



# في إسكتلندا، يولد 4 أطفال ميتين أسبوعياً.

# ما هي ولادة الطفل الميت؟

وفاة الجنين بعد مرور 24 أسبوعاً من الحمل، قبل أو أثناء الولادة، تعرف بولادة الطفل الميت. للأسف، يولد 4 أطفال ميتين أسبوعياً في إسكتلندا وهي تجربة مؤلمة بحق لأي أسرة تمر بها.

في بعض الأحيان لا نعرف السبب ولكننا نعلم أن هناك طرقاً لتقليل خطر ولادة الطفل الميت.

## النوم على جانبك. zZz

بدءاً من الأسبوع 24 من الحمل، يعد أكثر أماناً أن تنامي على جانبك لأنك عندما تنامين على ظهرك، يضع وزن كل من جنينك والرحم ضغطاً على أعضاء جسمك الأخرى.

وقد يؤثر هذا الضغط على تدفق الدم إلى المشيمة مما يؤثر على تدفق الأكسجين إلى الجنين. ولكن لا تقلقي إذا استيقظت على ظهرك، ما عليك إلا الرجوع للاستلقاء على جانبك.



## الامتناع عن التدخين.



التدخين أثناء الحمل يقلل من تدفق الأكسجين إلى جنينك، مما يزيد من خطر ولادة الطفل الميت. وبالامتناع عن التدخين، ستمنحين نفسك وطفلك أفضل بداية. قد يكون من الصعب الامتناع عن التدخين ولكن يتوفر دعم على [parentclub.scot](http://parentclub.scot)

## مراقبة حركات طفلك.



إذا تغيرت حركة الجنين، فقد تكون تلك طريقته لإخبارك بوجود مشكلة ما. يجب أن تتبعي حدسك دوماً وأن تخبري أحداً على الفور. فأنت لا تضيعين وقت أحد. فإذا تباطأت حركة الجنين أو توقفت، يرجى الاتصال بالقابلة أو بوحدة التوليد **على الفور** باستخدام بيانات اتصال الطوارئ المقدمة لك.



اكتشفي المزيد عند زيارة

**parentclub.scot**



زوري موقعنا الإلكتروني لاكتشاف المزيد من المعلومات حول ولادة الطفل الميِّت، والتي تشمل الأسئلة المتكررة والنصائح حول كل الأمور بدءاً من النوم المريح على جانبك وانتهاءً بموعد شعورك بحركة طفلك لأول مرة. كما يمكنك التحدث إلى القابلة، التي سيسرّها الإجابة على أي أسئلة لديك. وبالإضافة إلى ذلك، توجد معلومات إضافية في كتاب **ريدي ستيدي بيبي!**

**يوجد دعم بعد ولادة الطفل الميِّت.**

ولادة طفل ميِّت إحدى أكثر التجارب إيلاًماً التي تمر بها أي أسرة ويوجد الكثير من مجموعات الدعم والأخصائيين الصحيين المتوفرين لتقديم المساعدة. لاكتشاف المزيد عنها، زوري

**parentclub.scot/stillbirth**