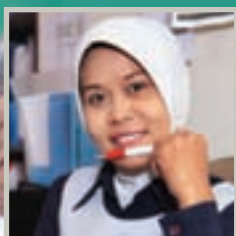


# العمل والحمل التوافق... (بين الحمل والعمل)



**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

## المرأة الحامل والعاملة

تواصل معظم النساء العمل أثناء الحمل، سواء كانوا يعملون من المنزل أو يتنقلون إلى مكان العمل أو يمارسن مهنة حرة. إذا كنت إحدى النساء الحوامل أو تخططين لانجاب طفل، فهذا الكتيب سيساعدك في التفكير حول كيفية تأثير العمل على صحتك وصحة الجنين.

### التخطيط المبكر قبل الحمل والولادة

ينمو الجنين بسرعة في الأشهر القليلة الأولى من الحمل. بإمكانك مساعدة طفلك بالتخطيط قبل ولادته، وإجراء التعديلات في مكان العمل قبل الحمل، أو بإجراء التعديلات في وقت مبكر بقدر الإمكان أثناء فترة حملك.

### لمعظم السيدات، الحمل يمثل تغيير قليل...

معظم النساء الحوامل يعملن دون مصادفة أية مشكلات أثناء فترة الحمل. لا تؤدي معظم الوظائف إلى حدوث مشكلات أثناء فترة الحمل. قد تشكل بعض التعديلات

الصغيرة في العمل فرقاً كبيراً لراحتك ولصحة

جنينك. مواصلة العمل أثناء الحمل قد يمنحك

الثقة لكونك امرأة منتجة بالإضافة إلى

الاستفادة من المساعدات الطبية (إن كا

نت متوفرة). وتلقي الدعم من زملاء العمل

وتقدير الذات بالإضافة إلى أهمية دفع

الشيكات أو الحصول على الدخل!

### بالنسبة للبعض، الحمل يعني تغييرات

### أكبر بوظائفهن...

يجب على بعض النساء التوقف عن ممارسة العمل أو لابد من ممارسة نوع آخر من الأعمال أثناء فترة الحمل. وقد يكون السبب وراء ذلك هو المخاطر الجسيمة في العمل، أو المشكلات التي حدثت خلال الحمل السابق، أو المشكلات أثناء الحمل الحالي.

## خطوات للحصول على حمل صحي أثناء ممارسة العمل

### 1. الرجاء قراءة هذا الكتيب

### 2. الرجاء التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك (الطبيب،

المرمضة، المولدة، ما شابه ذلك)، حول:

- تقديم النصائح والمعلومات الإضافية الخاصة بعملك
- تقييم مستوى صحتك وحملك

### 3. تحدثي مع الشخص المسئول في الموارد البشرية بالعمل لديك:

- تعرفي على المخاطر المحتملة في العمل
- التعرف على البرامج الخاصة والخدمات والإجازات والمنافع



## عوامل الإرجونوميكس (التفاعل بين الإنسان والعناصر الأخرى)

الإرجونوميكس: هي دراسة تختص بدراسة كيفية التفاعل المادي مع بيئة العمل. قد يساعد موقع العمل المصمم جيداً في تفادي الشعور بالتعب والإجهاد. قد يساعدك ذلك على العمل على نحو أكثر فعالية وسلامة. زيادة الوزن الطبيعية أثناء.



الحمل قد تؤدي إلى حدوث تغيير في مركز الثقل لديك. قد يؤثر الحمل على التوازن

وطريقة الوقوف والجلوس وقد تتعرض المفاصل للخلخلة. قد تضطر العضلات إلى التحرك بشكل أكثر صعوبة للحفاظ على الموضع المريح.

قد يحدث كذلك تورم في الأيدي أو السيقان أو الأقدام. العمل المتعب مثل الوقوف لفترات زمنية طويلة أو أعمال الرفع أو الدفع أو السحب قد تؤدي إلى ولادة الجنين بشكل مبكر للغاية أو أن يكون صغير الحجم جداً عند ولادته. يختلف كل حمل عن الآخر. الرجاء السؤال حول ما هو آمن لكى أثناء فترة الحمل.

## الوقوف لفترات طويلة

### المشكلات الصحية

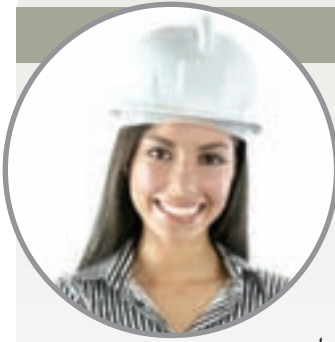
قد يؤثر الوقوف لفترات زمنية طويلة على تدفق الدم إلى الجنين في أحشائك.

### النصائح

- ❖ الرجاء تجنب الوقوف لفترات زمنية طويلة بقدر الإمكان
- ❖ الرجاء ممارسة رياضة المشي لمسافات قصيرة خلال اليوم
- ❖ الرجاء أخذ قسط من الراحة مرة واحدة مع رفع قدميك لأعلى
- ❖ تناوبي القيام بتلك الأعمال (الجلوس، المشي، الوقوف، ما شابه ذلك) بقدر الإمكان
- ❖ الرجاء ارتداء أحذية ملائمة ومريحة بشكل جيد (كأحذية الركض)
- ❖ الرجاء طلب الحصول على كرسي أو مقعد في مكان العمل
- ❖ الرجاء الاستفسار عن إمكانية تبادل الواجبات إذا كان ذلك ضرورياً



## العمل الشاق



### المشكلات الصحية

قد يزيد العمل البدني الشاق من فرص تعرضك لمشكلات أثناء فترة الحمل. يشتمل العمل الشاق على أعمال الرفع والدفع والسحب والأعمال الشاقة الأخرى.

### النصائح

خلال فترة الحمل، قد يكون من الضروري إجراء تغييرات على الأشياء التي تقومين برفعها وطريقة رفعها.

- ❖ الرجاء تفادي رفع الأشياء الثقيلة أو دفعها أو سحبها أو حملها
- ❖ إذا كان لابد من رفع أحد الأشياء، فالرجاء التأكد من ثني الركبة، الرجاء إبقاء الظهر مستقيماً
- ❖ الرجاء استبدال العمل الشاق بعمل آخر يتطلب جهداً أقل
- ❖ الرجاء وضع أقدامك على وسادة أو كرسي لمساعدة حركة الدورة الدموية بجسمك.
- ❖ الرجاء طلب تأدية نوع آخر من الأعمال إذا كان ذلك ضرورياً

## الجلوس لفترات طويلة

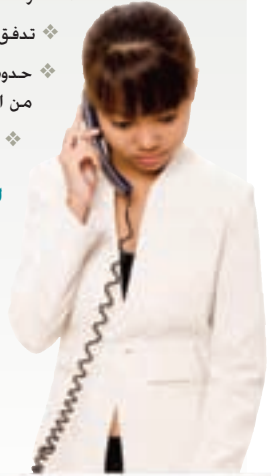
### المشكلات الصحية

الجلوس لفترات زمنية طويلة قد يؤدي إلى:

- ❖ حدوث تورم في السيقان والأقدام
- ❖ تدفق الدم بشكل منخفض في الجنين
- ❖ حدوث إجهاد عضلي خصوصاً في المنطقة السفلية من الظهر
- ❖ حدوث آلام في الرقبة والاكنتاف

### النصائح

- ❖ الرجاء يجب استعمال وسادة لتقليل الضغط على المنطقة السفلية من ظهرك أثناء الجلوس
- ❖ الرجاء الإبقاء على مسند قدمين منخفض ملائم للاستعمال مع تغيير موضع قدميك
- ❖ تجنب وضع ساق فوق الأخرى أو القدم
- ❖ الرجاء مناوبة القيام بأعمال الجلوس والوقوف حاولي الوقوف أثناء التحدث عبر الهاتف
- ❖ الرجاء الوقوف أو التمديد أو التحرك بقدر الإمكان
- ❖ الرجاء ارتداء ملابس فضفاضة مريحة



## المواد الكيماوية

### المشكلات الصحية

توجد العديد من المواد الكيماوية التي قد تسبب المشكلات أثناء الحمل. كمعادن الحديد والزنك والمبيدات الحشرية أو المذيبات. المواد الكيماوية التي قد تدخل جسمك عن طريق التنفس أو المأكل أو المشرب أو من خلال الجلد. المواد الكيماوية قد تسبب الإجهاض. تشوهات خلقية للجنين. والمشكلات الأخرى التي تحدث أثناء الحمل.

### النصائح

- ❖ تعرفي على المخاطر والاحتياطات الوقائية قبل استخدام أي مواد كيماوية
- ❖ الرجاء اتباع إرشادات الأمان
- ❖ الرجاء استخدام معدات الأمان الصحيحة
- ❖ الرجاء دوماً غسل اليد قبل تناول الطعام
- ❖ الرجاء تقديم منتجات أكثر أماناً إلى رب العمل
- ❖ في حالة المعاناة من القلق، فالرجاء طلب الانتقال إلى منطقة عمل مختلفة



## العوامل الطبيعية

### المشكلات الصحية

- توجد العديد من مخاطر الإنجاب الطبيعية:
- ❖ التعرض للإشعاع (كالأشعة السينية) قد تؤدي إلى حدوث تشوهات خلقية للجنين وخفض وزن المولود
  - ❖ قد يؤدي التعرض لمستويات ضوئية عالية إلى المخاض المبكر (الولادة المبكرة) أو فقدان حاسة سمع الجنين
  - ❖ قد يكون للحرارة المرتفعة كذلك تأثيراً قاسياً عليك وعلى الجنين

### النصائح

- ❖ الرجاء اتباع احتياطات الأمان عند التعامل مع الأشعة السينية
- ❖ الرجاء تفادي التعرض لمستويات الضوء العالية إذا كان ذلك ممكناً
- ❖ الرجاء تجنب التعرض لدرجات حرارة مرتفعة للغاية لفترة زمنية طويلة
- ❖ عند العمل خارج مكان العمل، فالرجاء حماية نفسك من الشمس والحرارة
- ❖ الرجاء تناول مقدار كاف من السوائل
- ❖ الرجاء التحدث مع المدير الخاص بك حول المهام المختلفة، إذا استدعت الضرورة ذلك



لا يوجد دليل قوي يثبت ضرر أجهزة الكمبيوتر على الجنين.

## الإجهاد

### المشكلات الصحية

قد يكون مصدر الإجهاد العديد من الأشياء من ضمنها المشكلات المتعلقة بكم أو نوع العمل، وجدول العمل، أو برنامج العمل، أو التنقل. قد يكون مصدر الإجهاد كذلك هو محاولة التوافق بين احتياجات العمل والاحتياجات الأسرية. ولكونك سيدة حامل فهذا يعني كذلك أنك تشكلي مصدر للقلق. التعرض لمستويات عالية من الإجهاد قد يزيد من خطر المشكلات أثناء الحمل.

بعض برامج العمل قد تتسم بالصعوبة أثناء الحمل. كالساعات الطويلة (أكثر من 40 ساعة في الأسبوع). ونوبات العمل التناوبية والتنقل (ما يزيد عن 1 ساعة يومياً) كل ذلك قد يشكل صعوبة عليك وعلى الجنين. برامج العمل التي تسبب التعب قد تزيد من خطر التعرض للإجهاد والولادة المبكرة للغاية للجنين أو أن يولد بوزن منخفض جداً.

### النصائح

- ❖ الرجاء محاولة التعرف على أسباب الإجهاد
- ❖ الرجاء التقليل من الأشياء التي تسبب حدوث الإجهاد. بقدر الإمكان
- ❖ الرجاء التفكير في العمل لساعات أقل
- ❖ الرجاء الاستفسار عن الخيارات كالإجازات أو العمل بدوام جزئي
- ❖ الرجاء تجنب العمل بنظام المناوبة قدر الإمكان
- ❖ الرجاء تناول وجبات طعام جيدة وشرب مقدار كاف من السوائل والحصول على الراحة الكافية
- ❖ الرجاء الطلب من الأصدقاء والعائلة المساعدة في المنزل
- ❖ الرجاء طلب تأدية نوع آخر من الأعمال إذا كان ذلك ضرورياً



### المشكلات الصحية

تتضمن المخاطر البيولوجية أنواع العدوى الناجمة عن الإصابة بفيروس أو بكتيريا أو فطريات أو طفيليات. البعض من تلك الأشياء قد تضر الجنين ضرراً بالغاً مثل روبيللا (الحصبة الألمانية)، مرض جدري الماء، داء المقوسات، الفيروس المضخم للخلايا، والليستيرية (جنس من الجراثيم). والالتهاب الكبدي. قد تسبب العدوى حدوث عيوب ولادية تشوهات خلقية للجنين، والإجهاض، ومشكلات أخرى في الجنين. في حالة التعامل مع الحيوانات، الأطفال الصغار، أو الأشخاص المرضى، فيجب عليك الانتباه والحذر.

### النصائح

- ❖ الرجاء وقاية نفسك
- ❖ الرجاء الطلب من مقدم الرعاية الصحية إجراء فحص على حالة نظام مناعة جسمك والتأكد من تلقي التلقيح ضد الأمراض قبل الحمل



- ❖ تجنبى الاختلاط مع الأشخاص المصابين بالأمراض المعدية. بقدر الإمكان
- ❖ الرجاء ارتداء واقى خاص (كالقفازات، الأقنعة، ما شابه ذلك) كما هو موصى به
- ❖ الرجاء غسل اليد مرات عديدة

### هل من الأمان مواصلة العمل؟

إذا كنتي بصحة جيدة ولا تعاني من مشكلات الحمل، فمن الممكن أن تواصلى العمل دون حدوث أي ضرر لك أو للجنين الذي تحملينه. مع بعض التغييرات البسيطة، تنخفض معظم المخاطر. الرجاء التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الحمل ونوع العمل الذي تقومين به.

### وسائل أخرى للحفاظ علي صحة جيدة أثناء العمل

- ❖ إليك بعض الأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها في العمل لمساعدتك على التمتع بصحة جيدة أثناء الحمل:
- ❖ الرجاء إحضار وجبة الغذاء أو إجراء اختيارات أكثر صحة في العمل
- ❖ الرجاء الاحتفاظ بوجبات خفيفة صحية
- ❖ الرجاء تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالقهوة أو الشاي
- ❖ الرجاء التردد على المرحاض عدد كبير من المرات
- ❖ الرجاء ممارسة رياضة المشي في فترات الراحة
- ❖ الرجاء أخذ قسط من الراحة والاسترخاء عندما تحتاجين إلى ذلك

## لمزيد من المعلومات

- ❖ الرجاء التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك
- ❖ الرجاء الاتصال بإدارة الصحة العامة التابع لك
- ❖ الرجاء الاتصال بمركز صحة المجتمع المحلي لديك. [www.aohc.org](http://www.aohc.org)
- ❖ الرجاء التحدث مع أحد الأشخاص في العمل (صاحب العمل، الممرضة، مندوب الصحة والسلامة)
- ❖ الرجاء الاتصال ب Motherisk: حول التعرض لمخاطر العمل أثناء الحمل (www.motherisk.org , 1-416-813-6780). (بالإنجليزية)
- ❖ الرجاء الاتصال بعبادة الصحة المهنية لعمال أونتاريو (Occupational Health Clinic for Ontario Workers) للحصول على المعلومات حول مخاطر موقع العمل المحددة (هاتف رقم 1-877-817-0336. [www.ohcow.on.ca](http://www.ohcow.on.ca)). (بالإنجليزية/الفرنسية)
- ❖ الرجاء الاتصال بلجنة حقوق الإنسان لأونتاريو (Ontario Human Rights Commission). إذا كانت لديك أي أسئلة تتعلق بحقوقك أثناء فترة الحمل (على رقم الهاتف 1-800-387-9080. [www.ohrc.on.ca](http://www.ohrc.on.ca)). (بالإنجليزية/الفرنسية) تم إعداد هذا المستند بتمويل من حكومة أونتاريو.

## عند الحاجة إلى المساعدة؟ لا تتأخري

احصلي على المساعدة الطبية على الفور إذا كنت تعاني من الأعراض التالية أو عند الشعور بخلل ما.

- ❖ نوبات المغص الحاد أو آلام المعدة التي تتواصل
- ❖ الإصابة بالنزف أو نزول قطرات سائلة أو تدفق السائل من المهبل
- ❖ الشعور بالألم / ضغط أسفل الظهر أو بانتقال ألم أسفل الظهر
- ❖ الشعور بضغط الطفل على المنطقة السفلية منك
- ❖ الشعور بالتقلصات أو بتغيير في القوة أو عدد منها
- ❖ زيادة في مقدار الإفرازات المهبلية
- ❖ الإصابة بالحمى أو الارتجاف أو التقيؤ أو الصداع الشديد
- ❖ الرؤية المشوشة أو رؤية بقع أمام العين
- ❖ حدوث تورم مفاجئ أو حاد في القدم أو اليدين أو الوجه
- ❖ حدوث تغيير كبير في تحرك الجنين بأحشائك

الرجاء يجب التوجه إلى المستشفى مباشرة والاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك في حالة الشعور بأي من تلك الأعراض!

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

*Best Start*: مركز موارد تنمية الأمومة والولادة والطفولة المبكرة في أونتاريو  
(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)  
[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

(الرابطه الصحية) Health Nexus  
180 Dundas Street W., Suite 301  
Toronto, ON M5G 1Z8  
1-800-397-9567  
[www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca)

تم تطوير هذا المستند بتمويل مقدم من حكومة أونتاريو. ستدعم حكومة كندا جميع تكاليف المواظمة والترجمة والطباعة عبر إدارة الجنسية والهجرة بكندا (Citizenship and Immigration Canada)



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada