

## ميديكلينيك **بيبي** اكتشفي متعة إنجاب طفل في ميديكلينيك

تهانينا على حملك. هذه المجلة مقدمة كجزء من برنامج ميديكلينيك بيبي، وهو برنامج دعم فريد للآباء الذين وُلِدَت أطفالهم في إحدى مستشفيات ميديكلينيك.

استخدمي مجلتك لتسجيل أعز الذكريات، وتعرفي على التغييرات التي ستواجهينها أنت وطفلك معًا خلال الأشهر التسعة المقبلة، واستعداد نفسك جسديًا وعاطفيًا للأمومة.

### هذه المجلة تنتمي إلى:

الاسم: \_\_\_\_\_  
اسم الطفل: \_\_\_\_\_  
موعد الولادة: \_\_\_\_\_

حاسبة موعد الولادة:  
دونني تاريخ أول يوم من آخر دورة شهرية لك، وأضيفي سبعة أيام إلى تسعة أشهر  
تقويمية.

آخر دورة شهرية \_\_\_\_\_ + تسعة أشهر \_\_\_\_\_ + سبعة أيام \_\_\_\_\_

#### يوم اكتشاف الحمل

التاريخ والمكان والوقت: \_\_\_\_\_  
رؤية الجنين على جهاز الموجات فوق الصوتية وسماع نبض القلب.

التاريخ: \_\_\_\_\_  
ردة فعلي: \_\_\_\_\_  
الإحساس بحركة الجنين.

التاريخ: \_\_\_\_\_  
ردة فعل الزوج: \_\_\_\_\_  
الذهاب إلى دورة تعليمية لما قبل الولادة.

التاريخ: \_\_\_\_\_  
أول من أخبرناهم: \_\_\_\_\_  
تزيين غرفة الطفل.

التاريخ: \_\_\_\_\_  
كيفية الاحتفال: \_\_\_\_\_  
التاريخ: \_\_\_\_\_

#### ”الإجراءات الأولية“ للحمل

التاريخ: \_\_\_\_\_  
ردة فعلي: \_\_\_\_\_  
الإحساس بحركة الجنين.

التاريخ: \_\_\_\_\_  
ردة فعل الزوج: \_\_\_\_\_  
الذهاب إلى دورة تعليمية لما قبل الولادة.

التاريخ: \_\_\_\_\_  
أول من أخبرناهم: \_\_\_\_\_  
تزيين غرفة الطفل.

التاريخ: \_\_\_\_\_  
كيفية الاحتفال: \_\_\_\_\_  
التاريخ: \_\_\_\_\_



## ابتداءً من بذور الخشخاش حتى البطيخ

تابعي نمو طفلك على مدار الأسابيع الأربعين القادمة مستعينة بمخطط مقارنة الفواكه الممتع، المقسم إلى ثلاثة أثلاث والمدعوم بقوائم مرجعية ونصائح صحية وحفائظ مثيرة للاهتمام. ولا تنسي استخدام صفحات الملاحظات الواردة لتسجيل تجاربك وأفكارك ومشاعرك أثناء هذه الفترة المميزة للغاية.

## تعرفي على البرنامج

يمكنك التسجيل في برنامج ميدكlinik بيبي بمجرد تأكيد حملك (12 أسبوعاً). لمزيد من التفاصيل عن كيفية التسجيل، تفضلي زيارة الموقع الإلكتروني [www.mediclinicbaby.ae](http://www.mediclinicbaby.ae)

ثروة من المعلومات عبر الإنترنت والأحداث الخاصة وإشعارات الحملات والعروض والخدمات المجانية القيمة.



الأسبوع 3-4



الأسبوع 5



الأسبوع 6



الأسبوع 7



الأسبوع 8



الأسبوع 9



الأسبوع 10



الأسبوع 11



الأسبوع 12



الأسبوع 13



الأسبوع 14



الأسبوع 15



الأسبوع 16-17



الأسبوع 18



الأسبوع 19



الأسبوع 20-24



الأسبوع 25-28



الأسبوع 29-32



الأسبوع 33-36



الأسبوع 38

# الثالث الأول من الحمل

التغيرات التي يمر بها الجنين: الأسابيع من 1 إلى 12



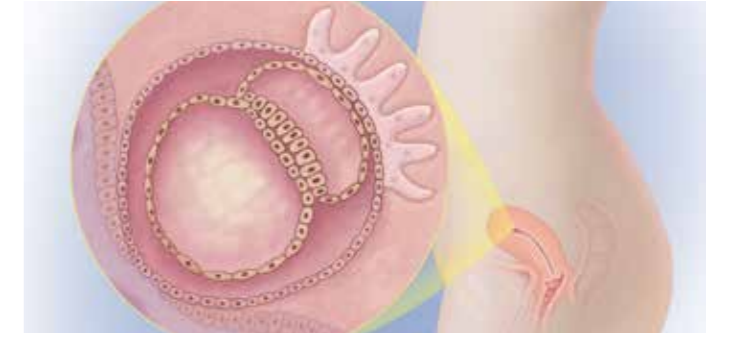
**الأسبوع 9**  
يكون الجنين في حجم ثمرة فراولة وتبدأ أصابع القدم في النمو.



**الأسبوع 8**  
يكون الجنين بحجم ثمرة توت وينمو بمعدل ملليمتر يوميا.



**الأسبوع 5**  
يكون الجنين في حجم بذرة تفاح ويبدأ في تشكيل أعضاء رئيسية.



**الأسابيع 3-4**  
يكون الجنين في حجم بذرة خشخاش ويكون مستقراً في الرحم.



**الأسبوع 12**  
يكون الجنين في حجم ثمرة الخوخ وتظهر ملامح وجهه.



**الأسبوع 10**  
يكون الجنين في حجم ثمرة برقوق وتنمو الأنسجة والأعضاء بسرعة.



**الأسبوع 7**  
يكون الجنين في حجم ثمرة توت أرزق وتظهر فتحات الأنف.



**الأسبوع 6**  
يكون الجنين في حجم حبة بازلاء ويكون له نبض قلب مسموع.

# الثالث الأول من الحمل القائمة المرجعية

## الأعراض الجسدية

قد تعانيين من غثيان وإيلام بالثدي وكثرة التبول والتعب في هذا الوقت، لكن ذلك طبيعي وسيزول قريباً. ومن بين الأطعمة التي قد تساعد في التخفيف من غثيان الصباح الرقائق وبسكويت ماري وشاي الزنجبيل والتفاح الأخضر.



### يجب مراجعة طبيب الأسنان

قد يؤثر الحمل على صحة أسنانك وقد تؤثر صحة أسنانك على صحة جنينك. وتصاب أكثر من نصف النساء الحوامل بالتهاب في اللثة، والذي يتسبب في تورم اللثة واحمرارها ونزيفها. ويمكن أن يؤدي التهاب اللثة إلى الولادة المبكرة أو انخفاض وزن الطفل. وتأكد من إخبار طبيب الأسنان ما تتوقعينه.

### الحد من المخاطر التي قد تضر جنينك التدخين

يزيد التدخين بشكل كبير من خطر الإجهاض والولادة المبكرة والإملاص (ولادة جنين ميت). ويجب تجنب التدخين الإيجابي والسلبي أثناء فترة الحمل مهما كان الثمن، إذ أن كل سيجارة تزيد من الآثار السلبية على الجنين.

### داء المقوسات

تحدث الإصابة بداء المقوسات عادةً من خلال تناول لحوم نيئة أو غير مكتملة الطهو. ويمكن أيضاً العثور على مسببات المرض في فضلات القطط.

- احرص على تناول اللحم مكتمل الطهو فقط
- احرص على تنظيف الفواكه والخضروات والخس جيداً
- تجني ملامسة فضلات القطط

### داء الليستيريات

يمكن أن يؤدي داء الليستيريات في حالة الإصابة به أثناء الحمل إلى الإجهاض أو أن تكون لها آثار خطيرة على الجنين. وتوجد بكتريا الليستيريات في منتجات الألبان غير المبسترة والبيض والحوم أو السمك النيء. ورغم أنها نادرة جداً في النساء الحوامل، إلا أنه من الأفضل تجنب خطر الإصابة بداء الليستيريات من خلال إستهلاك منتجات الألبان المبسترة فقط وتجنب تناول منتجات البيض أو اللحم أو السمك النيء وشطف مكونات السلطة جيداً خاصة تلك التي تحتوي على جرتومة القمح والبراعم، والتي قد تحتوي أيضاً على بكتريا.



### فكري في الخضوع لفحص جسدي

- استشيرى طبيبك بشأن أي أدوية تصرف بوصفة طبية تتناولونها حالياً حيث قد تؤثر تلك الأدوية على حملك ونمو جنينك
- اطلبي المشورة بشأن المكملات الغذائية. تحمل زيوت أوميغا 3+6 وحمض الفوليك أهمية خاصة

### احجزي موعداً لمتابعة حملك قبل الولادة مع طبيب نساء

- ينصح معظم الأطباء بتحديد موعدك الأول عندما يمر على حملك 8-12 أسبوعاً. وستخضعين للفحص بجهاز موجات فوق صوتية لفحص حملك وتحديد موعد الولادة المتوقع
- من الطبيعي أنت تشعرين ببعض القلق أثناء الخضوع للفحص بجهاز الموجات فوق الصوتية للمرة الأولى. وتحدثي إلى طبيبك أو ممارس التمريض أو أخصائي التصوير بالأشعة مسبقاً واصطحي شخصاً معك لتحظين بدعم إضافي

ثبتت المكملات الغذائية مع حمض الفوليك (فيتامين ب9)، وهو مغذي أساسي موجود في البازلاء، قدرتها على الحد من خطر العديد من العيوب الخلقية، بما في ذلك عيوب الأنبوب العصبي (NTD).



## الثلاث الأول من الحمل

ملاحظات ومشاهدات: من الأسبوع الأول حتى الثاني عشر

## شكل الجنين

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

التاريخ: \_\_\_\_\_

## الثالث الثاني من الحمل

التغيرات التي يمر بها الجنين: الأسابيع من 13 إلى 28



**الأسبوع 19**  
يكون الجنين في حجم ثمرة مانجو، ويتكون الرحم والمهبل لدى الإناث.



**الأسبوع 18**  
يكون الطفل في حجم ثمرة بطاطا حلوة ويزن 200 جرام تقريبا. وقد تشعرين بتحركاته السريعة.



**الأسبوع 14**  
يكون الطفل في حجم ثمرة ليمون ويزن 45 جراماً. وسيصبح نوعه قريبا.



**الأسبوع 13**  
يكون الجنين في حجم ثمرة خوخ. تتكون الأسنان والأضلاع الصغيرة.



**الأسابيع 25-28**  
يكون الجنين في حجم حبة الباذنجان ويمكن أن يعيش إذا وُلِد في هذه المرحلة. وترمش العينان ويكون لها رموش ويمكنها رؤية الضوء.



**الأسابيع 20-24**  
يكون الجنين في حجم ثمرة بابايا. وقد تشعرين بفواق مثل حركات إيقاعية وقد تشعرين أيضاً بتقلصات براكستون هيكس.



**الأسابيع 16-17**  
يكون الجنين في حجم ثمرة أفوكادو، وقادراً على تشكيل تعبيرات الوجه واللعب بالحبل السري وسماع صوت نبض قلبك وصوتك.



**الأسبوع 15**  
يكون الجنين في حجم ثمرة برتقال ويتشكل نمط شعر فروة الرأس.

# الثالث الثاني من الحمل القائمة المرجعية



## سؤال الطبيب عن فحص مؤخرة العنق (القفا)

يتم إجراؤه عادةً في الأسابيع من 11 إلى 13 لتحديد المخاطر الأعلى للتشوهات الجينية مثل، متلازمة داون.

## الاشتراك في دروس ما قبل الولادة

يوصى بحضور دروس ما قبل للولادة بدءً من الأسبوع 26 تقريباً وهي متوفرة في مستشفيات ميدكليينيك.

من المهم أن يحضر زوجك دروس ما قبل الولادة معك حتى يفهم ما سيحدث أثناء المخاض ويكون قادراً على مساعدتك أثناء الولادة.

## التفكير في خوض دورة تعليمية أساسية للإنعاش القلبي الرئوي

احرصي على أن تكونين أنتِ وأفراد أسرتك الذين سيعتنون بطفلك على دراية بالإنعاش القلبي الرئوي الأساسي للأطفال. وتتوفر لدينا في ميدكليينيك

دورات تعليمية معتمدة من جمعية القلب الأمريكية.

## سؤال الطبيب عن التطعيم ضد الإشاهوق (السعال الديكي)

يمكن تطعيم الأمهات قبل الحمل أو بعد الولادة. وتأكدى من أنه تم تطعيم جميع مقدمي الرعاية الذي سيلامسون رضيعك حديث الولادة.

## حجز موعد استشارة بخصوص إدرار لبن الرضاعة

بإمكان أفرادنا المدربين تقديم التوجيهات والإرشادات إليك بخصوص الرضاعة الطبيعية حتى تكوني على أتم الاستعداد عندما يخرج طفلك إلى الحياة.

## حجز موعد لدى أخصائى علاج طبيعي لصحة المرأة

تعرفى على كيفية تقديمنا المساعدة في منع أي مشكلات جسدية تتعلق مباشرة بالحمل والولادة أو في التعامل معها.

## الاستعداد لاستقبال مولود جديد

ابدأى بشراء الحفاضات، خاصةً إذا رأيتيها بأسعار مخفضة. وتذكرى عدم شراء العديد من حفاضات الأطفال حديثي الولادة، حيث ينمو حجم طفلك بسرعة.

## احرصي على الخضوع للفحوصات الموصى بها

فحوصات الدم: يؤخذ تعداد كامل للدم للتأكد من عدم وجود فقر دم.

اختبار الأجسام المضادة: فحص فصيلة الدم ومناعة الحصبة الألمانية ومتلازمة داون، إلخ.

فحص بزل السلى: يخضع السائل الأمنيوسي للفحص بين الأسبوعين الخامس عشر والعشرين عند اللزوم.

مستويات الحديد: من الأهمية بمكان اختبار مستويات الحديد لديك.

# الأعراض الجسدية

- يجب أن يزيد وزنك بمقدار 1.4 - 1.8 كجم تقريباً لكل شهر من أشهر الحمل
- قد تكون بشرتك أكثر حساسيةً تجاه الشمس. استخدمى واقياً شمسياً لمنع حدوث فرط التصبغ الدائم
- يمكنك منع علامات التمدد من خلال الاستخدام اليومي للمرطب أو كريم مضادات لعلامات التمدد من أجل الحفاظ على مرونة بشرتك وليونتها
- يمكنك تخفيف التشنجات عن طريق زيادة تناولك للسوائل، أو تناول مكملات مغنيسيوم أو الخضوع لجلسات تدليك
- قد تتورم أصابع اليدين. انزعى الخواتم حتى لا تضيق عليك ولا تستطيعين نزعها

## تلميحات ونصائح

تهانينا، بحلول الأسبوع 20 تكونين قد قطعتي نصف فترة الحمل!

## النظام الغذائي

- سيساعد تناول أطعمة العقل مثل الموز والتفاح والشوفان على تعزيز الذاكرة
  - تذكرى شرب كمية وفيرة من المياه خلال اليوم
- بدء روتين رياضي
  - تجنبى ممارسة الرياضات التي تتطلب احتكاكاً جسدياً أو الأنشطة التي قد تتسبب في فقدان الاتزان
  - احصلي على قسط متكرر من الراحة وتوقفى عن ممارسة التمارين إذا شعرتى باي ألم

## العلاقات

- احرصي على مناقشة كيفية تغيير طفلك لحياتك اليومية وتأثيره على علاقاتك.
- خططي للوصول لأفضل طريقة تدعما بها بعضكما البعض
- اشترى كتاباً أو تصفحي مواقع إلكترونية تحتوى على قوائم بأسماء الأطفال لاختيار اسم يحوز إعجابكما

## التمارين الرياضية

- للحفاظ على ليونتك والوقاية من الآلام الخفيفة المتواصلة وغيرها من الألم، فاحرصي على
  - أداء بعض تمارين الإطالة يومياً، أو اعثري على مدرب مؤهل
  - في نشاط خاص بالنساء
  - الحوامل (اليوغا أو بيلاتيس أو التمارين الرياضية المائية)
  - استشيرى طبيبك دائماً قبل
- النوم
  - تأكدى من أنك حصلت على قسط كافٍ من الراحة والنوم، بما في ذلك القيلولة، إذا كان الاستلقاء على الظهر يشعرك بالحوار، فحاولي الاستلقاء على جانبك الأيسر.

## الاسترخاء

- ستقدم لك فصول ما قبل الولادة بميدكليينيك نصائح بشأن ما يمكنك توقعه أثناء الولادة وعن أي إجراءات طبية قد تكون ضرورية
- تشير الدراسات إلى أن تشغيل الموسيقى الباعث على الاسترخاء لجينيك أثناء الحمل يساهم بشكل إيجابي في التخفيف من الضغط (تجنبى وضع سماعات الرأس مباشرة مقابل جسمك)





## الثالث الثالث من الحمل

التغيرات التي يمر بها الجنين: الأسابيع من 29 إلى 40



**الأسبوع 29**  
يكون الجنين في حجم ثمرة القرع تقريباً وتكون العظام قد تكونت بالكامل ولكنها لا تزال لينة وقابلة للانثناء.



**الأسبوع 30**  
يكون الجنين تقريباً في حجم الخيارة وقوياً بما يكفي للقبض على إصبع.



**الأسبوع 35**  
يكون الجنين في حجم جوز الهند تقريباً ويكون الجهاز السمعي قد تكون بالكامل.



**الأسبوع 36**  
يكون الطفل في حجم ثمرة الشمام تقريباً ويزيد وزنه بمقدار 227 جراماً في الأسبوع وتكون حركة الجنين أكثر تقييداً، ولكن من المهم ملاحظتها.



**الأسابيع 31-32**  
يكون الجنين تقريباً في حجم ثمرة الأناناس، ويتحرك أكثر وحركتك تجعله يهدأ (يتهدهد) إلى أن ينام.



**الأسابيع 33-34**  
يكون الجنين تقريباً في حجم القرع الجوزي. ولا تكون العظام في الجمجمة قد التحمت بعد، حيث إنها حتماً سوف تتراكم أثناء الولادة المهبلية.



**الأسابيع 37-38**  
يكون الجنين تقريباً في حجم القرع العسلي، وقد اكتمل تكوينه، ويكون في الموضع الصحيح - أي: رأسه لأسفل - وجاهزاً للولادة.



**الأسابيع 39-40**  
يكون الجنين تقريباً في حجم البطيخة الصغيرة. ورغم أنه جاهز للولادة الآن، إلا أن بعض حالات الحمل تستمر حتى الأسبوع 42.

# الثالث الثالث من الحمل القائمة المرجعية



## حجز موعد لفحص ثلاثي الأبعاد/رباعي الأبعاد

يُجرى هذا الفحص عادةً في الفترة ما بين الأسبوع 27 والأسبوع 32 ويمكن من خلاله تحديد جنس الطفل. وفي بعض الأحيان، قد تؤثر وضعية الطفل على التصوير كأن تكون - على سبيل المثال - ساقا الطفل متقاطعتين، أو حينما يحجب الحبل السري المنطقة التناسلية.

## التحدث إلى الطبيب

بحلول الأسبوع 39، سيُكون الجنين جاهزاً للولادة ويجب أن يكون موجوداً داخل الحوض وتكون رأسه لأسفل. وبعض الإجنة لا تنزل إلى الحوض وتستمر بعض حالات الحمل إلى الأسبوع 42. وفي أي من الحالتين، سوف يتناقش معك موفر الرعاية الصحية بخصوص خيارات الولادة.

تأكدي من أنك ناقشت خطة الولادة واختبرت طبيب الأطفال وفكرت في خيارات تنظيم الأسرة بعد الولادة.

## تحريم حقائبك للمستشفى

لا يولد في الموعد المتوقع سوى خمسة بالمائة من الأطفال. احرصي على أن تكون حقائبك جاهزة وأن تكون في مكانٍ يسهل الوصول إليه.

## شراء مقعد سيارة مخصص للطفل

اختراري مقعد السيارة الخاص بطفلك واحرصي على معرفة كيفية ضبطه بشكل صحيح حتى تتمكني من إحضار طفلك إلى المنزل بأمان بعد الولادة في المستشفى.

## بدء ارتداء حمالة الصدر المخصصة للرضاعة

ستضمن لك الراحة والدعم والحد من تكون علامات التمدد.

## قضاء بعض الوقت خارج المنزل

يجب عليك التفكير في تنظيم بعض الأنشطة الخاصة مع الأصدقاء والأسرة وزوجك، حيث أنك ستقضين معظم وقتك مع رضيعك.

## نصائح ومشورات

- إذا كنت تشعرين بحالة "غريزة التعشيش"، فلا تفرطي في بذل المجهود. واحرصي على أخذ وقت للراحة.
- إذا كان زوجك سيحضر الولادة، فاحرصي على أن تكوني قادرة على الاتصال به في جميع الأوقات، وعلى أن يكون قد استفسر عن سياسة شركته بخصوص إجازة الأبوة.
- أثناء المخاض المبكر، تناولي كمية كافية من السوائل مثل الماء وعصير التفاح أو شاي الأعشاب وحاولي أن تأكلي شيئاً، نظراً لأنك قد لا تتمكنين من تناول أي طعام في المستشفى إلى ما بعد الولادة

# الأعراض الجسدية

- لا يوجد أي سبب يجعلك تجدين ممارسة الجنس أقل متعةً، كما أن ممارسة الجنس آمنة إلى حين يزول ماء الرحم أو بدء المخاض. وهناك أوضاع جنسية معينة أكثر راحة وإمتاعاً أثناء الحمل. اسألني مقدمي الرعاية الخاص بك طلباً للنصيحة وناقشي معه أي مخاوف أخرى قد تكون لديك
- قد تشعرين برغبة قوية في بدء تحضير منزلك لوصول الطفل. هذه الحالة يُطلق عليها "غريزة التعشيش" ويعتقد بعض الخبراء أنها قد تسبب المخاض
- تشيع صعوبات النوم في الثلث الثالث من الحمل. فاستخدمي وسائل لدع طفلك وتخفيف الضغط

## علامات المخاض

- تحرر/خروج السدادة المخاطية
- ازدياد قوة الانقباضات
- ازدياد الرغبة في الذهاب إلى الحمام
- تسرب ماء الرحم، على شكل فيض أو جريان

لا تقلقي إذا لم يتسرب/ينزل ماء الرحم؛ فيسوف يتمزق الغشاء بصورة طبيعية أثناء الولادة، أو يمكن تفكيكه بواسطة الطبيب إذا لزم الأمر.

## علامات المخاض المبكر

المخاض المبكر هو المخاض الذي يبدأ قبل الأسبوع 37. وتتضمن العلامات ما يلي:

- أربعة انقباضات في الساعة، وقد تكون مؤلمة
- النزف
- زيادة الضغط في الحوض أو ألم في منطقة أسفل الظهر
- فرار مخاط دموي أو تحرر/خروج سدادة عنق الرحم



