



دليل

NATBASMA

الإلكتروني

قائمة المحتويات

- .01 رسالة الترحيب
- .02 إخلاء المسؤولية الطبية
- .03 ما قبل الحمل
- .04 مقدمة عن الحمل
- الفصل الأول
- الفصل الثاني
- الفصل الثالث
- .05 العقل والجسد
- .06 التغذية خلال الحمل
- .07 خطة الفيتامينات والمكملات الغذائية ما قبل الولادة
- .08 دليل التمارين الرياضية ما قبل الولادة
- .09 تأثيرات الحمل على صحة وجسم المرأة
- الغثيان
- الغثيان الصباحي
- الحرقة
- الإمساك
- .10 مضاعفات الحمل
- تسمم الحمل
- سكري الحمل
- .11 الرضاعة الطبيعية
- .12 الختامية

01. رسالة الترحيب

مرحباً بك في دليل نات بسمة الإلكتروني للمرأة الحامل. بدايةً، نبارك لك ونتمنى لك كل الخير طوال فترة الحمل وخلال ولادتك القادمة بإذن الله. وهنا، نقدّم لك كل ما تحتاجين إلى معرفته عن الصحة والتغذية أثناء الحمل.

إن الحمل هو معجزة من الله وتجربة جميلة ومميّزة للأمهات. وهو أيضاً الفترة التي تتعدّد خلاله التساؤلات. لذا نأمل أن يساعدك هذا الدليل في التعرّف أكثر على كيفية الاعتناء بنفسك وطفلك الذي ينمو في داخلك.



02. إخلاء المسؤولية الطبية

يُقدّم هذا الدليل الإرشادي لأغراض تعليمية ومعلوماتية فقط، ولا تُعد المعلومات وآراء المختصين القائمين عليه، كما لا يجب أخذ هذه المعلومات والآراء، كنصيحة طبية في أي شكلٍ كانت. يجب دائماً استشارة طبيبك قبل إجراء أي تغييرات في نظامك وحميتك الغذائية. نوصي النساء الحاملات باستشارة أطبائهن أو الاختصاصيين في مجال الصحة بخصوص علاج الحالات الطبية الخاصة.

