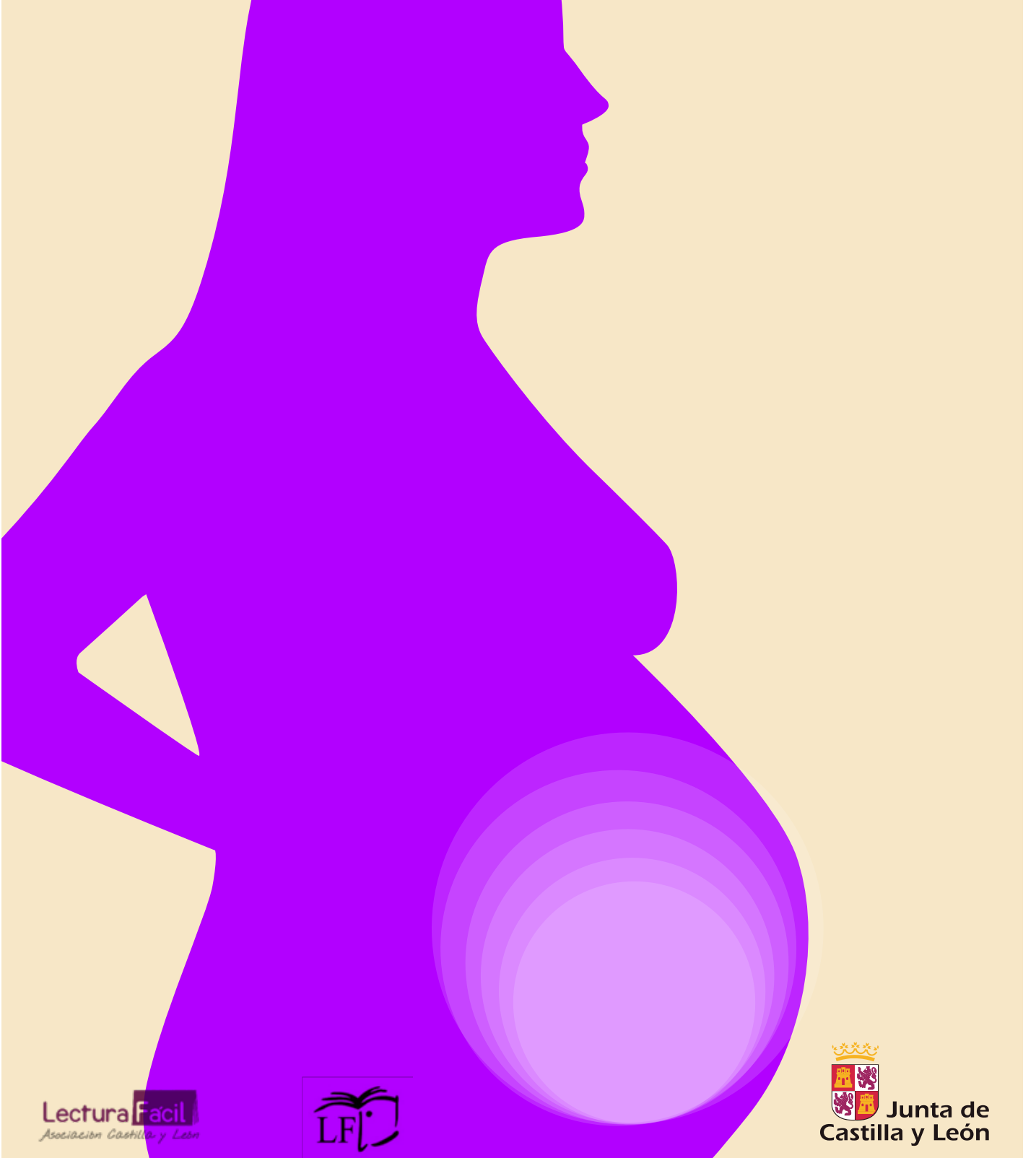


ما الذي يجب أن أعرفه لمساعدة طفلي على الولادة بصحة جيدة؟ سؤال وإجابة مهمة



1. هل هناك أي خطر بأن يولد طفلي بعيب خلقي؟

نعم، هناك خطر في جميع حالات الحمل يبلغ ما بين 2 و5 بالمائة بأن يولد الطفل وهو يعاني من عيب خلقي. وهذا يعني أنه في كل 100 حالة حمل يولد ما بين 2 و5 أطفال بعيب خلقي.

العيب الخلقي - إنها مشاكل تحدث أثناء الحمل. يمكن أن يكون لها أصل وراثي أو أن تكون ناجمة عن العدوى أو التعرض للمواد السامة أو نقص المغذيات.

2. هل أستطيع أن أفعل شيئاً للحد من هذا الخطر؟

نعم، هناك إجراءات ومواقف وقائية تساعد على الحد من مخاطر العيوب الخلقية ويجب القيام بها قبل الحمل.

الإجراءات الوقائية - إنها التدابير المتخذة للوقاية من الأمراض ولحماية الصحة.

3. لماذا قبل الحمل؟

نعم، هناك إجراءات ومواقف وقائية تساعد على الحد من مخاطر العيوب الخلقية ويجب القيام بها قبل الحمل.

التعرض لأي عامل خطر في هذه الأسابيع يمكن أن يسبب تشوهات خلقية أو الإجهاض التلقائي. لتجنبها ولحماية الطفل من البداية من الأفضل التخطيط للحمل، وأن تتصرفي وكأنك حامل بالفعل واتبعي النصائح الواردة في هذا الكتيب.

التعرض - موقف يحتمل فيه المعاناة من ضرر

عنصر الخطر - الظرف أو الموقف الذي

الإجهاض التلقائي - هو فقدان طفل بصورة طبيعية قبل الشهر الـ5 من الحمل.

حمض الفوليك - إنه فيتامين يساعد على نمو الخلايا الجديدة.

4. هل لهذا السبب يجب أن آخذ حمض الفوليك قبل الحمل؟

نعم لوجود بعض العيوب الخلقية مثل العمود الفقري المشقوق، التي تحدث في الأسابيع الأولى من الحمل ويمكن منعها عن طريق أخذ حمض الفوليك.

إذا كنت ترغبين في الحمل يجب أن تأخذي كل يوم حبة من حمض الفوليك منذ ما قبل الحمل حتى بلوغ الشهر الثالث من الحمل.

سيخبرك طبيبك عما إذا كنت بحاجة إلى تناوله لفترة أطول وسيخبرك أيضاً بالمقدار الذي يجب أن تأخذه.

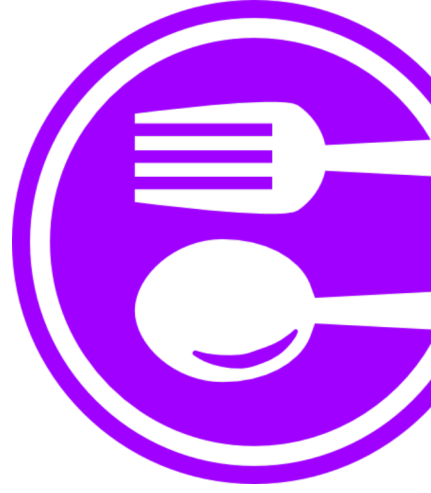
حمض الفوليك - إنه فيتامين يساعد على نمو الخلايا الجديدة.

العمود الفقري المشقوق - إنه عيب خلقي يؤثر على العمود الفقري

5. هل يجب أن أكون حريصة تجاه ما أكله؟

نعم، إذا كنت تريدين الحمل أو كنت حاملاً بالفعل عليك اتباع نظام غذائي متوازن يضمن جميع العناصر الغذائية الضرورية.

يجب ألا تأكلي اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً أو اللحوم المملحة النيئة لأنها يمكن أن تكون ملوثة وأن تنتج داء المقوسات. ولا يجب أن تأكلي الكبد أيضاً لأن المواد السامة مما أكله الحيوان تتراكم في الكبد. إذا كانت لديك شكوك حول ما يمكنك أن تأكله استشيري طبيبك



المغذيات - إنها مواد موجودة في الطعام وهي ضرورية لوظائف الكائن الحي.

داء المقوسات - إنه مرض يسببه طفيلي وإذا أصبت به أثناء الحمل يمكن أن يسبب تشوهات خلقية في الجنين.

6. هل يمثل سن الأبوين خطراً بالنسبة للطفل؟

نعم، يكون الخطر أعلى وأكثر تواتراً إذا كانت الأم أكبر من 35 سنة على سبيل المثال، تكون هناك مخاطر أكبر بأن يولد الطفل بمتلازمة داون.

عندما يكون الأب أكبر من 35 سنة تكون المخاطر أقل تواتراً.

7. هل يمكن تجنب المخاطر الناتجة عن سن الأبوين؟

نعم، بالتخطيط للحمل في سن مبكرة. عندما يكون عمر الأم أكثر من 35 سنة يمكن إجراء التشخيص قبل الولادة، وهو اختبار طبي من أجل معرفة ما إذا كان الطفل يعاني من عيب خلقي.

8. هل هو حقيقي أن الأطفال يعانون من خطر أكبر إذا كان الأبوان أقارب؟

نعم، لأن كل الناس لديهم أحد الجينات غير الطبيعية وعندما يكون الوالدان من نفس العائلة من المرجح أن يكون لدى الاثنين نفس الجين غير الطبيعي. من الممكن أن ينقل الوالدان هذا الجين غير الطبيعي وقد يولد الطفل بعيوب خلقية. لهذا السبب فعندما يكون الوالدان أقارب يجب أن يستشيرا الطبيب.

الجين غير الطبيعي - هو جين يمكن أن يسبب الإصابة بمرض.

9. إذا كنت قد تعرضت بالفعل لحمل مصحوب بعيوب خلقية، فهل أنا أكثر عرضة لتكرارها في حمل آخر؟

يعتمد خطر تكرار حدوث عيب خلقي قبل كل شيء على نوع العيب الخلقي. كما أنه يعتمد على ما إذا كان السبب معروفاً أو ما إذا كان الوالدان أقارب. عندما ينجب الزوجان طفلاً يعاني من عيب خلقي ويرغبان في الحمل مرة أخرى يجب عليهما دائماً استشارة طبييهما.

10. هل تمثل التهابات الأم خطراً على الحمل؟

نعم هناك بعض الأمراض مثل جدري الماء والحصبة الألمانية وداء المقوسات والفيروس المضخم للخلايا، إذا أصيبت الأم بها أثناء الحمل يزداد خطر حدوث عيب خلقي عند الطفل.

هناك أمراض أخرى مثل الإيدز أو التهاب الكبد. لا تزيد من خطر حدوث عيب خلقي لكن يمكن أن تنتقلها الأم إلى الطفل.

الفيروس المضخم للخلايا - إنه فيروس من عائلة فيروس الهربس ويمكن أن يسبب تشوهات خلقية.

11. ما الذي يمكن أن أفعله لتجنب خطر الإصابة بعدوى أثناء الحمل؟

أول شيء عليك القيام به قبل الحمل هو الذهاب إلى الطبيب.

سيطلب طبيبك اختباراً لمعرفة ما

إذا كنت قد عانيت بالفعل من الأمراض

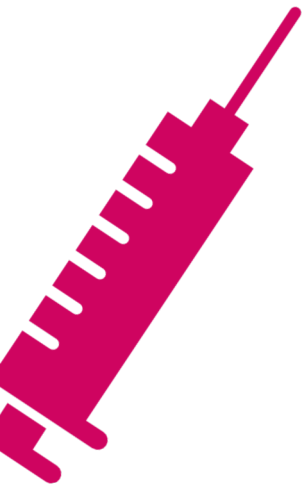
التي تزيد من خطر حدوث عيب خلقي.

إذا لم تكوني قد أصبت بها وكان لها لقاح

يجب أن تأخذي اللقاح قبل 3 أشهر من الحمل.

إذا لم يكن يوجد لها لقاح

سيخبرك الطبيب بالإجراءات الوقائية التي عليك اتباعها.

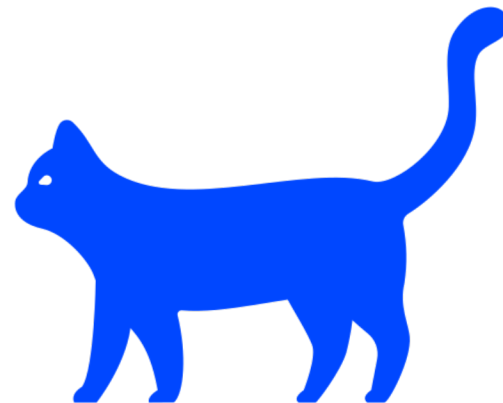


12. هل يمكن أن أكون مع قطط أثناء الحمل؟

يمكن أن تنتقل القطط داء المقوسات.
إذا لم تعانِ منه قبل الحمل
يجب تجنب ملامسة القطط،
خاصة براز القطط.

يجب أيضاً غسل يديك جيداً إذا ما لمستهما،
لا تدعيها تلعقك
وارتدي القفازات دائماً عند لمس أي من أغراضها
مثل السرير أو صناديق الرمل.

إذا كنت تحبين أو تعملين في البستنة
يجب عليك دائماً ارتداء القفازات
واغسلي يديك جيداً عند الانتهاء
لأنه قد يكون هناك آثار لبراز القطط في التربة.



13. إذا كنت أعاني من مرض مزمن، هل هناك خطر بالنسبة للطفل؟

يعتمد الأمر على المرض المزمن الذي تعاني منه.
إن أفضل طريقة لتجنب المخاطر على الطفل
هو إبلاغ الطبيب برغبتك في الحمل،
واتباع توجيهاته دائماً
والامتثال بشكل صحيح لعلاج المرض.

14. ما الذي يجب أن أفعله إذا عانيت من مرض أثناء الحمل؟

كلما كان لديك مشكلة صحية
يجب أن تذهبي إلى الطبيب
حتى لو بدا ذلك غير مهم.

يجب عدم تناول أي دواء أثناء الحمل
لم يصفه الطبيب لك.
ولا يجب عليك تغيير الأدوية التي تأخذينها
ولا الكمية ولا موعد أخذها.

15. ما الذي يجب أن أفعله إذا احتجت أشعة سينية أثناء الحمل؟

إذا كنت حاملاً فلا يجب أن تجري أشعة سينية لأن هناك خطر حدوث عيوب خلقية لدى الطفل عندما تكون جرعات الإشعاع عالية جداً.

إذا كان من الضروري إجراء أشعة سينية أثناء الحمل لا يجب أن تتزعجي عليك ابلاغ الطبيب بأنك حامل ليحميك الطبيب وليعرضك لجرعات صغيرة من الإشعاع.

جرعة الإشعاع - إنها مقدار الطاقة التي يتم امتصاصها عندما يجرون لك أشعة سينية.

16. هل أستطيع شرب الكحول أثناء الحمل؟

لا، إذا كنت حاملاً لا يجب أن تشربي الكحول. يزيد الكحول من خطر الإصابة بعيوب خلقية وهو السبب الأول للتخلف العقلي عند الطفل الذي لا علاقة له بالعوامل الوراثية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسبب الكحول أيضاً فرط النشاط.

17. هل أستطيع تعاطي المخدرات أثناء الحمل؟

لا، إذا كنت حاملاً فلا يجب أن تتعاطي المخدرات لأن هناك خطر حدوث عيوب خلقية وغيرها من المضاعفات للطفل، خاصة إذا كنت تستخدمين الكوكايين أو مخاليط من عدة مخدرات.

18. هل أستطيع شرب القهوة أثناء الحمل؟

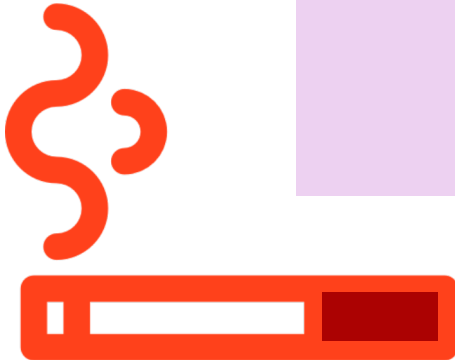
نعم، إذا كنت حاملاً يمكنك شرب القهوة لكن لا يجب أن تشربي الكثير منها. يوصى بشرب 3 فناجين على الأكثر يومياً لأنه يعتقد أن الكافيين يمكن أن يسبب الإجهاض التلقائي. هناك مشروبات أخرى مثل الشاي ومشروبات الكولا وفيها مادة الكافيين أيضاً.



19. هل أستطيع التدخين أثناء الحمل؟

لا، إذا كنت حاملاً فلا يجب أن تدخني وإذا قمت بذلك، فيجب أن تدخني أقل من 10 سجائر في اليوم. تدخين أكثر من 10 سجائر في اليوم يمكن أن يسبب انخفاض وزن الطفل عند الولادة. ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى مشاكل تنفس لدى الطفل.

المدخنات بصورة غير مباشرة - إنهن أشخاص، على الرغم من أنهن لسن مدخنات، يستنشقن دخان تبغ الآخرين.



20. هل هو صحيح أن بعض الوظائف يمكن أن تمثل خطراً أثناء الحمل؟

نعم، يمكن أن تشكل بعض الوظائف خطراً على الحمل. لتجنبها هناك قانون للحماية من مخاطر العمل ينص على أن المرأة الحامل لا ينبغي أن تعمل في الظروف التي تشكل خطراً على الحمل وأنه يمكنك إجراء تغيير في الوظيفة في حالات معينة. وكذلك ظروف عمل الأب يجب أن تكون مناسبة لتجنب مشاكل الإنجاب لدى الزوجين.

يحتوي هذا الكتيب على معلومات موجزة للغاية. إذا كانت لديك أي أسئلة أو تريدين معرفة المزيد، فاتصلي بالرقم 91 82 22 24 36، وهو رقم هاتف خدمة المعلومات الهاتفية للحوامل. الأطباء الخبراء في هذا الموضوع يجيبون على هذا الهاتف الذي لا يكلف مالاً وإذا أردت يمكنك الحصول على تقرير مكتوب.