



دليل خدمات الأمومة بدولة قطر

دليل خدمات الأمومة بدولة قطر

بينما يواصل التعداد السكاني في دولة قطر النمو والزيادة وما يصاحب ذلك من تغيير في البنية السكانية، فإن خطتنا بمؤسسة حمد الطبية تسير على نفس النهج من النمو والتطور نحو تحويل مشهد الرعاية الصحية بالدولة، وعلى الخصوص فيما يتعلق بضمان تقديم خدمات رعاية صحية مستمرة، حديثة وفي غاية التطور لكافة النساء بدولة قطر والمنطقة تقديم خدمات رعاية صحية عالية الجودة من قبل أكفأ الإكلينيكيين المتميزين العاملين بأعلى المعايير العالمية وأفضل الممارسات، كافة خدمات الأمومة بمؤسسة حمد الطبية، يتم تقديمها بمركز صحة المرأة والأبحاث، المستشفى الكوبي، مستشفى الخور، مستشفى الوكرة، كما تقدمها أيضاً سدرة للطب باعتبارها مرافق صحية من الدرجة الأولى تتيح للمرأة في دولة قطر فرصة اختيار أفضل موقع وأقربه إلى مسكنها لتضع مولودها،

يقدم لك دليل خدمات الأمومة بدولة قطر نظرة شاملة وصورة جلية حول كيفية الحصول على خدمات رعاية الأمومة في المستشفيات التابعة لمؤسسة حمد الطبية التي تقدم تلك الخدمات، مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، سدرة للطب إلى جانب مستشفيات القطاع الخاص. المعلومات التي يتضمنها هذا الدليل هي معلومات مفيدة وفي غاية الأهمية لجميع النساء الحوامل (ولأزواجهن وكافة أفراد الأسرة) حيث يوضح مسار الرعاية الصحية الخاصة بهن في كافة مستشفيات الأمومة بدولة قطر انطلاقاً من الرعاية الصحية الأولية.



المحتويات/ داخل هذا الدليل

24	كيف يمكنك حجز موعد بمركز صحة المرأة والأبحاث (WWRC)؟	8	ما هي الجهة التي تقدم خدمات الأمومة بدولة قطر؟
	هل يترتب عليك دفع رسوم مقابل الخدمات التي يقدمها مركز صحة المرأة والأبحاث (WWRC)؟		مؤسسة الرعاية الصحية الأولية.
26	كيف يمكنك الاتصال على مركز صحة المرأة والأبحاث (WWRC)؟	8	حول مؤسسة الرعاية الصحية الأولية.
28	التعرف على المستشفيات العامة لرعاية الأمومة		ما هي خدمات رعاية الحوامل المتوفرة بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية؟
	نبذة عن مستشفى الخور.		كيف يمكنك الاتصال بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية؟
	أين يقع مستشفى الخور؟	9	مراكز الرعاية الصحية الأولية كنقطة اتصال ونداء أولى.
28	ما هي خدمات ما قبل الولادة التي يقدمها مستشفى الخور؟		كيف يمكنك حجز موعد بمركز الرعاية الصحية الأولية؟
	كيف يمكنك حجز موعد بمستشفى الخور؟		هل يترتب عليكم دفع رسوم مقابل خدمات مراكز الرعاية الصحية الأولية؟
	هل يترتب عليك دفع رسوم مقابل الخدمات التي تتلقاها بمستشفى الخور؟	10	أين تقع مراكز الرعاية الصحية الأولية؟
30	كيف يمكنك الاتصال بمستشفى الخور؟	12	مرافق رعاية الأمومة المتخصصة والعامة بدولة قطر.
32	مستشفى الوكرة.		نبذة عن مركز صحة المرأة والأبحاث (WWRC)
32	نبذة عن مستشفى الوكرة.	16	أين يقع مركز صحة المرأة والأبحاث (WWRC)؟
	ما هي خدمات ما قبل الولادة التي يقدمها مستشفى الوكرة؟	18	ما هي خدمات ما قبل الولادة التي يقدمها مركز صحة المرأة والأبحاث؟
	كيف يمكنك حجز موعد بمستشفى الوكرة؟	20	ما هي الخدمات المتخصصة الأخرى التي يقدمها مركز صحة المرأة والأبحاث؟
34	هل يترتب عليك دفع رسوم مقابل الخدمات التي تتلقاها بمستشفى الوكرة		المخاض والولادة.
		22	عيادات الدعم ما بعد الولادة.
		22	وحدة تثقيف المريضة والأسرة.



المحتويات/ داخل هذا الدليل

المستشفى الكوبي.

نبذة عن المستشفى الكوبي.

أين يقع المستشفى الكوبي؟

ما هي خدمات ما قبل الولادة التي يقدمها المستشفى الكوبي؟ 36

كيف يمكنك حجز موعد بالمستشفى الكوبي؟

هل يترتب عليك دفع رسوم مقابل الخدمات التي تتلقاها بالمستشفى الكوبي؟

كيف يمكنك الاتصال بالمستشفى الكوبي؟ 38

موفر خدمات رعاية الأمومة بالقطاع الصحي الخاص.

نظرة شاملة حول قطاع الرعاية الصحية الخاص بدولة قطر.

كم عدد مستشفيات القطاع الصحي الخاص التي تقدم خدمات رعاية الأمومة بدولة قطر؟ 40

التعرف على مستشفيات القطاع الخاص

سكرة للطب

أين يقع سكرة للطب؟

ما هي خدمات ما قبل الولادة التي يقدمها سكرة للطب؟ 42

كيف يمكنك حجز موعد بسكرة للطب؟

هل يترتب عليك دفع رسوم مقابل الخدمات التي تتلقاها بسكرة للطب؟ 44

للتعرف على مستشفيات القطاع الصحي الخاصة الأخرى وخدمات ما قبل الولادة التي تقدمها:

كيف يمكنك حجز موعد في أي من مستشفيات القطاع الخاص؟

إلى أي مدى تكون رسوم الخدمات التي تقدمها تلك المستشفيات الخاصة يسيرة ومعقولة؟ 46

نصائح تهمك وتتعلق بصحتك وعافيتك خلال مرحلة الحمل. 48

الأطعمة التي يتعين تجنب تناولها أثناء فترة الحمل.

تأخذي من المتابعة والاهتمام بوزنك. 49

كوني نشيطة بدنياً.

الحمل والتهاب الجهاز التنفسي: 50

نصائح حول الرضاعة الطبيعية. 51

الأسئلة الشائعة. 52



ماهي خدمات ما قبل الولادة المتوفرة بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية؟



يقوم طبيب الأسرة عند زيارتك لمركز الرعاية الصحية الأولية بإجراء اختبار أولي للحمل تعقبه حزمة من فحوصات ما قبل الولادة التي تتضمن كافة فحوصات المختبر وفحوصات الأمواج فوق الصوتية المطلوبة وتحديد مواعيد زيارة للمتابعة. قد يطلب طبيب الرعاية الأولية منك، كذلك، خلال زيارتك، إجراء فحوصات بالأمواج فوق الصوتية ومراقبة نبض قلب الجنين. تنظم مؤسسة الرعاية الصحية الأولية جلسات ومحاضرات أسبوعية لتوعية وتثقيف النساء الحوامل حول صحتهن خلال فترة ما قبل الولادة وما بعد الولادة.

كيف يمكنك الاتصال بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية؟



يمكنك الاتصال بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، بخصوص جميع متطلباتك الصحية، عن طريق فريق خدمة العملاء "حياك" هاتف رقم (١٠٧). تم إضافة خدمة جديدة، تقوم مؤسسة الرعاية الصحية الأولية بإرسال رسائل نصية (SMS) لكافة النساء بعد الولادة برقم اتصال استشاري مرشد صحة الأم والطفل (MCH).

مراكز الرعاية الصحية الأولية كنقطة اتصالك الأولى:



تقدم مراكز الرعاية الصحية الأولية خدمات رعاية عالية الجودة للنساء الحوامل لما قبل الولادة، بدولة قطر طوال فترة الثلث الأول والثلث الثاني من فترة الحمل والتأكد من أن الجنين وأمه على ما يرام وبحالة جيدة. أطباء مؤسسة الرعاية الصحية الأولية مدربون أفضل تدريب على العناية بالنساء الحوامل وذلك من خلال عيادات الحمل المتواجدة بكافة المراكز الصحية بمختلف أنحاء الدولة. وإذا قرر طبيبك للرعاية الأولية أنك في حاجة إلى المزيد من الرعاية المتخصصة غير المتوفرة بمراكز الرعاية الصحية الأولية أو أن حملك قد بلغ (٢٨) أسبوعاً أو أكثر، سيقوم بتحويلك إلى أي من المستشفيات التي تقدم خدمات الأمومة التابعة لمؤسسة حمد الطبية.

تعد مؤسسة حمد الطبية هي الجهة الرائدة في توفير وتقديم الرعاية الصحية بدولة قطر. تقدم المؤسسة خدمات رعاية أمومة عالية الجودة، تركز وتتمحور حول الأسرة، لكل النساء بدولة قطر من خلال أربعة مستشفيات أمومة هي: مركز صحة المرأة والأبحاث، المستشفى الكوبي، مستشفى الخور ومستشفى الوكرة. تتوفر بكل تلك المستشفيات الرعاية العاجلة للنساء، وخدمات تصنيف أمراض النساء.

للنساء في دولة قطر، أيضاً، خيار الحصول على خدمات رعاية الأمومة بمستشفيات القطاع الخاص وكذلك سحرة للطب.

ونقطة اتصال أولى للنساء بمجرد حملهن، تتواجد مؤسسة الرعاية الصحية الأولية التي تقدم مجموعة كبيرة من خدمات الرعاية قبل الولادة بكافة مراكزها الصحية وذلك للنساء خلال الثلثين الأول والثاني للحمل. غير أن مستشفيات القطاع الخاص تقدم خدماتها للنساء منذ بداية الحمل وحتى الولادة.



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية (PHCC).

حول مؤسسة الرعاية الصحية الأولية (PHCC).

تدير مؤسسة الرعاية الصحية الأولية (PHCC) مركزاً صحياً على امتداد دولة قطر، تقدم تلك المراكز خدمات رعاية أولية، لجميع سكان دولة قطر في كافة أرجائها. تقدم هذه المراكز الصحية الأولية سلسلة من خدمات الرعاية الصحية الوقائية، التشخيصية والعلاجية بما فيها خدمات طب الأسنان، رعاية الحوامل ورعاية النساء بعد الولادة إلى جانب القيام بالزيارات المنزلية، برامج تخطيط الأسرة، النصائح والإرشادات المتعلقة بالتغذية، التطعيم، الصيدلة، المختبر، طب العيون، السمع، الأشعة وخدمات الصحة والعافية.



كيف يمكنك حجز موعد بمركز الرعاية الصحية الأولية؟

يمكنك حجز موعد من خلال الاتصال بفريق خدمة العملاء «حيك» على الرقم 107 أو من خلال الحضور إلى أقرب مركز صحي لك حيث يمكنك إجراء الحجز المباشر عند الموظف المسؤول. لكي تستفيد أي امرأة من خدمات رعاية الأمومة بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية عليها إبراز بطاقة صحية سارية المفعول، خطاب من الكفيل، بطاقة إثبات الشخصية القطرية أو جواز السفر، رقم المبنى السكني، نسخة من عقد الزواج أو أي وثيقة أخرى تثبت الزواج، بالإضافة البطاقة الشخصية إثبات الشخصية القطرية للزوج أو جواز سفره.



هل يترتب عليك دفع رسوم مقابل الخدمات التي تتلقينها بمراكز الرعاية الصحية الأولية؟

يحق لكافة سكان دولة قطر الذين يحملون بطاقات صحية سارية المفعول الحصول على استشارات طبية ووصفات دوائية، من مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، مدعومة من الدولة. وفي حالة عدم إبراز بطاقة صحية سارية عليك دفع رسوم أعلى مقابل تلك الخدمات. هناك بعض خدمات الطوارئ يتم تقديمها بدون مقابل مالي. يرجى العلم بأن كافة الرسوم يتم دفعها باستخدام بطاقات الائتمان، بطاقات الخصم أو بطاقات النقد الإلكتروني الصادرة من بنك قطر الوطني.





أين تقع مراكز الرعاية الصحية الأولية؟

يوجد، حالياً، (٣١) مركز رعاية صحية أولية منتشرة على امتداد الدولة ولراحتك وتسهيل عملية وصولك وحصولك على الخدمة بأسرع ما يمكن تتم عملية تسجيلك في مركز الرعاية الصحية الأولية الأقرب إلى مسكنك.

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. Madinat Khalifa | 15. Al Wakra |
| 2. Umm Slal | 16. Al Thumama |
| 3. Al Khor | 17. Abu Baker Al Siddiq |
| 4. Al Shamal | 18. Al Rayyan |
| 5. Al Kaaban | 19. Al Jumiliya |
| 6. Gharrafat Al Rayyan | 20. Al Sheehaniya |
| 7. Leghwairiya | 21. Mesaimeer |
| 8. Al Daayen | 22. Al Karaana |
| 9. Leabaib | 23. Abu Nakhla |
| 10. Airport | 24. Al Waab |
| 11. Rawdat Alkhail | 25. Muaither |
| 12. Umm Ghuwailina | 26. Al Wajba |
| 13. Omar Bin Khatab | 27. Qatar University |
| 14. West Bay | |

To find the exact locations visit
www.guidetohealthcare.qa



المرافق العامة والمتخصصة في تقديم رعاية الأمومة بدولة قطر.

باعتبارها مرفق الرعاية الصحية الأولية الرائد بدولة قطر، فإن مؤسسة حمد الطبية تلتزم بتقديم رعاية متخصصة متميزة وفائقة الجودة لكافة المرضى الذين تتطلب حالاتهم إعادة تأهيل، رعاية طويلة الأمد ورعاية دائمة بما في ذلك، رعاية الحوامل والمواليد الجدد. لقد تم تصميم كافة مستشفيات مؤسسة حمد الطبية العامة والمتخصصة، لمقابلة متطلبات الرعاية الصحية المحددة للنساء بمختلف مراحل حياتهن. ومن خلال تقيدها باتباع أفضل الممارسات العالمية، فإن مؤسسة حمد الطبية تلتزم بتزويد النساء بأعلى مستوى من الرعاية التي لا مثيل لها، وذلك من خلال فريق متعدد التخصصات يضم كوادر طبية مؤهلة في مجال صحة النساء.

لدى مؤسسة حمد الطبية مستشفى واحد متخصص على مستوى الأمومة - وهو مركز صحة المرأة والأبحاث (WWRC) وثلاث مستشفيات عامة تقدم خدمات الأمومة وهي مستشفى الخور، مستشفى الوكرة والمستشفى الكوبي-جميعها يهتم بمتطلبات النساء من الإنجاب، على امتداد الدولة. تستقبل مرافق الأمومة تلك النساء الحوامل، من مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، اعتباراً من الثلث الثالث من فترة الحمل (بحسب ما إذا كان حملهن يسير ويتطور بصورة طبيعية أو أنه مصنف على أنه يمر بوضع عالي الخطورة)، لمواصلة رعاية الأمومة حتى حدوث الولادة بأمان وسلام.

في سعيها لتقديم رعاية تقوم على الدليل (تتضمن رعاية أمومة عالية الجودة)، فإن كافة مستشفيات مؤسسة حمد الطبية، بما فيها مستشفيات رعاية الأمومة، هي بمثابة مراكز صحية أكاديمية بينما تتطور المؤسسة لتصبح نظاماً صحياً أكاديمياً ناجحاً ومزدهراً يربط بين التعليم والبحوث بالتعاون مع شركائها الأكاديميين بما فيهم كلية طب وايل كورنيل-قطر، جامعة قطر، جامعة كاليفورنيا-قطر، كلية شمال الأطلسي-قطر، سدرة للطب ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية. التزامها منها بتقديم أفضل أنواع الرعاية أمناً وحنواً وفاعلية، لكافة مرضاهها، حققت مؤسسة حمد الطبية تميزاً مهماً بأن كانت جميع مستشفياتها الأولى على مستوى العالم التي تحصل على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة لاعتماد المنظمات الصحية (JCI) تحت برنامج اعتماد المركز الطبي الأكاديمي. مؤسسة حمد الطبية هي، أيضاً، أول نظام مستشفيات بالشرق الأوسط يحصل على الاعتماد المؤسسي من مجلس الاعتماد الأمريكي لبرنامج التخصصات الطبية العالمي (ACGME)، الأمر الذي يوضح التميز في الطريقة التي يتم من خلالها تدريب الأطباء المقيمين، أطباء الامتياز وبرامج الزمالة.

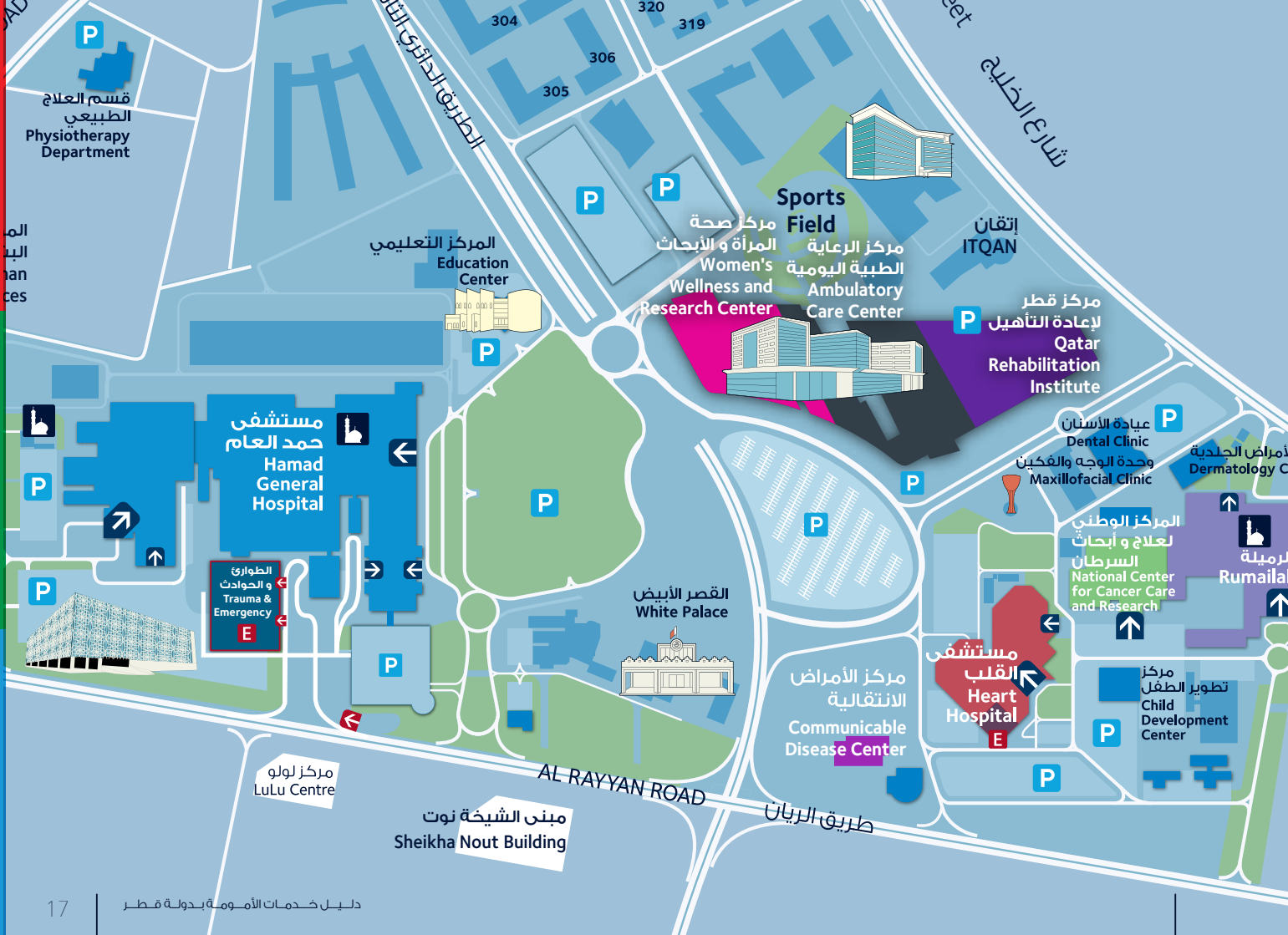
التعرف على المستشفى التخصصي:

مركز صحة المرأة والأبحاث (WWRC)

مركز صحة المرأة والأبحاث (WWRC) هو أكبر مستشفى تخصصي للنساء في الدولة وهو مستشفى مخصص لتقديم رعاية تتمحور حول الأسرة للنساء والمواليد الجدد. تم تزويد هذا المستشفى، الذي افتتح في عام ٢٠١٨م، بقسم كبير للطوارئ مع توفر منطقة انتظار فسيحة للزوار، عدد (٧) غرف للعمليات، عدد (٢٦) غرفة للمخاض والولادة، أكثر من (٢٤٠) غرفة للمرضى الداخليين مُزودة بالحمامات وعدد من العيادات الخارجية المتخصصة لأمراض النساء والتوليد، بالإضافة لذلك فإن المستشفى مُزود بأكثر من (١٠٠) مهد (سرير) للأطفال بوحدة العناية المكثفة للعناية بالمواليد الجدد الذين يعانون من أمراض حرجة. يوجد بهذا المرفق أكثر من ٢,٠٠٠ من الموظفين ذوي التدريب عالي الكفاءة الذين يمتلكون خبرات طبية واسعة في أمراض النساء والتوليد ورعاية المواليد الجدد. يقدم المرفق خدمات رعاية متخصصة لأكثر من (٣,٠٠٠) امرأة شهريا مراحل كافة مراحل حياتهن.

أين يوجد مركز صحة المرأة والأبحاث؟

يقع مركز صحة المرأة والأبحاث، ضمن حرم مدينة حمد بن خليفة الطبية بجوار مركز الرعاية الطبية اليومية ومركز قطر لإعادة التأهيل.





ما هي خدمات الحوامل وما قبل الولادة التي يقدمها مركز صحة المرأة والأبحاث؟

يعمل مركز صحة المرأة والأبحاث بالتعاون مع شركاء مؤسسة حمد الطبية بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، سكرة للطب ومستشفيات القطاع الخاص الأخرى، لتقديم أفضل رعاية قبل الولادة للنساء الحوامل ومواليدهن. تتوفر رعاية الحوامل لما قبل الولادة بمركز صحة المرأة والأبحاث للنساء اللاتي تعدى حملهن (٣٢) أسبوع ، وكذلك اللاتي يعانين من مخاطر عالية لحمل أقل من (٣٢) أسبوع. يتم تقديم تلك الخدمات بمركز ما قبل الولادة بواسطة فريق متعدد التخصصات يضم كوادر طبية، كوادر تمريضية، قابلات، اختصاصي تغذية، مثقفي المرضى واختصاصي العلاج الطبيعي. تتضمن خدمات الرعاية الروتينية التي تتلقاها النساء الحوامل قبل الولادة بمركز صحة المرأة والأبحاث: فحص العلامات الحيوية بما فيها تحليل الدم والبول وفحص البطن للتأكد من النمو الطبيعي للجنين ووضع السليم داخل الرحم، تتلقى النساء، كذلك، نصائح تتعلق بالتغذية، التمارين والصحة بصورة عامة. تنظم وحدة تثقيف المريض والأسرة بمركز صحة المرأة والأبحاث دورات ومحاضرات يومية مجانية كجزء من الرعاية الروتينية لما قبل الولادة، بهدف تثقيفهم حول أهمية المحافظة على الصحة خلال فترة الحمل وبعد الولادة. تتمثل الخدمات الأخرى التي توفر الدعم لمريضات الولادة في أخذ عينات الدم، الصيدلية، الأشعة، الصندوق، نسمك والأمن. إضافة لذلك، فإن مريضات التوليد اللاتي تتطلب الدخول بالإمكان إدخالهن بمنطقة المرضى الداخليين بمركز صحة المرأة والأبحاث، غرفة المخاض والتوليد ومنطقة العناية المركزة.





ما هي الخدمات المتخصصة الأخرى التي يقدمها مركز صحة المرأة والأبحاث؟

- خدمات الأمومة بمؤسسة حمد الطبية مصممة ومفصلة لتلبية احتياجات ومتطلبات كل امرأة. إذا كانت المريضة تعاني من حمل عالي الخطورة، فإن اختصاصي أمراض النساء يقوم بالعمل المباشر واللصيق مع فريق من مركز صحة المرأة والأبحاث. النساء اللاتي يعانين من أمراض النساء وتتطلب حالاتهن رعاية خاصة يمكن تحويلهن حسب ما تقتضي حالتهن. تتضمن العيادات التخصصية المتوفرة مركز صحة المرأة والأبحاث؛ وحدة طب الأم والجنين، عيادة سكري الحمل، الطب الباطني، طب أمراض القلب، عيادة الحمل المبكر، الصحة المحيطة بما قبل الولادة والوحدة النهارية لتقييم الحمل قبل الولادة (ADAU).
- الخدمات المتكاملة لمرضى سكري الحمل، هي جزء من المركز الوطني للسكري (NDC). حيث يقدم هذا المركز خدمات الاستشارات الطبية، الإدارة، العلاج المتكامل، التثقيف حول مرض السكري وإدارة وعلاج اضطرابات الغدد الصماء خلال فترة الحمل.
- توفر عيادة الأمراض الباطنية العامة متابعة ومعالجة مرضى مركز صحة المرأة والأبحاث ممن تتطلب حالاتهن المراجعة الطبية العامة بالعيادة الخارجية.
- عيادة أمراض الدم-يقوم جزء من خدمات عيادة أمراض الدم بخدمات المتابعة لمريضات أمراض النساء والتوليد اللاتي يعانين من اضطرابات الدم.
- توفر عيادة الصحة والعافية للفترة المحيطة بالولادة خدمات تقييم صحة نفسية وتشخيص وعلاج فعال تقوم على الدليل للمريضات من النساء اللاتي يقمن بزيارة مركز صحة المرأة والأبحاث.

- تقوم عيادة رعاية الأمومة لأمراض القلب بتقديم الاستشارات الطبية وتحديد مخاطر أمراض القلب للنساء الحوامل، وخدمات متخصصة في أمراض القلب طيلة فترة الحمل ومتابعة حالات ما بعد الولادة لما يقارب العام.
 - الوحدة النهارية لتقييم الحمل قبل الولادة (ADAU)-تقدم هذه الخدمة للنساء اللاتي يعانين من مخاطر الحمل ومخاطر ما بعد الولادة حتى (42) يوم واللاتي تتطلب حالاتهن التدخل على أساس الرعاية النهارية.
 - عيادة فريق القابلات هي جزء من نموذج الرعاية التي توفرها وتديرها القابلات. وهي توفر الرعاية للحوامل ما قبل الولادة ممن لا يواجهن خلال حملهن سوى القليل من المخاطر. تكون هذه العيادة تحت الإشراف غير المباشر من قبل اختصاصي أمراض الولادة.
 - يوفر قسم العيادة الخارجية بمركز صحة المرأة والأبحاث، كذلك، رعاية متخصصة في أمراض النساء، طب المسالك البولية للنساء، أمراض النساء، التنظير الرحمي بالعيادة، الشفط اليديوي (MAV)، علاج استبدال الهرمون (HRT) وعيادة الإجهاض.
- تقدم العيادة الخارجية بمركز صحة المرأة والأبحاث، كذلك، خدمات تركز على المواليد الجدد والأطفال حتى عمر سنتين. تتضمن تلك الخدمات متابعة رعاية الأطفال الذين يعانون من مخاطر بسيطة أو مخاطر عالية. وحدة فحص المواليد الجدد هي جزء من العيادة الخارجية حيث تتم عملية فحص كافة المواليد الجدد بمركز صحة المرأة والأبحاث. تتابع هذه الوحدة، كذلك، نتائج الفحوصات التي يتم إجراؤها على المواليد الجدد بمختلف مرافق الرعاية بدولة قطر. إضافة لذلك فإن خدمات العيادة الخارجية تتضمن وحدة الفحص التقييمي الثلاثي لرعاية الثدي-وهو نوع من التقييم القائم على المستشفى يسمح بالكشف المبكر والسريع عن سرطان الثدي.



المخاض والولادة:



تخضع النساء اللاتي يضعن مواليدهن بمركز صحة المرأة والأبحاث للعناية والرعاية من قبل فرق عالية التخصص في مجال أمراض النساء تدعمه كوادر متخصصة ومتفانية من الممرضات والقابلات. بعد الولادة، مباشرة، يتم نقل الأم ووليدها إلى غرف تنويم بمركز صحة الأم والأبحاث، مجهزة بحمامات، بنوافذ واسعة تطل على مناظر جميلة رائعة بالكورنيش. تم تصميم وتهيئة تلك المساحات بهدف تقوية وتعزيز ارتباط الأم ووليدها وتحقيق الراحة والشفاء السريع للأم.

عيادات الدعم لما قبل الولادة:



توجد بمركز صحة المرأة والأبحاث عيادة يومية لدعم عمليات الرضاعة وذلك بهدف تقديم الدعم اللازم للأمهات الجدد اللاتي تواجهن بعض المصاعب في عملية إرضاع مواليدهن أو لأولئك اللاتي يحتجن للحصول على المزيد من الثقة في عمليات الرضاعة الطبيعية. يقدم إكلينيكيو المركز المتمرسون معلومات حول مختلف المواضيع بما فيها أهمية الالتصاق ما بين الأم ومولودها، إرشادات حول الرضاعة الطبيعية والغطام، اعتصار الحليب يدوياً وأوضاع الرضاعة المريحة للأم ووليدها.

وحدة تثقيف المريض والأسرة:



تقوم وحدة تثقيف المريض والأسرة (PFE) بمركز صحة المرأة والأبحاث بتنظيم جلسات تثقيفية مجانية، يومية، بمعدل خمس مرات يومياً في الأسبوع لكافة الأمهات المسجلات لخدمات ما قبل الولادة بمركز صحة المرأة والأبحاث. يتم تنظيم تلك الجلسات التثقيفية على أساس فردي أو جماعي وتغطي رعاية الحوامل، رعاية ما بعد الولادة، الرضاعة الطبيعية، رعاية المواليد الجدد ورعاية النساء المريضات.

أطلقت وحدة تثقيف المريض والأسرة، كذلك، محاضرات وجلسات للتثقيف حول ولادة الطفل، حيث تقدم تلك المحاضرات والجلسات التثقيفية بصورة مباشرة أو بصورة افتراضية لتثقيف الحوامل، بصورة عامة، حول صحتهن أثناء الحمل وحول ما قد يمكن حدوثه خلال الولادة وبعدها. من شأن تلك المحاضرات والجلسات التثقيفية تزويد الأمهات بالثقة اللازمة على قدرتهن على الولادة إلى جانب مناقشة ما قد يعتريهن من مخاوف تتعلق بالمخاض والولادة، مع المثقف الصحي ومشاركة تجربتهن مع نساء أخريات يعانين من نفس الهواجس.



خدمات القبالة المجتمعية للرعاية المنزلية (CMHCS):

يقف خلف خدمات القبالة المجتمعية للرعاية المنزلية (CMHCS) لما بعد الولادة فريق من القابلات ومساعدات تمريض يقمن بتقديم خدمات رعاية متخصصة ما بعد الولادة، للنساء اللاتي مررن بفترة حمل عالية المخاطر أو أولئك النساء اللاتي وضعن عن طريق العملية القيصرية، وهن في راحة تامة في منازلهن. ويقوم ذلك الفريق بمساعدة النساء ومواليدهن الجدد على تلقي رعاية سريعة بعد الولادة، تحويلهن إلى الرعاية الأولية إلى الأطباء المتنقلون - Mobile Doctors لأي أشياء غير طبيعية مما يحد ويقلل من الحاجة إلى الذهاب لقسم الطوارئ لأسباب غير عاجلة أو دخول المستشفى. يقوم فريق القابلات بإجراء زيارتين للمريضات. تكون الزيارة الأولى في خلال (٧٢) ساعة بعد الولادة، بينما تعقبها زيارة متابعة ما بين ٧ إلى ١٤ يوم بعد الولادة.



كيف يمكنك حجز موعد بمركز صحة المرأة والأبحاث؟

يستقبل مركز صحة المرأة والأبحاث المرضى المحولين من مؤسسة الرعاية الصحية الأولية ومن مرافق الرعاية الصحية الخاصة على امتداد دولة قطر. بمجرد تأكيد حجزك بمركز صحة المرأة والأبحاث سوف يتم الاتصال بك من خلال فريق رعاية العملاء - "نسمعك". في حالة إذا ما تم تحويلك من مستشفى خاص عليك إحضار نموذج تحويلك إلى مكتب التسجيل بمركز صحة المرأة والأبحاث لتتم عملية الحجز لك.





هل يترتب عليك دفع أي رسوم بمركز صحة المرأة والأبحاث؟

يحق للأشخاص المقيمين الذين يحملون بطاقات صحية سارية الحصول على خدمات الاستشارات الطبية والوصفات الدوائية برسوم مدعومة ومخفضة. أما الزوار والمرضى الذين لا يحملون بطاقات صحية سارية فعليهم دفع رسوم أعلى مقابل الحصول على تلك الخدمات. هنالك بعض خدمات الطوارئ التي يتم تقديمها مجاناً. يُرجى العلم بأن كافة الرسوم يتم دفعها بالبطاقة الائتمانية أو بطاقة الدفع الإلكتروني الصادرة من بنك قطر الوطني.



كيف يمكنك الاتصال بمركز صحة المرأة والأبحاث؟

يمكنك الاتصال بمركز صحة المرأة والأبحاث من خلال الاتصال بمركز خدمة العملاء التابع لمؤسسة حمد الطبية - "تسمعك" (من يوم الأحد إلى يوم الخميس من كل أسبوع من الساعة ٧:٠٠ صباحاً حتى الساعة ١٠:٠٠ مساءً، يوم الجمعة من الساعة ٢:٠٠ مساءً حتى الساعة ١٠:٠٠ مساءً، والسبت من الساعة ١٠:٠٠ صباحاً حتى الساعة ٦:٠٠ مساءً) أو عن طريق البريد الإلكتروني: nesmaak@hamad.qa





حول مستشفى الخور:

تم افتتاح مستشفى الخور، الذي تبلغ سعته 115 سرير خلال عام 2005م وهو مستشفى عام وأحد مستشفيات مؤسسة حمد الطبية، حيث يقدم خدمات رعاية صحية عالية الجودة للسكان الذين يقيمون خارج مدينة الدوحة. يقدم المستشفى خدمات رعاية صحية عالية الجودة لمجتمع متنوع يشهد نمواً مضطرباً في المنطقة الشمالية من دولة قطر من خلال دمج وتوحيد الرعاية الطبية، التعليم والأبحاث.



أين يقع مستشفى الخور؟

يقع مستشفى الخور بالمنطقة الشمالية من دولة قطر.



ماهي خدمات ما قبل الولادة التي يقدمها مستشفى الخور؟

يقدم قسم أمراض النساء والتوليد التابع لمستشفى الخور خدمات صحية عالية الجودة للمريضات بالمنطقة الشمالية لدولة قطر. يوفر القسم خدمات متميزة للنساء الحوامل ما قبل الولادة بما فيها العيادة الخارجية، الطوارئ، غرف التوليد، غرف العمليات، العلاج الوضائفي وخدمات التشخيص حيث يضمن المستشفى توفير أعلى مستويات الخصوصية والسرية للمرضى وأسرتهم. القسم، كذلك، متخصص في مجال العقم، الإجهاض المتكرر، أمراض المسالك البولية عند النساء بالإضافة لعيادة المرأة السليمة، علاج استبدال الهرمون، مركز التمارين خلال الحمل/بعد الولادة ومحاضرات وجلسات تثقيفية لما قبل الولادة، توفر معلومات حيوية حول الحمل والولادة لأمهات المستقبل.



كيف يمكنك حجز موعد بمستشفى الخور؟

وكما هو الحال بمستشفيات الأمومة الأخرى التابعة لمؤسسة حمد الطبية، يجب أن يكون لديك تحويل من مركز الرعاية الصحية الأولية حتى تتمكني من الحجز من خلال مركز خدمة العملاء بالمستشفى.

للتستفيد كل امرأة من رعاية الأمومة بالمستشفى يتعين أن يكون لديها بطاقة صحية، خطاب من الكفيل، بطاقة إثبات الشخصية القطرية أو جواز السفر، رقم السكن، نسخة من عقد الزواج أو أي وثيقة أخرى تثبت الزواج، بطاقة إثبات شخصية الزوج أو جواز سفره (المريضات غير المتزوجات مستثنيات من إبراز هذه الوثيقة) لدى حضورهن أول مرة للمستشفى.



هل يترتب عليك دفع أي رسوم بمستشفى الخور؟

غالبية الخدمات المقدمة من قبل مستشفى الخور مدعومة من الدولة بالنسبة للمرضى الذين يحملون بطاقات صحية سارية. يرجى العلم بأن كافة الرسوم يتم دفعها بالبطاقة الائتمانية أو بطاقة الدفع الإلكتروني الصادرة من بنك قطر الوطني.



كيف يمكنك الاتصال بمستشفى الخور؟

يمكنك الاتصال بمستشفى الخور من خلال هاتف: ٤٤٧٤ ٥٥٥٥ (+٩٧٤) أو فاكس: ٤٤٧٤ ٥٢٨١ (+٩٧٤).

كما يمكنكم الاتصال بالمستشفى من خلال مركز خدمة العملاء التابع لمؤسسة حمد الطبية - "نسمعك" ١٦٠٦٠ (من يوم الأحد إلى يوم الخميس من كل أسبوع من الساعة ٧:٠٠ صباحاً حتى الساعة ١٠:٠٠ مساءً، يوم الجمعة من الساعة ٢:٠٠ مساءً حتى الساعة ١٠:٠٠ مساءً، والسبت من الساعة ١٠:٠٠ صباحاً إلى الساعة ١٠:٠٠ مساءً) أو عن طريق البريد الإلكتروني: nesmaak@hamad.qa



حول مستشفى الوكرة:



افتتح مستشفى الوكرة خلال العام ٢٠١٢م لخدمة مدينتي الوكرة ومسيعيد، بالمنطقة الجنوبية من الدولة، اللتان تشهدان نمواً سريعاً.

يقدم مستشفى الوكرة، من خلال كادر وظيفي يبلغ (٤٠٠٠) موظف من بينهم ما يزيد على (٢١٥) طبيب يعملون في سلسلة من التخصصات الطبية، مجموعة من خدمات التشخيص والعلاج المتميزة لمرضى العيادة الخارجية، العيادة الداخلية ومرضى الإقامة النهارية من كل الأعمار.

تبلغ سعة المستشفى (٣٢٠) سرير من بينها (٥٠) سرير مخصصة لأمراض النساء والتوليد وأكثر من (٣٥) سرير لوحدة العناية المركزة ووحدتي العناية المركزة للمواليد الجدد.

أين يقع مستشفى الوكرة؟



يقع مستشفى الوكرة في المنطقة الجنوبية لمدينة الدوحة حيث يقدم للمجتمع المحلي بتلك المنطقة خدمات رعاية صحية متميزة بالقرب من مساكنهم مما يوفر عليهم مشقة الانتقال إلى مدينة الدوحة لتلقي مثل تلك الخدمات.



ما هي خدمات الحوامل وما قبل الولادة التي يوفرها مستشفى الوكرة؟

يوفر قسم أمراض النساء والتوليد بمستشفى الوكرة خدمات من الدرجة الأولى للنساء الحوامل خلال فترة ما قبل الولادة تتضمن العيادة الخارجية، غرف التوليد، الطوارئ، غرف العمليات الجراحية بالإضافة إلى العناية العامة لأمراض النساء بما يضمن تحقيق أعلى مستوى من الخصوصية والسرية التامة للمريضات وأسرهم طوال فترة علاجهن. إن فريقاً من المهنيين ذوي مستوى عالٍ من التأهيل يعمل بصورة مباشرة ولصيقة مع مركز صحة المرأة والأبحاث لضمان لك الحصول على رعاية متميزة عالية الجودة طيلة فترة حملك وولادتك.

كيف يمكنني حجز موعد بمستشفى الوكرة؟

للتمكن من حجز موعد بمستشفى الوكرة عليك أولاً الحصول على تحويل من مركز الرعاية الصحية الذي تتبعين له قبل الاتصال على مركز خدمة العملاء بالمستشفى على الأرقام: ٥٠١١٤٧٠٥/٤٠١١٤٩٩٥ لتحديد تاريخ الموعد.

للتستفيد كل امرأة من رعاية الأمومة بالمستشفى يتعين أن يكون لديها بطاقة صحية، خطاب من الكفيل، بطاقة إثبات الشخصية القطرية أو جواز السفر، رقم السكن، نسخة من شهادة الزواج أو أي وثيقة أخرى تثبت الزواج، بطاقة إثبات شخصية الزوج أو جواز سفره (المريضات غير المتزوجات مستثنيات من إبراز هذه الوثيقة) لدى حضورهن أول مرة للمستشفى.

هل يترتب عليك دفع أي رسوم بمستشفى الوكرة؟

للاستفادة من خدمات الرعاية الصحية التي يقدمها مستشفى الوكرة يجب أن يكون لديك بطاقة صحية سارية. يُرجى العلم بأن كافة الرسوم يتم دفعها بالب بطاقة الائتمانية أو بطاقة الدفع الإلكتروني الصادرة من بنك قطر الوطني.





عن المستشفى الكوبي:

المستشفى الكوبي، الواقع بمنطقة دخان، هو بمثابة برنامج مشترك بين حكومة دولة قطر وحكومة جمهورية كوبا. يعمل بهذا المستشفى، الذي تأسس في عام ٢٠١٤، أكثر من (٥٠٠) من الكوادر الطبية الكوبية بما فيه أطباء، ممرضات وفنيين. تتلقى مجموعة العمل هذه الدعم من قبل موظفين ومقاولين محليين.



أين يقع المستشفى الكوبي؟

يقع المستشفى الكوبي بمدينة دخان وهي مدينة تقع بالمنطقة الغربية لدولة قطر.



ما هي خدمات الحوامل وما قبل الولادة التي يوفرها المستشفى الكوبي؟

يوفر قسم الأمومة أو قسم أمراض النساء والتوليد بالمستشفى الكوبي، من خلال عمله المباشر واللصيق مع مركز صحة المرأة والأبحاث، رعاية عالية الجودة للنساء الحوامل ما قبل الولادة بقسم العيادة الخارجية وقسم الطوارئ.

يتضمن المستشفى الكوبي جناح للأمومة، غرف للتوليد، غرف للعمليات الجراحية، وحدة عناية مكثفة (للبالغين) ووحدة عناية مكثفة بالطابق الثالث للمواليد الجدد وذلك لتقديم أفضل رعاية صحية للنساء بعد الولادة ولأمراض النساء بمنطقة دخان والمناطق المحيطة بها. يوفر المستشفى خدمات فحص شاملة للمواليد الجدد ويتم ختان المواليد الذكور في المستشفى.

يوفر المستشفى مجموعة كبيرة من الخدمات الإكلينيكية لدعم أي مضاعفات قد تحدث خلال فترة الحمل، الولادة والرعاية لها بعد الولادة.

توفر أقسام المختبر، الصيدلية، والأشعة، التي يسهل الوصول إليها عبر العيادة الخارجية، مجموعة من التحاليل والاختبارات والخدمات إذا كانت هنالك حاجة لها. توفر المستشفى، كذلك، مجموعة واسعة من الخدمات الصحية المساعدة من قسم إعادة التأهيل المزود بكامل المعدات والتسهيلات المطلوبة بما فيها بركة السباحة، صالة رياضية، وغرف العلاج المتخصصة.

للتستفيد كل امرأة من رعاية الأمومة التي يوفرها المستشفى يتعين أن يكون لديها بطاقة صحية، خطاب من الكفيل، بطاقة إثبات الشخصية القطرية أو جواز السفر، رقم السكن، نسخة من شهادة الزواج أو أي وثيقة أخرى تثبت الزواج، بطاقة إثبات شخصية الزوج أو جواز سفره (المريضات غير المتزوجات مستثنيات من إبراز هذه الوثيقة) لدى حضورهن أول مرة للمستشفى.



كيف يمكنني حجز موعد بالمستشفى الكوبي؟

يستقبل المستشفى الكوبي المريضات في أي مرحلة من مراحل الحمل. ولكن يتعين تقييم حالات الحمل المتأخرة قبل الولادة.

يمكنك الاتصال على فريق "نسمعك" بمؤسسة حمد الطبية على هاتف (١٦٠٦٠) لحجز مواعيدك بالعيادة الخارجية التابعة للمستشفى الكوبي. سوف يقوم فريق "نسمعك" بتزويدك بكافة المعلومات التي يتعين عليك توفيرها.

هل يترتب عليك دفع أي رسوم بالمستشفى الكوبي؟

يحق لك بمقتضى بطاقةك الصحية السارية الحصول على الخدمات الطبية والوصفات الدوائية المخفضة والمدعومة من قبل الحكومة القطرية بالمستشفى الكوبي. الزوار والمرضى الذين لا يحملون بطاقات صحية سارية عليهم دفع رسوم أعلى مقابل مثل تلك الخدمات. خدمات الطوارئ يتم تقديمها مجاناً. يرجى العلم بأن كافة الرسوم يتم دفعها بالبطاقة الائتمانية أو بطاقة الدفع الإلكتروني الصادرة من بنك قطر الوطني.





نظرة عامة حول قطاع الرعاية الصحية الخاص بدولة قطر:

يوجد عدد قليل من العيادات والمستشفيات المنتشرة بدولة قطر من شأنها استكمال خدمات الأمومة التي يتم تقديمها عن طريق مرافق الرعاية الصحية العامة. يوفر القطاع الصحي الخاص مجموعة واسعة من خدمات الرعاية الثانوية بدءاً من خدمات الرعاية بالعيادات الخارجية إلى خدمات رعاية المرضى الداخليين. توفر تلك المرافق الصحية الخاصة خدمات المرضى الداخليين بينما تقوم المراكز الصحية بوزارة الداخلية، المراكز الصحية بقطر للبترول وجمعية الهلال الأحمر القطري بتقديم خدمات العيادات الخارجية.

كم عدد مستشفيات القطاع الخاص التي توفر رعاية الأمومة؟

هناك أربع مستشفيات رئيسية تقدم خدمات الأمومة بدولة قطر. وهي سحرة للطب، المستشفى الأهلي، مستشفى عيادة الدوحة ومستشفى العمادي. تقوم تلك المستشفيات بممارسة وتشغيل تلك الخدمة المتخصصة بالتنسيق مع مركز صحة المرأة والأبحاث التابع لمؤسسة حمد الطبية.

سدره للطب:

هو مستشفى خاص للرعاية المتخصصة يعمل لمنفعة الجمهور. يوفر المستشفى رعاية خاصة للنساء، الأطفال والشباب بدولة قطر، ودول المنطقة ضمن المعايير العالمية. وهو بالإضافة لذلك مركز أكاديمي طبي وبه مرفق أبحاث على مستوى عالمي.

أين يقع سدره للطب؟

يوجد سدره للطب بالقرب من منطقة الغرافة، عبر المدينة التعليمية بمدينة الدوحة. تقع مؤسسة الرعاية الصحية، هذه، في الزاوية الشمالية الغربية لتقاطع شارعي اللقطة والغرافة، بالقرب من واحة العلوم والتكنولوجيا القطرية وأمام مركز قطر الوطني للمؤتمرات.

ما هي خدمات تقدمها الحمل وما قبل الولادة التي يوفرها سدره للطب؟

تتضمن الخدمات التي يقدمها سدره للطب: طب الأم والجنين، طب أمراض النساء، الأمواج فوق الصوتية، خدمات المساعدة على الإنجاب (IVF)، الصحة النفسية خلال الفترة المحيطة بالحمل، العلاج الطبيعي لصحة النساء، استشارات الرضاعة الطبيعية، وفحص عنق الرحم. يتوفر بالسدره للطب، أيضاً، خدمات الرعاية العاجلة وتصنيف حالات أمراض النساء.

تتلقى خدمات سدره للطب الدعم من قبل فريق من استشاريي طب التوليد، الممرضات والقابلات. للمزيد من التفاصيل يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني: www.sidra.org



لمعرفة مستشفيات القطاع الخاص الأخرى وخدمات
الحمل وما قبل الولادة التي تقدمها.

كيف يمكنك حجز موعد بسدرة للطب؟

لا تتطلب خدمات النساء بسدرة للطب أي تحويل. بإمكان النساء الاتصال مباشرة لحجز موعد. للاستفسار والحجز الرجاء الاتصال
بفريق تنسيق رعاية النساء على هاتف: ٤٠٣٧٨٨٣ أو البريد الإلكتروني: wwct@sidra.org



هل يترتب عليك دفع رسوم مقابل خدمات ما قبل الولادة بسدرة للطب؟

تقوم خدمات النساء بسدرة للطب على أساس نموذج الرعاية الخاص. يمكن دفع الرسوم من خلال التأمين الصحي أو الدفع
المباشر. لمزيد من التفاصيل والاستفسارات يرجى الاتصال على هاتف رقم: ٤٠٣٧٨٨٣





بالإضافة لمستشفيات خدمات الأمومة بمؤسسة حمد الطبية، هنالك بعض مستشفيات القطاع الخاص بدولة قطر مثل: المستشفى الأهلي، مستشفى العمادي، مستشفى عيادة الدوحة، لديها هي الأخرى مرافق لطب الأمومة. تشغل تلك المستشفيات الخاصة هذه الخدمات الخاصة بالتنسيق مع مركز صحة المرأة والأبحاث.

كيف يمكنك حجز موعد في أي من تلك المستشفيات الخاصة؟

بإمكان المريضة الاتصال مباشرة بالمستشفى الخاص لحجز موعد للحصول على خدمات الحمل وما قبل الولادة أو الذهاب مباشرة إلى قسم طوارئ المستشفى عند الحاجة إلى رعاية عاجلة.



إلى أي مدى تكون رسوم الخدمات التي تقدمها تلك المستشفيات الخاصة ميسرة ومعقولة؟

تحدد كل مستشفى من تلك المستشفيات الخاصة رسومها، التي تختلف من مستشفى لأخرى، مقابل خدمات الرعاية التي تقدمها للمرضى. يمكنك الاتصال بأي منها للاطلاع على التفاصيل المتعلقة بالرسوم التي يتم دفعها مقابل الحصول على خدماتها. تقبل المستشفيات الخاصة سلسلة عريضة من شهادات التأمين الصحي. ولكن يتعين عليك الاتصال، أولاً، بالمستشفى للتأكد من شهادات التأمين الصحي المعتمدة لديها.



نصائح وإرشادات مهمة لصحتك وعافيتك أثناء فترة الحمل

- تناول الغذاء الصحي والمداومة على النشاط من شأنها أن تبقيك بصحة جيدة طوال فترة الحمل إلى جانب أنها توفر لطفلك بداية صحية أفضل لحياته.
- النساء اللاتي يتناولن غذاءً جيداً ويمارسن التمارين بصورة منتظمة إلى جانب الاهتمام بالرعاية المنتظمة قبل الولادة أقل عرضة لحدوث مضاعفات خلال فترة الحمل.
- النساء اللاتي يتناولن طعاماً جيداً ويعشن حياة صحية خلال فترة الحمل لديهن فرصة أكبر لإنجاب أطفال أصحاء.
- تناول وجبة الإفطار يومياً حيث يساعدك ذلك على الابتعاد عن تناول الوجبات التي تحتوي على نسب عالية من الدهون والسكر.
- تناول الفواكه والخضروات والأطعمة التي تحتوي على عناصر معدنية والفيتامينات ستمدك بالألياف التي تساعد في عمليات الهضم وتقيك من الإمساك. لذا عليك تناول ٣-٥ حصص من الفواكه والخضروات الطازجة والمتنوعة غير المطبوخة في اليوم.
- تناول كميات متوسطة من البروتين يومياً. اختاري اللحم الطري، انزعبي الجلد من لحوم الدواجن واطبخيها جيداً باستخدام القليل من الدهون. حاولي تناول قطعتين من السمك، مرة في الأسبوع.
- تناولي ٢-٣ قطع من منتجات الألبان مثل: الجبن، الحليب أو الزبادي مستخدمة أقلها دهوناً قدر الإمكان.

الأطعمة التي عليك تجنبها خلال فترة الحمل

- هنالك بعض الأطعمة التي يجب عليك تجنب تناولها، خلال فترة الحمل، لأنها قد تؤدي إلى إصابتكم بالمرض أو قد تلحق الضرر بجنينك.
- تجنبي تناول البيض المطبوخ جزئياً أو اللحوم غير كاملة السواء، الحليب غير المبستر، بعض أنواع الأسماك مثل سمك القرش، سمك مارلين، سمك أبو سيف. قللي من تناول سمك التونا.
- تجنبي تناول الجبن الطري الناضج مثل جبن البري، الكاممبير والأجبان الأخرى الشبيهة.

تأكيد من مراقبة وزنك

- يزيد وزن العديد من النساء خلال فترة الحمل بما يقارب ١٠-١٢ كيلوجرام (٢٢-٢٨ رطل).
- تختلف زيادة الوزن بصورة كبيرة، الأمر يعتمد على وزنك قبل الحمل.
- الزيادة الكبيرة في الوزن قد تؤثر على صحتك.
- ليس بالضرورة اتباع حمية غذائية معينة ولكن عليك، فقط، تناول الغذاء الصحي وممارسة أنشطتك اليومية والتمارين بصورة معتادة.

- يحتاج كل الأطفال والمواليد الحصول على غذائهم من خلال رضاعة حليب الأم لأنه يحتوي على عناصر مثالية للتغذية. يحتوي حليب الأم على كافة العناصر الغذائية المطلوبة بأعلى قدر من الجودة والكمية. فحليب الأم يقي الطفل من الإصابة بالأمراض الحادة والمزمنة الشائعة. إضافة لذلك فإن للرضاعة الطبيعية فوائد تعود على الأم والطفل والأسرة.
- على النساء اللاتي يخترن الرضاعة الطبيعية لأطفالهن البدء في ذلك، مباشرة، بعد الولادة واسترداد حليبهن خلال ٢-٦ ساعات الأولى بعد الولادة. وإذا لم يكن في استطاعتهم إرضاع مواليدهم فإن الأمر سيتطلب عصر ذلك الحليب يدوياً أو باستخدام مضخة الثدي.



- كلما كنت أكثر نشاطاً ولياقة خلال فترة الحمل، كلما سهل عليك التأقلم مع شكلك المتغير ووزنك الزائد.
- حاولي ممارسة بعض التمارين من خفيفة إلى متوسطة مثل: تمارين تقوية البطن، تمارين إطالة الحوض، التمارين الأرضية وتمرينات القدمين، خلال روتين حياتك اليومية.
- من شأن تلك التمارين تقوية عضلاتك لتمكني من حمل المزيد من الوزن، تقوي مفاصلك، تسهل من آلام الظهر وتشعرك بالصحة الجيدة، بشكل عام.

الحمل والتهاب الجهاز التنفسي:

- نسبة للتغيرات التي تحدث على أجسامهن وأجهزة مناعتهن، فإنه من المعروف أن تتأثر النساء الحوامل للإصابة، بصورة شديدة، عند الإصابة ببعض التهابات الجهاز التنفسي مثل: فيروس كورونا (كوفيد-١٩). لذلك، فإنه من المهم أن تتخذ النساء الحوامل كافة الاحتياطات اللازمة للوقاية من مثل تلك العدوى. وإذا تعرضت للإصابة عليك على الفور إبلاغ موفر الرعاية الصحية عن أي أعراض تظهر عليك مثل: الحمى، الكحة أو الشعور بصعوبة في التنفس.
- للحصول على المزيد من المعلومات حول الحمل وفيروس كورونا (كوفيد-١٩) يمكن زيارة الموقع الإلكتروني: www.moph.qa

ترغبين في معرفة المزيد؟ فيما يلي بعض الأسئلة الشائعة التي عادة ما يتم طرحها حول الولادة؟

س: في أي مستشفى أو مرفق بمؤسسة حمد الطبية يمكنني أن أضع مولودي؟

ج: يمكنك وضع مولودك في أي مستشفى للأمومة تابع لمؤسسة حمد الطبية، ولكن من الأفضل اختيار المستشفى الأقرب إلى مسكنك لراحتك ولتسهيل عملية الوصول إليه.

إذا كان حملك من النوع الطبيعي، فإنه من المرجح حصولك على الرعاية لما قبل الولادة بوحدة الأمومة التابعة لأحد مستشفيات الأمومة الأربعة القريبة من مسكنك. هو المستشفى الذي عليك زيارته إذا كنت في حالة مخاض.

وإذا تم تصنيف حملك على أنه أكثر تعقيداً ويواجه مخاطر عالية فإنه سيتم تحويلك للولادة بمركز صحة المرأة والأبحاث.

س: متى يتعين يترتب عليّ الحضور إلى المستشفى؟

ج: عليك الذهاب إلى المستشفى المخصص لك إذا كنت تعانين من الآتي:

- الشعور بنزول الماء (تمزق كيس الرأس).
- بدأت تنزف.
- لم تعود تشعرين بحركة الجنين.
- الشعور بالألم في البطن.
- في حالة التعرض للسقوط أو إصابة البطن.
- حدث لديك تقيؤ وإسهال.
- الشعور بحكة بالكفين والقدمين.
- الإصابة بالصداع واضطراب الرؤية.
- الشعور بالحاجة إلى التبول المتكرر.
- الشعور، عموماً، بأنك لست على ما يرام.

س: كيف يمكنني أن أعرف أنني في حالة مخاض؟

ج: أنت في وضع مخاض إذا كنت:

- تعانين من ألم منتظم يتكرر كل ٢-٣ دقائق خلال مدة قدرها (١٠) دقائق. من الممكن أن يقوم زوجك والدتك/ أختك بحساب الوقت الذي يتناوب فيه الألم خلال فترة (١٠) دقائق.
- إذا شعرت بأن هنالك تدفق سائل أو نزول سائل يخرج من مهبلك، وهو ما يعرف بـ«التمزق التلقائي للغشاء»
- إذا لاحظت نزول مخاط أو دم من مهبلك.
- إذا شعرتِ بضغط غير طبيعي في منطقة المثانة، أو أنك تتبولين بصورة متكررة غير معتادة.
- إذا كنت تعانين من الإسهال/الشعور بالغثيان/ القيء.

إذا شعرت بكل تلك الأعراض فأنت في حالة مخاض، الرجاء الطلب من صديق أو أحد أفراد أسرتك باصطحابك حتى تدخل طوارئ مركز صحة المرأة والأبحاث (أو المستشفى التي تم الحجز لك فيه للولادة)، حيث سيقوم فريقنا للرعاية بتقييم حالتك. وإذا كان مخاضك لم يشهد تقدماً كافياً ولم تكوني جاهزة للولادة في المستقبل القريب يتم إما حجزك بالمستشفى تحت المراقبة أو إعادتك مرة أخرى لمنزلك مع تزويدك بالنصائح والتعليمات اللازمة.

س: كيف يمكنني أن أعرف أي الخيارات الأفضل بالنسبة لي؟

ج: إذا كنت في حالة مخاض سيقوم فريق قسم الطوارئ بتحويلك إما إلى غرفة التوليد أو إلى غرفة العمليات. وبناءً على تقييم صحتك وصحة جنينك يقوم فريقنا المكون من أطباء وممرضات وقابلات بالتوصية إما بأن تكون الولادة طبيعية عن طريق المهبل وإما أن تكون ولادة قيصرية.

س : ماذا أحضر معي لدى حضوري للولادة بالمستشفى؟

ج: عليك إحضار حقيبة مجهزة تحتوي على الآتي:

أغراض شخصية لك:

- ملابس مريحة لارتدائها خلال المخاض.
- حمالات الصدر من النوع الجيد.
- وسادات الصدر.
- سراويل الأمومة.
- وسادات الأمومة.
- بيجامات/ملابس ليلية.
- حذاء خفيف (شبهشب).
- مستلزمات الحمام/ فازلين/ مرطب الشفاه.
- قطع قماش لمسح الوجه/ منشفة كبيرة الحجم.
- أربطة الشعر.
- ملابس مناسبة لارتدائها عند الخروج إلى المنزل.

للطفل:

- فوط/حفاضات (حزمة واحدة).
- مناديل مبللة للطفل.
- قبعة/غطاء للرأس (قطعتين).
- صدریات/قميص داخلي للطفل (٣-٤ قطع).
- قفازات للوقاية من الخدوش/ جوارب.
- طقم ملابس للطفل (٣ قطع).
- بطانية طفل (٣ قطع).
- شال للطفل (٢ قطعة).

س: ما الذي يمنع ذهابي مباشرة ودون موعد للكشف علي من قبل الطبيب في أي من مستشفيات الأمومة التابعة لمؤسسة حمد الطبية؟

ج: توفر مستشفيات الأمومة التابعة لمؤسسة حمد الطبية الرعاية من المستوى الثانوي والتخصصي للنساء اللاتي تكون حالاتهم معقدة بالدرجة التي لا يمكن علاجها بمراكز الرعاية الصحية الأولية. مما جعل الحصول على غالبية تلك الخدمات من خلال التحويل من مركز الرعاية الصحية الأولية، مرافق مؤسسة حمد الطبية الأخرى أو من القطاع الصحي الخاص.

س: ما المطلوب معرفته حول الرضاعة الطبيعية لمولودي؟

ج: ثبت أن حليب الأم هو أفضل طعام لكافة الأطفال حيث أنه يحتوي على كافة عناصر التغذية التي يحتاجها الطفل للنمو بصورة طبيعية وتنمية وتطوير دماغه. يوصف حليب الأم، كذلك، على أنه بمثابة التطعيم والتحصين الأول للطفل ضد العدوى الحادة، من أمراض الأطفال الشائعة، والأمراض المزمنة مثل: داء السكري، أمراض القلب، زيادة الوزن والسمنة.

اتبعي النصائح التالية لإرضاع طفلك بنجاح:

- كوني واثقة من نفسك ومريحة بدنياً ونفسياً.
- حافظي على تبادل النظرات، اللمس، الكلام ومعانقة الطفل.
- بادري بالبداية مبكراً في عملية الإرضاع وداومي على الملامسة المباشرة مع الطفل ٦-٨ مرات يومياً.
- أعطي طفلك الثدي إذا ظهرت عليه علامات الجوع أو أرضعيه بصورة متكررة ٨-١٢ مرة في اليوم لأن معدة الطفل صغيرة.

س: أنا أم عاملة، كيف يمكنني عصر الثدي و (شفط) حليبي لإطعام طفلي أثناء غيابي بسبب وجودي في العمل؟

ج: إذا ما كنت أم عاملة فإن الأمر يرجع للعمل ولكن مع ذلك لديك الرغبة في مواصلة إطعام طفلك من خلال الرضاعة الطبيعية. عليك البدء في التدريب على (شفط) حليبك بعد ٢-٦ ساعات، على الأقل، بعد الولادة. يمكنك (شفط) حليبك باستخدام اليدين أو باستخدام مضخة الثدي.

عليك اتباع النصائح والإرشادات التالية:

- ننصح ب (شفط) حليب الثدي بالقرب من سرير الطفل.
- قومي بشفط الحليب بصورة متكررة ويجب ألا تزيد الفترة ما بين شفط وأخرى عن (٤) ساعات على أن تكون مدة كل شفط ٥-١٠ دقائق.
- تأكدي من إفراغ الثدي بكامله من الحليب للحصول على أكبر قدر من الحليب.
- قد تحتاجين لمبرد/قطع من الثلج لحفظ الحليب (المشغوط) إذا كنت تتركين طفلك لأي سبب.

س٩: كيف يمكنني إطعام طفلي حليبي المجمد أو المحفوظ في الثلاجة؟

ج٩: بمجرد اعتصار أو شفط حليب ثدي الأم، ولم تكوني في حاجة لاستخدامه في ذات الوقت، عليك حفظه وتخزينه بالصورة الصحيحة لتجنب تعريضه للفساد. خزني الحليب في حاوية معقمة محكمة الإغلاق بغطاء محكم وليس بعلقات بلاستيكية لأن ثغوب العلقات البلاستيكية تسمح بدخول البكتيريا داخل حاوية الحليب. ولكي يتم استخدام الحليب المخزن (الداخل أولاً بالحفاظة يتم استخدامه في البداية) يتم ترقيم الحافظة ووضع ملصق توضيحي عليها قبل تبريد الحليب أو تجميده.

ضعي النصائح التالية في الحسبان عند تدفئة حليب ثدي الأم أو تذويبه:

حليب الأم المعتصر أو المشغوط وهو طازج: بالإمكان إعطاء الطفل حليب ثدي الأم الطازج المعتصر أو المشغوط، دون تسخينه أو تدفئته، إذا ما تم الاحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة. حليب ثدي الأم المبرد بالثلاجة: إذا كان حليب الثدي بارداً من الممكن تدفئته بوضع زجاجة الحليب في إناء به ماء دافئ أو وضع زجاجة الحليب تحت ماء بارد مناسب ومن ثم تمرير ماء دافئ عليها حتى يذوب الحليب.

حليب الأم المجمد:

- ضعي زجاجة أو كيس الحليب في الثلاجة لمدة ليلة، عرضيها لماء دافئ مناسب أو ضعها في حاوية بها ماء دافئ.
- بمجرد ذوبان الحليب يمكن الاحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعتين على الأكثر أو في الثلاجة حتى مدة ٢٤ ساعة.
- لا تسخني حليب الثدي في فرن الغاز أو المايكرويف أو في ماء في درجة الغليان.
- حليب الثدي الذي يتم حفظه في درجة حرارة الغرفة يتعين إعطائه للطفل خلال مدة لا تتجاوز ساعتين.
- يجب عدم إعادة تجميد حليب الثدي مرة أخرى بعد تسخينه.

