



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# الرعاية أثناء الحمل

## Care During Pregnancy



## ما أهمية الرعاية الصحية أثناء الحمل؟

- تساعدك على الحفاظ بصحتك الجسدية والنفسية الجسدية أثناء الحمل.
- تحميك من المضاعفات التي يمكن حدوثها.
- تساعدك على الاكتشاف المبكر لبعض الأمراض.
- تُمكن الفريق الطبي من التدخل العاجل وتحويلك إلى الرعاية الطبية المتخصصة عند الحاجة إلى ذلك.
- تجهيزك لعملية الولادة والرضاعة ورعاية الطفل المولود.
- تساعدك على حماية جنينك من بعض الأمراض والعيوب الخلقية.



## هل زيارتي الأولى للطبيب مهمة؟

نعم، تعتبر زيارتك الأولى للطبيب مهمة لأسباب مختلفة منها:



- يتم في هذه الزيارة تسجيل معلوماتك الأساسية.



- تحديد احتياجاتك الصحية والاجتماعية والتثقيفية ووضع خطة لرعايتك.



- إنشاء علاقة طيبة مع الطاقم الطبي تساعدك على اكتساب الثقة بهم وبالتالي اطمئنانك لمراجعة العيادة بانتظام.



- وكلما كانت زيارتك الأولى للعيادة في فترة مبكرة من الحمل تساعدك ذلك على الحصول على رعاية طبية أفضل.

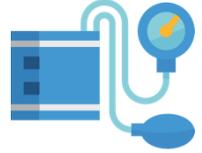
## ما المتوقع في زيارتك للمتابعة بالعيادة ؟

في زيارتك المتكررة للطبيب أثناء الحمل يتم عمل الفحوصات التالية:



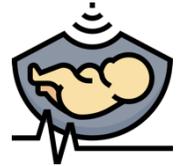
قياس الوزن

قياس ضغط الدم



فحص البول

فحص البطن وتحديد وضع الجنين وسماع نبضه



## كيف يكون جدول زياراتي للطبيب؟



تبدأ الرعاية منذ أول زيارة للعيادة وخلال الثلث الأول من الحمل ثم تصبح:

- موعد واحد كل شهر و حتى الشهر السابع من الحمل.
- موعين كل شهر في الشهر السابع والثامن من الحمل.
- موعد واحد كل أسبوع أثناء الشهر التاسع من الحمل.

إذا كان الحمل مصنف من الحمل الخطر تكون الزيارات



كل ١٥ يوم و حتى الشهر السابع ثم كل أسبوع في الشهر الثامن ويكون الدخول إلى المستشفى في الشهر التاسع أي الأسبوع السابع والثلاثين ويكون بحسب الحالة.

## متى يكون الحمل خطراً؟



يصبح حملك خطراً إذا تواجدت أي من الأعراض أو العوامل التالية، ويجب تقديم الرعاية الخاصة خلال فترة الحمل والولادة والنفاس:

- إذا كان عمرك أكثر من ٣٥ سنة أو أصغر من ١٨ سنة.
- عند إصابتك بسكري الحمل
- إذا كانت ولادتك السابقة قيصرية
- ارتفاع ضغط الدم
- عند وفاة الجنين
- تعرضك للولادة المبكرة (أقل من ٣٧ أسبوع)
- تعرضك للإجهاض المتكرر
- التهابات أخرى

# ماهي النصائح التي يجب على اتباعها خلال فترة

## الحمل؟

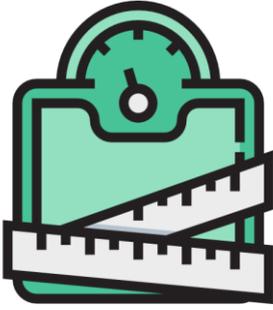


### أولاً: النشاط الحركي

- يمكنك القيام بالأعمال المنزلية ولكن احرصي على شعورك بالإجهاد لأن ذلك يشكل خطورة على صحتك وصحة جنينك كما ننصحك بعمل بعض التمارين الخفيفة كرياضة المشي مثلاً فهي من أفضل التمارين خلال فترة حملك.
- احرصي على أخذ قسطا وافرا من النوم (٨ ساعات أثناء الليل وساعتين في النهار) على أن يزداد ذلك قرب نهاية الحمل.
- احرصي على النوم على جانبك الأيسر حتى يصل للجنين كمية أكبر من الأكسجين ولمنع أو تقليل الضغط على الوريد الأجوف العلوي.

## ثانياً: عند زيادة الوزن

من الطبيعي جداً أن يزيد وزنك أثناء الحمل حيث أن المعدل الطبيعي لزيادة الوزن خلال فترة الحمل للواتي لا يعانين من السمنة يتراوح ما بين ٩ - ١٥ كجم.

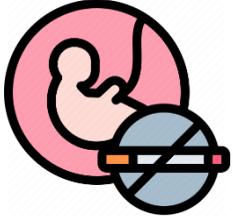


## ثالثاً: تناول العلاج

من أهم الأمور التي تضر عملية نمو الجنين وقد تتسبب في التشوهات الخلقية تناولك لأدوية أو بعض أنواع الفيتامينات دون استشارة طبية قد يعرض جنينك إلى الخط مما يعيق نموه أو يسبب تشوهات خلقية. لذا عليك الحرص أثناء تناول جميع الأدوية والفيتامينات وعدم استخدامها إلا عند الضرورة خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل وتحت إشراف الطاقم الطبي المختص.



## رابعاً: التدخين



التدخين بشكل عام أو تواجد المدخنين في نفس المكان قد يؤثر على عملية نمو جنينك وقد يسبب تأخر نموه فيجب عليك الابتعاد عن الأماكن التي يوجد بها أشخاص مدخنين وإذا كان زوجك مدخناً حاولي الجلوس في مكان آخر خلال وقت تدخينه.

## خامساً: الملابس



عليك بارتداء ملابس مريحة وواسعة ومن الأفضل أن تكون قطنية يفضل أيضاً ارتدائك لحذاء مريح كي يحافظ على توازنك وابتعدي عن الأحذية بالكعب العالي أو التي تكون دون كعب أبداً.

## سادساً: النظافة الشخصية

احرصي على النظافة بحسب الجو التي تعيشين فيه بحيث يمكنك أخذ حماماً كاملاً يومياً في فصل الصيف. كما أن الاستحمام يساعدك على الاسترخاء والتخلص من القلق ويساعدك على النوم.



## سابعاً: العناية بالثدي

يبدأ تجهيز الثدي لعملية الرضاعة من الشهر السادس للحمل قومي بغسل الثديين والحلمة مرة واحدة يومياً بالماء الفاتر، ابتعدي عن استخدام الصابون أو الكحول لتنظيف الحلمة لأنها قد تؤدي إلى التهابها.



ملاحظة:

سيتم إعطائك الإرشادات الخاصة بطريقة الرضاعة الطبيعية.



## ثامناً: العلاقة الزوجية (الجماع)

يسمح به أثناء الحمل وفى أي فترة وينصح بالترشيد فقط.



ملاحظة:

يجب تجنب الجماع تماماً في الحالات التالية:

- إذا سبق لك الإجهاض
- إذا سبق لك الولادة قبل الموعد المحدد
- إذا سبق لك حدوث انفجار مبكر لجيب المياه

## تاسعاً: السفر:

- يسمح لك بالسفر به أثناء الحمل ولكن لا بد أن تكون وسيلة السفر مريحة.
- تجنبي السفر إذا كنتِ معرضة أو سبق لك الإجهاض أو الولادة المبكرة.
- تجنبي السفر في الشهر الأخير من الحمل.
- يعتبر القطار ثم الطائرة ثم السيارة أفضل وسائل السفر بالترتيب.



## المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين  
قسم النساء والولادة بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

قسم النساء والولادة

IAU-20-29



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University