

للمزيد من الإستفسارات اتصلي على: " ألو
ماي" 08002000202 من الإثنين إلى الجمعة
من الثامنة صباحاً حتى العاشرة مساءً و يوم
السبت من الثامنة صباحاً حتى الثالثة ظهراً

النساء الحوامل المهاجرات أو اللاجئات

في حال لم يتم إحترام المعايينات الطبية قبل الولادة
بالطريقة المثلى، إبحثي عن مدير الوحدة أو اتصلي
بالمشرفين أو بالمسؤولين عن الشكاوى

الجهات والمعلومات / التنسيق الصحي الإقليمي بوسط المدينة هاتف:
31017727 / 31071816

حي / Sé
Dr. Albuquerque Lins St., 40 – Santa Cecilia: العنوان CEP: 01230001

التنسيق الصحي الإقليمي – غرب
هاتف: 30731347 / 30731178

حي / Butantã, Lapa, Pinheiros
Dr. Renato Paes de Barros St., 77 – Itaim Bibi: العنوان
CEP: 04530000

التنسيق الصحي الإقليمي – شرق
هاتف: 33970935 / 33970934 / 33970933 / 33970931

Casa verde, Cachoeirinha, Freguesia , Brasilândia/ حي Jacanã , Tremembé,
Perus, Pirituba, Santana, Tucuruvi, Vila Maria, Vila Guilherme
Rua Paineira do Campo 902 – Santana: العنوان
CEP: 02012-040

التنسيق الصحي الإقليمي –الجنوب الشرقي
هاتف: 22153147 / 25913011

Aricanduva / Formosa / Carrão, Ipiranga, Jabaquara/ حي Mooca, Penha, Vila
Mariana Vila Prudente, Sapopemba
Rua Silva Bueno 821 – Ipiranga – CEP: 04208050: العنوان

التنسيق الصحي الإقليمي – الجنوب
هاتف: 20751146 / 20751140 / 20751200

حي / Campo limpo, Capela do Socorro, Cidade Ademar
M Boi Mirim, Parelheiros Santo Amaro
Rua Fernandes Moreira 1470 – Chácara Santo Antônio: العنوان
CEP: 04716003

أو الدخول على الموقع الإلكتروني
<http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/>

أو الاتصال على الرقم المجاني 156 فقط لغة برتغالية
<http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/>

النظام الموحد للصحة



prefeitura.sp.gov.br/saude

[f](https://www.facebook.com/saudeprefsp) [i](https://www.instagram.com/saudeprefsp) [v](https://www.youtube.com/saudeprefsp) saudeprefsp

النظام الموحد
للصحة



PREFEITURA DE
SÃO PAULO
SAÚDE

الرعاية قبل الولادة هي حق من حقوق المهاجرات و اللآجئات في البرازيل، فالنظام الموحد للصحة هو نظام صحي شعبي، مجاني، يضمن الخدمة للجميع

شبكة حماية الأم في مدينة ساو باولو هي أيضا شبكة مسؤولة عن تقديم الرعاية للحوامل وهذا هو هدف رعاية النساء الحوامل خلال فترة الحمل، بداية من المعاینات قبل الولادة، فترة النفاس حتى السنة الثانية من عمر المولود

هل تعتقدین بأنك حامل؟
ما الذي يجب فعله؟



المرأة التي تشبه بأنها حامل يجب أن تبحث عن أقرب وحدة صحية من سكنها، عملها أو مدرستها لو ثبت الحمل فسيتم تسجيل بياناتها في النظام وتقوم بعمل اختبار الحمل المجاني

لو أنتي حامل بالفعل

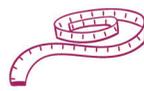


من المهم البدء بمتابعة الحمل مبكرا (قبل الشهر الثالث) من الولادة، والتواجد شهريا للمعاینات الطبية

في هذه الفحوصات يتم تقييم الآتي



ضغط الدم



حجم البطن



وزن الأم



سماع دقات قلب الجنين

بعض التحاليل المطلوبة أثناء الحمل هي: معرفة فصيلة الدم، تحليل داء المقوسات، نسبة السكر بالدم، تحليل مرض نقص المناعة المكتسبة الإيدز، تحليل مرض الزهري، التهاب الكبد الوبائي، تحليل بول و براز و موجات فوق الصوتية
أطلي معلومات عن التطعيم، و كيفية تشجيع الرضاعة الطبيعية والولادة الطبيعية

يحق للمرأة الحامل أن تطلب تواجد زوجها أو أي شخص ذو ثقة أثناء الفحوصات التي تتم أثناء الحمل، تحضيرات الولادة و الولادة نفسها



الولادة بالطريقة الطبيعية مهمة جدا لأن لها فوائد عديدة على صحة المرأة (التعافي بسرعة، تقليل نسبة المخاطر للعدوى أو للنزيف) وللمولود سهولة الرضاعة والرابطة العاطفية

حاولي التعرف على المستشفى الذي ستقومين بالولادة فيه، فريق الوحدة الصحية يمكنه إخبارك عن العنوان

هناك خيار آخر وهو بيوت الولادة
بيت الولادة أنجيلا 11-58525332
11-27026043-



الاحتياطات التي يجب علي المرأة الحامل أن تقوم بها



إبثي دائما عن التغذية المتوازنة كي تتجنبي زيادة الوزن (المثالي هو زيادة الوزن كيلو جرام شهريا)، مع تجنب أكل الحلويات، الأغذية الغنية بالكربوهيدرات (معجنات)، الأغذية المقلية و الأغذية المصنعة (المعلبة). يفضل تناول الفواكه، الخضراوات، فول الصويا، سمك، أرز و فول. مارسي أنشطة رياضية كالسير بانتظام