



وزارة الصحة  
Ministry of Health



## عزيزتي المرأة..

الرعاية السابقة للحمل توفر لك التدخلات الوقائية والعلاجية من المخاطر الصحية المحتملة أثناء فترة الحمل والولادة وتشمل

### أخذ التطعيمات اللازمة

مثل لقاح الإنفلونزا، والتهاب الكبد الوبائي، والتطعيم ضد الحصبة الألمانية إذا لم يسبق أخذها



5

### البدء بتناول حبوب حمض الفوليك قبل وأثناء فترة الحمل

للحد من إصابة الطفل بتشوهات خلقية في الأنبوب العصبي



1

### الحصول على المشورة الوراثية

عند وجود تاريخ عائلي بأحد الاضطرابات الوراثية أو أمراض الدم الوراثية



6

### التحكم في الأمراض المزمنة

كالسكري وارتفاع ضغط الدم وخلل الغدة الدرقية وغيرها مع تغيير خطة العلاج بأدوية آمنة للجنين



2

### تلقي المشورة حول المباشرة بين الولادات

لاختيار الوسيلة المناسبة للمباشرة بين الولادات بما يتناسب مع وضع الأم الصحي والاجتماعي وذلك لتجنب المضاعفات الناتجة عن الأحمال المتقاربة كالولادات المبكرة، والتهابات في الرحم، وفقر الدم، والنزيف بعد الولادة



7

### تلقي التوعية والمشورة

حول اتباع أنماط صحية والتحكم في الوزن الزائد، لتجنب خطر الإصابة بسكري الحمل، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة مخاطر الولادات الصعبة، والولادات القيصرية



3

### الكشف عن الأمراض التناسلية وعلاجها

مثل نقص المناعة البشري (الإيدز) ومرض الزهري



4

احرصي على زيارة المؤسسة الصحية قبل اتخاذ قرار الحمل...  
لتنعمي بحمل آمن لك ولطفلك

f OmanHealth

Instagram Twitter YouTube OmaniMOH