

ما هي الأخبار السارة؟

الأخبار السارة أن هناك طرق للوقاية من بعض العيوب الولادية ومعالجتها. إن التقدم في الدراسات والأبحاث العلمية يجلب الأمل لأنواع جديدة من العلاج والشفاء كل يوم. الأطفال ذوي عيوب ولادية يعيشون الآن حياة أطول وأكثر سلامة صحية. وهذا بفضل الكشف الصحي لحديثي الولادة والتشخيص المبكر والرعاية الخاصة والعلاجات الطبية الجديدة. يمكن للأباء والأمهات التعرف على المزيد عن الحالات النادرة والمخاطر والاختبارات من الإرشاد في الشؤون الوراثية.

الآباء يلعبون دوراً مهماً أيضاً.
صحة الرجل والسوابق
المرضية للأسرة تؤثر على نمو
أطفاله.



إدارة الصحة المجتمعية تراقب العيوب الولادية التي تحدث في الولاية. يمكن لبرنامج الإحالة لمكتب تسجيل العيوب الولادية أن يخبركم عن الخدمات المتوفرة للأطفال الذين يعانون من عيوب ولادية. كما يمكن لهذا البرنامج أن يكون عوناً لك أو لأحد تعرفيه.

هل تريد معرفة المزيد؟

استفسري من مقدم الرعاية الصحية أو إدارة الصحة عن التخطيط لإنجاب طفل سليم صحياً.

March of Dimes Pregnancy & Newborn Health Education Center

(مارش أوف دايمس - شؤون العمل وحديثي الولادة - مركز التنقيف الصحي)

زيارة الموقع الإلكتروني: www.modimes.com

Michigan Birth Defects Registry Prevention & Follow-up Program

(برنامج الوقاية والمتابعة لمكتب تسجيل العيوب الولادية بولاية ميشيغان)

الاتصال هاتفياً: 1-866-852-1247

زيارة الموقع الإلكتروني: www.migr.org

برنامج WIC

الاتصال هاتفياً: 1-800-262-4784

زيارة الموقع الإلكتروني: www.michigan.gov/WIC

Centers for Disease Control & Prevention (CDC)

(مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها)

الاتصال هاتفياً: 1-800-232-4636

زيارة الموقع الإلكتروني: www.cdc.gov/ncbddd

Organization of Teratology - Information Services

(منظمة المسخيات - خدمات الاستعلامات)

الاتصال هاتفياً: 1-866-626-6847

زيارة الموقع الإلكتروني: www.otispregnancy.org

لمزيد من المعلومات عن العدوى والأدوية والتعرضات الأخرى خلال الحمل

Michigan Steps Up

زيارة الموقع الإلكتروني: www.michigan.gov/healthymichigan

لاقتراحات حول نمط حياتي سليم صحياً



Rev. 12/11

تم دعم هذه النشرة جزئياً بإتفاقية تعاونية رقم U50/CCU516053 من Centers for Disease Control and Prevention (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها).

تتقيّد MDCH بالمساواة في التوظيف والخدمات وتقديم البرامج.



إنجاب
طفل
سليم صحياً

ما تحتاج كل أسرة في
ميشيغان إلى معرفته.

هل تعلمي؟

أن كل امرأة في ميشيغان في سن الإنجاب يلزمها أن تفكر مسبقاً من أجل إنجاب طفل سليم صحياً. يمكن الوقاية من بعض العيوب الولادية. ولكن كثير منها تحدث في المرحلة المبكرة من الحمل، قبل أن تعرف المرأة أنها حامل. نمط الحياة الصحي مثل عدم التدخين وتناول مجموعة متنوعة من المواد الغذائية التي تحتوي على كثير من منتجات الحبوب والخضروات والفواكه هو الأحسن لكل امرأة.



كل امرأة يمكنها أن تزيد من احتمالات إنجابها لطفل سليم.

ما هو العيب الولادي؟

العيب الولادي هو حالة غير طبيعية تحدث قبل الولادة أو في وقت الولادة. يمكن أن تحدث العيوب الولادية في أية أسرة. ويمكن أن تسبب مشاكل جسدية أو تعليمية أو سلوكية. قد يحتاج الأطفال الذين يعانون من عيوب ولادية إلى رعاية أو معالجة طبية خاصة.

طفل واحد من كل ٣٣ طفلاً يولد تقريباً بعيب ولادي. وبعض العيوب الولادية يكون سببها عقاقير ومخدرات أو مواد كيميائية معينة. كما يمكن أن تكون العيوب الولادية بسبب عدوى أو مرض مزمن تعانیه الأم. علماً أن الوراثة يلعب دوراً في سبب حدوث كثير من عيوب الولادة. إلا أن المسبب الدقيق لكثير من العيوب الولادية لا يزال غير معروف.

ما هي الخطوات التي تستطيع المرأة أن تتبناها لإنجاب طفل بدرجة أكثر من الصحة والعافية

- تناول حبة فيتامين تحتوي على ٤٠٠ ميكروغرام (٠,٤ ميليغرام) من حمض الفوليك، أحد فيتامينات ب، كل يوم. يساعد حمض الفوليك على الوقاية من بعض أنواع العيوب الولادية.
- اختاري حياة خالية من الكحول والمخدرات.
- خففي وزنك ليصل إلى وزن صحي قبل الحمل. حافظي على نشاطك البدني.

احصلي على رعاية الحمل مبكراً -



- وأحرص على الذهاب إلى كل موعد!

- تناول اللحوم المطبوخة كلياً. واتبعي النصائح من مكتب الاستشاري لشؤون الأسماك بولاية ميشيغان عند تناول أسماك من البحيرات الكبرى. اتصلي برقم الهاتف 1-800-648-6942 للحصول على نسخة مجانية. كما يمكنك البحث تحت "Fish Advisory" على الموقع الإلكتروني التالي: www.michigan.gov/eatsafefish
- تجنّبي الاستحمام في أحواض المياه الساخنة جداً والصونا عند الحمل أو عندما تخططين للحمل.
- أحرص على غسل يديك دائماً لتخفيض احتمال انتشار العدوى. وهذا أمر مهم جداً عند الاعتناء بطفل رضيع.
- تجنّبي استخدام مواد التنظيف المنزلية المضرة مثل مبيدات الحشرات. واستفسري إذا كان هناك مواد كيميائية عليك أن تتجنبها في مكان العمل من المحتمل أن تسبب ضرراً لجنينك.
- داومي بانتظام على كشوفات الفحص الطبي وفحص الأسنان.

- تحدثي مع طبيبتك أو مقدم الرعاية الصحية حول:
 - ✓ استخدام المكملات أو الفيتامينات أو العلاجات العشبية والمنتجات الصحية.
 - ✓ التحصينات (التطعيم المنشط) من أجل الحماية ضد العدوى مثل الحميراء (الحصبة الألمانية). يمكن أن تكون هذه مؤذية لصحة الجنين.
 - ✓ المشاكل الصحية مثل مرض السكري أو النوبات أو بييلة الفينول كيتون (PKU) أو الحالات المزمنة الأخرى والتخطيط للحمل. ثم اختاري فريق رعاية صحي ومستشفى لديها خبرة بالحمل المعرض لنسبة عالية للأخطار.
 - ✓ سوابق العيوب الولادية في الأسرة أو الإعاقات النمائية.



- ممارسة الجماع الجنسي بطريقة سليمة باستخدام العازل الذكري للحماية ضد الأمراض المنقولة جنسياً (STD).
- استعلمي ما إذا كانت الأدوية التي تتناولينها وبحاجة إليها (أكانت بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية) من السلامة تناولها خلال الحمل.
- تعرّف على السوابق المرضية والأسرية للحامل وشريك حياتها.
- أطلب من الآخرين مناولة فضلات القطط المتسخة. تجنّبي الفئران والجرذان والأقداد ("همستر") والخنازير الغينية. إنها قادرة على نشر العدوى التي يمكن إلحاق الأذى بالجنين.