



وزارة الصحة
سياسات واجراءات

MOH	POL	D	PC	27	رمز السياسة	اسم السياسة: تطبيق الطبابة عن بعد لخدمات صحة الأم في مراكز ومستشفيات وزارة الصحة
					الطبعة: الأولى	عدد الصفحات: 9 صفحات

الوحدة التنظيمية: مديرية التطوير المؤسسي وضبط الجودة/ مديرية صحة المرأة والطفل.						
الجهة المعنية بتنفيذ السياسة: أقسام وعيادات الأمومة والطفولة في المراكز والمستشفيات التي تتوفر فيها خدمة الطبابة عن بُعد.						
الإعداد: مديرية التطوير المؤسسي وضبط الجودة/ مديرية صحة المرأة والطفل		التوقيع:		تاريخ الإعداد: ١٨/١١/٢٠٢٤		
التدقيق والمراجعة: قسم تطوير وإدارة السياسات.		التوقيع:		تاريخ التدقيق: ١١/٨/٢٠٢٤		
التدقيق من ناحية ضبط الجودة: مدير مديرية التطوير المؤسسي وضبط الجودة .		التوقيع:		تاريخ تدقيق ضبط الجودة: ١٢/٣/٢٠٢٤		
الاعتماد: عطوفة الأمين العام للشؤون الإدارية والفنية.		التوقيع:		تاريخ الاعتماد: ١٢/٣/٢٠٢٤		

مختمة Approved	ختم الاعتماد
-------------------	--------------

تتم مراجعة السياسة كل سنتين على الأقل من تاريخ اعتماد آخر طبعة:		
رقم الطبعة	تاريخ الاعتماد	مبررات مراجعة السياسة

ختم النسخة الاصلية



وزارة الصحة
سياسات وإجراءات

MOH	POL	D	PC	27	رمز السياسة	اسم السياسة: تطبيق الطبابة عن بعد لخدمات صحة الأم في مراكز ومستشفيات وزارة الصحة
					الطبعة: الأولى	عدد الصفحات: 9 صفحات

موضوع السياسة:

تحديد الإجراءات الخاصة لضمان تطبيق نظام الطبابة عن بعد لخدمات صحة الأم في أقسام الأمومة والطفولة في المراكز الصحية الشاملة المختارة التابعة لوزارة الصحة.

تشمل خدمات صحة الأم عن بعد: خدمة فحص الموجات فوق الصوتية/ التراساوند المتخصصة لرعاية الحامل، خدمة رعاية الحمل عالي الخطورة وخدمة مشورة رعاية النفاس.

الفئات المستهدفة:

1. المستفيدة المسجلة في المركز الصحي الشامل التابع لوزارة الصحة (عيادات الأمومة والطفولة).
2. مقدمو الخدمات في عيادات الأمومة والطفولة في المركز الصحي الشامل: طبيب الأسرة / الطبيب العام، القابلة القانونية، الممرضة القانونية، الممرضة المشاركة وكافة مقدمي الخدمات الصحية والفنية والإدارية في المراكز الصحية التي تقدم خدمات الطبابة عن بُعد.
3. الأطباء والقابلات والممرضات في أقسام وعيادات النسائية والتوليد وكافة مقدمي الخدمات الصحية والفنية والإدارية في المستشفيات التي تقدم خدمة الطبابة عن بُعد.

الهدف من السياسة /المنهجية:

ضمان الالتزام بتطبيق نظام الطبابة عن بُعد لتقديم خدمات مختارة لصحة الأم في عيادات الأمومة والطفولة وتعزيز التنسيق بين مقدمي الخدمات في عيادات الأمومة والطفولة للمراكز الصحية وأقسام النسائية والتوليد في المستشفيات الحكومية التي تتوفر فيها خدمة الطبابة عن بُعد لضمان تقديم الخدمات والمشورة المتكاملة والشاملة للأمهات، مما يعزز من صحة الأم والطفل ويقلل من معدل مراضة ووفيات الأمهات والأطفال دون الحاجة للزيارة أو الإحالة إلى مركز صحي آخر.

التعريفات:

1. نظام الطبابة عن بُعد: استخدام الوسائل الإلكترونية لتقديم خدمات الرعاية الصحية في الحالة التي يكون فيها مقدمي الخدمة والسيدة أو مقدمي الخدمة المختصين غير متواجدين في نفس المكان، ويضمن نقل أمن للبيانات الطبية من خلال الوسائل الإلكترونية للتشخيص والوقاية والعلاج ومتابعة المرضى/ نظام الرعاية الصحية والطبية المقدمة عن بعد لسنة 2023.



وزارة الصحة
سياسات وإجراءات

MOH	POL	D	PC	27	رمز السياسة	اسم السياسة: تطبيق الطبابة عن بعد لخدمات صحة الأم في مراكز ومستشفيات وزارة الصحة
الطبعة: الأولى						عدد الصفحات: 9 صفحات

2. **المستفيدة:** هي السيدة الحامل أو السيدة في مرحلة النفاس المسجلة في المركز الصحي التابع لوزارة الصحة (عيادات الأمومة والطفولة).

3. **خدمة فحص الموجات فوق الصوتية/ التراساوند المتخصصة لرعاية الحامل عن بُعد:** فحص الحامل باستخدام جهاز الترا ساوند لإجراء فحص دقيق لمحتوى الحمل لدى المستفيدة بالتعاون مع الأخصائيين في المستشفى ويتم إجراء الفحص على جهاز الالتراساوند (Real Time U/S) في المركز الصحي الشامل مع مراعاة خصوصية المستفيدة أثناء الفحص، لمتابعة صحة الأم والجنين بشكل مباشر.

4. **خدمة رعاية الحمل عالي الخطورة عن بُعد:** خدمة تُقدم أثناء فترة الحمل من خلال استخدام أداة تقييم الحمل عالي الخطورة (نموذج كوبلاند المحدث) المعتمدة في وزارة الصحة، تقوم القابلة بإجراء هذا التقييم لجميع الحوامل خلال الزيارة الأولى ولكل الزيارات المتكررة خلال الحمل وتحويل الحوامل الى طبيب الامومة والذي يقوم باستشارة أخصائي النسائية في المستشفى من خلال استخدام تقنية الطبابة عن بُعد عند وجود حاجة لذلك مع مراعاة خصوصية المستفيدة أثناء الفحص.

5. **خدمة مشورة رعاية النفاس عن بُعد:** تقديم جلسة مشورة (المستفيدات في فترة النفاس) حول الأمور المتعلقة بالنفاس وتوفير إرشادات حول التغذية السليمة وكيفية الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية للأم والطفل والرضاعة الطبيعية وتنظيم الأسرة وتقديم مشورة علامات الخطورة لدى المولود والمستفيدة في مرحلة النفاس، مع مراعاة خصوصية المستفيدة أثناء المشورة.

المسؤوليات والأدوار:

أولاً: الممرضة أو القابلة القانونية في عيادة الطبابة عن بُعد لكل من المركز الصحي والمستشفى:

1. التأكد من جاهزية غرفة الطبابة عن بُعد بشكل يومي.
2. ترتيب مواعيد المتابعات وجمع مؤشرات التقارير بشكل شهري.
3. تقييم الحالة الصحية للحامل وفقاً للبروتوكولات والإجراءات السريرية المعتمدة في وزارة الصحة.

MOH	POL	D	PC	27	رمز السياسة	اسم السياسة: تطبيق الطبابة عن بعد لخدمات صحة الأم في مراكز ومستشفيات وزارة الصحة
					الطبابة: الأولى	عدد الصفحات: 9 صفحات

ثانيا: الأطباء في المركز الصحي / قسم الأمومة والطفولة:

1. القيام بالمسؤوليات الطبية السريرية على أتم وجه.
2. تقييم شامل للحالة الصحية للحامل وفقا للبروتوكولات والإجراءات السريرية المعتمدة في وزارة الصحة والتنسيق مع أطباء الاختصاص في المستشفى.

ثالثا: أطباء عيادة الطبابة عن بُعد في المستشفى / عيادات النسائية:

تقديم الاستشارة الطبية الكاملة للمستفيدات وفقا للبروتوكولات والإجراءات السريرية المعتمدة في وزارة الصحة.

رابعا: السجل الطبي:

تسجيل المستفيدات المؤهلات لتلقي الخدمة في السجل الطبي لتلقي خدمات الطبابة عن بُعد بالتنسيق مع عيادات الأمومة والطفولة.

الإجراءات:

تتم الإجراءات بناء على الخدمات المقدمة للسيدات:

أولا: خدمة الالتراساوند المتخصصة لرعاية الحمل والحمل عالي الخطورة عن بُعد:

1. تقوم الممرضة أو القابلة في عيادة الطبابة عن بعد في المركز الصحي بما يلي:
 - 1.1 استقبال الحامل وعمل الإجراءات وفقا للبروتوكولات والإجراءات السريرية المعتمدة في وزارة الصحة وتحويلها إلى عيادة الطبابة عن بُعد والتنسيق مع الطبيب لإجراء فحص



وزارة الصحة
سياسات وإجراءات

MOH	POL	D	PC	27	رمز السياسة	اسم السياسة: تطبيق الطبابة عن بُعد لخدمات صحة الأم في مراكز ومستشفيات وزارة الصحة
					الطبابة: الأولى	عدد الصفحات: 9 صفحات

- الالتراساوند أو التنسيق مع عيادة النسائية (للطبابة عن بُعد) في المستشفى لاستشارة الحمل عالي الخطورة.
- 1.2 الحصول على موافقة حرة مستنيرة خطية من المستفيدة مع مراعاة الاحتياجات الخاصة لكل مستفيدة، بما في ذلك وجود مرافق وضمان الخصوصية أثناء الفحص، في كل مرة تتلقى الخدمة.
- 1.3 توثيق كافة الإجراءات التي تمت للمستفيدة ورقياً أو إلكترونياً.
- 1.4 ترتيب مواعيد المتابعة أو الإحالات بناء على توصيات الطبيب.

2. يقوم الأطباء في عيادة الطبابة عن بُعد في المركز الصحي/ قسم الأمومة والطفولة بما يلي:

- 2.1 إجراء تقييم شامل للحالة الصحية للمستفيدة وتحويل الحالات شديدة الخطورة التي تحتاج إلى تدخل مباشر إلى المستشفى مباشرة.
- 2.2 شرح إجراءات الفحص ونتائج التقييم بشكل مناسب للمستفيدة.
- 2.3 إجراء فحص الموجات فوق الصوتية للمستفيدة في المركز الصحي واستخدام المسبار (Probe) والتقنيات المناسبة (Real time US) والتواصل مع أخصائي النسائية والتوليد في المستشفى من خلال خاصية المرئي والمسموع التي يوفرها الجهاز.
- 2.4 متابعة نتائج فحص الالتراساوند وتوصيات الأخصائي وتوثيقها بدقة في الملف الطبي الإلكتروني.
- 2.5 طلب استشارة للحمل عالي الخطورة عن بُعد من أخصائي النسائية والتوليد في المستشفى.
- 2.6 تقديم الإرشادات والدعم اللازمين للحامل بشأن خيارات التشخيص أو العلاج الإضافية ومشاركة تقرير التقييم مع الحامل وزوجها إذا لزم الأمر.

3. تقوم ممرضة عيادات النسائية والتوليد في عيادة الطبابة عن بُعد في المستشفى بما يلي:

- 3.1 التواصل مع الممرضة والطبيب في المركز الصحي لتسهيل عملية تلقي الخدمة.



وزارة الصحة
سياسات واجراءات

MOH	POL	D	PC	27	رمز السياسة	اسم السياسة: تطبيق الطبابة عن بعد لخدمات صحة الأم في مراكز ومستشفيات وزارة الصحة
					الطبعة: الأولى	عدد الصفحات: 9 صفحات

3.2 توثيق نتائج فحص الموجات فوق الصوتية بدقة في الملف الطبي الإلكتروني.

4. يقوم أطباء النسائية في المستشفى / عيادات النسائية والتوليد (للطبابة عن بُعد) بما يلي:

- 4.1 التواصل مع طبيب الأمومة في المركز الصحي.
- 4.2 تقديم الاستشارة في فحص الموجات فوق الصوتية للمستفيدة أو الحمل متوسط وعالي الخطورة.
- 4.3 استشارة مقدمي الرعاية الصحية الأخصائيين والاستشاريين مثل أخصائي الأشعة أو أخصائي صحة الجنين في الحالات المعقدة عند اللزوم.
- 4.4 الرد على طلب الاستشارة للحمل عالي الخطورة وفحص الموجات فوق الصوتية وتوثيق النتائج وكتابة التقرير في الملف الطبي الإلكتروني للحامل.

ثانياً: خدمة مشورة رعاية النفاس عن بُعد.

تقوم الممرضة أو القابلة في عيادات الطبابة عن بُعد في والمركز الصحي بما يلي:

1. استقطاب السيدات الحوامل في الثلث الثالث من الحمل وتعريفهم بخدمات النفاس عن بُعد والتأكد من وجود التطبيق المناسب لهن لاستخدامه في عملية المشورة عن بُعد وتحديد آلية الاتصال والتواصل، والحصول على موافقة حرة مستنيرة خطية من السيدة الحامل، بتوقيع النموذج الخاص بذلك.
2. تجهيز قوائم بالحوامل المؤهلات لخدمات النفاس عن بُعد في سجل رعاية الحامل (قائمة السيدات المتوقع ولادتهن) / زيارات الثلث الثالث، وسجل رعاية النفاس / الزيارات الجدد خلال 14 يوماً بعد الولادة.

MOH	POL	D	PC	27	رمز السياسة	اسم السياسة: تطبيق الطبابة عن بعد لخدمات صحة الأم في مراكز ومستشفيات وزارة الصحة
					الطبعة: الأولى	عدد الصفحات: 9 صفحات

3. تحديد برنامج عيادة الطبابة عن بُعد (مشورة النفاس) بحيث لا تتعارض مع تقديم الخدمات الوجيهة في المركز الصحي.
4. التنسيق مع السجل الطبي لحجز موعد المشورة وفتح الملف الطبي الالكتروني للسيدة بتوثيق خدمة المشورة المقدمة عن بُعد.
5. مشاركة رابط المشورة عن بعد مع السيدة النفاس.
6. التحقق من هوية السيدة باستخدام الطرق التالية مجتمعة: الاسم الثلاثي وتاريخ الميلاد والرقم الوطني أو رقم جواز السفر أو الرقم الشخصي المتسلسل قبل البدء بالمشورة.
7. الحصول على موافقة حرة مستنيرة شفوية من السيدة النفاس، وتسجل ذلك في سجلها.
8. تقديم المشورة المتكاملة للمستفيدات وفقاً لقوائم التحقق المعتمدة للطبابة عن بُعد والمرفقة.
9. توثيق المشورة المقدمة عن بعد في الملف الطبي الإلكتروني للمستفيدة.
10. في حال انقطاع التواصل الالكتروني مع المستفيدة لأي سبب تقوم القابلة بتحديد موعد آخر لتقديم الخدمة.

ثالثاً: تقوم مديرية صحة المرأة والطفل بما يلي:

1. وضع بروتوكولات واضحة ومسارات سريرية لإجراء الخدمات عن بُعد، مثل تصوير الموجات فوق الصوتية وتقييم الحمل عالي الخطورة وتقديم مشورة رعاية النفاس عن بُعد.
2. متابعة التقرير الشهري لخدمات الطبابة عن بُعد الصادر عن المراكز الصحية المعنية مع مديرية الصحة.
3. مراجعة وتعديل الإجراءات بناء على نتائج المتابعة والتقييم.

MOH	POL	D	PC	27	رمز السياسة	اسم السياسة: تطبيق الطبابة عن بعد لخدمات صحة الأم في مراكز ومستشفيات وزارة الصحة
					الطبابة: الأولى	عدد الصفحات: 9 صفحات

4. عقد ورش عمل ودورات تدريبية دورية للتعريف بنظام الطبابة عن بُعد ولتعزيز مهارات التواصل عن بُعد والاستشارات الفورية.
5. توفير مواد تعليمية وإرشادات حول كيفية استخدام الخدمات المتاحة حسب التخصصات المهنية المعنية بتقديم الخدمات بالتنسيق مع مديرية صحة المرأة والطفل.

رابعاً: تقوم مديرية التطوير المؤسسي وضبط الجودة بإجراء مراجعات دورية للسياسات والإجراءات لتحديد نقاط القوة والتحسين.

خامساً: تقوم مديريات الصحة وإدارة المستشفى بما يلي:

1. تحديد جداول الكوادر الطبية المعنية في المستشفى والمركز بما يضمن تقديم خدمات الطبابة عن بُعد بشكل يومي ومشاركتها مع كافة الأطراف المعنية.
2. المتابعة والإشراف على خدمات الطبابة عن بُعد والتقارير الشهرية الصادرة عن المراكز الصحية المعنية بالتنسيق مع مديرية صحة المرأة والطفل.
3. ضمان تطبيق الخدمة واستمراريتها في حال دوران الكوادر أو إحالتها إلى التقاعد، وتدريب الكوادر بالتنسيق مع مديرية التعليم والتدريب الطبي.
4. رفع وتعزيز الوعي لدى المجتمع المحلي بخدمات الطبابة عن بُعد عن طريق لجان صحة المجتمع بالتنسيق مع مديرية التوعية والاعلام الصحي.

سادساً: تقوم كل من إدارة الخدمات ومديرية المشتريات والتزويد ومديرية التحول الإلكتروني وتكنولوجيا المعلومات بما يلي:

1. تحضير البنية التحتية للاتصالات والبرمجيات اللازمة لدعم نظام الطبابة عن بُعد.
2. توفير أجهزة حديثة مثل أجهزة الالتراساوند والكاميرات وأجهزة الاتصال الآمن.
3. ضمان حوسبة المراكز الصحية المعنية بتقديم خدمات الطبابة عن بُعد
4. التنسيق مع الجهات المعنية لتحديث أو تطوير الملف الإلكتروني لتقديم خدمات الطبابة عن بُعد عند الحاجة.
5. تدريب الطاقم الطبي على استخدام تقنيات الطبابة عن بُعد والأجهزة الحديثة.



وزارة الصحة
سياسات واجراءات

MOH	POL	D	PC	27	رمز السياسة	اسم السياسة: تطبيق الطبابة عن بعد لخدمات صحة الأم في مراكز ومستشفيات وزارة الصحة
					الطبعة: الأولى	عدد الصفحات: 9 صفحات

6. ضمان وجود نظام صيانة دوري للأجهزة والمعدات المستخدمة في الطبابة عن بُعد.

7. إنشاء فرق دعم فني متخصصة لتقديم المساعدة الفورية في حال حدوث أي مشاكل تقنية.

سابعاً: تقوم مديرية التعليم والتدريب الطبي باعتماد الورشات التدريبية لغايات التطوير المهني المستمر حسب الأصول المتبعة.

النماذج / المرفقات:

- قوائم التحقق المعتمدة لتقديم مشورة النفاس عن بعد.
- المسارات العلاجية لتقديم خدمات الطبابة عن بعد.
- نموذج الموافقة الحرة المستنيرة.

مؤشرات الاداء:

- عدد الاستشارات الطبية ما بين مقدمي الخدمة التي تمت باستخدام الطبابة عن بُعد.
- عدد حالات الحمل عالي الخطورة التي تم متابعتها وإدارتها من خلال الطبابة عن بعد.
- عدد تقارير الألتراساوند الموثقة نسبة لعدد زيارة الحوامل في عيادة الطبابة عن بعد بشكل شهري.
- عدد السيدات اللواتي تلقين مشورة رعاية النفاس عن بُعد.
- عدد السيدات المحولات إلى عيادة الاختصاص بُعد تلقي خدمات الطبابة عن بُعد.

المراجع:

- الدلائل الارشادية والإجراءات السريرية لرعاية الحامل والنفاس المستخدمة في وزارة الصحة.
- الوصف الوظيفي للأطباء والمهن الطبية المعتمد في وزارة الصحة/ موقع وزارة الصحة الالكتروني.
- نظام الرعاية الصحية والطبية المقدمة عن بعد لسنة 2023.



USAID

من الشعب الأمريكي



وزارة الصحة

نموذج موافقة مستنيرة لخدمات الرعاية الصحية والطبية المقدمة عن بُعد

اسم المستفيدة:

الرقم الوطني:

رقم الهاتف:

المركز الصحي:

أنا الموقع أدناه (.....)، أقر بأنني قد تلقيت شرحاً واضحاً ومفهوماً حول طبيعة خدمات الرعاية الصحية والطبية المقدمة عن بُعد، والتي تتضمن أحد الخدمات التالية (يتم اختيار الخدمة المقدمة):

☐ خدمة مشورة رعاية النفاس عن بُعد:

إنني سألتقى جلسات مشورة في فترة النفاس عن بُعد (عبر تقنية المرئي والمسموع من خلال رابط يتم مشاركته معي) حول الأمور الصحية المتعلقة بالنفاس، مثل: إرشادات حول التغذية السليمة، وكيفية الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية لي ولطفلي، والرضاعة الطبيعية، وتنظيم الأسرة، وعلامات الخطورة لدي ولدى المولود خلال فترة النفاس. مع ضرورة مراعاة حقوقي وخصوصيتي أثناء المشورة.

☐ الموجات فوق الصوتية/ التراساوند المتخصصة لرعاية الحامل عن بُعد:

إنني سأخضع لفحص باستخدام جهاز (التراساوند) لإجراء فحص دقيق لمحصول الحمل لدي، بالتعاون مع الأخصائيين في المستشفى من خلال استخدام جهاز (Real-time US) الذي يربط ما بين طبيب المركز الصحي الشامل وطبيب المستشفى عبر تقنية المرئي والمسموع، مع ضرورة مراعاة حقوقي وخصوصيتي أثناء الفحص، وذلك بهدف متابعة صحتي وصحة جنيني بشكل دقيق وعلمي.

☐ خدمة رعاية الحمل عالي الخطورة عن بُعد:

سألتقى خدمة تقييم الحمل عالي الخطورة حسب الإجراءات المعتمدة في وزارة الصحة، وسيقوم الطبيب باستشارة أخصائي النسائية في المستشفى من خلال استخدام تقنية الطبابة عن بُعد (عبر اتصال مرئي ومسموع ما بين مقدمي الخدمة)، وذلك للحصول على أفضل خطة علاجية لحالتي، مع ضمان حقوقي وخصوصيتي أثناء الفحص

أؤكد أنني قد حصلت على فرصة لطرح أسئلة حول الإجراءات والأهداف والمخاطر المحتملة، وقد حصلت على إجابات شاملة. كما أنني أوافق على أن هذه الخدمات تشمل التواصل عن بُعد من خلال المرئي والمسموع (عبر الفيديو أو الهاتف)، وأتفهم أن المعلومات التي أشاركها ستكون سرية

MASTER COPY



USAID

من الشعب الأمريكي



وزارة الصحة

بموجب ذلك، أوافق على تلقي خدمات الرعاية الصحية والطبية المقدمة عن بُعد كما هو موضح أعلاه، وأفهم أنه يمكنني إلغاء هذه الموافقة في أي وقت بإخطار المركز الصحي.

توقيع المستفيدة: _____

أسم وتوقيع المرافق أو من يساعدها لتلقي الخدمة (إن وجد): _____

رقم الهاتف للمرافق والمساعد: _____

التاريخ: _____

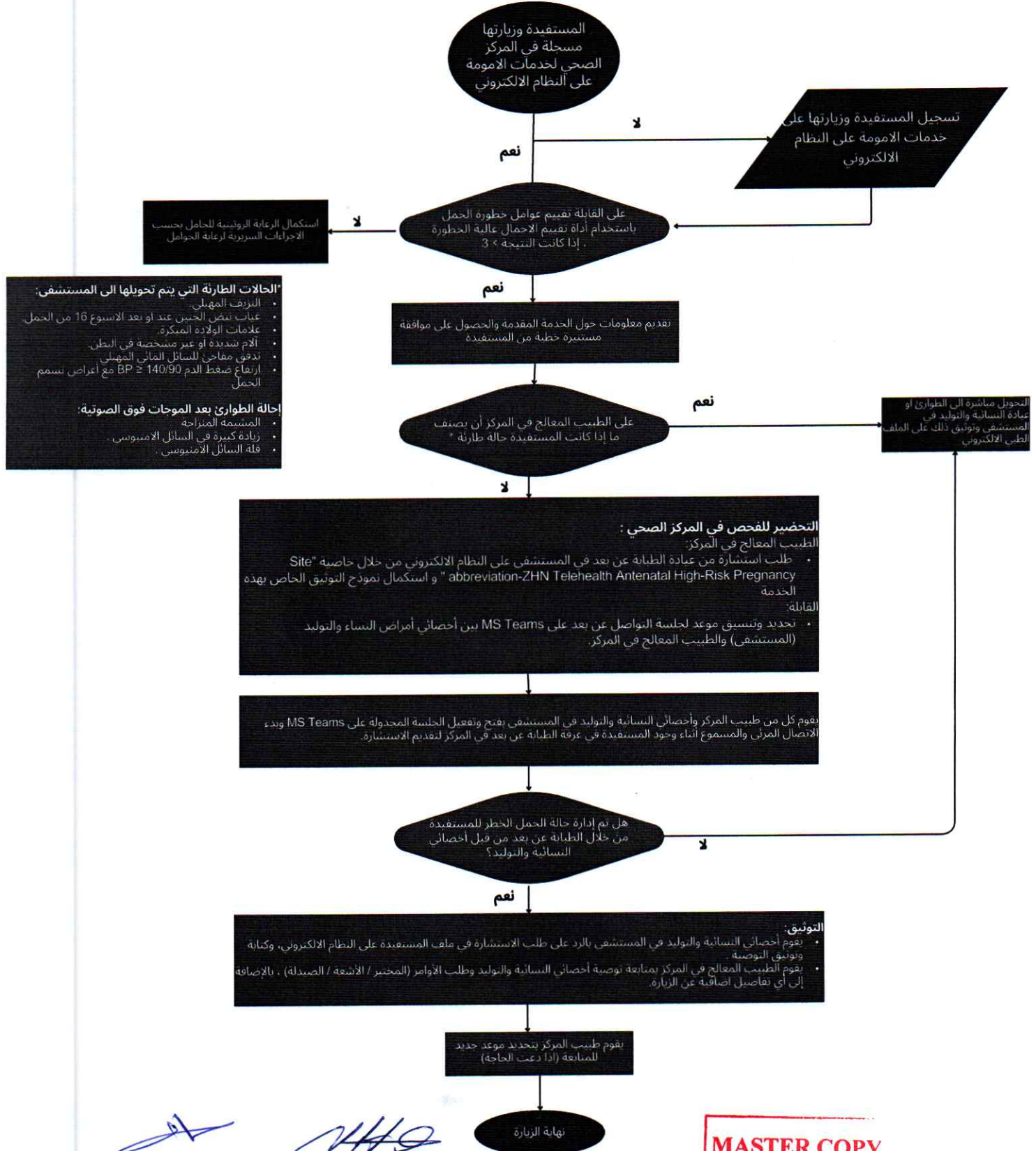
أسم مقدم الرعاية الصحية، أشهد بأنني شرحت للمستفيدة أو من ينوب عنها بصورة كاملة كافة الإجراءات المتعلقة بتلقي الرعاية الصحية والطبية عن بُعد كما شرحت لها تفاصيل تلقي خدمة (.....) والمخاطر المحتملة وقمت بالإجابة عن جميع الاستفسارات.

التوقيع.....

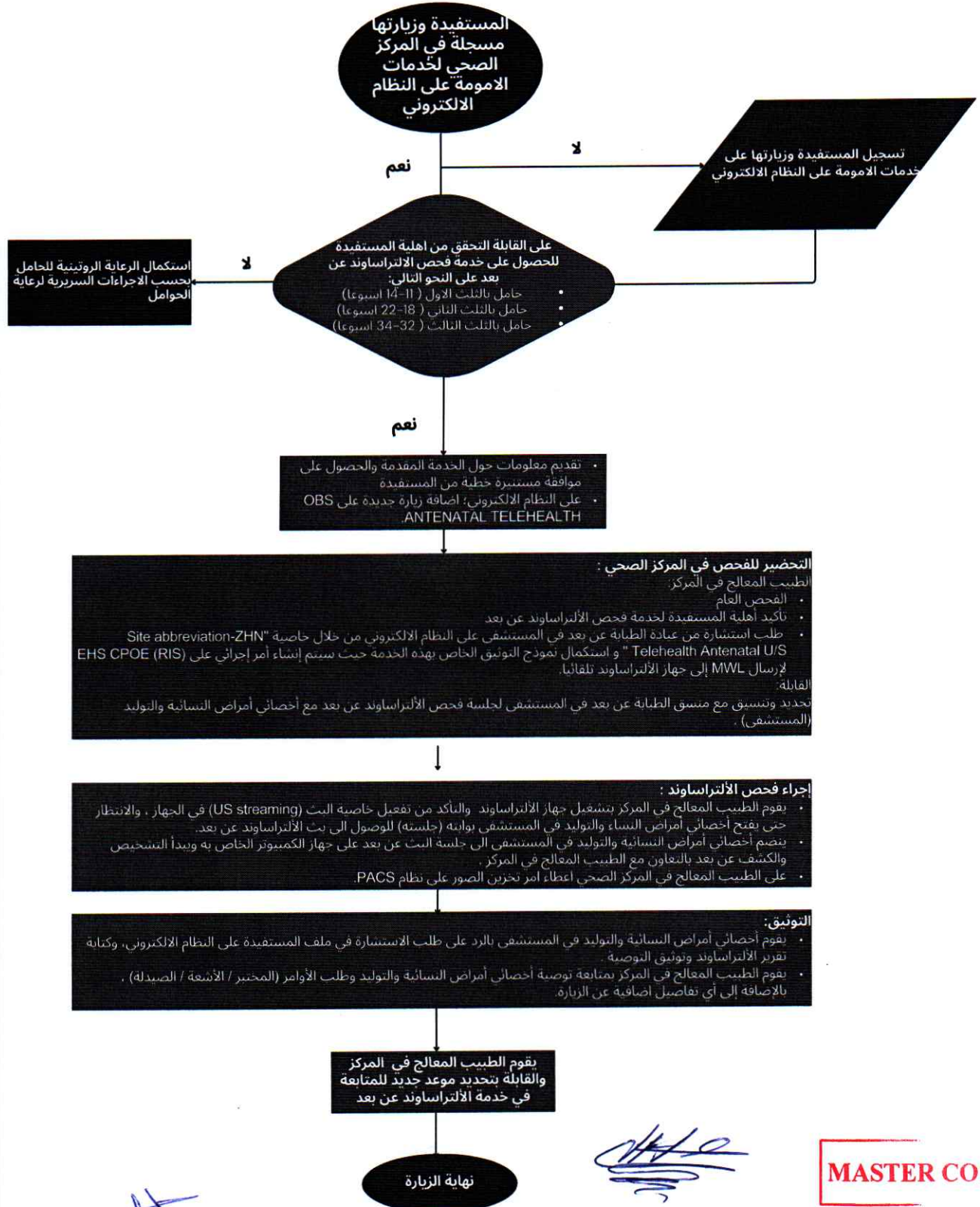
التاريخ.....

MASTER COPY

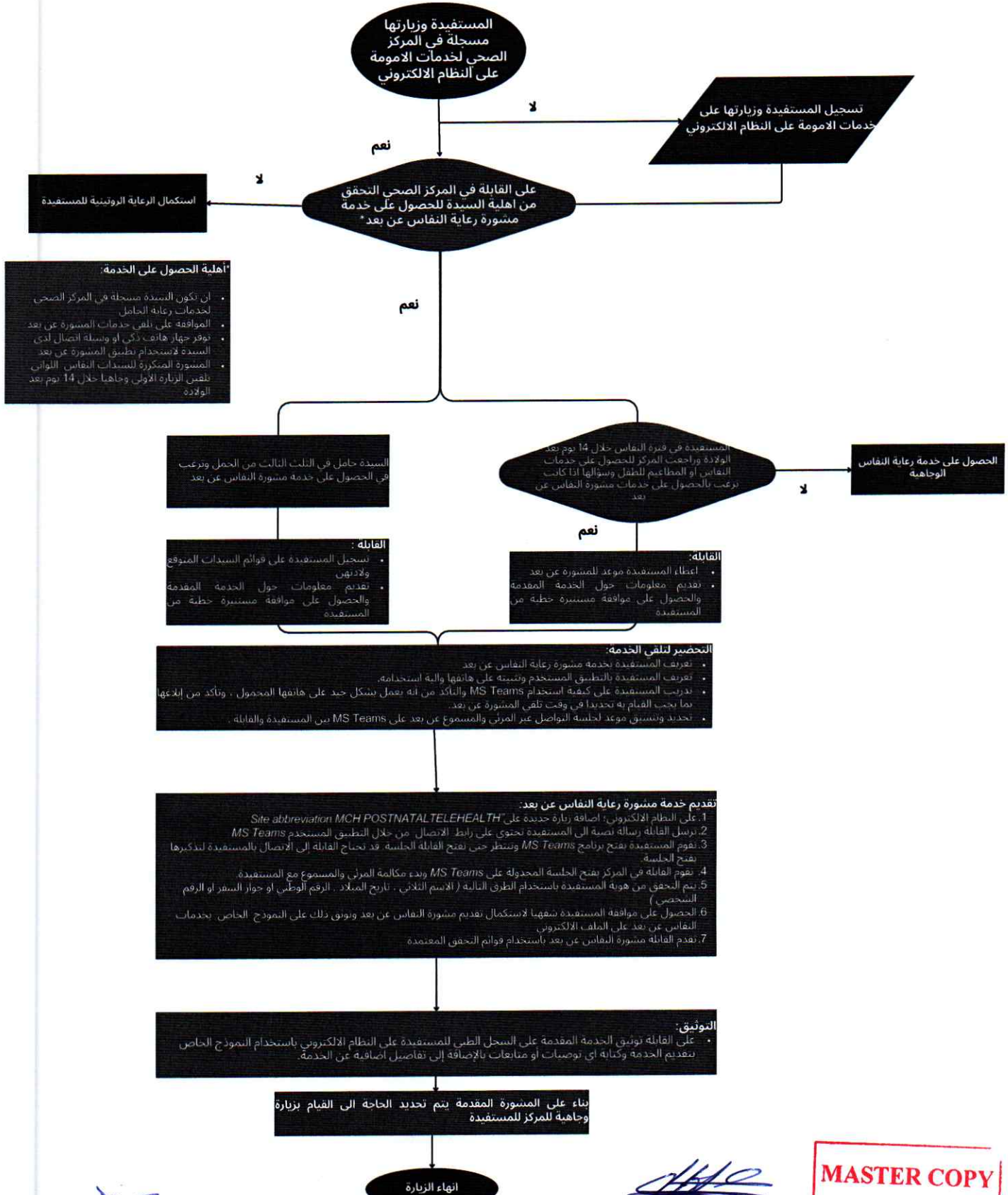
مسار تقديم خدمة رعاية الحمل الخطر عن بعد



مسار تقديم خدمة فحص الموجات فوق الصوتية / التراساوند المتخصصة لرعاية الحامل عن بعد



مسار تقديم خدمة مشورة رعاية النفاس عن بعد



قوائم المشورة عن بعد لخدمات النفاس:

الرقم	البند
1- طرح أسئلة مفتوحة وتشجيع المستفيدة على طرح الأسئلة	
	سؤال السيدة عن صحتها وصحة طفلها.
	استخدام الأسئلة المفتوحة في الحوار.
	تشجيع السيدة على طرح الأسئلة ومناقشة مخاوفها وقلقها.
	تزويد السيدة بالمعلومات اللازمة والواضحة التي تمكنها من العناية بنفسها وطفلها وتحديد الأعراض التي تحتاج للمراجعة الطبية.
	طمأنة المستفيدة والإجابة على كافة أسئلتها بلغة بسيطة يسهل عليها بشكل واضح.
2- المشورة الفعالة	
1-2	مشورة الرضاعة الطبيعية
	أرضعي طفلك رضاعة طبيعية مطلقة وتجنبي إعطاء طفلك أي سوائل أو غذاء حتى الشهر السادس من عمره.
	وجود طفلك معك بنفس المكان يمكنك من إرضاع وليدك كلما طلب ذلك، سواء في الليل أو النهار.
	استمري بالإرضاع بعد عمر الستة شهور، مع إدخال الأغذية التكميلية حتى العامين.
	أرضعي طفلك حسب رغبته بمتوسط 15 - 20 دقيقة لكل رضعة.
	لا داعي لإضافة الأعشاب أو الماء لطفلك فالحليب يكفي.
	تأكدي من البدء بالثدي الذي انتهى منه الطفل في حال لم يكمل رضعته فهو لم يفرغ الثدي الأول تماماً من الحليب.
	تأكدي من إرضاع الطفل بالطريقة الصحيحة، اختيار الوضعية الصحيحة التي تسمح للطفل بالتعلق الجيد وبحيث لا تسبب ألماً أو إزعاجاً لك في حال قد أجريت لك عملية قيصرية أو شق في منطقة العجان.
	ابتسمي لطفلك أثناء الرضاعة وهدديه، فذلك يساعد على نموه وتطوره.
	التحقق من معرفة الأم لعلامات الرضاعة الفعالة والتعلق الجيد بالثدي:
	- ملامسة ذقن الرضيع للثدي.
	- فم الطفل مفتوح بالكامل.
	- كل من الشفة العليا والسفلى لفم الرضيع مقلوبة للخارج (فم السمكة).
	- الهالة العلوية للثدي تظهر بشكل أكبر من الهالة السفلية.

MASTER COPY

الرقم	البند
	تقديم النصائح والإرشاد للسيدة التي تعاني من احتقان الثدي، تشقق الحلمة، الغائرة أو التهاب الثدي مع ضرورة الحصول على العلاج الطبي والتقيد بإرشادات الطبيب في حال عدم الإنتهاء من المشكلة.
	1- احتقان الثدي - أن تضع كمادات رطبة ودافئة على ثدييها لتسهيل عملية تدفق الحليب. - عمل تدليك للثدي أثناء الاستحمام بالماء الدافئ. - اعتصار بعض الحليب إن كان ممثلاً لتسهيل على الطفل التعلق الجيد. - التأكد من الوضعية الصحيحة والتعلق الجيد بالثدي. - الارضاع بشكل متكرر ولفترات أطول. - وضع أوراق الملفوف الباردة إن لزم الأمر.
	2- تشقق الحلمة - التأكد من تمسك الطفل بالثدي وبشكل جيد. - على الأم أن توقف مص الطفل قبل إبعاده عن ثديها وذلك بإدخال إصبعها الخنصر في زاوية خد الطفل حتى يتوقف المص). - تنظيف الحلمة بقطعة من القماش مبللة بالماء فقط وتجفيفها بقطعة قماش جافة دون فرك. - ضع بضعة قطرات من الحليب على الحلمة وتركها لتجف. - البدء من الثدي الأقل ألماً. - عدم التوقف عن الرضاعة. - تفادي استخدام الصابون عند تنظيف الحلمة. - إن كان الثدي مليئاً بالحليب يجب ضخ القليل من الحليب قبل البدء بالرضاعة.
	3- التهاب الثدي - القيام بالإرضاع من الجهة السليمة. - القيام باستخدام الكمادات الساخنة مع تدليك لطيف قبل الإرضاع أو إعتصار الثدي قبل الإرضاع. - زيادة كمية السوائل. - أخذ قسط من الراحة. - زيادة عدد مرات الرضاعة الطبيعية. - اتخاذ الوضعية الصحيحة والتعلق الجيد بالثدي.
	الإرشادات المتعلقة بالرضاعة الطبيعية: أخبري السيدة بمايلي:
	كمية الحليب التي يفرزها الثدي كافية للطفل.
	لا يجب أن يرضع الطفل من كلا الجهتين في كل رضعة.
	الرضاعة لا تفسد مظهر الثدي، فقط عمل بعض التمارين الرياضية يساعد على المحافظة على شكله.
	يكون إنتاج الحليب في وضعه الأمثل عند إرضاع الطفل كلما احتاج.
	من المهم تناول غذاء صحي متكامل يحتوي على كافة العناصر الغذائية، وليس الحليب فقط.

MASTER COPY

الرقم	البند
	حليب الأم لا يتلوث؛ النظافة الشخصية وغسيل اليدين هي أمور مهمة وضرورية بالطبع، ولكن ومع ذلك، فإن حليب الأم أكثر أماناً للرضيع من استخدام الزجاجات والماء لعمل الحليب الصناعي.
	تشجيع الأم على الاستمرار بالرضاعة الطبيعية مع اتخاذ الإجراءات الوقائية.
	يمكن للأم اعتصار الحليب ضمن شروط الالتزام بالتعليمات والإجراءات الوقائية وتقديمه للطفل.
	لا داعي لعزل المولود عن الأم بشرط الالتزام التام بالإجراءات الوقائية.
3-2	مشورة تنظيم الأسرة
	استئناف ممارسة الجماع
	من الممكن استئناف الجماع بمجرد توقف النزف المهلي. بعض الأزواج يفضلون الانتظار لحين انقضاء الفترة التقليدية للإمتناع عن ممارسة الجماع والبعض الآخر لا، وهذا القرار عائد للزوجين.
	إذا كان لديك غرز، عليك استعمال وضعيات مناسبة أثناء الجماع بحيث تتجنب الضغط على مكان الغرز.
	من الطبيعي أن تشعرى بجفاف في المهبل خاصة إذا كانت الرضاعة طبيعية وبإمكانك استخدام أي مادة لزجة لترطيب مكان الجفاف .
	اختيار وسيلة من الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة
	استكشاف خطط السيدة الإنجابية المستقبلية ووضعها الحالي وخبرتها السابقة باستخدام وسائل تنظيم الأسرة.
	التحدث باختصار عن الخيارات المتوفرة لوسائل تنظيم الأسرة الحديثة والتوقيت المناسب للبدء بكل وسيلة.
	التركيز على الوسائل التي تفضلها السيدة ومناقشة الوسيلة المختارة معها.
	لا تعتمد على الرضاعة الطبيعية (قطع الطمث بالإرضاع) كوسيلة لتنظيم الأسرة إلا إذا توفرت الشروط الثلاثة التالية:
	- عمر الطفل أقل من ستة شهور. - عدم اعطاء أي سوائل أو أغذية مع الرضاعة الطبيعية. - استمرار غياب الحيض.
	في حال الإخلال بأي من هذه الشروط الثلاث يجب اللجوء إلى وسيلة حديثة أخرى.
	إذا كانت الرضاعة جزئية؛ عليك استخدام وسيلة حديثة لتنظيم الأسرة خلال الفترة ما بين اليوم ال 12 - 82 من الولادة.
	اطلاع السيدة على أهمية المباشرة بين الأحمال (3 سنوات بين الأحمال أو بين الولادات) وعن فوائد تنظيم الأسرة التي تعود عليها وعلى طفلها وعائلتها.

MASTER COPY

الرقم	البند
	إن اختيار أسلوب المبادعة بين الأحمال هو اختيار شخصي عائد لك ولزوجك فقوموا باختيار الوسيلة التي تناسب صحتك ونمط حياتكما.
4-2	الكشف المبكر عن العنف ضد المرأة شرح النقاط التالية للسيدة:
1-4-2	يعد العنف ضد النساء من أكثر أنواع انتهاكات حقوق الإنسان شيوعاً في العالم. من بين كل ثلاث سيدات هناك سيدة تتعرض للعنف الجسدي أو الجنسي خلال فترة حياتها. تقدر نسبة السيدات في سن الإنجاب اللواتي تعرضن للعنف الجسدي في الأردن 21% حسب مسح السكان والصحة الأسرية في الأردن لعام 2018/2017. يستطيع مقدم الخدمة في المستشفى أو المركز الصحي مساعدة السيدة التي تتعرض للعنف الأسري من المهم أن يتم الكشف المبكر عن العنف وذلك بتوجيه الأسئلة التالية لكل سيدة خلال فترة النفاس خلال السنة الماضية أو خلال فترة حملك أو بالفترة الحالية: - هل تم ضربك أو صفعك أو إيذاك جسدياً من قبل أي شخص؟ - هل تتعرضين للضرب أو الإيذاء من أي شخص من داخل أو خارج أسرتك؟
4-2	مشورة التغذية
	انصحي السيدة النفاس بما يلي:
	الحرص على تناول حبوب الحديد لمدة ثلاثة أشهر بعد الولادة. الاستمرار بشرب كميات كافية من السوائل وخاصة بالجو الحار خصوصاً إذا كانت ترضع رضاعة طبيعية. تحتاج السيدة إلى شرب لترين من الماء يومياً، خاصة بالأسابيع الأولى بعد الولادة لضمان حصول السيدة على الكمية الكافية من الماء يجب عليها تناول كوباً من الماء عند موعد كل رضعة طبيعية. إن عدم تناول كميات كافية من الماء قد يسبب مشاكل صحية مثل التهابات المسالك البولية والإمساك والتعب. تجنب المشروبات السكرية والمشروبات الغنية بالكافيين بكثرة. إذا كنت لا ترضعي رضاعة طبيعية وكانت زيادة وزنك خلال فترة الحمل ما بين 11 - 16 كغم، تستطيعين متابعة نظامك الغذائي السابق تناول أغذية غنية بالحديد
	تشمل الأغذية الغنية بالحديد: اللحوم الحمراء، الدواجن، المأكولات البحرية (الأسماك الطازجة أو المعلبة مثل التونة)، الخضار الورقية الخضراء، الفواكه المجففة، الحبوب الكاملة (مثل الشوفان والقمح والخبز الأسمر والأرز الأسمر والخبز المعزز بالحديد) والمكرونة، البقوليات الجافة. يكون امتصاص الحديد من المصادر الحيوانية أفضل من المصادر النباتية.

MASTER COPY

[Signature]

الرقم	البند
	لتعزيز امتصاص الحديد عليها الحرص أيضا على تناول الأطعمة الغنية بمصادر الحديد مع الأطعمة الغنية بفيتامين (ج).
5-2	مشورة علامات الخطورة
	مشورة علامات الخطورة لدى المولود اخبار السيدة بضرورة مراجعة المستشفى بأقرب وقت ممكن في حال ظهرت عند طفلها أي من الأعراض التالية مع الأخذ بالإجراءات والاحتياطات اللازمة:
	احمرار في سرّة المولود وما حولها مع تورم وخروج القيح أو وجود خراج.
	إفرازات صفراء من العين مع تورم وإحمرار حول العين.
	تحرك فتحتي الأنف إلى الخارج والداخل مع التنفس.
	انتشار بثرات على جلد المولود وعلى كامل الجسم.
	وجود أية صعوبة في التنفس أو سماع أصوات أزيز أثناء الزفير يترافق أحيانا مع ازرقاق في الشفاه والأطراف.
	انخفاض أو ارتفاع بحرارة المولود.
	إصفرار الجسم واصفرار بياض العين.
	حدوث تشنجات أو أي حركات غير طبيعية.
	ازرقاق بالوجه والشفقتين أو الأطراف.
	رضاعة غير جيدة.
	نقصان بالحركة / النشاط (خمول).
	مشورة علامات الخطورة لدى الأم اطلاع السيدة بضرورة مراجعة المستشفى بأقرب وقت ممكن في حال ظهرت عندها أي من الأعراض التالية مع الأخذ بالإجراءات والاحتياطات اللازمة:
	النزيف المهبلي.
	ألم حاد في البطن.
	صداع حاد.
	ألم حاد بالصدر.
	مشاكل بالرؤيا.
	صعوبة بالتنفس.

MASTER COPY

الرقم	البند
	حرارة أو قشعريرة.
	صعوبة بإفراغ المثانة.
	ألم بربلة الساق.
6-2	مشورة رعاية المولود
	سؤال السيدة عن وضع المولود بشكل عام.
	تشجيع الأم على:
	الالتزام بالرضاعة الطبيعية المطلقة خلال الستة أشهر الأولى من عمر الطفل مع تقديم الأغذية التكميلية بعد عمر ستة أشهر مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية حتى العامين.
	إجراء فحوصات المسح الطبي لحديثي الولادة خلال 4 - 14 يوم من الولادة.
	الالتزام بالبرنامج الوطني للمطاعيم
	تنظيف فم المولود بعد كل رضعة خاصة خلف الشفة العليا (سواء كانت رضاعة طبيعية أو صناعية) بقطعة قماش أو شاش مبللة بالماء.
	الاستشارة الطبية في حال ظهور أي علامة من علامات الخطر لدى الطفل.
	يجب الالتزام بغسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون. وذلك قبل ارضاع الطفل وبعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس، وبعد استخدام الحمام.
	يجب غسل اليدين بالماء والصابون إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح. طريقة غسل اليدين:
	1. تبليل اليدين باستخدام ماء جاري.
	2. وضع كمية كافية من الصابون لتغطية اليدين المبللتين.
	3. فرك ظهر اليدين من الخارج والداخل وبين الأصابع وتحت الأظافر، وذلك لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
	4. شطف اليدين بماء جاري.
	5. تجفيف اليدين بمنشفة نظيفة أو منديل ورقي.
	6. يجب تغطية الرذاذ التنفسي الناتج من العطس والسعال بثني الكوع لتغطية الفم أو بمنديل والتخلص منه بسلة مهملات مغلقة.
	7. تجنب لمس العينين والأنف والفم.
	طلب الرعاية الطبية إذا شعرت الأم أو الطفل أو أحد أفراد العائلة بالحمى والسعال وصعوبة التنفس.
	التأكد من معرفة الأم بقواعد العناية بسرة المولود.
	التأكد من معرفة السيدة بخطورة بعض الممارسات الشعبية الخاطئة مثل (تكحيل العين، تمليح جسم الطفل عند الاستحمام أو تطبيق الثوم عند اصفرار جلده).
7-2	المشورة الخاصة بالتغيرات الفسيولوجية الطبيعية لدى السيدة النفاس

MASTER COPY

الرقم	المحتوى
	شرح النقاط التالية للسيدة
	حدوث تغيرات طبيعية تدريجية بلون النزف/الإفراز الدموي المهبل حيث تكون الإفرازات ذات لون أحمر خلال 2-3 أيام من الولادة ثم تتحول إلى اللون الوردي خلال 3-8 أيام من الولادة ثم تنتهي باللون الأبيض خلال 8-15 يوماً. كما أنها تبدأ بالنقصان تدريجياً لتنتهي بالأسبوع الثاني.
	لا ينصح باستخدام مشدات البطن.
	تعود الخصوبة (القدرة على الحمل) بشكل مبكر خلال 28 يوماً بعد الولادة للسيدات غير المرضعات رضاعة مطلقة لذلك عليهن استخدام وسيلة تنظيم أسرة حديثة لمنع حدوث الحمل.
	قد يحدث الحمل قبل عودة الدورة الشهرية، وفي حال تأخر حدوث الحمل لديك سابقاً لا يعني هذا أنه سيتأخر هذه المرة أيضاً.
	في حال وجود جرح في منطقة الهبل والعجان، أخبري السيدة بضرورة مراعاة قواعد النظافة العامة.
	في حال شعرتي بألم من شق العجان والغرز، ضعي قطعة كبيرة من الثلج مغطاه بقطعة من القماش على منطقة الشق فهو يساعد في تخفيف الألم.
	تجنبي عمل المغاطس وذلك لمنع انتقال الجراثيم من فتحة الشرج إلى فتحة المهبل.
	تذوب غرز المهبل ذاتياً.
8-2	التغيرات السيكولوجية الطبيعية لدى السيدة النفاس
	قد تحدث تغيرات نفسية عند بعض السيدات بعد الولادة مباشرة نتيجة اختلاف تركيز الهرمونات في الجسم والتي قد تسبب الشعور بالحزن والقلق والرغبة في البكاء وتعتبر هذه الأعراض طبيعية.
	تشعر السيدة بالتحسن مع الوقت وستكون أما صالحة لذا لا داعي للقلق.
	إن كانت السيدة أما للمرة الأولى أو أما لطفل آخر، من الطبيعي أن يتولد لديها الشعور بعدم القدرة على ضبط الأمور.
	من المؤكد أن السيدة تشعر بالتعب بعد الولادة ومن السهر مع طفلها لفترات طويلة.
	تحتاج السيدة لأخذ قسط كافٍ من الراحة والحصول على التغذية الجيدة لذا بإمكانها طلب المساعدة من أهلها وعائلتها للعناية بالمولود ومساعدتها بالأمور المنزلية.
	قد تشعر بعض السيدات بأعراض أكثر شدة مثل البكاء المستمر لساعات طويلة وعدم الرغبة بمغادرة السرير والعناية بالمولود والتفكير الجدي بإيذاء النفس أو الطفل. وتعتبر هذه الأعراض غير طبيعية وتحتاج إلى مشورة طبية بأقرب وقت ممكن لذلك يجب اطلاع السيدة أو الزوج بأن السيدة ليست على ما يرام ويفضل تحويلها إلى الطبيب.
9-2	المشورة المتعلقة بالنشاط الرياضي انصحي السيدة بما يلي:
	ضرورة النهوض من السرير وممارسة النشاط الحركي حيث لا ينصح البقاء بالسرير لفترات طويلة. بإمكان السيدة أيضاً العودة إلى نشاطها الرياضي فور توقف النزف المهبل ذي اللون الأحمر.

MASTER COPY

الرقم	البند
	تحتاج السيدة لوقت أطول بعد الولادة القيصرية للبدء بممارسة الرياضة وتعتبر رياضة المشي من الأنواع الآمنة التي ينصح بها.
	إذا ظهرت لدى السيدة إحدى العلامات التالية عليها التنبيه بأنها تبالغ في ممارسة الرياضة في الأسابيع الأولى بعد الولادة - زيادة غزارة النزف المهبلية وشدة اللون. - معاودة النزف المهبلية بعد توقفه. - الشعور بأي ألم خلال النشاط الرياضي سواء بالمفاصل أو العضلات أو بمنطقة الولادة.
	إذا ظهرت أي من الأعراض المذكورة تحتاج السيدة إلى الاستشارة الطبية بأقرب وقت ممكن

MASTER COPY