

الدليل الراشد لحملٍ صحي



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada

نُشر بتصريح من وزارة الصحة

يتوفر كتيب "الدليل الراشد لحملٍ صحي" على الموقع الإلكتروني:

www.HealthyCanadians.gc.ca/pregnancy

محتوى هذا الموقع متوفر باللغتين الإنجليزية والفرنسية فقط

For an electronic version of this The Sensible Guide to a Healthy Pregnancy, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements Le guide pratique d'une Grossesse en Santé, veuillez s'il vous plaît contacter : DEA.rensei-gnements.publiques@phac-aspc.gc.ca.

Her Majesty the Queen in Right of Canada, represented by the Minister of Health, 2008. Revised in 2016.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2008. Révisé en 2016.

Cat: HP5-33/2012Ar-PDF
ISBN: 978-0-660-06426-0



دليل الحمل الصحي

إذا كنتِ حاملاً أو تخططين للحمل، فهذا الدليل وُجد من أجلك!

قد يكون الحمل والإنجاب تجربة رائعة، ولكنها في الوقت ذاته مليئة بعدم اليقين. ومع مرورك بهذه التغييرات الهائلة التي ترافق الحمل، قد تواجهكِ وشريكك الكثير من الأسئلة و المخاوف، ثم تأتي النصيحة من كل حدب وصوب وتجدين صعوبة في تحديد من تستمعين إليه. ولذلك يصبح الحصول على معلومات دقيقة أمراً مهماً للغاية! ستساعدك المعلومات في هذا الدليل على اتخاذ قرارات جيدة بشأن العناية بنفسك قبل الحمل وأثناءه وبعده.

في بداية الدليل، ستجدين حقائق مهمة وأسئلة تتعلق بالحمل الصحي، بما في ذلك:

- التغذية قبل الولادة 2 التدخين والحمل 16
- حمض الفوليك 6 صحة الفم 20
- الكحول والحمل 9 الصحة النفسية 25
- النشاط البدني والحمل 12

إن التخطيط للحمل والحمل نفسه من أكثر الأوقات إثارة في حياتك! استخدمي هذا الدليل لمساعدتك كي يكون الحمل تجربة صحيّة لك ولطفلك.

التغذية قبل الولادة

تلعب التغذية الصحية دورًا مهمًا للغاية في ضمان حمل صحي. تناول أطعمة مختلفة ومتنوعة للتأكد من أنك تحصلين على كافة الفيتامينات والمعادن والمواد المغذية التي تحتاجينها أنت وطفلك. تساعدك التغذية الجيدة كذلك على الشعور بحال أفضل وتمنحك طاقة أكبر وتعينك على اكتساب وزن صحي، كما أنها تساهم في نمو طفلك وتطوره بشكل صحي.

حقائق مهمة

اعرفي ما يلزمك

سوف تحتاجين خلال الثلثين الثاني والثالث من الحمل إلى بعض السعرات الحرارية الإضافية يوميًا لدعم نمو طفلك. إن وجبة خفيفة إضافية واحدة كل يوم تكفي لمنحك تلك السعرات. يمكنك على سبيل المثال تناول ثمرة تفاح أو إجاص مع قطعة صغيرة من الجبن كوجبة خفيفة لفترة ما بعد الظهر. اتبعي "التغذية الجيدة مع دليل الأغذية الكندي" لتناول أنواع الطعام والمقدار المناسب لك ولطفلك.



اشربي الحليب وبدائله من أجل عظام قوية

الحليب وبدائله منتجات مهمة لنمو طفلك. اختاري المنتجات قليلة الدسم التي تضمن لك الحصول على العناصر عالية الجودة التي تحتاجين إليها من بروتين وكالسيوم وفيتامين (د) ولكنها تحتوي على نسبة أقل من الدهون والسعرات الحرارية. تناولي يوميًا الحليب خالي الدسم، أو الحليب الذي تبلغ نسبة الدسم فيه 1% أو 2% واختاري منتجات اللبن والأجبان قليلة الدسم. تناولي مشروبات الصويا المدعمة إذا كنتِ لا تشرين الحليب.

تناولي اللحوم وبدائلها

إن تناول اللحوم وبدائلها يوميًا يساعدك ويساعد طفلك على التمتع بصحة جيدة. اختاري اللحوم الحمراء (قليلة الدهون) وبدائل اللحوم - البقول المجففة كالبازلاء والفاصوليا والتوفو والعدس - المعدة بدون أي دهون أو ملح، أو بالقليل منها. للسّمك أهمية كبيرة أيضًا وعليك تناوله أسبوعيًا، إلا أن اختيار نوع السمك وحجم الحصص قد يكون معقدًا.



الفاكهة والخضروات لا غنى عنها!

تحتاج المرأة الحامل إلى الفاكهة والخضروات كل يوم. تحتوي الفاكهة والخضروات ذات الألوان الزاهية على معظم أنواع الفيتامينات الضرورية لك ولطفلك. تناولي ثمرة خضروات باللون الأخضر الداكن وأخرى باللون البرتقالي مرة على الأقل يوميًا. احرصي على تحضير الخضروات والفاكهة بدون أي دهون أو سكر أو ملح أو بالقليل منها فقط، واختاري الخضروات والفاكهة مرات أكثر من العصير.

منتجات الحبوب مهمة

عليك إدخال منتجات الحبوب مثل الخبز والأرز والمعكرونة في نظامك الغذائي اليومي. حاولي اختيار منتجات الحبوب التي تتضمن دهونًا وسكرًا وأملاحًا أقل، وابحثي عن منتجات "الحبوب الكاملة".

الأسئلة الشائعة حول التغذية قبل الولادة ما مقدار الوزن الذي يجب علي اكتسابه أثناء الحمل؟

يعتمد مقدار الوزن الذي عليكِ اكتسابه على وزنك قبل الحمل. تعتمد التوصيات التالية على مؤشر كتلة جسمك (BMI) قبل أن تصبحي حاملاً. مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو رقم يعتمد على العلاقة بين وزنك وطولك (مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغم)/الطول (متر)²).

مؤشر كتلة الجسم	الوزن الموصى باكتسابه
أقل من 18.5	12.5 إلى 18 كغم (28 إلى 40 رطلاً)
بين 18.5 و 24.9	11.5 إلى 16 كغم (25 إلى 35 رطلاً)
بين 25.0 و 29.9	7 إلى 11.5 كغم (15 إلى 25 رطلاً)
30 وأكثر	5 إلى 9 كغم (11 إلى 20 رطلاً)

إذا كنت حاملاً بأكثر من طفل (توأم أو ثلاثة أطفال)، فسوف تحتاجين لاكتساب مزيد من الوزن. سيقدم لك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك النصيحة المناسبة.

تفضلنا بزيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة الكندية (Health Canada) لمعرفة المزيد حول اختيار الأسماك التي تحتوي على مستويات منخفضة من الزئبق حتى يتسنى لك ولطفلك الاستفادة من فوائد تناول السمك مع الحد من المخاطر الصحية الناجمة عن الزئبق.

الخطوات التالية



احرصي على تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً مع وجبات خفيفة صحية فيما بينها.



راجعى دليل الأغذية الكندي (Canada's Food Guide) لمعرفة عدد الحصص التي تحتاجين إليها يومياً من كل مجموعة غذائية.



تناولي الأقرص متعددة الفيتامينات لفترة ما قبل الولادة بشكل يومي. احرصي على أن تحتوي الأقرص على 0.4 ملغم من حمض الفوليك ومن 16 إلى 20 ملغم من الحديد. يمكن لمقدم الرعاية الصحية مساعدتك في العثور على الأقرص متعددة الفيتامينات المناسبة لك.

أتناول طعامي في كثير من الأحيان على عجل. ماذا يجب علي أن أتناول كوجبة خفيفة؟

هناك الكثير من الأطعمة الصحية التي يمكنك تناولها على عجل. حاولي تناول الخضروات المغسولة مسبقاً (مثل الجزر الصغير والقرنبيط والبروكلي) وعلب الزبيب والجبن القريش قليل الدسم واللبن قليل الدسم ومزيج المكسرات (الزبيب والفواكه المجففة والمكسرات والبذور) والجبن. لا تنسي شرب الكثير من الماء!

لمزيد من المعلومات

للحصول على نسخة من "التعامل الآمن مع الغذاء للمرأة الحامل" (Safe Food Handling For Pregnant Women)، تفضلي بزيارة

www.HealthyCanadians.gc.ca/foodsafety

للحصول على معلومات إضافية حول تغذية ما قبل الولادة، تفضلي بزيارة

www.healthcanada.gc.ca/foodguide-pregnancy

للحصول على معلومات إضافية حول اكتساب الوزن الصحي أثناء الحمل، تفضلي بزيارة

www.healthcanada.gc.ca/pregnancy-calculator

محتوى هذه المواقع متوفر باللغتين الإنجليزية والفرنسية فقط

هل يوجد شيء لا يجب علي تناوله أثناء الحمل؟

نعم، تجنبي الأطعمة التالية التي قد تكون ملوثة بالبكتيريا:

- الأسماك النيئة مثل السوشي والمحار النيئ والبطلينوس وبلح البحر
- اللحوم والدجاج والمأكولات البحرية والمقاني النيئة أو غير المطهّوة جيداً
- اللحوم الباردة غير المجففة كالمرتديلا ولحم البقر المشوي (الروست بيف) ولحم الخنزير وصدور الديك الرومي
- الباتيه المبرّد ومعجون اللحوم والأسماك والمأكولات البحرية المدخنة
- كل الأطعمة المعدّة ببيض نيئ أو غير مطهو جيداً (مثل تتبيلة سلطة سيزر المصنوعة في المنزل)
- الأجبان المبسترة وغير المبسترة التالية: الجبنة الطرية مثل البري أو الكممبير، الأجبان شبه الطرية مثل الروكفور أو ستيلتون، والجبن الأزرق
- العصائر غير المبسترة، مثل عصير التفاح غير المبستر
- البراعم النيئة لاسيما براعم البرسيم الحجازي



حمض الفوليك

يتكون دماغ طفلك وجمجمته وعموده الفقري خلال الأسابيع القليلة الأولى من الحمل، حتى قبل أن تعرفي أنك حامل! وحتى تنمو هذه الأعضاء بطريقة صحيحة، عليك الحصول على ما يكفي من حمض الفوليك.

حقائق مهمة

ما هو حمض الفوليك؟

حمض الفوليك هو أحد فيتامينات (ب) المهمة لنمو جنينك نموًا صحيًا. وهو أحد العناصر التي لا غنى عنها لنمو العمود الفقري لطفلك ودماغه وجمجمته بطريقة طبيعية خاصة خلال الأسابيع الأربعة الأولى من الحمل. لذلك، من الضروري أن تبدي بتناول أطعمة غنية بمادة الفولات بالإضافة إلى مكملات الفيتامين التي تحتوي على حمض الفوليك قبل الحمل للتقليل من خطر تعرض طفلك لعيوب الأنبوب العصبي.



نظام غذائي صحي متوازن وليس بديلاً عنه. إن من أهم وأفضل المصادر الغنية بحمض الفوليك (المعروف باسم الفولات عندما يتواجد طبيعيًا في الأطعمة) هي الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن (البروكلي والسبانخ والبازلاء والملفوف الصغير المسمى ببرايم بروكسل)، والذرة والبازلاء المجففة والفاصوليا والعدس والبرنقار وعصير البرتقال. كما تحتوي منتجات الحبوب المدعمة بحمض الفوليك مثل الخبز والمعكرونة على كميات كبيرة من هذا الفيتامين.

ما هي عيوب الأنبوب العصبي؟

عيوب الأنبوب العصبي (NTDs) هي تشوهات خلقية تحدث عندما يخفق الأنبوب العصبي في الإغلاق أثناء الأسابيع الأولى من الحمل، مما يؤدي إلى تشوهات في العمود الفقري أو الدماغ أو الجمجمة قد ينتج عنها وفاة الجنين أو إصابته بإعاقة مدى الحياة. يحدث إغلاق الأنبوب العصبي في وقت مبكر من الحمل، غالبًا قبل أن تعرف المرأة أنها حامل. ويُعد الشق الشوكي هو الشكل الأكثر شيوعًا لعيوب الأنبوب العصبي.

تناولي مكملات حمض الفوليك يوميًا

على كل النساء في عمر الإنجاب تناول أقراص متعددة الفيتامينات تحتوي على 0.4 ملغم من حمض الفوليك يوميًا. لتقليل خطر التعرض لعيوب الأنبوب العصبي، عليك البدء بتناول مكملات الفيتامين قبل ثلاثة أشهر على الأقل من الحمل والاستمرار في تناولها أثناء الحمل. تحدثي إلى اختصاصي الصحة الخاص بك لمعرفة المكمل الغذائي الأنسب لك.

بعض النساء أكثر عرضة لإنجاب طفل يعاني من عيوب الأنبوب العصبي

إذا كان قد سبق لك أو لشريكك إنجاب طفل يعاني من عيوب الأنبوب العصبي، أو كان لديك تاريخ شخصي أو عائلي مع عيوب الأنبوب العصبي، تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فقد يصف لك جرعة يومية أعلى من حمض الفوليك.

اتبعي نظامًا غذائيًا متوازنًا

وفقًا لدليل الأغذية الكندي فإن تناول مكملات الفيتامين يوميًا لا يقلل من حاجتك إلى

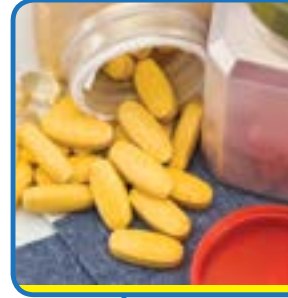
الأسئلة الشائعة حول حمض الفوليك

هل من الممكن اكتشاف عيوب الأنبوب العصبي قبل الولادة؟

من الممكن اكتشاف بعض عيوب الأنبوب العصبي قبل الولادة عن طريق فحوصات ما قبل الولادة. إذا كنت حاملاً وترغبين في معرفة المزيد حول تشخيص عيوب الأنبوب العصبي قبل الولادة، تحدثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول الاختبارات التي يمكن إجراؤها قبل الولادة، فقد تقدم لك مزيداً من المعلومات حول جنينك.

هل من الممكن تناول الكثير من حمض الفوليك؟

لا تتناولي أكثر من الجرعة اليومية من مكملات الفيتامين كما هو موضح على ملصق المنتج. لا يُنصح بزيادة الجرعة اليومية من حمض الفوليك دون مشورة مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك. في الجرعات الكبيرة، قد يكون لبعض العناصر في الأقراص متعددة الفيتامينات ضرر أكبر بكثير من نفعها. وينطبق هذا بشكل خاص على فيتامين (أ) في بعض أشكاله.



الخطوات التالية

ابدئي بتناول أقراص متعددة الفيتامينات تحتوي على 0.4 ملغم من حمض الفوليك يوميًا قبل التخطيط للحمل. تحدثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أو الصيدلاني حول أي من منتجات الأقراص متعددة الفيتامينات هو الأفضل لك.

تناولي المزيد من الأغذية الغنية بحمض الفوليك (أو الفولات).

إذا كنتِ أكثر عرضة لخطر إنجاب طفل يُعاني من عيوب الأنبوب العصبي، راجعي تناولي المزيد قبل التخطيط للحمل لمناقشة الخيارات المتاحة أمامك.

الكحول والحمل

الكحول والحمل لا يجتمعان.

حقائق مهمة

ليس هناك مقدار أو وقت آمن لشرب الكحول أثناء الحمل أو عند التخطيط للحمل.

إذا شربت الكحول أثناء الحمل، فقد تتعرضين لمخاطر إنجاب طفل يُعاني من اضطرابات طيف الجنين الكحولي (FASD)، وهو مصطلح تشخيصي يصف مجموعة كبيرة من الإعاقات (البدنية والاجتماعية والعقلية/النفسية) التي قد تؤثر على الأشخاص الذين تعاطت أمهاتهم الكحول أثناء الحمل.





الخطوات التالية

سواء كنتِ تخططين للحمل أم كنتِ حاملاً بالفعل، عليك التوقف عن شرب الكحول. الامتناع عن الكحول نهائيًا هو الخيار الأفضل (والأكثر أمانًا!) لإنجاب طفل يتمتع بصحة جيدة. إذا كنتِ بحاجة إلى مساعدة للتوقف عن الشرب، عليك مراجعة مقدّم الرعاية الصحية الخاص بكِ لطلب المشورة. أخبري شريك حياتك وعائلتك وأصدقائك والمحيطين بك الذين يمكنهم جميعًا دعمك للالتزام بهذا القرار.

قد تشمل اضطرابات طيف الجنين الكحولي مشكلات في التعلم و/أو السلوك مثل القدرة على حل الرياضيات والتفكير العميق والتعلم بالتجربة واستيعاب عواقب الأفعال وتذكر الأشياء. كما أن اضطرابات طيف الجنين الكحولي قد تؤثر على نمو حاستي النظر والسمع ونمو الكلى والقلب والعظام.

لا أحد يعلم ما هي كمية الكحول الآمنة لجنين في طور النمو. عندما تشربين الكحول خلال الحمل، يصل بسرعة إلى طفلك عن طريق مجرى الدم، ومن المعروف أن الكحول يؤذي الخلايا وهي في طور النمو. يختلف تأثير الكحول على نمو الطفل باختلاف صحة الأم الحامل ومقدار ما تستهلكه من كحول إضافة إلى نمط الشرب ووقته أثناء الحمل. أما الإسراف بالشرب (تناول كميات كبيرة من الكحول في وقت قصير) فمؤذ جدًا لطفلك الذي ينمو.

أسئلة شائعة حول الكحول والحمل

ما نوع الكحول الذي ينبغي علي تجنبه؟

كل أنواع الكحول! البيرة والنبيذ والكوكيتيلات ونبيذ الفاكهة والمشروبات القوية (مثل الويسكي والجين والفودكا) والليكور وحتى شراب التفاح المخمر الذي يحتوي على كحول قد يضرّ بنمو الطفل. فلا يوجد كحول "آمن" يمكن شربه أثناء الحمل.

هل هناك أوقات خلال فترة الحمل لا مانع فيها من تعاطي الكحول؟

ليس هناك وقت مُحدد معروف خلال فترة الحمل يكون تناول الكحول فيه آمناً.

ما مقدار الشرب الذي يسبب الإصابة باضطرابات طيف الجنين الكحولي؟

لا أحد يعرف على وجه اليقين مقدار الشرب الذي يسبب اضطرابات طيف الجنين الكحولي. وهذا يعني أنه لا يوجد كمية آمنة من الكحول يمكنك تناولها وأنت حامل أو تحاولين الإنجاب.

هل من الممكن علاج اضطرابات طيف الجنين الكحولي؟

لا يمكن علاج اضطرابات طيف الجنين الكحولي. يعيش الناس مع اضطرابات طيف الجنين الكحولي طوال حياتهم. ومع ذلك، يمكن للأشخاص الذين يعانون من هذه الاضطرابات العيش جيداً مستعينين بالدعم والخدمات اللازمة مثل التعليم الخاص وبرامج التدريب المهني والمدرسين الخصوصيين والبيئة المنظمة والرعاية مدى الحياة. كما يمكنهم العثور على عمل مأجور أو الذهاب إلى المدرسة إذا حصلوا على مساعدة خاصة.

هل من الممكن أن يتسبب الأب البيولوجي بإصابة الطفل باضطرابات طيف الجنين الكحولي؟

كلا. لا يمكن أن يتسبب باضطرابات طيف الجنين الكحولي سوى أم بالولادة تتعاطى الكحول أثناء الحمل. ومع ذلك، فمن المعروف أن النساء اللواتي يتعاطى شركاء حياتهنّ الكحول هنّ أكثر عرضة للشرب خلال فترة الحمل. وهنا تبرز أهمية الدور الحيوي الذي يمكن أن يلعبه الآباء والشركاء والأسرة والأصدقاء في دعم خيار الأم بعدم شرب الكحول أثناء الحمل.

لمزيد من المعلومات

للحصول على مزيد من المعلومات حول اضطرابات طيف الجنين الكحولي، تفضلي بزيارة صفحات الحمل الصحي على موقع وكالة الصحة العامة الكندية على الرابط التالي:

www.HealthyCanadians.gc.ca/pregnancy

النشاط البدني والحمل

في ما مضى كانت المرأة الحامل تُنصح بالابتعاد عن النشاط البدني. ولحسن الحظ، تغير الموقف تجاه الحمل وأصبح الأطباء الآن يوصون بممارسة النشاط البدني بانتظام كجزء من حمل صحي.

حقائق مهمة

**من الجيد ممارسة النشاط البدني بانتظام خلال فترة الحمل،
ومن فوائده:**

- تحسين مزاجك ونظرتك لذاتك
- مساعدتك على اكتساب وزن مناسب
- مساعدتك على الاسترخاء والتخلص من التوتر
- مساعدتك على النوم بشكل أفضل
- تحسين بنيتك العضلية وزيادة قوة العضلات ومقدار تحملها
- المساعدة في تعزيز قدرتك على تحمل المخاض والولادة
- تسريع عملية تعافيك بعد المخاض والولادة
- المساعدة في رفع مستوى الطاقة لديك





احرصي على إبقاء درجة حرارة جسمك طبيعية وعلى شرب كمية كافية من الماء

اشربي الكثير من الماء قبل ممارسة النشاط البدني وخلال له وبعده لتجنب الشعور بالحر الشديد أو الجفاف. ينبغي عليك أيضًا الامتناع عن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق في الأيام شديدة الحر أو الرطوبة.



الخطوات التالية

أضيفي التمارين الرياضية إلى روتينك اليومي. أما نوع التمارين التي تختارينها فيعود إليك، طالما أنك تشعرين بالراحة في أدائها وأن مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك قد أخبرك أنه لا مانع من ممارستها.

ابدئي بتمارين بسيطة ثم ارفعي المستوى تدريجيًا

إذا لم تكوني معتادة على ممارسة النشاط البدني، فابدئي بأنشطة خفيفة مثل المشي أو السباحة. حتى خمس دقائق يوميًا من التمرين ستساعدك. زيدي تدريجيًا الوقت الذي تقضيه في ممارسة النشاط البدني حتى 30 دقيقة كل مرة. قبل البدء في برنامج نشاط بدني جديد، ينبغي عليك أن تستشيري مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك.

لا تبالي في التمرين!

يجب أن تكوني قادرة على إجراء حوار بشكل طبيعي وأنتِ تتمرنين. إذا كنتِ تشعرين بتعب أكثر من المعتاد، فلا تجهدي نفسك وارتاحي لمدة يوم.

أسئلة شائعة حول النشاط البدني والحمل

لم أمارس أي نشاط بدني من قبل. هل علي البدء الآن وأنا حامل؟

قد يساعدك النشاط البدني على الشعور بحال أفضل ويكون مفيدًا لك ولطفلك الذي ينمو. وقد يكون قرارك بممارسة الرياضة أثناء الحمل الخطوة الأولى للتمتع بأسلوب حياة صحي طويل الأمد لك ولأسرتك. تذكري أن تستشيري مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء، وابدئي ببطء.

أنا أمارس الرياضة ولكنني حامل الآن. هل بإمكانني مواصلة نشاطي؟

إذا كنتِ تمارسين الرياضة بانتظام قبل الحمل، استمري في برنامجك وأدخلي بعض التغييرات كلما احتجتِ إلى ذلك. تحدّثي مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول روتينك الحالي لمعرفة ما إذا كنتِ بحاجة لإدخال بعض التعديلات عليه ومتى يجب عليك فعل ذلك. والأهم من ذلك، أصغي لجسمك لأنه يتغير من شهر إلى آخر ولا تمارسي إلا نشاطًا بدنيًا تشعرين بالراحة وأنت تقومين به.

هل يمكنني رفع الأثقال؟

إن تمرين رفع الأثقال آمن عادة طالما أن المقاومة خفيفة إلى متوسطة. قد يؤدي استخدام أوزان أثقل إلى وضع الكثير من الضغط على العضلات والأربطة. كما أن التنفس السليم له أهمية بالغة أيضًا. بعد شهر الحمل الرابع، يوصي الخبراء بتعديل التمارين التي تتطلب منك الاستلقاء على ظهرك لتؤديها على جنبك أو وأنت واقفة أو جالسة.



لمزيد من المعلومات

للحصول على مزيد من المعلومات حول النشاط البدني، تفضلي زيارة صفحات الحمل الصحي على موقع وكالة الصحة العامة الكندية على الرابط التالي:
www.HealthyCanadians.gc.ca/pregnancy

للحصول على مزيد من المعلومات حول النشاط البدني والحياة الصحية، تفضلي زيارة:
www.publichealth.gc.ca/paguide

يمكنك أيضًا زيارة موقع الجمعية الكندية لفيزيولوجيا التمرن
(Canadian Society for Exercise Physiology) على الرابط www.csep.ca



كيف يمكنني معرفة أنني قد بالغت في أداء التمارين؟

إذا شعرت بالتعب حقًا أو بأنك ترغبين في التوقف، فالوقت قد حان للتوقف. إذا استمر شعورك بالتعب، استريحي ليوم واحد على الأقل. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا لاحظت أيًا من الأعراض التالية:

- انقباضات متواصلة
- نزيف مهبلي
- زيادة في آلام الظهر أو آلام الحوض أو الشعور بألم في البطن
- تورم مفاجئ في الكاحلين أو اليدين أو الوجه
- دوّار أو ضيق تنفس
- تعب شديد
- صعوبة في المشي
- تغيرات في حركة الجنين المعتادة
- تورم وألم واحمرار في ربلة ساق واحدة

التدخين والحمل

عندما تدخين أنت أو من حولك، فإن طفلك يدخن أيضًا. إن بيئة خالية من التدخين أفضل لك ولطفلك الذي ينمو.

حقائق مهمة

عندما تدخين يحصل طفلك على كمية أقل من

الأكسجين والمواد المغذية

هذا قد يتسبب في نمو طفلك ببطء أكبر واكتسابه وزنًا أقل في رحمك. والأطفال الذين يولدون بوزن أقل من متوسط الوزن الطبيعي عرضة لمزيد من المشكلات الصحية. كلما دخنت أكثر، ازداد خطر تعرّض طفلك لمضاعفات خلال فترة ما قبل الولادة (قبل الولادة مباشرةً أو أثناءها أو بعدها مباشرة). ويحدث هذا للرضع الذين يتعرضون للتدخين السلبي أيضًا.



أما التدخين السلبي، فهو لا يقل سوءًا

يتضمن دخان التدخين السلبي نفس المواد السامة والمسرطنة التي يستنشقه المدخنون. إن الأطفال الذين يتعرضون بانتظام إلى التدخين السلبي أكثر عرضة للمعاناة من أضرار بالرئتين ومن مشكلات التنفس مثل الربو. عندما تستنشق دخان التدخين السلبي، يزيد خطر تعرّضك للإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب ومشاكل التنفس وتهيج العينين والرئتين والحنجرة، كما يكون الرضع الذين يتعرضون للتدخين السلبي أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ للرضع.



تدخين السجائر يعرض طفلك لأكثر من 4000 مادة كيميائية موجودة في دخان التبغ

سبعون مادة كيميائية منها مرتبطة بالسرطان.

التعرض لدخان التبغ يؤثر على طفلك

إن التدخين أثناء الحمل هو أحد العوامل المسببة لمتلازمة الموت المفاجئ للرضع، وكلما دخنت الأم أكثر ازداد احتمال إصابة الطفل بمتلازمة موت الرضع المفاجئ. وتشير التقديرات إلى أنه من الممكن منع ما يصل إلى ثلث حالات موت الرضع المفاجئ إذا امتنعت الأم عن التدخين.

كما أن التدخين أثناء الحمل قد يؤدي إلى مشكلات في التعلم لدى طفلك وإلى إصابته بالتهابات الأذن ونزلات البرد ومشكلات التنفس بشكل متكرر. وعندما يولد الطفل بوزن أقل من الطبيعي، قد تتأثر صحته إلى سن الرشد.

التدخين في أثناء الحمل سوف يزيد من تعرضك لمشكلات صحية أنت أيضًا

فعلى سبيل المثال، يكون خطر التعرض للإجهاد لديك أكبر، كما يزداد احتمال عدم القدرة على الحمل والإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب والأوعية الدموية.

الأسئلة الشائعة حول التدخين والحمل

أنا لا أدخن سوى بضع سيجارات في اليوم، فهل علي الإقلاع عن التدخين؟

نعم فتدخين التبغ أيًا كان مقداره مضر لك ولطفلك. وكلما أسرعتِ في الإقلاع عن التدخين نهائيًا، كان ذلك أفضل.

ألا تُنجم بعض الأمهات اللواتي يدخن في أثناء الحمل أطفالًا أصحاء؟

التدخين أثناء الحمل مغامرة محفوفة بالمخاطر لطفلك.

هل سيزداد وزني إن أقلعت عن التدخين الآن؟

إذا توقفت عن التدخين قد تجدي نفسك تأكلين كثيرًا لتعويض عادة إشغال الفم ولهذا فإن مضغ العلكة الخالية من السكر قد يساعدك. وإذا اكتسبتِ بضعة أرطال لا تقلقي، لأنك ستتمكنين من خسارة الوزن الزائد بعد ولادة طفلك عبر ممارسة التمارين الرياضية وإتباع نظام غذائي صحي. كما ستختبرين شعورًا رائعًا لأنك قدمتِ لطفلك أفضل بداية ممكنة في الحياة.

الخطوات التالية

إذا كنتِ تدخنين حاليًا، فأفضل قرار تتخذه هو الإقلاع عن التدخين! سوف يحصل طفلك على مزيد من الأكسجين والمواد المغذية التي ستساعده على اكتساب الوزن وتحسن من صحته عند الولادة. كما أن الإقلاع عن التدخين سيخفض من ضغط دمك ومعدل ضربات قلبك. يمكنك التحدث مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول طرق الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل. إذا واجهتك مشكلة، اطلبي المساعدة.

تجنبي التدخين السلبي. احرصى على أن يكون بيتك وسيارتك خاليان من التدخين. اطلبي من شريك حياتك وأفراد عائلتك والأصدقاء ألا يدخنوا بالقرب منك. عندما تكونين بصحبة أشخاص يودون التدخين، اطلبي منهم التدخين في الخارج. أوضحي لهم أنك وطفلك بحاجة إلى هواء خالٍ من الدخان.



للحصول على مزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة www.gosmokefree.gc.ca أو اتصلي بخط الإقلاع المجاني من جميع أنحاء كندا على الرقم 1-866-366-3667.

لمزيد من المعلومات

للحصول على مزيد من المعلومات حول التدخين والحمل، تفضلي بزيارة صفحات الحمل الصحي على موقع وكالة الصحة العامة الكندية على العنوان www.HealthyCanadians.gc.ca/pregnancy

كما يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة الكندية Health Canada على العنوان www.gosmokefree.gc.ca

قد تجدين المواقع الإلكترونية التالية مفيدة أيضًا:

March of Dimes (مؤسسة غير ربحية تهتم بصحة الأم والطفل) www.marchofdimes.com/Pregnancy/Alcohol_smoking.html

PREGNETS (منع تعرض الأجنة والرضع لدخان التبغ) www.pregnets.org/mothers/CommonQuestions.aspx

Safe Sleep (النوم الآمن) www.publichealth.gc.ca/safesleep

Expecting to Quit (إقلاع الحوامل عن التدخين) www.expectingtoquit.ca/resources

هل يمكنني التدخين بعد ولادة طفلي؟

الخيار الأفضل لك ولطفلك هو عدم التدخين مطلقًا. إذا عدت إلى التدخين مرة أخرى، فأنت تعرّضين طفلك إلى خطر الآثار الضارة للتدخين السلبي وتعرضين صحتك لأخطار التدخين. بالامتناع عن التدخين، أنت تحمين نفسك وطفلك من الآثار الضارة لتدخين التبغ.

ما الذي يمكنني القيام به ليساعدني على الإقلاع عن التدخين؟

يرى البعض أن اختيار يوم للإقلاع عن التدخين يساعد. في هذا اليوم عليك التخلص من السجائر والولاعات وأعواد الثقاب ومنافض السجائر. استعدادًا ليوم الإقلاع عن التدخين، يمكنك تقليل عدد السجائر التي تدخينها يوميًا. ضعي حدًا والتزمي به. عندما تشعرين بالحاجة للتدخين، جربي مضغ العلكة أو تناول قطعة من الفاكهة، أو اتصلي بصديق أو اذهبي في نزهة. كما يمكنك الحصول على مساعدة من مجموعات دعم الإقلاع عن التدخين.

اتصلي بخط الإقلاع المجاني من جميع أنحاء كندا للتحدث مع اختصاصي الإقلاع عن التدخين الذي يمكنه مساعدتك في وضع خطة والإجابة على جميع أسئلتك حول الإقلاع عن التدخين. كما يمكنه تقديم مجموعة من الخدمات المصممة لتناسب احتياجاتك تتضمن مواد الدعم الذاتي وقائمة بالبرامج المتوفرة في مجتمعك المحلي وتقديم الدعم والمشورة عبر الهاتف.

صحة الفم

لرعاية الأسنان واللثة أهمية بالغة أثناء الحمل. فمن الممكن أن تزيد التغييرات الهرمونية خلال فترة الحمل من خطر الإصابة بأمراض اللثة (اللثة والعظام). وقد يؤثر الإهمال في الاعتناء بصحة الفم على نمو طفلك. وتشير الأبحاث إلى أن البكتيريا المسببة لأمراض اللثة قد تنتقل لدى البالغين عبر مجرى الدم إلى أجزاء أخرى من الجسم. لهذا السبب من المهم بصفة خاصة للنساء الاعتناء بصحة الفم جيداً خلال فترة الحمل.

حقائق مهمة

إن المرأة الحامل التي تعاني من أمراض اللثة قد تكون أكثر عرضة لإنجاب طفلها قبل الأجل أو بوزن أقل من الطبيعي

تكون معدلات الإصابة بمضاعفات النمو والربو والتهابات الأذن وتشوهات الولادة ومشكلات السلوك أعلى عادةً لدى الأطفال الذين يولدون قبل أجلهم أو بوزن أقل من الطبيعي، كما أنهم أكثر عرضة لوفاة الرضع.





غثيان الصباح قد يسبب تسوس الأسنان

قد تؤذي أحماض المعدة العالقة بالأسنان سطح أسنانك وتؤدي إلى تعرضها للتسوس. إذا تقيأت، اشطفي فمك بالماء أو بغسول للفم يحتوي على الفلورايد ما أن يصبح بإمكانك ذلك.

الأسئلة الشائعة حول صحة الفم

هل تتأذى أسناني إذا أكلت بين الوجبات؟

لا، من الجيد أن تتناول المرأة الحامل وجبات خفيفة صحية بين الوجبات الرئيسية حتى يمكنها تلبية احتياجاتها اليومية من الغذاء. يكفي أن تحاولي تجنب الوجبات الخفيفة الطرية أو الحلوة أو الدبقة، الغنية بالكربوهيدرات والسكر. ولا تنسي تنظيف أسنانك بعد تناول الوجبة الخفيفة لمنع تسوس الأسنان.

التغذية الجيدة مهمة لصحة فمك

كما أنها قد تساعد في بناء أسنان وعظام قوية لطفلك الذي ينمو. خلال الحمل، عليك تناول الأنواع الصحيحة من الطعام وبالكميات الصحيحة - احرصي على تناول ما يكفيك من كالسيوم وفيتامين (أ) و (ج) و (د)، إضافة إلى البروتين والفوسفور. كما أن تناول الأقرص متعددة الفيتامينات قد يساعدك أيضًا.

فحوصات الأسنان وجلسات التنظيف الدورية لدى اختصاصي طب

الأسنان هي أفضل وسيلة لاكتشاف أمراض اللثة والوقاية منها

حددي موعدًا في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل لتنظيف أسنانك وتقييم حالة فمك الصحية. إذا كنت بحاجة إلى علاج للأسنان، فإن أفضل وقت لإجرائه هو بين الشهرين الرابع والسادس (الثالث الثاني من الحمل). لا يجب إجراء فحص لفمك بالأشعة السينية إلا في حالات الضرورة.

هل من الآمن الخضوع لفحص بالأشعة السينية أثناء الحمل؟

من الأفضل تجنب فحص الفم بالأشعة السينية أثناء الحمل، إلا في حالات الطوارئ التي تكون الأشعة السينية فيها ضرورية. وإذا حدث ذلك، على اختصاصي طب الأسنان حماية بطنك وتغطيتها بمئزر رصاصي واقٍ لحماية جنينك من التعرض للأشعة.

لماذا لا تتوقف لتثبي عن النزيف؟

قد تؤثر التغييرات الهرمونية أثناء الحمل على اللثة وتجعلها أكثر حساسية وعرضةً للالتهاب نتيجة للبكتيريا النامية على خط اللثة. لهذا فقد تصبح اللثة حمراء ومتورمة وضعيفة وتنزف بسهولة، وقد يحدث انفصال للثة عن الأسنان أو تصبح رائحة الفم كريهة دائماً أو تتخلخل الأسنان وتتباعد بشكل قد يؤثر على تطابقها معاً. يظهر التهاب اللثة الناتج عن الحمل عادة بين الشهر الثالث والتاسع من الحمل. إن تنظيف أسنانك بالفرشاة بلطف على طول خط اللثة قد يساعد اللثة الحساسة ودائمة النزيف. تختفي مشكلات اللثة عادةً بعد الولادة. ولكن إذا استمرت، اتصلي باختصاصي الأسنان.

الخطوات التالية

نظفي أسنانك مرتين يومياً على الأقل بفرشاة ناعمة باستخدام معجون يحتوي على الفلورايد. نظفي أسنانك جيداً على طول خط اللثة حيث تبدأ أمراض اللثة. لا تنسي استخدام الخيط!

إذا لم تكوني واثقة من أنك تنظفين أسنانك بالفرشاة والخيط بالطريقة الصحيحة، تحدثي إلى اختصاصي الأسنان الذي يمكنه تعليمك بطريقة عملية حتى تتمكني من العناية بأسنانك ولثتك بطريقة صحيحة.

احرصي على متابعة فحوصات الفم المعتادة أثناء الحمل وبعده.

نظراً لأهمية العلاقة ما بين الطعام الصحي وصحة الفم، اتبعي دليل الأغذية الكندي.



لمزيد من المعلومات

للحصول على مزيد من المعلومات حول صحة الفم، تفضلي بزيارة صفحات الحمل الصحي على موقع وكالة الصحة العامة الكندية على الرابط التالي

www.HealthyCanadians.gc.ca/pregnancy

كما يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني لجمعية طب الأسنان الكندية www.cda-adc.ca

والموقع الإلكتروني لجمعية اختصاصيي صحة الأسنان الكندية www.cdha.ca

للحصول على نسخة من دليل الأغذية الكندي، تفضلي بزيارة

www.healthcanada.gc.ca/foodguide



سمعت أن المرأة تفقد سنًا واحدًا في كل فترة حمل. هل هذا صحيح؟

لا، فالكالسيوم اللازم لنمو أسنان طفلك يأتي مما تتناولينه أنت وليس من أسنانك. إذا لم تتناولي ما يكفي من الكالسيوم لتلبية احتياجات الجنين، فسوف يوفر جسمك هذا المعدن من الكالسيوم الموجود في عظامك. تناولي ما يكفي من منتجات الحليب، وتناولي - عند الحاجة - مكملات الكالسيوم حتى تضمني حصولك وطفلك على ما يكفي من هذا المعدن دون تعريض عظامك للخطر.

الصحة النفسية

قد تتباين أفكارك ومشاعرك كثيرًا أثناء الحمل، فمن السعادة والرضا - "لا يمكنني الانتظار حتى أحمل طفلي بين يدي"، "سوف أجدو أمًا عظيمة" - إلى القلق والتوتر - "هل سأتمكن يومًا من خسارة كل هذا الوزن؟"، "هل سأتمكن من دعم طفلي بهذا الدخل؟" من الطبيعي المرور بهذه المشاعر المتضاربة. تتغير حالتك المزاجية مع تغير هرموناتك وجسمك، لذا فإن الصحة النفسية للمرأة أثناء حملها أهم من أي وقت مضى!

حقائق مهمة

تعاني واحدة من كل عشر نساء من نوبات اكتئاب خلال فترة الحمل

تعرفي على علامات وأعراض الاكتئاب واتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا شعرتي بأنك قد تكوني مكتئبة. راجعي الصفحة 27 للاطلاع على علامات وأعراض الاكتئاب!



أنت بحاجة للراحة

يظل جسمك مشغولاً 24 ساعة في اليوم طوال فترة نمو الجنين بداخلك، وهذا عمل مُضنٍ. إذا كنت متعبة، لا تؤجلي النوم. ارفعي قدميك عن الأرض، وخذي قيلولة قصيرة أو خففي من وتيرة نشاطك، وسوف تشعرين بحال أفضل بدنياً وذهنياً.

ممارسة الرياضة والغذاء الجيد يمكنهما مساعدتك في التحكم بتقلبات مزاجك

احرصي على تناول ما يكفيك من طعام لتغذية طفلك. تناولي وجباتك بانتظام - لا تفوتي أيًا منها - واحرصي على شرب الكثير من الماء. كما ينبغي عليك ممارسة النشاط البدني. التنزه في الخارج أو السباحة في حوض سباحة قد يُشعرك بالانتعاش.

ابتعدي عن التوتر

إذا كان بعض الأشخاص أو المواقف مصدر توتر لك، تجنبها بقدر الإمكان. ولا تتحملي أي مسؤوليات إضافية في العمل أو في مجتمعك المحلي. فالكثير من المسؤوليات والمهام قد تكون مرهقة في الأحوال العادية. تعلمي أن تقولي "لا!"

الخطوات التالية



اعتني بنفسك من خلال الأكل الجيد وممارسة الرياضة وتخصيص وقت للاسترخاء والراحة عندما تكونين بحاجة لذلك.



اقبلي عروض المساعدة من الأصدقاء والعائلة. شاركي أفكارك ومشاعرك مع الآخرين. إذا كنت قلقة أو متضايقية أو حزينة أو مهمومة، فالحديث عن الأمر قد يساعدك. فضفصي لشريك حياتك أو صديق مؤتمن أو فرد من أفراد العائلة أو مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك.



هل من الآمن ممارسة الجنس؟

ما لم يوصي مقدّم الرعاية الصحية بغير ذلك، لا ضير من ممارسة الجنس خلال فترة الحمل فهو آمن لك ولطفلك. الجماع لا يمكنه أن يؤذي الطفل أو يتسبب في الإجهاض. قد تجدين نفسك أكثر رغبة في الجنس مما كنتِ قبل أن تصبحي حاملاً. وعلى الجانب المقابل، الرغبة الأقل في الجنس طبيعية أيضاً. يستأنف معظم الأزواج حياة جنسية نشيطة في وقت ما خلال السنة الأولى من حياة الطفل.



الأسئلة الشائعة حول الصحة النفسية

أكون بخير في لحظة ما وفي الأخرى أصبح حزينة أبكي. لماذا أصبحت متقلبة المزاج هكذا؟

إن تقلبات المزاج جزء طبيعي من الحمل. يُحفز الحمل تدفق هرمونات مختلفة يمكنها تغيير مستوى المواد الكيميائية في الدماغ (تسمى الناقلات العصبية) التي تنظم بدورها الحالة المزاجية. قد تكون بعض النساء متقلبات المزاج طوال فترة الحمل، ولكن هذه التقلبات أكثر شيوعاً قرابة الأسبوع السادس إلى العاشر، ثم مرة أخرى في الثلث الثالث من الحمل عندما يستعد جسمك للمخاض والولادة.



هل من الممكن أن أكون مكتئبة؟

هذا ممكن. راجعي مقدم الرعاية الصحية للتحقق من ذلك إذا كنتِ تعانيين من أربعة أو أكثر من هذه الأعراض لأسبوعين على الأقل، أو إذا كانت أي من هذه الأعراض تقلقك على وجه الخصوص:

- عدم القدرة على التركيز
- القلق
- الانفعال الشديد
- تقلبات المزاج المتكررة
- مشكلات النوم
- التعب الشديد
- الحزن المتواصل
- فقدان الاهتمام بأشياء اعتدت الاهتمام بها
- عدم الاستمتاع بأي شيء
- تغيرات هائلة في شهيتك (زيادة أو نقصانًا)




لمزيد من المعلومات

للحصول على مزيد من المعلومات حول الصحة النفسية،
تفضلي بزيارة صفحات الحمل الصحي على موقع وكالة
الصحة العامة الكندية على الرابط التالي
www.HealthyCanadians.gc.ca/pregnancy

يمكنك الانتقال أيضًا إلى الموقع الإلكتروني للجمعية الكندية
لاضطرابات الحالة المزاجية
(Mood Disorders Society of Canada)
www.mooddorderscanada.ca
والموقع الإلكتروني للجمعية الكندية للصحة النفسية
www.cmha.ca





 Canada.ca/health
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)

