



نييتو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من خلال دعم الأقران للمهاجرين

## متى الذهاب للولادة؟

Milloin lähtää synnyttämään?



عندما يسير الحمل بشكل طبيعي، يتم الذهاب للولادة، عندما يحدث أحد هذين الشيئين:

- التقلصات تحدث بشكل منتظم أو نزول ماء الطفل

التقلصات المنتظمة تعني:

استمرت التقلصات لمدة ساعتين اثنتين بشكل منتظم.  
تحدث كل 5 دقائق والتقلص يستغرق في المرة الواحدة تقرباً لمدة دقيقة واحدة.

بإمكانك الانتظار بهدوء في البيت إلى أن تُصبح التقلصات أشد.

5 MINUUTTIA

اذهي إلى المستشفى عندما تستوفي التقلصات المعايير المذكورة أعلاه أو عندما تشعرين بعدم الارتياح.



كيف يتم الشعور بالتقلص؟

تُصبح البطن صلبة للحظة.

الشعور بإحساس بالشد أو بالضغط في البطن.

ال الألم يُذكر بآلام الدورة الشهرية.

التقلصات المؤلمة فقط هي التي تُشير مُسبقاً إلى الولادة! من الممكن أن تحدث تقلصات غير مؤلمة للتدريب قبل التقلصات الأساسية.



## نزول ماء الطفل

ماء الطفل الطبيعي ناصع أو لونه وردي فاتح، ومن الممكن أن ينزل القليل منه فقط أو كثيراً منه في المرة الواحدة.

تبدأ التقلصات في العادة بعد بضع ساعات من نزول ماء الطفل.

عند نزول ماء الطفل، تواصلني مع مناوبة الطوارئ لمستشفى الولادة الذي تتبعين له للحصول على التوجيهات.

يتم الذهاب للولادة في العادة بعد 12 ساعة من نزول ماء الطفل.

تعتبر الحالات التالية استثناءات يتوجب أثنائها الذهاب في الحال إلى المستشفى:  
النزيف الدموي.

الطفل لا يتحرك أو أنه يتحرك بشكل سيء.

ماء الطفل أخضر أو دموي.

الألم لديها ألم شديد مستمر.

حدوث عرض شديد مفاجئ للألم، كألم الرأس الشديد أو الحكة.

إذا كان هناك أمر يثير القلق أو يشغل التفكير، فتواصلني مع استشارات النساء والحوامل التي تتبع لها أو مع مناوبة الطوارئ الخاصة بالولادة في منطقتك!



مشروع - نييتو (Niitty)  
[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)  
[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).  
البريد الإلكتروني: [irmeli.nieminen@tuni.fi](mailto:irmeli.nieminen@tuni.fi)  
الخبيرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).  
البريد الإلكتروني: [anna.aikasalo@tuni.fi](mailto:anna.aikasalo@tuni.fi)  
الخبيرة ياسمين كالجادين (Jasmin Kaljadin).  
البريد الإلكتروني: [jasmin.kaljadin@tampere.fi](mailto:jasmin.kaljadin@tampere.fi)

المصادر ومعلومات إضافية:

إدارة مستشفيات بيركانما. بدء الولادة. مُتاح:  
[https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus\\_ja\\_synnytys/Synnytys/  
Synnytyksen\\_kaynnistyminen](https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytys/Synnytys/Synnytyksen_kaynnistyminen)

الصور: مشروع نييتو (Niitty) / يوهانا موورينين (Johanna Muurinen) TAMK



Supported by the European Union

