

صحتك قبل الحمل وخلالها وبعقب انتهائه

الآن هو الوقت المثالي لإجراء تغييرات صغيرة يمكن أن تساعدك في الحفاظ على صحتك وسعادتك قبل الحمل وخلالها وبعقب انتهائه.

يمكن أن تحدث مضاعفات الحمل إلى أي سيدة. وفي مدينة نيويورك (NYC)، تُعد السيدات ذوات البشرة الملونة وهؤلاء اللاتي يعانين من حالة صحية كامنة، مثل داء السكري أو ضغط الدم المرتفع، أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات الحمل الخطيرة. ومعًا، يُمكنك أنت ومقدم رعايتك الصحية وضع خطة لحماية صحتك الآن وفي المستقبل.

1. ناقشي اختيارات الحمل المتاحة لك مع مقدم رعايتك.

- ناقشي حالتك الصحية العامة إذا كنتِ تفكرين في الحمل. يمكن أن يساعدك مقدم رعايتك على البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان.
- تعرّفي على وسائل تحديد النسل إذا كنتِ لا تخططين للحمل في الوقت الحالي. وتكلمي مع مقدم رعايتك حول الخيار المناسب لك.
- اسألي بخصوص الخيارات المتاحة إذا كنتِ حاملاً ولا تريدين أن تكوني حاملاً، أو إذا كنتِ غير متأكدة. تشمل الخيارات الإجهاض والتبني والخدمات المقدمة لدعم الحوامل والوالدين الذين يحتاجون إلى المساعدة.

2. اتبعي تعليمات مقدم رعايتك بخصوص أي أدوية تتناولينها.

- أخبري مقدم رعايتك بخصوص أي أدوية تُصرف دون وصفة طبية تتناولينها، بما في ذلك الفيتامينات والمكملات العشبية.
- قومي بمناقشة الأدوية الآمنة لك إذا كنتِ تخططين للحمل.
- إذا لم تستطعي تحمّل تكاليف أدويتك أو كنتِ تواجهين صعوبة في تناولها، فتحدثي مع مقدم رعايتك. فهو يرغب في معرفة ذلك، وبإمكانه مساعدتك.

3. احمي صحتك الجنسية.

- اسألي مقدم رعايتك عن وقت الخضوع لفحص فيروس الورم الحليمي البشري (Human Papillomavirus, HPV)، الذي يمكن أن يؤدي للإصابة بالسرطان في الرأس أو العنق أو الحلق أو عنق الرحم. الطريقة المثلى للوقاية من فيروس HPV هي من خلال تلقي اللقاح.
- اخضعي لفحص غيره من الأمراض المنقولة جنسياً (Sexually Transmitted Infections, STIs) وفيروس نقص المناعة البشرية (Human Immunodeficiency Virus, HIV). وتكلمي مع مقدم رعايتك حول خطر إصابتك ومتى يجب عليك الخضوع لاختبار.

4. تحققي لمعرفة ما إذا كنتِ قد تلقيت جميع اللقاحات

الضرورية، خاصةً الإنفلونزا والشاهوق (السعال الديكي) والحمق (جدري الماء) والحصبة الألمانية والحصبة وفيروس HPV والتهاب الكبد B.

5. اخضعي لفحص ضغط الدم المرتفع والكوليسترول وداء السكري.



6. توقف عن شرب الكحول، واستخدام منتجات التبغ والقنب والمخدرات الأخرى أثناء الحمل.
تعرفي على مخاطر تعاطي المخدرات أثناء الحمل، واعلمي أنه لا توجد أي كمية آمنة من الكحول يمكنك شربها أثناء الحمل.

• للمساعدة، تحدثي إلى مقدّم رعايتك أو اتصلي بالرقم **311**.

• للحصول على مساعدة بخصوص التوقف عن استخدام منتجات التبغ أو التدخين الإلكتروني، تفضلي زيارة nyc.gov/nycquits أو اتصلي بالرقم **866-697-8487**.

• للحصول على مساعدة في التوقف عن تناول الكحول أو تعاطي المخدرات، تواصل مع خط NYC Well، وهو خط مساعدة مجاني يخصص الصحة النفسية متاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع بأكثر من 200 لغة. اتصل بالرقم **888-692-9355** أو أرسل رسالة نصية تحمل كلمة "WELL" إلى الرقم **65173** أو تفضلي زيارة nyc.gov/nycwell.

7. مارسي الرياضة بمعدل كافٍ.

• مارسي نشاطاً بدنياً متوسطاً لمدة لا تقل عن 150 دقيقةً (مثل المشي السريع) كل أسبوع. على سبيل المثال، يمكنك القيام بذلك لمدة 30 دقيقة يومياً لمدة خمسة أيام على الأقل في الأسبوع. للحصول على الدعم، تفضلي زيارة nyc.gov/health وابحثي عن "Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC" (دليل الأكل الصحي وعيش حياة نشطة في NYC).

8. تناولي وجبات صحية ومتوازنة.

• املئي نصف طبقك بالفاكهة والخضراوات، واملئي ربع الطبق بالبروتينات قليلة الدهون، مثل الدجاج أو السمك أو البقوليات أو البيض، والربع الآخر بالحبوب، مثل الخبز المصنوع من القمح الكامل، أو الشوفان أو الأرز البني. للحصول على معلومات بخصوص التغذية الصحية، تفضلي زيارة nyc.gov/health وابحثي عن "eating well" (التغذية السليمة).
• إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في شراء الطعام، تفضلي زيارة access.nyc.gov للتعرف على برامج محدودتي الدخل من سكان مدينة نيويورك.

9. اعني بصحتك النفسية والعاطفية.

للحصول على الدعم، تحدثي إلى مقدّم رعايتك أو اتصلي بالرقم **311** أو تواصل مع خط NYC Well: اتصل بالرقم **888-692-9355** أو أرسل رسالة نصية تحمل كلمة "WELL" إلى الرقم **65173** أو تفضلي بزيارة nyc.gov/nycwell.

10. اطلبي المساعدة إذا كنت تشعرين بعدم الأمان في المنزل.

لسبب بمفردك — هناك العديد من الموارد المتاحة إذا كنت تعيشين في ظروف مؤذية أو غير صحية أو خطيرة. إذا كنت معرضة لخطر وشيك، فاتصلي بالرقم **911**. إذا لم تكوني في خطر وشيك:

• فاتصلي بخط Safe Horizon على الرقم **800-621-4673** أو اتصل بالرقم **311** واسألي عن خط Safe Horizon الساخن. الدعم متاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع بلغات متعددة، للمساعدة بخصوص الإسكان المؤقت والتخطيط للسلامة وتقديم الاستشارة والخدمات الاجتماعية الأخرى وإصدار أمر الحماية القضائي. للردشة عبر الإنترنت (باللغة الإنجليزية فقط)، تفضلي زيارة safehorizon.org/safechat من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحاً إلى 6 مساءً.
• تفضلي زيارة خط NYC Hope من خلال الرابط nyc.gov/nychope للحصول على موارد مفيدة، بما في ذلك قائمة بمراكز Family Justice NYC Centers في — هناك مركز في كل منطقة إدارية.