

# CULLE COLORATE



Uno spazio aperto alle mamme di tutte le nazionalità

أسر من جميع الألوان

مكانة مفتوح للأمهات من جميع الجنسيات والألوان

Finanziato da



Realizzato da



In collaborazione con

**Distretto I ASL RMA**

**Municipio Roma I Centro**

## الحمل

العلامات التي يمكن أن تأتي عليك بإنك حامل :- الدورة الشهرية لم تأتي في موعدها المحدد أو أنها جاءت بطريقة مختلفة عما تعودت عليه، أو الشعور بالقيء أو الاستفراغ، السهبة في الذهاب للحمام من أجل البول أكثر من الوضع الطبيعي لك

ولكن تأتي عليك علامات الحمل، الذي يمكنك الحصول عليه

من الصدايق.

في حالات تأخر حصول الحمل يمكنك مراجعة المركز الطبي (الإرشاد السريري) اليهودي منطقتك حيث عن طريقهم فتوجهي بعمل التحاليل الشهرية عن طريق الدم والبول أو الزيارة للدورة للطبيب.

لبناء الاجابة من اللواتي لا يمكن تصحيح الإجابة يمكن مراجعة

المركز الطبي وبالجانا.

يظهر القلق على الطاقم الطبي للتأكد من الوضع الغير قانوي الذي يرضى حيث تكون المعلومات الطبية للرضى مخفية وسرية للغاية.

إذا كنت بانتظار الحمل، ولديك لا تريد الإنجاب، في المركز الطبي

أشخاص أكثر موهلين، اعتمدك على اتخاذ القرار المناسب. في إيطاليا القانون

سمح بالإجهاض خلال 90 يوم الأولى من فترة الحمل. والإجهاض يتم بطريقة

خاصة و مستقلة عن موافقة وعلم أبطائهم. البناء الاجابة بدون

إفادات يمكن لمن الإجهاض وبالجانا إذا اردن ذلك أيضاً.

فترة الحمل 9 أشهر، مع اسبوع تقريباً، عن تاريخ آخر دورة

شهرية، هناك هذه الفترة التحليل التي عليك القيام بها كالتالي :-

الربيع الأول من الحمل :-

- فحص عن القابات

- تحاليل الدم والبول

- صورة الموجات فوق الصوتية والتمهات على الحمل

الريح الثاني من الحمل :-
- فحص من القابلة
- تحاليل دم وبول
- صورة للموجات فوق الصوتية المفضلة والدقيقة للتأكد من سلامة وصحة الجنين
الريح الثالث من الحمل :-
- فحص من القابلة
- تحاليل دم وبول
- صورة الموجات فوق الصوتية للتأكد من نمو الجنين
- في بعض الحالات قد يحدث خلل عددي في كروموسومات الجنين مما يؤدي إلى الإجهاض أو الولادة قبل الأوان.
إذا تم ذلك المحل شعرت بوجود اللام أو نزول دم أو سائل فطليكي من أرحامك
في المركز الطبي يمكن عمل دورات التحضير للولادة، حيث بإمكانك الحصول على المعلومات عن الحمل والرضاعة والولادة وتعرف على امرأة أخرى في المركز الطبي بإمكانك التعرف على أمهات حوامل أيضاً، والحصول على المعلومات عن الرضاعة، ولما عدت أيضاً بعد الولادة في أي أمر قد تحتاجي له أو أي مشكلة قد تواجهها.
يملك إيجاد المركز الطبي القريب لك عن طريق الموقع الإلكتروني اليهودي أسفل الصفحة

<http://consultaconsultoriroma.blogspot.it>

(testo rielaborato da Guida per la mamme migranti. Cittadinanza Attiva, 2013)

## الولادة

يُمكن في الولادة بالجان في أي مستشفى من مستشفيات الولادة التي تختارينه .  
 زوجك أو أي إنسان تختاره أنت يمكن أن يبعث خلال عملية المخاض  
 الولادة . في بعض المستشفيات يفتح المولود جانب ولادته به الولادة ، وفي  
 مستشفيات أخرى يبقى بقم خاص يسمى العنق (فيدو) .

متى عليك الذهاب إلى المستشفى ؟

1- إذا كانت الانقباضات فتتكرر ، إذا كان هذا أول حمل لك ، المخاض يجب  
 أن يبدأ بحلول 10 دقائق ( الانقباضات ) وهذه الانقباضات تستمر لأكثر  
 من 60 ثانية وليست متزايدة بزاد طول فترة الانقباضات إذا سبق لك  
 الولادة تكون فترة المخاض أقل .

2- نزول أو تسرب السائل الذي يخرج بالجنين

3- إذا وجدت دم

4- وإذا لم تشعري بحركة الجنين

5- متى انه نظام خاص ، وفريقه مختلفة ، لتابعة الجان و

الولادة .

6- دخول المستشفى سوف يتم حملك ليم تهيم وضع الجنين ودقات قلبه  
 وفي أي مرحلة من مراحل المخاض أنت .

في بعض الحالات أو المضاعفات التي تمنع الولادة الطبيعية ، يتم  
 عملية الولادة القيصرية تحت تخدير عام أو هزئي .

ماذا يجب أن تعرفي قبل المستشفى

- الهوية الشخصية

- الهوية المهنية

- الرقم الهزئي

- الصجر فوق الصويك للجنين خلال الحمل

- المتطلبات الشخصية لك والجنين ، وبيانات سؤال المستشفى

عن الأمور والمستلزمات المطلوبة .

مستلزمات الام

- قنينة نوم مفتوح من الأمام وروب نوم و شيشة
- مديونة للمضاعة
- قوالم امتصاص لحم كير لبع الولادة
- بشكير، حمام
- حمام للجنم، مرطب الشفاه
- حراويل للاستخدام مرة واحدة على الأقل عدد 6
- ماء

مستلزمات المولود

- ثوب وضمادة للاطفال من المصفر او المصفر م بالموحسم او بلا مويها
- للاطفال عن 6-0
- فانيلا او حراويل قطنية مع جوارب من المصفر بما لا تقل عن 6-0
- جباكية حبيبة مبالموحسم (الطفل)
- طاقية مبالموحسم (الطفل)
- غطاء مبالموحسم (الطفل)
- حفاظات للاطفال مرتين الولادة

## الرضاعة

مليبك أفضل غذاء لطفلك ، حيث أنه غذاء متكامل يحمي الطفل من الأمراض العديدة لإحتوائه على الأهم المضاد . بكترة وامرأة بحسن القول بأنه مليب سهل واقتصادي .

الرضاعة الطبيعية أمر مهم أيضاً للأم لأنها تساعد على خسارة الوزن الذي اكتسبته خلال الحمل وتقلل من إجهال الإجهاد بهشاشة العظام ووظائف الثدي والرحم (المبايض) .

فبالإضافة إلى الرضاعة تستطيع الأم أن تعطي طفلي الأجزاء المتكامل وتحمي الحواس لديه وتبقي الوقت تفرغ مخوياته تدريجاً من الحليب .  
عليه الرضاعة تسرع الشفاء مع كطفلي والحديث معه وحبها عليه .

كما الامهات يتبعن القيام بعناية الرضاعة الطبيعية إذا اردن ذلك سواء كانت الولادة طبيعية أو قيصرية ، أدت عليه الولادة قبل موعدها أو كانت الولادة لأكثر من كطفل (توائم) .

لنقوي بعناية الرضاعة بارتجاع سوف يساعدك الأورالتالية ؟

عليك بإرضاع كطفلك بما شرم به الولادة حيث فلاسة جسم الطفل لحبنة سوف يقوي العلاقة بين الام و كطفلي ، ويساعد الطفل على الحفاظ على قدرته الشفط من الثدي ويساعده أيضاً على الإخراج ( البراز ) لأول مرة ، حيث أنه أمر مهم أن يقوم بهم العلية .

كما أن مليب الأم الذي يفرز بعد الولادة بما شرم يكون عني بالخاصة الغذائية التي يحتاجها الطفل في أول أيام حياته .

إرضاع الطفل عند الطلب ، لأن ذلك يساعد على إعطاء الطفل الأمه المطلوبة له ، كما تم إخراج الثدي من الحليب كما يكون الحليب به كل السبع وحبته أكثر .

- ارتفاع الكفلة فقط من الثدي اللام، من غير اعطاء الكليب الصناعي  
أو حتى الأطفال .

- السماح للأهل بالرضاعة لدرجة الاستماع من أهل أن نفوس كل  
أطفال

- اهلي من المستحسن عدم هيك قاضه الاطمان التي يملكه التواهل مع  
من أهل المصوب على الماعرة والمطلوبات من الرضاغة الطبيعية .

- اشركي مع الامهات المرضعات وتواهل معهم لتبادل المعلومات .

- تحلي عليه اخراج الثدي اليدوي من أهل تحفيز الثدي على انتاج كمية  
أكثر من الكليب أو في حالة هدرته تحر للثدي .

- الاستمرار بالرضاعة والراحة والتغذية الجيدة للام .

للرضاعة الطبيعية

- فصل المولود عن أمه بعد الولادة أو في الأيام الأولى .

- الإرضاع في أوقات محددة (لأن الطفل يمكن أن يأخذ كمية أقل من ما يحتاجه  
وتحيز الثدي على انتاج الكليب يمكن أن يكون أقل) .

- وزن الطفل قبل وبعد الومية ، يمكن أن يوزن الطفل مرة واحدة كل

أسبوع في أشهر حياته الأولى ، وبعد اليوم الثالث من حياته يمكن

الام مرة واحدة باليوم . 5 - 7 حفلات باليوم المعدل الطبيعي للطفل

أما بالنسبة للبراز مرة أو أكثر بكمية كافية بعد أمر طبيعي للطفل .

معدل زيادة الطفل 150 غم في الاسبوع ( 7 غم في الشهر) . ولكن

لكل طفل وتوقع نموها حذري

- اعطاء الرضاغة أو الهبات في أول اسابيع حياة الطفل لأن

ذلك يربط الطفل .

- اعطاء الكليب الصناعي للطفل .

وقت الرضاعة (الرضعة)

مراوية الطفل، تمنك من الحصول على الإشارات والعلامات المهمة الالاة بانه لوقت الرضاعة قد هان، يكون الطفل جائع عندما يفتح فمه، يحرك رأسه، يفتق صدره، تنهد أو اثنين هاديين، خروج اللسان، اللعاق، لعق اليدين، البكاء الدائم علامة من علامات الجوع، اذا بعد كل هذه العلاجات لم يبد التي يبدأ بالبكاء بدرجة أعلى، يمكنك اختيار الوضعية المناسبة التي للرضاعة مع مراعاة الأمور التالية :-

لكن الطفل يجب أن يكون مجازا تم ركة، بحيث يكون أنف الطفل مجازا الهمة، ويمكن وضع الطفل على مخدة، اذا كان ذلك يسهل عليك الية الرضاعة، دعم الثدي بواسطة اليد على شكل حرف (C)، بحيث تكون الأصابع بعيدة عن المنطقة الملونة من الثدي والحلمات، وعليه الانتظار حتى يفتح الطفل فمه.

اغراء الطفل يمكن جعله تحسني الطفل لاوس، هامة التي ليس الرحة الحليب، من المهم أن يأخذ الطفل ليس الهمة فقط ولكن معظم المنطقة الملونة ولكن دون الضغط على الطفل.

اذا شعرت باللم في الثدي، أو عدم ارتياح وإزعاج في الهمة، او اذا كان هناك احمرار وتصلب في الثدي، عليك بطلب المساعدة من الطبيب ارضن القابلية أو من طبيب الأطفال.

الرضاعة ليس مانع يمنعك عن الحمل مرة أخرى لذلك عليك بالرجوع الى مركز الذي للحصول على الموانع التي يمكنك استخدامها.

لحق عليك القيام بيلية الرضاعة الطبيعية، منظمة الصحة العالمية تنهوه فقط بالرضاعة الطبيعية فقط وعلى الأقل قدم السنة الا شهر الأطف من عمر طفلك، ويمكنك الاستمرار لمدة عامين أو أكثر من ذلك اذا كانت اللثام والطفل يرغبون بذلك، مع المساعدة والعناية الآخرة. حلب اللثام يبقى دائما أفضل غذاء على الإطلاق للطفل.



إذا أردت الرجوع للعمل؟  
 إذا أردت الرجوع للعمل (الوظيفة)، أدلاي سبب آخر يمنعك  
 من عليّة الرضاعة الطبيعيّة، يمكنك أن تقويّ بعليّة شفط الحليب  
 بطريقة يروية والإمتصاص فيه .  
 يمكنك أن توال عن الطريقة الشفط مع إناج عليه هزة الطارة  
 وميت يمكنك أن توال بالكرالوي .  
 وإليك الطريقة :-  
 عليك إيجاد الوقت والمكان المناسب ، لانه العلية تتنزّح  
 من ٢ - ٣ دقائق .  
 عليك بتدليك الصدر لمدة ٣ - ٥ دقائق على الأقل ، وليس الحماة  
 أيضاً لمدة ٣ - ٥ دقائق لهذا ذلك ساعد على خروج الحليب من الثدي  
 - وضع الإبهام فوق الحماة والمؤخرة للمؤخرة والبارقة تحت الحماة و  
 المنطقية المؤخرة والاصابع الأخرى تدغم الثدي من الأسفل كما موضح بالرسم (a)  
 - اضغطي السبات والإبهام بتجوقة باتجاه الصدر  
 - اضغطي ثم قومي بتلك التي لتراجع ثم كرري العلية كما موضح  
 بالرسم (b) .  
 - ثم كرري اصابعك وقومي بالضغط مرة أخرى لخروج الحليب  
 كما هو موضح بالرسم (c)  
 عانى أنّ لا تخرج الحليب في البداية ولأنه بعد ذلك سوف  
 ينزك ، ومن المهم على ذلك أكثر من مرة في اليوم لمدة لا تقل عن  
 ١٠ دقائق في كل مرة .



Tratto da "Allattamento materno, una goccia di saggezza una grande opportunità" a cura del Ministero della Salute,

يمكن الإمتصاص يليب الأم بدرجة حرارة الغرفة (٢٥ درجة مئوية) لمدة ٦-٨ ساعات أو في الثلاجة لمدة ١٢ ساعة ، أو في الفريزر لمدة ٣ أشهر ، وبعد ذلك يخل الحليب بزود بدرجة حرارة الغرفة ، أو عن طريق حمام مائي ، ثم اعطاهم للطفل بواسطة اللعقة أو الكأس وذلك أفضل من زجاجة الرضاعة .

في إيطاليا نام المرضع الحق في ارضاع طفلها خلال السنة الأولى من حياتها ، مرتين في اليوم لمدة ساعة في كل مرة خلال النهار ، أو ساعة واحدة إذا كانت ساعات الليل أقل من ٦ ساعات . وفي حالة الولادات المتعددة فتتم الرامدة تضاعفت .

دوره مناسبات الأعياد

الرعاية الصحية في إيطاليا مشهورة ومعروفة لدى الإيطاليين، وموالمين الإفراد الأوربي وغير الإفراد الأوربي المودين في إيطاليا بشك نظامي أو غير نظامي. والتسجيل يكون بالجماعة وليس المهام الصحية بإيطاليا بشك شرعي. التسجيل الصحي يكون ساري المفعول خلال فترة الإقامة وفي حالة انتهاء الإقامة والقيام بتجديد الإقامة أو ما شئت بإيطاليا قيد التجديد. غير ذلك يفقد في الهجرة الصحية إذا لم تجدي الإقامة أو في حالة الطرد من البلد.

إذا لم تلتزم بتجديد الإقامة ؟

- يمكنك الاستفادة من الرعاية الصحية في العيادات أو أقسام المستشفى إذا كانت الحارة طارئة وتسمى ذلك، أو إذا كنت تعاني من مرض لا يجدي ذهابك إلى المستشفى يمكنك عمل ذلك عن طريق الطبيب (أجنبي موجود مؤقتاً).

- مراهقتك لأي قسم من أقسام المرافق الصحية لا يمكن أن يؤدي ذلك إلى أي تقرير إلى السلطات.

- أما إذا كنت حامل، أو لديك طفل أقل من 7 أشهر، يمكنك طلب تصحيح إقامة الوصول على الرعاية الصحية (وليس ذلك أيضاً والد الطفل سواء في متروية أو غير متروية) أو وجود حتى بعد عمر الطفل 7 أشهر.

ويجب عمل ذلك في الخدمة الصحية الوطنية حيث عليك إثبات بيانك حامل، وتقديم تصحيح الإقامة الصحية، ولا تسع لك عدم الإقامة بالعمل ولا تجد بعد ذلك.

- لك الحق ببرامج العيادات والمستشفيات والحواري خلال فترة الحمل والولادة في أي مستشفى حاربي أو أي مستشفى تابع للأمين الحكومي. حيث أنك سوف تحصل على نفقة الخدمة التي تحصل عليها الأم الإيطاليين.

<p>• يكفى تسجيل الطفل في المستشفى أو عن طريق البلدية بدون أن يسجل ذلك أي ظهر عليك أدلة بلاغية قانونية، ويمكن أن تقوم بهدم الوثيقة أيضاً الأب متى لو لم يملك الإقامة أيضاً وبدون أي مشاكل.</p>
<p>إذا كان عليك أطفال قاصرين لم تدي تصريح الإقامة ؟ في تلك الحالة على تصريح الإقامة لأسباب عائلية إذا كانت إقامة أطفالك مجة بإقامة والدك، متى لو لم تكونوا متزوجين وكان عليك تصريح الإقامة السابق وقد انتهى مفعوله هنا أكثر من عام (على الرغم من تلقي العلاج الطبي / المتابعة فلا الخد) ويستطيع الأب عمل شه لا سرته عن طريق إجابات الكن والرخا.</p>
<p>وإذا لم تكن إقامتك شعبة، لإطفالك الحق بالرعاية الصحة</p>

**ELENCO SERVIZI nel territorio dell'Asl RMA I distretto - Municipio Roma I Centro:**

**CONSULTORIO:** visite ginecologiche, visite ostetriche, visite neonato, sostegno allattamento, vaccinazioni, contraccezione, percorso IVG, sostegno psicologico; presso Ospedale San Giovanni, Sala Puccinotti, Via di San Giovanni in Laterano 155, tel 06.77305505 e in Via Angelo Emo 11/L tel 06.68354412

**AMBULATORIO STP (Stranieri Temporaneamente Presenti):** rilascio del tesserino, Via Luzzatti 8

**CENTRO SA.MI.FO (Salute Migranti Forzati):** accoglienza, orientamento sanitario, mediazione linguistico-culturale; Medicina Generale, Psicologia, Psichiatria transculturale, Ginecologia, Infettivologia, Counseling HIV, Screening epatiti virali; Via Luzzatti 8

**PEDIATRA di Libera Scelta:** per l'iscrizione è necessario avere con sé denuncia di nascita rilasciata dall'ospedale, documento di identità e codice fiscale; Via Luzzatti 8

**UFFICIO ANAGRAFE CENTRALE:** Via L. Petroselli 50, I piano

**SEGRETARIATO SOCIALE:** primo accesso al Servizio Sociale, Via L. Petroselli 50, I piano, tel 06.69601665 e Circonvallazione Trionfale 19, tel 06.69617655/50

**PUA c/o Casa della Salute Prati-Trionfale,** Via Frà Albenzio 10, tel 06.68351( centralino)