

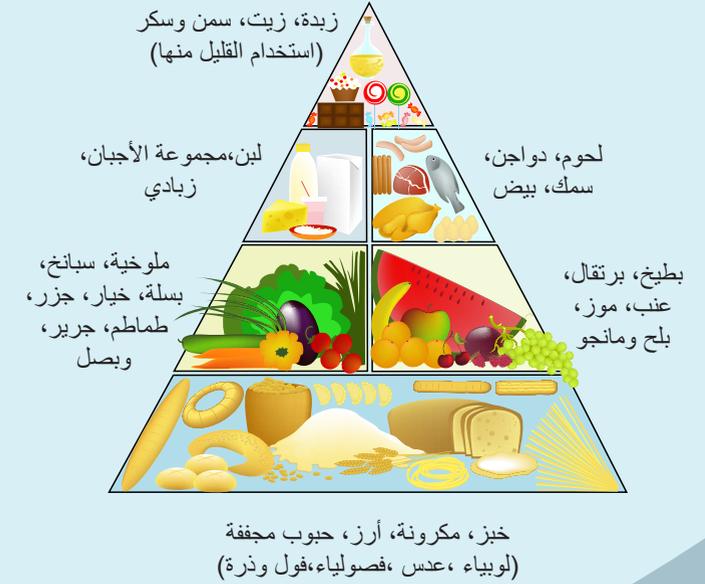


## علشان الحمل يمر بسلام

ضرورة متابعة الحمل ٤ زيارات علي الأقل من أول شهور الحمل والحصول علي البطاقة الصحية للمرأة وعمل الآتي:

- قياس الوزن والتأكد من الزيادة الطبيعية أثناء الحمل.
- متابعة قياس ضغط الدم.
- عمل التحاليل المعملية للدم (الهيموجلوبين وفصيلة الدم و الـ RH) -البول (للسكر والزلال والتهابات مجري البول).
- التطعيم ضد التيتانوس.
- تناول أقراص الحديد وحمض الفوليك يومياً لمدة ٦ شهور.
- الذهاب فوراً للمستشفى في حالة ظهور أي من علامات الخطر.
- عدم تناول أي أدوية بدون استشارة الطبيب.
- الامتناع عن التدخين وعدم التواجد بالأماكن التي بها دخان أو ترش بها مبيدات حشرية.

- التأكد من التغذية السليمة أثناء الحمل بتناول وجبات متكاملة تحتوي علي جميع العناصر الغذائية كما هو مبين بالهرم الغذائي:



مفيش وقت للتردد

إستعدوا من أجل حمل آمن

## علشان الحمل يمر بسلا

- ضرورة متابعة الحمل ٤ زيارات علي الأقل من أول شهور الحمل والحصول علي البطاقة الصحية للمرأة وعمل الآتي:



- ١- قياس الوزن والتأكد من الزيادة الطبيعية أثناء الحمل.



- ٢- متابعة قياس ضغط الدم.



- ٣- عمل التحاليل المعملية للدم (الهيموجلوبين وفصيلة الدم و الـ RH) -البول (للسكر والزلال والتهابات مجري البول).



- ٤- التطعيم ضد التيتانوس.



- ٥- تناول أقراص الحديد وحمض الفوليك يومياً لمدة ٦ شهور.



- ٦- الذهاب فوراً للمستشفى في حالة ظهور أيّاً من علامات الخطر.

