



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# سياسة المُرافق في أقسام النِّساء والولادة

Companion's Policy in Obstetrics  
and Gynecology Departments

الطبعة الثانية  
Second edition



## Preparation and revision:

**Khadejah Al-Mendeel**

Nursing Technician

**Dr. Mona Sameer**

Consultant Obstetrics and Gynecology

**Dr. Roa Altaweli**

Consultant Midwife

**Dr. Fatma Alshangiti**

Consultant Obstetrics and Gynecology

**Dr. Haneen Alshangiti**

Assistant Professor in Linguistics

## إعداد ومراجعة:

**خديجة المنديل**

فني تمريض

**د. منى سمير**

استشاري أمراض نساء وولادة

**د. رؤى الطويلي**

استشاري قبالة

**د. فاطمة الشنقيطي**

استشاري أمراض نساء وولادة

**د. حنين الشنقيطي**

أستاذ اللغويات المساعد

تم مراجعة الطبعة الثانية من قبل اللجنة الاستشارية لوحدات القبالة 2021

Second edition was reviewed by Midwifery Units Advisory Committee 2021

## Introduction:

The birth of a new child is a long-awaited event and it is more anticipated when the mother enters the birthing room and others experience with her the most beautiful moments of life despite its difficulty, and then at her weakest moments, and in her greatest need of all kinds of psychological and physical support to help her to overcome the challenges of labour and birth.

The Saudi Ministry of Health launched the Mother and Baby-Friendly Hospitals Initiative in 2018, which aims to strengthen the role of a healthy maternity care model. This is an accreditation for hospitals that allow the presence of a companion during childbirth, whether from family members, friends, or a doula, unless the delivery room environment preclude companions or unless it would be a violation of the privacy of other mothers.

The importance of having a companion with women during labour, birth, postnatal and lactation support is shown in providing psychological and physical support within the integrated health care to obtain a positive birth experience.

## المقدمة:

تعدّ ولادة طفل جديد حدثًا يطول انتظاره، ويكون أكثر ترقّبًا عندما تدخل الأم غرفة الولادة وتعيش هي ومن معها لحظة من أجمل لحظات الحياة رغم صعوبتها، وتكون حينئذٍ في أضعف حالاتها، وأكثرها حاجة إلى جميع أنواع الدعم النفسي والجسدي لمساعدتها على تجاوز صعوبات مرحلة المخاض والولادة.

أطلقت وزارة الصحة السعودية في عام 2018 مبادرة تحت عنوان: (مستشفيات صديقة للأم والطفل) تهدف إلى تعزيز دور النموذج الصحي لرعاية الأمومة؛ وتكون بشكل اعتماد تحصل عليه المستشفيات التي تسمح بوجود مرافق مع الأم خلال الولادة، سواء كان من أفراد أسرتها، أو من الصديقات، أو دولا، بشرط ألا يكون تجهيز غرفة الولادة مانعًا من ذلك، وألا يمثّل وجوده تعديًا على خصوصية الأمّهات الأخريات، ممّن هنّ في وضعية الولادة.

وتظهر أهمية تعزيز وجود مرافق مع الأم خلال المخاض والولادة، وما بعد الولادة، والرضاعة في تقديم الدعم النفسي والجسدي للأم في إطار الرعاية الصحية المتكاملة؛ للحصول على تجربة ولادة إيجابية.

## Purpose of the Booklet:

## الهدف من الكتيب:

Based on Vision 2030, which has developed among its concerns mother and child care, and the development of clear practical and scientific plans that raise the level of care for both the mother and her child, therefore, we provide this booklet to you, which we hope will serve as a simplified reference for each pregnant mother and her companion, with the information it contains. It will give a clear idea of what is the role of the companion, their importance in the labour and delivery room and postnatal room.

This booklet provides a comprehensive overview of what a companion can do to support the mother at the time of labour, birth, and postnatal. Also, it gives health institutions and companions all information about their role and responsibilities to provide psychological and physical support to the pregnant mother during that period.

إنطلاقاً من رؤية 2030 التي وضعت من بين اهتماماتها رعاية الأمومة والطفولة، ورسم خطط عمليّة وعلميّة واضحة ترتقي بمستوى العناية بالأم وطفلها على حد سواء، ولذلك نقدّم لكم هذا الكتيب الذي نأمل منه أن يكون مرجعًا مبسّطًا لكل أمّ حامل، ومن يرافقها، بما يتضمّن من معلومات من شأنها إعطاء فكرة واضحة عن ماهية دور المرافق، وأهميّته في غرفة المخاض والولادة، وغرفة ما بعد الولادة.

يساعد هذا الكتيب على إعطاء نظرة شاملة لما يمكن للمرافق عمله لمساندة الأم في وقت المخاض والولادة وما بعد الولادة، كما يمنح المنشآت الصحية والمرافق كافة المعلومات عن دورهم ومسؤولياتهم لتقديم الدعم النفسي والجسدي للأم الحامل في تلك الفترة.

## Types of Companions:

## أنواع المرافقين:

### 1. The companion in Labour and Delivery Room:

A person who is chosen by a pregnant woman to support and assist her during labour and birth, whether a member of her family, relatives, a friend, or a Doula.

### 2. The companion in the Postnatal Room (Ward):

A person who is chosen by the mother to support, and help her, and take care of her newborn baby in the Ward.

### 3. Doula:

She is an experienced woman, certified and specialized in supporting the pregnant mother psychologically and physically during pregnancy, labour, birth and postnatal, but she is not part of the medical staff.

### 1. المرافق في غرف الولادة:

هو أي شخص يتم اختياره من قبل المرأة الحامل لمساندتها ومساعدتها خلال فترة المخاض والولادة، سواء كان فردًا من عائلتها، أو أقاربها، أو إحدى صديقاتها، أو الدولا.

### 2. المرافق في غرفة ما بعد الولادة (جناح التنويم):

هو أي شخص يتم اختياره من قبل الأم لمساندتها، ومساعدتها، ورعاية مولودها في فترة ما بعد الولادة في جناح التنويم.

### 3. الدولا:

هي امرأة ذات خبرة، تحمل شهادة معتمدة ومتخصصة في دعم ومساندة الأم الحامل نفسيًا وجسديًا، خلال فترة الحمل والمخاض والولادة و ما بعد الولادة ولكنها ليست جزءًا من الطاقم الطبي.

## Know the limits of the companion:

## معرفة حدود المرافق:

Neither the doula nor the companion has the right to make any decision on behalf of the mother. Their role is to assist the mother in communicating her wishes to the medical care team, encouraging her and her husband to inquire about the medical care provided and medical procedures, with the consent of the physician or the midwife, and to cooperate with them to obtain a positive birth experience.

It is essential that the companion to be aware of the birth plan developed by the mother, to know the limits of intervention, and to be able to deal with the sudden things that may occur in the delivery room by informing the medical staff what the expectant mother wishes to do, and what decision she would like to delegate to medical professionals in the event of an emergency.

لا يحق لأي من الدولا أو المرافق اتخاذ أي قرار نيابة عن الأم، وينحصر دورهما في مساعدة الأم على إبلاغ رغباتها لفريق الرعاية الطبية، وتشجيعها على الاستفسار عن الرعاية الطبية المقدمة، والإجراءات الطبية، بموافقة الطبيبة أو القابلة، والتعاون معهما للحصول على تجربة ولادة إيجابية.

من الضروري أن يكون المرافق على معرفة بخطة الولادة التي وضعتها الأم؛ لمعرفة حدود التدخل، ولتتمكن من التعامل مع الأمور المفاجئة التي قد تحدث في غرفة الولادة عن طريق إعلام الطاقم الطبي بما ترغب الأم الحامل في القيام به، وما هو القرار الذي تود ان تفوضه للفريق الطبي في حالة وجود أي طارئ.

## The importance of having a companion for the mother during labour and birth:

## أهمية وجود مرافق للأم وقت المخاض والولادة:

Recent research and studies have proved that having continued support with the mother during labour and birth has many benefits, including:

- Provide psychological support to the mother, which helps to relieve pain during birth, and dispense with the use of analgesics.
- Reduce the rate of medical interventions and increase maternal satisfaction with the birth experience.
- Help the mother to start breastfeeding early, especially during the first hour after birth.

أثبتت الأبحاث والدراسات الحديثة أن وجود الدعم المستمر مع الأم أثناء المخاض والولادة له فوائد عديدة، منها:

- تقديم الدعم النفسي للأم، مما يساعد في تخفيف الإحساس بالألم أثناء الولادة، والاستغناء عن استخدام المسكنات الدوائية.
- تقليل معدل التدخلات الطبية، وزيادة رضى الأمهات عن تجربة الولادة.
- مساعدة الأم على البدء في الرضاعة الطبيعية في وقت مبكر، خاصة خلال الساعة الأولى بعد الولادة.



## How the pregnant woman choose the companion in the labour and delivery room?

- Choosing a companion is the pregnant woman personal decision, and it is important.
- The choice of a companion is during pregnancy before birth date and, and it is advisable to document this in the medical file, to do the necessary procedures.
- Preferably the mother chooses someone whom can inform others about her desires, and whom she can show her weakness in front of her, and whom she will feel comfortable in her presence, and be aware and knowledgeable about her health and psychological situation; to react to and understand her situation.
- It is important that the mother speaks with her companion during pregnancy and before birth about what she wants her to do, and what she does not want during labour, and to inform her about her birth plan, just in case, the companion may need to take control of things during that period, and inform the midwife or physician of the wishes of the mother.
- It is preferable that the companion be flexible, and has the ability to cope with the circumstances, and good behavior, it may happen that the pregnant mother's strategies of labour will fail even though it helped other women, so the role of the companion is to choose an alternative strategy that may be useful and to exclude others.
- The mother should be careful to choose the companion that supports her in focusing on childbirth, and keep her away from tension and distractions.

## كيف تختار المرأة الحامل المرافق في غرفة الولادة؟

- اختيار الشخص المرافق هو قرار المرأة الحامل الشخصي، وله أهميته.
- يتم اختيار المرافق خلال فترة الحمل و قبل موعد الولادة، ويستحسن توثيق ذلك في الملف الطبي، ليتم عمل الاجراءات اللازمة.
- يُفَضَّل أن تختار الأم شخصًا يمكنها إبلاغه برغباتها، وإظهار ضعفها أمامه، وتشعر بالراحة في حضوره، ويكون على معرفة ودراية بوضعها الصحي والنفسي؛ ليكون متفاعلًا ومتفهمًا لحالتها.
- من المهم أن تتحدث الأم مع مرافقها خلال فترة الحمل وقبل الولادة بشأن ما تريد منه القيام به، وما لا تريده أثناء المخاض، وإطلاعها على خططها للولادة، فقد يحتاج المرافق لتولي زمام الأمور في تلك الفترة، وإطلاع القابلة أو الطبيبة على رغبات الأم.
- يُفَضَّل أن يتحلى المرافق بالمرونة، والقدرة على التلاؤم مع الظروف، وحسن التصرف، فقد يحدث أن تفشل مع الأم الحامل استراتيجيات المخاض التي ساعدت نساءً أخريات، فيكون دور المرافق متمثلًا في اختيار البدائل التي يراها نافعة ومجدية، واستبعاد غيرها.
- على الأم أن تكون حريصة على اختيار المرافق الذي يساندها في التركيز على الولادة، ويبعد عنها التوتر والتشتت.

- It is advisable to choose a companion who is calm, patient and positive, able to be adaptable, understanding, and cooperate with the mother and the medical team.
- It is advisable to choose a companion capable of supporting the mother, taking care of her, providing for her needs and bearing the waiting period which may range from eight hours to twenty-four hours until the birth.
- It is important that the accompanying person is aware of the labour process the mother is going through, her birth plan and the different modalities of pain relief that can be offered to the mother during labour and birth, and beyond. The mother and her companion can attend the educational classes of pregnancy and childbirth can get a lot of basic and advanced information with respect to that period, newborn care, and protecting them from potential risks.
- It is advisable that the mother chooses an alternative companion, who will be aware of her birth plan for childbirth and be ready to support in case the primary companion cannot be present for any emergency circumstance.

- من المستحسن اختيار مرافق يتّسم بالهدوء والصّبر والإيجابيّة، قادر على التعاون مع الأمّ والفريق الطبي بسلاسة وتفهم.
- من المستحسن اختيار مرافق قادر على مساندة الأمّ، والاعتناء بها، وتوفير احتياجاتها، وتحمل فترة الانتظار التي قد تتراوح بين ثمان ساعات، إلى أربع وعشرين ساعة لحين الولادة.
- من الضروري أن يكون المرافق على علم ومعرفة بالمراسل التي ستمرّ بها الأمّ، وخطتها التي وضعتها للولادة، وطرق المساعدة وتخفيف الألم التي يمكن تقديمها للأمّ خلال فترة المخاض والولادة، وما بعدها، ويمكن أن تحصل الأمّ ومرافقها في الصفوف التثقيفية للحمل والولادة على كثير من المعلومات الأساسية والقوية فيما يتعلق بتلك المرحلة، وبرعاية المواليد، وحمايتهم من المخاطر المحتملة.
- يفضّل أن تختار الأمّ مرافق بديل، يكون على علم ومعرفة بخطتها للولادة، ويكون على استعداد للمساندة في حال لم يتمكن المرافق الأساسي من التواجد لأيّ ظرف طارئ.

## Hospital Policy:

- A companion is allowed during childbirth if the delivery room allows, and if this does not violate the privacy of others who are in labour.
- Pregnant women have the right to choose whomever they want to accompany them in the labour and delivery room, in cases of normal birth, whether a member of her family, relative, friend, or a doula (the companion must be at least 18 years old and not more than 70 years old) and must be physically and mentally qualified to perform her role effectively.
- The companion must register her/his name and contact number in the form "Companion's Consent Form" and obtain a "Companion's Pass Card".
- It is preferable to attend at least two educational classes to familiarize the companion with her/his role and responsibilities, and how s/he can support the mother and the medical team in the labour and delivery room.
- The companion must adhere to the rules and regulations of the hospital and be careful not to violate the privacy of others in other labour and delivery rooms.

## سياسة المستشفى:

- يُسمح بوجود مرافق خلال الولادة في حال كان تجهيز غرفة الولادة يسمح بهذا، ولم يكن في تواجده تعدي على خصوصية الآخرين ممن هم في وضع الولادة.
- يحق للمرأة الحامل اختيار من ترغب بمرافقتها في غرفة الولادة في حالات الولادة الطبيعية سواء كان فردًا من عائلتها، أو قريباتها، إحدى صديقاتها، أو الدولا (على ألا يقل عمر المرافق عن ١٨ سنة ولا يزيد عن ٧٠ سنة) ويشترط أن يكون مؤهلًا جسديًا وعقليًا ليقوم بدوره بشكل فعّال.
- يتوجب على المرافق تسجيل اسمه ورقم التواصل به في «نموذج موافقة المرافق» كما عليه الحصول على «بطاقة المرافق».
- يفضل حضور ما لا يقل عن صفين تعليميين لتعريف المرافق بدوره ومسؤولياته، وكيف يمكنه مساندة الأم والفريق الطبي في غرفة الولادة.
- يجب على المرافق التقيد بأنظمة وقوانين المستشفى، والحرص على عدم انتهاك خصوصية الآخرين في غرف الولادة المجاورة.

## Companion Responsibilities:

## مسؤوليات المرافق:

### Companion should comply with the following:

1. Maintain the health institution's property and the property of others.
2. Safe and proper use of the facilities and equipment in the health institution.
3. Report any changes in the mother's health condition.
4. Inform the attending physician if the treatment plan and planned interventions are not understood.
5. Treat staff, visitors, mothers and other patients courteously and respectfully.
6. Maintain the privacy of the mother and respect the privacy of others.
7. Adhere to the general rules and respect the religious, intellectual and religious beliefs of others.
8. Commitment to sit in the pregnant women's room throughout the birth period, and not to roam around the department.
9. Follow the rules and regulations of the health institution.
10. Adhere to the hospital's policies and procedures not to use the mobile phone for photographing throughout the stay period.
11. Commitment to respect the decision to transfer the mother to another place, or the companion to leave the labour and delivery room in the event of a medical emergency, or as determined by the attending physician.
12. If the companion is sick with an infectious disease, it is necessary to inform the medical staff taking care of the mother. This is to ensure that the appropriate precautions can be taken to prevent the spread of the infection. This will not affect the rights or treatment plan of the mother.

### يجب على المرافق الالتزام بما يلي:

1. المحافظة على ممتلكات المنشأة الصحية وممتلكات الآخرين.
2. الاستخدام الآمن والصحيح للمرافق والتجهيزات الموجودة في المنشأة الصحية.
3. الإبلاغ عن أي تغيير في حالة الأم الصحيّة.
4. إبلاغ الطبيب المعالج في حال عدم فهم خطة العلاج والتدخلات المقررة.
5. معاملة الموظفين والزوار والأمهات و المرضى الآخرين بلباقة واحترام.
6. الحفاظ على خصوصية الأم، واحترام خصوصية الآخرين.
7. الالتزام بالقواعد العامة، واحترام معتقدات الآخرين الدّينية والفكرية والمذهبية.
8. الالتزام بالجلوس في غرفة الأم الحامل طوال فترة الولادة، وعدم التجوّل في أنحاء القسم.
9. اتباع اللوائح التنظيمية، والتعليمات الإرشادية الخاصة بالمنشأة الصحية.
10. الالتزام بسياسات المستشفى بعدم استخدام الجوال في التصوير طوال فترة إقامتها.
11. الالتزام بتنفيذ قرار نقل الأم إلى مكان آخر، أو خروج المرافق من غرفة الولادة في حال وجود طارئ طبي، أو حسب ما يقرره الطبيب المعالج.
12. في حال كان المرافق مصاباً بأحد الأمراض المعدية فإنّه يتوجّب عليه إعلام الطاقم الطبي القائم على حالة الأم بذلك؛ وذلك لأهميّة أخذ الاحتياطات اللازمة لمنع خطر تلك الأمراض، دون أن يؤثّر ذلك على معاملة الأمّ، أو إنقاص حقوقها، أو يؤثّر في خطتها العلاجية.

13. Compliance with prevention measures to prevent the exchange or abduction of newborns, infants and children.
14. Commitment to infection control guidelines.
15. Companion will be asked to leave the room if s/he is unable to provide psychological and physical support, or if s/he violates the hospital's rules and policies, or if the mother's condition requires emergency medical intervention.
16. The hospital has the right to prevent companions from entering the maternity room in case of violation of hospital policies. Such as in the case of raising the voice or arguing the medical team, which leads to tension and anxiety of the other mothers and patients).

13. الامتثال لتدابير الوقاية لمنع استبدال أو اختطاف حديثي الولادة والرضع والأطفال.
14. التقيد بإرشادات مكافحة العدوى .
15. يتم استبعاد المرافق في حالة عدم قدرته على تقديم الدعم النفسي والجسدي، أو في حالة الإخلال بقوانين المستشفى وسياساتها، أو إذا استدعت حالة الأم التدخل الطبي الطارئ.
16. يحق للمستشفى منع المرافق من دخول غرفة الولادة في حال اخل بسياسات المستشفى مثل (في حال رفع الصوت او مشاجرة الفريق الطبي مما يؤدي الى توتر وقلق الأمهات والمرضى الاخرين).

## Hospital Responsibilities:

## مسؤوليات المستشفى:

1. The presence of clear policies and procedures regarding the companion of the mother in the health institution.
2. Provide a proper meal and provide a companion card.
3. Provide a chair/sofa bed for the companion used in accordance with the regulations followed in the health institution.
4. Provide educational sessions for the family and companion, including the preparation for the pregnancy, childbirth, breastfeeding, and how to keep newborns and infants from abduction inside and outside the hospital.
5. Provide toilets for companion specially in the labour and delivery rooms.

1. وجود سياسات واضحة خاصة بمرافق الأم في المنشأة الصحية.
2. توفير التغذية المناسبة، والحصول على بطاقة مرافق.
3. توفير كرسي/سرير أريكة للمرافق يستخدم حسب الأنظمة المتبعة في المنشأة الصحية.
4. إعطاء دورات توعوية وتثقيفية للعائلة وللمرافق، تشمل التهيئة لمرحلة الحمل والولادة، وطريقة البدء بالرضاعة، وكيفية الحفاظ على المواليد والرضع من الاختطاف، سواء من داخل المستشفى أو من خارجها.
5. تخصيص دورات مياه للمرافقين وخصوصا في غرف الولادة.

## The role of the mother's companion in the labour and Delivery Room:

- Support the psychological and spiritual situation of the mother during labour and remind her to pray and rely on Allah.
- Be patient and flexible in dealing with the mother during labour and fully cooperate with the medical team.
- Help the midwife or physicians to encourage the pregnant women during labour physically, psychologically and emotionally; to overcome this stage patiently and confidently.
- Help the pregnant women to relax, avoid tension, and control her tension by practicing deep breathing properly and participating in it to encourage her.
- Help the pregnant women to relax by touching and massaging her body, and light pressure on the areas of pain and lower back.
- Help the pregnant women to do appropriate exercises, movement and walking during labour to reduce pain.
- Support the pregnant women in taking the appropriate upright's birth position.
- Help the pregnant women take a warm bath and relax to relieve pain.
- Assist the pregnant women in putting warm compresses on her back and on the perineum area to make the area soft and prepared for childbirth.
- Urge the pregnant women to eat dates, and drink adequate amounts of water in the absence of any medical contraindication.
- Encourage the pregnant women with positive words, psychological support, and remind her of her ability to pass this stage with confidence.

## دور المرافق مع الأم في غرفة الولادة:

- دعم التوازن النفسي والروحي للأم خلال المخاض، وتذكيرها بالدعاء والتوكل على الله سبحانه وتعالى.
- التحلي بالصبر والمرونة في التعامل مع الأم وقت المخاض، والتعاون الكامل مع الفريق الطبي.
- مساعدة القابلة أو الطبيبة على تشجيع المرأة الحامل أثناء المخاض جسديًا ونفسيًا وعاطفيًا؛ لتخطي هذه المرحلة بصبر وثقة.
- مساعدة المرأة الحامل على الاسترخاء، وتجنب الشد، والسيطرة على توترها عن طريق ممارسة التنفس العميق بطريقة صحيحة، ومشاركتها فيه تشجيعًا لها.
- مساعدة المرأة الحامل على الاسترخاء بلمس وتديلجك جسمها، والضغط الخفيف على مناطق الألم وأسفل الظهر.
- مساعدة المرأة الحامل على عمل التمارين المناسبة، وعلى الحركة والمشية خلال مرحلة المخاض لتقليل الألم.
- مساعدة المرأة الحامل في اتخاذ الوضعية المناسبة المستقيمة للولادة.
- مساعدة المرأة الحامل في أخذ حمام دافئ والاسترخاء لتخفيف الألم.
- مساعدة المرأة الحامل في وضع كمادات دافئة على الظهر، وعلى منطقة العجان لجعل المنطقة لينة ومؤهلة للولادة.
- حث المرأة الحامل على تناول التمر، وكميات كافية من الماء في حال عدم وجود أي مانع طبي.
- تشجيع المرأة الحامل بالكلمات الإيجابية، والدعم النفسي، وتذكيرها بالقدرة على تخطي هذه المرحلة بثقة.

- Remember and respect the pregnant women's birth plan.
- Help the mother in the first hour after birth to start skin to skin contact and breastfeeding.

- تذكر خطة المرأة الحامل الخاصة بالولادة، واحترامها.
- مساعدة الأم بعد الولادة على وضع الطفل في وضعية الملامسة (التصاق الجلد بالجلد) لبدء الرضاعة الطبيعية، ومساعدتها للبدء بها منذ الساعة الأولى للولادة.

## The role of the mother's companion in the postnatal room:

## دور المرافق مع الأم في غرفة ما بعد الولادة:

### The companion should comply with the following:

- Report any changes in the health condition of the mother or the newborn.
- Ensure the safety of the newborn, and maintain it.
- Help the mother to breastfeed after birth.

### يجب على المرافق الالتزام بما يلي:

- الإبلاغ عن أي تغيير في الحالة الصحيّة للأم أو المولود.
- الحرص على سلامة المولود، والمحافظة عليه.
- مساعدة الأم على القيام بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة.

### Steps to approve the companion

1. Birth companions are chosen by the mother by completion of a Mother's Companion Request Form.
2. All birth companions complete antenatal training so that they clearly understand the role, responsibilities and appropriate behavior while in the labour and birth room and stamp the companion's pass card by the trainer.
3. Companions sign a "Companion's Consent Form" agreement that they will follow hospital code of conduct.
4. Get the signature and stamp from the security staff on the companion's pass card

### خطوات اعتماد المرافق

1. تكمل الأم نموذج طلب مرافق للأم تحدد فيه رفيق الولادة الذي تم اختياره.
2. على جميع مرافقي الولادة إكمال تدريب ما قبل الولادة، ويشمل: فهم طبيعة دور المرافق، ومسؤولياته، والتصرفات الصحيحة في غرفة المخاض والولادة، وختم بطاقة مرور المرافق من المدرب.
3. يوقع مرافق الولادة على نموذج (موافقة المرافق) ويتضمن الإقرار بموافقتهم فيه وعلمه بالقواعد السلوكية داخل المستشفى.
4. الحصول على توقيع وختم موظف الأمن على بطاقة مرور المرافق.

## Exercises and positions that relieve pain at the time of labour and delivery:

**What exercises and positions help the pregnant woman to reduce the pain of labour?**

There are exercises and positions that help the pregnant woman to reduce the pain during labour.

1. Breathing exercises while feeling pain through deep inhalation and exhalation.
2. Help her to choose the appropriate position with back massage; to facilitate childbirth and reduce pain.
3. It is important that the mother knows that there is no ideal position for childbirth, and she should discuss with midwife or physician about what position she prefers, and may she need to try several positions to find the most suitable one.

## تمارين ووضعية تخفف الألم وقت المخاض والولادة:

**ماهي التمارين والوضعية التي تساعد الأم في تقليل آلام المخاض؟**

هناك تمارين ووضعية تساعد المرأة الحامل في تقليل الشعور بالألم أثناء المخاض، وتتم بمساعدة المرافق، وهي:

- 1- تمرين التنفس أثناء الشعور بالألم من خلال الشهيق العميق والزفير.
- 2- مساعدتها على اختيار الوضعية المناسبة لها مع عمل مساج للظهر؛ لتسهيل الولادة، وتقليل الألم.
3. من المهم أن تعلم الأم أنه لا توجد وضعية مثالية للولادة، وعليها مناقشة القابلة أو الطبيب/ة فيما تفضله منها، وربما احتاجت إلى أن تجرب عدة وضعية لتجد الوضعية الأكثر ملاءمة لها.



### 1. Side-Lying position:

This is a convenient position to take some rest, where the pregnant woman lies on her side, with a pillow between the knees, and this helps the blood flow to the uterus and fetus, and to reduces the back pain.



### 1. وضعية الرقود على الجانب:

تعدّ تلك وضعية ملائمة لأخذ قسط من الراحة، حيث تستلقي المرأة الحامل على جانبها، مع وضع وسادة بين الركبتين، وتساعد هذه الوضعية على تدفّق الدم إلى الرّحم والجنين بشكل جيّد، وتخفيف من آلام الطّهر.

### 2. Hands and knees position:

the pregnant woman can try this position on the bed or on the ground, which helps to reduce the pressure on the spine, and provide the fetus with oxygen, and facilitate its rotation to a suitable position for birth, and the pregnant woman can rest her arms to bed or to the floor, place the head on the pillow to facilitate the birth process.



### 2. وضعية الارتكاز على اليدين والركبتين:

يمكن للمرأة الحامل تجربة هذه الوضعية على السرير أو على الأرض، وهي تساعد على تقليل الضغط الواقع على العمود الفقري، وتزويد الجنين بالأكسجين، ودورانه إلى وضع مناسب للولادة، ويمكن للمرأة الحامل إراحة ذراعيها عن طريق خفض الكتفين إلى السرير أو إلى الأرض، ووضع الرأس على وسادة لتسهيل عملية الولادة.

© 2021-1998 Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). All rights reserved.

### 3. Semi-sitting position:

The pregnant woman sits with her back on a pillow, or to the person accompanying her, leaning forward, pulling the knees toward the body during contractions.



### 3. وضعية شبه الجلوس:

حيث تجلس المرأة الحامل مُسندةً ظهرها إلى وسادة، أو إلى الشخص المرافق لها، مع الميل إلى الأمام، وسحب الرِّكبتين باتجاه الجسم أثناء الانقباضات.

### 4. Squatting position:

This position helps to open the pelvis, which gives the foetus more space to move towards the birth canal, and also helps the pregnant woman to push down more effectively in the last stage of labour, and for greater stability during this position, the pregnant woman can rest on a chair, on the wall, or on the squat handle on the birth bed, and on the legs of her companion while the companion is sitting on the chair.



### 4. وضعية القُرفُصاء:

تساعد هذه الوضعية على فتح الحوض ممّا يعطي الجنين مزيدًا من الفراغ للتحرك نحو قناة الولادة، كما تساعد المرأة الحامل على الدَّفْع نحو الأسفل بشكل أكثر فاعلية في المرحلة الأخيرة من المخاض، ولمزيد من الثبات أثناء أداء هذه الوضعية يمكن للأم الارتكاز على كرسي، أو على الحائط، أو على مقبض القرفصاء المثبت على سرير الولادة، كما يمكنها الارتكاز على ساقَي المرافق لها بينما يجلس هو على الكرسي.

© 2021-1998 Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). All rights reserved.

### 5. Kneeling position:

where the pregnant woman supports arms and upper body on the bed, while the feet are far apart on the floor, and can use the birth ball (a large rubber ball used as a tool to facilitate birth) or pillows, and this position helps to ease back pain.



### 5. وضعية الركوع:

حيث تسند المرأة الحامل الذراعين والجزء العلوي من الجسم على السرير، بينما تكون القدمان متباعدتين على الأرض، ويمكنها استخدام كرة الولادة (وهي كرة مطاطية كبيرة تستعمل كأداة لتسهيل الولادة) أو الوسائد، وتساعد هذه الوضعية على تخفيف آلام الظهر.

### 6. Sitting with one foot position:

the pregnant woman sits on a chair, while one of her legs is raised against a chair and can lean in the direction of the raised foot during contractions. This asymmetric posture can provide a suitable solution to facilitate childbirth, taking into account the need to support the knee in case of stay for a long time on this situation.



### 6. الجلوس مع الاعتماد على قدم واحدة:

حيث تجلس المرأة الحامل على كرسي، بينما ترفع إحدى ساقيها على كرسي مقابل، ويمكنها الميل في اتجاه القدم المرفوعة أثناء الانقباضات، ويمكن أن تقدم هذه الوضعية غير المتماثلة حلاً مناسباً لتسهيل الولادة، مع الأخذ بعين الاعتبار ضرورة دعم الركبة في حال البقاء لوقت طويل على هذه الوضعية.

© 2021-1998 Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). All rights reserved.

### 7. Reclining position:

The pregnant woman while standing raise one of the feet on the adjacent seat, so that one of the feet in front of the other, and flexes gently forward towards the foot raised during contractions; to reduce the sensation of pain.



### 7. وضعية الأتكاء:

تقوم المرأة الحامل أثناء الوقوف برفع إحدى القدمين على مقعد مجاور، بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى، وتنثني إلى الأمام برفق باتجاه القدم المرفوعة أثناء الانقباضات؛ لتخفيف الإحساس بالألم.

### 8. Rocking position:

Rhythmic motion can help the pregnant woman feel comfortable during childbirth, so she can rock gently while sitting on a chair, on the edge of the bed, or on the birth ball. The person accompanying the pregnant woman can sit in front of her on the floor and press back on her knees, and if she sits on a chair leaning on the back of the chair, the companion can press her knees, which helps relieve lower back pain.



© 2021-1998 Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). All rights reserved.

### 8. وضعية التّأرجح:

يمكن أن تساعد الحركة الإيقاعية على شعور المرأة الحامل بالراحة أثناء الولادة؛ لذلك يمكنها التّأرجح برفق بينما تجلس على كرسي، أو على حافة السرير، أو على كرة الولادة، ويمكن للشخص المرافق للمرأة الحامل أن يجلس أمامها على الأرض ويميل للخلف مستندًا على ركبتيها، وإن كانت تجلس على كرسي مستندة على ظهره فإنّ الضّغط على ركبتيها يمكن أن يساعد في تخفيف آلام أسفل الظهر

### 9. Forward position:

This position helps to relieve lower back pain, and the pregnant woman can sit lying on the back of the seat, or curved on the table, which helps the companion to massage the lower back to relieve pain, and facilitate the process of birth.



### 9. وضعية الميل إلى الأمام:

تساعد هذه الوضعية على تخفيف آلام أسفل الظهر، ويمكن للمرأة الحامل أن تجلس مستندة على ظهر المقعد، أو منحنية على الطاولة، مما يساعد المرافق على تدليك أسفل الظهر لتخفيف الألم، وتسهيل عملية الولادة.

## Conclusion:

## الخاتمة:

تضمن هذا الكتيب على المعلومات الأساسية التي يحتاج كل مرافق في غرفة الولادة إلى معرفتها، كما تضمن حقوق المرافق، والدور المأمول منه القيام به، وبعض الإرشادات التي تساعد المرأة الحامل على اختيار المرافق المناسب لها في هذه المرحلة المهمة، وكلنا أمل أن يكون ما قدّمناه في هذه السطور مفيداً، ومحقّقاً للهدف المنشود منه.

This booklet contains the basic information that every companion in the labour and delivery, and postnatal rooms needs to know, the rights of the companion, the role it is intended to perform, and some guidelines to help pregnant woman choose the right companion at this important stage. We hope you find it useful and that it fulfils the intended purpose.

## References:

## المراجع:

- Bohren MA, Hofmeyr GJ, Sakala C, Fukuzawa RK, Cuthbert A. (2017) Continuous support for women during childbirth. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 7. Art. No.: CD003766. DOI: 10.1002/14651858.CD003766.pub6.  
[https://www.cochrane.org/CD003766/PREG\\_continuous-support-women-during-childbirth](https://www.cochrane.org/CD003766/PREG_continuous-support-women-during-childbirth)
- World Health Organization (2018) WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience. World Health Organization.  
<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/-9789241550215/260178/10665eng.pdf;jsessionid=5ABC00D32E041E627715116B5BA63FD7?sequence=1>
- Mayo Clinic (2021) Healthy Lifestyle: Labor positions <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/multimedia/labor/sls20077009->

## هذه النماذج على سبيل المثال وليس الحصر:

These forms are illustration

### Companion's Consent Form

### نموذج موافقة المرافق

During the childbirth I agree to the following conditions:

أثناء الولادة اوافق على الشروط التالية:

1. I agree to be the labour and birth companion of the named mother.
2. I declare that I am an adult and in good health.
3. I understand that my role as a birth companion is only to provide continuous physical, moral, and emotional support to the mother.
4. I agree not to interfere with the work of the medical staff in any way.
5. I understand that I am responsible for my own personal health and safety, and the security of my possessions throughout my stay in the labour ward (only one handbag is allowed).
6. I agree that I will follow all the health and safety policies in the labour ward and will not enter any other room or area besides the given one.
7. I agree to being present in the assigned room, and not to leave it without permission of the treating team.
8. I agree not to record anything by means of photography or video recording without permission of the medical staff.
9. I understand that I must, at all times, be mindful of the privacy of other patients and the confidentiality of their medical information.
10. I agree to leave any extra bags or items at the security desk outside.

1. أوافق على أن اكون مرافق/ة المخاض والولادة للأم المذكورة.
2. اقر بأنني بالغ/ة وفي صحة جيدة.
3. اتفهم ان دوري كمرافق/ة للولادة هو فقط تقديم الدعم الجسدي والمعنوي والعاطفي المستمر للأم.
4. أوافق على عدم التدخل في عمل الطاقم الطبي بأي شكل من الاشكال.
5. أتفهم إنني مسؤول عن صحتي وسلامتي الشخصية وأمن ممتلكاتي أثناء بقائي في غرفة المخاض (يسمح بحقيبة واحدة فقط).
6. أوافق على اتباع كل سياسات الصحة والسلامة في غرف المخاض والولادة، وعدم دخول أي غرفة او منطقة غير المخصصة لي.
7. أوافق بالتواجد داخل الغرفة المخصصة، وعدم الخروج منها إلا بإذن الفريق المعالج.
8. أوافق على عدم تصوير أي شيء باستعمال الكاميرا (صور فوتوغرافية، فيديو) دون موافقة الطاقم الطبي.
9. أتفهم إنني ملزم -وفي جميع الأوقات- بمراعاة خصوصية باقي المرضى، وسرية المعلومات الطبية الخاصة بهم.
10. أوافق على ترك أي حقائب أو أغراض إضافية في مكتب الأمن الخارجي.

11. I agree to comply with the instructions of the medical team and to leave the labour ward if asked to by the staff.
12. I agree to carry the companion card during the accompanying period at all times.
13. I agree to commit to having one companion in the birth room for privacy.
14. I agree to perform my role and to adhere to the policies of the Hospital and to my responsibilities as mentioned in the Companion Booklet.
15. I Acknowledge that my signature on this form means that I agree to all its terms and that I have read it in full, and any offense committed by me will subject me to accountability, and to exclusion from the delivery room.

11. أوافق على الالتزام بتعليمات الفريق الطبي ومغادرة جناح الولادة إذا قام الموظف بطلب ذلك
12. حمل البطاقة الخاصة بالمرافق أثناء فترة المرافقة في جميع الأوقات.
13. الالتزام بوجود مرافق واحد داخل غرفة الولادة لمراعاة الخصوصية.
14. القيام بدوري، والالتزام بسياسات المستشفى، وبمسؤولياتي كما هو مذكور في الكتيب التعريفي للمرافق.
15. أقر أن توقيعني على هذه الاستمارة يعني أنني موافقة/ة على كل بنودها، وأني قرأتها بالكامل، وأي مخالفة تصدر مني تعرضني للمساءلة، ولاستبعادي من غرفة الولادة.

Name of companion:

اسم المرافق:

.....

.....

Signature:

توقيعه:

Date: .....

التاريخ: .....



Companion's pass card بطاقة مرور المرافق

ختم المدرب Trainer stamp		أسم الأم Mother's name
		اسم المرافق Companion's name
		رقم هوية المرافق Companion's ID number
	/ /	التاريخ/ الساعة Date/ time
	ص م	
ختم موظف الأمن Security stamp		اسم موظف الأمن Security staff name
		توقيع موظف الأمن Security staff signature

نموذج طلب مرافق للأم  
Mother's Companion Request Form

												اسم الأم Mother's name
												اللغة Language
												الجنسية Nationality
												عدد الحمل السابق Number of previous pregnancy
												عدد الأطفال Number of children
												اسم المركز الصحي Name of primary health center
												تاريخ الولادة المتوقع Expected date of birth
												رقم الهوية او الإقامة للأم Mother's ID or Iqama number
0	5											رقم جوال الأم Mother's mobile number
												البريد الإلكتروني للأم Mother's email address
I choose the person named below to be my birth companion in the labour and delivery room أختار الشخص المذكور أدناه ليكون مرافقي في غرفة المخاض والولادة												
												اسم المرافق Companion's name
												اللغة Language
												العلاقة مع الأم Relation to mother
												رقم الهوية او الإقامة للمرافق Companion's ID or Iqama number
0	5											رقم جوال المرافق Companion's mobile number
												البريد الإلكتروني للمرافق Companion's email address
												التاريخ Date
												توقيع الأم Mother's Signature



