

## إذا كنت تخططين للحمل، فلا تفوتي هذه المعلومات!

هل كنت تعلمين أن الأشهر الثلاثة التي تسبق الحمل مهمة للغاية لنمو طفلك وصحته؟ بل وحتى للأجيال التالية؟ وهل تتساءلين عن كيفية تأثير ذلك على طفلك وما الذي يمكنك القيام به لدعمه في النمو الصحي والقوي في بطنك؟

اقرأ أو زوري موقع [www.strakswangerworden.nl](http://www.strakswangerworden.nl)

هل تتوافق أي من هذه النقاط العشر مع وضعك الحالي أو هل لديك أسئلة بخصوصها؟ توفر كل عيادة للقبائل استشارة مجانية خلال ساعات الاستشارة الخاصة بالرغبة في الإنجاب. خلال هذه الاستشارة، ستناقش القابلة حالتك وتقدم لك نصائح مخصصة لضمان بداية صحية وسليمة لك ولطفلك لمستقبلياً

توجهي إلى موقع [www.schapenkopjes.nl](http://www.schapenkopjes.nl) للبحث عن قابلة بالقرب منك وسارعي بحجز موعد.



هل كنت تعلمين أنه... بينما لا تعرفين بعد إن كنت حاملاً أم لا، فإن معظم أعضاء طفلك قد تم تكوينها بالفعل؟ امنحي نفسك وطفلك الفرصة الأفضل وابدئي التحضير في وقت مبكر!



**jong jgz**  
groeit met je mee.



**DORDRECHT**

# هل تخططين للحمل؟

هذه عشرة أمور أساسية يجب أن تكوني على دراية بها!





## الضغوط

المشاكل والتوترات هي جزء من الحياة. كما هو الحال مثلًا عند إصابة أحد أقاربك بمرض خطير أو حدوث خلاف مع شريكك أو وجود مشاكل مالية. لكن الضغط النفسي المفرط ليس جيدًا، فقد يؤدي مثلًا إلى ارتفاع في ضغط الدم، وهو ما قد يشكل خطرًا عليك وعلى جنينك. ابحثي عن الدعم. تحدثي مع صديق أو صديقة مقربة أو أحد أفراد العائلة. أو استشيري طبيب الأسرة الذي يمكنه إيلتلك إلى أخصائي اجتماعي أو أخصائي نفسي.



## المخاطر في المنزل أو العمل

قد يؤثر العمل البدني الشاق والتعرض للمواد الخطرة والعمل بنظام الورديات وضغط العمل المرتفع وكذلك الضوضاء والإشعاع على خصوبتك وحملك. استشيري الطبيب المهني حول هذه المخاطر، حتى قبل الحمل. كل ما تناقشينه معه يخضع للسرية المهنية. أصحاب العمل ملزمون بحماية صحة وسلامة الموظفين وكذلك صحة الجنين الذي لم يولد بعد.



## الأدوية والأمراض

عندما تكونين مريضة، فغالبًا ما تعتمدين على الأدوية. بعض الأدوية قد تشكل مخاطر على الخصوبة أو الحمل أو صحة الجنين الذي لم يولد بعد. لذلك من المهم أن تخبري طبيبك أو الصيدلي برغبتك في الإنجاب. ولا توقفي تناول الدواء بمبادرة منك. قد يؤثر المرض نفسه أيضًا على حملك أو صحة جنينك. لذلك احرصى على مناقشة رغبتك في الإنجاب مع طبيبك المصالح أو الصيدلي للتأكد من أن حملك آمن لك ولجنينك قدر الإمكان.



إذا كنت ترغبين في التحقق من حالتك مع "10 من أجـ  
حمل صحي"،

امسحي رمز الاستجابة السريعة واملئي استبيان دليل الحامل.



## الوزن

الحفاظ على وزن صحي يزيد من فرص إنجاب طفل سليم. إذا كنت تعانيين من ارتفاع في مؤشر لكتلة الجسم، فقد تواجهين مخاطر أعلى للإصابة بتسمم الحمل وسكري الحمل واضطرابات نمو الجنين. من ناحية أخرى، إذا كنت تعانيين من انخفاض حاد في مؤشر كتلة الجسم، فإنك ستواجهين مخاطر أعلى للتعرض للإجهاد والولادة المبكرة وتأخر نمو الجنين. وفي كلا الحالتين، من المحتمل أن يتأخر الحمل أكثر من المعتاد. إذا كنت ترغبين في الوصول إلى وزن صحي وبالتالي تقليل هذه المخاطر، حددي موعدًا مع طبيب الأسرة أو اختصاصي التغذية.



## التدخين

الامتناع عن التدخين قبل وأثناء الحمل هو الأفضل لتطور الدماغ ونمو الجنين. كما أنه يسهم في تقليل فرص إصابة طفلك بزيادة الوزن أو المشاكل السلوكية في مراحل لاحقة من حياته. المدخنون والمدخنات يعانون من انخفاض في الخصوبة، وهو ما قد يؤدي إلى تأخر الحمل. يؤدي التدخين (سواء كان مباشرًا أو سلبيًا) إلى وصول مواد ضارة إلى جسم جنينك، مما يزيد من مخاطر حدوث الإجهاد والحمل خارج الرحم والتشوهات الخلقية مثل الشفة الترنبية ولعوجاج القدم وعيوب القلب.



امسحي رمز الاستجابة السريعة لمزيد من المعلومات.

## الكحول والمخدرات

يسبب الكحول انخفاضًا في الخصوبة لدى كل من الرجال والنساء. كما يمكن أن يتسبب في تلف خلايا البويضات والحيوانات المنوية. يزيد الكحول من خطر الإجهاد والتشوهات الخلقية. كلما زادت كمية الكحول المستهلكة، زادت مخاطر حدوث مشاكل.



كما أن المخدرات تضر أيضًا بالحمل وصحة طفلك ونموه. ويمكن أن يصاب الرجال الذين يتعاطون المخدرات بالعجز الجنسي. إذا كنت تتعاطين المخدرات مثل الكوكايين والقنب والمواد الأفيونية والأمفيتامينات، فمن المهم أن تتوقفي عن تعاطيها فورًا.



لمزيد من المعلومات، امسحي رمز الاستجابة السريعة.



## الوراثة

تعاني العديد من العائلات من الاضطرابات الوراثية. هناك احتمال أن تنقلي هذه الاضطرابات إلى طفلك. إذا كان هناك تاريخ من الأمراض الوراثية في عائلتك، أو إذا كنت غير متأكدة وترغبين في إجراء فحص، فمن الأفضل استشارة طبيب الأسرة أو القابلة قبل الحمل.



## الحمل السابق

إذا كنت قد مررت بتجربة حمل سابقة وتعرضت لمشاكل أثناء الحمل، فمن الأفضل استشارة طبيب أو قابلة قبل الخوض في تجربة الحمل التالي. قد يساعد الفح أو العلاج في تقليل خطر تكرار المشكلة.



## حمض الفوليك

احرصي على تناول قرص من حمض الفوليك كل يوم. يساهم حمض الفوليك في نمو دماغ طفلك وجهازه العصبي، كما أنه يقلل من خطر الإصابة بالسنسنة المشقوقة وتشوهات القلب والأوعية الدموية والمسالك البولية وبعض أنواع سرطان الأطفال. لا ينتج جسمك حمض الفوليك بنفسه. نظرًا لأنك غالبًا لا تعرفين متى ستصبحين حاملًا بالضبط، من المهم البدء بتناول حمض الفوليك قبل 4 أسابيع من بدء محاولات الحمل. يمكنك شراء حمض الفوليك من متاجر العقاقير غير الصيدلانية أو الصيدليات.



## التغذية

التغذية الصحية مهمة لأن طفلك يحتاج إلى عناصر غذائية جيدة لبناء جسمه. حاولي تعديل نظامك الغذائي قبل الحمل لضمان أن يكون جسمك في أفضل حالة صحية ممكنة. احذري من تناول الأطعمة النيئة (مثل البيض واللحوم والجبن وما إلى ذلك) العدوى الناتجة عن تلك الأطعمة يمكن أن تشكل خطرًا على طفلك، حتى إذا أصبت بها قبل الحمل مباشرة.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول التغذية على الموقع الإلكتروني لمركز التغذية.