

تهانينا ومرحباً بكم في مركز BMC لأمراض النساء والتوليد

شكراً لاختيارك مركز Boston Medical Center (BMC) لتوفير الرعاية لك أثناء الحمل والولادة. ونحن نريد أن نجعل تجربتك أفضل ما يمكن. فيما يلي بعض الأسئلة الشائعة التي تطرحها السيدات الحوامل. وستكون لديك أسئلة أخرى. لا تتردد في طرح تلك الأسئلة خلال زيارتك.

ما الذي يجب أن أتوقعه خلال زيارتي للرعاية السابقة للولادة؟

بعد زيارتك الأولى، سترين موفر رعاية عاديًا شهريًا خلال الأشهر السبعة (7) الأولى من الحمل. وبعد ذلك، سيتم تحديد مواعيد كل أسبوعين لك حتى الشهر الأخير من الحمل. وخلال الشهر الأخير، ستقابلين موفر الرعاية الذي تتعاملين معه أسبوعيًا حتى إنجاب طفلك. من الضروري للغاية أن تحضري جميع المواعيد المحددة لك. يرجى الاتصال بالمكتب على الرقم 617.414.2000 وأعيدي تحديد الموعد إذا لم تتمكني من الحضور في الموعد المحدد لك.

ما الاختيارات المتاحة لي بشأن موفر رعاية ما قبل الولادة؟

• **رعاية ما قبل الولادة الجماعية:** تقابلين قابلة أو طبيبًا وسيدات حوامل أخريات للتحدث عن الحمل الصحي والولادة وفترة ما بعد الولادة. كما تحصلين أيضًا على وقت خاص مع موفر الرعاية للاستماع إلى نبضات قلب طفلك والتحدث عن المخاوف على أفراد.

الكثير من الأشخاص يجدون هذه طريقة داعمة وممتعة للحصول على رعاية ما قبل الولادة. تشبه رعاية ما قبل الولادة الجماعية تلقي دروس التنقيف بشأن الولادة ورعاية ما قبل الولادة في نفس الوقت.

• الرعاية الفردية من خلال القبالة: القابلات

متخصصات في الحمل الطبيعي والولادة والتعامل مع فترة ما بعد الولادة. ويقدمن فحوصات ما قبل الولادة، ويحددن مواعيد الاختبارات والموجات فوق الصوتية، ويستمعون إلى مخاوفك، ويقدمون الدعم والمعلومات.

• رعاية التوليد الفردية: يقدم:

أطباء التوليد (OB) لدينا الرعاية طوال فترة الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة. وأطباء التوليد أطباء متخصصون أيضًا في الحمل.

• طبيب توليد الحالات عالية الخطورة:

متخصصو طب الأم والجنين (MFM) هم أطباء توليد خبراء في الحمل عالي الخطورة. وهو يقدمون لك الرعاية إذا كنت تعانين من مشكلة طبية خطيرة مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو فيروس نقص المناعة البشرية أو إذا كنت قد تعرضت لمضاعفات مع حمل سابق.

من سيساعدني في ولادة طفلي؟

يعمل أطباء التوليد والقابلات وأطباء طب الأسرة لدينا معًا كفريق واحد أثناء المخاض والولادة

لتوفير رعاية ممتازة لكل سيدة حامل ولكل طفل. يمكنك دائمًا إخبارنا إذا كنت تفضلين تلقي الرعاية من قبل طبيب أمراض النساء أو القابلة أو طبيب الأسرة. إذا كانت لديك مشكلة طبية خطيرة، فنوصي بطبيب توليد أو متخصص معين في طب الأم والجنين. إذا كان لديك مخاض منخفض الخطورة، فقد تتم رعايتك من قبل قابلة أو طبيب طب الأسرة. يتواجد كذلك أطباءنا المقيمون (الأطباء الذين أكملوا تدريبهم في كلية الطب ويتخصصون في التوليد أو طب الأسرة أو طب الطوارئ) والطلاب لتزويدك برعاية عالية الجودة خاضعة للإشراف. بالإضافة إلى وحدة ما بعد الولادة، حيث تعيش العائلات معًا في نفس الغرفة، يوجد لدى مركز BMC أيضًا وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU) حيث يتلقى الأطفال الذين يعانون من مضاعفات أو يولدون مبكرًا للغاية الرعاية.

كيف أتصل بموفر الرعاية الذي أتعامل معه؟

إذا كنت بحاجة إلى الاتصال بموفر الرعاية الذي تتعاملين معه خلال ساعات العمل العادية، يرجى الاتصال بالعيادة على الرقم 617.414.2000.

بعد ساعات العمل الرسمية: في أيام السبت والأحد وبعد ساعات العمل الرسمية، ستحول خدمة الرد على المكالمات مكالمتك إلى مركز النساء والأطفال. إذا كنت تقابلين قابلة، يمكنك الاتصال بالرقم 617.414.5498 للوصول إلى القابلة المناوبة.

الغثيان والقيء أثناء الحمل

منع الإصابة بالجفاف

يتسبب الغثيان والقيء في فقدان السوائل. إذا كنت تعاني من الغثيان والقيء، فإن بعض الطرق التي تمنع الإصابة بالجفاف هي:

- شرب الماء
- شرب المشروبات الرياضية التي تحتوي على الإلكتروليتات
- تناول رقائق الثلج

اتصلي بموفر الرعاية الذي تتعاملين معه على الرقم 617.414.2000 أو توجهي إلى غرفة الطوارئ لدينا إذا ظهرت عليك علامات الجفاف التالية:

- إخراج كمية قليلة من البول لونها داكن
- لا يمكنك الإبقاء على السوائل في معدتك
- إذا كنت تشعرين بالدوار أو الإغماء عند الوقوف
- إذا كنت تعاني من تسارع أو خفقان في القلب
- إذا كنت تتقيأين دماً
- إذا كنت تعاني من ألم لا يزول في الجزء العلوي من البطن أو خلف عظام الصدر

- حافظي على شرب الماء. تناولي رشقات صغيرة من السوائل على مدار اليوم أو تناولي رقائق الثلج.

العلاجات المتاحة

تحتاج السيدات الحوامل في بعض الأحيان إلى مزيد من المساعدة ليشعرن بالتحسن. هناك علاجات متوفرة في الصيدلية المحلية. يمكنك شراء هذه الأدوية بدون وصفة طبية:

- **كبسولات الزنجبيل:** قد يساعد الزنجبيل في تهدئة معدتك. تناولي 250 مجم عن طريق الفم كل ست (6) ساعات حسب الحاجة لعلاج الأعراض.

- **SeaBands:** تعمل هذه الوسائل العلاجية عن طريق الضغط على نقطة معينة في معصمك. يُعتقد أن هذا يساعد في التغلب على الغثيان والقيء.

- **فيتامين ب 6:** قد يساعد هذا الفيتامين في تخفيف الغثيان أثناء الحمل. ناولي 25 مجم عن طريق الفم كل 4 إلى 6 ساعات حسب الحاجة لعلاج الأعراض.

- **Doxylamine (المعروف أيضًا باسم Unisom):** عبارة عن دواء يستخدم للنوم، ولكنه يمكن أن يساعد النساء الحوامل بأمان في علاج الغثيان والقيء. تناولي 12 مجم عن طريق الفم كل 12 ساعة حسب الحاجة. إذا اشتريت Unisom، فاكسري الحبة إلى نصفين. هذا الدواء قد يسبب النعاس.

الغثيان والقيء أمران شائعان أثناء الحمل. وهما شائعان بشكل خاص خلال الأشهر الثلاثة (3) الأولى من الحمل. قد تلعب زيادة مستويات الهرمون دورًا في ظهور هذه الأعراض. ويمكن أن يحدث الغثيان والقيء، اللذين غالبًا ما يطلق عليهما اسم "غثيان الصباح"، في أي وقت من اليوم. في معظم الأوقات، لا يكون الغثيان والقيء ضارين ولا يعنيان أن جنينك مريضًا. ومع ذلك، يمكن أن تؤثر هذه الأعراض بشكل خطير على أنشطتك اليومية. عندما يكون الغثيان والقيء شديدين، فقد يؤثران على صحتك. من المهم التحدث إلى موفر الرعاية الذي تتعاملين معه إذا كان الغثيان والقيء يعيقان حياتك اليومية.

ما الذي يمكنك فعله بشكل أفضل؟

تغيير نمط الحياة

- احرصي على الحصول على الكثير من الراحة.
- تجنبني الروائح التي تزعجك.
- تناولي خمس أو ست وجبات صغيرة كل يوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.
- تناولي القليل من البسكويت قبل النهوض من السرير في الصباح. فهذا يمكن أن يساعد في تهدئة معدتك.
- تناولي وجبات خفيفة صغيرة غنية بالبروتين (مثل كوب من الحليب أو كوب من الزبادي) طوال اليوم.
- تجنبني الأطعمة الغنية بالتوابل والأطعمة الدهنية.

الأدوية أثناء الحمل

فيما يلي قائمة بالأدوية والعلاجات الآمنة التي يمكنك تناولها لعلاج الإزعاج الطفيف أثناء الحمل.

مضادات الهيستامين / الحساسية

- Benadryl، Claritin، Zyrtec، Dimetapp

- قطرة العين Visine، قطرة العين Naphcon-A

الإمساك

- Colace، Fibercon، Citrucel
- Metamucil، Fiberall
- عصير البرقوق والخوخ المجفف والمشمش

السعال / نزلات البرد

- Robitussin (لعلاج السعال)
- Robitussin DM
- Mucinex Cough (Guaifensin)
- Chloraseptic/Cepacol

مزيلات الاحتقان

- Sudafed (pseudoephedrine)
- Robitussin
- CF بخاخ، Tavist D، Ocean Mist
- للأنف (محلول ملحي)، 3-way nasal
- * لا تستخدم Alka-Seltzer

نزلات البرد والإنفلونزا الإسهال

- جرعة واحدة - إذا استمر Imodium (الإسهال، يرجى إخطار العيادة)
- اتبعي حمية BRAT (الموز والأرز وعصير التفاح والخبز المحمص)
- * توجهي لمقابلة موفر الرعاية إذا كنت تعانيين من الحمى أو لم تتحسني خلال يومين إلى 3 أيام.

الحموضة وعسر الهضم والغازات

- Gas-X Mylanta، Maalox، Turns (هذه الأدوية يمكن تناولها بأمان بعد أول 12 أسبوعاً)
- Tagamet أو Zantac Acid أو Gavison أو Pepcid أو Pepcid AC
- * لا تستخدم Rolaid أو Pepto-Bismol أو Alka-Seltzer أو Kaopectate

البواسير

- Preparation H (أمنة طوال فترة الحمل)
- Anusol
- ضمادات Tucks، ضمادات Witch Hazel

الأرق (عدم القدرة على النوم)

- Benadryl، Tylenol PM (لا تتجاوزي الجرعة الموصى بها)
- Unisom

الغثيان

- نصف (1/2) قرص Unisom مع فيتامين ب 6، ووجبات صغيرة متكررة، وجعة الزنجبيل، وفيتامين ب 6، وزنجبيل، وشاي بالزنجبيل، وSea Bands (شكل من أشكال العلاج بالإبر على المعصم)
- * توجهي لمقابلة موفر الرعاية إذا لم تتمكني من إبقاء السوائل في معدتك لأكثر من يوم واحد أو 24 ساعة

أدوية علاج الألم

- Tylenol (اسيتامينوفين) للأوجاع والآلام الطفيفة الخفيفة والصداع
- قرصان Tylenol Extra Strength - كل 4 ساعات (لا تتجاوزي 4000 مجم خلال فترة 24 ساعة)
- Codeine (يُصرف بوصفة طبية فقط)
- * لا تستخدم Aleve أو Advil أو Aspirin (إلا إذا أخبرك موفر الرعاية الذي تتعاملين معه بخلاف ذلك)