

هل أنتِ
مستعدةٌ للحمل؟

**Are you
ready for
pregnancy?**

Arabic



#ReadyforPregnancy

يُعد التخطيط للإنجاب أمرًا مثيرًا للاهتمام، بغض النظر عما إذا كان هذا الحمل الأول لك أو كان لديك أطفال آخرون. وإذا كنت تفكرين في الحمل، فسيوفر هذا الدليل لك ولشريك حياتك المساعدة اللازمة للاستعداد للأم - على الصعيدين الذهني والجسدي على السواء.

تؤكد الأبحاث على أهمية تمتع الوالدين باللياقة والصحة قبل حدوث الحمل لإنجاب طفل يتمتع بمزيد من الصحة؛ ولذا من الأهمية بمكان الاعتناء بنظامك الغذائي وممارسة التمارين الرياضية والاهتمام بصحتك النفسية.

Planning to have a baby is exciting, whether it's your first pregnancy or you already have children. If you're thinking about becoming pregnant, this guide will help you and your partner to prepare - both physically and mentally.

Research tells us that if parents are fit and well before pregnancy, your baby is more likely to be healthy. It's important to think about your diet, exercise, and mental health.

الاعتناء بصحتك الجسدية Looking after your body

تُمثِّل ممارسة التمارين
الرياضية بانتظام إحدى
الوسائل السهلة لتحسين
صحتك وتعزيز مستويات
الخصوبة.

وقد يصبح الأمر أكثر إمتاعًا
ومرحًا إذا مارستما التمارين
الرياضية معًا ويُسهِّل
عليكما الالتزام بها.



An easy way to improve your health is to take
regular exercise to boost fertility levels.

If you do it together, it can be more fun
and make it easier to stick to.

ومن شأن تناول الغذاء الصحي أن يساعدك في الحفاظ على وزنك
وضمن نمو طفلك وتطوره على أحسن ما يُرام.

احرصي على تناول خمسة أنواع مختلفة أو أكثر من الفاكهة
والخضراوات يوميًا، بالإضافة إلى البروتينات مثل اللحوم الخالية
من الدهون أو الفول أو التوفو.

Eating a healthy diet will help
you to maintain a healthy
weight, and ensure
your baby grows
and develops well.

Aim to eat five or
more different types
of fruit and vegetables
every day, as well as
protein such as
lean meat,
beans, or tofu.



الاعتناء بصحتك النفسية

Looking after your mind



قد تكون محاولة الحمل - أو عند حدوثه بالفعل، أمرًا باعثًا على التوتر والإجهاد؛ ولذا ينبغي لك تخصيص وقتٍ كافٍ للاعتناء بصحتك النفسية. استغرقى بضع دقائق يوميًا في ممارسة شيءٍ ما يُحقق لك الشعور بالسعادة وراحة البال. جرّبي الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة اليوجا أو إحدى هواياتك المُفضّلة. ضعي في حساباتك أن شعورك بالضعف والقلق مسألة طبيعية؛ وقد يُفيدك التعبير عمّا تشعرين به.

Trying to get pregnant – or being pregnant, can be stressful. Take time to look after your mental health.

Spend a few minutes each day doing something that makes you feel happy or peaceful. Try listening to music, performing yoga, or doing a favourite hobby.

It's quite normal to feel vulnerable and anxious. It helps to talk about your feelings.

احرصي على طلب المساعدة، سواءً من شريك حياتك أو صديق أو الطبيب القائم على رعايتك. وإذا كنتِ تعانين من مشكلة نفسية وتخططين للحمل في الوقت ذاته، فيمكنك التواصل مع فريق الصحة النفسية المعني بتقديم الرعاية في مرحلة الحمل للحصول على المشورة اللازمة لك ولطفلك قبل الحمل وأثنائه.

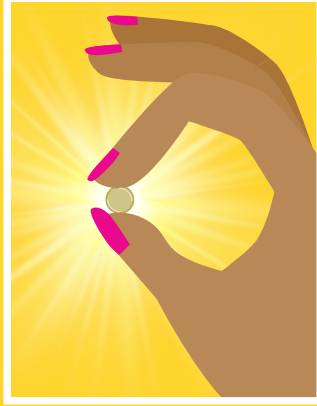
Make sure that you ask for help, whether from your partner, a friend, or from your GP. If you have a mental health problem and are planning a pregnancy, you can contact the specialist perinatal mental health team for advice for you and your baby before or during your pregnancy.



أمور أخرى يتعين فعلها

What else you can do

يؤدي تناول حمض الفوليك يوميًا إلى تقليل خطر إصابة طفلك بعيب في الأنبوب العصبي، وهو ما يحدث عندما لا يتطور الدماغ أو العمود الفقري أو النخاع الشوكي تطورًا مناسبًا، مثل السنسنة المشقوقة. ويكون ذلك ملائمًا تمامًا في الفترة التي تحاولين الحمل فيها وأثناء الأسابيع الاثني عشر الأولى من الحمل. تناولي أقراص الدواء كجزء من روتينك اليومي.



Taking folic acid every day can reduce the risk of your baby having a neural tube defect, when the brain, spine, or spinal cord doesn't develop properly, such as spina bifida.

This is especially true while you are trying to get pregnant and during the first 12 weeks of pregnancy.

Make taking your tablet part of your daily routine.

قد يساعد تناول ١٠ ميكروجرام من فيتامين د يوميًا في الحفاظ على صحة عظامك وعضلاتك وإمداد جنينك بالقدر الكافي من فيتامين د خلال الأشهر القليلة الأولى من حياته.

ويحظى هذا الأمر بأهمية خاصة لا سيما إذا كنت من ذوات البشرة الداكنة أو تقضين معظم اليوم في الأجواء المغلقة أو ترتدين ملابس تغطي الجزء الأكبر من بشرتك في العادة.

Taking 10 mcg of vitamin D every day can keep your bones and muscles healthy and give your baby enough vitamin D for the first few months of life.

This is particularly important if you have dark skin, you're indoors most of the day, or if you usually wear clothes that cover up most of your skin.



في حال إصابتك بالأنفلونزا خلال فترة الحمل، فإنك تكونين أكثر عرضة للإصابة بإعياء شديد، وربما يسفر ذلك عن زيادة خطر الولادة المبكرة أو ولادة طفلٍ يقل وزنه عن المعدل الطبيعي إلى حدٍ ينطوي على خطورة.

ويساعد تناول لقاح الأنفلونزا أثناء الحمل في توفير الحماية اللازمة لك من الإصابة بالمرض، وستحصلين كذلك على لقاح السعال الديكي خلال فترة الحمل.

If you catch flu while pregnant, you are at a much higher risk of becoming seriously ill. This can result in an increased risk of premature birth or a baby who is seriously below birthweight.

Having a flu jab while you're pregnant helps to protect against this. You will also be offered a whooping cough vaccine during pregnancy.



تمر الأجسام المضادة التي يصنعها الجسم بفضل لقاح الإنفلونزا عبر المشيمة لتصل إلى الجنين وتوفر له الحماية خلال الأشهر القليلة الأولى من حياته التي يكون فيها الأطفال الرضع أكثر عرضة للمرض.

The flu vaccine antibodies you make will also pass across the placenta and help protect your baby in the first few months of life, when babies are at their most vulnerable.



الأمر الواجب الامتناع عنها What you should avoid

ليس معروفًا عمَّا إذا كان هناك مستوى آمنٌ يمكن تناوله من الكحول أثناء الحمل؛ ومن ثمَّ يُفضَّل تجنُّبه تمامًا عند محاولة الحمل وأثنائه.

جَرِّبي استبدال مشروبك المعتاد بكوكتيل شهِّي خالٍ من الكحول أو عصير فاكهة بمياهٍ فوّارة.



There's no known safe level of alcohol in pregnancy, so it's best to avoid it completely while trying to get pregnant, and during pregnancy.

Try swapping your usual drink for a fancy soft mocktail or fruit juice with fizzy water.

من المعلوم أن التدخين يُقلِّل فرص حدوث الحمل إلى النصف ويُسبب لك ولطفلك أضرارًا بالغة، ولا يقلُّ تعرُّضُك للتدخين السلبي خطورةً أيضًا.

اسألِي الصيدلي أو الطبيب أو القابلة عن وسائل الدعم المتاحة لتقليل التدخين أو الإقلاع عنه.



Smoking halves your chances of becoming pregnant, and harms both your baby and you. Breathing in someone else's smoke is also a risk.

Ask your pharmacist, GP or midwife about the support available to cut down or quit.



التغلب على التحديات Overcoming the challenges

تُعد الرضاعة الطبيعية إحدى المهارات التي يمكن لك اكتسابها مع رضيعك، وقد أظهرت الأبحاث أن الدعم الذي يُقدِّمه لك شريك حياتك من شأنه إحداث فارقٍ حقيقيٍّ في تحقيق ذلك بنجاح. بادري خلال فترة الحمل إلى العثور على أماكن تقديم المساعدة والدعم في المنطقة المحلية، مثل عيادات الرضاعة الطبيعية التي لا تتطلب حجزًا مُسبقًا.

Breastfeeding is a skill that both you and your baby will learn together. Research has shown that having support from your partner can make a real difference to your success. While pregnant, find out where you can get help and support locally, such as drop-in breastfeeding clinics.



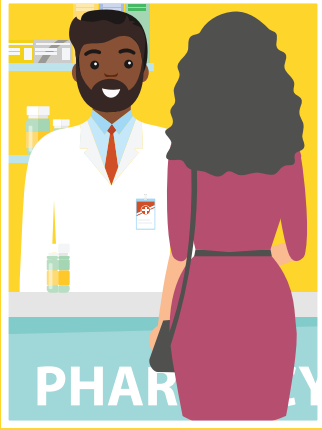
إن الاعتناء برضيعةٍ مسألةٌ شاقَّةٌ تتطلب الكثير من الجهد البدني والنفسي، وقد يُفيدك التعبير عمَّا تشعرين به. حاولي الحصول على الدعم من العائلة أو الأصدقاء أو مجموعات الدعم المتوفرة عبر الإنترنت.

Looking after a young baby is hard work both physically and mentally. It helps to talk about your feelings. Make sure you access support from family, friends, or online support groups.



الدعم بين يديك

Support is available



ليس من المستغرب أن
تساورك الشكوك بشأن صحة
طفلك، أثناء الحمل وبعد
الولادة على الفور. وإذا كنتِ
تعانين في الوقت الحالي من
حالة مرضية مثل السكري
أو الصرع، فاطلبي المشورة
من الاختصاصي القائم على
رعايتك، فربما تحتاجين إلى
تعديل جرعات الأدوية.

It's normal to have concerns about your baby's health, both during pregnancy and once your baby is born. If you have an existing health condition such as diabetes or epilepsy, ask for advice from your specialist, as you may need to adjust your medication.

ومع أن التخطيط للإنجاب أمرٌ مثيرٌ للاهتمام، إلا أنه قد يكون أيضًا فترة حافلة بمشاعر القلق لدى الأبوين المُحتملين؛ وذلك مردّه إلى أنكما تحاولان وضع الخطط للتأقلم مع هذا التغيير الهائل في حياة كلّ منكما. ويمكن للصيدي أو الطبيب أو القابلة تزويدكما بالمعلومات اللازمة عن مجموعة واسعة من الموضوعات، فضلاً عن أنه يتوفر الكثير من المعلومات ووسائل الدعم عبر الإنترنت والمنتديات الإلكترونية التي تتيح لكما التواصل مع آباء وأمهاتٍ آخرين.

Planning to have a baby can be exciting. It can also be an anxious time for both parents-to-be. You're making plans for a huge change in your life. Your pharmacist, GP or midwife can give you information on a wide range of subjects. There's lots of information and support online, as well as online forums to chat with other parents.



للاطلاع على المزيد من المعلومات، يُرجى زيارة المواقع الإلكترونية التالية:

- frimleyhealthandcare.org.uk/maternity
- healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy
- seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy
- what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy
- bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy

يمكنك أيضًا البحث عن عبارة **#ReadyforPregnancy** على قناة التواصل الاجتماعي المفضلة لديك.

هذه الحملة مُقدمة لك من أنظمة الأمومة المحلية (LMS) التالية:

- نظام الأمومة المحلي في فريملي
- نظام الأمومة المحلي في سوري هارتلاندز
- نظام الأمومة المحلي في ساسكس
- نظام الأمومة المحلي في كينت وميدواي
- نظام الأمومة المحلي في هامشاير وجزيرة وايت
- نظام الأمومة المحلي في باكينجهامشاير وأكسفوردشاير وبيركشاير وويست

نُسقت هذه الحملة بواسطة برنامج تقديم الرعاية الإكلينيكية وشبكات الدعم في جنوبي شرق البلاد (South East Clinical Delivery and Networks).

For more information visit:

- frimleyhealthandcare.org.uk/maternity
- healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy
- seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy
- what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy
- bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy

You can also search **#ReadyforPregnancy** on the social media channel of your choice.

Brought to you by the following local maternity systems (LMS):

- **Frimley LMS**
- **Surrey Heartlands LMS**
- **Sussex LMS**
- **Kent and Medway LMS**
- **Hampshire and Isle of Wight LMS**
- **Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMS**

This campaign has been co-ordinated by South East Clinical Delivery and Networks.



#ReadyforPregnancy