

# أنت حامل؟

ما الذي يتعين عليك القيام به بعد ذلك؟



لا تنسي صحتك الخاصة. الخطوة الأولى للتغلب على أي اجهاد نفسي هي الانتباه عندما تتراكم الاجهادات عليك. لمزيد من النصائح، قومي بزيارة [www.stepsforstress.org/getting-ready](http://www.stepsforstress.org/getting-ready)

إذا كنت في سن المراهقة أو تتلقين إعانات، يمكنك التأهل لمساعدات مشروع Healthy Start. يمكنك الحصول على قسائم مجانية لبعض المواد الغذائية والفيتامينات، بما في ذلك حمض الفوليك. اسألي القابلة عن المزيد من المعلومات أو قومي بزيارة [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

## طفل سليم خلال فترة الحمل

فور معرفتك بأنك حامل، هناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها لمنح طفلك أفضل بداية ممكنة لحياته:

- تناولي أقراص حمض الفوليك في أسرع وقت ممكن. أيضاً تعتبر مكملات فيتامين د المكملات الهامة جداً. اسألي في الصيدليات المحلية عن جرعة حمض الفوليك وفيتامين د التي يتعين عليك تناولها.
- إن شرب الكحوليات أثناء الحمل قد يضر الجنين. إن الابتعاد تماماً عن تناول الكحوليات هو الخيار الأفضل والأكثر أمناً.
- إذا كنت في حاجة للمساعدة للإقلاع عن التدخين، اتصلي برقم **0800 84 84 84** للحصول على مساعدة تتسم بالود وتتمتع بالخبرة حيثما تسكنين.
- احرصي على إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يحتوي على الخضر والفاكهة.
- تجنبي الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من فيتامين أ - الكبد، ومعجون كبد، وزيت كبد السمك والمكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين أ.
- أيضاً تجنبي اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً والبيض والمحار النيئة والحليب غير المبستر والجبن الأزرق وبعض الأجبان الطرية مثل جبن البري (Brie).

## مواقع الكترونية وأرقام هاتفية مفيدة

للمزيد من المعلومات حول الحفاظ على صحتك وصحة الطفل أثناء الحمل، قومي بزيارة

[www.readysteadybaby.org.uk/expecting](http://www.readysteadybaby.org.uk/expecting)



[www.nhsinform.co.uk](http://www.nhsinform.co.uk)

**NHS 24** : 111

[www.canstopsmoking.com](http://www.canstopsmoking.com)

[www.drinksarter.org.uk](http://www.drinksarter.org.uk)

[www.scottishwomensaid.org.uk](http://www.scottishwomensaid.org.uk)

تتوفر هذه النشرة باللغات التالية: العربية، والصينية المندرينية (简体中文)، والبولندية (Polski)، والرومانية (Română)، والبنجابية (ਪੰਜਾਬੀ)، والسلوفاكية (slovenčina) والأردية (أردو).

ويسعدنا النظر في الطلبات بشأن لغات أو صيغ أخرى. يرجى الاتصال برقم **0141 314 5300** أو عبر البريد الإلكتروني [nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net](mailto:nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net)

[www.nhsggc.org.uk](http://www.nhsggc.org.uk)

لتحديد موعد لقائك  
الأول مع القابلة،  
اتصلي على رقم  
**0141 232 4005**

أولاً، عليك التأكد من أنك حامل.

يمكنك شراء عدة اختبار الحمل المنزلية من الصيدلية أو السوبر ماركت. يمكنك أيضاً الحصول على اختبار حمل مجاني من الممارس العام (GP) أو عيادة الصحة الجنسية (sexual health clinic). تمتاز عدة الاختبار هذه بالدقة العالية بنسبة تصل إلى 97%، لذا فليس هناك حاجة لمزيد من الاختبارات.

**إذا كنت حاملاً**

إن القابلة هي الخبير المؤهل الذي سيساعدك خلال فترة حملك. فور معرفتك بأنك حامل، حددي موعد لقائك الأول بالقابلة (انظري الغلاف الأمامي لمعرفة كيفية القيام بذلك). الحجز المبكر سوف يساعدك في الحصول على أفضل بداية لك ولطفلك. إنه أمر هام حتى لو كان عندك أطفالاً.

**إذا لم تكوني متأكدة من رغبتك في استمرار الحمل**

قومي بالاتصال بالممارس العام (GP) أو عيادة الصحة الجنسية (sexual health clinic) للحصول على النصح والدعم في أقرب وقت ممكن.

**إذا كنت في حاجة للمساعدة العاجلة**

على سبيل المثال إذا كنت تعتقدين أنك تتعرضين للإجهاض – اتصلي بالممارس العام (GP) أو مركز العناية الصحية الوطنية-24 NHS 24 على رقم 111.

**اللقاء الأول مع القابلة**

يتم في الفترة الأولى من الحمل وسوف يستغرق حوالي ساعة واحدة. قد لا يتم إجراء صورة للجنين خلال اللقاء الأول، ولكن سيتم ترتيب إجراء صورة للجنين للحمل في الأسابيع 11 – 14.

ستحتاج القابلة إلى طرح بعض الأسئلة عليك من أجل تخطيط الرعاية الصحية السليمة لك و لطفلك. ستتمكنين من التحدث عن:

- أي أسئلة قد تكون لديك
- الاستعداد للأمومة
- التغذية الصحية أثناء الحمل
- أنواع التمارين التي يمكنك ممارستها
- كيف يمكنك الحصول على رعاية مجانية للأسنان من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)
- بعض الخدمات الأخرى المفيدة مثل الخدمات المالية أو السكنية.

سوف تحصلين على نسخة من كتاب **Ready Steady Baby!** الذي يعتبر دليلاً خاصاً بالحمل والولادة والأمومة. سيتم أيضاً إعطاؤك سجل الأمومة الخاص بك، والذي سيتعين عليك إحضاره في كل مقابلة.

**ما هو معدل تكرار مقابلتك للقابلة**

ستلتقين بالقابلة بشكل طبيعي من 8 – 10 مرات خلال فترة حملك. ستشرح لك القابلة ذلك في اللقاء الأول. إذا كنت تعملين، يحق لك الحصول على إجازة لحضور المواعيد.

سيتم إعطاؤك أرقام اتصال يمكنك استخدامها في أي وقت إذا كان لديك أسئلة أو مخاوف بين المواعيد.

هام حتى لو كان عندك أطفالاً، من المهم تحديد موعد لقائك الأول بالقابلة فور معرفتك بأنك حامل.

**الاختبارات والفحوصات**

من خلال لقائك بالقابلة في الفترة الأولى من الحمل، ستتمكنين من اتخاذ القرارات الصائبة بشأن اختبارات الفحص التي ستتاح لك. إنها تهدف للمساعدة على حماية صحتك وصحة طفلك. ستشرح لك القابلة جميع الاختبارات المتاحة أمامك وستعطيك نشرة لتأخذها معك.

يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات عبر الموقع الإلكتروني [www.readysteadybaby.org.uk/screening](http://www.readysteadybaby.org.uk/screening)

**من سيمد لك يد العون**

يمكن لجميع الأشخاص في اسكتلندا الحصول على رعاية مجانية وسرية من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS). عندما تكونين حاملاً، سيكون خبراء هيئة الخدمات الصحية الوطنية الرئيسيون المعينون برعايتك هم:

**القابلة**

القابلات هن محترفات مؤهلات يتمتعن بدرجة عالية من المهارة، حيث يقدمن الرعاية المتخصصة والمباشرة للمرأة خلال فترات الحمل الطبيعي والولادة وما بعد الولادة.

**طبيب التوليد**

أطباء التوليد هم الأطباء المتخصصون في الحمل والولادة. في اسكتلندا، ربما تراهم فقط إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي.

**إذا كنت تعانيين من ظروف صحية أو نفسية أخرى، لا يزال يتعين عليك مراجعة الممارس العام المتابع لحالتك (GP) أو أخصائي المستشفى، أثناء فترة حملك.**

**مترجم فوري**

إذا كنت لا تتحدثين اللغة الإنجليزية بطلاقة أو لا تفهمينها بسهولة، يحق لك طلب مترجم مجاناً. اخبري القابلة إذا كنت بحاجة إلى أحدهم، وإذا ما كنت تفضلين مترجمة فورية أنثى.