

# بیایید باهم کار کنیم تا بارداری شما را امن تر و سالم تر بسازیم



داری / DARI

این منبع شامل معلوماتی در مورد 5 موضوع است که می توانید انجام دهید تا کمک کند شانس زایمان طفل مرده کم تر شود.

1 کاهش قرار گرفتن خود و کودک تان در معرضی دود سیگریت



2 همکاری با متخصصین صحت برای بررسی رشد طفل تان



3 آگاهی یافتن حرکات طفل تان و در میان گذاشتن آن با متخصصین صحت تان در صورتیکه حرکات طفل تان متوقف یا کم شود



4 خوابیدن به پهلو بعد از ۲۸ هفته بارداری



5 با قابله یا داکتر خود درباره بهترین زمان ولادت طفل تان صحبت کنید.



یکی از بهترین کارهایی که میتوانید برای کمک به قوی و سالم نگه داشتن طفل تان در بارداری انجام دهید این است که در قرار ملاقات های بارداری خود شرکت کنید. قرار های بارداری فرصت برای شما و متخصصین صحت شما است تا سلامتی خود و طفل تان را معاینه کنید. خدمات ترجمانی همیشه برای زنان و خانواده ها رایگان است.

اگر احساس کردید مشکلی وجود دارد یا پریشان طفل تان هستید، با قابله یا داکتر خود تماس بگیرید. فکر نکنید که وقت کسی را تلف می کنید. ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی همیشه در کنار شما هستند تا از شما حمایت کند.

این جزوه معلوماتی در مورد پیش گیری از زایمان طفل مرده است. **ما با همه در مورد این چیزها صحبت می کنیم.** صحبت کردن در مورد راه های کاهش احتمال زایمان طفل مرده بخش طبیعی مراقبت های بارداری می باشد- چنانچه صحبت در مورد راه های کمک به حفظ سلامتی مادر بخش طبیعی مراقبت های بارداری می باشد.

این یک چیزی معمولی نیست، اما بعضی اوقات زندگی نوزاد پیش از بدنیا آمدن از بین می رود. وقتی این اتفاق بعد از هفته ۲۰ دوران بارداری رخ می دهد، به آن زایمان طفل مرده می گویند.

ما همیشه نمی دانیم که چرا زندگی طفل پیش از بدنیا آمدن ضایع می شود. جلوگیری از زایمان طفل مرده همیشه ممکن نیست. اما کارهایی وجود دارد که می توانید در طول بارداری انجام دهید تا به کاهش زایمان طفل مرده کمک کند. متخصصین صحت شما در هر یک از ملاقات های بارداری در این موارد با شما صحبت خواهند کرد.



**Safer Baby**   
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

بسیاری از مواردی که در این جزوه توضیح داده شده، در امور کمک به کارکردن خوب جفت شما در دوران بارداری و در نتیجه کمک به رشد قوی و سالم کودک شما هستند.



# یک محیط سالم به کودک شما کمک می کند تا قوی و سالم رشد کند.

کودک شما می تواند در دوران بارداری به خاطر وجود یک عضو ویژه به نام جفت (جوره)، قوی و سالم رشد کند. جفت (جوره) ابتدا در اوایل بارداری رشد می کند و تا زمان تولد به رشد و تکامل کودک شما ادامه می دهد. نوزاد شما مواد غذایی و آکسیژن/هوای تازه را از طریق جفت (جوره) دریافت می کند. جفت (جوره) همچنین آکسیژن استفاده شده و ضایعات را از بین می برد.

**درک روش رشد کودک در دوران بارداری مانند رشد یک گل قوی و سالم در باغچه می تواند باشد.** برای رشد قوی و سالم، یک گل به محیطی سالم نیاز دارد. آب تازه، هوای پاک/آکسیژن، غذا از نور آفتاب و خاک همه با هم کار می کنند تا گل را سالم و قوی بسازند.

درست مانند یک گل جدید در باغچه، کودک شما به آکسیژن و غذای مناسب از طریق جفت (جوره) نیاز دارد تا قوی و سالم رشد کند.

**جفت (جوره) برای سلامتی و تندرستی کودک بسیار مهم است.** با این حال، برخی از چیزهایی است که می تواند کار کردن جفت (جوره) را سخت تر کند در دوران بارداری و این به نوبه خود رشد قوی و سالم کودک شما را هم دوشوارتر می کند.



افرادی که به ترجمان ضرورت دارند آنها می توانند به روش های مختلف به آن دسترسی داشته باشند. آنها می توانند:

- به Quitline (کویت لاین) زنگ بزنند و از آنها بخواهند با یک ترجمان به زبان دلخواه آنها دوباره تماس بگیرند
- از یکی از دوستان یا اعضای فامیل که در صحبت کردن به زبان انگلیسی احساس اطمینان می کند بخواهند که با Quitline (کویت لاین) تماس بگیرد و ترتیب تماس آنها را همراه با ترجمان بدهد

از متخصص صحت خود بخواهد که فورمه آنلاین ارجاع Quitline (کویت لاین) را پر کند تا کارمندان Quitline (کویت لاین) بتوانند با ترجمان مناسب به آنها تماس بگیرند

دود سیگار می تواند احتمال موارد زیر را افزایش دهد:

- سقط جنین یا زایمان طفل مرده
- زود به دنیا آمدن طفل (پیش از ۳۷ هفته بارداری)
- کوچک به دنیا آمدن طفل
- داشتن مشکلات تنفسی و قتیکه اطفال تولد می شوند
- مرگ ناگهانی طفل بدون دلیل دیگری در دوران شیرخوارگی

### از کجا میتوانم معلومات بیشتر کسب کنم؟

شما میتوانید در مورد هر نوع سیگار کشیدن در دوران بارداری، از جمله اینکه اگر میخواهید آنرا ترک کنید از کجا کمک بگیرید، با داکتر یا قابله تان صحبت کنید. یک خدمات حمایتی ملی رایگان برای افرادی که مایل به ترک سیگریست هستند به نام کویت لاین وجود دارد.

هر کسی که میخواهد سیگریست کشیدن را ترک کند، از جمله شما و افرادی که به شما کمک می کنند، میتواند برای کمک با آنها تماس بگیرد.

**Quitline - 13 78 48**  
**[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)**



# کاهش قرار گرفتن خود و کودک تان در معرض دود سیگاریت



هوای پاک به رشد قوی و سالم طفل کمک می کند.

تمام انواع سیگار کشیدن می تواند به شما و کودک تان در دوران بارداری آسیب برساند از جمله دود سیگار، چلم و سیگارهای الکترونیکی.

**اگر سیگاریت می کشید، ترک آن امن ترین کار برای شما و طفل تان است.** ترک کردن سیگاریت در هر زمانی از بارداری می تواند به شما و طفل تان کمک کند.

**اگر با افرادی که سیگاریت می کشند زندگی می کنید یا با آنها وقت تان را صرف می کنید،** این کار می تواند به شما و طفل تان آسیب برساند، بخصوص اگر در مکان های کوچک مانند موتر یا داخل خانه باشید که افراد سیگاریت بکشند.

حتی اگر سیگار نمی کشید، قرار گرفتن در کنار دود دیگران مثلا دود سیگار، چلم، سیگارهای الکترونیکی و سیگار برگ می تواند برای شما و طفل تان ضرر داشته باشد. شما می توانید با سپری نکردن وقت با افراد در زمان سیگاریت کشیدن آنها به خود و طفل تان کمک کنید.

دود ناشی از هر نوع سیگار کشیدن باعث میشود مقدار خون و آکسیژنی که به نوزاد تان میرسد کم تر شود.



بعضی از اطفال بیشتر از دیگر طفل ها در رشد مشکل دارند. اگر متخصصین صحت شما علایمی را مشاهده کنند که نشان دهد طفل شما ممکن است رشدش کم شده باشد، یا فکر کنند طفل شما شانس بیشتری نسبت به سایرین اطفال برای کوچک به دنیا آمدن دارد، ممکن است توصیه کنند که در طول بارداری بطور منظم سونوگرافی انجام دهید تا طفل شما در طول زمان اندازه گیری شود.

**فهمیدن نوزاد های که مشکل رشد دارند به ما کمک می کند تا شانس زایمان طفل مرده را کمتر کنیم.**

**اگر سؤال یا تشویش در مورد رشد طفل خود دارید، می توانید با قابله یا داکتر خود صحبت کنید.**





# رشد طفل شما



ملاقات های بارداری فرصتی برای شما و متخصصین صحت است تا سلامتی خود و سلامتی طفل تان را بررسی کنید. این امر شامل رشد طفل شما می شود. از هفته ۲۴ بارداری، متخصصین صحت شما رشد طفل شما را با اندازه گیری شکم با استفاده از نوار اندازه گیری بررسی می کنند.

**شرکت منظم به ملاقات های بارداری فرصت های بیشتری برای بررسی صحت و رشد طفل شما فراهم می سازد.**



این می تواند یک کمک برای شما باشد که در مورد حرکات کودک به عنوان یک الگو فکر کنید. به عنوان مثال، یک زن ممکن است گزارش دهد که کودک ایشان بعد از غذا و در طول غروب هنگام رفتن به رختخواب بیشترین فعالیت را دارد. ما این را الگوی حرکات کودک او می نامیم - زمان هایی از روز که کودک معمولاً فعال است و زمان هایی از روز که کودک معمولاً فعالیت کمتری دارد.

### چگونه می توانم با الگوی حرکت طفلم آشنا شوم؟

- زمانی از روز را انتخاب کنید که طفل شما اکثراً فعال است
- یک جای ساکت پیدا کنید که بتوانید در آنجا راحت باشید و روی طفل خود تمرکز کنید
- مدتی را صرف شناخت حرکات طفل خود کنید. چه چیزی را متوجه می شوید؟ چقدر قوی هستند؟ چه حسی دارند؟

**این نوع حرکات باید تا زمان تولد طفل تان ادامه یابد.**

### چگونه می توانم بدانم که الگوی حرکات طفل من تغییر کرده است؟

- متوجه می شوید که طفل شما کمتر از حد معمول حرکت می کند
- به نظر می رسد که حرکات طفل تان نسبت به قبل کمتر قوی هستند
- احساس می کنید که چیزی در بدن تان و در حرکات طفل تان درست نیست



**هیچ کسی بهتر از شما طفل شما را نمی شناسد.**



حرکات طفل شما می تواند نشانه ای از احساس او باشد درست مثل ما. وقتی احساس خوبی داریم، فعال و پر انرژی هستیم. اما زمانیکه بیمار هستیم یا احساس ناخوشی می کنیم، به اندازه زمانیکه حال ما خوب است حرکت نمی کنیم. اگر طفل شما خوب نیست یا در رشد مشکل داشته باشد، ممکن است کمتر از حد معمول حرکت کند.

به همین دلیل بسیار مهم است الگوی حرکت طفل خود را بشناسید.

## هر طفل متفاوت است. بعضی از اطفال

در طول روز زیاد حرکت می کنند، در حالیکه بعضی دیگر ممکن است در زمان های خاصی از روز مانند بعد از غذا خوردن یا در طول شب، فعال تر باشند.

بعضی از طفل ها نسبت به سایرین اطفال فعال تر هستند و تعداد حرکات طبیعی مشخصی، برای یک طفل وجود ندارد. به همین دلیل بسیار مهم است که یک مقدار وقت را صرف شناخت طفل خود و حرکات وی کنید.



اگر زمانی متوجه شدید که حرکت های طفل تان متوقف یا کم شده است، لطفاً تماس با متخصصین صحت خود را به تاخیر نیندازید. آنها خیلی خوشحال می شوند تا از شما و در مورد نگرانی های شما بشنوند. همچنین آنها برای کمک به شما در هر زمانی از روز و شب حاضر هستند.

## بعد چه اتفاقی می افتد؟

متخصصین صحت شما ممکن است شما را به شفاخانه دعوت کنند تا به آنها کمک کنید که سلامتی طفل شما را بررسی کنند. آنها می توانند طفل را به روش های مختلف بررسی کنند، مانند:

**کاردیوتوکوگرافی (CTG).** گراف قلب طفل شامل قراردادن دو کمر بند کش دار در اطراف شکم شما برای اندازه گیری ضربان قلب و هر نوع درد زایمان (در صورت داشتن) در طول زمان می شود. متخصصین صحت شما همچنین شکم شما را اندازه گیری می کنند تا ببینند طفل چگونه رشد می کند و طفل شما در چه حالتی قرار دارد.

### معاینه تلویزون.

اسکن توسط معاینه تلویزون می تواند به متخصصین صحت شما کمک کند تا رشد طفل را با دقت بیشتری اندازه گیری کنند و همچنین جریان خون و ضربان قلب طفل را بررسی کنند.

### بررسی صحت مادر.

متخصصین صحت شما همچنین ممکن است با بررسی فشار خون، تب، نبض و گاهی اوقات آزمایش خون، سلامت شما را بررسی کنند.



## اگر متوجه شدم که حرکات طفل ام متوقف یا کم شده یا احساس پریشانی کردم، چی کار کنم؟

معمولاً زنان در برخی از مراحل بارداری نگران طفل خود هستند. احساس نگرانی همیشه به این معنی نیست که چیزی درست نیست. با این حال، بعضی اوقات حرکات طفل تغییر می کند بخاطریکه آنها خوب نیستند یا در رشد مشکل دارند. اطفالی که حال شان خوب نیست یا مشکل رشد دارند، نسبت به سایر اطفال شانس مرده به دنیا آمدن را بیشتر دارند.

برای کمک به تشخیص اینکه چه زمانی اطفال خوب نیستند یا در رشد شان مشکل دارند، از همه خانم ها در دوران بارداری میخواهیم که با حرکات طفل خود آشنا شوند. همچنین، از همه میخواهیم که با متخصصین صحت خود تماس بگیرند وقتی که متوجه متوقف یا کم بودن حرکات طفل شان شدن.



## خوابیدن به پهلو



طفل شما می تواند قوی و سالم رشد کند زیرا آکسیژن و مواد مقوی از لحاظ غذایی را از خون شما از طریق جفت جنین دریافت می کند. بنابر این دسترسی طفل شما به آکسیژن و مواد غذایی به جریان منظم خون از طریق جفت بستگی دارد.

اگر بعد از ۲۸ هفته بارداری (زمانی که طفل شما شروع به بزرگ شدن می کند) به پشت بخوابید، ممکن است خون کمتری به جفت برسد.

**شما می توانید با خوابیدن به پهلو از ۲۸ هفته بارداری به بعد به رشد قوی و سالم طفل تان کمک کنید.** در واقع، تحقیقات جدید نشان داده است که خوابیدن به پهلو از ۲۸ هفتگی، در مقایسه با احتمال این که به طور منظم به پشت بخوابید، شانس زایمان طفل مرده را نصف می کند.

**شما می توانید به پهلو چپ یا راست بخوابید - هر کدامش برای شما راحت است.** این یک چیزی معمولی است که زنان به پهلو می خوابند و سپس به پشت بیدار می شوند. **اگر این کار اتفاق افتاد، تشویش نکنید!**

نکته مهم این است که هر خواب را به پهلو شروع کنید. اگر به پشت بیدار می شوید، اشکالی ندارد، می توانید خود را به پهلو بچرخانید.



دنیا بیاید، در یک زمان مشخص نوزادش را به دنیا می آورد. این معمولاً با القای زایمان یا در صورت لزوم سزارین انجام می شود. با این حال، اگر تصمیم به زایمان برنامه ریزی شده گرفته شود، انتخاب زمان مناسب بسیار مهم است.

## هر هفته شمارش میشود

طفل شما هنوز باید رشد کند، هنوز در حال انکشاف است و تا هفته 39 تا 40 قوی تر می شود. هر هفته ای که طفل زود به دنیا می آید می تواند بر سلامت او تأثیر بگذارد. گاهی اوقات ممکن است به طور منطقی بپرسید ”چرا تا پایان مدت صبر کنید؟“ به خصوص اگر نگرانی هایی وجود داشته باشد. واقعیت این است که تولد زودرس (حتی نزدیک به 37 هفته)، و در دوره اولیه 37 تا 38 هفتهگی) بعلاوه 6 روز (می تواند منجر به شانس بالاتری برای برخی از نتایج رشد طفل باشد، مانند مشکلات یادگیری در مکتب و یا مشکلات رفتاری شود. هنگام تصمیم گیری در مورد زمان تولد، ایجاد تعادل مناسب بین مزایا و خطرات بسیار مهم است.

## چه زمانی ممکن است یک زایمان برنامه ریزی شده در نظر گرفته شود؟

دلیل اصلی زایمان برنامه ریزی شده توسط زنان این است که احتمال بروز مشکلات برای خود یا طفل شان از جمله ولادت طفل مرده را کاهش دهند. احتمال ولادت طفل مرده در اواخر بارداری کمی بیشتر است و حتی بعد از مدت (بعد از 42 هفته) بیشتر است.

برای زنانی که شرایط طبی دارند (مانند شکر یا فشار خون بالا)، یا اگر عوارض بارداری وجود داشته باشد (مانند نگرانی در مورد رشد کودک)، ممکن است زایمان برنامه ریزی شده توصیه شود. سایر عواملی که خطر ولادت طفل مرده را در زنان افزایش می دهند عبارتند از سن بالا، اضافه وزن (دارای وزن زیاد یا BMI بالا) داشتن اولین طفل، باردار شدن با استفاده از IVF، و ادامه سیگرت کشیدن، مصرف مواد مخدر یا نوشیدن الکل در دوران بارداری.





# بیاید در باره زمان بندی ولادت صحبت کنیم



این بروشور حاوی معلوماتی است که به شما کمک میکند بارداری محفوظ و سالم داشته باشید و به شما کمک میکند بهترین زمان تولد طفل تان را درک کنید.

## چه زمانی طفل من به دنیا می آید؟

تاریخ تخمینی تولد یا موعد تولد طفل شما معمولاً 40 هفته پس از اولین روز آخرین قاعدگی شما است. با این حال، گاهی اوقات آن بر اساس اولین سونوگرافی شما محاسبه می شود.

- اکثر زنان (حدود 90 فیصد) طفل خود را بین 37 تا 42 هفتگی به دنیا می آورند که به آن مدت می گویند.
- قبل از 37 هفتگی را پیش از مدت،
- از 37 تا 38 هفتگی (بعلاوه 6 روز) را زود مدت.
- و از 42 هفتگی را پس از مدت می نامند.

در بسیاری از بارداری ها، زمان زایمان زمانی تعیین می شود که زایمان شما به طور طبیعی شروع شود. زایمان نزدیک به موعد مقرر به طور کلی برای رشد طفل شما بهترین است. با این حال، گاهی اوقات لازم است نوزادان زودتر به دنیا بیایند و به این زایمان **برنامه ریزی شده** گفته می شود.

## زایمان برنامه ریزی شده چیست؟

زایمان برنامه ریزی شده زمانی است که یک زن به جای اینکه منتظر زایمان باشد تا نوزادش به



## به یاد داشته باشید

به یاد داشته باشید که هر بارداری منحصر به فرد است و احتمال ولادت طفل مرده بسیار کم است، اما مهم است که آگاه باشید و اقدامات را برای کاهش خطر انجام دهید. با داکتر یا قابله خود در مورد چگونگی داشتن بارداری محفوظ و سالم صحبت کنید.

**کارهایی که می توانید برای کاهش خطر ولادت طفل مرده انجام دهید عبارتند از:**

برای زنانی که سیگرت می کشند، در وقت برای ترک سیگرت کمک بخواهند



برای نظارت بر صحت خود و رشد طفل تان، در همه قرار ملاقات ها شرکت کنید



از 28 هفتگی به بعد از حرکات طفل خود آگاه باشید و هرگونه تغییر را به داکتر یا قابله خود گزارش دهید.



از 28 هفتگی به بعد به پهلویتان بخوابید



ایجاد تعادل مناسب بین مفاد و خطرات هنگام تصمیم گیری در مورد زمان تولد بسیار مهم است.



برای دسترسی به معلومات و ویدیوهای ترجمه شده بیشتر به [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au) مراجعه کنید.

زنان از برخی یا قومیت‌های فرهنگی، از جمله زنان بومی و جزیره‌ای تنگه تورس، و زنان متولد شده در جنوب صحرای آفریقا یا جنوب آسیا، شانس ولادت طفل مرده را کمی بالاتر دارند.

اگر هر یک از این موارد در مورد شما صدق می‌کند، به این معنی نیست که طفل مرده به دنیا می‌آورد. قابله یا داکتر احتمال ولادت طفل مرده را برای شما توضیح می‌دهد و گزینه‌های مربوط به زمان تولد طفل تان را با شما در میان می‌گذارد و اینکه آیا شما یا طفل تان نیاز به نظارت دقیق‌تری دارید یا نی. اگر احتمال ولادت طفل مرده بسیار کم باشد، قابله یا داکتر معمولاً توصیه می‌کند که فقط منتظر بمانید تا طفل تان در زمان شروع زایمان شما بدنیا بیاید.

## صحبت کردن و تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه چیزی برای شما و طفل بهتر است

تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا باید زایمان برنامه‌ریزی شده داشته باشید یا منتظر بمانید تا طفل تان به دنیا بیاید همیشه آسان نیست. دانستن فواید و خطرات هر دو گزینه برای شما و طفل تان مهم است. همچنین مهم است که به عقیده، ارزش‌ها و ترجیحات خود فکر کنید. قابله یا داکتر شما این موارد را با شما در میان می‌گذارد، به سوالات شما پاسخ می‌دهد و شما را در رسیدن به بهترین تصمیم حمایت می‌کند. این تصمیم‌گیری مشترک نامیده می‌شود.

**هر بارداری منحصر به فرد است.** تصمیم‌گیری در مورد زمان تولد طفل شما باید اعتقادات و ترجیحات شما را در نظر بگیرد و فواید صحی برای شما و طفل تان را با خطرات خاص بارداری شما متعادل کند.



# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## در مورد این کتابچه

منابع سازگار فرهنگی Safer Baby Bundle برای کمک به جوامع زبان عربی، دری، دینکا و کارن به طور مشترک طراحی شده اند.

این منبع توسط مرکز تحقیقات عالی (Stillbirth CRE) با مشارکت Stronger Futures CRE در موسسه تحقیقات کودکان مرداک (MCRI) و مرکز چند فرهنگی برای سلامت زنان (MCWH) توسعه یافته است.

## About this booklet

Culturally adapted Safer Baby Bundle resources have been co-designed to help with Arabic, Dari, Dinka and Karen language-speaking communities.

This resource has been developed by the Centre of Research Excellence in Stillbirth (Stillbirth CRE) in partnership with Stronger Futures CRE at the Murdoch Children's Research Institute (MCRI) and Multicultural Centre for Women's Health (MCWH).