**للنشر الفوري**

نصائح "فورد" لقيادة آمنة للنساء الحوامل: ضمان السلامة على الطريق إلى الأمومة

الدار البيضاء، المغرب**، 08 أكتوبر 2019**: لا شك في أن الرحلة نحو الأمومة مرحلة مذهلة من حياة المرأة، فهي تتطلب الكثير من التحضيرات والخطوات استعداداً لاستقبال المولود الجديد، وتشمل أيضاً الحفاظ على سلامتها على الطرقات. فخلال فترة الحمل، تحتاج المرأة الحامل إلى إجراء تعديلات متواصلة داخل المركبة، تضمن لها وضعية الجلوس المثالية والآمنة أثناء القيادة.

وفي سبيل مساعدة المهندسين على فهم احتياجات الحوامل بصورة أفضل، صممت شركة فورد بدلة ["إمباثي بيلي" (empathy belly)](https://www.youtube.com/watch?v=pp_FkS5lzqM) أو بدلة الحمل. وتضيف هذه البدلة وزناً إضافياً قدره 13.6 كيلوجراماً، وهو متوسط الوزن الذي تكتسبه المرأة خلال فترة الحمل، كما أنها تحاكي التضخم والشعور بعدم الراحة الذي تعاني منه الحوامل خلال الثلث الأخير من فترة الحمل، وذلك بهدف مساعدة المهندسين على تصميم سيارات مريحة للحوامل، ومجموعة واسعة من السائقين، إجراء التعديلات اللازمة لتعزيز الأمان أثناء القيادة.

وبناء على [الأفكار التي اكتسبها المهندسون](https://social.ford.com/en_US/story/vehicle-development/engineer/why-are-ford-engineers-wearing-strange-body-suits.html) من ارتداء "إمباثي بيلي"؛ نبين أدناه أبرز النصائح التي تقدمها فورد لمساعدة الحوامل على القيادة بأمان:

وضع حزام الأمان

بدايةً، انزعي عنك المعاطف أو الثياب الضخمة لضمان راحة أكبر في المقعد. اسحبي حزام الأمان فوق الكتف وعبر الصدر إلى جانب البطن، واحرصي على أن يكون الجزء السفلي منه عند الفخذين وأسفل البطن لا فوقه. تأكدي أيضاً من بقاء الحزام دون انثناء قدر الإمكان أسفل منحنى البطن. تجنبي وضع الجزء العلوي من الحزام خلف الظهر أو تحت الذراع، الأمر الذي قد يتسبب بإصابات خطيرة في حال وقوع الحوادث.

إجراء التعديلات المناسبة في السيارة

عدّلي ظهر المقعد أثناء القيادة حتى تحصلي على مسافة مريحة من الدواسات، والأفضل أن تكوني على مسافة 10 إنشات من المقود لحماية البطن في حال انفتاح الوسادة الهوائية جراء الحوادث. وإذا كان المقود في سيارتك قابلاً للتعديل، حرّكي المركز بعيداً عن البطن باتجاه الصدر وتأكدي من ضبط المرآة الخلفية والمرايا الخارجية بعد تغيير وضعية المقعد. وإن كنت تعانين من آلام الظهر، ضعي وسادة دائرية صغيرة أو منشفة مطوية خلف أسفل ظهرك للحصول على مزيد من الراحة أثناء القيادة.

الاستعداد للشعور المفاجئ بالجوع أو الغثيان

تأتي الرغبة بتناول مأكولات معينة أو الشعور بالغثيان الصباحي دون سابق إنذار، فاحرصي على اصطحاب كمية وفيرة من المياه ووجباتك الخفيفة المفضلة خلال رحلتك واحتفظي بكمية إضافية من الأكياس في حقيبتك أو صندوق القفازات لاستخدامها عند الشعور بالغثيان. واحرصي دائماً على ألا يتشتت انتباهك أثناء القيادة، واركني السيارة في مكان آمن لدى شعورك المفاجئ بالجوع أو الغثيان.

احصلي على قسط من الراحة أو تجنبي قيادة السيارة

تشعر المرأة الحامل بمستويات أعلى من التوتر مقارنة بالمعتاد، فاحرصي على التخطيط لتنقلاتك مسبقاً. وإن كان بالإمكان، تجنبي قيادة السيارة لمسافات طويلة وتوقفي لاستراحات متكررة لتنشيط سريان الدورة الدموية في قدميك، فالكاحلين والقدمين ينتفخان بسرعة عند الجلوس لفترة طويلة. ولهذا ننصحك بأخذ استراحة قصيرة لتحريك ساقيك وقدميك وأصابع قدميك.

تجنبي قيادة السيارة قدر الإمكان، فالمقعد الخلفي الأوسط هو المكان الأكثر أمانًا للمرأة الحامل أةHسسس(طالما أنه يتضمن حزاماً للكتف والخصر). أما إن اخترتِ الجلوس في المقعد الأمامي، فادفعي ظهر المقعد إلى أقصى حد ممكن لحماية البطن في حال انفتاح الوسادة الهوائية.

وبما أنك الآن جاهزة للقيادة بأمان على الطريق، حان الوقت لاختيار المقعد المثالي لطفلك في رحلتك الأولى إلى المنزل برفقته.

# # #

**نبذة عنه شركة فورد موتور كومباني:**

فورد موتور كومباني هي شركة عالمية تتخذ من مدينة ديربورن في ولاية ميشيغان الأمريكية مقراً لها. وتقوم الشركة بأعمال التصميم، والتصنيع، والتسويق، وتوفير الخدمات لمجموعة فورد الكاملة من السيارات، والشاحنات، والسيارات الرياضية متعددة الاستعمالات، والسيارات الكهربائية، إضافة إلى سيارات لينكون الفاخرة. كما تقدم الشركة خدمات مالية من خلال شركة فورد موتور كريديت، وتواصل تعزيز مكانتها الرائدة في فئة السيارات الكهربائية، والسيارات ذاتية القيادة وحلول النقل. ويوجد لدى فورد نحو 196,000 موظف في كافة أرجاء العالم. لمزيد من المعلومات حول فورد ومنتجاتها وشركة فورد موتور كريديت، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.corporate.ford.com](http://www.corporate.ford.com)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **جهات الاتصال:** | **هاجر دينار**  مدير الاتصالات في شمال أفريقيا وأفريقيا جنوب الصحراء  فورد الشرق الأوسط وأفريقيا | **جيهان برام**  PRmedia |
|  | 665 963 666 212+ | 595 777 522 212+ |
|  | [hdinar@ford.com](mailto:hdinar@ford.com) | [jihane.bram@prmediacom.com](mailto:jihane.bram@prmediacom.com) |