جامعة 8 ماي 1945 قالمة
UNIVERSITE 8 MAI 1945 GUELMA

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جـــامـعـــة 8 ماي 1945 قالمـــة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم الاجتماع

يـنـظـــم:

الملتقى الوطني الأول حول: تأثير صحة الأم والطفل على وفيات الأطفال في الجزائر

2025/04/24

محور المداخلة: دراسة السياسات العامة لصحة الأم والطفل، ونماذج الدول الناجحة، بالجزائر.

عنوان المداخلة: أساليب الرعاية الصحية للحامل للوقاية من مضاعفات ما قبل الولادة.

الإسم واللقب: رميساء فرحي

الجامعة: 8ماي 1945 قالمة

المخبر: التحديات الديمغرافية بالجزائر

البريد الالكتروني:

farhiromaissa@gmail.com

ملخص: يهدف هذا البحث إلى توضيح أساسيات الرعاية الصحية للحامل وأهمية توفير العناية الطبية المناسبة لها خلال فترة الحمل لضمان صحة الأم والجنين خاصة في مرحلة ما قبل الولادة، فالرعاية الصحية للحامل تشمل المتابعة الدورية لصحتها من فحوصات طبية، تحاليل مخبرية، وتقديم استشارات صحية حول التغذية والنمط الحياتي. كما يتم التركيز على الوقاية من المضاعفات المحتملة مثل تسمم الحمل، السكري الحملي، والولادة المبكرة، حيث يلعب الدعم النفسي والاجتماعي دوراً مهماً في تحسين تجربة الحمل وتقليل القلق والتوتر. إذ تُعد الرعاية الصحية المبكرة والمستمرة من العوامل الأساسية التي تساهم في تحسين نتائج

الحمل وتقليل المخاطر، بالإضافة إلى تعزيز صحة الأم والطفل بعد الولادة، وهذا ما سنتطرق له في هذه الورقة البحثية.

الكلمات المفتاحية: الصحة، الرعاية الصحة، صحة الحامل، مضاعفات الحمل.

Abstract: This research aims to clarify the basics of health care for pregnant women and the importance of providing them with appropriate medical care during pregnancy to ensure the health of the mother and fetus, especially in the prenatal stage. Health care for pregnant women includes periodic monitoring of her health, including medical examinations, laboratory tests, and providing health consultations about nutrition and lifestyle. Emphasis is also placed on preventing potential complications such as preeclampsia, gestational diabetes, and premature birth. Psychosocial support plays an important role in improving the pregnancy experience and reducing anxiety and stress. Early and continuous health care is one of the essential factors that contribute to improving pregnancy outcomes and reducing risks, in addition to enhancing the health of the mother and child after birth, and this is what we will discuss in this research paper.

Keywords: Health, health care, pregnant women's health, pregnancy complications

الإشكالية: تعتبر صحة الأم والطفل من العناصر الأساسية التي تعكس مستوى التنمية الصحية والاجتماعية في أي مجتمع، والحفاظ على صحتهما من أساسيات المجتمع السليم والمتطور حيث تولي الدول المتقدمة أهمية خاصة لتعزيز صحة الام، نظرا لما تعود به على سلامة واستقرار المجتمع.

وفي ظل التحديات الصحية المعاصرة، من ارتفاع معدلات الوفيات بين الأمهات، ضعف الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية، سوء التغذية، الأمراض والمضاعفات الصحية في الفترة المحيطة بالولادة، يبرز ضرورة تبني استراتيجيات وأساليب فعالة وتطوير آليات شاملة تركز على الوقاية والتدخل المبكر تعزز من صحة هذه الفئات ، وذلك من خلال تحسين خدمات الرعاية الصحية الأولية وتوفير برامج تعليمية إضافة الى تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي للحوامل، و توفير المرافقة اللازمة لاستمرار الحمل والولادة بشكل صحي وسليم ، ويستدعي النجاح في تعزيز صحة الأم والطفل تكاتف الجهود بين مختلف القطاعات، بما في ذلك الحكومات، ومنظمات المجتمع المدني، والقطاع الخاص من خلال توفير البنى القاعدية والهياكل الصحية التي الخاصة بالأم والطفل، وتدعيمها بالكوادر والاطارات المتخصصة للارتقاء بصحة الأم والطفل، وتأمين ولادة امنة للمرأة الحامل وضمان رعاية وليدها وتحقيق سلامته.

ومنه فإن الاهتمام المبكر بالحامل والرعاية المستمرة طيلة فترة الحمل يعززان فرص ضمان حمل آمن وتسهيل عملية الولادة، وينعكس إيجاباً على صحة الأم والطفل بعد الولادة، لذا فان رعاية صحة الأم والطفل،

تعد من المواضيع التي تحتل مرتبة كبيرة من البحث وتحتاج الى التحليل، وهذا ما سيتم دراسته في هذا البحث انطلاقا من الإشكالية المتمحورة حول السؤال المركزي التالي:

ماهي أساليب الرعاية الصحية للحامل للوقاية من مضاعفات ما قبل الولادة؟

انطلاقا من التساؤل الرئيس، يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- ماهي أبرز المضاعفات والمشكلات الصحية التي تواجه الأم قبل الولادة؟
- ماهي أهم أساليب الرعاية الصحية التي تعزز صحة الام قبل الولادة؟

أهداف الدراسة :تسعى هذه الدراسة المتمحورة حول اليات تعزيز صحة الأم والطفل في ظل التحديات الصحية الراهنة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ التعرف على أهم اليات تعزيز صحة الأم ووليدها.
- ✓ إدراك أهمية تعزيز صحة المرأة الحامل للحفاظ على جنينها ومولودها.
- ✓ ابراز أهمية الاعتناء بصحة الأم والطفل ودورها الفعال في مواجهة المضاعفات والمشكلات الصحية التي تواجه الأم قبل الولادة
- ✓ تحديد المشاكل الصحية التي تواجه الأم في فترة ما قبل الولادة.

أهمية الدراسة: تكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها تسلط الضوء على تأثير صحة الأم أثناء الحمل وصحة الطفل في مراحله الأولى على معدلات وفيات الأطفال في الجزائر، حيث تهدف إلى فهم العلاقة بين الجوانب الصحية والرعاية المقدمة، وبين ارتفاع أو انخفاض هذه الوفيات، مما يساهم في توجيه الجهود نحو تحسين الرعاية الصحية الوقائية والعلاجية للأمهات والأطفال.

المنهج المعتمد: تم الاعتماد على المنهج الوصفي كمنهج نظري في تقصي الظاهرة المدروسة على الصعيد البحثي والدراسات المجرات حولها الدراسة لفهم أساليب الرعاية الصحية للحامل للوقاية من مضاعفات ما قبل الولادة، حيث تم تقسيم الدراسة الى محورين، يتعلق المحور الأول بتحديد أهم المضاعفات الصحية التي تواجه صحة الأم قبل الولادة، أما المحور الثاني فيتمحور حول أساليب الرعاية الصحية للحامل للوقاية من هذه مضاعفات.

ثانيا: تحديد المفاهيم.

الصحة:

هي حالة من السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة، لا تقتصر فقط على غياب المرض أو العجز، وفق تعريف منظمة الصحة العالمية، وتشمل الصحة جميع جوانب حياة الإنسان، بما في ذلك الجوانب النفسية والبيئية والاقتصادية التي تؤثر على رفاهيته العامة(منظمة الصحة العالمية، 1946) .

الرعاية الصحية:

تشير إلى مجموعة الخدمات الطبية والوقائية والعلاجية والتأهيلية التي تقدمها المؤسسات الصحية بهدف الحفاظ على صحة الأفراد وتحسينها، وتعد من الحقوق الأساسية لكل إنسان. وتشمل الرعاية الصحية الأولية، والمتخصصة، ورعاية الطوارئ، وخدمات الصحة المجتمعية (وزارة الصحة والسكان المصرية، 2021).

صحة الحامل:

تُعنى بالوضع الصحي للمرأة أثناء فترة الحمل، وتركز على ضمان سلامتها وسلامة جنينها من خلال متابعة الحمل بانتظام، وإجراء الفحوصات والتحاليل الضرورية، وتقديم الإرشادات الصحية اللازمة فيما يخص التغذية، الراحة، والنشاط البدني المناسب(وزارة الصحة السعودية، دون تاريخ) .

مضاعفات الحمل:

هي المشاكل الصحية التي قد تصيب المرأة الحامل أو الجنين خلال فترة الحمل أو أثناء الولادة، وقد تكون بسيطة أو خطيرة. من أبرزها :ارتفاع ضغط الدم الحملي، السكري الحملي، النزيف، فقر الدم، والولادة المبكرة، وتستوجب هذه المضاعفات تدخلا طبيا فوريا للحد من مخاطرها على حياة الأم والطفل (الطبي، دون تاريخ).

<u>المحور الأول: المضاعفات الصحية التي تواجه الأم فترة قبل الولادة</u>

تواجه الحوامل خلال فترة الحمل العديد من التحديات الصحية التي من شأنها أن تسبب الكثير من المشكلات والمضاعفات الصحية للأم، وتعترض نمو الجنين وإصابته ببعض التشوهات الخلقية ومن الممكن أن تؤدي إلى إجهاض أو وفاة الجنين والأم معا، ومن بين أهم هذه التحديات او الامراض التي تهدد صحة الأم والطفل ما يلي:

1. **ارتفاع ضغط الدم للحامل(Eclampsia)** : يطلق عليه أحيانا بالارتعاج، يتميّز بارتفاع ضغط الدم في جسم الحامل، ووجود فائض من البروتين في البول بعد الأسبوع العشرين من الحمل، يتسبب في أغلب الأحيان برفع قيم مكونات الدم، وإذا لم تتم معالجته فقد يُؤدي إلى العديد من المضاعفات، فغالبية النساء اللواتي تعانين من ضغط الدم في المراحل الأخيرة من الحمل تلدن أطفالا أصحاء تماما، وكلما كان الارتعاج أكثر حدة، وظهر في مراحل مبكرة أكثر من الحمل تزداد درجة الخطر على الأم وعلى الجنين وقد تتسبب في موتهما (ارتفاع ضغط الدم للحامل، 2024).

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم للحامل:

- نقص تدفق الدم إلى المشيمة وبالتالي عدم إيصال الغذاء للجننين.
- انفصال المبكر للمشيمة (Abruptio placentae)الذي يسبب نزيف حاد ويشكل خطر على الأم والطفل.
- متلازمة انحلال الدم (Hemolysis)
- الارتعاج الخبيث.

2. **فقر الدم اثناء الحمل Anemia in pregnancy:** يعد فقر الدم أحد الحالات المرضية التي يكون فيها نقص في عدد خلايا الدم الحمراء، ويعد الهيموجلوبين أحد البروتينات الرئيسية في خلايا الدم الحمراء، وهو الذي يحمل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنحاء الجسم، كما يساعد على التخلص من ثاني أكسيد الكربون، يتم تحديد فقر الدم أثناء الحمل من خلال إجراء فحوصات حمل روتينية، تصاب النساء غير الحوامل بفقر الدم عندما يقل عدد كريات الدم الحمراء عن 12 ملليغرام لكل 100 سنتيمتر مكعب، بينما تصاب النساء الحوامل بفقر الدم عندما يقل عدد كريات الدم الحمراء عن 10 – 11 ملليغرام لكل 100 سنتيمتر مكعب، ويعتبر من أهم المشكلات الصحية التي تعاني منها كثير من النساء الحوامل، فهو أحد العوامل الخطيرة التي تؤثر في صحة الجنين ووزن المولود.

أعراض فقر الدم للحامل:

تختلف أعراض الأنيميا من امرأة إلى أخرى، وقد لا تظهر أية أعراض عند بعض النساء في حين قد تظهر أعراض عن البعض الآخر منهن، وتتمثل فيما يلي:

- التعب.
- الدوار.
- ضيق في التنفس.

- تسارع دقات القلب.
- شحوب الوجه.

3. سكري الحملGestational diabetes :

المرأة الحامل المصابة بمرض السكري تواجه تحديا صحيا كبيرا حيث يستوجب عليها تحمل الأعباء الجديدة للحمل بالإضافة إلى الأعباء الصحية لمرض السكري، ويعرف سكر الحمل على أنه حالة مرضية تكشف خلال فترة الحمل، وعادة خلال النصف الثاني منه، بحيث تحدث زيادة في مستويات السكر الطبيعية في الدم عند الصيام، وبعد الأكل وكذلك ارتفاع في رد فعل الأنسولين، حيث يكون الجسم عاجزا عن استغلال المواد السكرية، والنشوية وتحويلها إلى نشاء حيواني ، وتخزينها في الكبد، لاستهلاكها ضمن نظام خاص في كل خلية من خلايا الجسم، ومرض السكري على ثلاث درجات من الشدة "خفيف، متوسط، شديد"، ويشكل بمختلف درجاته مخاوف كبيرة على سلامة الجنين والمرأة معا، لذا يجب على المرأة الحامل المصابة بالسكري المتابعة المستمرة لمستويات السكر بالدم، حيث شهدة الفترة الأخيرة تزايدا في الإصابات به (سكر الحمل ، 2024).

4. الولادة المبكرة:

يُقصد بالولادة المبكرة ولادة الطفل قبل الموعد المحدد لولادته، وتحدث الولادة قبل الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل، أما الحمل الطبيعي فيستمر نحو 40 أسبوعًا، يسمى الأطفال المولودين ولادة مبكرة بالخدج، غالبا ما يواجهون مشكلات صحية خطيرة، وخاصة عندما يولدون مبكرا جدا، وتتفاوت هذه المشكلات في أغلب الحالات، كلما ولد الطفل مبكرا زاد احتمال تعرضه لمشكلات صحية (الولادة المبكرة، 2024).

وتقسم الولادة المبكرة إلى ثلاث أنواع:

- ✓ ولادة مبكرة إلى أبعد الحدود Extremely Preterm :وهي ولادة الطفل قبل إتمام 28 أسبوع من الحمل.
- ✓ ولادة مبكرة جداً Very Preterm :ولادة بين الأسبوع 28- 32 من الحمل.
- ✓ ولادة مبكرة متوسطة أو متأخرة Moderate To Late Preterm : ولادة بين الأسبوع 32-37 من الحمل.

5. **مضاعفات الولادة المبكرة على الطفل:** للولادة المبكرة مضاعفات على المدى القصير، ومضاعفات على المدى الطويل، حيث تؤدي الولادة المبكرة إلى حدوث عدد من المشاكل لدى الطفل، وتشمل (مضاعفات الولادة المبكرة، 2024):

- ✓ مشاكل في التنفس.
- ✓ صعوبة في إطعام الطفل.
- ✓ شلل دماغيCerebral Palsy
- ✓ صعوبات في التعلم وتأخر في النمو ومشاكل نفسية.
- ✓ مشاكل في الأسنان، كتأخر نمو الأسنان، أو تلونها أو عدم تناسقها.
- ✓ مشاكل في البصر والسمع.
- ✓ مشاكل في الجهاز الهضمي وجهاز المناعة لدى الطفل.

6. أسباب وعوامل خطر الولادة المبكرة:

في الآتي توضيح لأبرز أسباب وعوامل خطر الولادة المبكرة:

أسباب الولادة المبكرة: غالبًا تكون أسباب الولادة المبكرة غير معروفة، ولكن التعامل الصحيح مع الجسم أثناء فترة الحمل قد يقلل من مخاطر الولادة المبكرة بشكل ملحوظ، وقد تحدث الولادة المبكرة عند كل امرأة وفي كل حمل، ومع ذلك هناك حالات يرتفع فيها انتشار حالات الولادة المبكرة، وتشمل أبرز أسباب الولادة المبكرة المحتملة ما يأتي:

- ✓ الولادة المبكرة سابقا.
- ✓ الحمل بتوأم أو ثلاثة توائم.
- ✓ اضطرابات في الرحم أو المشيمة.
- ✓ تدخين السجائر وشرب الكحول وتعاطي المخدرات.
- ✓ التهابات خاصة مختلفة، خاصة تلك التي تؤثر على السائل الأمنيوسي أو الجهاز التناسلي.
- ✓ الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري .
- ✓ نقص أو زيادة في الوزن قبل الحمل وأيضا زيادة بسيطة أو كبيرة بالوزن خلال فترة الحمل نفسها.
- ✓ وجود أحداث حياتية ضاغطة، كموت قريب أو التعرض لأحداث حياتية عنيفة بشكل خاص.
- ✓ الإجهاض المتكرر في الماضي.

عوامل خطر الولادة المبكرة: تشمل أبرز العوامل ما يأتي:

- ✓ داء السكري
- ✓ ارتفاع ضغط الدم
- ✓ تسمم الحمل
- ✓ العدوى
- ✓ ركود صفراوي داخل الكبد أثناء الحمل

7. **العوامل المؤثرة على صحة الحامل:** تحتاج المرأة الحامل بالضرورة الى رعاية صحية خاصة منذ بداية حملها الى نهايته وذلك من طرف كوادر مختصة ومؤهلة لهته الرعاية ورغم تشديد الأطباء على ضمان الحصول على خدمات الرعاية الصحية الا أن هناك ظروف وعوامل تحول دون حصول الأمهات على الرعاية الضرورية، ما يؤدي الى تدهور صحتها وحدوث مضاعفات ومشاكل صحية خطيرة غير مرغوب فيها (بوحفص، 2012-2011، صفحة ص70).

العوامل الاجتماعية: تتمثل في:

- الموقع الجغرافي ومكان الإقامة للمرأة الحامل حيث أن أغلب النساء اللواتي لا تتلقين الرعاية الصحية يقطنن في أماكن ريفية أو شبه حضرية حيث يتعسر عليهن التنقل بسهولة للوصول للمؤسسات الاستشفائية الخاصة بالأم والطفل.
- انتماء الحامل لأسرة منغلقة أو أسرة ممتدة تتحكم في اختيارات زوجة الابن ونمط معيشتها أو زوج متسلط يمنع على المرأة الخروج او زيارة الطبيب على قاعدة انه ليس من الضروري متابعة الحمل.
- المستوى التعليمي للمرأة والمحيط الاجتماعي الذي تربت فيه حيث ان معظم الإحصاءات تشير الى أن نسبة كبيرة للحوامل اللاتي لا تخضعن للرعاية الصحية هن نساء أميات أو معظمهن لم تصل الى مرحلة الثانوي حيث ليس لديها أدنى فكرة عن ضرورة الخضوع للفحص الطبي أو مخاطر الخمل والولادة على صحتها وصحة جنينها.
- عدد الأطفال المولودين أو ترتيب الجنين حيث تظن الحامل أنها اكتسب خبرة من حملها السابق وبالتالي هي لا تحتاج لراي طبي أو رعاية طبية على حسب تفكيرها.

العوامل الاقتصادية: تتمثل في:

- مستوى الدخل المعيشي للأسرة أو ضعف الدخل الخاص، مما يعيق قيام المرأة الحامل بالفحوصات الطبية الروتينية اللازمة للحمل، أو القيام بالتحاليل المخبرية بسبب غلاءها.
- عدم قدرة الحامل على توفير الأدوية والفيتامينات اللازمة للمحافظة على التطور السليم والجيد للحمل.
- كثرة مستلزمات الحياة مما يضطر الاسرة الى تحديد الأولويات كالغذاء واللباس، وعدم الاهتمام بصحة الحمل.
- الضغوطات والمسؤوليات التي تواجه الأسرة من فواتير وتكاليف ضرورية.

العوامل الثقافية: تتمثل في:

- مدى وعي الأسرة بضرورة الرعاية الصحية وأهميتها لضمان حمل وولادة سلمية.
- نوعية الثقافة الصحية للمرأة الحامل والبيئة المحيطة بها، خاصة العائلات التي تؤمن بالطب الشعبي والولادة التقليدية وعدم تقبل التطور الذي شهده العالم وضرورة اللجوء للعلم والطب المختص.
- التشدد الديني والتعصب، والايمان بفكرة عدم انكشاف عورة المرأة الا لزوجها لأي سبب كان مما سبب في وفيات العديد من الأمهات وأطفالهن، إضافة الى فكرة أن مصيرنا قضاء وقدر وأن خضوعنا للرعاية يعتبر عدم ثقة في القدرة الإلهية وتحدي قضاء الخالق.
- الثقافة الصحية والوعي بالصحة الإنجابية وطرق تنظيم الأسرة تحمي الأم بشكل كبير من المشاكل والمضاعفات الصحية الخطيرة المصاحبة لكثرة الولادات والحمل المتقارب.

المحور الثاني: أساليب الرعاية الصحية للحامل للوقاية من مضاعفات ما قبل الولادة

من بين أهم الاليات التي تساهم في تعزيز صحة الأم والطفل، ولها دور فعال في مواجهة مضاعفات ما قبل الولادة ما يلي:

1. **الرعاية الصحية للأم:** تعتبر الرعاية الصحية للأم والطفل من أهم الجوانب التي تُعنى بها الأنظمة الصحية في الجزائر، حيث تعد من الركائز الأساسية لضمان صحتهما، لما لها من دور حاسم في تقليل معدلات وفيات الأمهات والأطفال، والوقاية من مضاعفات الحمل والولادة ، ويشير مفهوم

صحة الأم الى العناية والاهتمام بها والحفاظ على سلامتها الجسدية والنفسية ابتداءا من فترة التخطيط للحمل، حتى فترة ما بعد الولادة، وتسعى الرعاية الصحية إلى تقديم الدعم الطبي والنفسي للأمهات الحوامل من خلال الفحوصات المنتظمة والتثقيف الصحي والتدخلات الطبية الضرورية ، لذا لا بد للحامل أن تقوم بالمتابعة الصحية الدورية منذ بداية الحمل ما يساعد في الكشف المبكر عن المشاكل الصحية المصاحبة للحمل والمضاعفات المترتبة عنه مما يساعد على الحد منها ومن تفاقمها وهذا عبر وضع خطة منظمة للمتابعة خلال مرحلة الحمل وتشجيع المرأة الحامل على الاستمرار والمواظبة على الفحوصات، حيث تكون الزيارات شهرية طوال فترة الحمل، أين تقدم لها التوعية الطبية اللازمة لمعرفة حياة وصحة الجنين (كامبل، 2007، صفحة ص19.) ، ومنه فان متابعة الحمل من خلال سلسلة الفحوصات أمر ضروري وغاية في الأهمية للأم ووليدها (صالي، 2022، صفحة ص272) .

2. **التثقيف الصحي والاستعداد للحمل:** تعتبر فترة الحمل من أكثر الفترات الحساسة التي تمر بها المرأة ، حيث تتسم المرأة الحامل بتغير سلوكياتها فتتخللها تغيرات انفعالية منها : التوتر، الاكتئاب، القلق، الأرق، وحتى التقلبات المزاجية (عبدالسلام، 2005، صفحة ص28) ، ما يستلزم التمثل للتثقيف الصحي الذي يعرف بأنه: "عملية ايصال المعلومات والمهارات الضرورية لممارسة شخص حياته وتغيير بعض السلوكيات لتحسين نوعية هذه الحياة الأمر الذي ينعكس على الفرد الجماعة والمجتمع" وهو جزء أساسي من الرعاية الصحية للحمل حيث يشمل توعية الأم حول التغيرات الجسدية والنفسية التي قد تواجهها وضرورة الاستعداد النفسي والجسدي لتقبل هذه التغيرات، وأهمية اتباع نظام غذائي صحي، والتمارين الرياضية المناسبة، وتوجب الخضوع للفحوصات الطبية الدورية، كما يشمل توعية الأم حول علامات الخطر التي تستوجب تدخلا طبيا فوريا، مثل النزيف أو آلام البطن الشديدة ارتفاع ضغط الدم وغيرها من المشاكل لصحية التي تتطلب ثقافة ووعي صحي لإدراك خطورتها ، وبالتالي فان التثقيف الصحي عنصر جد فعال في تطبيق الرعاية الحصة للحامل، وكل ذلك لضمان وصول الأم ومولودها الى إتمام الحمل بسلاسة وسلامة (الصحة والتنمية المستدامة، 2001، صفحة 11).
3. **الفحوصات الطبية الدورية:** تعد الفحوصات الطبية الدورية أحد أهم عناصر الرعاية الصحية خلال الحمل، حيث تجرى هذه الفحوصات في المراحل الثلاثة من الحمل لمراقبة نمو الجنين وصحة الأم وتتمثل في الفحص الطبي العام ويشمل في كل زيارة قياس الوزن، الطول، ضغط الدم، درجة

الحرارة، النبض، وفحص القلب، الصدر، الثدي، الغدة الدرقية وورم الساقين إضافة الى فحص البطن بالموجات فوق الصوتية والتي تكون في الثلث الأول بهدف الكشف عن الحمل وتطوره من خلال: تحديد ارتفاع الرحم، معرفة وضع الجنين، حركة الجنين وسماع دقات قلبه (خديجة، 2020، صفحة "39) ، وفي الثلث الثاني للكشف عن التشوهات الصبغية و الخلقية، حيث تعتبر التشوهات الخلقية من أهم المشكلات الصحية العامة وسببا واضحا لاعتلال ووفيات الأطفال حديثي الولادة على المستوى العالمي والجزائري (Selma & ELKAIEM Lalla cherifa, 2022, p. 02) ، إضافة الى ضرورة اجراء تحاليل الحمل الدورية ،اختبارات الدم والبول، للتحقق من أي مخاطر لحدوث تشوهات جنينية أو وجود مشكلة لدى الأم قد تؤثر في صحتها أو في سير الحمل ، كل ذلك بهدف الكشف المبكر عن المشاكل الصحية وتحديد أي مضاعفات محتملة وتقديم المشورة والمعلومات والتثقيف الصحي للحامل.

4. **التغذية الصحية:** تلعب التغذية دورا حاسما في صحة الأم والجنين خلال فترة الحمل ،ويصاحبها في أغلب الأحيان زيادة في الوزن وتكون ضرورية عادة لتطور مكونات "الحمل": الجنين والمشيمة والسائل الأمنيوسي، وكذلك نمو أنسجة الأم والجنين، يكون الجسم خلال هذه الفترة في حالة ديناميكية من عملية البناء، أين يصبح جسم الحامل في طلب دائم ومستمر لمختلف العناصر الغذائية من فيتامينات، معادن ،بروتينات، وحديد، حيث يزداد إجمالي إنفاق الأم على الطاقة ويجدر الإشارة إلى أن مدى زيادة هذه الاحتياجات يختلف باختلاف كل عنصر غذائي وحسب مرحلة الحمل، حيث تشير العديد من الدراسات والمراجعات إلى أنها تزداد بنفس معدل نمو الجنين (Bianchi, 2017, p. 17)، ويوصي الأطباء المرأة الحامل بضرورة تناول نظام غذائي متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية لتلبية احتياجاتها هي وجنينها، كما ينصح بتجنب الأكل السريع الغير صحي الأطعمة الضارة مثل الكافيين والكحول والأطعمة المعالجة، التي قد تؤثر سلبا على صحة الأم ونمو الجنين.
5. **الدعم النفسي والاجتماعي:** تعد فترة الحمل مرحلة حساسة قد تواجه فيها المرأة العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية، لذلك من المهم توفير الدعم النفسي والاجتماعي اللازم للأمهات الحوامل، حيث يساعد هذا الدعم في تقليل التوتر والقلق، وتحسين الحالة النفسية للأم، مما ينعكس إيجابا على صحة الجنين (NAKAMURA, 2020, p. 54).

هل ينبغي على المرأة استشارة الطبيب قبل أن تُحاول الحمل؟

من الجيد أن تستشير المرأة الطبيب قبل أن تصبح حاملا، حيث يستطيع الطبيب التأكد من أن الحمل سيكون آمنا قدر الإمكان، ويساعدها على الاستعداد له سيقوم الطبيب بالآتي:

- ✓ التحدث مع المرأة حول كيف قد يُؤثِّر الحمل في أيَّة أمراض لديها
- ✓ إعطاءها لقاحات إذا كانت بحاجة إليهم
- ✓ الاستفسار عن عوامل الخطر للأمراض الموروثة التي يمكن أن تنتقل إلى الجنين.
- ✓ إذا كان لدى المرأة عوامل خطر لأمراض وراثية، قد يوصي الطبيب بإجراء اختبارات دموية كجزء من التحري الجيني. تتحرى هذه الفحوصات ما إذا كانت المرأة أو شريكها يحملان جينات لأمراض يمكن أن تنقلها الأم لطفلها. ويجري بعض الأطباء هذه الاختبارات على الجميع، وذلك لأنه لا توجد عوامل خطر عند الأشخاص دائمًا.

1. **<u>الرعاية الصحية للحامل:</u>** وهي الخدمات التي توفرها الدولة والهياكل الحكومية لتقديم الرعاية الصحية اللازمة للمرأة الحامل في مختلف مراحل حملها، ويمكن تقسيمها كالتالي:

➢ الرعاية الصحية أثناء الثلث الأول من الحمل: حيث يبدأ من الشهر الى الشهر الثالث ويستلزم فيه ما يلي:

- الذهاب للزيارة الأولى للطبيب المختص في متابعة الحمل والتحقق من وجود حمل بجهاز السونار أو عن طريق تحليل الدم.
- تزويد الكادر الطبي المرضى بمعلومات مبدئية حول حملها وحالة الجنين كتشخيص أولي.
- إعطاء التحاليل الأولية للحامل كتحليل الدم، تحليل الغدة وغيرها.
- تزويد الحامل بالأدوية اللازمة كحمض الفوليك والفيتامينات المختلفة لتطور الحمل بسلامة.
- وفي الشهر الثالث من الحمل يتم تصوير الجنين عن طريق الموجات فوق الصوتية للكشف عن التشوهات الخلقية الكبرى كمتلازمة داون، سبينا يفيدا، وغيرها من التشوهات.

➢ **الرعاية الصحية أثناء الثلث الثاني من الحمل:**

- التأكد من سلامة نمو الجنين.
- القيام بتصوير الجنين عن طريق الموجات فوق الصوتية للكشف عن التشوهات الخلقية في الأعضاء الداخلية للجنين كالكبد الكلى وغيرها.
- القيام بالتحاليل الطبية الخاصة بهذه الفترة.

- الفحص للنساء الحوامل اللاتي يكون حملهن معرضا لخطر، مثل فحص سكري الحمل، التنبؤ بآلام الولادة المبكرة، وما إلى ذلك.

➢ **الرعاية الصحية أثناء الثلث الأخير من الحمل:**

- يتم تحضير المرأة نفسيا لعملية الولادة.
- تحديد وزن الجنين ووضعيته لتحديد كيفية وطريق الولادة هل طبيعية أم قيصرية.
- تحديد وضع المشيمة.
- إعطاء الحامل ملفها الخاص في حالة الولادة غير المبرمجة.

➢ **<u>الرعاية الصحية أثناء مرحلة الولادة:</u>** تعتبر مرحلة الولادة من أخطر المراحل للحامل وتتمثل الخدمات المقدمة في هذه المرحلة فيما يلي:

- توفير المؤسسات الاستشفائية للأم والطفل في مختلف التراب الوطني، وضمان الوصول السهل اليها.
- توفير إطارات طبية مكونة جيدا تعمل ليلا نهارا لضمان تحقيق ولادة ناجحة ومولود حي.
- تزويد المؤسسات بالوسائل الطبية اللازمة لسلامة الام وطفلها.
- تزويد المستشفى بطاقم خاص للاستعجالات في حالة حدوث مضاعفات غير متوقع كانفجار الرحم وغيرها من المضاعفات.
- ضمان المعاملة الجيدة مع المرأة الحامل خلال مرحلة الولادة للحفاظ على نفسيتها.

وفي حالة الولادة المبكرة تستلزم الرعاية ما يلي:

- اختبار الحوض: يقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بتقييم صلابة الرحم وحجم الطفل وموضعه، إذا لم ينزل الماء ولا يوجد قلق من أن المشيمة تغطي عنق الرحم، فقد يقوم أيضا بإجراء فحص للحوض لتحديد ما إذا كان عنق الرحم قد بدأ في الانفتاح أم لا، كما قد يتحقق موفر الرعاية الصحية أيضًا من نزيف الرحم.
- الموجات فوق الصوتية: يمكن استخدام الموجات فوق الصوتية لقياس طول عنق الرحم، حيث يمكن أيضًا إجراء الموجات فوق الصوتية للتحقق من وجود مشاكل مع الطفل أو المشيمة والتأكد من وضع الطفل، وتقييم حجم السائل الأمنيوسي، وتقدير وزن الطفل.
- مراقبة الرحم: يستخدم مقدم الرعاية الصحية جهاز مراقبة الرحم لقياس مدة الانقباضات وتباعدها.

- فحوصات مخبرية: يتم إجراؤها للتحقق من وجود عدوى معينة، وفيبرونيكتين الجنيني (Fetal fibronectine)هي مادة تعمل كغراء بين كيس الجنين وبطانة الرحم ويتم تفريغها أثناء المخاض.

➢ الوقاية وعلاج الولادة المبكرة: (الوقاية من الولادة المبكرة، 2024)

- الستيرويدات القشرية (Corticostéroïdes): يمكن أن تساعد في تعزيز نضج رئة الطفل، إذا كان عمرك بين 23 – 34 أسبوعا فمن المحتمل أن يوصي الطبيب إذا كان يرى أن الحامل في خطر متزايد للولادة في اليوم إلى السبعة أيام القادمة.
- كبريتات المغنيسيوم(Magnésium sulfate) : قد يعرض الطبيب كبريتات المغنيسيوم إذا كانت الحامل معرضة لخطر كبير للولادة بين الأسبوعين 24 – 32 من الحمل .
- مضادات المخاض(Tocolytics) : تعطى أدوية مضادة للمخاض لإبطاء الانقباضات بشكل مؤقت، يمكن استخدام هذا الدواء لمدة 48 ساعة لتأخير الولادة المبكرة.
- الإجراءات الجراحية(Surgical procédures) : إذا كانت الحامل معرضة لخطر الولادة المبكرة بسبب عنق الرحم القصير، فقد يقترح الطبيب إجراء جراحيا يعرف باسم تطويق عنق الرحم خلال هذا الإجراء يتم خياطة عنق الرحم بخيوط قوية، عادةً يتم إزالة الغرز بعد 36 أسبوعًا من الحمل.

الوقاية من الولادة المبكرة تشمل أبرز طرق الوقاية ما يأتي:

- المتابعة خلال الحمل: يجب متابعة مراحل الحمل كما هو متبعا لدى طبيب النساء طوال فترة الحمل، خلال الفحوصات الدورية يجري الطبيب تقييمًا لصحة الحمل وسلامة الجنين.
- الحفاظ على التغذية السليمة: هناك حاجة أثناء الحمل إلى كميات كبيرة من حامض الفوليك، والحديد، والكالسيوم، والبروتين، والمواد المغذية الأخرى، تناول حبوب الفيتامينات المصممة لفترة ما قبل الحمل تساعد في استكمال كل نواقص التغذية.
- موازنة الأمراض المزمنة: يجب المحافظة على وضع مستقر ومتوازن للأمراض المزمنة، مثل: السكري، وارتفاع ضغط الدم قبل الحمل؛ لأن هذه الأمراض تزيد من مخاطر الولادة المبكرة.
- تخفيف النشاط: إذا بدأت تظهر دلائل الولادة المبكرة يُنصح بتقليل ساعات العمل والوقت الذي تمضيه الحامل واقفة على قدميها، وبشكل عام يوصى بممارسة أي نشاط بدني بشكل معتدل على الإطلاق.

- تجنب المواد الضارة: يجب تجنب التدخين أو احتساء الكحول وتعاطي المخدرات ويجب أن يكون استعمال الأدوية خاضعًا للمراقبة، بل يوصى بالتشاور مع الطبيب. وتخفيض الضغط من خلال وضع قواعد للعمل، وللنشاطات المختلفة، ولساعات الراحة والالتزام بها.
- الحقن: إذا كانت لديك أسبقيات في الولادة المبكرة والإجهاض، يمكن للطبيب أن يوصي بالحقن الأسبوعي بهرمون البروجسترون.

خاتمة:

ختاما ومما سبق، يمكننا القول أن صحة الأم من المؤشرات التي تعكس التقدم في أي مجتمع، حيث ترتبط ارتباطا وثيقا بجودة الرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية المتاحة، وتعزيز هذه الصحة يتطلب اساليب متعددة الأبعاد تشمل الوقاية والتدخل المبكر، وتعليم الأمهات حول أهمية الرعاية الذاتية والتغذية السليمة، والاستثمار في صحة الأم والطفل لا يُعتبر فقط واجبًا أخلاقيًا، بل هو استثمار في مستقبل الأمم، يسهم في بناء مجتمعات قوية وقادرة على التكيف مع التحديات المستقبلية، وضمن أن تكون الأمهات والأطفال في قلب استراتيجيات التنمية الصحية، وبالتالي ضمان مستقبل أكثر إشراقًا للأجيال القادمة، وتحقيق ذلك يتطلب التزاما طويل الأمد ومرافقة نفسية وتربوية دائمة ومستمرة من جميع الأطراف المعنية.

وعليها انتهت الدراسة إلى ضرورة الأخذ بعين الاعتبار التوصيات الآتية:

- ✓ تقديم خدمات صحية تحت اشراف كوادر مؤهلة لمتابعة الحمل.
- ✓ زيادة الوعي الصحي وتثقيف الأمهات حول أهمية صحتهن في مراحل الانجاب.
- ✓ السعي الحفاظ على السلامة الجسدية والنفسية للحامل.
- ✓ ضرورة حماية الأم والطفل من مخاطر ومضاعفات الولادة والنفاس.
- ✓ تجنب المضاعفات المصاحبة للحمل من خلال الفحوص الطبية اللازمة.
- ✓ التقليل من نسبة الأمهات المتوفيات أثناء الولادة او بعد النفاس.
- ✓ تحقيق التنمية الصحية للمجتمع.

قائمة المصادر والمراجع:

1. المراجع العربية:

1- سمية بوحفص، الرعاية الصحية للأمهات الحوامل في فترة الحمل وأثناء وبعد الولادة، رسالة لنيل شهادة الماجستير، في الديموغرافيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة الجزائر2012-2011

2- سواكري خديجة، تحليل معمق لواقع الصحة الإنجابية لدى نسوة الفئة 49-15سنة، بناء على المسح العنقودي متعدد المؤشرات لسنة 2006، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه، جامعة باتنة"1"، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم الاجتماع والديموغرافيا، 2020.

3- صالي محمد، واقع الولادات القيصرية في الجزائر حسب المسح العنقودي المتعدد المؤشرات 2019، مجلة افاق الفكرية، المجلد 10، العدد 02، أكتوبر2022

4- عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دار المعارف للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى،2005

5- ارتفاع ضغط الدم للحامل، //www.webteb.com/pregnancy-childbirth/diseases/ 2024/10/13،

6- سكر الحمل، https://baby.webteb.com/articles/، 2024/10/15.

7- الطبي. (دون تاريخ). *مضاعفات الحمل*. الطبي. https://www.altibbi.com/مصطلحات-طبية/الحمل-والولادة/مضاعفات-الحمل

8- منظمة الصحة العالمية. (1946). *دستور منظمة الصحة العالمية*. منظمة الصحة العالمية. https://www.who.int/ar/about/governance/constitution

9- وزارة الصحة السعودية. (دون تاريخ). *رعاية الحامل*. وزارة الصحة السعودية. https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/wh/Pages/031.aspx

10- وزارة الصحة والسكان المصرية. (2021). *دليل خدمات الرعاية الصحية الأساسية*. وزارة الصحة والسكان https://www.mohp.gov.eg/Default.aspx.

2. المراجع الأجنبية:

1. Aurélie NAKAMURA, Le rôle du soutien social pendant la grossesse dans les inégalités sociales vis-à-vis de la dépression postpartum parentale, Thèse de Doctorat, Sorbonne Université, Paris,2020
2. BENAISSA Selma, ELKAIEM Lalla cherifa, Aspect épidémiologique des malformations congénitales à

3. Clélia Mireille Bianchi, Élaboration et évaluation d'une méthode de conseils alimentaires personnalisés et pas-à-pas visant à améliorer l'adéquation nutritionnelle des régimes des femmes enceintes en France, Thèse de doctorat, Spécialité de doctorat : « Sciences de la nutrition » Université Paris-Saclay, préparée à Agro Paris Tech, 2017
4. L'établissement hospitalier spécialisé de mère et enfant, Ouargla, de juillet 2019-juillet 2021. Mémoire de fin d'études pour l'obtention du doctorat en médecine, Université KASDI Merbah Ouargla, Faculté de Médecine, Département de Médecine, 2022.