

## الربو أثناء الحمل

### ماذا هو؟

إذا كنت تعانيين من الربو وأنت حامل فقد تتغير السيطرة عليه. وتعاني بعض النساء من زيادة في أعراضه. الحفاظ على الربو تحت السيطرة الجيدة أمر ضروري، لأن الربو الخارج عن السيطرة أثناء الحمل من شأنه أن يزيد من احتمال حدوث مشاكل. ستساعدك الفحوصات المنتظمة للربو واتباع نصيحة طبيبك وكونك على أهبة الاستعداد إذا أصابتك نوبة ربو على الحفاظ على صحتك أثناء الحمل.

### ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سوف يتحدث طبيبك العام معك عن وسائل التحكم في الربو. سوف تتعلمين كيف قد تتغير السيطرة على الربو أثناء الحمل. العديد من أدوية الربو آمنة على النساء الحوامل، وسيؤكد طبيبك أيضاً بالمعلومات حول هذا الأمر. سيقوم طبيبك العام أيضاً بالتالي:

- التحقق من أنك تتناولين الأدوية الأنسب لحالتك
- التحدث معك عن التطعيمات
- إعطائك خطة عمل مكتوبة للتحكم في الربو
- مساعدتك على الإقلاع عن التدخين إذا لزم الأمر
- شرح ما عليك القيام به إذا تفاقم الربو

### ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيستمر طبيبك في رؤيتك لإجراء فحوصات الربو المنتظمة كل 4 إلى 6 أسابيع. إذا كان التحكم في الربو لديك ضعيفاً قد يحيلك طبيبك العام إلى أخصائي. إذا كانت لديك أي أسئلة حول الربو في أي وقت، يمكنك دائماً مقابلة طبيبك العام خلال الفترات بين الفحوصات.

### ماذا بوسعي أن أفعل؟

استمري في تناول أدوية الربو الخاصة بك وأخبري طبيبك عن أي تغيرات تحدث في الأعراض. تذكري مقابلة طبيبك العام لإجراء فحوصات الربو كل 4 إلى 6 أسابيع. هناك العديد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتساعدك على التحكم في الربو. تجنبي أي مسببات للحساسية وقومي بإزالة أي مهيجات مثل معطرات الجو ومنتجات التنظيف. انتبهي إلى العوامل الخارجية التي يمكنها أن تفاقم حالة الربو لديك. ابتعدي عن المدخنين وتجنبي المنازل الباردة والرطبة. إذا كنت تعانيين من الحساسية تجنبي مسبباتها. إذا كنت تدخنين فقد حان الوقت للإقلاع عن ذلك، فعدم التدخين يدعم صحة الحمل والجنين. ابدئي المشوار الآن بالاتصال بخط الإقلاع كويتلاين على الرقم 13 78 48. اعتني بصحتك وعافيتك عموماً من خلال اتباع نظام غذائي صحي وممارسة تمارين رياضية خفيفة كافية وشرب الكثير من الماء والنوم لمدة ثماني ساعات كل ليلة.



### متى يجب أن أستدعي سيارة إسعاف؟

اتصل فوراً على الرقم صفر - صفر - صفر إذا اشتدت نوبة الربو لديك أو لم تتحسن، أو إذا تعرضت لنوبة ربو ولم يكن معك مسكن.

# الربو أثناء الحمل

## ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

لدى المنطقة الصحية المحلية لجنوب غرب سيدني عيادات رعاية الحوامل في كل مستشفى. سيقومون بإحالتك إذا لزم الأمر إلى طبيب أخصائي في العيادة لضمان حصولك على الرعاية المناسبة.

تفاصيل الاتصال الرئيسية بعيادات رعاية الحوامل هي:

• مستشفى بانكستاون: الهاتف: 9722 8333

• مستشفى فيرفيلد: الهاتف: 9616 8506

• مستشفى باورال والإقليم: الهاتف: 4861 0224

• مستشفى ليفربول: الهاتف: 8738 4197

• مستشفى كامبلتون وكامدن: الهاتف: 4634 4963.

## دعم طبيب أخصائي خاص

إذا كان يقوم برعايتك أثناء الحمل طبيب توليد خاص تحدثي معه بشأن أي إحالات أخرى قد تحتاجين لها.



## ما الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

هل سأعاني من الربو أثناء المخاض؟

ماذا عليّ توقعه أثناء فترة الحمل؟

هل ستردد أعراضي سوءاً؟

ما المخاطر التي تواجه جنيني؟

ما المخاطر التي تواجهني؟

هل ما زال بإمكانني تناول أدويتي؟



## أين يمكنني معرفة المزيد؟

HealthDirect – الحمل والربو: [healthdirect.org.au](http://healthdirect.org.au)

• المجلس الوطني الأسترالي للربو – صحيفة الحقائق: الحمل والربو: [nationalasthma.org.au](http://nationalasthma.org.au)