

الحمل السليم

الحمل مرحلة هامة جدا في حياة المرأة. توف هذه الوثيقة معلومات حول الحمل السليم بداي من مرحلة "الكشف المبكر" إلى "الرعاية قبل الولادة" مروراً بأنواع الأغذية المناسبة التي يمكن تناولها.



ما هو الكشف المبكر؟

الكشف المبكر هو معرفة أن المرأة حامل في وقت مبكر. سيمكن ذلك المرأة الحامل من العناية بنفسها وبطفلها بطريقة أفضل.

ما يجب القيام به إذا كنت حاملاً؟

إذا بات عليك أعراض الحمل بإمكانك شراء عدة لإختبار الحمل من الصيدلية بدون وصفة من الطبيب. إذا اتضح من الإختبار أنك حامل فالرجاء زيارة الطبيب. سيؤكد الطبيب نتيجة الإختبار بالقيام بإختبار آخر. يوصى بزيارة الطبيب خلال الشهرين الأولين من الحمل. سيجيب الطبيب عن كل إهتماماتك وأسئلتك المتعلقة بالحمل. من المهم أن تزوري طبيبك في أقرب وقت ممكن للحصول على الرعاية الطبية قبل الولادة.

ما هي الرعاية الطبية قبل الولادة؟

الرعاية قبل الولادة هي رعاية طبية تحصل عليها المرأة أثناء الحمل. أعتني بنفسك وبطفلك بالقيام بما يلي:

- تحصيل الرعاية الطبية قبل الولادة في وقت مبكر.
- القيام بكشوف طبية خلال مرحلة قبل الولادة بانتظام.

يحدد طبيبك مواعيد

مختلفة أثناء فترة الحمل.

لا تتخلفي عن أي موعد!

• تطبيق إرشادات

ونصائح الطبيب.



تتضمن الرعاية الطبية

قبل الولادة تحاليل المخبر

والفحوص بالصور بالأمواف فوق الصوتية بالإضافة إلى

إختبارات أخرى. تُجرى هذه الإختبارات للتأكد من

صحتك وصحة الطفل أثناء فترة الحمل.

لماذا أحتاج إلى الرعاية قبل الولادة؟

تساعد الرعاية قبل الولادة على المحافظة على صحتك وصحة الطفل. من الأرجح أن يكون وزن أطفال الأمهات اللواتي يحصلن على الرعاية قبل الولادة أكثر عند الولادة وتكون فترة الحمل أقل صعوبة. بإمكان الطبيب أن يحدد مشكلة ما في مرحلة مبكرة عندما يفحص المرأة الحامل في كل شهر أو شهرين. كما يمكن العلاج المبكر من التخلص من المشكلة قبل تفاقمها. الرعاية الطبية المنتظمة أفضل شيء لك ولطفلك. أطلبي الإرشادات والنصائح من الموظف الإجتماعي حول الطبيب الذي يجب زيارته أو حول خدمات الترجمة المتوفرة.

كيف يكون الحمل سليماً؟

حافظي على صحتك وصحة الطفل بالقيام بما يلي:

- شرب ستة إلى ثمانية كؤوس من الماء وعصير الثمار الطبيعي والحليب في كل يوم،
- تناول الفيتامينات التي تتضمن "حمض الفوليك" و "الحديد" و "الكلسيوم"،
- المشي،
- النوم بقسط كافي،
- التأكد مع طبيبك ما إذا كان الدواء الذي تتناوليهِ مناسباً لك وللطفل،

- تناول اللقاح ضد الزكام،
- واللجوء إلى الراحة وتفادي الإجهاد.

حتى تكون فترة الحمل سليمة تناولي في كل يوم:

- الحبوب (الأرز والخبز والكسكس والذرة)،
- الخضار،
- الثمار،
- الحليب والزيادي (اليوغرت) أو الجبن،
- واللحوم وأنواع اللوبيا.

قد يتعرض الطفل أثناء الحمل إلى الضرر إذا تعرّضت

الأم إلى بعض المواد. الرجاء تجنب الأشياء التالية:

- مبيدات الحشرات ومواد التنظيف والدهن،
- التدخين ودخان السجائر،
- المشروبات الكحولية (الجمعة والخمر والمشروبات الكحولية المقطرة)،



• وشرب القهوة والشاي والمشروبات

الصناعية الغازية. قد تتسبب المشروبات الكحولية في عيوب خلقية أو إصابة دماغ الوليد أو حتى الموت في بعض الأحيان. وقد يتسبب التدخين ودخان السجائر في الولادة المبكرة أو أن يكون حجم الوليد صغيراً.

أين يمكنني الحصول على الرعاية قبل الولادة مجاناً أو بتكلفة مخفضة؟

بإمكانك الحصول على المساعدة لدفع تكلفة الرعاية الطبية أثناء فترة الحمل. وتُمكنك الرعاية الطبية من المحافظة على صحة الطفل. لكل ولاية برنامج خاص تقدم من خلاله المساعدة أثناء فترة الحمل. للمزيد من المعلومات حول هذا البرنامج في ولايتك، الرجاء الإتصال بالرقم التالي: 1-800-311-2229

Adapted, with permission, from "Healthy Living Toolkit" by the Healthy Refugees, Healthy Families Program of the U.S. Committee on Refugees and Immigrants (www.refugees.org). Funding from Heartland Alliance (www.heartlandalliance.org) This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org