

فيتامينات ما قبل الولادة فترة ما قبل الحمل وفي أثناءه



تحدثي مع مقدم رعايتك الصحية حول الفيتامينات التي تحتاجينها قبل الولادة، وأنواع الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن الآتية للحفاظ على حمل صحي.

اليود – العنصر الضئيل ولكن الفعال

- ضروري لنمو الغدة الدرقية والدماغ لدى الطفل.
- يؤثر إضافة القليل منه إلى نظامك الغذائي بدرجة كبيرة.

فيتامين سي – الحامي

- يعزز امتصاص الحديد.
- يحافظ على قوة الجهاز المناعي لكل من الأم والطفل.

الزنك – محفز النمو

- ضروري لنمو خلايا الطفل وإنتاج الحمض النووي.

الكولين – داعم الأعصاب

- ضروري لنمو دماغ الطفل والحبلى الشوكي.

حمض الفوليك – أهم العناصر الفعالة

- يمنع العيوب الخلقية في دماغ الطفل و عموده الفقري.
- احصلي على ما لا يقل عن 400 ميكروجرام يوميًا.

الحديد – بناء القوة

- يحافظ على صحة دمك.
- يساعدك على تجنب فقر الدم (الأنيميا)، ويضمن حصول الطفل على كمية كافية من الأكسجين.

الكالسيوم – واعي العظام

- من أجل عظام وأسنان قوية للأم والطفل.
- لا تنسي الحصول على فيتامين "د" للمساعدة على امتصاص الكالسيوم.

حمض الدوكوساهيكسانويك – معزز الدماغ

- يدعم نمو دماغ الطفل وعينيه.
- يمكنك العثور عليه في مكملات زيت السمك أو الأطعمة المدعمة.



Cook County DEPT. of Public Health

BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني الآتي:
everythereverychild.org



انتهي وتابعي حالتك تعرفي على العلامات التي يجب عليك طلب المساعدة عند رؤيتها في أثناء الحمل



إذا واجهت أيًا من هذه الأعراض، فمن المهم طلب العناية الطبية على الفور. من الأفضل دائمًا أن تحافظي على نفسك وتخضعي للفحص من قبل أخصائي الرعاية الصحية.

- الصداع المستمر**
صداع يزداد سوءًا مع مرور الوقت أو صداع لا يزول مع تناول العلاج المعتاد.
- التورم الشديد**
تورم غير عادي في اليدين أو الوجه، يجعل من الصعب ثني الأصابع أو فتح العينين بشكل كامل.
- الدوخة أو الإغماء**
دوخة ودوار مستمر أو متقطع، أو أي فقدان للوعي.
- التفكير في إيذاء النفس**
أي أفكار حول إيذاء نفسك أو طفلك.
- صعوبة في التنفس**
صعوبة في التنفس بشكل مفاجئ أو تدريجي، وضيق في الحلق أو الصدر.
- تغيرات في الرؤية**
رؤية ومضات من الضوء، أو بقع مضيئة، أو نقاط عمياء، أو التعرض للعمى المؤقت.
- ألم في الصدر أو نبضات القلب السريعة**
الشعور بألم في الصدر أو تغيّرات في نبضات القلب؛ بما في ذلك معدّل نبضات القلب السريعة أو غير المنتظمة.
- ارتفاع درجة الحرارة**
درجة حرارة 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى.
- الغثيان والقيء الشديد**
الغثيان أو القيء الشديد الذي يمنعك من الأكل أو الشرب.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني الآتي:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES



قائمة مراجعة زيارة الطبيب قبل الولادة لفترة ما قبل الحمل وفي أثناءه



تعتبر الفحوصات الدورية قبل الولادة ضرورية للحصول على حمل صحي، وتمثل كل زيارة فرصة لطرح الأسئلة أو التعبير عن المخاوف، لذا تأكد من التواصل بشكل فعّال مع مقدم الرعاية الصحية لتحصلي على أفضل رعاية.

- بدء الرعاية المبكرة** ✓
ابدئي بإجراء الفحوصات قبل الولادة في أقرب وقت ممكن ولا تفوتي موعد أي زيارة مجدولة.
- مراقبة نبضات القلب** ✓
استمعي إلى نبضات قلب طفلك، والتي تبدأ عادةً في الأسبوع العاشر (بعد نحو شهرين ونصف) تقريبًا من الحمل.
- تقييم السيرة الصحية** ✓
اطلبي من مقدم الرعاية الصحية مراجعة سجلاتك الطبية وسجلات الحمل السابقة.
- الفحوصات الروتينية** ✓
احصلي على فحوصات صحية منتظمة، بما في ذلك مراقبة الوزن وضغط الدم.
- نصائح حول النظام الغذائي وأسلوب الحياة** ✓
احصلي على إرشادات حول التغذية وممارسة الرياضة والحفاظ على العادات الصحية.
- الفحوصات التشخيصية** ✓
احصلي على فحوصات مخبرية لمراقبة صحتك وصحة جنينك في أثناء الحمل.
- الفيتامينات والأدوية** ✓
ناقشي مع مقدم الرعاية الصحية الفيتامينات التي تحتاجينها قبل الولادة وأي أدوية ضرورية.
- تحديد المخاطر** ✓
تعرفي على أي مخاطر محتملة مرتبطة بحملك وفقًا لتقدير مقدم الرعاية الصحية.
- الدعم التوعوي** ✓
تعرفي على أشكال الرعاية في أثناء الحمل والولادة وما بعد الولادة من مقدم الرعاية الصحية.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني الآتي:
everythereverychild.org



Cook County
DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

نصائح الرضاعة الطبيعية الصبر والممارسة والدعم



تُعد مرحلة الرضاعة الطبيعية رحلة فريدة من نوعها لكل أم وطفلها، ويمثل الصبر والممارسة والدعم مفاتيح خوض تجربة رضاعة طبيعية ناجحة.

- 1 استعدي**
 - **تعرفي على الرضاعة الطبيعية قبل الولادة:** من الطبيعي أن يُدّرّ جسمك الحليب بعد ولادة الطفل.
- 2 تعرفي على علامات شعور طفلك بالجوع**
 - **راقبي العلامات:** سوف يُعبر طفلك عن الجوع عن طريق تحريك رأسه أو مص الأشياء.
 - **حضري مكاناً مريحاً:** قومي بتهيئة مكان مريح للجلوس مع وضع الأشياء التي قد تحتاجينها بالقرب منك.
- 3 ساعدي طفلك على التقام الثدي**
 - **احملي طفلك بشكل صحيح:** أبقِ طفلك قريباً منك بحيث يكون فمه أمام حلمتك مباشرة.
 - **التقام الثدي:** ساعدي طفلك على فتح فمه والتقام قدرًا جيدًا من الثدي، وليس الحلمة فقط.
- 4 أرضعي طفلك متى أراد**
 - **عدد مرات الرضاعة:** أرضعي طفلك عندما تظهر عليه علامات الجوع، وذلك عدة مرات في اليوم.
 - **المدة:** أرضعي طفلك حتى يشعر بالشبع ثم يتوقف من تلقاء نفسه.
- 5 حافظي على راحتك**
 - **بالنسبة لك:** تحركي حتى تشعرين بالراحة واستخدمي الوسائد إذا كنت بحاجة إلى ذلك.
 - **بالنسبة للطفل:** تأكدي أن طفلك ليس ساخناً أو بارداً جداً ويشعر بالراحة.
- 6 تابعي طفلك أثناء الرضاعة**
 - **استمعي لطفلك:** يمكنك سماع طفلك وهو يبتلع الحليب.
 - **شبع الطفل:** عندما يكون طفلك سعيداً ومرتاحاً فإن ذلك يعني أنه قد حصل على ما يكفي.
- 7 إنهاء الرضاعة**
 - **توقفي بلطف:** إذا كنت بحاجة إلى التوقف، ضعي إصبعك بعناية في فم طفلك لإيقاف المص.
- 8 احصلي على المساعدة إذا كنت بحاجة إليها**
 - **اسألّي الخبراء:** إذا كنت تواجهين مشكلة، فمن الجيد أن تطلبي المساعدة من شخص يعرف الكثير عن الرضاعة الطبيعية.
 - **انضمي إلى مجموعة:** إن التحدث مع أمهات أخريات يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية يمكن أن يمنحك نصائح مفيدة ودعمًا.



Cook County DEPT. of Public Health

BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني الآتي:
everymothereverychild.org