

العلامات التحذيرية الواجب الإبلاغ عنها أثناء الحمل

(Warning Signs to Report when You're Pregnant)

ظهور هذه العلامات التحذيرية قد يشير إلى وجود مشكلة ما. اتصلي بطبيبك أو بالقبالة أو بـ Health Link على الفور أو سارعي لتلقي الرعاية الطبية العاجلة في حال حدوث أي من الحالات التالية:

- إذا توقفت طفلك عن الحركة أو إذا قلت حركته
- إذا كنت حاملاً لمدة أقل من 37 أسبوعاً وكنت تعانين من ألم متقطع في معدتك أو ظهرك
- عند انتفاخ أو تورّم وجهك و/أو يديك و/أو قدميك بشكل مفاجئ
- إذا انفجر كيس الماء لديك، إما من خلال تدفق الماء بشكل فجائي أو بتسرّب السائل من مهبلك
- إذا شعرت بصداع شديد جداً لا يزول
- إذا زاد وزنك بشكل كبير في أقل من أسبوع واحد
- إذا ارتفعت درجة حرارتك إلى 38 درجة مئوية لأي سبب كان
- إذا كنت تشعرين بالحرقان عند التبول
- إذا كان لديك شعور سيئ ولا يختفي تجاه حملك
- إذا كنت تشعرين بالقلق أو الهم
- إذا تعرضت لأي أذى (مثل تعرضك للسقوط)
- إذا كنت تشعرين بالحرقان عند التبول
- في حال خروج رائحة كريهة من مهبلك

اتصلي بالرقم 911 الآن إذا كنت تعانين من أي من الحالات التالية:

- إذا كان لديك نزيف مهلي شديد ولون الدم أحمر فاتح
- إذا كنت تعانين من ألم شديد ومفاجئ في بطنك لا يختفي
- إذا كنت تترين الحبل السري أو تشعرين بوجوده في المهبل

أنت أفضل من يعرف جسمك وطفلك. النصيحة الطبيّة متوفرة على مدار الساعة 7/24 من خلال الاتصال بـ Health Link.



Health Link
Health Advice 24/7



هذه المادة لغرض توفير المعلومات فقط. يجب عدم استعمالها كبديل عن المشورة و/أو التعليمات و/أو العلاجات الطبية. إذا كانت لديك أي أسئلة، تحدثي مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية المناسب. تم التحديث في فبراير 2021.

المخاض المُبكر

(Preterm Labour)

ما هو؟
(What is it?)

المخاض المُبكر هو المخاض الذي يبدأ قبل انتهاء 37 أسبوعاً، مما يعني احتمالية ولادة طفلك قبل أوانه. الأطفال الذين يولدون بشكل مُبكر أو صغيري الحجم قد يعانون من مشاكل في التنفس أو الإطعام. وغالباً ما يبقون في المستشفى لفترة أطول. الطفل الذي يولد بشكل مُبكر قد يحتاج لرعاية خاصة في وحدة العناية المُركزة لحديثي الولادة (NICU).

ما هي علامات المخاض المُبكر؟
(What are the signs of preterm labour?)

قد تشعرين بأن شيء ما ليس على ما يرام.
قد تكون لديك واحدة أو أكثر من العلامات البدنية التالية:

- التشنجات كذلك التي تصابين بها في الدورة الشهرية، أو كآلام الغازات
- تقلصات (قد تكون غير مؤلمة)
- تسرب السائل أو تدفقه من المهبل
- نزيف من المهبل
- تغيير في الإفرازات من المهبل أو زيادة كميتها
- ألم بسيط وخفيف في الظهر قد يأتي ويختفي
- ضغط يجعلك تشعرين وكأن الطفل يدفع تجاه أسفل الحوض (ضغط منقطع)

كيف يمكنني خفض نسبة خطر حدوث المخاض المُبكر لدي؟
(How do I reduce my risk?)

قد يحدث المخاض المُبكر لدى أي سيدة حامل. والعديد من الناس من الذين لا توجد لديهم أي مخاطر معروفة يتعرضون للولادة المُبكرة. من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل نسبة الخطر لديك:

- توقفي عن التدخين و/أو ابتعدي عن التدخين السلبي
- لا تتعاطي الكحوليات والقنب والمخدرات
- حاولي تجنب الإصابات (مثل ارتداء حزام الأمان دوماً)
- احصلي على المساعدة في حال تعرضك للعنف الأسري
- استعملي استراتيجيات التأقلم لخفض الضغط العصبي
- احصلي على رعاية ما قبل الولادة في وقت مُبكر من حملك، بما في ذلك رعاية الأسنان

ماذا عليّ فعله؟
(What should I do?)

إذا كنت تعانين من أعراض المخاض المُبكر، اتصلي بطبيبك أو بالقابلة أو بـ Health Link على الفور واطلبي من شخص ما أخذك إلى المستشفى. فذلك قد يحدث فارقاً كبيراً في صحة طفلك.