

غذّي صحتك أثناء الحمل !



من المهم أن تنتهي لما تأكلينه و ما تشربينه, نوع الطعام, و لكن أيضا كميته.



انه لأمر جيّد أن تعتني بنظافة و حفظ الأغذية و طبخها.



يقع اجراء فحوصات هامة و نصائح يمكن أن يعطيك اياها الأطباء حتى تعتني بنفسك و بصحتك, و من أجل تفادي أخطاء و سلوك (تصرفات) يمكن أن تنجر عنها أضرار قد تكون أيضا خطيرة.



نحن هنا من أجلك !

مؤسسة الرعاية الصحية للفقراء القاطنين (OSF) تساعدك الموظفة العاملة ب  
ميلانو) على الحصول على جميع المعلومات و على تذكر المواعيد الهامة  
بالاضافة الى ذلك فهي في خدمتك من أجل الاجابة على جميع استفساراتك و على  
مساعدتك على حل كافة الشكوك (مشاكل صحية) التي تساورك



## هل ستصبحين أما قريبا؟ ربما أنت بصدد التفكير في ذلك للمستقبل؟



هذا الكتيب(كراس دعائي) هو لك!  
العيادة التابعة لمؤسسة سان فرانشيسكو للفقراء  
توفر لجميع النساء مثلك أنت المعلومات و العناية الطبية (OSF) القاطنين بميلانو  
المفيدة لحمايتك أنت و لحماية طفلك.

مشروع الوقاية صديقة النساء المهاجرات في ميلانو مدعوم من قبل بلدية ميلانو,  
مؤسسة براكو و جمعية أوبرا سان فرانشيسكو للفقراء



Fondazione  
Bracco



برعاية:



هل تعتقد أنك ستعجبين في انجاب طفل و لكن لا تعرفين متى بالضبط ؟



أم أنت بصدد انتظاره و تنتظرين بفارغ الصبر اللحظة احتضانه بين يديك؟



لإعدادك جيّدا على تعلم بعض الأشياء المتعلقة بجسمك و تلك التي يمكن أن تعرض صحتك و صحة صغيرك الذي سيولد للخطر

الأمراض المعدية  
توجد أمراض يمكن أن تنتقل بواسطة الدم، من الأم الى الطفل.  
بعضها خطير على الطفل فقط و البعض الآخر خطير على الاثنتين معا



فيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV)  
و هو خطيرا جدا سوى بالنسبة للام أو الطفل و يمكن أن الاصابة بهذا الفيروس خلال الحمل و أثناء الولادة و عند ارضاع الأم لطفلها.

الزهري  
مرض معدي يصيب الطفل بالعدوى و هو مازال موجودا في بطن أمه

التهاب الكبد الوبائي (فيروس C ; B)  
حتى بالنسبة لهذا الأخير فان العدوى تنتقل من الام الى الطفل عن طريق الدم

الحلأ التناسلي  
يصاب الطفل بالعدوى أثناء الولادة, و هو خطير جدا عليه

حالات الاصابة بالعدوى ليست الخطر الوحيد كي تكون ولادة الطفل الفرحة التي يرغب فيها الجميع



بعض الأمراض المعدية التي يمكن للأم أن تنقلها الى طفلها يمكن أن ينجر عنها اسقاط الجنين،الطرش، العمي، وزن خفيف عند الولادة و بعض المشاكل الأخرى.

ما هو الشيء الذي يمكن فعله ؟  
عملية تحليل الدم البسيطة هي مهمة ليس فقط من أجل الوقاية و معالجة الالتهابات البسيطة و لكن تسمح عندما يكون ذلك ممكنا بإعطاء طعم (تلقيح)

داء المقوسات  
و هو عبارة عن وباء (تلويث ت) تسبب فيه نبتة طفيلية (طفيلي). و اذا أصيبت به أثناء الحمل فان ذلك يمكن أن يكون خطيرا على الطفل.

الحمراء  
و هي عبارة عن مرض معدي، سهل الانتقال بشكل كبير و خطيرة خاصة على صحة الطفل لأنه يمكن أن يكون السبب في موت الصبي أو في اصابته بتشوهات خطيرة