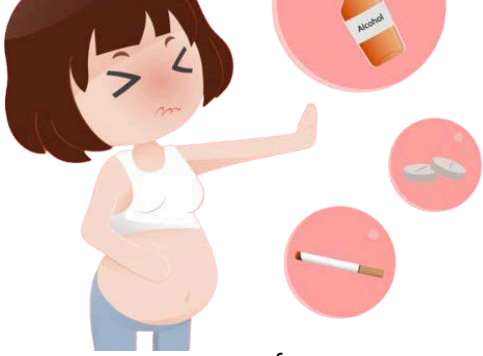


نمط حياة صحي

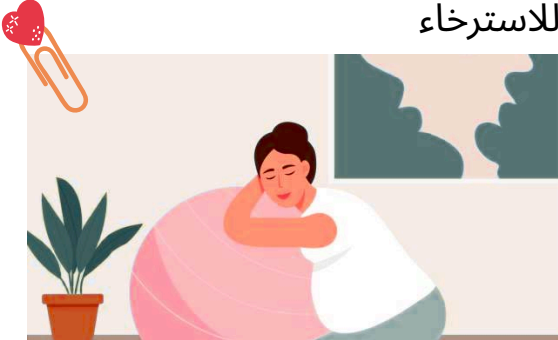
- أبعد على كلّ ما يضرّك: التوتّر، التدخين، الكحول والمخدّرات



- كول مأكلة صحية و أرقد مليح



- تحرك شوية كل نهار و.خصّص وقت للراحة وللاسترخاء



نصائح

تابع حملك مع مختصين

- زور طبيب/ة النساء أو القابلة في المواعيد اللي يحددهالك

- كل زيارة مهمة باش الطبيب يتأكد من صحة الببّي وصحتك، ويكتشف أي مشاكل في وقتها قبل ما تكبر

- قبل ما تاخذ أي دواء، لازم تسأل الطبيب أو القابلة، خاطر ثمة دوايات ما يلزمش تستعملهم وقت الحمل وينجموا يضرّوك إنتي والببّي

- تذكّر: المتابعة المنتظمة تعطيك راحة نفسية وتطمّن قلبك، وهي خطوة كبيرة باش الببّي ينمو في أمان



الحمل والصحة النفسية

حمل هاني ... صغيرك "زاهي"



Association des Amis du Service
de Pédopsychiatrie de l'Hopital Razi

المساعدة تلقاها عند:

• الأب



• العائلة والأصحاب



• المختصين: طبيب، قابلة، أخصائي نفسي

طلب المساعدة ما
يعنيش ضعف،
بالعكس... هو قوّة منك
وحبّ لطفلك

كل زيارة، كل خطوة
للعناية بنفسك، هي
هدية صغيرة لطفلك
قبل ما يتولّد

أطلب
المساعدة

ما تخافش تطلب المساعدة إذا :

1 ما عايش تنجم ترقد والا تاكل كيما قبل

2 ديما تعبانة، حزينة، خايفة و على أعصابك

3 عايشة وسط فيه توتر أو عنف

4 حاسة بروحك وحدك

5 عندك مرض نفسي مزمن وتحب
تواصل علاجك

تثقف وتعلّم على الحمل

• الحمل ينجم بيدّل مزاجك، وهذا شيء طبيعي. الهرمونات تتغيّر برشا خلال الحمل، ومعها تتبدّل المشاعر ساعات فرح وساعات حزن أو قلق



• الرضاعة الطبيعيّة فيها برشا فوائد ليك ولطفلك، تعطيه الغذاء اللي يلزمو باش ينمو بصحة وقوّة، وتقوي العلاقة والحب اللي بينك وبينه



• تعرّف على مراحل نمو البيبي، وكيفاش الحبّ والحنان من الأوّل يقويوه

