



نشرة معلومات للمرضى  
صدرت في سبتمبر/أيلول 2020

## التخطيط لإنجاب طفل

### ما هو؟

إذا كنت تخططين لإنجاب طفل فمن المهم أن تقابلي طبيبك العام لفحص ما قبل الحمل حتى تتمكني من الاستعداد لحمل وولادة صحية.

### ما الذي سيقوم به طبيبك العام الآن؟

- سيعطيك طبيبك العام معلومات عن الاستعداد لحمل صحي. سيقوم طبيبك العام أيضاً:
- بمساعدتك في التعامل مع أي أمراض تعانين منها أصلاً ويتأكد من أن كل التطعيمات الخاصة بك محدثة.
- بترتيب إجراء اختبارات ما قبل الحمل.
- بالتحدث معك عن المخاطر الوراثية وأي عوامل خطر أخرى على الحمل
- بالتحقق من من كون أي دواء تتناولينه آمناً، بما في ذلك الأدوية التي لا تتطلب وصفة طبية والمخدرات
- باقتراح تناول فيتامينات متعددة قبل حدوث الحمل
- أي مشاكل أخرى قد تؤثر على فرصك في حدوث الحمل
- خيارات محتملة إذا كنت تجدين صعوبة في الإنجاب

### ماذا بوسعي أن أفعل؟

الاستراتيجية الجيدة أثناء محاولتك الحمل هي التصرف وكأنك حامل فعلاً، أي اتباع نظام غذائي صحي مليء بالأطعمة الكاملة الطازجة وممارسة الرياضة بانتظام والإقلاع عن الكحول والتدخين والحصول على أقساط كافية من الراحة.

اتبعي تعليمات طبيبك وتعرفي على ما يمكنك توقعه خلال المراحل المبكرة من الحمل.

### ما هي أنواع الدعم المتاحة لي؟

تحقيق الصحة أثناء فترة الحمل خدمة مجانية للتدريب الشخصي عبر الهاتف تساعدك على تحقيق أهدافك الصحية. اطلعي على الموقع [gethealthynsw.com.au](http://gethealthynsw.com.au).

**اقلعي عن التدخين من أجل الجنين** — برنامج للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس في لدعم النساء اللاتي أنجبن حديثاً وأي شخص يدخل في منزلهن. احصلي من طبيبك العام على المزيد من المعلومات.



### ما هي الأسئلة التي بوسعي طرحها على طبيبي العام؟

ما الذي يجب على معرفته قبل أن أحمل؟

ما هي المشاكل الصحية التي تشكل خطراً على حملي؟

ما الفيتامينات المتعددة التي يجب أن أتناولها؟

هل أحتاج لمقابلة أخصائي؟

أي خدمات دعم بوسعها أن تساعدني؟

ماذا يحدث إذا حملت الآن؟

### أين يمكنني معرفة المزيد؟

- مركز التوعية حول الوراثة — حمض الفوليك قبل وأثناء الحمل: [genetics.edu.au](http://genetics.edu.au)
- هيئة سلامة الطعام في نيو ساوث ويلز — الحمل وسلامة الطعام: [foodauthority.nsw.gov.au](http://foodauthority.nsw.gov.au)
- الحمل والولادة والرضيع — التخطيط للحمل: [pregnancybirthbaby.org.au](http://pregnancybirthbaby.org.au)