

دليلك لحمل صحي

تهانينا—ستنجبن طفلاً! تريد Molina Healthcare مساعدتك في الحصول على حمل سعيد وصحي. نحن هنا من أجلك في كل خطوة على الطريق. تحققي من دليلنا المفيد للحمل الذي يطلق عليه **دليلك لحمل صحي**. فهو يتضمن نصائح للمحافظة على صحتك وصحة طفلك. سوف يعرفك هذا الدليل بالأمور التالية:

الخطوات التي يمكنك اتخاذها لحمل وطفل صحيين

الخيارات لطفلك

- طبيب طفلك
- نصائح للسفر الآمن ومقاعد السيارة
- النوم الآمن
- الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصناعية



ما تتوقعينه لدى العودة إلى المنزل



ما تحتاجين إلى القيام به لكي يتعافى بدنك

- فحص ما بعد الولادة
- من المهم رؤية طبيب النساء في زيارة ما بعد الولادة. لقد واجه جسمك العديد من الصعوبات وسوف يستغرق بعض الوقت للتعافي. يفحصك طبيب النساء للتأكد من تعافيك بعد الولادة.



أحزان الولادة



ما تعنيه المعاناة من أحزان الولادة



التحسينات التي يحتاجها طفلك للمحافظة على سلامته



كيفية العثور على طبيب نساء

- أفضل ما يمكنك فعله هو زيارة طبيب نساء بمجرد معرفتك بأنك حاملاً. يُرجى الاتصال بقسم **خدمات الأعضاء** على الرقم **(888) 665-4621** إذا احتجت إلى المساعدة في العثور على طبيب نساء أو تغيير طبيب النساء الحالي.



ما تتوقعينه أثناء زيارتك قبل الولادة

- من المهم بدء رعاية ما قبل الولادة في وقت مبكر ورؤية طبيب النساء بانتظام.



الخدمات المخصصة لك ولطفلك - برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) والداية



أشياء تحتاجين إلى رعايتها بنفسك



ما تتوقعينه خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل

- المؤشرات البدنية والعاطفية
- طرق التحضير للولادة
- أنواع الولادة وأوقات التعافي

