

WMA 24

Marokkaans Bestelnummer 411500



# كتيب الحمل لآباء الصبيان الجدد

ZWANGERSCHAPSBOEK

VOOR

AANSTAANDE OUDERS

**Administratieve gegevens** .....

Achternaam .....

Voornamen .....

Adres .....

Woonplaats .....

Telefoonnummer .....

Naam huisarts .....

Adres .....

Telefoonnummer .....

Naam verloskundige .....

Adres .....

Telefoon nummer .....

Naam gynaecoloog (vrouwenarts) .....

Adres .....

Telefoonnummer .....

Telefoonnummer kruisvereniging .....

Telefoonnummer ziekenhuis .....

Neem dit boekje mee naar de controles bij de huisarts,  
verloskundige of vrouwenarts (gynaecoloog)

**معلومات ادارية**

الاسم العائلي

الأسماء الشخصية

العنوان

مكان السكنى

رقم التلفون

اسم طبيب المنزل

العنوان

رقم التلفون

اسم القابلة

العنوان

رقم التلفون

اسم الاختصاصي في أمراض النساء (طبيب النساء)

العنوان

رقم التلفون

رقم تلفون جمعية الصليب

رقم تلفون المستشفى

خُذِي معك هذا الكتيب مللي كَتْمِثِي للمراقبة عند طبيب المنزل، أو  
القابلة، أو عند طبيب النساء (الاختصاصي في أمراض النساء)

## INLEIDING

Dit boekje is er voor jou.  
Maar ook voor je man kan het goed zijn het te lezen.  
In hoofdstuk 1 kun je lezen over het ontstaan van je kind.

Hoofdstuk 2 gaat over regelmatig onderzoek als je zwanger bent. Nuttig en nodig voor jou en je kind.

In hoofdstuk 3 lees je wat je moet doen en soms wat je beter niet kunt doen.  
In de hoofdstukken 4, 5 en 6 staat hoe het kind in je buik groeit. En hoe het zich ontwikkelt. Wat merk je er zelf van? Waaraan moet je denken. En wat valt er te regelen?

In hoofdstuk 7 staat alles opgesomd wat je straks nodig hebt voor je pasgeboren baby.  
Hoofdstuk 8 vertelt over de bevalling en wat eraan vooraf gaat.  
Over de zorg voor je baby lees je in hoofdstuk 9.

Wat je allemaal moet regelen voor de bevalling vind je nog eens op een rijtje gezet in hoofdstuk 10.  
In hoofdstuk 11 stelt de kruisvereniging zich aan je voor. Misschien wil je wel lid worden.

Wij hopen dat je veel plezier hebt van dit boek.

## المقدمة

هاد الكتيب موجود لك .  
ولكن حتى الرجل ديالك مزيان باش يقرأ هاد الكتيب .  
في فصل رقم 1 كيتمكن لك تقراي على نشوء الطفل ديالك .  
الفصل رقم 2 كيعالج الفحص بواحد الصفة منظمة مللي كتكوني حاملة .  
مفيد وفي الحاجة اليه أنت وطفلك .  
في فصل رقم 3 غتقراي المسائل اللي لازم عليك تديرها والمسائل اللي من الأحسن متديرهاش .  
تحت مواضع أرقام 4 و 5 و 6 يوجد كيفاش كيكر الطفل في الكرش ديالك . وكيفاش كيطور في الكرش ديالك . وأش كتلاحظي أنت شخصيا؟  
وفأش خصكي تفكري . وأش من مسائل خصكي تنظمي .

في فصل رقم 7 تذكرت كل حاجة اللي غتحتاجيها مبن غيتزاد عندك الصبي ديالك .  
فصل رقم 8 كيعالج موضوع الولادة والمسائل اللي كتوقع قبل هذه العملية .  
بالنسبة للعناية بالصبي ديالك غتقراها في فصل رقم 9 .  
كل المسائل اللي خصكي تديرها أو تنظميها ليوم الولادة ، ذكرتها مرة اخرى وبالتنظيم في فصل رقم 10 .  
في فصل رقم 11 غتعرفك جمعية الصليب بنفسها . من الممكن غتبغي باش تولي عضو فيها .

نحن كتتمنأو باش يعجب لك هاد الكتاب بزاف .

	الصفحة . pag.
<b>INHOUDSOPGAVE</b>	
<b>INLEIDING</b>	2
<b>HOOFDSTUK 1: HOE JE BABY GROEIT</b>	9
Wordt het een jongen of een meisje?	11
Hoe merk je dat je zwanger bent?	12
<b>HOOFDSTUK 2: KIJKEN OF ALLES GOED GAAT</b>	14
Welke vragen stellen ze en waarom?	16
– vragen over je eigen gezondheid	
– vragen om te weten of je kind gezond zal zijn	
Wat onderzoeken ze de eerste keer?	18
Na het eerste onderzoek volgen er meer	20
Gevaarlijke ziektes voor je kind	21
– rode hond, geelzucht (hepatitis B), toxoplasrose	
<b>HOOFDSTUK 3: GEZOND ZWANGER ZIJN</b>	24
Gezond eten en drinken	24
Dat kun je beter niet doen	29
– teveel eten, suiker, zout en vet	
Zorg voor gezonde tanden en kiezen	31
Kijk uit	33
– medicijnen, röntgenfoto's, roken en alcohol	
Mag ik alles nog doen?	37
Leer je ontspannen	38
Reizen	41

## المحتوى

<u>المقدمة</u>
<b>فصل 1: كيفاش كيكر الصبي دبالك؟</b>
واش غيكون ولد أو بنت؟
كيفاش كتلاحظي بأنك حامله؟
<b>فصل 2: شوفي واش كلشي غادي مزبان</b>
أش من أسئلة كي طرحو ها عليك وعلاش؟
– أسئلة حول الصحة دبالك
– أسئلة باش إعرفوا واش الطفل دبالك غيكون صحي
أش كيفحصوا في المرة الأولى؟
من بعد الفحص الأول نحتبغ افحص اخرين
الأمر اض الخطيرة للطفل دبالك
– بوشويكة، بوضفّر (hepatitis B) toxoplasrose
<b>فصل 3: حامله وأنت صحية</b>
الأكل والشرب الصحي
من الأحسن متديريش داك الشي
– بزاف دبال المكلة والسكر والملحة والشحمة
تكلفي باش إكونوا عندك الأسنان والأضراس صحية
إنتهي
– الأدوية وصور الأشعة والتدخين والحقول
واش مسموح لي مازال ندير كلشي؟
تعلمي باش ترناحي
السفر



	pag. الصفحة	
<b>HOOFDSTUK 4: ZWANGER VAN 0 TOT 3 MAANDEN</b>		
Hoe groeit je kind?	43	كيفاش كيكبر الطفل دبالك
Wat merk je er zelf van?	44	باش كتحسي شخصيا
Miskraam	46	إسقاط الكرش
Waarom je moet denken	48	فأش من مسائل خصكي تفكري
Waar wil je bevallen?	50	فاين بغيت تولدي ؟
Wat je moet regelen	55	المسائل الي خصكي تنظيمي
<b>HOOFDSTUK 5: ZWANGER VAN 3 TOT 6 MAANDEN</b>		
Hoe groeit je kind?	57	كيفاش كيكبر الطفل دبالك
Wat merk je er zelf van?	58	باش كتحسي شخصيا
Waarom je moet denken	61	فأش من مسائل خصكي تفكري
Kleding en lichaamsverzorging	64	اللباس وعناية الجسم
Wat je moet regelen	67	أش خصك تنظيمي
- als je buitenshuis werkt	67	ادا كنت كتنشغلي من خارج المنزل
- zorg nu al voor opvang van je kind	68	دبا خصك تنظيمي فاين يقوموا باستقبال الصبي دبالك
- lid worden van de Kruisvereniging	69	الإنخراط في جمعية الصليب
<b>HOOFDSTUK 6: ZWANGER VAN 6 TOT 9 MAANDEN</b>		
Hoe groeit je kind?	71	كيفاش كيكبر الطفل دبالك
Wat merk je er zelf van?	72	باش كتحسي شخصيا
- maagzuur en maag branden, vaak plassen of juist weinig, spataderen, andere problemen, dromen	72	- الجاير أو الحرقة دبال المعدة، البول بزاف أو بالعكس، الدم المعقد في عروق الساق، المشاكل الأخرى، الأحلام
Waarom je moet denken	77	فأش من مسائل خصكي تفكري
Je kinderen wennen aan de nieuwe baby	83	الأطفال دبالك غنبتودوا على الصبي الجديد

## HOOFDSTUK 1: HOE JE BABY GROEIT

Hoe je kind ontstaat en zich gaat ontwikkelen. Welke veranderingen je merkt in je lichaam.

Een kind ontstaat als er een zaadcel van de man binnendringt in een rijpe eicel van de vrouw. Met deze bevruchting begint de zwangerschap. De zaadcel en de eicel vormen samen een nieuwe cel. Die cel is de eerste lichaamscel van je kind. Hij vindt een veilige plaats in het slijmvlies van je baarmoeder en zet zich daar vast. Vanaf dat moment houdt de menstruatie op. Als je niet meer menstrueert kan dat dus een teken zijn dat je zwanger bent.

Dat alles wordt geregeld door stoffen in je lichaam. Het zijn de **hormonen**. Je lichaam maakt ze zelf.

**Hormonen zorgen dat de eicel rijp wordt. Ze maken dat een bevruchte eicel in de baarmoeder blijft zitten.  
Ze helpen ook mee als die eicel zich verder ontwikkelt.  
Als je zwanger bent, maak je meer hormonen dan anders.**

### Wordt het een jongen of een meisje?

Of je kind straks een jongen zal zijn of een meisje hangt af van de zaadcel van je man.  
Dat staat dus nu al vast.

واش غيكون واحد الولد أو واحد البنت؟

واش الجنين دبالك غيكون فيها بعد واحد الولد أو واحد البنت عندو علاقة بالخلية المنوية دبال رجلك.  
اذن داك الشئ راه ثابت من البداية.



### HOE MERK JE DAT JE ZWANGER BENT?

Je menstrueert niet meer.

Dat merk je het eerst.

Maar er zijn nog meer veranderingen.

Je lichaam moet nog wennen aan het nieuwe leven. Het past zich aan.

Je kunt 's morgens misselijk zijn.

Sommige vrouwen voelen zich echt ziek.

Je bent sneller moe. En je wilt graag veel slapen.

Je borsten worden zwaarder.

De gekleurde huid rond je tepels wordt donkerder en groter.

Soms verandert je smaak. Het is net of je metaal proeft. De dingen lijken ook anders te ruiken.

Je lust misschien je gewone eten niet meer.

Je hebt heel veel zin in iets zuurs, of zouts of in zoetigheid.

Merk je die veranderingen, dan weet je bijna zeker dat je zwanger bent.

Die veranderingen hebben niets met ziekte te maken. Het is niet altijd prettig, maar ze horen nu eenmaal bij het begin van de zwangerschap.

كيفاش كتلاحظي بأنك حامله؟

مكتبقاش الحيضة كتجي لك .

هاد الشئ كتلاحظيه في الأول .

ولكن كاينة تغييرات أكثر .

الجسم ديالك خصو يتولّف مع الحياة الجديدة . وخصو ما ينسجم .

يمكن في الصباح غتبغي تنقياي .

بعض النساء كيحسوا بأنهم مراض بالمعقول .

كتحسي دغيا بالتعب . وكتبغي تنعسي بزاف .

بُرازلك كيؤلّيو ثقال .

الجلد الملون المدور بالرأس ديال بُرازُلك كيزيد اللون دياهم وكيكبر .

أحيانا كيتغير الذوق ديالك . كيجيب لك الله بحال الى كتذوقي الحديد .

وحتى الريحة والمسائل كتكون فشي شكل .

من الممكن مغتبقايش تقبلي المكلة ديالك العادية .

كتكون عندك الرغبة بزاف فالمسائل الحامضة، أو المالحه أو في المسائل

اللذيذة/الحلوة .

إذا كنت كتلاحظي هاد التغييرات، فتقرّيبا بالتأكد أنك حامله .

هاد التغييرات معندها حتى شي علاقة بالمرض . انها مشي دائما مزيانة،

ولكن هاد الشئ كيجي مع الحمل .

هاد المسائل عادية فالبداية ديال مرحلة الحمل .



Wil je helemaal zeker zijn? Ga da naar een verloskundige of naar je huisarts. Neem de eerste plas van de dag mee. Daaraan kan hij zien of je een kind verwacht. De dokter rekent uit wanneer je baby komt. Hij moet daarvoor weten wanneer de eerste dag van je laatste menstruatie was. Vanaf die dag rekent hij.

Je kunt ook zelf uitrekenen wanneer je bevalt. Dat staat op blz. 147.



بغيت تتأكدي من هاد الشي؟ فخصكي تمشي الى القابلة ولأ الى الطبيب ديالك دالدار. خوزي البولة الاولى ديال النهار معك. من داك الشي كيمكن له اشوف واش حامله ولأ لا. الطبيب كيحسب فوقاش غيتزاد الصبي. لهاد الغرض خصو يعرف اليوم الأول فاش جات لك فيه الحيضة الأخيرة من داك اليوم كيبدأ الحساب.

حتى أنت كيممكن لك تحسبي فوقاش غتولدي. كيفاش غتحمسي مكتوب في صفحة رقم 147.

## HOOFDSTUK 2: KIJKEN OF ALLES GOED GAAT

Als je zwanger bent, kun je steeds laten kijken hoe het met jou en je kind gaat.  
In dit hoofdstuk lees je wat er bij dat onderzoek gebeurt en waarom.

Als je zwanger bent, moet je je regelmatig laten onderzoeken. Als er iets niet helemaal goed gaat, wordt dat snel ontdekt. Dat kan problemen voorkomen. De dokter zal meestal zeggen, dat je naar een verloskundige kunt gaan.  
Een verloskundige heeft alles geleerd over zwangerschap, bevalling en kraambed. Zij heeft veel ervaring. Ze kan je goede raad geven. Je kunt haar alles vragen. Als er geen verloskundige is, doet je dokter zelf steeds de controle.

**Je huisarts doet de begeleiding alleen als er geen verloskundige is. Of als je het zelf graag wilt. Het ziekenfonds betaalt de huisarts alleen als er geen verloskundige is in jouw dorp of stad.**

Als je voor de eerste keer komt, moet je op veel vragen antwoord geven.  
De verloskundige of de dokter wil weten of er gevaar is voor je eigen gezondheid. Of voor de gezondheid van je baby.

## فصل 2 : شوفي واش كلشي غادي مزيان

إذا كنت حامله كيمكن لك تترافبي باستمرار كيفاش غادي الطفل دبالك .  
فهاد الفصل غتقراي أش كيقوع فهاد الفحص وعلاش .

إذا كنت حامله خصكي تترافبي باستمرار . إذا كانت شي حاجة مغدياش مزيان أو بطريقة عادية ، فغيتكتشفوا داك الشي دغيا . فهاد الحالة غتكون الوقاية من المشاكل .  
فالغالب غيقولك الطبيب بأنك خصكي تمشي لعند القابلة .  
القابلة تعلمت كل حاجة على الحمل والولادة والنأموسية دبال الولادة .  
القابلة عندها بزاف دبال التجارب .  
القابلة غتعتطي لك نصيحة مزيانة .  
كيمكن لك تسوليها على كل حاجة .  
إذا مكانتش القابلة ، فالطبيب دبالك أو الطبيبة هما اللي غيراقوبك في كل مرة .

طبيب الدار كيدريك على الحمل غير إذا مكانتش القابلة . أو إذا كنت أنت اللي بغيت داك الشي . صندوق المرض « الزيكَن فُونُصْ » كيجلُص طبيب الدار غير إذا مكانتش القابلة في القرية أو المدينة دبالك .

إذا مشيت لأول مرة ، خصكي تجاوي على بزاف دالأسئلة .  
القابلة أو الطبيب كيبغيوا اعرفوا واش كاين شي خطر للصحة دبالك . أو للصحة دبال الصبي دبالك .

### LEER JE ONTSPANNEN

Dat helpt voor nu en straks bij de bevalling.  
Het is goed in deze tijd oefeningen te doen.  
Dat kan thuis, maar ook op zwangerschapsgymnastiek.  
Daar leer je meer (zie blz. 141).

### Rugoefening

Zwangere vrouwen hebben vaak last van hun rug. Meestal is hun houding niet goed.  
Daaraan kun je wat doen.  
Ga zitten op een rechte gladde stoel.  
Schuif je billen steeds van voor naar achter. Dus eerst onderuit zakken en dan je rug recht tegen de leuning drukken.

### Borstoefening

Je borsten worden zwaarder en groter.  
Daardoor ga je gauw zitten met gezakte schouders. Je borsten gaan hangen.  
Je kunt er last van krijgen.  
Ga goed recht zitten. Trek je schouders recht.  
Druk je handpalmen tegen elkaar voor je borst.  
Krom je vingers en haak ze in elkaar.  
Probeer nu je handpalmen uit elkaar te trekken.

تعلمي باش ترتاحي .

هاد الراحة كتساعد في الوقت الحاضر وأثناء الولادة .  
مزيان باش تدري فيهاد الوقت التمارين .  
هاد التي ممكن في الدار، ولكن حتى في قاعة رياضة الحاملات . هناك  
غنتعلمي أكثر (شوفي صفحة 142) .

### تمارين الظهر .

النساء الحاملات كيشكوا في الغالب من الظهر دياهم . فالغالب كتكون  
الوقفة دياهم مشي مزيانة .  
يمكن لك تدري شي حاجة هاد المشكل :  
اجلسي على واحد الكرسي مستقيم رطب .  
زحزي المصاصط دياك من الأمام الى الوراء باستمرار . إذن، أولا  
خصكي تحني شوي وبعد ذلك تدري جلسة مستقيمة على الكرسي حتى  
توصلي بالظهر دياك الى ظهر الكرسي .

### تمرين لبزازل .

لبزازل دياك كيرجعو ثقال وكبار .  
بداك التي دغيا كتجلسي بالكثاف دياك محنين .  
هاد غيطيحو لبزازل دياك .  
هاد التي يمكن اسبب لك في الضرر .  
اجلسي مستقيمة مزيان . وعلى الكثاف دياك في الوزن المستقيم .  
ضغطي الكفّين دياك على بعضيتها أمام البزولة دياك .  
عوجي الاصابع دياك وشبكيهم مع بعضيتها .  
حاولي دبا باش تجبدي الكفّين دياك على بعضيتها .

### Tegen beenkramp en dikke enkels

Je bloedvaten kunnen slapper worden: de bloedsomloop is minder goed.

Daardoor kun je dikke enkels krijgen en kramp in je benen.

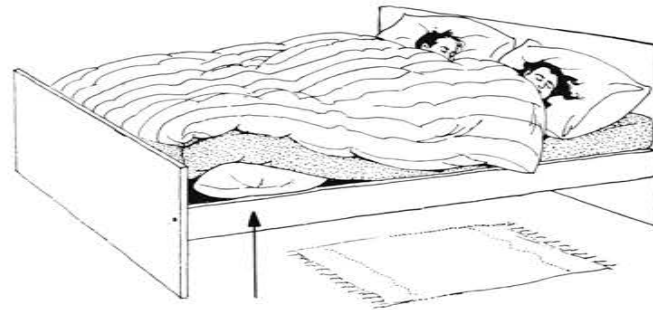
Beweeg je voeten op en neer.

Maak rond draaiende bewegingen met je voeten.

Als je zit leg je benen hoger op een stoel. Als je ligt, leg een kussen onder je benen.

Je bloedvaten hoeven dan niet zo hard te werken om het bloed omhoog te stuwen.

Je kunt een kussen onder je matras leggen.



المخدة تحت الباياص

kussen onder matras

ضد وجع الساق وغلظ الكعبتين.

العروق الدموية دبالك يمكن تترخي، الدورة الدموية مغايداش مزيان من هاد الشئ يمكن تغلظ لك الكعبتين وواجعو لك الساقين.

حرّكي رجلك الى الفوق والتحت.

ديري حركة الدائرة برجلك.

إذا كنت جالسة تُحصكي تديري رجلك على كرسي آخر على، وإذا كنت نائمة أو ممدودة خصكي تدري مخدة من تحت السيقان دبالك.

فهاد الحالة ميحتاجش باش العروق الدموية دبالك تخدم بزاف باش تُعَلّي الدم. كيتمكن لك تحطي واحد المخدة من تحت الباياص.



حرّكي الرجل

beweeg de voet



## Aantekeningen

## التسجيلات

السفر.  
في حالة السفر خصصي تحاولي شويا.  
مثلا مخصكيش تجلسي في السيارة لواحد المدة طويلة. في كل 2 دالسوايع  
خصصي تنزلي وتمشاي 10 دالدقايق.  
ديري حزام السلامة، ولكن حطيه تحت الكرش ديالك.

### REIZEN

Doe het bij het reizen kalm aan.  
Zit bij voorbeeld niet lang achter elkaar in de auto. Stap  
om de 2 uur even uit en loop 10 minuten.  
Schuif de autogordel onder je buik. Doe hem wel om!



## HOOFDSTUK 4: HET KIND IN JE BUIK VAN 0 TOT 3 MAANDEN

Hoe groeit het?  
Wat merk je er zelf van?  
Er kan iets mis gaan.  
Waaraan moet je denken?  
Wat valt er te regelen?

### HOE GROEIT JE KIND?

In deze 3 maanden groeit uit de bevruchte eicel het begin van de mens.

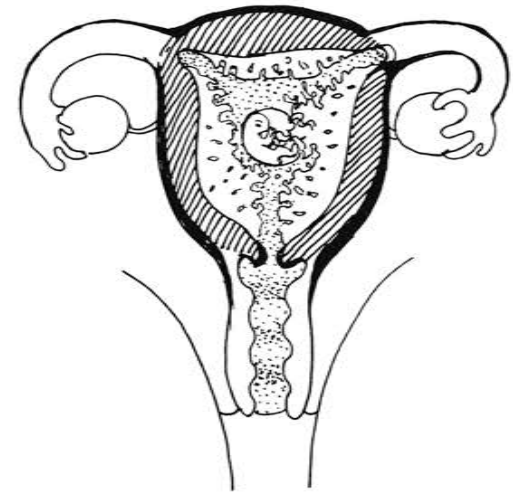
Aan het eind van de 1e maand is het kind nog maar 2½ cm lang: de helft van je vinger.

In de 2e en 3e maand gaat het snel:

Je kind is nu echt een mens in het klein. Het is 5 tot 10 cm lang. Het past in de palm van je hand. Het weegt 14 tot 25 gram.

Het hart begint te kloppen.

Het kind is beschermd door vliezen. Het ligt veilig in de vruchtzak. Die is gevuld met vocht: het vruchtwater. Zo heeft je kind er geen last van als je je stoot. Of als je een onverwachte beweging maakt.



#### WAT MERK JE ER ZELF VAN?

Het kind in je buik is zo klein, dat je het niet voelt. Maar je merkt wel, dat er veel verandert in je lichaam. Het past zich aan. Dat is in het begin niet zo gemakkelijk.

- \* Je kunt je moe en naar voelen. Misschien ben je wat kribbig.
- \* Je plast meer dan anders. De baarmoeder wordt groter en drukt op je blaas. Die moet vaker leeg. Hou je plas niet op.

Doet het plassen pijn of heb je een branderig gevoel?  
Zeg dat dan tegen de verloskundige of dokter.  
Wacht er niet mee. Als er koorts bij komt, heb je misschien een blaasontsteking. Dat gebeurt nog wel eens bij zwangere vrouwen.



#### آش كتلاحي أنت شخصيا؟

الطفل في الكرش ديالك مازال صغير بزاف، أنت مكنتحسّيش به. ولكن كتحسّ بي بأنه بزاف دالمسائل تغيرت في الجسم ديالك. الجسم ديالك كينسجم مع هاد التغيير. هاد مشي سهل في البداية.

- \* يمكن تحسّ بالتعب ومغتكونيش على خاطر. يمكن تكوني حتى معصبة ومقلقة.
- \* كتبولي أكثر من العادة. الوالدة كترجع كبيرة وكنضغظ على النبولة ديالك. النبولة خصها تنخوي أكثر من العادة. متحسّيش فيك البول.

واش كيوجعك البول أو عندك احساس الحريق من الداخل؟  
خصكي تقولها للقابلة أو للطبيب. محصكيش تستناني. اذا جات لك السخانة مع هاد الشيء، يمكن فيك التهاب في النبولة. هاد الشيء كيوقع مرة مرة للنساء الحاملات.



#### WAARAAN JE MOET DENKEN

##### Onderzoek

Je moet je elke maand laten onderzoeken.  
 Ze kijken je urine na. Je wordt gewogen en je bloeddruk wordt gemeten.  
 Er wordt gekeken of je baby goed groeit.  
 Ze luisteren naar het hart van je kind. En er wordt gevoeld hoe de baby ligt. Ze vragen hoe je je voelt.



#### فأش خصكي تفكري

##### الفحص

خصكي تديري الفحص في كل شهر.  
 كيشوفوا البول ديالك. غَيُوزَنُوكْ وكَيُعَبَرُوا ضغط الدم ديالك.  
 كيشوفوا واش الصبي ديالك كي كبر مزيان.  
 كيسمعوا للقلب ديال الصبي ديالك. وكيشوفوا الصبي ديالك كيفاش  
 ممدود.  
 كيسؤلوك على كيفاش كتحمي مع نفسك.



Soms is een echoscopie nodig. Een echoscopie lijkt op een röntgenfoto. Maar ze gebruiken geen röntgenstralen, maar geluidsgolven die je niet hoort.

**Echoscopie is nodig:**

- \* wanneer jij of je verloskundige niet zeker weten hoe lang je precies zwanger bent
- \* als blijkt dat het kind te groot of te klein is
- \* als ze denken dat je een tweeling krijgt
- \* als ze niet precies weten hoe je baby in je baarmoeder ligt.

Soms is er iets anders aan de hand. Dat vertelt je dokter of je verloskundige je.

Er zijn vast en zeker dingen, die je wilt weten. Nu kun je ze vragen. Schrijf ze van te voren op. Of laat je buurvrouw of vriendin dat doen.



أحيانا خصهم اديروا الفحص دبال «إخوسكوي». إخوسكوي كيشبه لصورة الاشعة. ولكن هنا مكستعملوش الاشعة دالصور، ولكن كيستعملوا أمواج الصوت اللي مكستمعش لها أنت.

كتكوني محتاجة لفحص «إخوسكوي»  
\* مللي مككونيش أنت أو القابلة دبالك عارفين بالضبط فوقاش حملت  
\* اذا لاحظوا بأن الطفل كبير بزاف أو صغير بزاف  
\* اذا كانوا كيفكروا بأنك حامله التوام  
\* إذا مكانوش عارفين كيفاش الصبي ممدود في الوالدة دبالك بالضبط.

أحيانا كيكون عندك شي حاجة أخرى. داك الشي اللي كاين غيقولها لك الطبيب أو القابلة دبالك.

كاين بالتأكد المسائل اللي بغيت تعرفي. دبا كيتمكن لك تسولي عليها. اكتبني داك الشي من قبل. أو خلي الجارة أو شي صديقة تكتب لك داك الشي.

### WAAR WIL JE BEVALLEN?

Bespreek met de verloskundige of je dokter hoe en waar je wilt bevallen.

Meld je nu al aan bij het kraamcentrum of het ziekenhuis. Alles over de hulp bij zwangerschap en bevalling en de tijd daarna, staat in hoofdstuk 8 en 9.

Al in het begin van de zwangerschap moet je kiezen waar je wilt bevallen.

Je moet dat besluit al gauw nemen, omdat je afspraken moet maken. Er zijn een paar mogelijkheden.

Je bevalt

- \* thuis of
- \* in het ziekenhuis.

Met de verloskundige of je dokter kun je overleggen wat de beste keuze voor jou is.

### فاين بغيت تولدي؟

تكلمي مع القابلة أو الطبيب ديالك على كيفاش وفين بغيت تولدي . دبا خصكي تعلمي لمركز الولادة، أو المستشفى أو لعيادة الولادة اذا كاينة . كل حاجة اللي كتهم المساعدة في مرحلة الحمل وعند الولادة ومن بعد الولادة مكتوبة في فصل 8 وفصل 9 .

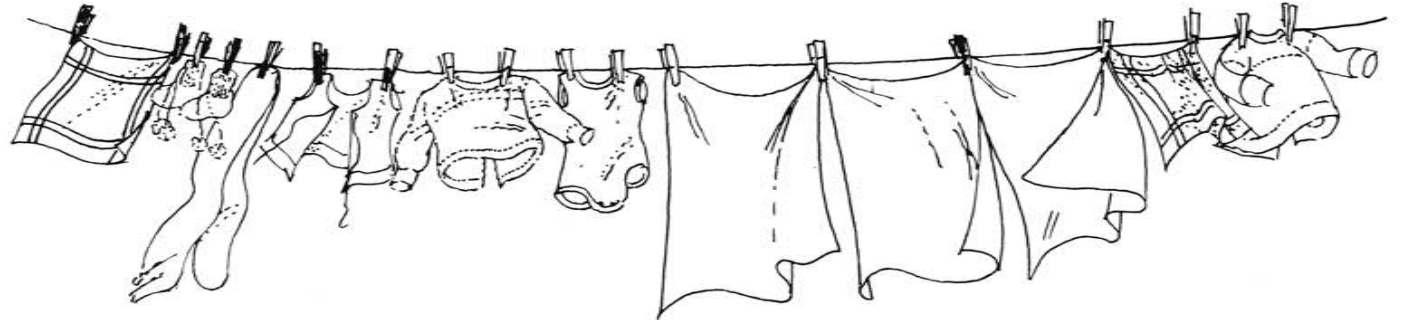
من البداية ديال الحمل خصكي تختاري فاين بغيت تولدي . هاد القرار خصكي تاخذه دغيا، لانك خصكي تديرى مواعد . كاينة مختلف الامكانيات .

غتولدي

\* في الدار،

\* أو في المستشفى / الصيطار

كيمكن لك تستشري مع الطبيب ديالك أو مع القابلة ديالك على المكان المفضل باش تولدي فيه .



### Je bevalt thuis

Als er geen problemen te verwachten zijn, kun je thuis bevallen.

De verloskundige of de huisarts helpt je dan.

Heb je kraamzorg aangevraagd, dan komt ook de kraamverzorgster helpen.

Zij blijft daarna een tijdje zorgen voor jou en je baby. Je leest daarover op blz. 112.

### غتولدي في الدار

إذا مكنتنظروش حتى شي مشاكل، يمكن تولدي في الدار.

فهاد الحالة غيساعدك الطبيب أو القايلة دياك باش تولدي في الدار.

إذا طلبت المساعدة عند الولادة، غتجي واحد المساعدة عند الولادة باش تساعدك.

هاد المساعدة غتبقى من بعد الولادة باش تتكلف بك وبالصبي دياك

لواحد المدة معينة. على هاد الموضوع غتقراه في صفحة رقم 112

