

ما الذي ينبغي معرفته في أثناء الحمل أول ثلث، 1-13 أسبوع من الحمل

علامات تشير إلى الحمل!



تأخر موعد الدورة الشهرية



إرهاق



تغير في موعد الدورة الشهرية



دوخة أو غثاء أو آلام في الرأس



سقطات خفيفة أو نزول دم



تسارع معدل ضربات القلب



تغير في البشرة



زيادة التبول



غثاء أو قيء



صداع



زيادة الوزن



دوخة



إرهاق



تغير في المزاج



آلام في البطن

متى ينبغي الاتصال بالطبيب

- غثيان حاد وقيء
- ألم شديد في المعدة لا يخف
- توقف حركة الطفل أو بطنها في أثناء الحمل
- تورم أو احمرار أو ألم في الساق أو الذراع
- نزف مهبل أو نزول سوائل في أثناء الحمل
- نزف مهبل أو تصريفات شديدة عقب الحمل
- إرهاق غامر
- صداع لا يذهب أو يزداد سوءاً بمرور الوقت
- دوام أو إغماء
- تغيرات في الرؤية
- حمى تبلغ 100.4 درجة فهرنهايت أو أعلى
- تورم شديد في اليدين أو الوجه
- أفكار إيذاء النفس أو الطفل
- صعوبة التنفس
- ألم في الصدر أو تسارع النبض



بمرور 8 أسابيع!

من المهم جدولة أول موعد حمل بمجرد اعتقادك أنك قد تكونين حاملاً حتى في حال تأكدت من خلال اختبار حمل منزلي.

توقيت أول مواعيدك

- الموعد المثالي يكون عقب مرور أول 8 أسابيع من الحمل.

ما الذي تتوقعينه في موعدك:

- ستناقشين سجلك الصحي الحالي والماضي.
- سيتحقق الطبيب من طولك ووزنك، وسيطرح عليك استفسارات حول صحتك العامة بما فيها كل الأدوية التي تتناولينها.
- قبل الشروع في تناول أو أدوية أو إيقافها، الرجاء التحدث إلى طبيبك.
- الأدوية الموصوفة: الأدوية التي لا يمكنك شراءها إلا بإخطار من الطبيب.
- الأدوية المصروفة دون وصفة طبية: الأدوية التي لا يمكنك شراءها إلا بإخطار من الطبيب.
- أدوية عشبية: نباتات أو قائمة على النباتات لعلاج الأمراض أو تخفيف الآلام.
- مكملات غذائية: منتجات تؤخذ لإضافة العناصر الغذائية التي لا يمكن الحصول عليها من خلال الأطعمة.
- سيؤكد الطبيب حملك.
- وستعرفين موعد الولادة.
- قد تتمكنين من سماع نبض قلب الطفل.
- ستعرفين مختلف الفحوصات المعملية التي ستحتاجين إلى الخضوع إليها بما فيها فحوصات البول والدم.

التغذية في أثناء الحمل

إن تناول طعام صحي في أثناء الحمل أمر جوهري لمساعدة طفلك على النمو بقوة وعافية. حيث تمنحك الأطعمة الصحية أنت وطفلك الفيتامينات والمعادن وغير ذلك من العناصر الغذائية التي تحتاجونها. تساعد تلك العناصر الغذائية جسم طفلك ومخه على النمو، وتحافظ على صحتك، وقد تساعد على تجنبك التعرض إلى مشكلات صحية في أثناء الحمل. إذن، فتناولك الطعام جيداً لا يدور حول شعورك أنك بعافية فقط، وإنما حول منح طفلك أفضل بداية في الحياة وضمان عافية جسمك في أثناء حملك.

ركزي على "مضاعفة جودة طعامك" بدلاً من تناول ضعف الكمية. حين تحمّلين، ستحتاجين إلى العديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية المختلفة بما فيها حمض الفوليك والحديد والكالسيوم وفيتامين د والكولين وأحماض أوميغا 3 الدهنية وفيتامين ب وفيتامين سي وغير ذلك الكثير. إليك مثالين:

العنصر الغذائي	المصدر الأمثل
الكالسيوم	اللبن والجبن والزبادي والسردين والخضروات الورقية الداكنة
الحديد	اللحم الأحمر والدجاج والسمك والبقوليات والفاصولياء المجففة وحبوب الإفطار المدعمة بالحديد وعصير البرقوق
البوتاسيوم	العدس والموز والبطاطس والبرتقال والسبانخ والأفوكادو
اليود	ملح الطعام اليودي ومنتجات الألبان والمأكولات البحرية واللحم وبعض أنواع الخبز والبيض
الكولين	اللبن وكبد البقر والبيض والفاصولياء السوداني ومنتجات الصويا
فيتامين أ	الجزر والخضروات الورقية الخضراء والبطاطا
فيتامين سي	الفاكهة الحمضية والبروكلي والطماطم والفاصولياء
فيتامين د	ضوء الشمس واللبن المدعم والأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين
فيتامين ب6	لحم البقر والكبد ولحم الخنزير وحبوب الإفطار من الحبة الكاملة والموز
فيتامين ب12	اللحم والسمك والدجاج واللبن (ينبغي على النباتيين تناول مكملات غذائية)
حمض الفوليك	حبوب الإفطار المدعمة والخبز والمعكرونة المدعمة والفاصولياء السوداني والخضروات الورقية الداكنة وعصير البرتقال والبقوليات

يمكن العثور على مزيد من المصادر عن التغذية في أثناء الحمل عبر myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding.

خيارات طعام آمنة في أثناء الحمل

- اللحم والبيض المطهين. لا تتناول اللحم أو الدجاج أو البيض غير المطهين.
- الخضروات والفاكهة المغسولة.
- اللبن المبستر ومنتجات الألبان المصنوعة من اللبن المبستر.
- السمك المطهو الذي يحتوي كميات قليلة من الزئبق.
- المكسرات.
- البقوليات والعدس.

أطعمة ينبغي تجنبها في أثناء الحمل: يمكن لتلك الأطعمة أن تتسبب في مرضك أنت والطفل.

- الإفراط في المأكولات والمشروبات التي تحوي الكافيين مثل الصودا والشوكولاتة ومشروبات الطاقة. يُسمح بتناول كمية بسيطة بمقدار 12 أونصة يوميًا، ولكن قد يتسبب الإفراط فيها في مشكلات في أثناء الحمل.
- السمك النيء أو السمك الذي يحوي مستويات عالية من مادة كيميائية اسمها الزئبق. فالزئبق ضار بصحتنا حين نتناول الكثير منه. سمك التونة ذو الزعفة الزرقاء والصفراء به مستويات كبيرة من الزئبق؛ غير أن التونة المعبأة لا تحوي مستويات عالية منه، ويمكن تناولها بأمان في أثناء الحمل.
- اللحم والمأكولات البحرية والبيض غير الناضج أو غير المطهو.
- اللحوم الباردة.
- البراعم النيئة.
- الكحوليات: حتى كمية بسيطة منها قد تؤذي الطفل وتؤثر فيه طوال حياته.



تعرفي على المزيد عبر زيارة cdc.gov والبحث عن خيارات طعام أكثر أمانًا للنساء الحوامل.

11-13 أسبوع من الحمل

فحوصات ما قبل الحمل والفحص الجيني

يساعد الفحص الجيني الوالدين على التعرف على جينات طفلهما ورؤية إن كان هناك فرصة معاناة الطفل من أي مشكلة صحية. إن معرفة الخيارات ومعناها قد تساعدك على اتخاذ قرارات صائبة حيال حملك وطفلك.

هناك نوعان من الفحوصات:

- اختبار تقصّي: يوفر لك معلومات حول صحة الطفل في أثناء حملك.
- تشير النتائج الإيجابية إلى وجود فرصة مرتفعة للإصابة بحالة وراثية، لكنها لا تؤكد.
- في حين تشير النتائج السلبية إلى انخفاض الفرصة، لكنها لا تستثنيها بالكلية.
- اختبار تشخيصي: يؤكد إن كان طفلك يعاني مشكلة وراثية محددة. وعادة ما يُجرى لتأكيد نتائج اختبارات التقصّي.

تذكري، اختبار ما قبل الحمل اختياري! قبل اتخاذ قرارك حيال الفحص، اسألي نفسك:

- هل أعاني أي مشكلة صحية قد تزيد فرص المشكلات الوراثية لدى طفلي؟ على سبيل المثال، مرض وراثي معروف في العائلة.
- ما الذي ينبغي أن أعرفه بخصوص صحة الطفل قبل ولادته؟
- كيف أستخدم نتائج الفحص في رعاية الحمل؟

ما الاختبار الذي ينبغي الخضوع له؟

يمكنك اختيار إجراء اختبار تشخيصي أو اختبار تقصّي أو كليهما. يُعد اختبار التقصّي أقل خطورة، لكنه قد لا يمنحك كل المعلومات. يمكن للاختبار التشخيصي العثور على العديد من المشكلات الوراثية، غير أنه لا يفحص كل الأمراض الوراثية. كما قد يترافق وبعض المخاطر مثل وجود فرصة ضئيلة للإجهاض. اتخذ القرار الملائم. اسألي طبيبك عن تلك المخاطر. تحدثي إلى الطبيب حول مزايا كل اختبار ومساوئه. اختاري ما تشعرين أنه صائب لك ولطفلك.

علامات وأعراض الولادة المبكرة - ما الذي ينبغي فعله؟

تحدث الولادة المبكرة في بواكير الحمل، قبل 37-20 أسبوع، حين لا يكون الوقت قد حان لولادة الطفل.

تعرفّي على علامات الولادة المبكرة

- ألم أو ضيق في الرحم أو الفخذين أو المهبل مع وجود ضغط كبير في منطقة الحوض (بين المعدة والفخذين).
- المزيد من سوائل المهبل وتشنجاته مثل تشنجات الدورة الشهري لمدة تزيد عن ساعة.
- تغيرات في حركة الطفل مثل الرفرقة غير الاعتيادية أو ركلات مفاجئة غير حادة أو تصلب الرحم.

تحدثي إلى طبيبك في حال:

- تلاحظين أي علامات عن الولادة المبكرة.
- تعتقدين أن لديك أعراض الولادة المبكرة.
- عانيت ولادة مبكرة فيما مضى.
- عانيت مشكلات في حالات حملك السابقة.