

maternidady



فترة الحمل:
مرحلة جديدة في حياتك



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

الأمومة والصحة 

فترة الحمل: مرحلة جديدة في حياتك

الناشرة:

الحكومة الإقليمية البلنسية. مستشارية الصحة

تاريخ النشرة:

2009

التسويق:

مصلحة صحة الأطفال والمرأة.

مديرية الصحة العامة.

اللجنة المستشارة:

(Vila-Real) La Plana . قبالة في مستشفى Carregui Vilar, Soledad

Moncada . قبالة في المركز الصحي بمدينة Amparo Fraile Zamarreño,

Elche . قبالة في مستشفى González Rodríguez, Milagosa

Alicante . قبالة في المركز الصحي للمستشفى الإقليمي Pla في

(Gandía) Francesc de Borja . طبيب أخصائي في التوليد بمستشفى

Romeo Sarrío, Alberto . طبيب النساء . الجمعية البلنسية لعلم التوليد وطب النساء

. Peralas Marín, Alfredo . طبيب أخصائي في التوليد بمستشفى التوليد (Valencia) La Fe .

Xàtiva . قبالة في المركز الصحي بمدينة Tejedor Tornero, Angeles

لجنة التحرير:

Elena Muñoz Escrivà

Rosa Más Pons

M^a Luisa Carpio Gesta

Carmen Barona Vilar

الترجمة والتلاوم الثقافي

Teófilo Gallega Ortega,

Mar Ortiz Anaya,

Muna Al-Rached Eskaf,

Rosalía Ana Benloch Raga

ACCEM Valencia: Tfarrah Barra Mohamed,

Khadija el Fakh,

Naufal Argaz,

Oum el Moumining,

Ana Rivas Payà

الرسم التخطيطي:

Diego Mir

الصور

Lorena Perales

الإيداع الرسمي:

AB-179-2009

الطابع:

AGSM



كانت الحياة في بطن الأم ذات غنى لا نهاية له.
بغض النظر عن الضوضاء والأصوات، ظل كل ما يحيط بالطفل
في حركة مستمرة.
قد تقوم الأم فتمشي،
قد تدور إلى الخلف أو قد تنحني،
أو ربما تقف على رؤوس أصابع رجليها.
قد تنظف البقالات وقد تكنس...
كل شيء موجة،
كل شيء حسّ عند الطفل.
ومع أنّ الأم تستريح،
أو أنها تأخذ كتابًا فتعقد
أو أنها تستلقي فتنام،
مع كل ذلك فإنها لا تتوقف عن التنفس
الذي لا يزال يهدد الطفل
بتموّجه الهادئ وبانجذاره.

Frédéric Leboyer (SHANTALA)

الفهرس

6	سنصبح والدين
8	التغيرات خلال فترة الحمل الأعراض الأولية التغيرات البدنية التغيرات العاطفية التغيرات في المحيط
14	الفحوصات الصحية خلال فترة الحمل
18	بعض النصائح لحصول حمل صحي اعتني بتغذيتك النظافة الشخصية والملابس والحذاء الراحة أساسية العناية في وضعية الجسم العلاقات الجنسية إنّ النشاط البدني مفيد للصحة المواد التي تضر بصحتك خاصة في فترة الحمل السفر خلال فترة الحمل التوافق بين الحمل والعمل
28	جلسات جماعية للتربية الصحية من أجل الأمومة / الأبوة
30	الولادة
32	التشريع والإعانات والمساعدات المالية الوقاية ضد أخطار العمل حق الرعاية الصحية للأجنبيات الحضور إلى الفحوصات قبل الولادة وإلى الدروس الإعدادية لها إجازة الأبوة والأمومة إجازة الرضاعة



سنصبح والدين

لا شك أنّ تجربة كيان الوالدين هي تجربة فريدة مزهرة ستُكسبكم خبرات جديدة لحياتكما. إنّ كل حمل، وإن لم يكن الأول، يقتضي بدء مرحلة مليئة بتغيرات يمكنكما إشراك الأقارب فيها.

من اللائق جداً أن تستعلما بشكل مناسب عن التغيرات العادية التي تحصل في فترة الحمل وعن التصرفات والعادات السليمة وعن حقوق العمل وما إلى ذلك من أبرز نواحي الحمل. ويسدي لكما الموظفون الصحييون معونة جد مفيدة خلال هذه الفترة. هذا والحصول على المعلومات اللازمة يتيح لكما إمكانية المشاركة في كل العملية واتخاذ القرارات المناسبة وهذا بدوره سيساعدكما على عيش بطريقة مرضية لحظة ولادة ابنكما / ابنتكما.

التغيرات خلال فترة الحمل



وليس من الضروري أن تحسي بأحد الأعراض السابقة فتعاني أغلبية النساء من غياب الحيض فقط. اذهبي إلى مركزك الصحي بعد غياب الحيض ببضعة أيام وسيتم هناك إثبات حملك عبر تحليل بسيط للبول. وكلما كان تشخيص الحمل مبكرًا استطعت أن تبدئي العناية بنفسك وبابنك أو بابنتك.

التغيرات البدنية

ستؤثر التغيرات الهرمونية وزيادة حجم الرحم بشكل محدد على معظم الأعراض التي توأكب الحمل.

خلال الشهور الأولى من فترة الحمل من الطبيعي أن تشعري بمزيد من النعاس وأن تحتاجي إلى الراحة أكثر فأكثر.

وتسبب التغيرات الهرمونية في الشهور الثلاثة الأولى من فترة الحمل مصاعب هضمية كالغثيان والقيء. وتحسن هذه الحالة بتقليل كمية الطعام المتناول في كل وجبة وبزيادة عدد الوجبات في اليوم. ومما قد يساعدك في هذا الشأن أن تبدئي الوجبات بطعام طحيني (البطاطة، الحبوب، البقول) مثل شريحة خبز محمص. انتبهي إلى الأكلات التي تضر بك فابتعدي عن تناولها.

كما أنك قد تشعرين بدوار عندما تقفين مدة من الوقت أو عندما تُغيرين وضعيتك بشكل فجائي، كأن تكوني منحنية، أو جالسة، أو مستلقية فتقومين

في الشهور اللاحقة ستمرّين بسلسلة من التغيرات، منها بدنية ومنها نفسية تُعتبر عادية خلال فترة الحمل وتظهر في جسمك كما تظهر في عواطفك وفي محيطيك العائلي والاجتماعي. تعيش كل امرأة هذه التغيرات بشكل مختلف، حتى ولو كانت أمًا من قبل، فقد يختلف كل حمل جديد عن الحمل السابق.

وقد تجنبك معرفة هذه التغيرات وسبب وقوعها كثيرًا من الهموم وتساعدك في متابعة الحمل بمزيد من الهدوء والوعي.

الأعراض الأولية

عادة غياب الحيض هو أول ما يشير إلى أنك قد تكونين حاملًا. إن تعرفي نظام نزول حيضك فسيكون من السهل أن تلاحظي التأخر، لكن هذا العرض غير كافٍ إذ أنك قد تعانين من عدم انتظام في الدورة الطمثية لأسباب أخرى (الأمراض، التوتر، إلخ)

وتظهر عند بعض النساء مبكرًا أعراض أخرى تنبه إلى الحمل ومنها الأكثر شيوعًا هي:

- الشعور بزيادة الثديين حساسيةً وانتفاخًا
- الألم تحت البطن كما هو عليه عند نزول الحيض
- زيادة الإفرازات المهبلية
- الغثيان أو القيء

بسرعة. حاولي ألا تقفي وقتًا طويلاً بل
تمشي أو اجلسي فإنّ سبب هذا الدوار
ناتج عن كون الضغط الشرياني
ينخفض في الشهور الأولى من الحمل
والحالات المذكورة أعلاه تجعل الضغط
يزيد انخفاضاً.

في المرحلة الثانية لفترة الحمل قد
تحسين بأنّ بطنك يصبح صلباً وهذا لأن
رحمك تنقبض استعداداً للولادة. وقد
تشعر الحامل بوخزة أو بمغص خفيف
فوق العانة أو على جانبيها عند المشي
أو عند تغيير وضعية الجسم وذلك
بسبب تمدد الأربطة المستديرة.



لتمديد عضلات القدمين فهكذا سيتم استرخاء هذه العضلات قبل الذهاب إلى النوم. وحينما تصابين بتشنج، مدي رجلك واثني قدمك إلى فوق. وكذلك تتمكنين من ترخية هذه العضلات بتدليك ناعم أو بوضع منشفة دافئة أو كيس ماء ساخن.

هذا ويصير مهلك أكثر مطاطية فتزداد إفرازاته مما يساعد في تسهيل الولادة، ويُعتبر هذا التغير عاديًا ما دمت لا تحسین بالحكة أو بالألم وعلى ألا تكون هذه الإفرازات ذات رائحة كريهة أو لون مختلف.

الثقل على المعدة وحموضتها: قد يسببهما ضغط الرحم على المعدة. وتخفيفاً لهما، حاولي تناول كمية قليلة من الطعام دون فاصل طويل بين الوجبات واضبطي كمية الطعام المستهلكة في اليوم، ولا تستلقي بعد الأكل مباشرة.

الإمساك والتبول المتكرر: قد تظهر الرغبة في التبول مرات عديدة وهذا بسبب ضغط الرحم على المثانة. وقد تؤدي صعوبة الحركة المعوية إلى ظهور الإمساك والبواسير. وللوقاية من هذه الحالة زيدي استهلاك الأطعمة الغنية بالألياف، اشربي لترًا ونصفًا من الماء على الأقل يوميًا. ومارسي تمارين بدنية بانتظام.

عند الأسبوع الثامن عشر أو العشرين تقريبًا، أو حتى قبل هذا الحين إن لم يكن هذا حملك الأول، قد تبدئين بالإحساس بحركات طفلك. ويمكن ألا تبالي بها في أول الأمر لأنها نادرة وأنت لا تعرفينها، لكنك شيئًا فشيئًا ستتعودين بها. وهذه العلامة ستشير إليك أن طفلك بخير.

وقد تعانين من تشنجات في رجلك، خاصة في الليل. من الممكن أن تتجنبها بواسطة التدليك أو بحمام دافئ أو بقيامك بتمارين دورانية أو بتمارين

وبقدر ما يتقدم الحمل ويكبر بطنك بقدر ما يكون من العادي أن تظهر انزعاجات أخرى ومنها:

الألم في الظهر: قد يسببه الإفراط في انحناء الظهر عند المنطقة القطنية. ولتسكين هذا الألم حاولي أن تمشي دون أن تميلي إلى الوراء وظهرك مستقيم قدر إمكانك، استريحي كثيرًا واعتني بوضعية جسمك عند القيام بأي نشاط.

الرجلان منفختان: هذا الوضع ناتج عن احتباس السوائل وعن تباطؤ عودة الدم إلى القلب. استلقي عند الإمكان وارفعي رجلك وقومي بتمارين دورانية بتحريك الكاحلين أولاً باتجاه ثم باتجاه معاكس. (يمكنك ممارسة هذه التمارين وأنت غير مستلقية).



وتظهر الأحاسيس المتعارضة. إذا كنت تبحثين عن الحمل فإن فرحك بوصول طفلك يختلط بالقلق وبالهموم وبالحيرة بأمر حملك وبختام الولادة وبصحة ابنك وما إلى ذلك من التغيرات التي ستقع في حياتك. وعلى عكس ذلك، إذا كان الحمل غير مرغوب فيه فالشعور بالرفض سيختلط بالإحساس بالقبول والبهجة.

حاولي أن تطلعي أحدًا ممن يحيط بك من الزوج والعائلة والأقارب والأصدقاء وممن يعتني بك من موظفي الصحة عما تشعرين به من هموم وما يدور في نفسك. قد يساعدك دعمهم والثقة بهم في عيش الحمل بشكل إيجابي وممتع ومرضي.

التغيرات في المحيط

إن الحمل لا يعني التغيرات في جسمك وفي شعورك فحسب، بل هذه التغيرات تنعكس كذلك على محيطيك العائلي والاجتماعي.

وقد تتغير العلاقة مع زوجك، بالتالي لا بد من الصراحة والتفاهم بينكما لتستمر العلاقة الجيدة. هذه مناسبة طيبة لكي تستعدا معًا لوصول ابنكما وهذا بالاتفاق على شؤون عدة مثل نوع الولادة، الرضاعة، المساعدة التي ستحتاجان إليها أول أيام بعد الولادة، إعادة تنظيم الأعمال المنزلية، العناية بالطفل، إلخ. ومن المفيد المشاركة في الانفعالات والأحاسيس والقرارات فأن يصبح المرء أبا أو أمًا هو أمر يهم الاثنين.

وكذلك تكبير ثدياك استعدادًا للرضاعة، كما هو من المحتمل أن تزيد حساسيتهما وأن تصبح أوردة الثديين السطحية أكثر ظهورًا. ومثلما هو الحال عند مناطق أخرى لجسمك، قد يتم تعقيم الحلمتين واللعوتين.

خلال فترة الحمل تزداد إمكانية ظهور بقع الشمس، إلا أنها تختفي في غالب الأحيان بعد الولادة. رطبي جلدك واحمي وجهك من الشمس. يمكنك أن تستخدم في وجهك مراهم مرطبة واقية من الشمس. هذا وستلاحظين أن الخط الأبيض في منتصف البطن قد يصبح أعمق أو يتحول إلى خط أسود.

وقد تحقن لثتك أو تزداد حساسيتها أو قد تنزف، حاولي أن تعتنى كثيرًا بنظافة أسنانك واغسليها بفرشاة أسنان ناعمة بعد كل وجبة غذائية. وينبغي أن تذهبي إلى عيادة طبيب الأسنان أو إلى اختصاصي صحة الأسنان مرة واحدة على الأقل خلال فترة الحمل.

التغيرات العاطفية

من جانب آخر، كثيرًا ما ستجربين تغيرات عاطفية ونفسية ناتجة عن التحولات التي ستحصل في حياتك عند ولادة ابنك. في فترة الحمل تختلف الحالة النفسية عند كل امرأة، كما يختلف كل حمل عند نفس المرأة. تعتمد هذه الحالة على مزاجك وعلى الظروف المحيطة بك، كما تعتمد على الموارد والمساعدات التي هي على متناول يدك في كل حين.



الفحوصات الصحية خلال فترة حملك



للأمومة/الأبوة التي تجري في المركز الصحي وإضافة إلى ذلك، سيعطى لك **كتيب الحمل**، وفيه ستسجل كل المعلومات المهمة عن الفحوص الصحية التي ستجرى لك. ومن الواجب أن تحمليه معك في أي فحص عندما تذهبين إلى موعد مع الطبيب أو إلى دار التوليد. هذا الكتيب يحتوي على كل المعلومات الضرورية لكي يتمكن موظفو الصحة من معرفة تطور الحمل ومتابعته عند استقبالك.

إذا كان حملك يواجه أي خطر فسيتم تحويلك إلى طبيب أخصائي يقوم بالمتابعة الطبية طوال فترة الحمل.

ينبغي تجنب التداوي الذاتي، تناول فقط الأدوية التي يصفها لك الطبيب فاستعمال بعض الأدوية أثناء الحمل، ولا سيما في الثلث الأول منه، قد يؤثر سلباً على نمو الطفل.

وعند الذهاب إلى الطبيب بسبب ما أو عند إجراء أي اختبار تشخيصي (أشعة اكس)، من الضروري أن تخبري دائماً بأنك حامل.

إن كنت قلقة أو كان لديك أي سؤال أو شك، فمن المناسب أن تستشيري طبيبك أو قابلك بهدوء وثقة، لعلهما يقومان بمساعدتك وبالإجابة على أسئلتك لتعيشي الحمل بشكل إيجابي ومرض.

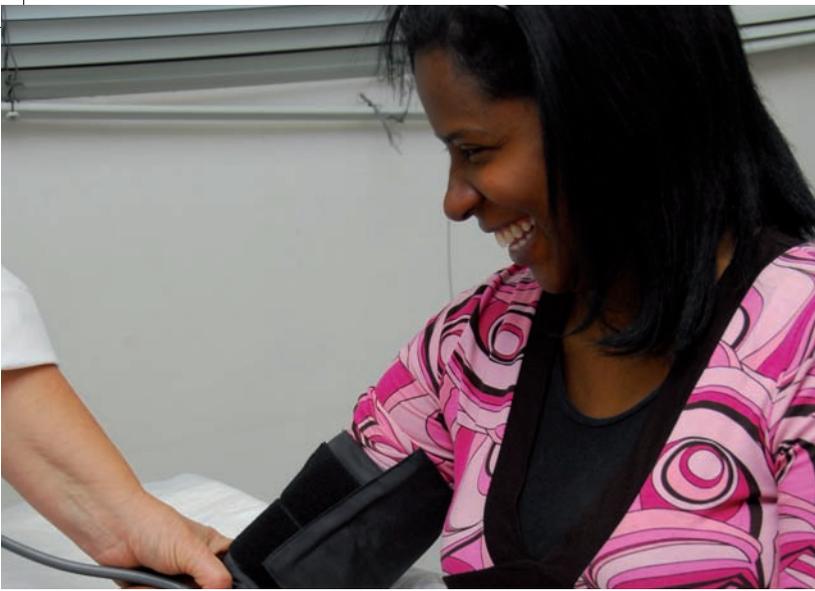
سيجرى لك تحاليل الدم والبول والإفرازات المهبلية والشرجية وكذلك ستجرى لك بعض صور الموجات فوق الصوتية خلال الحمل، وهذا بهدف

إن العناية والخدمات الصحية التي يقدمها النظام الصحي العام خلال فترة الحمل والولادة والنفاث هي ضمان لكل النساء اللواتي يقمن في إقليم بلنسية. ومن المهم جداً لصحتك ولصحة طفلك، البدء مباشرة في مراقبة الحمل من الناحية الصحية وخاصة في الأشهر الثلاثة الأولى منه.

الطريقة العادية للحصول على حق الرعاية الصحية للحوامل تجري في مراكز الصحة للعناية الأولية. ولكي تتمكني من إجراء الكشوفات لك في المراكز الصحية يجب امتلاك البطاقة الصحية sip (سيب). واتصلي دائماً بمركزك الصحي سابقاً لطلب موعد مسبق من قابلك، وهكذا يمكن تنظيم جدول زمني بوقت كاف للعناية بك وبالنساء الأخريات اللواتي هنّ في مثل حالتك.

! إذا كان من الصعب عليك فهم اللغة الإسبانية أو البلنسية أو التعبير بهما، من الجدير بك أن يرافقك أحد من أقاربك يمكنه أن يساعدك. فالتواصل الجيد مع العاملين في قطاع الصحة أمر أساسي حتى يساعدوك في قضاء حاجياتك.

ستقوم قابلة مركز الصحة بالإشراف على الحمل ومتابعته، وستخبرك بالمواعيد والكشوفات الطبية المختلفة التي يوصى بها، ومتى يجب أن تذهبي إلى الفحوصات عند طبيب النساء وإلى أين تتجهين في وقت الولادة، والنشاطات الجماعية للتثقيف الصحي



- تجنبي أكل اللحم النيء أو الغير مطبوخ جيداً، وهذا إذا لم يكن اللحم مجمداً سابقاً (- 20°C لمدة 24 ساعة)

- اغسلي يديك تماماً بعد ملامسة اللحم النيء

- اغسلي بالماء عدة مرات الفواكه والخضروات التي ستأكلينها نيئة (دون طبخ)

- تفادي لمس القطط ، ولا سيما برازها

- إن كنت تعملين في مجال الحدائق فعليك استخدام قفازات مطاطية وغسل اليدين جيداً عند الانتهاء من العمل.

ليس من الممكن دائماً إعطاء اللقاحات أثناء الحمل. إذا أعطي لك عدد الجرعات المناسبة قبل الحمل، فهذا سيجميك من بعض الأمراض المعدية. وإن كان من الضروري إعطاؤك أي لقاح فمن العادي أن يتم هذا بعد الأشهر الستة الأولى من الحمل.

متابعة تطور حملك والجنين. وسيقوم العاملون في القطاع الصحي برعايتك وبإخبارك عن الغرض والهدف من كل اختبار يجرى لك وفي بعض الحالات سيطلبون منك موافقة مكتوبة.

ومن المهم معرفة حالتك الصحية وقدرتك المناعية ضد الأمراض المعدية، فيمكن أن تؤثر بشكل خطير على الجنين إذا أصبت بها لأول مرة خلال فترة الحمل.

وعند أي شك يجب أخذ التدابير الوقائية التالية:

• تجنبي الاتصال المباشر مع مصابين بالحصبة الألمانية، وبالجذري ... فهي أمراض معدية للغاية ومضرة بالجنين.

• إذا لم تصابي بداء القطط (التوكسوبلازموز) قبل الحمل، أو إذا أخبروك بعد تحليل الدم الأول أنك غير محصنة ضد هذا المرض، فعليك إتباع الإرشادات التالية لتجنب العدوى أثناء الحمل.



استشيرى طبيبك أو قابلتك، إذا شعرت بعرض من الأعراض التالية:

- قيء متكرر أو شديد
- إغماءات أو دوام
- بول قليل أو ألم عند التبول
- ألم بطني، تشنجات أو طلق
- صداع شديد أو دائم ومستمر
- خروج سائل من المهبل
- نزيف مهبلي
- انتفاخ أو ألم في مناطق مصابة بالدوالي
- نقص الحركات الجنينية بشكل ملحوظ وشديد
- حكة عامة

!

إذا لم تكوني ملقحة مسبقاً، فإنه يوصى بالتلقيح ضد الكزاز أثناء الحمل للوقاية من الكزاز النفاسي ومن كزاز المواليد (باستخدام اللقاح Td). يوصى بإعطاء جرعتين بينهما فاصل لا تقل مدته عن أربعة أسابيع والجرعة الأخيرة (الثانية) تعطى قبل التاريخ المتوقع للولادة بأسبوعين على الأقل. إذا كنت قد أخذت اللقاح من قبل فاستشيرى طبيبك أو قابلتك وعند الحاجة ستعطى لك جرعة إضافية لتقوية اللقاح.

و بما أن الإنفلونزا يزداد خطرهما أثناء فترة الحمل ، يوصى بالتلقيح ضد الإنفلونزا في حالة تزامن الثلث الثاني أو الثلث الثالث من الحمل مع موسم الإنفلونزا.

إذا اكتشف في فحوص الحمل أنك غير محصنة ضد الحميراء، فعليك تناول اللقاح بعد الولادة (اللقاح الثلاثي الفيروسي)، وهذا لتجنب مضاعفات جنينية يسببها هذا المرض في الحمل المقبل.

بعض النصائح لحصول
حمل صحي



اعتني بتغذيتك

تزداد الاحتياجات الغذائية أثناء فترة الحمل قليلاً، لكن هذا لا يعني أنه يجب أن تأكلي عن اثنين.

من المهم جداً أن تكون تغذيتك متنوعة ومتوازنة، وفضلاً عن ذلك، خلال الحمل يجب تعزيز تغذيتك بتناول الأغذية الغنية بالحمض الفوليك، الكالسيوم، الحديد واليود.

من المناسب أن تتناولي الحبوب (الرز، العجين، الذرة، إلخ)، الخضروات (العدس، الجلبان، اللوبياء، وما إلى ذلك) والبطاطا. والأغذية الكاملة أو المكملة ستوفر لك كذلك الليف والمغذيات الأخرى.

يجب الحد من تناول السكر، الحلويات، العسل... والدهون، خاصة التي هي من أصل حيواني، وهي موجودة في اللحوم، السجق، ومستحضرات اللحم، والجبن، والبيض، والقشدة وفي الحلويات الصناعية الجاهزة.

إن السمك الأزرق، وزيت الزيتون، أو عباد الشمس أو الذرة توفر لك الكمية المناسبة من الأحماض الدهنية الأساسية التي تحتاجين إليها، لا تتوقفي عن تناولها. حاولي أن تغيري أنواع السمك التي تستهلكينها، لا تفرطي في تناول الأسماك الكبيرة ولا في تناول تلك الأسماك التي تتغذى بأسماك أخرى (سمك السيف، التون الطازج أو المعلب) فعادة ما تحتوي على ملوثات مثل الزئبق قد تضر بطفلك.

إن الحمل أمر طبيعي في حياة المرأة، وعادة يتم الحمل دون مضاعفات. وبإمكانك أن تعيشيه بشكل إيجابي ومرض إذا كان مدعوماً بحب وحنان شريكك.

إنه من المهم جداً لصحتك ولصحة ابنك القادم أن تعتني بنفسك منذ بداية الحمل، بإتباع العادات الصحية السليمة، وأن تذهبي بانتظام إلى الفحوصات التي سيحددها لك موظفو الصحة المكلفون بمراقبة حملك.

تذكرني أنّ طفلك كائن حي منذ أول يوم حملك. لا تنتظري للتواصل معه وللاتصال به حتى الولادة. أبحثي عن لحظة في اليوم لتحكي له عما تشعرين به وتبلغيه رغبتك الشديدة في ولادته. اجعلي زوجك يشارك في هذا التواصل الخاص بحيث أنكم تعيشون معا هذه التجربة أثناء فترة الحمل.

يوجد في الإنترنت مواقع مختلفة تحتوي على معلومات جد مفيدة للوالدين:

مستشارية الصحة. مصلحة

الأطفال والمرأة

<http://www.sp.san.gva.es/DgspWeb/>

الجمعية الإسبانية لطب الأطفال

<http://www.aeped.es/infofamilia/index.htm>

إن أردت أن تستشيرني في أسباب العيوب الخلقية أو التشوهات وفي خطورتها أو في الوقاية منها فبإمكانك الاتصال بخدمة الاستعلامات الهاتفية للمرأة الحامل (سيتي) site 918222436 في مدريد أو بهاتف الاستعلامات الصحية من إقليم بلنسية (الاتصال مجاني) 900 161 161.

لا تتضمن التغذية كمية كافية من الحديد حتى وإن كانت جد متوازنة مما يكون من الواجب أن تتناوله بشكل إضافي (حبوب، محاليل، أو أكياس) خلال الثلثي الثاني والثالث للحمل، وهذا احتياطا من فقد الدم عند الولادة. ويمكنك زيادة تناول الحديد عن طريق استهلاك مناسب من اللحم، الكبد، البيض، السمك، الفواكه المجففة، والبقول.

اليود أساسي لنمو الجهاز العصبي للجنين في فترة الحمل. وبغرض أن يكون لديك احتياطي بكمية مناسبة من اليود في الجسم ينبغي أن تتناولي قبل الحمل الأطعمة الغنية بهذا العنصر الدقيق (السمك، الحليب ...) وأن تستخدم في الطبخ الملح المعالج باليود.

عليك بالانتباه عند شراء الملح، اختاري من بين الأنواع المختلفة علبة مكتوب عليها "ملح معالج باليود" (لا تخطئي بينه وبين الملح البحري). يُنصح كل الناس باستهلاك هذا النوع من الملح ، ولهذا السبب، بقية الأسرة ستستفيد منه أيضا.

اشربي ما بين لتر ولتر ونصف من الماء يوميا، إذ أنه يساعد على زيادة كمية الدم وعلى الحركة المعوية، وهو مكون من مكونات السائل السلوي. ويوصى بتخفيف المشروبات المنبهة مثل القهوة أو الشاي أو مرطبات كولا.

وأخيرا، تذكرني أنّ الخضر والفواكه والبقول والحبوب الكاملة، بفضل محتواها العالي من الألياف، تساعد على تجنب الإمساك، وتثير الشعور بالشبع، وتؤخر امتصاص السكريات الأحادية.

يجب أن تشمل تغذيتك الحمض الفوليك قبل حدوث الحمل وأثناء الأشهر الثلاثة الأولى منه، فإنه يحمي من الإصابة ببعض التشوهات الخلقية، مثل عدم اكتمال الفقرة القطنية وتشوهات عصبية أخرى في المولود. بعض الأغذية، خاصة الخضر ذات الأوراق الخضراء، غنية بالحمض الفوليك، غير أنه من أجل التأكد أنك تتناولين الكمية المناسبة منه يجب أن تأخذي أقراص مكمل. وجرعة الحمض الفوليك الموصى بها هي 0.4 مليغرام يوميا قبل الحمل وبعده خلال الثلث الأول منه. ولا يجب زيادة هذه الجرعة إلا عند النساء اللواتي قد كان لهن ابن مصاب بعدم اكتمال الفقرة القطنية.

إن المصدر الرئيسي للكالسيوم في التغذية هو المنتجات اللبنية، الخضر ذات الأوراق الخضراء، الأطعمة المعززة بالكالسيوم والأشواك الدقيقة من بعض الأسماك مثل الأنشوبة أو السردين المعلب. ويساعد على امتصاص أفضل للكالسيوم مصاحبته بتناول كميات مناسبة من فيتامين "د"، ويمكن الحصول عليه بالتعرض للشمس بشكل مناسب وبتناول أغذية مثل الكبد، الأسماك الدهنية، الحليب المعزز أو صفار البيض. ويتم تلبية الاحتياجات الإضافية من كالسيوم أثناء الحمل بتناول كأسين من الحليب الخالي من الدسم. (يساوي كأس من الحليب يوغورت ونصف أو 30 غم من الجبن).



تذكري

- يجب أن يحتوي نظامك الغذائي على وجبتين أو ثلاث وجبات من السمك أسبوعياً على الأقل، حاولي استهلاك أنواع مختلفة منه.
- مارسي، بقدر الإمكان، طهي الطعام بطريقة بسيطة، بواسطة السلق، أو الأغذية المطهية على البخار أو المقلية قليلاً. لا تفرطي من تناول الأغذية المشوية أو المقلية.
- اشربي كمية كبيرة من السوائل (الماء، الحليب، العصير) وتجنبي المشروبات الغازية والمحتوية على الكافيين. ليس من الممكن تناول الكحول أثناء فترة الحمل، فقد يضر بابتك بشكل خطير.
- كلي 5 أو 6 وجبات خفيفة في اليوم
- تناولي يومياً 2 أو 3 فواكه، 2 أو 3 وجبات من الخضار (وجبة منها، على الأقل، كسلطة). وتناولي أيضاً أغذية مثل البقول والعجين، والخبز أو البطاطة، ومن الأفضل أن تكون كاملة.
- تناولي يومياً ثلاث وجبات أو أربع من المنتجات اللبنية مثل الحليب، اليوغورت أو الجبنة.
- خفي من تناول اللحوم الحمراء وعند استهلاكها لا بد من طبخها جيداً.



النظافة الشخصية، والملابس، والحذاء

الطبيعية، وأن تتجنبي كل ما يشد الخصر والساقين، مثل ربطة ساق أو حزام، فقد يساعد على ظهور الدوالي. اختاري سوتيان يحمل ثدييك بشكل جيد، وهو ذو حمالات عريضة والتعزيز في أسفله، على قدر الإمكان. وأخيرا، البسي حذاء مريحا جدا. تساعد الأحذية بكعب قصير على التوازن.

الراحة أساسية

إن جسمك يبذل جهدا لتنمية حياة جديدة وقد تحسّن بمزيد من التعب أو تتعبين وأسرع مما كنت عليه قبل الحمل. حاولي أن تستريحي بقدر ما يمكنك.

قومي باستراحات قصيرة خلال اليوم وأنت في مكان يمكنك أن تسندي ظهرك تماما وأن تكون قدمك مرفوعتين. ويتقدم الحمل يمكن أن يكون من الصعب عليك إيجاد وضعية مريحة للنوم. حاولي أن تنامي على

يجب المحافظة على نظافتك الشخصية أثناء فترة الحمل فمن المعتاد أن يزيد العرق والإفرازات المهبلية. ينصح بأخذ دوش يوميا وباستعمال كريم مرطب للجسم بعده. القيام بالدوش المهبلي له نتائج سلبية فقد يغير درجة الحموضة (ph) مما يساعد على ظهور الالتهابات.

إن استعملت الشمع المزيل للشعر، فمن الأفضل أن يكون باردا، وهذا لتقليل مشاكل الدوالي.

إن غسل الأسنان واللسان بالفرشاة بعد كل وجبة هو أمر أساسي، كما يجب تدليك اللثة بالإصبع السبابة. ولتفادي الالتهابات يمكنك القيام بمضمضات بمحلول الفلور.

حاولي أن ترتدي ثيابا مريحة وفضفاضة، مصنوعة من الألياف



المهم أن تحاولي المحافظة على وضعية مناسبة في كل الأنشطة اليومية.

حاولي ألا تبقي مدة طويلة وأنت واقفة. ويجب أن يظل الظهر والرأس مستقيمين عند المشي أو الوقوف، وتجنبي عن ميل الكتفين إلى الخلف والعنق إلى الأمام. وهذا لأنك تحملين ابنك معك وليس أمامك.

إذا كنت جالسة فتأكدي من أنّ ظهرك مستقيم ومتكئ على ظهر المقعد، استعملي الوسائد عند الحاجة.

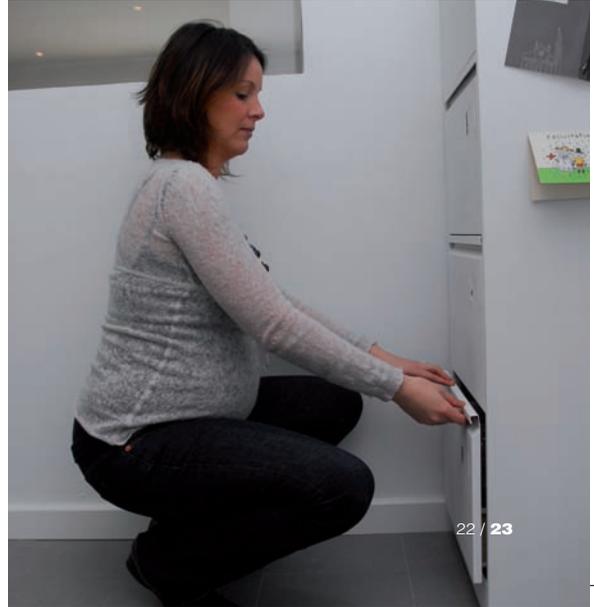
وعند انحنائك اثني ركبتيك ولا تحني الظهر إلى الأمام وأنت تلوين العمود الفقري.

جانبك والركبتان مثنيتان وضعي وسادة بين الرجلين.

تجنبي الاستلقاء التام على ظهرك، وخاصة إذا كان حجم الجنين كبيرا، فقد يسبب لك الدوار أو حتى نقص أكسجين عند الطفل. إذا وضعت وسادتين وأصبحت شبه جالسة فستشعرين بارتياح أكثر وسيكون الطفل بحالة جيدة.

العناية في وضعية الجسم

بتقدم الحمل يكبر بطنك تدريجيا مما يؤدي إلى انتقال مركز ثقلك وإلى اضطراب توازن جسمك. وعند محاولة تعديل الوضعية، من المعتاد أن تتخذي وضعيات غير مناسبة، كما هو التواء العمود الفقري القطني، وهذا يسبب زيادة الشد على الظهر والألم والتعب الناتج عنها. ولهذا السبب من





العلاقات الجنسية

إن العلاقات الجنسية منبع التواصل والعاطفة في الزواج. ومن العادي زيادة الانفعالات خلال فترة الحمل كما يمكن أن تشعرى بأكثر حساسية وبأنك غير محصنة. ويمكن الظهور عند زوجك إحساسات جديدة نحوك.

وليس من الضروري أن تتغير حياتكما الجنسية خلال فترة الحمل. يكفي بالتكيف مع حالتكما الجديدة وأن تغيرا بعض الوضعيات بتقدم الحمل لكي تكونا (كلاكما) أكثر ارتياحا. المهم هو أنكما تستمتعا بعلاقتكما الجنسية استمتعا تاما.

إذا لم يكن هناك مشاكل فبإمكانكما أن تمارسا الجماع خلال كل الحمل. وعند أي شك أو قلق استشيرى طبيبك أو قابلتك.

إنّ النشاط البدني مفيد للصحة

من المفيد للصحة ممارسة رياضة بدنية خلال فترة الحمل فهي تساعد على الراحة البدنية وعلى التقدير الذاتي، تحسن النوم، دوران الدم ونغمة العضلات وتساعد على أن تظل وضعية الجسد جيدة.

يوصى بممارسة الرياضة البدنية باعتدال فلا ينبغي لك أن تصلي إلى حالة التعب. إنّ المشي في الهواء الطلق أو الدراجة الثابتة تمرينان ملائمان جدا، أما السباحة، اليوغا والرقص فيمكن أن تساعد على تنشيط دوران الدم وعلى التحضير العضلي والتنفسي للمخاض. لا يوصى بممارسة أي رياضة عنيفة أو

يمكن أن تؤدي إلى سقوطك على الأرض.

بإمكانك أن تحضري جلسات تربية الأمومة والأبوة التي تقدم في مركز صحتكما فهناك باستطاعتك أن تتعلمي وتمارسي بعض التمارين الموجهة إلى تحسين حالتك العامة وإلى التحضير للولادة. من المهم أن تعرفي جسدك جيدا وأن تتعلمي كيف تفهمين الإشارات التي يبثها.

المواد التي تضر بصحتك خاصة في فترة الحمل

إنّ الحمل هو حالة قابلة للتأثر ببعض المواد خاصة الدخان والكحول ومواد أخرى قابلة للإدمان. إنّ تناولها خلال فترة الحمل يمكن أن تؤثر لا على صحتك فحسب بل على صحة ونمو ابنك أو ابنتك.

استفيدي من الحمل كفرصة للتوقف عن التدخين، الآن لديك سبب جيد للتوقف عن التدخين. إن التدخين خلال فترة الحمل يزيد خطر الإجهاض العفوي، أو ولادة طفل وزنه قليل أو إمكانية حدوث ولادة معجلة. إن هواء الأطفال هم أكثر تعرضا لموت المهد فضلا عن تعقيدات أخرى. إن قررت أن تتوقفي عن التدخين فستتحسن صحتك ونوع حياتك وحياة طفلك، هذه هي الفرصة لتبدئي بالعناية بنفسك.

تشجعي وتوقفي عن التدخين، قومي بهذا من أجلك ومن أجل طفلك، وإذا وجدت صعوبة واحتجت إلى مساعدة فاطليها من طبيبك أو من القابلة.

السفر خلال فترة الحمل

ليس عندك أية مشكلة للسفر بشرط أن تستريحي عدة مرات خلاله. يوصى بأن تأخذي معك "كتيب الحمل"، حيث يجمع فيه أهم المعلومات عن الحمل ونمو الجنين. إنه وثيقة مفيدة جدا أمام أي حادث طارئ أثناء السفر ففيه معلومات ثمينة جدا للأطباء وموظفي الصحة.

لا تنسي ربط حزام الأمان إن سافرت بالسيارة. يجب أن تستخدميه بشكل صحيح وهذا بوضع الشريط الفوقي بين ثدييك والشريط الأسفل تحت بطنك. لا تضعي أبدا الحزام بشكل واسع فهكذا تلغين وظيفته ويزيد تعرضك وتعرض طفلك للضرر في حالة أي حادث.

إن اخترت الطائرة كوسيلة للسفر فمن الواجب أن تطلعي سابقا شركة الطيران فعمل سياستها لا تسمح بطيران النساء الحوامل اللواتي في الشهر السابع أو ما بعده من حملهن.

التوافق بين الحمل والعمل

بشكل عام، الحمل يتوافق مع الحياة المهنية ما دامت وظيفتك خالية من أي خطر عليك وعلى الجنين والحمل يتطور بشكل طبيعي.

لعل في محيط العمل بعض العوامل الضارة للحمل ويجب الحماية منها. وبينها بعض العوامل الفيزيائية (إشعاعات أيونية، اهتزازات، إلخ)، مواد كيميائية (مذيبات، بعض المعادن،

إن كان زوجك مدخنًا فهذه فرصة مناسبة ليتوقف عن التدخين، وهذا أحسن وقت لتتوقفي أنت أيضا عن التدخين. بإمكانكما أن تشجعا بعضكما بعضا. إن الحمل وصحة طفلكما أمران يعنياكما معًا.

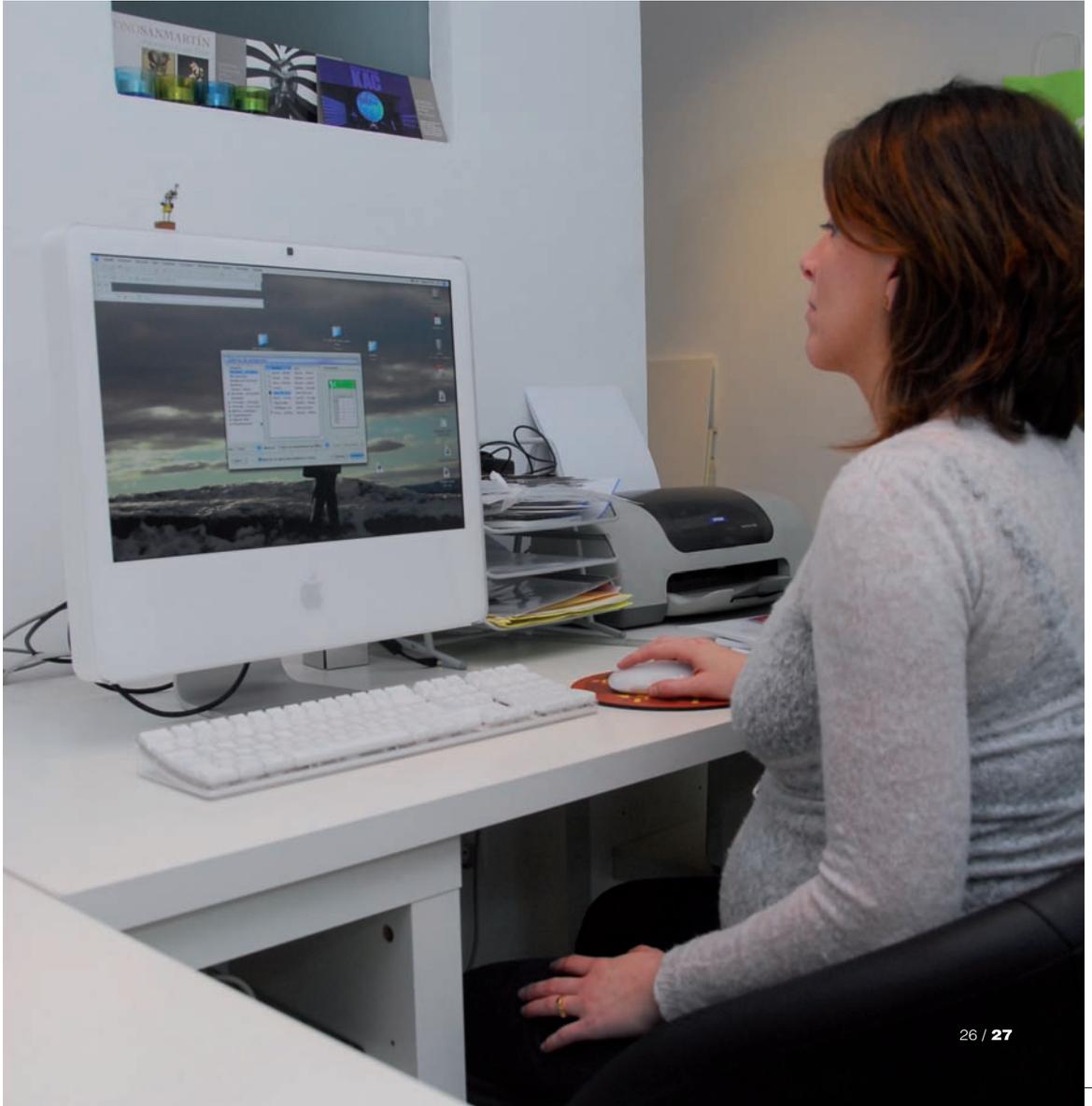
تذكرني أن الهواء الذي تستنشقينه في عملك، في البيت أو في أوقات الفراغ، والذي سيستنشقه طفلكما في المستقبل يجب أن يكون نظيفا وخاليا من الدخان.

خلال فترة الحمل يوصى بعدم تناول أي نوع من المشروبات الكحولية بما فيها البيرة والخمر. أي كمية من الكحول – ولو كانت صغيرة- يمكن أن تضر بصحتك وبصحة الجنين. إن تناول الكحول خلال فترة الحمل يزيد خطر الإجهاض وتشوهات الطفل الخلقية ومشاكل عند الولد أو البنت في النمو العقلي. أفضل خيار هو إبدال هذا النوع من المشروبات بعصائر فواكه وخضر وماء معدني.

إن تناول أي نوع من المخدرات يضر بصحتك وبصحة طفلك. إذا كنت متعودة على تناولها فمن الواجب أن تخبري الطبيب حالما تعرفين أنك حامل. من المهم جدا أن يعرف الطبيب هذه المعلومات ليقيم لك العناية الصحية الملائمة لك ولطفلك.

خطر على صحتك أو صحة طفلك وعن الإجراءات الوقائية التي يمكن اتخاذها وعن حقوقك العمالية خلال فترة الحمل. من الأفضل أن تستريحي قليلا من حين لآخر خلال ساعات الدوام لتغيير وضعيتك.

إلخ)، عوامل معدية (جراثيم، فيروسات، إلخ)، تجاوز الثقل البدني أو عوامل متعلقة بتنظيم العمل (العمل بالمناوبات، العمل في الليل، إلخ). استعلمي في مؤسستك، وأمام أي شك استشيري طبيبك أو قابلك فليديهما معلومات عن احتمال وجود أي





جلسات جماعية
للتربية الصحية من
أجل الأمومة/الأبوة

مشاركتكما ستسمح لكما الاتصال مع أزواج آخرين وهم في نفس الحالة، يمكنكما أن تتشاطراهم خبرات واهتمامات وأن تتعاونوا على حلها.

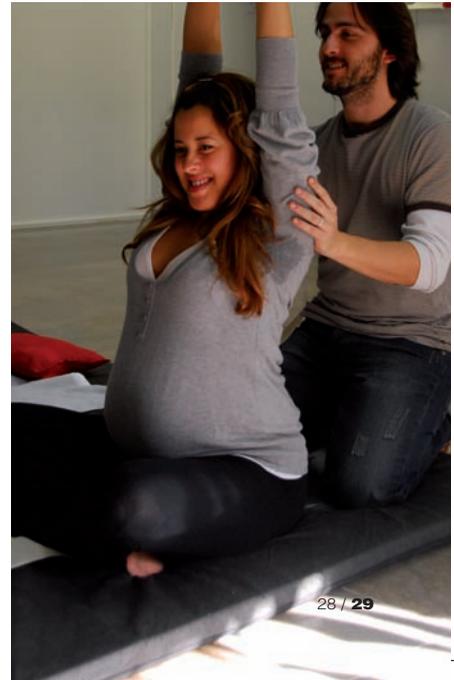
بالإضافة إلى الجلسات النظرية هناك نشاطات خاصة لتحسين حالتك العامة وتخفيف بعض أعراض الحمل المزعجة. إنها تساعد على تحسين قوة العضلات ومرونتها، وتساعدك على معرفة طبيعة جسمك وتحضرك للحظة الولادة. من المهم أن تتعلمي اسماع وفهم الإشارات التي يبثها جسمك وأن تتعلمي طريقة جيدة للتنفس والاسترخاء.

يجب أن تستعلما عن الخدمات التي يقدمها المركز الصحي للفترة التالية للولادة (جلسات النفاس، ورشات الرضاعة، ورشات التدليك الطفولي..). ويوصى بحضورها مع طفلكما.

إنّ هدف التربية الصحية الجماعية خلال الحمل هو مساعدتكما على تحسين تجربة الحمل والولادة والنفاس.

! إنه في غاية الأهمية أن تحضري أنت وزوجك جلسات التربية الجماعية التي تُنظم في المركز الصحي الذي تنتميان إليه. ستخبركما القابلة عن مضمونها وتركيبتها وعن وقت بدئها، من المفضل أن تبدأها في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

ستحصلان على معلومات وبإمكانكما أن تطرحا أسئلتكما وشكوككما المتعلقة بمختلف مظاهر الحمل، الولادة والنفاس، الرضاعة الطبيعية وعناية ابنكما/ابنتكما، فمشاركتكما ستسهل اتخاذ القرارات الملائمة خلال كل فترة الأمومة/الأبوة. فضلا عن ذلك إنّ



الولادة



• يمكن أن تشعرى بأن تعبك أقل وبأنك تستطيعين أن تتنفسى أحسن بسبب تخفيف الضغط على أعلى ناحية البطن وهو ناتج عن دخول رأس الجنين في مضيق الحوض.

• تمزق الكيس السلوي وخروج السائل من المهبل.

متى يجب أن تذهبي إلى المستشفى؟

إن لم توجد أية مشكلة يوصى بالبقاء في المنزل وبأن تستمري بحياتك العادية إلى أن تصبح التقلصات إيقاعية.

إذا كانت هذه ولادتك الأولى فمن الواجب أن تذهبي إلى المستشفى عندما يكون الوقت بين التقلصات هو حوالي 5 دقائق خلال ساعة على الأقل. إذا لم يكن هذا حملك الأول فمن الممكن الذهاب إلى المستشفى من قبل.

في حالة تمزق الكيس السلوي يجب أن تذهبي إلى المستشفى دون انتظار.

إنّ الولادة هي ذروة الأشهر التسعة من مدة الحمل والانتقال إلى بداية مرحلة جديدة في حياة الزوجين. إنها عملية فيسيولوجية تحمل معها كمًا عاطفياً كبيراً، لذلك فهي تمثل حدثاً حيويًا مهمًا لك ولزوجك.

ينبغي أن تستعدي خلال فترة الحمل لعيش هذه اللحظة المهمة وأن تقرري كيف تحبين أن تعيشها. أبادي للمحترفين الذين يعتنون بك رغباتك في إمكانية أن يرافقك زوجك أو شخص تختارينه عند الولادة ، وفي إمكانية أن تكوني مستقلة كل الوقت وأن تمشي أثناء فترة المخاض، وفي إمكانية اختيار طرق مختلفة لتخفيف الألم، وفي إمكانية وضع المولود عليك ما أن يولد ويلمس جلدك، إلخ.

إن بداية الولادة نتيجة تركيب عوامل تعمل بشكل مشترك وتبدو للعيان كسلسلة دلائل وأعراض يجب أن تدركيها.

دلائل وأعراض وجودها تشير إلى أن بداية المخاض قريبة

• كثيرا ما تشعرين بالرغبة في التبول رغم أن كمية البول قليلة.

• تشعرين بأن رحمك يتقلص أكثر من المعتاد: 4-5 تقلصات في الساعة، وهي تزداد عند المشي.

• يزداد إحساسك بثقل على الحوض وعلى الأطراف السفلى ويمكن أن تشعرى بالتشنج.

• يزداد احتقان المهبل والإفرازات.

• قدف سداة مخاطية من المهبل.

الأسباب للذهاب إلى المستشفى

دون تأخير هي:

• تمزق كيس الماء السلوي : من المهم أن تراقبي اللون فإذا كان الماء مختلط بغائط الجنين ولونه يميل إلى الأخضر فمن الواجب أن تذهبي إلى المستشفى بسرعة.

• إن نزفت عن طريق المهبل.

• إن لاحظت فقدان حركة الجنين.

• إن أحسست أن بطنك لا يسترخي بين

• التقلصات أو شعرت بألم مستمر فيه.

التشريع والإعانات
والمساعدات المالية



الوقاية ضد أخطار العمل (1، 2، 3، 4، 5)

حق الرعاية الصحية للأجنبيات (6)

إن الأجنبيات الحوامل الموجودات في إقليم بلنسية لهن الحق في الرعاية الصحية خلال فترة الحمل والولادة والنفاس.

الحضور إلى الفحوصات قبل الولادة وإلى الدروس الإعدادية لها (1)

الحامل لها حق الغياب عن العمل - وهذا مع الحق في أجرها- من أجل الحضور إلى الفحوص قبل الولادة وإلى الدروس الإعدادية للولادة، لكن يجب على المرأة الحامل أن تبرر وتثبت ضرورة الحضور إليها خلال دوامها.

إجازة الأمومة والأبوة (2، 3، 5، 7)

يعترف القانون بالحق في إجازة 16 أسبوعا في حالة ولادة عادية (طفل واحد)، ويجب الاستفادة منها بشكل غير منقطع. وفي حالة ولادة متعدّدة (توأمن فأكثر) تزيد مدة الإجازة أسبوعين إضافيين لكل مولود انطلاقا من المولود الثاني. بإمكان المعنية بالأمر أن توزّع مدة الإجازة حسب مصلحتها الشخصية، بشرط أن تستفيد من ستة أسابيع من الإجازة بعد الولادة مباشرة.

في حالة عمل الأب والأم في بدء مدة إجازة الأمومة بإمكان الأم أن تحيل إلى الأب فترة معينة وغير منقطعة من مدة الإجازة التالية للولادة، إما بشكل مترام مع الأم أو بشكل متوال.

أمام حالة حمل أو ولادة حديثة على الشركة بتقدير الأخطار، العوامل، الطرق والظروف الموجودة في العمل التي يمكن أن تؤثر بشكل سلبي على صحة العاملات أو ابنهن أو ابنتهن في أي نشاط له خطر خاص.

إذا وُجد أي خطر لأمن الحمل وصحته أو كان هناك أي انعكاس محتمل عليه أو على الرضاعة فإن رب العمل يجب عليه أن يتخذ الاحتياطات اللازمة لتجنب هذا الخطر، وهذا من خلال تكييف ظروف العمل أو دوام العاملة الحامل. في حالة عدم إمكانية القيام بذلك أو ثبات الخطر رغم الإجراءات المتخذة فعلى رب العمل أن يغير مكان عملها أو وظيفتها بحيث يتناسب وحالة حملها، وهذا مع حقها في كل أجور وظيفتها الأصلية. إن لم تكن ممكنة كل الإجراءات السابقة فهناك إمكانية تعليق عقد العمل وذلك لدرء المخاطر خلال فترة الحمل وهذا بينما تستمر عدم إمكانية الإعادة إلى وظيفتها السابقة أو إلى وظيفة أخرى غير متعارضة مع حالها، ولها الحق في إعانة مالية تساوي 100% من القاعدة المنظمّة الموافقة الواردة في كشف الراتب الشهري.

كل هذه الإجراءات المذكورة سابقا قابلة للتطبيق خلال فترة الرضاعة الطبيعية.

ببومين إضافيين لكل مولود انطلاقاً من المولود الثاني. يمكن الانتفاع منها خلال فترة إجازة الأم أو مباشرة بعد انتهائها. يستقل الانتفاع المشترك لهذه الإجازة عن إجازة الأمومة.

خلال مدة إجازة الأمومة أو الأبوة يستلم الأم أو الأب العاملان إعانة مالية من قبل إدارة الضمان الاجتماعي، ومبلغها يساوي % 100 من القاعدة المنظمة الواردة في كشف الماهية. يمكن أن ينتفع من إعانة مالية للأمومة/الأبوة كل العمال الذين يعملون للغير أو لأنفسهم وهم في أي نظام من

في حالات الولادات السابقة التي يعاني فيها الطفل من نقص في الوزن وفي الحالات التي يحتاج فيها المولود إلى البقاء في المستشفى بعد ولادته خلال مدة تفوق سبعة أيام فستزداد فترة الإجازة نفس المدة التي يكون فيها المولود بالمستشفى، لكن هذه المدة لن تتجاوز الثلاثة عشر أسبوعاً إضافياً.

للأب حق إجازة يومية بسبب ولادة ابن أو ابنة. فضلاً عن ذلك بإمكانه أن يستفيد من إجازة أبوية إضافية مدتها 13 يوماً بشكل غير منقطع وفي حالة ولادة متعددة هذه المدة قابلة للتعدد



القانون الساري المفعول:

- 1- القانون 1995/31 الصادر في 8 نوفمبر، للوقاية ضد أخطار العمل.
- 2- المرسوم الملكي التشريعي 1994/1 وبه يصادق على النص المعاد كتابته للقانون العام للضمان الاجتماعي.
- 3- المرسوم الملكي 2001/1251 وبه تُنظّم المساعدات المالية في نظام الضمان الاجتماعي من أجل الأمومة وأي خطر خلال فترة الحمل.

- 4- القانون 1999/39 للتشجيع على التوافق بين الحياة العائلية والمهنية.
- 5- القانون التنظيمي 2007/3 للمساواة الفعالة بين النساء والرجال.
- 6- القانون 2008/7 للتأمين الصحي بالنظام الصحي العمومي في إقليم بلنسية.
- 7- المرسوم الملكي التشريعي 1995/1 وبه يصدق على النص المعاد كتابته لقانون النظام الأساسي للعمال.

الإعانات المالية

عند وزارة الشؤون الاجتماعية والحكومة البلنسية وبعض البلديات هناك إعانات مالية خاصة للأمومة أو التربية، لها متطلبات، عروض وكميات معينة. بإمكانك أن تستعلمي عنها عند مكاتبها، أو أن تستشيري "وحدة العمل الاجتماعي" التابعة لمركز صحتك أو بلديتك.

النظم الخاصة للضمان الاجتماعي، وهذا بنفس المدة والشروط التي ينتفع منها عمال النظام العام للضمان الاجتماعي. وبطبيعة الحال منصبهم في العمل مضمون.

ويمكن أيضاً الاستفادة من هذه الإجازة في حالة التنبني والاحتضان.

إجازة الرضاعة (4، 5، 7)

هناك حق الغياب عن العمل من أجل إرضاع الأطفال القاصرين الذين سنهم دون التسعة أشهر. يمكن أن تدوم أوقات الغياب عن العمل ساعة واحدة أثناء توقيت العمل اليومي أو يمكن أن تنقسم هذه الساعة إلى نصفين. كما يمكن للمرأة أيضاً أن تعوض هذا الحق بإفقاص نصف ساعة من توقيتها اليومي أو أن تجمع كل أوقات الإجازة في أيام عمل كاملة. في حالة ولادة متعددة تزيد مدة الإجازة بشكل نسبي. يرجع إلى العامل أو العاملة تحديد التوقيت وتعيين مدة الانتفاع بإجازة الرضاعة، ويجب على العامل أو العاملة إشعار رب العمل أو الرئيس مسبقاً بمدة تبلغ خمسة عشر يوماً قبل عودتها إلى دوامها العادي.

إن إجازة الرضاعة حق من حقوق الأم العاملة، مع أن الأب بوسعه أن ينتفع منها أيضاً بشرط أن يعمل الاثنان. يتم الانتفاع بهذه الإجازة في حالة الولادة الحقيقية والتبني والاحتضان.

