



<http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/>



أو الاتصال على الرقم المجاني 156 فقط لغة برتغالية

## النساء الحوامل الملهجات أو اللاجئات

النظام الموحد للصحة



CIDADE DE  
**SÃO PAULO**  
SAÚDE

[prefeitura.sp.gov.br/saude](http://prefeitura.sp.gov.br/saude)

[f](#) [i](#) [v](#) saudeprefsp

النساء الحوامل  
الملهجات أو  
اللاجئات

النظام الموحد  
للصحة



CIDADE DE  
**SÃO PAULO**  
SAÚDE

الرعاية قبل الولادة هي حق من حقوق المهاجرات و اللآجئات في البرازيل، فالنظام الموحد للصرحة هو نظام صحي شعبي، مجاني، يضمن الخدمة للحمل ع

لو أنتي حامل  
بالفعل



الولادة بالطريقة الطبيعية مهمة جدا لأن لها فوائد عديدة على صحة المرأة (التعافي بسرعة، تقليل نسبة المخاطر للعدوى أو للنزيف) وللمولود سهولة الرضاعة والرابطة العاطفية

حاولي التعرف على الممرستشفى الذي ستقومين بالولادة فيه، فريق الوحدة الصحية يمكنه إخبارك عن العنود

هناك خيار آخر وهو بيوت الولادة بيت الولادة أنجيلا 11-58525332-27026043-



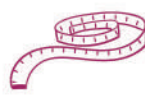
شبكة حماية الأم في مدينة ساو باولو هي أيضا شبكة مسؤولة عن تقديم الرعاية للحوامل وهذا هو هدف رعاية النساء الحوامل خلال فترة الحمل، بداية من المعايير قبل الولادة، فترة النفاس حتى السنة الثانية من عمر المولود

من المهم البدء بمتابعة الحمل مبكرا (قبل الشهر الثالث) من الولادة، والتواجد شهريا للمعاينات الطبية

في هذه الفحوصات يتم تقييم الآتي



ضغط الدم



حجم البطن



وزن الأم



سماع دقات قلب الجنين

بعض التحاليل المطلوبة أثناء الحمل هي: معرفة فصيلة الدم، تحليل مرض نقص المناعة المكتسبة الإيدز، تحليل مرض الزهري، التهاب الكبد الوبائي، تحليل بول و براز و موجات فوق الصوتية أطلب من طبيبتك عن التطعيم، وكيفية تشجيع الرضاعة الطبيعية والولادة الطبيعية

الاحتياطات التي

يجب على المرأة الحامل أن تقوم بها



إبحثي دائما عن التغذية المتوازنة كي تتجنبي زيادة الوزن (المثالي هو زيادة الوزن كيلي و جرام شهريا)، مع تجنب أكل الحلويات، الأغذية الغنية بالكربوهيدرات (معجنات)، الأغذية المقلية و الأغذية المصنعة (المعلبة). يفضل تناول الفواكه، الخضراوات، فول الصويا، سمك، أرز و فول. مارسي أنشطة رياضية كالسير بانتظام

هل تعتقدين بأنك حامل؟  
ما الذي يجب فعله؟



المرأة التي تشتبه بأنها حامل يجب أن تبحث عن أقرب وحدة صحية من سكنها، عملها أو مدرستها لو ثبت الحمل فسيتم تسجيل بياناتها في النظام وتقوم بعمل اختبار الحمل المجاني

يحق للمرأة الحامل أن تطلب تواجد زوجها أو أي شخص ذو ثقة أثناء الفحوصات التي تتم أثناء الحمل، تحضيرات الولادة و الولادة نفسها

