

أنا حامل...ماذا أفعل؟

1: امرحب

2: أهلا وسهلا

به؟ أقوم أن يمكن ماذا .أشهر 5 منذ بالنمسا أعيش و حامل أنا: 1:

2: . الله شاء ان بالسلامة و مبروك شي أول:

1: شكرا.

النسائي الطبيبة أو للطبيب اذهبي أن هي بها تقومين خطوة أول: 2:

1: هناك؟ لي سيقول ماذا:

يسمى ما على تحصل لا أم تأمين لديها كان إن وضعها كان أين الحامل السيدة النمسا في: 2:

بها الخاصة الفحوصات على يحتوي جدا مهم هو و الطفل و الأم كتيب بالعربي **MutterKindPass**

.سنوات 5 سن حدوث إلى و الولادة بعد بالطفل الخاصة الفحوصات كذلك و أشهر 9 لفترة

1: بها؟ أقوم أن يجب التي الفحوصات هي ما:

2: .بالمرأة خاصة فحوصات هي و...الفوقية الموج الإيكو فحوصات... فحوصات 5 هي الفحوصات:

ثلاث .صوتية فوق الموجات أو بالإيدز الحامل فحص فيها يتم النسائي للطبيب زيارات خمس

....المهيلي الفحص مثل أخرى فحوصات و الدم عن كاملة فحوصات

1: الفحوصات؟ هذه أهمية هي ما...فحص من أكثر هناك يعني:

2: .الدم فقر أمراض أو السكر امراض مثل بالحمل خاصة أمراض أي إكتشاف جدا مهم الدم فحص:

.به المحيط السؤال و الجنين نمو بمراقبة خاصة هي الإيكو فحوصات

1: زيارة؟ كل في الكتاب معي أخذ أن ضروري هل .شكرا جدا جيد:

2: **JWGKK** اذهبي و الكتيب تأخذني لازم شهرا 14 سن إبنك يبلغ حين و الولادة بعد و لانه جدا مهم نعم:

الأم بإعتناء الخاصة الإعانة مبلغ على للحصول جدا مهمة هي و الصحي بالتأمين الخاصة الجهة هي التي

.بالطفل

1: الكتيب؟ على احصل بعدما بها أقوم أن يجب التي التالية الخطوة هي ما:

2: طبعاً و .به ترتاحين التي أو بيتك من القريب المستشفى في التسجيل يجب الكتيب على الحصول بعد:

.السؤال و الإتصال عليك لذا المستشفى مستشفى من يختلف التسجيل وقت

المشكلة؟ لهذه حل هناك هل... اللغة أجد لا لأنني خائفة أنا: 1

و **Femme süd** مثل نسائي صحي بمركز الإتصال يمكن... الحوامل لدى كبيرة مشكلة اللغة فعلا: 2
. مترجمات لك سوف هو

.الولادة و الحمل فترة أثناء المتابعة أو

.المستشفى للذهاب إضطرت و مكروه حصل أو افعل؟ ماذا الولادة بالأم أحسست إذا: 1

المواصلات تأخذني أن يمكن .. الماء نزل أو بنزيف أحسست إذا... بالالم احسست إذا للمستشفى اذهبي: 2
اتصلي .بالكامل يوجد الإسعاف رقم .بذلك تسمح لا صحتك كانت إن الإسعاف تطلبي أو قادرة كنت أن
به سجلت الذي للمستشفى يحملونك هم و الإسعاف

الحمل؟ فترة في عام بشكل تنصحيني لماذا: 1

الاكل بمعنى... الصحي الاكل هو شيء اهم و... نفسية ضغوطات لك تسبب التي الأشياء عن الابتعاد: 2

لأنها الأسماك هي الحمل فترة في لك المهمة الغذائية المواد.. لتفريق

على تحتوي لأنها الحمراء اللحم اكل هو شيء اهم و الفواكه... الخضروات... الحليب... صحية

...النشويات بسبب... الخبز من معتدلة كميات... بروتينات

...العسكرية المواد من في فهل السكر نسبة في إرتفاع لديك كان إذا و

هي و الحمل فترة في إليها تحتاجين و.لديك المناعة جهاز تنمي و ممتعة لأنها... الحركة هو شيء اهم و

.بيبطنك الجنين نمو في تساعد و لديك الدموية الحركة تنشط

.لك شكرا... جيدا... الحمل بفترة مهمة الرياضة يعني: 1