

هل سترزقين  
بطفل؟

...خططي لهذا  
الحدث



**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



ماذا عن طفلك؟. يبدأ الجنين بالنمو حتى عندما تكون الأم لا تعلم بأنها حامل .  
مما يعني أن وقت التحضير لصحة طفلك يسبق حتى وقت الحمل به .  
توجد أشياء يمكن الأب أو الأم القيام بها لتحسين صحة أطفالهم عندما يولدون .  
إذا كنت تشعرين بأنك مستعدة من الناحية العاطفية والجسدية والمالية لبدء تكوين أسرة. فالرجاء قراءة هذا الكتيب والتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك .  
وبشكل نموذجي. الرجاء البدء في التخطيط لحملك قبل أن يتم الحمل بمدة 3 أشهر.

## مواقف الأمومة/الأبوة

❖ هل سأكون أب/هل سأكون أم؟

❖ هل أعلم مقدار التغيير الذي سيحدث في حياتي من جراء ولادة الطفل؟

❖ هل أعلم كم سأنفق لتربية الطفل؟

تربية الطفل تصاحب الأمومة/الأبوة شعوراً مختلفاً بالبهجة المشاعر المتضاربة تجاه ولادة طفل جديد من الأمور الطبيعية. تحدث مع العائلة والأصدقاء والأمهات والآباء الآخرين. ومع ذلك، تذكر أن هذا القرار هو قرارك. الرجاء بدء النقاش بكيفية التعامل مع التغييرات العاطفية والبدنية والمالية التي تصاحب الأم/الأب. سيساعدك ذلك على اتخاذ القرارات الملائمة بالنسبة لك.

بعض الأزواج يأخذون وقتاً طويلاً حتى يحدث الحمل. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تشعر بالقلق. الرجاء كتابة أسئلتك أثناء معاينة هذا الكتيب والاحتفاظ بها عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية.



## الإجهاد - ضار بمني الرجل أو بويضة الأنثى

❖ هل أنام جيداً؟

❖ هل يوجد توافق بين الوقت المنقضي في المنزل والوقت المنقضي في العمل؟

❖ هل أحصل على الدعم والمساعدة التي احتاج إليها عند الشعور بالإرهاق أو الاكتئاب؟

الإجهاد الشديد أكثر من اللازم قد يجعل من الصعب علينا إتباع عادات صحية جيدة، وقد يؤدي كذلك إلى منع حدوث الحمل. ابحث عن وسائل لتقليل الإجهاد الذي تعاني منه والتحدث عن مشاعرك مع الآخرين.

يحتاج معظم الأشخاص إلى النوم لمدة تتراوح ما بين 7 إلى 9 ساعات كل ليلة، الحصول على مقدار كاف من النوم إحدى الخطوات للتخلص من الإجهاد. ومن العوامل المساعدة كذلك ممارسة التمارين البدنية وتناول الطعام الصحي. تعرف على علامات الإصابة بالإجهاد والكآبة. تعرف على الشخص الذي يمكنك طلبه للمساعدة.

إذا كنت أنت أو شريك حياتك لديكما تاريخ يفيد الإصابة بالكآبة، فالرجاء التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل حدوث الحمل. قد يزيد تاريخ الإصابة بمرض الكآبة من خطر التعرض للاكتئاب أثناء الحمل وبعد ولادة الطفل.



## النشاط البدني – حركة دائمة

❖ هل أشارك في تمارين رياضة التحمل (الأنشطة المتواصلة والتي تزيد من معدل ضربات القلب). تمارين المرونة (الأنشطة التي تساعد في الحفاظ على عضلاتي بحالة استرخاء وتحرك مفاصلي). وتمارين القوة (الأنشطة التي تزيد من القوة العضلية) كل أسبوع؟

❖ هل يجب علي ممارسة الرياضة البدنية لمدة 60 دقيقة على الأقل خلال 4 إلى 7 أيام في الأسبوع (حتى لو كانت جلسة ممارسة الرياضة تبلغ عشر دقائق)؟

قد تجعل ممارسة النشاط البدني بانتظام قبل الحمل البقاء في حالة نشاط أثناء فترة الحمل أكثر سهولة. وهي تزيد من إمكانية أن يتمتع طفلك بوزن صحي عند الولادة. الرجاء عدم الإفراط في ممارسة الرياضة. فالإفراط الشديد في ممارسة الرياضة قد يزيد من مشقة الحمل. المنشي الخفيف واستخدام الدرج بدلاً من المصعد يعد رياضة صحية. لمزيد من المعلومات الرجاء الإطلاع على إرشادات النشاط البدني الكندية (Canadian Physical Activity Guidelines) على الموقع

<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide/index.html>



## التغذية - التوازن والعناصر البنائية الأساسية

❖ هل يجب علي تناول وجبات صحية أساسية ووجبات خفيفة صحية معظم الأوقات؟

❖ هل يجب علي تناول مكمل غذائي يحتوي على حمض الفوليك؟

❖ هل أمتع بوزن صحي؟



الطعام المتوازن الذي يحتوي على الفاكهة والخضراوات والحبوب ومشتقات الألبان والأطعمة البروتينية مفيدة للرجال والنساء ويساعد على تكوين حيوانات منوية صحية في الرجال وبويضات صحية في النساء . للحصول على المزيد من المعلومات، الرجاء الإطلاع على دليل كندا الغذائي (Canada's Food Guide) لتناول طعام صحي. على الموقع

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide\\_trans-trad-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php)

النساء في سنوات أنجاب الأطفال قد يحتاجون كذلك إلى تناول كبسولات متعددة الفيتامينات تشتمل على نسبة 0.4 ملليغرام من حمض الفوليك كل يوم للمساعدة في منع حدوث العيوب التي يولد بها الطفل والتي تصيب دماغ الطفل وعموده الفقري. إذا كنت قد عانيت من مشكلة تتعلق بتناول الطعام كثيراً أو حمية قاسية، فقد حان الوقت لمعالجة هذه المشكلة الصحية قبل أن تحبلي النساء ذات الوزن الناقص أو الزائد عن الطبيعي قد يعانون من صعوبة في الحمل. الرجاء التحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة وكيفية الوصول إلى الوزن المثالي الخاص بك.

## التدخين – عادة سيئة!

❖ هل أأخن؟

❖ هل التدخين ممنوع في منزلي؟ هل يدخن الضيوف خارج المنزل؟

❖ هل يجب علي الابتعاد عن المدخنين؟

تتضرر الحيوانات المنوية لدى الرجل بالتدخين. تصادف الحيوانات المنوية لدى المدخن تجد صعوبة في وقت تخصيب بويضة المرأة لتكوين الحمل. تواجدك في غرفة مليئة بدخان السجائر يعرضك لنفس التأثير كالمدخن. التدخين أثناء الحمل قد يؤدي إلى ولادة الطفل في وقت مبكر للغاية قبل أوانه أو أن يكون صغير الحجم للغاية.



الرجاء أن تمنح نفسك بعض الوقت للإقلاع عن التدخين قبل الحمل.

تعد الأسابيع الأولى القليلة هي الأصعب عند الإقلاع عن التدخين. الرجاء التعاون مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو برنامج "الإقلاع عن التدخين" المحلي لتحقيق هدف التوقف عن التدخين. التوقف عن التدخين يعني أن طفلك سيعاني من مشكلات تنفس أقل ونسبة أقل من التهابات الأذن. سوف تقلل من خطر موت الرضيع الفجائي (حيث يموت الطفل 12 شهر بشكل غير متوقع أثناء النوم).

## الكافيين والعقاقير والكحول - إضافات قوية

❖ هل احتاج إلى تقليل نسبة تناولي للكافيين؟
❖ هل تحدثت مع مقدم الرعاية الصحية. و/ أو الصيدلي حول العقاقير المتاحة بوصفة طبيب أو بدون وصفة طبية؟
❖ هل يجب علي تفتادي تناول المشروبات الكحولية؟
❖ هل يمكنني تناول العقاقير التروبيحية المخدرات مثل الماريجوانا أو الكوكايين؟

تناول مقداراً كبيراً من الكافيين قد يؤدي إلى ولادة طفل له وزن أقل من الوزن الطبيعي أو لديه عيوب خلقية. عند التخطيط لفترة حملك وخلالها، الرجاء الحد من تناول الكافيين إلى مقدار 200 مللي غرام (1 كوب أو كوبان) يومياً. الرجاء التقليل من جميع المصادر التي تحتوي على الكافيين: كالقهوة، الشاي، كوكا الكولا، الشوكولاتة، وبعض العقاقير المتناولة بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية.

بعض العقاقير المتناولة بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية قد تجعل حدوث الحمل أكثر صعوبة أو قد تسبب مشكلات أثناء الحمل. تأكد إذ بمقدورك مواصلة تناول العقاقير التي يتم تناولها أثناء الحمل. قد تحتاجين إلى تغيير الجرعة أو التوقف عن استخدام هذا العقار، أو الانتقال لاستخدام عقار مختلف قبل التخطيط للحمل.

بعد التوقف عن تناول الكحول واستخدام المخدرات قبل الحمل أكثر أماناً. يؤثر الكحول على الحيوانات المنوية لدى الرجل. تعاطي الكحول أثناء الحمل هو السبب الرئيسي لحدوث تلف الدماغ في الأطفال. تؤدي المخدرات إلى حدوث عيوب خلقية وصعوبات التعلم. إذا كانت لديك أسئلة حول مقدار الكحول أو العقاقير التي تستعملها، فالرجاء الاتصال بـ Motherisk على رقم هاتف المجاني 1-877-327-4636.



## العائلة والأصدقاء – روابط هامة

❖ هل اعلم التاريخ الصحي لعائلتي وشريكي؟

❖ هل لدى أصدقاء وأقارب أشاركهم في مشاعري؟

❖ هل أشعر بالأمان مادياً ومعنوياً؟

قد تنتقل والأمراض الصحية عبر العائلات. تعرف على التاريخ الطبي لكلا من العائلتين. إذا كنت تعلم بوجود أي أمراض جسدية أو عقلية أو أي متاعب صحية أخرى كالتليف الكبدي، أو أنيميا الخلايا المنجلية أو متلازمة داون، فقد ينبغي عليك التحدث مع استشاري الأمراض الوراثية قبل التخطيط للحمل.

قد يكون الأصدقاء والعائلة أحد مصادر الدعم النفسي قبل الحمل وخلالها وبعده. ومع ذلك فقد يصبح التعامل مع هذه العلاقات صعب للغاية في بعض الأحيان. يبدأ سوء معاملة المرأة في أغلب الأحيان أو يزداد سوءاً أثناء الحمل. حان الوقت للتأكد من علاقتك مع شريك حياتك- قبل بدء التخطيط للحمل. **ولادة طفل لا تجعل العلاقة السيئة أفضل حالاً فحسب، لكنها أحيانا قد تضيف الإجهاد عليها.** إذا كنت تتعرض لسوء المعاملة، فالرجاء التحدث مع شخص يمكنك الثقة به حول سوء المعاملة. الرجاء الاتصال بخط الأزمات المكتوب في دفتر هاتفك.

الرجاء الاتصال بأحد مراكز حماية النساء أو الاتصال بخط مساعدة النساء المعتدي عليهن على الرقم 1-866-863-0511 أو 1-866-863-7868، أو الرجاء زيارة موقع [www.awhl.org](http://www.awhl.org) إذا كنت تعتقد أو تشعر بأنك أحد الأشخاص الذين يسئ المعاملة llakhreen. فالرجاء التحدث مع مقدم الرعاية الصحية واطلب النصح منه. "برامج كندا للرجال الذين يسيئون معاملة شريكاتهم" "Canada's Programs for Men Who Abuse Their Partners" على الموقع <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/familyviolence/pdfs/abusepar.pdf>

## المواد الكيماوية البيئية – الخطر الصامت:

❖ هل فكرت بالمخاطر البيولوجية والطبيعية والكيماوية التي تحيط بك كل يوم؟

في حال تعرض الرجال أو النساء للمواد الكيماوية كالرصاص، المبيدات الحشرية، أو الزئبق أو المذيبات، فقد يصادف الحمل متاعب وقد يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية للطفل أثناء الحمل. لمعرفة المزيد حول المخاطر البيولوجية والطبيعية والكيماوية التي تستخدم في العمل والمنزل وفناء اللعب. الرجاء التفضل بقراءة الملصقات الموجودة على كافة المنتجات والرجوع إلى أوراق بيانات الأمان الخاصة بالمواد في مكان العمل لديك. الاتصال بعائلتك/ صديقك أو مركز المعلومات عن المواد الخطرة بمكان العمل على رقم هاتف 1-800-461-4383 و Mother risk على رقم هاتف 416-813-6780. أو زيارة الموقع

[www.motherrisk.org](http://www.motherrisk.org)



## الفحص السريري – الفحص الطبي العام

❖ هل قمت بحجز موعد لإجراء الفحص الطبي العام "للصحة قبل الحمل" مع مقدم الرعاية الصحية لديك؟
❖ هل عمليات التلقيح الخاصة بي مكتملة؟
❖ هل أجريت الاختبارات الخاصة بالعدوى المنقولة جنسياً؟

يستفيد الرجال والنساء من الفحص الطبي العام قبل الحمل. إذا كنت قد عاني من متاعب مع إحدى حالات الحمل السابقة، أو لديك حالة صحية مرضية أو تتناولين العقاقير، فقد تحتاجين إلى رعاية متخصصة قبل الحمل وخلالها وبعده.

هل أنت أو شريك حياتك تعرضتما للإصابة بالعدوى مثل مرض جديري الماء، أو كروبيلا (الحصبة الألمانية)؟، إذا تكن هذه هي الحالة، فسوف تحتاج إلى التطعيم ضد هذه الأمراض قبل الحمل.

قد تجعل العدوى المنقولة جنسياً الحمل صعباً وقد تؤدي كذلك إلى ضرر الجنين. تعد الكلاميديا من العدوى المنقولة جنسياً الشائعة. وفي أغلب الأحيان، لا توجد علامات أو أعراض تدل على هذا المرض. إذا ترك مرض الكلاميديا دون علاج، فقد يؤدي إلى الإصابة بالعقم. توجد العديد من العدوى المنقولة جنسياً ومن بينها فيروس نقص المناعة البشرية/ مرض الإيدز. الرجاء التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الاختبارات الخاصة بالعدوى المنقولة جنسياً. تعلم كيفية تفادي حدوث الحمل حتى تصبحين مستعدة لبدء تكوين أسرة.

❖ إذا لم يكن لديك خطة التأمين الصحي لأونتاريو (OHIP)، فقد يتمكن مركز صحة المجتمع (CHC) من تقديم المساعدة إليك.
❖ اتصل على 211 (مجانياً) في أونتاريو، للعثور على مركز صحة المجتمع (CHC)، أو الطبيب، أو إدارة الصحة العامة أو أية خدمات صحة أخرى. سوف تتلقى معلومات باللغة الخاصة بك. إذا كنت تحتاج إلى مزيد من المساعدة، قد يتمكن موظف المعاملات من مساعدتك.

## الرضاعة الطبيعية – هبة طبيعية

❖ هل الرضاعة الطبيعية هي الاختيار الصحي الأفضل للطفل؟
❖ هل فكرت بمخاطر التغذية بالحليب الصناعي؟
❖ هل يجب أن اعلم من أين احصل على المعلومات الموثوق بها حول الرضاعة الطبيعية، قبل ولادة الطفل وبعدها؟



معظم الأمهات/ الآباء يقررون بطريقة تغذية أطفالهم قبل أن تصبح الزوجة حامل. الرضاعة الطبيعية هي الاختيار الطبي الأفضل للطفل. يوفر الحليب الطبيعي من صدر الأم تغذية أفضل من الحليب الصناعي المركب (لاتصدق إلى ما تدعيه الإعلانات التجارية). التغذية بالحليب الصناعي المركب قد تعرض الأطفال للإصابة بالعدوى التنفسية التي تتطلب تلقي العلاج في المستشفيات أكثر من الأطفال الذين يتلقون التغذية من حليب الأم. الرجاء التحدث مع الأسرة أو الأصدقاء أو مقدم الرعاية الصحية حول طريقة تغذية طفلك التي ترغب بها. اكتشف الحقائق: يوجد العديد من الكتب حول الرضاعة الطبيعية في المكتبة العامة لديك. الرجاء الاتصال بوحدة الصحة المحلية لديك لمعرفة مزيد من التفاصيل. الرجاء كتابة أسئلتك أثناء معاينة هذا الكتيب والاحتفاظ بهم عند زيارة أخصائي الرعاية الصحية.

## تهيئة أمهات/ آباء وأطفال أكثر صحة:



يقدم هذا الكتيب نظرة عامة حول البداية الصحية للطفل عند ولادته وللأم/ الأب. الرجاء التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. أو الاتصال بوحدة الصحة العامة المحلية لديك. على رقم التلفون المجاني 1-800-268-1154.

هل سترزقين بطفل قريباً؟  
خططي لهذا الحدث.

[www.healthbeforepregnancy.ca](http://www.healthbeforepregnancy.ca)

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

*Best Start: مركز موارد تنمية الأمومة والولادة والطفولة المبكرة في أونتاريو  
(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)  
[www.beststart.org](http://www.beststart.org)*

*(الرابطة الصحية) Health Nexus  
180 Dundas Street W., Suite 301  
Toronto, ON M5G 1Z8  
1-800-397-9567  
[www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca)*

تم تطوير هذا المستند بتمويل مقدم من حكومة أونتاريو. ستدعم حكومة كندا جميع تكاليف المواثمة والترجمة والطباعة عبر إدارة الجنسية والهجرة بكندا (*Citizenship and Immigration Canada*)



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada