

# راجعى أقرب مؤسسة صحية فى حال ملاحظتك لواحدة على الأقل من الأعراض والعلامات التالية؛

- ضيق فى التنفس يعيق نشاطاتك اليومية
- كثرة التبول، والحرقة عند التبول، والألم فى الفخذ
- والبطن، ووجود الدم فى البول.
- حدوث تقلصات مبكرة حسب وقت الولادة
- انخفاض حركات الطفل أو عدم الشعور بها
- إطراح ماء وكأنك تتبولين
- الغثيان والإقياء الشديدين
- الصداع الشديد
- تشوش الرؤية
- التعرض لنوبة اختلاج
- الإفرازات المهبلية على شكل بقع أو النزف المهبلي
- الحرارة
- انتفاخ الوجه واليدين والساقين والقدمين

يمكنك الحصول على خدمات الرعاية ما قبل الولادة من مؤسسات الرعاية الصحية الأولية والمستشفيات.



## متى يجب تلقي الرعاية ما قبل الولادة؟

من أجل أن تتمتع الأم الحامل بحمل صحي، وحماية صحتها وصحة طفلها، واكتشاف الحالات الخطرة فى مرحلة مبكرة، من المهم ذهابها إلى الفحص الطبي 4 مرات على الأقل أثناء الحمل.

- المتابعة الأولى: يجب أن تتم خلال الأسابيع الـ 14 الأولى من الحمل
- المتابعة الثانية: بين الأسبوعين 18-24.
- المتابعة الثالثة: بين الأسبوعين 28-32.
- المتابعة الرابعة: بين الأسبوعين 36-38.

تم تحضير هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. وزارة الصحة فى الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

# حمل صحي ولادة صحية

sihat |

يمكنك منع وفيات  
الأمهات والرضع والأمراض  
والإعاقات التي قد تحدث  
من خلال الحصول على  
الرعاية ما قبل الولادة.



## ما الذي يتم القيام به خلال هذه المعاينات؟

- يتم السؤال عن معلوماتك الشخصية وحالتك الصحية والسوابق المرضية وسوابق العمليات الجراحية واللقاحات والعلاجات وقصة الحمل.
- يتم إجراء الفحص السريري العام وفحص الحمل.
- يتم قياس الطول والوزن وقياس ضغط الدم وتحديد أسبوع الحمل. يتم تحديد الحالة الصحية لطفلك ووضعيته، وسماع أصوات قلبه.
- يتم إجراء تحاليل الدم والبول اللازمة.
- يتم تحويلك إلى مؤسسة صحية ذات مستوى أعلى في حال الكشف عن حمل خطر.
- يتم التعرف على قصة التلقيح ضد الكزاز لديك وتطبيق اللقاحات الخاصة بك مجاناً وفقاً لتقويم وزارة الصحة.
- يقدم العاملون الصحيون دورات تدريبية للاستشارات والتوعية قبل الحمل حول النظافة، والعناية العامة بالجسم، وصحة الفم والأسنان، والتغذية، وتناول الأدوية، والحياة الجنسية، والرضاعة الطبيعية، ووسائل منع الحمل.

قومي بإجراء الفحص الطبي 4 مرات  
على الأقل خلال فترة الحمل!

خطي لمكان الولادة في الشهر  
الأخير من الحمل.

إن صحة الأم والرضيع؛ مرتبطة منذ اليوم الأول  
للحمل حتى نهاية مرحلة النفاس بعدم تفويت  
مراجعات الطبيب والولادة في المستشفى.

احصلي على الفيتامين  
D والحديد، اللذين يتم  
تقديمهما مجاناً في مؤسسات  
الرعاية الصحية الأولية،  
واستخداميهما بانتظام.