

# الأم الواعية

دليل لمتابعة و فهم فترة الحمل الخاصة بك على  
أفضل وجه

تنسيق نشاط  
خدمة المركز  
الاستشاري الطبي



## مركز المؤسسة الصحية المحلية بسكارا AUSL PESCARA

### تسيق نشاط خدمة المركز الاستشاري الطبي

المسؤولة الدكتورة Maria Carmela Minna

#### برعاية

الدكتورة Maria Trivelli، طبيبة التوليد - المركز الاستشاري الطبي للأسرة  
Consultorio Familiare الواقع على العنوان "Via Milli" لدى مركز المؤسسة الصحية المحلية بسكارا AUSL Pescara  
الدكتورة Maria Chiara Sartorelli، مديرة قسم الطب النفسي - المركز الاستشاري الطبي للأسرة  
Consultorio Familiare الواقع على العنوان "Via Milli" لدى مركز المؤسسة الصحية المحلية بسكارا AUSL Pescara

#### لقد شارك في إعداد هذه الوثيقة:

الدكتور Galliano Cocco، الإخصائي الاجتماعي - المركز الاستشاري الطبي للأسرة  
Consultorio Familiare الواقع على العنوان "Milli Via" لدى مركز المؤسسة الصحية المحلية بسكارا AUSL Pescara  
السيدة Sandra Scurti، الممرضة المهنية - المركز الاستشاري الطبي للأسرة  
Consultorio Familiare الواقع على العنوان "Via Milli" لدى مركز المؤسسة الصحية المحلية بسكارا AUSL Pescara

#### و يتم شكر المذكورين تالياً لاقتراحاتهم:

الدكتورة Maria Paola Antonini، طبيبة الأمراض النسائية  
الدكتورة Tiziana Bonfini، الطبيبة المسؤولة في البنك الإقليمي لدم الحبل السري Banca Regionale SCO  
السيد Nevio Bompensa، ضابط الأحوال المدنية لدى بلدية بسكارا Comune di Pescara  
الدكتورة Bruna Cafarelli، المساعدة الإدارية، للفريق المتعدد التخصصات في الطب الشرعي - مركز المؤسسة  
الصحية المحلية بسكارا AUSL Pescara  
الدكتورة Patrizia Di Fulvio، طبيبة أخصائية في أمراض السكري (خدمة مرضى داء السكري) - مركز المؤسسة  
الصحية المحلية بسكارا AUSL Pescara  
الدكتورة Micheline Di Maggio، معاونة إدارية - مركز المؤسسة الصحية المحلية بسكارا AUSL Pescara  
البروفسور Giandomenico Palka، مدير خدمة علم الوراثة البشري، لدى جامعة غابرييلي دانونزيو في كيبتي  
Università "G. d'Annunzio" Chieti  
الدكتور Giustino Parruti، المسؤول عن الفريق المتعدد التخصصات الأمراض المعدية - مركز المؤسسة الصحية  
المحلية بسكارا AUSL Pescara

# الفهرس

4	المقدمة
5	العناية بالجسم - التغذية
7	النظافة الصحية للأغذية
9	الحصبة الألمانية
10	إجراءات النظافة الصحية الوقائية التي ينصح اتباعها خلال فترة الحمل
14	المكملات الغذائية
15	التدخين
16	الكحول
17	المواد المخدرة - النظافة الصحية - العناية بالأسنان - الملابس
18	ممارسة الجنس - ممارسة الأنشطة الرياضية - العمل
19	نظام حماية المرأة العاملة خلال فترة الحمل
20	الإفراط في تناول القهوة
21	السفر
	الصحة النفسية - معلومات عن الكشف المبكر و
22	تقنيات التشخيص قبل الولادة
23	اختبارات الكشف المبكر قبل الولادة
26	تقنيات التشخيص ما قبل الولادة
27	التصوير بالموجات فوق الصوتية خلال الحمل
29	المسحة المهبلية و الشرجية - دورات الإعداد للولادة
30	التبرع بالحبل السري
33	خيارات المرأة لمرحلة الولادة
34	نصائحنا العملية لإعداد الحقيقية
	الوثائق اللازمة لتسجيل حديث الولادة في سجل الأحوال المدنية
35	البطاقة الصحية للطفل حديث الولادة - اختيار طبيب الأطفال

## المقدمة

لقد أنجز مركز المؤسسة الصحية المحلية لبسكارا AUSL Pescara هذا الكتيب، لكي يكون باستطاعة كل امرأة متابعة و فهم مراحل تقدم حالة الحمل الخاصة بها على أفضل وجه و لكي تعيشها باطمئنان. و في كافة الأحوال، من الأفضل التحديد بأن قراءة هذه الوثيقة لا يعتبر - بأي حالة من الأحوال - بديلاً عن التفسيرات التي قد يتم الحصول عليها خلال الزيارات المباشرة و الحوار مع الموظفين الصحيين (الطبيب النسائي، طبيب التوليد، الطبيب النفسي، طبيب الأطفال، الطبيب العام).

تتوفر في هذه الوثيقة معلومات هامة تتعلق في "رحلة الحمل" بحيث تركز الاهتمام بشكل خاص على نمط الحياة الذي ينصح إتباعه خلال فترة الحمل لفوائده العائدة على صحة الأم و الطفل. و لقد تم أيضاً شمل معلومات عن الخدمات التي يضعها مركز المؤسسة الصحية المحلية لبسكارا AUSL Pescara تحت خدمة كل أم.



و كما هو معرّفوف، إن الحالة الصحية للأم و نمط حياتها ذات أهمية بالغة على صحة الطفل. هنالك العديد من العوامل التي تساهم في تحديد نمط الحياة و بشكل خاص: التغذية، ممارسة الأنشطة الرياضية، أسلوب الحياة الاعتيادي و استعمال المواد الضارة.

## العناية بالجسم

إن التغيرات الجسدية التي تحدث خلال فترة الحمل (مثل: زيادة حجم البطن و الثدي، تغيرات في دورة دم الشعيرات الدموية و إلى آخره) قد تشجع الاهتمام في العناية بالجسم بشكل مختلف. بشكل عام، لا تحتاج المرأة التي تتمتع بصحة جيدة إلى إطرء تغيرات جذرية على نمط حياتها خلال فترة الحمل. لكن في كافة الأحوال، قد يكون من المستحسن في بداية مرحلة الحمل إدخال بعض التغيرات على نمط الحياة التي قد تساهم في نجاح نتيجة الحمل.

## التغذية

5 بشكل عام، إن التغذية الصحيحة بالإضافة إلى ممارسة نشاط رياضي ملائم و السيطرة على عوامل المخاطر الأخرى مثل التدخين أو الكحول تمثل عنصر أساسي للوقاية من العديد الحالات المرضية. ففي الواقع، لقد ثبت بأن نمط الحياة المتبع و الخيارات الغذائية تؤثر بشكل حاسم على إمكانية تجنب تطور الأمراض و السيطرة على تفاقمها أو على العكس، بأنها تسبب نشوئها. بحيث يعتبر هذا المفهوم ذو أهمية أكبر خلال فترة الحمل.

تمثل مرحلة الحمل إحدى فترات الحياة التي يحتاج فيها جسم المرأة إلى أكثر تغذية، و لكن الاعتقاد الشائع الذي يقول بأنه يجب على المرأة الحامل أن "تأكل عن شخصين" ليس فقط لا يتوافق مع الحاجة الفعلية و لكنه مضر أيضاً. في فترة الحمل تتضاعف السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم فقط لبعض المغذيات، بينما تزداد نسبتها في حالة الوزن الطبيعي و ممارسة نشاط رياضي عادي إلى 15% فقط لكي تصل إلى 38 سعرات حرارية /كغم في اليوم. يبلغ معدل زيادة الوزن الأنسب

المفترض اكتسابه منذ بداية فترة الحمل و حتى نهايته حوالي 11 كيلوغرام. 600 غم/شهر خلال الأشهر الثلاثة الأولى، 1200 غم/شهر خلال الأشهر

الثلاث الثانية و 1800 غم/الأشهر خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة. **إن زيادة**

**وزن الأم ليس له علاقة بنمو الجنين أو بصحته.**



تعتبر **قيمة الوزن قبل بدء فترة الحمل** مرجع جيد لتقييم التغيرات ذات الأهمية المحتمل حدوثها وذلك بالمقارنة مع الوزن الطبيعي. ففي الواقع، تمثل السمنة أو الضعف الزائد عامل خطر للحمل.



### تقييم "الوزن المثالي"

لشخص ما يتم حساب مؤشر

كتلة الجسم IMC

IMC = الوزن بقسمته على مربع الطول

على سبيل المثال: امرأة وزنها 68 كغم و طولها 1.72 م؛

كتلة الجسم IMC **23,05** =  $(68 / 1,72 \times 1,72 = 68/2.95)$

إن القيم المرجعية للمرأة قبل الحمل هي كما يلي:

**نقص في الوزن** - كتلة الجسم IMC أقل من 18,5

**وزن طبيعي** - كتلة الجسم IMC ما بين 18,5 و 24,9

تعتبر قواعد النظام الصحي السليم السارية المفعول في كافة مراحل الحياة صالحة أيضاً في فترة الحمل.

- تفضيل تناول مجموعة واسعة و متنوعة من المواد الغذائية، مثل الفاكهة و الخضار (**5 حصص** موزعة على مدار اليوم و من الأفضل أن تكون موسمية)، خبز، معكرونة، أرز و حبوب أخرى، حليب و مشتقاته، لحوم، بيض، سمك و التي تضمن التزويد بالمغذيات، الفيتامينات، الأملاح المعدنية و الألياف؛

- تجنب الصيام و لكن تجنب أيضاً وجبات الطعام الثقيلة جداً؛
- شرب 2 لتر من الماء على الأقل في اليوم، و خصوصاً بعيداً عن الوجبات؛
- تناول الحلويات، الدهون ذات الأصل الحيواني، السكريات و الملح باعتدال؛
- تناول الشوكولاتة و القهوة و الشاي باعتدال لما تحتوي عليه من الكافيين؛
- تفضيل تناول الأطعمة الطازجة أو الأطعمة المطبوخة جيداً في حالة عدم التأكد من النظافة الصحية لعملية تحضيرها؛

- تجنب الأطعمة المعبئة مسبقاً التي تثير شك فيما يتعلق بالنظافة الصحية

المتبعة خلال عملية تحضيرها أو حفظها؛

- تسخين الأغذية بشكل متناسق كلياً؛
- تفضيل الأطعمة المجهزة في نفس اللحظة بالذات على الأطعمة الجاهزة مسبقاً و المعروضة، و ذلك عند تناول الطعام في المقاهي أو المطاعم.



# النظافة الصحية للأغذية

خلال فترة الحمل يجب إعطاء أهمية خاصة **للنظافة الصحية للمواد الغذائية و الأيدي**. ففي الواقع، عن طريق الأطعمة و الأيدي قد تتم الإصابة ببعض أنواع الأمراض (داء المقوسات أي التوكسوبلازما، السالمونيلا، الفيروس المضخم للخلايا، اللستيريا)، و التي قد يكون لها تأثيرات **ضارة** على الجنين. فلقد حققت عملية غسل اليدين بعناية، خلال القرون الماضية، أكبر تغيير فيما يتعلق بصحة الأم و حديث الولادة. إذ تسمح أيضاً هذه العملية البسيطة، في يومنا الحالي، بالحصول على وقاية فعّالة طول فترة الحمل، و بشكل خاص للنساء المنهمكة في العناية بالأطفال الصغيرة بالعمر الذين قد يمثلون وسيلة لانتقال **الفيروس المضخم للخلايا**. إن هذه الفيروسات قد تسبب أمراض **للجنين**.

يعتبر **داء المقوسات (التوكسوبلازما)** مرض شائع إلى حد ما و غير خطير و في معظم الأحيان لا يسبب إزعاج، بحيث لا يدرك المريض بأنه مصاب بعدوى المرض. في بعض الحالات من المحتمل أن تظهر له أعراض مشابهة بالإنفلونزا: حرارة تدوم من بضعة أيام و حتى بضعة أسابيع، أوجاع في العضلات و تضخم العقد اللمفاوية. في كافة الأحوال، إذا حدثت الإصابة بالمرض لأول مرة خلال الحمل فمن المحتمل أن تنتقل العدوى إلى الجنين خلال الثلاث الأشهر الأخيرة بشكل خاص. من الممكن تشخيص عدوى المرض عن طريق فحص الدم. يتم إجراء هذا الفحص خلال الأشهر الثلاثة الأولى لفترة الحمل أو في مرحلة ما قبل الحمل.

7 إذا كانت نتيجة **اختبار الكشف عن مضادات داء المقوسات (التوكسوبلازما) سلبية**، فهذا يعني بأنه لم تتم الإصابة مسبقاً بداء المقوسات (التوكسوبلازما) على الإطلاق و بالتالي لا توجد **أجسام مضادة** ضد داء المقوسات في الجسم. ففي هذه الحالة، يتوجب إعادة الاختبار كل شهر و نصف خلال فترة الحمل، وذلك للكشف عن المرض مبكراً في حالة حدوث إصابة مؤخراً. بالإضافة إلى أنه يستحسن إتباع بعض الإجراءات الوقائية البسيطة:

- غسل الفاكهة و الخضار جيداً؛
- تجنب أكل اللحوم النيئة؛
- ارتداء القفازات أثناء التعامل مع اللحوم النيئة أو غسل الأيدي فوراً بعد التعامل معها و ملامستها؛
- ارتداء القفازات خلال أعمال البستنة و غسل الأيدي جيداً في حالة ملامسة التربة؛
- في حالة امتلاك قطة في المنزل، يجب تجنب تغيير صندوق الرمل المخصص لمخلفاتها أو استخدام القفازات عند تغييره: **لا توجد ضرورة في إبعاد القطة خلال فترة الحمل**.

إذا كانت نتيجة **الاختبار إيجابية**، فقد تشير هذه الإيجابية سواء إلى وجود التهاب في الوقت الراهن و سواء إلى أنه قد تم التعرض للإصابة بالمرض في السابق. في حالة الإصابة بالمرض لأول مرة خلال فترة الحمل من المحتمل أن تنتقل العدوى أيضاً إلى الجنين خلال الأشهر الثلاثة الثانية و الأخيرة. أما في حالة الإصابة بعدوى المرض في الماضي، فإن إمكانية الإصابة بعدوى المرض من جديد تعتبر غير قائمة تقريباً. تنتقل العدوى بشكل رئيسي عن طريق الابتلاع المباشر للكائن الطفيلي المنتشر نسبياً في البيئة. في بعض الحالات قد تتم الإصابة بعدوى المرض بعد الخضوع لنقل الدم أو زراعة الأعضاء.

تتغير نسبة انتقال العدوى إلى الجنين مع تقدم مرحلة الحمل. في الأسابيع الأولى من الحمل، يعتبر انتقال داء المقوسات (التوكسوبلازما) إلى الجنين نادراً جداً، لكن في حالة انتقاله قد يسبب أضرار خطيرة للطفل (الإجهاض التلقائي أو إصابات في الجهاز العصبي)؛ خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل تنتقل العدوى بسهولة أكبر، لكن في معظم الأحيان دون أن تسبب أي تأثير. في حالة وجود إصابة حالية بعدوى المرض، سوف ينصح بإجراء فحوصات و بالتالي الخضوع للعلاج حسب مرحلة الحمل.

**الفيروس المضخم للخلايا (CMV)** هو فيروس يسبب مرض غير خطير في العادة. في معظم الحالات تكون الإصابة بالعدوى عديمة الأعراض أي لا يتم المعاناة أو ظهور أي أعراض لهذا المرض. في 10% من الحالات يظهر المرض بأعراض تشبه الإنفلونزا. إن من أصيب بالمرض مسبقاً لا يكتسب مناعة ضده، و بالتالي من المحتمل الإصابة بالمرض من جديد. قد تصح الإصابة بعدوى المرض الناجمة عن الفيروس المضخم للخلايا CMV خطيرة في حالة الإصابة بالعدوى خلال فترة الحمل، بسبب إمكانية اختراق الفيروس للمشيمة و انتقال عدوى المرض إلى الجنين. تختلف مخاطر انتقال المرض و ذلك إذا كانت تتعلق بأول إصابة أم لا، أي في حالة إصابة الأم بعدوى المرض لأول مرة في حياتها أو في حالة إعادة الإصابة بالعدوى من جديد. ففي الواقع، تعتبر النساء اللواتي أصيبن بعدوى المرض قبل فترة الحمل معرضة لخطر أقل من حيث انتقال العدوى إلى الجنين. في حالة انتقال عدوى المرض إلى الطفل خلال فترة الحمل من المحتمل أن يؤدي إلى بروز حالتين:

1. في 85-90 بالمئة من الحالات ستكون الإصابة بالعدوى عديمة الأعراض و ليس لها تأثيرات على حديث الولادة؛ 1 طفل من 10 قد يتعرض إلى اضطرابات في السمع و التي سوف تظهر بعد الولادة و ذلك أيضاً في وقت متأخر؛

2. في 10-15 بالمئة من الحالات قد تؤثر الإصابة بالعدوى على الطفل سواء قبل الولادة (تضخم الكبد، تأخر في نمو الجنين بدرجات مختلفة من خطورة) و سواء بعد الولادة (اليرقان، حبرات على البشرة - بقع حمراء في مناطق حدوث نزف جلدي بسيط - أعراض عصبية).

و بذلك فإن الفيروس لا ينتقل دائماً إلى الطفل و عندما ينتقل إليه أيضاً هذا لا يعني بأنه سيكون له تأثيرات خطيرة و/أو دائمة.

تتم الإصابة بعدوى المرض بملامسة الأشخاص المصابة بالمرض، و ذلك عن طريق اللعاب، الدم، البول أو العلاقات الجنسية. بشكل عام، إن الأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض، هم الذين يتعاملون مع الأطفال الصغيرة جداً بالمر في مدارس الروضة و حضانات الأطفال، و ذلك لأنهم معرضين أكثر لخطر انتقال العدوى إليهم عن طريق لعاب و بول الأطفال خلال عملية تغيير الحفاضات. عن طريق فحص الدم، يتم الكشف عن وجود أجسام مضادة للمرض، فمن الممكن معرفة إذا تم التعرض للإصابة بالفيروس المضخم للخلايا و متى حدث ذلك؛ تشير الأجسام المضادة التي تتمثل في الغلوبولين المناعي م (IgM) إلى أن الإصابة بعدوى المرض تمت حديثاً، بينما الغلوبولين المناعي ج (IgG) تشير في العادة إلى أن الإصابة بعدوى المرض قد حدثت في الماضي. لا يتم إجراء هذا الفحص كروتين و هو ليس من بين الفحوصات التي تقدم مجاناً من



قبل الخدمة الصحية المحلية Servizio Sanitario Nazionale و ذلك لسببين: ففي المقام الأول، لأن اختبار الفيروس المضخم للخلايا CMV لا يكشف عن انتقال عدوى الفيروس إلى الجنين، (إن الاختبار الوحيد الذي يسمح في التحقق من أن العدوى بالمرض قد انتقلت إلى الطفل هو بزل السائل الأمنيوسي Amniocentesi، و هو اختبار اجتياحي و يشكل نسبة معينة من الخطر من حيث إمكانية التعرض للإجهاض)، و في المقام الثاني، لعدم توفر أي علاج معياري محدد لمعالجة الإصابة بعدوى الفيروس المضخم للخلايا CMV عند الجنين أو حديث الولادة في الوقت الحاضر.

**تتوفر حديثاً إمكانية الوقاية من الأضرار الخطيرة التي تسببها الإصابة الأولى بعدوى الفيروس المضخم للخلايا CMV خلال فترة الحمل و التي تتمثل إعطاء الحامل الغلوبولين المناعي بالقسطرة الوريدية. لقد أطلق إقليم أبروتسو Abruzzo منذ عام 2009، وذلك بناءً على اقتراح مركز المؤسسة الصحية المحلية لبسكارا AUSL PESCARA، و بشكل خاص الفريق المتعدد التخصصات لقسم الأمراض المعدية، بروتوكول تشخيصي-علاجي تجريبي للكشف و التشخيص المبكر عن الإصابة بالمرض الخلقي الناتج عن فيروس المضخم للخلايا CMV، و ذلك جنباً إلى جنب مع برنامج تشخيص-رعاية للمولود المصاب بالمرض الخلقي الناتج عن الفيروس المضخم للخلايا CMV. و لهذا السبب يتم لدى مركز المؤسسة الصحية المحلية لبسكارا AUSL Pescara الاقتراح على جميع الحوامل إجراء الاختبار للكشف عن الفيروس المضخم للخلايا.**

9

## الحصبة الألمانية Rosolia

الحصبة الألمانية Rosolia هو مرض معدي معروف لحد ما و هو عديم الأعراض في 20-50٪ من الحالات. قد تنتقل عدوى المرض خلال فترة الحمل إلى الجنين بحيث تسبب الإجهاض، موت الجنين أو متلازمة الحميراء الخلقية (عيوب خلقية في العين أو العمى الكامل، الصمم، عيوب خلقية في القلب، التخلف العقلي). في إيطاليا، إن اختبار الكشف المبكر Test di screening أي اختبار الكشف عن الأجسام المضادة للحصبة الألمانية يعتبر مشمول ضمن الفحوصات المحددة التي يتم تنفيذها خلال الأشهر الثلاث الأولى للحمل (قبل انتهاء الأسبوع الثالث عشر)، و ذلك بموجب المرسوم الوزاري (وزارة الصحة) لتاريخ 10 أيلول/سبتمبر 1998 (G.U. 20/10/98, n. 245). يتمثل هدف اختبار الكشف المبكر Test di screening في التحقق من امتلاك الأم لمناعة ضد هذا المرض و التعرف أيضاً على النساء المعرضة للإصابة بالعدوى. إذ يتم الاقتراح على النساء اللواتي كانت نتيجة اختبارهم سلبية إعادة الاختبار قبل مرور 17 أسبوع عن فترة الحمل، و الذي بعد هذه الفترة، سوف تنخفض كثيراً المخاطر التي قد يتعرض إليها الجنين. لا يتوفر، في الوقت الراهن، علاج لخفض نسبة احتمالية انتقال العدوى من الأم إلى الجنين: بعد الولادة، ينصح إجراء التطعيم للمرأة المعرضة للإصابة بالعدوى و ذلك لحماية حالات الحمل التالية و لأن التطعيم فعّال بنسبة 100٪ من الحالات من حيث الوقاية من انتقال العدوى للجنين.

يبرز الجدول الموجود في الأسفل الإجراءات الوقائية للنظافة الصحية التي ينصح اتباعها خلال فترة

النوع	المادة الغذائية
كافة الأنواع	الحبوب
دون حشوة	كعك الحلوى (الكيك)
بحشوة	
الأجبان المعتقة	الأجبان
الأجبان الطرية/و شبه الطرية ذات القشرة و العفن (على سبيل المثال: غروغونزولا Gorgonzola، بري Brie).	
موتزاريلا Mozzarella - الأجبان القابلة للمد (ستراكينو Stracchino، كريشينسا Crescenza).	
طازج أو طويل الأمد (UHT)	حليب، لبن
حليب غير مبستر ، الذي يتم شراؤه من آلات البيع. حليب الماعز غير المبستر	
مطبوخ (عجة/أومليت، مقلي)	البيض
بي/غير المطبوخ أو مطبوخ قليلاً (نصف مسلوق، مقلي بصفار سائل، زابلونية، مايونيز، كريمات، تيراميسو مصنوع في المنزل)	
اللحوم النية/غير المطبوخة المطحونة أو اللحوم النية/غير المطبوخة المقطعة على شكل شرائح (Carpaccio)	اللحوم
اللحوم المعلبة	
اللحوم المدخنة	

النصائح		
توفي الحذر عند استهلاك الحلويات المصنوعة في المنزل و التي يستعمل فيها البيض (الذي يباع بقشره)، لأنه قد يسبب السالمونيلا		
قد تحتوي على "الليستيريا المولدة للخلايا الوحيدة"		
الامتناع عن حفظها لمدة طويلة بعد فتح العبوة		
الاستهلاك بعد الغلي. الامتناع عن الشراء مباشراً من المزارع		
غسل الأيدي قبل و بعد لمس قشر البيض و استهلاك الكريما و المايونيز خلال اليوم الثاني كحد أقصى من تاريخ صنعهم ، لاحتمالية احتوائهم على السالمونيلا		
الامتناع عن المطحونة. يتم استهلاك اللحوم النية/غير المطبوخة المقطعة على شكل شرائح (Carpaccio) فور إعدادها. يتوجب على النساء اللواتي كانت نتيجة اختبار الكشف عن مضادات داء المقوسات (التوكسوبلازما) سلبية الامتناع عن تناولها.	 	
استهلاكها مباشراً بعد فتحها، الامتناع عن حفظها تالياً		
استهلاكها مباشراً بعد فتح العبوة، يتوجب على النساء اللواتي كانت نتيجة اختبار الكشف عن مضادات داء المقوسات (التوكسوبلازما) سلبية الامتناع عن تناولها		



لا تتطلب اتخاذ إجراءات وقائية محددة



تتطلب اتخاذ إجراءات وقائية محددة



لا تنصح في الظروف المشار إليها بالتفصيل

النوع	المادة الغذائية
اللحوم المملحة و المجففة: اللحوم المقددة النيئة/غير المطبوخة مثل: بروشوتو كروودو Prosciutto crudo، بريزاولا Bresaola، سبيك Speck، بانشيئاً Pancetta	منتجات اللحوم المحفوظة
النقانق المجففة ذات الأحجام الكبيرة: السلامة الهنغارية Ungherese، ميلانو Milano، كريسونه Crespone	
النقانق الطازجة سالسييتشا (Salsiccia) و المجففة قليلاً ذات الأحجام الصغيرة كانشاتوريه (Cacciatore). منتجات عائلية/منزلية	
اللحوم المملحة المطبوخة: بروشوتو كوتو Prosciutto cotto، مارتديلا Mortadella، بوركيئاً Porchetta	السّمك
السّمك الني/غير المطبوخ (Sushi، Sashimi و إلى آخره)	
السّمك المطبوخ	
سمك مدخن	
الرخويات/المحاريات/القشريات	الفاكهة و الخضار
الفاكهة	
الفاكهة المعلبة	
خضار مقطعة داخل أكياس، مغسولة مسبقاً و معبئة بعبوات	
الخضار المجمدة	
أعشاب عطرية مجمدة (الريحان)	
السلطات الجاهزة في المقاهي أو المطاعم	بقايا الأطباق المطبوخة

## النصائح

النصائح		
		
		
استهلاكها باعتدال أو الامتناع عنها: قد تحتوي على السالمونيلات. يتوجب على النساء اللواتي كانت نتيجة اختبار الكشف عن مضادات داء المقوسات (التوكسوبلازما) سلبية الامتناع عنها.	 	
يجب حفظها في الثلاجة و حمايتها جيداً و تجنب حفظها لمدة طويلة		
قد تحتوي على "الليستيريا المولدة للخلايا الوحيدة"		
السماك ذو الحجم الصغير		
عدم تجاوز الكمية الأسبوعية من سمكة السيف، القرش، الثن لتجنب احتمالية تراكم مواد ملوثة (ميثيل الزئبق)		
استهلاكه مباشرةً بعد فتح العبوة، قد تتواجد تالياً "الليستيريا المولدة للخلايا الوحيدة"		
استهلاكها مطبوخة فقط		
يفضل بأن تكون مقشرة		
استهلاكها مباشرةً بعد فتحها، الامتناع عن حفظها تالياً		
استهلاكها فقط بعد غسلها جيداً		
		
الاستهلاك بعد الغلي		
قد تحتوي على الليستيريا المولدة للخلايا الوحيدة و التوكسوبلازما غوندي		
الحفظ في الثلاجة مع عدم تجاوز حفظها أكثر من يومين في عبوات مغلقة. أكلها فقط بعد تسخينها حتى درجة الغليان		



لا تتطلب اتخاذ إجراءات وقائية محددة



تتطلب اتخاذ إجراءات وقائية محددة



لا تنصح في الظروف المشار إليها بالتفصيل

# المكملات الغذائية

**حمض الفوليك**، هو فيتامين ب و الذي يتوفر بالعادة في المواد الغذائية مثل الحبوب، البقول، الخضار و اللحوم (و بشكل خاص الكبد). لقد أثبتت دراسات البحث العلمي بأن احتمالية إنجاب طفل مصاب بعيوب خلقية في الأنبوب العصبي تنخفض عند المرأة التي تتناول حمض الفوليك. من أكثر العيوب الخلقية للأنبوب العصبي شيوعاً هي **السُّنْسِنَةُ المشقوقة**، الناجمة عن عدم نجاح النمو الطبيعي للعمود الفقري و **انعدام الدماغ** نتيجة عدم النمو الطبيعي للجمجمة و الدماغ.

لكي يكون تناول حمض الفوليك ذو فاعلية في تحقيق الهدف الوقائي، يجب أن يتم البدء بتناوله قبل بدء الحمل أو من الأفضل أيضاً أن يتم ذلك فور التوقف عن استعمال موانع الحمل بحيث يصبح من الممكن حدوث الحمل. ففي الواقع خلال الأسابيع الخمسة الأولى من الحمل يتم اكتمال نمو العمود الفقري و الدماغ عند الجنين. من المحتمل أن لا يتم الحصول على الكمية اليومية اللازمة للوقاية من عيوب الأنبوب العصبي و ذلك عن طريق النظام الغذائي فقط. إن الحاجة الأساسية اللازمة لمعظم النساء اللواتي تتمتعن بصحة جيدة تعادل **0,4 ملغم** في اليوم، بحيث تزداد هذه الكمية لتصل إلى **5 ملغم** في اليوم عند النساء المصابة بمرض السكري أو الصرع و اللواتي لديهن تاريخ عائلي إيجابي فيما يتعلق بعيوب الأنبوب العصبي أو اللواتي قد أنجبن أطفال ميةة أو بعيوب خلقية.

14

باستطاعة التصوير بالموجات فوق الصوتية Ecografia المتبع ما بين الاسبوع الـ 17 و الـ 20 لفترة الحمل التعرف على معظم عيوب النظام العصبي المركزي.

**الوقاية من نقص اليود:** يعتبر أداء الغدة الدرقية لوظيفتها بالشكل الصحيح عند النساء في عمر الإخصاب و فوق كل شيء خلال الحمل ذو أهمية، و ذلك لأن أي خلل حتى و لو كان بسيط قد يسبب اضطرابات لصحة المرأة الحامل و بالتالي مضاعفات سلبية على النمو العصبي النفساني لحديث الولادة و الطفل. في مرحلة الحمل تزداد الحاجة الأساسية لليود و هرمون الغدة الدرقية بشكل ملحوظ. لا يمكن تغطية زيادة الحاجة إلى اليود بالوقاية فقط من نقصه عن طريق تناول الملح المعالج باليود، و الذي كما هو معروف، يتوجب على الجميع تناوله. لذلك ينصح بالتشديد على إدراج مكمل غذائي إضافي لليود ضمن النظام الغذائي خلال كامل مرحلة الحمل، علماً بأن نفس هذا المبدأ ينطبق أيضاً على الحديد و حمض الفوليك. توصي منظمة الصحة العالمية بمكمل إضافي يومي لليود بمقدار 250/200 ميكروغرام/اليوم على الأقل، بحيث يتم البدء بتناوله في أول فرصة ممكنة بعد التحقق من الحمل أو من الأفضل البدء بضع أشهر قبل الحمل و ذلك في حالة التخطيط المسبق له. ليس من النادر التعرف على أمراض الغدة الدرقية المناعية خلال فترة الحمل أو قبل الحمل المبرمج مسبقاً. و لهذا السبب يتوجب التحديد بأن أمراض الغدة الدرقية باستثناء حالات نادرة، لا تمثل عائق للحمل، و ذلك على أن يتم

المبادرة بتشخيصها و معالجتها سريعاً. إن المرض الأكثر شيوعاً هو قصور الدرقية. يصحح هذا القصور بسهولة عن طريق تناول هرمون الغدة الدرقية الذي يحل بالضبط محل الهرمون الطبيعي. يعمل العلاج المناسب على إسترجاع الظروف الطبيعية للجسم. يعتبر فرط نشاط الغدة الدرقية أقل شيوعاً من قصور الدرقية، لكن بإمكانه أن يهدد نجاح مراحل الحمل، و ذلك إذا لم يتم التعرف عليه و تصحيحه على الفور. تتوفر أدوية لعلاج فرط نشاط الغدة الدرقية و التي تعمل على خفض نشاط إفراز هورمونات الغدة الدرقية بفعالية و تسمح بسرعة في إعادة الأداء الوظيفي للغدة الدرقية إلى مستواه الطبيعي و ضمان متابعة الحمل. قبل أو خلال الحمل من المحتمل أن يتم اكتشاف تضخم في الغدة الدرقية بغديدات أو دون غديدات. يجب أن لا تعتبر هذه الحالة مصدر للقلق لأن هذه الغديدات في الغالب حميدة و لا تهدد نجاح الحمل، بحيث تتطلب فقط إجراء كشف دوري و منتظم. و من جهة أخرى، يعتبر تضخم الغدة الدرقية سبب إضافي لتناول مكملات غذائية خلال فترة الحمل تحتوي على اليود.

تعتبر المكملات الغذائية الإضافية الأخرى ضرورية **فقط** في حالات سريرية خاصة:

- **فيتامين د**، في حالات نقص في التعرض لأشعة الشمس أو إتباع نظام غذائي نباتي.
- **الحديد** عند التحقق من وجود فقر دم ناجم عن عوز الحديد.

15



## التدخين

إن التأثيرات السلبية للتدخين على الحمل و على صحة المولود مثبتة و موثقة جيداً. يعتبر التدخين من المسببات الأكثر شيوعاً لأمراض من السهل تجنبها. إن الأضرار الأخطر تصيب المشيمة، العضو الذي يضمن التغذية و النمو للجنين. إن التدخين يزيد من خطر حدوث إجهاض تلقائي، ضعف نمو الجنين، متلازمة موت الرضيع الفجائي، أمراض الجهاز التنفسي عند الطفل. تعتمد التأثيرات على الكمية (= جرعة المدمن عليها): كلما زادت عدد السجائر التي يتم تدخينها في اليوم كلما زادت الخطورة. إن الحمل هي الفترة التي يتمثل فيها أكبر حافز لاتخاذ قرار التوقف عن التدخين، بحيث يمكن متابعة تنفيذ هذا القرار بعد انتهائها أيضاً. قد يكون من المفيد التكم مع طبيب التوليد/طبيب الأمراض النسائية للحصول على نصائح و مراجع للمتخصصين الذين باستطاعتهم المساعدة في هذا الموضوع. و بنسبة أقل، قد يسبب أيضاً التدخين السلبي (استنشاق الدخان المنبعث من المدخنين الذين يعيشون مع أو على مقربة من المرأة) أضرار.

## الكحول



التأثيرات السلبية للكحول على الحمل و على صحة الطفل مثبتة و موثقة جيداً؛ تتمثل الأضرار الناجمة في حالة تناول جرعات عالية في: الإجهاض التلقائي، إصابة الجنين بعيوب خلقية، تأخر في نمو الجنين و بعد الولادة التخلف العقلي.

متلازمة الجنين الكحولي (Foetal alcohol syndrome, FAS) و التي تعتبر من أخطر الأمراض التي تصيب الجنين و التي يعود سببها إلى تناول الكحول خلال فترة الحمل. لقد تم - حديثاً فقط - التعرف على الاضطرابات التي

تسببها الكحول على نمو الجنين داخل رحم الأم. فلقد تم الإعلان لأول مرة عن مواصفات الأعراض السريرية التي تشير بوضوح إلى الأضرار التي تسببها الكحول سواء ما قبل الولادة و ما بعدها في فرنسا خلال عام 1968 و بعد بضع سنوات تم إعلانهم في الولايات المتحدة الأمريكية. و منذ ذلك الوقت، تم التواصل في إجراء العديد من الدراسات في كافة أنحاء العالم و التي سمحت في تحديد مجموعة الاضطرابات المختلفة التي تصيب الجنين بسبب تعرضه للكحول بشكل أفضل، و قد اطلق عليها اسم "طيف اضطرابات الجنين الكحولية" (FASD) و تم نشرها في مختلف الدول.

16 يحتوي جسم المرأة على نسبة أقل من الماء من جسم الرجل، وذلك بمقارنة جسمين بنفس الحجم، و لهذا السبب بعد شرب كلاهما نفس الكمية من المشروبات الكحولية سيكون تركيز الكحول في دم المرأة أعلى بالنسبة إلى تركيزه عند الرجل. إن المدة اللازمة لتخلص جسم المرأة من الكحول طويلة و هي أطول أيضاً عند الجنين. في حالة تناول المرأة الحامل لمشروبات كحولية، سوف يصل الكحول، و فوق كل شيء الألدheid الإيثيلي (المنتج من عملية استقلاب الكحول)، مباشرة إلى دم الجنين عن طريق المشيمة. و لأنه ليس باستطاعة الجنين استقلاب الكحول مثل البالغين في العمر سوف يخضع إلى تأثيراته المضرّة لفترة زمنية أطول.

إن احتمالية تعرض الجنين لأضرار تزداد بشكل تناسبي مع زيادة استهلاك الكحول من قبل الأم. و في كافة الأحوال، يمثل أيضاً الاستهلاك العرضي/ النادر لكمية وفيرة من الكحول خطر على نمو الجنين، وذلك لأن استهلاك الكحول قد يؤثر سلبياً على نمو الجنين في كل لحظة من لحظات الحمل. و لأن الأضرار التي تسببها الكحول للطفل هي دائمة و بالإضافة إلى أنه - حتى يومنا الحالي - لم يتم التعرف على الجرعة "الآمنة" التي يمكن تناولها دون التعرض لمخاطر يفضل الامتناع عن تناول الكحول خلال الحمل.



## المواد المخدرة = المخدرات

(على سبيل المثال: الهيروين الكوكايين، الأمفيتامين. و إلى آخره.)

ممنوع استعمال كافة أنواع المخدرات و ذلك بالإضافة إلى الأنواع المصنفة كمخدرات خفيفة لكل من ترغب في إنجاب طفل. إن الاستعمال المعتاد خلال فترة الحمل للمخدرات يؤدي إلى أضرار تختلف حسب نوع المادة المخدرة التي يتم تعاطيها. من الأضرار الأكثر شيوعاً: الإجهاض التلقائي، عيوب خلقية للجنين، الولادة المبكرة، ضعف نمو الجنين، أعراض انسحابية للطفل عند الولادة، زيادة مخاطر الموت في الرحم أو في الشهور الأولى بعد الولادة، الاضطرابات في السلوك و التعلم عند الطفل خلال النمو.

## النظافة الصحية

لا توجد موانع **للاستحمام** في حوض الحمام أو تحت الدوش على درجة حرارة محببة و التي تتراوح ما بين 30 و 35 درجة مئوية و لكن يتوجب فقط تجنب استعمال الماء البارد جداً أو الساخن جداً. لا تتوفر أي بيانات مؤكدة عن عدم وجود مخاطر فيما يتعلق في **صبغات الشعر و المستحضرات الدائمة**: من المحتمل أن تكون غير ضارة و لكن في كافة الأحوال يتوجب توقي الحذر في استعمالهم و خصوصاً خلال الأشهر الثلاث الأولى.

17

## العناية بالأسنان

من الممكن الخضوع للمعالجات الاعتيادية لدى أطباء الأسنان و يجوز إجراء **تخدير موضعي، إذا لزم الأمر**.

## الملابس

يجب أن تكون الملابس التي ترتديها النساء خلال الحمل واسعة، و ذلك لتجنب ضغطها على الجسم و ينصح أيضاً ارتداء **أحذية** مريحة ذات القاعدة الأمامية العريضة و الكعب العريض و المنخفض؛ قد يكون استعمال **حزام الامومة للنساء الحوامل و دعم البطن ذو فائدة**.



## ممارسة الجنس

لقد أثبتت **الدراسات العلمية** بأن العلاقات الجنسية في فترة الحمل لا تسبب ضرر للأم و لا حتى للطفل. لذلك، تعتبر ممارسة الجنس غير ممنوعة و لكن على العكس يستحسن متابعة ممارستها. لكن في بعض الحالات السريية قد يتطلب التوقف مؤقتاً عن ممارستها (على سبيل المثال في حالة: نزيف أو نزول دم من المهبل، تقلصات في الرحم و إلى آخره.). في بعض الحالات، خلال تقدم حالة الحمل، قد تقل ممارسة العلاقة الجنسية بشكل طبيعي بسبب الخوف - الذي ليس له أساس- من إلحاق "الطفل" بأضرار أو بسبب اعتقادات المرأة أو الرجل العفوية.



## ممارسة الأنشطة الرياضية

إن **ممارسة نشاط رياضي** معتدل (على سبيل المثال: المشي، السباحة، تمارين الإعداد للولادة المستوحاة من اليوغا أو تمارين الإطالة) تساهم في تحسين الدورة الدموية و الصحة الجسدية بشكل عام. يمنع ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب جهد عضلي شديد، الرياضات المجهدة بشكل خاص أو التي تشمل على مخاطر السقوط.



لا

18

## العمل

في بلدنا، يعتبر حماية الحمل هو حق للنساء العاملات و من واجب صاحب العمل. تتوافق حالة الحمل الخالية من المضاعفات كلياً مع ممارسة العمل الاعتيادي. لكن في بعض الحالات، قد يسبب نشاط العمل أو البيئة حيث يتم ممارسة العمل مخاطر على صحة العاملة الحامل و/أو على صحة المولود. و لهذا السبب يقتضي القانون على توجب التعرّف و التحقق من مخاطر بيئة العمل و تجنبها. و بالتالي خلال فترة الحمل، يعتبر إعلام المرأة بالشكل الصحيح و المناسب عن نظام قوانين الحماية المحدد حق من حقوقها.

لقد تم تنظيم مختلف أحكام القوانين التشريعية الخاصة بهذا المجال ضمن المرسوم التشريعي D.Lgs. 151/2001 و ذلك تحت الأحرف (a)، (b) و (c) للفقرة الثانية من النص الموحد البند articolo 17, 2° co. Testo Unico لأحكام القوانين التشريعية المحددة في مجال حماية و دعم الأمومة و الأبوة، و ذلك بموجب ما يقتضي عليه البند 15 art. لنظام القانون n. 53 لتاريخ 2000/3/8.

ما الذي يجب عمله للحصول على تصريح بالتوقف عن العمل مسبقاً؟ إلى أي جهة يتم تقديم الطلب؟

## نظام حماية المرأة العاملة خلال فترة الحمل

تقدم العاملة شهادة الولادة  
Certificato di gravidanza

في حالة حمل طبيعية و عمل ذو مهام تؤدي إلى التعرض للمخاطر المحددة تحت الأحرف (b) و (c)

عدم إمكانية التنقل

طلب من قبل صاحب العمل للتوقف المسبق عن العمل

مفتشية العمل  
(Ispettorato del lavoro)

يعمل صاحب العمل على تنفيذ الإجراءات المحددة: إعادة تعيين مهام العاملة بإعطائها وظائف لا تعرضها لمخاطر والتي يتم تحديدها من قبل المسؤول عن خدمة الوقاية و الحماية و RSPPA و من قبل الطبيب المختص.

إمكانية إجراء كشف من قبل خدمة الوقاية و الأمان في بيئة العمل  
Servizio prevenzione  
sicurezza ambienti di lavoro

إذا كانت حالة الحمل معرضة للمخاطر المحددة تحت الحرف (a)

شهادة من قبل طبيب أمراض نسائية

التوقف المسبق عن العمل بموجب تصريح من قبل مركز المؤسسة الصحية المحلية AUSL.

مكتب العاجزين (Ufficio Invalidi):  
من يوم الأثنين و حتى الجمعة ابتداءً من الساعة 09:00 و حتى الساعة 11:00

19

يتم إصدار تصاريح التوقف عن العمل مسبقاً من قبل مركز المؤسسة الصحية المحلية AUSL و ذلك بسبب وجود مضاعفات خطيرة لحالة الحمل أو بسبب الحالات الخطيرة المحددة تحت الحرف (a). تملك الإدارة الإقليمية لشؤون العمل الصلاحية للحالتين الثابنتين المحتمل مواجهتهم، أي المحددة تحت الأحرف (b) و (c) للفقرة الثانية من البند articolo 17, 2° co. التابع للمرسوم التشريعي D. Lgs. 151/2001.

يجب على العاملة التي تنطبق عليها الظروف المشار إليها تحت الحرف (a) أي مضاعفات خطيرة لحالة الحمل أو حالات خطيرة موجودة مسبقاً) التوجه إلى شباك مكتب العاجزين Ufficio Invalidi لدى مركز المؤسسة الصحية المحلية AUSL لبيسكارا Pescara، حاملة معها شهادة طبية تفيد بحالة الحمل Certificato medico di gravidanza و شهادة إقرار بالمضاعفات الخطيرة لحالة الحمل، و ذلك بالإضافة إلى كافة الوثائق الأخرى التي تعتبر ذات أهمية. إذا كانت الشهادة محررة من قبل طبيب أمراض نسائية معتمد من قبل الخدمة الصحية الوطنية SSN فسوف تكون كافية. أما إذا كانت الشهادة محررة من قبل طبيب أمراض نسائية لدى بنية صحية خاصة، فسوف يتطلب شهادة الطبيب الشرعي

Certificato medico-legale التي سوف يتم إصدارها بناءً على الفحوصات الطبية - الصحية المنجزة تحت رعاية الخدمة الصحية الوطنية SSN و ذلك من قبل مركز المؤسسة الصحية المحلية AUSL عند تقديم الطلب. بانتظار تصريح التوقف عن العمل، سوف تمتنع العاملة عن ممارسة العمل ابتداءً من التاريخ المشار إليه في الشهادة التي تقر بأن حالة الحمل معرضة للخطر.

في الحالات المحددة تحت الحروف (b) أو (c) من الفقرة الثانية لبند النص الموحد comma 2 dell'art. 17 T.U. يجوز تقديم طلب التوقف عن العمل سواء من قبل العاملة و سواء من قبل صاحب العمل. يتم إصدار التصريح من قبل القسم الإقليمي لشؤون العمل Dipartimento Provinciale del Lavoro. للامتناع الإجباري عن العمل بسبب الحمل يتطلب تقديم شهادة طبية Certificato medico. يجوز تحرير هذه الشهادة من قبل طبيب أمراض نسائية يعمل في مؤسسة عامة؛ لدى القطاعات الصحية Distretti Sanitari (دون تصريح للعلاج صادر من قبل الطبيب العام Impegnativa)، لدى مراكز الاستشارة الطبية Consultori (مع تصريح للعلاج صادر من قبل الطبيب العام Impegnativa) و من قبل أطباء الطب العام. يجب أن تشير الشهادات إلى تاريخ آخر دورة شهرية (حيض) و التاريخ المتوقع للولادة. إن طلب هذه الشهادات ليس له أي تكلفة للمستفيد من الخدمة.

تتوفر إمكانية الحصول على لائحة و مواصفات خدمات مؤسسة الضمان الاجتماعي الوطنية (INPS) المتعلقة بالأمومة بصيغة أجدد و خاضعة للتحديث في موقع الإنترنت التابع لمؤسسة الضمان الاجتماعي الوطنية Inps ([www.inps.it](http://www.inps.it)).

20

فابتدأ من الصفحة الأولى تتوفر إمكانية:

< الحصول على رقم الهاتف 803164 الذي يزود بالمعلومات في ثمانية لغات (الخدمة مجانية)؛

< إدخال كلمة أمومة "maternità" في المساحة المخصصة للبحث، لكي تظهر كافة خدمات مؤسسة الضمان الاجتماعي الوطنية INPS المتعلقة بالأمومة/الأبوة (إعانة الأمومة Indennità di maternità و إعانة الأبوة Assegno di maternità، إعانة الأبوة Indennità di paternità و إلى آخره)؛

< إدخال كلمة أمومة "maternità" أيضاً و ذلك مباشرةً من قسم نماذج الاستمارات "MODULISTICA" (الذي يتوفر دائماً على ترويسة الصفحة الأولى) سيتم الدخول إلى النماذج، التي من الممكن تنزيلها و إملئها (طلب إجازة الأمومة للعاملات الموظفة، التصريح الذاتي المتعلق بفترات الحمل و المرض، طلب مخصصات الدولة للأمومة - لمن يحق له الانتفاع منها- و إلى آخره).



## الإفراط في تناول القهوة

قد يؤدي خلال الحمل إلى زيادة خطر الإجهاض أو إنجاب أطفال و زهم منخفض عند الولادة.

# السفر

لا توجد موانع معينة **للسفر**، على شرط تجنب الظروف المرهقة. للسفر إلى دول حيث ينصح الخضوع لتطعيمات محددة، يستحسن الالتزام بتعليمات المراكز الطبية المختصة بشؤون السفر Centri di Medicina dei Viaggi. للحصول على معلومات مفصلة من الممكن زيارة موقع الإنترنت [www.ilgirodelmondo.it](http://www.ilgirodelmondo.it) في قسم المسافرين الذين لديهم مشاكل صحية/الحوامل (sezione viaggiatori con problemi di salute/gravidanza).



تعتبر الطائرة، دون أي شك، الوسيلة الأفضل للمسافات الطويلة. لكل شركة طيران قوانينها الخاصة في نطاق رحلات السفر بالطائرة و حالات الحمل، لذلك يستحسن دائماً طلب الحصول على معلومات دقيقة عند إجراء عملية حجز تذكرة الطائرة. بشكل عام، ينصح عدم تجاوز الحد الأقصى المحدد و الذي يصل إلى 36 أسبوع للحمل العادي و 32 أسبوع للحمل التوأمي. بعد الـ 28 أسبوع من

الحمل يجب على الحامل أن تحضر معها شهادة من الطبيب Certificato del medico تؤكد على سلامة تقدم حالة الحمل و التاريخ المتوقع للولادة.

21 في حالة السفر **بالسيارة**، و بشكل خاص خلال الرحلات الطويلة، ينصح برمجة استراحات لتمديد و تحريك الأرجل، تفريغ المثانة، تغيير وضعية الجلوس و إعادة تنشيط الدورة الدموية. في معظم الأحيان، تطلب النساء الحوامل من المختصين الذين يعملون في خدمة ما قبل الولادة شهادة تعفيهم من وضع حزام الأمان الخاص بالسيارة، و ذلك لأنهم مقتنعين بأن حزام الأمان ليس له فائدة و بأنه فقط يعيق أو بالأحرى يشكل خطر على الجنين. ففي الواقع، لا يوجد أي دليل يشير إلى أن حزام الأمان يسبب خطر للمرأة و للطفل، بينما توثق العديد من الدراسات منافع استعمال حزام الأمان الذي يتم وضعه بالطريقة الصحيحة خلال فترة الحمل. لذلك، بالرغم من أن القانون (Legge 284, 4 agosto 1989, art. 1, punto f) يقتضي على إمكانية إعفاء النساء الحوامل، فإنه **ينصح دائماً استعمال حزام الأمان**، ما عدا في الحالات الاستثنائية القطعية الموثقة بشهادات من قبل الطبيب المعالج. يجب أن تكون كافة النساء على معرفة، منذ بداية الحمل، بكيفية استعمال أحزمة الأمان بالطريقة الصحيحة. يتوجب عليهن استعمال أحزمة الأمان الثلاثية النقاط، وذلك بوضع الشريط الألفي في أدنى مستوى ممكن تحت بطن الحامل و وضع الشريط القطري المنحرف فوق البطن بتمريره ما بين الثديين. من الممكن ضبط الحزام بحيث يكون مريح مع تجنب تفعيل ميكانيكته دون سبب.

## الصحة النفسية

يؤدي الحمل و الأمومة إلى تغيرات عميقة جداً في حياة المرأة، بحيث يتطلب منها بذل جهد ذو أهمية للتكيف و التعود عليها؛ فقد تعتبر هذه الفترة مرحلة تطور و نضوج و لكنها تعتبر أيضاً مرحلة ضيق فعلية و حقيقية. ففي الواقع، يتطلب من المرأة في هذه الفترة العناية بنفسها و تنمية علاقة تربطها مع المولود بشكل تدريجي.

سوف تتعرض العديد من مظاهر حياتها الخاصة لتغيرات جذرية مثل: العلاقة مع شريك الحياة، العلاقات مع العائلة الأصلية، مظهر جسدها، قدراتها الطبيعية كأم، تصوراتها فيما يتعلق بالطفل الذي سوف يولد، و بالتالي يفترض بأن يتم مواجه الحمل بأسلوب شامل، بحيث يتم الأخذ بعين الاعتبار أكثر عدد ممكن من الجوانب المتأثرة. لذلك، من المستحسن خلال فترة الحمل انتهاز الفرصة للوصول و المحافظة ليس فقط على الصحة الجسدية و لكن على الصحة النفسية أيضاً، و ذلك بالإدلاء و المشاركة بالانفعالات و الاضطرابات و التطلعات الخاصة مع أشخاص من أهل الثقة و مع خبراء مختصين، علماً بأن "السكوت لا يساعد". ففي الواقع يتوفر في كافة مراكز الاستشارة الطبية للأسرة Consultori Familiari طبيب نفسي تحت الخدمة.

## معلومات عن الكشف المبكر و تقنيات التشخيص ما قبل الولادة

تولد جميع الأطفال تقريباً بصحة سليمة، لكن حوالي 3 من 100 يكون لديهم عند الولادة عيوب خلقية أو أمراض وراثية. من المستطاع التعرف على بعضها قبل الولادة عن طريق إجراء فحوصات خاصة تدعى **اختبارات التشخيص قبل الولادة Esami diagnostici prenatali**، بينما يمكن تشخيص الأخرى فقط ما بعد الولادة. هذا يعني بأنه يتعذر، في الوقت الحاضر و بالرغم من تقدم التكنولوجيا، التعرف مسبقاً على كافة الأمراض أو التشخيص المبكر لها. قبل الولادة، من الممكن البحث فقط عن بعض الأمراض الناتجة عن تغيرات في عدد أو بنية الكروموسومات مثل متلازمة داون. قبل تطور الاختبارات الكيميائية الحيوية و التصوير بالموجات فوق الصوتية، كان الكشف المبكر عن متلازمة داون مبني فقط على عمر الأم و على اقتراح إجراء اختبارات اجتياحيه (فحص عينة الزغابات المشيمة Villocentesi خلال الأشهر الثلاث الأولى للحمل، بزل السائل الأمنيوسي Amniocentesi خلال الأشهر الثلاث الثانية للحمل) للنساء اللواتي تتجاوز أعمارهن الـ 35 سنة. يتمثل الاتجاه الحالي للعديد من الدول الأوروبية في اقتراح إجراء الاختبارات الاجتياحيه على النساء اللواتي تتجاوز أعمارهن الـ 38 سنة. يتم تعريف هذه **الفحوصات التشخيصية بالاجتياحيه** لأنها تتطلب سحب عينة من نسيج المشيمة أو السائل الأمنيوسي من داخل

الرحم ، و التي قد تؤثر سلبياً على إمكانية متابعة الحمل و قد تؤدي إلى إجهاض بنسبة حالة واحدة من كل مئة حالة. لهذا السبب من المستحسن أن لا يتم انتقاء النساء الحوامل للخضوع إلى الاختبارات التشخيصية الاجتياحية لما قبل الولادة بناءً على عمر الحامل فقط، و لكن أن يتم انتقائهن بناءً على نتائج التصوير بالموجات فوق الصوتية و تحليل الأمصال و ذلك بالإضافة إلى العمر. فلقد أثبتت دراسات البحث الواسعة بأنه إذا تم تنفيذ عملية انتقاء النساء الحوامل من قبل المراكز المتخصصة سوف تنخفض عدد التحاليل الاجتياحية المتبعة.

## اختبارات الكشف المبكر قبل الولادة Test di Screening prenatale

تسمح اختبارات الكشف المبكر Test di screening في حساب معدل خطر التعرض لمتلازمة داون "الخاصة بحالة معينة" و لبعض الأمراض الكروموسومية الأخرى النادرة مثل متلازمة إدوارد أي الصبغي 18. بمعنى آخر، إن ذلك يتعلق بحساب مجموع الاحتمالات الناتجة عن التصوير بالموجات فوق الصوتية و النسب الموجودة في دم الأم لبعض المواد المنتجة من قبل الجنين و المشيمة. و كما هو معروف، بأنه كلما كانت الأم متقدمة في السن كلما زادت مخاطر إنجاب طفل مصاب بمتلازمة داون. و في كافة الأحوال، تشير نتائج اختبارات الكشف المبكر Test di screening إلى نسبة مخاطر إنجاب المرأة لطفل يعاني من أمراض كروموسومية بالمقارنة مع مجموع النساء اللواتي تتوفر لديهن نفس هذه المواصفات. تدعى النتيجة سلبية، عندما يكون الخطر منخفض جداً و تسمى إيجابية عندما يتجاوز الخطر الحد الأعلى للقيمة المحددة (**الحد الأقصى**): في هذه الحالة يتضمن هذا البرنامج على اقتراح إجراء الاختبارات التشخيصية بحيث تتوفر الإمكانية للمرأة في اختيار الخضوع إليها أم لا. و كما تم ذكره مسبقاً، يتم إجراء اختبارات الكشف المبكر Test di screening على عينات دم الأم و التصوير بالموجات فوق الصوتية بحيث يتم **اقتراحهم على كافة النساء الحوامل.**

الاختبارات المتوفرة حالياً هي:

### الشفافية القفوي (**T.N**)<sup>1</sup> *Translucenza nucale*

و الذي يتم عن طريق التصوير بالموجات فوق الصوتية Ecografia ما بين الأسبوع الـ 11 و الـ 13 من فترة الحمل لقياس الطول التاجي المقعدي (CRL)، الذي له أهمية في تحديد تاريخ الحمل، سمك النسيج الداخلي لرقبة الجنين (الشفافية القفوي). فبالإضافة إلى أن الشفافية القفوي *Translucenza nucale* تشير إلى زيادة خطر التعرض للأمراض الكروموسومية، فهي قد تبرز أيضاً زيادة خطر إصابة الهيكل العظمي و القلب ببعض العيوب الخلقية. إن نتيجة الفحص فورية.

<sup>1</sup> يجب أن تتم الخدمات المتعلقة بهذا التصوير بالموجات فوق الصوتية *Ecografia* بالالتزام بدقة في الإجراءات القياسية و بحيث يتوجب على العاملين أن يكونوا مؤهلين لتطبيقها و خاضعين إلى فحوصات دورية من حيث جودة قياساتهم.

## الاختبار المدمج (Bi test)

يتم فحص الدم مع اختبار الشفافية القفوي Translucenza nucale. يتم إجراءه ما بين الأسبوع الـ 11 و الـ 13 من فترة الحمل، بحيث تشير نتيجته إلى معدل الخطر و ذلك بنسبة موثوقية أعلى من الاختبار السابق. تمثل فوائد هذا الاختبار في أنه - في الحالات الإيجابية - يسمح بإجراء الفحص التشخيصي Esame diagnostico في مرحلة حمل مبكرة مع أخذ عينة من الزغابات المشيمية (تتوفر التفاصيل تالياً).

## الاختبار المتكامل Test integrato

يضيف هذا الاختبار على البيانات الناتجة عن الاختبار المدمج (Bi test) بيانات أخرى تتطلب إجراء فحص آخر للدم، بحيث يتم تنفيذه ما بين الأسبوع الـ 15 و الـ 17 من فترة الحمل. إن إضافة هذه البيانات تحسن من دقة النتائج التي تم الحصول عليها، بالإضافة إلى أنها تسمح في تقييم نسبة خطر الإصابة بالعيب الخلقي للعمود الفقري (السُّنْسِنَة المشقوقة).

## الاختبار الثلاثي (أو Tri test)

عن طريق سحب عينة من الدم يسمح بتقييم نسبة الخطر حتى الأسبوع الـ 20 من فترة الحمل. إن هذا التقييم أقل دقة و لكنه قابل للتطبيق حتى تلك المرحلة، و ذلك أيضاً لَمَن لم تبادر على إجراء الاختبارات الأكثر دقة الموضحة سابقاً ضمن المدة المحددة لها.

## فحص مسح أعضاء الجنين في الثلث الأول من الحمل Crosstrimester test 24

هذا الاختبار يشبه كثيراً الاختبار المدمج (Bi test). يتطلب هذا الاختبار إجراء التصوير بالموجات فوق الصوتية قبل تنفيذ الاختبار الثلاثي. يعتبر هذا التصوير بالموجات فوق الصوتية هام جداً لتشخيص متلازمة إدوارد أي الصبغي 18.

## الاختبار الترجيحي Test contingente

يتم تنفيذ هذا الاختبار ما بين الشهر الـ 11 و الـ 13 من فترة الحمل، بحيث يسمح في إجراء عملية انتقاء أفضل للحوامل اللواتي يتم توجيههن لفحوصات ما قبل الولادة الاجتياحيه (فحص عينة الزغابات المشيمية Villocentesi أو بزل السائل الأمنيوسي Amniocentesi). و بشكل خاص و عن طريق استخدام معيارين كحد أقصى أي الحد الأعلى للقيم المحددة، يتم تصنيف النساء الحوامل إلى فئتين: **خطر عالي (الحد الأقصى 1 من 30)**، **خطر منخفض (الحد الأقصى 1 من 900 و أكثر)** و **خطر متوسط** (قيمة تتراوح ما بين 31 و 899). باستطاعة الحوامل اللواتي يعتبر لديهن خطر عالي أي اللواتي حصلن على نتيجة تقل عن الاحتمالية 1 من 30 (على سبيل المثال: 1 من 23، 1 من 15 و إلى آخره) الخضوع مباشرة بعد استشارة أخصائي في طب الأمراض الوراثية إلى **فحص عينة الزغابات المشيمية Villocentesi** أو إجراء **الاختبار الثلاثي Tri test**، و ذلك لإعادة جمع النتائج مع الاختبار المدمج **Bi test** للحد الأقصى 1 من 250. في حالة إعادة تأكيد إيجابية نتيجة الاختبار سوف يتم الاقتراح على المرأة إجراء بزل السائل الأمنيوسي Amniocentesi. للحوامل اللواتي كانت نتيجة اختبارهن متوسطة أي باحتمالية 1 من 31 و 899



(على سبيل المثال: 1 من 200، 1 من 400) ينصح بإجراء **الاختبار الثلاثي Tri test** بحيث يتم دمج نسبة الخطر مع النسبة الناتجة عن **الاختبار المدمج Bi test** للأشهر الثلاث الأولى، فإذا كانت الاحتمالية الناتجة تزيد عن 1 من 250، لن يتم إجراء أي فحوصات أخرى، و لكن إذا كانت النتيجة أقل سوف يتم الاقتراح على الزوجين بإجراء بزل السائل الأمنيوسي Amniocentesi. وأخيراً، للحوامل اللواتي لديهن نسبة خطر منخفضة، أي الأغلبية العظمى (92-93٪)، لن يطلب منهم إجراء أي اختبار آخر باستثناء التصوير المسحي للتشوهات بالموجات فوق الصوتية Ecografia morfologica في الشهر الخامس، والذي في كافة الأحوال ينصح لجميع النساء الحوامل.

**يشمل البرنامج ابتداءً من الكشف المبكر و حتى تشخيص ما قبل الولادة على ثلاثة مراحل:**

**1** حساب نسبة الخطر المتعلقة بحالة كل امرأة على حدا: **اختبار الكشف المبكر Test di screening**؛

**2** إذا أعطى اختبار الكشف المبكر Test di screening احتمالية زائدة للخطر يتم اتباع **فحص تشخيصي**

**Esame diagnostico**؛

**3** بعد تحليل نتيجة الفحص التشخيصي Esame diagnostico، سوف **تختار** المرأة متابعة الحمل أو عدم متابعته.

يجب أن تكون الحدود القصوى واحتماليات كافة المراحل الثلاث واضحة كلياً للمرأة. لذلك من الضروري إجراء مقابلة لمناقشة الموضوع بالتفصيل مع العاملين في هذا القطاع، و ذلك لاختيار الانضمام أم لا إلى برنامج التشخيص لما قبل الولادة أو قبول متابعة الأحداث الطبيعية لحالة الحمل.

25

أين يمكن تنفيذ اختبارات الكشف المبكر TEST DI SCREENING؟

### **مركز المؤسسة الصحية المحلية لبسكارا AUSL PESCARA**

لدى مركز المؤسسة الصحية المحلية AUSL لبسكارا Pescara يجوز إجراء **الاختبار المدمج Bi-Test** فقط، و بهدف إجراء الاختبار المدمج test Bi يتطلب حجز موعد و الذي يمكن أن يتم بالاتصال مع الرقم التالي: **085 4252555** (المتوفر تحت الخدمة من يوم الإثنين و حتى الجمعة ابتداءً من الساعة 11:00 و حتى الساعة 13:00).  
لحجز الموعد يتطلب الحصول طلبين محررين على نموذج التقرير الطبي الخاص بالخدمة الصحية الوطنية SSN (من قبل الطبيب العام أو طبيب الأمراض النسائية) بحيث يحملان النصوص التالي:

1) كشف طبيب توليد لاستشارة تتعلق باختبار كشف مبكر ما قبل الولادة

visita ostetrica per consulenza screening prenatale (لا يقتضي دفع قيمة تذكرة المساهمة في تكلفة العلاج)  
2) التصوير بالموجات فوق الصوتية Ecografia خلال الأشهر الثلاث الأولى مع قياس الشفافية القفوي ecografia I trimestre con misurazione TN (لا يقتضي دفع قيمة تذكرة المساهمة في تكلفة العلاج)

عند الانتهاء من إجراء استشارة ما بعد الولادة، سوف يتم إصدار طلب Impegnativa من قبل الطبيب العام يحمل النص التالي: PAPP-A e bHCG و ذلك للزوجين اللذين قد اتخذوا قرار إجراء سحب العينة للاختبار المدمج bi-test. يجب أن يتم تصديق طلب الطبيب العام Impegnativa (بعد دفع قيمة تذكرة المساهمة في تكلفة العلاج) لدى المكتب الموحد لحجز المواعيد CUP التابع لمركز المؤسسة الصحية المحلية AUSL لبسكارا Pescara.

إذا كانت مواعيد الحجز المتوفرة لسحب العينة لا تتوافق مع مواعيد اختبار التصوير بالموجات فوق الصوتية Esame ecografico، يجوز إجراء الاختبار المدمج bi-test **خارج أوقات العمل**، و في هذه الحالة ستكون تكلفة الاختبار بأكملها على عاتق الحامل.

## أستاذية الطب الوراثي - جامعة غابرييلي دانونزيو في كيتي Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti

لهدف إجراء اختبار الكشف المبكر screening di Test يتطلب حجز موعد (و ذلك أيضاً هاتفياً). المثل في اليوم المتفق عليه لدى أستاذية الطب الوراثي Cattedra di Medica Genetica di Cattedra - جامعة غابرييلي دانونزيو في كيتي Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti - المبنى ج للمركز التعليمي الجديد المتعدد الأغراض Nuovo Polo didattico Palazzina C حاملين معكم الطلب المحرر Impegnativa على نموذج التقرير الطبي الخاص بالخدمة الصحية الوطنية SSN (الصادر من الطبيب العام أو طبيب الأمراض النسائية) و الذي يحتوي على النص التالي:

### استشارة ما قبل الولادة و الاختبار الترجيحي COUNSELLING PRENATALE E TEST CONTINGENTE

يجب أن يتم تصديق طلب الطبيب العام Impegnativa (بعد دفع قيمة تذكرة المساهمة في تكلفة العلاج في حالة لزومه). و ذلك لدى المكتب الموحد لحجز المواعيد CUP التابع لمركز المؤسسة الصحية المحلية AUSL في كيتي Chieti. باستطاعة الأمر الإفطار و عند سحب العينة يتوجب عليها:

1. أن تحضر معها صورة الموجات فوق الصوتية Ecografia الحديثة و التي يجب أن يكون مشار فيها تاريخ مرحلة الحمل، قياس الطول التاجي المقعدي CRL و قياس الشفافية القفوي TN (إذا تم إجراء الفحص خلال الأسبوع الـ 11 و الـ 13 من فترة الحمل) أو معايير أهم للجنين مثل (DBP, LF, LO, CC, CA, CRL)؛
2. إبراز البطاقة الصحية؛
3. إبراز وثيقة تعريف شخصية؛
4. الإدلاء للخدمة الصحية بوزنها.

يجوز حجز الموعد عن طريق الاتصال بالرقم التالي: 0871/3554138.

26

## تقنيات التشخيص ما قبل الولادة

**فحص عينة الزغابات المشيمة Villocentesi و بزل السائل الأمينوسي Amniocentesi** هي اختبارات يتم توفيرها للبحث عن عيوب خلقية أو كروموسومية، على سبيل المثال مثل متلازمة داون. و كما تم ذكره في السابق، فهي تمثل اختبارات اجتياحيه و لهذا السبب باستطاعتها التأثير سلبياً على تطور الحمل الطبيعي بحيث تسبب الإجهاض. يجوز إجراء هذه الاختبارات الاجتياحيه حتى في حالة المرأة المصابة بالتهاب الكبد نوع ب أو ج، و ذلك لأنه لا توجد أدلة تثبت زيادة معدل خطر انتقال الالتهاب إلى الجنين. و لكن في حالة الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV تبرز زيادة في معدل الخطر، و بشكل خاص إذا تم تنفيذ هذا الاختبار خلال الأشهر الثلاث الأولى. لا تتوفر أي تخمينات للخطر في حالة إجراء الاختبار في مرحلة أبكر عند النساء الخاضعات لعلاج مضاد فيروسات و اللواتي لديهن حمولة فيروسية منخفضة. يتمثل **فحص عينة الزغابات المشيمة VILLOCENTESI** في سحب عينة من الزغابات المشيمة تحت إشراف التصوير بالموجات فوق الصوتية Ecografica. يتم إجراء الفحص خلال الفترة المحيطة للأسبوع الـ 12 من فترة الحمل، و بسبب تعقيد هذا الاختبار و الارتقاء البسيط لخطر الإجهاض يجب أن يتم اتباعه في مركز مؤهل و معتمد.

يتمثل **بزل السائل الأمينوسي AMNIOCENTESI** في سحب عينة من السائل الأمينوسي تحت إشراف التصوير بالموجات فوق الصوتية Ecografica. يتم هذا الفحص في الفترة التي تتراوح ما بين الأسبوع الـ 16 و الـ 18 من مرحلة الحمل بحيث يمثل نسبة 1% من خطر الإجهاض.

و بسبب تكلفة و تعقيد هاتين التقنيتين الاجتياحيتين، يقتصر نظام الخدمة الصحية الوطنية Servizio Sanitario Nazionale في تقديمهن **مجانياً** للنساء الحوامل اللواتي تتجاوز أعمارهن الـ 35 سنة أو اللواتي لديهن أفراد من العائلة مصابين بأمراض وراثية أو اللواتي قد أنجن أطفال مصابين بعيوب كروموسوميه أو خلقية و أيضاً بناءً على نتائج اختبارات الكشف المبكر ما قبل الولادة أو التصوير بالموجات فوق الصوتية. باستطاعة النساء الحوامل اللواتي لا تنتمي إلى الفئات المذكورة (الأغلبية) إجراء اختبارات الكشف المبكر ما قبل الولادة Test di screening prenatale.

## التصوير بالموجات فوق الصوتية Ecografia خلال الحمل

إن **التصوير بالموجات فوق الصوتية Ecografia أو تخطيط الصدى** هو نظام مسح طبي تشخيصي يستخدم الموجات فوق الصوتية، والذي يعتمد على مبدأ إرسال موجة صوتية ذات تردد عالي (و بالتالي غير مسموعة) و انبعاث الانعكاس المرتد. إن اختراق هذه الموجات الصوتية لأنسجة الجسم سوف يظهر أعضائه الداخلية.

خلال الأشهر الأولى من الحمل، يسمح التصوير بالموجات فوق الصوتية Ecografia برؤية كيس الحمل و المضغفة أي الجنين الصغير الموجود بداخله. يسمح قياس طول المضغفة بتقييم النمو و ذلك بالمقارنة مع فترة الحمل، بحيث يتم حساب الفترة بناءً على تاريخ آخر دورة شهرية (حيض). في حالة عدم تذكر تاريخ الحمل بالضبط أو إذا كانت الدورة الشهرية (الحيض) غير منتظمة، سوف يسمح التصوير بالموجات فوق الصوتية Ecografia المتبع خلال الأشهر الثلاث الأولى من الحمل بتأريخ فترة الحمل بدقة و تحديد الفترة المتوقعة للولادة بشكل صحيح.

منذ نهاية الشهر الثاني من المستطاع رؤية نشاط نبضات القلب و تحركات المضغفة و عددهم. ابتداءً من الشهر الرابع سوف تتوفر إمكانية إجراء القياسات لرأس، بطن و فخذ الجنين و بفضل مقارنة قيم هذه القياسات مع المنحنيات المرجعية المتعلقة بها من الممكن التقييم و التعرف على مدى تطابق قياسات الجنين مع القياسات المتوقعة لمرحلة الحمل. يتم في نفس الفترة أيضاً رؤية: نقطة اتصال المشيمة، كمية السائل الأمنيوسي و بعض الأعضاء الداخلية.

من المستطاع التعرف على جنس الجنين في الشهر الرابع و لكن تعتمد إمكانية تحديده على وضعية نفس الجنين. ليس من النادر أيضاً عدم التمكن من تحديد جنس الجنين قبل انتهاء فترة الحمل. بالإضافة إلى الأعضاء التي يتم رؤيتها و قياسها في العادة (الرأس، البطن، الفخذ) فإنه يتم رؤية و دراسة المثانة و الكلى و المعدة و العمود الفقري و الأعضاء الداخلية للجمجمة و الأطراف. يسمح التصوير بالموجات فوق الصوتية Ecografia أيضاً برؤية أجزاء أخرى من جسم الجنين (على سبيل المثال: القلب) و إجراء فحوصات مفصلة لبعض الأعضاء، بحيث يتم تنفيذها فقط في حالة وجود مؤشرات محددة و

بالاستعانة بتجهيزات ملائمة و مختصين من ذوي الكفاءة. تعتمد سهولة إمكانية فهم هذا الاختبار **بشكل** **بشكل كامل تقريباً بالتناسب مع خبرة و قدرة المختص و ذلك بالإضافة إلى استخدام جهاز موجات فوق صوتية ذو جودة عالية جداً.** بالرغم من كل ذلك، ليست كافة الحالات المرضية قابلة للتشخيص في الرحم، إذ يعتمد ذلك أيضاً على حجم الجنين و وضعيته في الرحم و على كمية السائل الأمنيوسي و سماكة جدران بطن الأم و مرحلة الحمل، بالإضافة إلى بعض العيوب التي قد يكون لها طابع تطوري و بالتالي لا يمكن التعرف عليها إلا في مرحلة متأخرة.

يعتبر **التصوير المسحي للتشوهات بالموجات فوق الصوتية Ecografia morfologica** مع التصوير بالموجات فوق الصوتية Ecografia للأشهر الثلاث الأولى من أهم الفحوصات و الأكثر تعقيداً لكامل فترة الحمل. يدعى التصوير بالموجات فوق الصوتية Ecografia هذا بفحص التصوير المسحي للتشوهات Morfologica لأنه يهدف فعلياً إلى دراسة شكل و بنية الجنين لاستبعاد وجود تشوهات خلقية أو للتحقق منها. يتم تنفيذ هذا الفحص ما بين الأسبوع الـ 19 و الـ 21 من فترة الحمل. علماً بأنه ينفذ في تلك الفترة بالذات لسببين:

1. لكون الجنين في أفضل الظروف التي تتيح دراسته و الكشف عليه، و ذلك لأن العلاقة المتبادلة ما بين حجم الجنين و كمية السائل الأمنيوسي هي الأفضل في تلك الفترة؛
2. بعد تلك الفترة لا يسمح القانون بالإجهاض، و ذلك أيضاً حتى إذا كان الجنين مصاب بتشوهات خلقية خطيرة.

خلال فترة الحمل المعرضة لخطر منخفض، تعتبر الاختبارات الثلاث التالية كافية: خلال الأشهر الثلاث الأولى، خلال الأشهر الثلاث الثانية (من الأسبوع 19-21) و خلال الأشهر الثلاث الأخيرة (من الأسبوع 28-34). في بعض الحالات فقط و بناءً على نصيحة و تقرير الطبيب المتخصص يتطلب إعادة الاختبار لعدة مرات.



# المسحة المهبلية و الشرجية Tampone vaginale e rettale

العقدية من المجموعة ب (العقدية القاطعة للدر، GBS) هي جرثومة قد تسبب إصابة خطيرة للمولود. من المحتمل أن تتواجد هذه البكتيريا في القناة الهضمية المعدية المعوية أو التناسلية للنساء بحيث يكون لها أعراض ظاهرة أو تكون عديمة الأعراض. لذلك ينصح إجراء المسحة المهبلية و الشرجية بمستنبتات زرعية انتقائية لجميع الحوامل ما بين الأسبوع الـ 36 و الـ 37 من الحمل. يجب على النساء الحوامل المصابة بعدوى العقدية من المجموعة ب الخضوع إلى مضادات حيوية أثناء الولادة.

## دورات الإعداد للولادة Corsi di preparazione alla nascita

29 لقد نشأت الدورة "كمسيرة" نحو الولادة بحيث يقوم المشاركون بمتابعتها في غالب الأحيان مع طبيب التوليد و الطبيب النفسي، و التي من خلالها تتولى المجموعة مهمة تعزيز المعرفة، القدرات، الموارد الفردية، السيطرة على الانفعالات و فتح باب المشاركة اجتماعياً في خبرة الولادة و الانتقال إلى مرحلة الأمومة/الأبوة. و بالتالي فهي تمثل فرصة للحصول على معلومات و إيجاد الدعم و المقارنة لاختيار السلوك الأنسب و الأكثر طبيعياً فيما يتعلق بمرحلة اتساع و إمحاء عنق الرحم و حتى الولادة و خلال الشهور الأولى من حياة الطفل. فرصة للتعلم و الاستماع إلى المشاعر و الإيقاع الشخصي و تحركات الجنين الذي ينمو و يتطور. تعتبر أيضاً دورات التدريب على الولادة لحظات يمكن من خلالها تركيز الاهتمام على الجسم و على إعداده للولادة. من وجهة نظر جسدية، لا تهدف هذه الدورات إلى تعلم التقنيات و لكن تجربة التحركات و الوضعيات و طرق التنفس خلال مرحلة اتساع و إمحاء عنق الرحم/الولادة و التي قد تمثل وسيلة لمجابهة مختلف المراحل. فمن المؤكد بأنه لا يمكن تعلم الأمومة و الأبوة في الدورة و لكنها تساهم في وضع أساسات لإدراك أكبر للخبرات الإحساسية التي تستعد المرأة لعيشها. يعتبر الانتقال إلى مرحلة الأمومة/الأبوة عملية تطور و هي تتأثر بعوامل متعددة: التاريخ البيولوجي و النفسي الشخصي، العلاقة الخاصة مع الوالدة، شخصية الفرد، العلاقة مع شريك الحياة و العائلة الأصلية لكلا الزوجين. في مجتمعنا، يدفع نظام الحياة اليومية إلى الانعزال و قلة تبادل الخبرات، لذلك إن تكريس وقت للمقارنة ما بين الزوجين و فيما بعد مع أزواج آخرين و مع نساء أخرى و مع العاملين المختصين سوف يساهم في تخفيف القلق و الشكوك.

تتألف الدورات من حوالي عشر لقاءات تقريباً. إن المواضيع الرئيسية التي يتم معالجتها مع المجموعات المشاركة في الدورات هي: نمط الحياة الصحي في فترة الحمل، علاقة الزوجين خلال فترة الحمل، علاقة الترابط ما بين الأم و الطفل، الأمومة/الأبوة، الاختيارات المتعلقة بالولادة، اكتئاب ما بعد الولادة، بدء الرضاعة على الثدي و طول مدتها، منع الحمل في فترة النفاس، تقوية الصحة خلال فترة النفاس، العناية بالطفل و تنظيم خدمات رعاية الأم و الطفل. قد يتم تمديد اللقاءات مع كل المجموعة لبعدها مرحلة الولادة، وذلك لتقديم الدعم خلال فترة النفاس للوالدين الجديدين و لتعزيز تدليك الأطفال كطريقة لتحسين جودة الحياة و العلاقة التي تربط الوالدين بالطفل، دعم الرضاعة المقصورة على الثدي و للحصول على معلومات عن النمو النفسي الحركي و العلاقة ما بين الوالدين - الأطفال. للتعرف على طريقة المشاركة في كلا الدورتين من الممكن الاتصال مع مراكز الاستشارة Consultori. بالإضافة إلى أنه قد تم إنشاء "Baby Pit Stop" في بعض مراكز الاستشارة Consultori أي مساحة مجهزة بشكل ملائم لتغيير الحفاضات و إرضاع المولود حديثاً.

مراجع هاتفية لمراكز الاستشارة CONSULTORI التابعة لمركز المؤسسة الصحية المحلية بسكارا AUSL Pescara

مونتسيلفانو Montsilvano: 085/4253365

بسكارا Pescara: Via Pesaro 50، هاتف 085/4253903

بسكارا Pescara: Via Milli 2، هاتف 085/4254980

بسكارا Pescara: Via Naz. Adriatica nord 140، هاتف 085/4253470-1-2

بينيه Penne: 085/8276523

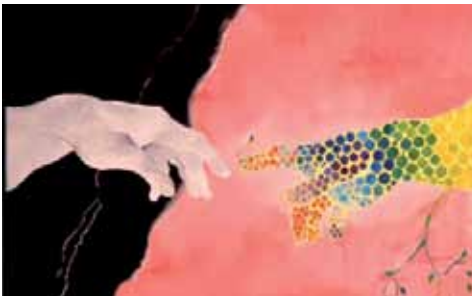
سكافا Scafa: 085/9898817

30

يتم تنظيم دورات التدريب على الولادة من قبل مراكز الاستشارة Consultori و من قبل هيئات خاصة أيضاً.

## التبرع بالحبـل السري

تتوفر لدى المستشفى المدني Ospedale Civile بسكارا Pescara إمكانية التبرع بدم الحبل السري.



في السابق و حتى فترة غير بعيدة من الزمن، كان يتم التخلص من دم الحبل السري و كافة ملحقات المبيض بعد الولادة مباشرةً. لكن بعد أن أثبتت دراسات البحث بأن الدم

### PARMEGIANI CELESTE

في بعض الأحيان الحياة تتوقف على لمسة قدر... قد يعتمد كل شيء على تصرف واحد: إن التبرع ببعض الخلايا قد يكون فعل محبة لبعث الحياة من جديد.

الموجود داخل الحبل السري و المشيمة يحتوي على خلايا قيمة جداً تدعى **خلايا جذعية** مكونة للدم. إن هذه الخلايا تشابه تماماً الخلايا التي يحتوي عليها نخاع العظام، و التي يعود إليها أصل كريات الدم الحمراء، كريات الدم البيضاء و الصفائح الدموية. و بفضل خصائصهم المميزة باستطاعتهم علاج العديد من أمراض الدم، مثل فقر الدم اللاتنسجي، اللوكيميا و غيرها. باستطاعة المرضى المصابين بهذه الأمراض استرجاع وظيفة النخاع العظمي، و ذلك عن طريق زراعة الخلايا الجذعية لدم المشيمة، و التي باستطاعتها استرجاع عملية الإنتاج الطبيعية لكريات الدم الحمراء، كريات الدم البيضاء و الصفائح الدموية. تعتبر زراعة خلايا دم الحبل السري بديل فعّال لزراعة خلايا نخاع العظمي. و بشكل خاص، لأنه بفضل زراعة الخلايا الجذعية تتخفّض احتماليه رفض الطعم أي الخلايا المزروعة، بالإضافة إلى أن هذا الإجراء لا يسبب وجع أو يعرض مَن يقوم بالتبرع به إلى مخاطر. ففي الواقع، إن التبرع بدم الحبل السري سهل جداً و هو **لا يسبب أي خطر سواء للأم أو الطفل**، و ذلك لأنه يتم جمعه في كيس معقم بعد قطع الحبل السري و قبل انفصال المشيمة و بعد الالتزام بتنفيذ الإجراءات المحددة للمحافظة على سلامة المولود و التقيّد بمواعيدها. يجوز سحب دم الحبل السري سواء في حالة الولادة المهبلية و سواء في حالة الولادة القيصرية. لكي يكون بالاستطاعة استعمال الدم السري لعملية الزرع يجب أن تبلغ كميته 100 مليلتر على الأقل. و في كافة الأحوال، و بما أن دم الحبل السري هو عبارة عن منتج بيولوجي، 31 يتم تقييم صلاحيته للزراعة بناءً على معايير الجودة اللازمة بهدف التحقق من عدم إمكانية انتقال أمراض ورمية خطيرة، وراثية و معدية عن طريق الدم (التهابات الكبد، فيروس العوز المناعي البشري HIV، الزهري، الفيروس المضخم للخلايا، فيروس تي - الليمفاوي البشري).

يقتضي برنامج التبرع في إجراء مقابلة مع طبيب أخصائي أو أحد أفراد الكادر الصحي المؤهل بشكل مناسب و ذلك لجمع معلومات عن التاريخ السريري للوالدين و لعائلة كل منهم. بعد استثناء احتمالية وجود أي عامل خطر قد يؤدي إلى انتقال عدوى الأمراض المحتمل وجودها، سيتم تقييم نمط الحياة و السلوك الجنسي لكلا الوالدين. و سوف يتم الأخذ بعين الاعتبار أيضاً، الفحوصات المتعلقة بالحالة الصحية للأم حالة الحمل و ذلك بهدف استثناء وجود أي عنصر مؤهب لظروف خطيرة للأم و للمولود في عند الولادة. ففي كافة الأحوال، سيتم إعادة تقييم ظروف التوليد مباشرةً قبل الولادة.

<sup>2</sup> عمل في تم إنجازه من قبل تلميذ من مدرسة ريبتا الثانوية الفنية *Liceo Artistico Ripetta* لروما بعد زيارة إلى مختبرات علم الأحياء الجزيئي الأوروبي EMBL، التي تم تنظيمها في نطاق مشروع "الرحلة الطويلة و المشوقة لدراسات البحث المتعلقة بالخلايا الجذعية".

بعد الانتهاء من جمع الدم، سوف يتم نقل الوحدة إلى بنك دم المشيمة، حيث سيتم تحليله خلال فترة زمنية قصيرة و التحقق منه. في حالة تقييمه كدم مؤهل، سوف يتم تجميده في النيتروجين السائل على درجة حرارة - 196 مئوية، بانتظار طلبه من قبل مراكز الزراعة. سوف تخضع الأم إلى فحوصات عند التبرع و بعد 6 و 12 شهر أيضاً، لغرض استثناء العدوى بأمراض تمنع من استعمال الدم الذي تم جمعه. ففي الواقع، يتمثل ذلك في إجراء سحب لعينة من الدم مرتين، المرة الأولى قبل الولادة و الثانية بعد ستة أشهر من ولادة الطفل. و بهذه الطريقة سوف يتم جمع معلومات عن الحالة الصحية للأم و المولود و ذلك بالإضافة إلى استثناء احتمالية وجود أمراض معدية أو وراثية لم تكن بارزة عند الولادة. يقتضي نظام القانون الإيطالي على أن يكون الدم المتبرع به تحت خدمة أي مريض تتوفر لديه الخصائص السريرية و تتوافق مع "تبرع" معين (أي للمرضى الذين بإمكانهم الاستفادة من فوائد زراعة خلايا الحبل السري). في حالة وجود أفراد من العائلة بصلة قرابة من الدرجة الأولى بحيث يمكن معالجتهم بالخلايا الجذعية للحبل السري، يسمح حفظ دم الحبل السري في بنوك الدم العامة لاستعمال العائلي (o أو التبرع المرصود).

إن الحفظ **الذاتي**، أي الذي يتم لعلاج نفس المتبرع عند اللزوم في حالة إصابته بمرض لاحقاً لا يعتبر إجراء مثبت الفعالية و بالتالي لا ينصح به حالياً. في إيطاليا لا يسمح للبنوك بجمع دم الحبل السري بهدف الزراعة الذاتية. و في كافة الأحوال، من الممكن اللجوء إلى البنوك الخارجية، بموجب طلب يقدم إلى وزارة الصحة للحصول على تصريح لتصدير دم الحبل السري، و ذلك بعد استشارة المركز الوطني للزراعة Centro Nazionale Trapianti - عبر الهاتف أيضاً ([www.trapianti.ministerosalute.it/cnt/](http://www.trapianti.ministerosalute.it/cnt/)). يجب أن يتم إعلام الإدارة الصحية Direzione Sanitaria لمركز الولادة Punto Nascita مسبقاً عن هذا الطلب للتمكن من تطبيق ما يقتضي عليه القانون. إن كافة المصاريف المتعلقة بذلك (ابتداءً من جمع الدم و حتى توصيله إلى البنك الخارجي) تقع على عاتق العائلة.

32

### تتوفر إمكانية الحصول على معلومات أكثر تفصيلاً:

- < خلال دورات الإعداد للولادة لدى مراكز الاستشارة Consultori التابعة لمركز المؤسسة الصحية المحلية AUSL
  - < مباشرةً لدى بنك دم الحبل السري BANCA DEL SANGUE CORDONALE بموجب اتصال هاتفي
- الهاتف 085.4252374 البريد الإلكتروني: [pescaracbb@ausl.pe.it](mailto:pescaracbb@ausl.pe.it)

مراجع الموظفين: الدكتورة Tiziana Bonfini، الدكتورة Elisabetta Liberatore، الدكتورة Ilaria Di Marzio



# خيارات المرأة لمرحلة الولادة

لدى مراكز الولادة التابعة لمركز المؤسسة الصحية المحلية AUSL لبيسكارا Pescara، يجوز إجراء جولات إرشادية في صالة الولادة، وذلك بعد الاتفاق هاتفياً مع أطباء التوليد العاملين في المستشفى. بهذه المناسبة، سوف يتم التوضيح للمرأة الحامل الإمكانيات التي تقدمها بنية المستشفى و التي تتوافق مع التطور الفسيولوجي لمرحلة اتساع و إحماء عنق الرحم و الولادة و بشكل خاص باستطاعة المرأة الحصول على تفسيرات بما يتعلق في:

1. طرق الولادة
2. تواجد شخص من أهل الثقة خلال مرحلة اتساع و إحماء عنق الرحم
3. طرق تخفيف أوجاع الولادة
4. احتضان المولود و ملامسة بشرته ببشرة أمه
5. تغذية المولود
6. مكوث الطفل في غرفة الأم
7. مدة البقاء في المستشفى
8. التبرع بالحبل السري
9. حضور الأب بعد الولادة



مركز الولادة في مستشفى بيسكارا - Punto Nascita Ospedale - هاتف 085-4252547



## نصائحنا العملية لإعداد الحقيبة

للطفل	للأم
1. 1 منشفة كبيرة لف الطفل بعد الولادة	1. ملف الفحوصات الطبية التي تم إجراؤها خلال فترة الحمل
2. 1 غطاء من القطن لوضعه على السرير عند تغيير حفاظات الطفل	2. الوثائق الشخصية (البطاقة الصحية و وثيقة تعريف شخصية)
3. 3 مرايل كبيرة للرضاعة	3. قمصان نوم بحيث يفضل بأن تكون من النوع الذي يغلق من الأمام بأزرار و بأن تكون مصنوعة من أنسجة طبيعية و بيضاء اللون
للمزيد من المعلومات الاتصال مع قسم طب الأطفال	4. نعال/مَشَاية مريحة و قابلة للغسل (للاستعمال أيضاً تحت الدوش)
للخروج من المستشفى:	5. روب (ثوب طويل يتم ارتداؤه فوق قميص النوم)
• قميص	6. جوارب من القطن
• بودي أو ملابس داخلية من القطن أو نسيج مخلوط صوف/قطن (حسب فصول السنة)	7. 3/4 كلوات/سراويل ذات استخدام واحد من قماش مثل الشاش + 1 عبوة من الفوط الصحية الكبيرة الحجم و الطويلة (للإفراغات/السلس)؛ أو عوضاً عن ذلك كلوات النفاس
• بيجامة كاملة أو سروال ذو جوارب تغطي أخصص لقدم و بلوزة	8. 1 عبوة من الفوط الصحية العادية
• قبعة	9. غسول نسائي بدرجة حموضة 3.5 PH (يفضل بدون رغوة)
• جوارب	10. غسول الحمام/الدوش بدون صابون
• بلوزة أثقل مصنوعة من القطن أو من نسيج مخلوط قطن/صوف (حسب فصول السنة)	11. مناشف مصنوعة من نسيج قطن المنشفة أو الكتان أو الورق الماص.
• بطانية/جزام الطفل	12. 1 عبوة. من المحارم الرطبة المتعددة الاستعمال
• عربة الطفل أو حاملة الطفل	13. أقراص قطنية لامتصاص الحليب المتسرب من الثدي
	14. حمالات الصدر المخصصة للرضاعة
	15. محللول تنظيف حلمة الثدي
	16. 1 عبوة من القطن الماص
	17. 1 عبوة من الأعطية الوقائية الصحية لمقعد المراض
	18. لفة من ورق المطبخ
	19. لفة من ورق المراض
	20. أدوات المائدة
	21. مناديل للمائدة من الورق
	22. كأس مع غطاءه أو لاستعمال واحد
	23. مشد/ جزام ما بعد الولادة (يلزم فقط في حالة الولادة القيصرية)
	24. كيس للملابس الوسخة

# الوثائق اللازمة لتسجيل حديث الولادة في سجل الأحوال المدنية

يجوز تسجيل حديث الولادة في سجل الأحوال المدنية قبل مرور 3 أيام عن تاريخ ولادته، و ذلك بالتوجه مباشرةً إلى مكتب الأحوال المدنية Ufficio di Stato Civile الموجود داخل مستشفى بسكارا Pescara الواقع ما بين المكتب الموحد للحجز CUP و البنك BNL (Banca Nazionale del Lavoro)، أو التوجه قبل مرور 10 أيام من تاريخ الولادة إلى مكتب الأحوال المدنية Ufficio di Stato Civile التابع للبلدية المختصة بمنطقة حدوث الولادة أو بمكان إقامة الوالدين.

يجب على الشخص (الوالد أو الوالدة) الذي سيقوم بعملية التسجيل أن يقدم شهادة الخدمة لحالة الولادة Certificato di assistenza al parto المحررة من قبل طبيب التوليد أو الطبيب الذي أشرف على الولادة، و ذلك بالإضافة إلى وثيقة التعريف الشخصية السارية المفعول. إذا كان الوالدين متعايشون، غير متزوجين، يتطلب حضور كلاهما.

إن مكتب الأحوال المدنية **UFFICIO DI STATO CIVILE** لدى المستشفى مفتوح  
ابتداءً من يوم الأثنين و حتى الجمعة من الساعة 08:30 - 12:00

35

## البطاقة الصحية للطفل حديث الولادة

سوف يبادر مكتب مصلحة ضريبة الدخل Ufficio dell'Agenzia delle Entrate في إرسال البطاقة الصحية الأوروبية Tessera Sanitaria إلى مكان إقامة المولود الجديد.

قبل مرور 30 يوم من تاريخ الولادة يعتبر من الضروري تبليغ رقم البطاقة الصحية إلى مراكز قبول المريض للمبيت المبرمج من أجل العلاج في مستشفى بسكارا Ospedale di Pescara، و ذلك بالاتصال على الرقم 085/4252537، لأنه خلاف ذلك سوف يتم احتساب تكاليف المبيت للعلاج في المستشفى على عاتق الوالدين.

## اختيار طبيب الأطفال

لاختيار طبيب الأطفال يتوجب التوجه إلى القطاع الصحي Distretto Sanitario الذي تتبع له لدى مكتب الاختيار و الإلغاء **Ufficio scelta e revoca**، مزودين بشهادة العائلة Stato di famiglia (أو تصريح ذاتي) بحيث تحتوي على بيانات المولود حديثاً و رقمه الضريبي.

يتم الإشارة في قائمة خاصة بأسماء كافة أطباء الأطفال الذي يعملون في هذا القطاع الصحي المحدد. إن الاختيار حر و يجوز إلغائه و تغييره في أي لحظة من اللحظات و ذلك إلى أن يبلغ الطفل الـ 14 من العمر، و هو قابل للتجديد حتى الـ 16 من العمر في حالات خاصة.

تتوفر إمكانية الحصول على مزيد من المعلومات في مواقع الإنترنت أو من المنشورات الإعلامية، مع العلم بأنه يفضل الأخذ بعين الاعتبار أهمية اختيار مواقع الإنترنت التي تعتمد على منظمات علمية.

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

(وزارة الصحة الإيطالية)

[www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

(موقع يتم إدارته من قبل المعهد الوطني للامتياز الصحي و السريري)

[www.saperidoc.it](http://www.saperidoc.it)

(موقع يتم إدارته من قبل مركز توثيق الصحة ما قبل الولادة و التناسلية (SaPeRiDoc))

[www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG062Publicinfo.pdf](http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG062Publicinfo.pdf)

(يحتوي على معلومات للنساء و لأفراد العائلة)

[www.epicentro.it](http://www.epicentro.it)

[www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_5071/grand-public?cid=c\\_5071](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_5071/grand-public?cid=c_5071)

(وزارة الصحة الفرنسية)