

التساؤلات وحالات القلق أثناء الحمل

Concerns and Discomforts of Pregnancy

During pregnancy, you may have some concerns and discomforts as your body changes. Try these basic tips and talk to your doctor or nurse for more advice. Do not use any over the counter medicine or herbs without talking to your doctor first.

قد تكون لديك بعض التساؤلات وقد تعاني من حالات القلق أثناء فترة الحمل وذلك لحدوث بعض التغييرات في جسدي. حاولي اتباع هذه الإرشادات أو تحدثي مع طبيبك الخاص أو الممرضة للحصول على النصائح. لا تستخدم أي أدوية أو أعشاب إضافية دون الرجوع إلى طبيبك الخاص أولاً.

Nausea

Nausea or feeling sick to your stomach is often called morning sickness. Some women also have heartburn or a burning sensation in their stomach, throat or chest. This is common during the first 14 weeks of pregnancy. To improve your signs:

- Try to eat crackers, dry toast or cereal before getting out of bed in the morning. These foods may help any time of the day you have nausea.
- Eat smaller meals more often instead of 3 large meals.
- Do not let your stomach get completely empty.
- Avoid lying down, sleeping or exercising for 1 hour after eating.
- Avoid high fat, fried, spicy, acidic or greasy foods. Avoid caffeine.
- Sleep with your head raised up on a pillow.
- When bending over, bend at your knees and not your waist
- **Call your doctor** if you are not able to keep fluids down for over 24 hours, you have dark urine or you feel weak or dizzy.

الغثيان

يطلق مصطلح مرض الصباح على الغثيان أو الشعور برغبة في القيء. تعاني بعض السيدات من حرقان في فم المعدة أو حرقان في المعدة أو الحنجرة أو الصدر. ويعتبر هذا أمراً مألوفاً خلال أول 14 أسبوعاً من الحمل. وللتغلب على هذه الأعراض يمكنك القيام بما يلي:

- حاولي تناول المكسرات أو المحمصات الجافة أو الحبوب قبل القيام من على السرير في الصباح. قد تساعدك هذه الأطعمة إذا شعرتي بالغثيان في أي وقت من اليوم.
- تناولي وجبات صغيرة بشكل متكرر بدلاً من تناول 3 وجبات كبيرة.
- لا تدعي معدتك خالية بالكامل.
- تجنبني الاسترخاء أو النوم أو ممارسة التمارين الرياضية إلا بعد مرور ساعة على الأقل من تناول الطعام.
- امتنعي عن تناول الأطعمة الدسمة أو المقلية أو الحارة أو الحمضية أو الدهنية. تجنبني تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- احرصي على جعل رأسك مرفوعة أثناء النوم بوسادة.
- انحني على ركبتيك دون ثني الخصر
- **اتصلي بطبيبك** إن لم يكن بإمكانك الاحتفاظ بالسوائل طيلة 24 ساعة أو إذا كان لون البول داكناً أو شعرتي بالوهن أو الدوار.

Exercise, Energy and Sleep

Feeling tired is common, but exercise can help to strengthen muscles during pregnancy and for delivery. To improve your energy:

- Exercise each day if allowed by your doctor. Talk with your doctor about the type of exercise you are doing.
- Exercise for at least 30 minutes 4 to 5 days of the week, if you are allowed to exercise. Talk with your doctor before starting a new exercise program.
- Rest often. Lie down on your left side for at least 1 hour during the day to increase blood flow to your baby. A pillow between your legs and under your abdomen may increase comfort.
- If you have trouble sleeping, try a warm (not hot) bath or shower before bedtime. You may also want to practice relaxation exercises such as meditation, deep breathing and stretching.

Oral Health

- Visit a dentist at least 1 time during pregnancy.
- Tell your dentist if you have gum or teeth problems.
- Use a soft toothbrush and brush gently. Floss each day.
- If you have vomiting from nausea, rinse your mouth with 1 cup of water mixed with 1 teaspoon of baking soda. This will get rid of stomach acid in the mouth.
- Do not use tobacco products.

Headaches and Dizziness

- For a headache, call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take. **Do not** take aspirin, ibuprofen (Advil or Motrin) or naproxen (Aleve).

ممارسة التمارين الرياضية وزيادة الطاقة

والنوم جيداً

من الطبيعي الشعور بالتعب أثناء الحمل، إلا أنه من الضروري ممارسة التمارين الرياضية لتقوية العضلات أثناء فترة الحمل والولادة. ولزيادة طاقتك يمكنك القيام بما يلي:

- مارسي التمارين الرياضية كل يوم إذا سمح لك الطبيب بذلك. واستشيري في نوعية التمارين الرياضية التي تمارسيها.
- مارسي التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل على مدار 4 إلى 5 أيام خلال الأسبوع، وذلك إذا كان مسموحاً لك ممارسة التمارين الرياضية. احرصي على استشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة أي تمارين رياضية جديدة.
- خذي قسطاً من الراحة في غالبية الوقت. اركدي على جانبك الأيسر لمدة ساعة على الأقل خلال اليوم لزيادة معدل تدفق الدم إلى الطفل. وقد يزيد وضع وسادة بين ساقيك وأسفل بطنك من شعورك بالراحة.
- إذا كنت تعانين من الأرق، جربي الاستحمام بماء دافئ (غير ساخن) قبل الخلود للنوم. وقد تحتاجين كذلك إلى ممارسة تمارين تساعد على الاسترخاء مثل التأمل والشهيق والزفير العميق والتمدد.

صحة الفم

- احرصي على زيارة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل خلال فترة الحمل.
- أطلعي طبيب الأسنان على أي مشاكل تعانين منها في اللثة أو الأسنان.
- استخدمتي فرشاة أسنان لينة واغسلي أسنانك برفق. نظفي أسنانك بصفة يومية باستخدام الخيط الحريري.
- إذا تقيأت نتيجة الشعور بالغثيان، قومي بمضمضة فمك بكوب من الماء مضاف إليه ملعقة من بيكربونات الصوديوم. فسيساعدك ذلك على التخلص من أحماض المعدة الموجودة بالفم.
- تجنبي استخدام منتجات التبغ.

الصداع والدوار

- إذا شعرتِ بصداع، اتصلي بالطبيب أو الممرضة لمعرفة الأدوية الآمنة الملائمة للاستخدام. لا تتناولي الأسبرين أو الإيبروفين (أدفيال أو موترين) أو النابروكسين (أليف).

- If you feel dizzy, sit or lie down to avoid falling. Get up slowly after 15 minutes to see if the dizziness has passed.
- Change positions slowly when you have a headache or feel dizzy.
- **Call your doctor** if your headache or dizziness does not go away or gets worse, or you have blurred vision, eye pain or pressure, or a lot of swelling in your hands or feet.

- يمكنك الجلوس أو الاستلقاء حال شعورك بدوار لتجنب السقوط. ثم قفي ببطء بعد مرور 15 دقيقة لتري إن كان الشعور بالدوار قد زال.
- غيري وضعك ببطء حال الشعور بصداع أو دوار.
- **اتصلي بطبيبك** إذا استمر شعورك بالصداع أو الدوار أو ازداد هذا الشعور، أو حال شعورك بعدم وضوح الرؤية أو ألم في العين أو بالضغط أو بانتفاخ في اليدين أو القدمين.

Nose Stuffiness and Nose Bleeds

- You may put saline drops or gel into your nose. Talk with your doctor before taking any other over the counter medicines.
- To stop a nosebleed, sit up, lean your head forward and apply firm pressure with your fingers to the side of the nose that is bleeding. Get medical care if the bleeding lasts longer than 20 minutes.

انسداد ونزيف الأنف

- قد تضعين نقاط من محلول ملحي أو جل بداخل أنفك. استشيري الطبيب قبل تناول أي أدوية أخرى دون وصفة طبية.
- لإيقاف نزيف الأنف، أميلي رأسك للأمام واضغطي بإصبعك بشكل ثابت على جانب الأنف الذي ينزف. وإذا استمر النزيف لمدة تزيد عن 20 دقيقة، اطلبي المساعدة الطبية.

Skin, Hair and Nails

- Your hair and nails may grow faster. If you plan to get your hair treated with chemicals, tell your hairdresser that you are pregnant.
- Common skin problems include changes in skin color, itchy skin, acne and stretch marks. Topical lotions or ointments may be used for itchy skin or reduce the appearance of stretch marks.
 - Do not use Accutane or Retin-A products when pregnant.
- **Call your doctor** if you have concerns.

التغيرات التي تحدث للجلد والشعر والأظافر

- قد ينمو شعرك وأظافرك بشكل أسرع. إذا كنت تنوين علاج شعرك بالمواد الكيميائية، أخبري مصففة الشعر بأنك حامل.
- من بين مشاكل الجلد المعروفة التغير في لون الجلد والحكة وظهور علامات وبثور. ولعلاج الحكة أو لتقليل ظهور البثور يمكنك استخدام غسول موضعي أو مرهم.
- تجنب استخدام ايسوتريتينيون أو ريتين-ألف كريم أثناء الحمل.
- **اتصلي بطبيبك** إذا كانت لديك أي مخاوف.

Breasts are tender or leak milk

- Wear a support bra that fits comfortably, such as a sports bra. Some women also wear a bra without underwire to bed at night.

الإحساس بألم في الثديين أو تسرب اللبن

- ارتدي حمالات صدر مناسبة تمنحك شعورًا بالراحة مثل حمالات الصدر الرياضية. تقوم بعض النساء بارتداء حمالات الصدر بدون سلك أثناء النوم.

- If your breasts leak milk, wear nursing pads in your bra and change them when you feel or think you are damp.
- Tell your doctor if you feel a lump or have any nipple changes.

- احرصى على ارتداء بطانات مانعة للتسرب بحملات الصدر إذا حدث لديك تسرب في اللبن وقومي بتغييرها متى شعرتي بابتلالها.
- أخبري طبيبك إذا شعرت بوجود تورم أو أي تغييرات في الحلمت.

Urinating Often or Urine Leaks

You may have to pass urine more often throughout your pregnancy. Leaking urine is common during the last months of pregnancy. Urine leaks happen with coughing, sneezing, picking up heavy objects or sexual activity during pregnancy.

- Do not limit liquid or water intake, but drink less before bedtime.
- Urinate often.
- Avoid liquids with caffeine.
- Do Kegel exercises to strengthen and control the muscles around the vagina.
 - To locate these muscles, stop and start your urine when you use the toilet.
 - Try to tighten the muscles a small amount at a time. Then release very slowly.
 - As you tighten the muscles, you should feel the area from your urethra, where urine leaves your body, lift slightly.
 - Practice these exercises while you sit, stand, walk, drive or watch television.
 - Do these exercises 10 times, 5 to 10 times a day.
- **Call your doctor** if you have burning or pain when urinating or have a fever.
- **Call your doctor** if you think you may be leaking amniotic fluid and not urine. Lie down for 30 minutes with an absorbent pad. If you feel liquid when standing up, and it is yellow, pink or brown in color, call your doctor.

كثرة التبول أو تسرب البول

قد تحتاجين إلى التبول كثيراً أثناء فترة الحمل. ومن الشائع جداً تسرب البول في الشهور الأخيرة من الحمل. ويتسرب البول عند السعال والعطس وحمل أشياء ثقيلة أو القيام بأي نشاط جنسي خلال فترة الحمل.

- لا تحدي من السوائل الممتصة، ولكن حاولي عدم الإفراط في تناول السوائل قبل النوم.
- تبولي كثيراً.
- تجنبي تناول الشراب الذي به مادة الكافيين.
- مارسي تمارين "كيجل" الرياضية لتقوية العضلات الموجودة حول المهبل والتحكم.
 - ◀ لمعرفة مكان هذه العضلات، توقفي وابدئي التبول عند استخدام المراض.
 - ◀ حاولي شد العضلات لوقت قصير. ارخ العضلات ببطء.
 - ◀ بمجرد شد العضلات، يجب أن تشعري بالمنطقة بداخل مجرى البول وذلك عند خروج البول من الجسم.
 - ◀ مارسي هذه التمارين أثناء الجلوس والوقوف والمشي والقيادة ومشاهدة التلفاز.
 - ◀ مارسي هذه التمارين ما بين 5 إلى 10 مرات يومياً.
- **اتصلي بطبيبك** حال شعورك بحرقان أو ألم أثناء التبول أو حال الإصابة بالحمى.
- **اتصلي بطبيبك** إذا شعرت أن ما يتسرب هو السائل الأمنيوسي وليس بولاً. استلقي على الفراش لمدة 30 دقيقة مع وضع فوطة صحية. وإذا تسرب سائل أصفر أو قرمزي أو بني عند الوقوف، فعليك بالاتصال بالطبيب.

Vaginal Drainage

A change in vaginal drainage is normal.

- Bathe the outer vaginal area often. Use soap without perfume. Rinse well.
- Do not use tampons, vaginal sprays, douches, powders and colored or perfumed toilet paper.
- Wear cotton underwear. Avoid nylons or panty hose and tight pants.
- **Call your doctor** if the drainage has a bad odor, causes itching or there is blood.

التصريف المهبل

يعتبر التغيير في التصريف المهبل أمرًا عاديًا.

- اغسلي المنطقة الخارجية المحيطة بالمهبل كثيرًا. استخدم صابون بدون عطر. اشطفي المنطقة جيدًا.
- لا تستخدم سدادات قطنية ورشاشات المهبل والمناضج والمساحيق وأوراق المراحيض الملونة أو المعطرة.
- ارتد ملابس داخلية مصنوعة من القطن. تجنبي ارتداء النايلون وجوارب الكولون والسراويل الضيقة.
- **اتصلي بطبيبك** إذا كانت رائحة الصرف كريهة أو عند وجود دم به.

Constipation or Diarrhea

Constipation is very common in pregnancy from changes in body hormones. Diarrhea can be from changes in diet, exercise or prenatal vitamins, or an infection.

Constipation

- Drink 6 to 8 cups of liquids each day. Choose water, juices and milk.
- Eat high fiber foods such as raw fruits and vegetables, whole grains, high-fiber bran cereals and cooked dried beans.
- Do not use laxatives, enemas or over the counter medicines unless your doctor says that it is okay.
- **Call your doctor** if your constipation does not get better in 2 days.

Diarrhea

- Drink 8 to 12 cups of water, broth, or sports drinks that are low in sugar. Avoid juices and milk that can make diarrhea worse. Avoid caffeine and alcohol.
- Eat bananas, rice, applesauce, toast, yogurt, non-milk based soups, potatoes, crackers, oatmeal, low sugar and low fiber cereals, and lean protein, such as chicken, turkey, beef, pork, cooked eggs or tofu.

الإمساك أو الإسهال

يعتبر الإمساك من الأمور المألوفة أثناء فترة الحمل ويحدث نتيجة التغيرات الهرمونية. ولكن الإسهال يأتي نتيجة تغيير النظام الغذائي أو الممارسات الرياضية أو تناول فيتامينات ما قبل الولادة أو نتيجة لعدوى.

الإمساك

- اشربي من 6 إلى 8 مشروبات يوميًا. اختاري المياه والعصائر واللبن.
- تناولي الأطعمة التي بها نسبة عالية من الألياف مثل الفواكه والخضروات، والحبيبات الكاملة والحبوب والفرول المجفف المطهي.
- لا تستخدم المسهلات أو الحقن الشرجية أو الأدوية إلا إذا سمح بذلك الطبيب المعالج.
- **اتصلي بالطبيب** إذا لم تتخلصي من الإمساك خلال يومين.

الإسهال

- احرصي على تناول ما بين 8 إلى 12 كوبًا من الماء أو الحساء أو المشروبات الرياضية التي تحتوي على نسبة قليلة من السكريات. مع تجنب شرب اللبن والعصائر التي تزيد من الإسهال. وكذلك المشروبات التي تحتوي على مادتي الكافيين والكحول.
- تناولي الموز والأرز وعصير التفاح والمحمصات الجافة والزبادي والحساء الذي لا يدخل اللبن في مكوناته والبطاطس والمكسرات والشوفان والحبيبات التي تحتوي على نسبة قليلة من السكريات والألياف والأطعمة التي تحتوي على البروتين الخفيف مثل الدجاج أو الديك الرومي أو اللحم البقري أو لحم الخنزير أو البيض المطهي جيدًا أو التوفو.

- **Call your doctor** if diarrhea does not get better in 2 days, have pain or cramps that get worse, or are bleeding from the rectum. If you have diarrhea 2 days or more, use an oral rehydration product, such as Pedialyte®.

- **اتصلي بالطبيب** إذا لم يتوقف الإسهال خلال يومين أو إذا زاد الشعور بالألم أو التقلصات، أو حال حدوث نزيف من فتحة الشرج. وإذا استمر الإسهال لمدة يومين أو أكثر، يمكنك استخدام أحد منتجات العلاج بالإماهة الفموية مثل البيدياليت® Pedialyte.

Hemorrhoids

Hemorrhoids are swollen blood vessels in the rectal area from constipation or pressure of the baby on the body during pregnancy.

- Eat whole grain and high fiber foods, such as raw fruits and vegetables. Drink more water and fruit juice in moderation to keep your bowel movements regular and soft.
- Do not strain or push when having a bowel movement.
- Use cold compresses to relieve pain or swelling.
- Talk with your doctor about using a topical cream or witch hazel to reduce pain
- **Call your doctor** if your pain increases or if you have bleeding.

البواسير

البواسير هي عبارة عن تورم الأوعية الدموية في فتحة الشرج نتيجة الإمساك أو نتيجة ضغط الجنين على الجسم أثناء فترة الحمل.

- احرصي على تناول الحبوب الكاملة والأطعمة التي بها نسبة عالية من الألياف مثل الفواكه والخضروات. مع شرب المياه وعصائر الفاكهة دون إفراط حتى تكون عملية الإخراج منتظمة ومرنة.
- لا تقومي بالضغط أو الدفع عند التبرز.
- استخدمي كمادات باردة لتلطيف الألم أو التورم.
- تحدثي إلى طبيبك لاستخدام كريم موضعي أو مستخلص شجر البندق لتقليل الألم
- **اتصلي بطبيبك** إذا زاد الألم أو إذا شعرتِ بحدوث نزيف.

Back Pain and Leg Cramps

Most women have back pain as the body changes with your baby's growth. Leg cramps are common during pregnancy.

Back pain

- When resting or sleeping, use a supportive mattress. Lie on your left side with pillows between the knees, behind the back and under the stomach.
- Stand up straight. Do not slump or slouch.
- Wear low heeled, walking shoes.
- Do not stand in one place too long. Change body positions every 30 minutes.

آلام الظهر وتشنجات الساق

تعاني معظم السيدات الحوامل من آلام في الظهر نتيجة حدوث تغيرات في الجسم مع نمو الجنين. ومن المألوف حدوث تشنجات في الساقين كذلك.

آلام الظهر

- احرصي على استخدام مرتبة داعمة عند الاسترخاء أو النوم. ارقدي على جانبك الأيسر مع وضع وسادة بين ركبتيك وخلف ظهرك وأسفل معدتك.
- قفي مع شد الجسم. تجنبني الاسترخاء أو التحذب.
- احرصي على ارتداء مداس أحذية مشي بكعب منخفض.
- تجنبني الوقوف في مكان واحد لفترة طويلة. وغيري من وضع الجسم كل 30 دقيقة.

- Squat to pick up objects rather than bending at the waist. Do not bend over at the waist. Bend your knees.

Leg cramps

- Increase fluid, calcium and potassium intake in your diet. Eat foods such as milk, yogurt, bananas and orange juice.
- Rest often with your legs up during the day. Place a pillow under knees and ankles when sitting or lying down.
- During a leg cramp, straighten your leg and bend your foot up toward the front of your leg to gently stretch the muscles.
- **Call your doctor** if only one leg is hurting all the time, if there is a hot or red area on the leg, or if the leg hurts when you bend your foot toward the front of your leg.

Varicose Veins

Varicose veins are enlarged veins you may see on your legs. They can itch, be painful or cause tingling in the legs.

- Avoid nylons or panty hose with elastic bands.
- Wear low heeled or athletic shoes. Avoid high heels.
- If you must stand for long amounts of time, consider wearing support hose to improve blood flow from the legs back to the heart.
- Take short rest breaks with your legs raised higher than your heart. Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.
- Do not cross your legs when sitting.

Swelling of Hands and Feet

- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Lie on your left side for 30 to 60 minutes, 3 to 4 times each day.

- اجلسي القرفصاء لالتقاط الأشياء بدلاً من ثني الخصر. لا تقومي بثني خصرك. اثني ركبتك فقط.

تشنجات الساق

- اشربي المزيد من السوائل والكالسيوم والبوتاسيوم في نظامك الغذائي. تناولي الأطعمة والشراب مثل اللبن واللبن المصفى والموز وعصير البرتقال.
- استريحي كثيراً وارفعي قدميك للأعلى أثناء النهار. ضعي وسادة تحت الركبة والكاحل عند الجلوس أو الاستلقاء.
- عند الشعور بتشنجات الساق، افردى ساقك واثني قدمك باتجاه أعلى ساقك وذلك لفرد العضلات برفق.
- اتصلي بطبيبك إذا شعرت بألم في ساق واحدة طوال الوقت، أو إذا شعرت بسخونة في الساق أو لاحظت وجود احمرار بها أو إذا شعرت بألم في ساقك أثناء ثني القدم باتجاه أعلى الساق.

أوردة الدوالي

أوردة الدوالي هي عبارة عن أوردة متضخمة قد تشاهدها بساقيك. قد تتسبب هذه الأوردة في حدوث حكة أو ألم أو وخز بالساق.

- تجنبى ارتداء النايلون أو الجوارب ذات الأربطة المطاطية.
- احرصي على ارتداء أحذية ذات كعب منخفض ورياضية. تجنبى ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي.
- إذا اضطررت إلى الوقوف لمدة طويلة، احرصي على ارتداء جوارب داعمة لتحسين تدفق الدم من الساق إلى القلب.
- ارتاحي لفترات قصيرة مع رفع الساقين أعلى من قلبك. نامي على جانبك الأيسر مع وضع وسادة بين ساقك وأسفل بطنك.
- تجنبى وضع ساق فوق الأخرى عند الجلوس.

تورم اليدين والقدمين

- تجنبى الوقوف أو الجلوس لفترات زمنية طويلة.
- استرخي على جانبك الأيسر لمدة تتراوح ما بين 30 إلى 60 دقيقة من 3 إلى 4 مرات يومياً.

- Exercise if allowed by your doctor.
- Avoid foods high in salt.
- Drink 8 to 10 glasses of fluid each day.
- Ask your doctor about support hose.
- **Call your doctor** if you wake up in the morning a few days in a row with swelling.

- مارسي التمارين الرياضية إذا سمح لك طبيبك.
- امتنعي عن تناول الأطعمة التي يزيد بها الملح.
- احرصي على تناول 8 إلى 10 أكواب من الماء يوميًا.
- اسألي طبيبك الخاص عن استخدام جوارب الدعم.
- اتصلي بطبيبك الخاص إذا استيقظت في الصباح ولاحظت وجود تورمات لعدة أيام.

Cold, Flu or a Virus

- Talk with your doctor about getting a vaccine to protect you from the flu. **When pregnant, you need the injection (shot) and not the nasal spray.**
- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take if you get a cold or have the flu.
- Avoid being around people who are ill. Wash your hands often.
- **Call your doctor** if you have a fever, shortness of breath or are coughing up sputum.

البرد أو الأنفلونزا أو الفيروس

- استشيري الطبيب حول تلقي تطعيم لحمايتك من الإصابة بالأنفلونزا. علمًا بأنه أثناء فترة الحمل لا بد من تناول العقاقير من خلال الحقن لا باستخدام بخاخ الأنف.
- اتصلي بالطبيب أو الممرضة لمعرفة الأدوية الآمنة وغير الواردة في الوصفة الطبية حال إصابتك بالأنفلونزا.
- تجنبي الجلوس إلى جوار الأشخاص المصابين. احرصي دومًا على غسل يديك.
- اتصلي بطبيبك الخاص إذا كنت تعانين من حمى أو ضيق تنفس أو سعال مصحوب ببلغم.

Abdominal Pain or Contractions

You may feel some pain in the groin area as your uterus grows. This pain can get worse with sudden movements or prolonged walking.

- **Call your doctor right away** if you have severe pain.
- Braxton Hicks Contractions are mild contractions that are painless and irregular. These are common and do not need treatment.
- When you have a contraction, lie on your left side and rest. Place your hands on your abdomen and feel when the contraction begins and ends. Time how long and how often the contractions are coming.

الآلام الجوفية أو التقلصات

قد تشعرين بألم في منطقة الفخذ وذلك لنمو حجم الرحم. يمكن أن يشتد الألم مع الحركات المفاجئة أو المشي لفترات طويلة.

- **اتصلي بطبيبك على الفور** إذا كنت تعانين من ألم شديد.
- التقلصات العشوائية هي تقلصات بسيطة وغير مؤلمة وغير منتظمة. وتعتبر أمور عادية ولا تحتاج إلى علاج.
- إذا كنت تعانين من تقلصات، فاستلقي على جانبك الأيسر واسترخي. ضعي يديك على بطنك واستشعري بدء التقلصات وانتهائها. احسبي عدد المرات التي تشعرين بها بتقلصات.

- **If you are less than 9 months pregnant** and are having contractions, drink 8 to 10 glasses of water in one hour. If you still have 4 or more contractions in one hour after drinking the water, call your doctor.
- **If you are in your ninth month of pregnancy**, call your doctor if your contractions are occurring more than 6 per hour, last longer than 15 to 30 seconds, become painful, or you have vaginal bleeding or leak fluid.
- Your doctor may tell you to call right away if you have any contractions.

Sexual Activity

It is common to have some changes in your sexual desire during pregnancy.

- Sexual intercourse is allowed during your pregnancy unless your doctor has told you otherwise. Tell your partner what feels comfortable.
- Practice safe sex if you or your partner has a sexually transmitted infection.
- You may feel some cramping for a few minutes after sexual intercourse.
- **Call your doctor** if after sexual intercourse you have vaginal bleeding, leak urine or your water breaks.

Changes in Mood and Memory

It is common to have mood swings from hormones, changes in sleep or eating patterns, or stress during pregnancy.

- It is normal to have different emotions during pregnancy. You may be excited about the birth of your baby, but worry how your life will change. Ask your partner, family and friends for emotional support.

- إذا كانت فترة حملك لم تبلغ الشهر 9 وتعانين من التقلصات، فتناولي ما بين 8 إلى 10 أكواب من الماء في ساعة واحدة. إذا حدثت 4 تقلصات أو أكثر في ساعة واحدة بعد شرب المياه، فاتصلي بطبيبك.
- إذا كنت في الشهر التاسع من الحمل، فاتصلي بطبيبك إذا كانت التقلصات تحدث أكثر من 6 مرات في الساعة وتستمر لمدة تتراوح ما بين 15 إلى 30 ثانية أو إذا أصبحت التقلصات تسبب ألمًا أو كنت تعانين من نزيف مهبلي أو تسرب السوائل.
- قد ينصحك الطبيب بالاتصال به في حال شعورك بأي تقلصات.

النشاط الجنسي

من الطبيعي حدوث بعض التغيرات في الرغبة الجنسية أثناء الحمل.

- يسمح بالتعامل الجنسي أثناء فترة الحمل إلا إذا طلب منك الطبيب الامتناع عنها. أبلغِي زوجكِ بأكثر الأوضاع ملائمةً لكِ.
- احرصي على الاتصال الجنسي الآمن إذا كنتِ تعانين أنتِ أو زوجكِ من عدوى قد تنتقل عبر الاتصال الجنسي.
- قد تشعرين ببعض التشنجات لدقائق قليلة بعد التعامل الجنسي.
- اتصلي بطبيبك بعد المعاشرة الجنسية حال الإصابة بنزيف مهبلي أو تسرب البول أو إذا شعرتِ بنزول المياه المحيطة بالجنين.

التغيرات المزاجية وضعف الذاكرة

من الطبيعي أن تتغير الحالة المزاجية بتغير الهرمونات أو نتيجة تغير أسلوب النوم أو النظام الغذائي أو التعرض لضغط خلال فترة الحمل.

- من الطبيعي أن تراودك مشاعر مختلفة أثناء الحمل. فقد تشعرين بالسعادة لأنك سترزقين بطفل جديد، ولكن في نفس الوقت تشعرين بالقلق لأن نظام حياتك سيتغير. وللحفاظ على هذه المشاعر يمكنكِ أن تطلبي من زوجك وعائلتك وأصدقائك الوقوف بجانبك ومساندتك.

- Manage stress in your life. Deep breathing, meditation, listening to music, exercise, and massage can help to reduce stress.
- If you have trouble eating and sleeping, this can change how you feel. Talk with your doctor and a dietitian to get help.
- You may notice that you are more forgetful. Make notes for yourself to help you remember important things. This should improve after the birth of your baby.
- **Call your doctor** if you have thoughts of harming yourself or others, or feel you may have depression.

- تغلبي على مشاعر التوتر. يساعدك التأمل والشهيق والزفير العميق والاستماع للموسيقى وممارسة التمارين الرياضية وجلسات التدليك على التقليل من مشاعر التوتر.
- إذا كنتِ تعانيين من أرق في النوم أو تعانيين من بعض المشكلات عند تناول الطعام فسيكون لذلك أثر على حالتكِ المزاجية. لذا يمكنكِ الرجوع إلى طبيبكِ أو أخصائي التغذية للحصول على المساعدة الطبية.
- قد تلاحظين أنك أصبحت كثيرة النسيان. لذا ننصحك باستخدام مذكرة لمساعدتك في تذكر الأشياء المهمة. علمًا بأن ذلك لن يكون له أثر بعد الولادة.
- **اتصلي بطبيبكِ** إذا كانت لديكِ رغبة في إيذاء نفسك أو من حولك أو كنتِ تعانيين من الاكتئاب.

Food Cravings and Aversions

You may crave foods during pregnancy while the smell or taste of other foods may cause nausea.

- Eat a variety of healthy foods at meals and for snacks, include fresh fruits and vegetables, whole grains and lean protein. Avoid foods high in sugar, fat or salt and make healthier choices.
- Take a prenatal vitamin each day.

النهم في تناول الطعام وزهده

قد تميلين إلى النهم في تناول بعض أنواع الطعام، في حين تسبب لكِ رائحة أو طعم المأكولات الأخرى شعورًا بالغثيان.

- تناولي أنواعًا مختلفة من الأطعمة الصحية في الوجبات وفي الوجبات الخفيفة بما في ذلك؛ الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة والأطعمة التي تحتوي على بروتينات خفيفة. تجنبي تناول المأكولات التي بها نسبة كبيرة من السكريات أو الدهون أو الأملاح واحرصي على تناول الأطعمة الصحية.
- تناولي فيتامينات ما قبل الولادة يوميًا.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

تحدثي إلى الطبيب أو الممرضة إذا ما كانت لديكِ أي أسئلة أو مشكلات.