

# مراحل ما قبل الولادة الرعاية في كيبك

## هل تنتظرين مولودًا؟

تتمثل الخطوة الأولى للجميع في التسجيل في:  
[Quebec.ca/magrossesse](http://Quebec.ca/magrossesse) Ma Grossesse

يمكنك الحصول على المساعدة بشأن العثور على أخصائي طبي لإجراء فحوصات الحمل لِكِوالتعرف على الخدمات الأخرى.

يمكن إجراء فحوصات الحمل على يد طبيب، أو قابلة أو ممرضة ممارسة متخصصة.



## الثُلث الأول من الحمل ٠ إلى ١٤ أسبوعًا



تحاليل البول،  
وفحوصات الدم  
والمسحات المهبلية

الموجات فوق الصوتية  
بين الأسابيع ١١ و ١٤  
(لتحديد موعد الولادة، وقياس  
الشفافية القفوية للجنين)

لقاحات مجانية لمكافحة الإنفلونزا وكوفيد-١٩  
يعتمد تلقي هذه اللقاحات  
على الموسم و حالتك الصحية.

فيتامينات  
ما قبل الولادة

الموعد الأول قبل الأسبوع ١٢  
موعد كل ٤ إلى ٦ أسابيع خلال الأسابيع  
١٢ إلى ٣٠

الفحص السابق للولادة  
(الثُلث الصبغي ١٣، ١٨، ٢١)  
بين الأسابيع ١٠ و ١٤

## الثُلث الثاني من الحمل ١٥ إلى ٢٨ أسبوعًا



لقاح السعال الديكي (مجاني)  
بين الأسابيع ٢٦ و ٣٢

فحوصات البول والدم، وفحص  
سكري الحوامل  
بين الأسابيع ٢٤ و ٢٨

الموجات فوق الصوتية  
بين الأسابيع ١٨ إلى ٢٢  
(نمو الطفل، المشيمة)

## الثُلث الثالث من الحمل الأسبوع ٢٩ إلى الولادة



الموجات فوق  
الصوتية  
عند الحاجة

موعد كل  
أسبوعين إلى ٣ أسابيع  
خلال الأسابيع ٣١ إلى ٣٦

فحص بكتيريا المكورات  
العقدية من المجموعة ب  
حوالي الأسبوع ٣٦

مواعيد أسبوعية  
من الأسبوع ٣٧ حتى الولادة

يمكنك الحصول على نسخة مجانية من الدليل "From Tiny Tot to Toddler": دليل عملي للآباء منذ بدء الحمل حتى بلوغ الطفل سن عامين". عادةً ما يجري تسليمه في أول موعد قبل الولادة قد تختلف الرعاية قبل الولادة من حمل لآخر.

# الرعاية قبل الولادة في كيبك المعلومات والنصائح والمساعدة



## المساعدة

تفضلني بالتسجيل على [Quebec.ca/magrossesse](http://Quebec.ca/magrossesse) ليتم توجيهك إلى الموارد المقدمة من المنظمات المجتمعية ومراكز الخدمات المجتمعية المحلية التابعة لك. حسب احتياجاتك، قد يقدم لك جلسات ما قبل الولادة، جلسات فردية، أو دعم، أو قسائم شراء الطعام.

للحصول على برنامج لتجربة أمومة آمنة: اسألني عن البرنامج في أحد مواعيدك قبل الولادة. عندما تكونين حاملًا أو ترضعين رضاعة طبيعية، قد ينجم عن عملك مخاطر بدنية. على سبيل المثال، إذا كنت:

- تعملين مع مواد كيميائية صناعية لها تأثير شديد؛
- تقفين لمدة تزيد عن 6 ساعات يوميًا؛
- تضطرين لرفع أشياء ثقيلة؛
- تتعرضين لخطر السقوط.

\*منتجات التنظيف المنزلية (الصابون، المنظفات) آمنة لك ولطفلك.

[CCSMTL.ca/maternitesansdanger](http://CCSMTL.ca/maternitesansdanger)



للحصول على مشورة صحية لك أو لطفلك، اتصلني بالرقم 811. الخيار 1. الخدمة سرية ومجانية ومتاحة في أي وقت.

يحدث الحمل تغييرًا كبيرًا في الحياة يمكن أن يجلب معه العديد من العواطف ويؤثر على رفاهيتك. إذا كنت تشعرين بالحزن أو القلق أو الوحدة، أو إذا كنت تعيشين في كنف العنف، فاتصلي بالرقم 811. الخيار 2. يمكنك التحدث مع شخص ما سيستمع إليك ويقدم لك النصيحة.

إذا كانت لديك وظيفة، فقد تكونين مؤهلة للحصول على خطة تأمين الوالدين في كيبك.

[Rqap.gouv.qc.ca/en](http://Rqap.gouv.qc.ca/en)



مهم

حتى إذا لم يكن ذلك حملك الأول، فإن الفحوصات الطبية مهمة. تساعد الفحوصات الطبية المنتظمة، حتى لحظة الولادة، على الحفاظ على صحتك وصحة طفلك. يمكنك اختيار شخص بالغ لمرافقتك إلى جميع مواعيدك.

هل لديك أسئلة أو مخاوف بشأن حملك أو فحوصات ما قبل الولادة؟

لا تترددي في طرحها في أي وقت أثناء مواعيدك.

## النصائح

قد يتعين عليك تغيير بعض عاداتك الحياتية للحفاظ على صحتك وضمان نمو طفلك بصحة جيدة. يمكن العثور على الكثير من المعلومات في هذا الدليل *From Tiny Tot to Toddler* - دليل عملي للآباء منذ بدء الحمل حتى بلوغ الطفل عامين.

يُنصح بتناول فيتامينات ما قبل الولادة من وقت التخطيط للحمل وطوال فترة الحمل. استشيرني الصيدلي.

قد يسبب تناول الكحول أو المخدرات أو التبغ حدوث مشاكل للطفل. يمكن أن يساعدك أخصائي صحي في الإقلاع عن هذه المواد أو تقليل تناولك لها.

ما تأكلينه أثناء الحمل يؤثر على صحتك وصحة طفلك. من المهم تثقيف نفسك.

يمكن أن تكون بعض أنواع الأدوية ضارة للطفل. إذا تناولت دواءً، فاستشيرني الصيدلي.

يمكن أن تكون بعض أنواع العدوى خطيرة لك ولطفلك. اسألني الأخصائي الصحي عن كيفية حماية نفسك، وخاصة إذا كنت تسافرين أو تمارسين الجنس دون وقاية.



لتتبع نمو طفلك منذ بداية الحمل، تفضلني بزيارة الموقع الإلكتروني [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com) أو تنزيل التطبيق.