

عيّنة مجانية · الفصلان الأول والثاني وأول الأسابيع

الحمل أسبوعًا بأسبوع

دليل الحامل من الأسبوع الأول حتى الولادة: نموّ طفلك وتغيّرات جسمك في كل أسبوع، والفحوصات ومواعيدها، والتغذية والرياضة الآمنة، والصيام، وعلامات الخطر، وحقيبة المستشفى

- 40 أسبوعًا بالتفصيل
- جدول الفحوصات لكل ثلث
- صفحات قابلة للطباعة
- معلومات من مصادر صحية موثوقة

إعداد: فريق دليل الحامل

dalilalhamel.com · محدّث نوفمبر 2026

أهلًا بكِ في رحلة الأربعين أسبوعًا

ربما عرفتِ الخبر منذ ساعات، وربما تقرئين هذه السطور وطفلك يتقلّب تحت يدك. في الحالين تتزاحم الأسئلة: ماذا يحدث في داخلي الآن؟ هل هذا العَرَض طبيعي؟ متى الموعد القادم؟ وماذا آكل؟ كتبنا هذا الدليل ليكون رفيقًا هادئًا تفتحينه كل أسبوع، فتجدين الجواب مرتّبًا بلغة واضحة.

> **تنبيه مهم قبل القراءة**
>
> هذا الكتاب **تثقيفي**، ولا يغني عن متابعة الحمل عند طبيبتك أو طبيبك أو القابلة. لا يقدّم تشخيصًا ولا جرعات أدوية، ولا يصلح أساسًا لقرار علاجي. لكل حمل ظروفه، وطبيبك الذي يعرف تاريخك الصحي هو صاحب الكلمة الأخيرة. وإذا ظهرت لديك أي علامة من علامات الخطر المذكورة في الفصل 10، فلا تنتظري ولا تبحثي عن الجواب في كتاب: تواصلي مع الطوارئ أو قسم الولادة فورًا.

كيف جمعنا المعلومات

- **من جهات صحية معروفة فقط:** منظمة الصحة العالمية، وهيئة الخدمات الصحية البريطانية (NHS)، ومراكز السيطرة على الأمراض الأمريكية (CDC)، والكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد (ACOG)، وكليفلاند كلينك، ووزارة الصحة السعودية، ومؤسسة حمد الطبية في قطر.
- **المصدر مذكور:** في آخر كل فصل سطر قصير بمصادره، وفي ملحق المصادر الروابط الكاملة وتاريخ الاطلاع عليها (نوفمبر 2026).
- **نقول «لا نعرف» حين يكون الدليل ناقصًا:** كما في مسألة الصيام، حيث نعرض ما تقوله الأبحاث وحدوده دون أن نحسم عنكِ.

كيف تستخدمين الكتاب

- **احسبي عمر حملك أولًا** من الفصل 2، ثم افتحي بطاقة أسبوعك في الفصول 3 و4 و5. كل بطاقة فيها: نموّ طفلك وحجمه التقريبي، وما يحدث في جسمك، وما يُستحسن فعله هذا الأسبوع، والفحوصات المعتادة في هذه المرحلة.
- **المقارنة بالفواكه والخضار للتقريب** حتى تتخيلي الحجم، أما الأطوال المذكورة فمأخوذة من دليل NHS الأسبوعي، وتُقاس من الرأس إلى المقعدة حتى الأسبوع 19 تقريبًا، ثم من الرأس إلى الكعب.
- **الصفحات القابلة للطباعة** في آخر الكتاب: سجلّ المواعيد والفحوصات، وصفحة أسئلتي للطبيب، وسجلّ الوزن، ومفكرة حركة الجنين، وقائمة حقيبة المستشفى، وورقة خطة الولادة. اطبعيها وخذيها معك إلى مواعيدك.
- **مواعيد الفحوصات تختلف بين الدول والمستشفيات.** ما نذكره هو الجدول الشائع في التوصيات الدولية، والمرجع النهائي هو الجدول الذي يعطيك إياه مركز متابعتك.

نتمنى لكِ حملًا هادئًا وولادة ميسّرة. فريق دليل الحامل

المحتويات

1 قبل الحمل وأولى العلامات 4

2 حساب موعد الولادة وعمر الحمل 7

3 الثلث الأول: من الأسبوع 1 إلى 12 10

4 الثلث الثاني: من الأسبوع 13 إلى 27 15

5 الثلث الثالث: من الأسبوع 28 إلى 40 21

6 الفحوصات والمواعيد في كل ثلث 26

7 التغذية والأطعمة التي تتجنبينها 29

8 الرياضة الآمنة أثناء الحمل 32

9 صيام رمضان والحمل 34

10 علامات الخطر: متى تذهبين إلى المستشفى فورًا 37

11 حركة الجنين: كيف تعرفين نمط طفلك 39

12 حقيبة المستشفى وخطة الولادة 41

13 علامات الولادة ومتى تتصلين 43

14 أسئلة تتكرر: السفر والمزاج والأدوية 45

✎ صفحات للطباعة: المواعيد، الأسئلة، الوزن، الحركة، الحقيبة، خطة الولادة 47

ملحق المصادر وتواريخ الاطلاع 53

> **إن كنتِ في عجلة**
>
> اقرئي صفحة علامات الخطر (صفحة 37) الآن، حتى لو كان كل شيء على ما يرام. معرفة هذه العلامات مسبقًا هي أهم ما في هذا الكتاب.

الفصل 1

قبل الحمل وأولى العلامات

أفضل لحظة للعناية بالحمل تأتي قبل أن يبدأ. فالأنبوب العصبي، وهو أصل الدماغ والحبل الشوكي، يتكوّن في الأسابيع الأولى، وكثيرًا ما يكون ذلك قبل أن تعرف المرأة أنها حامل. لهذا تبدأ التوصيات الصحية من مرحلة التخطيط.

زيارة ما قبل الحمل

توصي وزارة الصحة السعودية بفحص طبي قبل الحمل، وبسؤال الطبيب عن التطعيمات التي تحتاجينها. هذه الزيارة فرصة لمراجعة الأدوية التي تتناولينها بانتظام، والأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع الضغط وأمراض الغدة الدرقية، والتاريخ العائلي. وإذا كنتِ تتناولين دواءً موصوفًا، فلا توقفيه من تلقاء نفسك عند التفكير في الحمل؛ ناقشي ذلك مع طبيبك أولًا.

حمض الفوليك: أهم حبة في البداية

تتفق الجهات الصحية على أن حمض الفوليك يقلل خطر عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة (الصلب المشقوق)، لكنها تصوغ التوقيت بعبارات متقاربة:

الجهة	الكمية اليومية	متى تبدئين ومتى تتوقفين
NHS (بريطانيا)	400 ميكروغرام	يُفضَّل قبل الحمل بثلاثة أشهر، أو فور علمك بالحمل، حتى نهاية الأسبوع 12
CDC (أمريكا)	400 ميكروغرام	لكل امرأة قد تحمل، قبل الحمل بشهر على الأقل وأثناءه
وزارة الصحة السعودية	400 ميكروغرام	قبل الحمل بشهر على الأقل وأثناء الحمل

تذكر NHS أن الطبيب قد يصف جرعة أعلى لبعض النساء، مثل من في تاريخها أو تاريخ زوجها أو عائلتها إصابة بعيب في الأنبوب العصبي، أو المصابات بالسكري أو فقر الدم المنجلي أو الثلاسيميا، أو من يتناولن أدوية للصرع. إن كنتِ واحدة منهن فلا تقرري الجرعة بنفسك؛ اسألي طبيبك قبل الحمل.

فيتامينات أخرى تحتاجين معرفتها

- **فيتامين د:** تنصح NHS الحامل بـ10 ميكروغرامات يوميًا في أشهر الشتاء، وبالتفكير في تناوله طوال العام لمن تغطي معظم جلدها خارج البيت أو تقضي معظم وقتها في الداخل أو بشرتها داكنة. وهذا يخص كثيرًا من النساء في منطقتنا رغم وفرة الشمس.
- **فيتامين أ:** تجنّبي المكمّلات التي تحتوي على الريتينول وزيت كبد الحوت، وتجنّبي الكبد ومنتجاته، لأن الإفراط في فيتامين أ قد يضر بنموّ الجنين (NHS).
- **الحديد:** توصي منظمة الصحة العالمية بمكمّل يومي يجمع الحديد وحمض الفوليك أثناء الحمل. أما النوع والجرعة فيحددهما طبيبك بحسب تحليل الدم في أول زيارة.

العلامات الأولى للحمل

تبدأ العلامات عادة بين الأسبوعين الرابع والسادس، وليس شرطًا أن تظهر كلها. هذه أشهرها كما تعددها NHS:

- [ ] تأخر الدورة الشهرية
- [ ] تبقيع خفيف في موعد الدورة (نزف الانغراس)
- [ ] غثيان أو قيء في أي وقت من اليوم
- [ ] تعب غير معتاد
- [ ] ألم الثديين أو تضخمهما
- [ ] كثرة التبول
- [ ] الإمساك
- [ ] زيادة الإفرازات المهبلية
- [ ] طعم معدني في الفم
- [ ] حساسية للروائح
- [ ] اشتهاء أطعمة أو النفور من أطعمة تحبينها
- [ ] تقلب المزاج

اختبار الحمل المنزلي

تكشف الاختبارات المنزلية هرمون الحمل في البول، ومعظمها موثوق **من أول يوم لتأخر الدورة**. لا يلزم أن يكون البول صباحيًا. وإذا لم تعرفي موعد دورتك، فانتظري 21 يومًا على الأقل بعد آخر جماع غير محمي. والنتيجة الإيجابية صحيحة في الغالب الأعم، أما السلبية فأقل موثوقية؛ أعيدي الاختبار بعد أيام إن بقي الشك، وراجعي الطبيب إن تكررت النتيجة السلبية ولم تأتِ الدورة (NHS).

بعد النتيجة الإيجابية: خطواتك الأولى

1. **احجزي موعد المتابعة الأول مبكرًا.** توصي الإرشادات البريطانية بأن يتم هذا الموعد قبل الأسبوع العاشر إن أمكن، وتحدده وزارة الصحة السعودية قبل نهاية الأسبوع 12.
2. **استمري على حمض الفوليك** أو ابدئي به فورًا إن لم تكوني بدأتِ.
3. **اكتبي تاريخ أول يوم من آخر دورة**؛ ستحتاجينه لحساب موعد الولادة في الفصل التالي.

4. **راجعي أدويتك** مع الطبيب أو الصيدلي، بما فيها الأعشاب والمكملات.

5. **ابتعدي عن التدخين والشيشة والتدخين السلبي**؛ تعدّ NHS الامتناع عن التدخين من الخطوات التي تقلل خطر وفاة الجنين قبل الولادة.

متى تتصلين بالطبيب فورًا

- نزف مهبلي مع ألم شديد في البطن، أو ألم في طرف الكتف، أو دوخة وإغماء، أو نزف غزير يملأ الفوطة سريعًا: اطلبي الإسعاف أو اذهبي إلى الطوارئ مباشرة.
- أي نزف خفيف أو ألم بطني بسيط في بداية الحمل: اتصلي بطبيبك أو بالطوارئ النسائية في اليوم نفسه.
- قيء لا يتوقف مع عجز عن الاحتفاظ بالطعام والسوائل 24 ساعة، أو بول داكن جدًا أو انقطاعه أكثر من 8 ساعات، أو دوخة شديدة عند الوقوف.

مصادر الفصل: NHS (الفيتامينات والمكملات، علامات الحمل، اختبار الحمل، النزف المهبلي، غثيان الصباح، تقليل خطر فقدان الجنين)؛ CDC (حمض الفوليك)؛ منظمة الصحة العالمية (توصيات رعاية الحمل 2016)؛ وزارة الصحة السعودية (التخطيط للحمل، الزيارة الأولى). الروابط في الملحق.

الفصل 2

حساب موعد الولادة وعمر الحمل

يُحسب الحمل بطريقة تبدو غريبة أول مرة: نبدأ العدّ من أول يوم في آخر دورة شهرية، أي قبل حدوث الإخصاب بنحو أسبوعين. لذلك حين يقول الطبيب «أنتِ في الأسبوع السادس»، يكون عمر الجنين الفعلي نحو أربعة أسابيع.

القاعدة الأساسية: 280 يومًا

مدة الحمل المرجعية 40 أسبوعًا، أي 280 يومًا من أول يوم في آخر دورة، منها نحو 38 أسبوعًا من نموّ الجنين منذ الإخصاب (كليفلاند كلينك). وتستخدم الحاسبات قاعدة نايغله التي تفترض دورة طولها 28 يومًا:

> موعد الولادة المتوقع = أول يوم في آخر دورة + 7 أيام − 3 أشهر (+ سنة واحدة)

مثال: إذا كان أول يوم في آخر دورة هو 1 فبراير، فأضيفي سبعة أيام (8 فبراير)، ثم ارجعي ثلاثة أشهر (8 نوفمبر). موعدك المتوقع إذن 8 نوفمبر.

جدول سريع لعام 2026

إذا بدأت آخر دورة في أول يوم من الشهر، فهذا موعدك التقريبي بإضافة 280 يومًا. لأي يوم آخر، أضيفي الفرق بالأيام.

أول يوم في آخر دورة	الموعد المتوقع	أول يوم في آخر دورة	الموعد المتوقع
1 يناير 2026	8 أكتوبر 2026	1 يوليو 2026	7 أبريل 2027
1 فبراير 2026	8 نوفمبر 2026	1 أغسطس 2026	8 مايو 2027
1 مارس 2026	6 ديسمبر 2026	1 سبتمبر 2026	8 يونيو 2027
1 أبريل 2026	6 يناير 2027	1 أكتوبر 2026	8 يوليو 2027
1 مايو 2026	5 فبراير 2027	1 نوفمبر 2026	8 أغسطس 2027
1 يونيو 2026	8 مارس 2027	1 ديسمبر 2026	7 سبتمبر 2027

قد يختلف الناتج يومًا أو يومين عن قاعدة نايغله بسبب اختلاف أطوال الأشهر، ولا أثر لذلك عمليًا.

متى لا تكفي الحسبة؟

- **دورة غير منتظمة أو أطول أو أقصر من 28 يومًا:** تسمح حاسبة NHS بتعديل طول الدورة، لكن الأدق هو السونار.
- **لا تتذكرين تاريخ آخر دورة:** أخبري طبيبك أو القابلة، وسيُعتمد على السونار.
- **السونار المبكر:** تعدّ الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد (ACOG) قياس طول الجنين بالسونار في الثلث الأول أدقَّ طريقة لتحديد عمر الحمل، وتوصي بتثبيت الموعد مبكرًا وعدم تغييره لاحقًا إلا في حالات نادرة. وتقول NHS إن سونار الأسبوع 12 تقريبًا يقدّر عمر الحمل بدقة أكبر من الحساب بالتاريخ.
- **الحمل بأطفال الأنابيب:** يُحسب العمر من تاريخ نقل الأجنة وعمرها، ويحدده فريق الإخصاب.

كيف تقرئين عمر الحمل في التقارير؟

تُكتب الأعمار غالبًا بصيغة **أسابيع + أيام**. فعبارة «3+24» تعني 24 أسبوعًا كاملًا وثلاثة أيام، أي أنكِ في الأسبوع الخامس والعشرين. وفي هذا الكتاب حين نقول «الأسبوع 25» نقصد الفترة من 0+24 إلى 6+24. هذا الفرق الصغير يفسّر لماذا قد تختلف التطبيقات بأسبوع واحد.

موعد الولادة ليس موعدًا دقيقًا

4–5%
من الأطفال فقط يولدون في اليوم المتوقع (كليفلاند كلينك)

37–42
أسبوعًا: المدى الطبيعي لمدة الحمل (NHS)

37
من هذا الأسبوع يُعدّ الطفل مكتمل المدة (NHS)

فكّري في موعدك المتوقع على أنه منتصف نافذة زمنية لا يومٌ محدد. هذا التفكير يخفف الضغط حين يمر التاريخ دون ولادة، ويذكّرك أيضًا بأن تكوني جاهزة قبله بأسابيع.

الأثلاث الثلاثة

يُقسَم الحمل إلى ثلاث مراحل، وتختلف المصادر قليلًا في حدودها. نتّبع في هذا الكتاب تقسيم دليل NHS الأسبوعي:

المرحلة	الأسابيع	أبرز ما يميزها
الثلث الأول	1–12	تكوّن الأعضاء الأساسية، وغثيان وتعب لدى كثير من النساء
الثلث الثاني	13–27	تراجع الغثيان غالبًا، وظهور البطن، والإحساس بالحركة، وفحص التشوهات
الثلث الثالث	28–40	زيادة الوزن والنضج، والاستعداد للولادة، ومتابعة الحركة والضغط

خريطة الحمل في صفحة واحدة

علّقي هذه الصفحة على الثلاجة، أو صوّريها بهاتفك. كل سطر يلخص أربعة أسابيع، وتفاصيلها في بطاقات الأسابيع.

الأسابيع	طفلك	أنتِ	مواعيد تنتظرك
1–4	إخصاب ثم انغراس، وبداية المشيمة	تأخر الدورة، واختبار الحمل	حمض الفوليك يوميًا
5–8	القلب يتشكل، وبراعم الأطراف	غثيان وتعب وكثرة تبول	حجز الزيارة الأولى
9–12	أصابع منفصلة، وعظام تتصلب	ذروة الهرمونات، ثم هدوء تدريجي	تحاليل الزيارة الأولى، وسونار 11–14
13–16	بصمات وتعابير وجه	بطن صغير، وعودة النشاط	مراجعة النتائج، والسعال الديكي من 16
17–20	يسمع ويبلع ويركل	أولى الحركات بين 16 و24	سونار التشوهات 18–21
21–24	يتدرب على التنفس	علامات تمدد وشهية أكبر	فحص سكر الحمل 24–28
25–28	يفتح عينيه	حرقة وتشنجات، ونوم على الجنب من 28	تحليل دم، وحقنة Anti-D عند الحاجة
29–32	نضج ووزن، ورأسه للأسفل غالبًا	ضيق نفس وانقباضات تمرين	متابعة الضغط والبول
33–36	رئتان تنضجان	ثقل في الحوض، وتسرب بول خفيف	وضعية الطفل، ومسحة GBS في الأسبوع 36 أو 37
37–40	مكتمل المدة	علامات الولادة قد تبدأ	مواعيد 38 و40، والحقيبة جاهزة

طوال الحمل

راقبي حركة طفلك بعد أن تشعري بها، ولا تفوّتي قياس الضغط والبول في أي موعد، واحفظي علامات الخطر في الفصل 10.

مصادر الفصل: NHS (دليل الحمل الأسبوعي)؛ كليفلاند كلينك (الحمل؛ حاسبة موعد الولادة)؛ NHS (حاسبة موعد الولادة؛ الأسبوع 37)؛ ACOG/SMFM (الرأي رقم 700: طرق تقدير موعد الولادة). الروابط في الملحق.

الفصل 3

الثلث الأول: من الأسبوع 1 إلى 12

لا يظهر على جسمك شيء تقريبًا في هذه الأسابيع، لكنها أكثر مراحل الحمل ازدحامًا في الداخل: من خلية واحدة إلى جنين له قلب ينبض وأصابع صغيرة وعظام بدأت تتصلّب. وفي المقابل قد تشعرين بتعب وغثيان لا يراهما أحد غيرك، فامنحي نفسك عذرًا وراحة.

انزعاجات شائعة وما يخففها

غثيان الصباح قد يأتي في أي ساعة، وتقول NHS إنه يتحسن عادة بين الأسبوعين 16 و20 ولا يزيد الخطر على الجنين. مما يساعد بحسب NHS: الراحة، وتجنب الروائح والأطعمة المثيرة له، وقطعة خبز محمص أو بسكويت سادة قبل النهوض، ووجبات صغيرة متكررة غنية بالنشويات قليلة الدهون، والأطعمة الباردة إن أزعجتك رائحة الطعام الساخن، ورشفات ماء متكررة، والزنجبيل في الطعام أو الشراب (واسألي الصيدلي قبل مكمّلات الزنجبيل).

التعب الشديد طبيعي مع ارتفاع الهرمونات وزيادة حجم الدم. نامي مبكرًا متى استطعت، واقبلي مساعدة الأهل في أعمال البيت؛ هذه ليست رفاهية في الثلث الأول.

كثرة التبول سببها ضغط الرحم على المثانة. لا تقللي الماء لتقللي مرات دخول الحمّام، لكن خففي الشرب قبل النوم بقليل.

3–1 الأسابيع 1 إلى 3

الحمل يبدأ قبل أن يبدأ

أصغر من أن يُرى

ما يحدث: الأسبوعان الأول والثاني هما دورتك الشهرية ثم استعداد الرحم والإباضة في نهاية الأسبوع الثاني تقريبًا. في الأسبوع الثالث تلتقي البويضة بالحيوان المنوي في قناة فالوب، فتتكون خلية واحدة تبدأ الانقسام وهي تسير نحو الرحم على مدى أسبوع تقريبًا.

جسمك: لا تشعر معظم النساء بشيء في هذه المرحلة، وهرمون الحمل لا يرتفع بما يكفي لظهوره في الاختبار إلا بعد ثلاثة إلى أربعة أسابيع من أول يوم في آخر دورة.

هذه الأسابيع: حمض الفوليك يوميًا، وتسجيل تاريخ أول يوم في الدورة، والابتعاد عن التدخين.

4 الأسبوع 4
الانغراس وبداية المشيمة

بحجم حبة البركة · نحو 2 مم

طفلك: تنغرس الكرة الصغيرة من الخلايا في بطانة الرحم، وتبدأ طبقتها الخارجية بتكوين المشيمة، ويتشكل الكيس الأمنيوسي. وحتى تتسلم المشيمة مهمتها، يغذي الجنينَ كيسٌ صغير يسمى كيس المح.

جسمك: تأخر الدورة هو أول علامة لدى كثيرات. وقد يصاحبه ألم في الثديين أو تعب أو تقلصات تشبه تقلصات الدورة أو تبقيع خفيف وقت الانغراس.

هذا الأسبوع: إن تأخرت دورتك فاختبار منزلي يكفي الآن. وعند النتيجة الإيجابية، اتصلي بمركز صحي أو عيادة لحجز الزيارة الأولى.

5 الأسبوع 5
القلب يتشكل

بحجم حبة سمسم · نحو 2 مم

طفلك: يبدأ الأنبوب العصبي بالتشكل، وهو أصل الدماغ والحبل الشوكي، ويتكون القلب وقد ينبض أول مرة في هذه الفترة. لهذا يكتسب حمض الفوليك أهميته الكبرى في هذه الأسابيع بالذات.

جسمك: تعب قوي، وغثيان قد يأتي في أي ساعة، وحاجة متكررة إلى التبول. قد تلاحظين أيضًا حساسية مفاجئة لرائحة القهوة أو العطور.

هذا الأسبوع: أخبري طبيبك عن أي دواء تتناولينه بانتظام، ولا توقفي دواءً موصوفًا قبل استشارته.

6 الأسبوع 6
براعم الذراعين والساقين

بحجم حبة عدس · نحو 6 مم

طفلك: تظهر براعم صغيرة ستصبح ذراعين وساقين، وتظهر انخفاضات خفيفة في موضع الأذنين، ويواصل الأنبوب العصبي انغلاقه. وقد يُرى نبض القلب في السونار المهبلي في هذه المرحلة.

جسمك: يشتد الغثيان والتعب لدى كثيرات، خصوصًا عند الاستيقاظ. وقد يصاحبهما صداع، وتقلب في المزاج، وطعم معدني في الفم.

هذا الأسبوع: جهزي حقيبة يد صغيرة فيها بسكويت سادة وماء؛ الوجبات الصغيرة المتقاربة تخفف الغثيان أكثر من الوجبات الكبيرة.

تابعي الرحلة في النسخة الكاملة

قرأتِ هنا الأسابيع الستة الأولى. النسخة الكاملة ترافقك أسبوعًا بأسبوع حتى تحملين طفلك بين يديك.

- **الأسابيع 7 إلى 40** كل أسبوع في بطاقة: نمو طفلك وحجمه التقريبي، وتغيرات جسمك، وما تفعلينه هذا الأسبوع، والفحص المعتاد في هذه المرحلة.
- **جدول الفحوصات لكل ثلث**: من الزيارة الأولى إلى مسحة الأسبوع 36، ولماذا يُجرى كل فحص.
- **التغذية**: جدول الأطعمة التي تتجنبينها، وحساب الكافيين، ونطاق زيادة الوزن المناسب لكِ.
- **الرياضة الآمنة** وتمارين قاع الحوض خطوة بخطوة.
- **صيام رمضان والحمل**: ما تقوله الأبحاث بأمانة، ومتى تفطرين فورًا.
- **علامات الخطر** التي تستدعي الذهاب إلى المستشفى فورًا، و**حركة الجنين**، و**علامات الولادة** ومتى تتصلين.
- **حقيبة المستشفى وخطة الولادة**.
- **6 صفحات للطباعة**: سجل المواعيد والفحوصات، وأسئلتي للطبيب، وسجل الوزن، ومفكرة حركة الجنين، وقائمة الحقيبة، وورقة خطة الولادة.

السعر: 6.99$ فقط · كتاب PDF كامل

https://dalilalhamel.com/كتاب-الحمل-اسبوعا-باسبوع/

إعداد: فريق دليل الحامل · للتثقيف فقط، ولا يغني عن متابعة الطبيب