



ما هي المخاطر

إن جميع النساء الحوامل معرضات لخطر تعقيدات الحمل علماً بأن معظم حالات الحمل غير معقدة. إن البدانة تزيد من خطر حدوث عدد من تعقيدات الحمل. ويقدر ما تكونين بدينة تزداد نسبة الخطورة.

وتزداد احتمالات حدوث تعقيدات الحمل التالية:

عندما تكونين حاملاً يمكن أن تصابي بـ:

- مرض السكري المرتبط بالحمل – نوع من السكري يتطور أثناء الحمل
- التشنج – حالة تحدث أثناء الحمل تتميز بفرط ضغط الدم الشرياني (ضغط الدم المرتفع)، ووجود البروتين في البول
- حالات شاذة في نمو وتطور الطفل وصحته العامة
- انقطاع التنفس أثناء النوم – وهي حالة تتسبب في وقف تنفسك أثناء النوم

خلال الولادة:

- الفشل في تقدم الولادة
- التصاق الكتفين dystocia (التصاق الكتفين أثناء الولادة)
- صعوبات في مراقبة قلب الطفل
- صعوبات في توفير مساعدة ناجحة لتخفيف الألم أثناء الولادة
- مخاطر متزايدة في محاولة الولادة المهبلية بعد العملية القيصرية
- الحاجة الى عملية قيصرية طارئة
- مخاطر متزايدة لحدوث تعقيدات مرتبطة بالعملية القيصرية

إن البدانة أو الوزن الزائد يمكن أن يسبب تعقيدات لك ولطفلك. ويمكن أن تحدث التعقيدات أثناء حملك، وأثناء الولادة، وبعد ولادة طفلك.

تشعر العديد من النساء بعدم الإرتياح من مظهر جسمهن خلال فترة الحمل. وقد يكون ذلك صعباً عندما تكونين ربما بحاجة الى عناية خاصة بسبب وزنك. ولكنه مهم جداً أن نعتني بك وبطفلك بطريقة مناسبة. وإننا، في مستشفى النساء، نقدم للنساء المعرضات للخطر، عناية خاصة بالإضافة الى مراقبة إضافية مستمرة. ونستطيع أن نقدم لك أيضاً الدعم في ما يتعلق بمظهر جسمك ونظام الحمية الغذائية الخاص بك وبتمارين البرامج من خلال الخدمات الأخرى في المستشفى.

كيف نقيس البدانة

إن البدانة صعبة القياس. وأفضل مقياس لدينا هو BMI أو مؤشر حجم الجسم. غير أن تقييم البدانة باستعمال BMI محدود نوعاً ما لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار عدداً من الأشياء مثل كتلة العضلات الخالية من الدهون (التي تزن كثيراً)، والتغيرات في طريقة توزيع الدهون. كما أنها تفشل في أن تأخذ بعين الاعتبار السن، والجنس، والثقافة. وجميعها تؤثر على الطريقة التي تبدو فيها، وعلى وزننا. غير أن مقياس BMI يشكل طريقة عملية مقبولة عالمياً لتقييم البدانة، ويوفر دليلاً جيداً لمخاطر البدانة المرتبطة بالمشاكل الصحية.

إن مقياس BMI هو في الوقت الراهن أفضل طريقة للتأكد من أن جميع النساء اللواتي يحتمل أن يكن معرضات للخطر يحصلن على العلاج الصحيح.

فهم مؤشر حجم الجسم أو BMI

يتم حساب مقياس BMI عن طريق قسمة وزن جسمك في مرحلة ما قبل الولادة (بالكيلوغرامات) بطولك بالأمتار المربعة. ويرتكز الحساب على وزنك في مرحلة ما قبل الولادة.

إن مقياس BMI الصحي هو ما بين 20 و 25. والنتيجة التي تكون تحت 20 تصنف بالوزن الناقص، والرقم الذي يزيد على 25 يعتبر وزناً زائداً.



بعد الولادة:

- ستتم مراقبة طفلك عن كثب خلال فترة حملك
- قد تعرض عليك زيارات متكررة في فترة ما قبل الحمل
- سوف تحالين في الأسبوع 28 الى الأسبوع 34 الى عيادة تقييم التخدير للحصول على استشارة كإجراء وقائي لضمان سلامتك Anaesthetic Assessment Clinic، حتى وإن كنت تخططين للولادة المهبلية. لذا فإن كل واحدة تكون مستعدة لكافة النتائج المحتملة

الولادة In labour

ستتم مناقشة خطط ولادتك وإنجابك معك ومع طبيبك فيما يقترب موعد الولادة. وسوف ننظر بعين الاعتبار الى ظروفك الخاصة، إضافة الى القضايا المرتبطة ببدانتك. وبالنسبة للنساء الديدنات جداً، سوف يبذل الطاقم الطبي كل ما بوسعه لولادة طفلك خلال ساعات الدوام العادية وذلك من أجل التأكيد على وجود كافة الموظفين المطلوبين في المستشفى في حال ظهور مشاكل. وإذا كانت هناك حالة طارئة خارج ساعات الدوام فقد يكون هناك تأخير الى حين وصول الموظفين الاحتياط الذين يتم استدعاؤهم الى المستشفى.

بعد ولادة طفلك

إن الرضاعة من الثدي هي الطعام المثالي للأطفال حديثي الولادة لأنها تقلل من احتمال حدوث بدانة الأطفال. وهي تحمي الطفل من عدد من الأمراض والحساسية. وهي تساعدك أيضاً في تخفيض وزنك.

أنظري أيضاً نشرتنا التي تحمل اسم الرضاعة ببساطة Simply Breastfeeding.

إذا إجريت لك عملية قيصرية، فمن المحتمل جداً تقديم دواء لك للمساعدة في الإقلال من تخثر الدم thromboembolism.

- احتمال متزايد لحدوث التهاب من جراء الجروح
- احتمال متزايد لحدوث تخثر في الدم (لاسيما إثر العملية القيصرية)
- الإصابة باكتئاب مرحلة ما بعد الحمل

البدانة والعملية القيصرية

تتضمن مشاكل إجراء عملية للنساء الديدنات ما يلي:

- مشكلة التوضع وعدم استطاعتك التمدد بشكل مسطح، بحيث لا يمكن نقلك في حالة الطوارئ
- يصبح وضع البنج في العمود الفقري أكثر صعوبة في الوصول الى موقعه الصحيح ومن المحتمل أن يزيح عن مكانه أو يفشل
- يصبح الحفاظ على مجاري الهواء أكثر صعوبة (لاسيما في حالات الطوارئ)
- يصبح إجراء العملية أكثر صعوبة
- قد تتطلب حالتك مراقبة إضافية
- قد تتطلب حالتك قبورك في وحدة العناية القصى بعد العملية

على الرغم من هذه المشاكل من المحتمل أن تحتاج النساء الديدنات الى عملية قيصرية نتيجة الى عدد كبير من الحالات أو المشاكل. وعند النظر بعين الاعتبار الى كافة المسائل المرتبطة بالعناية بك (وبطفلك)، فقد يقترح الطبيب إجراء عملية قيصرية إختيارية elective.

كيف نعتني بك وبطفلك

سوف نعمل على التأكد من أنك تتلقين خدمة المراقبة المستمرة وأفضل الرعاية. إن الموظفين الطبيين سيأخذون بعين الاعتبار كل وجوه المظاهر المتعلقة بفترة حملك عندما يخططون برنامج العناية بك.

أثناء حملك

- في المرحلة المبكرة من حملك ستخضعين الى فحص للسكر الموجود سابقاً. وفي الأسبوع 26 ستخضعين لفحص السكري المرتبط بالحمل