

## الوزن الناقص عند الميلاد

### تعلم الحقائق

### مادمننا معاً .. سيكون هناك فرق

#### ما هو نقص الوزن عند الميلاد؟

الأطفال الذين يولدون أقل كثيراً من الوزن الطبيعي، أي أقل من 2500 جرام (5.5 أرطال). يسمى هذا وزناً ناقصاً عند الميلاد.



## (الجهة الداخلية من الغلاف الأمامي للكتيب)

منذ عام 1995، يقوم تحالف أوتاوا للوقاية من نقص الوزن بالمساعدة في الارتقاء بمستوى الوعي فيما Birth Weight Ottawa Coalition for the Prevention of Low Birth Weight يتعلق بنقص الوزن عند الميلاد وكيفية الوقاية منه. ويضم تحالفنا ستة عشر شريكاً.



وقد تم تمويل إنتاج هذا الكتيب من قبل Success by 6.

للحصول على مزيد من المعلومات عن الأطفال الذين يولدون وأوزانهم ناقصة، يرجى:

• التحدث إلى الطبيب أو القابلة أو الممرضة.

• الاتصال بخط معلومات الصحة العامة لمدينة أوتاوا  
City of Ottawa's Public Health Info Line  
على هاتف رقم 613-580-6744

• زيارة الموقع الخاص بالتحالف على شبكة الإنترنت  
www.lbwinfo.ca

Written by Hamdi Mohamed, M.A., Ph.D. Candidate



<p>الأطفال الذين يولدون ناقصي الوزن يمكن أن يواجهوا مشكلات صحية في بداية حياتهم، وأحياناً تلازمهم هذه المشكلات طوال عمرهم.</p>	<p>من المناسب ولادة أطفال ناقصي الوزن. فسوف يصبحون أكبر وأكثر صحة بعد الولادة.</p>
<p>احتمال وفاة الطفل خلال العام الأول من عمره (معدل وفيات الأطفال) أعلى بالنسبة للأطفال ناقصي الوزن.</p>	<p>إذا شعرت المرأة الحامل بأنها في صحة جيدة، وبعدم وجود مشكلات تهددها، فليست هناك حاجة إلى ذهابها إلى الطبيب أو القابلة لإجراء فحوص منتظمة.</p>
<p>الفحوص المنتظمة لدى الطبيب أو القابلة يمكن أن تقلل من احتمالات ولادة الطفل وهو ناقص الوزن.</p>	

### لماذا يحدث نقص الوزن عند الميلاد؟

- يحدث إذا لم يحقق الطفل نمواً كافياً أثناء فترة الحمل.

### لماذا يعد ذلك مشكلة؟

كل الأطفال يحتاجون إلى بدء حياتهم بداية جيدة. وهذا هو السبب في أننا نحاول منع حدوث نقص الوزن لدى المواليد.

### ماذا بوسع الحامل أن تفعل؟

- تناول الأطعمة المفيدة لك صحياً
- تعلم كيفية التعامل مع الضغوط.

### لماذا يلد بعض الحوامل أطفالاً ناقصي الوزن؟

#### يحدث ذلك في الظروف التالية:

- إذا لم تتناول الحامل الطعام الجيد، المفيد لها ولطفلها.
- إذا تعرضت الحامل لكثير من الضغوط.
- في المجتمعات التي تعاني من الفقر.
- إذا لم تحظ الحامل بدعم كافٍ من جانب الأسرة والأصدقاء.
- إذا كانت الحامل تدخن أو تتعرض للتدخين السلبي.
- في حالة الحمل بتوأم، أو بثلاثة أطفال.
- إذا كانت الحامل تعمل في عمل يتطلب وقوفها لفترات طويلة.

## ما أثر ولادة طفل ناقص الوزن على الطفل نفسه وعلى الأسرة والمجتمع؟

- الوزن الناقص عند الميلاد سبب رئيسي لإصابة الطفل بالأمراض، أو موته خلال السنة الأولى من عمره.
- بعض الأطفال الذين يولدون ناقص الوزن قد يتعرضون لمشكلات صحية تلازمهم بقية عمرهم.
- هؤلاء الأطفال يكونون أكثر عرضة لمواجهة مشكلات في التعلم وفي القدرة على الإبصار. كما أن ذلك يمكن أن يؤثر على طريقة نموهم خلال السنوات الخمس الأولى من عمرهم. وقد لا يصبحون جاهزين للالتحاق بالمدرسة عندما يحين أوان ذلك.
- يجب على الأسرة التي يولد فيها طفل ناقص الوزن أن تقاوم الضغوط المتعلقة بمستقبل هذا الطفل.
- العناية بالطفل المصاب بمشكلات صحية تسبب الإحساس بالضيق، وقد تكلف الأسرة والمجتمع الكثير من النفقات.

## ماذا بوسعنا أن نفعل للوقاية من نقص الوزن لدى المواليد؟

كل أفراد المجتمع بإمكانهم المساعدة.

### إذا كنت امرأة حاملاً:

- عليك معرفة الحقائق الخاصة بنقص وزن المولود وكيفية الوقاية منه.
- عليك البحث عن طرق لتقليل الضغوط التي تتعرضين لها في حياتك.



THE OTTAWA COALITION  
FOR THE PREVENTION  
OF LOW BIRTH WEIGHT

## معرفة الحقائق فيما يتعلق بنقص الوزن لدى المواليد

بعض الناس يعتقدون أن...	والحقيقة هي أن ...
نقص الوزن لدى المواليد أمر مقدر من الله عز وجل.	في الشريعة الإسلامية، نحن مطالبون بالاعتناء بأجسامنا في جميع الأوقات.
إذا أفرطت المرأة في الطعام وهي حامل، يولد الطفل أكبر مما يجب.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المحافظة على صحتك أثناء الحمل أمر بالغ الأهمية. والأطفال في حاجة لبدء حياتهم بداية جيدة.</li> <li>• بصفتنا مسلمين، يجب أن نعرف الحقائق الخاصة بنقص وزن المواليد، ويجب أن نساعد جميع النساء الحوامل على البقاء دائماً في صحة جيدة.</li> </ul>
من الأفضل أن يكون حجم الطفل صغيراً عند ولادته، لأن الحجم الكبير يجعل عملية الوضع أكثر صعوبة.	تناول القدر الكافي من الطعام، وتناول الطعام المفيد صحياً، يساعدهم طفلك على أن تكونا في حالة صحية جيدة. وإذا كنت في صحة جيدة أثناء الحمل، فسوف تتزايد فرص وضعك لطفل في صحة جيدة أيضاً.
إذا زاد حجم الطفل عما يجب، قد تحتاجين لعملية قيصرية (عندما يجري الطبيب للمرأة عملية جراحية لإخراج الجنين من بطنها)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ولادة الطفل الأصغر حجماً ليست أسهل. بل إن ولادة الطفل ناقص الوزن قد تكون صعبة للغاية، تماماً كما هو الحال بالنسبة لولادة الطفل كبير الحجم.</li> <li>• في فترة الحمل، ليست هناك علاقة بين الولادة بعملية قيصرية وبين تناول الطعام المفيد لك صحياً.</li> </ul>



THE OTTAWA COALITION  
FOR THE PREVENTION  
OF LOW BIRTH WEIGHT

### إذا كنت زوجاً لامرأة حامل:

- عليك معرفة الحقائق الخاصة بنقص وزن المولود وكيفية الوقاية منه.
- عليك الإلمام بمعلومات كافية عن الولادة السابقة لموعدها (الشعور بالآلام الحمل قبل الموعد المحدد). وفكر في ما يمكنك القيام به إذا حدث ذلك.
- قدم لزوجتك قدراً إضافياً من المساعدة والدعم أثناء فترة حملها.
- حاول أن تقلل من الضغوط التي تتعرض لها في حياتها.
- تولي العناية بأطفالكما الآخرين، ووفر لها فرصة للراحة.
- خصص وقتاً لكي تقضياه معاً كزوجين. وعلى سبيل المثال، يمكنك دعوتها للمشي معاً إلى مكان ما.
- قم بتذكرها بزيارة الطبيب أو القابلة لإجراء فحوص منتظمة.
- رافقها في مثل هذه الزيارات. امتنع عن التدخين. التدخين السلبي يمكن أن يلحق الضرر بالأم والطفل على حد سواء.

### إذا كنت من الجيران أو من أفراد الأسرة أو من الأصدقاء:

- قدم المساعدة في الأعمال المنزلية، مثل القيام بطهي وجبة.
- اجعل الحامل تشعر بأنك ترغب في مساعدتها.
- قم بدعوتها لتصاحبك في المشي إلى مكان ما، أو في نشاط خفيف تجد فيه متعة.
- اعرض عليها القيام برعاية أطفالها الآخرين.
- احرص على عدم التدخين في وجودها، فالتدخين السلبي يلحق الضرر بالأم والجنين على حد سواء. تعلم الكثير عن الولادة السابقة لموعدها (الشعور بالآلام الولادة قبل الموعد المحدد). واستعد بما يمكن أن تفعل إذا حدث ذلك.



THE OTTAWA COALITION  
FOR THE PREVENTION  
OF LOW BIRTH WEIGHT

- اطلبي من جيرانك أو أفراد أسرتك أو أصدقائك مساعدتك في رعاية أطفالك وفي القيام بأعمالك المنزلية.
  - خصصي وقتاً للجلوس والاسترخاء، فتنظيف البيت يمكن القيام به فيما بعد.
  - قومي بزيارة الطبيب أو القابلة لإجراء فحوص منتظمة.
- (عندما تشعر الحامل بالآلام الولادة قبل الموعد المحدد للولادة).  
واعرفي ما يمكنك القيام به إذا حدث ذلك.

وليس من السهل دائماً بالنسبة للمرأة الحامل أن تقول أنها مقبلة على ولادة سابقة لأوانها. وفيما يلي بعض العلامات الهامة التي يجب ترقبها (خصوصاً إذا كانت هذه العلامات جديدة أو مختلفة):

- اندفاع مفاجئ للسائل من المهبل.
- تسرب بطيء ومتواصل للسائل من المهبل.
- النزيف المهبل.
- التقلص العضلي (مثل التقلص الذي تشعرين به أثناء الدورة الشهرية).

علامات أخرى: أي إفرازات تأتي من المهبل

إذا اعتقدت إنك تشعرين بالآلام الولادة، توجهي إلى المستشفى على الفور - ويفضل إلى الذهاب المستشفى الذي ستتم فيه الولادة.



THE OTTAWA COALITION  
FOR THE PREVENTION  
OF LOW BIRTH WEIGHT