



مستشفى ميلينيوم

MILLENNIUM
HOSPITAL

Specialized in

WOMEN & CHILD CARE

عنوان جديد للعناية الشاملة بالأم والطفل



الاستشارة قبل الحمل

تُتيح جلسات الاستشارة قبل الحمل فرصةً سانحةً لتعزيز الصحة، إذ يُعتقد أن النساء في هذه المرحلة لديهنّ دافعٌ قويٌّ لتغيير أنماط حياتهنّ غير الصحية. كما تُعدّ هذه الجلسات مهمةً للرجال أيضاً، إذ قد يؤثر نمط حياتهم وصحتهم على نتائج الحمل.

تختلف الرعاية ما قبل الحمل عن الرعاية أثناء الحمل [1]. وينبغي أن تشمل ما يلي:
الاختيار المستنير، الذي يساعد النساء والرجال على فهم المشكلات الصحية التي قد تؤثر على الحمل.
تشجيع النساء وشركائهن على الاستعداد الفعال للحمل، والحرص على التمتع بأفضل صحة ممكنة.
تحسين إدارة المشكلات الصحية المزمنة.
تحديد الأزواج الأكثر عرضة لخطر إنجاب أطفال مصابين بتشوهات وراثية. وتزويدهم بالمعرفة الكافية لاتخاذ قرارات مستنيرة.

التقييم

تحتاج كل امرأة إلى تقييم فردي.

لتقديم النصيحة المناسبة، يجب تحديد ما يلي [1]:

توقيت الحمل المخطط له.

حمض الفوليك.

تاريخ مسحة عنق الرحم.

تاريخ التدخين.

تناول الكحول.

الوزن (سواء كانت المريضة تعاني من زيادة الوزن أو السمنة).

الأدوية، بما في ذلك الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية أو الأدوية العشبية. تحديد ما إذا كان هناك تاريخ لتعاطي المخدرات.

مخاطر التعرض للمواد الخطرة أو الإشعاع.

حالة المناعة ضد الحصبة الألمانية.

تاريخ الإصابة بجذري الماء أو الحزام الناري.

خطر الإصابة بالتهاب الكبد ب.

خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).

تاريخ الإجهاض.

خطر أو مخاوف بشأن التشوهات الكروموسومية أو الاضطرابات الوراثية.

المشاكل الصحية المزمنة. تتوفر نصائح محددة لإدارة حالات النساء المصابات بما يلي:

الربو

داء السكري

الصرع

أمراض الغدة الدرقية

أمراض الكلى

الثلاسيميا

فقر الدم المنجلي

التهاب المفاصل الروماتويدي

الجلطة الدموية السابقة

الاكتئاب

الاضطراب ثنائي القطب

قسم

طب التوليد وأمراض النساء



توقيت الحمل

الفاصل الزمني بين فترات الحمل

التدخين

الرياضة

استهلاك الكحول

وزن الجسم

مراجعة الأدوية

حمض الفوليك

يُعدّ تناول مكملات حمض الفوليك من أهمّ التدابير الوقائية المتاحة خلال فترة ما قبل الحمل/أثناء الحمل [٣]: ينبغي على جميع النساء تناول ٤٠٠ ميكروغرام على الأقل يوميًا أثناء محاولتهنّ الحمل، ولمدة ثلاثة أشهر على الأقل من الحمل،

لتقليل خطر الإصابة بعيوب الأنبوب العصبي.

ينبغي على النساء المعرضات لخطر كبير للإصابة بعيوب الأنبوب العصبي تناول جرعة أعلى تبلغ ٥ ملغ يوميًا حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل. يُعرّف الخطر الكبير بأنه:

وجود عيب في الأنبوب العصبي لدى أحد الزوجين، أو وجود حمل سابق متأثر بعيب في الأنبوب العصبي.

وجود تاريخ عائلي للإصابة بعيوب الأنبوب العصبي.

تناول أدوية مضادة للصرع.

داء البطني (السيلياك).

داء السكري (النوع الأول أو الثاني).

سمة الثلاسيميا (٥ ملغ يوميًا حتى ولادة الطفل).

فقر الدم الانحلالي، وخاصة الثلاسيميا أو فقر الدم المنجلي (٥-١٠ ملغ حتى ولادة الطفل).

النساء ذوات مؤشر كتلة الجسم < ٣٠ كجم/م².

لا يوفر النظام الغذائي وحده (مثل الخضراوات الورقية والحبوب المدعمة) كمية كافية من حمض الفوليك بشكل موثوق.

فحص عنق الرحم

تحديد النساء اللاتي حان موعد فحص عنق الرحم لهن أو اقترب مواعده، وتشجيعهن على إجراء الفحص قبل الحمل.

لا تُجرى مسحات عنق الرحم بشكل روتيني أثناء الحمل، لأن التغيرات الالتهابية المصاحبة للحمل تجعل تفسير نتائجها صعبًا.

لا يمكن إجراء العديد من العلاجات أثناء الحمل في حال اكتشاف أي خلل.

النظام الغذائي

بالنسبة للنساء الأصحاء اللاتي يتبعن نظامًا غذائيًا طبيعيًا، يُنصح بتناول خمس حصص من الفاكهة والخضراوات يوميًا واستهلاك منتجات الألبان لزيادة مخزون الفيتامينات والحديد والكالسيوم.

يُنصح بتجنب بعض الأطعمة أثناء الحمل، أو التقليل منها، لذا إذا كانت المرأة

معرضة للحمل قريبًا، فمن الحكمة تنبيهها مسبقًا بهذه الاحتياطات.

يؤدي نقص فيتامين د إلى ضعف نمو الجنين. يجب توعية جميع النساء بأهمية الحفاظ على

مخزون كاف من فيتامين د أثناء الحمل والرضاعة. تشمل النساء الأكثر عرضة لخطر النقص ما يلي:

النساء من أصول جنوب آسيوية أو أفريقية أو كاريبية أو شرق أوسطية.

النساء اللاتي يتعرضن لأشعة الشمس بشكل محدود.

النساء اللاتي لا يتناولن الأسماك الدهنية أو البيض أو اللحوم أو السمن النباتي المدعم أو الحبوب.

النساء اللاتي يزيد مؤشر كتلة الجسم لديهن قبل الحمل عن ٣٠.

الحصبة الألمانية

يُنصح بإجراء اختبار المناعة أو التطعيم على أي حال للنساء اللاتي لا يملكن دليلًا على التطعيم. يُنصح المرأة بعدم الحمل لمدة شهر بعد التطعيم، على الرغم من أن العديد من الدراسات لم تُظهر أي آثار جانبية للتطعيم في المراحل المبكرة من الحمل. يجب فحص التهاب الكبد الفيروسي والتطعيم ضد التهاب الكبد ب في حال عدم الإصابة به. جدري الماء يُنصح بإجراء اختبار جدري الماء للنساء اللاتي يخططن للحمل واللاتي ليس لديهن تاريخ إصابة سابقة بجدري الماء أو الحزام الناري.

توصي وزارة الصحة بتطعيم الأشخاص التاليين في حال كانت نتائج اختباراتهم سلبية نصائح للنساء اللاتي لديهن تاريخ من الأمراض المزمنة قد يكون للعديد من الأمراض المزمنة وعلاجاتها آثار على صحة الجنين ونموه. وبالمثل، قد يؤدي الحمل و الولادة إلى تفاقم الحالات المرضية الموجودة مسبقًا لدى الأم.

ينبغي أن تُتاح للنساء فرصة مناقشة هذه المخاطر لاتخاذ خيارات إنجابية متوازنة ولتحسين صحتهم والسيطرة على الأمراض والأدوية قبل الحمل.

في مجال الرعاية الصحية الأولية، يُنصح بتشجيع النساء على الاستمرار في استخدام وسائل منع الحمل وأدويتهم المعتادة إلى حين إجراء فحص شامل مع الفريق الطبي المختص، بالإضافة إلى الرعاية الروتينية الأخرى قبل الحمل.

نصائح للنساء اللواتي يحتجن إلى فحص جيني: تحديد النساء المعرضات لخطر الإصابة باعتلالات الهيموجلوبين. إجراء تعداد الدم وفحص الرحلان الكهربائي للخلايا للنساء المعرضات للخطر حسب الحاجة.



مستشفى ميلينيوم

MILLENNIUM
H O S P I T A L

Specialized in

WOMEN & CHILD CARE

عنوان جديد للعناية الشاملة بالأم والطفل

