

# دليل الحمل الشامل لكِ

أهم ما يجب عليكِ معرفته للتعامل مع الحمل: رسوم بيانية،  
قوائم مرجعية، مؤشرات التتبع، وأكثر من ذلك بكثير!

## العلامات المبكرة



تأخر الطمث؟



تشجات في البطن و/أو نزيف بسيط؟



إعياء؟



غثيان؟



ربما حان الوقت لشراء اختبار الحمل!

# الثلث الأول

الأسبوع 0 إلى الأسبوع 13

## النتيجة إيجابية!

إذا كانت نتيجة اختبار حملك إيجابية، تهانينا! قد تكون لحظة رؤية علامة زائد صغيرة مليئة بالمشاعر، ولكنها أيضًا لحظة مهمة للغاية لك ولشريكك.

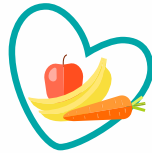


## دقات القلب واللقاء الأول

تضمن الخطوة التالية في حجز موعد ما قبل الولادة لتأكيد الحمل. إذا لم تكوني قد تأكدت بعد، احرصي على اختيار مقدم رعاية صحية تشعرين بالراحة والشفافية معه. قد تخضعين لفحص الموجات فوق الصوتية لسماع دقات قلب جنينك ورؤيته على الشاشة للمرة الأولى، على الرغم من أن حجمه ن يتجاوز بضعة سنتيمترات!

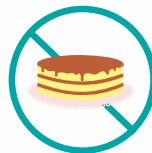
## الوحام واشتهاء الأطعمة

”لذيذ!“



قد تجددين أنك تشتهين بعض الأطعمة أكثر من غيرها، وتفتتح شهيتك لبعض النكهات بشكل أقوى من غيرها.

”مقرف!“



وعلى العكس تمامًا، قد تكون بعض الأطعمة مُنفرة لك، حتى تلك التي كنت تحبينها في العادة!



## الغثيان الصباحي

إنها ليست أفضل الأعراض، لكن الغثيان والتقيؤ شائعان للغاية في بداية الحمل بسبب زيادة الهرمونات. لا تقلقي، تنقضي هذه الحالة عادة بنهاية الثلث الأول بالنسبة لمعظم النساء.

# الثلث الثاني

الأسبوع 14 إلى الأسبوع 27

## الانضمام للدورات التحضيرية

تُعتبر نهاية الثلث الثاني الوقت المناسب لبدء الدورات. وعند اختيارها، يجب مراعاة ما يلي:

- 1 المواضيع التي تغطيها الدورات
- 2 سواء كنت تُحضرينها لوحدهك أو مع شريكك
- 3 طول كل دورة
- 4 كم عدد الدورات المتاحة

## جنس الجنين...

إن كنتِ أنتِ وشريكك تريدان معرفة جنس الجنين، فستتمكنان من معرفة ذلك في الأسابيع من 16 إلى 20. حان الوقت للتفكير في اسم له، أليس كذلك؟

ولد أم بنت

## التغيرات بالشكل

بطن ظاهر، أثناء أكبر... هذا هو الوقت الذي تلحظين فيه تغيير جسمك. يمتد الرحم إلى أكثر من 500 ضعف حجمه الطبيعي! خلال فترة الحمل



## خزانة جديدة

مع هذا الشكل الجديد، تأتي الملابس الجديدة! هناك الكثير من الطرق للجمع بين الأناقة والراحة لملاءمة بطنك متزايد النمو.. وقد حان الوقت الآن لتدليلي نفسك بتحديث خزانةك.



## مشاركة الفرحة

تفضل العديد من النساء الانتظار حتى بداية الثلث الثاني للإعلان عن حملهن للعائلة والأصدقاء. لماذا لا تفكرين في طريقة ممتعة لجعل المناسبة أكثر تميزاً؟

“...لحظة، هل كان ذلك”



## الحركات الأولى

قد تبدئين في الشعور بتحركات صغيرة ما بين الأسبوع 20 و25 تقريباً. ستبدأ بسيطة وخفيفة لكنها ستصبح أقوى مع نمو جنينك.

## الملابس، الأسرة، وكل شي لطيف

سواء كنت تعرفين جنس الجنين أم لا، قد ترغبين الآن في البدء في الاستعداد من خلال شراء ملابس الطفل، وتزيين الحضانة، واختيار بعض الألعاب الممتعة.



## علامات المخاض

قد تشعرين بمجموعة من الأحاسيس المختلفة بينما يستعد جسمك للولادة.

**تقلصات براكستون هيكس**  
ستعنيك هذه التقلصات "المبدئية" على الاستعداد للمخاض.

**الضغط أثناء تحرك الجنين إلى أسفل القناة**

سوف ينقلب الجنين رأساً على عقب في الأسبوع 32 تقريباً

**التوسع المبكر**

سوف يبدأ عنق رحمك في الترقق قبل الولادة بما يصل إلى 3 أسابيع

**نزول ماء الرأس**

يحصل نزول ماء الرأس لدى حوالي 15% من النساء قبل دخول المخاض.

يمكنك حتى الوصول إلى موعد ولادتك دون وجود أي علامات على الإطلاق. سيتمكن مقدم الرعاية الصحية من إرشادك.

# الثالث الثالث

الأسبوع 28 إلى الأسبوع 40

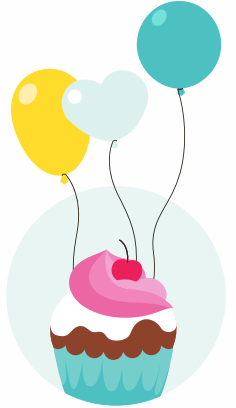
## التحضير النهائي

اختيار طبيب أطفال، تثبيت مقعد السيارة، تحضير حقيبة المستشفى الخاصة بك... لقد حان وقت الإعداد للأمور القليلة المتبقية حتى تكوني منظمّة ومرتاحة إلى أقصى حدّ مع اقتراب موعد الولادة.



## حفلة الترحيب بالطفل!

حان الوقت للتوقف قليلاً، والابتعاد عن الاستعدادات والاستمتاع مع الأصدقاء والعائلة!



## التكلم واللعب مع الطفل

يستطيع الجنين سماعك، لذلك احرصي على الدردشة معه أو الغناء أو القراءة له - هذه طرق رائعة لبناء علاقة مبكرة مع طفلك الصغير.



## لقاء طفلك الصغير

أخيراً حان الوقت - أنتِ على وشك لقاء طفلك وحمله للمرة الأولى! إن كنتِ في الأسبوع 40 ولم يولد طفلك بعد، فلا بأس لا تخافي. لأنّ تاريخ الولادة المحدد لك هو تاريخ تقديري و 5% فقط من الأطفال يولدون في مواعيدهم.



# مؤشر تتبع حرجة الجنين



طرق على الباب



## الثالث الأول

جنينك في نمو متزايد، لكنك لن تتمكني من الشعور بأي حركة خلال هذه المرحلة.



## الثالث الثاني

ستبدئين في الشعور بالحركات الأولى، التي تُسمى بـ "التسريع" بين الأسابيع 18 و 26. قد تشبه هذه الحركات المبكرة وخزات صغيرة أو تموجات. كلما تقدمت في حملك، ستصبح هذه الحركات أكثر قوة ووضوحًا.



## الثالث الثالث

من المهم تتبع حركات الجنين بشكل منتظم للتأكد من أن كل شيء في مساره الصحيح.

تُعد مراقبة حركة جنينك وسيلة جيّدة لتتبع نموه الصحي. قد يوصي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ببدء تتبع الطرقات والركلات الصغيرة من الأسبوع 28 تقريبًا. تتمثل إحدى الطرق في الاستلقاء على جانبك بعد وقت قليل على تناول الطعام وقياس الوقت المستغرق تخس 10 حركات واضحة. يمكنك أيضًا محاولة تتبع حركة جنينك بعد أن تستلقي وتسترخي ليلاً. إذا استغرق الأمر أكثر من ساعتين، حاولي مرة أخرى في وقت لاحق. إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن حركة جنينك، فاحرصي دائمًا على التواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور.







# اختيار مقدم الرعاية الصحية

سيساعدك بناء علاقة جيدة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الشعور براحة أكبر - جسديًا وعاطفيًا - أثناء فترة الحمل. في ما يلي بعض الأسئلة المفيدة التي يجب التفكير فيها قبل اتخاذ أي قرارات نهائية.

## أسئلة تُطرح في العيادة:

- 1 ما هي ساعات عملكم؟ هل تعملون أيام السبت؟
- 2 ماذا يحدث إذا كنت بحاجة إلى رؤية مقدم الرعاية الصحية خارج ساعات
- 3 كم من الوقت تستغرق الزيارة الروتينية عادة؟
- 4 هل سأقابل مقدم الرعاية الصحية نفسه في كل زيارة؟
- 5 هل بإمكانني التحدث مع اختصاصي طب النساء والتوليد الخاص بي هل
- 6 هل تغطي خطة التأمين الصحي الخاصة بي حالتي؟
- 7 كم عدد المستشفيات التي يحصل مقدم الرعاية الصحية على امتيازات إدخال المريض فيها وأين هي؟
- 8 ماذا يحدث إذا لم يكن مقدم الرعاية الصحية متاحًا عند بدء المخاض؟

كيف كان موظفو المكتب معك؟ هل كانوا مدركين لوقت الانتظار؟ هل شعرت بالترحيب والراحة عند وصولك إلى العيادة أو هل شعرت بأنهم على عجلة؟ تذكرني بأنك لن تتمكني دائمًا من الوصول إلى طبيبك مباشرة، لذلك من المهم أن تشعر بالراحة في التحدث مع فريق العيادة. يملك معظم الأطباء عدة عيادات ، لذا ضعي ذلك في الاعتبار عند اختيار مقدم الرعاية الصحية.

## أسئلة لطرحها على الطبيب:

- 1 ما هو توجيهك العام للتوليد؟
- 2 هل تتعامل مع حالات الحمل المعرضة للخطر مثل الأمهات الأكبر سنًا والأمهات اللواتي يعانين من الأمراض المرتبطة بالحمل أو الحمل المتعدد؟ أو هل سيتم تحويلي لمختص آخر؟
- 3 ما هي خبرتك؟ كم عدد الأطفال الذين قمت بتوليدهم؟
- 4 ما هي مؤهلاتك؟ هل تملك شهادة البورد؟
- 5 هل تحضر الولادات المنزلية؟ (إن كنتِ تفكرين بها)
- 6 ما هي الاختبارات السابقة للولادة التي تقوم بها عادةً ولماذا؟
- 7 ما هو أسلوبك في التعامل مع الأم أثناء المخاض، بما في ذلك التخدير؟
- 8 ما هو معيار العمليات القيصرية لديك؟ وتحت أي ظروف تؤديها؟
- 9 ما هي الظروف التي قد تدفعك لتسريع المخاض وكيف ستفعل ذلك؟
- 10 في حال ظهور أي مشاكل أو مضاعفات أثناء المخاض، ما هو أسلوبك في التعامل معها؟

ستقدم لك نظرة الطبيب تجاه القضايا المهمة بالنسبة لك تصوراً حول منهجيته في تقديم الرعاية. إذا شعرت في أي وقت بأنك لم تحصلي على الدعم أو التواصل الذي تحتاجينه من مقدم الرعاية الصحية، فعليك البحث عن غيره فوراً دون تردد. من المهم أن تشعر بالراحة والتوافق مع طبيبك.





# روزنامة مواعيد المتابعة

ستقابلين مقدم الرعاية الصحية الخاص بك كثيرًا على مدى الأشهر التسعة القادمة، لذلك من المهم أن يكون الشخص الذي تختارينه يشعرك بالراحة والثقة. قد يبدو عدد الزيارات كبيرًا، لكننا حددنا بعض التفاصيل العامة أدناه حول تلك الفحوصات لإعطائك تصورًا عما يمكن توقعه. بشكل عام، يمكنك توقع الفحص الروتيني التالي في كل موعد: فحص الوزن، وإعطاء عينة البول، وتسجيل ضغط الدم، والاستماع إلى نبضات قلب الجنين، وقياسات البطن. كلما تقدمت في الحمل ستتم أيضًا مراعاة حركة الجنين.

الأسابيع من 36 وحتى الولادة: مرة واحدة أسبوعيًا









الأسابيع من 28-36 (7-8 أشهر): زيارة كل أسبوعين

الأسابيع من 4-28 (1-6 أشهر): زيارة واحدة شهريًا

؟راي زلا تمت له

الأسبوع 8-10

1

 <p>مسحة عنق الرحم وفحوصات الحوض</p>	 <p>قياس الوزن</p>	 <p>مناقشة التاريخ الطبي، بما في ذلك: آخر دورة شهرية، التاريخ الطبي للعائلة والأدوية التي تتناولونها حاليًا.</p>
 <p>اختبار الحمل</p>	 <p>حقن</p>	 <p>ضغط الدم</p>
 <p>الموجات فوق الصوتية لفحص نبضات القلب</p>	 <p>عينة بول</p>	

؟راي زلا تمت له

الأسبوع 16-18

3



الفحص الروتيني

؟راي زلا تمت له

الأسبوع 12-14

2

 <p>نتائج عينة الدم</p>	 <p>الفحص الروتيني</p>
 <p>فحص الموجات فوق الصوتية الأول</p>	

ةراي زلا تمت له

الأسبوع 24-26

6

اختبار معدل ضربت القلب



الفحص الروتيني واختبار سكري الحمل


 ةراي زلا تمت له

الأسبوع 20

4

فحص الموجات فوق الصوتية لضمان أن كل شيء على المسار الصحيح



الفحص الروتيني


 ةراي زلا تمت له

28-30 عوبسألا

6

مناقشة خطة التوليد



مناقشة دورات الولادة



مناقشة حركة الجنين



الفحص الروتيني


 ةراي زلا تمت له

الأسبوع 36 + 34

10 9

جس البطن لفحص وضعية الطفل



الفحص الروتيني


 ةراي زلا تمت له

الأسبوع 32 + 30

8 7

الفحص الروتيني


 ةراي زلا تمت له

الأسابيع 37+38+39+40

14 13 12 11

توقع حجم الجنين



فحص الموجات فوق الصوتية لتحديد وضعية الجنين ومستوى السوائل



الفحص الروتيني


 ةراي زلا تمت له

الأسبوع 41+ (بعد تخطي التاريخ المقرر للولادة)

16

BPP

الملف الشخصي البيوفيزيائي (BPP)

KTG

فحص عدم التوتر (NST)

الفحص الروتيني

