

- ❑ الاكثاب [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) هاتف: 1300224636
- ❑ دائرة الصحة في ولاية نيو ساوث ويلز [www.health.nsw.gov.au/factsheets/](http://www.health.nsw.gov.au/factsheets/)

### مصادر الإقلاع عن التدخين (Quit Smoking Resources)

- ❑ برنامج الإقلاع عن التدخين QUIT Program [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) هاتف: 137 848

### توجيهات شرب الكحول (Alcohol Guidelines)

- ❑ شروط الحكومة الأسترالية [www.alcohol.gov.au](http://www.alcohol.gov.au)
- ❑ المستشفى الملكي للنساء في ملبورن

### التغذية (Nutrition)

- ❑ مقاييس الطعام الأسترالية [www.australianfoodstandards.gov.au](http://www.australianfoodstandards.gov.au)
- ❑ منظمة التغذية الأسترالية Nutrition Australia [www.nutritionaustralia.org](http://www.nutritionaustralia.org)
- ❑ جمعية اختصاصيي التغذية [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)

### الدعم الاجتماعي (Social Support)

- ❑ جمعية تنظيم الأسرة [www.fpns.org.au](http://www.fpns.org.au) هاتف: 13006588886
- ❑ الخط المخصص لحالات العنف المنزلي هاتف: 1800656463
- ❑ خدمة الترجمة الهاتفية: 131450

قد يتطلب حصول الحمل وقتاً. ارتاحي وتمتعي بالوقت مع شريكك علماً أنك قد قمت بكل ما هو مطلوب منك للتخصير لحمل صحي. فحظاً موفقاً.



التخصير لحمل صحي - ٢٠٠٩/٣

### مراجع ومصادر معلومات حول الحمل بشكل عام

### (General Pregnancy References & Information Sources)

- ❑ المستشفى الملكي للنساء في سdney (Royal Hospital for Women Sydney) [www.seslhd.health.nsw.gov.au/rh](http://www.seslhd.health.nsw.gov.au/rh) هاتف 93826111 (02)
- ❑ سلامة الأم Mothersafe [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) هاتف: سdney العاصمة 93826539 (02)
- ❑ سdney خارج منطقة العاصمة 1800647848
- ❑ Motherisk [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)
- ❑ Centres for Disease Control and Prevention: Preconception Care [www.cdc.gov/preconception/index.html](http://www.cdc.gov/preconception/index.html)
- ❑ OTIS [www.mothersbaby.org](http://www.mothersbaby.org)
- ❑ منظمة التوعية الوراثية [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)
- ❑ طب النفس للحوامل [www.womensmentalhealth.org](http://www.womensmentalhealth.org)

### الوضع الاجتماعي والصحة العقلية (Social Situation and Mental Health)

قد تكون فترة الحمل فترة مليئة بالعواطف. تأكدي من وجود عدد من الأشخاص الذين ترتاحين عند التحدث إليهم وطبيب للعائلة ترتاحين له لتتمكني من مناقشة أي أمر قد يزعجك ومن أنك قادرة على إعلامهم إذا بدأت الأمور تبدو صعبة بالنسبة لك.

هل فكرت بالأمور التالية...

### العائلة والعلاقات (Family and Relationships)

- ❑ هل لديك أطفال؟
- ❑ هل ناقشت مع شريكك موضوع الإنجاب؟
- ❑ هل بدأت بمحاولات الحمل؟
- ❑ هل تشعرين أنك محاطة بالقدر الكافي من الدعم الاجتماعي (الأصدقاء والأقارب)؟

### العمل والدراسة والالتزامات المادية (Work, Study & Financial Commitments)

- ❑ هل تعلمين؟
- ❑ هل يعمل شريكك؟
- ❑ هل تدرسين؟
- ❑ هل فكرت بخيارات الحضانة؟

### الصحة العقلية والسلامة (Mental Health & Wellbeing)

- ❑ هل سبق أن عانيت من التوتر أو الاكتئاب؟
- ❑ هل تشعرين أنك مستعدة للبدء بالتخطيط للحمل؟
- ❑ هل شريكك مستعد للبدء بالتخطيط للحمل؟

بالحمل. تذكرني أن عليك الانتظار لمدة شهر قبل محاولة الحمل بعد تلقي تلقيحي الجدري والحصبة الألمانية.

تأكدي من أنك (وشريكك) تتمتعان بالمناعة ضد الأمراض التالية:

- الخناق، الكزاز والسعال الديكي
- الحصبة الألمانية
- الجدري
- الإنفلونزا

يفضل طبيبك أو القابلة القانونية التأكد من أنك تتمتعين بصحة جيدة بشكل عام قبل الحمل، لذا فقد يتم ترتيب إجراء فحوصات أخرى بما فيها:

- فحص نشاط الغدة الدرقية
- فحص لمعدل السكر في الدم قبل الإفطار وفحوصات أخرى خاصة بالسكري
- فحص فيروس نقص المناعة المكتسبة
- التهاب الكبد الوبائي Hepatitis B & Hepatitis B
- فحوصات للالتهابات التي تنتقل عبر الجنس
- تحاليل دم شاملة (لفحص الحديد والثلاسيميا)

إن معرفة هذه المعلومات مسبقاً قد تساعدك على حل أي مشاكل قبل بداية الحمل.

### التاريخ الطبي (Medical History)

من المهم أيضاً أخذ تاريخك الطبي بعين الاعتبار عند التخطيط للحمل. ناقشي الأمر مع طبيبك إذا كنت عانيت مسبقاً من أي من هذه الأمور:

- مشاكل في القلب
- ربو أو أمراض تنفسية

المتوازن يزودك بمعظم المغذيات التي تحتاجينها قبل فترة الحمل وخلالها، إلا أنك قد تحتاجين إلى بعض المكملات.

وتتضمن الفيتامينات والمعادن الضرورية لحمل صحي لكل من الأم والطفل ما يلي

- حمض الفوليك folic acid
- اليود
- الحديد
- فيتامين د
- الكالسيوم

### الأدوية (Medications)

بعض الأدوية التي يصفها الطبيب أو التي يتم شراؤها من الصيدلية أو من السوبرماركت قد لا تكون مأمونة خلال الحمل. نقترح عليك وضع لائحة بالأدوية التي تتناولينها بانتظام والتأكد من من سلامة تناولها من خلال طبيب العائلة أو عبر الاتصال بمنظمة Mothersafe قبل بداية الحمل. وعند وضع هذه اللائحة عليك إدراج جميع الأدوية التي وصفها لك الطبيب وتلك التي اشتريتها من الصيدلية أو السوبرماركت أو من مخازن الأكل الصحي أو التي تم وصفها لك من قبل المداوي بالأعشاب.

وكما أن تناول بعض الأدوية لا يعتبر مأموناً عند التخطيط للحمل أو خلال فترة الحمل، فإن البعض الآخر لا ضرر فيه ويمكن الاستمرار بتناوله خلال فترة الحمل وقد يكون مفيداً لك ولطفلك لمساعدتك على الحفاظ على صحة سليمة خلال الحمل.

وقد تكون الأدوية المصنوعة من الأعشاب والأدوية التقليدية والوصفات المنزلية والمكملات الغذائية مضرّة لك وللطفل الذي ينمو بداخلك ومن الضروري التحقق من هذا الأمر قبل الحمل.

### التلقيحات وتحاليل الدم (Immunisations & Blood Tests)

عليك أن تتحقي من وضعك فيما يتعلق بالتلقيحات والمناعة عند التخطيط للحمل. الخضوع لتحليل دم بسيط يظهر ما إذا كنت قد تلقيت التلقيحات اللازمة وما إذا كانت لديك مناعة ضد التهابات معينة قد تضر

### التخطيط لحمل صحي

## **Planning for a Healthy Pregnancy**

### نمط الحياة (Lifestyle)

قبل حصول الحمل من الضروري أن تكون صحتك على أفضل ما يرام. فالجسم ونمط الحياة السليمين يعني بداية أفضل لطفلك وكذلك يعزز من صحة حملك. إليك لائحة بالتوصيات للأخذ بالاعتبار قبل الحمل، وهي قد تساعد على حصول الحمل!

الوزن الصحي (ينصح أن يكون مؤشر الدهون في الجسم بالنسبة للوزن والطول بين ٢٠ - ٢٥)

أقلعي عن التدخين

احذري شرب الكحول: ينصح بعدم تناول الكحول خلال الحمل

المخدرات – ترك المخدرات قبل بداية الحمل يعطي طفلك أفضل بداية له في الحياة

الكافيين – موجود في القهوة والشاي والكولا والشوكولاتة ومشروبات الطاقة. خففي من معدل تناولك اليومي إلى أقل من ٢٠٠ ملغ (فجانين من القهوة العربية)

الأكل الصحي – الأكل المتوازن مهم قبل وخلال وبعد الحمل. هناك بعض الأطعمة التي ينبغي تجنبها خلال الحمل. من الضروري أيضاً الانتباه إلى النظافة خلال تحضير الطعام.

الرياضة – اتباع برنامج رياضي منتظم قبل الحمل يزيد من احتمال استمرارك به، فللرياضة فوائد إيجابية على الصحة البدنية والعقلية.

### المكملات من الفيتامينات والمعادن (Vitamin & Mineral Supplementation)

هناك العديد من الفيتامينات والمختلطة والمعادن المعدّة خصيصاً لفترة الحمل والإرضاع. من الضروري أن تأخذي ٠,٥ من حمض الفوليك folic acid قبل الحمل إذ أن معظم نمو الطفل يحصل في الأسابيع الأولى قبل أن تعلمي بحصول الحمل. لذا فالغذاء

- إسقاط أو ولادة الطفل میناً
- مضاعفات خلال فترة الحمل
- تعرّس المخاض

إذا كانت الإجابة نعم على أي من الأمور المدرجة أعلاه قد يتوجب عليك التحدث إلى طبيب العائلة قبل بداية الحمل. وقد يحيلك طبيب العائلة إلى اختصاصي علم الوراثة لمناقشة هذه الأمور بشكل أوسع.

إذا كنت تعلمين أن في تاريخ العائلة الطبي مشاكل وراثية مثل التليف الكيسي (Cystic Fibrosis) فقد يتوافر لهذا الغرض الفحص الجيني. وقد يستغرق الحصول على نتائج بعض هذه الفحوصات وقتاً طويلاً لذا اعط نفسك الكثير من الوقت للحصول على النتائج والمعلومات عند التخطيط للحمل، فالتمهل عند التخطيط للحمل قد يوفر عليك الكثير من الضغط بعد بدء فترة الحمل.

- أمراض في الغدد الصماء أو في الهرمونات (بما في ذلك السكري وأمراض الغدة الدرقية)
- الشقيقة أو مشاكل في الجهاز العصبي (مثل الصرع)
- مشاكل في الكلي
- أمراض عقلية (اكتئاب، اضطرابات في الأكل، توتر، فصام)
- مشاكل في الدم (نزيف أو تخثر)
- مشاكل نسائية

### **الفحوصات الطبية (Health Check-Ups)**

من الضروري أن تتأكد أن صحتك على ما يرام قبل بداية الحمل. إذا كنت تعانين من أي حالة مرضية مسبقة عليك التأكد من مراقبتها من قبل الطبيب أو الاختصاصي قبل الحمل. وحتى لو لم تعاني من أي أمراض فمن الضروري أن تقومي بالفحوصات الطبية التالية قبل بداية الحمل:

- فحص نسائي
  - فحص ثدي
- مسحة عنق الرحم
- فحص أسنان
- فحص للجلد

### **التاريخ الطبي للعائلة (Family History)**

قد يكون من المفيد لك معرفة التاريخ الطبي لعائلتك عند التخطيط للحمل. ومن الضروري أيضاً معرفة ما إذا كانت الأمور التالية موجودة في عائلتك، وخاصة في حالات الحمل:

- تشوهات خلقية
- تشوهات في الأجنة
- تأخر في النمو/مشاكل في التعلم