



التفكير في
إنجاب طفل



خطوات يُنصح باتّباعها عند التخطيط لإنجاب طفل

المراجعات الطبية

- تحدثي مع شريك حياتك بشأن المسائل الصحية والتاريخ الصحي للعائلة
- راجعي طبيبك العام للتحدث معه بشأن
- الصحة وأسلوب الحياة
- الحالات الصحية الوراثية
- الفحوصات التي ينصح بها
- اللقاحات التي قد تحتاجينها
- أدويةك الموصوفة والعشبية المنتظمة
- فحص عنق الرحم وتفقدك الذاتي لثديك
- مراجعة طبيب أسنانك

الصحة

- ابدئي برنامج الإقلاع عن التدخين
- توقفي عن شرب الكحول
- قللي من كمية الكافيين

العافية

- حافظي على نشاطك / مارسي التمارين بانتظام
- تناولي نظاماً غذائياً متوازناً وصحياً
- تحكّمي بوزنك

الفيتامينات

- ابدئي بأخذ فيتاميني يشمل الفولات واليود
- اطلبي من طبيبك العام فحص مستويات الحديد لديك

الحصول على الرعاية الصحية باكراً

خذي موعداً مع طبيبك العام في أقرب وقت بعد أن تصبحي حاملاً، أو تظني بأنك حامل، كي يساعدك بالتخطيط لحملك.

...ختاماً، نتمنى لك حظاً سعيداً بخطتك
للحمل!

التغذية والوزن والتمارين

إن ممارسة النشاط بانتظام واتباع حمية غذائية متوازنة كما يجب، تشمل الفواكه والخضروات الطازجة، ستساعدك على التحضير لحمل صحي.

كذلك فإن الوزن الذي يقل أو يزيد عن المعدل الصحي قد يشكل صعوبة في الحمل؛ لذا اطلبي من طبيبك العام أن يتفقد ما إذا كان وزنك صحياً. وإذا احتجت إلى خسارة أو اكتساب بعض الوزن، راجعي طبيبك العام لمعرفة أفضل وسيلة لذلك.

ويُنصح بتمارين القاع الحوضي قبل الحمل وخلال وبعده، إذ يمكن أن تمنع حصول ضعف في المثانة، وهي مشكلة شائعة لدى النساء بعد التوليد.

اجعلي الممارسات الصحية شيئاً عادياً

www.makehealthynormal.nsw.gov.au

تمارين القاع الحوضي

www.pelvicfloorfirst.org.au

فيتامينات حامض الفوليك واليود

سوف تحتاجين إلى حامض الفوليك واليود لصحة نمو دماغ طفلك وجهازه العصبي، لكن تكوين هاتين المادتين المغذيتين قد يستغرق بعض الوقت.

لذلك يُنصح بأخذ أقراص فيتاميني يومياً تحتوي على حامض الفوليك واليود أثناء تخطيطك للحمل. يمكنك شراء هذه الفيتامينات من معظم الصيدليات والسوبرماركت، لكن تأكدي من احتواء أقراص الفيتامين على 500 ميكروغرام على الأقل من الفولات و150 ميكروغرام على الأقل من اليود.

ويستحسن أيضاً أن تفحصي معدلات الحديد لديك لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى فيتامينات الحديد، إذ أن نقص معدلات الحديد يمكن أن يخفّض من احتمالات حملك.

نشرنا معلومات

نشرة "الفولات قبل الحمل وخلال أوائل الحمل" متوفرة على www.genetics.edu.au

نشرة "فيتامين اليود للنساء الحوامل والمرضعات" متوفرة على www.nhmrc.gov.au

يتناول هذا المنشور الخطوات التي يمكنك
اتخاذها للتخطيط لفترة حمل صحية.
يشمل المنشور قائمة تفقدية يمكنك
اتباعها.

زيارة طبيبك العام

قبل مدة 3 إلى 6 شهور من محاولة الحمل خذي موعداً لمراجعة طبيبك العام. سوف يساعدك طبيبك العام على التخطيط لحملك، ويتحدث معك بشأن:

- المسائل الصحية التي قد يتعين التحكم بها
- الحالات الصحية التي يمكن أن تنتقل من أحد الوالدين إلى الطفل (الحالات الصحية الوراثية) وأية فحوصات يُنصح بإجرائها
- التلقيحات التي قد تحتاجينها.

تحدثي مع طبيبك العام بشأن أية أدوية موصوفة أو عشبية تأخذينها وما إذا كان من المأمون أخذها أثناء تخطيطك للحمل.

من المستحسن أيضاً أن تستفسري من طبيبك العام أو من Women's Health Nurse (ممرضة الصحة النسائية) بشأن التاريخ الذي يجب أن تجري فيه فحصك التالي لعنق الرحم وبسبب تفقدك الذاتي لتديك خلال فترة الحمل وبعدها.

وكالة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز

www.fpnsw.org.au

التخطيط للحمل

www.pregnancybirthbaby.org.au

مركز التوعية للشؤون الوراثية

www.genetics.edu.au/pregnancy

التحصين

www.health.nsw.gov.au/immunisation

التدخين والكحول والمواد المخدرة الأخرى

إن تدخين السجائر والشرب المفرط للكحول وتعاطي المواد المخدرة الأخرى (كالماريجوانا) يمكن أن تؤثر على الخصوبة لدى النساء والرجال، مما يسبب صعوبة في الحمل.

كذلك يمكن أن يسبب التدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات ضرراً للطفل أثناء الحمل.

إذا كنت أنت أو شريك حياتك بحاجة إلى مساعدة على الإقلاع عن التدخين أو عن شرب الكحول أو تعاطي المخدرات الأخرى، يرجى الاتصال بطبيبك العام الذي يمكنه تقديم النصيحة وإحالتك أو إحالة شريك حياتك إلى خدمات الدعم.

وحيث أن مادة الكافيين يمكن أن تؤثر على الخصوبة، فإنه يُنصح أن لا تشرب النساء اللواتي يخططن للحمل أكثر من فنجان أو فنجانين من القهوة في اليوم الواحد. وللعلم فإن مادة الكافيين تتواجد أيضاً في الشاي والكولا ومشروبات الطاقة.

Quit line

هاتف: www.icanquit.com.au 13 78 48 (13 QUIT)

Alcohol Drug Information Service

هاتف: www.yourroom.com.au 1800 422 599

زيارة طبيب الأسنان

قد تزيد هرمونات الحمل وغثيان الصباح من مخاطر مشاكل الأسنان؛ لذا يُنصح بأن تفحصي أسنانك قبل أن تصبحي حاملاً لمعالجة أية مشاكل موجودة في الأسنان. وبإمكان طبيب الأسنان أن يتحدث معك بشأن وسائل الحفاظ على صحة أسنانك ولثتك خلال فترة حملك.

صحة الأسنان خلال الحمل

www.health.nsw.gov.au/oralhealth

في المنزل ومكان العمل

استفسري من طبيبك ومن المسؤولين في مكان عملك عن أية مخاطر صحية تتواجد في منزلك أو في مكان عملك. ارتدي أفضة وقفازات واقية عند استخدام المواد الكيميائية كمواظف التنظيف أو مبيدات الحشرات وعند لمس فضلات القطط المستعملة وتربة الحدائق.

يساعدك غسل اليدين أيضاً في تجنب الإصابة بالفيروسات التي قد تلحق ضرراً بك في أوائل فترة الحمل.

MotherSafe

هاتف: www.mothersafe.org.au 1800 647 848

الصحة والعافية العقلية

إن العناية بصحتك العقلية والحصول على دعم من الأشخاص الذين تكئين الود لهم وتثقين بهم (كشريك الحياة أو أفراد العائلة أو الأصدقاء) أمر مهم عند التخطيط للحمل.

إذا مررت بمشاكل تتعلق بالصحة العقلية في السابق أو إذا كنت تأخذين أدوية، راجعي الطبيب العام أو مرشدة الصحة العقلية أو الطبيب النفسي بشأن تخطيطك للحمل.

Beyond Blue

هاتف: www.beyondblue.org.au 1300 22 4636

(على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع)

Centre of Perinatal Excellence

مركز الامتياز لفترة المحيطة بالولادة (COPE)

www.cope.org.au

العنف المنزلي والعائلي

يؤثر العنف المنزلي والعائلي تأثيراً كبيراً على صحة أفراد العائلة، وخصوصاً النساء والأطفال.

ويمكن أن يؤثر العنف المنزلي والعائلي على الطفل قبل ولادته؛ فعندما تتعرض المرأة الحامل إلى إصابة بدنية، قد يلحق أذى بالطفل أيضاً. كذلك فإنه للضغط النفسي الناجم عن العيش في بيئة عنف تأثير سلبي هائل على المرأة الحامل يمكن أن يؤثر على نمو الطفل.

إذا كانت لديك مخاوف بشأن سلامتك، اتصلي بالشرطة، أو تحدثي إلى اختصاصي صحي أو شخص تثقين به، أو اتصلي بـ Domestic Violence Helpline (خط المساعدة لشؤون العنف المنزلي).

خط المساعدة لشؤون العنف المنزلي

هاتف: 1800 656 463

(الاتصالات مجانية على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع)

معلومات بشأن العنف المنزلي

www.domesticviolence.nsw.gov.au

السفر

إذا كنت تخططين للحمل، قبل السفر تفقدي آخر النصائح بشأن اللقاحات التي يُنصح بأخذها ووسائل تجنب التعرض للعدوى، إذ أن بعض الفيروسات وأنواع العدوى قد يسبب الإسقاط أو الأذى لطفلك.

معلومات دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز لشؤون

الأمراض المعدية

www.health.nsw.gov.au/Infectious