

ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل (pré-éclampsie)
أعتني بقلبي طوال حياتي

ما معنى ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل؟

خلال الحمل، قد تعاني بعض النساء من ارتفاع في ضغط الدم؛ ثلاث حالات يمكن أن توجد عند هؤلاء النساء:

- 1 قد يبدأن حملهن وهنّ يعانين أصلاً من ارتفاع ضغط الدم المزمن؛
- 2 أو تُصبن بارتفاع ضغط الدم خلال النصف الثاني من الحمل،
- 3 أو تُصبن بحالة أشدّ خطورة تُسمّى بري إكلامبسيا (prééclampsie).

معلومات مفيدة

هل تعرفين قراءة ضغط دمكِ؟

ضغط الدم مرتفع إذا تجاوز 140/90؛ لذلك يُنصح بقياس ضغط الدم سنوياً حتى في غياب أي علامة مرض.

ما هي بري إكلامبسيا (prééclampsie) ؟

هي في بعض الأحيان إحدى مضاعفات الحمل، وتُصيب امرأة من كل خمسين، وهي أكثر شيوعاً في الحمل الأول.



تتميز البري إكلامبسيا بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل ووجود البروتين في البول، وقد تظهر أحياناً بعد الولادة. قد تشكل هذه الحالة خطراً عليك وعلى طفلك.

ما هي الأخطار على صحتي في المستقبل؟

بعد إصابتي بأحد اضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، قد أكون أكثر عرضة مستقبلاً للإصابة بما يلي:

ارتفاع ضغط الدم



مرض السكري



سكتة قلبية



سكتة دماغية



عجز قلبي



أمراض الكلى



لحسن الحظ، يمكنني العمل على تقليل المخاطر في المستقبل



1 أتابع مع الطبيب بانتظام

2 أقيس ضغط دمي

3 أتخذ نمط عيش صحيًا

عندما أتبع نمط حياة صحية، أحمي قلبي وأمنح نفسي أفضل فرصة للتمتع بصحة جيدة.

كيف أعتني بصحة قلبي طوال حياتي؟

1

أتابع مع الطبيب باستمرار، ولو كان كل شيء على ما يرام.

طوال حياتي

• أتابع مع الطبيب سنويًا، ولو لم أشعر بأي مرض.



• أخبر الأطباء ومهنيي الصحة بما حدث لي أثناء الحمل.

إذا كنت أعاني من ارتفاع ضغط الدم

• ألزم نفسي بتناول أدويتي وفقًا لتعليمات الطبيب.



• استشير طبيبي قبل التخطيط لحمل جديد.

نصائح مفيدة

قبل الموعد الطبي، أحضر قائمة الأسئلة التي أود طرحها، ولا أتردد في طرحها. أقترح على شريكي أن يكون معي في الموعد الطبي، كما أحرص على إحضار الملف الطبي الخاص بحملي.

أراقب ضغط دمي باستمرار

2

طول الحياة

دائمًا، أراقب ضغط دمي باستمرار حتى لو لم أشعر بأي عرض.



خبر سار!

يمكنني قياس ضغط دمي بنفسي في المنزل، وتعلّم الطريقة الصحيحة لاستخدام الدليل للقياس الذاتي لضغط الدم الصادر عن التأمين الصحي.

الدليل للقياس الذاتي لضغط الدم



يمكن للصيديلي أو القابلة أو الممرّض/ة قياس ضغط دمي.



حملي القادم

يمكنني الحمل من جديد، ولكن يزيد احتمال إصابتي بأحد اضطرابات ارتفاع ضغط الدم. أتحدث مع طبيبي عن رغبتني في الإنجاب قبل أن أحمل، للزيادة من فرص حمل سليم. إذا سبق لي أن أصبت بمقدمات الارتعاج، فقد ينصحني طبيبي بأخذ الأسبرين لتقليل الخطر.



كيف أعتني بصحة قلبي طوال حياتي؟

3

أغَيِّر نمط عيشي للحفاظ على صحة قلبي

لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والكلية

أَتَوَقَّف عن التدخين وأَقْلل من الكحول



أَتَنَاوَل أطعمة صحية ومتنوعة بتوازن

• الفواكه والخضر



• الحبوب الكاملة والبقوليات



• الأسماك السمينية



• الفاكهة والزريعة



أَقْلل من تناول الملح والسكر والأطعمة المصنّعة، مثل الوجبات الجاهزة والمشروبات الغازية.

أمارس نشاطاً بدنياً، ولو قليلاً، لأن كل خطوة صغيرة مهمة!
وأحاول تدريجياً الوصول إلى 30 دقيقة من النشاط البدني يوميًا



معلومات مفيدة

يُفضَّل أن تنتظري نحو ستة أسابيع بعد الولادة قبل استئناف التمارين الرياضية، وأن تناقشي ذلك خلال فحص ما بعد الولادة. إذا شعرت بالتعب أو القلق، أو واجهت صعوبة في العودة تدريجياً إلى النشاط، فتحدّثي إلى طبيبك أو القابلة. وقد ينصحك طبيبك أو القابلة بالترويض البدني ما بعد الحمل.

كيف أحافظ على نشاطي في حياتي اليومية مع طفلي؟

لكل امرأة طريقته الخاصة

أستغل كل فرصة للحركة: أستخدم الدروج، وأذهب للتسوق مشياً، وأتترّزه مع طفلي بعربة الأطفال.



أخصّص وقتاً للنشاط البدني بما يناسبني، سواء في أوقات فراغي أو في القاعة الرياضية أو في المنزل باستخدام تطبيق على هاتفي.



أطلب المساعدة وأخصّص لنفسي بعض الوقت. ويمكنني أن أطلب من أقاربي أو من أفراد أسرتي مساعدتي في رعاية طفلي.



بعد تجربة حمل صعبة، قد أشعر بضعف نفسي أو بالاكئاب. لا أبقى وحيدة، بل أطلب المساعدة من طبيبي أو من اختصاصي في الصحة النفسية، أو أتواصل مع جمعية تدعم النساء اللواتي يعانين من اضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.



GROSSESSE SANTE CONTRE
LA PRE-ECLAMPSIE

www.grossesse-sante.org

اكتشفي شهادات ونصائح من نساء عانين
من تسمّم الحمل.



Grossesse
Santé contre la
pré-éclampsie



ما يجب أن أعمل طوال حياتي؟

أعرف كيف أتحدّث عمّا حدث لي أثناء الحمل.

تاريخ ولادة طفلي: .../.../...

وزن طفلي عند الولادة: .../.../...

خلال فترات حملي السابقة، أُصبتُ بـ:

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

بري إكلامبسيا (prééclampsie).

ارتفاع ضغط الدم

داء السكري

انفصال الحبل الشري

الولادة المبكرة

انخفاض وزن المولود عند الولادة

وفاة الجنين أثناء الحمل أو الولادة



أحرص على متابعة صحتي طوال حياتي



3



2



1

وزني	ضغط دمي	* مواعيدي الطبية	
	/.....	التاريخ: .../.../...	عند الخروج من قسم الولادة
	/.....	التاريخ: .../.../...	موعد مخصص لمتابعة ضغط دمي
	/.....	التاريخ: .../.../...	حوار ما بعد الولادة بعد 6 إلى 8 أسابيع
	/.....	التاريخ: .../.../...	موعد طبي ما بعد الولادة بعد 6 إلى 8 أسابيع
	/.....	التاريخ: .../.../...	موعد لمتابعة ضغط دمي
	/.....	التاريخ: .../.../...	موعد سنوي للمتابعة

* طبيب عام، أو قلبية، أو طبيب/طبيبة نساء وولادة، أو طبيب/طبيبة قلب، أو غيرهم من مقدمي الرعاية الصحية.

صحيح أم خطأ؟

يمكنني إرضاع طفلي طبيعيًا أثناء تناول الدواء ضد ارتفاع ضغط الدم. **صحيح**



يُنصح بالرضاعة الطبيعية ولو عند تناول أدوية ضد ارتفاع ضغط الدم. الرضاعة مفيدة لطفلي ولي أيضًا، إذ تساعد على إنقاص الوزن وتقلل من خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب.

لا أشعر بأي مرض ولا أتناول أي علاج، ومع ذلك أراقب ضغط دمي. **صحيح**



أراقب ضغط دمي كل عام، لأنه حتى وإن لم أصب بارتفاع ضغط الدم بعد الحمل، فإن احتمال الإصابة بأمراض القلب يزداد مع تقدّم العمر.



لست بحاجة إلى تناول أدويتي لأنني لا أعاني من أي مرض. **خطأ**



إذا كتب لي طبيبي علاجًا لارتفاع ضغط الدم، فإنني أتناوله ولو لم أعان من أي مرض، لأن ذلك مفيد لقلبي. وقبل حملي القادم، أستشير طبيبي لمراجعة دوائي.

صحيح أم خطأ؟



صحة طفلي تأتي قبل صحتي. **خطأ**



صحة طفلي مهمة بالطبع، لكن صحتي مهمة أيضاً، فالاعتناء بنفسني مفيد لجميع أفراد الأسرة. وأحرص على أخذ مواعيدي الطبية وفي نفس الوقت مواعيدي طفلي.

ليس ذنبي أنني أصبت بارتفاع ضغط الدم أو بري إكلامبسيا. **صحيح**



أي امرأة قد تُصاب بيري إكلامبسيا، ومن خلال المتابعة الطبية والعناية بصحة قلبي، أأخذ من خطر تكرار الحالة في الحمل القادم.

ارتفاع ضغط الدم مرتبط فقط بالتوتر. **خطأ**



ليس التوتر السبب الرئيسي لارتفاع ضغط دمي، لكنه قد يسهم في زيادة خطورته.

يمكن لشريكي (أو شريكتي) أن يلعب دوراً. **صحيح**



نعم، على سبيل المثال، يمكن لشريكي أو شريكتي الاعتناء بطفلنا أثناء مواعيدي الطبية، أو مرافقتي عند الطبيب لطرح الأسئلة. تضامن شريكي أو شريكتي في متابعة صحتي يساعدني على اتباع نمط حياة صحي.

www.grossesse-sante.org

اكتشفي شهادات ونصائح من نساء عانين من تسمّم الحمل



**Grossesse
Santé**
pour la grossesse



www.youtube.com/@TutoGrossesse

مقاطع فيديو قصيرة ومبسّطة لفهم تسمّم الحمل وقياس ضغط الدم بشكل أفضل



**TUTO'
TOUR**

www.youtube.com/@TutoGrossesse

مقاطع فيديو قصيرة ومبسّطة لفهم مقدّمات الارتعاج وتعلّم كيفية قياس ضغط الدم.

MAMAN BLUES

www.maman-blues.fr

جمعية للدعم والاستماع وتقديم المشورة بشأن الصعوبات النفسية قبل الولادة وبعدها

Les 1000 PREMIERS JOURS

www.1000-premiers-jours.fr

موقع معلوماتي مخصّص لفترة الألف يوم الأولى، من بداية الحمل حتى بلوغ الطفل عامين.

TABAC INFO SERVICE

www.tabac-info-service.fr

موقع معلوماتي للمساعدة على الإقلاع عن التدخين.

MANGER BOUGER

www.mangerbouger.fr

موقع معلوماتي لعامة الناس حول التغذية والنشاط البدني

