

Reproductive Health Sub Sector Group (RHSWG)

Reproductive Health Core Messages

2016



Reproductive Health Core Messages –RH SWG 2016

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
Antenatal care		
<ul style="list-style-type: none"> To follow up during pregnancy and to ensure your safety and your baby's safety ask the health care providers to explain for you how to feel your baby's movement Explain to the mother the importance of the routine ante-natal care visits Provide the mother with the needed information on Maternal nutrition during pregnancy , ferofol tablets intake, Type of food (food enriched with iron and Vitamin A sources) Provide the pregnant mother during her third trimester: health messages on duration of stay in hospital for at least 24 hours after normal labour and 48 hours after C/S. Starting breast-feeding within the first hour after birth and Family planning counseling. At the maternity clinic/ centers, the screening for malnutrition is carried out for pregnant woman after 	✓ Ante natal care visits should be at least 4 visits during normal pregnancy.	✓ عدد الزيارات اثناء الحمل يجب ان لا تقل عن 4 زيارات او أكثر إذا كان الحمل طبيعي وحسب توجيهات الطبيب.
	✓ Antenatal care visits are important for early detection of risk factor.	✓ مراجعتك اثناء الحمل لمراكز الرعاية الصحية تضمن اكتشاف عوامل الخطورة التي قد تظهر اثناء الحمل بشكل مبكر
	✓ Early initiation of BF within the first hour after delivery is important for the mother and the baby in additional to decrease the bleeding after delivery.	ان البدء المبكر بالإرضاع خلال الساعة الأولى بعد الولادة ضروري جداً لضمان صحة أفضل للام والطفل ويقلل من حدوث النزف بعد الولادة.
	✓ The Components of each visit include (checking your BP ,take a blood sample for haemoglobin and urine for testing , physical and examination of U/S to assess the foetal wellbeing like (foetal movement and the size)	✓ يجب ان تتضمن ي كل زيارة المحتويات التالية (مراقبة ضغط الدم، اخذ عينة من الدم ومن البول وفحصهما، فحص التصوير الطبي المحوري لتقييم سلامة الجنين مثل (حركة الجنين وحجمه)
	✓ It is better for you and your baby to stay in hospital for at least 24 hours after normal labour and 48 hours after C/S, that will give you an opportunity to return to good health and monitoring the health status for you and your newborn.	✓ ننصح بضرورة بقاءك في المستشفى على الاقل لمدة 24 ساعة بعد الولادة الطبيعية و48 بعد ساعة بعد الولادة القيصرية لأنه يعطيك فرصة أكبر لاسترجاع عافيتك ومتابعة حالتك الصحية وحالة الطفل الوليد
	✓ In each visit, the health care providers will give you the following appointment for the next visit, should keep the card visit with you and give it to the midwife in each visit at clinic for record and follow up related to your health status.	✓ في كل زيارة سيتم تحديد موعد الزيارة القادمة، ويجب الاحتفاظ بالبطاقة واعطائها للقابلات في عيادة الحوامل للمتابعة والتسجيل بما يتعلق بحالتك الصحية في كل زيارة
	✓ Drinking tea or coffee can interfere with your body's absorption of iron. Instead, increase your consumption of vitamin c (e.g. oranges, lemons and tomatoes) with foods.	✓ تناول الشاي او القهوة ممكن ان يتداخل مع امتصاص الجسم للحديد بدل من ذلك يجب، زيادة استهلاك فيتامين ج مع الاطعمة الغنية بالحديد حيث يتوفر فيتامين ج في (البرتقال، الليمون، البندورة).
	✓ The iron and folic acid supplement that you can get it from maternity clinics during pregnancy is important for your safety during pregnancy and	✓ تناولك لحبوب الحديد وال فولك اسد (حامض الفوليك) اثناء فترة الحمل و التي تحصلين عليها من عيادات تقديم خدمات الرعاية للحامل ، هي مهمة لضمان حمل سليم وولادة آمنة

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
<p>the first trimester and for the lactating mothers I post -natal period.</p> <ul style="list-style-type: none"> The nutritional assessment is conducted by Mid Upper Arm Circumference (MUAC) measurements to identify malnutrition cases. 	<p>delivery as well as healthy baby's ; it will prevent anemia and its complication and protect your baby from some of congenital malformations.</p>	<p>وطفل معافى وكذلك يقيك من الإصابة بفقر الدم ومضاعفاته وتحمي طفلك من بعض التشوهات الخلقية .</p>
	<p>✓ It is very important to prevent and treat anemia during pregnancy, because anaemia lead to complication during pregnancy such as bleeding during pregnancy and post-delivery; and that is carries high risk on mother and baby's health.</p>	<p>✓ من الضروري معالجة فقر الدم لدى الحامل لأنه قد يؤدي الى الإصابة بمضاعفات الحمل ومن أهمها النزف أثناء الحمل والولادة والذي يشكل خطراً جسيماً على صحة الأم والطفل.</p>
	<p>✓ Breast feeding improve the relationship between the mother and the baby and place the baby on mother's chest with skin to skin contact and start initial breast feeding during first hour of delivery is very important for success and continues the breast feeding</p>	<p>✓ الرضاعة الطبيعية تقوي العلاقة بينك وبين طفلك حيث ان ملامسة الجلد للجلد مع الطفل يجعل الطفل ينام على صدر الام كما ان بدء الارضاع في الساعة الأولى بعد الولادة مهم جدا لضمان استمرارية الرضاعة الطبيعية ونجاحها.</p>
	<p>✓ Morning sickness (nausea and vomiting) happens to most pregnant women, which gets because of the increase rate of pregnancy hormone in the blood, and it is normal thing.</p>	<p>✓ الغثيان الصباحي يحصل لمعظم النساء الحوامل في الأشهر الاولى من الحمل وهو يحصل بسبب ارتفاع نسبة هرمون الحمل في الدم، وهو امر طبيعي.</p>
	<p>✓ divide food into many, small portions during the day to avoid the morning sickness (nausea and vomiting), especially in the first few months of pregnancy</p>	<p>✓ تقسيم الوجبات الى وجبات صغيرة اثناء النهار لتجنب الغثيان والتقيؤ الصباحي للحامل وخصوصا الاشهر الاولى من الحمل</p>
	<p>✓ To avoid constipation during pregnancy, increase your water intake and consumption of green leafy vegetables.</p>	<p>✓ من اجل تجنب حدوث الامساك خلال فترة الحمل يجب زيادة استهلاك الماء والخضراوات الخضراء الورقية.</p>
	<p>✓ At the maternity clinic/ centers, ✓ Screening for malnutrition is carried out for pregnant woman after the first trimester and for the lactating mothers I post -natal period. ✓ The nutritional assessment is conducted by Mid Upper Arm Circumference (MUAC) measurements</p>	<p>✓ في مراكز تقديم خدمات الرعاية للام، يبدئ التحري عن حالات سوء التغذية للام الحامل والمرضع، ويتم ذلك عن طريق قياس منتصف محيط الذراع كقياس لتقييم التغذية وتحديد حالات سوء التغذية.</p>

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
	to identify malnutrition cases.	
	✓ Eating legumes (lentils, chickpeas, etc. ...) and cereals that contain iron, protein and vitamins, which can compensate for the meat to food. ***	✓ تناول البقول (العدس، الحمص، ... الخ) والحبوب التي تحتوي على الحديد والبروتينات والفيتامينات والتي يمكنها التعويض عن اللحوم في الغذاء. ***
	✓ If pregnant women noticed white yellowish discharge and odourless, be ensured that this is not considered serious because these secretion/discharge due to hormonal changes during pregnancy.	✓ إذا ظهرت افرازات عند المرأة الحامل وكانت بيضاء مائلة للصفرة وبدون رائحة فتعتبر ليست مرضا لان هذه الافرازات تكون بسبب ارتفاع الهرمونات عند الحامل اثناء فترة الحمل .
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poster for importance and number of Ante natal care visits ✓ Brochure for details and explanation for distribution to clients ✓ Small size flip chart (desk use) / flier highlighting main messages and procedures and each visit. ✓ Suggested way to present this message such as (brochure ,flier, posters....etc) ✓ training material on Risk factors during each trimester (to be shared) 		
<p>***خلال الثلث الاول من الحمل : تناول اطعمه سهله الهضم مثل المعكرونة البطاطا، الخبز، التوست، الفواكه، اطعمه غنيه بالبروتين قليله الدهون مثل الدجاج، السمك، اللحوم الحمراء. في هذه المرحلة من المه توزيع الوجبات الى خمس وجبات بكميات قليله أفضل من ثلاث بكميات كبيره لأنه يغلب على هذه المرحلة الاستفراغ والغثيان</p> <p>خلال الثلث الثاني من الحمل: التركيز على الحديد) البقوليات، العدس. الفاصولياء، السبانخ) وتناول أغذية غنيه بفيتامين ج لتعزيز امتصاص الحديد مثل الحمضيات، الشمام، الملفوف بالإضافة الى المحافظة على ما يصفه الطبيب من الفيتامينات والأدوية</p> <p>خلال الثلث الأخير: تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم م ممثل الاجبان والالبان ومشتقات الحليب لما لذلك التأثير في كلس الام والطفل وبناء العظام بالإضافة لتناول الخضراوات والفواكه بشكل كافي، تناول القدر الكافي من السوائل 12 كاس يوميا والابتعاد عن المشروبات الغازية والمنبهات</p>		

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
Breast feeding and nutritional support		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Skin to skin contact for Breast feeding help the mother and the baby strengthen the emotional, physical and psychological relationship ✓ Advise women to start breastfeeding within 1 hour of birth (for getting colostrum) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Breast feeding improve the relationship between the mother and the baby. Putting the baby on mother's chest with skin to skin contact and early initiation of breast feeding during first hour after delivery is very important for successful and continuous breast feeding. In addition, it makes the babies feel safe and reassure. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ الرضاعة الطبيعية تقوي العلاقة بينك وبين طفلك حيث ان ملامسة الجلد للجلد مع الطفل يجعل الطفل ينام على صدر الام ويبدء الارضاع في الساعة الأولى بعد الولادة مهم جدا لضمان استمرارية الرضاعة الطبيعية ونجاحها. بالإضافة الى جعل الطفل يشعر بالأمان والاطمئنان.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colostrum is the yellow material that is small in amount but important for your baby as it is the first vaccine which protects his health in early days of life. ✓ Breasts may feel empty in the first day after delivery but they are not. Even a few drops of colostrum is very important and enough to fill the baby's stomach. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ مادة اللبأ (الصمغة) هي المادة الصفراء التي يرضعها الوليد بعد الولادة مباشرة وتعتبر اللقاح الأول له لاحتوائها على مواد مناعية
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Start breastfeeding immediately after birth because colostrum enhances your infant's immunity against infection and protects from jaundice. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ابدئي بالرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة لان اللبأ يعزز مناعة الطفل ويحميه من الاصابة بالأمراض واليرقان
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ The form and nature of colostrum milk different from mature milk because it contains specific antibodies that protect the baby from illness. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ شكل وطبيعة حليب اللبأ مختلف عن الحليب الناضج (العادي) لأنه يحتوي على مضادات حيوية مخصصة لحماية الطفل من المرض
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ For optimal health and growth of your baby, the advice is that you give only breast milk for the first 6 months of life and continue breastfeeding with complementary foods for 2 years or beyond. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ من اجل الحصول على أفضل مستوى من الصحة والنمو للطفل ينصح بالرضاعة الحصرية أشهر الأولى من حياة 6 خلال الطفل والاستمرار بالرضاعة الطبيعية مع الأغذية التكميلية لمدة سنتين او أكثر.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Balanced diet and nutrition for woman is very important during breast feeding (meat, vegetables, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يجب الاهتمام بتغذية الام مهم جدا خلال فترة الرضاعة وتنوع تناول الأطعمة مثل (اللحم والخضراوات والفواكه)

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
	fruits)	
	✓ Breast milk production depends on demand and supply bases. In order to increase your milk supply, breast feed at least 8-12 times a day and drink at least 2 liters of water a day.	✓ يعتمد حليب الام على العرض والطلب . من أجل زيادة ادرار الحليب لديك، ينصح بان لا يقل عدد الرضعات عن 8-12 يوماً وشربك ما لا يقل عن 2 لتر من الماء يومياً.
	✓ For the first 6 months breast milk provides enough water for your baby, therefore, there is no need to give your baby water, sugar water, tea or herbs.	✓ يوفر حليب الأم في 6 أشهر الأولى ما يكفي من الماء لطفلك، لذا لا يحتاج طفلك الى اعطائه الماء، او السكر، او الشاي أو الأعشاب وانما فقط حليبك.
	✓ Make sure you wash your Hands and good hygiene before breastfeeding, prepare formula and complementary foods, to avoid diarrhea and other illnesses.	✓ التأكد من القيام بغسل اليدين والاهتمام بالنظافة قبل القيام بالإرضاع او تغذي الطفل، من اجل تجنب الاسهال والأمراض الأخرى.
	✓ Using infant formula increase the risk of illness and should not be used except if based on a prescription.	✓ استخدام الحليب الصناعي يزيد من مخاطر الإصابة بالمرض، ولا ينصح باستخدامه الا بناء على وصفة طبية.
	✓ When you are sick you can continue to breastfeed your baby, unless the doctor advices otherwise.	✓ في حاله اصابة الام باي مرض تستطيع لاستمرار بالرضاعة الطبيعية ما لم يوصى الطبيب بخلاف ذلك.
	✓ Good position and good latch of the baby on the breast is important to ensure successful and continuation of breast feeding	✓ وضع الطفل الصحيح والتعلق الجيد على الثدي مهم جداً لانجاح الرضاعة الطبيعية.
<p>✓ Brochure on importance of initiating breastfeeding within first hour after birth and continuous breastfeeding .</p> <p>✓ Poster on initiating breastfeeding within first hour of birth</p>		

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
Danger signs during pregnancy		
	<p>✓ Pregnancy is a wonderful and happy time in women's life. Knowing the danger signs during pregnancy which is important :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Severe abdominal pain 2. Vaginal bleeding during pregnancy 3. Severe headache or blurred vision 4. Slow or No movement of baby 5. Sudden release of water from the vagina 	<p>✓ من المهم جداً معرفة العلامات الخطرة أثناء الحمل:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ألم شديد في البطن 2. نزيف مفاجئ 3. صداع شديد أو عدم وضوح الرؤية 4. قلة حركة الجنين أو عدم الشعور بحركته 5. سيلان الماء بشكل مفاجئ من المهبل
	<p>✓ Avoid smoking during pregnancy. It is harmful for the baby and the mother</p>	<p>✓ الابتعاد عن التدخين أثناء الحمل. لأنه يسبب الضرر للام والطفل معا</p>
	<p>✓ Girls under 16 years and women over 35 years of age are at much higher risk of complication of pregnancy and during delivery</p>	<p>✓ الفتيات تحت عمر 16 سنة والنساء فوق 35 سنة أكثر عرضة لعوامل الخطورة أثناء الحمل والحمل والولادة.</p>
	<p>✓ The pregnant woman should go to the clinic as soon as possible if she sense any of the danger signs</p>	<p>✓ يجب على الحامل مراجعه الطبيب بأسرع وقت ممكن عند الشعور بأي عرض من اعراض الخطورة</p>
	<p>✓ Care by a health provider during pregnancy helps ensure mother safety and her baby's safety</p>	<p>✓ رعاية الام الحامل خلال فترة الحمل من قبل الكادر الصحي ضرورية لضمان سلامة الام والطفل</p>
	<p>✓ Babies should be delivered at the hospitals instead of at homes. It saves lives of mothers and babies and prevents illnesses</p>	<p>✓ يجب ان تتم الولادة في المستشفى بدلا من البيت. لحماية حياة الام والطفل ومنع الامراض</p>
	<p>✓ Deliveries should be conducted by qualified medical people such as midwife and medical doctor instead of traditional birth attendants. It saves lives of mothers and babies and prevent</p>	<p>✓ ينصح بان تتم الولادة على ايدي كادر مؤهل مثل القابلة او الطبيب بدلا من قابلة غير مآدونة لحماية حياة الام والطفل ومنع الأمراض.</p>

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
	illnesses.	
	✓ The main signs of miscarriage are severe lower abdominal pain and bleeding from vagina during pregnancy	✓ من علامات الاجهاض (الإسقاط)، ألم شديد في أسفل البطن ونزيف من المهبل أثناء الحمل
Brochures and posters		

Messages to health Providers. (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
Preparation for safe delivery		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visit a doctor when feeling signs of labor (painful contractions every 20 minutes or less, waters breaking, bloody and/or sticky discharge) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ مراجعة الطبيب عند الشعور بأعراض الولادة (زيادة الانقباضات كل 20 دقيقة او اقل -ونزول ماء الرأس وافرازات دموية ولزجة)
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ After delivery, place the baby on mother's chest with skin to skin contact 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ استخدم مبدأ ملامسة الجلد للجلد مع الطفل بجعل الطفل ينام على صدر الام
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Know the blood group / blood type of the mother and let the medical staff know about it 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ معرفة فصيلة الدم للام واخبار الكوادر الطبية بها
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Please see the qualified medical doctor or a midwife to get antenatal care and advice AT LEAST four times during your pregnancy, especially near delivery 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ المتابعة مع الطبيب خلال فترة الحمل والمرأة الحامل بحاجة لرؤية الطبيب المختص او القابلة للحصول على رعاية اثناء الحمل ونصائح خلال الزيارات على الاقل ل 4 زيارات خلال الحمل وخصوصا عند اقتراب موعد الولادة
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Determine the expected date of birth through the date of the last menstrual period with the help of a qualified medical professional (midwife, medical doctor) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تحديد موعد الولادة المتوقع وذلك عن طريق موعد اخر دورة شهرية مع مساعدة من مختص طبي (القابلة وطبيب)
Brochures and posters		

Messages to health Providers Messages to health Providers. (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
Post Natal Care		
Advise women that visiting the clinic after delivery will provide her with: -opportunity to do complete medical check - receive proper counselling on family planning and how to care about herself and her baby the risk of bleeding after delivery can be decreased by the baby breast feeding	✓ Postnatal care is the care for the baby and the mother during the first 6 weeks after delivery	✓ مرحلة النفاس تبدأ من الولادة وحتى 6 أسابيع (شهر ونصف) بعد الولادة
	✓ PNC can determine / note any changes in the temperature (High fever) and heavy vaginal bleeding and visit the doctor immediately	✓ خلال الستة اسابيع بعد الولادة ،عليك مراجعة الطبيب فوراً ملاحظة اي تغييرات في درجة الحرارة (ارتفاع الحرارة) ونزف شديد (غزارة تدفق الدم)
	✓ A new mother may have some changes in mood and sleep problems after birth for a little time. If it continues, she should visit a doctor.	✓ قد تحصل بعض التغيرات في المزاج ومشاكل في النوم بعد الولادة وذلك لفترة بسيطة وإذا استمرت يجب زيارة الطبيب.
	✓ Eat more foods that contains milk and milk products. Also get a balance diet containing meat, vegetables and fruits	✓ التركيز على الاغذية التي تحتوي على الحليب ومشتقاته، والحصول ايضا على طعام متوازن الذي يحتوي على اللحم والخضراوات والفواكه
	✓ At primary health centre, you will receive proper advice health on your health, and child care, regarding proper feeding recommendation as exclusive breast feeding ,maternal nutrition and family planning methods during your visit to the health clinic in the first week after delivery	✓ عند مراجعتك مركز الرعاية الصحية الأولية وفي الأسبوع الأول بعد الولادة تحديداً، سوف تحصلين على الرعاية الصحية والمشورة المناسبة بشأن صحتك و صحة طفلك والرضاعة الطبيعية الخالصة والتي تعتبر التغذية السليمة لطفلك و تغذية الأمهات ووسائل تنظيم الأسرة.
	✓ It is very important to visiting the health clinic within the first week after delivery to receive physical examination for you and your baby to assure that you and your baby are in good health. In addition, you will receive proper advice on how to care of yourself and your baby, proper feeding for you and your baby, teach you best breast-feeding techniques and counsel you on family planning and use of modern contraceptives.	✓ من المهم جدا زيارة العيادة الصحية خلال الأسبوع الأول بعد الولادة لتلقي الفحص البدني لك ولطفلك الذي يهدف لتأكد من أنك وطفلك في حالة صحية جيدة. بالإضافة إلى ذلك، سوف تتلقى المشورة السليمة حول كيفية رعاية نفسك وطفلك، والتغذية المناسبة لك ولطفلك، بما في ذلك أفضل التقنيات الرضاعة الطبيعية، والمشورة حول تنظيم الأسرة واستخدام وسائل منع الحمل الحديثة.
	Putting your baby on the breast immediately after delivery will help in uterus contraction	✓ Breast feeding your baby early in the first hour after delivery will reduce the risk of bleeding that might happen after delivery
✓ If you are feeling uncomfortable, sad, and		✓ إذا كنت تشعرين بعدم الارتياح، الحزن،

Messages to health Providers Messages to health Providers. (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
and reduce the risk of bleeding	tired from taking care of your baby or feeding him\her during the 40 days post-delivery, please seek advice of the doctor or midwife nearest to your place.	والتعب من رعاية طفلك أو إطعامه خلال 40 يوما بعد الولادة، يرجى طلب المشورة من الطبيب أو القابلة الأقرب إلى مكان سكنك.
Counselling skills Listen to the mother, observe and advise. Depression sign and symptoms Ask about support by the family members; father, husband and parents The midwife will explain the family planning methods available and the lactation Amenorrhea Method (LAM)	<p>✓ Exclusive Breastfeeding considered the most important and best contraceptive method ,if the following conditions are met</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. breastfeeding newborn only, without giving him any other liquids including water and / herbal tea in first the six months of age, and that the time between feedings does not exceed 4 hours in a daylight and 6 hours at night. 2. Not to give the newborn any complementary foods until he reaches six months of age. 3. The nursing mother have no menstruation during the period of exclusive breastfeeding. <p>The effectiveness of this method of contraception 98% provided that the above conditions are available.</p>	<p>✓ تعتبر الرضاعة الطبيعية الحصرية من أهم وأفضل وسائل منع الحمل إذا توفرت فيها الشروط التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. رضاعة الوليد من الثدي فقط، بدون أعطائه أي سوائل أخرى بما في ذلك الماء و/ أو شراب الأعشاب في فترة الستة أشهر الأولى من عمره، وعلى أن لا يتجاوز الزمن بين الرضعات 4 ساعات نهارا و 6 ساعات ليلا. 2. عدم اعطاء الوليد أي أغذية التكميلية لحين بلوغه الست أشهر من عمره. 3. انقطاع العادة الشهرية للام المرضع خلال فترة الإرضاع الحصري. <p>تبلغ فعالية هذه الوسيلة لمنع الحمل 98% إذا التزمت المرضع بالشروط اعلاه</p>
Include within Antenatal brochure with illustrations		

Messages to health Providers	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
Neonatal care		
<p>Discuss with the mother on when to seek care for her baby at Primary health centre, immediately when she observe the following danger signs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baby looks lethargic, - Difficult or fast breathing, - Fits/Convulsions - Fever, -Feels cold, - difficulty in feeding or stop feeding - Pus and blood discharge from umbilicus -Yellow discolouration of eyes or skin 	<p>You should seek medical advice for your baby as soon as you detect any of the following danger signs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - baby looks not active and sleepy - Convulsions/Fits (There is change in eye, head or body movement and level of awakens) - Hot or cold to touch - Poor feeding or difficult feeding - Change in odour or colour of the umbilicus - Blood/Mucus /Pus discharge from the umbilicus -Yellow eyes and/or skin 	<p>✓ عليك القيام بالحصول على المشورة الطبية لطفلك فوراً، بمجرد اكتشاف أي من علامات الخطورة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - إذا كان طفلك لا يبدو نشيطاً و/أو يغلب عليه النعاس الدائم. - التشنجات / نوبات (إذا كان هناك تغيير في العين أو الرأس أو حركة الجسم ومستوى اليقظة) - إذا كان ساخناً أو بارداً عند لمسه - إذا كانت الرضاعة قليلة أو صعبة. - إذا كان هناك تغيير في رائحة أو لون السرة. او لاحظت وجود دم / مخاط / قيح خارج من السرة. - إصفرار في العينين أو/ والجلد.
	<p>✓ Early initiation of BF within the first hour after delivery is important for the mother and the baby in additional to decrease the bleeding after delivery.</p>	<p>✓ ان البدء المبكر بالإرضاع خلال الساعة الأولى بعد الولادة ضروري جداً لضمان صحة أفضل للام والطفل بالإضافة الى تأثيره في تقليل حدوث النزف بعد الولادة.</p>
	<p>✓ Staying longer in hospital after giving birth, gives you a greater chance to recover and follow your health condition and the status of newborn baby.</p>	<p>✓ بقائك مدة اطول في المستشفى بعد الولادة يعطيك فرصة أكبر لاسترجاع عافيتك ومتابعة حالتك الصحية وحالة الطفل الوليد</p>
	<p>✓ Breastfeeding strengthens the relationship between you and your baby, as the physical contact and the start of breastfeeding in the first hour after birth is very important to ensure the continuity of breastfeeding success.</p>	<p>✓ الرضاعة الطبيعية تقوي العلاقة بينك وبين طفلك حيث ان التلامس الجسدي وبدء الارضاع في الساعة الأولى بعد الولادة مهم جداً لضمان استمرارية الرضاعة الطبيعية ونجاحها.</p>
	<p>✓ Strongly we suggest that you stay in Hospital for at least for 24 hours after a normal delivery and for 48 hours after birth after Caesarean</p> <p>✓ It is advisable to keep you baby away from smoking areas inside or outside</p>	<p>✓ ننصح بضرورة بقائك في المستشفى على الأقل لمدة 24 ساعة بعد الولادة الطبيعية و48 بعد ساعة بعد الولادة القيصرية للتأكد من انك وطفلك بصحة جيدة قبل الذهاب الى البيت.</p>

Messages to health Providers	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
	home.	✓ يستحسن ابقاء طفلك بعيداً عن اي منطقة للتدخين سواءاً كانت داخل البيت او خارجه.
Vaccination		
<ul style="list-style-type: none"> • Inform the mother about the benefits of immunisations and give her the national immunisation schedule • Based on the vaccination card and vaccination schedule ,the health care provider will circle the vaccine given to the baby , please show that to the mother • For the next 24 hours of vaccination, practice proper hand washing and diapers dispensing • Wash your hands with soap and water before and after handling each client • Advice the mother to keep cord stump loosely covered with a clean cloth. Fold diaper and clothes above. • If cold, advice the mother to put a hat on her baby's head to avoid losing heat and have cold injury keep the baby warm • Exclusive Breast-feeding for the first 6 month provides your baby with immunity against illnesses such as diarrhoea and respiratory infections. 	✓ Giving the vaccination to your baby as scheduled in national immunization Programme will provide him\her with immunity against certain illnesses.	✓ إعطاء المطاعيم لطفلك كما هو مقرر في البرنامج الوطني للتقحيات سيوفر له / لها مناعة ضد الأمراض*.
	✓ The type of vaccine is highlighted in the vaccination card	✓ نوع اللقاح الذي سيعطى لطفلك ، سيكون ظاهر ومعرف في بطاقة التطعيم.
	✓ Observe your baby after vaccination, please give antipyretic and put worm compressors at the vaccination site, if needed.	✓ راقب طفلك بعد التطعيم ،الرجاء إعطاء خافض للحرارة ووضع كمادات دافئة على موقع التطعيم إذا كان ضرورياً وحسب ارشادات الممرضة او الطبيب.
	✓ Consider your baby contagious for the next 24 hours of vaccination. Please practice proper hand washing and diapers dispensing.	✓ ننصح باتخاذ الإجراءات الوقائية افي فترة ال 24 ساعة بعد التطعيم ،و الرجاء القيام بغسل اليدين والتخلص من الحفاضات بشكل صحيح.
	✓ Wash your hands with soap and water before and after handling your baby, especially after changing his/her diaper	✓ اغسل يديك بالماء والصابون قبل وبعد التعامل مع طفلك، خاصة بعد تغيير حفاضات له / لها.
	✓ Keep cord stump loosely covered with a clean cloth. Fold diaper and clothes above.	✓ إبقاء مكان السرة مغطى بقطعة قماش نظيفة وفضفاضة. يمكنك طي الحفاضة ووضع الملابس عليها.
	✓ wash the baby umbilicus with water, keeping it dry, observing it for redness and discharge	✓ غسل سرة الطفل بالماء، وابقائها جافة، ومراقبة علامات الاحمرار أو ظهور إفرازات.
	✓ Early initiation of breast feeding immediately after birth or within the first hour is good for your baby's health	✓ البدء المبكر بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة أو خلال الساعة الأولى جيد لصحة طفلك
	✓ Babies at birth should be warm and head protected by hat so that not to lose heat but not overheated.	✓ ينصح ببقاء الأطفال الرضع عند الولادة دافئين ورؤوسهم محمية بقبعة بحيث لا يفقدون الحرارة ولكن بنفس الوقت عدم المحاولة بتغطيتهم باغطية كثيرة.

Messages to health Providers	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
	<p>✓ Exclusive breast-feeding means that the baby will depend mainly on breast milk for the first 6 months without adding any fluid or food.</p>	<p>✓ الرضاعة الطبيعية الخالصة الحصرية تعني أن الطفل يعتمد على حليب الأم في تغذيته في الأشهر 6 الأولى من دون إعطائه أي ماء أو سوائل أو طعام.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Brochure with pictures to facilitate understanding of critical elements of hygiene, care, and alarming signs • Readable poster listing immunization schedule to be displayed in the waiting area • Algorithm poster for providers highlighting assessment and key management points • This could be included in the above mentioned brochure 	
	<ul style="list-style-type: none"> • If this is for the newborn baby, we need to know exactly which immunisations given in the newborn period e.g. Hep B and BCG. Then the mother can be inform specifically about these vaccinations. <p>* المطعم مجاني للجميع بغض النظر عن الجنسية بشرط توفر شهاده ميلاد او دفتر عائله او تبليغ ولاده</p> <p>الاحتفاظ ببطاقة التطعيمات امر ضروري للتأكد من استكمال كافة اللقاحات</p> <p>من الآمن تحصين الطفل الذي يعاني من السعال او البرد او الاسهال او الحمى الخفيفة او سوء التغذية</p>	

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
Family planning		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Family planning has health, social and economic benefits for the whole family ✓ Births should be spaced at least 2-3 years to allow the mother to regain her health and is also for better health of the baby ✓ A woman who had a spontaneous abortion (miscarriage) should start a modern family planning method immediately or within one week after miscarriage , as she can get pregnant again within 11 days of the miscarriage. ✓ Modern family planning methods are very safe. If you do face any issues, you can request advice from a health care provider. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Modern family planning methods are safe and effective. 	<p>تعد الأساليب الحديثة لتنظيم الأسرة أساليب آمنة وفعالة.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Family planning it mean to keep 2-3 years as spacing between each baby and another to give opportunity and time for the mother and babies to stay in good health and improve the family welfare by using the modern family planning ✓ Couples should discuss the issue of birth spacing between a bay and another ,so that for the mother to regain her health and provide the child with all the love and care they deserve and also for the sake of other family members 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تنظيم الأسرة يعني أن تبقي فترة من 2-3 سنوات مباحدة بين حمل وآخر، لأعطاء الوقت الكافي للأم والأطفال للبقاء في صحة جيدة، وتحسين العلاقات الأسرية عن طريق استخدام الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة. ✓ ينبغي على الأزواج المباحدة بين الأحمال لفترة 2-3 سنوات على الأقل، مما يمكن الأم من أن تستعيد صحتها وتقدم للطفل كل الحب والرعاية التي يستحقها، وكذلك جميع أفراد الأسرة الآخرين
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Modern family planning methods are : <ul style="list-style-type: none"> - Lactation amenorrhea method (LAM) - Oral mono pills - Combined pills - Progesterone Injections - IUCD - Condom - Tubal ligation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ وسائل تنظيم الأسرة الحديثة هي: <ul style="list-style-type: none"> -الرضاعة الطبيعية وانقطاع الطمث (قطع الطمث بالإرضاع). -حبوب منع الحمل الأحادية. -حبوب منع الحمل المركبة. -حقن البروجسترون. - الوالِب. -الواقي الذكري. -ربط الأنابيب.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ It would be advisable to start a modern family planning method immediately or after a week after having miscarriage as you can get pregnant again as early as 11 days afterwards, which is too soon. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ إذا تعرضت للإجهاض، يمكن حدوث حمل جديد مرة أخرى و خلال 11 يوماً، وتعد هذه الفترة قصيرة جداً. لذا ينصح بتناول احدى وسائل تنظيم الأسرة الحديثة بعدالإسقاط مباشرةً اوبعد اسبوع وذلك لإسترجاع صحتك وعافيتك.

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Health care provider explain to the mother that in case she is not exclusively breast feeding her baby or giving him infant formula, she should have contraceptive methods within 4 weeks after delivery to avoid pregnancy. ✓ Continuous use of modern family methods by women in pre menopause age is necessary, as pregnancy in this age considered high risk. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Your body needs time to recover so your next pregnancy can be healthy. You need to use a modern family planning method immediately or within the first week from 'miscarriage' . 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يحتاج جسمك الى وقت للتعافي حتى يكون الحمل القادم صحي وآمن. لضمان ذلك أنت بحاجة إلى استخدام وسائل تنظيم الأسرة الحديثة فوراً أو خلال الأسبوع الأول من الإجهاض.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Family planning services are offered at all maternal and child health centers, and many of free services at NGO clinics 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ وتقدم خدمات تنظيم الأسرة في جميع مراكز الأمومة والطفولة ، والعديد من هذه الخدمات تقدم مجاناً في عيادات المنظمات غير الحكومية
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Couples should seek counselling sessions to know more about their family planning options and make informed decisions. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ينبغي على الأزواج الحصول على جلسات توعية لمعرفة المزيد عن وسائل تنظيم الأسرة المتاحة مما يمكنهم من اتخاذ قرارات واعية.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ It is advisable to use contraceptive methods within 4 weeks after delivery if you were not feeding your baby from the breast or giving him infant formula so that to avoid becoming pregnant. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ من المستحسن استخدام وسائل منع الحمل في غضون 4 أسابيع بعد الولادة، خصوصاً إذا كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية أو كانت رضاعته تعتمد على حليب الأطفال الصناعي، وذلك لتجنب حدوث حمل جديد وخلال فترة قصيرة.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ If you are in your late 30s or 40s, you should continue to use modern methods. Pregnancy at this age considered high risk. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ إذا كنت في أواخر الثلاثينات أو الأربعينات، ينصح بالاستمرار في استخدام الأساليب الحديثة لتنظيم الأسرة وتحت اشراف طبي ، لأن الحمل خلال هذا العمر يعتبر عالي الخطورة. 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Brochures and posters for some messages especially the general ones like definition of birth spacing 		

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
Health messages for women and girls		
<ul style="list-style-type: none"> • Puberty • Pre-marital testing 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Girl in puberty need support and special care form her family, and in the school. She should have access to health advice in the case of any health problem concerning her puberty and growth. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ الفتاة في سن البلوغ بحاجة الى الدعم والعناية الخاصة ضمن محيط الاسرة والمدرسة. وينبغي أن تكون قادرة على الحصول على المشورة الصحية في حالة وجود مشكلة صحية تخص بلوغها ونموها.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Balanced nutrition should start from childhood period and accompany person throughout his life, to avoid any diseases and problems resulting from malnutrition and Anemia or weight gain and obesity. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ التغذية المتوازنة السليمة يجب ان تبدأ منذ الصغر وتصاحب الشخص طوال فترة الحياة ، لتجنب الامراض والمشاكل الناتجة عن سوء التغذية وفقر الدم او زيادة الوزن والسمنة المفرطة.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Physical activity is very important to maintain a healthy body. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ النشاط البدني مهم جدا للحفاظ على جسم سليم وصحي
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Premarital tests are simple, effective and necessary for early detection of some genetic diseases to ensure a happy family life , blessed with health and wellness 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ فحوصات ما قبل الزواج هي فحوصات بسيطة , فعالة وضرورية للكشف المبكر عن بعض الامراض الوراثية لضمان حياة أسرية سعيدة تنعم بالصحة والعافية
<ul style="list-style-type: none"> • Preconception period 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ It is very important to take care of your health prior to becoming pregnant. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ الرعاية الصحية في مرحلة قبل الحمل مهمة جداً.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ If you decided to get pregnant, you must start taking folic acid as early as three months prior to conception and ask your doctor about the preparation. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ إذا قررت أن تحملي، فمن الضروري البدء بأخذ حامض الفوليك مبكراً، أي قبل ثلاثة أشهر من الحمل واستشارة طبيبك حول استعدادات الحمل.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Good nutrition and physical activity and routine visits to RH care center are important even before becoming pregnant. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ التغذية السليمة والنشاط البدني والزيارات الروتينية لمراكز الصحة الإنجابية مهمة جداً حتى في فترة قبل الحمل.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Don't forget to check with your doctor If you have any problem like missed periods, irregular menstrual period, amenorrhea 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ لا تنسي استشارة طبيبك في حال وجود مشاكل لديك مثل غياب وعدم انتظام الدورة الشهرية، وانقطاع الطمث.

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
	<p>✓ Husband can use some modern family planning methods such as condoms, and by this, he will participate his wife in their family planning decision.</p>	<p>✓ يمكن للزوج ان يستخدم بعض الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة مثل الواقي الذكري وبذلك يكون قد شارك زوجته في قرار تنظيم اسرتهم.</p>
Health messages for male involvement in RH	<p>✓ Your Joint decision in all reproductive and family planning areas ensure your family well-being and happiness.</p>	<p>✓ قراركما المشترك في جميع مجالات الصحة الانجابية وتنظيم الأسرة يضمن لكما ولعائلتكم الرفاه والسعادة</p>
	<p>✓ The use of modern family planning methods enable the husband and wife to plan properly for their children number and the appropriate timing of pregnancy, which commensurate with their family and social and material status.</p>	<p>✓ استخدام وسائل تنظيم الأسرة الحديثة تمكن الزوج والزوجة من التخطيط السليم لعدد الاطفال الذي يرغبان به والتوقيت الزمني المناسب للحمل بما يتناسب مع وضعهم العائلي والاجتماعي والمادي.</p>
	<p>✓ Encourage your spouse to use modern family planning methods are safe and effective</p>	<p>✓ شجع زوجتك على استخدام وسائل تنظيم الأسرة الحديثة فهي آمنة وفعالة</p>
	<p>✓ Participation of the husband in his wife decision of taking the most suitable contraceptive method for her and support her in taking it, will help her to continue to use it.</p>	<p>✓ مشاركة الزوج لزوجته ومساندته لها في اتخاذ قرار اختيار وسيلة تنظيم الاسرة المناسبة لهم، يساعدها على الاستمرار في استخدامها.</p>

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
Sexual transmitted disease/Infection control		
Advise women to seek medical help if she is suffering from vaginal discharge and infection	✓ RH services include premarital, preconception, antenatal care, delivery, postnatal care, family planning, management of reproductive tract and sexual transmitted infections.	✓ خدمات الصحة الإنجابية تتضمن الرعاية قبل الزواج، وما قبل الحمل والرعاية أثناء الحمل والولادة، والرعاية بعد الولادة، وتنظيم الأسرة، ومعالجة التهابات الجهاز التناسلي والالتهابات المنقولة جنسياً.
	✓ If you are facing abnormal vaginal discharge, you can seek medical help at primary health care centers, as it is part of the reproductive health services.	✓ إذا كنتي تعانيين من إفرازات مهبلية غير طبيعية، يمكنك طلب المساعدة الطبية في مراكز الرعاية الصحية الأولية، وهو جزء من خدمات الصحة الإنجابية.
	✓ Common symptoms of most STIs is discharge, secretions and pain in male / female organs and lower abdominal pain	✓ من اهم اعراض الأمراض المنقولة جنسياً هي: سيلان، زيادة في الإفرازات مع وجود الام في اسفل البطن والالم في اعضاء الجهاز التناسلي الانثوي او الذكري
	✓ Personal hygiene is important to protect you against getting infected with bacteria	✓ النظافة الشخصية اهم اركان الصحة وضمانة أكيدة للوقاية من الكثير من الامراض.
	✓ in case of Sexually Transmitted Infections, a man or woman should see a doctor or a midwife for treatment and the treatment must be for the couple together, or they will keep passing the infection back and forth	✓ في حال كان هناك عدوى منقولة جنسياً، يجب على الرجل او المرأة مراجعة الطبيب او القابلة للعلاج و يجب ان يكون العلاج للزوجين معا والاسوف تستمر العدوى بالتكرار
	✓ Condoms help to prevent transmission of Sexually Transmitted Infections between the partners during sexual intercourse	✓ استخدام الواقي الذكري اثناء الجماع لمنع انتقال الامراض المنقولة جنسياً اثناء الجماع مثل السفلس والسيلان
	✓ Sexually Transmitted Infections can be transmitted between the partners even if he / she didn't feel symptoms at first	✓ العدوى المنقولة جنسياً تنتقل بين الأزواج حتى لو لم يشعر بوجود أعراض في البداية
	✓ Vaginal discharge is a common symptom of Sexually Transmitted infections, but not all vaginal discharge is due to an STI	✓ الإفرازات المهبلية تعتبر من الاعراض الشائعة للأمراض المنقولة جنسياً، ولكن ليس كل الإفرازات المهبلية تصنف كأعراض منقولة جنسياً

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
	<p>✓ Small amounts vaginal discharge is normal. A woman should be aware of what her 'normal' level is. Abnormal secretions are usually heavier, have a different consistency or color, and/or have a bad smell</p>	<p>✓ الإفرازات المهبلية القليلة تعتبر طبيعية، ويجب على المرأة ان تعرف ماهو المستوى الطبيعي. اما الإفرازات غير الطبيعية عادة تكون أكتف واسمك وتتميز بوجود رائحة كريهة</p>
<p>Brochure on RTIs/STIs</p>		

Messages to health Providers. (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
Early Marriage/child marriage/Child pregnancy		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Advise clients who are married or planning to get married, that there are free reproductive health services throughout Jordan, where you can get essential advice and information on family planning and safe pregnancy. This information is extremely important. It will help you to protect yourself and your baby. ✓ Delaying a first pregnancy until a girl is at least 18 years of age helps to ensure a safer pregnancy and childbirth. ✓ Advise married women below 18 years old to delay first pregnancy until at least 18 to ensure safer pregnancy and childbirth. Which reduces the risk of her baby being born prematurely and/or underweight. ✓ Getting pregnant before 18 can lead to serious medical complications or psychological trauma even death for her and her baby. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ You can get the free RH services throughout primary health care centers 	<p>يمكنك الحصول على خدمات الصحة الإنجابية في جميع أنحاء مراكز الرعاية الصحية الأولية مجاناً.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ RH services include premarital Consultation, preconception care, antenatal care, delivery, postnatal care, family planning, Post abortion care, management of reproductive tract and sexual infections. 	<p>وتشمل خدمات الصحة الإنجابية: استشارات ما قبل الزواج، الرعاية ما قبل الحمل، الرعاية أثناء الحمل والولادة، الرعاية بعد الولادة، تنظيم الأسرة والرعاية بعد الإسقاط و معالجة الالتهابات المنقولة جنسياً والتهابات الجهاز التناسلي الأخرى.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Your husband could attend the RH services at PHC if he had a complain of any discharge or urinary tract infection 	<p>✓ بالإمكان مراجعة زوجك خدمات الصحة الإنجابية في مراكز الرعاية الصحية الأولية إذا كان لديه شكوى من أية إفرازات أو التهابات في المسالك البولية</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Delaying a first pregnancy until a girl is at least 18 years of age helps to ensure a safer pregnancy and childbirth. 	<p>✓ تأخير الحمل الأول لحين بل عمر الفتاة 18 سنة على الأقل، يضمن الحصول على حمل وولادة آمنة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ it is better not to allow marriage at age below of 18 years as the younger the mother is, the greater the risk to her and her baby during pregnancy, labour and post-natal period. 	<p>✓ يفضل عدم زواج الفتاة بعمر أقل من 18 عاماً لأنه كلما كانت الأم أصغر سناً، كلما ازداد الخطر عليها وعلى طفلها خلال فترة الحمل والولادة وما بعد الولادة .</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ If you are married and you are under 18 years old, it is better to postpone the first pregnancy until you are over 18 years to ensure safer delivery and a better health for you and your baby. 	<p>✓ إذا كنت متزوجة وعمرك أقل من 18 عاماً، ومن الأفضل تأجيل الحمل الأول حتى تبلغ 18 عاماً أو أكثر للحصول على ولادة آمنة ولضمان صحة أفضل لك ولطفلك.</p>
	<p>Brochure Poster</p>	

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
Breast self-examination		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Early detection of breast cancer increases the efficacy of treatment and leads to much higher survival rates 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ الكشف المبكر عن سرطان الثدي يزيد من فعالية العلاج والشفاء ويؤدي الى معدل اعلى للبقاء على قيد الحياة
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ It is the method for determining any abnormal breast mass by consulting a midwife or a medical doctor 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ هي طريقة لتحديد اي كتل غير طبيعية بالثدي ويتم بواسطة القابلة او الطبيب لمعرفة طريقة عمل الفحص الذاتي للثدي
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Breast self-examination should be done by girls and women from age 18 to 49. Please consult a midwife or a medical doctor to learn how to do it 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ الفحص الذاتي للثدي يجب ان يكون للفتيات والنساء من عمر 18 الى 49 ✓ الرجاء استشارة القابلة او الطبيب لمعرفة طريقة عمل الفحص الذاتي للثدي
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Many cases of breast cancer is detected by breast self-examination 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ معظم سرطانات الثدي يتم اكتشافها عن طريق الفحص الذاتي للثدي
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Not all breast masses are cancerous. Most masses are determined non-cancerous. Please consult a medical doctor, midwife or nurse, if you feel any breast mass who will examine and determine the nature of the mass. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ليست كل الكتل التي تظهر بالثدي تكون سرطانية / غير طبيعية – معظم الكتل التي تظهر غير سرطانية ✓ ينصح باستشارة الطبيب او القابلة عند ملاحظة اي كتل في الثدي لغرض اجراء الفحص وتحديد طبيعة الكتلة.
Brochure and posters		

Messages to health Providers (Physician, Gynaecologist, Nurses midwives and CHW)	Messages to Beneficiaries	
	English	Arabic
Menopause		
	<p>✓ It is a stage when a woman has no further menstrual cycles. It is the stage that all women will pass through and starting from 45 to 55 and continue after that - and it is a natural stage not disease</p>	<p>✓ هي المرحلة التي تنقطع فيها الدورة الشهرية نتيجة تغييرات في الهرمونات وهي مرحلة تمر بها جميع السيدات وتبدأ في سن 45 الى 55 وتستمر ما بعد ذلك وهي مرحلة طبيعية وليست حالة مرضية.</p>
	<p>✓ Focus on breast self-examination for all women and specially during the menopausal stage to detect any lumps, discharge or other abnormalities</p>	<p>✓ التركيز على الفحص الذاتي للثدي لكل النساء وخصوصا خلال سن الامل لتحديد اي كتل او افرازات او شيء غير طبيعي</p>
	<p>✓ Attend an osteoporosis screening by a qualified medical doctor and ensure appropriate exposure to sunlight</p>	<p>✓ عمل فحوصات هشاشة العظام بواسطة طبيب مختص والتعرض المناسب/ الملائم لأشعة الشمس.</p>
	<p>✓ The main signs and symptom of menopause that become irregular menstrual period, mood changes and hot flashes</p>	<p>✓ من اول علامات سن الامل ان تصبح الدورة غير منتظمة وتغيرات في المزاج وهبات ساخنة بالجسم.</p>
	<p>✓ Eat food containing vitamin D and calcium</p>	<p>✓ ضرورة الاهتمام بتناول الأطعمة التي تحتوي على كالسيوم وفيتامين (د)</p>
Brochure and posters		