

أشياء مهمة يجب عليك معرفتها في بداية الحمل

الموجات فوق الصوتية

نوصي بإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية إبان الأسبوع 20 من أجل التحقق من نمو طفلك. قد تحتاجين إلى إجراء فحص مبكر إذا كنت تخضعين لفحص متلازمة داون أو عدم معرفتك الأكيدة بتاريخ الحمل. يمكن لطبيبك العام أن يرتب هذا الفحص لك.

الألم أو النزيف في بداية الحمل

إذا شعرتي بالألم أو نزيف خلال أول 16 أسبوعاً من الحمل، راجعي طبيبك العام أو توجهي إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى.

هل لديك مشاعر مختلطة بشأن الحمل؟

قد يساعدك التحدث مع مستشار متخصص في خيارات الحمل. يمكنك مناقشة اختياراتك والحصول على الدعم لاتخاذ القرار المناسب لك.

للحصول على معلومات عن استشارات خيارات الحمل، اتصلي 1800MyOptions برقم الهاتف: 1800 696 784

العناية بنفسك في بداية الحمل

للمساعدة في الحفاظ على حمل صحي، نوصي بالآتي:

- **تجنبي** تناول الكحول وتعاطي المخدرات والتدخين وتناول المنتجات التي تحتوي على الريتينول أو فيتامين أ
- **تأكدي** أن جميع الأدوية والفييتامينات والعلاجات العشبية، والعلاجات البديلة آمنة أثناء الحمل
- **قللي** من تناول الكافيين بحد أقصى 3 أكواب من القهوة أو الشاي يومياً.
- **أكثري** من تناول الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك، واليود وفيتامين (د)

للمزيد من المعلومات، زوري موقعنا الإلكتروني.

تساعدك هذه المعلومات خلال أول 20 أسبوعاً من الحمل. للحصول على معلومات أكثر تفصيلاً بشأن الصحة والعافية أثناء الحمل، يمكنك زيارة موقعنا الإلكتروني: thewomens.org.au.

زيارة طبيبك المحلي

بينما تنتظرين موعدك في مستشفى النساء، من المهم أن تتابعي زيارة طبيبك العام. يمكن للأطباء مساعدتك في:

- ترتيب الفحوصات كحوصات الدم والبول والفحوصات الجينية، والموجات فوق الصوتية
- الإجابة عن أي أسئلة أو مخاوف لديك بشأن حملك أو صحتك أو تاريخك العائلي
- التحدث معك حول مشاعرك المختلطة تجاه الحمل
- تقديم النصائح المتعلقة بالنظام الغذائي وممارسة الرياضة
- التحقق من سلامة وأمان الأدوية أو الفيتامينات أو المكملات التي تتناولينها أثناء الحمل، بما في ذلك العلاجات الطبيعية والبديلة
- مناقشة أمور المنزل أو ظروف العمل
- دعمك فيما يتعلق بالكحول أو المخدرات أو الإقلاع عن التدخين
- تنظيم رعاية الحمل المشتركة

تنظيم رعاية الحمل المشتركة

إذا كنتِ ترغبين أن تكون زيارات الحمل بالقرب من منزلك أو مكان عملك، فقد تكون رعاية الحمل المشتركة خياراً مناسباً لك. وفقاً لهذا الخيار، تتم ولادة طفلك في المستشفى الملكي للنساء، وتتابعين مواعيد ومراحل الرعاية بمعظمها مع أحد مقدمي الرعاية المعتمدين لدينا، كالأطبيب العام أو القابلة القانونية أو طبيب توليد. ستحتاجين فقط إلى زيارة المستشفى بضع مرات. يمكنك مناقشة هذا الخيار أثناء موعدك الأول في المستشفى.

الفحوصات الجينية

يمكنك إجراء فحوصات لغرض الكشف عن الحالات الوراثية كمتلازمة داون. يمكن لطبيبك العام ترتيب هذه الفحوصات إذا اخترت ذلك. من الأفضل إجراء هذه الفحوصات خلال أول 16 أسبوعاً من الحمل – يجب أن يتم إجراء بعض الفحوصات قبل الأسبوع 12.

الأعراض الشائعة في بداية الحمل

من الطبيعي أن تشعر ببعض الضيق خلال بداية الحمل، ومنها:

- غثيان الصباح (الشعور بالغثيان أو التقيؤ، وقد يستمر طوال اليوم على فترات).
- الحاجة المتكررة للتبول
- آلام الظهر وتشنجات الساق والشعور بالتعب
- وجود شهية لبعض الأطعمة أو النفور من بعضها الآخر.
- الطفح الجلدي أو الحكة
- الإمساك
- الحموضة
- تضخم الثديين والشعور بالألم فيهما

الاكتئاب

من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالحزن أحياناً، لكن إذا كنتِ تشعرين بالحزن الشديد معظم الوقت، فقد تكونين مصابة بالاكتئاب. إذا كنتِ تشعرين بذلك، تحدثي مع طبيبك العام أو القابلة القانونية من أجل مساعدتك. يمكن علاج الاكتئاب بنجاح.

لا مكان للعنف أثناء الحمل

يمكن أن يضر العنف بكِ وبحملك وطفلك وأطفالك الآخرين. إذا كنتِ تتعرضين للعنف، يمكن للقابلة القانونية أو الطبيب العام تقديم دعم سري لكِ لمساعدتك على التخطيط الآمن للولادة والعناية بأسرتك.

موعدك في مستشفى النساء

سنرسل إليك رسالة تحتوي على تفاصيل موعد حجز لحملك في المستشفى. قد يكون هذا الموعد عن طريق مكالمة فيديو أو مكالمة هاتفية أو وجهاً لوجه. عادةً ما يتم تحديد هذا الموعد بعد الأسبوع 18 من حملك.

التخطيط للتعليم بشأن الولادة

نقدم مجموعة متنوعة من برامج التثقيف حول الولادة. تحجز هذه البرامج بسرعة، لذا يُرجى الحجز عبر الإنترنت في أقرب وقت ممكن. برامج تثقيف حول الولادة مجانية إذا كنتِ تحملين بطاقة Medicare. للحجز أو لمعرفة المزيد عن برامجنا، يرجى زيارة:

<https://www.thewomens.org.au/patients-visitors/cbe>

جهات الاتصال في المستشفى الملكي للنساء

إذا كنتِ قلقة بشأن حالتك أو حالة طفلك، اتصلي بالمستشفى على الرقم المبين أدناه:

يمكنك أيضاً الذهاب إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إذا كنتِ بحاجة إلى ذلك

المستشفى الملكي للنساء The Royal Women's Hospital

الزاوية بين شارع غراتان وطريق فليمنجتون، باركفيل فيكتوريا 3052
الهاتف: 8345 2000 (03)

يمكنك التواصل مع مركز الترحيب بالنساء Women's Welcome
أو زيارة موقعنا الإلكتروني: الموقع الإلكتروني

مركز الترحيب بالنساء

الهاتف: 8345 3037 (03) أو 1800 442 007

البريد الإلكتروني: wwcadmin@thewomens.org.au

راجعى موقعنا الإلكتروني لمزيد من المعلومات عن بداية الحمل، بما في ذلك صحائف الحقائق التالية:

- قبل موعدك الأول في مستشفى النساء
- التعامل مع الإزعاجات الشائعة أثناء الحمل
- بداية الحمل – كيف تعتنين بنفسك
- الأكل الصحي أثناء الحمل
- الغثيان والتقيؤ أثناء الحمل
- الألم والنزيف في بداية الحمل
- الحمل غير المخطط له

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنتِ بحاجة إلى خدماته.



Interpreter