

هذه المعلومات موجهة لأي امرأة لديها شواغل في بداية الحمل، مثل الألم أو النزيف أو عدم اليقين. فترة الحمل الأولى (خلال أول 13 أسبوع) يمكن أن تكون مرهقة ولا يمكن التكهن بها، خاصة عندما تتغير الأعراض أو لا تكون الإجابات واضحة على الفور. يشرح هذا المورد أين يمكنك الذهاب للحصول على الرعاية، ومتى يجب الحصول على المساعدة، وكيف تبدو المتابعة في أغلب الأحيان، إذا كنت تعيشين في مقاطعة أونتاريو.

### متى يجب الحصول على المساعدة فوراً



اتصلي بالرقم 911 أو اذهبي إلى قسم الطوارئ إذا كان لديك:

- ✓ نزيف مهبطي غزير (مثل تشعب أكثر من فوطه صحية واحدة كل ساعة أو جلطات دم كبيرة تنزل منك)
- ✓ ألم شديد في البطن أو الحوض (مثل ألم حاد، ومستمر، من جانب واحد أو يزداد سوءاً)
- ✓ الإغماء أو الشعور بالإعياء، خاصة إذا كان مفاجئاً أو متكرراً، مع نزيف أو ألم
- ✓ علامات الصدمة (جلد رطب، ارتباك أو تنفس سطحي)
- ✓ ألم في أطراف الكتف
- ✓ دوار شديد أو دقات قلب سريعة
- ✓ حمى تزيد عن 38°م (100.4°ف) أو قشعريرة، خاصة مع ألم أو نزيف في البطن
- ✓ قيء شديد أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل
- ✓ لديك تاريخ من الحمل خارج الرحم أو علاج الخصوبة مع ألم أو نزيف جديد

### نصيحة مفيدة:

- إذا كنت لا تعرفين أين يوجد أقرب قسم طوارئ لك، قومي بزيارة [Find a service – Health811](#)
- أحضري بطاقة الصحة الخاصة بك (أي بطاقة OHIP) إذا كان لديك واحدة، وأي نتائج فحوصات حديثة إذا كانت متاحة

### متى يجب طلب الرعاية الطبية في نفس اليوم أو اليوم التالي



تواصل مع مقدم الرعاية الصحية إذا كان لديك:

- ✓ مغص خفيف إلى متوسط أو الشعور بعدم الارتياح في البطن ولا يزداد سوءاً
- ✓ نزيف خفيف، خاصة بعد الجماع أو فحص الحوض
- ✓ غثيان وقيء يمكن التحكم فيهما دون علامات الجفاف (مثل عطش شديد، أو جفاف شديد في الفم، أو دوار أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل في البطن)
- ✓ اختبار حمل إيجابي وأنت غير متأكدة من الأعراض
- ✓ إفرازات مهبلية ذات رائحة قوية أو كريهة. قد يشير هذا إلى وجود عدوى ويجب تقصي الأمر
- ✓ أنت قلقة من أن هناك خطباً ما
- ✓ مقدم الرعاية الأولية (طبيب الأسرة أو ممرضة ممارسة)
- ✓ القابلة أو طبيب النساء والتوليد
- ✓ عيادة بدون موعد، أو مركز رعاية عاجلة أو [Health811](#)
- ✓ قسم الطوارئ إذا لم يكن ما سبق متاحاً أو يمكنك الوصول إليه

## نصيحة مفيدة:

- إذا كنت بحاجة إلى رعاية متخصصة أكثر (للألم أو النزيف أو النتائج غير الواضحة)، اسألي عن عيادة تقييم الحمل في بداياته (EPAC).
- توفر هذه العيادات فحوصات ومتابعات منسقة ومتاحة في بعض المدن عبر المقاطعة.
- يمكن لطبيبك أو القابلة أو قسم الطوارئ إحالتك.
- بعض العيادات تسمح بالإحالة الذاتية – ابحثي عن "عيادة تقييم الحمل في بداياته في أونتااريو" أو اتصلي بمستشفىك المحلي.
- أحضري بطاقة الصحة الخاصة بك (أي بطاقة OHIP) إذا كان لديك واحدة، وأي نتائج فحوصات حديثة إذا كانت متاحة.

## ماذا سيحدث بعد ذلك



في بداية الحمل، غالباً ما يستغرق الأمر وقتاً لفهم ما يحدث. زيارة واحدة أو اختبار واحد ليس كافياً دائماً.

### قد يوصي فريق الرعاية الخاص بك:

- إعادة تحاليل الدم على مدى عدة أيام
- بعد مرور الوقت، إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية للمتابعة
- المراقبة المستمرة لأعراضك
- المتابعة مع طبيبك، أو القابلة، أو أخصائية EPAC، أو طبيب نساء وولادة

## ماذا سيحدث عند زيارتك



### قد يقوم فريق الرعاية الخاص بك:

- بالسؤال عن تاريخ حملك وأعراضك
- بعمل فحص طبي إذا لزم الأمر
- بترتيب تحاليل الدم (هرمون الحمل –  $\beta$ -hCG)
- بترتيب فحصاً بالموجات فوق الصوتية لفحص الحمل
- قد تحتاجين إلى أكثر من فحص دم أو فحص بالموجات فوق الصوتية للحصول على إجابة واضحة. هذا شائع جداً في بداية الحمل.

## نصيحة مفيدة:

اسألي إذا كانت عيادتك تقدم فحص الموجات فوق الصوتية في الموقع أو إذا كنت بحاجة للحجز بشكل منفصل.

## مصطلحات قد تسمعها أثناء تلقي الرعاية في بداية الحمل



## الدعم الذي قد يكون مفيداً

قد تجدي المعلومات التالية مفيدة.

- **الدعم للأمم الأولى**  
إذا كنت من الأمم الأولى أو الإينويت أو الميتيس، أسألي عن موجهي المرضى من الأمم الأولى أو الدعم الذي يقوده الأمم الأوائل في مستشفىك أو عيادتك أو مجتمعك. يمكنهم المساعدة في تنسيق الرعاية والدعم الثقافي.

- **ليس لديك تغطية تحت خطة التأمين الصحي في أونتاريو (OHIP)**  
يمكنك ويجب عليك طلب الرعاية إذا احتجت لها. أسألي العيادة عن الخيارات والتكاليف، أو اتصلي ب Health811 (اتصلي على 811 أو قومي بزيارة [health811.ontario.ca](http://health811.ontario.ca)) للحصول على نصيحة حول الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها.

- **اللغة وإمكانية الوصول**  
يمكنك طلب مترجم، أو دعم الوصول، أو إحضار شخص لدعمك. أسألي عن هذه الأمور عند الحجز أو عند تسجيل الدخول.

- **إذا شعرت أن هناك شيئاً ما غير صحيح**  
لا بأس أن تعودى للرعاية أو تسألي عن خطتك. إذا تفاقمت الأعراض، اذهبي إلى قسم الطوارئ.

- **الشواغل في الحمل والدعم عند فقدان الحمل**  
اطلبي من مقدم الرعاية إحالة إلى شبكة فقدان الحمل والرضيع (PAIL)، أو قومي بتعبئة نموذج طلب الدعم. قومي بزيارة [شبكة فقدان الحمل والرضيع \(PAIL\)](#) أو [PregnancyED](#) لمزيد من المعلومات.

- **الصحة النفسية والسلامة**  
إذا شعرت بالإرهاق أو عدم الأمان:

خط المساعدة للصحة النفسية (أونتاريو): 1-866-531-2600  
< متوفر على مدار الساعة) أو زيارة [connexontario.ca](http://connexontario.ca).

خط المساعدة لأزمة الانتحار 8-8-9: اتصلي على أو أرسلني رسالة نصية إلى 8-8-9

خط المساعدة للأمل في العافية: 1-855-242-3310 (متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع) أو زوري [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca) - يدعم شعوب الأمم الأولى والإينويت والميتيس.

قد يستخدم فريق الرعاية الصحية مصطلحات طبية معينة عند الحديث عن تحاليل الدم أو نتائج الموجات فوق الصوتية. هذه الكلمات تهدف إلى توجيه رعايتك ومتابعتك. لا تعني دائماً تشخيصاً نهائياً (تسمية لما هو خاطئ).

**الحمل خارج الرحم**  
هذا يعني أن الحمل ينمو خارج الرحم، عادة في قناة فالوب. هذا نادر لكنه خطير ويحتاج إلى رعاية طبية عاجلة.

**نصيحة مفيدة** إذا سمعت هذا المصطلح أو ظهرت عليك أعراض (مثل تفاقم الألم، أو دوام أو ألم في الكتف)، توجهي إلى قسم الطوارئ فوراً. أحضري بطاقة الصحة الخاصة بك (أي بطاقة OHIP) إذا كان لديك واحدة، وأي نتائج فحوصات حديثة إذا كانت متاحة.

**فقدان الحمل (الإجهاض)**  
هذا يعني أن الحمل لم يعد يتطور، وعادة ما يحدث ذلك في الثلث الأول من الحمل. إذا حدث ذلك، سيحدث معك مقدم الرعاية حول الخطوات التالية ويقدم لك الدعم.

**نصيحة مفيدة** أسألي أين ستحدث المتابعة (مع طبيب الأسرة، أو EPAC أو بالمستشفى). إذا كنت بحاجة إلى دعم عاطفي، اطلبي إحالة إلى شبكة [فقدان الحمل والرضيع \(PAIL\)](#) أو إلى الاستشارة المحلية.

**حمل في مكان غير معروف (PUL)**  
هذا يعني أن اختبار الحمل إيجابي لكن لم يلاحظ حمل بعد عند الفحص بالموجات فوق الصوتية. يمكن أن يحدث هذا في بداية الحمل (> الأسبوع السادس) وعادة ما يتطلب إجراء فحوصات متابعة.

**نصيحة مفيدة** أسألي مقدم الرعاية الصحية إذا كان يجب عليك العودة إلى نفس العيادة أو إلى مركز EPAC للمتابعة.

**عدم اليقين في الاستمرار**  
هذا يعني أن الحمل يكون في الرحم (الموقع الصحيح)، لكن من المبكر معرفة ما إذا كان يتطور بشكل طبيعي.

**نصيحة مفيدة:** من المرجح أن يحجز فريق الرعاية لديك إجراء بالموجات فوق الصوتية آخر خلال 7 إلى 14 يوماً. تأكدي إذا كان هذا سيكون في نفس العيادة أو في قسم التصوير بالأشعة بالمستشفى.



هذا المورد متوفر بلغات أخرى.  
امسحي رمز QR لتري اللغات الأخرى.

هذا المورد مخصص للمعلومات العامة فقط ولا يحل محل النصيحة الطبية أو التشخيص أو العلاج.