



الاستعداد للحمل

لكل سيدة تخطط للحمل هذا المنشور سيساعدك في التعرف على
بعض الخطوات الهامة التي يجب عليك اتباعها عند الاستعداد
لإنجاب طفل جديد



تتأثر صحة الطفل مدى الحياة،
بما في ذلك استعداداه
للإصابة بأمراض معينة، من
خلال جودة تغذية والدته
وصحتها، لذلك احرصى على

أسلوب حياة صحي



ينصح أن يتم تناول حمض الفوليك (Folic Acid) قبل التخطيط للحمل بفترة لا تقل عن 3 أشهر

(مع مراعاة استشارة طبيبك أو أخصائي التغذية)



إذا كنتِ تعانين من زيادة في الوزن **فينصح**
بتخفيض وزنك ليتم تقليل فرص الإصابة بالسمنة
وزيادة الوزن بشكل كبير خلال فترة الحمل



يُنصح بالتوقف عن تناول بعض الأدوية التي قد تؤثر على

الجنين مثل: **كبسولات الإيزوتريتينوين (الروكتان)**

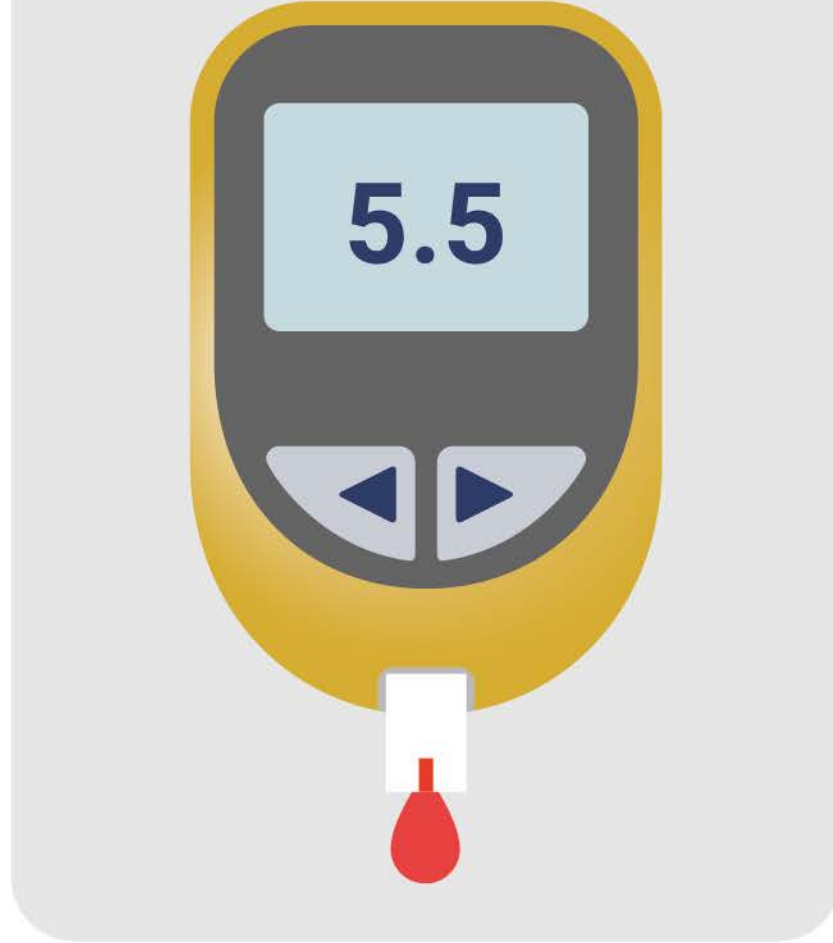
المستخدم لعلاج حب الشباب

بالإضافة إلى المستحضرات التي تحتوي على نسب عالية

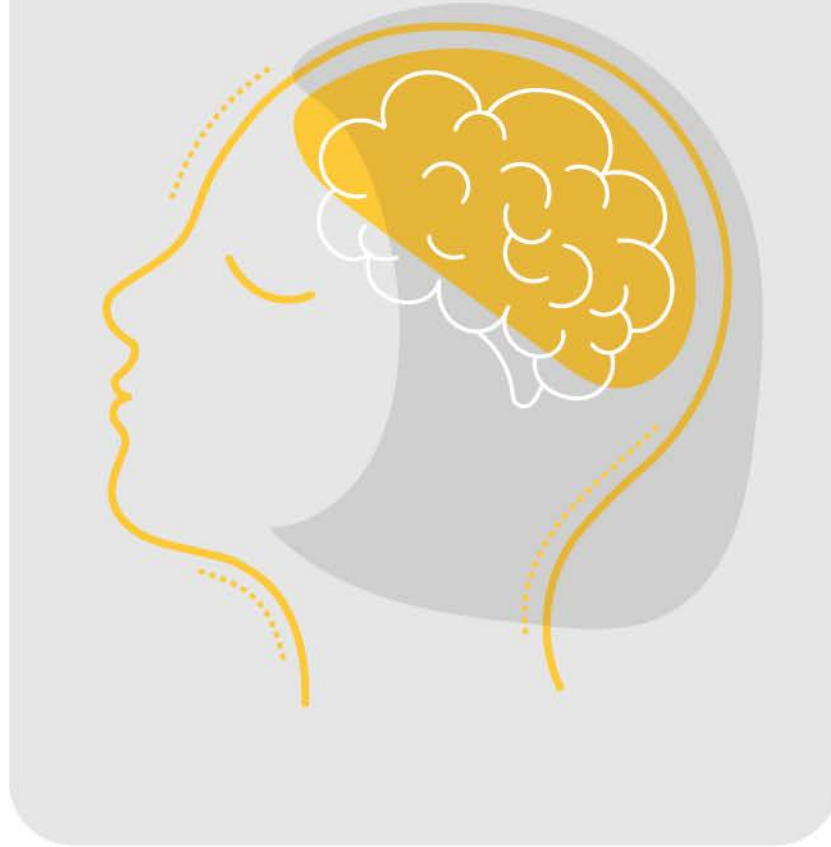
من فيتامين أ



الإقلاع عن التدخين



في حال إصابتك بالسكر يجب ضبط السكر بحيث
يكون السكر التجسسي أو التراكمي
بين 6 - 6.5%



الاستعداد النفسي لهذه المرحلة
فهي مرحلة تحتاج منك العناية
بنفسك وبالجنين

الأطعمة
التي لا ينصح
بتناولها

الأطعمة
التي ينصح
بتناولها



البيض غير المطبوخ
اللحوم غير المطبوخة
والنيئة - بعض أنواع
الأسماك - الإفراط في
تناول الكافيين

الزبادي - الخضار البيض
المكسرات غير المملحة
الفواكه - الشوفان

تسلى وتعلم:

لعبة البحث عن الكلمات
ابحث عن المكمل الغذائي الذي ينصح باستخدامه
عادة أثناء التخطيط للحمل ؟

تغذية - الجنين - صحة - رياضة - طفلي - زبادي - توت - ماء - بيض

ا	ط	ت	و	ت	
ل	ح	ف	ط	ت	
ج	و	م	ل	ك	
ن	ص	ل	ض	ي	ت
ي	ب	ي	ض	ن	نم
ن	م	ا	ء	ك	ذ
	ز	ب	ا	د	ي
و	ر	ي	ا	ض	ة

الإجابة: حمض فوليك



الاستعداد للحمل

إعداد وإخراج :

إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - SCFA

2021

الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 • البراق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah

Tel : + 971 6 506 5536

Fax : + 971 6 506 5695