# الأمومة الآمنة

إنّ الكوادر الصحية المدربة من أطباء وممرضين مؤهلين في المؤسسات الصحية لمساعدة المرأة عند الولادة تعرف:

- كيف تحافظ على سلامة عملية الولادة والتقليل من خطر إصابة المرأة بالالتهابات؟
- كيف تقطع الحبل السُري بأمان؟
- ماذا تفعل إذا كان وضع الطفل غير سليم عند الولادة؟
- ماذا تفعل إذا حدث نزيف دموي؟
- ماذا تفعل إذا لم يبدأ الطفل في التنفس بعد الولادة مباشرة؟
- كيف تساعد الأُم على البدء في إرضاع طفلها من صدرها بعد الولادة مباشرة؟
- كيف تحضر الطفل وتدفئه بعد الولادة؟
- كيف تساعد على تفادي أو تأجيل حمل آخر مبكر ومتقارب من هذا الحمل الذي انتهت منه؟
- إذا طرأت مشكلة خطيرة أثناء عملية الولادة فإنّ الكادر الصحي المدرب يعرف متى يجب الحصول على مساعدة طبية أعلى ومتى وأين يمكن تحويل الحالة.

التخفيف من المخاطر:

لتخفيف مخاطر الحمل والولادة، يجب الإلمام بمخاطر الحمل.

عند كلّ ِ حمل، هناك حاجة إلى التماس مشورة صحية حول مكان وولادة الطفل ومن سيشرف على الولادة. فإذا علمت الأسرة انّ الولادة قد تكون صعبة أو خطرة فسوف تتهيأ لذلك. وقد تتم الولادة في مركز صحي به أسّرة للولادة أو في مستشفى بالولاية أو مستشفى اقليمي أو مرجعي حسب حالة الحامل من ناحية مخاطر الحمل.

من الأهمية بمكان للمرأة الحامل وزوجها وأفراد أسرتها الآخرين أن يكونوا على معرفة بعلامات الإنذار، وبالعلامات التي تستدعي تقديم رعاية إضافية للحامل أو قيامها بزيارات منتظمة للعيادات الصحية. علامات الإنذار المبكرة (قبل الحمل):

- وجود فاصل زمني أقل من سنتين بعد الولادة الحالية والولادة التي قبلها.
- عمر المرأة الحامل أقل من 18 سنة أو أكثر من 35 سنة.
- المرأة الحامل أنجبت أربعة أطفال أو أكثر.
- المرأة الحامل سبق وأن وضعت طفلاً خديجاً يقل وزنه عن 2.5 كيلوغرام عند الولادة.
- المرأة الحامل سبق وأن عانت من صعوبات عند الولادة أو أجريت لها عملية قيصرية.
- المرأة الحامل سبق وان أنجبت مولوداً خديجا (سابقاً لأوانه).
- المرأة الحامل سبق وان اجهضت أو وضعت مولوداً ميتاً.
- المرأة الحامل كان وزنها أقل من 38 كيلوغرام قبل الحمل.
- المرأة الحامل لا يتجاوز طولها 145 سم. علامات الإنذار أثناء الحمل:
- عدم اكتساب زيادة مناسبة في الوزن (يجب أن يزيد وزن المرأة الحامل ثمانية كيلوغرامات على الأقل خلال الحمل).
- شحوب الجفن الداخلي للعين (يجب أن تكون الجفون الداخلية حمراء أو زهرية).
- تورم غير طبيعي في الأيدي والأرجل أو الوجه. أربع علامات تستدعي طلب مساعدة طبية عاجلة:
- نزف رحمي أثناء الحمل.
- صداع حاد (علامة لضغط الدم العالي).
- تقيؤ شديد.
- حرارة عالية.

يمكن أن تنشأ مشكلات خطيرة أثناء الوضع. وفي بعض الحالات الولادة على الأقل، لا تظهر علامات الإنذار أثناء الحمل. ولهذا ينبغي أن يكون جميع الأزواج على علم مسبق بموقع أقرب مستشفى أو مركز ولادة وكيفية الوصول إليه. وإذا حصلت مشكلات أثناء عملية المخاض، فعلى الزوج أن يعمل ترتيبات مسبقة لنقل زوجته الحامل إلى أقرب مستشفى أو مركز ولادة. وعلى الأخص تأمين وسيلة النقل فيما لو دعت الضرورة إلى استعمالها.

المصدر: كتاب دليل الحمل والإنجاب