

متابعة الحمل في كيبك المعلومات والمشورة والمساعدة



مهم

سواء كان هذا هو حملك الأول أم لا، فإن المتابعة الطبية مهمة لصحتك وصحة طفلك. تضمن لك هذه الزيارات الطبية أن تكوني أنت وطفلك على ما يرام طوال فترة الحمل.

يمكنك اصطحاب شخص بالغ من اختيارك إلى جميع زياراتك إلى الطبيب.

هل لديك أسئلة أو استفسارات تتعلق بحملك أو المتابعة الطبية؟

لا تتردد في السؤال عنه في أي وقت خلال الزيارات الطبية.



المساعدة (تابع)

• لبرنامج حمل خالٍ من المخاطر: ناقشي ظروف حملك خلال مواعيد المتابعة. عندما تكونين حاملاً أو مرضعة، يمكن أن تشكل وظيفتك مخاطر. على سبيل المثال، في الحالات التالية

- تتعاملين مع منتجات كيميائية*؛
- تعملين واقفة لأكثر من 6 ساعات يومياً؛
- تضطرين لرفع أجسام ثقيلة؛
- أنت معرضة لخطر السقوط.

*المنتجات المنزلية (الصابون والمنظفات) ليست مشكلة لك أو لطفلك

CCSMTL.ca/maternitesansdanger



• للتحدث مع اختصاصي صحي، يُرجى الاتصال على الرقم 811. وهي خدمة مجانية وسريعة ويمكن الاستفادة منها في أي وقت. حددي الخيار 1 للحصول على المشورة الصحية لك أو لطفلك. حددي الخيار 2 للحصول على المشورة النفسية والاجتماعية أو الصحة النفسية، أو إذا كنت تعانين من الضيق أو القلق أو العنف أو الوحدة.

• إذا كانت لديك وظيفة، فقد تكونين مؤهلة للحصول على خطة تأمين الوالدين في كيبك (Québec Parental Insurance Plan).

Rqap.gouv.qc.ca/en



إرشادات

قد تضطرين إلى تغيير بعض عاداتك الحياتية للحفاظ على صحتك وللتأكد من نمو طفلك بصورة طبيعية. يمكنك دليل *From Tiny Tot to Toddler – A practical guide for parents from pregnancy to age two* وهو دليل عملي للآباء والأمهات من بداية الحمل حتى يبلغ الطفل عمر السنتين، كثيراً من المعلومات.

• يوصى بتناول فيتامينات ما قبل الولادة منذ بداية الحمل، أو حتى قبل الحمل، حيث يوصى بتناول فيتامينات ما قبل الولادة. تحدثي إلى صيدلي.

• يمكن أن يسبب الكحول أو المخدرات أو التبغ مشاكل للطفل. يمكن أن يساعدك اختصاصي الصحة في الإقلاع عن التعاطي أو التقليل منه.

• يساهم ما تأكلينه في أثناء الحمل في صحتك وصحة طفلك. من المهم الحصول على المعلومات اللازمة.

• قد تكون بعض الأدوية ضارة للطفل. إذا كنت تتناولين أدوية، فاستشيري الصيدلي.

لنتبع نمو طفلك منذ بداية الحمل، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني naitreetgrandir.com، أو تنزيل التطبيق.

المساعدة

• سجّلي على Quebec.ca/magrossesse لتوجيهك إلى الموارد التي تقدمها المنظمات المجتمعية ومركز خدمة المجتمع المحلي (CLSC). بناءً على احتياجاتك، قد يُعرض عليك اجتماعات ما قبل الولادة أو الدعم الفردي أو قسائم الطعام

خطوات متابعة الحمل في كيبك

متابعة الحمل (مع طبيب، أو قابلة، أو ممرضة متخصصة)

التطعيمات

التحاليل والعينات

الموجات فوق الصوتية



هل تنتظرين مولوداً؟

الخطوة الأولى للجميع هي التسجيل في موقع

[Ma Grossesse Québec.ca/magrossesse](http://MaGrossesseQuebec.ca/magrossesse)

الثلاث الأول من الحمل

من ٠ إلى الأسبوع الرابع عشر



تحاليل البول واختبارات الدم والعينات المهبلية

ما بين الأسبوعين الحادي عشر والرابع عشر (تواريخ الأحداث أو الأمراض، والشفافية القفوية)

الفحص الثاني قبل الولادة (التثلث الصبغي الثلاثي ١٣ و ١٨ و ٢١) بين الأسبوعين الرابع عشر والسادس عشر

فيتامينات فترة ما قبل الولادة

الموعد الأول قبل إتمام ١٢ أسبوعاً تحديد موعد كل أربعة إلى ستة أسابيع خلال الأسابيع من الثاني عشر إلى الثلاثين

الفحص الأول قبل الولادة (التثلث الصبغي الثلاثي ١٣، ١٨، ٢١) بين الأسبوعين العاشر والثالث عشر

الثلاث الثاني من الحمل

من الأسبوع الخامس عشر إلى الأسبوع الثامن والعشرين

لقاح السعال الديكي (موصى به) بين الأسبوعين السادس والعشرين والثاني والثلاثين

الفحص للكشف عن داء السكري بين الأسبوع الرابع والعشرين والثامن والعشرين

بين الأسبوعين الثامن عشر والثاني والعشرين (نمو الطفل والمشيمة)

الثلاث الثالث من الحمل

من الأسبوع التاسع والعشرين حتى الولادة



حسب الحاجة

تحديد موعد كل أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع خلال الأسابيع الحادي والثلاثين إلى السادس والثلاثين

فحص المكورات العنقودية "ب" بحلول الأسبوع السادس والثلاثين تقريباً

مواعيد أسبوعية من الأسبوع السابع والثلاثين حتى الولادة

يمكنك الحصول على نسخة مجانية من دليل "From Tiny Tot to Toddler": دليل عملي للأباء والأمهات من بداية الحمل حتى بلوغ الطفل سن العامين. وعادة ما يُقدم في أول موعد لمتابعة الحمل.

يمكن أن تختلف خطوات المتابعة باختلاف حالة كل حمل.