

حملك

هذه معلومات مهمة، خذي وقتك في قراءتها.



رعاية آمنة ثقافيًا

في عام 2025، قررت مؤسسة Still Aware دعم المجتمعات المهاجرة في أستراليا وحول العالم، ومن هنا جاءت فكرة إعداد هذا الكتيب. تلتزم مؤسسة Still Aware بضمان حصول كل أسرة، بغض النظر عن خلفيتها الثقافية، على رعاية أمومة آمنة، شاملة، تلبي احتياجاتها.

امسح الرمز لمشاهدة الفيديو بالعربية



SA | VIC | NSW | QLD | ACT | WA | TAS | NT
المكتب الرئيسي: الطابق 5 / 18 شارع غرينفيل، أدلاید، جنوب أستراليا 5000
بريد إلكتروني: contact@stillaware.org

-تأسست منظمة Still Aware عام 2014 على يد كلير فورد، بعد فقدان ابنتها الحبيبة ألي التي وُلدت بلا نفس.
-هي مؤسسة خيرية غير ربحية مسجلة / ABN: 55 607 214 077.
-هذه المعلومات ليست بديلًا عن نصيحة الطبيب المختص. توفرها مؤسسة Still Aware كخدمة، ولا تتحمل مسؤولية أي قرارات يتم اتخاذها بناءً عليها.
-تاريخ آخر تحديث للكتيب: أغسطس 2025.

متى يجب عليك رؤية القابلة أو الطبيب؟

إذا شعرتِ بتوسعك، أو كان لديك قلق، أو شعرتِ بالانزعاج تجاه حركة جنينك، اتصلي فورًا بالقابلة أو الطبيب. لا تنتظري حتى موعدك القادم.

اطلبي المساعدة فورًا إذا واجهتِ أيًا من الأمور التالية:

- أي تغيير في حركة الجنين يثير قلقك
- أي نزيف أو تسرب للسوائل من المهبل
- ألم متقطع في أسفل الظهر
- صداع لا يتحسن عند تناول المسكنات
- رؤية أنوار ساطعة في العين
- أي ألم في البطن
- حكة شديدة، خاصة في اليدين أو القدمين
- علامات عدوى مثل الحمى أو حرقه أثناء التبول
- أي شعور بأن "شيئًا ما غير طبيعي"

ما هي ولادة الجنين دون حياة؟

ولادة الجنين دون حياة تعني أن الطفل يُولد دون نفس. هذا فقدان مؤلم للغاية وغالبًا لا يتم الحديث عنه.

هذا الكتيب يحتوي على معلومات قد تساعدك في حماية نفسك وطفلك. للمزيد من المعلومات حول ولادة الجنين دون نفس وطرق تقليل المخاطر، يمكنك زيارة موقع stillaware.org.

هل تعلمين؟

- كل يوم، يُولد 6 أطفال مفارقين للحياة في أستراليا.
- معظم الحالات تحدث بعد الأسبوع 28، وكثير منها دون سبب معروف.
- مراقبة حركة الجنين بعد الأسبوع 28 والنوم على جانبك يساعدان في تقليل المخاطر.
- واحدة من كل 135 حالة حمل تنتهي بوفاة.
- معرفتك بالأعراض قد تنقذ حياة طفلك.

تعلمي حركات جنينك

من المهم أن تتذكري أن كل طفل مختلف عن الآخر. تعرّفي على نمط حركة طفلك – متى يتحرك؟ كم مرة؟ ومدى قوة الحركة. لا يوجد عدد ثابت لحركات الجنين. تعرّفي على شخصية طفلك – هل هو نشيط في الصباح أم في الليل؟ هل يتحرك عندما يلمس أحد بطنك؟ أم يهدأ؟ إذا شعرت أن هناك أمرًا غير طبيعي، اطلبي المساعدة فورًا.

امسح الرمز لمشاهدة الفيديو بالعربية



STILL
AWARE
stillaware.org

النوم على جانبك

بعد الشهر السادس من الحمل، يمكنك تقليل خطر الولادة دون حياة بالنوم على جانبك. لا يهم أي جانب تختارين. إذا استيقظت وكنت نائمة على ظهرك، لا تقلقي – فقط استديري للنوم على جانبك.

ثقي بشعورك كأم

حتى لو كان لديك أطفال سابقًا، اعلمي أن كل حمل يختلف عن الآخر. أنت وطفلك بينكما رابط قوي يدوم مدى الحياة. إذا شعرت أن هناك أمرًا غير طبيعي، استمعي إلى حدسك كأم وراجعي طبيبك فورًا. لا تنتظري. أنت تعرفين جسمك وطفلك أكثر من أي شخص آخر!