



مركز ألتونا للرعاية خلال الفترة المحيطة بالولادة
المستوى الأول

رئيس الأطباء: أ.د. ف. راجوش

العنوان:

Paul-Ehrlich-Straße 1

22763 Hamburg

رقم الهاتف: (0 40) 18 18-81 17 11

البريد الإلكتروني: frauenklinik.altona@asklepios.com

شركاؤكم القويان



مستشفى أسكليبيوس بالتونا

Paul-Ehrlich-Straße 1

22763 Hamburg



مستشفى ألتونا للأطفال

Bleickenallee 38

22763 Hamburg

طريقكم للوصول إلينا

استقلال الحافلة من محطة ألتونا:

متروباص 1

حافلة 250

حافلة 150

محطات الحافلة:

AK Altona, Eingang أو Behringstraße (AK Altona)



شهادات اعتماد 2018

اختبار السمع: يُجرى اختبار لسمع الطفل في العيادة لتحديد مدى قدرته على السمع.

إعطاء الفيتامينات الوقائية: بعد إجراء الفحوصات الوقائية U1 و U2 و U3 يحصل طفلكم على فيتامين ك، كما يُنصح بإعطائه فيتامين د بدءاً من اليوم الثامن.

نوم أكثر أماناً للرضيع: ينبغي أن ينام الطفل مستلقياً على ظهره خلال العام الأول، من أجل نوم أكثر أماناً، كما يمكنكم وضع طفلكم بعض الوقت خلال النهار على بطنه أو على جنبه. بذلك يمكن لطفلكم أن يمرن عضلاته.

- لا بد من نوم الطفل على ظهره في حالة وضعه في كيس النوم
- تواجد الطفل في محيط خالٍ من التدخين
- درجة حرارة الغرفة تتراوح بين 16-18 درجة مئوية
- الرضاعة الطبيعية

تطعيمات الطفل: يمكن للتطعيمات الوقائية في الوقت الحالي أن تقي من العديد من الأمراض. لذا نخبركم الآن بالتطعيمات الرسمية التي يُنصح بها. سوف ينصحكم بذلك طبيب/طبيبة الأطفال عند إجراء الفحوصات الوقائية. تبدأ التطعيمات بداية من الفحص الرابع U4. توجد في الوقت الحالي تطعيمات وقائية فعالة ضد الأمراض التالية: الدفتريا، السعال الديكي (الشاهوق)، الكزاز (التيتانوس)، التهاب الكبد الوبائي (فيروس ب)، شلل الأطفال، التهاب السحايا (المستدمية)، الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية.

خالص تحيات فريق العمل بعيادة النساء

نصائح للأم
والطفل

بعد الولادة

مركز ألتونا للرعاية خلال الفترة المحيطة بالولادة
المستوى الأول



عزيزاتي الأمهات، أعزائي الآباء:

نأمل أن تكونوا قد استمتعتم بطبيب الإقامة لدينا في عيادة النساء. لقد حان وقت رجوعكم للمنزل وبدء مرحلة حياتية جديدة، لذا نقدم لكم فيما يلي بعض النصائح، التي نأمل أن تُبَيِّنَ عليكم انطلاقاً المرحلة الحياتية الجديدة في المنزل. كما يمكنكم بالطبع الرجوع إلينا لطلب النصيحة إذا طرأت أية مشكلة في أي وقت بعد مغادرتكم العيادة.

نصائح للأم في فترة النفاس

القابلة المختصة برعايتكم بعد الولادة: تقوم القابلة بزيارتكم يوميًا خلال العشرة أيام الأولى من حياة طفلكم، وفيما بعد تزوركم وفقاً للاتفاق حتى الأسبوع الثامن بعد الولادة. خلال هذه الفترة تقوم القابلة بالإشراف على عملية التعافي الفسيولوجي، وتساعدكم فيما يخص مسألة الرضاعة، كما تتابع نمو طفلكم حديث الولادة. نرجو منكم أن تتفقوا مع القابلة المختصة برعايتكم على التفاصيل، كمواعد الزيارات على سبيل المثال. تتحمل شركة التأمين الصحي كافة التكاليف.

الوسائل النفاسية: يدور الأمر هنا حول الغثيثة الناجمة عن استخراج مشيمة الأم من مكان تعلقها قبل الولادة. وسواء أكانت الولادة طبيعية أم قيصرية يظل خروج الغثيثة، مسنماً حتى يلتئم الجرح الداخلي في الرحم تماماً، (يستغرق ذلك حوالي 4-6 أسابيع). تتضاءل كمية دم النفاس تدريجياً، كما يتغير اللون من الأحمر إلى البني إلى الأبيض.

فحوصات النساء والتوليد: ينبغي عليكِ عرض نفسك على طبيب النساء المتابع لحالتك/طبيبة النساء المتابعة لحالتك في الفترة بين الأسبوع السادس والثامن بعد مغادرة المستشفى من أجل الفحص الأول الخاص بأمراض النساء والتوليد. أما في حالة الإصابة بالحمى أو آلام البطن أو احمرار الثدي أو النزيف الشديد، فعليكِ بالطبع التوجه للطبيب مبكراً.

منع الحمل خلال فترة النفاس: عليكِ التفكير في استخدام وسيلة لمنع الحمل في فترة النفاس أيضاً، إذ أن الرضاعة الطبيعية ليست وسيلة آمنة لمنع الحمل. تحدثي مع طبيب النساء/طبيبة النساء عن أفضل وسيلة تتناسبين، وإلى حين اختيار وسيلة مناسبة لمنع الحمل، ننصحكم باستخدام الواقي الذكري.



نصائح للطفل:

الرضاعة الطبيعية: يُعدُّ لبن الأم الغذاء الأمثل للأطفال حديثي الولادة، إذ يحتوي على المواد الغذائية اللازمة للنمو، كما أنه يقي من الحساسية. وتختلف فترة الرضاعة من شخص لآخر، إلا أنه يُفضل أن تستمر لمدة تتراوح بين 4-6 أشهر. فالرضاعة المبكرة والمنكرة، أي الرضاعة كلما رغب الطفل وفقاً لاحتياجاته، تضمن إنتاج كافٍ من اللبن، وتكفل تكوين علاقة إيجابية بين الطفل والأم. إذا لم يرضع الطفل طبيعياً، ننصحكم بإحدى وسائل التغذية البديلة عن لبن الأم (Pre-/HA Pre-Milch).

مرض الصفراء لدى الأطفال حديثي الولادة: يظهر اصفرار ملحوظ في العين والبشرة لدى كثير من الأطفال حديثي الولادة في الأيام الأولى من حياتهم. سوف تخبركم القابلة أو طبيب/طبيبة الأطفال ما ينبغي عليكم فعله تجاه ذلك، وستقرر/يقرر متى يتطلب إجراء تحليل للدم.

فحص أمراض التمثيل الغذائي: يعني فحصاً للدم خلال الفترة بين 48 إلى 72 ساعة الأولى من حياة الطفل لاكتشاف أمراض التمثيل الغذائي الخفية. تُسحب عينة الدم من الطفل قبل مغادرته العيادة. في حالة خروج الطفل قبل أخذ العينة، ستقوم بإعطائكم بطاقة فحوصات خاصة بذلك. سوف تقوم القابلة أو طبيب/طبيبة الأطفال بأخذ عينة الدم، ثم إرسال البطاقة إلى المعمل المختص.

النظافة خلال فترة النفاس: يُرجى عدم استخدام السدادات القطنية (التامبون) أثناء فترة النفاس، بل عليكِ استخدام الفوط الصحية في تلك الفترة، وابتعدي عن الأماكن العامة المبتلة.

التمرينات اللازمة للتعافي: يمكنكِ البدء مبكراً في عملية التعافي. تناقشي مع القابلة المختصة برعايتك أو تحدثي معنا في العيادة بشأن كافة التفاصيل. كما ينبغي عليكِ أن تولي اهتماماً خاصاً بقاع الحوض بعد الولادة مباشرة، يمكنكِ الرجوع إلى القابلات أو أخصائيات العلاج الطبيعي المؤهلات لهذا الغرض.

الدورة الشهرية/الطمث: في حالة عدم إرضاعكِ الطفل طبيعياً ستنتظم الدورة الشهرية بعد فترة تتراوح بين 5-10 أسابيع. بينما قد تطول المدة لدى الأمهات المرضعات ولا تنتظم الدورة الشهرية لديهن إلا بعد انتهاء مدة الرضاعة. فهناك تباينات كثيرة واردة.

الولادة القيصرية: ينبغي عليكِ الاعتناء بجسدك على نحو متزايد خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة القيصرية. حاولي قدر الإمكان أن لا تقومي برفع أكثر من 5 كجم، ويمنع منعاً باتاً أن ترفعي أكثر من 10 كجم. يمكنكِ الاستحمام بالفعل في اليوم الأول بعد الولادة، ولكن تجنبي ملامسة الصابون للجرح لوقت طويل.

شهادة الميلاد: إذا قدمتم لنا كافة المستندات المطلوبة في السجل المدني، سوف تصلكم شهادة الميلاد من السجل المدني بالتلونا خلال فترة تتراوح بين أسبوع إلى أسبوعين من تاريخ الولادة.