Women’s and Maternal Health (NURS3331)

Assignment # 2

Name: Adnan Abu Arqoub 1182551 - Deadline 15/10/2020

You are working in an antenatal clinic in one of the Palestinian villages. You thought to prepare a teaching guide in Arabic for selected minor discomforts during pregnancy to help your colleague, so that everyone would participate in giving advises to pregnant women if needed.

Fill in proper advises for the following minor discomforts that women may face during pregnancy **(in Arabic).**

|  |  |
| --- | --- |
| **النصيحة والإرشاد** | **الشكوى الصحية للحامل** |
| الابتعاد عن الروائح التي تؤدي الى حدوث الغثيان  تناول الطعام عده مرات في خلال اليوم  تناول البسكوت المالح او الخبز المحمص في الصباح  شرب سوائل (مثل مياه الشعير ) | غثيان  Nausea |
| تناول الطعام بكميات كليقه ولكن مع زياده عدد الوجبات  استخدام مضادت الحموضه قليله الصوديوم  التقليل من اكل الطعام الذي يحتوي على الدهون مثل اللحمه  عدم الاستلقاء بعد الاكل | حرقة في المعدة  Burning in the stomach |
| رفع القدمين عند الجلوس او الاستلقاء  التقليل من وضع القدمين فوق بعضهما (crossing legs)  عدم الوقوف لفترات طويله بدون الراحه  عدم ارتداء الجرابين الضيقه حول القدم | دوالي في الرجلين  Varicose veins |
| علاج الامساك اذا كان موجود  وضع ضماضات بارده  التقليل من الاكل الحار  شرب المياه والسوائل    وضع المراهم او كريمات التخدير  استخدام المغاطس الدافئه | بواسير  Hemorrhoids |
| شرب السوائل  زياده الالياف في وجبات الاكل  الحركه الجيده  استخدام المليانت حسب ما يوصي به الدكتور | امساك  Constipation |