

# الرعاية الصحية أثناء الحمل

التعاون مع مقدم الرعاية الصحية هو سبيلك لحمل صحي وطفل يتمتع بصحة جيدة.

## كم مرة يجب أن تزوري طبيبك أو القابلة؟



ستحتاجين إلى زيادة مُعدل الزيارات في الحالات الآتية:

- وزنك أقل من الطبيعي أو أكثر
- واجهت مشاكل في حملك السابق
- مصابة بداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم
- أكبر من 40 عامًا
- حامل في أكثر من جنين

- خضعتِ لولادة قيصرية أو عملية جراحية أخرى في الرحم
- تشربين الكحول أو تدخينين أو تتعاطين المخدرات
- تشعرين بالاكتئاب أو تعانين من مشكلات أخرى، مثل العنف المنزلي

## ماذا يحدث عند زيارتك لمقدم الرعاية الصحية؟

في كل مرة تزورين فيها مقدم الرعاية الصحية، من المرجح أن:

- يقيس ضغط دمك
- يتحقق من معدل ضربات قلب طفلك
- يقيس بطنك ليتأكد من نمو الطفل

عادة ما تكون زيارات متابعة الحمل المبكرة هي الأطول. سيدون مقدم الرعاية الصحية تاريخك الطبي ويجري فحوصات شاملة، وقد تشمل الآتي:

- اختبار الحمل
- أسئلة تتعلق بنمط حياتك، بما في ذلك النظام الغذائي والتمارين الرياضية والتدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات
- معلومات عن المكملات الغذائية الخاصة بالحمل
- فحص البطن
- فحص الحوض مع اختبار مسحة عنق الرحم أو مسحة مهبلية
- قياس الطول والوزن
- فحوصات الدم للكشف عن الأمراض المنقولة جنسيًا (STIs)، وتأكيد فصيلة الدم وفحص مستويات الحديد لديك
- اختبارات الفحص الجيني
- تحليل البول

### الشريك

ما يُمكنك فعله



اقرئي قائمة حالات الطوارئ الطبية (راجعِي عوامل الخطر التي تُهدد الحمل)، وتأكدي من زيارة شريك حياتك لمقدم الرعاية الصحية إذا لزم الأمر.

### هل تعلمين



يمكنك اختيار زيارة طبيبك بمفردك، أو يمكنك إحضار شخص معك. افعلِي ما يُشعركِ براحة أكثر.

### توخي الحذر



تحذر وزارة الصحة الكندية من أن صبغة الجنتيانا البنفسجية (المعروفة أيضًا باسم البنفسج البلوري) يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بالسرطان. لا تستخدمها لعلاج أي حالة مرضية إذا كنتِ حاملًا.

## لقاحات تحتاجونها

### مطعوم الإنفلونزا

تكون الإنفلونزا أكثر خطورة عندما تكونين حاملًا. احصلي على لقاح الإنفلونزا، فهو آمن ومجاني ويمكن تلقيه في أي وقت في أثناء الحمل. وإذا كنتِ تعانين من أعراض الإنفلونزا (الحمى والسعال والصداع والألم والإرهاق)، فاتصلي بطبيبك أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 أو على الموقع الإلكتروني [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca).

### هل تعلمين



من خلال الحصول على لقاح الإنفلونزا -ومن خلال تشجيع العائلة والأصدقاء الذين تقابلينهم بانتظام على فعل الشيء نفسه- ستساعدين في حماية طفلك حتى يبلغ من العمر ما يكفي لتلقي التطعيم.

### لقاح السعال الديكي

السعال الديكي هو عدوى خطيرة تصيب الشعب الهوائية ويمكن أن تسبب الالتهاب الرئوي والنوبات التنفسية وتلف الدماغ وحتى الموت. وهو خطير بوجه خاص على الأطفال، ولكن لا يمكن تطعيم الأطفال ضده حتى بلوغ الشهرين من العمر. يُمكنك المساعدة في حماية مولودك الجديد عن طريق التطعيم في أثناء الحمل. لقاح السعال الديكي لا يُقدم مجانًا في الوقت الحالي للحوامل في بريتش كولومبيا. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.

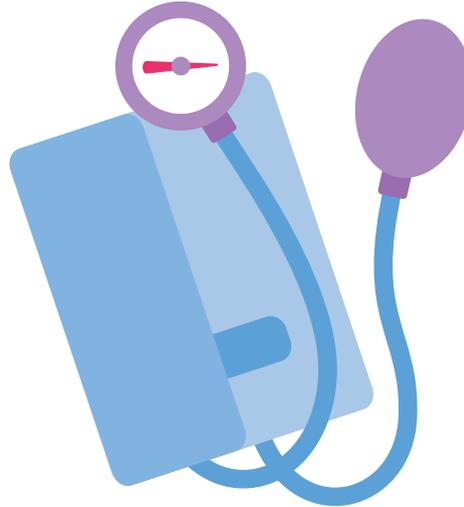
تفقد الموقع الإلكتروني [immunizebc.ca/pregnancy](http://immunizebc.ca/pregnancy) لمزيد من المعلومات، وتحديثي مع إحدى ممرضات الصحة العامة حول اللقاحات الأخرى التي قد تكونين مؤهلة للحصول عليها.

### ما هو الفحص الجيني السابق للولادة؟

هي فحوصات دم اختيارية يمكنها أن تخبرك باحتمالية إصابة طفلك بأمراض مثل متلازمة داون أو السنسنة المشقوقة. هذا الفحص ليس مؤكدًا ولا يقدم تشخيصًا. إذا جاءت النتيجة إيجابية فقد تختارين إجراء المزيد من الاختبارات المحددة. راجعي عوامل الخطر المرتبطة بالحمل لمعرفة المزيد.

### ما هي بطاقة الأمومة؟ وما هي بطاقة الأمومة للسكان الأصليين؟

هي كتيبات مجانية يمكنك استخدامها لتتبع رعايتك الصحية أثناء الحمل. تتضمن بطاقة الأمومة للسكان الأصليين أيضًا المعتقدات والقيم التقليدية. كلاهما متاح عبر الإنترنت على [perinataalservicesbc.ca](http://perinataalservicesbc.ca) أو من خلال مقدم الرعاية الصحية.



في زيارات متابعة الحمل اللاحقة، قد يقترح مزود الرعاية الصحية إجراء الفحوصات للكشف عن أي مشكلات قد تكون لديك أو لدى طفلك وقد تحتاج إلى علاج. قد تتضمن هذه الفحوصات ما يأتي:

- الفحص بالموجات فوق الصوتية (20 أسبوعًا) للاطمئنان على موضع المشيمة ونمو الجنين
- اختبار الجلوكوز (24 إلى 26 أسبوعًا) لاستبعاد الإصابة بسكري الحمل
- المسحة (35 إلى 37 أسبوعًا) للكشف عن المكورات العنقودية من المجموعة ب
- اختبارات الفحص الجيني

سيسألك مقدم الرعاية الصحية أيضًا عن صحتك النفسية، وإذا كان دمك من فئة عامل الريسوس السلبية، فسيطع بك حقنة الغلوبولين المناعي المضاد لعامل ريسوس في الأسبوع 24 إلى 28.

### جرّبي ذلك



- اكتبي بعض المعلومات الأساسية وأحضريها معك إلى موعدك الأول:
- تاريخ الدورة الشهرية الأخيرة واختبار مسحة عنق الرحم
  - فصيلة دمك ودم الأب
  - الأدوية (بما في ذلك الأدوية العشبية) التي تتناولينها
  - الأمراض التي أصبت بها، وأي أمراض تسري في عائلتك
  - الأحمال السابقة
  - الخطط والأسئلة المتعلقة بإطعام طفلك
  - أي أسئلة أخرى