

â€œœøçù...øşø-ú-ûœ ø·ø±øşûœ ø·øşø±ø-øşø±ûœ - ú†ú© ù,,ûœø³øª ù... ø³øşø!ù,, ù...ø±ø·ù^ø· ø·ù‡ ø³ù,,øşù... øªûœ

11 ø³øçøşù,,ûœ ú©ù‡ ù,,øşø²ù... øşø³øª øşø² øøù^ø-øªøşù† ø·ù¾ø±ø³ûœø- øªøş ù...
 ûœø²øşù† øçù...øşø-ú-ûœ ø·ø±øşûœ ø·øşø±ø-øşø±ûœ ø±øş ù...ø³øçøşø±
 â€œœú©ù†ûœø- ø·øş ù¾ø²ø ú© ù...ø¹øşù,,ø- øøù^ø- ù...ù,,øşù,,øşøªûœ øªù†ø, ûœù...
 ú©ù†ûœø- ù^ ø-ø± ø±øşø·ø·ù‡ ø·øş øşù,,ø-øşù... ø·ù‡ ø·øşø±ø-øşø±ûœ ø·øş øşù^ ù...
 ø-ù^ø±øª ú©ù†ûœø- ù^ ø·ø¹ø- øşûœù† ù,,ûœø³øª ø±øş ú©ù‡ ù...ø±ø-ù^ø· ø·ù‡ ù¾ûœø-
 øşø² ø·øşø±ø-øşø±ûœ øşø³øª ú©øşù...ù,, ú©ù†ûœø- ù^ ù‡ù...ø±øşù‡ øøù^ø-
 ø-øşø'øªù‡ ø·øşø-ûœø-ø²ù...øşù†ûœâ€œœ ú©ù‡ øşùœù† øªøµù...ûœù...
 ù‡ûœø-øşù†â€œœøşù†ú-ûœø² ø±øş ú-ø±ù·øªûœø- ú©ù‡ ø·øşø±ø-øşø± ø-ù^ûœø-øœ
 ù,ø-ù... ø·ø¹ø-ûœ ú©ù‡ ø·øşûœø- ø·ø±ø-øşø±ûœø- øşùœù† øşø³øª ú©ù‡ ø·ù‡
 â€œœú©ù†ûœø-ø± ø³ù,,øşù...øªûœ øøù^ø- ø·øşø-ûœø- ø·ø±â€œœøµù^ø±øªûœ ú©ù‡ ù†ûœøşø²
 ø·ù^ø-øœ ù...ûœâ€œœøªù^øşù†ûœø- ø·øş øşùœø-øşø- øªø¹ûœûœø±øşøªûœ ú©ù^ú†ú©
 ø-ø± ø²ù†ø-ú-ûœ øøù^ø- ø·øşù†ø³ ø·øşø±ø-øşø±ûœ ø±øş øşù·ø²øşûœø' ø-ù‡ûœø- ù^
 øşø-øªù...øşù,, øªø-ø±ø-ù‡ ø·øşø±ø-øşø±ûœ ù‡ù...ø±øşù‡ ø·øş ù¾ûœœù†ûœø-ú-ûœ ù^
 ù...ø¹ú©ù,,øşøª ø±øş ú©øşù‡ø' ø-ù‡ûœø-. øşø² ø-ù...ù,,ù‡ øşùœù† øªø¹ûœûœø±øşøª
 ù...ûœâ€œœøªù^øşù† ø·ù‡ øªø±ú© ø³ûœœù-øşø± ù^ ø±ø³ûœø-ù† ø·ù‡ ù^ø²ù† ù...ù†øşø³ø'
 ø·ø±øşûœ ø-ù^ø±øşù† ø·øşø±ø-øşø±ûœ øşø'øşø±ù‡ ú©ø±ø-
 ø¹ù,,øşù^ù‡â€œœø-ø±â€œœøşùœù†øœ ù,,øşø²ù... øşø³øª ø-ø± øµù^ø±øªûœ â€œœú©ù‡
 ø·ûœù...øşø±ûœ ø-øşø±ûœø- ù^ ûœøş ø-øşø±ù^ûœ ø·øøøµù^øµûœ ù...øµø±ù· ù...
 ûœâ€œœú©ù†ûœø-øœ ø·øş ù¾ø²ø ú© ù...ø¹øşù,,ø- øøù^ø- ø-ø± ù...ûœøşù†
 ø·ú-ø°øşø±ûœø-. ù‡ù...ú†ù†ûœù† ø·ù‡øªø± øşø³øª ù¾ø²ø ú© øøù^ø- ø±øş øşø²
 øªøşø±ûœøøù†ù‡ ù¾ø²ø ú©ûœ øøøşù†ù^øşø-ù‡â€œœøªøşù† ù†ûœø² ù...ø·ù,,ø¹
 ú©ù†ûœø-. ø-ø± â€œœøşùœù† â€œœøµù^ø±øª øşù^ ù,,øşø-ø±øøù^øşù†ø- ø-ù^ø- øªøş ø·ù‡
 ø-ù...øş ø-ú-ù^ûœø- øçûœøş ù†ûœøşø² øşø³øª ù¾ûœø' øşø² ø·øşø±ø-øşø±ûœ
 øªø¹ûœûœø±øşøª ø-ûœœù-ø±ûœ ø-ø± ø³ø·ú© ø²ù†ø-ú-ûœ øøù^ø- øşø¹ù...øşù,,
 ú©ù†ûœø- ûœøş øøùœø±.

لیست پیش از بارداری من

۱. بیماری‌های فعلی من:

آیا این مسائل و مشکلات بر بارداری من تأثیری خواهند داشت؟ آیا قبل از اینکه باردار شوم کاری هست که بتوانم در این باره انجام دهم؟

۲. داروهایی که الآن مصرف می‌کنم:

آیا اکنون که می‌خواهم باردار شوم مصرف این داروها برایم بی خطر است یا خیر؟ اگر نه، چه دارویی را می‌توانم جایگزین کنم؟

۳. داروهایی که بدون نسخه مصرف می‌کنم:

آیا اکنون که می‌خواهم باردار شوم مصرف این داروها برایم بی خطر است یا خیر؟ اگر نه، چه دارویی را می‌توانم جایگزین کنم؟

۴. بیماری‌هایی که در خانواده من وجود دارند:

بیماری‌هایی که در خانواده همسر من وجود دارند:

آیا جایی برای نگرانی در این باره هست؟ آیا لازم است آزمایش‌های بیشتری بدهم؟ یا اینکه باید با یک متخصص ژنتیک مشورت کنم؟

۵. مسائل و مشکلاتی که در بارداری‌های قبلی‌ام داشته‌ام:

برای کاهش احتمال بروز دوباره این مسائل و مشکلات چه کارهایی می‌توانم انجام دهم؟

۶. مکمل‌هایی که مصرف می‌کنم:

آیا مصرف این مکمل‌ها الآن که تصمیم دارم باردار شوم مشکلی ندارد؟ آیا نیاز است که مکمل‌های فولیک اسید و یا مکمل‌های تغذیه‌ای دیگری مصرف کنم؟

۷. مقدار نوشیدنی‌های الکلی که در هفته می‌نوشم:

آیا نوشیدن این مقدار الکل در هفته مناسب است؟ چطور می‌توانم میزان مصرف الکل را کاهش دهم؟

۸. واکسن‌هایی که ممکن است لازم داشته باشم:

چه زمانی برای دریافت این واکسن‌ها مناسب‌تر است؟ چطور می‌توانم ترتیب این واکسن‌ها را مشخص کنم؟

۹. در صورت نیاز، از چه حمایت‌ها و پشتیبانی‌های اجتماعی می‌توانم استفاده کنم؟

(قبل از بارداری، طی دوران بارداری و طی ماه‌های اول بعد از زایمان)

۱۰. چطور می‌توانم وضعیت سلامت عمومی خود را قبل از بارداری بهتر کنم؟

آیا وزن فعلی من مناسب است؟ اگر نه، چطور می‌توانم به وزن مناسب و سالم برسم؟

۱۱. سوالی مخصوص خانم‌هایی که سیگار می‌کشند:

چه راه‌هایی وجود دارند که بتوانم برای ترک سیگار از آن‌ها کمک بگیرم؟