

الحمل السليم Healthy Pregnancy (Arabic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

للمزيد من المعلومات على الإنترنت حول الحمل السليم، زر المواقع التالية:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare

www.4women.gov/faq/prenatal

www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc

www.kidsheslth.org/parent/



تم استخراج المعلومات المستعملة في هذه الوثيقة من
موارد طورها:

*U.S. Department of Health and
Human Services*

Centers for Disease Control

International Food Information

Council Foundation

March of Dimes

State Family Planning Administrators

Center for Health Training, WA

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

معلومات الإتصال:

riht@uscridc.org

اللجنة الأمريكية للاجئين

والمهاجرين (U.S. Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

الهاتف: 202 • 347 • 3507

الفاكس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

- الحليب والزبادي (اليوغرت) أو الجبن،
• واللحوم وأنواع اللوبيا.
- قد يتعرض الطفل أثناء الحمل إلى الضرر إذا
تعرضت 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 والنشاي 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 أو أسأل الموظف
الإجتماعي عن الخيارات المتوفرة.

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



- 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 بالأشعة 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:

الحمل مرحلة هامة جداً في حياة المرأة. توفر هذه الوثيقة معلومات حول الحمل السليم بداية 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. سيتمكن 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.