

تبدأ بالوعي!

الفهرس

• رخصة العبور لرحلة الحمل

- فحص ما قبل الزواج
- الإقلاع عن التدخين

• مرحلة التخطيط لرحلة الحمل

- زيارة الطبيب المختص قبل الحمل للمتابعة/ التشاور في الآتي:
 - الحالة الصحية للمرأة
 - المكملات الغذائية قبل الحمل
 - الأدوية المستخدمة
 - اللقاءات
 - نمط الحياة والعادات قبل الحمل والمحافظة على الوزن الصحي
 - الصحة النفسية والبيئة المحيطة بالأم

• محطات في رحلتك أثناء الحمل

- أهمية متابعة الحمل
- زيارات متابعة الحمل الأساسية والإضافية
- الإجراءات الروتينية أثناء الحمل
- التحاليل أثناء فترة الحمل
- فحص الموجات الصوتية
- اللقاءات
- عوامل الخطورة
- التغذية أثناء الحمل
- ممارسة الرياضة أثناء الحمل
- الإمساك أثناء الحمل
- الحمل والأدوية
- السفر أثناء فترة الحمل
- العناية الشخصية أثناء فترة الحمل
- العناية بالفم والأسنان أثناء فترة الحمل
- الحمل والعمل
- الطلق الكاذب

● مخاطر قد تواجهك أثناء رحلة الحمل

- تسمم الحمل
- فقر الدم والحمل
- سكري الحمل
- الإجهاض
- التهابات المهبل

● وقت ولادتك

- مراحل الولادة
- آلام الولادة الطبيعية
- إبرة الظهر
- الولادة القيصرية

● وقت نفاسك

- أهمية زيارة المتابعة بعد الولادة في الأسبوع الأول من النفاس
- الرضاعة الطبيعية
- الصحة الجسدية بعد الولادة
- اكتئاب ما بعد الولادة



نبدأ معك.. خطوة بخطوة

منذ فكرة الإنجاب الأولى التي
طرأت في ذهنك..

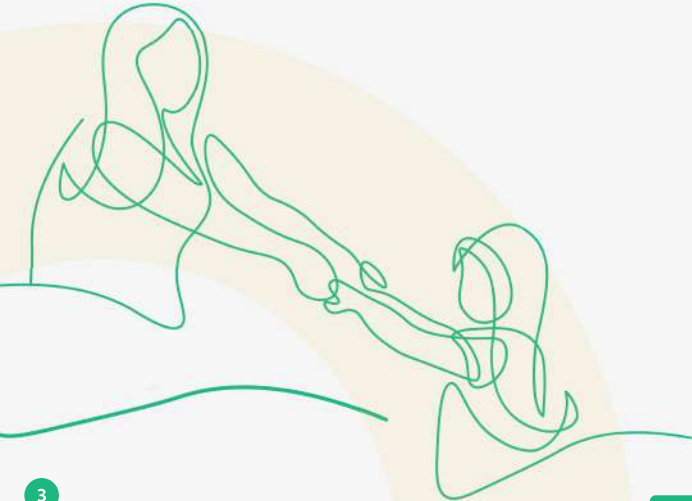
وحتى ما بعد إنجاب طفلك وشعورك بالارتياح





عزيزتي الأم... نضع بين يديك هذا الدليل ليكون مرشدك في رحلتك للأمومة من قبل الحمل إلى ما بعد الولادة. نقدم لك فيه كل ما تحتاجينه من **التثقيف والمشورة والدعم الصحي والنفسي** ... على اعتبار أن مهارات الأمومة ممكن أن تكتسب بالخبرة والمهارة الفطرية إلا أن بعض الأمهات ممكن أن تقع في أخطاء تنعكس بشكل سلبي على **صحتها وصحة جنينها**

هذا الدليل بمحتواه المبسط يعتبر مرجع شامل لك في هذه الرحلة، فهو يعمل على تعزيز ثقافتك وسلوكياتك الصحية، مما يساهم في رفع وعيك



الفصل الأول

رخصة العبور نحو حمل صحي وآمن..



فحص ما قبل الزواج

• لماذا يتم إجراء الفحص الطبي ما قبل الزواج ..
متي يتم إجراء الفحص الطبي قبل الزواج ؟



تقديم الخيارات والبدائل
أمام الخطيبين لمساعدتهما
على التخطيط لأسرة
سليمة وصحية



لمعرفة وجود الإصابة
لصفة بعض أمراض
الدماغية والمعدية



إعطاء المشورة الطبية
حول احتمالية انتقال تلك
الأمراض للطرف الآخر
أو للأبناء في المستقبل



قبل موعد الزواج
بفترة لا تقل عن
ثلاث أشهر



تكون صلاحية شهادة
نتيجة الفحص لمدة
سنة أشهر



في حال لم يتم
الزواج خلال هذه
الفترة يتم إعادة
الفحص

الهدف من إجراء فحص ما قبل الزواج هو للتأكد من حالة التوافق بين الزوجين من النواحي الصحية والنفسية والبدنية والاجتماعية والشرعية بهدف تكوين أسرة سليمة **وإنجاب أبناء أصحاء**، وإن توفرت جميع هذه النواحي يعرف بالزواج الصحي



الفصل الثاني

مرحلة التخطيط لرحلة الحمل



التخطيط لحمل صحي وآمن

الإقلاع عن التدخين



يعد الحمل فرصة للإقلاع عن التدخين، حيث يسبب التدخين خطورة للأم وللجنين أثناء الحمل. فعندما تدخن الحامل فإنها تستنشق السموم مثل: (النيكوتين، والرصاص وأول أكسيد الكربون)؛ حيث تدخل هذه السموم المشيمة (النسيج الذي يربط الأم بالجنين)، وتمنع هذه السموم الجنين من الحصول على الإمدادات المناسبة من العناصر الغذائية والأكسجين التي يحتاجها للنمو.

وقد يسبب التدخين الولادة قبل الأوان ووفيات الرضع ومشاكل للجنين.

نصائح للإقلاع عن التدخين

• تغيير العادات اليومية

- يستبدل التدخين بعد الوجبة، بالمشي أو قراءة كتاب.
- التدخين عند القراءة: يستبدل في تناول وجبة خفيفة.
- إبقاء اليدين والفم مشغولين (مثل: مضغ العلكة).

• الدعم القوي

- يساعد وجود الأسرة والأصدقاء في إحداث تغيير والإقلاع عن التدخين.
- الابتعاد عن الأشخاص المدخنين وعدم التواجد بقربهم.

التخطيط لحمل صحي وآمن

زيارة الطبيب



عند التخطيط للحمل لابد من تحديد زيارة للطبيب المختص للإستشارة لضمان حصولك على حمل صحي بإذن الله من المهم جداً إخبار الطبيب خلال هذه الزيارة عن أي دواء تتناولينه أو أعشاب أو أي مكملات غذائية



تذكري أن من أهم المكملات الغذائية والفيتامينات التي يجب تناولها يومياً هي حمض الفوليك، لمدة شهر على الأقل قبل الحمل وخلال الثلاث أشهر الأولى من الحمل لمنع التشوهات الخلقية، وذلك بعد استشارة الطبيب.

اللقاحات



من الضروري التأكد من أخذ جميع اللقاحات الموصى بها في الوقت المناسب قبل الحمل، وأثناء الحمل، وبعد الولادة وذلك لتساعده على إبقائك وجنينك بصحة جيدة



التخطيط لحمل صحي وآمن

اتباع نمط حياة صحي



ممارسة الرياضة
بانتظام



تناول طعام صحي
متكامل ومتوازن



عند الرغبة في الحمل
لابد من تحسين نمط
الحياة



الاهتمام بصحتك
التفسيية ومحاولة
تجنب الأمور التي قد
تسبب لك القلق
والتوتر



تجنب العادات الضارة
مثل التدخين



أخذ قسط كافي من
النوم



الفصل الثالث

محطات في رحلتك أثناء الحمل



أهمية متابعة الحمل



زيارات الحمل الأساسية

عزيزتي الحامل إن زيارات متابعة حملك الأساسية **ثمانى زيارات أساسية**، ستة منها تكون بمركز الرعاية الصحية الأولية **والزيارتان الاخيرتان تتم بالمستشفى استعداداً للولادة**، حيث يتم تحويلك عند الزيارة **السادسة في الأسبوع (36) من الحمل**.

زيارات الحمل الإضافية



عزيزتي الحامل قد تحتاجين لزيارات إضافية لمتابعة حملك أكثر من الموصي بها وذلك يعتمد على وضعك الصحي وتوجيهات الطبيب المعالج.

الإجراءات الروتينية أثناء الحمل

التحاليل المخبرية



الموجات فوق
الصوتية

الكشف عن عوامل الخطورة



المكملات الغذائية
والأدوية

اللقاحات



التحاليل أثناء فترة الحمل

عزيزتي الحامل، يتم إجراء التحاليل المخبرية أثناء فترة الحمل لعلاج المشاكل الصحية وتجنبها **في مرحلة مبكرة** خلال الحمل، وذلك عن طريق أخذ عينة من الدم أو البول.



فحص الموجات فوق الصوتية

عزيزتي الحامل يتم إجراء فحص **الموجات فوق الصوتية** ثلاث مرات أثناء فترة حملك **لمتابعة نمو جنينك** وللاكتشاف المبكر لأي عيوب أو تشوهات خلقية.



الفحص الأول

بين الأسبوع (11-14) من الحمل، للتأكد من المدة الزمنية للحمل وعدم وجود التشوهات الخلقية، ويمكن عمل هذا الفحص قبل هذا الموعد في حال حدوث نزيف وللتأكد من أن الحمل داخل الرحم ووجود نبض للجنين



الفحص الثاني

بين الأسبوع (18-22) من الحمل، للتأكد من النمو الطبيعي للجنين وعدم وجود تشوهات خلقية



الفحص الثالث

بين الأسبوع (30-34) من الحمل، وذلك لأسباب طبية مختلفة منها تحديد مكان المشيمة أو عند الضرورة



اللقاحات

عزيزتي الحامل يجب التأكد من أخذ **اللقاحات الضرورية** قبل الحمل بالوقت المناسب، لتساعد على المحافظة على صحتك و**جنينك** وذلك **بعد استشارة الطبيب.**

لقاح الثلاثي البكتيري
(الكزاز، الدفتيريا،
السعال الديكي)

يمكن استخدام لقاح
البالغين في الثلث الأخير
من الحمل

**لقاح فيروس الورم
الحليمي البشري**

يجب تجنب أخذه خلال
الحمل

لقاح الثلاثي الفيروسي
(الحصبة، الحصبة
الألمانية، النكاف)

يجب تأجيل الحمل لمدة
شهر على الأقل أو (3-1) أشهر
على الأقل بعد أخذ اللقاح

لقاح فيروس كورونا
(كوفيد19)

لقاح آمن في جميع
مراحل الحمل

لقاح التهاب الكبد (ب)

يمكن للمرأة الحامل أخذ
هذا اللقاح عند الضرورة

لقاح الجدري المائي

يجب تأجيل الحمل لمدة
شهر على الأقل أو (3-1) أشهر
على الأقل بعد أخذ اللقاح

لقاح الإنفلونزا

لقاح آمن في جميع
مراحل الحمل

عوامل الخطورة



عزيزتي الحامل، أحياناً يكون الحمل عالي الخطورة نتيجة لظروفك الصحية قبل الحمل أو تطور بعض هذه الظروف الصحية خلال فترة حملك.

بعض العوامل التي قد تزيد من مخاطر الحمل



السمنة



تسمم الحمل



التدخين



ارتفاع ضغط الدم



العمر عند الحمل
أكبر من 35 سنة



حمل التوائم



السكري أو
سكري الحمل

التغذية أثناء فترة الحمل

عزيزتي الحامل، تذكري أن أفضل ما يمكنك القيام به أثناء الحمل لدعم نمو جنينك والحفاظ على وزنك الصحي هو تحقيق التوازن في الحصول على **العناصر الغذائية الكافية.**



إليك أهم العناصر الغذائية التي تحتاجينها عزيزتي الحامل ومصادرها:



تذكري عزيزتي أنك ما زلت بحاجة إلى تناول طعام جيد ومتنوع بالعناصر الغذائية الكافية أثناء الحمل، وأن الفيتامينات التي تتناولينها أثناء الحمل تعتبر مكملات لنظامك الغذائي، ولا يُقصد بها أن تكون المصدر الوحيد للعناصر الغذائية التي تحتاجين إليها.

البروتينات

اللحوم، الأسماك، الدواجن، البيض، منتجات الألبان، البقوليات، والمكسرات

الحديد

اللحوم الحمراء، سمك السلمون، البيض، البقوليات، الخضراوات الورقية، الحبوب والخبز من الحبوب الكاملة

الكالسيوم

منتجات الألبان قليلة الدسم، الخضراوات الورقية، البقوليات

فيتامين (ج)

الفواكه الحمضية، الفراولة، البروكلي، والطماطم

مضغ الفوليك

الخضراوات الورقية، البقوليات، الحبوب الكاملة

الزنك

بعض المأكولات التي تحتوي على الحديد، بالإضافة إلى المحار وجنين القمح والأرز البني

الدهون

زيت الزيتون، السمك، المكسرات وتجنبني الدهون المشبعة ذات المصدر الحيواني

فيتامين (ب)

جنين القمح، اللحوم والدواجن، الحبوب الكاملة، الموز، فول الصويا

فيتامين (د)

الخبز، الحبوب، السلمون، صفار البيض

ممارسة الرياضة أثناء فترة الحمل

تساعد في المحافظة على نسب معتدلة بالوزن خلال فترة الحمل

تقلل من الأعراض المصاحبة للحمل، مثل: آلام الظهر والإمساك

من أهم فوائد ممارسة الرياضة أثناء فترة الحمل والمحافظة عليها

تساعد على رجوع الوزن إلى المعدل الطبيعي بعد الولادة

أهم التمارين التي يفضل أن تقوم بها الحامل

تحتاج الحامل خلال فترة الحمل حوالي 150 دقيقة من النشاط معتدل الشدة كل أسبوع



تمارين تقوية قاع الحوض، مهمة جداً لتقوية عضلات قناة الولادة والعضلات المحيطة بقناة التبول



تمارين الاستطالة والليونة، تساعد في تمدد العضلات وتخليصها من العوامل المؤلمة



تمارين تقوية عضلات البطن



تمارين اللياقة العامة، تكمن أهميتها في المحافظة على القلب والرئتين، وتحضيرهما للجهد المطلوب أثناء الولادة

الإمساك أثناء الحمل

يحدث الإمساك خلال فترة الحمل عندما ينخفض معدل الإخراج إلى ما دون ثلاث مرات أسبوعياً، ويمكن استخدام المليينات بشكل عام فهي آمنة خلال فترة الحمل، ولكن ينبغي استشارة الطبيب قبل تناول أية أدوية

تذكري عزيزتي أنه يمكن الوقاية من الإمساك خلال فترة الحمل غالباً بإجراء تغييرات على نمط الحياة

استهلاك المزيد من الألياف في النظام الغذائي. اختاري الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفاكهة والخضراوات والبقوليات والحبوب الكاملة



الإكثار من شرب السوائل. مثل: الماء ويمكن أن يكون عصير الخوخ مفيداً أيضاً



ممارسة الأنشطة البدنية كجزء من الروتين اليومي

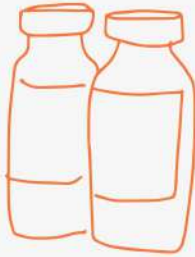


استخدام الحمام عندما تشعرين بالحاجة وعدم منو البراز



الحمل والأدوية

تذكري عزيزتي بأنه ليس من الأمن التوقف عن تناول أي أدوية طبية حتى تتحدثي مع طبيبك بشأن ذلك، حيث إن الإيقاف المفاجئ قد يترتب عليه ضرر عليك وعلى جنينك (مثل: التوقف عن تناول أدوية ضغط الدم دون الرجوع إلى الطبيب، يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بتسمم الحمل).



سؤال الطبيب دائماً قبل تناول أي دواء، فبعض الأدوية قد لا تناسب الحمل أو تحتاج إلى ضبط جرعات

التأكد من إخبار أي طبيب يتم زيارته، الممرضات أو الصيدلاني بوجود الحمل قبل اتخاذ أي إجراء أو صرف علاج

عزيزتي الحامل، عند الإصابة بأية مشاكل صحية خاصة إذا كانت مؤقتة (مثل الصداع، الرشح، الإنفلونزا وغيرها)، يجب مراعاة التالي

استخدام أقل عدد ممكن من الأدوية أو المكملات بدون وصفة طبية، والذي يشمل مسكن الألم وخافض الحرارة، وعلاج الأسنان، بما في ذلك التخدير الموضعي، وبعض التطعيمات

يجب إخبار الطبيب في أول زيارة لك عن الأدوية التي يتم أخذها بانتظام، وعن الأمراض المزمنة ليتم صرف الدواء المناسب خلال الحمل

السفر أثناء فترة الحمل

عزيزتي الحامل، إذا كان لابد من السفر أثناء فترة الحمل فهناك بعض الأمور الهامة التي يجب مراعاتها لتجنب المضاعفات.

هناك بعض الحالات ينصح بتجنب السفر خلالها:

الولادة المبكرة سابقا



تسمم الحمل



تمزق الأغشية



يجب عليك قبل السفر:



البحث والتخطيط الجيد عن عيادات النساء والولادة في المدينة التي سيتم السفر إليها.



الحرص على تحديد وقت السفر في الأسبوع (14-28) الفترة الأكثر أماناً في الحمل) وقبل الأسبوع الـ 36.



زيارة طبيبك والتحدث معه بشأن رغبتك في السفر، خاصة عند وجود أمراض مزمنة، أو وجود إجهاض أو ولادة مبكرة سابقة.



مراقبة الحالة الصحية قبل أيام من الرحلة، وإخبار الطبيب في حال الإصابة بآية مضاعفات أو أمر مفاجئ.



تجنب السفر إلى المناطق التي تكثر فيها الأمراض مثل: الزيكا والمالاريا).



تجنب السفر لوقت طويل (أكثر من 5 ساعات).



التواصل مع شركة السفر قبل الحجز وإخبارهم بوجود الحمل، كما يستحسن إمكانية إلغاء حجز التذاكر أو تأخيرها حال حدوث أي مضاعفات.



وقت الرحلة:

إذا تم التأكد من سلامة السفر عليك، فيجب الحرص على إضافة المستلزمات المهمة، والتي تشمل:

- بعض الأوراق المهمة التي تخص حالتك الصحية والجواز الصحي للأم 
- السوائل الصحية لتفادي الجفاف أثناء الرحلة 
- بعض الأدوية والإسعافات الأولية 
- يفضل وجود مرافق وقت السفر للمساعدة في حال حدوث أية مضاعفات أثناء الرحلة 

الرعاية الطبية أثناء السفر:

يجب تحديد عيادات النساء والولادة وخدمات الطوارئ في المنطقة التي سيتم السفر إليها كما ذكرنا سابقاً؛ لتجنب حدوث أية مضاعفات من أمور طارئة، وزيارتهم فوراً عند حدوث أي من هذه الأعراض:

- نزيف مهيلي 
- ألم في الحوض أو البطن أو وجود تقلصات 
- علامات وأعراض تسمم الحمل 
- القيء الشديد أو الإسهال 
- علامات تجلط الأوردة العميقة 

ما هو تجلط الأوردة؟

هي حالة تتكون فيها جلطات دموية صغيرة في أوردة الساقين أو في مناطق أخرى من الجسم. كما يمكن أن تؤدي الإصابة بها إلى انتقالها إلى الرئتين؛ حيث يعد الجلوس أو عدم التحرك لفترات طويلة من الوقت (مثل: السفر الطويل أثناء فترة الحمل) من أسباب زيادة الخطر بالإصابة بجلطات الأوردة العميقة؛ لذا يجب عليك اتباع الآتي لتقليل خطر الإصابة بها:

شرب الكثير من السوائل



ارتداء ملابس فضفاضة



المشي والتمدد بين فترة وأخرى



العناية الشخصية اثناء فترة الحمل

تذكرني عزيزتي أن الحفاظ على نظافتك الشخصية اثناء فترة الحمل أو بعد الولادة لا يقل أهمية عن اتباعك نظام غذائي وممارستك التمارين الرياضية المناسبة للحفاظ على صحتك وصحة جنينك أيضاً



اختيار الملابس المناسبة

عند البدء في تنظيم خزانة ملابسك، اختاري الملابس الفضفاضة قليلاً والتي يمكن ارتداؤها بسهولة مع عدم ارتداء الملابس الضيقة. بالإضافة إلى ارتداء الملابس القطنية التي يمكن أن تمتص العرق مع تغييرها بمجرد أن تتعرق. واحرصي على شراء حمالة الصدر المناسبة.



العناية بالجسم

يجب أن تحرصي على نظافة الجلد بالاستحمام مرة واحدة على الأقل باليوم، بالماء الدافئ؛ حيث إن الاستحمام يساعد على الاسترخاء، كما أن العناية بالمناطق الحساسة أمر ضروري، ويمكنك استخدام المنظف المخصص للمناطق الحساسة.



العناية بالثدي

يعتبر الثدي من المناطق المعرضة للتعرق والتي يجب غسلها وتطهيرها جيداً لتجنب الحكة والالتهابات. ويمكنك استخدام الكريمات المرطبة المناسبة بعد استشارة الطبيب.



العناية بالأسنان والفم

يجب تفريش الأسنان مرتين في اليوم على الأقل بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد.

العناية بالفم والأسنان أثناء فترة الحمل

عزيرتي الحامل، من الممكن أن يؤدي الحمل إلى بعض المشاكل في الأسنان، بما في ذلك أمراض اللثة وتسوس الأسنان؛ حيث إن الوقاية والتشخيص والعلاج تعتبر من الممارسات الفعالة لتحسين صحتك وصحة جنينك.



التهاب اللثة

قد يحدث بسبب التغيرات الهرمونية



تآكل الأسنان

يحدث نتيجة القيء الناتج عن غثيان الصباح، حيث إنه من الشائع حدوثه خلال الثلث الأول من الحمل كثرة القيء والارتجاع



أورام الحمل

هي نمو متزايد للأنسجة على اللثة، قد تحدث بسبب التغيرات الهرمونية بالجسم

مشاكل الأسنان الشائعة أثناء فترة الحمل



تسوس الأسنان

يحدث بسبب البكتيريا وعادات الأكل الخاطئة، فقد يتغير النظام الغذائي في فترة الحمل (مثل زيادة تناول الوجبات الخفيفة) أو تزداد حموضة الفم بسبب القيء أو جفاف الفم أو قلة نظافة الفم الناجمة عن الغثيان والقيء

عزيزتي الحامل تقل احتمالية إصابتك بمشاكل الأسنان أثناء فترة الحمل إذا اعتنيت بأسنانك ولثتك قبل الحمل، وذلك عن طريق:



تفريش أسنانك مرتين في اليوم
على الأقل بمعجون أسنان يحتوي
على الفلورايد



التنظيف بالخيط بين أسنانك مرة
في اليوم



تجنب التدخين والتعرض للتدخين
السلبى



اتباع نظام غذائي صحي والحد من
الأطعمة والمشروبات التي تحتوي
على نسبة عالية من السكر
المضاف



زيارة طبيب أسنانك كل (6-12) شهراً



إذا كنت تخطين للحمل، فاستشيري طبيب أسنانك لمناقشة أية
علاجات يمكن إجراؤها قبل الحمل. إذا كنت بحاجة إلى علاج أسنان
أثناء الحمل، فغالباً ما يمكن إجراء الإجراءات غير العاجلة بعد الأشهر
الثلاثة الأولى.

أعراض التهاب اللثة أثناء الحمل



متى يجب عليك رؤية الطبيب:

- عند وجود مشاكل بسيطة في الفم والأسنان
- عند حدوث نزيف في اللثة أثناء تنظيف الأسنان
- إذا كانت آخر زيارة لطبيب الأسنان قبل 6 أشهر من الحمل

يجب إخبار طبيب الأسنان عن الحمل قبل البدء بعمل أي إجراء، وكذلك عن جميع الأدوية والفيتامينات التي يتم تناولها وذلك لتجنب حدوث أي تعارض مع إجراءات وخطة الطبيب العلاجية

الحمل والعمل

إن الحمل لا يعوق العمل أو التقدم فيه؛ حيث يمكن للحامل ممارسة العمل بشكل سليم مع محاولة الموازنة بينهما للمحافظة على الصحة البدنية والنفسية من أجل الجنين، إذا كان العمل مكتئبًا لا تترتب عليه أي أضرار، ولا داعي للقلق بشأنه، أما إن إذا كانت هناك بعض المقاطر على الحمل، فلا تتردد الحامل في الطلب من المسؤول بتخفيف العمل، أو تبديله، والذي يشمل:

حمل أو دفع الأوزان الثقيلة



كثرة الوقوف.



الصفود والنزول من السلم.



السفر بكثرة معظم الوقت



العمل في أماكن المواد الكيميائية؛ حيث يمكن أن تسبب بعضها تشوهاً خلقياً للجنين أو الإجهاض.



العمل في مناطق إشعاعية (مثل: غرف الأشعة)



العمل لساعات طويلة دون راحة؛ حيث يمكن أن يسبب الإجهاض، الولادة المبكرة، أو انخفاض وزن المواليد.



العمل في مكان ذي مستوى أصوات عالٍ أكثر من 90 ديسيبل (مثل: منطقة إقلاع الطائرات أو بعض الأجهزة الكهربائية ذات الصوت المرتفع)؛ حيث أظهرت ارتباطاً بانخفاض وزن المواليد.



الطلق الكاذب

مع اقتراب موعد الولادة، قد تلاحظين أن الانقباضات تصبح أكثر تواتراً وشدة. من الشائع جداً أن تعتقد النساء أنهن يمررن بـ طلق فعلي ويتوجهن إلى المستشفى لتعلم أنه كان إنذاراً كاذباً أو "طلق كاذب".

تشمل علامات الطلق الكاذب:

- تقلصات غير منتظمة وغير متوقعة.
- لا يوجد تقدم وبدء للولادة.
- تعتبر الانقباضات بمثابة شد في البطن.
- لا يوجد نزيف.
- الأغشية لم تتمزق.

الفصل الرابع

مخاطر قد تواجهك أثناء رحلة الحمل



تسمم الحمل

يحدث بعد (20) أسبوع من الحمل، يتميز عادة بارتفاع ضغط الدم.

يحدث تسمم الحمل عادة دون أعراض، لكن لتعتبر مراقبة ضغط الدم مهمة لأن ارتفاعه يعتبر العلامة الأولى للإصابة، ومن هذه الأعراض

صداع شديد

قلة التبول

ارتفاع البروتين في البول

ضيق شديد في التنفس

اضطراب في الرؤية

غثيان أو قيء

تورم في اليدين أو القدمين أو الوجه

زيادة مفاجئة بالوزن

الم في الجزء العلوي من البطن

تسمم الحمل

يحدث بعد (20) أسبوع من الحمل، يتميز عادة بارتفاع ضغط الدم.



تذكرني عزيزتي أن هناك العديد من الأنواع المختلفة للأدوية الخافضة لضغط الدم، ولكن هناك أنواع منها غير آمنة للاستخدام في أثناء فترة الحمل، لا تنسي مناقشة طبيبك ما إذا كنت بحاجة إلى استخدام دواء خافض لضغط الدم أو في حاجة لتبديل نوع الدواء المستخدم حالياً أم لا في حالتك للسيطرة على ضغط الدم.

فقر الدم والحمل

خلال فترة الحمل يتم التعرض للعديد من التغيرات النفسية والجسدية والمشاكل الصحية، من أبرزها فقر الدم الناتج عن نقص مستوى الحديد في الجسم، ومن أعراضه



صداع ودوار



ألم في الصدر



الإجهاد



خفقان بالقلب



ضيق تنفس

عزيزتي الحامل، يعد نقص مخزون الحديد أحد أكثر الأسباب شيوعاً لفقر الدم؛ وفي حال الإصابة بهذا النقص فإنه يصعب على الجسم تعويض النقص من الغذاء فقط دون العلاج الخارجي عن طريق أقراص أو شراب الحديد الموصوف من قبل الطبيب. ونسبة التعافي وسرعته تعتمد على مدى استجابة الجسم للعلاج.

تذكري عزيزتي أهم التنبيهات حول مكمل الحديد

- يمتص الجسم الحديد بصورة أفضل على معدة فارغة (ساعة قبل الطعام أو ساعتان بعده) مع شرب كوب من الماء أو مصدر لفيتامين ج (سي)، حيث يسرع من عملية امتصاص الحديد
- عدم القيام بظنن أو مضغ أقراص الحديد، والرجوع للطبيب في حال عدم القدرة على بلع الدواء
- يجب تناول الكمية الموصوفة من قبل الطبيب مع اتباع الإرشادات
- تجنب دمج الحديد مع العلاجات الأخرى (مثل: الكالسيوم، مضادات الحموضة، بعض أدوية هشاشة العظام أو الغدة الدرقية أو الباركنسون، المضادات الحيوية). والقيام باستشارة الطبيب عن الفترة المتراوحة بين أخذ الحديد والعلاجات الأخرى
- في حال تناول بعض العلاجات غير المصروفة يجب الرجوع للطبيب لتجنب حدوث أي تعارض
- تجنب شرب الشاي، القهوة، الحليب، الكاكاو بعد تناول الحديد، بسبب أثرها السلبي والمعيق لامتصاص الحديد



معدن الحديد

وذلك بتناول اللحوم الحمراء، ومن المصادر النباتية (مثل: العدس والزبيب الأسود) والخضروات الورقية الخضراء (مثل: السبانخ)



حمض الفوليك

مثل (الأفوكادو، الخضروات الورقية، البروكلي، العدس والبنجر)



فيتامين ب12

مثل البيض، اللحوم، الأعشاب البحرية)



المكملات الغذائية ومكملات الحديد بحسب الموصى به من قبل الطبيب



سكري الحمل

هو أي تغير في نسبة السكر بالدم، ويتم تشخيصه لأول مرة أثناء فترة الحمل، سواء استمر إلى ما بعد الولادة أم لم يستمر، وغالباً يختفي سكر الحمل بعد الولادة مباشرة.

تشخيص سكري الحمل

● إذا كنت معرّضة لمستوى مرتفع من خطر الإصابة بداء السكري فقد يتم إجراء الفحص في وقت مبكر من الحمل ومن المرجح أن يكون في أول زيارة خلال الحمل.

● إذا كنت معرّضة لمستوى متوسط من خطر الإصابة بسكري الحمل فمن الأرجح أنك ستخضعين لاختبار الفحص أثناء الثلث الثاني للحمل عادةً بين الأسبوع (24 : 28) من الحمل.

كيف يتم تشخيص سكري الحمل

● يتم عن طريق اختبار تحدي الجلوكوز الأولي، سوف تشرابين محلول الجلوكوز وبعد ساعة واحدة، ستخضعين لفحص الدم لقياس مستوى السكر في الدم، فإذا كان مستوى السكر في الدم أعلى من المعدل الطبيعي، فهذا يعني أنك سوف تحتاجين لاختبار تحمل الجلوكوز آخر؛ لتحديد ما إذا كنت مصابة بسكري الحمل أم لا.

● متابعة اختبار تحمل الجلوكوز. هذا الاختبار يشبه الاختبار الأولي (باستثناء أن محلول الجلوكوز سيحتوي على المزيد من السكر)، وسيتم فحص نسبة السكر في الدم كل ساعة لمدة ثلاث ساعات. إذا كانت قراءتان من مستوى السكر في الدم على الأقل أعلى من المتوقع، فسيتم تشخيص حالتك بأنك مصابة بسكري الحمل.

عزيزتي الحامل، من المرجح أن تكتشفي أنك مصابة بسكري الحمل من خلال الفحص الروتيني **أثناء الحمل**، ولكن لا تقلقي، ستتم إمالك إلى الطبيب أو المثقف الصحي المتخصص في **داء السكري**، وسيتم مساعدتك على تعلم كيفية التحكم في مستوى السكر في الدم **أثناء فترة الحمل**



تذكري عزيزتي!

- عند تحديد موعدك، اسألي عما إذا كان الصيام لارماً لإجراء الفحوصات المختبرية أو إذا كنت بحاجة للاستعداد بأي شكل آخر
- اذكري أي أعراض تشعرين بها غير معتادة أو غير طبيعية، بما في ذلك الأعراض التي قد تبدو أنه ليست لها علاقة بسكري الحمل
- اذكري المعلومات الشخصية الأساسية، بما في ذلك الضغوط أو التغييرات الحياتية التي تعاني منها
- أعددي قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها، بما في ذلك الأدوية والفيتامينات والمكملات المتاحة دون وصفة طبية

أهم الإرشادات



مارسي النشاط البدني
بحسب تعليمات الطبيب



اتبعي الحمية الغذائية
بحسب تعليمات
أخصائي التغذية



تجنبي استخدام أدوية
السكري أو أية أدوية أخرى
دون الرجوع للطبيب



الحرص على مراجعة
عيادات الحوامل وعيادة
السكر بانتظام وفي
أوقاتها المحددة



فحص البول يومياً للتأكد
من عدم وجود الكيتونات



المحافظة على مستوى
السكر بالدم، ومراقبته
بالمنزل، وتسجيل النتائج.

تذكري عزيزتي أنه من المهم جداً متابعة السكري بعد الولادة،
اطلبي من طبيبك أن يفحص سكر الدم بعد الولادة مباشرة ومرة أخرى
خلال (6-12) أسبوع بعد الولادة، للتأكد من عودته إلى المستوى
الطبيعي.

الإجهاد

النزيف المهبل

مرور السوائل
أو الأنسجة من
المهبل

أهم الأعراض

الحم أو تقلص
في البطن أو
في أسفل
الظهر

في كثير من الأحيان ليس هناك ما يمكنك فعله لمنع الإجهاد، لكن عليك الإعتناء بنفسك وجنينك

- احرصي على متابعة زيارات الحمل
- تناول الفيتامينات اليومية
- إذا كنت تعانيين من مرض مزمن، فاحرصي على المتابعة مع طبيبك للتحكم بالمرض
- تجنبى عوامل خطر الإجهاد المعروفة، مثل التدخين

تذكرى عزيزتي أن هذه الأنشطة المعتادة التالية لا تسبب الإجهاد، مع الأخذ بعين الاعتبار التحدث إلى الطبيب عند وجود أية مخاوف



العمل



الجماع



التمارين الرياضية

التهابات المهبل

يجب أن تعلمي عزيزتي **الحامل** أن هناك أنواع مختلفة **للالتهابات المهبلية** وتشخيصها وعلاجها يكون بعد مراجعة الطبيب المعالج عند ملاحظتك أي **إفرازات غير طبيعية من المهبل ومرتبطة برائحة أو حمى**، خاصة في فترة الحمل لاستبعاد أنواع العدوى الأخرى ومنع المضاعفات

أنواع التهابات المهبل الأكثر شيوعاً

داء المشعرات، ويتميز بالإفرازات المهبلية الكثيرة (سائل أصفر اللون أو أخضر أو رمادي)، أحياناً مع بقع من الدم ورائحة كريهة

فطريات المهبل، تتميز بإفرازات مهبلية سمكية بيضاء اللون تشبه إلى حد ما الجبن، خالية من الرائحة

التهاب المهبل البكتيري، و يتميز بالافرازات المهبلية باللون الرمادي أو الأبيض أو الأخضر و رائحة قوية و كريهة (مثل: رائحة السمك)

بعض الأعراض المشتركة لأنواع الالتهابات المهبلية:

تغير في لون إفرازات المهبل أو رائحتها أو كميتها، كما تم توضيحها سابقاً. 

تهيج أو حكة أو ألم في المهبل. 

الشعور بالألم والحرقنة أثناء التبول. 

ألم أثناء الجماع. 



”
تذكري عزيزتي أن استخدام
الفسول لا يعد أمراً ضرورياً
لنظافة المهبل، إلا في حالات
يحددها طبيب النساء والولادة

“



الفصل الخامس

وقت ولادتك



مرحلة ما قبل الولادة



عزيزتي الحامل إن **الولادة** تجربة فريدة تختلف من امرأة لأخرى ومن حمل لآخر، ومهما كانت المشقة فهي بلا شك **حدث سعيد لك ولجميع أفراد عائلتك..**

يبدأ الألم في أسفل الظهر وينتقل إلى الجانبين ثم إلى البطن

نزول الدم المخاطي

انفجار كيس الماء ونزول السائل الأمنيوسي إلى المهبل

ماهي أعراض **الطلق الحقيقي؟**

تزداد شدة انقباضات البطن عند المشي

انساع عنق الرحم والشعور بانقباضات تعمل على دفع الجنين إليه

الألم تشبّهه تقلصات الحيض الشدّيد أو تشنجات الإسهال

أنواع الولادة



الولادة القيصرية

هي عملية جراحية تتم عند تعذر الولادة الطبيعية، ولا يعمل بها كإجراء روتيني فهي اضطرار وليست اختياراً

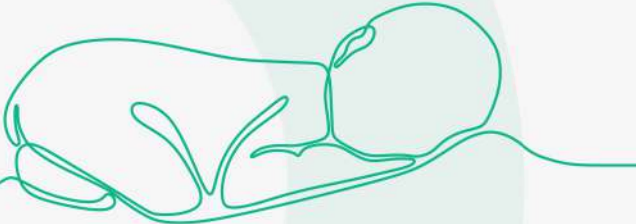


الولادة الطبيعية

وتتم عن طريق المهبل وتمر بثلاث مراحل أساسية، وبعد الولادة يتم وضع الأم تحت الملاحظة للتأكد من عدم حدوث النزيف وضمان استقرار الحالة الصحية

مراحل الولادة الطبيعية

- **المرحلة الأولى**
تتميز بتوسع عنق الرحم إلى (10) سم، وهي أطول مراحل الولادة
- **المرحلة الثانية**
هي مرحلة خروج المولود وتتميز بتوسع عنق الرحم توسعاً كاملاً
- **المرحلة الثالثة**
هي مرحلة خروج المشيمة



مرحلة أثناء الولادة

الولادة تجربة فريدة من نوعها. في بعض الحالات، تنتهي في غضون ساعات، وفي حالات أخرى، تمثل الولادة اختباراً لمدى التحمل البدني والعاطفي للأم.

الأم الولادة الطبيعية (الطلق):

تحدث المرحلة الأولى من الطلق والولادة عندما تبدئين بالشعور بانقباضات مستمرة، وتصبح الانقباضات أقوى، وأكثر انتظاماً وتكراراً مع مرور الوقت. وتسيب هذه الانقباضات انفتاح عنق الرحم (توسع عنق الرحم) ورخاوته وقصره ثم ترفقه للسماح للمولود بالتحرك داخل قناة الولادة، ويليه الأم الجراحة ما بعد العملية القيصرية.

ويتفاوت ألم الولادة بين النساء بسبب:

- عوامل جينية في القدرة على تحمل الألم.
- وضعية رأس الجنين (الوجه للأمام، مؤلم أكثر).
- الطلق الصناعي (مؤلم أكثر).
- الدعم المعنوي (قد يخفف الألم).
- وعوامل أخرى.



إبرة الظهر

هي حقنة تعطى في أسفل الظهر تؤدي إلى تخفيف الألم بالنصف السفلي من الجسم للولادة الطبيعية أو عدم الإحساس بالألم للحالات الجراحية.

أنواعها الرئيسية:



يستخدمها طبيب التخدير عند الحاجة



تخدير في سائل الحبل الشوكي.



تخدير فوق الجافية

استخداماتها:

- حالات الولادة الطبيعية (إبيدورال في أغلب الأحيان).
- العملية القيصرية (سباينال أو إبيدورال).
- الكثير من العمليات الجراحية الأخرى في النصف السفلي.
- تخفيف الألم بعد العمليات الجراحية.

معلومات مهمة عن إبرة الظهر

إبرة الظهر ليست إلزامية، بل هي من اختيار المريضة.



لا يوجد إلى يومنا هذا ما يسكن ألم الولادة بشكل أفضل من إبرة الظهر.



من المهم بقاء الأم ساكنة وهادئة، مع التنفس بشكل طبيعي لحظة إدخال الإبرة.



إذا استمر ألم الولادة بعد الإبرة، يجب إخبار طبيب التخدير ليتمكن من المساعدة.



نتيجة للجرعة المرتفعة المطلوبة في إبرة الظهر للعملية القيصرية، يتخثر الجسم من الأسفل إلى أعلى الصدر، وقد ينتج عن ذلك عدم الإحساس بحركة الصدر مع التنفس؛ مما قد يؤدي إلى توتر الحامل ظناً منها أنها مختنقة، ويقوم طبيب التخدير بالتأكد من قدرتها على التنفس، كما يسعى للتهديئة من روعها إذا تطلب الأمر.



ينتهي مفعول التخدير بعد ساعات من إخراج القسطرة، وينصح بالراحة حتى ينتهي مفعولها ويعود الشعور للساقين.



يمنع قيادة السيارة لمدة 24 ساعة بعد الإجراء



موانع استخدام إبرة الظهر:

● رفض المريضة لإبرة الظهر.

● سيولة الدم.

● ارتفاع ضغط الدماغ.

● التهاب في الجلد أسفل

الظهر مكان دخول إبرة الظهر.



ضعي كمادات
باردة على مكان
الخطاطة بعد لفها
بمنشفة لتخفيف
الألم والانتفاكات

امشي قدر
المستطاع وقومي
بعمل التمارين
الرياضية المخصصة
لتقوية عضلات
الحوض

تغيير الفوط الصحية
بإستمرار مع الحرص
على غسل اليدين
والإستحمام يوميا

بعض النصائح لتقليل ألام الخطاطة

عرضي الخطاطة
للهواء مرة أو مرتين
في اليوم لمدة 10
دقائق أو أكثر

تجنبي استخدام
المواد المطهرة
لمنع تهيج الجرح

خذي مسكناً للألم
عند الحاجة

استخدمي مخددة
عند الجلوس
لتخفيف الضغط
على مكان الخطاطة
والجلوس في
وضعية مناسبة

المخاطر والآثار الجانبية

تعد إبرة الظهر آمنة بشكل عام، لكن هناك بعض المضاعفات النادرة
يحتمل حدوثها، مثل التالي:

الشعور بالمرض.



حكة في الجلد.



تلف الأعصاب.



الصداع.



بعد الولادة بنضو ساعات، يُطلب من الأم المشي مع
المساعدة من قبل مقدمي الرعاية الصحية.



انخفاض ضغط الدم، مما قد يجعلك تشعر بالدوار أو الغثيان.



فقدان مؤقت للسيطرة على المثانة.



العملية القيصرية

تُستخدم عملية الولادة القيصرية لتوليد الجنين من خلال شق جراحي
يُفتح في البطن والرحم.

أسباب اجراء العملية القيصرية:

- تشوهات الرحم.
- حجم الجنين ووضعيته.
- ارتفاع ضغط الدم الحملي.
- الإصابة بعدوى والتهابات.
- نزول المشيمة.
- اختناق الجنين في الرحم.

الفصل السادس

وقفت نفاسك



وقت نفاسك

أهمية زيارة المتابعة بعد الولادة في الأسبوع الأول من النفاس

النقاش حول
مشارك وصحتك
النفسية بشكل
عام

مناقشة وسائل
تنظيم الأسرة
المناسبة لك

الإطمئنان على
صحة المولود ،
ومناقشة الرضاعة
الطبيعية

ينصح بزيارة الطبيب
في الأسبوع الأول
وخلال الأسبوعين
4-6 بعد الولادة

لماذا يجب عليك زيارة الطبيبة أو القابلة بعد الولادة

مناقشة
اللقاءات
اللازمة

فحص ضغط الدم
ومستوى السكر
في الدم في حال
واجهتي مشاكل
أثناء أو بعد الولادة

المناقشة بخصوص
الإقرازمات المهبليّة

فحص مكان الجرح
في حال كانت
الولادة قيصرية أو وجود
أي تدخلات جراحية

الرضاعة الطبيعية

عزيزتي الأم، إن الرضاعة الطبيعية تساهم في خلق علاقة حميمة قوية بينك وبين مولودك وتشعره بالدفء والحنان، وتبدأ الرضاعة في الساعة الأولى بعد الولادة مباشرة لما لها من أثر إيجابي صحي ونفسي لك ولمولودك. حيث يؤمن حليبك كامل المكونات الغذائية الأساسية التي يحتاجها المولود حتى يبلغ ستة أشهر حيث تكون الرضاعة الطبيعية حصرية، ويمكنك البدء بالتغذية التكميلية عند بلوغه ستة أشهر مع ضرورة الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى بلوغه السنتين.



عزيزتي الأم إليك بعض الحقائق عن الرضاعة الطبيعية

إن العملية القيصرية لا تمنعك من إرضاع طفلك فقط تحتاجين للمساعدة في الأيام الأولى



جميع النساء تقريباً قادرات جسدياً على الرضاعة الطبيعية، فالبدء بها مبكراً بعد الولادة والاستمرار فيها، أي كلما زاد مقدار الحليب الذي يرضعه الطفل زاد مقدار الحليب الذي يقوم الثدي بتكوينه



هي الطريقة الطبيعية لإطعام الطفل ولا ينبغي أن تؤلم، إذا كنت تعانين من الألم عادة ما يكون ذلك بسبب عدم وضع طفلك بشكل صحيح، فأطلب المساعدة من طبيبتك



لا تسبب ترهل الثدي ولكن هرمونات الحمل يمكن أن تمدد الأربطة التي تدعم الثدي، فارتداء حمالة الصدر المناسبة أثناء الحمل وبعد الولادة تساعد بحمايته من الترهل



العناية بالثدي أثناء الرضاعة

عند احتقان الثدي

قومى بتفريغ الثدي من الحليب عن طريق الإرضاع المتكرر للطفل أو استخدام مضخة شفط الحليب.



وضع كمادات دافئة على الثدي المحتقن.



للمحافظة من تشقق الحلمة

يتم استخدام الكريمات المرطبة بعد استشارة الطبيب.



وضعية الرضاعة الطبيعية الصحيحة

تذكرى لكى تنجح الرضاعة الطبيعية يجب أن تكون أوضاعها مريحة وصحيحة، وهذه الصور تشرح باختصار بعض الأوضاع الصحيحة للرضاعة الطبيعية:



الصحة الجسدية بعد الولادة

الأسابيع التي تلي الولادة هي وقت التكيف والتعافي. سواء كان لديك ولادة طبيعية أو عملية قيصرية، عليك أن تتذكر أن تعتني بنفسك خلال تلك الأسابيع القليلة الأولى حتى تتمكن من التعافي بشكل صحيح.

الحصول على قسط وافر من الراحة، والحد من الزوار، وإنشاء روتين مع مولودك الجديد، كلها جزء من هذه المرحلة الجديدة في حياتك.

من المهم أن تتذكر أن الولادة شيء سيحتاج جسمك للتعافي منه بمرور الوقت وقد يكون الشهر الأول للولادة مرهقا في بعض الأحيان. قد تشعرين أن كل وقتك ينصب على رعاية طفلك لكن لا تنسي الاعتناء بنفسك.

هناك العديد من الأشياء التي يجب أن تتذكرى القيام بها بعد الولادة للاعتناء بصحتك:

حاولي النوم أو استرخي عندما ينام طفلك.

تجنبي حمل الأشياء التي تعد أثقل من وزن طفلك أثناء فترة التعافي. (خصوصا للولادة القيصرية).

اغسلي يديك بعد زيارة دورة المياه، وبعد تغيير حفاض طفلك وقبل إرضاع

قلبي من صعود الدرج: خلال الأسبوع الأول.

لا تخافي من طلب المساعدة، ودعي عائلتك وأصدقائك يعرفون الطرق التي يمكنهم من خلالها مساعدتك، مثل: طهي وجبات الطعام، أو المساعدة في الغسيل، أو القيام بالأعمال المنزلية، أو مجالسة الأشقاء، أو

الصحة الجسدية بعد الولادة

لا تتوقف رعايتك الطبية بمجرد إنجاب طفلك، يجب عليك أيضاً القيام برعاية منطقة العجان الخاصة بك، وفقاً لما نصح به مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيتم إعطاؤك تعليمات مفصلة حول العناية بمنطقة العجان بعد الولادة. عادة، ستستمرين في اتباع هذه التعليمات حتى موعد المتابعة الخاص بك.

هناك العديد من الأشياء التي يجب أن تتذكرها القيام بها بعد تتضمن الأشياء الأخرى التي يجب تذكرها كجزء من رعاية ما بعد الولادة ما يلي:

- استمري في تناول فيتامينات ما قبل الولادة كل يوم. إذا نفذت فيتامينات ما قبل الولادة، يمكنك تناول فيتامينات متعددة تحتوي على الحديد.
- تناولي وجبات صحية. من الجيد تناول الكثير من الأطعمة الصحية في الأسابيع التي تلي الولادة. سيساعدك اتباع نظام غذائي صحي على التعافي. يوصى أيضاً بتجنب الكحول والكافيين خلال هذا الوقت.
- أكثرى من السوائل، الماء والعصير والحليب كلها خيارات جيدة عندما تحاول تحقيق هذا الهدف.
- من الجيد أن تأخذ قسطاً من الراحة من المنزل وممارسة القليل من التمارين، المشي طريقة لطيفة لبدء ممارسة الرياضة مرة أخرى بعد الولادة.
- تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الوقت الذي يمكنك فيه بدء برنامج تمرين جديد بأمان ومقدار النشاط الذي يمكنك القيام به في كل مرة.

اكتئاب ما بعد الولادة

اكتئاب ما بعد الولادة هو حالة شائعة تؤثر على العديد من الأمهات حديثي الولادة. إنه مزيج معقد من التغيرات الجسدية والعاطفية والسلوكية التي يمكن أن تحدث بعد الولادة، وتسبب لك الشعور بالاكتئاب؛ يمكن أن تكون مشاعر الحزن والقلق واليأس والشعور بالذنب والتعب جزءًا من اكتئاب ما بعد الولادة.

إذا واجهت أيًا من المشاعر أو الأفكار التالية، فتواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور:

- مزاج مكتئب معظم اليوم، كل يوم لمدة أسبوعين.
- صعوبة القيام بالمهام المعتادة في المنزل لرعايتك الذاتية أو لطفلك.
- أفكار لإيذاء نفسك أو طفلك، وهذا يشمل أفكار الانتحار.
- خواطر اليأس، أو القلق، أو الذنب، أو الذعر، أو انعدام القيمة.

من المهم التحدث إلى الآخرين إذا واجهت تغيرات في مشاعرك بعد الولادة. قد يكون الوصول إلى الأصدقاء أو العائلة أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أمرًا صعبًا في بعض الأحيان، ولكن غالبًا ما تجد هؤلاء الأشخاص يرغبون في مساعدتك.



رحلة أمومتك الصحية..



وزارة الصحة
Ministry of Health