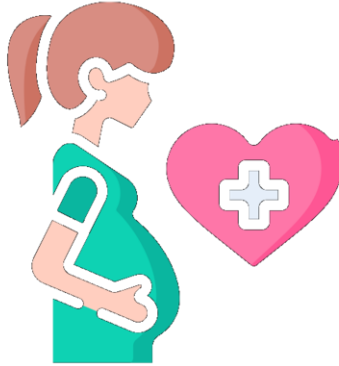




تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



الرعاية قبل الحمل

Care before pregnancy



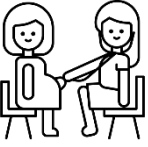
يُعد التخطيط ما قبل الحمل مرحلة مهمة وأساسية في حياة الزوجين، فهو الخطوة الأولى نحو حمل صحي وأمومة آمنة بإذن الله. ويساعد هذا التخطيط على فهم العوامل الصحية التي قد تؤثر في حدوث الحمل، كما يسهم في تعزيز فرص الحمل السليم وتقليل المخاطر والمضاعفات التي قد تواجه الأم أو الجنين خلال فترة الحمل.

وتوصى جميع السيدات بالتخطيط لزيارة طبية قبل الحمل، خاصة من تقل أعمارهن عن عشرين عامًا أو تجاوزن الثلاثين، أو من يعانين من أمراض مزمنة، أو لديهن مخاوف صحية أو تاريخ مرضي سابق. وتهدف هذه الزيارة إلى تقييم الحالة الصحية العامة، والاستعداد الجسدي والنفسي



زيارة ما قبل الحمل: لماذا هي مهمة؟

تُعد زيارة ما قبل الحمل فرصة مهمة للاطمئنان على صحة المرأة قبل حدوث الحمل، حيث تساعد هذه الزيارة على :



- اكتشاف المشكلات الصحية المحتملة في وقت مبكر
- ضبط الأمراض المزمنة والسيطرة عليها قبل الحمل
- تقليل المخاطر الصحية التي قد تؤثر في الأم أو الجنين
- تعزيز فرص حدوث حمل صحي وآمن
- توعية المرأة بالعادات الصحية السليمة قبل الحمل

ومن خلال هذه الزيارة، يمكن للطبيب تقديم الإرشادات المناسبة ووضع خطة صحية تتناسب مع حالة المرأة

أمور يجب مناقشتها خلال زيارة ما قبل الحمل

وسيلة منع الحمل المستخدمة:



من المهم إبلاغ الطبيب بنوع وسيلة منع الحمل التي كانت تُستخدم سابقاً، حيث يساعد ذلك في تقدير موعد عودة التبويض

الطبيعي، ومعرفة الوقت المتوقع لحدوث الحمل. وغالبًا ما يُفضل مرور دورة شهرية طبيعية واحدة على الأقل بعد التوقف عن وسيلة منع الحمل، مما يساعد الطبيب على تقييم انتظام الدورة الشهرية بشكل أدق.

التطعيمات الضرورية:

توجد بعض التطعيمات المهمة التي يُنصح بالتأكد من أخذها قبل الحمل، نظرًا لما تشكله بعض الأمراض من خطورة على صحة الجنين، ومن أبرز هذه التطعيمات:

- تطعيم الجدري المائي
- تطعيم الحصبة الألمانية

وقد يتم إجراء فحوصات دم للتأكد من وجود المناعة الكافية ضد هذه الأمراض. وفي حال عدم اكتمال التطعيمات، يُنصح بأخذها قبل الحمل بشهر على الأقل، لضمان حماية الأم والجنين.

الأمراض المزمنة والأدوية:

في حال كانت المرأة تعاني من السمنة أو من أمراض مزمنة مثل:

- داء السكري
- الربو
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض الغدة الدرقية



• الصرع

فإن ضبط الحالة الصحية قبل الحمل يُعد أمرًا بالغ الأهمية. كما يجب إبلاغ الطبيب بجميع الأدوية، أو الأعشاب، أو المكملات الغذائية التي يتم تناولها، حيث قد تستدعي بعض الحالات تعديل الجرعات، أو تغيير نوع الدواء، أو التوقف عن بعض المنتجات قبل الحمل، حفاظًا على سلامة الجنين.

العدوى المنقولة جنسيًا:

إذا كانت هناك احتمالية للإصابة بعدوى منقولة جنسيًا، أو وجود شك بإصابة أحد الزوجين، فمن الضروري إجراء الفحوصات اللازمة قبل الحمل. ويساعد التشخيص والعلاج المبكر في حماية الأم والجنين من المضاعفات الصحية المحتملة.



التاريخ الطبي للعائلة:

من المهم إبلاغ الطبيب في حال وجود أمراض وراثية في العائلة، حيث يساعد ذلك في تقييم المخاطر المحتملة قبل الحمل. وقد يتم تحويل المرأة إلى استشاري مختص في الأمراض الوراثية لإجراء الفحوصات والتقييم اللازم، واتخاذ القرارات المناسبة قبل الحمل.

عمر الزوجين:

يزداد مع تقدم عمر المرأة خطر الإصابة ببعض المشكلات الصحية،
مثل:



- تأخر الحمل أو مشكلات الخصوبة
- فقدان الحمل
- بعض الاضطرابات الصبغية
- مضاعفات الحمل مثل سكري الحمل

كما قد يكون لعمر الأب دور في بعض الحالات الصحية، لذلك يُؤخذ
عمر الزوجين بعين الاعتبار عند التخطيط للحمل.

تاريخ الحمل السابق:

يجب إبلاغ الطبيب بتاريخ الحمل السابق، بما يشمل:

- عدد مرات الحمل
- طريقة الولادة
- أي مضاعفات حدثت أثناء الحمل أو بعد الولادة
- وجود مواليد سابقين بتشوهات خلقية

ويساعد ذلك الطبيب على تقييم الحالة بشكل أفضل والتخطيط
لحمل أكثر أماناً.

التحضيرات الصحية الأساسية قبل الحمل



حمض الفوليك:

يُنصح بتناول حمض الفوليك يومياً قبل الحمل وخلال الأشهر
الثلاثة الأولى منه، لما له من دور مهم في الوقاية من عيوب الأنبوب
العصبي لدى الجنين.

- الجرعة الموصى بها لمعظم النساء هي 400 ميكروغرام يومياً.
- أما النساء المصابات بالسكري أو الصرع، أو من لديهن تاريخ سابق
لطفل يعاني من عيوب الأنبوب العصبي، فقد يحتجن إلى جرعة
أعلى تصل إلى 5 ملغ يومياً، وذلك تحت إشراف طبي.

المحافظة على وزن صحي:

يساعد الحفاظ على وزن صحي قبل الحمل في تقليل مخاطر الإصابة
ببعض المشكلات الصحية مثل:

- ارتفاع ضغط الدم
- سكري الحمل



• الجلطات الدموية

ويمكن الوصول إلى وزن صحي من خلال اتباع نظام غذائي متوازن، والحرص على ممارسة النشاط البدني بانتظام.

النشاط البدني:

تسهم ممارسة الرياضة المعتدلة في تحسين الصحة العامة، وتقوية الجسم، والاستعداد الجيد للحمل. ويُنصح باختيار أنشطة بدنية مناسبة للحالة الصحية وتحت إشراف طبي عند الحاجة.

التوقف عن التدخين:

يؤثر التدخين سلباً في صحة المرأة والجنين، ويرتبط بزيادة خطر:



- الولادة المبكرة
- انخفاض وزن المولود
- متلازمة موت الرضع المفاجئ

لذلك يُنصح بالتوقف عن التدخين قبل الحمل بوقت كاف

إن العناية بالصحة قبل الحمل هي استثمار حقيقي في صحة الأم وسلامة الجنين، وبداية قوية لرحلة أمومة أكثر أماناً واطمئناناً. فكل خطوة تُتخذ في هذه المرحلة تسهم في تقليل المخاطر الصحية، وتساعد على تحقيق حمل صحي وولادة آمنة بإذن الله.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية

HEM1.26.0001782