

ما يمكن توقعه من رعاية الأمومة الخاصة بك

خلال فترة الحمل

- بمجرد معرفتك بأنك حامل، يجب أن تحجزي موعد مع طبيبك أو أن تتصل بعيادة سري للأمومة الرعاية المبكرة مهمة لصحتك ولصحة المولود(ة).
- إبدأي بفيتامينات ما قبل الحمل، احصل على التغذية المناسبة والنوم مع المحافظة على كمية كافية من السوائل في الجسم.
- تجنب التدخين والكحول والأدوية (بدون وصفة طبية) دون استشارة الطبيب(ة).
- توعي زيارات شهرية لطبيبك.
- تأكدي من تسجيلك في المستشفى مقدماً ، قبل تاريخ الولادة المتوقع.



في المستشفى

- كوني مستعدة ذلاحتمالية ان تتم الولادة مع فريق طبي مختلف إذا ان لم تكن طبيبك متوفرة ساعة.
- ولادتك عايةتك وراحتك مهمة.
- إذا كانت لديك إحتياجات تتعلق بثقافتك أو قيمك الدينية، فيرجى إخبار طاقم التمريض بذلك.
- إذا كانت لديك إحتياجات ثقافية أو دينية، فيرجى إخبار الموظفين بذلك.
- يمكن لزوجك أو شريكك أو أفراد عائلتك أو صديقاتك حضور ولادتك ودعمك.

بعد الولادة

- بعد أسبوع واحد من الولادة: يجب عليك الحضور لإجراء فحص المولود(ة) في عيادة الأمومة.
- بعد ستة أسابيع بعد الولادة: يجب عليك حجز موعد لزيارة طبيبك أو عيادة الأمومة.(1-2 أسبوع لو كانت الولادة قيسارية).
- هناك دعم متوفّر للرضاعة الطبيعية من خلال وحدة الصحة العامة.
- إذا كان لديك أي قلق أو مخاوف بخصوص صحة المولود(ة) قبل موعد الزيارة الطبية، فيرجى الاتصال بـ811 للتحدث مع ممرضة أو الإتصال بطبيبك أو عيادة الأمومة.
- يبدأ جدول التطعيمات للمولود(ة) في عمر الشهرين.

علامات تدل على أن المولود(ة) بحاجة لعناية طبية

- عدم التبول/التبرز
 - عدم الأكل
 - الهدوء أكثر من الآزم
 - النوم كثيرا
 - اليرقان
- عندما الشك، اتصلي بـ 811 أو بطبيبك.