MAMA Academy positive about pregnancy

مساعدة الأطفال على الوصول لدنيانا بسلام

معلومات ضرورية للأمهات المستقبليات



نىذة عنا:

إن MAMA Academy هي جهة خيرية تساعد الأطفال على الوصول لدنيانا بسلام. نحن ندعم الأمهات المستقبليات والقابلات للمساعدة في توفير رعاية مستمرة للأمهات في جميع أنحاء المملكة المتحدة. تتم كتابة جميع معلوماتنا بواسطة فريقنا من الاستشاريين الطبيين إضافة لأن موقعنا حاصل على اعتماد RCM للأخصائيين.

حافظات السلامة:

احتفظى بملاحظات ما قبل الولادة الخاصة بك محمية وفي الوقت نفسه زودي نفسكِ بالمعلومات الأساسية للحمل لتحصلي على حمل أكثر أمانًا. حاصلة على دعم وزارة الصحة .NHS England₉

> فقط مقابل جنيهين إسترلينيين من موقع MAMA Academy الإلكتروني.

"هو غرض يجب أن تحصل عليه جميع الأمهات المستقبليات!"

تواصلی معنا:

www.mamaacademy.org.uk

contact@mamaacademy.org.uk





07427 851670

تم تمويل هذه النشرة بكرم من:

The Mitchell Charitable Trust

في ذكرى شوشانا ميتشل جلين

مؤسسة خيرية: 1153325 | رقم الشركة: 08606581

ثقى بحدسك

اكتئاب ما بعد الولادة (PND):

تشير عدد من الدراسات إلى أن %15-10 من الأمهات الجدد تتعرضن

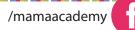
تشمل العلامات الشائعة:

- انخفاض الحالة المزاجية أو النظرة الدونية للنفس بشكل مستمر.
 - - تغيرات في الشهية أو الوزن.

 - نقص الطاقة أو عدم الرغبة في ممارسة الجنس.

الذي تتعاملين معه أو مع الزائر الصحى الذي سيكون قادرًا على الاستماع وتوفير النصيحة السرية.





اتصلى بوحدة خدمات الأمومة الخاصة بكِ:

- لاحظت أن حركات طفلك بطيئة أو متغيرة (بداية من الأسبوع 24)
- (سواء كان شفافًا أو بأي لون)
- أصبت بارتفاع في درجة الحرارة أو صداع مستمر
- أصبتِ بتورم واضح في يديكِ ووجهكِ أو الجزء العلوي من جسمكِ
- أصبتِ مَشكلات في الرؤية (تغيم في الرؤية، أضواء أو بقع وامضة، صعوبة في التركيز)
 - أصبتِ بألم حاد أسفل الضلوع مباشرة في منتصف بطنكِ

- أُصبتِ بالحكة (خصوصًا في يديكِ أو قدميكِ)
- تعرضتِ لخروج إفرازات غير طبيعية من المهبل أو ألم حوله

علامات المخاض الطبيعية:

حركات طفلك:

سيبدأ طفلكِ من الأسبوع الـ24 تقريبًا في تطوير نمط الحركة المنتظم الخاص به.

على الرغم من أن التغيير في حركات طفلكِ قد لا يشير لشيء مسبب للقلق، إلا أنه قد يكون أيضًا علامة على كونه ليس بخير.

لا تعتمدي على أجهزة دوبلر المنزلية أو أجهزة المراقبة المحمولة أو تطبيقات الهاتف للتحقق من سلامة طفلكِ. فهي لا توفر دامًّا صورة واقعية لصحة طفلكِ.

لا يُفترض أن تصبح حركات الطفل أبطأ مع اقتراب نهاية الحمل. إذا قلت حركات طفلكِ مرة أخرى بعد الفحص الخاص بكِ، فاتصلي بفريق خدمات الأمومة الخاص بكِ، بغض النظر عن عدد مرات حدوث هذا.



أطعمة يجب عليك تجنبها:

الأجبان الطرية التي يتم نضجها بالعفن والأجبان الزرقاء







الفواكه والخضروات النيئة التي لم يتم غسلها



الحفاظ على صحتك:

يجب عليكِ حضور جميع مواعيد متابعة الحمل الخاصة بكِ







يجب عليكِ اتباع حمية غذائية صحية. تناولي الغذاء الذي يكفيكِ أنتِ فقط وليس شخصين!

www.mamaacademy.org.uk قومي بزيارة الموقع الإلكتروني for-mums/be-healthy/

حافظي على نشاطكِ بالانضمام إلى مجموعة ممارسة رياضة محلية اً و مارسي المشي وتبادل الحديث مع صديقة لك

