

يجب عليكِ مراعاة الآتي

إذا تأخر الحيض أو إذا كان غير منتظم، فقد تحتاجين إلى إجراء اختبار الحمل في المنزل.

• إذا كانت النتيجة **إيجابية**، قومي بتحديد موعد مع الطبيب.^٣



• إذا كانت النتيجة **سلبية** وتأخر الحيض، فعليكِ الانتظار لمدة أسبوع ثم إجراء الاختبار مرة أخرى. بالنسبة لبعض النساء، قد يستغرق الأمر أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع بعد تأخر الحيض حتى يقوم الجسم بإنتاج مستوى يمكن اكتشافه من هرمون الحمل.^٣

نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

• **تحركي!** يُنصح بأن تمارس المرأة الحامل التمارين الرياضية لمدة **١٥ دقيقة** على مدار الأسبوع. يمكنكِ البدء بـ ١٠ دقائق فقط، مثل المشي السريع خارج المنزل.^٤



• **تذكري أن طفلك يتأثر بكل شيء تقومين به**، سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا. تجنبى بعض **الأدوية، والأطعمة، والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، والتدخين!**^٥

• **لا تتناولي طعام يكفي شخصين!** فهذه خرافة. إذا زاد وزنك، فقد تعرضين نفسك وطفلك لمشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم. تناولي أطعمة صحية مع الكثير من الفاكهة والخضروات الطازجة، وتجنبى **الأطعمة المصنعة، والأطعمة التي تحتوي على الكثير من الدهون أو الملح!**^٦



• **استرخي واستمتعي بالحمل.** الضغط النفسي والتوتر هو أسوأ شيء لجسمك وطفلك أثناء الحمل. ابحثي عن **طرق لتقليل مستويات الضغط النفسي!**^٧

المراجع:

1. American Pregnancy Association. Pregnancy Week 3. Available at: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/week-by-week/3-weeks-pregnant/>. Last accessed at: 26.07.2021.
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 3. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week3.html> . Last accessed at: 26.07.2021
3. American Pregnancy Association. Pregnancy Week 4. Available at: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/week-by-week/4-weeks-pregnant/> . Last accessed at: 26.07.2021.
4. raisingchildren.net.au. 4 weeks pregnant. Last updated or reviewed: 10-11-2020. Available at: <https://raisingchildren.net.au/pregnancy/week-by-week/first-trimester/4-weeks> . Last accessed at: 26.07.2021
5. NIH. You and your pregnancy at 4 weeks. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/1-to-12/4-weeks/> . Last accessed at: 26.07.2021
6. Nemours KidsHealth. Parents: Week 4. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week4.html> . Last accessed at: 26.07.2021
7. NHS. Start4life: Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/1st-trimester/week-4/>. Last accessed at: 02/10/2021