

مؤسسة لجان العمل الصحي

Health Work Committees



الرعاية الصحية قبل الحمل

2017



مؤسسة لجان العمل الصحي

الرعاية الصحية قبل الحمل

"الصحة الجيدة قبل الحمل ... نقطة بداية
تؤدي الى صحة أفضل للحمل والولادة وللأسرة"

2017

لأننا نهتم بصحتكم ونسعى دوماً لتحسين الخدمات المقدمة لكم، قمنا بإدخال خدمة "الرعاية الصحية قبل الحمل" في سلة خدمات برنامج صحة المرأة الذي تقدمه مؤسسة لجان العمل الصحي، وذلك إستجابةً لأحدث منجزات العلوم والبحوث الطبية العالمية التي أثبتت الارتباط الوثيق بين الحالة الصحية للمرأة قبل الحمل وصحتها أثناء الحمل والولادة وكذلك صحة المولود.

ومن المعروف أن العديد من المشاكل الصحية والنفسية والاجتماعية والبيئية تشكل عوامل خطيرة عالية تؤثر على سير الحمل والولادة وتهدد صحة وحياة الأم والمولود. وتشير العلوم الطبية الحديثة أن إكتشاف ومعالجة هذه المشاكل والمخاطر والسيطرة عليها قبل الحمل تؤدي إلى تجنب أو الحد من الأضرار بصحة الأم والمولود. وتوصي الدراسات بقائمة طويلة من التدخلات الفعالة والمبنية على الأدلة والتي تؤدي إلى تحسين صحة الحمل والولادة وتحد من المخاطر والمضاعفات الصحية للأم والطفل.

ما هي "الرعاية الصحية قبل الحمل"؟



"هي مجموعة اجراءات وقائية وعلاجية تهدف إلى الاكتشاف والتدخل المبكر قبل الحمل والحد من أو منع حدوث المخاطر الصحية والسلوكية والاجتماعية والبيئية المؤثرة على صحة المرأة والحمل والولادة من أجل الحصول على أفضل نتيجة: حمل سليم وولادة آمنة".

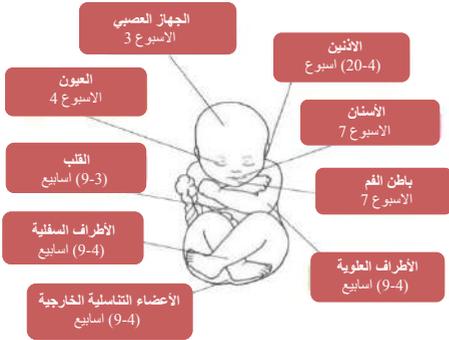
تساعد الرعاية الصحية قبل الحمل النساء والأزواج على المحافظة على الصحة الأمثل والتحضير الجيد للحمل من حيث اتباع النمط الصحي وتجنب المخاطر التي تؤثر على الصحة ومعالجة المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية والبيئية وغيرها قبل حدوث الحمل لمنع أي مضاعفات محتملة أثناء الحمل والولادة القادمة.

الرعاية الصحية الشاملة قبل الحمل وإتباع السلوك المعزز للصحة يوفران الفرصة الأفضل للحفاظ على الصحة الإيجابية للأزواج والوقاية من الأمراض والمضاعفات والاستعداد الأفضل للولادية وتوفير البيئة الآمنة والداعمة في المنزل.



الحمل هو حدث طبيعي وهام في حياة المرأة ولكنه يلقي بأعباء على صحتها الجسدية والنفسية وبالتالي يتطلب جسماً سليماً وقوياً يوفر الصحة والبيئة الأفضل لتكون الجنين ونموه داخل الرحم وولادته سليماً معافى يملأ حياة الأسرة فرحاً وسعادة. لذلك، فإن الفترة قبل الحمل (ثلاثة أشهر على الأقل) هي الأفضل للتخصير الجيد لهذا الحدث الهام في الأسرة والفترة الأمثل لتلقي الرعاية الصحية اللازمة لتجنب المضاعفات قبل وقوعها أثناء الحمل والولادة.

لماذا الرعاية الصحية قبل الحمل؟ لماذا ضرورة تحضير الحمل؟



مراحل تكون أعضاء الجنين

الأسابيع الثماني الأولى من الحمل أساسية لتكوين وتشكل الجنين داخل الرحم، حيث أن معظم أعضاء الجنين الأساسية بدأت بالتشكل وقبل أن تكتشفي أنك حامل.

ماذا نقصد بعوامل الخطورة التي تهدد صحة المرأة وسلامة الحمل والمولود؟ وما هي هذه العوامل؟



عوامل الخطورة متعددة موجودة قبل الحمل وفي حال عدم معالجتها تؤدي إلى مضاعفات في الحمل القادم وتهدد صحة المرأة والمولود.

1. العوامل السلوكية والعادات الضارة:

سوء التغذية وسوء النمط الغذائي والعادات الضارة مثل التدخين، تعاطي الكحول والمواد المخدرة.



2. الأمراض المزمنة:

أمراض الضغط والسكري والغدة الدرقية، أمراض الجهاز التنفسي والكلية، والأمراض العصبية والنفسية وغيرها ...



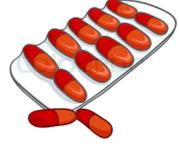
3. الالتهابات والأمراض المعدية:

الالتهابات وأمراض الأسنان واللثة، الحصبة الألمانية، التهابات الجهاز التناسلي والأمراض المنقولة جنسياً و التهاب الكبد B وفيروس نقص المناعة المكتسبة/ الإيدز وغيرها...



4. الأدوية الضارة بالجنين والتي يمكن أن تؤدي إلى تشوهات خلقية:

مثل أدوية علاج حب الشباب، أدوية الصرع وأدوية مضادات تخثر الدم وغيرها.



5. عوامل الخطر البيئية:

من الممكن التعرض لهذه المخاطر من دون ادراك أو معرفة بوجودها. فالسموم البيئية ممكن أن تؤدي الى الإجهاض والولادة المبكرة، وتشوهات خلقية ومشاكل في النمو تتطور عند الأطفال وغيرها. ومن هنا أهمية الوعي ومعرفة السموم والمواد الضارة جداً في البيئة المحيطة للحد من التعرض لها ومن أثارها الضارة على الحمل والمولود.



6. العوامل النفسية:

إن الصحة النفسية مكون هام من الصحة بشكل عام. الإجهاد والقلق والاكتئاب والإساءة في المعاملة يمكن أن يكون لها آثار خطيرة على صحة المرأة وصحة أطفالها. النساء اللواتي يعانين من التوتر النفسي القلق والاكتئاب هن أكثر عرضة له في فترة الحمل وبعد الولادة لذلك.



تشير الدراسات أن التوتر النفسي يسبب الإعياء، خفض المقاومة للأمراض، سوء التغذية (فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام) الصداع، آلام الظهر، ارتفاع ضغط الدم وكذلك يرتبط ارتفاع مستويات الإجهاد النفسي مع ارتفاع معدلات الولادة المبكرة.

التخطيط والتحضير الجيد للحمل يؤدي إلى حمل سليم وولادة آمنة



وبعد أن تعرفنا على مفهوم الرعاية الصحية قبل الحمل وعلى عوامل الخطورة الكامنة قبل الحمل وعلى أهمية معرفتها والكشف عنها ومعالجتها، سوف نلقي الضوء على مجموعة التحضيرات والإجراءات الواجب إتباعها قبل الحمل لتجنب المضاعفات في الحمل والحصول على أفضل النتائج.

ما هي التحضيرات والإجراءات؟

إذا كنت أنت وزوجك تخططان للحمل فعليكما القيام بالتحضيرات اللازمة قبل حدوث الحمل من أجل أن يكون حملاً صحياً خالياً من المضاعفات للوصول إلى ولادة آمنة ومولود سليم. هناك قائمة طويلة من التحضيرات والإجراءات الواجب إتباعها قبل الحمل.

توجهي أنت وزوجك إلى العيادة للكشف الطبي وإجراء الفحوصات الطبية والمخبرية اللازمة! إنها الخطوة الأولى للحصول على الرعاية المناسبة قبل أن تصبحي حاملاً.

صحتك الجسدية



قبل الشروع بالحمل عليك أنت وزوجك التوجه إلى المركز الصحي لإجراء الفحص الطبي الشامل بهدف التقصي والكشف المبكر وقيل حدوث الحمل عن أي مشاكل أو أمراض يمكن أن تؤثر على الحمل القادم، وإتخاذ الخطوات اللازمة التي من شأنها أن تزيد من فرص صحة الأم والحمل والمولود.

خلال الزيارة للعيادة قبل الحمل يقوم الطبيب بتقييم حالتك الصحية وخاصة إن كنت تعانين من أي مشاكل صحية. وسوف يسألك طبيبك عن النظام الغذائي الخاص بك ونمط السلوك الصحي، والتاريخ الطبي والعائلي والأدوية التي تتناولينها، وكذلك عن سيرة الأحمال السابقة ونتائجها، بالإضافة إلى إجراء الفحوصات المخبرية والاستشارات الطبية اللازمة.

في حال تم إكتشاف أي مشكلة عليك الامتناع عن الحمل باستعمال موانع الحمل حتى تتم المعالجة والسيطرة عليها قبل الشروع في الحمل.

الأدوية التي تؤثر على الحمل:



بعض الأدوية يمكن أن تكون ضارة بالجنين وينبغي ألا تؤخذ أثناء الحمل. إذا كنت تتناولين أي أدوية أو عقاقير ومنها الأدوية بدون وصفة طبية أو علاجات عشبية عليك إعلام طبيبك بماهيتها.

عند التحضير للحمل قد ينصحك طبيبك باستبدال الدواء أو تغيير الجرعة اللازمة مثل أدوية أمراض القلب، الضغط، مميعات الدم وأدوية أمراض الجهاز العصبي وغيرها.

- من المهم أن تعلمي طبيبك عن كافة الأدوية التي تتناولينها أثناء زيارتك للعيادة لتلقي خدمة الرعاية قبل الحمل.
- لا تتوقفي عن تناول دوائك حتى يقرر ذلك طبيبك الخاص، من الممكن أن يوصي باستبدال الدواء أو تغيير الجرعة اللازمة.



لا تتناولي أي أدوية دون وصفة طبية... ولا تتوقفي عن تناول دوائك من دون استشارة طبيبك.

التطعيمات (التحصينات) تؤمن الوقاية من الأمراض المعدية



إن الأمراض المعدية يمكن أن تضر كل من الأم والجنين، والاصابة ببعض هذه الأمراض أثناء الحمل يمكن أن تسبب تشوهات خلقية أو أمراض عند الطفل. التطعيمات (التحصينات) يمكن أن تمنع الإصابة ببعض هذه الأمراض، لكن بعض اللقاحات ليست آمنة أثناء الحمل ويجب الحصول عليها قبل الحمل.

عند مراجعة الطبيب يتم مراجعة سجل التطعيمات لديك وحاجتك لأي مطاعيم اضافية قبل الحمل، مثال جرعة مقوية ضد الكزاز أو لقاح الحصبة الألمانية. وقد يوصي طبيبك بتطعيمات أخرى، مثل لقاح ضد فيروس التهاب الكبد B أو الانفلونزا أو أي مطاعيم أخرى لحمايتك من الأمراض المعدية أثناء الحمل.

صحة الفم والاسنان



من المعروف أن أمراض وإلتهابات الأسنان واللثة أثناء الحمل يمكن أن تحدث مضاعفات تضر بالأم والجنين مثل الولادة المبكرة وولادة طفل قليل الوزن وغيرها.

لذا عليك العناية بصحة الفم والأسنان قبل الدخول في الحمل. بادري إلى تحديد موعد مع طبيب الأسنان الخاص بك لفحص اللثة والأسنان من أجل معالجة أي مشاكل قبل الحمل.

الوضع التغذوي الصحي

لماذا يجب إتباع النظام الغذائي الصحي؟

جسمك يحتاج إلى مغذيات للقيام بالعمليات الحيوية والنمو وتوفير الطاقة. ويمكنك الحصول على الحاجة اليومية للغذاء والمكملات الغذائية الضرورية من المواد الغذائية التي تتناولينها. ومن هنا عليك الإلتزام بتنوع وتوازن كميات الغذاء اللازم تناولها يوميا. من المثبت في العلوم الطبية أن نقص وزيادة الوزن والسمنة لهم تأثيرات ضارة جداً على الأم الحامل والمولود، وتؤدي إلى مضاعفات متعددة.



إن النظام الغذائي الصحي يساعدك على تجنب نقص أو زيادة الوزن والسمنة وتحقيق الوزن المثالي قبل حدوث الحمل.

كيف يمكن أن يؤثر نقص الوزن على الحمل؟

إن نقص الوزن يشكل مخاطر على الحمل ويزيد من احتمالية ولادة طفل قليل الوزن عند الولادة. ومن المعروف أن المواليد قليلي الوزن هم أكثر عرضة للخطر أثناء المخاض وقد يعانون من مشاكل صحية وسلوكية في مرحلة الطفولة المبكرة والبلوغ. كما أن نقص الوزن أثناء الحمل يزيد من احتمالات الولادة المبكرة.

كيف تؤثر زيادة الوزن على الحمل؟

الوزن الزائد أثناء الحمل يرتبط بعدة مضاعفات أثناء الحمل والولادة، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم، تسمم الحمل، الولادة المبكرة، وسكري الحمل. وترتبط السمنة أثناء الحمل أيضاً بوزن زائد للمولود، فضلاً عن زيادة خطر تعسر الولادة وتمزقات القناة التناسلية والولادة القيصرية ومضاعفاتها. هذا بالإضافة إلى ارتفاع نسبة العيوب الخلقية، وخاصةً عيوب الأنبوب العصبي.

على سبيل المثال في حال السمنة قد يكون من الصعب على طبيبك مراقبة الجنين وسماع نبضه وإجراء فحص الموجات فوق الصوتية.

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة كيف يمكنك فقدان الوزن الزائد؟

أفضل طريقة لانقاص الوزن عن طريق إجراء التغييرات في النظام الغذائي الخاص بك والإكثار من النشاط الجسدي بهدف زيادة إستهلاك السعرات الحرارية. في بعض الحالات، يمكن اللجوء إلى الأدوية أو العملية الجراحية لتحقيق إنقاص الوزن.

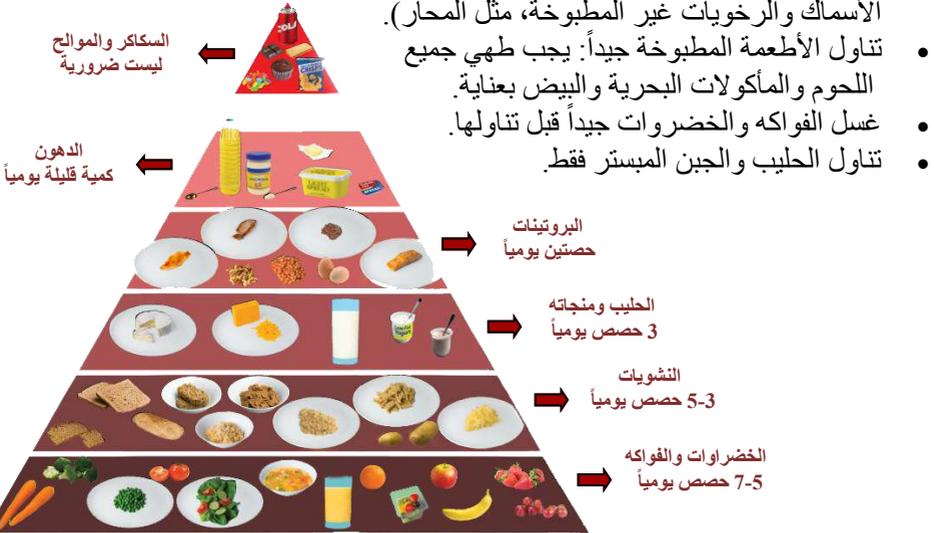
هل يلزم تناول مكملات غذائية وفيتامينات؟

على الرغم من أن معظم المكملات الغذائية والفيتامينات موجود في الأطعمة التي تتناولينها، فمن الممكن أن تباشري في تناول المقويات التي تحتوي على مجموعة الفيتامينات والمعادن الموصى بها قبل وأثناء الحمل.



نصائح أساسية لتناول الطعام الصحي قبل وأثناء الحمل:

- تناول الأغذية الغنية بفيتامين ب وحمض الفوليك: الخبز والحبوب والأرز المدعم بالفيتامينات والقمح. وكذلك حبوب البازلاء، القرنبيط، الخضروات الورقية، الموز، عصير البرتقال والفاول السوداني هي أيضا مصادر جيدة لهذا الفيتامين.
- تناول كميات وافرة من الماء كل يوم.
- تجنبني أو قللي من تناول القهوة، الشاي أو المشروبات الغازية الغنية بالكافيين (فجانين فقط) ومن الأفضل تناول المشروبات الخالية من الكافيين.
- قللي من الأطعمة الغنية بالدهون والسكر.
- تجنبني المشروبات الكحولية بكل أنواعها.
- تناول الأسماك صحي أثناء الحمل وهي مفيدة لتطور الدماغ والعين عند الطفل. لكن تناول الكثير منها يمكن أن يسبب تراكم عنصر الزئبق في جسمك ويكون ضاراً للجنين. لذا يجب تناول الأسماك التي تحتوي على كميات منخفضة من الزئبق وتجنب بعض الأسماك (مثل سمك أبو سيف "سمكة السيف"، سمك الماكريل الملكي، ومنتجات الأسماك والرخويات غير المطبوخة، مثل المحار).



* يمكنك استشارة الطبيب، الممرضة أو اختصاصي التغذية عن الغذاء الصحي والنظام الغذائي

ماذا يجب تناول ما يكفي من حمض الفوليك قبل الحمل؟

المراجع العلمية تفيد بأن حمض الفوليك يساعد على خفض العيوب الخلقية في الأنبوب العصبي للجنين بنسبة الثلثين عندما تؤخذ قبل حدوث الحمل وأثناء الحمل. لذلك تنصح جميع النساء في سن الإنجاب بتناول 400 ميكروغرام من حبوب حمض الفوليك يوميا وخاصة قبل حدوث الحمل بشهر واحد على الأقل والاستمرار بتناولها أثناء الحمل وفي بعض الحالات ممكن أن تكون الحاجة لجرعة أعلى من حبوب حمض الفوليك.

* حمض الفوليك موجود في الخضراوات الورقية (مثل السبانخ والقرنبيط والخس) والبايماة والفواكه (مثل الموز والبطيخ والليمون) والفاصوليا واللحوم (مثل كبدة البقر)، وعصير البرتقال، وعصير البندورة.

ممارسة الرياضة واللياقة البدنية

ممارسة الرياضة والنشاط الجسدي إضافة إلى السلوك الغذائي الصحي يساعدك في الحفاظ على الوزن الطبيعي ويجعلك قوية لتحمل أعباء الحمل.



- عليك المحافظة على اللياقة البدنية قبل أن تصبحي حاملاً.
- ينصح بممارسة التمارين لمدة 30 دقيقة، 3 إلى 4 أيام في الأسبوع، المشي السريع هو مثال جيد لممارسة النشاط الجسدي.
- تحدثي مع طبيبك عن أي تمارين أخرى يمكنك القيام بها.

هل يؤثر السلوك ونمط الحياة على الحمل؟

نعم، بالتأكيد. لذلك تجنبي العادات والمواد الضارة قبل حدوث الحمل. إذا كنت من المدخنين يجب عليك التوقف عنه قبل وأثناء الحمل لأن التدخين يلحق آثاراً ضارة بالجنين وخاصةً خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.



تجنبي أنتِ وزوجك المواد الضارة مثل التبغ والسجائر وكذلك الكحول والمواد المخدرة، لما تحدثه هذه المواد من أضرار جسيمة على الصحة بشكل عام قبل وأثناء الحمل وكذلك على صحة المولود. وقف العادات الضارة وتغيير السلوك إلى المنحى الإيجابي قبل الحمل يقلل إلى حد كبير أو حتى يزيل مخاطر بعض العيوب الخلقية التي تحدث في وقت مبكر من الحمل.

كيف يمكن أن تؤثر البيئة على الحمل؟



أشرنا إلى عوامل الخطر البيئية ولا بد من معرفتها والتنبه لها وتجنبها. بعض المواد الموجودة في المنزل أو مكان العمل قد تشكل عائقاً لحدوث الحمل أو يمكن أن تلحق الضرر بالجنين.

تأكدي من عدم وجود المواد الكيماوية التي تستخدم في المنزل أو الحديقة، ودقي إذا ما كنت تتعرضين لمواد سامة مثل مادة الرصاص الموجودة في الدهان والتربة والفخار والزجاج وأواني الطبخ وغيرها أو مادة الزئبق الموجودة في بعض أنواع الأسماك، أو أي من المواد الكيماوية الموجودة في الدهانات وملحقاتها ومواد التنظيف القوية والمبيدات الحشرية والأسمدة أو المذيبات، والأعشاب الضارة وكذلك فضلات القطط إضافةً إلى أي مواد أخرى ملوثة للبيئة في البيت ومكان العمل والوسط المحيط مثل الغازات السامة المنبعثة من محارق النفايات.



إذا كنت تخططين للحمل، انظري عن قرب من حولك إلى البيئة المحيطة في المنزل ومكان العمل.

هل تؤثر الأمراض المزمنة على الحمل؟



تؤثر الأمراض المزمنة تأثيراً كبيراً على سير الحمل وفي نفس الوقت تتأثر صحة الأم والمولود. يمكن لبعض الأمراض مثل داء السكري، وارتفاع ضغط الدم، والإكتئاب، وإضطرابات الجهاز العصبي وغيرها أن تؤدي إلى مضاعفات أثناء الحمل تهدد حياة الأم والجنين. إذا كان لديك أي من الأمراض المزمنة عليك مراجعة طبيبك فوراً من أجل العلاج والسيطرة على المرض قبل حدوث الحمل بوقت كاف. إن ذلك قد يستلزم إستعمال وسيلة منع الحمل لحين السيطرة على المرض وحتى يسمح لك طبيبك.

هل تؤثر الالتهابات على الحمل؟



الأمراض المعدية والالتهابات يمكن أن تضر بكل من الأم والجنين. الإصابة ببعض الأمراض المعدية أثناء الحمل يمكن أن تسبب تشوهات خلقية أو أمراض عند الطفل. الأمراض المنقولة جنسياً أيضاً تلحق ضرراً في الحمل والجنين وإضافةً لذلك الإصابة بالعديد منها قد تؤثر أصلاً على القدرة على الإخصاب. إذا كنت تعتقدين أنك أنت أو زوجك مصابان بالعدوى المنقولة بالاتصال الجنسي، عليكم إجراء الفحوصات اللازمة وتناول العلاج اللازم على الفور.

ماذا لو كان هناك مشكلة في الحمل السابق؟

وجود مشكلة سابقة في الحمل السابق لا يعني بالضرورة أن تتكرر مرةً أخرى، وخاصةً إذا كنت تتلقي الرعاية المناسبة قبل وأثناء الحمل ولكن بعض المشاكل في الحمل السابق قد تزيد من خطر تكرار نفس المشكلة في الحمل اللاحق مثل الولادة المبكرة، وارتفاع ضغط الدم، وتسمم الحمل، وسكري الحمل.



عليك إبلاغ طبيبك عند المراجعة قبل الحمل بكافة المشاكل في الأحمال السابقة لأخذ المشورة وإتخاذ التدابير الطبية اللازمة.

صحتك النفسية والمعنوية



مشاكل الصحة النفسية قبل الحمل مثل الإجهاد والقلق والاكتئاب والإساءة في المعاملة والعنف تترك أثراً ضاراً على مجمل صحة المرأة وصحة الحمل والولادة وما بعد الولادة. لذا، عند مراجعتك المركز الصحي للرعاية قبل الحمل وإذا كنت تعانين من أي مشاكل أو اضطرابات نفسية أو معنوية لا تترددي باستشارة طبيبك وأطلب المساعدة لتلقي المشورة والعلاج اللازم وقيل الشروع بالحمل لتجنب أو الحد من المضاعفات المتوقعة في الحمل والولادة وما بعد الولادة.

لماذا من المهم إشراك الزوج؟



تحدثي مع زوجك عن رغبتك في الحمل والإنجاب. لا بد أن تكون العلاقة مستقرة ومبنية على التفاهم من أجل التعاون وتقديم الرعاية المشتركة والمثالية للحمل والولادة وللمولود. من المثبت علمياً أن مشاركة الزوج في الصحة الانجابية وفي التخطيط والرعاية للحمل تؤدي إلى أفضل النتائج في صحة الحمل والولادة وبالتالي إلى أسرة سعيدة ينعم الأطفال فيها بالنمو والتطور السليم في المستقبل.

فكري أنت وزوجك في التوقيت

الأفضل للحمل وتأكدوا من معالجة أي مشاكل صحية أو نفسية عندكم قبل أن تصبحي حاملاً. إن هذا يساعدك أنت وزوجك على توفير الظروف الأمثل للرعاية أثناء الحمل وبعد الولادة وتنشئة طفلكم القادم في بيئة حاضنة وأمنة للنمو والتطور. إذا قررتم الانتظار وتأجيل حدوث الحمل عليكم طلب المشورة الطبية بخصوص إستعمال موانع الحمل المناسبة لحين إكتمال الاستعدادات وإتخذوا القرار في الوقت المناسب. من المهم التذكير بأن بعض الأمراض تكون شائعة في بعض الأسر وتعرف بالأمراض الوراثية. إذا كان هناك أحد من أقاربك أو أقارب زوجك مصاب بمرض وراثي ما، يمكن أن تزداد احتمالية الإصابة للطفل بنفس المرض، وبالتالي من الضروري تبادل المعلومات مع مقدم الرعاية الصحية عن صحة الأسرة لإجراء اللازم.

الصحة قبل الحمل... نقطة بداية لحمل صحي وولادة طفل سليم

تقييم ذاتي لصحتك

لا	نعم	
0	1	1. هل تتناولين الطعام الصحي إضافةً إلى الكثير من الفواكه والخضروات؟
0	1	2. هل تمارسي الرياضة (النشاط الجسدي) 3 إلى 5 مرات في الأسبوع؟
0	1	3. هل تفرشي أسنانك مرتين كل يوم، وتراجعي طبيب الأسنان مرة واحدة في السنة؟
0	1	4. هل تراجعي طبيبك مرة واحدة على الأقل في السنة لإجراء فحص؟
0	1	5. هل تتناولين حبوب حمض الفوليك كل يوم؟
0	1	6. هل تعرفين التاريخ الطبي أو السيرة المرضية لعائلتك إن توفرت؟
0	1	7. هل تخططين للمباعدة بين الأحمال مدة سنتين على الأقل؟
0	1	8. هل أنت دائماً في مكان آمن بعيداً عن الاساءة أو العنف؟
1	0	9. هل تدخني، أو من حولك شخص مدخن؟
1	0	10. هل أنت، أو أي شخص من حولك، تتعرضون للمواد الكيميائية في المنزل، في العمل أو في الحديقة؟
10		مجموع النقاط

ماذا تقول النتيجة؟

10-9 نقاط

تهانينا! أنت ملتزمة تجاه صحتك.

حافظي على ممارسة الرياضة بانتظام وإتباع النظام الغذائي المتوازن والحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجين إليها.

8-6 نقاط

انه لشيء رائع أنك على الطريق إلى نمط الحياة الصحي. سيرري قدماً إلى الأمام لتكوني في أفضل صحة.

5-3 نقاط

لقد إتخذت بعض القرارات الجيدة حول العناية بصحتك. لكن تغيير بعض العادات سوف يحسن من حالتك ويساعدك على أن تكوني في أفضل صحة ومظهر ويجعلك تشعرين أفضل.

2-0 نقاط

نمط حياتك غير صحي. يمكن لمقدم الرعاية الصحية مساعدتك في تحديد الخطوات اللازمة للعناية بنفسك والتمتع بالحياة والصحة التي تستحقين

آن الأوان لبدء حياة صحية... كل وقت وأي وقت مناسب للبدء...
اعتني بنفسك قبل، أثناء وبعد الحمل

هذا الكتيب يعطيكم المعلومات الأساسية عن الرعاية الصحية قبل الحمل

لمزيد من المعلومات توجهي أنتِ وزوجك إلى أقرب مركز من مراكز لجان العمل الصحي

مراكزنا مفتوحة لخدمتكم في كل وقت تحتاجون للمشورة وإجراء الفحوصات اللازمة وتلقي العلاج



تم الاستعانة بالمصادر التالية:

- The American College of Obstetricians and Gynecologists, Woman's Health Care Physicians - ACOG/ U.S.A.
- Centers for Disease Control and Prevention – CDC Atlanta- U.S.A.
- The Ohio State University Wexner Medical Center, Patient Education
- LA Best Babies Network, is a community benefit of Dignity Health – California Hospital Medical Center.

مؤسسة لجان العمل الصحي



البييرة – سطح مرحبا_ ص. ب. 3966



02-2427518



02-2427517



info@hwc-pal.org



www.hwc-pal.org



Health-Work-Committees-Palestine

تم إعداد وطباعة هذا الكتيب بدعم من:



القنصلية السويدية العامة في القدس

حقوق الطبع محفوظة ©

2017

يحظر إعادة طباعة هذا الكتيب بدون إذن مسبق من مؤسسة لجان العمل الصحي