

هل ترغبين في الحمل؟

يمكن لفريق البدء بصحة مساعدتك. تواصلنا معنا على

✉ Bevanstartingwell@bradford.nhs.uk

☎ 01274 322400



www.bevanhealthcare.org.uk



@ Bevan CIC ستجدينا على

Arabic | Conceiving



An inclusive Health and Wellbeing Project by Bevan

هل ترغبين في الحمل؟

توجد العديد من الطرق بإمكانها مساعدتك في تحضيرك جسدي وعقلي لتحظى بأفضل فرص في الحمل ولتحظى بحمل صحي وطفل يتمتع بصحة جيدة. البدء بصحة موجودة هنا لتدعمك في اتخاذ خيارات صحية. تحتوي هذه النشرة على بعض الأشياء لتفكري فيها قبل أن تحملي.



جسم صحي، عقل صحي، حمل صحي

يمكن أن يساعدك فريق البدء بصحة في:

- ✓ جعل الأب والزوج مشاركًا في اتخاذ القرارات الصحية
- ✓ العناية بعافيتك قبل أن تحملي
- ✓ معرفة الحالات الوراثية في عائلتك
- ✓ تحقيق وزن صحي قبل أن تحملي
- ✓ إساءة 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 المستقبلات والآباء عن تكوين أسرة. لكن يوجد الكثير الذي يمكن أن يفعله الأب والزوج لزيادة فرص حمل زوجته. وذلك يشمل الاعتناء بصحته الجسدية والعقلية وكذلك صحة زوجته بالإضافة لأن إنجاب طفل سيؤثر على الوضع المادي أو رعاية الأطفال الحاليين البدء بصحة متواجدة لدعم الأب والأم بالإضافة لتوفير كثير من الدعم لكل أفراد الأسرة

✓ 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 وضك المادي أو علاقتك. فريق البدء بصحة من الأخصائيين الاجتماعيين المعينين يمكن أن يساعدك في إجراء تغييرات إيجابية في حياتك لتحظى بأفضل فرصة للتمتع بحمل صحي

✓ الفحوصات والاختبارات الجينية

يجب أن تحاولي 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 نصحك بخصوص أنواع الحالات التي أنت بحاجة لمعرفةا 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. يمكن أن www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator التحقق من وزن جسدك مقابل حاسب مؤشر كتلة الجسم. يساعدك فريق البدء بصحة بنصائح عن إعداد وجبات صحية وغير مكلفة وممارسة الرياضة واتباع أسلوب حياة نشط



✓ D تناول حمض الفوليك وفيتامين

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 وحدة) لجميع السيدات الحوامل ويجب البدء بتناول هذا الفيتامين في نفس وقت بدء تناول حمض الفوليك. يمكن أن تحصل من خلال وصفة D بعض السيدات على حمض الفوليك وفيتامين طبية. يمكن أن يساعدك فريق البدء بصحة في الوصول للمكملات بطرق غير مكلفة

✓ الحصول على مساعدة في الإقلاع عن التدخين

الأفضل لك ولزوجك ولأي شخص يعيش معك هو الإقلاع عن التدخين. يمكن أن يقلل التدخين والتدخين السلبي من فرص حملك ويسبب 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 الترويحية. ذلك لأنهم قد يدمروا صحتك ويقللوا من فرص حملك ويؤثروا على صحة جنينك خلال الحمل. قد يساعدك فريق البدء بصحة في الوصول لدعم لمساعدتك في التوقف عن الشرب أو التوقف عن تناول المخدرات الترويحية

✓ الحصول على مساعدة بخصوص الإدمان

نحن نفهم أن الإدمان على التدخين أو شرب الكحول أو تناول المخدرات قد يصعب وقفة. توجد العديد من الطرق لمساعدتك في السيطرة على إدمانك للحصول على أفضل نتائج تجاه حملك. يمكن لفريق البدء بصحة توفير دعم سري لمساعدتك في الوصول لخدمات الإدمان

✓ 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 تتناولين 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 للدعم الفردي للصحة النفسية

✓ التحدث لأخصائي طبي

تأكد من معرفة عيادة الطبيب العام برغبتك في الحمل. بعض الأدوية قد تسبب مضاعفات في الحمل ويمكن لأخصائيين الرعاية الصحية والصيدلة تقديم أحدث النصائح

يمكن لطبيبك العام التأكد من حصولك على أحدث التطعيمات وإجراءك 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