



the women's
the royal women's hospital

الاستعداد لحمل صحي

إن التعرف على الحمل والتحدث مع الطبيب قبل البدء في محاولة الحمل يمكن أن يزيد من فرصك في الحمل ويساعدك على التمتع بحمل صحي.

استشاري الطبيب العام

قبل الحمل، احجز موعدًا مطولًا مع الطبيب العام. هناك الكثير من الأمور التي يجب مناقشتها لمساعدتك على الاستعداد للحمل.

سيقوم الطبيب العام بما يلي:

- مناقشة تاريخك الصحي وأي مشاكل صحية لديك وأي أدوية أو مكملات غذائية تتناولينها
- الاستفسار عن التاريخ الصحي لعائلتك
- الاستفسار عن التاريخ الصحي لعائلة الشريك، إن وجد
- مراجعة سجل التطعيمات لديك وتنظيم أي تطعيمات تحتاجينها قبل الحمل
- مناقشة وتنظيم فحوصات ما قبل الحمل
- مناقشة عوامل نمط الحياة مثل التدخين والكحول وتعاطي المخدرات والنظام الغذائي والعمل والهوايات والتي قد تؤثر على حملك
- تقديم نصائح لك حول تحسين صحتك قبل الحمل
- التوصية بالمكملات الغذائية.

أهمية الفولات

حمض الفوليك هو فيتامين ضروري لبناء خلايا طفلك. في بداية الحمل، يُساعد على تقليل خطر الإصابة ببعض العيوب الخلقية، مثل السنسنة المشقوقة.

يصعب الحصول على كمية كافية من الفولات من الطعام وحده، لذا ننصح بتناول مكمل غذائي.

ابدئي بتناول حمض الفوليك عند التخطيط للحمل، واستمري في تناوله خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد الحمل.

تناولي 500 ميكروغرام يوميًا، إما على شكل أقراص حمض الفوليك أو ضمن فيتامينات الحمل المتعددة.

قد تحتاج بعض النساء اللواتي يعانين من حالات صحية معينة أو لديهن تاريخ عائلي للإصابة بالسنسنة المشقوقة إلى جرعة أعلى.

إذا كان لديك طفلة جينية في جين MTHFR التي تؤثر على كيفية استخدام جسمك للفولات، فلا يزال بإمكانك تناول حمض الفوليك العادي.

يمكن للطبيب العام أو القابلة أو الصيدلي مساعدتك في اختيار المكمل الغذائي المناسب.

يتوفر الفولات أيضًا في الخضراوات الورقية الخضراء وخضراوات السلطة والفواكه والخبز والحبوب الكاملة والفاصولياء والعدس والمكسرات. بعض حبوب الإفطار مضاف إليها الفولات.

الفحوصات الصحية قبل الحمل

الحالات الطبية

تحدثي مع الطبيب العام عن حالاتك الطبية الحالية والسابقة قبل الحمل. هذا يمنحك الوقت لتحسين صحتك، وترتيب أي فحوصات أو إحالات، والتخطيط للحمل.

التاريخ العائلي

أخبري الطبيب العام عن أي حالات صحية في تاريخ عائلتك. قد يسأل أيضًا عن الحالات الصحية في عائلة الشريك، إن وجدت.

إذا لزم الأمر، يمكن للطبيب العام ترتيب الفحوصات أو الإحالات قبل الحمل.

الأدوية والمكملات الغذائية

تحدثي مع الطبيب العام حول جميع الأدوية والمكملات الغذائية التي تتناولينها قبل الحمل. يشمل ذلك جميع الأدوية الموصوفة والأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية والفيتامينات والمنتجات العشبية والمكملات الغذائية.

أضيفي أي شيء وصفه لك الطبيب العام أو معالج الطب الطبيعي، بالإضافة إلى المنتجات التي تشتريها من الصيدلية أو متجر الأغذية الصحية أو السوبر ماركت.

قد تؤثر بعض الأدوية والمكملات الغذائية على الحمل، لذا من المهم التأكد من سلامة استخدامها.

الصحة النفسية

إذا تم تشخيص إصابتك بحالة نفسية، فتحدثي مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية التعامل معها أثناء الحمل والولادة وبعد ولادة طفلك.

إذا كنتِ تتناولين دواءً لحالتك، فيمكن لفريق الرعاية الصحية الخاص بك تقديم المشورة لك بشأن ما إذا كنتِ بحاجة إلى تغييره قبل الحمل أو أثناءه.

تاريخ الأمراض النسائية

قد تؤثر بعض الحالات على قدرتكِ على الحمل أو على حملكِ نفسه. وتشمل هذه الحالات:

- الأورام الليفية
- متلازمة المبيض الأيضية متعددة الغدد الصماء (PMOS) والتي كانت تُعرف سابقاً باسم متلازمة تكيس المبيض (PCOS)
- مرض التهاب الحوض
- الانتباز البطاني الرحمي.

إن معرفة هذه الحالات مبكراً ستساعدكِ أنتِ والطبيب على وضع خطة رعاية صحية لدعم حمل صحي.

التاريخ الإنجابي والحمل

أخبري الطبيب العام إذا كنت قد خضعتِ لأي مما يلي:

- جراحة في عنق الرحم أو الرحم
- حالات حمل سابقة
- حالات إجهاض.

يساعد هذا الأمر الطبيب العام على فهم تاريخكِ الإنجابي بالكامل وأي مخاطر محتملة.

فحوصات الدم

قد يوصي الطبيب بإجراء فحوصات دم للتحقق من مناعتكِ ضد العدوى مثل الحصبة الألمانية وعدد خلايا الدم لديك.

الفحص التناسلي للنقل الوراثي

إذا لم يسبق لكِ إجراء هذا الفحص، فسيناقش الطبيب العام معكِ إمكانية إجرائه. يتحقق هذا الفحص مما إذا كنتِ تحملين أمراضاً وراثية معينة قد تنتقل إلى الطفل. تحتاجين إلى إجراء هذا الفحص مرة واحدة فقط في حياتكِ.

الأمراض المنقولة جنسياً

يُفضل علاج الأمراض المنقولة جنسياً قبل الحمل. إذا كانت لديكِ أي مخاوف بشأنها، فتحدثي إلى الطبيب العام.

فحص عنق الرحم

يجب عليكِ إجراء فحص عنق الرحم كل 5 سنوات. يمكنكِ اختيار إجراء هذا الفحص قبل الحمل، وهو آمن أيضاً أثناء الحمل.

فحوصات أخرى

قد يقترح الطبيب العام إجراء فحوصات أخرى بناءً على حالتكِ الصحية وتاريخ عائلتكِ الطبي.

صحة الثدي

افحصي الثديين بانتظام، وراجعي الطبيب العام إذا لاحظتِ أي تغييرات أو كتل. كما يُنصح بإجراء فحص سنوي للثدي لدى الطبيب العام.

صحة الأسنان

يُنصح بإجراء فحص دوري للأسنان قبل الحمل. وإن أمكن، أكمل أي علاج أسنان قبل الحمل.

لا يُنصح بإجراء الأشعة السينية أثناء الحمل.

اعتبارات نمط الحياة

التغذية

يساعد تناول الطعام الصحي قبل الحمل على تهيئة الجسم للتغيرات القادمة، ويمنح طفلك أفضل بداية ممكنة.

يمكن لنظام غذائي صحي ومتوازن أن:

- يزيد من فرص الحمل
- يزود جسمك بالعناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها
- يقلل من خطر حدوث مشاكل أثناء الحمل
- يدعم صحتكِ أثناء الحمل
- يساعد طفلك على النمو والتطور بشكل سليم منذ المراحل المبكرة.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول التغذية الصحية على موقع "تناول الطعام من أجل الصحة" الإلكتروني التابع للحكومة الأسترالية.

eatforhealth.gov.au/eating-well

الكحول

يُصبح بشدة بتجنب شرب الكحول إذا كنتِ تخططين للحمل.

يمكن أن يؤثر الكحول على صحة الجنين، خاصةً في الأشهر الأولى من الحمل. كما يمكن أن يؤثر على عدد الحيوانات المنوية.

التدخين والتدخين الإلكتروني

يمكن أن يضر التدخين بالجنين. كما يمكن أن يؤثر على الخصوبة ويزيد من خطر الإجهاض. ويمكن أن يؤثر أيضاً على حجم الطفل وصحته على المدى الطويل.

يُعتقد أيضاً أن السجائر الإلكترونية والتدخين الإلكتروني ضار، وقد دعمت الأبحاث الحديثة هذا الاعتقاد.

إذا كنتِ تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية، فحاولي التوقف قبل الحمل. استشيري الطبيب للحصول على الدعم والموارد. إذا كان لديكِ شريك، فمن المهم أن يقلع عن التدخين أيضاً.

المخدرات الترفيهية وغير المشروعة

تجنبي المخدرات الترفيهية وغير المشروعة إذا كنتِ تخططين للحمل، فهي قد تضر بكِ وطفلكِ. بعض المخدرات، مثل الماريجوانا والستيرويدات البنائية (المنشطات)، قد تؤثر أيضاً على عدد الحيوانات المنوية.

الإجهاد والعلاقات

قد يكون الحمل والولادة والأمومة تجربة مرهقة. كما يشعر الكثيرون بالقلق حيال العمل والسكن والأمور المالية خلال هذه الفترة.

قد تجعل التجارب السابقة، بما فيها العنف الأسري والاعتداء الجنسي، فكرة الحمل أو الأمومة أكثر إرهاقاً أو تسبب القلق.

كما قد يؤثر الحمل والأمومة سلباً على العلاقات.

إذا شعرت بالإرهاق أو القلق أو احتجت إلى الدعم، فتحدثي مع الطبيب أو القابلة أو متخصص الصحة النفسية.

إذا لم تشعر بالأمان في المنزل، أو إذا كان هناك الكثير من التوتر أو القلق في علاقتك، فتحدثي مع الطبيب قبل الحمل. فالدعم متاح.

التطعيمات

الحصبة الألمانية

الحصبة الألمانية مرض فيروسي خفيف في العادة، لكن الإصابة به خلال الأسابيع العشرين الأولى من الحمل قد تُسبب مشاكل خطيرة للجنين.

من المهم التأكد من وجود مناعة لديك قبل الحمل. يمكن للطبيب العام فحص مناعتك عن طريق فحص دم قبل الحمل، حتى لو كنت قد تلقيت التطعيم سابقاً.

لا تدوم المناعة ضد الحصبة الألمانية مدى الحياة دائماً.

إذا لم تكوني مُحَصَّنة، يمكنك الحصول على التطعيم قبل الحمل. تجنبي الحمل لمدة 28 يومًا بعد التطعيم.

الخُمَاق (جدري الماء)

قد يزيد الخُمَاق أثناء الحمل من خطر الإصابة بالعدوى أو الإجهاض أو تشوهات خلقية.

إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كنت قد أصبت بالخُمَاق أو تلقيت التطعيم، فتحدثي إلى الطبيب.

إذا لم تكن لديك مناعة، يمكنك الحصول على التطعيم قبل الحمل. تجنبي الحمل لمدة 28 يومًا بعد التطعيم.

تطعيم الإنفلونزا

قد تُصاب الحوامل بوعكة صحية شديدة نتيجة الإنفلونزا. يساعد لقاح الإنفلونزا على حمايتكِ وحماية طفلكِ.

كما يُساعد التطعيم أثناء الحمل على حماية طفلكِ من الإنفلونزا في الأشهر الستة الأولى من عمره.

يُنصح بتلقي لقاح الإنفلونزا أثناء الحمل، ويمكن إعطاؤه في أي مرحلة.

اللقاح مجاني أثناء الحمل ومتوفر لدى الطبيب.

لا يُمكن الإصابة بالإنفلونزا من اللقاح. ولكن قد يُعاني بعض الأشخاص من آثار جانبية خفيفة. يُمكنك علاج أي آثار جانبية باستخدام الباراسيتامول.

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



دعم ضحايا العنف الأسري

خط مساعدة Respect 1800 الوطني

يمكنك الحصول على المساعدة إذا تعرضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنك الاتصال في أي وقت سواء كان ذلك في النهار أو الليل.

1800 737 732

1800respect.org.au

للمزيد من المعلومات

الحمل والولادة والطفل

التخطيط للحمل

pregnancybirthbaby.org.au/planning-for-your-pregnancy

مركز التميز في رعاية ما حول الولادة (COPE)

الاستعداد للحمل

cope.org.au/trying-to-conceive/preparing-for-pregnancy