



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

اليوم العالمي للطفل الخديج

١٧ نوفمبر ٢٠٢٥

فاستقرارك يعني
سلامة طفلك

اهتمي براحتك
وصحتك

لمزيد من المعلومات
الرجاء النقر على



وحدة التوعية الصحية
Health Awareness Unit



أسباب الولادة المبكرة

زيادة الوزن:



السمنة

تزيد خطر الإصابة بالسكري والضغط أثناء الحمل، مما يضعف احتمالية الولادة المبكرة.

ارتفاع ضغط الدم:



الضغط المرتفع

يقلل تدفق الدم إلى المشيمة

مرض السكري:



ارتفاع السكر في الدم

يؤثر على نمو المشيمة والجنين

طرق الوقاية

- الحفاظ على وزن صحي قبل وأثناء الحمل.
- تناول وجبات متوازنة غنية بالخضار والفواكه.
- ممارسة نشاط بدني مناسب للحمل.

- قياس الضغط بشكل دوري.
- تقليل الملح والتوتر.
- تناول الأدوية الموصوفة بانتظام

- متابعة مستويات السكر بانتظام.
- الالتزام بنظام غذائي صحي يحدده الطبيب.
- ممارسة نشاط خفيف بعد استشارة الطبيب.