

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الصحة

المعهد الوطني للصحة العمومية

المرصد الجهوي للصحة وهران



دليل رعاية الأم بعد الولادة (النفاس)

معا من أجل تجربة إيجابية بعد الولادة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الصحة
المعهد الوطني للصحة العمومية
المرصد الجهوي للصحة وهران

دليل رعاية الأم بعد الولادة (النفاس)

معا من أجل تجربة إيجابية للأمومة

طبعة 2026

افتتاحية

عودة الأم و رضيعها إلى المنزل بعد الولادة تمثل محطة أساسية وحساسة، حيث تنتقل الرعاية من المستشفى إلى حضن الأسرة. تتطلب هذه المرحلة عناية خاصة نظراً لما قد تواجهه الأم من تحديات صحية ونفسية، قد تشمل بعض المخاطر الصحية المتأخرة: مثل احتمالات النزيف الثانوي، الالتهابات، أو اضطرابات ضغط الدم. التقلبات النفسية، بدءاً من اكتئاب النفاس الخفيف، وصولاً إلى اكتئاب ما بعد الولادة الذي قد يصاب به بعض الأمهات.

من هنا تأتي أهمية "الفصل الرابع" كفرصة ذهبية لتتكاتف جهود الزوج والمحيط العائلي بجانب الأم، باعتبارهم شركاء فاعلين في رحلة تعافي الأم بعد الولادة، وتعزيز الرعاية المنزلية لها و للرضيع. في هذا السياق صُمم هذا الدليل الإرشادي خصيصاً ليكون رفيقكم اليومي نحو تجربة إيجابية للأمومة، تماشياً مع الاستراتيجية الوطنية لحماية الأمومة والطفولة و توصيات منظمة الصحة العالمية.

من بينها تحقيق أهداف التنمية المستدامة، الهدف 3 " الصحة الجيدة والرفاه " الذي يتضمن من بين مقاصده خفض معدل وفيات الأمهات والمواليد قبل حلول سنة 2030. خفض وفيات الأمهات إلى أقل 70 حالة وفاة لكل 100 ألف ولادة حية، و وفيات المواليد على الأقل إلى 12 حالة وفاة في كل 1000 مولود حي.

الفئات المستهدفة : الأم، الزوج، العائلة ومستخدمي قطاع الصحة.

تم تأليف هذا الدليل تحت تأطير و إشراف كل من :

- الأستاذ ع . بوعمره المدير العام للمعهد الوطني للصحة العمومية.
- د ن . بلعربي مديرة المرصد الجهوي للصحة وهران.

من إعداد:

- د ن . بلعربي مديرة المرصد الجهوي للصحة وهران.
 - السيدة ن. صبان قابلة في الصحة العمومية.
 - السيدة م. يوسف في قابلة في الصحة العمومية.
 - السيد ر. حمادوش مختص في حفظ الصحة
 - ممتاز للصحة العمومية.
- المرصد الجهوي للصحة وهران.
- المرصد الجهوي للصحة وهران.
- المرصد الجهوي للصحة وهران.

النصائح والإرشادات والصور المقدمة في هذا الدليل هي على سبيل التوضيح، ولا تعوض في أي حال من الأحوال الاستشارة الطبية. للمزيد من المعلومات يرجى التقرب من مصلحة حماية الأمومة والطفولة الأقرب لمقر سكنكم.

تم إنشاء الرسوم التوضيحية في هذا الدليل بواسطة الذكاء الاصطناعي. وأي تشابه مع أشخاص أو مواقف حقيقية هو محض صدفة بحتة.

المرصد الجهوي للصحة وهران

2 شارع بن والي هواري الصديقية وهران

orsoran@gmail.com

الهاتف/فاكس : 041-82-48-51

إلى الأم الغالية، إلى الزوج الكريم والعائلة الكريمة



فترة النفاس ليست مجرد مرحلة عابرة، بل هي فترة تعافي واستشفاء جسدي ونفسي للأم تستحق فيها الأم كل الرعاية والاهتمام. دعمكم لها هو الركيزة الأساسية والدرع الحصين لضمان راحتها وسلامة الرضيع في بيئة دافئة وآمنة.

بهذه المناسبة نضع بين أيديكم هذا الدليل الإرشادي المبسط، المتضمن أهم التوجيهات والنصائح الوقائية للتعامل مع مختلف تحديات ما بعد الولادة، بدءاً من الرعاية الذاتية والتغذية السليمة، مراقبة علامات الخطر بوعي وصولاً إلى فوائد المتابعة الطبية.

تذكروا دائماً أن صحة الأم والرضيع هي مسؤولية عائلية مشتركة، وأن دعمكم لها هو خط الدفاع الأول نحو تجربة أمومة صحية وآمنة.

مرحلة ما بعد الولادة (النفاس)



بعض الأعراض الطبيعية لفترة ما بعد الولادة



مراحل التعافي (من 5 أسابيع إلى 6 أسابيع)



الأسبوع: 3-6

- ✓ يعود الجهاز التناسلي تدريجياً إلى وضعه الطبيعي ما قبل الحمل.
- ✓ استقرار مستويات الهرمونات.
- ✓ التوقف النهائي لإفرازات النفاس بنهاية الأسبوع 6.
- ✓ التعافي الجسدي و النفسي للأم.
- ✓ تحسن الحالة النفسية للأم...

الأسبوع: 1-2

- ✓ يقل النزيف تدريجياً.
- ✓ يتغير لونه من الأحمر الداكن إلى إفرازات بيضاء أو صفراء.
- ✓ بداية استقرار مستويات الهرمونات.
- ✓ يمتلئ الثديان بالحليب.
- ✓ بداية عودة الجهاز التناسلي تدريجياً إلى وضعه الطبيعي...

المتابعة الطبية بعد الولادة



✓ يجب الحرص على الالتزام بالمتابعة الطبية ما بعد الولادة حسب توصيات الطبيب المعالج
أو القابلة المتابعة.

فوائد المتابعة الطبية بعد الولادة



استشارة حول وسائل منع الحمل.

متابعة الصحة الجسدية والنفسية للأم ومدى تحسنها.

الاستفسار عن بعض التساؤلات
أو المشاكل التي قد تواجهك.

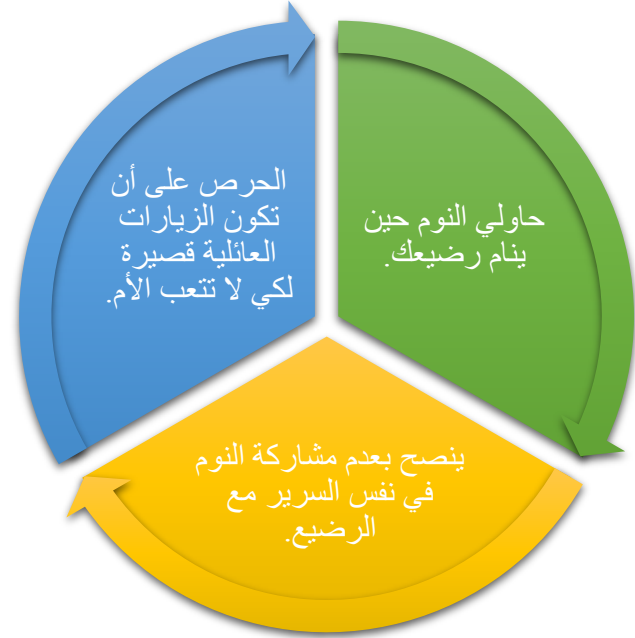
متابعة صحة الرضيع.

فحص مكان الخياطة في
حالة الولادة القيصرية.

نصائح لتجاوز فترة ما بعد الولادة



نوم الأم في أوقات نوم الرضيع



الأكل الصحي والمتوازن



تناول الأغذية الغنية بالألياف
و الفيتامينات، الكالسيوم، الحديد
و حمض الفوليك...

شرب الماء و السوائل بكميات
كافية.

تنظيم الوجبات الأساسية
و الوجبات الخفيفة.

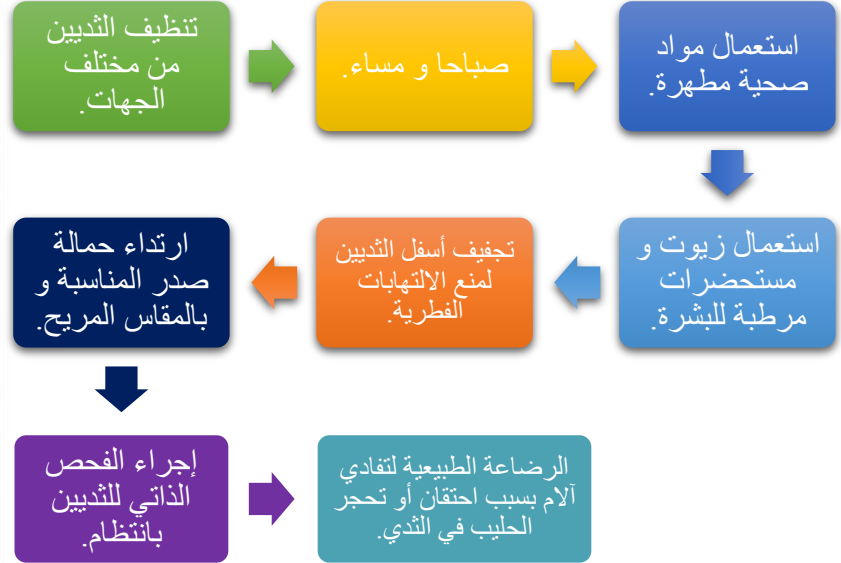
إذا كنتِ ترضعين طفلك رضاعة
طبيعية، فتناولي كمية صغيرة
إضافية من الطعام كل يوم.

تجنب تناول المنبهات، مثل
القهوة والشاي...

الاستحمام و النظافة الشخصية



العناية بصحة الثديين



ممارسة نشاط بدني بسيط



ينصح بممارسة نشاط بدني بسيط
تدرجيا كالمشي القصير أو التمارين
الخفيفة في المنزل.

في حالة الولادة القيصرية، ينصح
باستشارة الطبيب المعالج أو القابلة
المتابعة حول وقت بدايته، نوع
و مستوى النشاط البدني الآمن.

يساعد على إنقاص الوزن
و تحسين طاقتك...

يسمح بتخفيف التوتر و
يحسن مزاجك...

تمارين قاع الحوض (تمارين كيجال)



تمارين قاع الحوض عبارة عن حركة شد واسترخاء لعضلات قاع الحوض. يوصى بها بعد عملية الولادة من فوائدها:

تدعم صحة المثانة
البولية والتناسلية.

تقوية عضلات
الحوض بعد الولادة.

تقليل أو الوقاية من
سلس البول و البراز.

استشاري القابلة أو أخصائي العلاج الطبيعي حول
كيفية أداء تمارين قاع الحوض بشكل صحيح.

في حالة الولادة القيصرية، ينصح باستشارة الطبيب المعالج أو القابلة المتابعة أو اختصاصي في العلاج الطبيعي.

شد البطن



استخدام حزام البطن الطبي
بعد استشارة الطبيب
المعالج أو القابلة المتابعة.



اتباع نظام غذائي
صحي و متوازن.



ممارسة نشاط بدني.

تجنب الأعمال المتعبة و رفع الأثقال



تجنب رفع الأثقال التي تزيد عن وزن الرضيع.

تجنب سحب أو دفع الأثاث أو الأشياء الثقيلة.

تنظيم الأسرة



استشارة الطبيب عند الحاجة لاختيار وسيلة تنظيم الأسرة (منع الحمل) المناسبة لكم خلال هذه الفترة.

يُنصح بترك فترة راحة تتراوح بين 18 إلى 24 شهرًا على الأقل بين الحمل و الآخر، حفاظًا على صحة الأم والرضيع.

العلاقة الزوجية بعد الولادة



هذه الفترة تساعد في
جاهزيتها الجسدية
والنفسية في أجواء أمانة
ومريحة للطرفين.

تبدأ النساء الغير
المريضات في الإباضة
من جديد عادةً بعد مرور
نحو 4 إلى 6 أسابيع من
الولادة.

العلاقة الزوجية بعد الولادة

يمكنكم استشارة الطبيب
المعالج أو القابلة من أجل
طلب نصائح و توجيهات
في هذا المجال.

يُنصح طبيباً بالتريث ومنح
جسد الأم فترة تعافٍ
تتراوح بين 6 إلى 8
أسابيع قبل استئناف
العلاقة الزوجية.

الكآبة النفاسية



تطورها

- تتحسن هذه المشاعر بعد أسبوعين،
- يمكن التغلب عليها بسهولة أكبر بالدعم والرعاية الذاتية...

من بين أعراضها

- الحزن والرغبة في البكاء،
- القلق والتوتر،
- الإجهاد و الصعوبة في النوم...

من بين أسبابها

- التغيرات الهرمونية المفاجئة داخل جسم الأم،
- التعب،
- زيادة العبء و المسؤولية،
- قلة النوم...

الكآبة النفاسية

- تعاني غالبية النساء خلال الأسبوع الأول من الولادة من تغيير طفيف في العواطف...

اكتئاب ما بعد الولادة



نصائح و إرشادات

- ينصح باستشارة الطبيب المعالج، القابلة المتابعة أو اخصائي نفسي، لمساعدتك على التعافي.
- تحدثي عن مشاعرك وانفعالاتك في فترة ما بعد الولادة مع زوجك أو مع أحد أفراد العائلة المقربين.

من بين أعراضه

- استمرار الشعور بالحزن، البكاء واليأس،
- عدم القدرة على الاهتمام بالنفس،
- نقص الارتباط العاطفي مع الرضيع،

اكتئاب ما بعد الولادة

- هو نوع آخر من الكآبة النفسانية، عادة ما يحدث ما بين أسبوعين إلى ثمانية أسابيع بعد الولادة، كما قد يحدث بعد سنة من الولادة.

دعم الزوج و الأسرة خلال فترة ما بعد الولادة



منح الأم وقتًا
للراحة...

الدعم النفسي و
العاطفي.

يساعد في التعافي
النفسي والجسدي
للأم، و نشأة
الرضيع في بيئة
آمنة.

المساعدة في
شؤون المنزل...

بعض علامات الخطر التي تستدعي استشارة فورية للطبيب



ضيق في التنفس،
أو آلام في الصدر.



ارتفاع في درجة
الحرارة.



إفرازات مهبلية
كريهة الرائحة.



نزيفاً غزيراً مصحوباً
بجلطات دم كبيرة.



حزن عميق، بكاء متواصل، رفض
الطفل بعد مرور أسبوعين من الولادة.



آلام، احمرار أو تورم
في ربطة الساق.



صداع شديد مع
تشوش في الرؤية.

بعض علامات الخطر عند الرضيع التي تستدعي استشارة فورية للطبيب



التنفس السريع.
انقباض بين كل ضلوع القفص
الصدري أثناء التنفس.



الصعوبة في الرضاعة



الحمى.
انخفاض درجة حرارة الجسم.



اصفرار راحتي اليدين و القدمين.

مراقبة علامات الخطر عند الأم و الرضيع بعد الولادة



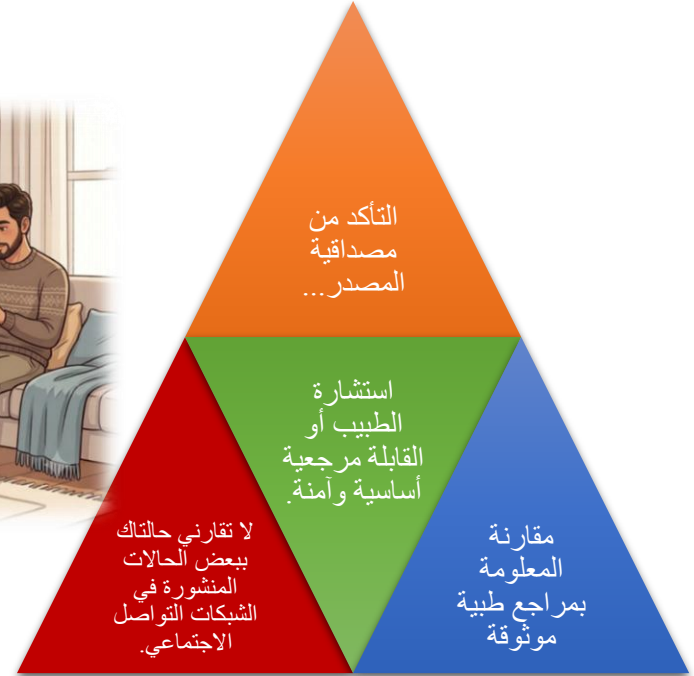
الانتباه جيداً
لعلامات الخطر
التي من المحتمل
أن تظهر على
الرضيع.

سلامة الأم و
الرضيع بعد
الولادة مسؤولية
عائلية مشتركة.

الحرص على
الاستشارة الطبية
الفورية عند
ظهورها.

الانتباه جيداً
لعلامات الخطر
التي من المحتمل
أن تظهر على
الأم.

البحث الذكي على المعلومة الطبية الموثوقة



مصلحة حماية الأمومة والطفولة



بتقديم خدمات
وقائية و طبية...

الشريك
الحريص
على سلامة
أسرتكم..

مجانية
الخدمات...

التثقيف
الصحي...

متابعة صحة
الطفل إلى غاية
بلوغه سن 5
سنوات.

تشمل رعاية
الأم قبل وأثناء
الحمل، وبعد
الولادة.

فيما يخص المعلومات المتعلقة بالرعاية الصحية للرضيع ،
يمكنكم الاطلاع عليها عن طريق تحميل الدفتر الصحي
بمسح رمز كيو آر كود QRCode أسفله.



طريقة مسح الر

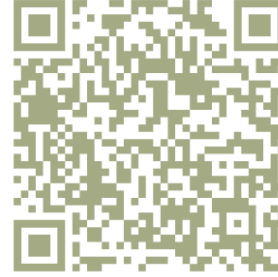
- ✓ افتح تطبيق الكاميرا على هاتفك أو تطبيق مسح الرموز، ثم وجه الكاميرا مباشرة نحو الرمز.
- ✓ انتظر قليل ثم اضغط على الرابط لتحميل الدفتر الصحي.
- ✓ أو افتح تطبيق مسح رمز الاستجابة السريعة، اضغط على أيقونة الصور و أبحث عن صورة الرمز، اختار الصورة ثم انتظر قليل و اضغط مرة أخرى على الرابط.



دليل الرضاعة الطبيعية



فيما يخص المعلومات المتعلقة بالرضاعة الطبيعية، يمكنكم الاطلاع عليها عن طريق تحميل الدليل بمسح رمز كيو آر كود QRCode أو رمز الاستجابة السريعة أسفله.



طريقة مسح الرمز:

- ✓ افتح تطبيق الكاميرا على هاتفك أو تطبيق مسح الرموز،
- ✓ تم وجه الكاميرا مباشرة نحو الرمز.
- ✓ انتظر قليل ثم اضغط على الرابط لتحميل دليل الرضاعة الطبيعية.
- ✓ أو افتح تطبيق مسح رمز الاستجابة السريعة، اضغط على أيقونة الصور و أبحث عن صورة الرمز، اختار الصورة ثم انتظر قليل و اضغط مرة أخرى على الرابط.

دليل مشروع الحمل الصحي

فيما يخص المعلومات المتعلقة بمشروع الحمل الصحي، يمكنكم الاطلاع عليها عن طريق تحميل الدليل بمسح رمز كيو آر كود QRCode أو رمز الاستجابة السريعة أسفله.



طريقة مسح الرمز:

- ✓ افتح تطبيق الكاميرا على هاتفك أو تطبيق مسح الرموز،
- ✓ تم وجه الكاميرا مباشرة نحو الرمز. انتظر قليل،
- ✓ تم اضغط على الرابط لتحميل دليل مشروع الحمل الصحي.
- ✓ أو افتح تطبيق مسح رمز الاستجابة السريعة، اضغط على أيقونة الصور و أبحث عن صورة الرمز، اختار الصورة ثم انتظر قليل و اضغط مرة أخرى على الرابط.



مع أطيب التمنيات بالصحة والعافية



طبعة 2026