

## مزيد من المعلومات

### healthdirect Australia 1800 022 222

خط حكومي للمعلومات والمشورات الصحية على أساس 24 ساعة في اليوم يصل المرضى بمرضى مسجلين يستطيعون المساعدة في التقييم إذا كنت بحاجة للرعاية الطبية ويصلهم بالمؤسسات المحلية.

### MotherSafe NSW

1800 647 848 أو (02) 9382 6539

خدمة استشارية مجانية للنساء القلقات بشأن تعرضهن للمخدرات أو الأدوية أو العدوى أو الإشعاع أو التعرض للمواد الضارة في العمل خلال الحمل أو الإرضاع من الثدي.

### SIDS and Kids NSW 1800 651 186

تقدم SIDS and Kids NSW الدعم في حالات الحزن للأفراد والعائلات التي فقدت طفلاً لها خلال الحمل أو الولادة أو أول العمر. وهذا يشمل الإسقاط وولادة الطفل ميتاً وموته في الشهر الأول من العمر وموت الأطفال المفاجئ (SIDS) وموت الطفل الذي يعيش لغاية 6 أشهر من العمر.

[www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org)

### منشورات دائرة صحة نيو ساوث ويلز

الحمل المبكر - عندما لا تسير الأمور على ما يرام

ولادة طفل

يمكن تنزيل هذه المنشورات من

[www.health.nsw.gov.au/pubs](http://www.health.nsw.gov.au/pubs)

## الدلائل التنبيهية لحدوث إسقاط

قد تشمل الدلائل التنبيهية لحدوث إسقاط واحداً أو أكثر من الأمور التالية:

- ألم حاد في أسفل البطن
- مغص
- نزف مهبلي

إذا اعتقدت أنك في طور إسقاط حملك فعليك ما يلي:

- استشارة مهني صحي كأحد الأطباء مثلاً، أو
- الاتصال بـ healthdirect أستراليا على الرقم -1800 022 222 وهو خط حكومي للمعلومات والمشورات الصحية على أساس 24 ساعة في اليوم

## ما الذي نعرفه عن الإسقاط المبكر

- إن الإسقاط شائع في مرحلة الحمل المبكرة - فهو يحدث في حوالي واحدة من كل خمس حالات حمل مؤكدة
- يمكن أن يؤدي الإسقاط إلى انهيار الوالدين
- إن تجنب الإجهاد والعمل والأنشطة اليومية لا يمنع حدوث الإسقاط
- لا يمكن وقف حدوث الإسقاط بواسطة التدخل الطبي، لكن التدخل فيما يتعلق بحالات الإسقاط المتكررة يمكن أن يفيد
- يمكن أن يكون الإسقاط نتيجة بعض مشاكل النمو لدى الطفل الذي يكون في طور النمو
- يظل بإمكان النساء اللاتي يسقطن حملهن إنجاب أطفال أصحاء في المستقبل
- اطلبي الدعم من العائلة والأصدقاء لمساعدتك على تخطي هذه المرحلة الصعبة
- يتوفر الدعم الإضافي من المستشارين ووكالات الدعم. اتصلي بـ SIDS and Kids NSW على الرقم 1800 651 186

## الأطعمة التي يجب تجنبها

إن الأطعمة الملوثة بالليستيريا يمكن أن تكون شديدة الخطر على الطفل غير المولود. والليستيريا هي بكتيريا يمكن أن تسبب نوعاً من تسمم الطعام يُعرف باسم ليستيريويسيس. تشمل الأطعمة التي يُحتمل أن تكون ملوثة بالليستيريا الأجبان الطرية، واللحم المضغوط البارد، والمأكولات البحرية النيئة والمدخنة، والسلطات المعدة سلفاً، والبوظة الطرية، والمعاجين المصنوعة من منتجات حيوانية (باتيه).

## مضاعفات الحمل المبكرة - لغاية 3 أشهر

يمكن أن تتميز الثلاثة أشهر الأولى من الحمل بعدم اليقين.

يحدث الإسقاط في حوالي واحدة من كل خمس حالات حمل مؤكدة. من الصعب أحياناً معرفة ما إذا كان الإسقاط في طور الحدوث، ذلك أن الكثير من النساء يشعرن خلاله بألم شبيه بألم الدورة الشهرية وأوجاع وتقلصات خلال أسابيع الحمل الأولى مع بدء الرحم بالتوسع.

# التفكير

# بإنجاب طفل -

## التخطيط للحمل ثم الحمل

Thinking of having a baby –  
planning a pregnancy and becoming pregnant

إن التخطيط للحمل ومن

ثم الحمل فترة مثيرة مليئة

بالمشاغل للزوجين اللذين

يتوقعان مولوداً جديداً. فإلى

جانب ما لديهما من خطط

وأحلام للمستقبل، يجب

عليهما التفكير بمجموعة من

الأمر الغذائية والصحية

للمساعدة في إعطاء نفسيهما

ومولودهما أفضل بداية

ممكنة.

## التخطيط للحمل – قبل 3 أشهر

هناك العديد من الأشياء للتفكير بها قبل الحمل – حتى وإن كان ذلك الحمل الثاني أو ما يليه.

في الحالات المثالية، يتعيّن على الرجال والنساء قبل حوالي ثلاثة أشهر من محاولة الحمل زيارة أطبائهم العامين (GP) وربما إجراء بعض التغييرات على نظامهم الغذائي وأسلوب معيشتهم.

سيأخذ الطبيب العام في اعتباره أية قضايا صحية خاصة قد يحتاج الأمر للتحكّم بها خلال الحمل، وسيقدم المشورة بشأن استكمال التلقيحات اللازمة أو الاختبارات الموصى بها أو القضايا الوراثية أو التغييرات اللازمة في أسلوب المعيشة.

إذا كنتما تستخدمان أدوية بدون وصفات طبية أو بموجب وصفات طبية أو علاجات عشبية، ينبغي الاستفسار من الطبيب للتأكد من أنها مأمونة أثناء محاولتكما الحمل وخلال الحمل.

#### جُنبِ العدوى – اغسلا أيديكما

إن بعض أنواع العدوى يمكن أن تضر نمو طفلكما غير المولود، كما يمكن في بعض الحالات أن تؤدي إلى إسقاطه. لتجنّب العدوى اغسلا أيديكما بالصابون والماء أو استخدمما سائل الفرك الكحولي.

اغسلا أيديكما:

- بعد الاتصال بسوائل الجسم كاللعاب أو الإفرازات الأنفية أو الدم أو القيء
- بعد تغيير الحفاضات أو الذهاب إلى غرفة الحَمَام
- قبل الأكل وقبل تحضير الطعام وبعده
- بعد العمل في الحديقة أو لمس الحيوانات
- كلّما بدت يديك متسختين.

#### النساء:

- ابدئي بأخذ الفولاييت
- تأكّدي من مستويات تلقيحك
- اذهبي لإجراء فحص لأسنانك
- اذهبي لإجراء اختبار لمسحة عنق الرحم
- حاولي تخفيض وزنك إذا كنت زائدة الوزن
- توقفي عن التدخين وشرب الكحول والكافيين واستخدام المخدّرات الأخرى أو خفّفي منها
- تأكّدي من أن الأدوية والعلاجات العشبية مأمونة الجانب
- اتبعي نظاماً غذائياً صحياً واستمتعي بالتمارين المنتظمة

#### الرجال:

يستغرق نمو الحيوانات المنوية ثلاثة أشهر، لذلك فإن الحياة الجيدة يجب أن تبدأ قبل فترة لا بأس بها من محاولة الحمل. وإذا كان في تاريخ العائلة مشاكل وراثية فقد يكون من المفيد استشارة أحد الأطباء حول التحكّم بإمكانية حدوثها قبل محاولة الحمل.

- توقف عن التدخين وشرب الكحول والكافيين واستخدام المخدّرات الأخرى أو خفّف منها – تزيد إمكانية ولادة الطفل ناقص الوزن إذا كان أبوه مدخّناً، كما تبيّن أن شرب الكحول يخفّض من جودة الحيوانات المنوية.
- اتبع نظاماً غذائياً صحياً واستمتع بالتمارين المنتظمة – إذ أن الطعام الجيد والتمارين تساعد على إيجاد توازن بين الهرمونات وتحسّن جودة الحيوانات المنوية
- تأكّد من أن الأدوية والعلاجات العشبية مأمونة الجانب

#### إذا كانت محاولة الحمل تأخذ وقتاً طويلاً - العقم

قد يكون من المستحسن استشارة طبيب إذا لم يحدث الحمل بعد سنة من المحاولة. وإذا كانت المرأة تبلغ 35 عاماً أو أكثر فقد يكون من الأفضل للزوجين طلب المشورة الطبية بعد حوالي ستة أشهر من محاولة الحمل.

على النساء اللاتي يحملن لكنهن يسقطن حملهن بصورة متكرّرة، عادة ثلاث مرات متتالية، أن يستشرن الطبيب.

## المولود على الطريق

إن مشاعر الإثارة والتشوّش والاضطراب والفرح هي كلّها من الاستجابات الطبيعية والعادية جداً للحمل. وقد تبدأ المرأة بالشعور بالارتباط مع الطفل منذ مرحلة مبكرة جداً، خصوصاً إذا ظهرت عليها أعراض الحمل القوية مبكراً، مثل الغثيان أو التقيؤ أو ألم الثديين أو آلام خفيفة في البطن.

## مرحلة الحمل المبكرة – لغاية 3 أشهر

في الثلث الأول من الحمل، أي الثلاثة أشهر الأولى، يكون الطفل في مرحلة من النمو الفائق. واتباع أسلوب معيشة صحي والمحافظة على وزن صحي يمكن أن يحدا من إمكانية حدوث مضاعفات خلال الحمل. كما أن ذلك يمكن أن يساعد الطفل على النمو ويسهّل قدرة جسم المرأة على مواجهة التغييرات العديدة التي تحدث فيه.

من المفيد إجراء تغييرات صحية في أسلوب معيشتك، حتى في هذه المرحلة، إذا لم تكوني قد قمّت بذلك فعلاً بعد.

- تحديثي إلى طبيبك العام أو اختصاصي القبالة فيما يتعلق بأية مسائل صحية أو فحوص قد تكونين بحاجة لها
- قرّري من سيكون مسؤولاً عن رعاية حملك وسجلي نفسك في المستشفى
- تناولي كميات وفيرة من الفواكه والخضراوات الطازجة
- أقلعي عن التدخين وتجنّبي التدخين السلبي
- تجنّبي الكافيين والمخدرات والكحول
- استمري في أخذ الفولاييت أو ابدئي بأخذه
- حافظي على وزن صحي
- استمتعي بالتمارين الخفيفة المنتظمة
- اغسلي يديك لتجنّب العدوى
- تأكّدي من أن الأدوية والعلاجات العشبية مأمونة الجانب