

الربو والحمل

الربو هو أكثر الحالات المرضية شيوعاً خلال الحمل.

لكن إذا لم يتم التحكم بالربو جيداً خلال الحمل فإنه قد يؤدي إلى مشاكل صحية أخرى للأم والطفل معاً.

وعندما لا يتم التحكم جيداً بالربو، يزيد احتمال تعرّض الأم الحامل إلى:

- السكري الحُملي: وهو حالة تسبّب وجود كمية كبيرة من الجلوكوز (السكر) في مجرى الدم
- مقدّمة الارتجاج (متلازمة ما قبل التسمّم الحُملي): وهي حالة تنطوي على ارتفاع ضغط الدم خلال الحمل ويمكن أن تتشكّل خطورة عالية

وبالنسبة للطفل فإنه:

- قد يولد باكراً قبل اكتمال 37 أسبوعاً من الحمل
- قد يولد بوزن انقصر من الوزن الطبيعي
- قد يحتاج للبقاء مدة أطول في المستشفى

لكنّ الشيء الإيجابي هو أن العناية الجيدة بالربو لديك تزيد جداً من فرص تحقيق حمل طبيعي وسليم. كذلك فإن العناية بالربو لديك خلال الحمل هي من أفضل الوسائل لخفض مخاطر معاناة طفلك من الربو.

هل سيؤثر الحمل على الربو لديّ؟

يمكن أن تتغيّر أعراض الربو عندما تصبحين حاملاً؛ وتشير الأدلّة إلى أنّ أعراض الربو تزيد لدى حوالي امرأة واحدة من بين كل 3 نساء.

لكن بقراءتك لهذه المعلومات ومراجعة طبيبك أو طبيبتك يمكنك الاستعداد جيداً للتحكّم بالربو.

كيف أعرف إذا كان الربو لديّ تحت السيطرة؟

تعرفين أن الربو لديك تحت السيطرة:

- عندما تكونين قادرة على القيام بكل نشاطاتك المعتادة
- عندما لا تستيقظين في الليل بسبب أعراض الربو
- عندما لا تستمر أعراض الربو لديك أكثر من يومين بالأسبوع عند حصولها
- عندما لا تحتاجين إلى استخدام دوائك المخفّف للربو لمدة تزيد عن يومين بالأسبوع.

احصلي على مساعدة طبية باكراً إذا كنت تظنين أن الربو لديك ليس تحت السيطرة خلال حملك.

ماذا يمكن أن أفعل للعناية بالربو لديّ خلال الحمل؟

- راجعي طبيبك أو طبيبتك بانتظام بشأن الربو لديك (كلّ 4-6 أسابيع)، حتى ولو كنت تشعرين بصحة جيدة.
- اطلبي من طبيبك (طبيبتك) أن يضع لك خطة مكتوبة للتحكّم بالربو (Asthma Action Plan). وإذا كانت لديك خطة، اطلبي من طبيبك (طبيبتك) مراجعتها في أوائل فترة حملك.
- أخبري أخصائي (أخصائية) التوليد و/أو القابلة القانونية أنه لديك مرض الربو، وأعطه نسخة من الخطة المكتوبة للتحكّم بالربو لديك.
- تأكّدي من طبيبك أو طبيبتك أو ممرضتك أنك تستعملين جهاز استنشاق الدواء (inhaler) بشكل صحيح. استعملي أداة مُباعدة (spacer) إذا كان يمكن تركيبها على جهاز الاستنشاق. يوجد في الموقعين الإلكترونيين للمجلس الوطني الأسترالي للربو ([The National Asthma Council of Australia](http://TheNationalAsthmaCouncilofAustralia)) والهيئة الأسترالية للربو ([Asthma Australia](http://AsthmaAustralia)) أشرطة فيديو عن كيفية استخدام مختلف أنواع أجهزة الاستنشاق بشكل صحيح.
- تابعي أخذ دواء الربو الذي أعطاك إياه طبيبك (طبيبتك)، فذلك ضروري لمنع حصول نوبات أو فورات ربو. وإذا كانت لديك صعوبة في أن تتذكّري أخذ الدواء، حاولي وضع جهاز الاستنشاق بقرب فرشاة أسنانك أو اضبطي المنبه في هاتفك لتذكيرك.
- خذي جميع اللقاحات المطلوبة والمتوفرة لك، لأن الإصابة بأي عدوى فيروسية، كالإنفلونزا مثلاً، يمكن أن تؤدي إلى فورات أو نوبات الربو. كذلك فإن اللقاحات تمنح الأطفال حديثي الولادة الوقاية من الإصابة بالأمراض.
- تجنّبي تدخين التبغ، فذلك يمكن أن يزيد من حدّة الربو لديك. بإمكان طبيبك (طبيبتك) مساعدتك على الإقلاع عن التدخين. كذلك فإن تواجدك بقرب المدخّنين خلال حملك أو بعده يسبّب الضرر لأطفالك الصغار والأكبر سناً، ويمكن أن يزيد من احتمال معاناتهم من مشاكل في التنفّس.
- ابذلي جهدك لكي تتناولي مأكولات صحيّة وتمارسي الرياضة وتتجنّبي الأشياء التي تزيد من حدّة الربو لديك (مثلاً: الأشياء التي لديك حساسيّة ضدها، الغبار، دخان التبغ في الأماكن الخارجية). وإذا كانت حمّى القش (hay fever) أو أمراض الحساسية تسبّب لك نوبات ربو، راجعي طبيبك (طبيبتك) لإعطائك علاجات لها.

ماذا أفعل إذا زادت حدة الربو لدي؟

- التزمي باتباع الخطة المكتوبة للتحكم بالربو الموضوعه لك أو استخدمي دليل الهيئة الأسترالية للربو الخاص بالإسعافات الأولية للتحكم بالربو (**ASTHMA FIRST AID**) للتحقق من الأعراض ومعرفة الخطوات التي يجب اتباعها.
- إذا لم تتحسن الأعراض لديك اتصلي على الرقم ثلاثة أصفار (000) واطلبي الإسعاف (أمبولانس). ولا تنسي أن تخبري موظفي الإسعاف والطوارئ أنك حامل.
- إذا تحسنت أعراضك بعد اتباعك خطة التحكم بالربو الموضوعه لك، يظل من الضروري أن تراجع طبيبك أو طبيبتك بأقرب وقت.

هل من المأمون أخذ دواء الربو الموصوف لي خلال الحمل؟

من المأمون أخذ معظم أدوية الربو خلال فترتي الحمل والرضاعة الطبيعية، ولن تسبب الضرر لطفلك. وقد يغير طبيبك (طبيبتك) الدواء الذي تأخذينه عندما تكونين حاملاً. ولكن عندما يوقف طبيبك (طبيبتك) دواء الربو الذي تأخذينه، ينبغي أن تسأليه عن السبب و/أو تحسلي على رأي ثانٍ بالأمر من طبيب آخر. ومن الأفضل لك ولطفلك أن تحافظي على حالة الربو لديك تحت السيطرة باستخدام أدوية الربو التي يوافق عليها طبيبك أو طبيبتك، لأن ذلك يضمن بقاء مستويات الأكسجين لديك ولدى طفلك بمستويات صحيحة.

ما هي الأسئلة التي ينبغي أن أ طرحها على طبيبي أو طبيبتي بشأن الربو لدي؟

1. هل بإمكانك أن تتأكد مما إذا كنت استعمل أجهزة استنشاق دواء الربو و/أو بخاخ الأنف بصورة صحيحة؟
2. هل بإمكانك أن تكتب لي خطة تحكّم بالربو (Asthma Action Plan)؟ (أو هل بإمكانك أن تتأكد مما إذا كانت الخطة المكتوبة للتحكم بالربو التي اتبعها ما تزال صالحة؟)
3. هل يمكن أن أحصل على قائمة بأدويتي الحالية، لكي آخذها معي هي وخطة التحكم بالربو التي أتبعها إلى مواعيدي الأول أو التالي لفحص ما قبل الولادة (antenatal appointment)؟
4. كيف أستطيع أن أعرف إذا كان الربو لديّ تحت السيطرة بشكل جيّد؟

5. ماذا ينبغي أن أفعل إذا زادت حدة الربو لدي؟

6. ماذا ينبغي أن أفعل إذا حصلت لي نوبة ربو شديدة خلال فترة حملي؟

ما هي خطة التحكم بالربو (Asthma Action Plan)؟

خطة التحكم بالربو عبارة عن مجموعة من الإرشادات الواضحة عن طريقة التحكم بالربو لديك. يكتب هذه الخطة طبيبك أو طبيبتك بالتعاون معك، والغرض منها منع حصول أعراض الربو والتحكم بها؛ وينبغي أن يكون لدى جميع مرضى الربو بمن فيهم النساء الحوامل خطة تحكم بالربو.

هل ستزيد حدة الربو لدي خلال المَخاض والولادة؟

من النادر جداً أن يحصل ذلك. وإذا حصلت أعراض الربو خلال المَخاض، فإنه يمكن علاجها عادةً بأدوية الربو العادية.

من أين يمكن أن أحصل على المزيد من المعلومات عن الربو؟

لدى الهيئة الأسترالية للربو (Asthma Australia) خدمة هاتفية مجانية للإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالربو بواسطة مرشدين صحيين مدربين بشؤون الربو. وإذا لم تكن الإنجليزية لغتك الأم، اتصلي بالخدمة الوطنية للترجمة الخطية والشفهية ([Translating and Interpreting Service \(TIS National\)](#)) على الرقم 131 450 واطلبي من المترجم مخابرة الهيئة الأسترالية للربو على الرقم 1800 278 462.