

## دليل مبسط عن تسمم الحمل

أشعر أنني بصحة جيدة. لماذا يجب مراجعة القابلة بشكل منتظم؟  
ستقوم القابلة:

- بالمساعدة في الحفاظ على سلامتك وسلامة طفلك.
- بالتعرف عليك وملاحظة أي تغيرات قد تشير إلى تعرضك لبعض المشاكل مثل تسمم الحمل.

ما هو تسمم الحمل؟

- إن تسمم الحمل هو مرض يحدث أثناء الحمل.
- عادة ما تكون الحالة بسيطة.
- قد تكون الحالة شديدة في بعض الأحيان.
- قد يؤثر عليك أو على طفلك.

كان يطلق على تسمم الحمل اسم تسمم الدم.

كيف يضرني تسمم الحمل وكيف يضر بطفلي؟

- قد يتسبب تسمم الحمل في ارتفاع ضغط الدم الى مستوى أعلى من المعتاد مما يسبب مشاكل أخرى.
- قد يؤدي تسمم الحمل الى منع وصول ما يكفي من الغذاء والأكسجين الى طفلك.
- قد ينمو طفلك بمعدل ابطأ وقد تتولد لديه مشاكل أخرى.

هل أنا معرضة للإصابة بتسمم الحمل؟

إنك أكثر عرضة للإصابة بتسمم الحمل إذا:

- كان هذا أول حمل لك.
- أصيبت إحدى قريباتك بتسمم الحمل (والدتك أو أختك).
- كان عمرك 40 سنة أو أكثر.
- كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم.
- كنت تعانين من مرض كلوي أو داء السكر.
- كنت حامل بتوائم أو حامل بثلاثة أجنة أو أكثر.
- عانيت من هذه الحالة في السابق.
- كان معدل السمنة لديك (بي أم أي) 35 درجة أو أكثر.
- مرت 10 سنوات أو أكثر منذ ولادة آخر طفل لك.
- كنت تعانين من حالة صحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض كلوي أو داء السكر أو متلازمة (أنتي فوسفوليبيد).

كيف سأعرف إن كنت أعاني من تسمم الحمل؟

إن تسمم الحمل يحدث في النصف الثاني من الحمل.

يجب الإنتباه لما يلي:

- حالات الصداع الشديد التي يصعب التخلص منها.
- اضطراب في الرؤية أو ظهور وميض أو نقاط أمام العينين.
- أوجاع شديدة أسفل القفص الصدري وبالأخص في الجانب الأيمن.

قد تكون هذه من أعراض تسمم الحمل.

ماذا تستطيع القابلة أن تفعل لمساعدتي؟

- فحص ضغط الدم بشكل منتظم.
- فحص الزلال في البول.

إن ارتفاع ضغط الدم ووجود الزلال في البول قد يكونان من أعراض تسمم الحمل.

ماذا يمكن فعله لمساعدتي ومساعدة طفلي إذا كنت أعاني من تسمم الحمل؟

- اكتشاف تسمم الحمل مبكرا يسهل المحافظة على سلامتك وسلامة طفلك.
- يمكن منح العلاج اللازم لخفض ضغط الدم.
- قد يطلب منك البقاء في المستشفى ليتمكن الأطباء والممرضات من مراقبة صحتك وصحة طفلك.
- قد يتم توليد طفلك مبكرا.

لن تتحسن حالة تسمم الحمل إلا بعد ولادة طفلك، وبعدها ستتحسن حالتك سريعا.

هل أنا الملامة في حالة أصابتي بتسمم الحمل؟

- كلا، ليس هناك ما تستطيعين القيام به لمنع الإصابة.
- إن ارتفاع ضغط الدم الذي يرافق تسمم الحمل غير ناتج عن القلق أو الإجهاد أو العمل أثناء الحمل.

للحصول على المزيد من المعلومات يمكن المراسلة على العنوان التالي:

Action on Pre-Eclampsia

84-88 Pinner Road

Harrow, Middlesex HA1 4HZ

البريد الإلكتروني:

[Info@apec.org.uk](mailto:Info@apec.org.uk)

رقم الجمعية الخيرية المسجلة 1013557

© APEC 2004-07-12

[www.apec.org.uk](http://www.apec.org.uk)

إن جمعية تسمم الحمل (أكشن أون بري إكلميسيا) عبارة عن جمعية وطنية تقوم بمساعدة ودعم النساء اللواتي يعانين من تسمم الحمل. إن جمعية تسمم الحمل تنظم دورات خاصة للقابلات والأطباء. يمكن لجمعية تسمم الحمل أن تساعدك من خلال توفير المزيد من المعلومات أو تقديم الدعم والمساعدة من خلال خطوط هاتفية خاصة.

رقم خط المساعدة 020 8427 4217

تذكري أن

تحضري

- لتوثيق أواصر الصداقة مع القابلة

تكتشفي

- المعلومات المتعلقة بتسمم الحمل.

تحافظي على سلامتك

- رقم هاتف القابلة:

---