

الرعاية الصحية لمرحلة ما قبل الولادة في CHA

جدول المحتويات

صفحة 2	خدمات الرعاية الروتينية لمرحلة ما قبل الولادة
صفحة 3	التغذية الأساسية أثناء فترة الحمل
صفحة 5	الآلام الشائعة المصاحبة للحمل
صفحة 8	الأدوية التي يكثر استعمالها أثناء الحمل
صفحة 9	الأسئلة المتداولة
صفحة 11	خدمات الدعم والفصول الدراسية
صفحة 12	متى ينبغي عليك الاتصال بفريق الرعاية



رعاية ما قبل الولادة الروتينية

عادةً ما تتبع الرعاية الروتينية السابقة للولادة هذا الجدول:

أول 28 أسبوعًا - ستقابل مقدم خدمات ما قبل الولادة كل 4 أسابيع تقريبًا. من 28 إلى 36 أسبوعًا - ستقابل مقدم خدمات ما قبل الولادة كل أسبوعين تقريبًا. من 36 أسبوعًا حتى المخاض - ستقابلين مقدم خدمات ما قبل الولادة كل أسبوع.

الموجات فوق الصوتية لتأكيد الحمل، مختبر ما قبل الولادة	تحديد جنس الحمل في الرحم (إذا لزم الأمر)
فصيلة الدم وشاشة عامل مضادات Rh	
تعداد الدم الكامل (CBC) اللولبية / RPR (الزهري) الجسم المضاد للحصبة الألمانية التهاب الكبد ب المستضد السطحي فحص التليف الكيسي (إذا رغبت) فيروس نقص المناعة البشرية	
الكشف عن السيلان والكلاميديا ومزرعة البول الفحص الجيني للثلث الأول من الحمل (إذا رغبت في ذلك)	
الفحص الجيني للثلث الثاني من الحمل (إذا رغبت في ذلك)	
مسح كامل للجنين بالموجات فوق الصوتية	
فحص سكري الحمل، إدارة التحصين CBC Tdap إدارة Rhogam (إذا كان Rh سلبى)	
مزرعة البكتيريا للمجموعة ب	
11-14 أسبوعًا	
15-21 أسبوعًا	
18-20 اسبوع:	
24-28 أسبوعا	
35-36 أسبوعًا	

هل لديك أسئلة؟

فيُرجى الاتصال بنا لمناقشة أي مخاوف بشأن الطفل أو رعاية الحمل أو الأعراض التي تعانيين

منها. MyChart يُرجى استخدامه للرسائل غير العاجلة حيث يتم فحصها كل 24-48 ساعة فقط. من فضلك لا تنتظر للحصول على المشورة الصحية التي تحتاجها.

التغذية الأساسية أثناء الحمل

تحتاج النساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من ترقق العظام والأشخاص الذين يعانون من توسع العظام إلى 300 سعر حراري إضافي يوميًا خلال الثلث الثاني والثالث من الحمل (450-500 مع الحمل في توأم)، وهذا يمثل حوالي وجبة خفيفة إضافية واحدة يوميًا. يُرجى التأكد من تناول فيتامين ما قبل الولادة يوميًا مع 400 ميكروغرام على الأقل من حمض الفوليك، ما لم يوجهك مقدم خدمة ما قبل الولادة بخلاف ذلك.

زيادة الوزن بشكل صحي: اسأل مقدم الرعاية الصحية عن مقدار الوزن الذي يجب أن تكتسبه. يجب أن تكتسب المرأة متوسطة الوزن قبل الحمل من 25 إلى 35 رطلاً بعد الحمل. تكتسب المرأة التي تعاني من نقص الوزن من 28 إلى 40 رطلاً. على النساء اللاتي يعانين من زيادة الوزن محاولة الحفاظ على زيادة الوزن بما لا يزيد عن 15 رطلاً إجمالاً أثناء الحمل. تذكر أن هذا الوزن الذي تكتسبه يشمل الدم/السوائل الزائدة والطفل.

بشكل عام، ستكتسب المرأة ما بين 0 إلى 4 أرطال خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل و 1 رطل كل أسبوع خلال الفترة المتبقية من الحمل. إذا كنت حاملاً بتوأم، ستكتسبين من 35 إلى 45 رطلاً خلال فترة الحمل. سيكون هذا في المتوسط 1 رطل في الأسبوع بعد زيادة الوزن المعتادة في الأشهر الثلاثة الأولى.

السوائل: تحتاجين أنت وطفلك إلى سوائل إضافية أثناء الحمل. اهدف إلى شرب 2 لتر (4 زجاجات مياه) من الماء يوميًا ؛ في الأيام الحارة ستحتاج إلى المزيد. تقلل السوائل أيضًا الإمساك وتحد من التورم وكذلك تطرد السموم في الجسم والبكتيريا في المسالك البولية. الماء هو الأفضل، ولكن قد تشمل الخيارات الأخرى الماء / الماء المكرين مع شريحة ليمون / ليمون، وعصير مخفف بالماء، وحليب قليل الدسم أو خالي من الدسم (أو حليب الصويا أو الأرز مع الكالسيوم المضاف) والحساء أو المرق الصافي منخفض الملح.

الأكل الصحي: من المهم تناول نظام غذائي متوازن. الخضار والفواكه الطازجة جزء كبير من التغذية الصحية. البروتين مهم أيضًا أثناء الحمل، سواء كنت تأكل اللحوم أم لا. تشمل المصادر الجيدة للبروتين اللحوم الخالية من الدهون وبعض المأكولات البحرية والفاصوليا والمكسرات والبيض والتوفو / بروتين الصويا. أو الجبن.

أساسيات النظافة الغذائية:

عليك غسل يديك قبل الطهي أو الأكل وبعد استخدام الحمام أو لمس اللحم النيء.

عليك غسل الفواكه والخضروات جيدًا. لمنع انتقال التلوث، عليك الاحتفاظ بمعيدات الطهي المستخدمة مع اللحوم النيئة أو الأسماك منفصلة عن تلك المستخدمة مع الأطعمة الأخرى.

عند إعادة تسخين الطعام، عليك التأكد من تسخينه حتى يصدر منه البخار.

أشياء يجب تجنبها / الحد منها:

تعد المأكولات البحرية مصدرًا رائعًا للبروتينات الخالية من الدهون، ويمكن لأحماض أوميغا 3 الدهنية الموجودة في العديد من الأسماك أن تعزز نمو دماغ طفلك. ومع ذلك، تحتوي بعض الأسماك والمحار على مستويات يحتتمل أن تكون خطيرة من الزئبق والتي يمكن أن تلحق الضرر بالجهاز العصبي النامي لطفلك. تشجع إدارة الغذاء والدواء ووكالة حماية البيئة النساء الحوامل والمتحولين جنسياً والأشخاص الذين يعانون من نقشي الجنس على تجنب: سمك أبو سيف وسمك القرش وسمك الماكريل وسمك القرميد.

قلل من تناول شرائح لحم التونة والتونة الخفيفة المعلبة إلى 6 أوقيات في الأسبوع. قلل من تناول الأسماك والمأكولات البحرية الأخرى إلى 12 أوقية في الأسبوع.

إذا كنت تتناول المأكولات البحرية التي يتم صيدها محلياً، فاحذر من النصائح المحلية المتعلقة بالأسماك، خاصة إذا كان تلوث المياه مصدر قلق.

قد تحتوي المأكولات البحرية النيئة أو غير المطبوخة جيداً أو المحار أو اللحوم أو البيض على بكتيريا غير آمنة. بالإضافة إلى ذلك، لا نوصي بالمأكولات البحرية المدخنة أو اللحوم مثل السمك المدخن أو اللحوم الباردة، إلا إذا تم طهيها قبل تناولها. إذا كان يجب عليك تناول اللحوم الباردة، فتأكد من وجودها في الثلاجة لمدة أقل من أسبوع، وتسخينها حتى يصدر منها البخار (في الميكروويف) قبل تناولها. تجنب حشو اللحوم المبردة والباتيه واللحوم النيئة المحشوة.

منتجات الألبان غير المبسترة (مثل الأجبان الطرية مثل الجبن البري، والفيتا، والكاممبرت، والجبن الأزرق، والجبن على الطريقة المكسيكية) والعصائر التي لم يتم معالجتها لإزالة البكتيريا الضارة. تحقق من الملصقات الغذائية لضمان البسترة.

الكافيين. لا توجد بيانات مؤكدة عن المستويات الآمنة للكافيين. نوصي بالحد من المشروبات المحتوية على الكافيين إلى كوب أو كوبين في اليوم أو التحول إلى منزوعة الكافيين. يُرجى تذكر أن الشاي والمشروبات الغازية تحتوي غالباً على مادة الكافيين.

يعتبر كل من الكحول والنيكوتين غير آمنين أثناء الحمل، حيث يمكن أن يؤثروا على صحتك وحملك وصحة طفلك.

إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن صحتك الغذائية، فيُرجى مناقشة الأمر مع مقدم خدمات ما قبل الولادة؛ قد يحيلك إلى اختصاصي تغذية.

مضايقات الحمل الشائعة

يسبب الحمل جميع أنواع التغييرات في جسمك، وبعضها يسبب عدم الراحة.

قد تساعد التغييرات في نمط الحياة والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية في تخفيف بعض الأعراض التي شعرت بها طوال فترة الحمل. إذا لم يتم حل الأعراض الخاصة بك، أو إذا كان لديك المزيد من الأسئلة، يُرجى الاتصال بالعيادة والتحدث مع ممرضتك أو مقدم الخدمة. فيما يلي بعض الاقتراحات الأساسية للمساعدة في المشكلات الشائعة.

القيء والغثيان. الغثيان والقيء في وقت مبكر من الحمل شائع جداً. يمكن أن تكون الأعراض مزعجة للغاية ويمكن أن تتداخل مع روتينك اليومي. الخبر السار هو أن الغثيان والقيء لا يضران عادة بك أو بالحمل. وهناك طرق عديدة لتخفيف الغثيان والقيء.

بالنسبة لمعظم النساء، أو المتحولين جنسياً أو الأشخاص الذين يعانون من توسع الجنس، لا يستمر الغثيان والقيء طوال اليوم، وهناك أوقات قد تشعرين فيها بالجوع ويمكن أن تخفصي من الطعام. ومع ذلك، في الحالات الشديدة، قد لا تحصلين على العناصر الغذائية والسوائل التي تحتاجينها أنت وطفلك. أكبر مصدر للقلق هو الجفاف. إذا كنت لا تتبولين بانتظام أو لا تستطيعين الاحتفاظ بأي سوائل لمدة 24 ساعة أو أكثر، يُرجى الاتصال بعيادتك. عليك أيضاً الحصول على المساعدة إذا كنت مريضة جداً لدرجة تفويتك لوجبات الطعام يوماً بعد يوم أو فقدانك للوزن بسرعة.

قد يكون من الصعب السيطرة على الغثيان والقيء الشديد. كلما تم تشخيصك وعلاجك مبكراً، زادت احتمالية تجنب الأعراض الشديدة. للحالات الأقل شدة، إليك بعض النصائح للمساعدة في التغذية والسوائل:

في الصباح، عليك تناول القليل من البسكويت والراحة لمدة 15 دقيقة قبل النهوض. عليك النهوض ببطء ولا

تستلقي بعد الأكل مباشرة.

يُمكنك تناول وجبات صغيرة أو وجبات خفيفة في كثير من الأحيان حتى لا تفرغ معدتك (على سبيل المثال، كل ساعتين). حاولي عدم تفويت وجبات الطعام.

عليك تناول ما تحببونه وتناوليه عندما تكونين جائعة، على الرغم من أنك قد ترغبين في تجنب الطهي أو تناول الأطعمة الحارة أو الدهنية أو المقليّة بسبب الرائحة.

إذا كانت روائح الطهي تزعجك، عليك فتح النوافذ وتشغيل مروحة الموقد. إذا أمكن، اطلبي من شخص آخر الطبخ. تناولي الأطعمة الباردة بدلاً من الساخنة، فقد لا تكون رائحتها قوية.

يمكن أن يساعد استنشاق الليمون أو الزنجبيل في بعض الأحيان في اضطراب المعدة.

يمكن أن يساعد تناول رقائق البطاطس المملحة أو البسكويت المملح على تهدئة المعدة بدرجة كافية لتناول وجبة. عليك شرب كميات صغيرة من السوائل كثيراً أثناء النهار.

في بعض الأحيان، تظل السوائل الباردة مثل المصاصات بشكل جيد في المعدة.

تجنبي شرب السوائل أثناء الوجبة أو قبلها مباشرة أو بعدها مباشرة.

الأوجاع والآلام. يمكن أن يتسبب نمو بطنك في حدوث تغيير في الوضعية مما يؤدي إلى آلام الظهر. يمكن أن تتطور آلام الحوض والفخذين أثناء الحمل بسبب الهرمونات التي تعمل على إرخاء المفاصل والأنسجة الرخوة. لمنع حدوث آلام الظهر، حاولي الحفاظ على وضعية مستقيمة/طويلة، وارتداء أحذية بكعب منخفض مع دعم مناسب وتجنب الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة. من المرجح أن يساعدك الحصول على قسط من الراحة والتدليك واستخدام الحرارة وتناول عقار الاسبيتامينوفين (تايلينول). أثناء النوم، يمكنك وضع وسادة بين ركبتيك وتحت بطنك للمساعدة في دعم ظهرك ومفاصلك.

الصداع. الصداع البسيط شائع في جميع مراحل الحمل. عليك الراحة وستساعدك السوائل وتقليل التوتر والأسيتامينوفين (تايلينول). إذا لم تنجح أي من هذه الطرق أو تطور لديك صداع مفاجئ أو شديد، يُرجى الاتصال بعيادة ما قبل الولادة.

تشنجات الساق. يعاني الكثير من الناس من تقلصات في الساق، خاصةً في الليل، في الثلث الثاني والثالث من الحمل. في كثير من الأحيان، يمكن أن يُفيد مجرد توجيه أصابع قدميك نحو ركبتيك أو المشي في تخفيف هذه التشنجات. يُرجى إبلاغنا إذا كنت تعاني من أي مناطق معينة من الضعف أو الاحمرار.

التورم. يمكن تخفيف تورم الأطراف السفلية عن طريق رفع قدميك عدة مرات كل يوم أو الاستلقاء على جانبك الأيسر. يمكن أن تنتفخ اليدين أيضًا، خاصةً في الصباح، لذا عليك التأكد من إزالة الخواتم إذا بدأت في ملاحظة ذلك. يُرجى الاتصال بنا في حالة ظهور تورم مفاجئ، خاصةً في وجهك ويديك.

هل يوجد دواء يمكن أن يُفيد؟ إذا لم تخفف هذه الاقتراحات من الأعراض، فتحدثي مع مقدم خدمات ما قبل الولادة لمناقشة الحلول الأخرى. يُرجى توخي الحذر مع المنتجات التي تحمل علامة "طبيعية" أو "عشبية" حيث لم يتم اختبار العديد منها بشكل صحيح للتأكد من سلامتها أثناء الحمل.



الإمساك والبواسير. يعاني العديد من الأشخاص من الإمساك المتزايد بسبب مزيج من الهرمونات في الجسم والفيتامينات التكميلية وتغيرات الجسم. تعتبر التمارين الخفيفة المنتظمة وزيادة السوائل والألياف الغذائية خطوات أولى رائعة في الحفاظ على حركة الأمعاء. تشمل الخيارات الأخرى ميرالاكس وكولاس.

ملأل أو ناقرجل أو قىجرشلا فكحلأ دعت. اضئىأ صاخشألأ نم دىدعلا ىدل (مىقتسملأ يف ءعسوتملأ ءدروأل) رىس اوبلا روطتت نأ نكمى ءلكشملأ هذهلأ يف لكاسمإلأ نم ءىاقولأ دعاست. رىس اوبلل ءعئاشلا ضارعالأ نم حسملأ دن ع مدلا عقبو ءاعمالأ ءكرحب بوحصلأ اضئىأ يه ربعت! (اهدى ربت يلواح) Tucks ح اولأو نوزيتروكو رديهلأ عل ع يوتحت ال يتلا ريس اوبلا تاميرك نكل، رىبك لكشب قدىج تاراىخ.

حرقة المعدة، التغيرات الهرمونية أثناء الحمل تبطئ عملية الهضم وترخي عضلات البلع. يمكن أن يؤدي هذا إلى ضغط وحرقان في الصدر. يمكن أن تساعد التغييرات في نمط الحياة مثل تناول الطعام قبل ما لا يقل عن 2-3 ساعات قبل النوم، ودعم الجزء العلوي من جسمك أثناء الراحة وتجنب الأطعمة الغنية بالتوابل والدهنية. قد تساعد مضادات الحموضة الخفيفة مثل ميلانتا وتومز وجيلوسيل، التي تستخدم بكميات صغيرة، في تخفيف هذا الإحساس. تحدثي إلى مقدم خدمات ما قبل الولادة إذا لم تساعدك هذه النصائح.

الإفرازات المهبلية. زيادة الإفرازات المهبلية البيضاء الكريمية شائعة جدًا أثناء الحمل. ممارسة النظافة الجيدة؛ الغسل الخارجي المنتظم بالصابون الخفيف وارتداء الملابس الداخلية القطنية، لكن لا تستخدمى الدوش. إذا أصبت بالحكة المهبلية أو الإفرازات ذات اللون أو الرائحة، يُرجى الاتصال بعيادة ما قبل الولادة.

الإرهاق/ النوم. قد تكون التغييرات الجسدية التي يمر بها جسمك أثناء الحمل مرهقة وتؤثر على قدرتك على النوم. عليك أخذ قيلولة أثناء النهار بقدر ما تستطيعين. من الشائع الحاجة إلى التبول عدة مرات في الليل. لتقليل ذلك، حاولي شرب معظم السوائل في الجزء الأول من اليوم. يمكن أن يساعد أيضًا الحد من تناول الكافيين في القهوة ومعظم أنواع الشاي والمشروبات الغازية. عليك ممارسة عادات نوم إيجابية (الاستحمام بماء دافئ قبل النوم، وتدليك العضلات، والأنشطة الهادئة مثل القراءة) واستخدام الوسائد لدعم ظهرك أو بطنك وبين ساقيك لتستريحين بشكل أكثر راحة.

الأدوية المستخدمة بكثرة في الحمل

هذه بعض الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والتي قد تساعد في تخفيف بعض الأعراض التي عانيت منها خلال فترة الحمل ولا بأس من تناولها أثناء الحمل. هناك العديد من الأدوية التي يمكن استخدامها. لذلك إذا لم يتم حل الأعراض الخاصة بك، أو إذا كان لديك المزيد من الأسئلة، يُرجى الاتصال بالعيادة والتحدث مع ممرضتك أو مقدم الخدمة.

الصداع وآلام العضلات

تايلينول بالقوة العادية - 2 حبة حسب التوجيهات

تاينول فائق القوة - 2 حبة حسب التوجيهات (لا تتجاوزين الجرعة القصوى)

احتقان الأنف (انسداد أو سيلان الأنف)

رذاذ المحيط للأنف

بينادريل (يمكن أن يسبب النعاس)

سودافيد أو أكتيفيد (أكثر من 12 أسبوعًا من الحمل) موسينكس

الحساسية

كلاريتين

زيرتيك

إلتهاب الحلق

الغرغرة بالماء الدافئ والملح

مستحلبات الحلق (عليك تجربة وضعها في الفريزر لمزيد من الراحة!)

السعال

روبيتوسين - عادي أو DM

عسر الهضم أو الحموضة المعوية

ميلانتا

جيلوسيل

تومز

الإمساك ميرالاكس

كولاس

نوزيتروكوردية نودب ريساوبلا ميرك

الثني كريم أنوسول

الطفح الجلدي

غسول كالامين

إذا أصبت بحمى أكبر من < 101 درجة فهرنهايت مصحوبة بآلام في الجسم وسعال، يُرجى الاتصال بمقدم خدمات الرعاية الأولية.

الأسئلة الشائعة

بالنسبة للجزء الأكبر، يمكنك الاستمرار في معظم الأنشطة التي تقومين بها كل يوم طوال فترة الحمل.

لا يُعتبر التدخين والتدخين السلبي والكحول والعقاقير التي لا تتطلب وصفة طبية وبعض الأدوية الموصوفة آمنًا لك أو لحملك. هذا التعرض يمكن أن يعرضك أنت وحملك وصحة طفلك للخطر. يُرجى مناقشة الأمر مع مقدم خدمات ما قبل الولادة إذا كان لديك أي أسئلة.

فيما يلي بعض الأسئلة والأجوبة الشائعة. لا تترددي في طرح أسئلة على فريق رعايتك!

هل لا يزال بإمكانني ممارسة الجنس وأنا حامل؟

ما لم يخبرك مقدم خدمات ما قبل الولادة بعدم القيام بذلك، فمن الآمن ممارسة الجنس أثناء الحمل. ستحتاجين إلى التأكد من استخدام الواقي الذكري للحماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.

هل يجب أن أتجنب أشياء مثل الرسم أو العناية بالشعر أو مانكير / باديكير؟

تعتبر دهانات اللاتكس ذات الأساس المائي مقبولة بشكل عام، وعادة ما تكون الأبخرة غير سامة إذا كنت في منطقة جيدة التهوية. العناية بالأظافر مقبولة، على الرغم من أن التهوية هي النقطة الرئيسية؛ تأكدي من فتح النوافذ أو استخدام مروحة. يتفق العديد من مقدمي الخدمة على أنه من غير المحتمل أن تشكل علاجات الشعر خطرًا متزايدًا على نمو الجنين، وبالتالي فهي اختيار شخصي فيما يتعلق بعلاجات الشعر أثناء الحمل.

للأسئلة المحددة حول التعرض أثناء الحمل، يُرجى الاتصال بالخط الساخن للتعرض للحمل: 1-800-322-5014

هل صحيح أنني لا يجب أن أغير صندوق فضلات القطط؟

نعم. قد يؤدي تغيير صندوق فضلات القطط إلى تعريضك لمرض يسمى داء المقوسات، والذي تحمله القطط أحيانًا. في حين أنه يسبب عادةً عدوى خفيفة، إلا أنه أثناء الحمل يمكن أن يؤثر على نمو دماغ الطفل وعينه. نوصي بوجود شخص آخر يهتم بصندوق الفضلات، ولكن إذا كان عليك القيام بذلك بنفسك، فيُرجى حماية نفسك بقناع (يغطي أنفك وفمك) وقفازات - وغسل يديك بعد ذلك مباشرة.

هل ما زال السفر آمنًا؟

من الآمن عمومًا السفر لمدة تصل إلى 36 أسبوعًا مع الحمل الطبيعي ما لم يصرح مقدم خدمة ما قبل الولادة بخلاف ذلك. سواء كنت تسافرين بالطائرة* أو القطار أو السيارة، عليك شرب الكثير من السوائل وتأكيد من النهوض والمشي كل ساعة ونصف لمد ساقيك وتجنب تجلط الدم. في

السيارة، عليك الحرص دائمًا على ارتداء حزام الأمان؛ يمكنك تحريك الحزام أسفل بطنك أثناء سحبه. يجب أيضًا تشغيل وسائدك الهوائية دائمًا، إذا كانت سيارتك بها وسائد هوائية.

*قد يكون لدى بعض شركات الطيران قيود؛ من الجيد دائمًا مراجعة شركة الطيران قبل التخطيط للسفر.

*يُرجى مناقشة وجهة السفر الخاصة بك مع مزود الخدمة الخاص بك.

هل من الممكن أن أكون دافئة جدا أثناء الحمل؟

نعم في الأيام الدافئة أو أثناء ممارسة الرياضة، عليك السماح بالراحة والتبريد، وشرب الكثير من الماء. لا تستخدمى الجاكوزي أو حوض الاستحمام الساخن أثناء الحمل، لأنهما قد يرفعان درجة حرارة الجسم إلى مستوى غير آمن. لا بأس بالحمام الدافئ طالما أن درجة حرارة الماء لا تتعدى 100 درجة فهرنهايت.

هل يُمكنني مواصلة ممارسة عملي الروتيني فيما يتعلق بطب الأسنان؟

نعم. من الجيد استمرار التنظيف الروتيني أثناء الحمل. بخلاف ذلك، يجب أن يتخذ طبيب أسنانك قرارًا بشأن مخاطر / فوائد الرعاية المطلوبة أثناء الحمل. لا يجوز استخدام التخدير العام والغاز. يمكن إجراء الأشعة السينية إذا رأى طبيب الأسنان ذلك ضروريًا، ولكن يجب حماية المرضى بشكل مناسب. إذا كان هناك أي سؤال حول الأدوية أثناء الحمل، فيجوز لطبيب الأسنان الاتصال بالعيادة.

فصول وخدمات الدعم

من أجل حماية المرضى والموظفين من كوفيد، تم تعليق جميع الفصول والحوارات الشخصية مؤقتًا. يرجى مراجعة CHAlliance.org للحصول على معلومات محدثة.

فصول دروس الولادة. نقدم دروسًا تعليمية مجانية أثناء الولادة في مستشفى CHA Cambridge باللغتين الإنجليزية والبرتغالية. تقام الفصول في أمسيات الأربعاء (الإنجليزية) والسبت (البرتغالية).

يمكننا مساعدتك في التسجيل في إحدى هذه الدورات في زيارتك التالية قبل الولادة، أو اتصل بالرقم 617-665-2229 للتسجيل في اللغة البرتغالية عليك الاتصال على الرقم 4800-591-617 للتسجيل في اللغة الإنجليزية

الرضاعة الطبيعية. نحن نعتبر الرضاعة الطبيعية جزءًا مهمًا من فترة ما بعد الولادة الصحية لكل من الوالدين والأطفال. يُرجى مناقشة خيارات مقدم الخدمة الخاص بك لموارد الرضاعة الطبيعية المتاحة في CHA.

مقابلة مزودين خدمة آخرين. سواء كنت ستلدين مع طبيب أو قابلة، فنحن نقدم أمسيات حيث يمكنك مقابلة مقدمي الخدمة الآخرين الذين قد يكونون تحت الطلب عند الولادة. تحدث هذه الأحداث في إحدى الليالي كل ثلاثة أشهر، لذا اسأل في موعدك التالي عن الموعد التالي. سيكون لديك فرصة للقيام بجولة في طابق الولادة بعد الحدث.

جولات الأمومة. في جناح الولادة (الأمومة) نُقدّم رحلات ترفيهية مجانية في أول وثالث يوم أربعماء من كل شهر في الساعة 6:00 مساءً (ماعدا يوم الأربعاء قبل عيد الشكر). هذا في الطابق الخامس من مستشفى CHA كامبريدج. يُمكنك الاتصال بهاتف رقم 1374-665-617 للإطلاع على المعلومات أو يُمكنك الزيارة.



موارد أخرى

تقدم العديد من المنظمات المحلية مجموعة متنوعة من الفصول الدراسية والتسجيل، وأحيانًا يكون ذلك بتكلفة مشمولة. تشمل الفصول الولادة والولادة الطبيعية ورعاية الأطفال حديثي الولادة والرضاعة الطبيعية والإنعاش القلبي الرئوي وما إلى ذلك.

ماما وأنا (<http://www.mymamaandme.com>)

بدايات بوسطن بيبي (<http://www.bostonbabybeginnings.com>).

خدمات الأسرة اليهودية: دعم الأم الجديدة ومجموعة دعم اكتئاب ما بعد الولادة <http://www.jfcsboston.org>

هناك العديد من المواقع والكتب الرائعة المتاحة.

ماذا تتوقع عندما تكون في حالة إنتظار

دليل Mayo Clinic لحمل صحي

www.whattoexpect.com

www.babycenter.com

text4baby - رسائل نصية مجانية كل أسبوع حول نصائح الحمل ورعاية الطفل الصحية. اكتب B-A-B-Y إلى

511411 (أو B-E-B-E للإسبانية)

www.Kellymom.com

www.zipmilk.org

برنامج التغذية في ماساتشوستس La Leche - (800) 942-1007 WIC

League - (800) LA LECHE

مجلس أمهات التمريض - (617) 244-5102

تحالف ماساتشوستس للرضاعة الطبيعية - www.massbfc.org الرابطة الدولية لاستشاري

الرضاعة - www.ilca.org المركز الوطني للمعلومات الصحية للمرأة - 9662 - 994

(800)

متى ينبغي عليك الاتصال بفريق الرعاية

يرجى عدم استخدام MyChart للأسئلة أو الاستفسارات التي تتطلب الحصول على إجابة في نفس اليوم! الأسبوع 1 28 (الثالث الأول والثاني) اتصلي بالعيادة في حالة: النزيف المهبلي ألم مستمر وقوي أسفل البطن فقدان السوائل

الأسبوع 28 41 (الثالث الثالث حتى موعد الولادة) اتصلي بالعيادة في حالة: فقدان السوائل (تدفق مياه الجنين أو استمرار التسرب السائل المائي) النزيف المهبلي انخفاض في حركة الجنين

علامات الولادة المبكرة (قبل الأسبوع 37)

إذا كنت تواجهين أي من هذه العلامات قبل الأسبوع 37، فيرجى التبول حتى إفراغ المثانة، عن طريق شرب 2 3 أكواب كبيرة من الماء، والاستلقاء على جانبك الأيسر. المغص أو التقلصات المستمرة في البطن الضغط المستمر على البطن أو الحوض، والذي قد ينتشر إلى الفخذين ألم/وجع مستمر في أسفل الظهر

إذا لم تستطعي التخلص من هذه الأعراض في غضون ساعة واحدة، فيرجى الاتصال بالعيادة

يمكنك دائما الاتصال بمزود الخدمة على مدار 24 ساعة يوميا.

سيقوم أعضاء فريقنا بالإجابة على أي أسئلة هامة تخص حملك والتي لا يمكنها الانتظار حتى ساعات العمل. كل ما عليك هو الاتصال بالرقم الرئيسي لمركز الرعاية الخاص بك والتأكد دائما من إخبارنا بأنك حامل. وسوف تتلقين مكالمة هاتفية من أحد مزودي الخدمات والذي يمكنه مساعدتك بشأن احتياجاتك الخاصة. إذا لم تتلقي أي اتصالات منا في غضون 15 دقيقة، فيرجى الاتصال بنا مجددا.

أرقام هواتف العيادة

617-665-2229	مركز الولادة (CHA Cambridge Birth Center)
617-665-2800	CHA أمراض النساء والتوليد في مستشفى كامبريدج
617-665-3000	CHA Primary Care East Cambridge Care Center
781-338-0500	CHA Malden Family Medicine Center
781-485-8200	CHA أمراض النساء والولادة في مركز رفير كير
617-591-4800	CHA قسم النساء والولادة فيسومرفيل
617-665-3370	CHA Union Square Family Health
617-665-3600	CHA Primary Care Windsor Street

إذا كنت تتصلين خلال ساعات العمل العادية، فستقوم ممرضة الفرز بالرد على مكالمتك. يتم الرد على كل المكالمات وفقا للوضع الطبي العاجل للحالة.