

ما هي الأخبار الجيدة؟

الأخبار الجيدة هي أنه توجد طرق للوقاية وعلاج بعض التشوهات الخلقية عند الولادة. وقد أثمرت الجهود عن الأمل في توفر علاجات جديدة يوماً بعد يوم.

فالأطفال المولودون بتشوهات خلقية أصبح بالإمكان أن يعيشوا حياة أطول وبصحة أفضل. والفضل في ذلك يعود للتشخيص المبكر والتصوير الشعاعي والعناية الخاصة والعلاجات الطبية الجديدة. يمكن للأمهات والآباء الاطلاع أكثر على الحالات النادرة، والأخطار والفحص الجنيني.

الآباء لهم تأثير أيضاً،
فصحة الأب وتناخ
عائلته المرضي يؤثران
على صحة الأبناء.



وزارة الصحة في ميشيغن تتابع عن كثب حالات التشوهات الخلقية عند المواليد في الولاية، ويمكنكم الاطلاع على الخدمات المتوفرة لمثل هؤلاء المواليد من خلال برنامج سجل التشوهات الخلقية عند الخدج، ويمكنكم الاستفادة من هذا البرنامج ويمكنكم إطلاع الآخرين عليه.

هل ترغبين بمعرفة المزيد؟

اسأل طبيبك أو أقرب مركز صحي، عن الخطوات التي يمكنك من إنجاب طفل سليم ومعافى.

مركز "مارش أوف دايمز" للتوعية الصحية حول الحمل والأطفال الرضع
Visit: www.modimes.com
E-mail: askus@marchofdimes.com

مكتب تسجيل التشوهات الخلقية لدى الخدج
في ميشيغن برنامج الوقاية والمتابعة
هاتف مجاني: ١-٨٦٦-٨٥٢-١٢٤٧
Visit: www.migeneticsconnection.org
E-mail: BDRFollowup@michigan.gov

مراكز المراقبة والوقاية من الامراض
(سي دي سي)
هاتف مجاني: ١-٨٠٠-٢٣٢-٤٦٣٦
Visit: www.cdc.gov/ncbdd
E-mail: cdcinfo@cdc.gov

منظمة عجائب المخلوقات
الخدمات المعلوماتية
هاتف مجاني: ١-٨٦٦-٦٦٦-٦٨٤٧
Visit: www.otispregnancy.org
للاستعلام عن العدوى، العقاقير، وأية
اعراض خلال فترة الحمل

ميشيغن ستببس أب
Visit: www.michiganstepsup.org
للاطلاع على نمط الحياة الصحي

لإنجاب طفل معافى؟

ماذا على كل عائلة
في ميشيغن أن تعرف؟

Michigan Department
of Community Health



ام دي اتش) يوفر فرصا متساوية في التوظيف، خدمات وبرامج
هذه النشرة تم تمويلها جزئياً وفق
اتفاقية تعاون مع مراكز مراقبة والوقاية من الامراض



ما هي الخطوات التي يمكن للمرأة اتخاذها لانجاب طفل بصحة افضل؟

- اخذي قرص فيتامين يحتوي على ٤٠٠ ميكروغرام (٠.٤ ملغم) من حامض الفوليك، وفيتامين (ب) يوميا، فهما يقيان من بعض انواع التشوهات الخلقية.
- لا تتناولي الكحول والمخدرات.
- خففي وزنك للمعدل الصحي، قبل الحمل، وحافظي على نشاطك الجسدي.
- افحصي صحتك واسنانك بانتظام.
- تحدثي الى طبيبك او عيادتك الصحية حول:
 - استخدام مكملات المواد الغذائية، الفيتامينات او العلاجات بالاعشاب والمنتجات الصحية.
 - التطعيم (الحقن المقوية) للحماية من العدوى مثل الحصبة الالمانية، فهذه قد تؤذي الجنين.

- مشاكل صحية مثل السكري، النوبات المرضية، (بي كي يو) أو الحالات المزمنة الأخرى، وتخطيطك للحمل، من ثم اختاري طاقم عناية صحي ومستشفى من ذوي الخبرة في حالات الحمل ذات المخاطر العالية.
- تاريخ العائلة في انجاب اطفال مشوهين خلقيا او اعاقات لاحقة.



اعتني بحملك مبكرا

حافظي على مواعيدك مع الطبيب

- تناولي اللحوم المطبوخة جيدا. اتبعي ارشادات "ميشيغن فيش أدفايسوري" حين تناولك لاسماك البحيرات العظمى. اتصلي على ٦٩٤٢-٦٤٨-٨٠٠-١ للحصول على نسخة مجانية، ابحتي على الموقع الالكتروني: www.michigan.gov/mdch تحت عنوان "فيش ادفايسوري".

- مارسي الجنس بأمان باستخدام الواقي للحماية من انتقال عدوى الامراض الجنسية.
- استكشفي ما اذا كنت بحاجة لأدوية (من على الريفوف او بوصفات طبية) وهل هي مأمونة اثناء الحمل.
- اعرفي تاريخك وتاريخ عائلتك الصحي، وتاريخ الزوج وعائلته.
- اسألي آخرين للتخلص من فضلات الحيوانات الليفة، تجنبي الفضران المنزلية والجرذان والقوارض والخنازير، فهي قد تنقل العدوى التي ربما تتسبب في الحاق الأذى بالجنين.
- تجنبي المواد المنزلية الخطرة مثل علب رش المبيدات الحشرية، والمواد التي يدخل فيها معدن الرصاص والزئبق والمواد الكيماوية القوية، واسألي ما اذا كان هناك مواد كيماوية في مكان العمل عليك تجنبها فقد يكون فيها خطراً على الجنين.
- تجنبي الاستحمام في احواض ماء ساخنة او أخذ جلسات "ساونا" اثناء مرحلة الحمل ومرحلة التخطيط للحمل.
- اغسلي اليدين دائما لتقليل خطر انتقال العدوى، هذا مهم اثناء رعايتك للاطفال الصغار.

هل تعلم؟

إن كل امرأة حامل في ميشيغن بحاجة أن تفكر مسبقا كيف تنجب طفلاً معافى. وأنه يمكن الوقاية من بعض التشوهات الخاقية لدى الجنين، لكن كثيراً من تلك التشوهات تحصل في وقت مبكر من مرحلة الحمل.. حتى قبل معرفة الأم بأمر الحمل، لذلك فإن أساليب الحياة الصحية لدى النساء الحوامل مسألة مهمة جداً، كالامتناع عن التدخين وتناول الاغذية المتنوعة من الحبوب والخضار والفواكه.

إن كل امرأة حامل بإمكانها زيادة الحظوظ لانجاب طفل معافى.



ما هو التشوه الخلقى؟

التشوه الخلقى هو حالة غير طبيعية تنشأ قبل الولادة أو خلالها. ويمكن أن تحدث عند كل امرأة، وينجم عنها إعاقات جسدية أو عقلية أو سلوكية. ويحتاج الأطفال المصابون بتشوهات إلى عناية وعلاج طبي خاص.

إن طفلاً واحداً من بين كل ٣٣ مولود، يولد بتشوه خلقي لأسباب متنوعة، كتناول الأم لأدوية وعقاقير أو أية مواد كيماوية أخرى، أو بسبب العدوى، أو بسبب إصابة الأم بمرض مزمن، كما أن للجينات والمورثات دور في بعض التشوهات، وهناك تشوهات ماتزال أسباب حدوثها غامضة وغير معروفة.