بدايةً جيدة. وهذا هو السبب في أننا نحاول منع حدوث نقص الوزن لدى المواليد.

ماذا بوسع الحامل أن تفعل؟

- تناول الأطعمة المفيدة لك صحيحاً
- تعلم كيفية التعامل مع الضغوط.



THE OTTAWA COALITION
FOR THE PREVENTION
OF LOW BIRTH WEIGHT

THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

لماذا يلد بعض الحوامل أطفالاً ناقصي الوزن؟

يحدث ذلك في الظروف التالية:

- إذا لم تتناول الحامل الطعام الجيد، المفید لها ولطفالها.
- إذا تعرضت الحامل لكثير من الضغوط.
- في المجتمعات التي تعاني من الفقر.
- إذا لم تحظ الحامل بدعم كافٍ من جانب الأسرة والأصدقاء.
- إذا كانت الحامل تدخن أو تتعرض للتدخين السلبي.
- في حالة الحمل بتوأم، أو بثلاثة أطفال.
- إذا كانت الحامل تعمل في عمل يتطلب وقوفها لفترات طويلة.

ما أثر ولادة طفل ناقص الوزن على الطفل نفسه وعلى الأسرة والمجتمع؟

- الوزن الناقص عند الميلاد سبب رئيسي لإصابة الطفل بالأمراض، أو موته خلال السنة الأولى من عمره.
- بعض الأطفال الذين يولدون ناقصون الوزن قد يتعرضون لمشكلات صحية تلازمهم بقية عمرهم.
- هؤلاء الأطفال يكونون أكثر عرضة لمواجهة مشكلات في التعلم وفي القدرة على الإبصار. كما أن ذلك يمكن أن يؤثر على طريقة نموهم خلال السنوات الخمس الأولى من عمرهم. وقد لا يصبحون جاهزين للالتحاق بالمدرسة عندما يحين أوان ذلك.
- يجب على الأسرة التي يولد فيها طفل ناقص الوزن أن تقاوم الضغوط المتعلقة بمستقبل هذا الطفل.
- العناية بالطفل المصاب بمشكلات صحية تسبب الإحساس بالضيق، وقد تكلف الأسرة والمجتمع الكثير من النفقات.

ماذا بوسعنا أن نفعل للوقاية من نقص الوزن لدى المواليد؟

كل أفراد المجتمع بإمكانهم المساعدة.

إذا كنت امرأة حاملاً:

- عليك معرفة الحقائق الخاصة بنقص وزن المولود وكيفية الوقاية منه.
- عليك البحث عن طرق لتقليل الضغوط التي تتعرضين لها في حياتك.
- اطلب من جيرانك أو أفراد أسرتك أو أصدقائك مساعدتك في رعاية أطفالك وفي القيام بأعمالك المنزلية.
- خصصي وقتاً للجلوس والاسترخاء، فتنتظيف البيت يمكن القيام به فيما بعد.
- قومي بزيارة الطبيب أو القابلة لإجراء فحوص منتظمة.



THE OTTAWA COALITION
FOR THE PREVENTION
OF LOW BIRTH WEIGHT

THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

(عندما تشعر الحامل بآلام الولادة قبل الموعد المحدد للولادة). واعرفني ما يمكنك القيام به إذا حدث ذلك.

وليس من السهل دائمًا بالنسبة للمرأة الحامل أن تقول أنها مقبلة على ولادة سابقة لأوانها. وفيما يلي بعض العلامات الهامة التي يجب ترقبها (خصوصاً إذا كانت هذه العلامات جديدة أو مختلفة):

- اندفاع مفاجئ للسائل من المهبل.
- تسرب بطيء ومتواصل للسائل من المهبل.
- النزيف المهيلي.
- التقلص العضلي (مثل التقلص الذي تشعرين به أثناء الدورة الشهرية).

علامات أخرى: أي إفرازات تأتي من المهبل

إذا اعتقدت إنك تشعرين بآلام الولادة، توجهي إلى المستشفى على الفور – ويفضل إلى الذهاب المستشفى الذي سترتب فيه الولادة.

إذا كنت زوجاً لامرأة حامل:

- عليك معرفة الحقائق الخاصة بنقص وزن المولود وكيفية الوقاية منه.
- عليك الإلمام بمعلومات كافية عن الولادة السابقة لموعدها (الشعور بآلام الحمل قبل الموعد المحدد). وفكّر في ما يمكنك القيام به إذا حدث ذلك.
- قدم لزوجتك قدرًا إضافيًّا من المساعدة والدعم أثناء فترة حملها.
- حاول أن تنقل من الضغوط التي تتعرض لها في حياتها.
- تولى العناية بأطفالكما الآخرين، ووفر لها فرصة للراحة.
- خصص وقتاً لكي تقضياه معاً كزوجين. وعلى سبيل المثال، يمكنك دعوتها للمشي معاً إلى مكان ما.
- قم بذكرها بزيارة الطبيب أو القابلة لإجراء فحوص منتظمة.
- رافقها في مثل هذه الزيارات. امتنع عن التدخين. التدخين السلبي يمكن أن يلحق الضرر بآلام والطفل على حد سواء.

إذا كنت من الجيران أو من أفراد الأسرة أو من الأصدقاء:

- قدم المساعدة في الأعمال المنزلية، مثل القيام بطهي ووجبة.
- أجعل الحامل تشعر بأنك ترغب في مساعدتها.
- قم بدعوتها لتصاحبك في المشي إلى مكان ما، أو في نشاط خفيف تجد فيه متعة.
- اعرض عليها القيام برعاية أطفالها الآخرين.
- احرص على عدم التدخين في وجودها، فالتدخين السلبي يلحق الضرر بآلام والجنين على حد سواء. تعلم الكثير عن الولادة السابقة لموعدها (الشعور بآلام الولادة قبل الموعد المحدد). واستعد بما يمكن أن تفعل إذا حدث ذلك.



THE OTTAWA COALITION
FOR THE PREVENTION
OF LOW BIRTH WEIGHT

THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

معرفة الحقائق فيما يتعلق بنقص الوزن لدى المواليد

بعض الناس يعتقدون أن...	والحقيقة هي أن ...
<p>في الشريعة الإسلامية، نحن مطالبون بالاعتناء بأجسامنا في جميع الأوقات.</p> <ul style="list-style-type: none"> • المحافظة على صحتك أثناء الحمل أمر بالغ الأهمية. والأطفال في حاجة لبدء حياتهم بداية جيدة. • بصفتنا مسلمين، يجب أن عرف الحقائق الخاصة بنقص وزن المواليد، ويجب أن نساعد جميع النساء الحوامل على البقاء دائماً في صحة جيدة. 	<p>نقص الوزن لدى المواليد أمر مقدر من الله عز وجل.</p>
<p>تناول القدر الكافي من الطعام، وتناول الطعام المفید صحيًا، يساعدك وطفلك على أن تكونا في حالة صحية جيدة. وإذا كنت في صحة جيدة أثناء الحمل، فسوف تزيد فرصك وضعك لطفلك في صحة جيدة أيضاً.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ولادة الطفل الأصغر حجماً ليست أسهل. بل إن ولادة الطفل ناقص الوزن قد تكون صعبة للغاية، تماماً كما هو الحال بالنسبة لولادة الطفل كبير الحجم. • في فترة الحمل، ليست هناك علاقة بين الولادة بعملية قيصرية وبين تناول الطعام المفید لك صحيًا. 	<p>إذا أفرطت المرأة في الطعام وهي حامل، يولد الطفل أكبر مما يجب.</p> <ul style="list-style-type: none"> • من الأفضل أن يكون حجم الطفل صغيراً عند ولادته، لأن الحجم الكبير يجعل عملية الوضع أكثر صعوبة. • إذا زاد حجم الطفل بما يجب، قد تحتاجين لعملية قيصرية (عندما يجري الطبيب للمرأة عملية جراحية لإخراج الجنين من بطنه).
<p>الأطفال الذين يولدون ناقصي الوزن يمكن أن يواجهوا مشكلات صحية في بداية حياتهم، وأحياناً تلازمهم هذه المشكلات طوال عمرهم.</p> <p>احتمال وفاة الطفل خلال العام الأول من عمره (معدل وفيات الأطفال) أعلى بالنسبة للأطفال ناقصي الوزن.</p>	<p>من المناسب ولادة أطفال ناقصي الوزن. فسوف يصبحون أكبر وأكثر صحة بعد الولادة.</p>
<p>الفحوص المنتظمة لدى الطبيب أو القابلة يمكن أن تقلل من احتمالات ولادة الطفل وهو ناقص الوزن.</p>	<p>إذا شعرت المرأة الحامل بأنها في صحة جيدة، وبعد عدم وجود مشكلات تهددها، فليس هناك حاجة إلى ذهابها إلى الطبيب أو القابلة لإجراء فحوص منتظمة.</p>

THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

(الجهة الداخلية من الغلاف الأمامي للكتاب)

منذ عام 1995، يقوم تحالف أوتاوا للوقاية من نقص الوزن عند الميلاد Ottawa Coalition for the Prevention of Low Birth Weight بالمساعدة في الارقاء بمستوى الوعي فيما يتعلق بنقص الوزن عند الميلاد وكيفية الوقاية منه. ويضم تحالفنا ستة عشر شريكاً.

وقد تم تمويل إنتاج هذا الكتاب من قبل
Success by 6/Six ans et gagnant



للحصول على مزيد من المعلومات عن الأطفال الذين يولدون وأوزانهم ناقصة، يرجى:

• التحدث إلى الطبيب أو القابلة أو الممرضة.

• الاتصال بخط معلومات الصحة العامة لمدينة أوتاوا
City of Ottawa's Public Health Info Line
على هاتف رقم 613-580-6744

• زيارة الموقع الخاص بالتحالف على شبكة الإنترنت
www.lbwinfo.ca

