



MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL

OBSTETRICS &
GYNECOLOGY

دليلك إلى حمل صحي



مرحباً

يسرنا اختيارك لبرنامج فينسنت للولادة بمستشفى ماساتشوستس العام للحصول على الرعاية قبل الولادة وكذلك لولادة طفلك. ويسعدنا أن نطمئنك أن فريق التوليد بالكامل سوف يوفر لك أفضل رعاية ممكنة وأنت تستعدين لإحدى أكبر المعجزات في حياتك - ألا وهي ولادة طفلك.

نرغب في أن تكوني على اطلاع بكل خطوة في هذه الرحلة وقد قمنا بتجميع مواد تثقيفية لمساعدتك. كما ابتكرنا نظاماً لتزويدك بالمعلومات في أفضل وقت تحتاجينها فيه. وتحتوي هذه الحزمة على معلومات ينبغي أن تكون ذات فائدة قصوى لك الآن في المراحل الأولى من الحمل. وكلما تقدم بك الحمل سوف نستمر في تزويدك بمواد أخرى وتذكيرات في الوقت المناسب، مثل متى تسجلين الاشتراك في فصول ولادة الأطفال أو ماذا تحضرين معك إلى المستشفى.

يمكنك بالطبع تكملة المعلومات التي نمدك بها بما يروق لك من كتب وفيديوهات. ولكن نرجو أن تتذكري أن أفضل مصدر للمعلومات هو فريق التوليد المختص بحالتك.

لأسئلة والاستفسارات في الحالات الطارئة قبل الساعة 8:30 صباحاً أو الساعة 4:45 مساءً، يُرجى الاتصال على الرقم: (2229) 617-724-BABY.

مرحباً بكم في أسرة الرعاية الصحية بمستشفى ماساتشوستس العام.

طبيب، Michael F. Greene
رئيس قسم الولادة

فريق التوليد والخدمات الخاصة بك

يمثل التثقيف والاطلاع حجر الأساس في الرعاية التي نقدمها. فنحن يسعدنا أن تحصل على أكبر قدر من المعلومات حتى يمكنك اتخاذ قرارات مبنية على المعرفة بالشراكة مع أعضاء فريق الرعاية الصحية المختص بحالتك.

يقدم مستشفى ماساتشوستس العام فصولاً حول الولادة والرضاعة الطبيعية وجولات في وحدتنا للمخاض والولادة وما بعد الولادة. تعرف على المزيد وسجلي في:

www.massgeneral.org/ChildbirthEducation

- إن مستشفانا هو مستشفى تعليمي، ولذلك فإن طلاب الطب والأطباء المقيمين الذي يدرسون المخاض والولادة هم جزء من فريق الرعاية المختص بحالتك، ويشرف عليهم الأطباء المعالجون.
- وقبولك المشاركة في أية مشاريع بحثية يُطلب منك المشاركة فيها هو قبول طوعي باختيارك تماماً.

يتألف فريق التوليد الخاص بك من مهنيين يتمتعون بخبرات واسعة ولديهم إيمان راسخ بأن كل عملية ولادة طفل هي عملية فريدة من نوعها. ويمكن أن يتم العمل بالشراكة معك لضمان تلبية احتياجاتك الفردية عن طريق أي من الممارسين التاليين:

- أطباء التوليد
- أطباء توليد مقيمون
- الممرضون
- اختصاصيو الموجات فوق الصوتية
- أطباء التخدير
- الأخصائيون الاجتماعيون
- الممرضون الممارسون
- أطباء توليد لحالات الحمل عالية المخاطر
- زملاء طب الأمومة والأجنة
- قابلات ممرضات معتمدات
- خبراء الاستشارات الوراثية
- اختصاصيو التغذية
- أطباء الأطفال
- اختصاصيو حديثي الولادة



4. ماذا عن العناية بشعري؟
يمكنك تجديد شعرك وتلويحه أثناء الحمل لأنه ليس هناك خطر من ذلك على طفلك.

5. ماذا لو احتجت لعمل يتعلق بالأسنان؟
ليس هناك ضرورة لتأجيل العمل بأسنانك إلى ما بعد انتهاء فترة الحمل. فإذا كان على طبيب الأسنان أخذ صور بالأشعة السينية، فقط تأكدي من حجب بطنك حجباً سليماً. ومسموح بالتخدير الموضعي. وإذا كان لدى طبيب الأسنان أية أسئلة، فرجاءً اطلبي منه الاتصال بنا.

6. هل مسموح لي بالسفر؟
لا يمثل السفر مخاطر محددة أثناء الحمل، ولكن ينبغي أن تتخذي بعض الاحتياطات البسيطة. استخدمي حزام المقعد طوال فترة حملك. وأثناء الرحلات الطويلة، اقضي بعض الوقت في الوقوف والتحرك في الأنحاء. وضعي في اعتبارك إمكانية الحصول على رعاية ولادة. فرغم أن السفر لا يسبب مخاضاً سابقاً لأوانه، إلا أنه يوجد احتمال للولادة بعيداً عن موطنك. وتفرض معظم خطوط الطيران قيوداً في الشهر الأخير من الحمل، ولذلك تأكدي من شركة الطيران التي ستسافرين معها. وتناولي الكثير من السوائل!

7. من هي القابلة؟
لديك الخيار في مستشفى ماساتشوستس العام أن يقدم لك الرعاية الصحية طبيبة (ة) توليد أو ممرضة قابلة. والقابلات لدينا معتمدات من المجلس الأمريكي لاعتماد القابلات ويوفرن رعاية ولادة حديثة للنساء أثناء الحمل والولادة. كما أنهن مدربات على تمييز الحالات غير العادية في كل مرحلة من مراحل الحمل والمخاض والولادة وما بعد الولادة.

والقابلات يكتبن وصفات طبية بالأدوية ويصفن ويعطين المسكنات والتخدير الموضعي. وإذا لزم الأمر، يمكنهن أداء شق التوسيع عند الولادة وإصلاحه.

وتمارس القابلات لدينا عملهن بالتعاون مع أطبائنا للتوليد. وفي حالة وجود مضاعفات طبية أو تتعلق بالولادة، تقوم القابلات باستشارة الأطباء الاختصاصيين الملائمين والتعاون معهم والرجوع إليهم. ويمكن المعالجة المشتركة لكثير من المشاكل من خلال فريق من ممرضة قابلة وطبيب (ة) توليد، ولذلك حتى إذا حدثت مشكلة، سوف تستمر تواصل إحدى القابلات مشاركتها في تقديم الرعاية إليك.

يُرجى ملاحظة: إذا كان لديك أسئلة أو استفسارات حول التعرض للأدوية، والعقاقير، والمواد الكيميائية، والأشعة السينية (أشعة إكس)، والعدوى، والمخاطر المحتملة أثناء الحمل يمكنك الاتصال على الخط الساخن للحمل / البيئة على الرقم: 1-800-322-5014 أو 1-781-466-8474. وهذا الخط الذي تحت رعاية صندوق Genesis Fund يعمل من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 4 مساءً. وجميع المكالمات سرية ومجانبة. ويمكنك أيضاً زيارة موقع الويب: www.thepeil.org، للحصول على معلومات إضافية.

1. ما مدى تكرار المواعيد الخاصة بي؟

فيما يلي جدول عام لحالة حمل ليس بها مضاعفات:

- من بداية الحمل حتى نهاية الأسبوع 28 سوف يكون لديك موعد زيارة شهري.
- من الأسبوع 28 حتى الأسبوع 36، سوف يكون الموعد كل أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.
- من الأسبوع 36 إلى الولادة، سوف يكون الموعد أسبوعياً.

ومدة الزيارة الروتينية قبل الولادة هي عادة 15 دقيقة. ويتم فيها قياس ضغط الدم والوزن وفحص البول وحالة الجنين. وعليك أن تحضري معك قائمة الأسئلة التي لديك في الموعد حتى يمكنك الاستعلام عنها أثناء الزيارة.

وإذا توقعنا أن الزيارة سوف تستغرق وقتاً أطول لإجراء اختبارات وفحوصات تشخيصية لما قبل الولادة، فسوف نخبرك قبلها حتى يمكنك التخطيط طبقاً لذلك. ونحن نبذل قصارى جهدنا للمحافظة على إجراء الزيارة في موعدها المحدد. فإن كنت ستأخرين عن موعدك، فالرجاء الاتصال بالعيادة لترتيب موعد بديل.

تنشأ طوارئ غير متوقعة والتي نحتاج إلى التعامل معها على الفور، مما قد يتسبب في حدوث تأخيرات في الجدول. فنرجو أن تتحملي ذلك معنا.

2. هل أستطيع البستنة؟

نعم، طالما كنت تشعرين بالراحة وأنت تقومين بذلك. ينبغي أن ترتدي قفازات وتغسلي يديك جيداً بعد العمل في التربة.

3. هل أستطيع القيام بأعمال الدهان؟

أدخنة الدهانات ليست سامة عادة إذا كانت المنطقة جيدة التهوية. ودهانات اللاتكس المائية مقبولة. وإذا كان لديك أسئلة حول نوع الدهانات التي تستخدمينها، فاسألي الشركة المصنعة أو اتصلي بنا.

8. هل سيكون لي طبيب(ة) توليد أو قابلة خاصة بي لولادة طفلي عندما يحين موعد الولادة؟

بعد تقديم الغالبية العظمى من رعاية فترة الحمل الخاصة بك إليك، لا يتمنى مقدم الرعاية أكثر من أن يتسرف بتوليد طفلك. ولكن ليس بمقدورنا ذلك دائماً إذ لا يسعنا التحكم في موعد بدء المخاض لديك أو وضع مولودك. فالأطفال يولدون على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، وهذا يعني أن وحدة المخاض لا تغلق أبوابها أبداً، مما يجعل من الضرورة تناوب أطباء التوليد والقابلات لتغطية العمل بالوحدة. ولأن وحدة المخاض يعمل بها دائماً طبيب(ة) توليد وقابلة، نحاول أن نحترم اختيارك لنوع مقدم الرعاية. ورغم أننا نقترح أن تستمري مع مقدم الرعاية الذي تختارينه في جميع زيارات ما قبل الولادة، فربما تذهبين في بعض زياراتك إلى مقدمي رعاية آخرين. وبما أن مستشفى ماساتشوستس العام هو مستشفى تعليمي، فإن الأطباء المقيمين المختصين بالتوليد جزء من فريق الرعاية الصحية المختص بحالتك.

9. ما حالة الحمل عالية المخاطر؟

تتطلب حالة النساء اللاتي يبدأن الحمل ولديهن مشاكل طبية مثل داء السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل القلب أو اختلالات الجنين المعروفة الحصول على رعاية من اختصاصي أمومة وأجنة أو طبيب(ة) توليد لحالات الحمل عالية المخاطر. وفي المعتاد، يعطينا طبيب الرعاية الأولية أو طبيب التوليد الذي أحالهن المعلومات الطبية الخاصة بهؤلاء النساء قبل زيارتهن الأولى. وتوجد أيضاً ظروف غير طبية، مثل تعاطي المخدرات أو الإساءة الزوجية أو المشاكل النفسية، والتي يمكنها أيضاً أن تجعل الحمل عالي المخاطر. والحمل في عمر أكبر (35 سنة فأكثر) لا يجعلك تلقائياً مريضة بحالة عالية المخاطر إذا كنت بصحة جيدة بخلاف ذلك.

10. من هو خبير الاستشارات الوراثية؟

خبراء الاستشارات الوراثية (أو مستشارو الوراثة) هم اختصاصيو رعاية صحية معتمدون من المجلس الأمريكي للاستشارات الوراثية. وهم يعملون مع فريق التوليد المختص بحالتك لتوفير معلومات واستشارات وراثية متعمقة للوالدين اللذين ينتظران طفلاً وقد يكون لديهما أسئلة أو مخاوف تستند إلى تاريخهما الفردي، مثل: الأمراض التي تنتقل في بعض العائلات أو جماعات عرقية محددة، والزوجان اللذان وُلد لهما طفل بعيب ولادة، والزوجان اللذان لهم تاريخ في ولادة الجنين ميتاً (الإملاص) أو أكثر من حالة إجهاض، والحوامل اللاتي يتعدى عمرهن 35 عاماً. ويمكن أن يشرح مستشارو الوراثة أيضاً آثار الأدوية والعقاقير والمشروبات الكحولية

على الحمل وكذلك آثار الحالات الطبية المتعلقة بالأمومة مثل داء السكري ونوبات الصرع وارتفاع ضغط الدم والعلاج بالإشعاع.

11. هل سأحتاج لإجراء اختبارات وفحوصات وراثية؟

الاختبارات والتحليلات التشخيصية بمرحلة ما قبل الولادة هي دائماً اختياريك. ويساعدك طبيب(ة) التوليد أو الممرضة القابلة المختصان بحالتك في تحديد أي الاختبارات والتحليلات - إن وُجد - هي الأكثر ملاءمة لحالتك.

12. هل أستطيع أداء تمارين رياضية؟

قبل بدء أي برنامج للتمارين الرياضية تحدثي إلى طبيب(ة) التوليد أو الممرضة القابلة المختصة بحالتك للتأكد من عدم وجود أية حالات تتعلق بالتوليد أو حالات صحية تحد من نشاطك. واسألي عن أية تمارين أو رياضات محددة تهتمين بممارستها. ويمكن لمقدم الرعاية المختص بحالتك تقديم المشورة بشأن نوع نظام التمارين الأفضل بالنسبة لك.

معدل نبضات القلب

إن الوزن الزائد الذي تحمليه سوف يجعل جسمك يقوم بمجهود أكبر مما كان يقوم به قبل الحمل. والتمارين الرياضية تزيد من تدفق الأكسجين والدم إلى العضلات التي تتمرن وبعيداً عن أعضاء الجسم الأخرى، ولذلك من المهم عدم الإفراط في أدائها. وحاولي أداء التمارين أداءً معتدلاً حتى لا يصيبك التعب بسرعة. وإذا استطعت أن تتكلمي بشكل طبيعي أثناء أداء التمارين فإن ذلك يعني أن معدل نبضات القلب في مستوى مقبول.

إن الحالات (الأمراض)، سواء الموروثة أو المكتسبة، التي يمكن أن تؤثر على حملك قد لا تظهر عليك سواء بما تحسین به أو بالفحص البدني. ولذلك، يمكن أن يوفر الفحص المبكر في مرحلة ما قبل الولادة معلومات هامة عن صحتك وصحة طفلك الذي لم يولد بعد. ونحن نوصي بقوة بإجراء أي فحص ما قبل الولادة يرى فريق الرعاية الصحية أنه ضروري، ولكن قرار إجراء أي اختبارات أو فحوصات يرجع إليك.

اختبارات وفحوصات الثلاثة أشهر الأولى والثانية

عامية لكل النساء	في حالات مختارة فقط
فصيلة الدم	مزارع عنق الرحم
عد دموي شامل (صورة دم كاملة)	
مضادات التهاب الكبد الوبائي "ب" السطحية	فحص الخلايا المنجلية
فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز	تحليل حامل أمراض يهود أوروبا الشرقية (الأشكينازي)
اختبار الكشف عن سرطان الرحم	تحليل تاي-زاسكس
تحليل الحصبة الألمانية	تحليل الثلاسيميا
تحليل اختلالات الصبغيات (الكروموسومات)	بزل السائل السلوي/ عينة الزغابة المشيمية
فحص الزهري	أشعة بالموجات فوق الصوتية
	فحص الدرن (السل)
مزرعة بول	التليف الكيسي

اختبارات وفحوصات الثلاثة أشهر الثالثة

عامية لكل النساء	في حالات مختارة فقط
هيماتوكريت (فصل الدم)	فحص الحالة الجسدية الحيوية
فحص الزهري	فصيلة الدم
تحليل داء السكري	فحص عدم الإجهاد (NST)
مزرعة المكورات العقدية للمجموعة ب (GBS)	حقنة Rhogam إذا كان تحليل العامل الريصي (RH) سلبياً
	أشعة بالموجات فوق الصوتية

اختبارات وفحوصات ما قبل الولادة

اختبار بزل السائل السلوي

يُجرى هذا الاختبار التشخيصي للنساء اللاتي تزيد أعمارهن عن 35 عاماً أو اللاتي لديهن تاريخ عائلي لاختلالات وراثية. وفيه تُمرر إبرة رفيعة من خلال بطن الأم إلى الرحم للحصول على عينة من السائل السلوي (المشيمة). ويتم إنماء خلايا من هذا السائل في مختبر وراثي لمدة أسبوعين. ثم يلي ذلك دراسة الكروموسومات بحثاً عن إصابة بمتلازمة داون والاختلالات الكروموسومية الأخرى. ونحن نقدم استشارات وراثية في وقت اختبار بزل السائل السلوي ومرة أخرى بمزيد من التفصيل إذا اكتشف أي اختلال. ويمكن أيضاً إجراء هذا الاختبار في الأشهر الثلاثة الثالثة للتحليل بحثاً عن مواد كيميائية تشير إلى اكتمال نمو رتني الجنين.

تحليل حامل أمراض يهود أوروبا الشرقية (الأشكينازي)

من المعروف أن الجماعات العرقية المميزة تتعرض لمخاطر متزايدة من الإصابة بأمراض وراثية معينة. من المعروف وجود عدة أمراض مورثة في مجتمع يهود الأشكينازي (أوروبا الشرقية)، منها التليف الكيسي وداء تاي-زاكس وداء كانافان وخلل الوظائف المستقلة (متلازمة رابلي-داي). ويوجد عدد من الأمراض الأخرى التي تحدث أكثر تكراراً في مجتمع يهود الأشكينازي المتوافر لها أيضاً تحليل الحامل. ويمكن أن يجري الزوجان المهتمان تحليل دم لمعرفة فرص إنجابهم لطفل مصاب بإحدى هذه الحالات.

فحص الحالة الجسدية الحيوية

تُستخدم في فحص الحالة الجسدية الحيوية الموجات فوق الصوتية لملاحظة كمية السائل السلوي ونشاط الجنين وشدة العضلات والتنفس. وهو يُجرى في ظروف معينة في الأشهر الثلاثة الثالثة.

فصيلة الدم

يحدد هذا التحليل فصيلة الدم لديك.

وبالنسبة للنساء اللاتي لديهن فصيلة دم سالبة العامل الريصي (RH)، يتم إعطاء حقنة Rhogam في الأسبوع 28 من الحمل ومرة أخرى بعد الولادة إذا كان الطفل موجب العامل الريصي. وتقي هذه الحقنة من تكوّن الأجسام المضادة التي يمكن أن تؤثر على الحمل في المستقبل.

تحليل داء السكري

تحليل تحميل الجلوكوز (GLT) والذي يُجرى عادة في الأسبوع 26 إلى الأسبوع 28 هو تحليل دم يتم إجراؤه بعد ساعة واحدة من تناول مشروب جلوكوز ذو نكهة. ويتم فيه الكشف عن داء السكري الذي قد يصيب السيدة الحامل. وليس هناك تحضير بالصوم لهذا التحليل. وتشير النتيجة المرتفعة لهذا التحليل إلى الحاجة إلى إجراء المزيد من الاختبارات والفحوصات.

مزرعة المكورات العقدية للمجموعة ب (GBS)

المكورات العقدية للمجموعة "ب" (GBS) هي بكتيريا شائعة تعيش عادة في القناة المهبيلية والمعدية المعوية لنسبة 25 في المائة تقريباً من النساء البالغات الصحيحات. ورغم ندرتها إلا أنها يمكن أن تمثل مشكلة حال وجودها بالمهبل أثناء الولادة، حيث يمكنها التسبب في عدوى خطيرة للأم والمولود. ويتم إجراء فحص للنساء بحثاً عن وجود مكورات عقدية للمجموعة "ب" (GBS) بين الأسبوعين 35 و37 من الحمل. وتؤخذ عينة بمساحة من المهبل والمستقيم، وتظهر النتائج عادة خلال 24 إلى 48 ساعة. وربما تؤدي النتائج الإيجابية إلى العلاج بالمضادات الحيوية أثناء المخاض.

هيماتوكريت (فصل الدم)

يحدد تحليل الدم هذا الإصابة بفقر الدم (الأنيميا).

التهاب الكبد الوبائي "ب"

يمكن لهذا الفيروس أن يسبب المرض والذي يمكن أن يكون ظاهراً أو غير ظاهر. وهو يصيب الكبد، ويمكنه التسبب في تلف الكبد الذي قد يستمر لفترات طويلة. وحتى إذا لم تظهر عليك مطلقاً في السابق أعراض التهاب الكبد الوبائي (ب)، وإذا كانت العدوى في دمك، فيمكّنك نقل المرض إلى طفلك عند الولادة. فالأطفال الذين يولدون لأمهات مصابات بالتهاب الكبد الوبائي (ب) في مجرى الدم لديهم يجب أن يتلقوا العلاج عند الولادة للحول دون تلف الكبد وتضرره بشكل خطير.

فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز

إن فيروس نقص المناعة البشرية، ذلك الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز، هو مرض يُنقل بالاتصال الجنسي، وقد يستغرق ظهور الأعراض على الشخص المصاب سنوات. ولذلك، نجد أن كثيراً من الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية لا يعرفون ذلك. والسيدة الحامل التي أصيبت بفيروس نقص المناعة البشرية يمكنها نقله إلى جنينها. وهناك سلوكيات معينة تعرّض السيدة لخطر الإصابة بالفيروس، مثل: أخذ العقاقير بالحقن؛ ممارسة الجنس دون وقاية (بدون استخدام الواقي)؛ نقل الدم إليها قبل عام 1985. وفحص الدم، الذي يتم عرضه على كل المرضى ويتم تشجيعهم على إجرائه، يحدد ما إذا كنت قد تعرّضت لهذا الفيروس أم لا.

46 كروموسوم. وعند الحمل في طفل بعدد شاذ غير طبيعي من الكروموسومات، قد تحدث درجات متباينة من المشكلات بعد الولادة. ومن أمثلة اضطرابات الكروموسومات متلازمة داون، ومتلازمة تثلث الصبغيات 13، وتثلث الصبغيات 18. وقد ينطوي الفحص اللازم لاكتشاف هذه الاضطرابات على فحص بالموجات فوق الصوتية وأخذ عينة من دم الأم في وقت معين خلال فترة الحمل لتحديد احتمالية إصابة الجنين بأي من هذه الاضطرابات. وهناك خيارات عديدة لفحص اضطرابات الكروموسومات، تشمل تقييم المخاطر المبكر (ERA)، والفحص الرباعي، واختبار الحمض النووي الخالي من الخلايا.

فحص الزهري

الزهري عبارة عن عدوى يمكن أن تتواجد دون أن تسبب أي أعراض، ومن الممكن أن ينتقل هذا المرض من السيدة الحامل إلى جنينها الذي لم يولد بعد. ويُعتبر ذلك من الأمراض المعدية عن طريق الأم التي قد تضرر بالجنين. يتم إجراء فحص الدم لتحديد الإصابة بهذه العدوى أم لا.

فحص الدرن (السُّل)

هذا الفحص هو عبارة عن فحص بسيط للبشرة يكشف وجود الدرن، الذي يُعتبر مرضاً خطيراً شديداً العدوى ويتواجد على نحو أكثر شيوعاً في الرئتين.

أشعة بالموجات فوق الصوتية

اختبار تشخيصي يستخدم الموجات الصوتية لإنتاج صورة للجنين قبل الولادة. ونحن نوصي بإجراء هذا الاختبار لأعراض معينة، مثل النزيف المهبل، أو السؤال عن التوائم، أو تقييم نمو الجنين.

فحص عدم الإجهاد (NST)

هذا الفحص يقيّم سلامة الجنين عن طريق مراقبة معدل نبضات قلب الجنين. وقد يستغرق هذا الفحص ما يصل إلى 40 دقيقة.

تحليل الحصبة الألمانية

هذا المرض يمكن أن يسبب عيوب ولادية إذا أصيبت به السيدة الحامل في أوائل الحمل. وما أن يُصاب الشخص بالحصبة الألمانية مرة، فلا يمكن أن يُصاب به مرة أخرى. ويشير هذا الفحص إلى ما إذا كان الشخص قد أصيب بعدوى الحصبة الألمانية أو تم تطعيمه ضدها من قبل.

تحليل اختلالات الصبغيات (الكروموسومات)

تتم "كتابة" مخطط الجسم بلغة الحمض النووي (DNA)، وتقابل الجينات الكلمات. يتم تجميع هذه الكلمات معاً في فصول مختلفة الطول يُطلق عليها اسم "الكروموسومات". ونحصل على مجموعة واحدة من 23 كروموسوم من كل والد، للحصول على إجمالي

للمزيد من المعلومات حول منع العدوى خلال فترة الحمل، يُرجى زيارة مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على الموقع www.cdc.gov/features/pregnancy



التغذية أثناء الحمل: الأساسيات

ما الوزن الذي يجب أن أصل إليه؟

تعتمد الإرشادات على وزنك وطولك قبل الحمل أو مؤشر كتلة الجسم الخاص بك (BMI). اسأل طبيبك أو أخصائي التغذية المسجل المختصين بحالتك عن قيمة مؤشر كتلة الجسم الخاصة بك.

مؤشر كتلة الجسم للوزن الناقص	28-40 رطلاً إجمالاً
مؤشر كتلة الجسم للوزن الصحي	25-35 رطلاً إجمالاً
مؤشر كتلة الجسم للوزن الزائد	15-25 رطلاً إجمالاً
مؤشر كتلة الجسم للسمنة	11-20 رطلاً إجمالاً
توأم أو توأم متعددة	37-54 رطلاً إجمالاً

ما مقدار الطعام الإضافي الذي احتاج إلى تناوله؟

• 300 سعر حراري إضافية في اليوم خلال الثلاثة أشهر الثانية والثالثة. وعادةً يكفي هذا المقدار وجبة خفيفة واحدة إضافية فقط يومياً.

• يتطلب الأمر في حالة الحمل بتوأم 450-500 سعر حراري إضافي يومياً خلال الثلاثة أشهر الثانية والثالثة.

نوعية الطعام الذي تتناولينه ببساطة أكثر أهمية من كميته. حاولي تناول أي شيء كل ثلاث إلى أربع ساعات ← ثلاث وجبات أساسية ووجبتين إلى ثلاث وجبات خفيفة يومياً

البروتين • 3 إلى 4 حصص/ يومياً

تحتوي كل حصة على:

• 3 أوقيات من اللحم / السمك/ الدواجن

• كوب من الفول المجفف

• 3 إلى 4 ملاعق من زبدة الجوز أو الفول السوداني

• بيضتان

• 4 إلى 6 أوقيات من بروتين التوفو أو الصويا

• ½ كوب من الجبن القريش

حاولي إضافة بعض البروتين إلى كل وجبة أساسية أو وجبة خفيفة. وإليك القليل من الطرق التي يمكنك اتباعها لإضافة الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين إلى يومك:

• خليط الحبوب والجوز أو البذور

• شرائح الجبن مع الفواكه أو رقائق البسكويت

• أصابع الجزر أو شرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني أو الجبن القريش

• رقائق البسكويت الكاملة أو خبز البيتزا مع غموس الفول أو الحمص.

الكالسيوم • 3 إلى 4 حصص/ يومياً

يجب أن تتناول السيدة الحامل بتوأم 5-4 حصص/ يومياً - تحتوي كل حصة على:

• كوب واحد من اللبن أو العصير الغني الكالسيوم أو حليب الصويا

• 1.5 إلى 2 أوقية من الجبن اليابس

• كوب زبادي

• 1 إلى 1.5 كوب من البودنغ أو الآيس كريم

• تحتوي الخضروات الخضراء الداكنة أيضاً على الكالسيوم

ولكنه أكثر صعوبة في الامتصاص.

حمض الفوليك

• ينبغي على جميع النساء اللاتي لديهن القدرة على الحمل تناول مكمل مقداره 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يومياً وتناول أطعمة غنية بحمض الفوليك.

• 600 ميكروغرام يومياً خلال فترة الحمل

• الأطعمة الغنية بحمض الفوليك:

• الحبوب المقواة والخبز

• البقوليات

• عصير البرتقال

• السبانخ

• الهليون

• البروكلي

الحديد • 27 مغم/ يومياً

ستتناول أغلب السيدات مكماً مقداره 30 مغم يومياً بعد

الأسبوع 12. (اسأل طبيبك التوليد أو أخصائي التغذية المسجل

المختص بحالتك للمزيد من المعلومات)

محتوى الحديد في الأطعمة:

• أكثر من 5 مغم لكل حصة: 3 أوقيات من الكبد*،

وأوقية واحدة من الحبوب الغنية بالحديد.

• 3 إلى 5 مغم لكل حصة: 3 أوقيات من اللحم البقري،

وكوب واحد من البقوليات

• 1 إلى 3 مغم لكل حصة: 4 إلى 5 قطع من الفواكه المجففة،

وصفار بيضة واحدة، و3 أوقيات من السمك أو الدجاج

*يرجى الحد من كمية الكبد بحيث يتم تناوله من وقت لآخر حتى

لا يتم تناول كمية كبيرة جداً من فيتامين (أ). ولا بأس من تناول

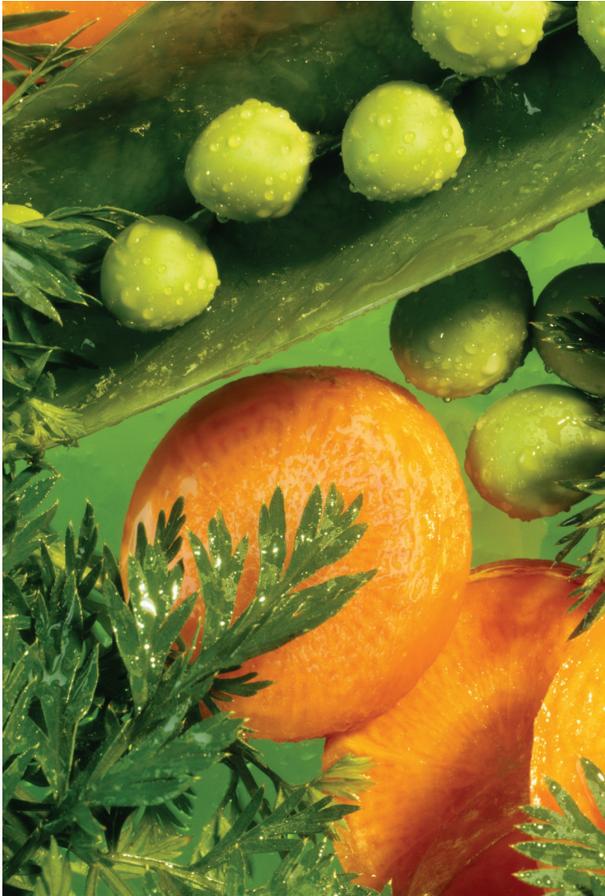
كميات غير محدودة من البيتا كاروتين، وهو شكل فيتامين (أ)

الموجود في الفواكه والخضروات. ويمكنك الاختيار من مجموعة

متنوعة من الفواكه والخضروات ذات الألوان الزاهية يومياً.

- عليك بالحد من تناول شرائح التونة أو سمك التونة المعلب إلى 6 أوقيات أسبوعياً - يعني ذلك علبة واحدة من التونة/أسبوعياً
- عليك بالحد من تناول جميع أنواع السمك/ المحار الأخرى كاملة الطهي إلى 12 أوقية أسبوعياً (السمك الأبيض، وسمك المياه العذبة الذي يتم تربيته في المزارع، والسلمون البحري / المعلب، والجمبري، والأسكالوب، والبليطينوس، والسلطعون)، والثلاث أوقيات تعادل حجم مجموعة واحدة من أوراق اللعب

تلك هي الأساسيات المتعلقة بحمل صحي وآمن ويتسم بالتغذية السليمة. لمزيد من المعلومات يُرجى استشارة طبيب التوليد وأخصائي التغذية المسجل المختصين بحالتك!



الماء

- الهدف هو تناول لترين من الماء يومياً ← أربع زجاجات من الماء على الأقل
- حاولي إضافة الليمون أو الحامض أو التوت إلى الماء لإكسابه نكهة أفضل.

ما أساسيات سلامة الأغذية؟

- اغسلي يديك كثيراً - بعد استخدام الحمام وقبل الطبخ وقبل الأكل وبعد التعامل مع أي لحوم نيئة
- تجنبني التلوث التبادلي (التسمم الغذائي) - احفظي أدوات الطعام أو أواني الطبخ المستخدمة للحوم النيئة بعيدة عن تلك المستخدمة للأطعمة الأخرى
- قومي بطهي جميع أنواع اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية بصورة جيدة
 - 160 درجة فهرنهايت للهامبورغر/اللحم
 - 170 درجة فهرنهايت لشرائح اللحم
 - 180 درجة فهرنهايت للدواجن
 - 145 درجة فهرنهايت للمأكولات البحرية
- قومي بإعادة تسخين بقايا اللحوم أو اللحوم الجاهزة للأكل (النقانق / اللحوم الباردة) حتى يتصاعد منها البخار
- قومي بتسخين السمك المدخن المجمد (مثل: السلمون المدخن، السلمون المدخن من نوع نوكا...) حتى يتصاعد منه البخار
- اغسلي الفواكه والخضروات باستخدام الماء الجاري
- تجنبني ما يلي تماماً:
 - البياتيه
 - البيض النيئ أو منتجاته
 - البراعم النيئة
 - العصائر/ مشروبات التفاح غير الميسطرة
 - اللبن غير المبستر أو أنواع الجبن غير المبستر (الجبن الأبيض الطري والفيثا وجبن الكمبيري والجبن الأزرق وكويزو فريسكو...)
 - ويسمح بالجبن اليابس والزبادي والجبن الكريمة

ماذا عن السمك؟

- السمك مصدر كبير للبروتين وأحماض أوميغا 3- الدهنية والتي تمثل جزءاً هاماً في النظام الغذائي الصحي أثناء الحمل. وعلى الرغم من هذا، فإن السمك والمحار يحتويان على بعض الزئبق الذي قد يضر بنمو الجنين عند تناولهما بكميات كبيرة.
- تجنبني تناول سمك أبو سيف وسمك التايلفش وسمك الماكريل الملك وسمك القرش بصورة تامة - حيث إن هذه الأنواع من الأسماك التي تحتوي على أعلى مستويات الزئبق.

الأدوية أثناء الحمل

مليينات البراز

يمكنك استخدام Metamucil أو Colace أو Senokot أو لبن المغنيزيا.

مضادات الحموضة

لا بأس من تناول Tums، حيث إنه يُعد مصدراً جيداً للكالسيوم. يمكنك أيضاً استخدام Mylanta و Maalox و Riopan و Rolaid. لا تستخدم Alka Seltzer لأنه يحتوي على الأسبرين.

لقاح الأنفلونزا

يوصى بتناول لقاح الأنفلونزا، كما أنه آمن في أي وقت خلال فترة الحمل.

لقاح الدفتيريا والسعال الديكي

يوصى بتناول لقاح الدفتيريا والسعال الديكي في الأشهر الثلاثة الثالثة من كل حمل لوقاية الجنين من السعال الديكي. يُرجى استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل تناول أية أدوية إذا كانت لديك استفسارات أو مخاوف.



من الصعب تقديم النصيحة لسيدة ما بشأن سلامة تناول الأدوية أثناء الحمل، لأنه قد يكون هناك تأثيرات طويلة المدى للعقاقير لا نكون على دراية بها. وبوجه عام، فإن الأدوية التي كانت متواجدة لفترة أطول قد تم اختبارها بدقة أكبر، ويجب تفضيلها على الأدوية الأحدث. وإننا نوصي بتجنب تناول أي عقاقير أو أدوية غير ضرورية أثناء فترة الحمل، وبخاصة خلال أول 20 أسبوعاً أثناء تكوّن الأجهزة العضوية للجنين.

ومن الهام، مع ذلك، أنه إذا كنت تعانين من حالات طبية موجودة سابقاً وكنت تتناولين أدوية لها قبل الحمل، فيجب عليك التحدث مع طبيب الرعاية الأساسية أو طبيب التوليد المختص بحالتك قبل التوقف عن تناول هذه الأدوية. فقد تحدثت مشكلات خطيرة لك أو للجنين في حالة توقفك بشكل غير ملائم عن تناول أحد الأدوية.

وفي النهاية يرجع لك اختيار ما إذا كنت ترغبين في تناول أدوية لعلاج الصداع والبرد والأنفلونزا. ويجب على كل سيدة تقييم الفوائد مقارنة بالمخاطر المترتبة على ذلك. ولراحتك ولكي نتظري في الأمر أيضاً، ندرج فيما يلي عدداً من الأدوية المسموح باستخدامها أثناء الحمل بشكل معقول وضروري وبسيط.

مسكنات الألم

سوف يساعد الأسييتامينوفين (Tylenol) في علاج الصداع والمتاعب الصغيرة. **يجب تجنب تناول الأسبرين وإيبوبروفين (Advil).**

البرد والأنفلونزا

يمكن استخدام أقرص Actifed و Sudafed و Robitussin DM للتخلص من الاحتقان، وإذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم أو تتناولين أدوية ضغط الدم، **يجب استشارتنا قبل استخدام تجهيزات علاج البرد.** أما إذا كنت من مرضى السكري، يُرجى سؤال الصيدلي عن دواء شراب لعلاج الكحة لا يحتوي على السكر.

المضادات الحيوية

مسموح باستخدام Penicillins و Ampicillin في أي وقت خلال فترة الحمل إذا لم تعانين من الحساسية تجاههما في السابق. ويُسمح بتناول عقارات السلفا حتى الثلاثة أشهر الثالثة، فيما عدا في حالات نادرة. يُعتبر Erythromycin بديلاً إذا كنت تعانين من الحساسية للبنسلين.

المتاعب الصغيرة وعلاجاتها

تقلصات البطن

من الشائع في أول الحمل الشعور بتقلصات شبيهة بتقلصات الدورة الشهرية. وقد تشعرين أيضاً بالانتفاخ. ولاحقاً أثناء حملك، قد يكون هناك شعور بعدم الراحة أسفل الحوض/أعلى الفخذ في أي من الجانبين. والسبب في ذلك هو تمدد الأربطة والعضلات المدورة التي تدعم الرحم المتضخم. يمكن أن تساعد الكمادات الساخنة والراحة في تخفيف ذلك.

آلام الظهر

ولاحقاً في حملك، يتسبب وزن رحمك المتنامي في تغييرات في وضعية جسمك وهو ما يسبب آلام الظهر. اجتهدي في الوقوف بطولك في وضع مستقيم. ينبغي أن ترتدي حذاءً بكعب قصير. الراحة وتدابيك الظهر والدفء سوف تساعد في تخفيف الألم.

الأنفلونزا، والبرد، والأمراض الشائعة

عندما تحدث الإصابة بالأنفلونزا والبرد أثناء الحمل، احصلي على قسط أكبر من الراحة، واشربي الكثير من السوائل وتناولي الأسيتامينوفين (Tylenol) لعلاج ارتفاع درجة الحرارة أو التعب. تساعد المبخرة على ترطيب الهواء وتلطيف التهاب الحلق أو الاحتقان الأنفي. وفي أوائل الحمل، من الأفضل تجنب أية أدوية غير ضرورية. يمكن استخدام أقراص Sudafed المزيلة للاحتقان أو Robitussin DM باعتدال لتخفيف الكحة. إذا كان لديك ارتفاع في درجة الحرارة لأكثر من 101 درجة فهرنهايت أو إذا استمرت أعراضك، يُرجى الاتصال بنا. إذا كنت تعاني من حالة طبية، مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكري، والتي كانت موجودة قبل حملك، فاتصلي بنا قبل استخدام أي علاج.

يمكن لطبيب الرعاية الأساسية علاج الأمراض الشائعة الأخرى، مثل التهاب الحلق أو الطفح.

وإذا كان لديك أنت أو طبيبك أية استفسارات بشأن الأدوية أو العلاج في أي مرحلة من حملك، يُرجى الاتصال بنا.

الصداع

الصداع شائع جداً في جميع مراحل الحمل. الراحة وتقليل الإجهاد والأسيتامينوفين (Tylenol) تساعد في تخفيف الألم. لا تتناولي المنتجات التي تحتوي على الأسبرين أو إيبوبروفين.

حرقان الصدر

قد تشعرين، بسبب بطء الهضم والتجشؤ بحرقان، وهو حموضة في وسط وأسفل الصدر. يساعد الجلوس منتصبه القامة ورفع رأسك عن السرير بالوسائد في الشعور بالراحة. كما أن مضادات الحموضة مثل Mylanta، Tums وMaalox، بكميات صغيرة، تحقق الشعور بالراحة.

البواسير

البواسير هي عبارة عن أوردة متمددة تبرز داخل أو خارج المستقيم. يمكن أن تشعر بحكة أو حرقان حول فتحة الشرج أو تجدي بقعة دم في مناديل الحمام بعد التبرز.

التبرز المنتظم واللين يقلل من البواسير. هلام البترول Vaseline، وحشوات Anusol أو Tucks يمكن أن تقلل من الحكة والحرقان.

آلم الورك أو عظام الحوض

يمكن لهرمونات الحمل أن ترخي من الأربطة في وركيك ومنطقة الحوض تمهيداً للولادة. وهذا الإرخاء يسمح للحوض أن يوسع مرور الطفل خلال المخاض، ولكنه في نفس الوقت يمكن أن يسبب ألماً. تساعد الراحة والتدفئة على تخفيف ذلك.

الشد العضلي للساق

غالباً ما يحدث الشد العضلي في ساقيك في منتصف الحمل لأسباب غير معروفة. كما أن الشد العضلي للساقين يميل للحدوث أكثر بالليل، وغالباً ما يوقفك من النوم. ويمكن أن يساعد في تخفيف ذلك تمرين بسيط بثني أصابع قدميك بقوة باتجاه ركبتك. يمكن لجورب الحوامل أيضاً أن يخفف من ألم الساقين، ولكن يجب ألا يكون ضيق للغاية. وازني بين فترات الراحة والتمرين خلال اليوم. وفي الغالب لا يكون نقص الكالسيوم هو سبب الشد العضلي للساقين. إذا حدث ألم عند لمس منطقة ما أو ظهر فيها احمرار، فاتصلي بنا.

احتقان الأنف/نزيف الأنف

يمكن أن يكون احتقان الأنف مزعجاً ويجعلك تعتقدين أنك على وشك الإصابة بالبرد. ومع ذلك فإنه يرجع في الغالب إلى زيادة إمداد الدم في العشاء الأنفي. ونتيجة لذلك قد يحدث نزيف الأنف. جربي استخدام الثلج والضغط. إذا استمر نزيف الأنف، فاتصلي بنا.

الضغط تحت القفص الصدري

يمكن أن يحدث الضغط بينما يتمدد القفص الصدري ليتكيف مع اتساع الرحم. وغالباً ما يحدث شعور مماثل لبقعة محتقنة أو مكدومة، وخاصة تحت أحد الأضلاع. الجلوس في مقعد بظهر قائم ووسادة خلف أسفل ظهرك يساعد في تخفيف الضغط وتسهيل التنفس. وقد يساعد أيضاً حمام دافئ أو كمادات دافئة.

ضيق النفس

غالباً ما يحدث ضيق النفس في الشهور القليلة الأخيرة من الحمل ومن المرجح أن يرتبط بالتغيرات الهرمونية الطبيعية للحمل. قد تكتشفين أنك بحاجة لوقت أكثر لأداء أنشطتك المعتادة. ينبغي أن ترتاحي لأوقات أكثر وقد تحتاجين إلى إيقاف بعض الأنشطة المجهدة كثيراً. إذا زاد ذلك عن الحد، ينبغي أن تبليغي طبيبك.

التغيرات في البشرة

الجفاف، التلون والحكة، علامات التشقق لتخفيف جفاف بشرتك وتقليل الحكة بها، استخدمتي أحد المرطبات. بعض النساء يصبن بتغييرات لونية بنية على وجوههن أو بشرتهن، أو يظهر خط بني في منتصف البطن. وترتبط تلك الأشياء بالتغيرات الهرمونية وسوف تختفي في معظم الحالات بعض الولادة. وتتحدد احتمالات إصابتك بعلامات التشقق على الثدييك وبطنك حسب نوع بشرتك، والوراثة والوزن الإجمالي المكتسب أثناء الحمل. والكريمات لن تمنعها.

تورم القدمين والكاحلين واليدين

يمكن أن تخففي التورم من خلال الاستلقاء على جانبك الأيسر ورفع قدميك عدة مرات يومياً. اخلعي الخواتم التي تصبح ضيقة للغاية. الأيدي تكون متورمة أكثر في الصباح. وتصاب بعض النساء بتتميل أو نخز في أصابعهن.

الإفرازات المهبلية

تصاب معظم النساء الحوامل بزيادة في الإفرازات المهبلية. وعادة ما تكون إفرازات بيضاء ولزجة. يجب أن تحافظي على النظافة الصحية الجيدة. ومع ذلك ينبغي ألا تقومي بالمش المهبل أثناء الحمل. في حالة استمرار الشعور بالحكة أو التهيج، أو إذا تغيرت إفرازاتك بأي طريقة كانت، مثل اللون، أو الكمية، أو الرائحة، ينبغي أن تخبرينا.



النزيف في أول الحمل

وحوالي 15 إلى 20 بالمائة من جميع حالات الحمل تنتهي بالإجهاض. وقد يكون الإجهاض عبارة عن استجابة من الجسم عندما يكون الحمل، لسبب ما، لا يتطور بشكل طبيعي. ومعظم حالات الإجهاض المبكر لا يمكن منعها. وتذكر أن حمل أشياء ثقيلة أو الجماع لن يؤثر في الحمل الصحي ولن يؤدي إلى إجهاض.

العلاج

سوف يفحصك مقدم الرعاية الصحية لتحديد سبب الألم و/أو النزيف. وقد يطلب منك الفحوصات والاختبارات التالية:

- فحص للحوض
 - اختبار الحمل في الدم
 - أشعة بالموجات فوق الصوتية
- إذا كانت فصيلة دمك سالبة العامل الريصي (RH)، فقد يكون من الضروري أخذ حقنة Rhogam. (انظري اختبارات وفحوصات ما قبل الولادة).

ينبغي إبلاغ مقدم الرعاية الصحية على وجه السرعة بأي نزيف يحدث خلال الحمل. ومع ذلك، فإن بعض النزيف يعتبر من الأمور الشائعة خلال الشهور الثلاثة الأولى (12 أسبوعاً) من الحمل وقد يكون أو لا يكون علامة على وجود مشكلة. ويمكن أن يتراوح ما بين بقع طفيفة بنية اللون إلى نزيف أحمر فاتح اللون. وقد يستمر من يوم واحد إلى أسابيع وقد يصاحبه تقلص خفيف أو ألم في أسفل الظهر. وفي كثير من الأحيان، يتوقف النزيف من تلقاء نفسه ويستمر الحمل بشكل طبيعي.

ملاحظة: تعتبر التقلصات الخفيفة أسفل البطن بدون نزيف من الأمور الشائعة في الأسابيع المبكرة من الحمل.

الأسباب

تخاف معظم النساء من أن النزيف يعني إجهاض حملهن. ولكن هناك أسباب أخرى للنزيف في أول الحمل: التغييرات الهرمونية للحمل؛ نزيف الانغراس، عندما تلتصق البويضة المخصبة نفسها في بطانة الرحم؛ نزيف عنق الرحم. وأحياناً، قد لا يمكن اكتشاف سبب النزيف المهلي.



أرقام الهاتف المختلفة

617-724-8135	مركز الرعاية الصحية في تشارلز تاون (Charlestown HealthCare Center)
617-884-8561	مركز الرعاية الصحية في تشيلسي (Chelsea HealthCare Center)
781-487-3860	طب النساء والولادة (Mass General West)
617-724-2229	التوليد (Boston, Yawkey 4F)
617-643-8000	صحة نورث إند ووتر فرونت (North End Waterfront Health)
781-485-6450	مركز الرعاية الصحية في ريفير (Revere HealthCare Center)

لديك إمكانية وصول على مدار 24 ساعة لحالات الولادة الطارئة

اتصلي برقم 617-724-2229

www.massgeneral.org/obgyn

إذا اتصلت خلال ساعات عمل المكتب، ستقوم ممرضة الفرز بمعاودة الاتصال بك. يتم الرد على المكالمات بترتيب الضرورة الطبية.

المكتب مفتوح من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:30 صباحاً إلى الساعة 5 مساءً. المكتب يفتح في الساعة 9:30 صباحاً أيام الخميس.

إذا اتصلت عندما يكون المكتب مغلقاً، فستقوم خدمة الرد بالرد على مكالمتك. وسوف ينبهون القابلة أو الطبيب (ة) المختصين بالمخاض والولادة. إذا لم تتلقي اتصالاً رداً عليك خلال 15 إلى 20 دقيقة، يُرجى الاتصال مرة أخرى.

فيالإضافة إلى تغطية المكالمات الهاتفية، تشغل القابلة والطبيب (ة) بحالات المخاض والولادة وقد يلزم الأمر بضع دقائق لمعاودة الاتصال بك.

اتصلي لحالات طوارئ الولادة هذه

الثلاثة أشهر الأولى والثانية من الحمل (حتى 25 أسبوع من الحمل)

اتصلي بالمكتب من أجل: النزيف المهبلي • الألم الحاد والمستمر أسفل البطن

الثلاثة أشهر الثالثة من الحمل (25 أسبوع حمل حتى الولادة)

اتصلي بالمكتب من أجل:

- تناقص حركة الجنين
- إفرازات مهبلية مائية أو دموية
- تمزق الأغشية (نزول مائك) تدفق أو تقطر مستمر للسائل

• إذا مررت بهذه العلامات المبكرة للمخاض (المخاض قبل 37 أسبوع من الحمل):

- أ. أربعة تقلصات (انقباض) رحمية أو أكثر في ساعة واحدة؛
- ب. تشنجات مستمرة في البطن
- ج. ألم مستمر أسفل الظهر؛
- د. ضغط مستمر في الحوض أو المهبل أو أسفل البطن: أفرغي مثانتك، واستلقي على جانبك الأيسر واشربي ثلاثة (3) أكواب كبيرة من الماء. إذا لم تنحسر الأعراض خلال ساعة واحدة، فاتصلي بالمكتب.

مستشفى ماساتشوستس العام قسم فنسنت لطب النساء والولادة
www.massgeneral.org/obgyn/pregnancy • 617-724-2229

