



de Verloskundige

وَضْعُكَ لطفلكِ (الولادة):

كيفية التحضير له



الولادة موضوع ليس بالهين، لا بل إنها مصدر كبير للإثارة، خاصة إذا كان الوليد القادم هو طفلك الأول. بطبيعة الحال، لا تعرف المرأة الحامل أبدا كيف سيكون شكل ولادتها حتى إذا كانت قد سبق وان أنجبت طفلا أو أكثر. متى ستبدأ الولادة؟ كيف سيكون رد فعلك على انقباضات الرحم؟ ليست هناك ولادة تشبه أخرى، وكل امرأة تختبر الولادة على طريقتها الخاصة. إذا لن يستطيع أحد ان يقول لك بماذا ستشعرين اثناء ولادة وليدك، ولكن المرء يعرف ما سيحدث لك أثناء الوضع ويعرف كيف تستطيعين ان تحضري نفسك له على احسن وجه. سيتطرق هذا المنشور إلى ذلك. سنذكر لك فيه بعض الأشياء المفيد معرفتها والقيام بها منذ الآن وذلك لكي يزداد تحمك بما سيحدث، ولكي تنمو ثقتك بنفسك في شأن الولادة.

ما الذي يمكنك فعله قبل حلول أوان الولادة؟

قومي بالبحث عن المعلومات

ستجدين في الصفحات القادمة من هذا المنشور أجوبة على بعض الأسئلة التي كثيرا ما تطرحها الحوامل عن الولادة، ولكن احرصي على ان تبحتي أنت بنفسك أيضا عن المعلومات. أقرني منشورات ومجلات وكتبا عن الولادة. ابحتي على الانترنت عن الذي تريد معرفته. قومي بزيارة إلى إحدى الاجتماعات المسائية التوضيحية لدى إحدى القابلات، أو في مكان آخر قريب منك في الحي. أسألي قابلتك كل ما تريد معرفته. خذي شريك معك لكي تعرفا كليهما ما سيحدث.



احرصي على ان تأخذي قسطا كافيا من الراحة

احرصي على ان تكوني في حالة راحة بدنية تامة عندما تبدأ الولادة. اللياقة الجيدة أساس القيام بأي عمل. لا تتأخري في طلب إجازة الحمل، وحاولي ان تحضري كل أشياء طفلكما قبل ولادته، وذلك قبل حلول الأسبوع السادس والثلاثون أو بعده بقليل. قومي في الأسابيع الأخيرة بكل شيء على مهلك. تسطحي كل يوم بعد الظهر.

دبّري من تريدين ان يكون معك أثناء الولادة

من سيسانذك ويدعمك خلال الولادة؟ القرار قرارك، ولذلك فكري بشكل جيد. فقط شريكك، وأختك أيضا، صديقة، أمك: ممكن ان يأتوا كلهم. الخيار خيارك، ومن تريدين. اختاري شخصا تجربين على إظهار ضعفك أمامه، شخص تحسين بالارتياح في حضوره أو في حضورها، وابلغي هذا الشخص، الذي هو ظهيرك وسندك، برغباتك منذ الآن. تكلمي عن هذا الأشياء كلها مع قابلتك أيضا. هي ستسانذك طبعاً بدورها خلال وضعك لطفلك. إذا كان لديك أطفال، فلا تتأخري في تنظيم وترتيب حل مناسب لفترة الولادة.

نظمي ودبّري عون فترة النفاس (الفترة الأولى التي تلحق الولادة) kraamzorg

أسالي القابلة عن متى يجب ان ترثي عون فترة النفاس، وأساليها عن الخيارات المتاحة. إذا قررت الولادة في البيت، فستأتي مساعدة النفاس kraamverzorgende خلال فترة الولادة، قبل ان تبدأ انقباضات دفع الطفل إلى الخارج بقليل. سنقوم بمساندة القابلة، ومن ثم سنقوم بتوضيب المكان بعد الولادة. من الممكن أحيانا ترتيب حضور مساعدة النفاس في وقت أبكر، وذلك لكي تقوم بمساندتك ومساندة شريكك بعد بدء انقباضات الرحم بالحدوث. أيضا بعد الولادة ستبقى عندهم في البيت لبضعة أيام لتوجيهكم في شأن رعاية الطفل.



أذهبي (مع شريكك) إلى دورة تعليمية عن الحمل

ستتعلمين في دورة كنتك تمارين الاسترخاء. ستبدئين خلالها بالتدرب على ممارسة أوضاع بدنية ستحتاجينها خلال الوضع، وستمرنين على "احتواء ومقاومة" الأنواع المختلفة من الانقباضات الرحمية، وستمرنين على تقنيات التنفس. سيتعلم شريكك ما يجب ان يفعله هو خلال فترة الوضع. هناك أنواع مختلفة من الدورات. أسالي قابلتك عن الخيارات المتاحة في هذا الشأن بالقرب منكم في الحي، واختاري ما ترتاحين له اكثر.

فكري بمكان الولادة

هل تريدين الولادة في البيت أم في المستشفى؟ أو ربما في مكان آخر؟ تحدثي عن ذلك مع القابلة. تستطيع تلك ان تعدد لك كل المزايا والسلبيات و تتكلم معك ومع شريكك عن ما يناسبك. أنت لست ملزمة بتثبيت أي شيء بشكل نهائي. بالتالي إذا بدأت الانقباضات و أردت الولادة في مكان آخر، بإمكانك عندها ان تتخذي قرارا آخر.

تحدثي عن رغبتك بشأن طريقة الولادة

ما هي الأمور المهمة بالنسبة لك إذا بدأت الولادة؟ فكري مثلا بالطريقة التي ستلدين بها (مثلا وضعية بدنك خلالها)، وبطريقة التعامل مع الألم، و ما تريدينه وما لا تريدينه في الساعة الأولى بعد الولادة، وبشأن قص الحبل السري. تحدثي عن كل شيء بشكل جيد مع القابلة. ولكن لا تنسي أبدا: لا يمكن أبدا تخطيط مجريات للولادة بالضبط. قد تسير الولادة في نهاية الأمر بطريقة تختلف عن ما خططت له. ولذلك من الضروري جدا ان تبليغي القابلة برغباتك قبل ان تبدأ الولادة لكي تستطيع تلك ان تضعها في نظر الاعتبار.

كيف تعرفين ان الولادة قد بدأت؟

الإذار الكاذب: "البطن الصلب"

إذا كنت قد وصلت إلى الأشهر الأخيرة من الحمل، تكونين ربما قد أحسست بالآتي: بان بطنك تتقلص أحيانا لبرهة. كلما تقدم الحمل، كلما ازدادت احتمالية حدوث ذلك. تتسبب الهرمونات بذلك. تسمى هذه الحالة "البطن الصلب". قد يُتعبك ذلك الشعور كثيرا، ولكن معظم النساء لا يحسسن بهذه الحالة أصلا. التقلصات هذه ليست انقباضات (أولية)، وليست بيانا لبداية الوضع.

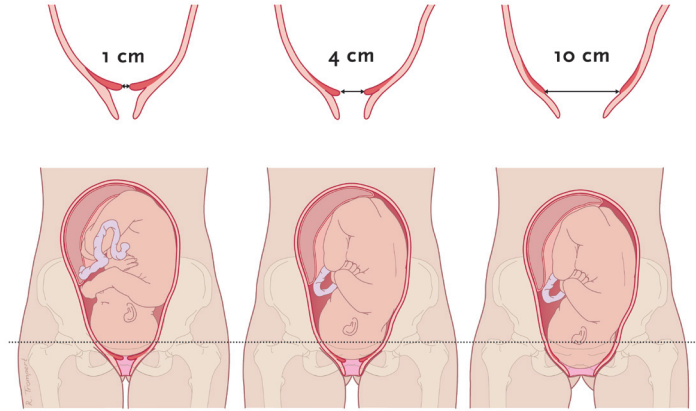
البداية الحقيقية

تبدأ الولادة في معظم الأحيان بانقباضات. تتسبب تلك الانقباضات أحيانا بالآم، مباشرة، وتتتابع بسرعة، ولكنها في البداية تكون في معظم الأحيان قصيرة وغير منتظمة وغير مؤلمة كثيرا. بإمكان الحامل في معظم الأحيان تكلمة ما كانت منشغلة به. لن يزيد تأثير الانقباضات عن انك ستضطرين أحيانا إلى السكون لأنك تكونين حينها تحسني بشيء ما. هذه "الانقباضات الأولية" تجعل عنق الرحم أكثر مرونة. لن تكون الولادة قد بدأت إلا بعد ان تكون الانقباضات قد أصبحت أقوى وأكثر انتظاما وأكثر ألما وبدأ عنق الرحم بالانفتاح (توسع عنق الرحم 'ontsluiting'). ستتأكد القابلة إذا كانت هناك توسع جار في عنق الرحم بواسطة فحص داخلي. كذلك قد تعلن الولادة عن بدنها لدى تمزق غشاء ماء الرأس، أي الغشاء المحيط بالطفل في رحم أمه. ولكن حتى عندها يحتاج جسم المرأة إلى انقباضات رحمية قوية لفتح عنق الرحم. تبدأ تلك الانقباضات في معظم الأحيان بعد 24 ساعة من انفجار غشاء ماء الرأس.

الولادة خطوة بخطوة، كيف تكون؟

تشدت الانقباضات، وتأتي بشكل أكثر وتصبح أكثر انتظاما وأكثر ألما
الانقباض هو تقلص في عضلة الرحم. تحس الحامل بالانقباض وكأنه نوع من أنواع التشنجات في أسفل البطن. يتصاعد
الشعور بهذا التشنج شيئا فشيئا، ومن ثم يصبح أكثر ألما وبعدها يخف شيئا فشيئا. يمكن مقارنة هكذا انقباض بموجة تتكسر
على شاطئ. في البداية تحس الحامل بموجة الألم ترتفع. يكون الألم على أشده قبل ان يتكسر موج الألم وهو في أعلى
ارتفاع له. بعدها ينسحب الموج وتحس الحامل بالألم وهو يخف. يكون البطن في حالة راحة بين كل انقباضين.

انقباضات التوسع Ontsluitingsweeën تفتح عنق الرحم



تتسبب هذه الانقباضات في انفتاح عنق الرحم بشكل كاف (10 سنتيمترات) وذلك لكي يلد طفلك. يسمى ذلك بـ "الانفتاح"
ontsluiting. يتطلب هذا الانفتاح انقباضات قوية تدوم فترة أطول (دقيقة إلى دقيقة ونصف) من الانقباضات الأولية وان
تأتي بشكل منتظم، كل 3 إلى 5 دقائق. تشعر الحامل عندها بتشنج مؤلم في كل منطقة الحوض. لا تحس به كل حامل في
نفس المكان. تتركز لدى واحدة في البطن ولدى أخرى في الظهر. تحسن بعض النساء بها (أيضا) في أرجلهن. كلما تقدم
انفتاح عنق الرحم كلما أصبحت الانقباضات أقوى وأكثر ألما. خلال السنتيمترات الأخيرة من الانفتاح (8 إلى 10
سنتيمترات)، يكون الألم الأكثر شدة. تتأكد القابلة من سعة انفتاح العنق عن طريق فحص داخلي.

غشاء ماء الرأس ينفجر (أو تفجرها القابلة)

أحيانا تشاهدينها في التلفزيون: تبدأ الولادة يتمزق غشاء ماء الرأس. ولكن في أكثر الحالات يتمزق الغشاء بعد فترة من بدأ الانقباضات. وهذا أفضل، لأن الغشاء وماء الرأس يحميان الطفل ويساعدان على انفتاح عنق الرحم نتيجة الضغط الذي يولدانه. ولذلك لن تمزق القابلة غشاء ماء الرأس إلا بعد انفتاح عنق الرحم، هذا إذا لم يكن الغشاء قد تمزق بنفسه. وأحيانا قبل ذلك، وذلك إذا خفت شدة الانقباضات أو إذا تأخر عنق الرحم في انفتاحه. لا يتسبب انفجار وتمزق الغشاء بالألم. لن تحسي بأكثر من بعض ماء دافئ يسري. لن يتوقف نشوء ماء الرأس لديك لكي لا "يجف" طفلك أبدا. لا يسمح بجلوسك في حوض الماء إذا لم تكن الانقباضات القوية قد بدأت بسبب الخوف من العدوى. وذلك لأن طفلك الآن في تواصل مباشر مع العالم الخارجي. سيتم قياس درجة حرارتك بعد تمزق غشاء ماء الرأس لكشف حالات العدوى ان وجدت.

انقباضات الدفع Persweëen "تدفع" الطفل إلى الخارج.

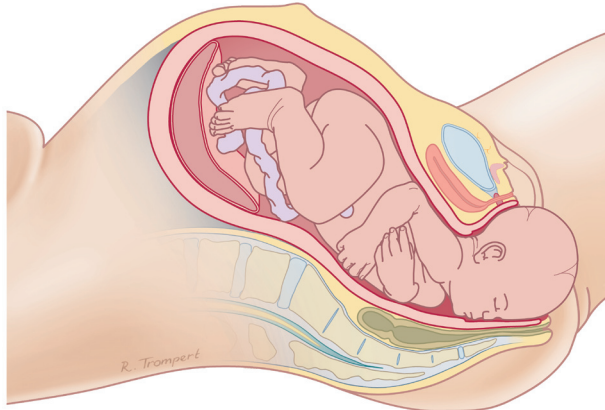
عندما تصبح سعة عنق الرحم كافية لولادة الطفل، تتحول انقباضات انفتاح عنق الرحم إلى انقباضات دفع persweëen. في معظم الأحيان تقوم القابلة حينها بإجراء فحص داخلي للتأكد بان الانفتاح كامل. ينزل الرأس إلى تحت نتيجة السعة الكبيرة لعنق الرحم. في ذروة الانقباض ستحسین بزوع قوي للضغط. هذا نزوع أولي للضغط. لن تستطيعي منعه. هذا النزوع معنا ان طفلك يستطيع الخروج إلى الخارج. تأتي انقباضات الدفع كل خمس دقائق، وهي قوية جدا. بين تلك الانقباضات سيكون لديك وقت كاف إلى حد ما لتلتقطي أنفاسك أو تغفین. لا تقلقي إذا بدأت أرجلك ترفج: يحصل ذلك لان عضلاتك ترتخي عندها. هذا شيء طبيعي.

تعاوني في الضغط

هان الأمر وظهر الضوء في نهاية النفق. انقباضات الدفع تفعل الكثير. بإمكانك الآن الضغط أنت أيضا. اضغطي خلال انقباضات الضغط بكل قوتك في اتجاه الفرج وفتحة الشرج، وكان تريدين ان تنبرزي (البراز = الخروج). في البداية لن تعرفي في أي اتجاه يجب ان تدفعي، ولكن عندما ينزل الرأس إلى الأسفل أكثر فأكتر، سيتوضح لك كيفية استغلال هكذا انقباض ضغط لكي تضغطي أنت كذلك.

ها هو الرأس يأتي

بإمكانك ان تتابعي ما يحدث في المرأة إذا أحببت. عندما تلد الأم طفلها الأول، يستغرق الأمر بعض الوقت في الكثير من الأحيان قبل ان ترى رأس وليدها. يخرج الطفل أكثر مع كل انقباضة - ولكنه يرجع إلى الداخل قليلا كذلك كل مرة. يكون الطفل عندها منشغلا بتدوير رأسه أو رأسها في داخل قناة الولادة. ستبلغ القابلة عن ما يحدث، وستوجهك. لدى ولادة الطفل الثاني، لا تحتاج الأم في الكثير من الأحيان إلى الضغط فترة طويلة لان قناة الولادة تكون قد أصبحت سلسلة أكثر نتيجة ولادة الطفل الأول. عندها ستزين الرأس بشكل أسرع ويأتي مسافة كبيرة مع كل انقباض. أثناء الولادة الثانية أو التالية قد يلد الطفل أحيانا بانقباضة دفع وحدة.



طفلكما يخرج إلى الدنيا

عندما يكون الطفل في طريقه إلى الخارج، ستحسّين بالجزء السفلي بين المهبل وفتحة الشرج يتمدد. قد يتسبب ذلك في ألم، ألم حارق. قد ترتاحين إذا الصقت قطعة قماش باردة على اسفل الحوض. ستقول القابلة الآن ما يجب ان تقومي به لتجنب حدوث خزخز في المهبل. بعد خروج الرأس، ستوجه القابلة طفلك لكي يكمل طريقه إلى الخارج. في معظم الأحيان، ليست هناك حاجة بعدها إلى الدفع بقوة، سيبعث الجسم بسرعة. بعدها بقليل ستستقبلين الطفل على بطنك. لحظة رائعة هي تلك. استمتعي بها!

المشيمة تأتي إلى الخارج.

ستهدأ بطنك مرة أخرى. ولأنك لن تشعرين بانقباضات بعد الولادة، فلربما ستتسبين ان هناك مشيمة يجب ان تخرج. ينكمش الرحم لكي تنفصل المشيمة ولتجنب فقدانك للكثير من الدم. ستبقي القابلة الحبل السري مشدودا لتعرف فيما إذا كانت المشيمة قد انفصلت. إذا كان الأمر كذلك، ستطلب منك ان تقومي بالضغط مرة أخرى في حين تقوم هي بالضغط عل بطنك في الاتجاه المعاكس. في معظم الأحيان تأتي بعدها المشيمة والحبل السري وعشاء ماء الرأس إلى الخارج. الشعور الذي يصاحبه يكون غريبا و لا يكون مؤلما كثيرا. ينكمش الرحم وتحس به الأم ككرة صلبة تحت السرة.

قص الحبل السري

عندما ينقطع الإحساس بضربات قلب طفلك في الحبل السري، يمكن قصه. بإمكانك من الآن وضع طفلك على صدرك لفترة وجيزة ليشرّب. وهذه طريقة طبيعية لكي ينكمش رحمك ولتجنب نزيف إضافي.

كم تطول الولادة؟

اعتبارا من أول انقباض لفتح عنق الرحم، يستغرق أمر انفتاح عنق الرحم كليا 4 إلى 14 ساعة، ويكون بإمكانك عندها البدء بالضغط. يستغرق الأمر لدى الولادة الأولى فترة أطول من الولادة التي تتبعها، لأن عنق الرحم يكون لا يزال أكثر خشونة ويفتح بشكل اصعب بسبب ذلك. تقوم الانقباضات عندما تبدأ بجعل عنق الرحم أكثر مرونة وأكثر رقة. سرعة تحقق هذا الأمر تعتمد كذلك على الانقباضات. عندما تكون تلك أقوى وأكثر، تكون الولادة أسرع. يستمر الضغط لدى الطفل الأول حوالي الساعة في المعدل، ولكنه قد يطول إلى ساعتين اثنتين. تتراوح فترة الضغط لدى الطفل الثاني بين 5 دقائق إلى ساعة واحدة. تخرج المشيمة في معظم الأحيان خلال نصف ساعة بعد الولادة.

ما الذي تستطيعين ان تفعليه لكي يصبح عبء الانقباضات أخف عليك؟

حاولي ان تسترخي

الاسترخاء هو افضل وسيلة للسيطرة على الألم. الانقباضات الأولية وانقباضات انفتاح عنق الرحم سهلة التحمل في معظم الأحيان. استمري في ما كنت منشغلة به. ابحنى عن ما يشغلك ولا تنتبهي كثيرا إلى الألم، طالما لم تقومي بأي شيء تتعبين منه بنديا. إذا ازدادت الانقباضات، ابحنى عن مكان ترتاحين له، مكان تستطيعين فيه التركيز على الانقباض عندما يأتي. احرصى على تهيئة جو مريح لنفسك قدر الإمكان، واحرصى على ان يكون جسمك دافئا (كيس ماء حار، بانينو، ماء دُش على بطنك أو ظهرك). حاولي ان لا تشنجي أي جزء من بدنك ودعي كل عضلات جسمك تتدلى قدر المستطاع. عندها ستشعرين بألم أقل. ولا تنسي ان تتناولي الأكل، لأنك ستحتاجين إلى الطاقة لكي تبقي دافئة.

جربي أوضاعا مختلفة

بإمكانك احتواء إحدى الانقباضات وأنت واقفة تارجحين بحوضك، أو تستندين على كرسي أو طاولة. بإمكانك الجلوس على يدك وركبتك، أو على كرسي (بدون يادت)، وان تتعلقي بعدها بطاولة. إذا كن تفضلين الاستلقاء، فاستلقي على جنبك وضعي وسادة تحت رجليك، وان أردت تستطيعين أيضا وضع وسادة تحت بطنك وخلف ظهرك. غيري الوضعيات البدنية خلال فترة الولادة. جربي كل ما ترتاحين أنت له، وكل ما تستفادين أنت منه.



فكري بطريقة إيجابية
فكري على الدوام: انتهى هذا الانقباض ولن يرجع أبدا. كوني مقتنعة بأنك تستطيعين تحمل الانقباضات. إذا لم تنجح في ذلك لا تقلقي، هذا شيء طبيعي. دعي شريكك أو القابلة (أو من هو موجود) يشجعك. لا تنسي أن كل انقباض يقربك من الهدف النهائي: ولادة طفلكما. الطفل الذي حملته طوال ذلك الوقت والذي ستستطيعين حمله بين يديك قريبا. فكري بتلك اللحظة.

هل تريدين معرفة المزيد عن أمر التعامل مع الألم؟

مثلا عن طرق علاج الألم في البيت
وفي المستشفى؟
أقربي منشورنا: **وضعك لطفلك (الولادة): كيفية التعامل مع الألم؟**
بالتطبع تستطيع القابلة كذلك شرح المزيد عن ذلك
حول تهدئة الألم.

ماذا بإمكان القابلة أن تفعله لك؟

تحضيرك للولادة

ستقوم القابلة بعمل كل شيء لكي تحضرك للولادة بشكل جيد ولكي تجعلها تجربة فريدة لك ولشريكك. ابغينيها رغباتك. وما يقلقك. بإمكان شريكك ان يكون موجودا عندها. بإمكان التحضير الجيد ان يزيل الخوف ويجعلك مطمئنة. ستشعرين أكثر بأنك مسيطرة على الوضع. بطبيعة الحال ستقول لك القابلة متى تتصلين بها بخصوص الولادة. بالإضافة إلى ذلك، بإمكانك دائما الاتصال بها إذا قلقت على شيء.

سترتب لك القابلة الكثير من الأشياء

القابلة تقوم على كل شيء خلال الولادة، بالتشاور معكم. إذا أردت ان تضعي طفلك في المستشفى، ستحدد هي معك هي اللحظة المناسبة للذهاب إلى هناك. ستبلغكم متى يمكن الاتصال بمساعدة فترة النفاس. وسأتي إليك خلال فترة وضعك لطفلك مرات عديدة وستبقى عندك إذا كان انفتاح عنق الرحم سريعا، أو عندما تحتاجين إلى تواجدها معك لمساندتك.

المحافظة على سلامتك خلال فترة الولادة والأخذ بيدك خلالها

القابلة تلقت تعليما طبيا وترصد حالتك وحالة الطفل على الدوام. فهي ستفحصك داخليا للاطلاع على حالة عنق الرحم، وستقيم التقدم الحاصل في شأن سعته وقوة الانقباضات وستستمع بشكل دوري إلى دقات قلب طفلكما. ستسألك عن حالك وستشجعك وتقدم إليك وإلى شريكك إرشادات. ستذكر لكم المرحلة التي أنت فيها وستخبرك عن ما سيحدث بعد ذلك. القابلة مختصة بحالات الحمل والوضع، فانت إذا في أيد أمينة. ولأن القابلة ستكون قد وجهت الكثير من الحوامل أثناء الولادة، فأنها ستلاحظ بسرعة كيف تستطيع مساعدتك على احسن وجه. هي تعرف ما تريدين وما لا تريدين وستأخذ ذلك بنظر الاعتبار. تستطيعان ان تطرحا عليها كل أسئلتكما وتعبرا لها عن قلقكما وتبلغاها برغباتكما.

تحولك إلى إخصائية نسائية في حال حدوث مضاعفات

قد يحدث ان تأخذ الولادة منعطفاً آخر غير الذي كان المرء يتوقعه نظرياً، على سبيل المثال لأنها طالت أكثر كثيراً، أو ان الطفل قد برز في ماء الرأس. في تلك الحالات ستتواصل القابلة مع إخصائية النساء في المستشفى وتحولك إليها. في هولندا يحدث ذلك لدى نصف النساء الحوامل بطفلهن الأول. بالنسبة للنساء اللواتي سبق وان رزقن بوليد، فيحدث ذلك في حالتين اثنتين من كل عشر حالات ولادة. ستتحدث القابلة معك ومع شريكك ما سيحصل بعدها. ستبلغ القابلة الإخصائية أو قابلة في المستشفى كيف مرت الولادة إلى تلك اللحظة، وستبلغهم برغباتك. تكلمى عن ذلك مع القابلة خلال فترة الحمل، قبل ان تبدأ أصوات. هذا طبيعي جداً. لا تخجلي ولا تتضايقي من ذلك. فالمرء يستطيع ان يركز أكثر عندما لا تأتيه اية أصوات، وأنت تحتاجين إلى ذلك التركيز لكي تستطعي السيطرة على الانقباضات. إذا اذكري بشكل جيد ما تريدينه و ما الذي بإمكان شريكك ان يساعدك فيه.



هل لديك أسئلة أخرى؟

هل طرأت أسئلة على بالك بعد قراءة هذا المنشور؟ لا ترددي في طرحها على القابلة، لان بإمكانها ان تشرح لك كل شيء عن الأشياء التي ستحصل معك خلال الولادة، وكيف تستطيعين ان تحضري نفسك على افضل وجه، وأين وكيف ستلدن. والكثير الكثير. فهي تقف إلى جانبك.

هل تريدون معرفة المزيد حول التعامل مع
الأم الانتقباضات خلال الولادة.
مثلا ما يمكنك ان تفعله لتخفيف
الألم أو العمل على تخديره.
أقرني إذا منشورنا
وَضَعِكِ لطفلك (الولادة): كيفية التعامل مع الألم؟

راجعني أيضا www.knov.nl



منشور التهيؤ

بيانات النسخ

، مارس 2009 KNOV المنظمة الملكية الهولندية لأخصائيات الولادة @ الطبعة:

خط اللغّة، خدمات النصوص التحريري:

:Arnold Wierda أرنولد ويردا التصميم:

Onszelf التصويّر وتصميم مواقع الانترنت والتصويّر

الرسومات: © Rogier Trompert Medical Art

المركز الهولندي للترجمة التحريرية والشفهية، مارس / آذار 2010 الترجمة:

وهي قامت بتأليفها بشركل دقيق. KNOV تم إعداد هذا المنشور من قبل منظمة

النتائج السلبيّة بسبب الاستعمال لأطراف ثالثة. أيّة مسؤوليّة عن KNOV لا تتحمل مؤسسة
لا يسمّح بنشر أي شيء من محتويات المنشور هذا أو نسخته، بأوسع المعاني للكلمة، بدون الإذن
بذلك. KNOV المسبق الخطي من قبل منظمة