

جواز مرور الحمل

السجل الصحي بعد الولادة



معلومات طفلك

عمر الحمل عند الولادة
أيام أسابيع

وزن الميلاد
جرامات

الطول
سم

محيط الرأس
سم

ذكر أنثى النوع

الاسم
تاريخ الميلاد
تاريخ الولادة

فترة الحمل وما بعد الولادة هما أفضل وقتين لفحصك لاكتشاف عوامل خطر مرض القلب ومرض السكري.

يمكن أن يكون الحمل اختبار الطبيعة للإجهاد على صحتك، بما في ذلك قلبك.

معلومات خلفياتك

أخرى من السكان الأصليين آسيوي أبيض أسود نعم هل تدخنين؟

لا نعم هل أصبت بضغط الدم العالي قبل الحمل؟

لا نعم هل أصبت بمرض السكري قبل الحمل؟

لا نعم هل أصبت والدتك أو أختك (أخواتك) بضغط الدم العالي أو تسمم الحمل أثناء الحمل؟

لا نعم هل أصبت والدتك أو والدك أو أي شقيقة بضغط الدم العالي؟

لا نعم هل أصبت والدتك أو والدك أو أي شقيقة بمرض السكري؟

لا نعم هل أصبت والدتك أو والدك أو أي شقيقة في أي وقت بأزمة قلبية أو سكتة دماغية؟

لا نعم هل أصبت بأزمة قلبية أو سكتة دماغية؟

فحوصات وتطعيمات طفلك هي وقت رائع لملء هذا السجل مع مقدم الرعاية الصحية.

احتفظي بهذا النموذج مع سجل تطعيمات طفلك كوسيلة سهلة للتذكير.

جواز مرور الحمل

السجل الصحي بعد الولادة



الخروج من المستشفى	6 أسابيع	3 أشهر	6 أشهر	12 شهراً	الفحوصات والاختبارات الموصى بها	تاريخ الزيارة
<input type="checkbox"/> غير طبيعي	<input type="checkbox"/> ضغط الدم [*] (mm زئبقي)					
<input type="checkbox"/> غير طبيعي	<input type="checkbox"/> الوزن ^(kg)					
<input type="checkbox"/> غير طبيعي	<input type="checkbox"/> مؤشر كتلة الجسم ^(kg/m^2)					
<input type="checkbox"/> غير طبيعي	<input type="checkbox"/> محيط الخصر ^(cm)					
<input type="checkbox"/> غير طبيعي	<input type="checkbox"/> اختبار بروتين البول					
<input type="checkbox"/> غير طبيعي	<input type="checkbox"/> الهايموجلوبين ^(g/dL)					
<input type="checkbox"/> غير طبيعي	<input type="checkbox"/> *eGFR ^(mL/min/1.73 m^2)					
<input type="checkbox"/> غير طبيعي	<input type="checkbox"/> **OGTT ^(mg/dL)					
<input type="checkbox"/> غير طبيعي	<input type="checkbox"/> ***HbA1c ^(%)					
<input type="checkbox"/> غير طبيعي	<input type="checkbox"/> الدهون في الدم ^(mg/dL)					

عند الضرورة وأو عند توفر الموارد، يوصى بتقدير سño بعد 12 شهراً بعد الولادة.
للنساء اللاتي أصنبن بالاتي: *ضعف كلوي أثناء الحمل، **سكري الحمل.

نتيجة اختبار غير طبيعية

- ↓
تشاوري مع أطبائك
- ↓
كرري الاختبار بعد 6 أشهر



للتوصيات من أجل المعلومات

زيادة الوزن

- ↓
تناول حمية صحية
- ↓
حاولي الوصول إلى أفضل وزن للجسم
- ↓
حافظي على نشاطك بممارسة الرياضة

ضغط الدم العالي

- ↓
تناول مع أطبائك
- ↓
تناول الدواء بانتظام
- ↓
حاولي الوصول إلى ضغط دم 90/130 mm زئبقي أو أقل

المؤلفون: نجوى هوانج إل ويون إل سي وسميث جي إل ويرجمان إل وماك أوليف إف إم.
المرجع: السجل الصحي بعد الولادة The MoTHERS ProgramTM

www.themothersprogram.ca/postpartum-health/postpartum-health-record

جواز مرور الحمل

السجل الصحي بعد الولادة



أرضعي طبيعياً طالما كان ذلك ممكناً



احصل على 6 ساعات نوم على الأقل بانتظام



зорوي مقدم الرعاية الرئيسي من أجل مواعيد روتينية



فكري في وسيلة (وسائل) مناسبة لمنع الحمل
باعدي فترة الحمل التالي، واطلب المساعدة من مقدم الرعاية الصحية لتحسين صحتك قبل الحمل التالي واطلب رعاية مبكرة عندما تصبحين حاملاً



حافظي على نشاطك بممارسة الرياضة على الأقل 150 دقيقة في الأسبوع



حاولي الوصول إلى أفضل وزن للجسم



تناولي حمية متنوعة غنية بالفاكه والخضروات الملونة، بما في ذلك المكسرات والبذور؛ وقللي استهلاك الملح والدهون والسكر



امتنعي عن التدخين



ينصح بأن تجري الفحوصات والاختبارات الصحية

متابعة ضغط دمك مهم للتتعامل مع خطر صحة قلبك بعد الحمل

-

وزن الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، ومحيط الخصر يوضّحون الصورة العامة لصحتك

-

تحليل البول من أجل زلال البول (البروتين في البول) هو اختبار لبولك يستخدم لاكتشاف أمراض الكلي والسكري والتعامل معها.

-

انخفاض الهيموجلوبين يدل على أنك مصابة بفقر الدم وتحتاجين إلى علاج

-

معدل الترشيح الكبيبي المقدر (eGFR) يقيس مستوى وظيفة الكلي

-

اختبار تحمل الجلوكوز الفموي 75 جم (OGTT) يستخدم لفحص مرض السكري من النوع الثاني
يعكس HbA1c مستويات متوسط سكر الدم على مدار 3 أشهر الماضية

-

الوصول إلى القائمة
المرجعية الغذائية
للاتحاد الدولي لأمراض
النساء والتوليد (FIGO)



جواز مرور الحمل

السجل الصحي بعد الولادة



ماذا يمكنك فعله للحد من هذا الخطير

مؤشرات الخطير

هل أصبت بأي عوامل خطير لمرض السكري أو مرض القلب المرتبطة بالحمل؟

تسسم الحمل	<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> نعم
ارتفاع ضغط الدم الحمل	<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> نعم
السكري الحمل	<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> نعم
انفصال المشيمة	<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> نعم
ولادة مبكرة (أقل من 37 أسبوعاً)	<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> نعم
تقييد نمو الجنين	<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> نعم
مولود ميت/موت داخل الرحم	<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> نعم

أنت في خطر



إذا كنت وضعفت علامة
صح في أي من مربعات
نعم في الخلفية وأو
مؤشرات الخطير

هل تعرفي؟

وجود تاريخ لضغط الدم العالى والسكري الحمل
في الحمل لا يعني أنك ستصابين بالتأكيد بمشاكل
القلب والسكري، لكن يجب عليك مراقبة صحة قلبك
وسرير الدم الحالى والمستقبلى للحد من هذا الخطير.

إذا لم تكوني متأكدة من إصباتك بأي من المضاعفات أعلاه، فمن فضلك اسأل
مقدم الرعاية الصحية

تكون النساء المصابات بضغط الدم العالى أثناء الحمل في خطر أكبر
لتعرض لحالات متعلقة بالصحة

خطر التهاب الوريد الخثاري
مرتان أكثر



خطر مرض السكري
3 مرات أكثر



خطر المرض الكلوى
مرتان أكثر



خطر ضغط الدم العالى
4 مرات أكثر

خطر مرض القلب
مرتان أكثر



خطر السكتة الدماغية
مرتان أكثر