

أهمية "رعاية ما قبل الحمل"



رعاية ما قبل الحمل تشمل مجموعة من التدخلات التي تحدّد وتخفف من احتمال حدوث بعض من المخاطر الجسدية، السلوكية، والاجتماعية التي تؤثر على صحة المرأة والحمل في المستقبل. الهدف من رعاية ما قبل الحمل: الكشف عن المخاطر المحتملة، تقديم الرعاية الصحية، والتوعية. إن التقيد بهذه التدخلات يساهم في الحد من المخاطر التي تمّ حديدها. نسرد في ما يلي تعليمات تساعدك في الاعداد الجيد لمرحلة الحمل وبعض المخاطر التي يجب تفاديها، وهي:

- وسائل منع الحمل: في حال كنت تستخدمين نوعا من وسائل منع الحمل الهرمونية سيكون بوسع طبيبك أن يوفر لك المعلومات حول أهمية الانتقال إلى وسائل غير الهرمونية حتى يتم إعادة تأسيس دورة الطمث الخاصة بك.
- التدخين: كما تعلمين التدخين يؤثر بشكل خطير على فرص الحمل وإكتماله، فهو يزيد من فرص حدوث الولادة المبكرة وتدني وزن المولود. تساعدك رعاية ما قبل الحمل على وقف التدخين (الكِ ولشريكك).



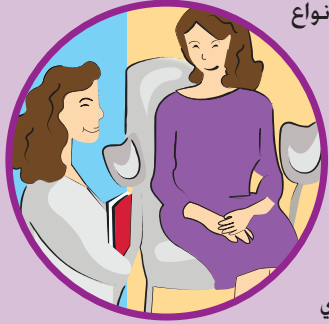
- الوزن: إذا كنت تعاني من إختلال في الوزن فسوف تتأثر فرص الحمل وتزداد المضاعفات أثناء الحمل والولادة. سينصحك الطبيب بنظام غذائي صحي تلتزمين به للمحافظة على وزن ملائم خلال الحمل.
- الحمية الغذائية: إن تناول الأطعمة الصحية وتجنب المصنّعة منها في غاية الأهمية. وإذا كنت تتبعين نظاماً غذائياً متوازناً، فعلى الأرجح أنك لن تحتاجي الى المكملات الغذائية.

- حمض الفوليك (فيتامين B9): يؤخذ يوميا لمدة ثلاثة أشهر قبل الحمل وفي الفصل الأول من الحمل. هذا الفيتامين يقلل بنسبة الثلثين حدوث عيوب في الجهاز العصبي عند الجنين. وتلك العيوب قد حدثت في الأسابيع الأربعة الأولى للحمل. وهو عادة الوقت الذي قد لا تعرف المرأة انها حامل. وعلى الرغم من وجود حمض الفوليك في الاطعمة (مثل عصير البرتقال المركز، القرنبيط، الهليون، العدس، الفريز، السبانخ، والفاصوليا السوداني) ينبغي أخذ أقراص حمض الفوليك.

- ممارسة الرياضة بشكل منتظم: ممارسة الرياضة المعتدلة تعزز الصحة البدنية، ومستويات الطاقة، وفرص الحمل. محاولة المشي لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل، ٥ مرات في الأسبوع. بعض الخيارات الجيدة والتي يمكنك الاستمرار بممارستها طوال فترة الحمل: المشي السريع، السباحة، والركض، واليوغا.

- الكحول: تشير الدراسات والمراجع العلمية الى وجوب عدم تناول الكحول اثناء الحمل لتجنّب إيذاء صحة الجنين العقلية والجسدية.

- الأدوية: من الضروري تعلمي طبيبك بتناولك للأدوية سواء كانت وصفة طبية أو لا، مثل الحمية العشبية والمكملات الغذائية والفيتامينات. وسيصف الطبيب الأدوية التي توافق فترة الحمل. قد ترغبين بالتعرّف، من طبيبك، إلى لائحة الأدوية المسموحة والممنوعة خلال الحمل التي قد تكون ضرورية للإستخدام اليومي كمضادات تخثر الدم (مثل الوارفارين)، حبوب لمعالجة حب الشباب (مثل اكيوتاين)، وبعض أنواع مضادات الصرع والتي قد ثبت أن إستخدامها مضرّ للأجنة .



- اللقاحات: سيتأكد طبيبك من أنك تلقيت اللقاحات اللازمة، خاصة التحصين ضد الحصبة. تذكري أن هنالك لقاحات لا تعطى خلال فترة الحمل.
- التاريخ الطبي: سيسألك طبيبك خلال زيارة قبل الحمل عن التاريخ الطبي الخاص بك وبشريكك (بما في ذلك أي مرض وراثي أو جيني في عائلتكما). معالجة الأمراض المزمنة، كضبط مرض السكري وأمراض الغدة الدرقية سوف يحول دون انتشار العيوب الخلقية.

- الفحص السريري: يمكن للطبيب أن يقيّم صحتك البدنية، وهذا قد يشمل فحص لضغط الدم، الكوليسترول، مرض السكري، مسحة عنق الرحم، والعدوى المنقولة جنسيا. فحص وعلاج الإلتهابات المنقولة جنسيا يقلل من مخاطر الحمل خارج الرحم، تشوهات، ووفاة الجنين.

- الخصوبة: سيزودك طبيبك بالمعلومات والمشورة الكافية المتعلقة بشأن مراقبة وتحقيق أقصى قدر من الخصوبة والأوقات الملائمة للحمل.

- الأخطار البيئية: تجنّبي تنشق الهواء الملوث بدخان المحركات، التدخين الثانوي (دخان سجائر المحيطين بك)، المواد الكيميائية والملوثات. كما أن هذا مهم بالنسبة للآباء المحتملين أيضاً. وقد تم ربط الملوثات بمشاكل الحمل مثل الاجهاض والتشوهات الخلقية.

- رعاية ما قبل الحمل تساعد على التأكد من أنك وشريكك في أفضل صحة ممكنة عند بداية محاولة الحمل ويعطي طفلك أفضل بداية ممكنة لتكوين سليم.

ما هي منافع الرياضة للمرأة الحامل وللجنين؟

ممارسة التمارين المعتدلة:

- تساعد على تنمية الخلاص وتخفّض من خطر الولادة المبكرة.
- تقلل من احتمال حدوث مرض السكري وإرتفاع ضغط الدم وهما الأكثر شيوعاً أثناء فترة الحمل.



فريق سلامة الأمومة | الجامعة الأميركية في بيروت

Choices and Challenges in Changing Childbirth Group | American University of Beirut



سلامة حَمَلِك

نشرة دورية تثقيفية لزيادة معلوماتك حول الحمل والولادة
بما يساعد على مشاركتك في إتخاذ القرار حول رعايتك الصحية

تشرين الأول ٢٠١٠ | العدد ٤



- تحفّض من زيادة الوزن الاضافي ومن الدهون والكوليسترول في الدم مما يقي الحوامل من أمراض القلب والدورة الدموية.
- تبيّن أن أطفال الخامسة من عمرهم الذين ولدوا من أمهات مارسن الرياضة خلال حملهن، يتميزون بنسبة ذكاء ومهارات لغوية أعلى من أطفال الأمهات اللواتي لم يمارسن الرياضة.

التمارين الموصى بها للمرأة الحامل:



- في حال عدم وجود مضاعفات أثناء الحمل، ينصح بممارسة تمارين معتدلة القوّة وبشكل منتظم كالمشي السريع لمدة ٣٠ دقيقة، ٤-٥ أيام في الأسبوع.
- في حال لم تمارسي الرياضة قبل الحمل، تستطيعين البدء بتمارين خفيفة ومقوّية ٣ مرّات في الأسبوع لمدة ١٥ دقيقة. ثمّ تزيدين مدة التمرين بشكل متواصل.
- التمارين السليمة تشمل المشي، السباحة، وتمرين اللياقة البدنية المعتدلة مثل اليوغا والبيلاتس (yoga, pilates).
- تجنبي التمارين الهوائية، تمارين المعدة، والتمارين الخطيرة التي تؤدي لفقدان التوازن (كالجمباز، التزلج، رفع الاثقال، ركوب الخيل، التنس والغطس).
- يفضل ممارسة تمارين كيغل (Kegel) أثناء الحمل وبعده، فهي تقوّي عضلات المهبل وتعالج مشكلة سلس البول. تمارين كيغل هي عبارة عن عملية تقلص وإرتخاء لعضلات المهبل بمعدل عشر مرات (صباحاً، ظهراً، ومساءً).

تم إنتاج هذه النشرة بدعم من
صندوق الأمم المتحدة للسكان



فريق سلامة الأمومة يضم باحثين وأطباء من كلية العلوم الصحية في الجامعة الأميركية في بيروت يعمل على دراسات تهدف إلى تحسين ظروف الحمل والولادة في لبنان. يشمل هذا المشروع تعاون باحثين في مصر، سوريا وفلسطين.

Choices & Challenges in Changing Childbirth Group
Faculty of Health Sciences
American University of Beirut

فريق سلامة الأمومة
كلية العلوم الصحية
الجامعة الأميركية في بيروت

PO Box 11-0236, Riad El Solh 1107 2020, Beirut, Lebanon
Phone: 961-1-374374, ext. 4642/4665
Fax: 961-1-744470
E-mail: gs29@aub.edu.lb
Website: <http://fhs.aub.edu.lb/cccc>

ص.ب. ١١٠٢٣٦، رياض الصلح ٢٠٢٠ ١١٠٧، بيروت، لبنان
هاتف: ٩٦١٠١٣٧٤٣٧٤، مقسم ٤٦٦٥/٤٦٤٢
فاكس: ٩٦١٠١٧٤٤٤٧٠
بريد إلكتروني: gs29@aub.edu.lb
موقع إلكتروني: <http://fhs.aub.edu.lb/cccc>