



تتفق  
SHAFAK



الهرم الغذائي



## عشاش الحمل يمر بسلام

- ضرورة متابعة الحمل أربع مرات على الأقل خلال فترة الحمل والحصول على البطاقة الصحية
- قياس الوزن والتأكد من الزيادة الطبيعية أثناء الحمل
- متابعة قياس ضغط الدم
- إجراء التحاليل المخبرية الروتينية (خضاب الدم - زمرة الدم RH ) البول (السكر والبروتين)
- التحصين ضد الكزاز
- تناول أقراص الحديد وحمض الفوليك يومياً
- الذهاب فوراً للمشفى في حالة ظهور أي من علامات الخطر
- عدم تناول أي ادوية بدون استشارة الطبيب
- الامتناع عن التدخين والابتعاد عن الدخان والهواء الملوث

● التأكيد من التغذية السليمة أثناء الحمل بتناول وجبات متكاملة تحوي على جميع العناصر الغذائية كما هو مبين بالهرم الغذائي

يرجى التواصل عبر الرقم  
00905317655650

لتقديم الشكاوى و الاقتراحات:

## عشاش الحمل يمر بسلام

ضرورة متابعة الحمل أربع مرات على الأقل خلال فترة الحمل واتباع التالي



التلقيح ضد الكزاز



متابعة قياس ضغط الدم

“



عمل التحاليل اللازمة



التلقيح ضد الكزاز



تناول أقراص الحديد وحمض الفوليك

”

“



الذهاب فوراً للمشفى في حالة  
ظهور أي من علامات الخطر



عدم تناول أي ادوية بدون  
استشارة الطبيب



الامتناع عن التدخين والابتعاد  
عن الدخان والهواء الملوث

”



تشفق

SHAFAK

## الهرم الغذائي

