

Kvinner blir gravide, føder, ammer og steller barn nokså likt over hele verden, men hvert samfunn organiserer helsetilbudet til gravide kvinner på sin måte. Derfor har vi laget denne informasjonsbrosjyren om Norge.

تتشابه النساء إلى حد ما في جميع أنحاء العالم، فهن يحملن وينجبين، ويرضعن، ويعنتن بالطفل، ولكن يقوم كل مجتمع بتنظيم العروض الصحية المقدمة للنساء الحوامل بطريقته الخاصة. لهذا قمنا بإعداد هذا المنشور الإعلامي عن النرويج

Huskeliste / لائحة الأشياء الواجب تذكرها:

Tolk / المترجم:

Jordmor / القابلة القانونية:

adresse / العنوان:

telefon / الهاتف:

e-post / البريد الإلكتروني:

Fastlege / الطبيب الثابت:

adresse / العنوان:

telefon / الهاتف:

e-post / البريد الإلكتروني:

Helsestasjon / لمستوصفا:

adresse / العنوان:

telefon / الهاتف:

e-post / البريد الإلكتروني:

Fødested / مكان الولادة:

adresse / العنوان:

telefon / الهاتف:

e-post / البريد الإلكتروني:







## Sexuelliv og familieplanlegging

Du kan ha samleie etter fødselen når du føler deg klar for det. I mange bøker står det at man skal vente i seks uker. Det er ingen medisinsk grunn for dette, men det kan være en god leveregel. Mange er litt engstelige for de første samleiene etter en fødsel. Skjeden kan være litt sår og tørr på grunn av hormonforandringer. Bruk derfor lang tid på forspillet og bruk glidekrem. Hvis du vil unngå å bli gravid, må du og din partner bruke prevensjon. Kondom er det enkleste å bruke den første tiden. Du kan få innsatt spiral etter 10-12 uker. Spør lege eller jordmor om videre familieplanlegging/prevensjon.

### Etterkontroll

Du selv kan be om såkalt «etterkontroll» hos lege eller jordmor når det har gått to-tre måneder etter fødselen. Da undersøkes underlivet ditt og du får tilbud om familieplanlegging eller prevensjon. Du kan også ta blodprøver for å undersøke blodprosenten.

الحياة الجنسية والتخطيط العائلي / منع الحمل  
يمكنك الجماع بعد الولادة وذلك عندما تشعرين بأنك قادرة على ذلك. كثير من الكتب تشير إلى أنه على المرء أن ينتظر ستة أسابيع. ليس هناك أي سبب طبي لهذا الانتظار، ولكن يمكن أن تكون هذه قاعدة حياتية جيدة. تكون الكثيرات قلقات قليلاً قبل مرات الجماع الأولى بعد الولادة، إذ يمكن للمهبل أن يكون ناشفاً وفيه قليل من الجروح بسبب التغير في الهرمونات. استخدمني وقتاً طويلاً في المداعبة واستعملي مرهماً لزجاً. إذا رغبت في تجنب الحمل، يجب عليك وشريكك عند ذلك استخدام وسيلة لمنع الحمل. يعتبر الواقي الذكري من أبسط الوسائل المستخدمة في الفترة الأولى. يمكنك وضع لولب بعد 10 إلى 12 أسبوع. اسألي الطبيب أو القابلة القانونية حول التخطيط العائلي للمستقبل ووسائل منع الحمل.

### الفحص الطبي بعد ولادة

يمكنك شخصياً طلب ما يسمى "الفحص الطبي بعد الولادة" عند الطبيب أو القابلة القانونية، وذلك بعد مرور شهرين إلى ثلاثة أشهر بعد الولادة. يتم فيه فحص جهازك التناسلي، وتحصلين على عرض حول التخطيط العائلي أو وسائل منع الحمل. يمكنك إجراء أيضاً فحوصات للدم من أجل معرفة نسبة خضاب الدم.

## Feber

Noen får litt feber den dagen melkeproduksjonen starter i brystene. Det går over etter en dag og er ikke farlig. Føler du deg dårlig ellers, må du ta temperaturen. Har du feber må du kontakte fødeavdelingen og be om hjelp.

## Blødninger

Det er ikke normalt å få store blødninger etter at du har kommet hjem. Hvis det skjer, skal du kontakte legevakten eller dra tilbake til sykehuset.

## Menstruasjon

Første menstruasjon etter fødselen kommer til forskjellig tid hos forskjellige kvinner. Mange får ikke menstruasjon før de har sluttet å amme. Husk at du får eggløsning før du får mens

## الحرارة

تصاب بعضهن بشيء من الحمى في اليوم الذي يبدأ فيه إنتاج الحليب في الثديين، ولكنها تزول بعد يوم واحد وهي ليست خطيرة. إذا أحسست أنك لست على ما يرام، يجب عليك عندها قياس درجة حرارتك. إذا كانت حرارتك مرتفعة، يجب عليك الاتصال بقسم الولادة وطلب المساعدة.

## النزيف

ليس من الطبيعي أن يحدث عندك نزيف كبير بعد قدومك إلى البيت، إذا حدث ذلك عليك الاتصال بأطباء الطوارئ أو العودة ثانية إلى المستشفى.

## الدورة الشهرية

يختلف وقت قدوم أول دورة شهرية بعد الولادة من امرأة لأخرى. لا تأتي الدورة الشهرية عند معظمهم قبل انتهائهن من الإرضاع. تذكري أنه يتم تحرير بويضة قبل قدوم الدورة الشهرية، لذا قد تصبحين حاملاً بعد الجماع في تلك الفترة.

## Søskensjalousi

Har barnet større søsken, er det fint å ta spesielle hensyn til dem etter en fødsel. Det er ikke lett for et lite barn å forstå at det er kjærlighet nok til alle. Selv store barn kan bli usikre på dette. Gi ekstra oppmerksomhet og bruk mye tid på de eldre barna de første dagene. Andre kan stelle babyen imens. Det er ofte nok med noen dager med ekstra mye kjærlighet for at tryggheten kommer tilbake.

## Gode råd

Alle som har født bør kle seg godt og varmt i tiden etter fødselen. Dette vil beskytte mot infeksjoner. Brystene må være beskyttet og holdes varme. Norge er et kaldt land og du bør bruke varme sokker, strømper, bukser og jakker, hvis du ikke føder på en varm sommerdag. Du trenger også gode og solide sko når du skal ut å trille barnevogn.

## الغيرة بين الأخوة والأخوات

إذا كان للطفل أخوة كبار، فمن المحبذ أن تتم مراعاتهم بشكل خاص بعد الولادة. فليس من السهل على طفل صغير أن يفهم أن هناك ما يكفي من الحب للجميع. حتى الأطفال الكبار قد يصبحون غير متأكدين من ذلك. قدمي مزيداً من الاهتمام للأطفال الكبار، وخصصي وقتاً طويلاً لهم في الأيام الأولى، إذ يمكن للآخرين الاعتناء بالطفل أثناء عمل ذلك. غالباً ما تكون بضعة أيام مليئة بحب إضافي كافية لأن تجلب الطمأنينة ثانية.

## نصائح جيدة

يستحسن بجمع اللواتي ينجبن، أن يلبسن ملابس سميكة تؤمن الدفء في الفترة التي تلي الولادة. تعتبر النزوح من البلدان الباردة، لذا يستحسن بك ارتداء جوارب سميكة وجوارب طويلة وبنطال ومعطف إذا لم تلدي في يوم صيفي حار، كما تحتاجين إلى حذاء جيد ومتين عندما تريدين الخروج ودفع عربة الطفل.



## Hvor kan barnet sove?

Barnet skal alltid sove på ryggen. Barnet kan sove i en egen seng. Du kan også ha barnet sammen med deg i sengen, men da må du passe på flere ting. Barnet må ikke ligge for tett inntil deg. Du må aldri sove sammen med barnet hvis du har drukket alkohol eller brukt medisiner som gjør deg sløv. Barnet kan ikke sove i samme seng som noen som røyker. Det anbefales at barnet har egen dyne eller teppe.

## Klær og utstyr til barnet

Barnet ditt trenger ikke så mye utstyr den første tiden. Bleier, skjorter og bukser, et varmt teppe, dyne og seng er det dere trenger i starten.

Kle på barnet etter temperaturen i rommet eller ute. Mange barn har for mye klær på. Kjenn etter i barnets nakke, ikke på hender eller føtter som alltid er litt kalde hos nyfødte. Barnet skal kjennes varmt ut, men ikke være svett. Barn som er for varme, blir sinte, urolige og gråter.

Hvis barnet skal fraktes i bil skal det være sikret i bilen. Slikt utstyr kan leies eller kjøpes.

أين يمكن للطفل أن ينام  
ينبغي أن ينام الطفل دائماً على ظهره. يمكن للطفل أن ينام في سرير خاص به، كما يمكنك أيضاً وضع الطفل معك في سريرك، ولكن عليك الانتباه عندها إلى مجموعة أشياء. يجب ألا يستلقي الطفل ملتصقاً بك التصاقاً شديداً. ويجب عليك ألا تتأمين أبداً مع الطفل إذا كنت قد شربت الكحول أو استخدمت دواءً يجعلك بليدة لا يمكن للطفل أن ينام في نفس السرير مع من يدخن. يُنصح أن يحصل الطفل على لحاف أو غطاء خاص به وحده.

## ملابس الطفل وحاجاته

لا يحتاج الطفل في الفترة الأولى إلى كثير من الحاجات. فأنتم تحتاجون في البداية إلى حفاضات وقمصان وبناطيل وغطاء سميك ولحاف وسرير.

ألبسي الطفل حسب درجة حرارة الغرفة أو الخارج. يرتدي كثير من الأطفال كمية كبيرة من الملابس. تحسسي رقبة الطفل من الخلف وليس يديه أو مشطي قدميه التي تكون دائماً باردة بعض الشيء عند الوليد. ينبغي أن يكون الطفل دافئاً ولكن ليس متعرقاً. الأطفال الذين تزداد درجة تدفنتهم يصبحون غاضبين وغير هادئين ويبيكون.

إذا كان سيتم نقل الطفل في سيارة، فيجب أن يكون محمياً. يمكن لأجهزة الحماية أن تشتري أو تُستأجر.

### Permisjon for far

En som akkurat har blitt far har rett til permisjon i 14 dager fra sitt arbeid. Noen får lønn i denne permisjonstiden, men dessverre ikke alle.

### Helsestasjon

Helsesøster fra din helsestasjon kommer på besøk hjem til deg i løpet av de første ukene. Du kan også ta kontakt selv hvis du trenger hjelp. Barnet skal på første helsekontroll når det er seks uker. På helsestasjonen møter du andre kvinner som også nylig har fått barn.

### Søvn og hvile

Du som har født trenger ro og hvile etter en fødsel. Det nyfødte barnet skal ha mat også om natten. Du får mest søvn hvis du følger barnets soverytme de første ukene. Det betyr at du må få sove om dagen. Det er også viktig å bevege seg. Kroppen din trenger aktivitet for å bli som før graviditeten. Det er ikke sunt å ligge i sengen hele tiden.

### إجازة للآب

يحق للذي أصبح آبا الحصول على 14 يوم إجازة من عمله في حينها. بعضهم يحصل على راتب خلال فترة الإجازة هذه، ولكن للأسف ليس الجميع.

### المستوصف

تقوم الممرضة العاملة في مستوصفك بزيارتك في البيت في الأسابيع الأولى. يمكنك الاتصال شخصياً إذا احتجت إلى مساعدة. يذهب الطفل إلى أول مراجعة صحية عندما يكون في أسبوعه السادس. تجتمعين في المستوصف مع نساء أخريات قد أنجبن أيضاً أطفالاً لتوهن.

### النوم والراحة

تحتاج المرأة التي أنجبت إلى الراحة والهدوء بعد الولادة، لأن الطفل الوليد سيكون بحاجة للطعام في الليل أيضاً. يمكنك الحصول على مزيد من النوم في الأسابيع الأولى إذا اتبعت نظام نوم الطفل، هذا يعني أنه يجب عليك النوم في النهار. من المهم لك أيضاً أن تتحركي، فجسمك يحتاج إلى الحركة ليعود كما كان عليه قبل الحمل، فليس صحي أن تبقى متمددة في الفراش طوال الوقت.

## Psykiske reaksjoner

I de første dagene etter fødselen vil du merke at tårene kommer lettere enn før. Mange merker dette allerede i svangerskapet. Du er lykkelig og glad, men i neste øyeblikk er du fortvilet og gråter. Det er normalt. Nesten alle kvinner har det slik. Når du får omsorg og kjærlighet, hjelp og trøst, søvn og hvile, vil du merke at du greier deg bedre. Men alle nye mødre tenker på ansvaret for det lille barnet som nettopp har kommet til verden. Med tiden vil du venne deg til å være mor.

## Psykiske problemer i barseltiden

Hvis du ikke kjenner deg glad, men er fortvilet og gråter mye hver dag, trenger du hjelp. Kanskje du ikke får sove eller ikke greier å spise. Du synes ikke du greier å stelle barnet eller føler deg helt utmattet. Er du i en slik situasjon trenger du hjelp så raskt som mulig. Fortell familien din hvordan du har det. De må hjelpe deg og barnet. Du, eller en annen i familien, må kontakte personalet på barselavdelingen eller på helsestasjonen og forklare situasjonen. Du kan få hjelp av spesialister. Du vil bli fortere frisk hvis du får hjelp raskt.

## ردود الأفعال النفسية

ستلاحظين في الأيام الأولى بعد الولادة، أن دموعك تنهمر بسهولة أكثر من قبل. تلاحظ بعضهن هذا الشيء منذ فترة الحمل. تارة تكونين سعيدة ومبتهجة وطوراً بانسة وبأكية. إن هذا طبيعي، فجميع النساء تقريباً يشعرن بذلك. وعندما تحصلين على الرعاية والحب والمساعدة والمواساة والراحة والنوم، ستلاحظين عندها أن أمورك تسير بشكل أفضل. ولكن معظم الأمهات تفكرن بالمسؤولية تجاه الطفل الصغير الذي جاء حديثاً إلى العالم. ستعودين مع الوقت أن تكوني أماً.

## المشاكل النفسية في فترة النفاس

إذا كنت لا تشعرين بالفرح، بل بالأس وتبكين كثيراً كل يوم، تحتاجين عندها إلى مساعدة. فربما لا تأخذين قسطاً كافياً من النوم أو لا تستطيعين الأكل. تعتقدن أنك لا تستطيعين العناية بالطفل أو تشعرين بنفسك مرهقة للغاية. إذا كنت تعانين من هذا الوضع، فأنت تحتاجين إلى مساعدة بأسرع وقت ممكن. أخبري عائلتك عن وضعك، إذ يتوجب عليهم مساعدتك أنت والطفل. عليك أنت أو أحد غيرك من العائلة الاتصال بالعاملين في قسم النفاس أو المستوصف وشرح الحالة. قد يمكنك الحصول على مساعدة من قبل الأخصائيين. سوف تتعافين بسرعة أكبر إذا حصلت على مساعدة سريعة.

## Ammestopp

Når du vurderer å slutte med amming, bør du først søke råd på helsestasjonen.

## Andre forandringer i kroppen din

Kroppen din forandret seg mye i svangerskapet. Etter fødselen er det nye forandringer og nye hormoner i kroppen. Brystene blir mye større når de begynner å lage melk. Magen din er selsvagt blitt mindre etter fødsel. Men den blir ikke fast og flat med det samme. Huden og musklene er strukket ut i løpet av disse 40 ukene i svangerskapet. Nå må kroppen få tid til å trekke seg sammen igjen.

## Blødninger

Du vil blø som ved en kraftig menstruasjon de første dagene etter fødsel. Blødningen vil gradvis avta. Etter en uke vil det være lite blod. Etter 14 dager har blødningen stoppet hos de fleste kvinner. Sammen med blod er det også noe slim og utflod. Etter du har sluttet å blø vil denne utfloden fortsette i noen uker. Det lukter av blodet, slik at du må vaske og skylle deg hver gang du har vært på do. Hvis lukten er veldig sterk kan det være tegn på betennelse. Da bør du kontakte fødeavdelingen.

## التوقف عن الإرضاع

يستحسن بك عندما تقررين التوقف عن الإرضاع، استشارة المستوصف أولاً.

## التغيرات الأخرى في جسدك

يتغير جسمك كثيراً أثناء الحمل. هناك تغيرات جديدة وهرمونات جديدة في جسمك بعد الولادة. يصبح الثديان أكبر بكثير عندما يبدأ في صناعة الحليب. من المؤكد أن بطنك يصبح أصغر بعد الولادة، ولكنه لا يصبح متماسكاً ومستوياً في الحال، فلقد تمدد الجلد وتمددت العضلات خلال 40 أسبوعاً من الحمل. الآن يجب أن يأخذ جسمك وقته من أجل أن يتقلص ثانية.

## النزيف

سوف تنزفين في الأيام الأولى من الحمل وكأنك في دورة شهرية غزيرة. يتراجع النزيف بشكل تدريجي. بعد أسبوع واحد يكون هناك قليل من الدم، ويتوقف النزيف بعد 14 يوماً عند الكثير من النساء. يختلط مع الدم بعض المخاط والإفراز. بعد أن تكوني قد انتهيت من النزيف، يستمر الإفراز لبضعة أسابيع أخرى. تكون رائحته كرائحة الدم، لذلك يتوجب عليك الغسيل والتنشيط في كل مرة تذهبين فيها إلى المراحيض. إذا كانت رائحة الإفرازات قوية جداً، يمكن أن يكون هذا إشارة لوجود التهاب، عندها عليك الاتصال بقسم الولادة.

## Annen mat til nyfødte?

Barnet trenger ikke ha noe annet enn morsmelk de seks første månedene. Barnet trenger ikke vann, sukkervann eller annen melk enn morsmelk. I mange kulturer er det vanlig å gi barnet litt tillegg. Ikke gjør det! Det er ikke sunt for barnet å få sukkervann, honningvann eller urte-te. Barnet får best helse hvis det får bare morsmelk. Etter seks måneder kan barnet få annen mat sammen med morsmelk. Det er en fordel for barnet at du ammer lengst mulig.

## Ammehjelp

Mange trenger hjelp til å få til ammingen. Si fra hvis du har problemer. Bli det umulig for deg å amme vil du få råd om annen mat for barnet ditt. Fødeavdelingen og helsestasjonen vil hjelpe deg. Ammehjelpen er en organisasjon hvor vanlige kvinner med erfaring gir deg hjelp og råd. Det finnes også bøker, video og mye annen informasjon om amming. Du kan få andre til å oversette fra norsk og forklare for deg.

## طعام آخر لحديثي الولادة.

لا يحتاج الطفل في السنة أشهر الأولى لشيء غير حليب الأم. فهو لا يحتاج إلى الماء أو الماء المحلى بالسكر، أو حليب آخر غير حليب الأم. من الطبيعي في بعض الثقافات الأخرى إعطاء الطفل شيئاً ما إضافي. لا تقعلي ذلك! فليس صحي للطفل شرب الماء المحلى بالسكر أو الماء المحلى بالعسل أو شاي الأعشاب. يحصل الطفل على أفضل صحة إذا أخذ فقط حليب الأم. يمكن للطفل بعد ستة أشهر أن يحصل على طعام آخر إضافة إلى حليب الأم. يكون من الأفضل للطفل أن ترضعيه أطول وقت ممكن.

## المساعدة في الإرضاع

تحتاج الكثيرات إلى مساعدة في الإرضاع بلغي إذا كنت تعانين من المشاكل. إذا تعذر عليك الإرضاع يمكنك عندها الحصول على نصائح حول طعام آخر تعطيه لطفلك. يمكن لقسم الولادة والمستوصف أن يساعدونك في هذا. إن المساعدة في الإرضاع هي منظمة تقوم فيها نساء عاديات يملكن خبرة، بتقديم المساعدة والنصح لك. توجد أيضاً كتب وأشرطة فيديو ومعلومات كثيرة أخرى حول الرضاعة. يمكنك جعل أحدهم يقوم بترجمتها وشرحها لك.

Barnet må få suge på brystet så ofte det vil. Be om hjelp til å se om barnet har et riktig tak om brystet. Det kjennes ofte sårt i starten, men det skal ikke gjøre vondt. Andre dag etter fødselen er ofte den store ammedagen. Nå vil barnet suge veldig ofte. Dette stimulerer brystet til å lage melk og er viktig for at du skal ha nok melk. Du rekker bare å amme, spise og drikke denne dagen. Det blir heldigvis lettere etter hvert!

Tredje dag etter fødselen er ofte brystene hovne, ømme og du kan ha litt feber. Dette er fordi kjertlene i brystene arbeider for fullt for å produsere melken. La barnet suge ofte. Etter tredje dag vil barnet få i seg mer melk for hvert måltid. Da får du mer hvile mellom hver amming. Det er fint å få oppmuntring og hjelp fra andre kvinner som har god erfaring med amming.

يجب جعل الطفل يمص الثدي مراراً وحسب رغبته. اطلب المساعدة لكي ترين إذا كان الطفل يلتقط الثدي بفمه بشكل صحيح. غالباً ما يُحس أن الثدي متقرح في البداية، ولكنه لا يسبب ألماً. يكون اليوم الثاني بعد الولادة غالباً يوم الرضاعة الكبير، حيث يرضع فيه الطفل مراراً وتكراراً. وهذا ما يحفز الثدي على إنتاج الحليب، وهو مهم من أجل حصولك على حليب كاف. لن يكون عندك وقت في هذا النهار سوى للرضاع والأكل والشرب فقط. ولحسن الحظ يصبح هذا أسهل مع مرور الوقت.

غالباً ما يتورم الثديان في اليوم الثالث بعد الولادة، وهما مؤلمان وقد ترتفع حرارتك قليلاً. هذا لأن الغدد في الثديين تعمل بشكل كامل من أجل إنتاج الحليب. اجعلي الطفل يرضع مراراً. يحصل الطفل في اليوم الثالث على مزيد من الحليب عند كل وجبة، لهذا تحصلين على مزيد من الراحة بعد كل رضعة. يكون من الجيد حصولك على تشجيع ومساعدة من النساء الأخريات اللواتي يملكن تجربة كبيرة في الرضاعة.

Det viktigste du kan gjøre for å gi barnet ditt en god start i livet er å amme. Ikke alle barn synes det er lett å suge på brystet. Ikke alle kvinner synes det er lett å legge barnet til brystet. Be om hjelp. Jordmødre og barnepleiere har ansvar for å hjelpe deg. Før du reiser hjem fra barselavdelingen, skal du synes at det er lett å få barnet til å suge på brystet. Du blir ofte ekstra tørst av å amme. Ha en mugge med vann i nærheten. Du trenger 2-3 liter vann hver dag.

### Råmelk

Råmelk er den første melka som kommer. Den er gul og tykk og ser ikke ut som vanlig melk. Dette er supermat for det nyfødte barnet ditt. Hvis barnet suger på brystet den første dagen får det i seg disse næringsrike dråpene. Råmelka dekker alle matbehov de første døgn. I noen kulturer har man trodd at råmelka ikke var bra for barnet. Den ble klemt ut og kastet. Det var feil. Den gule råmelka er laget spesielt for nyfødte barn.

### Ammestart

Barn er laget for å greie seg med det du som mor har i brystet. Ikke vær bekymret over at brystet kjennes tomt ut de første dagene. Hvis du klemmer litt på brystknoppen, ser du at det kommer noen dråper. Det er nok. Melken kommer i større mengder etter to, tre, fire dager og varer til barnet slutter å amme.

إن أهم شيء تفعليه لتقدمي لطفلك بداية جيدة في الحياة، هو إرضاعه. لا يشعر كل الأطفال أنه من السهل مص الثدي، ولا ترى كل النساء أنه من السهل وضع الطفل على الثدي. اطلبي المساعدة. يقع على عاتق كل من القابلة القانونية والمسؤولة عن العناية بالطفل مسؤولية مساعدتك. سوف ترين وقبل مغادرتك قسم النفاس إلى البيت أنه من السهل جعل الطفل يمص الثدي. تشعرين غالباً بالعطش أكثر إثر الرضاعة. ضعي بجانبك إبريقاً من الماء. أنت تحتاجين من 2 إلى 3 لترات من الماء كل يوم.

### اللبأ ( أول حليب الأم )

اللبأ هو أول حليب يأتي. يكون كثيف القوام ولونه أصفر، ولا يشبه بمظهره الخارجي الحليب العادي. إنه طعام ممتاز لوليدك. إذا رضع الطفل من الثدي في اليوم الأول، يحصل عندها على تلك القطرات الغنية بالغذاء. يغطي اللبأ جميع احتياجات الطفل من الطعام على مدار الأيام الأولى. في بعض الثقافات يعتقد المرء أن هذا اللبأ ليس نافعاً للطفل، لذا يتم سحبه ورميه. إن هذا العمل خاطئ، فهذا اللبأ الأصفر قد صنع خصيصاً للطفل حديث الولادة.

### بداية الإرضاع

يخلق الطفل وهو مهياً للاكتفاء بما هو موجود في ثديي الأم. لا تقلقي إذا شعرت بان ثدييك فارغين في الأيام الأولى. إذا ضغطت بين أصابعك هالة الثدي، ترين أن بعض النقاط تسيل، وهذا كاف. بعدها يتدفق الحليب بكمية أكبر بعد يومين أو ثلاثة أو أربعة، ويستمر إلى أن يتوقف الطفل عن الرضاعة.

## Amming

Kroppen din lager den fineste barnematen, morsmelk. Den har alle de viktige næringsstoffene. Den er alltid riktig blandet, har riktig temperatur og er helt ren.

1. melkesjø
2. melkegang
3. fettvev
4. kjertelvev
5. bindevev



### الإرضاع

ينتج جسمك أفضل حليب للطفل، وهو حليب الأم. يحتوي حليب الأم على أهم المواد الغذائية. فهو دائماً ممزوج بشكل صحيح، ودرجة حرارته صحيحة، ونظيف تماماً.

- 1 الجيب الحليبي
- 2 قناة الحليب
- 3 نسيج دهني
- 4 نسيج غدّي
- 5 النسيج الضام



## Hjemreise

Når du skal reise fra barselavdelingen, vil jordmor gi deg gode råd om tiden hjemme. Du kan spørre om alt det du trenger svar på. Du får med deg en del papirer fra sykehuset. Ta godt vare på dem. Sykehuset gir beskjed til folkeregisteret om at du har født et barn. Du vil få tilsendt skjema for navn på barnet og for barnetrygd.

## Omskjæring av gutter

Omskjæring av gutter er tillatt i Norge. Spør på barselavdelingen om hvor kan gjøres.

## Omskjæring av jenter

Omskjæring av jenter er forbudt etter norsk lov. Slik er det i dag i de fleste land i verden. For deg som bor i Norge er det også forbudt å sende jenter til utlandet for omskjæring. Hvis omskjæring har vært en tradisjon i din familie, kan det virke rart og vanskelig at det ikke er tillatt her. Snakk med personalet på helsestasjonen. De kan informere deg om den norske loven. De kan også sette deg i kontakt med andre familier som har diskutert dette.

## العودة إلى المنزل

عندما ستغادرين قسم النفاس إلى البيت، تقوم القابلة القانونية بإعطائك نصائح مفيدة حول الوقت الذي ستقضينه في البيت. يمكنك السؤال عن كل شيء تريدين الإجابة عليه. ستأخذين معك عدداً من الأوراق من المستشفى. احتفظي بهم جيداً. تخبر المستشفى دائرة النفوس بأنك أنجبت طفلاً. يتم إرسال استمارة لك من أجل اسم المولود وضمان الطفل.

## ختان الذكور

إن ختان الذكور مسموح به في النرويج. أسالي في قسم النفاس عن المكان الذي يُجرى فيه ذلك.

## ختان الفتيات

إن ختان الفتيات ممنوع حسب القانون النرويجي، وهو كذلك في معظم بلدان العالم اليوم. وممنوع أيضاً بالنسبة للشخص الذي يعيش في النرويج إرسال الفتيات إلى خارج البلاد من أجل ختانهن. إذا كان ختان الفتيات تقليداً في عائلتك، فقد يظهر الأمر غريباً وصعباً كونه غير مسموح به هنا. تحدثي مع العاملين في المستشفى فيما بينهم إعلامك عن القانون النرويجي. يمكنهم أيضاً أن يعرفونك على عائلات أخرى كانت قد ناقشت هذه المسألة.

Mange andre ting har også blitt enklere. Vi forstår kanskje den naturlige utviklingen hos barn bedre. Gamle råd og skikker er derfor ikke alltid de beste.

### Undersøkelser og prøver av barnet

Første eller andre dag etter fødselen kommer en barnelege og undersøker barnet grundig. Legen vil forklare alt for deg. Hvis legen må ta ekstra prøver eller undersøkelser av barnet ditt, vil du få en forklaring på hvorfor. Barn som trenger det får vaksiner mot hepatitt B eller tuberkulose.

Alle barn i Norge (og i mange andre land) må ta en blodprøve etter fødsel. Denne prøven undersøker om barnet ditt har en sykdom som kalles Phenylketonuri (PKU) eller om barnet lager for lite av hormonet Thyroxin (TSH). Noen få barn blir født med disse sykdommene hvert år. Disse barna blir friske når de får medisin og spesiell diett.

هناك أشياء كثيرة أخرى أيضاً أصبحت أبسط. نحن نفهم نمو الطفل الطبيعي الآن ربما بشكل أفضل. لهذا فإن النصائح والعادات القديمة ليست دائماً هي الأمثل.

### الفحوصات والاختبارات المجرأة للطفل

يقوم طبيب الأطفال في اليوم الأول أو اليوم الثاني بعد الولادة بفحص الطفل بشكل دقيق. يشرح لك الطبيب كل شيء. إذا توجب على الطبيب إجراء مزيد من الاختبارات أو الفحوصات لطفلك، يشرح لك عندها سبب ذلك. يحصل الأطفال الذين يحتاجون ذلك على لقاح السل، أو لقاح التهاب الكبد الفيروسي B.

يجب أن يُجرى اختبار للدم لجميع الأطفال في النرويج (وفي عدة بلدان أخرى) بعد الولادة. تفحص هذه الاختبارات فيما إذا كان الطفل مصاباً بمرض الخلل الأيضي الخلقي (PKU) أو أن الطفل ينتج قليلاً من هرمون الثيروكسين (TSH). يولد قلة من الأطفال كل عام وهم مصابون بهذا المرض. يمكن لهؤلاء الأطفال أن يتعافوا عندما يحصلون على الدواء وعلى نظام غذائي خاص.

## Mat

De fleste fødesteder kan lage mat som passer for deg, hvis de får beskjed. Det kan være *Halal-kost* eller annen spesiell mat du trenger. Vil du spise mat hjemmefra, kan du be om å få bruke kjøkkenet eller be personalet ordne det for deg.

**Tradisjoner** i barseltida er fine å ta vare på. De fleste kulturer har gode skikker som tar vare på mor og barn i denne sårbare tiden. Fortell personalet på barselavdelingen hva som er viktige tradisjoner for deg og din familie.

### Gamle og nye skikker med barnestell

Mange bestemødre blir forundret over at det er så få regler og så lite styr med barnestell nå. Et eksempel er navlestell: Før lærte mange at navlen til barnet skulle vaskes på en spesiell måte. Det skulle pudres eller smøres med salve og bandasjeres flere ganger om dagen. Nå gjør vi ingenting av dette. Navlen skal holdes tørr, men du kan bade barnet som vanlig. Bare tork godt av huden etterpå. Navlestumpen tørker inn. Navlen gror fint på en uke.

## الطعام

تقوم معظم أماكن الولادة بطهي الطعام الذي يناسبك، وذلك إذا تم إعلامهم بذلك. إذ يمكن أن يكون الطعام حلال أو طعام آخر خاص تحتاجينه. إذا كنت ترغبين في تناول طعام البيت، يمكنك عندها طلب الإذن لاستخدام المطبخ أو الطلب من العاملين في القسم ترتيب ذلك لك.

**التقاليد:** من الجيد المحافظة على التقاليد الخاصة بفترة النفاس. تملك معظم الثقافات عادات جيدة تعمل على المحافظة على الأم والطفل في هذه الفترة الحرجة. اخبري العاملين في قسم النفاس ما هي التقاليد التي تكون مهمة لك ولعائلتك.

**العادات القديمة والحديثة الخاصة بالناية بالطفل**  
تصاب بعض الجدات بالدهشة بسبب قلة القواعد وقلة الهرج والمرج عند الاعتناء بالطفل الآن. مثلاً الاعتناء بالسرة: لقد تعلم الكثيرون في الماضي أن سرة الطفل يجب أن تنظف بطريقة خاصة. إذا يجب أن تُرش بالبودرة وتدهن بمرهم وتغطي وتضمّد عدد من المرات في اليوم. أما الآن فلا تقوم بأي عمل من هذا القبيل. فسوف تبقى السرة ناشفة، ولكن بإمكانك تحميم الطفل كالعادة، فقط نشفيه بشكل جيد بعد ذلك. تحف نهاية السرة وتلتئم السرة بشكل جيد بعد أسبوع واحد. هناك أشياء كثيرة أخرى أيضاً أصبحت أبسط. نحن نفهم نمو الطفل الطبيعي الآن ربما بشكل أفضل. لهذا فإن النصائح والعادات القديمة ليست دائماً هي الأمثل.

## Skikk og bruk på føde- og barselavdelingen

Alle som jobber på sykehuset har som oppgave å hjelpe deg og barnet ditt. Barselavdelingen har regler for hva du kan og ikke kan gjøre på barselavdelingen. Hvis du er usikker så spør personalet. Fordi vi er forskjellige vil kanskje ikke alle ønskene dine bli oppfylt. Hvis du deler rom med flere kvinner, må dere ta hensyn til hverandre.

## Besøk på avdelingen

Kvinner har forskjellige ønsker og behov for besøk. Mange synes det er stas å komme på barselbesøk. Noen vil vente med å ta imot besøk av venner til de kommer hjem. For andre er det viktig å ha besøk de første dagene etter fødsel. Husk å ta hensyn til de du deler rom med. Hvis du vil ha mange på besøk, kan det være best at dere er på et besøksrom eller et annet fellesrom. Da kan de andre på rommet få fred. Hvis du synes det er vanskelig å amme når kvinnen i nabosenga har besøk, kan du be personalet hjelpe deg.

## أدب السلوك في قسم الولادة والنفاس

إن وظيفة كل العاملين في المستشفى هي مساعدتك ومساعدة طفلك. لقد وضع قسم النفاس قواعد حول ما يمكنك ولا يمكنك فعله في القسم. إذا كنت غير متأكدة أسالي العاملين في القسم. لأن كل واحد منا يختلف عن الآخر، فربما لن نتحقق كل رغباتك. إذا كنت تتشاركين الغرفة مع عدة نساء، عليك مراعاة بعضك البعض.

## زيارة القسم

للنساء رغبات واحتياجات مختلفة بما يخص الزيارات. يعتقد الكثيرون أنه من المبهج القوم كزائرين لقسم النفاس. ترغب بعضهن في الانتظار في استقبال الأصدقاء إلى أن يذهبن إلى البيت. أما بالنسبة للبعض الآخر، فمهم بالنسبة لهن استقبال الزائرين في الأيام الأولى من الولادة. تذكرني مراعاة اللواتي تشاركينهم الغرفة. إذا كنت ستستقبلين عدداً كبيراً من الزوار، قد يكون عندها من الأفضل أن تبقى في غرفة الزيارات أو في غرفة مشتركة أخرى. عندها تبقى الأخريات في الغرفة بسلام. إذا كنت تعتقدين أنه من الصعب عليك الإرضاع عندما يكون هناك زوار للمرأة في السرير المجاور، يمكنك عندها طلب المساعدة من العاملين في القسم.

## Barnets ferdigheter og behov

Barn har allerede utviklet mange sanser og er et følsomt lite vesen. Det nyfødte barnet er litt nærsynt. Det lærer seg å gjenkjenne mors ansikt etter få dager. Barnet kjenner også igjen stemmer de hører ofte. Det vil gjerne ligge inntil mor eller far. Barn er helt avhengige av at de får mat og omsorg av oss voksne. De er hjelpeløse. Vi forstår ikke alltid hva barnet vil, men når et barn gråter, må vi ta det opp og trøste det.

Barn tåler ikke hardhendt behandling som risting. Da kan de få hjerneskode.

Du kan bade barnet hver dag eller sjeldnere. Noen barn bæsjer hver dag, andre noen ganger i uka. Alle barn skal tisse mange ganger hver dag. Det er et tegn på at barnet får nok melk.

## Samtale om fødsel

En fødsel er en stor hendelse i ditt og i alle kvinners liv. Det kan være fint og få snakket om hva som skjedde. Hvis du opplevde uventete ting under fødselen kan det være godt å få en forklaring på det. Mens du er på barselavdelingen kan du be om å få snakke med jordmoren eller legen som var med på fødselen.

## مقدرات الطفل واحتياجاته

لقد تطورت عند الطفل الآن مجموعة حواس، وهو مخلوق صغير حساس. إن الطفل الحديث الولادة يكون قصير النظر قليلاً. يتعلم بعد أيام قليلة التعرف على وجه أمه. كما يتعرف أيضاً على الأصوات التي يسمعا غالباً. لهذا فهو يرغب بالبقاء عند الأم أو الأب. يعتمد الطفل اعتماداً كاملاً على الطعام والرعاية التي يحصل عليها من قبل البالغين، فهو لا حول له ولا قوة. نحن لا نفهم دائماً ماذا يريد الطفل، ولكن عندما يبكي، يجب علينا حمله وتهنئته. لا يتحمل الطفل المعاملة القاسية كالهز. إذ يمكن أن يصاب بأذى في الدماغ.

يمكنك تحميم الطفل يومياً أو أقل من ذلك. بعض الأطفال يتبرزون يومياً، أما البعض الآخر فيتبرز بعض المرات في الأسبوع. ينبغي أن يبول جميع الأطفال مرات عديدة كل يوم، وهذه إشارة بأن الطفل يأخذ ما يكفي من الحليب.

## محادثة حول الولادة

تعتبر الولادة حدث كبير في حياتك وحياة كل النساء. قد يكون شيء جيد التحدث عما حدث. إذا تعرضت لأشياء غير منتظر وقوعها أثناء الولادة، فقد يكون من المفضل الحصول على توضيح بشأنها. يمكنك في خلال إقامتك في قسم النفاس طلب الحديث مع القابلة القانونية أو الطبيب الذي كان متواجداً أثناء الولادة.



# 3 BARSELTID

Noen timer etter fødselen flyttes du og barnet over til barselavdelingen. Her kan du bli i noen dager for å få ammingen i gang og hvile ut etter fødselen.

De aller fleste føde- og barselavdelinger i Norge er «Mor-barn-vennlig sykehus». Det betyr at du og barnet er på samme rom hele tiden etter fødselen. Slik blir du kjent med barnet ditt. Personalet vil hjelpe deg med ammingen. De kan vise deg hvordan du skifter bleier og hvordan du bader og steller barnet. Personalet kan også passe på barnet i noen timer når du har behov for det.

## Familierom

På noen sykehus kan barnefar, eller en annen, være sammen med deg og barnet etter fødselen. Det er ofte på et barselhotell eller i familierom på barselavdelingen. Den som er med deg må ofte betale for kost og losji.

# 3 فترة النفاس

تُنقلين أنت وطفلك بعد بضع ساعات من الولادة إلى قسم النفاس حيث يمكنك البقاء هناك بضعة أيام من أجل البدء بالإرضاع والاستراحة بعد الولادة.

إن معظم أقسام الولادة والنفاس في النرويج هي "مستشفى مريحة للأم وللطفل". هذا يعني أنك وطفلك تبقين في نفس الغرفة طوال الوقت بعد الولادة، وبذلك تتعرفين على طفلك. سوف تساعدك العاملات في القسم في الإرضاع ويمكنهم أن يرينك كيف يمكنك تغيير حفاضة الطفل وكيف يمكنك تحميمه والعناية به. كما يمكنهم أيضاً الاعتناء به بضع ساعات عندما تحتاجين لذلك.

## غرفة العائلة

في بعض المستشفيات، يمكن لأب الطفل أو لشخص آخر أن يبقى معك ومع الطفل بعد الولادة. وهذا يحدث في فندق النفاس أو في غرفة العائلة في قسم النفاس. يتوجب غالباً على الشخص الذي يبقى معك أن يدفع ثمن طعامه وإقامته.

## Hvis fosteret dør før fødselen, hva skjer da?

I Norge er det sjeldent at fosteret dør under svangerskapet før fødselen. Hvis noe er galt vil du kanskje merke at barnet er veldig rolig, eller ikke beveger seg. Ring til lege, jordmor, eller til fødeavdelingen hvis du tror noe er galt. Jordmor og lege vil undersøke deg, bruke ultralyd og andre undersøkelser for å se om barnet lever eller er dødt. Det er ikke alltid mulig å vite hvorfor barnet dør. Fødselen skal likevel skje på vanlig måte. Mange synes det er rart og vil at barnet skal ut med keisersnitt. Men keisersnitt er mer risikabelt for deg fordi det er en operasjon. En vanlig fødsel er best og tryggest for kroppen din. Du vil få medisiner for smertene. Etter fødselen kan du være på barselavdelingen og få hjelp til det du trenger.

Hvis barnet blir undersøkt etter fødsel finner man noen ganger ut hvorfor det døde. Neste svangerskap og fødsel kan gå helt normalt for deg og barnet. Da vil du få tilbud om ekstra svangerskapskontroller.

ماذا يحدث إذا توفي الطفل قبل الولادة؟  
من النادر أن يتوفى الجنين خلال الحمل وقبل الولادة في الترويج. إذا كان هناك شيء ما غير صحيح، فربما تلاحظين أن الطفل قد أصبح هادئاً جداً، أو أنه لا يتحرك. اتصلي بالطبيب أو القابلة القانونية أو بقسم الولادة إذا كنت تعتقدين أن هناك شيئاً ما غير صحيح ستقوم القابلة القانونية والطبيب بفحصك، واستخدام جهاز الأمواج فوق الصوتية وبإجراء فحوصات أخرى للتأكد مما إذا كان الطفل لازال حياً أو أنه ميت. ليس من الممكن دائماً معرفة سبب موت الطفل، ومع ذلك تتم الولادة بطريقة طبيعية. يعتقد الكثيرون أن ذلك غريباً وأنه يجب إخراج الطفل عن طريق العملية القيصرية. ولكن العملية القيصرية هي أكثر خطورة لك لأنها عملية جراحية. إن الولادة الطبيعية هي أفضل وأمن لجسمك. سوف تحصلين على أدوية لتخفيف الآلام. يمكنك بعد الولادة البقاء في قسم النفاس وتحصلين على المساعدة التي تحتاجين إليها.

إذا تم فحص الطفل بعد الولادة، يمكن عندها أن يتوصل المرء في بعض الأحيان إلى أسباب الوفاة. يمكن أن يسير الحمل الثاني والولادة بالنسبة لك وللطفل بشكل طبيعي تماماً، ولكنك بعد ذلك سوف تحصلين على عرض لمراجعات حمل إضافية.



## Keisersnitt

Keisersnitt gjøres bare når det er nødvendig for din eller barnets helse. Legen avgjør om keisersnitt er nødvendig, enten før fødselen eller etter at fødselen har begynt. Keisersnitt er en operasjon og gjøres på en operasjonsstue, ikke på fødeavdelingen. Noen timer etter operasjonen er du på en spesialavdeling før du kommer til barselavdelingen. Hvis keisersnittet er planlagt i svangerskapet, kan du få epiduralbedøvelse. Da er du er våken, men kjenner ikke smerter. Hvis keisersnittet blir bestemt underveis i fødselen, får du ofte narkose. Da er du ikke våken under operasjonen.

De to-tre første dagene etter keisersnitt vil du trenge medisiner for smerter. Det er viktig at du beveger deg og går omkring for å forhindre blodpropp. Du kan amme barnet som vanlig. Du kan bli på fødeavdelingen i fire-fem dager etter keisersnitt.

## القيصرية

تجرى العملية القيصرية فقط عندما تكون هناك ضرورة من أجل صحتك أو صحة الطفل. يقرر الطبيب إذا كان إجراء العملية القيصرية ضرورياً إما قبل الولادة أو بعد أن تكون الولادة قد بدأت. إن القيصرية هي عملية جراحية وتجرى في غرفة العمليات، وليس في غرفة الولادة. تُنقلين بعد بضع ساعات من إجراء العملية إلى قسم خاص وذلك قبل نقلك إلى قسم النفاس. إذا كان قد تم التخطيط للعملية القيصرية أثناء الحمل، يمكنك عندها الحصول على حقنة مخدرة في الظهر. تكونين عندها مستيقظة ولكنك لا تشعرين بالألم. أما إذا تم تقرير العملية القيصرية خلال الولادة، تحصلين عندها على تخدير عام، هذا يعني أنك لا تكونين مستيقظة أثناء الولادة.

تحتاجين في اليومين أو الثلاثة أيام الأولى على أدوية لتخفيف الألم. من المهم جداً أن تحركي نفسك وتمشين في أرجاء المكان من أجل منع حدوث جلطة دموية. يمكنك إرضاع الطفل كالعادة. كما يمكنك البقاء في قسم الولادة من أربعة إلى خمسة أيام بعد العملية القيصرية.

## Annen smertlindring

**Tabletter?** Vanlige medisiner som brukes mot smerter virker ofte dårlig mot fødselssmerter. Barnet påvirkes av medisiner du får. Derfor er det få medisiner som kan brukes mot fødselssmerter.

**Epiduralbedøvelse** virker godt mot fødselssmerter. Anestesilege gir epiduralbedøvelse. Du er bevisst, men kjenner lite eller ingen smerter når du har rier.

**Akupunktur** virker også mot fødselssmerter. Mange jordmødre kan gi akupunktur.

## Tang, vakumsug

Jordmor vil tilkalle lege hvis det oppstår problemer under fødselen. Hvis barnet må raskt ut, eller du ikke orker å presse nok, kan legen hjelpe deg. Legen bruker instrumenter som tang eller vakumsug for å hjelpe barnet ut. Dette skader verken deg eller barnet.

## مخففات الألم الأخرى

الحبوب؟ إن الأدوية العادية التي تستخدم ضد الآلام، لا تؤثر غالباً بآلام الولادة. يتأثر الطفل بالدواء الذي تتناولينه، لهذا فهناك عدد قليل من الأدوية التي يمكن استخدامها لتخفيف آلام الولادة.

**الحقنة المخدرة في الظهر (Epidural)** تؤثر بشكل فعال على آلام الولادة. إن طبيب التخدير هو الذي يعطي هذه الحقنة. تبقيين بوعيك ولكنك تشعرين بألم خفيف أو لا تشعرين بأي ألم عندما يأتيك الطلق.

**الوخز بالإبر.** تؤثر أيضاً ضد آلام الولادة. يمكن لكثير من القابلات القانونيات وخز هذه الإبر.

## الشفط، الملقط

تقوم القابلة القانونية باستدعاء الطبيب إذا ظهرت مشاكل أثناء الولادة. إذا توجب إخراج الطفل بسرعة، أو أنك لم يعد باستطاعتك الضغط بشكل كافٍ، يمكن عندها للطبيب مساعدتك. يستخدم الطبيب آلات مثل الملقط أو الشفاطة (vakumsug) من أجل مساعدة الطفل في الخروج. إن هذا غير ضار بك أو بالطفل.

## Hjelp for smerter

En vanlig fødsel er ikke som en operasjon. Du kan få en lettere fødsel hvis

- du er aktiv og beveger deg
- du får massasje
- du tar en dusj
- du sitter i badekar med lunkent vann
- du får støtte og hjelp fra noen du føler deg trygg på

Når du slapper av, blir fødselsarbeidet mindre vondt. Både jordmor og de andre som er med, vil hjelpe deg. Alle som føder trenger oppmuntring og støtte.

## مساعدة لتخفيف الآلام

إن الولادة الطبيعية ليست مثل العملية، إذ يمكنك الوصول إلى ولادة سهلة وذلك إذا كنت:

- نشطة وتحركين نفسك
- تحصلين على تدليك
- تأخذين دوشاً
- تجلسين في حوض الاستحمام الحاوي على ماء دافئ
- تحصلين على دعم ومساعدة من أحد ترتاحين له.

تصبح الولادة أقل ألماً عندما تسترخين. سوف يساعدك كل من القابلة القانونية والآخرين الذين معها. تحتاج جميع اللواتي تلدن إلى التشجيع والدعم.

## Hva kan skje under fødselen

### Rifter og sår, klipp og sying

Når barnet skal ut, blir det ofte noen sår i skjedeinngangen og i skjeden. Noen ganger må jordmor eller lege klippe i skjedeåpningen for å få barnet raskt ut. Rifter eller sår må sys sammen rett etter fødsel. Du får bedøvelse. Både jordmor og lege kan sy.

### Hvis du er omskåret

Hvis du er omskåret og ikke er åpnet tidligere, gjøres det under fødselen, før barnet kommer ut.

Helsemyndighetene har laget regler for hvordan dette skal skje. Alle jordmødre og leger på fødeavdelingene i Norge skal kjenne til disse reglene. Du får bedøvelse. Etter norsk lov kan ikke åpningen sys igjen slik at den blir like trang etterpå. For deg kan det føles uvant og rart etter fødselen. Du kan føle deg åpen og huden kan bli litt sår. Smør deg med krem og bruk myke bind. Som alle kvinner bør du trene opp musklene rundt skjedeåpningen etter fødselen.

## ماذا يمكن أن يحدث أثناء الولادة؟

### تمزق و جروح، قص و خياطة

عندما يكون الطفل في طريقه للخروج، تحدث غالباً بعض الجروح في مدخل المهبل وفي المهبل نفسه. ففي بعض الأحيان يتوجب على القابلة القانونية أو الطبيب قص فتحة المهبل من أجل إخراج الطفل بسرعة إلى الخارج. يجب أن تخاط التمزقات والجروح مباشرة بعد الولادة. ستحصلين على تخدير. يمكن للقابلة القانونية أو الطبيب أن يخيطن.

### إذا كنت مختونة

إذا كنت مختونة ولم يتم فتحك سابقاً، يتم عمل ذلك أثناء الولادة وقبل خروج الطفل. وضعت السلطات الصحية قواعد لكيفية عمل ذلك. إن جميع القابلات القانونيات والأطباء في أقسام الولادة في النرويج يعلمون بهذه القواعد. سيتم إعطاءك مخدر. لا تخاط حسب القانون النرويجي فتحة المهبل ثانية بحيث تصبح ضيقة كالسابق. لذا ستشعرين بعد الولادة بشعور غريب وغير معتاد. وقد تشعرين بأنك مفتوحة ويمكن أن يصاب الجلد بجروح. ادھني نفسك بمستحضر (كريم)، واستخدمي حفاضة نسائية طرية. يستحسن بك كغيرك من النساء أن تمرني العضلات المحيطة بفتحة المهبل بعد الولادة.

## Barnet er født!

Barnet skriker for å åpne lungene og begynne å puste selv. Straks barnet er født, vil jordmor undersøke det for å se om alt er bra. Så får du holde barnet. Det er godt for barnet å få hudkontakt med deg og få ligge på brystet ditt etter fødselen. Barnet har vært med på en lang fødsel og trenger ro og varme. Du kan amme nå. Mange barn vil sugе på brystet like etter fødsel. Se på barnet ditt. Barnet ser med et sterkt blikk. Jordmor og barnepleier vil hjelpe deg slik at barnet har det varmt, trygt og får puste fint.

## De første timene etter fødsel

Du og barnet blir på fødeavdelingen de to første timene etter fødselen. Deretter flyttes dere til barselavdelingen. Jordmoren passer på deg og barnet. Det er normalt at du blør en del fra skjeden etter fødsel. Både du og barnet skal være gode og varme. Det er vanlig å være våken og opplagt selv om fødselen var slitsom. Nå kan du hvile ut og bli kjent med barnet ditt. Du vil få mat og drikke og kan dusje hvis du vil. Noen vil ha besøk av den nærmeste familien.

## لقد ولد الطفل

يصرخ الطفل من أجل أن يفتح رئتيه ويبدأ بالتنفس بمفرده. تقوم القابلة القانونية في اللحظة التي يولد فيها الطفل بفحصه للتأكد من أن كل شيء على ما يرام. يمكنك بعدها حضن الطفل. من المفيد للطفل أن يتصل جسدياً معك وذلك بوضعه على صدرك بعد ولادته. لقد شارك الطفل بعملية الولادة الطويلة ويحتاج الآن إلى السكينة والدفاء. يمكنك إرضاعه الآن. يرغب معظم الأطفال بمص الثدي بعد الولادة مباشرة. انظري إلى طفلك. ينظر الطفل بنظرة ثابتة. تقوم كل من القابلة القانونية والمسؤولة عن العناية بالطفل، بمساعدتك من أجل أن يحصل الطفل على الدفاء والطمانينة وأن يتنفس بشكل جيد.

## الساعات الأولى بعد الولادة.

تبقى أنت والطفل بعد الولادة مدة ساعتين في قسم الولادة. بعد ذلك يتم نقلكما إلى قسم النفاس. تعتني القابلة القانونية بك وبالطفل. من الطبيعي أن تنزفي دماً من المهبل لفترة بعد الولادة. ستكونان أنت وطفلك في وضع مريح وستتمتعان بالدفاء. من العادي أن تبقى مستيقظة ونشطة على الرغم من أن الولادة كانت متعبة. يمكنك الآن أن ترتاحي وأن تتعرفي على طفلك. ستحصلين على طعام وشراب وبإمكانك الاستحمام إذا رغبت. يرغب البعض باستقبال الزائرين المقربين من العائلة.

**Trykketiden.** Du vil kjenne at fosteret trykker på mot skjedeåpningen og endetarmen. Jordmor undersøker deg og sier når alt er klart for at barnet kan komme ut. Nå kan du hjelpe barmnet ved å trykke aktivt når du har ri. Denne fasen varer omtrent en time.

Jordmor hjelper deg til å finne gode stillinger slik at du kan bruke kroppen din effektivt. Du skal trykke barnet forsiktig ut for å unngå skader. Hodet og skuldrene til barnet er størst og tar lengst tid. Resten av barnekroppen kommer lett.

**Tredje fase kalles etterbyrdsfasen.** Etter at barnet er født skal morkaken komme ut. Da vil du kjenne rier igjen. Livmoren trekker seg sammen for å trykke morkaken ut. Den kjennes stor ut, men den er myk. Dette går ofte lett.

**وقت الدفع.** سوف تشعرين بأن الجنين يضغط باتجاه فتحة المهبل والشرج. تقوم القابلة القانونية بفحصك وتخبرك عندما يصبح كل شيء جاهزاً من أجل خروج الطفل. يمكنك الآن مساعدة الطفل وذلك بالضغط بشكل فعال عندما يأتي الطلق. تدوم هذه المرحلة لمدة ساعة واحدة تقريباً. تساعدك القابلة القانونية من أجل إيجاد وضع جيد لك بحيث يمكنك استخدام جسمك بشكل فعال. عليك أن تضغطي الطفل إلى الخارج بحذر من أجل تجنب الأذى المترتب عن ذلك. رأس الطفل وكتفاه هما أكبر شيء، لذا فهما يحتاجان إلى أطول وقت. بينما يخرج باقي جسم الطفل بسهولة.

**تدعى المرحلة الثالثة بمرحلة خروج الخالص.** يجب أن تخرج المشيمة بعد ولادة الطفل، عندها تشعرين ثانية بالطلق. يقوم الرحم بالتقلص من أجل دفع المشيمة إلى الخارج. تبدو هي كبيرة من الخارج ولكنها ليينة، وخروجها يتم بشكل سهل.

## Fødselens ulike faser

**Første del av fødselen kalles latensfase.** I denne fasen er du hjemme, ikke på sykehuset. Latensfasen kan vare i mange timer og i flere dager. Husk å spise og drikke. Riene er uregelmessige. Det kan gå 15-20 minutter mellom hver ri. De kan bli borte noen timer. Riene er ikke så plagsomme i denne fasen. Det kommer ofte litt blod og slim fra skjeden. Vær aktiv, gå omkring. Sov og hvil deg innimellom når riene tar lange pauser. Du skal kjenne at barnet beveger seg. Spis og drikk slik at du får energi.

**Andre del kalles aktiv fase.** Nå kommer riene tettere, og det er vanlig å kontakte sykehuset i denne fasen. Det kan gå fra fem til to minutter mellom riene. Hver ri varer omtrent ett minutt. Mormunnen åpner seg. Fosteret kommer ned mot bekkenbunnen. Dette er hardt kroppsarbeid. Drikk og spis litt. Slik får du styrke og mot i denne fasen. Vær aktiv, beveg deg rundt i rommet, skift stilling ofte. Riene er ofte mest plagsomme når du ligger.

## مراحل الولادة المختلفة

المرحلة الأولى من الولادة تدعى مرحلة الكمون. تكونين في هذه المرحلة في البيت، وليس في المستشفى. يمكن لمرحلة الكمون هذه أن تدوم ساعات طويلة ولأيام عديدة. تذكرني أن تأكلي وتشربي. يكون الطلق فيها غير منتظم. قد يمر من 15 إلى 20 دقيقة بين كل طلقة وأخرى. يمكن للطلق أن يختفي بضع ساعات. يكون الطلق في هذه المرحلة غير مزعج، وغالباً ما يصاحبه نزول قليل من الدم والمخاط من المهبل. كوني نشطة، تمشي في المكان. نامي واستريحي بين الفينة والأخرى وذلك عندما تكون هناك استراحة مطولة بين نوبات الطلق. ستشعرين بأن الطفل يتحرك. كلي واشربي من أجل أن تكتسبي طاقة.

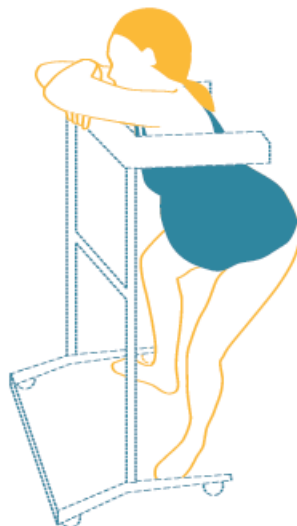
تدعى المرحلة الثانية بالمرحلة النشطة. تأتي نوبات الطلق الآن بشكل مكثف، ومن الطبيعي عندها الاتصال بالمستشفى في هذه المرحلة. قد يكون هناك من دقيقتين إلى خمس دقائق بين الطلقة والأخرى. تدوم كل طلقة تقريباً دقيقة. تبدأ فوهة الرحم بالاتساع، ويتجه الجنين إلى أسفل الحوض. إنه عمل جسماني شاق. كلي واشربي قليلاً، وبهذا تستطيعين الحصول على قدرة وشجاعة لمواجهة تلك المرحلة. كوني نشطة، تحركي في محيط الغرفة، غيري وضعك بشكل مستمر. يكون الطلق في الغالب مزعجاً أكثر عندما تستلقيين.

## Fødestillinger

Du kan selv bestemme om du vil stå, sitte eller ligge. Jordmor har ofte gode råd om hvordan det kan bli lettere for deg, Skift stilling ofte. Vær aktiv.

## أوضاع الولادة

يمكنك أن تقرري شخصياً إذا كنت تريدين الوقوف، أو الجلوس أو التمدد أثناء الولادة. يكون عند القابلة القانونية غالباً نصائح عن أي من الأوضاع يكون أسهل بالنسبة لك، غييري الوضع بشكل مستمر، كوني نشطة.





## Rier er ikke farlig

Husk at rier er muskelarbeid, kroppsarbeid. Livmorens muskler trekker seg sammen og slapper av, trekker seg sammen og slapper av. I time etter time. Dette er hardt arbeid, det er slitsomt og kan ta lang tid. Men rier er ikke skadelige eller farlige.

## Sterke følelser

En fødsel er fantastisk, krevende og slitsom. Sterke krefter er i sving og det vekker sterke følelser. Du vil både le og gråte, streve og slappe av. Kanskje du kaster opp, kanskje må du på do mange ganger. Mange er redd for å miste selvkontrollen. Under fødselen skal du følge dine instinkter, ikke kontrollere. Stol på kroppen din.

## الطلق بحد ذاته ليس خطيراً

تذكري أن الطلق هو عمل عضلي. تتقلص فيه عضلات الرحم وتنبسط، وتتقلص وتنبسط ساعة إثر ساعة. إن هذا عمل شاق ومتعب وقد يأخذ وقتاً طويلاً. ولكن الطلق بحد ذاته ليس مؤذياً أو خطيراً.

## المشاعر القوية

إن الولادة رائعة، ومتطلبة ومتعبة. فالطاقات القوية تتفجر وتعمل على إيقاظ المشاعر القوية. فأنت تريد أن تضحكي وتبكي، تسترخي وتجهدي. ربما تتقنين، وربما يتوجب عليك الذهاب إلى المرحاض مرات عديدة. تخاف الكثيرات من فقدان السيطرة. سوف تتبعين فطرتك أثناء الولادة، لا تتحكمي بنفسك. ثقّي بجسمك.

Jordmor har ansvaret for deg fra du kommer inn på fødeavdelingen. Hun vil kanskje ikke være hos deg hele tiden i begynnelsen. Du kan tilkalle henne når som helst. Be henne komme hvis du er engstelig, har vondt eller trenger råd og hjelp. I siste del av fødselen vil hun være der hele tiden. Ofte er hun sammen med en barnepleier og noen ganger med en student.

### Hvor lang tid tar en fødsel?

Dessverre kan ingen gi deg svar på hvor lang tid en fødsel tar. Alle kvinner har sin egen fødselsrytme og bruker forskjellig tid. Har du født barn tidligere, tar de neste fødslene som regel kortere tid enn den første.

تتحمل القابلة القانونية مسؤوليةك منذ دخولك قسم الولادة. ربما هي في البداية لن تبقى معك طوال الوقت. ولكنك بإمكانك استدعائها في أي وقت تشائين. اطلبي منها الحضور إذا كنت تشعرين بالقلق، أو إذا كانت عندك آلام أو تحتاجين إلى نصيحة أو مساعدة. ستبقى في المرحلة الأخيرة من المخاض موجودة معك طوال الوقت. ترافقها غالباً المسؤولة عن العناية بالطفل وفي بعض المرات يرافقها طالب .

كم من الوقت تستغرق عملية الولادة؟  
للأسف لا يمكن لأحد أن يعطيك جواباً عن الوقت الذي تستغرقه الولادة. لكل امرأة إيقاع ولادة خاص بها وحدها وتأخذ وقتاً يختلف عن الأخرى. إذا كنت قد أنجبت سابقاً فإن الولادة الثانية تأخذ عادة وقتاً أقصر من الولادة الأولى.

## Hva skjer når du kommer inn på fødeavdelingen?

Jordmor vil ta imot deg og høre hvordan du har det.

De vanlige undersøkelsene hun gjør er å:

- Ta blodtrykk
- Ta urinprøve
- Høre på fosterets hjertelyd
- Ta CTG, som registrerer fosterets hjertelyd og dine rier via en maskin. To belter festes utenpå magen din. Tall og tegninger kommer ut på et papir fra maskinen.
- Undersøke underlivet. Hvis du har rier, vil jordmor undersøke om mormunnen har åpnet seg. Hun tar på seg hansker og kjenner opp i skjeden din til hun kjenner mormunnen. Hun måler åpningen av mormunnen med fingrene. Størrelsen på åpningen sier noe om hvor langt du har kommet i fødselen. Er åpningen tre cm og du har rier, er du i starten på fødselen. Når åpningen er blitt 10 cm, kan du snart begynne å trykke ut barnet.

Etter at disse undersøkelsene er gjort vil dere snakke om du skal bli på fødeavdelingen eller reise hjem for å vente.

## ماذا يحدث عندما تدخلين إلى قسم الولادة؟

سوف تستقبلك القابلة القانونية، وتسالك إذا كنت بخير.

الفحوصات العادية التي تجريها القابلة هي:

- قياس ضغط الدم
- إجراء فحص للبول
- سماع دقات قلب الجنين
- إجراء CTG وهو تسجيل دقات قلب الجنين والطلق عندك بواسطة جهاز. إذ يتم تثبيت حزامين على بطنك من

الخارج. بينما تخرج الأرقام والرسوم مدونة على

ورق من الجهاز.

- فحص منطقة أسفل البطن. إذا كان عندك طلق، تقوم القابلة القانونية عندها بفحص فوهة الرحم لمعرفة فيما إذا بدأت بالاتساع أم لا، إذ ترتدي القفازات الطبية وتتحسس المهبل من الداخل إلى أن تصل إلى فوهة الرحم، تقوم بقياس مساحة فوهة الرحم بأصابعها. إن مساحة الاتساع هي التي تشير إلى أي مرحلة وصلت في المخاض. إذ كان الاتساع ثلاث سنتيمترات وعندك طلق، فأنت في بداية الولادة. أما عندما يصبح الاتساع 10 سم، يمكنك قريباً البدء في دفع الطفل إلى الخارج.

بعد أن يتم الانتهاء من إجراء هذه الفحوصات،

ستحدثان معاً حول بقائك في قسم الولادة أو عودتك إلى البيت من أجل الانتظار.

## Når skal du ringe til fødeavdelingen?

- Når du tror du skal føde og har sterke rier.
- Hvis det kommer blod
- Hvis du har smerter i magen som ikke er rier
- Hvis vannet går (det renner fostervann)
- Hvis fosteret er veldig stille og ikke beveger seg

Du kan ringe og snakke med jordmor på fødeavdelingen. Hun vil gi deg råd også hvis du er i tvil.

## Hva skal du ta med til fødeavdelingen?

Husk å ta med alle papirer fra svangerskapskontrollen.

Spør jordmor eller lege hva du trenger på fødeavdelingen. Det vanlige er: Toalettsaker, bind, lette innesko, lette, vide bukser, overdel som du lett kan åpne for å amme, morgenkåpe. Spør på forhånd om barnet får låne klær på fødeavdelingen.

## متى ينبغي عليك الاتصال بقسم الولادة؟

عندما تظنين أنك سوف تلدين وعندك نوبات طلق شديدة

إذا نزل دم

إذا كانت عندك أوجاع في البطن وهي ليست طلق

إذا تدفق الماء (تدفق سائل السلى)

إذا كان الجنين هادئاً جداً ولا يتحرك

يمكنك الاتصال والتحدث مع القابلة القانونية في قسم الولادة. فهي ستعطيك النصائح أيضاً إذا كنت في شك من أمرك.

ما الذي سوف تأخذينه معك إلى قسم الولادة؟

تذكري أخذ جميع الأوراق الخاصة بمراجعات الحمل.

اسألي القابلة القانونية والطبيب عن الذي تحتاجينه في

قسم الولادة. تكون عادة: معدات التجميل والتنظيف،

الحفاضات النسائية، حذاء داخلي خفيف، بنطال واسع

وخفيف، ملابس للجزء العلوي من الجسم يسهل فتحها

من أجل الإرضاع. روب دوشامبر صباحي. أسألي

مسبقاً إذا كان بإمكان الطفل استعارة ملابس من قسم

الولادة.

## Rier

En fødsel starter som regel med rier. Rier er sammen-trekninger i livmorens muskler. Du kjenner at magen blir fast og hard. Mange får vondt i ryggen når riene kommer. Riene varer fra 20 sekunder til ett minutt i starten. De skal komme regelmessig, med kanskje 10 minutter pause i mellom. Etter hvert blir de sterkere og de varer kanskje ett minutt. Pausene blir kortere etter hvert, kanskje bare 2 minutter. Riene åpner liv-morhalsen og hjelper fosteret til å komme seg ned-over i bekkenet mot bekkenbunnen.

## Vannavgang

Noen ganger starter fødselen ved at det går hull på fostervannshinnene, og det begynner å renne ut fos-tervann. Vi kaller det at «vannet går». Det trenger ikke å være så mye vann om gangen. Fostervannet er normalt uten farge. Det kan også være hvitaktig eller rosa. Hvis vannet er gult eller grønt, bør du komme inn på fødestedet for en ekstra kontroll. Etter at fos-tervannet har kommet, vil riene begynne. Noen gang-er begynner de etter kort tid, andre ganger kan det ta flere dager. Hos noen vil vannet gå etter at riene har startet.

## الطلق

تبدأ الولادة بالطلق عادة. إن الطلق هو آلام تقلصية في عضلات الرحم تشعرين أن البطن أصبحت صلبة ومشدودة. تصبن الكثيرات بآلام في الظهر عندما يبدأ الطلق عندهن. تستمر نوبات الطلق من 20 ثانية وحتى الدقيقة في البداية، وتأتي بشكل منتظم مع 10 دقائق استراحة بينهما. تصبح نوبات الطلق بعد فترة أقوى ويمكن أن تستمر لمدة دقيقة. كما أن الاستراحات بين نوبات الطلق بعد فترة تصبح أقصر ويمكن أن تدوم فقط لمدة دقيقتين. تفتح نوبات الطلق عنق الرحم وهذا ما يساعد الجنين بالتوجه نحو الحوض باتجاه أسفل الحوض.

## تدفق الماء

تبدأ الولادة في بعض الأحيان بحدوث ثقب في غشاء سائل السلى، ويبدأ هذا السائل بالتدفق. ندعو ذلك " نزول الماء". لا يحتاج أن يتدفق كثير من الماء في كل مرة. يكون سائل السلى عادة بدون لون. ويمكن أن يكون ذو لون أبيض أو زهري. إذا كان لون السائل أصفر أو أخضر، يستحسن بك عندها القدوم إلى صالة الولادة من أجل فحص إضافي. بعد تدفق السائل يبدأ الطلق. في بعض الأحيان يبدأ بعد وقت قصير وفي أحيان أخرى يحتاج إلى بضعة أيام. يتدفق السائل عند البعض بعد بداية الطلق.

## Fødselsanatomi

### Fødselens start

«Endelig! Nå begynner det!» Du er kanskje glad og spent, men gruer deg litt også.

Du kjenner noe som ligner menstruasjonssmerter i ryggen. Det kan komme litt blod, en slimpropp med blod og slim fra skjeden. Det kan også renne litt væske fra skjeden. Fødselen er i gang. Hva skjer nå?

1. morkaken
2. navlestrengen
3. fostervann
4. livmorveggen
5. mormunnen (cervix)

## صور تشريحية للولادة

### بداية الولادة

"وأخيراً بدأت الولادة " يمكن لك أن تكوني سعيدة ومتشوقة، ولكن خائفة بعض الشيء أيضاً. تشعرين بشيء يشبه آلام الدورة الشهرية في الظهر. قد يتدفق قليلاً من الدم و خثرات مخاطية مع دم ومخاط من المهبل. كما يمكن أن يتدفق قليل من الماء من المهبل. لقد بدأ المخاض. فماذا يحدث الآن.

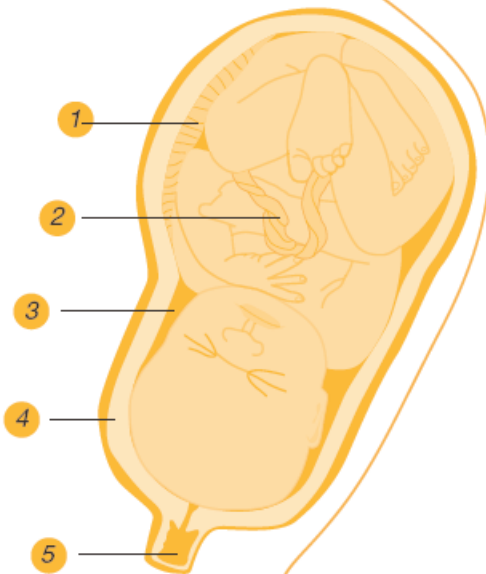
1 المشيمة

2 حبل السرة/ الحبل السري

3 ماء السلى

4 جدار الرحم

5 الفوهة الرحمية/ فوهة الرحم



**Legene** på fødeavdelingen har spesialutdannelse i kvinnesykdommer og fødselshjelp. De har ansvaret for deg hvis det oppstår problemer.

**Barnepleiere** på føde- og barselavdelingen er utdannet til å hjelpe til under fødselen. De kan også stille barn og hjelpe deg med amming.

Det er ofte en **student** med på fødselen. Det kan være en sykepleier-, jordmor- eller legestudent. Du blir kjent med studenten når du kommer inn på fødeavdelingen. Studenter har god tid og kan ofte hjelpe deg mye under fødselen.

### **Er det bare kvinner på fødeavdelingen?**

De fleste jordmødre og barnepleiere er kvinner. Både menn og kvinner er leger. Du kan derfor ikke alltid regne med at det bare er kvinner tilstede.

يملك الأطباء العاملين في قسم الولادة دراسة تخصصية في الأمراض النسائية وفي المساعدات المقدمة أثناء الولادة. وهم مسؤولون عنك إذا ظهرت أية مشاكل.

لقد حصلت مسؤولات رعاية الطفل في قسم الولادة والنفاس على تعليم من أجل المساعدة أثناء الولادة. وهن يستطعن أيضاً العناية بالطفل، ومساعدتك في الإرضاع.

يتواجد على الأغلب طالب/ طالبة في صالة الولادة، ممكن أن يكون ممرض، أو قابلة قانونية أو أنه يدرس الطب. سوف تتعرفين على هذا الطالب/الطالبة عندما تدخلين صالة الولادة. يكون عند الطالب متسع من الوقت وغالباً ما يكون بإمكانه المساعدة كثيراً أثناء الولادة.

### **هل هناك نساء فقط في صالة الولادة؟**

إن معظم القابلات القانونيات والمسؤولات عن رعاية الأطفال نساء. أما الأطباء فهم نساء ورجال. لهذا ليس بإمكانك التوقع دائماً أن يكون هناك نساء فقط في المكان.

## Fødested

Det er trygt å føde i Norge. Du vil få hjelp av gode fagfolk. Alle fødesteder har alt nødvendig utstyr. Det vanligste er å føde på sykehus. Bor du på et sted med fødestue kan du føde der. Da må du være frisk og svangerskapet må være normalt. Vil du ha hjemmefødsel, må du avtale med en jordmor som vil ta den oppgaven. Fødsel på sykehus eller fødestue er gratis.

### Hvem hjelper deg under fødselen?

Jordmoren tar imot deg på fødestedet og har ansvaret for alle normale fødsler. Hun har god utdanning og kan hjelpe deg under fødselen og i barseltiden. Jordmor har ansvaret for å sjekke at alt går normalt. Hvis noe unormalt skjer skal jordmor tilkalle lege.

## أماكن الولادة

إنه لمن الأمان الولادة في النرويج. سوف تحصلين على المساعدة من قبل أشخاص متخصصين. تملك جميع أقسام الولادة الأجهزة الضرورية. من المألوف أن تتم الولادة في المستشفى. إذا كنت تسكنين في مكان فيه صالة للولادة، يمكنك عندها الولادة هناك، ولكن يجب أن تكوني صحيحة الجسم وأن يكون حملك طبيعياً. إذا كنت ترغبين في ولادة منزلية، فيجب عليك عندها الاتفاق مع قابلة قانونية ترغب القيام بمثل هذه المهمة. إن الولادة في المستشفى أو في صالة الولادة مجانية.

### من الذي يساعدك أثناء الولادة؟

تستقبلك القابلة القانونية في مكان الولادة وهي المسؤولة عن جميع الولادات الطبيعية. وهي تملك تحصيل علمي جيد ويمكنها مساعدتك أثناء الولادة وفي فترة النفاس. يقع على عاتق القابلة القانونية مسؤولية متابعة أن كل شيء يسير بشكله الطبيعي. إذا حدث شيء غير طبيعي، تقوم عندها باستدعاء الطبيب.



Rier /veer	-	الطلق
Rie-pause	-	الراحة بين نوبات الطلق
Fostervann	-	سائل السلى
Vannavgang	-	تدفق الماء
Fosterstilling	-	وضعية الجنين
Hodeleie	-	وضعية الرأس للأسفل
Seteleie	-	الوضع المقعدي
Tverrleie	-	الوضعي العرضي
Vaginalundersøkelse	-	الفحص المهبلي
Klyster	-	الحقنة
Vannlating/urin	-	التبول/ البول
Navlestreng	-	الحبل السري
Fosterlyd	-	ضربات قلب الجنين
CTG	-	CTG (تخطيط قلب الجنين)
Fødestilling	-	أوضاع الولادة
Amning	-	الإرضاع
Råmelk	-	اللبأ (أول حليب الأم)
Smerte	-	ألم
Vond	-	وجع
Smertelindring	-	تخفيف الألم
Bedøvels	-	التخدير
Epidural	-	تخدير فوق الجافية (Epidural)
Induksjon/drypp	-	التحفيز/ التنقيط
Klippe	-	القص
Sy	-	الخيطة
Sting	-	القطبة
Keisersnitt eller «Sectio»	-	القيصرية أو الفتحة المقطعي
Anestesi	-	التخدير العام

## For tidlig fødsel

Hvis du får rier eller vannavgang før du har nådd 37 uker, kalles det en prematur fødsel. Det betyr at du føder for tidlig. Da bør du føde på et sykehus som har barneavdeling. Barn som er født for tidlig trenger medisinsk hjelp den første tiden. Både du og barnet vil trenge mer tid og omsorg enn hvis barnet er født til termin.

## Fødselen er forsinket

Du har kommet til termindatoen og ingenting skjer. Både du og alle omkring deg blir utålmodige. Ta det med ro – det er normalt å føde både litt før og litt etter selve termindatoen. Hvis du ikke har født innen to uker etter termindatoen, sier vi at du går over tiden. Forskning har vist at mange barn får for lite næring fra morkaken hvis det går for lang tid etter termin. Derfor vil fødeavdelingen sette i gang fødselen ved hjelp av medisiner. Det kalles induksjon i fødsel. Disse medisinene virker slik at riene begynner. Fødselen går ellers som vanlig.

## الولادة المبكرة

إذا بدأت نوبات الطلق أو تدفق الماء قبل وصولك إلى الأسبوع الـ 37، يدعى هذا بولادة الخديج. هذا يعني أنك ستلدن مبكراً. لهذا يجب عليك الولادة في المستشفى التي يوجد فيها قسم للأطفال. يحتاج الطفل الذي يولد مبكراً إلى مساعدة طبية في الفترة الأولى. سوف تحتاجين أنت والطفل إلى وقت ورعاية إضافية أكثر مما لو أن الطفل ولد في موعده المحدد.

## تأخر الولادة

لقد حل تاريخ الولادة ولم يحدث شيئاً. أنت والمحيطون بك نفذ صبركم. تمهلوا فإنه من الطبيعي أن تتم الولادة قبل أو بعد تاريخ الولادة المحدد بقليل. إذا لم تلدين خلال أسبوعين من حلول تاريخ الولادة المحدد، نقول عندها أنك تجاوزت تاريخ الولادة. أثبتت البحوث أن الأطفال يحصلون على تغذية ضعيفة من المشيمة إذا طالت المدة كثيراً عن تاريخ الولادة المحدد. لهذا يقوم قسم الولادة بتحفيز الولادة بمساعدة الأدوية، وهذا يدعى التحفيز على الولادة. تؤثر هذه الأدوية بشكل تبدأ فيه نوبات الطلق. تتم بعد ذلك الولادة بشكلها العادي.

## Uro og fødselsangst

Noen får angst for fødselen. Denne følelsen kan bli så sterk at all glede forsvinner. Heldigvis kan du få hjelp hvis problemene blir for store. De fleste fødeavdelinger har tilbud om samtaler for kvinner som er veldig redde for å føde. Du kan ta med deg mannen din eller en annen du vil ha med. Du kan ringe selv, eller be jordmor eller lege ringe for deg, for å få time til samtale. Uansett hva angsten skyldes, vil du få hjelp. Sammen med jordmor og lege vil du finne ut hvordan fødselen kan bli bra for deg.

### Hvem vil du ha med deg når du føder?

Det er fint å ha med seg en eller flere som du kjenner godt når du skal føde. Du bestemmer selv hvem som skal være med. I Norge er det blitt vanlig at han som skal bli far er med. Hvis du ikke snakker norsk, er det lurt å ha med seg en som kan språket. På noen fødeavdelinger kan du ha med deg flere personer. Tenk over hvem du vil ha med deg. Du skal føle deg trygg på den eller de personene som er med deg når du føder. De som er med må hjelpe, trøste og oppmuntre deg.

## الاضطراب وقلق الولادة

يُصاب البعض بقلق الولادة. يمكن للولادة أن تكون متعبة بحيث تتلاشى معها جميع مشاعر الفرح. يمكنك ولحسن الحظ الحصول على مساعدة إذا أصبحت المشاكل كبيرة. تقدم معظم أقسام الولادة عرضاً لمحاضرة النساء اللواتي يخشين الولادة كثيراً. يمكنك إحضار زوجك معك، أو شخص آخر ترغبين في أن يكون معك. يمكنك الاتصال شخصياً، أو الطلب من القابلة القانونية أو الطبيب الاتصال لك من أجل تحديد موعد للمحاضرة. ستحصلين وبغض النظر عن مسببات القلق على مساعدة. ستكتشفين مع كل من القابلة القانونية والطبيب كيف يمكن أن تكون الولادة سهلة بالنسبة لك.

من الذي ترغبين في أن يكون معك عندما تلدين؟ من المستحسن عندما تصبحين على وشك الولادة أن تحضري معك شخصاً أو أكثر تعرفينه جيداً. أنت وحدك تقررين من سيبقى معك. يبقى في النرويج عادة من سيصبح أباً. إذا كنت لا تتحدثين النرويجية فمن المستحسن إحضار شخص معك يتحدث اللغة. يمكنك في بعض أقسام الولادة إحضار مجموعة أشخاص معك. فكري من الذي ترغبين في إحضاره معك. ينبغي أن تشعرين أنك واثقة من الشخص أو الأشخاص الذين سيكونون معك عندما تلدين. يجب على الذي يحضر معك أن يساعد في التخفيف عنك وتشجيعك.

## Følelser

I løpet av svangerskapet kjenner de fleste kvinner glede og spenning, men også uro for fødselen. «Vil jeg klare det? Vil jeg og barnet overleve?» Slike spørsmål har mange av oss tenkt på. Men når fødselen nærmer seg, er du klar til å føde. Da blir du ofte mer utålmodig. Mange kvinner vil kjenne igjen tanker som: Få denne fødselen i gang. Jeg føler meg tung og sliten. Jeg vil ha barnet mitt i armene i stedet for i magen!

Kroppen din gjør seg klar til den store oppgaven det er å føde. Ha tillit til kroppen din! Kvinner over hele verden kan føde. Det kan du også. Fødsler skjer hver dag i alle land og til alle tider. Vær trygg, du vil klare det.

## المشاعر

تشعر معظم النساء خلال فترة الحمل بالفرح والإثارة، وكذلك بالاضطراب من الولادة. " هل سأتمكن من ذلك؟ هل سأبقى على قيد الحياة أنا والطفل؟" هناك عدد كبير منا فكر بمثل هذه الأسئلة. ولكن عندما يقترب موعد الولادة، تكونين مستعدة لذلك. غالباً ما تفقدين عندها صبرك. كثير من النساء تراودهن الأفكار التالية: فلتبدأ هذه الولادة، أنا أشعر بنفسية ثقيلة ومتعبة، أنا أرغب في أن آخذ طفلي بين ذراعي بدلاً من أن يبقى في بطني.

يهيئ جسمك نفسه إلى المهمة الكبرى والتي هي الولادة. تقي بجسمك، تستطيع جميع نساء العالم أن تلدن، وأنت تستطيعين ذلك أيضاً. تحصل ولادة في كل يوم وفي جميع أنحاء العالم وفي جميع الأوقات. كوني مطمئنة فسوف تستطيعين ذلك.

## Hva skal du gjøre hvis du tror noe er galt?

Hvis du føler deg dårlig, eller du tror at noe er galt med deg eller fosteret, skal du ringe til lege eller jordmor. Du kan også ringe til legevakten eller fødeavdelingen.

## Svangerskapskurs

Mange gravide går på svangerskapskurs. De fleste som skal bli fedre er også med. Spør om det er kurs på ditt språk. De som holder kurs kan være jordmødre eller en gruppe med jordmor, fysioterapeut, helsesøster og lege. Tema som blir tatt opp er: Hva skjer i svangerskapet? Hvordan kan fødselen og barseltiden bli? Hva kan hjelpe mot smerter under fødsel? Du vil også lære om amming. Noen kurs besøker en fødeavdeling for å se hvordan det ser ut der.

Du trenger ikke gå på kurs, men mange liker å få informasjon og å diskutere med jordmor og andre fagfolk. Noen kurs er gratis, men de fleste koster noe.

## ماذا عليك أن تفعل إذا كنت تظنين أن هناك خطب ما؟

إذا شعرت أنك معتلة، أو تظنين أن هناك خطب ما بك أو بالجنين، عليك عندها الاتصال بالطبيب أو القابلة القانونية. كما يمكنك أيضاً الاتصال بأطباء الطوارئ أو قسم الولادة.

## دورات الحمل

يذهب عدد كبير من النساء إلى دورات الحمل، كما يشارك أيضاً معظم الذين سيصبحون آباء. أسألي إذا كان هناك دورة بلغتك. يمكن لمنظمي الدورة أن يكونوا قابلات قانونيات أو مجموعة مؤلفة من قابلة قانونية و معالج فيزيائي وممرضة وطبيب. الموضوع الذي يتم استعراضه هو: ماذا يحدث في الحمل؟ كيف تكون الولادة وفترة النفاس؟ ما الذي يساعد على تخفيف الآلام عند الولادة؟ سوف تتعلمين أيضاً عن الرضاعة. تقوم المشاركات في بعض الدورات بزيارة قسم الولادة من أجل معرفة كيف يكون قسم الولادة.

أنت لا تحتاجين الذهاب إلى دورة، ولكن الكثير يرغبن في الحصول على معلومات وفي مناقشة القابلة القانونية وباقي المتخصصين. بعض هذه الدورات مجانية، ولكن معظمها يكلف بعض الشيء.

## Høyt blodtrykk og svangerskapsforgiftning

Hver gang du er hos jordmor eller lege vil de kontrollere blodtrykket ditt. Hvis blodtrykket ditt er for høyt, skal lege eller jordmor ta urinprøver og blodprøver. Det er for å undersøke om du har en sykdom som kalles svangerskapsforgiftning eller pre-eklampsi.

Det finnes mange grader av denne sykdommen. I verste fall kan du få kramper og bli bevisstløs. Årsaken til sykdommen er ukjent.

### Symptomer på pre-eklampsi

Får du noen av disse symptomene, bør du kontakte lege eller fødeavdelingen direkte og så fort som mulig:

- plagsom hodepine
- synsforstyrrelser, som flimring for øynene
- smerter øverst i magen
- kraftig oppkast
- plutselig oppstående hevelser av ansikt, hender eller føtter

Gravide som utvikler pre-eklampsi skal til spesialist for videre kontroll. Hvis du har pre-eklampsi må du ofte sykemeldes. Noen ganger må du legges inn på sykehus.

## ارتفاع ضغط الدم، التسمم الحملي

في كل مرة تذهبين فيها إلى القابلة القانونية أو الطبيب، يقوم بفحص ضغط الدم عندك. إذا كان ضغط الدم مرتفعاً، يقوم عندها الطبيب أو القابلة القانونية بأخذ اختبار للبول والدم وذلك من أجل البحث عما إذا كنت تعانين من التسمم الحملي أو سابق التشنج الحملي.

هناك عدة درجات لهذا المرض، ففي أسوأ الأحوال قد تصابين بتشنجات وتفقدين الوعي. إن أسباب هذا المرض غير معروفة.

أعراض مرض سابق التشنج الحملي يستحسن بك عند إصابتك ببعض هذه الأعراض الاتصال مباشرة بالطبيب أو بقسم الولادة وبأسرع وقت ممكن:

صداع حاد مزعج  
اضطراب في الرؤية، زغللة في النظر  
ألم في أعلى البطن  
تقيؤ حاد

ظهور تورم مفاجئ في الوجه واليدين أو القدمين على الحوامل اللواتي تتطور حالتهم إلى سابق التشنج الحملي، الذهاب إلى الأخصائي من أجل متابعة الفحص. إذا كنت تعانين من سابق التشنج الحملي، يجب على الأغلب إجازتك مرضياً، وإدخالك المستشفى في بعض الأحيان.

## Sykdom i svangerskapet

Her nevner vi bare to av de vanligste sykdommene som kan oppstå.

### Svangerskapsdiabetes /Diabetes Mellitus

På svangerskapskontrollen undersøkes det om du har glukose (sukker) i urin. Hvis det er det, undersøkes det hvor mye glukose du har i blodet. Er det for mye glukose i blodet har du svangerskapsdiabetes. Hos mange kvinner blir prøvene normale etter at barnet er født. For andre betyr for mye glukose i blodet at de har sykdommen diabetes mellitus. Det er en kronisk sykdom. En type diabetes (type 2 diabetes) er vanligere hos unge kvinner fra land i Asia og Nord-Afrika enn hos etnisk norske kvinner. Hvis du har diabetes mellitus, skal du gå til kontroll hos en spesialist. Slik får du riktig behandling under svangerskapet, riktig hjelp ved fødselen og oppfølging etterpå.

المرض أثناء الحمل  
نذكر هنا اثنان فقط من بين الأمراض العادية التي قد تظهر

### السكري الحلمي/داء السكري

يتم في خلال مراجعات الحمل فحص فيما إذا كان عندك غلوكوز (سكر) في البول. إذا تبين وجوده، يتم فحص كمية الغلوكوز في الدم. هل هناك كمية عالية من الغلوكوز في الدم؟ هل عندك سكري حلمي؟ تصبح نتيجة الاختبارات عند كثير من النساء طبيعية بعد ولادة الطفل. ولكن فإن زيادة معدل الغلوكوز في الدم عند البعض الآخر يشير إلى إصابتهم بمرض السكري، وهو مرض مزمن. إن أحد أنواع السكري (نوع 2) يظهر عادة أكثر عند النساء الصغيرات واللواتي هن من آسيا وشمال أفريقيا، منه عند النساء النرويجيات الأصل. إذا كنت مصابة بمرض السكري، يجب عليك عند مراجعات الحمل الذهاب إلى الأخصائي من أجل الحصول على معالجة دقيقة خلال الحمل، وعلى مساعدة صحيحة عند الولادة وعلى متابعة بعد ذلك.

## Noen vanlige problemer i svangerskapet

### Kvalme

Mange er kvalme og kaster opp de første ukene av svangerskapet. Dette er plagsomt, men ikke farlig. Kvalmen går vanligvis over etter noen uker. Det kan hjelpe med små måltider og et rolig tempo om morgenen. Hvis du kaster opp så mye at du ikke får spist noe på mange dager, må du kontakte lege eller jordmor. Det finnes råd og behandling hvis kvalmen er en alvorlig plage for deg.

### Tretthet

Det er normalt å bli fort sliten og trett når man er gravid. Det skal du og andre ta hensyn til. Du trenger mer hvile og mer søvn enn ellers. Trettheten er ofte verst i starten og i de siste ukene av svangerskapet.

### Blødninger

Det kan komme små blødninger i starten av svangerskapet og etter samleie. Ta kontakt med lege eller jordmor. Alle blødninger skal undersøkes, selv om de vanligvis er ufarlige.

## بعض المشاكل العادية أثناء الحمل.

### التقيؤ

تشعر الكثيرات بالغثيان، ويتقيأن في الأسابيع الأولى من الحمل. إن هذا مزعج ولكنه ليس خطيراً. يتوقف الغثيان بعد بضعة أسابيع. قد يساعدك في ذلك تناول الوجبات الصغيرة وقلّة الحركة في الصباح. إذا كنت تتقيئين كثيراً بحيث أنك لم تستطعي أن تتناولي شيئاً لعدة أيام، يجب عليك عندها الاتصال بالقابلة القانونية أو الطبيب. توجد طرق للمعالجة ونصائح إذا كان الغثيان يشكل إزعاجاً جدياً لك.

### التعب

من الطبيعي عندما تكون المرأة حامل أن تتعب وتنهك بسرعة. فعليك أنت والبقية مراعاة ذلك. فأنت تحتاجين إلى مزيد من الراحة والنوم. يكون التعب غالباً أسوأ ما يمكن في البداية و في الأسابيع الأخيرة من الحمل.

### النزيف

قد يحصل نزيف بسيط في بداية الحمل وبعد الجماع. اتصلي بالطبيب أو القابلة القانونية. جميع حالات النزيف يجب أن تُفحص، رغم أنها في العادة غير خطيرة.



## Røyking, alkohol og narkotika

Røyking er skadelig for fosteret fordi nikotinet i mors blod går over til fosteret. Alkohol går også over til fosteret. Du bør derfor ikke drikke alkohol. Narkotika skader fosteret.

## Medisiner

Hvis du bruker medisiner eller tror du trenger medisiner når du er gravid, må du finne ut om medisinene kan være skadelig for fosteret. Spør jordmor, lege eller på apoteket om du kan ta medisinen mens du er gravid.

## Fysisk aktivitet

Du kan trygt være aktiv og drive sport mens du er gravid. Er du i god fysisk form, er du mer utholdende og sterk. Svangerskap, fødsel og tiden etterpå er en ekstra påkjenning for kroppen. Det er derfor fint å være i god form.

## Seksualliv

Du kan fortsette seksuallivet som før graviditeten. Noen kvinner får mer lyst, andre mindre. Dette gjelder også partneren din. Snakk med hverandre om disse følelsene. Da kan dere lettere fortsette samlivet på en måte som gjør dere begge fornøyd.

## التدخين والكحول والمخدرات

إن التدخين مضر بالجنين، وذلك لأن النيكوتين ينتقل من دم الأم إلى الجنين. ينتقل الكحول أيضاً إلى الجنين، لهذا يجب عليك عدم شرب الكحول. تضر المخدرات بالجنين.

## الدواء

إذا كنت تستخدمين أدوية أو تعتقدين بأنك تحتاجين إلى أدوية وأنت حامل، يجب عليك عندها البحث فيما إذا كانت هذه الأدوية مضرّة بالجنين. اسألي القابلة القانونية أو الطبيب أو الصيدلية حول ما إذا كنت تستطيعين أخذ الدواء وأنت حامل.

## النشاط الجسدي

يمكنك أن تكوني نشطة وأن تمارسي الرياضة وأنت حامل بشكل آمن. إذا كنت في حالة جسدية جيدة، تكونين عندها أكثر تحملاً وقوة. إن الحمل والولادة والفترة التي تليهما تشكل إجهاداً إضافياً على الجسم، لهذا فمن المستحسن أن تكوني قوية البنية.

## الحياة الجنسية

يمكنك متابعة حياتك الجنسية كالسابق كما كانت قبل الحمل. تزداد الرغبة الجنسية عند بعض النساء، وتقل عند البعض الآخر. وينطبق هذا أيضاً على شريكك. تحدثا مع بعضكما عن هذه المشاعر، عندها يمكنكما بسهولة متابعة حياتكما المشتركة بشكل يجعل كلاكما راض.

## Hva skjer med kroppen din når du er gravid?

Kroppen din vil forandre seg mye under svangerskapet. Brystene blir større og de er ofte svært ømme i starten. Magen vokser, og du blir rundere over det hele. Det er bra å legge på seg noen kilo, 10-12 kilo er normalt. Hvis du veier for mye før graviditeten, bør du be om hjelp til å få et sunt kosthold. Det er ikke bra at vekten øker for mye. Er du veldig tynn, trenger du kanskje hjelp til å få et bedre kosthold. Du trenger styrke og krefter nok til både deg og fosteret i denne tiden.

### Kosthold

Jordmor eller lege vil kontrollere blodprosenten din og fortelle deg om du trenger vitamintilskudd eller jerntabletter. Hvis du spiser sunt, kan du bare fortsette med ditt vanlige kosthold. Du trenger ikke spise for to eller spise spesiell mat.

Sunn mat er et variert kosthold med grønnsaker og frukt. Drikk vann, lettmelk og juice. Brus inneholder for mye sukker og har ingen sunne stoffer. Det er sunt å spise fisk flere ganger i uka. Grovt brød og mat med fiber er også sunt. Mat med mye sukker og fett er ikke nyttig for deg. Vitaminer får du vanligvis gjennom mat. Det er viktig med nok vitamin A og vitamin D.

## ماذا يحدث لجسمك عندما تكونين حامل؟

يطرأ على جسمك تغييرات كثيرة أثناء الحمل. يصبح الثديان أكبر وغالباً ما يؤلمانك كثيراً في البداية. يكبر البطن، ويصبح شكله دائرياً بأكمله. من الجيد أن يزيد الوزن بعض الكيلوغرامات، فمن 10 - 12 كغ هو طبيعي. إذا كنت تزنين كثيراً قبل الولادة، يستحسن بك عندها طلب المساعدة من أجل تناول غذاء صحي. فليس جيداً أن يزيد الوزن كثيراً. إذا كنت نحيفة جداً فتحتاجين عندها إلى مساعدة من أجل الحصول على نظام غذائي أفضل. أنت تحتاجين إلى قوة وقدرة كافية لك وللجنين في هذا الوقت.

### نمط الغذاء

سيقوم الطبيب أو القابلة القانونية بقياس نسبة خضاب الدم وإخبارك إذا كنت تحتاجين إلى فيتامينات إضافية أو إلى حبوب حديد. إذا كنت تتناولين غذاءً صحياً، يمكنك عندها الاستمرار بتناول غذائك العادي. لا تحتاجين أن تأكلي من أجل شخصين أو أن تتناولي طعاماً خاصاً.

الغذاء الصحي هو غذاء متنوع من الخضراوات والفواكه. اشربي الماء والحليب القليل الدسم والعصير. تحتوي المشروبات الغازية على كمية كبيرة من السكر ولا تحتوي على أية مواد صحية. من الصحي أكل السمك عدة مرات في الأسبوع. كما أن الخبز الأسمر والطعام الحاوي على الألياف هو أيضاً صحي. أما الطعام الحاوي على سكريات بكميات كبيرة وعلى دهنيات فهو غير مفيد بالنسبة لك. تحصلين على الفيتامينات عادة من خلال الطعام. من المهم الحصول على كمية كافية من فيتامين A و D.

Du skal kjenne at fosteret beveger seg og sparker flere ganger hver dag. Hvis du synes det blir veldig stille og rolig, bør dette undersøkes. Du kan ringe til jordmor, lege eller til fødeavdelingen for å få undersøkt fosteret hvis det ikke beveger seg på mange timer.

Det finnes bøker med bilder av fosteret og utviklingen i livmoren. Du kan spørre etter slike bøker på biblioteket.

### Termin

Et svangerskap varer vanligvis 280 dager, og deles ofte opp i 40 uker eller ni måneder. Termin er den datoen fosteret er 40 uker. En ultralydundersøkelse er den mest nøyaktige måten å bestemme termin på. Det er normalt å føde i perioden fra to uker før og til to uker etter termindato. Bare seks av hundre barn blir født på selve termindatoen.

ينبغي أن تشعرى بأن الطفل يتحرك ويرفس عدداً من المرات كل يوم. إذا كنت تعتقدين بأنه أصبح هادئاً جداً وساكناً، يستحسن عندها فحص ذلك. يمكنك الاتصال بالقابلة القانونية أو الطبيبة أو قسم الولادة من أجل فحص الجنين، وذلك إذا لم يتحرك لعدة ساعات.

توجد كتب مع صور للجنين وتطوره في الرحم. يمكنك السؤال عن هذه الكتب في المكتبات العامة.

### الموعد المتوقع للولادة

يستمر الحمل عادة 280 يوماً، وتقسّم على 40 أسبوع أو تسعة أشهر. يصادف موعد الولادة في التاريخ الذي يبلغ فيه الجنين أسبوعه الـ 40. إن الفحص بجهاز الأمواج فوق الصوتية يعتبر من أكثر الطرق دقة لتحديد موعد الولادة. من الطبيعي أن تتم الولادة في الفترة الممتدة من الأسبوعين الذين يسبقان تاريخ الولادة المتوقع إلى ما بعده بأسبوعين. هناك فقط ستة أطفال من أصل مائة طفل يولدون في تاريخ الولادة المتوقع.

Hjertet til fosteret slår mye raskere enn hjertet til oss voksne. Mellom 110 og 150 slag i minuttet er vanlig. Lege eller jordmor vil lytte på magen din med et stetoskop for å høre at fosterets hjerte slår.

Jordmor eller lege vil kjenne utenpå magen din for å undersøke hvordan fosteret ligger. Dette er viktig å vite før fødselen. De aller fleste foster ligger med hodet ned mot bekkenet og fødselsåpningen. Noen (ca 4 %) ligger med rumpa eller beina ned. Det kalles seteleie. Noen få ligger på tvers, det kalles tverrleie. Hvis fosteret ligger i seteleie skal det tas et røntgenbilde av bekkenet ditt. Da ser legen om det er plass til at barnet kan fødes. Hvis det er for trangt eller fosteret ligger i tverrleie, vil legen foreslå keisersnitt, fordi det er tryggest både for deg og barnet.

Fosteret er utviklet slik at det kan føle, se og høre mens det er i magen din. Det drikker og tisser. Ta deg litt tid hver dag til å sitte ned, legge hendene på magen og kjenne etter hvordan fosteret beveger seg.

يكون خفقان القلب عند الجنين أسرع بكثير مما هو عند البالغين. تتراوح ضربات القلب الطبيعية بين 110 و 150 ضربة في الدقيقة. يقوم الطبيب أو القابلة القانونية بالإصغاء إلى بطنك بواسطة جهاز سمع من أجل سماع قلب الجنين وهو يخفق.

تقوم القابلة القانونية أو الطبيب بتلمس بطنك من الخارج من أجل فحص كيفية توضع الجنين، وهذا مهم معرفته قبل الولادة. ترقد معظم الأجنة ورأسهم إلى الأسفل باتجاه الحوض وفتحة الولادة. بينما 4% منهم تقريباً يرقد ومقعده أو أرجله إلى الأسفل. وهذا ما يدعى بالوضع المقعدي. قليل منهم يرقد بالعرض، وهذا ما يدعى بالوضع العرضي. إذا كان الجنين يرقد بشكل مقعدي ستؤخذ لك صورة شعاعية لحوضك. عندها يرى الطبيب إذا كان هناك متسع يمكن للطفل أن يولد من خلاله. أما إذا كان المكان ضيقاً أو أن الجنين يرقد بشكل عرضي، يقترح عندها الطبيب الولادة القيصرية، وذلك لأنها أكثر أمناً لك وللطفل.

يتطور الجنين بشكل يستطيع فيه الإحساس والسمع وهو لا يزال في بطنك. إنه يشرب ويبول. أعطي نفسك قليلاً من الوقت كل يوم من أجل الجلوس، ضعي يديك فوق بطنك وتحسسي كيف يقوم الجنين بتحريك نفسه.

## Fosterets utvikling

Når fosteret er 20 uker veier det omkring 250 gram og er omtrent 24 cm langt. Nå vil du kjenne at fosteret beveger seg inne i deg. Det sparker og flytter seg rundt mange ganger hver dag. Etter 40 uker veier det ufødte barnet omtrent 3500 gram og er omtrent 50 cm langt. Jordmor eller lege følger med på veksten til fosteret når magen måles med et målbånd på hver kontroll.

1. morkaken
2. navlestrengen
3. fostervann
4. livmorveggen
5. mormunnen (cervix)

## تطور الجنين

عندما يكون الجنين في أسبوعه الـ 20، يزن عندها 250 غرام تقريباً، ويكون طوله 24 سم تقريباً. عندها يمكنك الإحساس بأن الجنين يتحرك داخلك. فهو يرفس وينتقل في جميع أنحاء البطن عدة مرات يومياً. يزن الطفل غير الوليد بعد 40 أسبوعاً 3500 غرام تقريباً، ويكون طوله 50 سم تقريباً. يتابع الطبيب أو القابلة القانونية نمو الجنين وذلك عندما يتم قياس البطن بمazورة قياس في كل مراجعة.

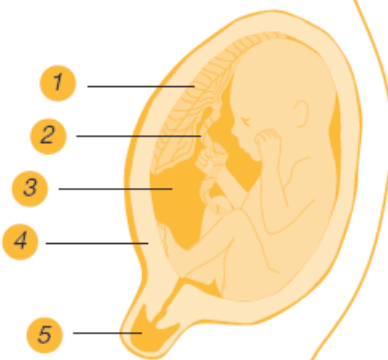
1 المشيمة

2 حبل السرة/ الحبل السري

3 ماء السلى

4 جدار الرحم

5 الفوهة الرحمية/ فوهة الرحم





## Hva skjer når man blir gravid?

### Befruktningen

En eggcelle fra kvinnen og en sædcelle fra mannen kommer sammen når dere har samleie. Vi sier at egget blir befruktet. Det befruktete egget fester seg i livmoren. Det utvikles raskt til det som kalles et foster mens det er i livmoren, men som er det samme som et ufødt barn. Fosteret ligger inne i en fostervannsekk, inne i livmoren din. Navlesnoren går fra fosterets navle til morkaken. Morkaken er festet til livmoren. Fosteret får alt det trenger av surstoff og næring gjennom navlesnoren, og det ligger godt beskyttet i livmoren.

## ماذا يحدث عندما تصبح المرأة حامل

### الإخصاب

عند الجماع تلتقي خلية بويضة من المرأة مع خلية منوية من الرجل. فنقول عندها إن البويضة تم إخصابها. تقوم البويضة المخصبة بتثبيت نفسها في الرحم. وتتطور بعد ذلك بسرعة إلى ما يدعى جنين وهي لا تزال في الرحم وتشبه تماماً طفل غير وُلِد. يتواجد الجنين في كيس من سائل السلى داخل رحمك، يمتد الحبل السري من سرّة الجنين إلى المشيمة. تكون المشيمة مثبتة في الرحم. يحصل الجنين على كل ما يحتاجه من الأكسجين والغذاء من خلال الحبل السري. ويكون محمياً بشكل جيد في الرحم. عندها اختيار مكان آخر. لا يوجد في النرويج عدد كبير من النساء اللواتي يلدن في المنزل، ولكن هذا ممكن. يجب عليك في مثل هذه الحالة الاتفاق على الولادة المنزلية مع القابلة القانونية التي تساعد اللواتي يرغبن في الولادة في البيت.

## Abort

Ifølge norsk lov har kvinner rett til selvbestemt abort til og med 12. svangerskapsuke. Det betyr at de første 12 ukene i svangerskapet kan du selv bestemme om du vil avslutte eller fortsette svangerskapet. Du kan gå til lege eller jordmor for å få informasjon om inngrepet og medisinske virkninger. Det finnes en informasjonsbrosjyre med mer informasjon: «Til deg som vurderer abort». Den finner du hos lege og på helsestasjonen.

Hvis du ønsker å ta abort etter 12. uke i svangerskapet, må du søke om tillatelse. Jordmor eller lege har plikt til å hjelpe deg med å søke. En gruppe fagfolk (en nemnd), ved nærmeste sykehus avgjør om du kan ta abort. Hvordan aborten rent praktisk blir utført, får du beskjed om.

## Spontan abort

Årsaken til blødninger i svangerskapet kan være en spontan abort. Det er ikke uvanlig at dette skjer i de første 12 ukene, spesielt i første svangerskap. Neste svangerskap kan bli helt normalt. Du må ta kontakt med lege, legevakt eller sykehus hvis du tror du aborterer.

## الإجهاض

يحق للمرأة حسب القانون النرويجي اتخاذ قرار الإجهاض بشكل شخصي حتى الأسبوع الـ 12 من الحمل. هذا يعني أنه في الأسابيع الـ 12 الأولى من الحمل يمكنك وحدك أن تقررين إما إنهاء الحمل أو الاستمرار فيه. يمكنك الذهاب إلى الطبيب أو القابلة القانونية من أجل الحصول على معلومات حول هذه العملية وتأثيراتها الطبية. هناك منشور إعلامي يتضمن مزيد من المعلومات يدعى: "إليك أنت التي تفكرين بالإجهاض"، تجدين هذا المنشور عند الطبيب وفي المستوصف.

إذا رغبت في الإجهاض بعد 12 أسبوع من الحمل، يجب عليك عندها تقديم طلب للحصول على إذن لذلك. من واجب الطبيب أو القابلة القانونية مساعدتك في تقديم الطلب. إن مجموعة مؤلفة من ذوي الاختصاص (لجنة) والتي تكون موجودة في أقرب مستشفى هي التي تقرر إن كان بإمكانك عمل الإجهاض. سوف يصلك تبليغ حول الأمور العملية البحتة المتعلقة بكيفية إجراء الإجهاض.

## الإجهاض التلقائي

يمكن أن يكون سبب النزيف أثناء الحمل هو إجهاض تلقائي. وهذا أمر ليس بغير عادي وقد يحدث في الأسابيع الـ 12 الأولى من الحمل، وخاصة في الحمل الأول. يمكن للحمل الثاني أن يكون طبيعياً للغاية. يجب عليك الاتصال بالطبيب أو أطباء الطوارئ أو المستشفى إذا كنت تعتقدين أنك تجهضين.

## Helsekortet

Helsekortet er et dokument hvor jordmor eller lege fyller ut opplysninger om deg. Du skal selv oppbevare helsekortet. Det er lurt å legge dette i en plastmappe og ha det med i veska hele tiden.

## Fødeplass

Jordmor eller lege ordner med fødeplass for deg på sykehus eller fødestue. Hvis du ikke synes det stedet de har valgt passer, har du rett til å velge et annet. I Norge er det ikke mange som føder hjemme, men det er mulig. Du må eventuelt avtale hjemmefødsel med en jordmor som hjelper den som vil føde hjemme.

## Ultral lyd

Alle gravide får tilbud om én ultralydundersøkelse i 18. svangerskapsuke. Undersøkelsen gjøres på det sykehuset du skal føde på, eller på nærmeste sykehus.

## البطاقة الصحية

البطاقة الصحية هي استمارة تقوم القابلة القانونية أو الطبيبة بإملائها بمعلومات خاصة بك. ستقومين بالاحتفاظ بها. يُستحسن وضع هذه البطاقة في غلاف بلاستيكي وإبقائها في حقيبة يدك طيلة الوقت.

## مكان الولادة

تقوم القابلة القانونية أو الطبيب بترتيب مكان لولادتك في المستشفى أو في صالة الولادة. إذا كنت تعتقدين أن هذا المكان الذي تم اختياره لك لا يناسبك، يحق لك عندها اختيار مكان آخر. لا يوجد في النرويج عدد كبير من النساء اللواتي يلدن في المنزل، ولكن هذا ممكن. يجب عليك في مثل هذه الحالة الاتفاق على الولادة المنزلية مع القابلة القانونية التي تساعد اللواتي يرغبن في الولادة في البيت.

## جهاز الأمواج فوق الصوتية

تحصل جميع الحوامل على عرض للفحص بجهاز الأمواج فوق الصوتية وهن في الأسبوع الـ 18 من الحمل. يتم إجراء الفحص في المستشفى التي ستلدن فيها أو في أقرب مستشفى.



## Trygderettigheter

Du har rett til fødselspenger hvis du har hatt lønnet arbeid i Norge, utenfor hjemmet, i minst seks av de siste ti månedene før fødselen. Du får fødselspenger i 52 uker med 80 % lønn eller 42 uker med 100 % lønn. Hvis du blir syk i svangerskapet må du kontakte lege. Kan du ikke fortsette i jobben fordi det kan være skadelig for deg eller fosteret, har du rett på å få annet arbeid eller svangerskapspenger.

Hvis du er student eller ikke arbeider utenfor hjemmet, har du rett til en økonomisk støtte ved fødsel. Dette beløpet justeres hvert år.

Er du asylsøker har du begrensede rettigheter i Folketrygden. Du har ikke rett på fødselspenger eller barnetrygd.

Det er laget en brosjyre som gir deg nyttige opplysninger om dine økonomiske rettigheter som gravid. Det heter «Småbarnsforeldres rettigheter». Du vil finne dette heftet der du går til svangerskapskontroll. Der vil du også finne andre hefter og blader som inneholder mye nyttig informasjon. Selv om de er skrevet på norsk kan du ha glede av dem. Du kan få noen du kjenner til å oversette for deg.

## حقوقك من الضمان الاجتماعي

يحق لك الحصول على علاوة الولادة إذا كنت قد تقاضيت راتب عمل في النرويج، وخارج المنزل، وذلك على الأقل ستة أشهر من العشرة أشهر السابقة للولادة. تحصلين على علاوة الولادة لمدة 52 أسبوعاً بنسبة 80% من الراتب أو لمدة 42 أسبوعاً بنسبة 100% من الراتب. إذا أصبحت مريضة أثناء الحمل، فوجب عليك الاتصال بالطبيب. وإذا كنت لا تستطيعين الاستمرار بالعمل لكونه قد يسبب ضرراً لك أو للجنين، يحق لك عندها الحصول على عمل آخر أو الحصول على نقود الولادة.

إذا كنت طالبة أو أنك لا تعملين خارج المنزل، لك الحق عندها في الحصول على دعم مادي عند الولادة. يتم تعديل هذا المبلغ كل عام.

إذا كنت طالبة لجوء، فإن حقوقك في الضمان الاجتماعي تكون محدودة. فلا يحق لك الحصول على علاوة الولادة أو ضمان الطفل.

لقد تم إعداد منشور يقدم لك معلومات هامة حول حقوقك الاقتصادية لكونك حامل. يدعى هذا المنشور "حقوق أهالي الأطفال الصغار". يمكنك إيجاد هذا المنشور في المكان الذي تذهبين فيه لمراجعات الحمل. كما يمكنك العثور هناك أيضاً على منشورات أخرى وصحف تتضمن معلومات كثيرة مفيدة. قد تجدين متعة فيها على الرغم من أنها كتبت باللغة النرويجية. يمكنك أن تطلبي من بعض الذين تعرفيهم ترجمتها لك.

## Prøver og undersøkelser

På svangerskapskontrollen er det vanlig å ta blodprøver og urinprøver. Prøvene gir viktige opplysninger om helsen din og noen ganger om fosterets helse. Du får tilbud om én ultralydundersøkelse omkring uke 18 i svangerskapet. Alle prøver og undersøkelser er frivillige. Du har rett til å si nei til det legen eller jordmoren foreslår, men du kan ikke kreve andre eller flere undersøkelser enn det som er rutine.

### Er du omskåret?

Hvis du er omskåret, bør du fortelle det på svangerskapskontrollen. Omskjæringen kan bli åpnet i god tid før fødsel. Åpning gjøres på sykehus av erfarne leger. Du får god bedøvelse mot smertene.

### God informasjon

I brosjyren som heter «Er du gravid? Informasjon om svangerskapsomsorgen» er det flere opplysninger om hva som skjer på svangerskapskontrollene. Heftet er på norsk og engelsk. Du kan få heftet hos jordmor eller lege.

## الاختبارات والفحوصات

يتم عادة عند مراجعات الحمل أخذ اختبار للدم واختبار للبول. تعطي هذه الفحوصات معلومات هامة عن صحتك وفي بعض الأحيان عن صحة الجنين. كما تحصلين على عرض لفحص بالأشعة فوق الصوتية وذلك في الأسبوع الـ 18 من الحمل. إن جميع الفحوصات والاختبارات طوعية. يحق لك أن تقول لا للاقتراحات المقدمة من قبل الطبيب أو القابلة القانونية، ولكن لا يمكنك طلب إجراء فحوصات أخرى أو إضافية عن الفحوصات الروتينية.

### هل أنت مختونة؟

إذا كنت مختونة، يستحسن بك عندها أن تخبري عن ذلك أثناء مراجعتك للحمل، يمكن إزالة الختان بوقت طويل قبل الولادة. يتم فتح الختان في المستشفى من قبل أطباء متمرسين. تحصلين على تخدير جيد ضد الآلام.

### معلومات مفيدة

يتضمن المنشور الذي يدعى " هل أنت حامل؟ معلومات عن رعاية الحمل " على مجموعة معلومات حول ماذا سيحدث في مراجعات الحمل. يتوفر الكتيب باللغة النرويجية والإنكليزية. يمكنك الحصول عليه من قبل القابلة القانونية أو الطبيب.

## Svangerskapskontroll

Når du er gravid, kan du gå til helsekontroll. Det kalles svangerskapskontroll. Du bestemmer selv om du vil gå til jordmor, lege eller på helsestasjonen. Både jordmor og lege er utdannet til å gjøre denne oppgaven. Mannen, partneren din eller en annen kan være med. Hvis det oppstår problemer i svangerskapet, vil legen eller jordmoren gi deg time hos spesialist.

Det er mange fordeler ved å gå til svangerskapskontroll: Både din helse og fosterets helse blir undersøkt, og du vil få god informasjon og hjelp.

Svangerskapskontroll er gratis.

### Kom presis

I Norge er svangerskapskontrollen organisert slik at du må komme til den tiden du har avtalt med lege eller jordmor. Du må gi beskjed hvis du ikke kan komme, eller hvis du kommer for sent. Hvis du ikke gir beskjed mister du muligheten til å møte jordmor eller lege og du må bestille ny time.

## المراجعات الخاصة بالحمل

عندما تكونين حاملاً، يمكنك عندها الذهاب إلى المراجعات الصحية، وهي تدعى بالمراجعات الصحية الخاصة بالحمل. أنت التي تقررين بنفسك إذا كنت تريدين الذهاب إلى القابلة القانونية أو الطبيب أو المستوصف. إن كلا من القابلة القانونية والطبيب قد حصلوا على تعليم من أجل القيام بهذه المهمة. يمكن لزوجك أو شريكك أو آخرين القدوم معك. إذا ظهرت بعض المشاكل أثناء الحمل، تحجز لك القابلة القانونية أو الطبيب عند ذلك موعداً عند الأخصائي. هناك فوائد كثيرة من ذهابك إلى المراجعات الصحية الخاصة بالحمل، حيث يتم فحص صحتك وصحة الجنين، وتحصلين على معلومات مفيدة وعلى مساعدة. إن مراجعات الحمل مجانية.

### احضري في الوقت الصحيح

تم تنظيم مراجعات الحمل في النرويج بشكل أنه يتوجب عليك القدوم في الوقت الصحيح للموعد الذي اتفقت عليه مع الطبيب أو القابلة القانونية. يجب عليك الإعلام إذا كنت لا تستطيعين القدوم، أو إذا كنت ستأتين متأخرة. إذا لم تخبري بعدم حضورك تفقدين فرصة لقاء القابلة القانونية أو الطبيب، ويجب عليك عندها حجز موعد جديد.

Gravid	-	حامل
Graviditet eller svangerskap	-	الحمل أو فترة الحمل
Svangerskapskontroll	-	المراجعات الخاصة بالحمل
Ultralydundersøkelse	-	الفحص بجهاز الأمواج فوق الصوتية
Jordmor	-	القابلة القانونية
Lege	-	الطبيب
Gynekolog	-	أو الطبيب النسائي
Helsestasjon	-	المستوصف
Henvisning	-	التحويل الطبي
Termin	-	الموعد المتوقع للولادة
Foste	-r	الجنين
Blodprøver	-	فحوصات الدم
Urinprøve	-	فحص البول
Blodtrykk	-	ضغط الدم
Vekt	-	الوزن
Blodprosent eller hemoglobin	-	نسبة خضاب الدم أو الهيموغلوبين
Blodsukker	-	السكر في الدم
Svangerskapsdiabetes	-	السكريّ الناجم عن الحمل
Pre-eklamsi = svangerskapsforgiftning	-	(preeclampsia) التسمم الحملّي = سابق التشنج الحملّي
Bekken	-	الحوض
Vagina eller skjede	-	المهبل أو الفرج
Livmor eller uterus	-	بيوت الرحم أو الرحم
Mormunn eller cervix	-	الفوهة الرحمية
Omskåret	-	الختان
Abort	-	الإجهاض
Prematur fødsel	-	الولادة المبكرة
Overtidig fødsel	-	الولادة المتأخرة
Dødfødsel	-	ولادة طفل ميت

# 1 SVANGERSKAPET

## Gravid?

Er du usikker på om du er gravid, kan du ta en prøve som kalles Gravi-test. Du kan kjøpe den på apoteket og ta prøven selv hjemme. Du kan også gå til fastlegen din eller til jordmor for å få tatt denne prøven.

## Trenger du tolk?

Du har rett til å få tolk hvis du ikke snakker norsk, eller hvis du er usikker på om du vil forstå alt som blir sagt. Alle tolker har taushetsplikt. Det betyr at de ikke kan fortelle andre om det som skjer når de tolker. Noen ganger tolker de over telefonen. Hvis du trenger tolk, må du si fra i god tid før du har time hos jordmor eller lege. Det kan ta noen dager å få tak i tolk.

# 1 الحمل

## هل أنت حامل؟

هل أنت متأكدة من أنك حامل؟ يمكنك إجراء اختبار يدعى باختبار الحمل. بإمكانك شراء هذا الاختبار من الصيدلية وإجراؤه بنفسك في البيت. كما يمكنك أيضاً الذهاب إلى طبيبك الثابت أو القابلة القانونية من أجل إجراء اختبار الحمل هذا.

## هل تحتاجين إلى مترجم؟

يحق لك الحصول على مترجم إذا كنت لا تتكلمين اللغة النرويجية، أو إذا كنت غير متأكدة من أنك سوف تفهمين كل ما يقال لك. جميع المترجمين عندهم واجب السرية التامة. هذا يعني أنهم لا يستطيعون إخبار الآخرين عما يحدث أثناء الترجمة. كما أنهم يترجمون أحياناً بواسطة الهاتف. إذا كنت تحتاجين إلى مترجم، فينبغي عليك الإعلام عن ذلك بوقت مبكر قبل موعدك عند القابلة القانونية أو الطبيب. قد يحتاج الحصول على مترجم إلى بضعة أيام.

Det er spennende og utfordrende å være gravid. Du vil sikkert ha behov for mer informasjon enn det du finner her. Du kan spørre jordmødre, leger og ansatte på helsestasjonen. Spør også venninner som har fått barn i Norge. Det finnes mange bøker om svangerskap, fødsel og barseltid. De fleste bøker er på norsk eller engelsk. Se etter i en bokhandel eller på biblioteket. Hvis du bruker internett, finner du nettsteder som gir god informasjon. Spør noen du kjenner om hvor du finner internettsider på ditt språk.

### Norske ord og uttrykk

Mens du er gravid, når du skal føde og i barseltiden vil du høre ord du kanskje ikke har lært på norskurs. Det vil være lettere for deg å forstå hva som skjer hvis du kan disse ordene på norsk. I dette heftet finner du derfor tre ordlister med ord du kan ha nytte av.

إنه لمن المشوق والممتع أن تكونين حامله. فأنت تحتاجين من المؤكد إلى معلومات إضافية عن التي تجدينها في هذا المنشور. يمكنك سؤال القابلة القانونية، والطبيب و العاملين في المستوصف. أسألي أيضاً صديقاتك اللواتي أنجبن أطفالاً في النرويج. يوجد عدد كبير من الكتب حول الحمل والولادة وفترة النفاس. إن معظم هذه الكتب هي باللغة النرويجية أو الإنكليزية. ابحثي في محلات بيع الكتب أو في المكتبات العامة. إذا كنت تستخدمين الإنترنت، فهناك مواقع على الإنترنت تعطيك معلومات جيدة. أسألي أحد الذين تعرفيهم عن أين يمكنك إيجاد مواقع بلغتك على الإنترنت.

### الكلمات والتعبير النرويجية

سوف تسمعين أثناء حملك وعند ولادتك وفي فترة نفاسك، كلمات من الممكن أنك لم تتعلمينها في دورات اللغة النرويجية. سيكون من السهل عليك فهم ما يحدث إذا كنت تفهمين هذه الكلمات باللغة النرويجية. تجدين في هذا المنشور ثلاثة جداول لغوية تحوي على كلمات قد يمكنك الاستفادة منها.

Kvinner blir gravide, føder, ammer og steller barn nokså likt over hele verden, men hvert samfunn organiserer helsetilbudet til gravide kvinner på sin måte. Derfor har vi laget denne informasjonsbrosjyren om Norge.

Her får du informasjon om:

- Hvor du får hjelp når du er gravid og skal føde
- Hva som skjer i kroppen din og med fosteret under graviditet, fødsel og i tiden etter fødsel.
- Hvilke rettigheter du har under graviditet, fødsel og barseltid
- Hva som skjer på svangerskapskontrollen og på sykehuset

تتشابه النساء إلى حد ما في جميع أنحاء العالم، فهن يحملن وينجبين، ويرضعن، ويعتنين بالطفل، ولكن يقوم كل مجتمع بتنظيم العروض الصحية المقدمة للنساء الحوامل بطريقته الخاصة. لهذا قمنا بإعداد هذا المنشور الإعلامي عن النزويج

تحصلين هنا على معلومات حول ما يلي:

- أين تحصلين على المساعدة عندما تكونين حامل وسوف تتجبين.
- ماذا يحدث في جسمك وماذا يحدث للجنين خلال الحمل والولادة وفي الفترة التي تلي الولادة.
- ما هي حقوقك أثناء الحمل والولادة وفترة النفاس.
- ماذا يحدث في المراجعات الصحية الخاصة بالحمل وفي المستشفى.

# INNHOOLD

<b>1 SVANGERSKAPET</b>	<b>6</b>	<b>2 FØDSEL</b>	<b>25</b>	<b>3 BARSELTID</b>	<b>44</b>
Gravid?	6	For tidlig fødsel	25	Familierom	44
Trenger du folk?	6	Fødselen er forsinket	25	Ordlister for barseltiden	45
Ordlister graviditet	7	Ordlister fødsel	26	Barnets ferdigheter og behov	46
Svangerskapskontroll	8	Fødested	27	Samtale om fødsel	46
Kom presis	8	Hvem hjelper deg under fødselen?	27	Skikk og bruk på føde- og barselavdelingen	47
Prøver og undersøkelser	9	Er det bare kvinner på fødeavdelingen?	28	Besøk på avdelingen	47
Er du omskåret?	9	Fødselsanatomi	29	Mat	48
God informasjon	9	Rier	30	Gamle og nye skikker med barnestell	48
Trygderettigheter	10	Vannavgang	30	Undersøkelser og prøver av barnet	49
Helsekortet	11	Når skal du ringe til fødeavdelingen?	31	Hjemreise	50
Fødeplass	11	Hva skal du ta med til fødeavdelingen?	31	Omskjæring av gutter	50
Ultralud	11	Hva skjer når du kommer inn på fødeavdelingen?	32	Omskjæring av jenter	50
Abort	12	Hvor lang tid tar en fødsel?	33	Amming	51
Spontan abort	12	Rier er ikke farlig	34	Råmelk	52
Hva skjer når man blir gravid?	13	Sterke følelser	34	Ammestart	52
Fosterets utvikling	14	Fødestillinger	35	Annen mat til nyfødte?	54
Termin	16	Fødselens ulike faser	36	Ammehjelp	54
Hva skjer med kroppen din når du er gravid?	17	Barnet er født!	38	Ammestopp	55
Kosthold	17	De første timene etter fødsel	38	Andre forandringer i kroppen din	55
Røyking, alkohol og narkotika	18	Hva kan skje under fødselen	39	Blødninger	55
Medisiner	18	Hjelp for smerter	40	Psykiske reaksjoner	56
Fysisk aktivitet	18	Annen smertlindring	41	Psykiske problemer i barseltiden	56
Seksualliv	18	Tang, vakumsug	41	Permisjon for far	57
Noen vanlige problemer i svangerskapet	19	Keisersnitt	42	Helsestasjon	57
Sykdom i svangerskapet	20	Hvis fosteret dør før fødselen, hva skjer da?	43	Søvn og hvile	57
Hva skal du gjøre hvis du tror noe er galt?	22			Hvor kan barnet sove?	58
Svangerskapskurs	22			Klær og utstyr til barnet	58
Følelser	23			Søskensjalousi	59
Uro og fødselsangst	24			Gode råd	59
Hvem vil du ha med deg når du føder?	24			Feber	60
				Blødninger	60
				Menstruasjon	60
				Seksualliv og familieplanlegging	61
				Etterkontroll	61



## المحتويات:

44	3 فترة النفاس	25	2 لولادة	6	1 الحمل
44	غرفة العائلة	25	الولادة المبكرة	6	هل أنت حامل؟
45	قائمة الكلمات الخاصة بفترة النفاس.	25	تأخر الولادة	6	هل تحتاجين إلى مترجم؟
46	مقدرات الطفل واحتياجاته	26	قائمة الكلمات الخاصة بالولادة	7	قائمة الكلمات الخاصة بالحمل
46	محادثة حول الولادة	27	أماكن الولادة	8	المراجعات الخاصة بالحمل
47	أدب السلوك في قسم الولادة والنفاس	27	من الذي يساعدك أثناء الولادة؟	8	احضري في الوقت الصحيح
47	زيارة القسم	28	هل هناك نساء فقط في صالة الولادة؟	9	الاختبارات والفحوصات
48	الطعام	29	صور تشريحية للولادة	9	هل أنت مختونة؟
48	العادات القديمة والحديثة الخاصة بالعناية بالطفل	30	الطلق	9	معلومات مفيدة
49	الفحوصات والاختبارات المجرة للطفل	30	تدفق الماء	10	حقوقك من الضمان الاجتماعي
50	العودة إلى المنزل	31	متى ينبغي عليك الاتصال بقسم الولادة؟	11	البطاقة الصحية
50	ختان الذكور	31	ما الذي سوف تأخذينه معك إلى قسم الولادة؟	11	مكان الولادة
50	ختان الفتيات	32	ماذا يحدث عندما تدخلين إلى قسم الولادة؟	11	جهاز الأمواج فوق الصوتية
51	الإرضاع	33	كم من الوقت تستغرق عملية الولادة؟	12	الإجهاض
52	اللبأ ( أول حليب الأم )	34	الطلق بعد ذاته ليس خطيراً	12	الإجهاض التلقائي
52	بداية الإرضاع	34	المشاعر القوية	13	ماذا يحدث عندما تصيب المرأة حامل
54	طعام آخر لحديثي الولادة.	35	أوضاع الولادة	14	تطور الجنين
54	المساعدة في الإرضاع	36	مراحل الولادة المختلفة	16	الموعد المتوقع للولادة
55	التوقف عن الإرضاع	38	لقد ولد الطفل	17	ماذا يحدث لجسمك عندما تكونين حامل؟
55	التغيرات الأخرى في جسدك	38	الساعات الأولى بعد الولادة.	17	نمط الغذاء
55	النزيف	39	ماذا يمكن أن يحدث أثناء الولادة؟	18	التدخين والكحول والمخدرات
56	ردود الأفعال النفسية	40	مساعدة لتخفيف الآلام	18	الدواء
56	المشاكل النفسية في فترة النفاس	41	مخففات الألم الأخرى	18	النشاط الجسدي
57	إجازة للآب	41	الشفط الملقط	18	الحياة الجنسية
57	المستوصف	42	القيصرية	19	بعض المشاكل العادية أثناء الحمل.
57	النوم والراحة	43	ماذا يحدث إذا توفي الطفل قبل الولادة؟	20	المرض أثناء الحمل
58	أين يمكن للطفل أن ينام			20	ماذا عليك أن تفعلي إذا كنت تظنين أن
58	ملابس الطفل وحاجاته			22	هناك خطب ما؟
59	الغيرة بين الأخوة والأخوات			22	دورات الحمل
59	نصائح جيدة			23	المشاعر
60	الحرارة			24	الاضطراب وقلق الولادة
60	النزيف			24	من الذي ترغبين في أن يكون معك عندما تلدين؟
60	الدورة الشهرية				
61	الحياة الجنسية والتخطيط العائلي / منع الحمل				
61	الفحص الطبي بعد لولادة				

Graviditet, fødsel  
og barseltid i Norge

الحمل والولادة وفترة  
النفاس في النرويج

Utgitt av Sosial- og helsedirektoratet 2006

IS-1396 ARABISK/NORSK

Skrevet av Synne Holan  
Oversatt av Tolketjenesten i Oslo

Design: [www.lucas.no](http://www.lucas.no)  
Trykk: M. Seyfarth trykkeri AS



# Graviditet, fødsel og barseltid i Norge

الحمل والولادة وفترة النفاس في النرويج