



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# صحة المرأة المهنية

## Occupational women's health



## ماهي حقوق المرأة الصحية؟

- ❖ المساواة بين الرجل والمرأة، في الحصول على الرعاية الصحية الأساسية والخدمات الصحية ذات العلاقة بخصوصيتها.
- ❖ إجراء الفحوص الوقائية والتشخيصية والعلاجية للأمراض التناسلية المعدية وغير المعدية والتأكيد على السرية والخصوصية.
- ❖ توفير المواد العلمية التثقيفية لما يخص كل المراحل العمرية و الاضطرابات والمشكلات الصحية التي قد تمر بها في كل المراكز الصحية والمستشفيات بصفة عامة.



## ماهي حقوق المرأة الصحية؟

- ❖ الحصول على المشورة الصحية والشرعية في حال رغبتها بتنظيم الإنجاب والحصول على وسائل منع الحمل وفق إشراف طبي.
- ❖ توفير بيئة آمنة تضمن الولادة بصورة لائقة ومحترمة في كل الأوقات وتحفظ كرامة المرأة .
- ❖ من حق المرأة البالغة من العمر 18 عاما فأكثر وحدها قبول أو رفض توقيع الإذن الطبي بالعمل الجراحي الخاص بها.



## ماهي حقائق تمكين المرأة في سوق العمل السعودي؟

تشارك امرأة واحدة من أصل أربع نساء في سوق العمل في مختلف المهن.

تشارك النساء في القوى العاملة في السعودية بنسبة ٣٧٪

تقدم الدولة الخدمات الصحية ممثلة بوزارة الصحة في

- الصحة الإنجابية والتناسلية.
- الخدمات الطبية للحمل والولادة.
- المساعدة على الإنجاب.



# ماهي الأمراض المهنية التي تؤثر على صحة المرأة في العمل؟

المرض المهني: هو المرض الذي يصيب الموظف أو الممارس بممارسته لعمل أو مهنة معينة.

## - تصنيف الأمراض المهنية:

- عِلل الجهاز العضلي والهيكلية كمتلازمة النفق الرسغي.

- أمراض الجهاز التنفسي المهنية كالربو المهني أو التهاب الأنف التحسسي المهني.

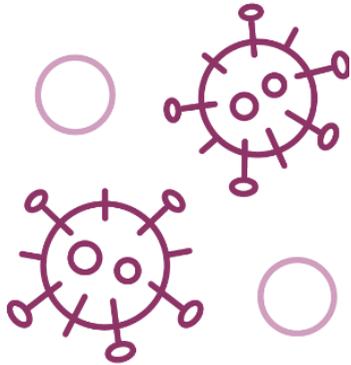
- الأمراض الجلدية المهنية كالتهابات الجلد التلامسي.

- أمراض السرطان المهنية (عند التعرض لبعض المواد الكيميائية).

- الأمراض المهنية نتيجة التعرض للعوامل:

▪ الفيزيائية ▪ الكيميائية ▪ الحيوية

- أمراض أخرى مثل: دوالي الساقين.



## هل الحمل يستوجب إيقاف العمل؟

إن الحمل لا يعوق العمل أو التقدم فيه؛ حيث يمكن للحامل ممارسة العمل بشكل سليم، مع الموازنة بينهما للمحافظة على الصحة البدنية والنفسية من أجل الجنين، أما إذا كان العمل يحمل مخاطر على الحمل فيجب على الأم طلب تخفيف العمل أو استبداله بعمل يتناسب مع ظروفها.



## ماهي النصائح المقدمة للمرأة الحامل أثناء العمل؟

### ▪ للتخفيف من حدة الغثيان والقيء:

- الابتعاد عن محفزات الغثيان، من أطعمة أو روائح.
- تناول وجبات خفيفة بين الوجبات.
- شرب الزنجبيل الطبيعي بين الحين والآخر.
- تناول جرعات من فيتامين ب-6.

### ▪ لتقليل الشعور بالتعب:

- أخذ فترات استراحة قصيرة متكررة.
- الحفاظ على روتين اللياقة البدنية.
- ضبط النظام الغذائي، وتناول الأطعمة الغنية بالحديد والبروتين.



## ماهي النصائح المقدمة للمرأة الحامل أثناء العمل؟

### ▪ للسيطرة على الضغط النفسي:

- تنظيم المهام حسب الأولوية.
- مشاركة المشاعر مع الآخرين.
- ممارسة تمارين الاسترخاء.

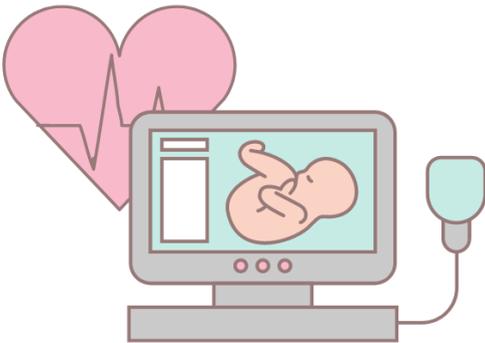
### ▪ لسلامتك و سلامة الجنين:

- الالتزام بأدوات الوقاية أثناء العمل.
- الابتعاد عن التعرض للمواد الكيميائية أو الإشعاعية الضارة.
- تجنب الوقوف لفترات طويلة .
- ارتداء أحذية مريحة.
- الابتعاد عن درجات الحرارة العالية.



## ماهي حقوق المرأة أثناء الحمل وبعد الولادة؟

- إجازة وضع و هي إجازة (بأجر كامل في حال خدمتها ٣ سنوات أو أكثر ونصف أجر في حال خدمتها لمدة سنة) لمدة ١٠ أسابيع بحيث تكون ٤ أسابيع قبل الولادة و ٦ أسابيع بعد الولادة.
- ساعة رضاعة وهي ساعة راحة من ساعات العمل اليومية بعد مزاوله العمل من إجازة الوضع.
- توفير الرعاية الطبية الكاملة من قبل صاحب العمل أثناء الحمل والولادة.
- عدم الفصل من العمل بسبب الحمل أو الولادة أو الأمراض الناتجة عنها.





المصادر والمراجع:

جميع الصور من موقع Canva.

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي النساء والولادة  
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم النساء و الولادة  
وحدة التوعية الصحية  
IAU-23-424



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University