

## التخطيط ما قبل الحمل

مقدمة:

إن التخطيط ما قبل الحمل قد يساعد الزوجين على فهم كيفية تعزيز فرص للحصول على حمل صحي، كما لابد من تحديد زيارة قبل الحمل إلى الطبيب، حيث تعد هذه الزيارة مهمة لكل سيدة لا سيما إذا كانت أقل من عشرين أو تجاوزت الثلاثين من العمر، أو إذا كانت تعاني من أي حالات مرضية مزمنة، أو أي مخاوف خاصة.

### أمور لابد من معرفتها في زيارة ما قبل الحمل:

- التعرف على وسيلة الحمل المستخدمة:  
حتى يتيسر للطبيب تقدير موعد التبويض وموعد الحمل إذا مرت السيدة بدورة شهرية طبيعية واحدة على الأقل قبل الحمل.
- التأكد من الحصول على التطعيمات الضرورية:  
حيث تتضمن: الجديري المائي (الحماق)، والحصبة الألمانية (الحميراء) لما لها من خطورة على الجنين، كما سيتم إعطاء التطعيمات بعد إجراء اختبارات الدم للتحقق من المناعة في حال لم تكن التطعيمات كاملة، ويفضل أن يكون ذلك قبل شهر على الأقل من محاولة الحمل.
- الأمراض المزمنة والأدوية أو المكملات الغذائية:  
إذا كانت السيدة تعاني من السمنة أو من حالات مرضية مزمنة (مثل: داء السكري، الربو، ارتفاع ضغط الدم، خلل في الغدة الدرقية أو الصرع) فلا بد من ضبط حالة المرض قبل الحمل، وعند استخدام أدوية، أعشاب أو مكملات غذائية ففي بعض الحالات يتم تغيير الجرعات، تناول شيء آخر أو التوقف عن تناول المنتج قبل الحمل.
- العدوى المنقولة جنسياً:  
إذا كانت السيدة معرضة لخطر الإصابة بعدوى منقولة جنسياً، أو تعتقد أنها أو شريكها مصاب بالعدوى فلا بد من إجراء فحوصات ما قبل الحمل للتشخيص والعلاج.

- تاريخ العائلة الطبي:  
إذا كان في العائلة أحد الأمراض الوراثية فيتعين معرفتها قبل الحمل؛ ليتمكن الطبيب المعالج من تحويل السيدة إلى استشاري في الأمراض الوراثية لإجراء التقييم قبل الحمل.

- عمر الزوجين:  
كلما تقدمت السيدة بالسن، زاد خطر مشكلات الخصوبة وفقدان الحمل وحالات صبغية معينة، وبعض المضاعفات المتعلقة بالحمل (مثل: سكري الحمل)، كما قد يكون لعمر الأب دور في ذلك أيضًا.

- تاريخ الحمل السابق:  
يجب ذكر عدد مرات الحمل وطريقة الولادة وأي مضاعفات قد تعرضت لها السيدة أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة، وولادة مواليد بتشوهات خلقية.

#### أهم التحضيرات التي يجب اتباعها:

- حمض الفوليك:  
يجب أخذ 400 ميكروغرام (400 مكغ) من حمض الفوليك على شكل مكملات غذائية كل يوم أثناء المحاولة في الحمل حتى الاسبوع الـ 12 من الحمل؛ للتقليل من مخاطر إصابة الطفل بعيوب الأنبوب العصبي، أما النساء المصابات بالصرع والسكري وولادة طفل بعيوب في الأنبوب العصبي فينصحن بأخذ حمض الفوليك بجرعة 5 ميلليغرام (5 ملغ).

- المحافظة على وزن صحي:  
الوزن الزائد أو السمنة يزيد من مخاطر بعض مشاكل الحمل (مثل: ارتفاع ضغط الدم، جلطات الدم وسكري الحمل)، كما يمكن المحافظة على وزن صحي من خلال اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني.

- التوقف عن التدخين:  
حيث يرتبط بمشاكل صحية (مثل: الولادة المبكرة، انخفاض وزن المولود ومتلازمة موت الرضع المفاجئ).
- التوقف عن شرب الخمر:  
حيث يمكن أن تعبر إلى الجنين، كما قد يؤثر التعرض المفرط لها على نمو الطفل.