



الضيف

دليل الأمومة والطفولة

نصائح طبية وتوجيهات قانونية لموظفات حكومة دبي

تم إعداد هذا الدليل بهدف توفير جملة من النصائح الطبية التي يجب مراعاتها من قبل الموظفة الحامل وذلك خلال فترات الحمل والولادة وساعات الرضاعة، وكذلك توفير المعلومات القانونية التي تتضمن حقوق وواجبات الموظفة خلال تلك الفترات وفقا لما هو منصوص عليه في المرسوم رقم (14) لسنة 2017 بشأن إجازة الوضع والأمومة والرعاية لموظفات حكومة دبي.

تم تقسيم هذا الدليل إلى ثلاث مراحل، وهي:



• مرحلة الرضاعة



• مرحلة الولادة



• مرحلة الحمل

وقد تضمنت كل مرحلة من هذه المراحل النصائح الطبية والمعلومات القانونية التي تهم الموظفة حسب كل مرحلة.

الإعداد

دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي
هيئة الصحة بدبي

التصميم والإخراج

دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي



مرحلة الحمل



الإخطار بوجود الحمل

عند وجود الحمل لدى الموظفة، يُفضل أن تقوم بإخطار إدارة الموارد البشرية في دائرتها أو إخطار رئيسها المباشر عن الحمل بدءاً من الاسبوع 24 من الحمل على الأقل، وذلك لغايات مراعاة حالة الموظفة عند تكليفها بأي مهام وظيفية، وتفادي أي مخاطر قد تنتج عن شغل الوظيفة خلال فترة حصولها على إجازة الأمومة.

النصائح الطبية

التأقلم مع اعراض الحمل خلال ساعات العمل الرسمي:

1

الابتعاد عن أي شيء يؤدي إلى الغثيان، والحرص على تناول الوجبات الخفيفة (المقرمشات، أطعمة خفيفة، المشروبات التي تحتوي على الزنجبيل...).



3

تناول الطعام على فترات متكررة وخاصة الوجبات الغنية بالحديد والبروتين.



2

شرب الكثير من الماء لتجنب الجفاف.



5

ارتداء ملابس واسعة فضفاضة لا تضغط على الجنين وتسمح بالتنفس بشكل مريح.



4

أخذ استراحات قصيرة ومتكررة وعدم الإطالة في الجلوس داخل المكتب.



7

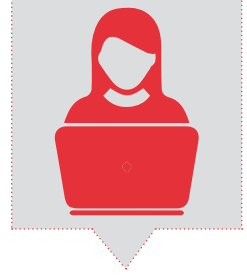
استخدام المعدات التي تساعد على رفع القدمين للأعلى للحد من التورم.



6

استخدام مقعد قابل للتعديل أو وسادة جيدة لدعم أسفل الظهر.





اتخاذ الاحتياطات المناسبة حسب ظروف ومتطلبات العمل

الوظائف المكتبية:

1

معظم الوظائف المكتبية التي تتضمن استخدام الكمبيوتر آمنة أثناء الحمل، ولكن تراكم السوائل أثناء الحمل قد يسبب متلازمة النفق الرسغي مما يجعل العمل على لوحة المفاتيح أمراً صعباً، كما أنه قد يصيب المرأة الحامل بالإجهاد في منطقة الظهر والرقبة والكتف، مما يسبب مخاطر إضافية أيضاً في حال الجلوس المستمر خلال ساعات العمل الطويلة، الأمر الذي يتطلب:

• استخدام وسادة لدعم أسفل الظهر.

• أخذ فترات راحة متكررة، والوقوف المتكرر والتحرك لتحسين تدفق الدم والحد من التورم.

• عدم وضع القدمين فوق بعضها البعض.

• استخدام مواضع اليد والذراع الصحيحة عند استخدام الكمبيوتر.



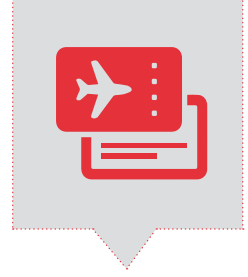
الوظائف التي تتطلب الوقوف لمدد طويلة، يمكن تطبيق النصائح التالية:

2

- أخذ استراحات متكررة، والجلوس مع رفع القدمين قليلاً إلى الأعلى في حال كان ذلك ممكناً.

- وضع قدم واحدة على مقعد أو صندوق صغير يُساهم في تخفيف آلام الظهر.

- الحرص على ارتداء الأحذية المريحة والمنخفضة الكعب.



3

الوظائف التي تتطلب السفر

• السفر عن طريق الجو

إذا كانت الوظيفة تتطلب السفر، يُفضل جدولته ليكون في فترة منتصف الحمل (بين الأسابيع 14 و28)، وعند السفر عن طريق الجو، يجب اتباع النصائح التالية:

• حجز مقعد الممر حتى يمكن القيام والمشي في الممر بكل سهولة.

• الحصول على التطعيمات اللازمة في حال السفر خارج الدولة وتجنب السفر إلى المناطق التي يوجد فيها خطر الإصابة بالمalaria.

• تناول الوجبات الصغيرة والخفيفة.

• السفر عن طريق البر

• وضع حزام الأمان تحت البطن عبر عظم الترقوة.

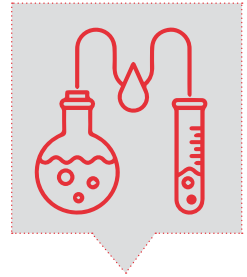
• الحرص على عدم القيادة لمدة تزيد عن 5 أو 6 ساعات، والتوقف بين فترة وأخرى.



4

الوظائف ذات الأعمال الشاقة:

إذا كانت الوظيفة تتطلب في كثيرٍ من الأحيان رفع أوزان ثقيلة، أو سحبها، أو دفعها، أو غيرها من العمل البدني، فإنه يُفضل تجنب القيام بهذه الأعمال نظراً لما يمكن أن تُشكله من خطورة على الحمل.



5

الوظائف التي يمكن التعرض من خلالها للمواد الكيميائية :

إذا كانت طبيعة العمل تتطلب التعرض للمواد الكيميائية، يجب اتخاذ جميع الاحتياطات وفقاً لمتطلبات الصحة والسلامة المهنية المتبعة في الدائرة كتوفير معدات التهوية الواقية وارتداء القفازات والأقنعة، ويشترط في جميع الأحوال أن تكون هذه المواد الكيميائية غير ضارة على الجنين.



حقائق قانونية خلال مرحلة الحمل

- تستحق الموظفة إجازة الوضع والأمومة أياً كانت طريقة تعيينها في الدائرة، ويستثنى من ذلك الموظفة المعينة بدوام مؤقت.
- يتم التعامل مع الحمل من الناحية القانونية كأى حالة مرضية، فالموظفة التي تعاني من آثار الحمل تستحق إجازة مرضية لمدة لا تزيد على (5) أيام عمل متصلة بناء على تقرير من جهة طبية رسمية، وفي حال كانت مدة الإجازة تزيد على (5) أيام عمل متصلة أو (15) يوم عمل متفرقة في السنة، فيتم اعتماد الإجازة من اللجنة الطبية في إمارة دبي.
- في حال كانت الموظفة تعاني من تعب وإجهاد خلال ساعات العمل، فإنه يجوز للدائرة أن تخفض ساعات عملها بحد أقصى ساعتين يومياً وذلك بناء على تقرير طبي صادر من اللجنة الطبية في إمارة دبي.
- يجوز للموظفة طلب بدء إجازة الأمومة قبل (30) يوم على الأكثر من التاريخ المتوقع للولادة بشرط أن تكون المدة متصلة، وتخصم هذه المدة من إجازة الأمومة.
- في حال إجهاض الجنين قبل الأسبوع (24) من الحمل، تُمنح الموظفة إجازة مرضية للمدة المحدد في التقرير الطبي الصادر عن الجهة الطبية الرسمية.
- في حال إجهاض الجنين بعد الأسبوع (24) من الحمل، تستحق الموظفة إجازة وضع مدتها 60 يوم.



مرحلة الولادة



التأمين الصحي

يُغطي برنامج التأمين الصحي تكاليف الرعاية الطبية خلال فترة الحمل والولادة بسقف سنوي حسب فئة التأمين الصحي للموظفة، ويشمل ذلك المراجعات ما قبل الولادة وعملية الوضع (سواء كانت ولادة طبيعية أو قيصرية)، وتكاليف الحمل الروتينية ومضاعفات الحمل وذلك على النحو التالي:

السقف الأعلى سنوياً	فئة التأمين الصحي
30000 درهم	كبار الشخصيات VIP
25000 درهم	أ
20000 درهم	ب
15000 درهم	ج
10000 درهم	د

حقائق قانونية

- تستحق الموظفة المعينة بوظيفة دائمة إجازة الأمومة لمدة (90) يوم، تبدأ من تاريخ الولادة، ويجوز الجمع بين إجازة الأمومة وبين الإجازة الدورية والإجازة بدون راتب بشرط ألا يتجاوز مجموع هذه الإجازات في حال الجمع 120 يوماً.
- تستحق الموظفة التي أنجبت طفلاً حياً إجازة الأمومة كاملة ولو توفي الطفل بعد الولادة مباشرة.
- لا يجوز ترحيل إجازة الأمومة في أي حال من الأحوال.
- تستحق الموظفة خلال فترة الاختبار إجازة الأمومة والوضع.



مرحلة الرضاعة



- حليب الأم هو الغذاء المثالي للطفل، فهو مصمم ليوفر له جميع العناصر الغذائية من أجل نمو صحي.
- يتكيف حليب الأم مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة.
- الرضاعة الطبيعية تحمي الطفل من الالتهابات والأمراض.
- تساهم الرضاعة الطبيعية في خلق علاقة حميمية قوية بين الأم والطفل وإشعاره بالحنان والدفء.
- تعتبر الرضاعة الطبيعية وقاية للأم من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض.

- الطريقة الآمنة لتخزين الحليب الطبيعي

Storage Location and Temperatures			
Type of Breast Milk	Countertop 77°F (25°C) or colder (room temperature)	Refrigerator 40°F (4°C)	Freezer 0°F (-18°C) or colder
Freshly Expressed or Pumped	Up to 4 Hours	Up to 4 Days	Within 6 months is best Up to 12 months is acceptable
Thawed, Previously Frozen	1–2 Hours	Up to 1 Day (24 hours)	NEVER refreeze human milk after it has been thawed
Leftover from a Feeding (baby did not finish the bottle)	Use within 2 hours after the baby is finished feeding		



- تستحق الموظفة ساعتين رضاعة يومياً تبدأ من انتهاء إجازة الأمومة مباشرة حتى يبلغ عمر المولود سنة كاملة.
- يجوز للموظفة الحصول على ساعات الرضاعة في بداية الدوام أو نهايته.
- يبقى استحقاق الموظفة قائماً بشأن ساعات الرضاعة ولو كانت الدائرة توفر للموظفة حضانة في مقر العمل.
- في حال تم نقل الموظفة المستحقة لساعات الرضاعة إلى إحدى الجهات الحكومية المحلية في إمارة دبي، فإنها تبقى مستحقة لساعات الرضاعة حتى يكمل وليدها عاماً كاملاً.
- لا تستحق الموظفة ساعات الرضاعة خلال شهر رمضان المبارك.
- في حال تم تعيين الموظفة في الدائرة، وكانت قد انجبت طفلاً قبل التعيين، فإنها لا تكون مستحقة لساعات الرضاعة.



www.dghr.gov.ae