



# 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](http://everythereverychild.org)



Cook County  
DEPT. of  
Public Health

BUILDING  
HEALTHIER  
COMMUNITIES