



العناية بنفسك في بداية فترة الحمل

التمارين

التمارين ضمن حدود إمكانياتك. إن أفضل التمارين هي التمارين المعتدلة، والممتعة والتي تكون نشاطا تستطيعين أن تقوم به في معظم أيام الأسبوع: كالمشي، والسباحة واليوغا، تجنبي كثرة التعرض للحرارة في برك مياه الـ SPA، وفي الـ Sauna. إشربي دائما الكثير من السوائل وأنتِ تقومين بالتمارين. أطلبي النصيحة والإرشاد بالنسبة للتمارين الشاقة والعنيفة ونشاطات اللياقة البدنية.

العائلة / التاريخ الجيني الوراثي

إذا كان عندك أو عند شريك حياتك أية مشاكل صحية يُمكن أن تكون وراثية، تناقشي فيها مع طبيبك الخاص المحلي GP، في أول بدايات حملك، وعلى سبيل المثال: Fragile X Syndrome الخلل في الجينات الذي يؤدي إلى إعاقه في التصرف والتعلم، Thalassaemia، أحد أنواع فقر الدم، Cystic Fibrosis، التليف الحوصلي للبنكرياس Down Syndrome، الداء المعروف بالأعراض المغولية، Muscular Dystrophy، سوء التغذية العضلي Spina Bifida، والخلل في تكوين نهاية نخاع الشوكي الذي يؤدي إلى الشلل Haemophilia، الإستعداد للنزيف.

أحوالك الطبية

راجع طبيبك المحلي GP في أسرع وقت ممكن، لتناقشي معه المشاكل الصحية التي تعانين منها، مثل ضغط الدم المرتفع، السكري، الصرع، مشاكل نزفية، أمراض قلبية.

وإذا كانت هناك في تاريخ العائلة حالات لأمراض جينية مثل الشفة المشقوقة، أو مشاكل في العاود الفقري، أو إذا كنت تتناولين حبوب لمعالجة الصرع، فإن الجرعة من هذا الدواء يجب أن تكون أكبر، نرجو مناقشة هذه المواضيع مع طبيبك المحلي (GP).

الحمية الغذائية والتغذية

تخلق حالة الحمل الطلبات الإضافية على بعض المواد والعناصر المغذية، مثل عناصر: الحديد، الكالسيوم، اليودين، والكثير من الفيتامينات. إذن عليك أن تتأكدي من أن حميتك الغذائية تشمل كميات كبيرة من المغذيات التالية:

- الفاكهة والخضار؛
- الخبز والحبوب؛
- مشتقات الحليب للحصول على الكالسيوم؛
- اللحم الخالي من الدهن، والدجاج، والسلم للحصول على عنصر الحديد.

النباتيون Vegetarians

العدس، الفول، التوفو، البيض، حليب الصويا يُمكنها أن تحل محلّ المنتجات الحيوانية في نظام الحمية الغذائية النباتية. فإذا كنت لا تأكلين الأطعمة المشتقة من الحيوانات، فأنت بحاجة لكي تأخذي إضافات فيتامين B12، حيث أن هذا الفيتامين ضروري لنمو دماغ الطفل.

هناك عدد من الأمور التي تستطيعين القيام بها قبل أن تجدي نفسك حاملا، وفي الأسابيع الأولى من الحمل وذلك لتأمين فترة حمل صحي ومتعافٍ.

تجنبي تناول

- **الكحول** – من المُستحسن والموصى به أن لا تتناولي المشروبات الكحولية أثناء الحمل وأثناء الترضيع من الثدي.
- **التدخين** – أصبح معروفا بأن التدخين يزيد مخاطر الإجهاض (إسقاط الجنين)، وأنه يلحق ضررا بنمو طفلك وتطوره. لمعلومات مجانية والنصيحة والدعم لكي تغلعي عن التدخين إتصلي بخط الإقلاع عن التدخين Quitline على الهاتف الرقم: 13 18 48 (وهو متوفر 24 ساعة).
- **الفيتامينات المُتعددة التي تحتوي مادة الـ retinol** – إن الـ retinol، هو نوع من فيتامين، الذي يُمكن أن يتسبب بضرر كبير. **إن الكبد يحتوي أيضا على مادة الـ retinol**، ولذلك يجب تحديده بكميات صغيرة فقط.

قللي تناول

الكافيين – الشاي، القهوة ومشروبات الكولا تحتوي كلها على مادة الكافيين. ننصحك بتخفيض تناولك للقهوة بثلاثة فناجين فقط وخمسة فناجين شاي فقط في اليوم. إن الـ غوارانا هو من مادة الكافيين التي تُستعمل كإضافة في المشروبات التي تُعطي القوة والنشاط مثل: Red Bull، Mother and V هذه المشروبات ليست مُستحسنة ولا يُوصى بشربها أثناء فترة الحمل.

إحصلي على النصيحة والدعم

تأكدي دائما من أن طبيبك الخاص (GP)، أو الطبيب الإختصاصي الذي يعالجك، هما على علم بأنك حامل. إن المعلومات التالية هي فقط لمساعدتك على التفكير في الأمور التي قد تحتاجين للتحدث بها مع طبيبك المحلي (GP).

المُخدرات غير القانونية

هذه المُخدرات تُلحق ضررا كبيرا ومؤذيا بنمو الجنين. إذا كنتِ حاملا فليس عليك أن تتوقفي عن هذه المُخدرات بدون مساعدة إختصاصي. أطلبي مساعدة "خدمة النساء والكحول والمخدرات Drug and Women's Alcohol"، فورا. (راجع أدناه المعلومات عن المرجع للإتصال).

الأدوية، المُخدرات والأدوية الإضافية والبديلة

بعض أصناف الأدوية ليست مأمونة إذا أخذت أثناء فترة الحمل، بما فيها الأدوية والعقاقير التي كانت موصوفة لك من قبل الطبيب، الأدوية التي قمتِ بشرائها من الصيدلية أو غيرها، وذلك بدون وصفة طبية، أو أية أدوية أخرى قد تكونين تتناولينها. لا تأخذي أية أدوية إضافية بما في ذلك الفيتامينات المُتعددة قبل أن تتأكدي من أنها مأمونة وغير مضرّة للحمل أو أثناء الترضيع من الثدي. إستحصلي على نصيحة من طبيبك المحلي GP، أو من قابلتك، أو من الصيدلي المحلي أو قومي بالإتصال بخط معلومات الأدوية في المستشفى النسائي. (راجع أدناه المعلومات عن المرجع للإتصال).



العناية بنفسك في بداية فترة الحمل

عنصر "الفولات": Folate

"الفولات" أو (الحمض الفوليك) هو فيتامين موجود في أطعمة متنوعة. التوصيات هي أن تأخذي إضافات "الفولات" لمدة شهرين قبل أن تحبلي ثم تأخذينها لمدة ثلاثة أشهر بعد الحمل، وذلك لتخفيف مخاطر إصابة الجنين بالمشاكل المتعلقة بالناخ الشوكي مثل إعراض المرض الجيني الوراثي المعروف باسم Spina Bifida. وكذلك أكل الأطعمة الغنية بالـ "فولات"، وإضافات يومية بما يعادل (mcg 500) أو (mg 0.5) من (الحمض الفوليك) تكون مفيدة ويوصى بها.

السّمك

السّمك ضروري لنمو دماغ الطفل وأنسجته العصبية. يُوصى بتناول وجبة إلى ثلاث وجبات من السمك في الأسبوع. وهناك أنواع من السمك التي يجب الإقلال من تناولها لأنها تحتوي نسبة مرتفعة من الزئبق. علما بأن أكل الأصناف التالية من الأسماك مثل: القرش (شارك)، السمك ذو المنقار الطويل Broadbill، سمك المارلين Marlin الضخم، سمك أبو سيف swordfish يجب أن لا يتجاوز مرة واحدة كل أسبوعين، وأكل السمك من أصناف: الفرخ النهري Sea perch البرتقالي اللون، والسلور Catfish، مرة واحدة في الأسبوع. أما الأصناف الأخرى من السمك فهي مأمونة وغير مُضرة. الطون (التونا) المُطَبَّب لا توجد عليه أية قيود.

تناول الأيودين Iodine أثناء فترة الحمل

إن عنصر الـ Iodine أو الـ "إيود"، هو من المُغذيات الأخرى الضرورية أيضا لنمو دماغ الطفل، للتأكد من تناول كمية ملائمة من عنصر الـ Iodine عليك:

- إما أن تأكلي السمك مرة إلى ثلاث مرات في الأسبوع، (على أن تتجنبي الأسماك ذات النسبة المرتفعة من الزئبق)،
- أن تستعملي الملح الذي يحتوي على عنصر الـ Iodine أو الـ "إيود"، أو
- أن تأخذي حبوبا مُعدّدة الفيتامينات التي تحتوي على عنصر الـ Iodine

فيتامين D

إن عنصر الفيتامين D يتكوّن في معظم الحالات نتيجة تعرّض الجلد لأشعة الشمس، ولكن كمية قليلة منه يُمكن أن تأتي من الأطعمة، مثل السمك الكثير الزيت، صفار البيض، المارجرين وبعض أصناف الحليب. إن فيتامين D مهمّ لنمو عظام الطفل وأسنانه، وأن انخفاض مستوى هذا الفيتامين يُمكن أن يتسبّب بضعف في العضل وبوجع لدى النساء. فقد يكون لديك نقص في الـ فيتامين D إذا كنت:

- ذات بشرة (جلدة) داكنة؛
- إذا كنت تغطين معظم أجزاء جسمك بالثياب؛
- إذا كنت تُمضين معظم وقتك داخل البيت.

نرجو أن تتناقشي هذه الحالات مع طبيبك المحلي GP، فقد يصف لك إجراء فحص لـ فيتامين D في دمك وقد يقترح عليك أن تأخذي إضافات من هذا الفيتامين أثناء فترة حملك وخلال قيامك بترضيع طفلك من الثدي.

سلامة الأغذية والعناية الصحية العامة

إن صنف البكتيريا المعروفة بـ الليستيريا Listeria و داء المُقوسات Toxoplasmosis، هي التهابات غير شائعة ويُمكن أن تنتقل إلى طفلك حتى قبل ولادته.

للتقليل من مخاطر بكتيريا الليستيريا عليك:

- أن تغسلي يديك، ولوحة تقطيع اللحوم والخضار والأواني المطبخية عندما تقومين بإعداد الطعام؛
- أن تغسلي الخضار والفاكهة قبل أن تأكليها؛
- أن تتجنبي أكل شريحات اللحوم المبرّدة مثل الجانبون والسلامي، والدجاج المطبوخ البارد، وعجينة لحم الخنزير الباردة (الباتيه)، والأثمار البحرية غير المطبوخة، والبطوة (الأيس كريم)، والسلطات المُعدة سابقا، وأصناف الجبنة مثل: الـ (بري)، والـ (كامانبيرت) و (الفيتا) و (الريكوتا).
- يتمّ القضاء على بكتيريا الليستيريا بواسطة حرارة الطبخ، لذلك تأكّدي عندما تقومين بتسخين طعام جاهز أن تسخّنيه ليصبح حارا جدا.

للتقليل من مخاطر داء المُقوسات Toxoplasmosis عليك:

- أن تطبخي اللحوم جيّدا؛
- أن تغسلي الخضار؛
- أن تلبسي قفازات (كفوف) وأنت تزيلين بقايا طعام الهررة ونفايات الحديقة؛
- أن تغسلي يديك بعد قيامك بأعمال في الحديقة أو بعد مُلامستك الحيوانات المنزلية.

حالة الإكتئاب Depression

في الوقت الذي تشعر فيه كل النساء، من فترة إلى فترة، بمشاعر عدم الإرتياح أثناء فترة الحمل، فإن البعض الآخر من النساء يشعرون بهذه المشاعر في معظم الوقت وقد يكتنبت. يُمكن معالجة حالة الإكتئاب الشديد بنجاح.

دعي شخصا ما، يعرف بما تعانين، أطلبي المُساعدة من طبيبك المحلي GP أو من القابلة، لأنهما يستطيعان أن يتأكدا من حصولك على الدعم الذي تحتاجينه في هذه الحالة.

العنف – لا حاجة له في أن يكون جزءا من فترة حملك

العنف، سواء كان كلاميا أو جسديا، يُمكن أن تكون له إنعكاسات جسيمة عليك، وعلى حملك، وعلى صحّة طفلك وكذلك على رفاه وسعادة أولادك الآخرين. بإستطاعة قابلك وطبيبك المحلي GP أن يُقدّم لك دعما بصورة سرّية، وأن يقوموا بتحريكك إلى الجهات التي يُمكن أن تعتني بك، لكي تستطيعي أن تبدأي بالتفكير في الطرق للتخطيط لولادتك وللعناية بعائلتك.



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

العناية بنفسك في بداية فترة الحمل

أين تستطيعين الحصول على معلومات أكثر؟

المستشفى الملكي للنساء

Royal Women's Hospital

Cnr Flemington Rd and Grattan St

Parkville VIC 3052

Tel: (03) 8345 2000

خدمة الكحول والمخدرات للنساء

Women's Alcohol and Drug Service

Tel: (03) 8345 3931

خط المعلومات عن المخدرات

Drug Information Line

Tel: (03) 8345 3190

للمزيد من المعلومات عن فترة الحمل وعن أوراق المعلومات، متوفرة على الموقع الإلكتروني الخاص بالنساء على العنوان التالي:

www.thewomens.org.au

بيان رفع المسؤولية:

إن المستشفى الملكي للنساء، لا يقبل أية مسؤولية تجاه أي شخص، عن المعلومات والنصيحة (أو لإستعمال هذه المعلومات والنصيحة) المُقدَّمة في ورقة المعلومات هذه، أو تلك المشار إليها كمرجع. نحن نقدم هذه المعلومات مع مفهومنا بأن جميع الأشخاص الذين يتوصلون إليها، سيأخذون بدورهم مسؤولية تقييم مدى علاقتها بحالتهم ومدى دقتها. نشجع النساء على القيام بمناقشة حاجاتهن الصحية مع أطباء ممارسين. إذا كانت لديك أية إهتمامات تتعلق بصحتك، عليك أن تطلبي النصيحة من مقدم العناية الصحية لك، أو إذا كنت تحتاجين إلى عناية مُستعجلة، عليك أن تذهبي إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إليك.

© The Royal Women's Hospital, May 2008