

النقاط الرئيسية

- يمكن للنساء اللواتي يعانين من حالات صحية مزمنة أن يكون لديهن حمل صحي وأطفال أصحاء.
- تتضمن الحالات الصحية المزمنة الربو وأمراض المناعة الذاتية والسكري وارتفاع ضغط الدم وفيروس نقص المناعة البشرية والصرع وحالات الصحة العقلية.
- تواصل مع مقدمي الرعاية الصحية لإدارة الحالات الصحية المزمنة والعلاجات (هما في ذلك الأدوية) قبل الحمل وأثناءه وبعده.
- لا تبدئي في تناول أي وصفة طبية أو تتوقفي عن تناولها قبل الحمل أو أثناءه أو بعده دون التحدث إلى مقدمي الرعاية الصحية أولاً.
- يمكن أن يسبب تناول بعض الأدوية أثناء الحمل مشاكل خطيرة، بما في ذلك الولادة المبكرة ومتلازمة الامتناع الوليدي (NAS) والعيوب الخلقية.

ما هي الحالة الصحية المزمنة؟

الحالة الصحية المزمنة (المرض المزمن) هي حالة تستمر لمدة عام واحد أو أكثر، وتحتاج إلى رعاية طبية مستمرة، ويمكن أن تحد من الأنشطة المعتادة للشخص وتؤثر على الحياة اليومية. يعاني عدد متزايد من النساء في سن الإنجاب في هذا البلد من حالات صحية مزمنة. ويرجع ذلك إلى تزايد عوامل الخطر التي تزيد من احتمال إصابة الأشخاص بحالات مزمنة، مثل سوء التغذية والنشاط البدني المحدود و**زيادة الوزن والتدخين**.

يمكن للنساء اللواتي يعانين من حالات صحية مزمنة أن يكون لديهن حمل صحي وأطفال أصحاء.

يقوم جسمك بعمل رائع لرعاية طفلك أثناء الحمل. وإذا كنت تعانين من حالة صحية مزمنة، فقد تحتاجين إلى بعض المساعدة الإضافية من مقدمي الرعاية الصحية لإدارة حالتك وعلاجك (بما في ذلك **الأدوية الموصوفة**) قبل الحمل وأثناءه وبعده. وهناك الكثير الذي يمكنك القيام به أنت ومقدمو الرعاية لإبقاء حالتك تحت السيطرة والحفاظ على سلامة طفلك وصحته.

كيف يمكن للحالات الصحية المزمنة أن تؤثر على الحمل؟

تزيد الحالات الصحية المزمنة من خطر الإصابة ببعض مضاعفات الحمل. لكن العلاج الدقيق من مقدمي الرعاية الصحية يمكن أن يساعدك على إدارة حالتك لمساعدتك في الحصول على حمل صحي وطفل سليم.

يمكن أن تزيد الحالات الصحية المزمنة من خطر الإصابة بما يلي:

- **العقم**. ويعني مواجهة صعوبات في حصول الحمل.
- **الولادة المبكرة**. وهي الولادة قبل 37 أسبوعاً من الحمل. ومن المرجح أن يعاني الأطفال المبشرين (الخدج) من مشاكل صحية أكثر من الأطفال الذين يولدون في الوقت المحدد.
- **العيوب الخلقية**. وهي الحالات الصحية التي توجد عند الولادة والتي تغير شكل أو وظيفة جزء أو أكثر من أجزاء الجسم. ويمكن أن تسبب العيوب الخلقية مشاكل في الصحة العامة، أو في طريقة نمو الجسم، أو في كيفية عمل الجسم.

- فقدان الحمل، مثلًا الإجهاض والإملاص (المولود ميتًا). الإجهاض هو وفاة الطفل في الرحم قبل 20 أسبوعًا من الحمل. والإملاص هو موت الطفل في الرحم.

ما هي أمثلة الحالات الصحية المزمنة؟

تتضمن الحالات الصحية المزمنة ما يلي:

أمراض المناعة الذاتية. إذا كان لديك مرض مناعي ذاتي، فإن الأجسام المضادة (خلايا الجسم التي تقاوم العدوى) تهاجم الأنسجة السليمة عن طريق الخطأ. وتتضمن أمراض المناعة الذاتية ما يلي:

- **التهاب الفقار المقسط (اللاصق).** وهو نوع من أنواع التهاب المفاصل يصيب العمود الفقري (عظم الظهر). ويسبب التهابًا (ألمًا واحمرارًا وتورمًا) بين الفقرات (العظام في العمود الفقري) والمفاصل بين العمود الفقري والحوض. وقد يؤثر أيضًا على مفاصل أخرى. الحوض الذي يربط الساقين بالجسم.
- **داء الأمعاء الالتهابي (IBD)** ويشمل داء كرون والتهاب القولون التقرحي. يسبب داء الأمعاء الالتهابي مشاكل في الجهاز الهضمي، حيث يقوم جسمك بتفتيت الطعام، ويأخذ العناصر الغذائية ويزيل النفايات.
- **الذئبة (الذئبة الحُمامية المجموعية أو SLE).** يمكن أن تتسبب الذئبة في إتلاف المفاصل والجلد والكليتين والقلب والرئتين وأجزاء الجسم الأخرى.
- **التصلب المتعدد (MS).** يهاجم التصلب المتعدد أجزاءً من الأعصاب في الدماغ والحبل الشوكي.
- **الصدفية.** وهي مرض جلدي يسبب حكة أو بقع متقرحة من الجلد الأحمر السميك. وتظهر البقع عادةً على المرفقين أو الركبتين أو فروة الرأس أو الظهر أو الوجه أو الراحتين أو القدمين. لكنها يمكن أن تظهر أيضًا على أجزاء أخرى من الجسم. ويعاني بعض الأشخاص المصابين بالصدفية من نوع من التهاب المفاصل يسمى التهاب المفاصل الصدفي، والذي يسبب آلام المفاصل وتيبسها وتورمها.
- **التهاب المفاصل الروماتويدي (RA).** يهاجم التهاب المفاصل الروماتويدي بطانة المفاصل في جميع أنحاء الجسم.
- **تصلب الجلد.** هو مجموعة من الأمراض التي تؤثر على النسيج الضام في الجسم. يدعم النسيج الضام الجلد والأعضاء الداخلية، مثل الكليتين والرئتين والقلب.
- **الأم المزمن.** وهو ألم يمكن أن يستمر لأسابيع أو شهور أو حتى سنوات. وقد يكون سببه إصابة أو عدوى أو حالة أخرى. وفي بعض الأحيان يكون السبب غير معروفًا.

الحالات التي تؤثر على الدم والأوعية الدموية والقلب والرئتين. وتتضمن:

- **الربو.** وهو مرض رئوي يتسبب في شد مجاري الهواء، مما يؤدي إلى صعوبة التنفس.
- **أمراض القلب (أمراض القلب والأوعية الدموية).** وتتضمن الحالات التي تؤثر على عضلة القلب أو تنطوي على ضيق أو انسداد الأوعية الدموية التي يمكن أن تؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية.
- **ارتفاع ضغط الدم.** ضغط الدم هو قوة الدم التي تضغط على جدران الشرايين. والشرايين هي أوعية دموية تنقل الدم من القلب إلى أجزاء الجسم الأخرى. إذا أصبح الضغط في الشرايين مرتفعًا جدًا، فهذا يعني ارتفاع ضغط الدم. ويمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى زيادة الضغط على القلب والكليتين. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى أمراض القلب وأمراض الكلى والسكتة الدماغية.
- **فيروس نقص المناعة البشرية.** فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس يهاجم جهاز المناعة في الجسم. وفيروس نقص المناعة البشرية هو الفيروس الذي يسبب الإيدز (متلازمة نقص المناعة المكتسب).
- **البدانة.** إذا كنت تعاني من البدانة، فإن لديك كمية زائدة من دهون الجسم ومؤشر كتلة جسم (BMI) 30.0 أو أعلى. ومؤشر كتلة الجسم هو مقياس للدهون في الجسم بناءً على الطول والوزن. لمعرفة مؤشر كتلة الجسم الخاص بك، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني www.cdc.gov/bmi.

الحالات التي تؤثر على الهرمونات (المواد الكيميائية التي يصنعها الجسم). وتتضمن:

- **داء السكري.** ويحدث داء السكري عندما يحتوي الجسم على الكثير من السكر في الدم (يسمى الجلوكوز). عندما تتناول الطعام، يعمل الجسم على تحليل السكر والنشويات من الطعام إلى جلوكوز لاستخدامه في الحصول على الطاقة. ويُنتج البنكرياس، وهو عضو يقع خلف المعدة، هرمونًا يسمى بالأنسولين يساعد الجسم على الاحتفاظ بكمية الجلوكوز المناسبة في الدم. وفي حالة الإصابة بداء السكري، لا يُنتج الجسم كمية كافية من الأنسولين أو لا يستطيع استخدام الأنسولين بصورة جيدة، لذا ينتهي الأمر بوجود الكثير من السكر في الدم. ويمكن أن يتسبب داء السكري في تلف أعضاء في الجسم، بما في ذلك الأوعية الدموية والأعصاب والعيون والكليتين. إذا كنت مصابًا بداء السكري قبل الحمل، فيسمى ذلك **داء السكري الموجود مسبقًا**. **سكري الحمل** هو نوع من داء السكري تصاب به بعض النساء أثناء الحمل.

- **حالات الغدة الدرقية.** الغدة الدرقية هي غدة توجد في الرقبة تنتج هرمونات تساعد الجسم على تخزين الطاقة من الطعام واستخدامها. إذا كانت هذه الهرمونات قليلة جدًا أو كثيرة جدًا، فقد تسبب مشاكل صحية.

حالات الصحة العقلية. تؤثر هذه الحالات على الشعور والتفكير والتصرفات. ويمكنها إعاقة حياتك اليومية. **الاكتئاب** (اضطراب الاكتئاب أو الاكتئاب الشديد أو الاكتئاب السريري) هو مثال على حالة الصحة العقلية. يسبب الاكتئاب مشاعر الحزن وفقدان الاهتمام بالأشياء التي تحب القيام بها. وهي حالة طبية تحتاج إلى علاج كي تتحسن.

ما هي أنواع مقدمي الرعاية الصحية التي تحتاجين إليها لعلاج حالة صحية مزمنة قبل الحمل وأثناءه وبعده؟

لإدارة حالتك على أفضل نحو أثناء الحمل، تحتاجين إلى فريق من مقدمي الرعاية الصحية الذين يعملون معًا لتقديم أفضل رعاية شاملة لك. ويقود فريقك:

- مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل الولادة
- مقدم الرعاية الصحية الذي يعالج حالتك الصحية المزمنة

وقد يتضمن فريقك أيضًا مقدمي رعاية آخرين يساعدونك في إدارة حالتك قبل الحمل وأثناءه وبعده. ويمكن أن يتضمن مقدم الرعاية الصحية لطفلك، خاصةً عندما يقترب موعد ولادة طفلك.

قبل أن **تحاولي الحمل**، تأكدي من أن كل مقدم رعاية يعرف خططك للحمل ومقدمي الرعاية الصحية الآخرين الذين تترينهم. يعمل جميع مقدمي الرعاية معك جنبًا إلى جنب لمساعدتك على **الاستعداد للحمل** والاحتفاظ بصحة جيدة أثناء الحمل. فعلى سبيل المثال، إذا كنت مصابةً بالاكتئاب، يجب أن يعرف مقدم الرعاية الصحية قبل الولادة من الذي يعالجك من الاكتئاب وما هو علاجك. ويجب أن يعرف مقدم رعاية الصحة العقلية من ترينه للحصول على رعاية ما قبل الولادة. شاركي معلومات الاتصال الخاصة بهم حتى تتمكني أنت ومقدمو الرعاية الصحية من التواصل بسهولة.

يعمل جميع مقدمي الرعاية الصحية معًا للتأكد من أن أي علاج تحصلين عليه (مما في ذلك الأدوية) آمن لك ولطفلك قبل الحمل وأثناءه وبعده. لا تبدئي في تناول أي دواء أو تتوقفي عن تناوله دون التحدث إلى كل مقدم رعاية حول تأثيره على الحمل. فقد يسبب بدء تناول الأدوية أو التوقف عن تناولها أو تغييرها، مشاكل صحية خطيرة.

يتضمن فريق مقدم الرعاية الخاص بك:

مقدم رعاية ما قبل الولادة الذي يعتني بك أثناء الحمل ويعمل على توليدك. على سبيل المثال:

- **طبيب التوليد (OB).** وطبيب التوليد هو طبيب تلقى تعليمًا وتدريبًا لرعاية النساء الحوامل وولادة الأطفال.
- **طبيب الأسرة (طبيب العائلة).** وهو طبيب يمكنه رعاية كل فرد من أفراد الأسرة. ويمكن لهذا الطبيب أن يعتني بك قبل الحمل وأثناءه وبعده.
- **أخصائي طب الأم والجنين (MFM).** وهو طبيب توليد حاصل على تعليم وتدريب لرعاية النساء اللواتي لديهن حالات حمل عالية المخاطر.
- **ممرضة قابلة معتمدة (CNM).** وهي ممرضة حاصلة على تعليم وتدريب لرعاية النساء من جميع الأعمار، بما في ذلك النساء الحوامل.

- **مرض عائلية (FNP) أو ممرضة صحة المرأة (WHNP).** وممرضة صحة المرأة العائلية هي ممرضة حاصلة على تعليم وتدريب لرعاية كل فرد من أفراد الأسرة. والممرضة العائلية هي ممرضة حاصلة على تعليم وتدريب لرعاية النساء من جميع الأعمار، بما في ذلك النساء الحوامل.

الأطباء الذين يعالجون حالتك الخاصة. على سبيل المثال:

- أخصائي أمراض قلب يعالج أمراض القلب والأوعية الدموية ويساعد على منعها.
- أخصائي غدد صماء يعالج مشاكل الغدد أو الهرمونات، مثل مرض السكري أو أمراض الغدة الدرقية.
- أخصائي طب جهاز هضمي يعالج الحالات التي تؤثر على الجهاز الهضمي، مثل داء الأمعاء الالتهابي.
- أخصائي أمراض معدية يعالج عدوى، مثل فيروس نقص المناعة البشرية أو فيروس زيكا.
- طبيب أعصاب يعالج مشاكل الدماغ أو العمود الفقري أو الأعصاب، مثل الصرع.
- طبيب نفسي يعالج الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية أو عقلية، مثل الاكتئاب.
- أخصائي طب الرئة يعالج أمراض الرئة، مثل الربو.
- أخصائي امراض الروماتيزم يعالج أمراض المناعة الذاتية والأمراض التي تصيب العظام والمفاصل والعضلات والأربطة والأوتار.

أنواع أخرى من مقدمي الرعاية، مثل:

- **أخصائيو الصحة العقلية**، بما في ذلك ممرضات الطب النفسي، وعلماء النفس، والأخصائيين الاجتماعيين، والمعالجين، والاستشاريين.
- **رفيقة الولادة**. رفيقة الولادة هي أخصائية مدربة توفر المعلومات والرعاية البدنية والعاطفية والدعم للنساء قبل الولادة وأثناءها وبعدها، بما في ذلك الدعم المستمر خلال المخاض والولادة.
- **استشاري الرضاعة**. وهو شخص حاصل على تدريب خاص لمساعدة النساء على الرضاعة الطبيعية.
- **مثنق داء السكري**. وهو شخص حاصل على تدريب خاص لمساعدة مرضى السكري على التحكم في نسبة السكر في الدم.
- **أخصائي تغذية مسجل**. وهو أخصائي رعاية صحية مرخص يساعد الأشخاص على تناول الأطعمة الصحية لمساعدتهم على التمتع بحياة صحية.

كيف يمكن أن يؤثر الدواء الذي تتناولينه لحالتك على حملك؟

تتناول العديد من النساء الدواء أثناء الحمل للسيطرة على حالة صحية مزمنة. حوالي 9 من كل 10 نساء (90 في المائة) يتناولن نوعًا من الأدوية أثناء الحمل. وتتناول 7 من كل 10 نساء (70 في المائة) دواءً واحدًا على الأقل أثناء الحمل. لكن تناول بعض الأدوية أثناء الحمل قد يزيد من خطر حدوث مضاعفات خطيرة، بما في ذلك:

- الولادة المبكرة.
- العيوب الخلقية.
- **متلازمة الامتناع الوليدي**. ومتلازمة الامتناع الوليدي هي مجموعة من الحالات التي تحدث عندما ينسحب الطفل من بعض الأدوية التي يتعرض لها في الرحم قبل الولادة. وغالبًا ما يكون سبب متلازمة الامتناع الوليدي هو أدوية تسمى المواد الأفيونية. وتستخدم المواد الأفيونية التي تُصرف بوصفة طبية لعلاج الألم.
- **إعاقات النمو** لدى الطفل. وهي مشاكل تتعلق بكيفية عمل الدماغ والتي يمكن أن تتسبب في أن يعاني الشخص من مشاكل أو تأخر في النمو البدني، أو التعلم، أو التواصل، أو الاعتناء بنفسه، أو التعايش مع الآخرين.
- **الإجهاض والإملاص وموت الرضيع**.

يعتمد الدواء الذي تتناولينه أثناء الحمل على:

- حالتك الصحية المزمنة وأي حالات أخرى لديك
- كمية الدواء الذي تتناولينه
- متى تتناولين الدواء أثناء الحمل
- الأدوية الأخرى التي قد تتناولونها

إذا كان الدواء الذي تتناوله لحالتك قد يمثل ضرراً لطفلك، فقد تتمكني من التغيير إلى دواء أكثر أماناً. لكن بعض الأدوية قد تكون ضرورية لصحتك، حتى لو كانت قد تؤثر على طفلك. يمكنك أنت ومقدمي الرعاية الصحية التوفيق بين فوائد ومخاطر الأدوية التي تتناولها لتمنحك أفضل حمل صحي ممكن.

عندما يعطيك مقدم الرعاية الصحية وصفة لدواء، فإنه يخبرك بالضبط بالمقدار الذي يجب عليك تناوله (يسمى الجرعة)، وعدد مرات تناوله ومدة تناوله. عند تناول أي دواء بوصفة طبية:

- تناوله وفقاً لتعليمات مقدم الرعاية الصحية بالضبط.
- لا تتناوله مع الكحول أو العقاقير الأخرى.
- لا تتناولي الأدوية الموصوفة لشخص آخر.

إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف بشأن دوائك، فتحدثي إلى مقدمي الرعاية الصحية.

ما الذي يمكنك فعله قبل الحمل للاستعداد لإدارة حالتك أثناء الحمل؟

خططي مسبقاً حتى تكوني بصحة جيدة قبل الحمل. يمكن لمقدمي الرعاية الصحية مساعدتك على التحكم في حالتك وإجراء تغييرات في حياتك للاستعداد للحمل. فيما يلي ما يمكنك القيام به:

جهزي فريق مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. تأكدي من أن جميع مقدمي الرعاية الصحية يعرفون مقدمي الرعاية الآخرين في فريقك وطريقة الاتصال بهم. يجب أن يعرفوا جميعاً بحالتك وبأنك تخططين للحمل.

احصلي على فحص ما قبل الحمل. وهو فحص طبي تحصلين عليه مع مقدم رعاية قبل الحمل للمساعدة على التأكد من أنك بصحة جيدة عند الحمل. عليك إجراء هذا الفحص قبل أن تبدي في محاولة الحمل. عند الفحص، اسئلي عن تناول **حمض الفوليك** للمساعدة في منع العيوب الخلقية في الدماغ والعمود الفقري التي تسمى **عيوب الأنبوب العصبي**. يمكن لمزود الرعاية التأكد من تحديث **التطعيمات** الخاصة بك للمساعدة في حمايتك من العدوى التي يمكن أن تسبب مشاكل أثناء الحمل.



تحدثي إلى مقدمي الرعاية الصحية عن موعد الحمل. يمكنهم مساعدتك في التفكير في أفضل وقت للحمل ومساعدتك في اختيار **وسيلة تحديد النسل** حتى تكوني مستعدة للحمل. يمكن أن يساعد ذلك في منع الحمل غير المخطط له أو الحمل في الأوقات التي قد تسبب فيها حالتك مشاكل لك ولطفلك. على سبيل المثال، إذا كان لديك مرض مناعي ذاتي مثل داء الأمعاء الالتهابي، فأنت تمرين بفترات خمود (أعراض قليلة أو معدومة) وتساعد (أعراض عديدة أو شديدة). ويُفضل عدم الحمل عندما يتصاعد مرضك، أو عندما تبدين علاجاً جديداً أو عندما تتناولين أدوية معينة. ويمكن أن يساعد استخدام وسائل تحديد النسل **والتخطيط للحمل** في تقليل خطر حدوث مضاعفات.

تعاوني مع مقدمي الرعاية الصحية للسيطرة على حالتك. على سبيل المثال، إذا كنتِ مصابةً بداء السكري الموجود مسبقاً، فأحرصي على السيطرة عليه قبل 3 إلى 6 أشهر من الحمل. راقبي سكر الدم، وتناولي دواء السكري، و**تناولي أطعمة صحية واحرصي على النشاط** كل يوم.

تحدثي إلى مقدمي الرعاية الصحية للتأكد من أن علاجك آمن لك ولطفلك عند الحمل. من خلال العمل مع فريق مقدم الرعاية الصحية، يمكنك اتخاذ قرارات بشأن العلاج، بما في ذلك الأدوية التي تستلزم وصفة طبية. لا تبدي في تناول أي وصفة طبية أو تتوقفي عن تناولها دون التحدث إلى مقدمي الرعاية الصحية أولاً.

تأكيد من أن أي مقدم رعاية يصف لك دواءً، يعلم بأنك تحاولين الحمل. وتأكيد من أن مقدم رعاية ما قبل الولادة يعرف كل ما تتناوله. ويشمل ذلك الأدوية الموصوفة، والأدوية التي تصرف دون وصفة طبية، والمكملات الغذائية، والمنتجات العشبية. ويمكنك استخدام الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية (OTC)، مثل مسكنات الألم وأدوية نزلات البرد، لعلاج الحالات الشائعة مثل الصداع أو انسداد الأنف. الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية تعني أنه يمكنك شراء الدواء بدون وصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية. ولكن ليست جميع الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية آمنة للاستخدام أثناء الحمل. وينطبق ذلك على المكملات الغذائية والمنتجات العشبية أيضًا. المكمل الغذائي هو منتج تتناولينه لتعويض بعض العناصر الغذائية التي لا تحصلين على ما يكفي منها في الأطعمة التي تأكلينها. فعلى سبيل المثال، يمكنك تناول مكمل فيتامين ب أو ج أو يمكنك تناول مكملات الحديد أو الكالسيوم.

كيف يمكنك إدارة حالة صحية مزمنة أثناء الحمل؟

بمجرد حدوث الحمل، يكون من المهم مراقبة حملك وحالتك عن كثب. فيما يلي ما يمكنك القيام به:

احصلي على رعاية مبكرة ومنتظمة لما قبل الولادة. وهي رعاية طبية تحصلين عليها أثناء الحمل. في كل زيارة، يقوم مقدم مقدم رعاية ما قبل إجراء فحص لك ولنمو طفلك. انصلي بمقدم الرعاية الصحية واذهبي لإجراء أول فحص للرعاية قبل الولادة بمجرد أن تعرفي بوجود حمل لديك. وقومي بإجراء جميع فحوصات رعاية ما قبل الولادة، حتى إذا كنت تشعرين بأنك بحالة جيدة.



في كل زيارة لما قبل الولادة، تحدثي إلى مقدم الرعاية عن حالتك وخطتك العلاجية وأبقي مقدمي الرعاية الآخرين على اطلاع دائم بمجريات رعاية ما قبل الولادة. ولأنك تعانين من حالة صحية مزمنة، فقد تحتاجين إلى إجراء فحوصات إضافية قبل الولادة طوال فترة الحمل. وقد يطلب منك مقدم الرعاية مراقبة الصحة صحتك في المنزل فيما بين الزيارات. على سبيل المثال، إذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم، فقد تحتاجين إلى قياس ضغط الدم بصفة يومية.

في أول فحص لما قبل الولادة، يجري مقدم الرعاية فحصًا بدنيًا ويتحقق من صحتك العامة. ويتحدث إليك أيضًا بشأن اختبارات ما قبل الولادة. وهي اختبارات طبية تحصلين عليها أثناء الحمل لمساعدة مقدم الرعاية في معرفة حالتك وحالة وطفلك. ولأنك تعانين من حالة صحية مزمنة، فقد تحتاجين إلى إجراء اختبارات إضافية قبل الولادة.

أخبري مقدم رعاية ما قبل الولادة عن أي دواء تتناوليه، حتى لو تم وصفه من قبل مقدم رعاية آخر. تأكيد من أن أي مقدم رعاية يصف لك دواءً، يعلم بأنك حامل. لا تبدئي في تناول أي وصفة طبية أو تتوقفي عن تناولها أثناء الحمل دون التحدث إلى مقدمي الرعاية الصحية أولاً. فقد يؤدي توقفك عن تناول الدواء فجأة إلى حدوث مشاكل خطيرة. على سبيل المثال، إذا كان لديك مرض مناعي ذاتي، فقد تجدين أن حالتك تتحسن أثناء الحمل. ولكن إذا توقفت عن تناول الدواء، فقد تحدث حالتك وتؤدي طفلك.

احصلي على علاج منتظم لحالتك. استمري في زيارة جميع مقدمي الرعاية الصحية الذين يعالجون حالتك. لا تتوقفي عن الذهاب إلى الفحوصات لأنك ستُجرين فحوصات ما قبل الولادة أيضًا. تذكر أن مقدمي الرعاية هم جزء من فريقك، وكل واحد منهم يلعب دورًا مهمًا في رعايتك أثناء الحمل.

ضعي خطة لرعاية ما بعد الولادة. وهي خطة تساعدك على التأهب لرعايتك الطبية بعد الولادة. يمكن لمقدم الرعاية أن يخبرك بموعد جدولة أول فحص لرعاية ما بعد الولادة. وهو فحص طبي تحصلين عليه بعد الإنجاب للتأكد من أنك تتعافين بشكل جيد من المخاض والولادة. ضع خطة في أحد فحوصات رعاية ما قبل الولادة. تتضمن خطتك اتخاذ قرارات بشأن تحديد النسل والرضاعة الطبيعية والتأكد من تلقي العلاج لأي مضاعفات كانت لديك أثناء الحمل.

خططي للرضاعة الطبيعية. أسألي مقدمي الرعاية عن مدى تأثير حالتك الصحية على الرضاعة الطبيعية. حليب الثدي هو أفضل غذاء للأطفال في السنة الأولى لهم - فهو يساعدهم على النمو والتطور. يمكن لمعظم النساء المصابات بأمراض مزمنة إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية. لكن بعض الحالات وبعض الأدوية التي تتناولينها لحالة ما قد تجعل الرضاعة الطبيعية غير آمنة لطفلك. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية لاتخاذ قرار بشأن الرضاعة الطبيعية.

إذا كنتِ لا تخططين للإرضاع طبيعيًا، فأسألي مقدم الرعاية عن إطعام طفلك حليب مُتبرع به أو حليب صناعي. الحليب المُتبرع به هو حليب الثدي الذي تتبرع به امرأة لبنك الحليب. يتلقى بنك الحليب حليب الثدي المُتبرع به ويخزنه، ويختبره للتأكد من أنه آمن ويرسله إلى أسر الأطفال الذين يحتاجون إليه. يصف مقدم الرعاية الصحية لطفلك حليب الثدي المُتبرع به، ويحتوي على جميع فوائد حليب الثدي لديك. الحليب الصناعي هو منتج حليب يمكنك إطعامه لطفلك بدلاً من حليب الثدي.

كيف يمكنك التحكم في حالة صحية مزمنة بعد الولادة؟

حتى بعد ولادة طفلك، تكون صحتك، وخاصةً علاج حالتك، بالغة الأهمية. أفضل شيء يمكنك القيام به لنفسك ولطفلك هو العناية بصحتك. فيما يلي ما يمكنك القيام به:

أذهبي إلى فحوصات ما بعد الولادة، حتى إذا كنت تشعرين بأنك بحالة جيدة. وهذا مهم لأن الأمهات الجدد معرضات لخطر حدوث مضاعفات صحية خطيرة وأحياناً تهدد الحياة في الأيام والأسابيع التي تلي الولادة. تعاني الكثير من الأمهات الجدد من مشاكل صحية يمكن أن يتم منعها عن طريق الحصول على رعاية ما بعد الولادة.



في الفحوصات الخاصة بك، يجري مقدم الرعاية الصحية فحصاً بدنياً ويتحقق من حالتك الصحية المزمنة. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية حول أي مشاكل واجهتِك أثناء الحمل والمخاض والولادة التي يمكن أن تؤثر على صحتك بعد الحمل. قد تتمكني من منع حدوث مشاكل في الحمل المستقبلي، حتى إذا كنت لا تفكرين في إنجاب طفل آخر حالياً. على سبيل المثال، إذا حدثت ولادة مبكرة في إحدى مرات حملك، فأنت في خطر متزايد للولادة المبكرة في حمل آخر. أسألي مقدم الرعاية الصحية عما إذا كانت أي مشاكل واجهتها أثناء الحمل قد تؤثر على صحتك الآن أو في المستقبل، حتى إذا كنتِ لا تخططين لإنجاب المزيد من الأطفال.

أخبري مقدم الرعاية الصحية إذا كنت قلقة بشأن أي متاعب بعد الولادة. يتغير جسمك كثيراً بعد الولادة. وتكون بعض التغييرات جسدية، مثل امتلاء ثدييك بالحليب، والبعض الآخر عاطفي، مثل الشعور بالتوتر. ويكون العديد من هذه المتاعب وتغييرات الجسم طبيعيًا. ولكن إذا كنتِ قلقة بشأن ما تشعرين به، فأخبري مقدم الرعاية. لا تتناولي أي دواء لعلاج المتاعب دون التحدث إلى مقدم الرعاية أولاً.

تعرفي على العلامات التحذيرية للمشاكل الصحية بعد الولادة. وهي تتضمن ألم الصدر، وصعوبة التنفس، والنزيف الشديد، والصداع الشديد، والألم الشديد. الحصول على العلاج بسرعة قد ينقذ حياتك. الحالات التي تهدد الحياة والتي يمكن أن تحدث بعد الولادة تتضمن العدوى، وجلطات الدم، واكتئاب ما بعد الولادة، ونزيف ما بعد الولادة. وقد تزيد الحالات الصحية المزمنة من خطر إصابتك ببعض هذه الحالات. على سبيل المثال، إذا كنتِ تعانين من الاكتئاب أو حالة صحية نفسية أخرى، فقد تكونين أكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. وإذا كنتِ بدنية، فأنت في خطر متزايد لحدوث جلطات دموية أو اكتئاب ما بعد الولادة.

احصلي على علاج منتظم لحالتك. استمري في زيارة جميع مقدمي الرعاية الذين يعالجون حالتك. لا تتوقفي عن الذهاب إلى الفحوصات لأنك لم تعودي حاملاً، وستُجرين فحوصات ما بعد الولادة. تابعي مع جميع مقدمي الرعاية في فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فاحتفظي بحليب الثدي آمنًا لطفلك. حيث يمكنك تمرير الدواء لطفلك من خلال حليب الثدي. لذا، اسألي مقدم الرعاية عما إذا كان الدواء آمنًا أثناء الرضاعة الطبيعية. إذا لم يكن آمنًا، فاستعلمي عن إطعام طفلك حليب مُتبرع به أو حليب صناعي. ولا تدخني أو تشربي الكحول أو تستخدمى عقاقير ضارة. فكل ذلك يمكن أن يجعل حليب الثدي ضارًا لطفلك.

استخدمي وسائل تحديد النسل إلى أن تشعرى بأن لديك استعداد للحمل مرةً أخرى. بالنسبة لمعظم النساء، يُفضل الحصول على فترة راحة لمدة 18 شهرًا على الأقل بين الولادة والحمل مرةً أخرى. تمنح هذه الفترة لجسمك الوقت اللازم للتعافي التام من حملك الأخير قبل أن يصبح جاهزًا للحمل التالي. ويمكنك أنت وفريق مقدم الرعاية العمل معًا لإدارة حالتك حتى تتمكني بصحة جيدة عندما يكون لديك استعداد للحمل التالي.