

أسئلة على كل حامل طرحها على طبيبها !

هل تذهبن إلى أول فحص طبي لك منذ معرفة أنك حامل؟ حضري هذه الأسئلة المفيدة للتأكد من أنك سوف تعرفين كل ما يجب معرفته.

الآن، بعد أن اكتشفت أنك حامل، ربما لديك الملايين من الأسئلة تحوم في ذهنك! سيكون لديك فرصة للحصول على أجوبة الكثير منها في أول موعد لك مع طبيبك المولد، ومن المرجح أنه سيكون أطول موعد لك معه. عندما تتأكدين من أنك حامل، هاتفي طبيبك لتعلميه، فيحدد لك موعد للقاءك، ولكن خذي في عين الاعتبار أن الفحص الأول قد لا يكون مواعده قبل ثمانية أو تسعة أسابيع من حملك، وهذا طبيعي تماما. قبل وصول اليوم العظيم للموعد، اجعليها عادة أن تبقي ورقة وقلم في متناول يدك لتدوني الأسئلة الخاصة بك كلما وردتك فكرة. (ستفاجئين عندما تكتشفين كمية الأسئلة الهائلة التي تفكرين بها بين الزيارات إلى طبيبك... وحتى ستستغربين أن الحمل يؤثر سلباً على ذاكرتك.) إن طرحت هذه الأسئلة على طبيبك المولد، سوف تكون كافية لزيارتك الأولى:

كم سيزداد وزني؟ وعلى أي وتيرة؟

هل سيزيد علي خطر أي مضاعفات أو شروط طبية معينة؟

ما هي الفحوصات التي سأحتاج إليها؟

أي نوع من النظام الغذائي يجب أن أتابع؟ ما هي الأغذية التي يجب أن أتناولها وأشربها بكثرة؟ وماذا يجب أن أتجنب؟

هل يجب أن أقوم بأي نوع خاص من التمارين الرياضية؟ ما هي الكمية الرياضية الآمنة؟

هل هناك أي قيود على ممارسة الجنس طوال فترة الحمل؟

هل هناك أي قيود يجب أن أعرفها عن السفر أثناء الحمل؟

هل يمكن أن أصبغ شعري؟ احصل على تدليك؟ اطللي أظافري؟ اذهب إلى منتجع صحي؟ هل هناك أي تغييرات في روتين الجمال التي يجب أن أطبقها؟

هل هناك وصفة طبية آمنة للأدوية، وبأي كمية؟ هل هناك أي دواء يجب أن أتجنبه؟

هل الأدوية والوصفات الطبية التي أخذها حالياً آمنة؟ إذا لم تكن كذلك، ماذا يمكنني أن أتناول بدلاً منها؟

أي فيتامينات يجب أن أتناولها قبل الولادة؟

ما هي الوضعية التي يجب علي أن أنام فيها؟

ما هي الأعراض التي يجب أن أتوقعها، وكيف يمكنني التأقلم معها؟ ما هو الشيء الطبيعي، ومتى يجب علي أن أستدعيك؟

ماذا علي أن أفعل إذا شعرت بالمرض؟ بالتشنجات؟ بالحمى؟

عندما يبدأ المخاض، في أي مرحلة يجب أن أستدعيك؟