

## رعاية الحامل

### مهمة متابعة الحمل

ثري بأنه كلما اعتنيتي بنفسك جيدا ك بذلك تعتنين ايضا بطفلك الذي حل احشائك وبمجرد ان يتأكد حملك لك زيارة الطبيب/ الطبيبة بانتظام حسب اعيد التي تعطى لك.

### بان الصباح

حوالي الشهر الثاني من الحمل ربما عرين صباحا بالغثيان أو الرغبة 'ستفراغ وهذه الاعرض غالبا تختفي من اء نفسها ولكن اذا لم تختفي هذه

عراض يجب جعة الطبيب/ الطبيبة.

كميات قليلة الطعام وشرب كمية نية من السوائل اعدك على الوقاية الغثيان.



### السفر

يفضل تجنب الرحلات الطويلة خصوصا خلال الاشهر الاولى والاحيرة من الحمل، اذا كان من الضروري عليك السفر حاولي تجنب الجلوس في نفس الوضع لفترة طويلة، عند سفرك بالسيارة قومي بتغيير وضعك من حين الى اخر واجلسي باستقامة، اربطي حزام الامان بحيث تكون دائرته غير

مشدودة قدر المستطاع و ضعيه تحت اسفل البطن. بعض شركات الطيران لديها قيود على الحوامل المسافرين، وربما يطلب منك احضار موافقة طبية للسفر من طبيبك/ طبيبتك، لذا ينصح باعلام شركات الطيران بانك حامل عند السفر ويفضل استشارة طبيبك/ طبيبتك قبل سفرك.



### الملابس

عليك ان تختاري الملابس الفضفاضة والعملية الواسعة وان يكون الحذاء بدون كعب على ان لا يكون مسطحا يعطيك الراحة والحرية.



### السيطرة على زيادة الوزن اثناء الحمل

من المتوقع ان تزيد المرة اثناء الحمل من 10-12كغم، حاولي الا يزداد وزنك كثيرا عن المتوقع، ولكن لا تعرضي نفسك لاي حمية او نظام غذائي لانقاص الوزن دون اي استشارة طبية.

### ورم الكاحل

بعد شهر تقريبا من الحمل، فإن وزن الطفل سيزيد من الضغط على الساق والكاحل، ولتجنبي هذا الضغط حاولي اراحة قدميك قدر المستطاع. اذا تورم كاحلك ارفعي ساقك ببطء اما اذا تورمت يداك ووجهك ابلغي طبيبك/ طبيبتك في الحال.

### الراحة والنوم

من الطبيعي ان تشعرى بالتعب اثناء الحمل وخاصة في بداية الحمل وفي نهايته، فالكثير من التغيرات تطرأ على جسمك خلال هذه الفترة حيث يحتاج جسمك الى الراحة لفترات اطول، خذي قسطا آكافيا من الراحة عندما تشعرين بالتعب.

### الغذاء الصحي

تذكري ان طعامك اثناء الحمل يجب ان يكون متوازنا ومنتمظما للحصول على التغذية السليمة لك ولطفلك، ليس صحيحا ما يقال انك يجب أن تاكلي لشخصين مجرد انك حامل ولكن ستزيد كمية ما تاكلينه قليلا، فالقيمة الغذائية تعتمد على نوع الطعام وليس على كمياته، و لمعلوماتك:

- يجب ان تحتوي وجبتي الغذاء والعشاء على بروتين حيواني (لحم، سمك، بيض) او نباتي (لوبيا، فاصوليا).
- تناولي فواكه بوفرة لامدادك بالفيتامينات.
- تناولي اللحم الاحمر والحبوب والخضراوات اللينة الغنية بالحديد وفيتامين (ب).
- الكالسيوم هام جدا لنمو عظام واسنان طفلك، لذا تناولي على الاقل نصف كاس من الحليب او الزبادي مع الجبن يوميا لامداد طفلك باحتياجاته من الكالسيوم .
- لا تناولي فيتامينات دون استشارة طبيبك/ طبيبتك .

سيتم فحص البول وقياس الوزن في كل زيارة تأتين فيها الى الطبيب/ الطبيبة للتأكد من سلامتكم.