

## تجنب العدوى المرضية، وبالذات الآن! معلومات خاصة بموضوع الحمل والعدوى

حامل؟

يُنَجَّم عن بعض أنواع العدوى عواقب سيئة عليكم وعلى الجنين. ويُساعد الإلتزام ببعض القواعد البسيطة للمعيشة، مثل غسل الأيدي بصورة جيدة وعدم تناول اللحوم النيئة وعدم تنظيف صندوق القطط بأنفسكم، على تجنب الإصابة بالعدوى. حيث يتسنى لكم بهذه الطريقة العناية بصورة جيدة بأنفسكم وبطفلكم كذلك.

### لماذا يتوجب الانتباه بصورة جيدة؟

لا يمكن تجنب الإصابة بجميع أنواع العدوى ولا يمكن اعتبار جميع أنواع العدوى خطرة. حيث لا تتسبب الإصابة بالزكام بأي أذى. بينما يُنَجَّم عن بعض أنواع العدوى عواقب خطيرة مثل الحصبة التي يمكن لها ان تتسبب في اجهاض الحمل او الولادة المبكرة عند الحوامل، والحصبة الألمانية التي يمكن لها ان تتسبب بأصابة المولود بالتشوهات الخلقية. ويمكن للأمراض المعدية أن تكون لها تأثيرات سيئة على الحوامل اكثر منها على غيرهن.

### مُسببات الأمراض المعدية

من مسببات الأمراض المعدية هي البكتيريا والفايروسات والطفيليات والفطريات. وتتضمن هذه المسببات أنواعاً يمكن لها أن تتسبب في مشاكل أثناء فترة الحمل.

**الليستيريا (Listeria)** هي نوع من البكتيريا التي يمكن لها ان تتواجد في الحليب الخام، الغير مُبستر، والدجاج واللحوم والأسماك والحيوانات الأصدفية والقشرية. ويتم العثور على هذه البكتيريا في الخضروات والفاكهة بسبب تواجدها في التربة. ويُمكن أن تتسبب العدوى بليستيريا الليستيريا في موت الجنين أو الولادة المبكرة. وتعتبر الليستيريا غير قادرة على مقاومة درجات حرارة ساخنة جداً.

**ذات الرئة (Q-koorts)** هي من الأمراض التي تسببها بكتيريا كواكسيلا بورنيتاي. ويُمكن لهذه العدوى أن تنتقل عن طريق الأغنام والماعز الذين يكونوا توأ قد وضعوا صغارهم. وتنشأ بسبب الإصابة بهذه العدوى أثناء فترة الحمل فرص (قليلة) تتسبب بأجهاض الحمل أو موت الجنين. ويُمكن الإصابة بذات الرئة خاصة في الفترة التي تلي مولد أكثر الأحمال (فبراير- مايو) وبعد الأحتكاك المباشر مع هذه الحيوانات.

### الأجراءات اللآزم إتباعها من أجل تجنب الإصابة بالعدوى أثناء فترة الحمل

- غسل الأيدي قبل وبعد أعداد الطعام وبعد دخول التواليت وتغيير الفوط الحافظة والقيام بأعمال في الحديقة.
- طهي اللحوم والأسماك والحيوانات الأصدفية والقشرية بدرجات حرارة عالية الى أن تنضج بصورة جيدة وعدم تناول اللحوم النيئة مثل النقانق المصنوعة من لحم الثور والفيلي الأمريكي. يُمنع كذلك تناول الحليب والأجبان الغير مُبسترة والمصنوعة من الحليب الخام. ويتوجب الحرص على أن تتراوح درجات الحرارة داخل الثلاجات بين 2 الى 7 درجة مئوية، وغسل المنتجات الطازجة مثل الفواكه والسلطة (المغسولة) بمياه جارية.
- استخدام القفازات عند العمل في الحديقة وتجنب لمس الرمال المتواجدة داخل حوض الرمال. حيث يقيكم ذلك من تعرض أجسامكم للرمال والتُّرب الملوثة بعدوى التوكسوبلازما وبكتيريا الليستيريا.
- عدم تنظيف صناديق القطط بأنفسكم وذلك بسبب تواجدها طفيليات التوكسوبلازما في بُراز القطط. ولو اضطر الأمر على ذلك فيُنصح بتنظيفها بشكل يومي لأنه يمكن للبيض الحاملة للتوكسوبلازما أن تشكل خطراً فقط بعد مرور يوماً كاملاً على وضعها، علاوةً على ضرورة استخدام القفازات حينها. إضافة الى تجنب الأحتكاك مع الأغنام والماعز في الفترات المباشرة التي تلي انجابهم لصغارهم، وغسل الأيدي مباشرةً بعد لمس الحيوانات المتواجدة في مزارع الحيوانات (ومنها الخاصة بالأطفال).

### متى يتوجب عليّ الإتصال بطبيب العائلة؟

- في حال ارتفاع درجة حرارة الجسم الى أعلى من 38,5 درجة مئوية أو في حال شعورك برعشات البرد.
- في حال ظهور بقع أو فقاعات في اماكن متعددة في الجسم.
- في حال الشك في مسألة اصابتكم بعدوى مرضية.
- يُنصح بالاتصال بأخصائية التوليد أو الطبيبة النسائية في حال معاناتكم الشديدة من تصلبات في البطن.

نصيحة: يُنصح بقياس درجة حرارة الجسم في حال الشك في إمكانية إصابتكم بعدوى مرضية حيث يتسنى لكم من خلال ذلك معرفة والأبلاغ عن ما إذا كنتم تعانون من الحمى.

#### قبل الحمل

يجب التأكد قبل الحمل من مايلي:

1. هل سبق وأن حصلتم على التلقيح؟ حيث يُمكن للتلقيحات التي تُمنح عن طريق برنامج التلقيح الوطني أن تمنح حماية لكم وللجنين ضد أهم الأمراض المعدية، مثل الحصبة والحصبة الألمانية.
2. هل لي اثناء ممارستي لعملي أن أتعرض لمخاطر الإصابة بالعدوى؟ حيث يتسنى لرب العمل أن يُزودكم بمعلومات متعلقة بالمخاطر المحتملة والأجراءات الوقائية اللازمة لذلك.
3. هل يُمكن لي أن أكون قد أصبت بمرض تناسلي مُعدي؟ يُنصح بأجراء الفحوصات اللازمة بسبب إمكانية تعرُّض الجنين لمشاكل تعود لأصابتكم بالأمراض التناسلية المُعدية.
4. يتسنى لكم مراجعة أخصائية التوليد أو المستشفى أثناء مواعيد الأستقبال الخاصة بالنساء الراغبين بالإنجاب وذلك حين رغبتكم في الحصول على استشارة شخصية.

#### توضيح

يقوم RIVM (المعهد الملكي للصحة الشعبية والبيئة) وبتكليف من وزارة الصحة الشعبية والسلامة والرياضة، بتنسيق عملية مكافحة الأمراض المُعدية في هولندا. حيث يحرص RIVM حرصاً كبيراً على توفير معلومات عامة آنية وسليمة. ويقوم RIVM بذلك من خلال التعاون الوثيق بينه وبين المجموعة المتخصصة بالاتصالات العامة والمتعلقة بالأمراض المُعدية، إضافةً الى تعاونه مع الخبراء التابعين الى منظمات ومجموعات مهنية مختلفة. يُمنع اقتباس الحقوق من فحوى هذه المعلومات.

#### للمزيد من المعلومات

للمزيد من المعلومات يُرجى الاتصال بأخصائية التوليد، طبيب العائلة أو الطبيبة النسائية الخاصين بكم. ويتسنى لكم كذلك الحصول على المعلومات عند الهيئة الصحية الخاصة بالبلدية (GGD) في منطقة سكناكم. ويُمكن لكم مراجعة طبيب العمل حال وجود أسئلة متعلقة بالعمل

[ ]

يتسنى لكم كذلك الأطلاع على: [www.rivm.nl/infectieziekten](http://www.rivm.nl/infectieziekten)