

# اعتني بنفسك من الربو الذي لديك لكي يمكنك الاعتناء بطفلك.



يُحتمل أكثر جدًّا أن يكون حملك صحيًّا إذا كنت تتحكمين بالربو الذي لديك بصورة جيدة. هناك مخاطر ممكنة في الحالات التي لا يكون فيه الربو تحت السيطرة، منها ما يلي:



## تزايد المخاطر على الأم

- واحدة من اثنتين تُصاب بنوبات ربو تتطلب المساعدة الطبية
- داء السكري الحملي
- ما قبل تسمم الحمل



## تزايد المخاطر على الطفل

- الولادة قبل الأوان
- إبقاء الوليد في المستشفى
- قلة الوزن عند الولادة
- ظهور الربو على الطفل في مراحل لاحقة

تفضلي بزيارة  
[asthmapregnancytoolkit.org.au](http://asthmapregnancytoolkit.org.au)  
وتنفسني بصورة جيدة من أجل طفلك.



## كيف تعرفين أن الربو الذي لديك تحت السيطرة؟

- تستطيعين القيام بكافة أنشطتك الاعتيادية.
- لا تستيقظين ليلاً نتيجة أعراض الربو.
- إذا ظهرت عليك أعراض الربو، فإنها لا تحدث أكثر من مرتين في الأسبوع.
- لا تحتاجين لاستخدام أدوية تخفيف الأعراض أكثر من يومين في الأسبوع.

## خلال الحمل، قد تتساءلين:

- هل سيؤثر الحمل على أعراض الربو لدي؟
- هل من الآمن أخذ أدوية الربو خلال الحمل والإرضاع الطبيعي؟
- ما الذي ينبغي أن أفعله إذا ساء الربو لدي عندما أكون حاملاً؟
- ما الذي يمكنني أن أفعله لتجنّب سوء الأعراض أو النوبات خلال الحمل؟
- متى يجب أن أرى الطبيب وما هي الأسئلة التي يجب أن أطرحها؟
- لماذا أحتاج لأن يكون لدي خطة إجراءات مكتوبة بشأن الربو؟

إن هذه ليست إلاّ بعض الأسئلة الشائعة التي توجد إجاباتها في الموقع الإلكتروني.

لذلك، تأكّدي من تفقّد 'مجموعة أدوات الربو خلال الحمل'، إذ أنها مليئة بالموارد ونشرات الحقائق والمعلومات لمساعدتك على تحقيق أفضل النتائج خلال هذه الفترة المميّزة.

تفضّلي زيارة  
[asthmapregnancytoolkit.org.au](http://asthmapregnancytoolkit.org.au)  
وتنفّسي بصورة جيدة من أجل طفلك.



تفضّلي زيارة [asthma.org.au/treatment-diagnosis/asthma-first-aid/](http://asthma.org.au/treatment-diagnosis/asthma-first-aid/) على معلومات عن الإسعافات الأولية للربو.



**ASTHMA  
AUSTRALIA**