

هل ترغبين في الحمل؟

يمكن لفريق البدء بصحبة مساعدتك. تواصلينا معنا على:

✉ Bevanstartingwell@bradford.nhs.uk

☎ 01274 322400



هل ترغبين في الحمل؟

توجد العديد من الطرق بإمكانها مساعدتك في تحضيرك جسدي وعقلي لحظي بأفضل فرص في الحمل والتحظى بحمل صحي وطفل يتمتع بصحبة جيدة. البدء بصحبة موجودة هنا لتدعوك في اتخاذ خيارات صحية. تحتوي هذه النشرة على بعض الأشياء لتفكير في فيها قبل أن تحلمي.



www.bevanhealthcare.org.uk



ستجديننا على
@ Bevan CIC

Arabic | Conceiving

جسم صحي، عقل صحي، حمل صحي

يمكن أن يساعدك فريق البدء بصحبة في:

✓ جعل الأب والزوج مشاركاً في اتخاذ القرارات الصحية

✓ العناية بعافيتك قبل أن تحلمي

✓ معرفة الحالات الوراثية في عائلتك

✓ تحقيق وزن صحي قبل أن تحلمي

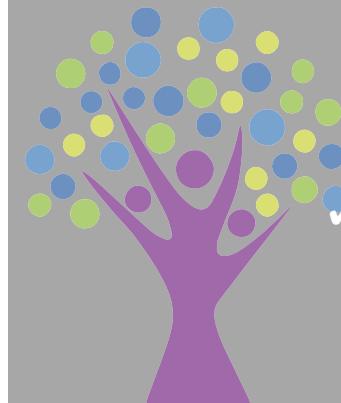
✓ إسداء نصيحة عن التسجيل مع طبيب عام والأشياء التي تتحقق منها معه

✓ معالجة أي مشاكل في الصحة النفسية

✓ الحصول على حمض الفوليك وفيتامين D

✓ الحصول على مساعدة في الإقلاع عن التدخين والتوقف عن شرب الكحول

✓ الحصول على نصيحة سرية والمساعدة في السيطرة على الإدمان





الأب والزوج ✓

توجد الكثير من المعلومات المتاحة للأمهات المستقبليات والأباء عن تكوين أسرة. لكن يوجد الكثير الذي يمكن أن يفعله الأب والزوج لزيادة فرص حمل زوجته. وذلك يتضمن الاعتناء بصحته الجسمية والعقلية وكذلك صحة زوجته بالإضافة لأن إنجاب طفل سيؤثر على الوضع المادي أو رعاية الأطفال الحالين. البدء بصحة متواجدة لدعم الأب والأم بالإضافة لتوفير كثير من الدعم لكل أفراد الأسرة.



الحصول على مساعدة في الإقلاع عن التدخين ✓

الأفضل لك وزوجك ولأي شخص يعيش معك هو الإقلاع عن التدخين. يمكن أن يقلل التدخين والتدخين السلبي من فرص حملك ويساعد مشاكل صحية لك ولطفلك. يمكن أن يساعدك فريق البدء بصحة في الوصول للدعم الذي يساعدك في الإقلاع عن التدخين NHS وفي الوصول لدعم الإقلاع عن التدخين من خلال خدمات الصحة الوطنية.

التوقف عن الكحول والمخدرات ✓

الأفضل هو التوقف عن شرب أو كحوليات على الإطلاق والتوقف عن تناول المخدرات الترويجية. ذلك لأنهم قد يدمروا صحتك ويقللوا من فرص حملك ويعززوا على حصة جنينك خلال الحمل. قد يساعدك فريق البدء بصحة في الوصول لدعم لمساعدتك في التوقف عن الشرب أو التوقف عن تناول المخدرات الترويجية.

العناية بعافيتك ✓

تمنحك العناية بعافيتك أفضل الفرص للتمتع بحمل صحي. العافية قد تشمل كل شيء بدءاً من صحتك النفسية ونظامك الغذائي والتدريب على كيفية إدارة وضعك المادي أو علاقتك. فريق البدء بصحة من الأخصائيين الاجتماعيين المعينين يمكن أن يساعدك في إجراء تعديلات إيجابية في حياتك لتحظى بأفضل فرصة للتمتع بحمل صحي.

الفحوصات والاختبارات الجينية ✓

يجب أن تناولين أنت وزوجك معرفة الحالات الصحية السارية في العائلة. البدء في التفكير بخصوص أي حالات صحية لديك أو لدى عائلتك قد تؤثر على طفلك المستقبلي. يمكن لفريق البدء بصحة نصائح بخصوص أنواع الحالات التي أنت بحاجة لمعرفتها أو يمكنك التحدث لطبيبك عن الاختبارات الجينية والتخطيط للحمل.

التفكير في وزن جسدك ✓

هل تعلمين أن نقص الوزن أو زيادة الوزن تؤثر على فرص حملك؟ وزنك قبل الحمل قد يؤثر أيضاً على صحة طفلك المستقبلي. يمكنك أن تناول حمض الفوليك قبل 12 أسبوع على الأقل من التخطيط للحمل أو بأسرع وقت ممكن بعد الحمل. يساعد حمض الفوليك في منع العيوب الخلقية مثل عيوب الأنبوب العصبي. جرعة حمض الفوليك هي 400 ميكروغرام، ومع ذلك قد تحتاجين جرعة أعلى مقدارها 5 مغم إذا كنت تعانين من مرض السكري، أو الصرع أو لديك تاريخ عائلي من عيوب الأنبوب العصبي أو كان وزنك هي 10 ميكروغرام D 400 زائد. الجرعة الموصى بها لفيتامين واحد لجميع السيدات الحوامل ويجب البدء بتناول هذا الفيتامين في نفس وقت بدء تناول حمض الفوليك. يمكن أن ينبع من خلل وصفة D بعض السيدات على حمض الفوليك وفيتامين طبيه. يمكن أن يساعدك فريق البدء بصحة في الوصول للمكملات بطرق غير مكافحة.



تناول حمض الفوليك وفيتامين D ✓

البدء بتناول حمض الفوليك قبل 12 أسبوع على الأقل من التخطيط للحمل أو بأسرع وقت ممكن بعد الحمل. يساعد حمض الفوليك في منع العيوب الخلقية مثل عيوب الأنبوب العصبي. جرعة حمض الفوليك هي 400 ميكروغرام، ومع ذلك قد تحتاجين جرعة أعلى مقدارها 5 مغم إذا كنت تعانين من مرض السكري، أو الصرع أو لديك تاريخ عائلي من عيوب الأنبوب العصبي أو كان وزنك هي 10 ميكروغرام D 400 زائد. الجرعة الموصى بها لفيتامين واحد لجميع السيدات الحوامل ويجب البدء بتناول هذا الفيتامين في نفس وقت بدء تناول حمض الفوليك. يمكن أن ينبع من خلل وصفة D بعض السيدات على حمض الفوليك وفيتامين طبيه. يمكن أن يساعدك فريق البدء بصحة في الوصول للمكملات بطرق غير مكافحة.

التفكير في شأن صحتك النفسية ✓

إذا عانيت من مرض نفسي خلال آخر 5 سنوات فمن الأفضل التحدث مع أخصائي رعاية صحية للتأكد أنك بأفضل صحة ممكنة عند الحمل. إذا كنت تتلقين دواء لعلاج حالات صحية نفسية، يجب أن تخبري طبيبك بشأن رغبتك في الحمل لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤثر على قدرتك على الحمل أو تؤثر على صحة طفلك المستقبلي. فريق البدء بصحة من الأخصائيين الاجتماعيين المعينين يمكن أن يساعدك في الوصول لدعم الفردي للصحة النفسية.

التحدث لأخصائي طبي ✓

التأكد من معرفة عيادة الطبيب العام برغبتك في الحمل. بعض الأدوية قد تسبب مضاعفات في الحمل ويمكن للأخصائيين الرعاية الصحية والصيادلة تقديم أحدث النصائح. يمكن لطبيبك العام التأكيد من حصولك على أحدث التطعيمات واجرائك للفحوصات والمساعدة في مباشرة حالاتك الصحية المزمنة (مثل مرض السكري).

فريق البدء بصحة من الأخصائيين الاجتماعيين المعينين يمكن أن يساعدك في الوصول للدعم الفردي للصحة النفسية.