

# الولادة

مرحبًا بك، مرحبًا بك. ستجد هنا معلومات  
ونصائح عملية حول الولادة والأيام الأولى  
مع طفلك.

يمكنك الاطلاع على هذه المواد وتنزيلها  
وطباعتها لك أو للخدمة التي تعمل فيها.



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

# "الحقيبة"

ماذا يجب إحضاره للولادة؟

بين الأسبوع الثاني والثلاثين والرابع والثلاثين يُنصح بتحضير "الحقيبة" للولادة، وذلك لتكوني مستعدة أيضا في حال حدوث ولادة مبكرة. إن تجهيز كل شيء مسبقاً يساعد على عيش الأيام الأخيرة من الانتظار بهدوء أكبر والتفرغ بسكينة للحظة اللقاء.

ماذا يجب أن تحضري؟ إليك قائمة جاهزة للاستخدام. تحققي دائماً من موقع المستشفى الذي اخترته للولادة، فقد تكون هناك متطلبات خاصة.

## الوثائق

- بطاقة الهوية
- البطاقة الصحية
- ملف الحمل مع الفحوصات وصور الأشعة (الإيكوغرافيا) الحديثة

## للأم

- قمصان نوم بفتحة أمامية لتسهيل الرضاعة 2-3
- رداء منزلي، جوارب أو نعال مريحة
- ملابس داخلية لما بعد الولادة (يفضل أن تكون للاستعمال مرة واحدة)
- فوط صحية مخصصة لفترة ما بعد الولادة
- ملابس مريحة للخروج من المستشفى

## للمولود

- ملابس داخلية (بودي) وملابس كاملة (تغييرات كاملة يوميًا 1-2)
- حفاضات (أحياناً يوفرها المستشفى، وقد يكون من المفيد إحضار كمية صغيرة)
- قبعة خفيفة
- بطانية للمهد

## أغراض شخصية

- شاحن الهاتف
- مستلزمات النظافة الشخصية
- وجبات خفيفة وأطعمة مريحة خلال فترة الإقامة في المستشفى



# الرضاعة الطبيعية

مسار يُبنى مع الوقت  
يمكن أن تكون الرضاعة الطبيعية مفيدة للأم والطفل.  
ليست دائمًا سهلة في البداية.  
قد تتطلب وقتًا وصبرًا ودعمًا.

## للطفل

حليب متكامل وسهل الهضم  
يساعد في تقوية جهاز المناعة  
قد يقلل من خطر العدوى  
يدعم النمو والتطور  
التلامس أثناء الرضاعة يساعد على الهدوء  
والشعور بالأمان

## للأم

يساعد الجسم على التعافي بعد الولادة  
قد يقلل من خطر النزيف بعد الولادة  
يعزز القرب والعلاقة مع الطفل  
مع الوقت، قد يحقق فوائد صحية

## انتبهات بسيطة

أثناء الرضاعة:  
لا للكحول  
لا للتدخين  
تقليل استخدام الشاشات أثناء الرضاعة  
نظام غذائي بسيط ومتوازن

## في حال وجود صعوبات

طلب المساعدة أمر طبيعي. يمكن التوجه إلى:  
القبالة  
المركز الاستشاري  
طبيب الأطفال  
الخدمات المجانية في المنطقة

رمز QR - اطلب المساعدة من الخدمات



## كل تجربة لها قيمتها

ليست كل النساء قادرات أو راغبات في الرضاعة الطبيعية.  
عندما لا تكون الرضاعة ممكنة أو لا يتم اختيارها،  
يمكن مع المختصين إيجاد الحل الأنسب.  
يبقى في المركز دائمًا الأسبقية راحة الأم والطفل.

# أشياء لا بخيرك بها 10 أخذ عن الرضاعة الطبيعية

- \*1 لا تبدأ دائماً فوراً.  
أحياناً نعم، وأحياناً لا.  
وهذا لا يعني أنك تفعلين شيئاً خاطئاً.
- \*2 "طبيعي" لا يعني "تلقائي".  
حتى الأمور الطبيعية تُكتسب.  
بالتجربة، والتعديل، وقليل من الصبر.
- \*3 قد تكون الرضاعة جميلة جداً... ومُتعبة  
أيضاً  
الأمران يمكن أن يجتمعا.
- \*4 الأيام الأولى قد تبدو كعمل بدوام كامل.  
لأنها، في الواقع، كذلك إلى حدٍّ ما.
- \*5 الطفل لا يأتي مع دليل استخدام.  
ولا الثدي أيضاً.  
التفاهم يحتاج وقتاً
- \*6 "الألم ليس شيئاً" يجب تحمّله فقط.  
إذا كان هناك ألم أو شيء غير مريح أو  
تعب: طلب المساعدة مهم
- \*7 أحياناً تحتاجين إلى فريق.  
القابلة، المركز الاستشاري، طبيب الأطفال،  
الشريك، صديقة، أو حتى شخص يُحضر  
لك الماء والبسكويت
- \*8 الجوع أثناء الرضاعة حقيقي... جداً.  
لا، ليس من خيالك.  
نعم، الوجبات الخفيفة مهمة.
- \*9 الشاشات تبدو كأنها تُؤنس... لكنها  
أحياناً تُشتت  
أثناء الرضاعة، تقليل الشاشات قد يعني  
مزيداً من التواصل، مزيداً من الإيقاع، مزيداً  
من الحضور
- \*10 "لا يوجد أسلوب واحد" صحيح.  
كل تجربة رضاعة مختلفة.  
وعندما لا تكون الرضاعة ممكنة، أو لا  
تنجح، أو لا يتم اختيارها، يبقى الأهم: راحة  
الأم والطفل



# تهويدة نوم آمن

تساعد **بعض الانتباهات** البسيطة أثناء النوم على تقليل خطر الأحداث المفاجئة وغير المتوقعة خلال السنة الأولى من الحياة، **وتحمي** الطفل. ما هي؟



**النوم على الظهر!** إذا انقلب المولود، يجب إعادته إلى الوضعية المستلقية على الظهر

**سطح نوم صلب وثابت**، بدون وسائد أو حشوات ناعمة

**سرير خال** من الدمى القماشية، الحواجز، البطانيات الثقيلة أو الأشياء اللينة

**درجة حرارة الغرفة مريحة**، مع تجنب الحرارة الزائدة

في الأشهر الأولى قد تكون **مشاركة الغرفة:** ينام الطفل في نفس غرفة الوالدين، في سرير منفصل ولا يُنصح بمشاركة السرير في حال وجود تدخين أو كحول أو تعب شديد



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

## العربية – مايو 2026

**Spazio Giovani** أنتجت هذه المادة ضمن مشروع إعلامي غير ربحي ومجاني، تم تكليفه إلى **2026 ATS Brianza**. **التي تولت تكييف** المحتوى ومراجعته وترجمته. يتم توزيع هذا المستند بموجب رخصة المشاع **Impresa Sociale**. يُسمح بالاطلاع والتنزيل والمشاركة للاستخدام الشخصي وغير التجاري فقط، مع شرط: CC BY-NC-ND 4.0 الإبداعي الإسناد وعدم التعديل.

