

ATENCIÓN A LA DONA

رعاية المرأة



PRESENTACIÓ

Teniu a les vostres mans una de les guies editades pel Consell Comarcal del Vallès Occidental i els proveïdors sanitaris de la comarca per ajudar els i les professionals dels serveis de salut en les orientacions que transmeten a les persones usuàries de forma entenedora i comprensible.

El present material d'**Atenció a la Dona** es centra en el procés de ser mare i es divideix en tres apartats: el primer, relatiu a l'etapa de l'embaràs, on trobareu consells generals, exercicis de manteniment, postures per evitar complicacions i finalment recomanacions dietètiques; el segon, que fa referència al part, amb una proposta de canastreta bàsica i s'explica com fer els tràmits de maternitat; i el tercer, sobre el postpart, dóna recomanacions generals i proposa una taula d'exercicis de recuperació.

Aquest projecte, que va néixer arran de les necessitats detectades des del *Servei de Traducció i Interpretació per a persones nouvingudes* del Consell Comarcal del Vallès Occidental, suposa una línia de treball pionera en favor de la facilitació d'eines de treball per a professionals i del treball en xarxa amb diferents institucions sanitàries del territori.

عرض

لديك بين يديك دليل نشره المجلس الإقليمي لمنطقة الفاييس أوكسيدنتال ومقدمي الرعاية الصحية في المنطقة لمساعدة المهنيين في الخدمات الصحية في التوجيهات التي تنتقل إلى المستخدمين بشكل واضح ومفهوم.

هذا الدليل الخاص برعاية المرأة يركز على مرحلة الأمومة ، وينقسم إلى ثلاثة أقسام: الأول خاص بمرحلة الحمل وسوف تجد نصائح عامة ، تمارين للصيانة البدنية ، مواقف لتجنب التعقيدات و أخيرا توصيات غذائية والثاني يتعلق بالولادة مع اقتراح لسلة للمولود و يشرح الاجراءات المتعلقة بالولادة ، والثالث ، حول ما بعد الولادة ، و يعطي توصيات عامة و يقترح جدولا من التدريبات للتحسن.

هذا المشروع ، الذي بدأ نتيجة للاحتياجات المحددة من طرف خدمة الترجمة للوافدين الجدد للمجلس الإقليمي لمنطقة الفاييس أوكسيدنتال ، يعتبر هذا العمل رائدا لصالح توفير أدوات العمل من أجل التواصل المهني مع مختلف المؤسسات الصحية في المنطقة.

ÍNDEX

فهرس

1. L'EMBARÀS



6

١. الحمل

6

2. EL PART



16

٢. الولادة

16

3. EL POSTPART



24

٣. بعد الولادة

24

Edició 2011

Coordinació:

CONSELL COMARCAL DEL VALLÈS OCCIDENTAL

Carretera N-150, Km. 15 • 08227 Terrassa

Tel. 93 727 35 34

www.ccvoc.cat

Redacció:

Aquesta publicació ha estat possible gràcies a la tasca de la Comissió de treball "Salut i Ciutadania" conformada pel Consell Comarcal del Vallès Occidental i els proveïdors sanitaris de la comarca:

Consorci Sanitari de Terrassa, Corporació Parc Taulí, Institut Català de la Salut i Mútua de Terrassa.

Traducció i il·lustracions:

STAR Servicios Lingüísticos, SL.

Maquetació i impressió:

Primera Impressió, SL.

Dipòsit legal:

B-9007-2012

I.1. CONSELLS GENERALS DURANT L'EMBARÀS 1/2

1.1. نصائح عامة أثناء الحمل ٢/١



Hidratació

S'aconsella mantenir la **pell ben hidratada**.

No són recomanables les exposicions prolongades al sol i cal utilitzar cremes de protecció solar.



Higiene bucal

Raspallar-se les dents després de cada àpat.

Al començament de l'embaràs és aconsellable anar al dentista.

Higiene diària

Es recomana, si és possible, una **dutxa diària**, ja que durant l'embaràs hi ha un augment de la suor i del flux vaginal.

Viatges

S'aconsella **evitar els viatges llargs** durant el primer trimestre i les últimes setmanes. Si fas un viatge amb cotxe és recomanable parar cada 2 hores per fer una passejada. Cal posar-se el **cinturó de seguretat** passant-lo per sobre i per sota de la panxa.



التطيب

يُنصح بالحفاظ على المستوى المناسب من رطوبة جسمك.
يُنصح بعدم البقاء في الشمس لفترات طويلة، وفي حال التعرض لها، احرصي دومًا على استخدام كريم واقي من الشمس.

نظافة الأسنان

نظفي أسنانك بالفرشاة بعد كل وجبة.
يُنصح بزيارة طبيب أسنان في المراحل الأولى من الحمل.



النظافة اليومية

يُنصح بالاستحمام يوميًا، إن أمكن ذلك، نظرًا لأنه خلال فترة الحمل تحدث زيادة في التعرق والإفراز المهبلي.

السفر

يُنصح بتجنب الرحلات الطويلة أثناء الثلث الأول من الحمل وخلال الأسابيع القليلة الأخيرة. عند السفر بالسيارة، يُنصح بالتوقف كل ساعتين والمشي لمسافة قصيرة. يتعين عليك ارتداء حزام الأمان فوق معدتك وأسفلها.



Tabac, alcohol i altres drogues

És important no fumar ni estar en ambients de fum.

El **tabac** perjudica la salut de l'embarassada i la del seu fill o filla.

Cal abstenir-se de **begudes alcohòliques**.

Poden afectar el desenvolupament dels diferents òrgans del fetus.

Les **drogues** que es consumeixen passen al fetus i poden produir efectes nocius (risc de part prematur, pes baix i patiment fetal).

Si necessites ajuda parla amb el personal sanitari amb confidencialitat.

التبغ والكحول والمخدرات الأخرى

من الضروري تجنب التدخين أو الجلوس في بيئات المدخنين.

يعد التدخين أمراً ضاراً لصحة أم المستقبل وطفلها.

ينبغي عليك تجنب **المشروبات الكحولية**. إذ أنها قد تؤثر على نمو أعضاء الجنين المختلفة.

ينتقل أي نوع من **المخدرات** يتم تناولها إلى الجنين مباشرة وقد تتسبب في آثار ضارة (زيادة مخاطر حدوث الإبتسار ونقص وزن الرضيع والضاقة الجنينية).

إذا كنت بحاجة إلى أية مساعدة، فيمكنك استشارة الصحة في سرية تامة.

Medicaments

S'ha de prendre només la **medicació** recomanada pels professionals que atenen l'embaràs, inclosos els tractaments naturals. No t'automediquis.

الأدوية

لا تتناولي سوى الدواء الموصى به من قبل المتخصصين الذين يتابعون الحمل، بما فيها أنواع العلاج الطبيعي. لا تتناولي علاجاً من تلقاء نفسك دون الرجوع للطبيب.



Malalties

En general cal evitar el contacte amb casos de **malalties infeccioses** que es puguin contagiar. Algunes infeccions poden ser greus pel fetus:

Rubèola i varicel·la: Si l'has passat o estàs vacunada no hi ha perill. Si no, es recomana evitar el contacte i si tens qualsevol dubte consulta el metge.

Toxoplasmosi: les anàlisis que es fan durant l'embaràs et diran si tens anticossos protectors. Si no en tens hauràs de prendre precaucions:

- No menjar carn crua o poc cuada.
- Evitar el contacte amb els gats i els seus excrements.
- Abans de menjar, rentar a fons amb aigua les verdures, hortalisses i herbes aromàtiques.
- Rentar-se les mans i els estris de cuina després de manipular carn crua, verdures o fruites.

La vacuna de la **grip** i del **tètanus** estan autoritzades, i fins i tot recomanades, durant l'embaràs, sota supervisió de professionals sanitaris.

الأمراض

بشكل عام، ينبغي عليك تجنب ملامسة الحالات المصابة بالأمراض المعدية التي تكون ناقلة للعدوى. فهناك بعض أنواع العدوى تمثل خطورة كبيرة على الجنين مثل:

الحصبة الألمانية والجديري المائي: إذا كنت قد أصبت بهذين المرضين من قبل أو كنت تلقيت لقاحاً ضدهما، فلا توجد أية خطورة. وفيما عدا ذلك، تجنبي المخالطة وإذا ساورتك الشكوك، فاستشري طبيبكِ.

داء المقوسات: سوف يُظهر التحليل الروتيني أثناء الحمل إذا كان لديك أجسام مضادة. وفي حالة عدم وجود الأجسام المضادة، فاحصلي على الرعاية الخاصة من خلال:

- اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً.
- مخالطة القطط أو ملامسة غائطها.
- قبل تناول الطعام، على غسل الفواكه والخضراوات والأعشاب العطرية جيداً.
- بغسل اليدين وأواني الطهي بعد ملامسة اللحم النيئ أو الفواكه أو الخضراوات.

يُسمح بتناول اللقاحات ضد أمراض **الإنفلونزا والتيتانوس**، كما يُنصح في بعض الحالات بتلقي هذه اللقاحات أثناء الحمل، ولكن دوماً تحت إشراف الخدمات الصحية.

I.2. EXERCICIS PER EMBARASSADES

1.2. تمارين للمرأة الحامل



Exercici de basculació de la pelvis (1)

Posa les mans a la cintura i repeteix aquests moviments:

- Mou la pelvis endavant i endarrere
- Mou la pelvis dibuixant un cercle (com si ballessis el hula hoop)

Si cal es pot utilitzar una pilota grossa

Repeteix l'exercici 20 vegades.



(1)

Exercici de reforç perineal i flexibilització d'articulacions de la pelvis (2)

Pressiona les mans contra els genolls, fent que els genolls aguantin la pressió de les mans.

Al mateix temps, contrau els músculs del sòl de la pelvis, a la zona genital, i compta fins a 4 fent pressió, després descansa mentre comptes fins a 8.

Després respira lliurement.

Repeteix l'exercici 10 vegades.



(2)

Exercici perineal (3)

Prem els músculs del sòl de la pelvis (zona genital) **sense contraure l'abdomen** mentre comptes fins a 4, després descansa mentre comptes fins a 8.

Fes aquest exercici 100 vegades al llarg del dia en diferents posicions: 10 cops en tandes de 10 contraccions.

Exemple de posicions:

- Asseguda amb les cames en posició "hindú"
- Asseguda en una amb les cames separades
- A peu dret
- Estirada

تمارين الميل الحوضي (١)

ضعي يديك على خصرِك وكرري هذه الحركات:

- حركي حوضك نحو الأمام ونحو الخلف
 - حركي حوضك في حركات دائرية (كأنما تقومين بالرقص بالطوق)
- إذا اقتضى الأمر، يمكنك استخدام كرة كبيرة

كرري هذا التمرين ٢٠ مرة/مرات.

تمارين لتقوية العجان وزيادة مرونة مفاصل الحوض (٢)

اضغطي بيديك على ركبتيك،

بحيث تدعم ركبتيك ضغط اليدين.

في نفس الوقت، قومي بقبض عضلات أرضية الحوض، في المنطقة التناسلية، مع العد إلى أربعة أثناء الضغط، ثم قومي بإرخاء العضلات مع العد إلى ثمانية.

تنفسي بحرية.

كرري هذا التمرين ١٠ مرة/مرات.

تمرين لتقوية العجان (٣)

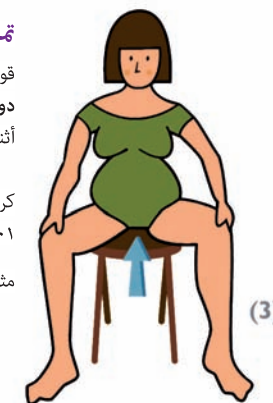
قومي بقبض عضلات أرضية الحوض (المنطقة التناسلية)

دون قبض البطن أثناء العد إلى أربعة، ثم قومي بالاسترخاء أثناء العد إلى ثمانية.

كرري هذا التمرين ١٠٠ مرة/مرات على مدار اليوم في أوضاع مختلفة: ١٠ مجموعات تتألف كل منها من ١٠ انقباضات.

مثال على الأوضاع المختلفة:

- الجلوس مع جعل ساقيك في وضع «الهندو»
- الجلوس على كرسي مع فتح الساقين
- الوقوف
- الاستلقاء على الظهر



(3)

I.3. POSTURES DURANT A L'EMBARÀS

1.3. أوضاع الجسم أثناء الحمل



Estirada panxa enlaire (1)

Flexiona les cames o eleva el tronc per estar més còmoda.

No hi estiguis massa estona.

Si cal, pots posar un coixí sota els genolls.



(1)

Postura ideal (2)

Estirada sobre el costat esquerre,

Amb la cama de dalt sobre un coixí i la de baix una mica flexionada.



(2)

Moviment per aixecar-se si estàs estirada en horitzontal (per exemple al llit)

Gira cap a un costat, si pot ser l'esquerra, i cap amunt.

Queda't asseguda al llit 2 minuts abans d'aixecar-te del tot.

Moviment per ajupir-se: (3)

Sempre flexiona els genolls i amb l'esquena recta.

Mai t'ajupis amb les cames estirades i la columna arquejada cap endavant.

Recorda: Cuida la teva esquena!

التمدد أثناء الاستلقاء على ظهرك (١)

قومي بثني ساقيك أو رفع جسمك حتى تصبحي في وضع أكثر راحة.

ولا تداومي البقاء على الوضع لفترة طويلة.

في حالة الضرورة، يمكنك وضع وسادة أسفل ركبتيك.

الوضع المثالي (٢)

التمدد أثناء الاستلقاء على جانبك الأيمن،

مع استناد أعلى ساقيك على وسادة

وثني أسفل ساقيك قليلاً.

الحركة اللازمة للنهوض من وضع الاستلقاء على ظهرك بشكل أفقي

(على سبيل المثال عند الاستلقاء على السرير)

استديري إلى أحد جانبيك، ويفضل جانبك الأيسر إن أمكن، مع النظر إلى الأعلى.

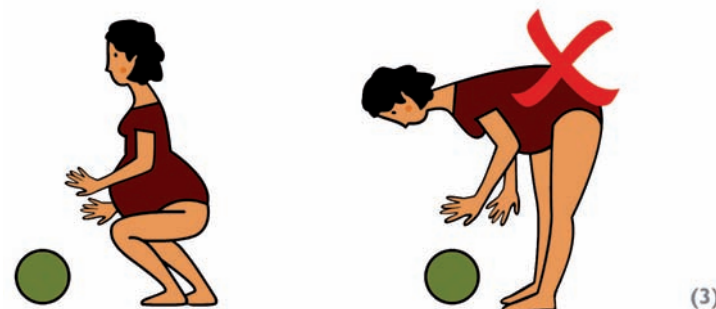
وانتظري جالسة في السرير لبضع دقائق قبل الوقوف.

الحركة اللازمة للانحناء لأسفل: (٣)

احرصي دومًا على ثني ركبتيك مع ضرورة الإبقاء على ظهرك مستقيمًا.

تجنبي تمامًا الانحناء لأسفل وساقيك في وضع مستقيم وظهرك مثني للأمام.

تذكري: عليك الاهتمام والعناية بظهرك!

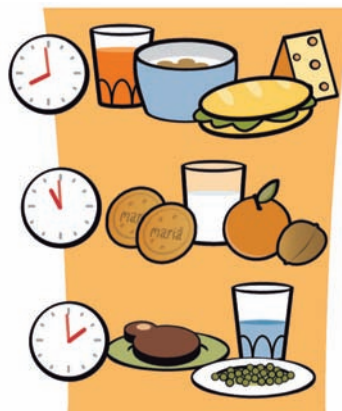


(3)



Durant l'embaràs cal seguir una alimentació variada:

- Fes un mínim de 5 àpats lleugers al dia, menjant sense presses i variat.
- No has de menjar per dos.
- Evita cuinar amb excés de greix i sal. Si utilitzes oli que sigui d'oliva i la sal iodada.
- No abusis del dolç (pastes, pastissos, gelats i lliminadures).
- Es recomana beure 1,5 – 2 litres d'aigua al dia. No prenguis begudes gasoses, refrescants, estimulants o ensucrades (café, coles, te...).
- Si prens suplement de ferro, acompanya'l amb vitamina C (taronja, kiwis...) per millorar l'absorció. No el barregis amb llet.



En cas de vòmits o nàusees:

- No prenguis líquids en dejú ni sucs àcids.
- Tingues a la tauleta de nit galetes, torrades o cereals per menjar estirada alguna cosa abans de llevar-te.

Per evitar l'acidesa:

- Menja poc i sovint.
- Evita greixos i picants.
- No t'estiris fins 1 o 2 hores després de menjar.
- Aixeca el capçal del llit 15 – 20 cm.

Per evitar el restrenyiment:

- Pren aigua.
- Menja aliments rics en fibra: llegums, verdures, fruita natural (taronges, magranes, prunes...) i cereals, farines (pa) i pasta integral.
- Barreja 1 o 2 cullerades de segó de blat o llavors de lli barrejades amb sucs, amanides, iogurts...
- No prenguis laxants, excepte per indicació mèdica.
- Fes exercicis suaus com caminar, nedar...

Per evitar augmentar massa pes:

- Disminueix els greixos, utilitza làctics desnatats i formatges frescos.
- Modera el consum d'hidrats de carboni (pa, pastes, dolços i pastissos).
- Cuina al vapor, bullit, a la planxa, al forn o en papillota.
- Evita aliments salats i conserves.

أثناء فترة الحمل، من الضروري الحرص على اتباع نظام غذائي متنوع من خلال:

- تناول خمس وجبات على الأقل يوميًا تحتوي على مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة مع ضرورة تناول الطعام ببطء.
- لا داعي لتناول ضعف كمية الطعام المعتادة.
- تجنب طهي الطعام باستخدام كميات كبيرة من الدهون والملح. وفي حالة استعمال الزيت، فتأكد من أنه زيت زيتون وأن الملح معالج باليود.
- تجنب تناول الكثير من المنتجات السكرية (المعجنات والكعك والمثلجات والحلوى).
- يُنصح بشرب ما بين 1.5 لتر إلى لترين من الماء يوميًا. ولا تتناولي المشروبات الغازية أو السكرية أو المنعشة أو مشروبات الطاقة أو المشروبات المحلاة (القهوة والكولا والشاي...).
- إذا كنت تأخذين أحد مكملات الحديد، فمن الأفضل تناوله مع فيتامين ج (مثل البرتقال والكيوي...) لتحسين عملية امتصاص الحديد. ولا تمزجي مكملات الحديد مع الحليب.

في حالة التقيؤ أو الغثيان:

- لا تشربي سوائل أو عصائر فواكه حمضية على معدة فارغة.
- ضع بعض قطع البسكويت أو الخبز المحمص أو قليل من حبوب الإفطار على الطاولة الموجودة جانب السرير حتى يمكنك تناول شيء من الطعام وأنت مستلقية قبل النهوض من الفراش.

لتجنب الحموضة:

- تناول كميات صغيرة من الطعام على فترات متقاربة.
- تجنب تناول الأطعمة الدسمة وكثيرة التوابل.
- تجنب الاستلقاء في الفراش إلا بعد مرور ساعة أو ساعتين من تناول الطعام.
- ارفعي اللوح الأمامي للسرير بنحو 15 إلى 20 سم.



لتجنب الإصابة بالإمساك:

- اشربي كميات وفيرة من الماء.
- احرصي على تناول الأطعمة الغنية بالألياف: مثل البقوليات والخضراوات والفواكه الطبيعية (البرتقال والمان والبرقوق...) وحبوب الإفطار والمكرونة المصنوعة من دقيق (الخبز) والدقيق الأسمر.
- اخلطي ملء ملعقة أو ملعقتين من نخالة القمح أو بذر الكتان مع العصير والسلطة والزبادي.
- تجنب تناول المليينات، إلا إذا وصفها لك طبيبك.
- قومي بممارسة بعض التمارين الخفيفة مثل المشي والسباحة.

لتجنب زيادة الوزن أكثر من اللازم أثناء الحمل:

- قللي من تناول الدهون وتناولي منتجات الألبان منزوعة الدسم والأجبان الطازجة.
- تناولي كميات معتدلة من الكربوهيدرات (الخبز والمعجنات والحلويات والكعك).
- قومي بطهي الطعام بالبخار أو السلق أو الشوي أو الطهي في الفرن أو في ورق القصدير.
- تجنب تناول الأطعمة المملحة أو المعلبة.

2.1. LA CANASTRETA

Documents i roba necessària per a l'ingrés a l'hospital

Per al nadó

- Bolquers.
- 3 camisetes de cotó (batista).
- 3 conjunts de cotó (2 peces).
- Mitjons o peücs.
- 2 tovalloles de bressol (bressadores).
- 1 gorro.
- Sabó, pinta, raspall, palangana, esponja...
- Llet hidratant i/o oli d'ametlles dolces.
- Alcohol de 70°.
- 1 pot de tovalloletes humides.

A la sala de parts

- 1 samarreta de cotó de batista.
- 1 conjunt de cotó (2 peces).
- Mitjons o peücs.
- 1 gorro.
- 1 tovallola grossa o bressol.
- 1 bolquer.

Roba de la mare

- 3 camises o pijames oberts per davant per facilitar l'aliment.
- 1 o 2 sostenidors maternals.
- Calcetes (de roba o de paper).
- Necesser per a la higiene personal.
- Batí i sabatilles.
- Tovallols.

Documents

- Carnet de l'embarassada i proves complementàries (historial clínic, analítiques ecografies...).
- Targeta sanitària.
- DNI o NIE de la parella.



2.1. مستلزمات المولود

الوثائق والملابس اللازمة عند الدخول للمستشفى



بالنسبة للرضيع

- حفاظات.
- ثلاثة قمصان تي شيرت قطنية (من نسيج قطني).
- ثلاث كنزات من القطن (كل واحدة منهما مكونة من قطعتين).
- جوارب قصيرة أو جوارب منسوجة.
- بطانتان من القطن (بطاطين الأطفال حديثي الولادة).
- قبعة واحدة.
- صابون ومشط وفرشاة وحوض وإسفنجة.
- مرطب للبشرة و/أو زيت اللوز الحلو.
- كحول بتركيز 70 درجة.
- عبوة واحدة من المناشف الرطبة.

في غرفة الولادة

- قميص تي شيرت واحد من النسيج القطني.
- كنزة قطنية واحدة (تتكون من قطعتين).
- جوارب قصيرة أو جوارب منسوجة.
- قبعة واحدة.
- منشفة واحدة سميكة.
- حفاظة واحدة.



ملابس الأم

- ثلاثة قمصان نوم أو بيجامات ذات فتحة أمامية لتسهيل عملية الرضاعة.
- حمالة أو حمالتا صدر للرضاعة.
- ملابس داخلية تغطي الركبتين (من القماش أو الورق).
- حقيبة أدوات النظافة للحفاظ على الصحة الشخصية.
- روب نوم قصير وشبشب.
- مناشف.

الوثائق

- بطاقة هوية المرأة الحامل ووثائق إثبات الاختبارات التكميلية (السجلات الطبية وفحوصات الدم والمسح بالموجات فوق الصوتية...).
- البطاقة الطبية.
- بطاقة الهوية الإسبانية الخاصة بالشريك أو رقم بطاقة هوية الأجنبي (NIE).



2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? 1/4

2.2. كيف وأين يتم تنفيذ إجراءات الأمومة؟ ٤/١



Un cop ha nascut el nadó per poder realitzar els tràmits de maternitat cal seguir els següents passos:

1r. Centre d'Atenció Primària (CAP)

Si la mare treballa cal sol·licitar el permís maternal al seu Centre d'Atenció Primària (CAP) de referència.

És indispensable que porti l'informe del part. També el nom i l'adreça de l'empresa on treballa.

El pare pot gaudir de 10 setmanes de llicència si la mare no les utilitza.

2n. Empresa de la mare treballadora

A l'empresa on treballa la mare s'ha de portar la següent documentació:

- Permís maternal.
- Impresos de l'INSS.

3r. Registre Civil

Heu d'inscriure el nadó al registre civil del municipi on hagi nascut o bé on estiguin empadronats els pares.

Si els pares estan casats, el pare pot anar sol al registre si no també hi ha d'anar la mare.

Termini: 30 dies des del naixement del nadó.

Documentació que cal aportar:

- Imprès que dona l'hospital (còpia groga i còpia blanca).
- DNI dels 2 progenitors/es.
- Llibre de família.

Adreça del registre civil municipal:



بعد ولادة الطفل، ينبغي اتباع الخطوات التالية لبدء تنفيذ إجراءات الأمومة:

أولاً: المركز الطبي (CAP)

إذا كانت الأم سيدة عاملة، فيجب التقدم بطلب إجازة أمومة من المركز الطبي (CAP) ذي الصلة. يجب تقديم المعلومات المتعلقة بالولادة. كذلك، يجب تقديم اسم وعنوان الشركة التي تعمل بها الأم. يجوز للأب التمتع بإجازة مدتها 10 أسابيع إذا لم تحصل عليها الأم.

ثانياً: الشركة التي تعمل بها الأم

يجب تقديم الوثائق التالية للشركة التي تعمل بها الأم:

- إجازة الوضع
- نماذج الضمان الاجتماعي



ثالثاً: السجل المدني

يجب أن يتم تسجيل الطفل في السجل المدني التابع للبلدية التي ولد فيها أو حيثما تم تسجيل الوالدين. إذا كانا الوالدان متزوجين، فيمكن للأب الذهاب إلى السجل مفرداً، وفيما عدا ذلك، يتعين أيضاً على الأم الذهاب للسجل.

الفترة: 30 يوماً من تاريخ ولادة الطفل.

الوثائق الواجب تقديمها:

- النموذج الذي تقدمه المستشفى (النسخ الصفراء والبيضاء)
- بطاقة الهوية للوالدين
- سجل الأسرة

عنوان السجل المدني المحلي:



2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? 2/4

2.2. كيف وأين يتم تنفيذ إجراءات الأمومة؟ ٤/٢



4t. Oficina d'empadronament

Cal empadronar el nadó al municipi on viuen els pares.

És important aprofitar per demanar el **certificat d'empadronament del nadó**, necessari per sol·licitar la seva targeta sanitària individual (TSI).

Documentació que cal aportar:

- Llibre de família.
- DNI dels 2 progenitors/es.

Cal dirigir-se a l'ajuntament:

Adreça del padró municipal:



رابعًا: مكتب التعداد السكاني

يجب أن يتم تسجيل الطفل في نفس البلدة التي يعيش فيها الوالدان.

من الضروري التفكير في تقديم طلب الحصول على شهادة تعداد الطفل اللازمة لتقديم طلب الحصول على البطاقة الصحية الشخصية (TSI).

الوثائق الواجب تقديمها:

- سجل الأسرة
 - بطاقة الهوية للوالدين
- يجب توجيههما إلى المجلس البلدي:

عنوان المجلس البلدي:

5è. Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS)

Per cobrar la **prestació de maternitat** cal dirigir-se a l'INSS.

És indispensable que les mares tinguin contracte laboral.

Documentació que et faciliten i que cal aportar emplenada:

- Sol·licitud de la prestació de maternitat.
- Sol·licitud d'assistència sanitària per a beneficiaris.
- Model 145: IRPF – Retencions sobre rendiments del treballador.
- Opcional: sol·licitud de retenció per IRPF en la prestació de maternitat/ incapacitat temporal.

خامسًا: المعهد الوطني للضمان الاجتماعي (INSS)

حتى يمكنك الحصول على بدل أمومة، يتعين عليك التوجه إلى المعهد الوطني للضمان الاجتماعي (INSS). ومن الضروري أن يكون لدى الأمهات عقد عمل.

الوثائق المقدمة والتي يجب استيفائها وإعادتها:

- نموذج طلب بدل الأمومة
- نموذج طلب الرعاية الصحية للمستفيدين
- نموذج 145: ضريبة الدخل (IRPF)
- اختياري: نموذج طلب اقتطاع ضريبة الدخل في بدل الأمومة/العجز المؤقت



Adreça de l'INSS més propera:

MONTCADA I REIXAC

Pg. Jaume I, 1

Telèfons: 93 564 46 57
93 564 47 14

SABADELL

C/Tres Creus, 57

Telèfons: 93 727 35 36
93 727 65 36
93 727 69 41

TERRASSA

Av. Abat Marcet, 366

Telèfons: 93 780 01 50
93 780 31 44

عنوان أقرب مكتب تابع للمعهد الوطني للضمان الاجتماعي (INSS):

مونتcada	ساباديل	تراسا
REIXAC I	C/Tres Creus, 57	Av. Abat Marcet, 366
Pg. Jaume I, 1	أرقام الهاتف: 93 727 35 36	أرقام الهاتف: 93 780 01 50
أرقام الهاتف: 93 564 46 57	93 727 65 36	93 780 31 44
93 564 47 14	93 727 69 41	

Per aquest i altres tràmits (paternitat, risc durant l'embaràs i risc durant la lactància natural) podeu consultar la web de l'INSS: www.seg-social.es

للاطلاع على هذه الإجراءات وغيرها من الإجراءات (الأبوة والمخاطر أثناء الحمل والمخاطر خلال فترة الرضاعة الطبيعية)، يمكنك زيارة موقع الويب الخاص بالمعهد الوطني للضمان الاجتماعي (INSS): www.seg-social.es

2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? 3/4

2.2. كيف وأين يتم تنفيذ إجراءات الأمومة؟ ٤/٣



6è. Centre d'Atenció Primària (CAP)

Per donar d'alta del CatSalut al nadó cal sol·licitar la seva **Targeta Sanitària Individual** (TSI) i pediatria al Centre d'Atenció Primària (CAP).

Documentació que cal aportar:

- Fotocòpia del document d'afiliació a l'entitat de cotització. (cartilla de la Seguretat Social).
- Fotocòpia del llibre de família.
- Certificat d'empadronament vigent a un municipi de Catalunya.
- Sol·licitud d'alta d'assegurat al CatSalut + Document Identificatiu Provisional (l'emplen en al CAP).

Finalment, heu de demanar que us assignin pediatria i infermera.

7è. Oficina de Benestar Social i Família

Per sol·licitar la **prestació econòmica per famílies amb infants** que s'adreça a les famílies amb fills o filles menors de 3 anys i a les famílies nombroses o monoparentals amb infants menors de 6 anys.

Informació i tramitació:

Demanen dades del DNI o NIE i de la TSI dels dos pares, i el núm. de compte corrent.

- Via web - Oficina Virtual de Tràmits (OVT) de la Generalitat: www.gencat.cat/ovt
- Telèfon d'Atenció Ciutadana: **012**
- Presencialment a l'**Oficina de Benestar Social i Família** més propera.



8è. Delegació d'Hisenda

Si la mare treballa pot sol·licitar per telèfon la deducció per maternitat (100 euros mensuals).

Per més informació i tramitació podeu trucar al 901 20 03 45
L'horari d'atenció telefònica és de 9 a 14:30h.

سادساً: المركز الطبي (CAP)

لتسجيل الطفل في إدارة CatSalut، يجب تقديم طلب للحصول على البطاقة الصحية الشخصية (TSI) للطفل وكذلك لطلب التعامل مع أحد أطباء الأطفال في المركز الطبي (CAP).

الوثائق الواجب تقديمها:

- نسخة مصورة من وثيقة الانتساب إلى الجهة المساهمة (بطاقة الضمان الاجتماعي).
- نسخة مصورة من سجل الأسرة.
- شهادة تعداد سكاني صالحة من أية بلدة داخل مقاطعة كاتالونيا.
- نموذج طلب لتسجيل الشخص المؤمن عليه في إدارة CatSalut + وثيقة هوية مؤقتة (يتم استيفائها في المركز الطبي (CAP)).

وأخيراً، يجب عليك أن تطلب تحديد طبيب أطفال وممرضة للتعامل معهما.



سابعاً: مكتب شؤون المواطنين

لتقديم طلب الحصول على التعويض المادي للأسر المعيلة للأطفال والذي يُمنح للأسر التي تعول أطفالاً دون الثالثة من العمر وللأسر الكبيرة أو التي فقدت أحد الوالدين وتعول أطفالاً دون السادسة من العمر.

المعلومات والإجراءات:

يتطلب الأمر الحصول على تفاصيل من بطاقة الهوية أو رقم بطاقة هوية الأجانب (NIE) بالإضافة إلى تفاصيل من البطاقة الصحية الشخصية (TSI) للوالدين ورقم الحساب البنكي.

- عبر الويب - مكتب الإجراءات الافتراضي (OVT) التابع لحكومة الحكم الذاتي لمقاطعة كاتالونيا

www.gencat.cat/ovt (Generalitat)

- رقم الهاتف الخاص برعاية المواطنين: 012

- الحضور بشكل شخصي إلى خدمات الرعاية الاجتماعية الإقليمية

(Serveis Territorials d'Acció Social) أو في أقرب مكتب لشؤون المواطنين:

ثامناً: مكتب الضرائب

إذا كانت الأم سيدة عاملة، فيمكنها التقديم عبر الهاتف لطلب التخفيض المستحق للأمومة (100 يورو شهرياً).

لمعرفة المزيد من المعلومات والإجراءات، يُرجى الاتصال برقم الهاتف 901 20 03 45
ويتم استقبال المكالمات في مركز الاتصال من الساعة 9:00 إلى الساعة 14:30.



3.1. RECOMANACIONS POSTPART 1/2

3.1. توصيات لفترة ما بعد الولادة ٢/١



Cures de la ferida

Netejar-la diàriament amb aigua freda o tèbia i sabó o aigua de farigola, eixugar-la suaument i passar l'assecador. Utilitza compreses de cotó i canvia-les sovint. És important que descansis.

Les pèrdues de sang

Aniràs perdent menys que una regla durant 4 ó 5 dies, després seran pèrdues molt escasses fins les 3 ó 4 setmanes en què pots tenir una pèrdua similar a la regla.

Els pits

No cal rentar els mugrons, serà suficient amb una dutxa diària.

Caldrà rentar-se les mans abans de donar de mamar.

Durant la "pujada" de la llet els pits poden augmentar de volum, però això no vol dir que tinguis més o menys llet.

Abans de donar de mamar, si el nadó no s'agafa bé cal aplicar calor i fer un massatge de dalt a baix fent pressió a l'arèola perquè es buidi una mica el pit. Després de donar de mamar, si notes els pits durs, calents o et fan mal, posa't-hi tovalloles fredes.

L'alimentació

Després del part, sobretot si la mare alleta, cal seguir una alimentació variada, equilibrada i completa.

- És convenient prendre calci (llet i derivats), aliments rics en fibra (laxants) i beure molta aigua (2 – 3 litres cada dia).
- És important no prendre alcohol, tabac, begudes amb cafeïna, o medicaments que no siguin receptats pel metge.



معالجة الجرح

نظفي الجرح يوميًا باستخدام ماء بارد أو فاتر وصابون أو ماء الزعر، ودلكيه برفق ثم جففيه. استخدمى كمادات من القطن واحرصي على تغييرها بشكل دوري. ومن الضروري الحصول على قسط من الراحة.

فقدان الدم

ستفقدين قدرًا من الدم يقل عن الدورة الشهرية الطبيعية خلال أربعة أو خمسة أيام، وبعد ذلك سيحدث نزيف خفيف للغاية لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع حتى تصلي إلى مقدار من الدم المفقود يماثل الدم المفقود أثناء الدورة الشهرية الطبيعية.

الثديان

ليست هناك ضرورة لغسل الحلمتين بشكل منفرد؛ فالاستحمام بشكل يومي يعد كافيًا.

يجب عليك غسل يديك قبل بدء الرضاعة الطبيعية.

خلال عملية انعكاس إفراز الحليب، قد يزداد حجم الثديين؛ ولكن لا يؤثر ذلك سواء على توفر قدر أكبر أو أقل من الحليب بالثديين.

قبل بدء الرضاعة الطبيعية، إذا لم يتمكن الطفل الرضيع من التقاط حلمة الثدي في فمه بشكل صحيح، فستعين عليك القيام بتسخين تلك المنطقة وتدليكها من الأعلى للأسفل؛ بالضغط حول حلمة الثدي لتفريغ الحليب برفق. بعد الرضاعة، إذا لاحظت تصلبًا في الثديين أو كانا ساخنين أو شعرت بألم فيهما، فضعي منشفتين باردتين عليهما.

النظام الغذائي

بعد الولادة، وخاصةً إذا كانت الأم ستتابع الرضاعة الطبيعية، فسيصبح من الضروري للغاية اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن ومتكامل.

- يُنصح بتناول الكالسيوم (الحليب ومنتجات الألبان والأطعمة الغنية بالألياف (المُليّنات) وشراب كميات كبيرة من الماء (من ٢ إلى ٣ لترات يوميًا).
- من الضروري تجنب تناول المشروبات الكحولية أو التي تحتوي على مادة الكافيين، بالإضافة إلى ضرورة الامتناع عن التدخين أو تناول أي أدوية دون استشارة طبيبك.



3.1. RECOMANACIONS POSTPART 2/2

3.1. توصيات لفترة ما بعد الولادة ٢/٢



Cures personals

Durant el postpart és recomanable una dutxa diària i hidratar la pell perquè recuperi la seva elasticitat.

Cal descansar durant el dia, fent un horari similar al del teu fill.

S'aconsella que no es reiniciïn les relacions coïtals fins que el flux sigui transparent amb la finalitat d'evitar infeccions puerperals. És normal que l'inici de les relacions sexuals depengui de cada parella.

Després del part, el coït pot ser dolorós per manca de lubricació o per l'existència de cicatrius. Es poden utilitzar lubricants per disminuir les molèsties. Cal utilitzar un mètode anticonceptiu.

Motius de consulta

Després del part has de contactar amb la teva llevadora per tal de fer les visites de control.

Però pot ser necessari consultar d'urgència en els casos següents:

- Dificultats amb la lactància.
- Febre, pèrdues de sang en augment o amb mala olor.
- Episiotomia molt dolorosa o amb pus, mala olor o si s'obre la sutura.
- Hemorroides molt doloroses o inflamades.
- Sempre que tinguis algun dubte.

Estat emocional

Encara que estiguis feliç pel naixement del teu fill/a pots experimentar sentiments de tristesa o fragilitat emocional durant els primers dies. Això està relacionat amb factors físics, estrès i dubtes davant dels canvis. Si aquesta situació s'allarga, parla amb la teva llevadora.

Recorda que existeixen grups de postpart i grups de suport a l'alletament que et poden ajudar molt en aquests moments.

Necessitaràs ajuda de manera especial, qui cuida ha de ser cuidat i, per això, la presència de la teva parella o d'algué de confiança que et doni suport és fonamental per superar l'esgotament físic i l'estabilitat emocional.

العناية الشخصية

خلال فترة ما بعد الولادة، يُنصح بالاستحمام يوميًا وترطيب الجلد حتى يستعيد نضارته.

ينبغي عليك الحصول على قسط من الراحة أثناء اليوم؛ في الأوقات التي يخلد فيها طفلك إلى النوم.

يُنصح بعدم استئناف الاتصال الجنسي حتى يصبح السائل الناتج شفافًا، وذلك لتجنب الإصابة بحمى النفاس. وعادةً ما يعتمد استئناف الاتصال الجنسي على الشريكين بشكل خاص.

بعد الولادة، قد يكون الاتصال الجنسي مؤلمًا نظرًا لنقص التزيق أو بسبب الندوب الناتجة عن الجرح. إذا استدعى الأمر، يمكنك استخدام مواد التزيق لتخفيف حدة الألم. يتعين عليك استخدام إحدى وسائل منع الحمل.

أسباب اللجوء إلى الاستشارة الطبية

بعد الولادة، يجب عليك الاتصال بالقابلة لترتيب مواعيد الفحص.

قد تحتاجين إلى استشارة خدمات الطوارئ في الحالات التالية:

- المشاكل المتعلقة بالرضاعة الطبيعية.
- الإصابة بالحمى أو حدوث زيادة في فقدان الدم أو انبعاث رائحة كريهة منه.
- أن يكون تَضَعُ الفَرْج مؤلمًا للغاية أو ملتهبًا أو ذا رائحة كريهة أو حدث فتق في الغرز.
- حدوث ألم شديد أو تورم في البواسير.
- إذا كانت لديك أية استفسارات.



الحالة العاطفية

على الرغم من أنك ستشعرين بالسعادة لولادة طفلك، فقد تعاني من شعور بالحزن أو الضعف العاطفي خلال الأيام القليلة الأولى. يرجع هذا إلى عوامل جسدية والضغط والمخاوف الناتجة عن التغيرات. إذا استمرت هذه الحالة، فُجْري التحدث إلى القابلة التي تتعاملين معها.

تذكر أن هناك مجموعات مخصصة لعلاج مشكلات الأمومة، بالإضافة إلى مجموعات تقوم بتوفير الدعم لما يتعلق بالرضاعة الطبيعية؛ والتي يمكن أن تكون ذات فائدة كبيرة خلال هذه الأوقات.

ستحتاجين إلى مساعدة خاصة؛ فالمرأة التي ترعى طفلًا تحتاج إلى من يرعاها؛ ولذا فمن الضروري بقاء شريكك أو الشخص المقرب لك بجانبك لدعمك حتى تتخطى الإرهاق الجسدي ولزيادة الشعور بالاستقرار العاطفي.

3.2. EXERCICIS POSTPART 1/2

3.2. تمارين ما بعد الولادة ٢/١



Aquests exercicis els has de començar a practicar a les 24 hores del part, de forma progressiva i segons com et trobis.

En el cas d'episiotomia o estrip a la zona genital espera't a que desaparegui el dolor.

En cas de cesària comença els exercicis a partir del 7è dia.

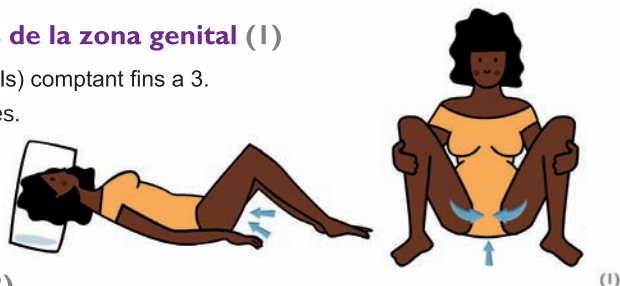
Primer dia - Contraccions de la zona genital (1)

Contrau el perineu (òrgans genitals) comptant fins a 3.

Descansa i repeteix 3 vegades més.

S'aconsella fer aquest exercici 3 vegades al dia.

Asseguda o estirada.



Segon dia - Circulatoris (2)

Dibuixa cercles amb els peus,

10 vegades cap a dins i 10 vegades cap a fora.

Fes 10 vegades moviments de flexió i extensió dels peus.

Endavant i endarrere.

Per millorar la circulació, s'aconsella fer aquests moviments 3 vegades al dia.



Tercer dia - Pectoral i dorsal (3)

Asseguda amb les mans agafades per darrera i estirant els braços cap enrere.

Repeteix aquest exercici 10 vegades.

Sempre abans i després de donar el pit.

Quart dia - Pelvis (4)

Mentre treus aire o bufes suaument (espira) contrau la panxa i el perineu.

Després respira endins (inspira) relaxant les parts contretes.

S'aconsella fer aquest exercici 5 vegades i 3 cops al dia.



Has d'anar afegint cada dia els exercicis anteriors.

Si tens una bona recuperació després del part aconseguiràs una postura corporal correcta i un millor estat de forma.

يجب بدء هذه التمارين بعد مرور 24 ساعة من الولادة؛ على أن تتم بشكل تدريجي بناءً على حالتك الصحية.

في حالة حدوث بضع الفرج أو مرققة في المنطقة التناسلية، انتظري حتى يتوقف الألم.

أما في حالة الولادة القيصرية، فابدئي في ممارسة التمارين بدءاً من اليوم السابع بعد الولادة.

اليوم الأول - تمارين الانقباض في المنطقة التناسلية (١)

قومي بقبض العجان (الأعضاء التناسلية) مع العد إلى ثلاثة.

قومي بإرخاء العضلات وكرري ذلك ثلاث مرات.

يُنصح بتكرار هذا التمرين ثلاث مرات يوميًا، سواء في وضع الجلوس أو الاستلقاء.

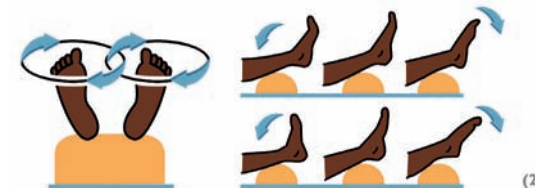
اليوم الثاني - الحركات الدائرية (٢)

قومي بتدوير قدميك في حركة دائرية،

10 مرات نحو الداخل و10 مرات نحو الخارج. وقومي بثني قدميك

ومدها 10 مرات للأمام وللخلف. لتحسين الدورة الدموية، يُنصح بممارسة

هذه التمارين ثلاث مرات يوميًا.



اليوم الثالث - تمارين عضلات الظهر والصدر (٣)

اجلسي واقبضي يديك معًا خلف ظهرك وقومي بمد ذراعيك نحو الخلف.

كرري هذا التمرين 10 مرات.

مارسي هذا التمرين دومًا قبل الرضاعة الطبيعية وبعدها.

اليوم الرابع - تمارين الحوض (٤)

أثناء الزفير أو إخراج الهواء برفق،

قومي بقبض معدتك ومنطقة العجان.

بعد ذلك، استنشقي (خذني شهيقًا) مع إرخاء العضلات المنقبضة.

يُنصح بتكرار هذا التمرين في مجموعات تتكون كل منها من خمسة تكرارات؛ وذلك ثلاث مرات يوميًا.

يجب عليك في كل يوم من هذه الأيام أن تضيفي تمرين اليوم إلى تمارين اليوم السابق.
إذا حظيت بفترة نقاهة جيدة بعد الولادة، فستستعيدي وضعًا مثاليًا ومستوى أفضل من اللياقة.



Corporació
Parc Taulí



MútuaTerrassa

Amb el suport de:

