



استمعي إلى جسمك

أنت أفضل من يعرف جسمك. أعبري اهتمامًا كبيرًا بكيفية شعورك أثناء حملك. إذا كان هناك شيء ما لا يبدو على ما يرام، فأخبري مقدم الخدمة الخاص بك. قد ترغبين أيضًا في التحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك حول الأشياء التي يجب عليك البحث عنها والتي قد تكون علامات على المخاض المبكرة.



اعتني بنفسك

- جسمك يعمل بجد. تأكدي من قيامك بما يلي للمساعدة في الحفاظ على صحتك وجعل طفلك ينمو بقوة.
- تناولي تشكيلة من الأطعمة الصحية كل يوم وقللي من الأطعمة الغنية بالسكر والدهون
- اشربي 6 إلى 8 أكواب من الماء (أو أكثر من ذلك إذا كان الجو حارًا)
- تناولي فيتامينات الحمل اليومية
- احصلي على قسط وافر من الراحة
- نظفي أسنانك واستخدمي الخيط مرة واحدة يوميًا على الأقل
- قللي حصتك من الكافيين إلى أقل من 200 مجم (ما يساوي كوبين صغيرين من القهوة المحمصة)
- تجنبي المواد الضارة مثل الكحول والتبغ والماريجوانا والمخدرات غير القانونية الأخرى



زيادة الوزن

لا تقلقي كثيرًا فيما يتعلق بزيادة الوزن أثناء الحمل. ولا تحاولي بدء نظام غذائي أو محاولة فقد الوزن. تعتبر زيادة الوزن علامة على النمو الطبيعي لجنينك. يمكنك توقع زيادة الوزن بمقدار 25 إلى 35 رطلاً. إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف حول وزنك، فتحدثي إلى مقدم الخدمة الخاص بك.

نحن نعتني بصحتك وبصحة طفلك

هل أنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على الرعاية ما قبل الولادة أو تحديد مواعيد للزيارات؟ دعينا نساعدك في الوصول إلى الموارد التي تحتاجينها أنت وطفلك.

اتصلي على الرقم المجاني **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711 TTY**، من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 7 صباحًا حتى 7 مساءً

myuhc.com/CommunityPlan



Healthy First Steps® | 1-800-599-5985

لا تميّز UnitedHealthcare في أنشطتها وبرامجها الصحية على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو العمر أو الإعاقة. نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا. مثل توفير الخطابات بلغات أخرى أو حروف كبيرة. أو يمكن لك أن تطلبي الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال على رقم الهاتف المجاني الخاص بالأعضاء والموجود في بطاقة هوية الأعضاء الخاصة بالخطة الصحية، الهاتف النصي **711 TTY**، من يوم الإثنين إلى الجمعة من الساعة 7:00 صباحًا إلى 7:00 مساءً

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785**, TTY **711**.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785**, TTY **711**。



نصائح صحية للحمل

United
Healthcare
Community Plan

رحلة حملك.

تهانينا! يمثل ذلك بداية رحلة مهمة. لكنك لست وحدك. سنكون معك في كل خطوة في هذه الرحلة. ينقسم الحمل إلى ثلاث مراحل يطلق أشهر. إليك دليل سريع لما يحدث في كل مرحلة.

الفصل	المتوقع	نمو الجنين
الأشهر 1-3	سيمر جسمك بتغييرات مذهشة لكن لن تشعرى بها. فسيبدأ في تغذية طفلك الذي ينمو. قد تشعرين بالغثيان أو تغيرات في الحالة المزاجية أو الإرهاق أو حرقة في المعدة.	<p>الأسبوع 5: يبدأ المخ والحبل الشوكي والقلب والأعضاء الأخرى في التكون.</p> <p>الأسبوع 8: تبدأ أصابع اليدين والقدمين في التكون.</p> <p>الأسبوع 12: يمكن رؤية سمات الوجه. تنمو أظافر الأصابع.</p> <p>في نهاية هذه المرحلة، قد يكون طول طفلك 2½ بوصة وقد يزن حوالي نصف أونصة.</p>
الأشهر 4-6	تستمتع العديد من السيدات بهذه المرحلة بصورة أكبر. إذ يزول الغثيان. الجنين ليس بالحجم الكبير الذي يجعلك تشعرين بعدم الراحة.	<p>الأسبوع 14: قد يصبح من الممكن معرفة جنس الجنين.</p> <p>الأسبوع 20: قد تبدئين في الشعور بركلات الجنين.</p> <p>الأسبوع 24: يبدأ الشعر في النمو.</p> <p>بنهاية هذه المرحلة، قد يصبح الجنين بطول 9 بوصات وبوزن يزيد عن رطلين.</p>
الأشهر 7-9	هذه هي المرحلة ذات أعلى معدل نمو. قد يكتسب جنينك نصف رطل أسبوعياً أثناء الشهر الأخير. قد تشعرين بالتعب وعدم الراحة.	<p>الأسبوع 28: تتكون الحواجب وأهداب العين بالكامل.</p> <p>الأسبوع 29: تبدأ العينان في التفتح.</p> <p>الأسبوع 30: يكتمل نمو العظام.</p> <p>الأسابيع 37-40: يصبح طفلك الآن مكتمل النمو وقد يقلب رأسه إلى أسفل استعداداً للولادة.</p> <p>عند الولادة، قد يصبح طفلك أكبر من 14 بوصة طويلاً ويزن أكثر من 7½ أرطال.</p>

الولادة	المتوقع	نمو الجنين
ما بعد الولادة	تسمى الأسابيع القليلة التالية للولادة بمرحلة ما بعد الولادة. يتغير جسمك كثيراً بعد الولادة. بعض التغييرات جسدية وبعضها عاطفية. من الطبيعي الشعور ببعض الانزعاج بعد ذلك. إذا كنت قلقة تجاه شيء ما، فتحدثي إلى مقدم الخدمة الخاص بك.	سيتم فحص طفلك بواسطة طبيب أطفال. تحدثي إلى طبيبك حول الفحوصات الشاملة والتحصينات المناسبة لطفلك. يحصل الأطفال عادةً على ستة فحوصات حتى عمر 15 شهر. تبدأ هذه الفحوصات عند عمر 3 أيام، وأسبوعين، وشهرين، 4 أشهر و6 أشهر.



عليها فصول. يتكون كل فصل من ثلاثة

زيارات مقدم رعاية الحمل

- بعد الزيارة الأولى، ستزورين مقدم رعاية الحمل كل 4 أسابيع
- ستخضعين لفحص بدني شامل في كل مرة
- ستحدثين عن تاريخك الطبي. ستساعدك هذه المعلومات وسيحصل مولودك على أفضل رعاية
- ستعرفين موعد ولادة جنينك
- ستتعرفين على أهمية تناول الطعام الجيد، وفيتامينات الحمل، وممارسة التمرينات الرياضية والاختيارات الأخرى لنمط الحياة الصحي.

- من الأرجح أنك ستزورين مقدم رعاية الحمل كل أربعة أسابيع.
- سيتم قياس ضغط الدم ومراجعة وزنك
- ستخضعين لاختبارات دم وبول روتينية. سنتأكد من خلال هذه الاختبارات من وجود مستويات جيدة من السكر والحديد لديك
- ستتمكنين من سماع نبضات قلب جنينك. وقد تخضعين لأشعة فوق صوتية لمتابعة نمو الجنين.
- في حالات نادرة، قد يقترح مقدم رعاية الحمل الخضوع لاختبارات للتأكد من عدم وجود تشوهات محتملة بالجنين

- ستزورين مقدم رعاية الحمل كل أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. في الأسبوع 37، ستزورين طبيبك مرة واحدة أسبوعيًا حتى تلدين طفلك.
- سيواصل مقدم رعاية الحمل فحص نبض قلب طفلك وحركته
- قد تخضعين لفحص للحوض لمعرفة وضع الطفل
- ستتعلمين ما ستفعلينه عند بدء الولادة. وستختارين ما إذا كنت سترضعين رضاعة طبيعية أم رضاعة صناعية
- ستكتشفين اختيارات وخدمات تنظيم الأسرة لمرحلة ما بعد ولادة الطفل. من بين الخيارات ربط قناتي فالوب (ربط البوق) وتناول حبوب منع الحمل واستخدام العوازل الذكرية وأجهزة اللولب والطعوم

فحص الأم

الفحص الشامل ينبغي أن يتم بعد الولادة في فترة تتراوح بين 7-84 يومًا للتأكد من التئام الجرح والتعافي. سيتم إجراء الفحص الطبي الشامل للأم بواسطة مقدم رعاية الحمل أو طبيب نساء وتوليد. هذه الزيارة مهمة حتى للسيدات اللاتي أنجبن من قبل، أو للنساء اللاتي يشعرن أنهن على ما يرام.



أو الجنس أو القومي الأصل أو اللون أو العرق أساس على الصحية وبرامجها أنشطتها في UnitedHealthcare تميّز لا الإعاقة أو العمر.

لك يمكن أو .كبيرة حروف أو أخرى بلغات الخطابات توفير مثل .معنا التواصل على لمساعدتك مجانية خدمات لك نقدم نحن والموجود بالأعضاء الخاص المجاني الهاتف رقم على الاتصال يُرجى المساعدة، لطلب .فوري بمترجم الاستعانة تطلبي أن الساعة من الجمعة إلى الإثنين يوم من ،711 TTY النصي الهاتف الصحية، بالخطة الخاصة الأعضاء هوية بطاقة في 7:00 إلى صباحًا 7:00

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711.**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-866-270-5785, TTY 711**。