

# نصائح لصحة فم جيدة أثناء الحمل



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

Follow us



[www.phcc.qa](http://www.phcc.qa)

# تناولي أغذية صحية



- تناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية؛ مثل الفواكه والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة مثل الحبوب أو الخبز أو المقرمشات؛ ومنتجات الألبان مثل الحليب والجبن القريش و الزبادي غير المُحلى. وتعد أيضاً الحوم والأسماك و

الدجاج والبيض والفاصوليا والمكسرات خيارات جيدة.

- تناولي كميات أقل من الأطعمة الغنية بالسكر مثل الحلوى والبسكويت والكعك والفواكه المجففة، و قللي من تناول المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر مثل العصير أو المشروبات بنكهة الفاكهة أو المشروبات الفوارة (الغازية).
- بالنسبة للوجبات الخفيفة، اختاري الأطعمة قليلة السكر؛ مثل الفواكه والخضروات والجبن و الزبادي غير المحلى.
- للمساعدة في اختيار الاطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من السكر، يمكنك قراءة الملصقات الغذائية.

- إذا كانت لديك مشاكل مع الغثيان، فجرّبي تناول كميات صغيرة من الأطعمة الصحية على مدار اليوم.
- اشربي الماء أو الحليب بدلاً من العصير، أو المشروبات بنكهة الفاكهة، أو المشروبات الفوارة (الغازية).
- اشربي الماء على مدار اليوم، وخاصة بين الوجبات و الوجبات الخفيفة. احرصى على شرب الماء الذي يحتوي على الفلورايد ( من خلال مصدر



# ممارسة سلوكيات صحية مفيدة للفم



- نظفي أسنانك بمعجون الأسنان يحتوي على الفلورايد مرتين في اليوم. استبدلي فرشاة أسنانك كل ٣ أو ٤ أشهر، أو قبل تلك الفترة إذا تأكلت شعيرات الفرشاة. تجنب مشاركة استخدام فرشاة أسنانك مع الغير.

نظفي بين الأسنان يومياً

باستخدام الأسنان الطبي أو منظف لما بين الأسنان

- اغسلي أسنانك كل ليلة بغسول للفم يحتوي على الفلورايد وخال من الكحول يُصرف بدون وصفة طبية.
- بعد تناول الطعام، امضغي العلكة التي تحتوي على الزايليتول أو استخدم منتجات أخرى تحتوي على الزايليتول، مثل النعناع إذ أنها تساعد في الحد من البكتيريا التي قد تسبب تسوس الأسنان.
- إذا تقيأت، فاغسلي فمك بمعلقة صغيرة من صودا الخبز (بيكربونات الصودا) مذابة في كوب ماء لمنع الحمض من مهاجمة أسنانك.



فيما يلي نصائح للعناية بصحة فمك في فترة الحمل. يساعد الحصول على الرعاية الصحية للفم، و ممارسة سلوكيات صحية جيدة للفم، و تناول أغذية صحية، و ممارسة سلوكيات صحية أخرى على الحفاظ على صحتك و صحة طفلك. يمكن أن يؤدي تأخير العلاج اللازم لمشاكل الأسنان إلى حدوث مخاطر كبيرة لك و لطفلك (على سبيل المثال، يمكن أن تنتشر عدوى حادة في الأسنان من فمك إلى جميع أجزاء جسمك).



## الحصول على الرعاية الصحية للفم

- الاعتناء بصحة فمك أثناء فترة الحمل مهم لك و لطفلك؛ فقد تؤدي التغييرات التي تطرأ على جسمك أثناء فترة الحمل إلى حدوث التهاب أو انتفاخ في اللثة و يمكن أن تؤدي إلى حدوث النزيف منها. تسمى هذه المشكلة **gingivitis** أو "التهاب اللثة". و إذا لم يعالج التهاب اللثة، فقد يؤدي إلى الإصابة بمراس لثوية (نسبة إلى اللثة) أكثر خطورة. يمكن أن يؤدي هذا المرض إلى فقدان الأسنان.
- تعد العناية الصحية بالفم، بما في ذلك استخدام الأشعة السينية و المسكنات و التخدير الموضعي، آمنة طوال فترة الحمل.
- تلقي علاج صحة الفم، ووفقاً لتوصيات اختصاصي في صحة الفم، قبل الولادة.
- إذا كنت قد قمت بزيارة إلى طبيب الأسنان منذ أكثر من ٦ أشهر أو إذا كانت لديك أي مشاكل أو مخاوف صحية متعلقة بالفم، فحددي موعداً مع طبيب الأسنان في أقرب وقت ممكن.
- أخبري العاملين بعيادة الأسنان أنك في فترة الحمل و أخبريهم بموعد الولادة. سوف تساعد هذه المعلومة فريق طب الأسنان على توفير أفضل عناية لك.

للماء المعالج بالفلورايد خاضع لرقابة أهلية) أو إذا كنت تفضلين المياه المعبأة في زجاجات، يمكنك شرب المياه التي تحتوي على الفلورايد.

- للحد من احتمال حدوث تشوهات جنينية، احرص على الحصول على ٢٠٠ ميكرو غرام من حمض الفوليك كل يوم طوال فترة حملك. تناول الأطعمة الغنية بالفولات وتلك المدعمة بحمض الفوليك. ومن أمثلة هذه الأطعمة:
  - الهليون و البروكلي و الخضراوات الورقية الخضراء، مثل السبانخ و الخس
  - البقوليات (الفول و البازلاء و العدس)
  - البابايا و البرتقال و الفراولة و الشمام (الكنطلوب) و الموز
  - منتجات الحبوب المدعمة بحمض الفوليك (الخبز و الحبوب و طحين الذرة و الدقيق و المعكرونة و الأرز الأبيض)



## ممارسة سلوكيات صحية أخرى

- احضري دروس ما قبل الولادة.
- امتنعي عن استخدام أي من منتجات التبغ و العقاقير المخدرة. تجنب التعرض للتدخين السلبي.
- كفي عن تناول أي مشروبات كحولية.

## بعد ولادة طفلك



• استمري في الاعتناء بغمك بعد ولادة طفلك. استمري في الحصول على الرعاية الصحية للغم، وتناولي الأغذية الصحية، وممارسة السلوكيات الصحية الأخرى.

- اعتني بثثة طفلك و أسنانه، و أطعميه أطعمة صحية (يُكتفى بالرضاعة الطبيعية فقط لمدة ٤ أشهر على الأقل، ولكن المدة المثالية للرضاعة الطبيعية هي ٦ اشهر)، اذهبي بطفلك إلى طبيب الأسنان عندما يُكمل عامه الأول.
- اطلبي من اختصاصي تقديم الرعاية الصحية للأطفال أن يفحص فم

طفلك (إجراء تقييم للمخاطر الصحية المتعلقة بالغم) بدءاً من سن ٦ أشهر، و اطلبي منه إحالة الطفل إلى طبيب أسنانه للحصول على الرعاية الصحية الفموية العاجلة.

