

Throughout Your Pregnancy

Your child is the greatest gift you will ever receive. From the moment you first hold this miracle of life in your arms, you will experience a flood of feelings that no one can truly experience without having a child.

Supplements:

Follow your obstetrician's advice regarding your use of supplements. Your obstetrician may recommend daily doses of multivitamins, folic acid, iron, calcium, and other minerals.

Eating for two:

Make sure that you are consuming balanced meals. Meals must contain protein, carbohydrates, fats, vitamins, and minerals.

Exercise:

Discuss a program of physical activity with your doctor. If you haven't been exercising regularly, your doctor may suggest a



moderate walking or swimming regimen.
Avoid activity with jumping or jarring
Movements.

Sleep:

Pregnancy may also disturb sleep.

During the first trimester, women need more sleep and feel sleepier during the day.

During the second trimester, sleep improves.

During the third trimester, women sleep less and are more awake.

The most common reasons for sleep disturbances are frequent urination, heartburn, general discomfort, fetal movements, low back pain, leg cramps, and swelling in nasal passages.

أثناء فترة الحمل

طفلك هو أعظم هدية في حياتك. من اللحظات الأولى من حملك لهذا الطفل على يديك وتأملك بمعجزة الخلق فيه ستشعرين بطوفان من المشاعر الجياشة والتي لا يمكن ان يشعر بها الانسان دون ان يكون اباً او امّاً.

المكملات الطبية:

اتبعي نصائح الطبيب بالنسبة لاستخدام المكملات الطبية. قد يحدد لك طبيبك جرعات يومية من الفيتامينات، وحمض الفوليك، والكالسيوم، والحديد، والمعادن.

التغذية:

تأكدي انك تتناولين وجبات متزنة من حيث القيمة الغذائية. يجب ان تحتوي الوجبات على الكربوهيدرات، والدهون، وفيتامينات، ومعادن.

التمارين الرياضية:

مارسي بعض التمارين الرياضية الخاصة بالحمل، ويمكن ان تناقشي برنامجاً خاصاً لهذه التمارين مع الطبيب او الشخص المختص. المشي و السباحة من التمارين المفيدة اثناء الحمل لكن لا تبالغي في القيام بها. تجنبي تمارين القفز و الجري.



النوم:

يُصاحب الحمل عادة اضطرابات في النوم. في الثلث الأول من الحمل يمكن أن تزداد ساعات النوم وتشعر الحامل بالنعاس أثناء النهار. يتحسن النوم في الثلث الثاني ولكن في الثلث الأخير تقل ساعات النوم دون الشعور بالنعاس أثناء النهار كما في الثلث الأول. من أسباب اضطرابات النوم عند الحامل: التبول المتكرر، حرقة المعدة، عدم ارتياح عام، حركة الجنين، آلام أسفل الظهر، تشنجات بطة الرجل، احتقان الأنف.

