

Information für Arabisch sprechende Schwangere



Übersetzung durch Dr. Amr Hamza, Homburg/Saar

Sie sind neu in diesem Land und schwanger?

■ Es gibt eine Erkrankung, die Schwangere und ihre Babys gefährdet und zu Frühgeburten führen kann. Man nennt sie „Gestose“ oder **Präeklampsie**.

Was ist Präeklampsie?

■ **Präeklampsie**, auch als Gestose oder Schwangerschaftsvergiftung bekannt, trifft in unserem Land ca. drei bis acht Prozent der Schwangerschaften und kann für Mutter und Kind lebensbedrohlich werden. Die Symptome sind meist ein zu hoher Blutdruck (über 140/90 mmHg) und zu viel Eiweiß im Urin. Diese Symptome bemerkt man oft nicht selber, sie fallen oft erst bei einer Schwangerschaftsvorsorge-Untersuchung auf.

Es können auch Wassereinlagerungen auftreten. In manchen Fällen kommt es zu verringerter Versorgung des Mutterkuchens und das kann zu einer verzögerten Wachstumsentwicklung beim ungeborenen Baby führen. Das nennt man

■ **Plazentainsuffizienz**.

Achten Sie auf mögliche Anzeichen:

- Schwellungen der Beine, Arme und im Gesicht, auch schon am Morgen
- Sprunghafte Gewichtszunahme in kurzer Zeit
- Kopfschmerzen
- Sehstörungen
- Hörstörungen
- Erhöhter Blutdruck
- Erhöhte Ausscheidung von Eiweiß im Urin

Was bedeutet HELLP-Syndrom?

■ Das **HELLP-Syndrom** ist eine besonders gefährliche Variante, die zu einer schweren Leberfunktionsstörung und damit gestörter Blutgerinnung führt. Dieses Syndrom kann auch unabhängig von einer Präeklampsie (Gestose) auftreten, nicht immer findet man Blutdruckerhöhungen.

Die Abkürzung mit Großbuchstaben beschreibt die Hauptsymptome, die man nur im Labor feststellen kann:

H = Hämolyse
EL = erhöhte Leberwerte
LP = niedrige Thrombozyten

Achten Sie auf folgende Warnsignale:

- Heftige Schmerzen im Oberbauch, meist rechts, wo die Leber sitzt. Sie fühlen sich anders als Wehen an und können auch in Rücken und Schulter ausstrahlen.
- Übelkeit und Erbrechen
- Erhöhter Blutdruck und andere Präeklampsie-Symptome müssen nicht zwangsläufig vorliegen und können die Diagnose erschweren.

Bei Verdacht auf diese Komplikation sollte sofort ein Arzt oder eine Klinik aufgesucht werden und ein sog. „HELLP-Labor“ durchgeführt werden.

Wer sind wir?

Es gibt eine Gruppe von Frauen, die während ihrer Schwangerschaften an Gestose, also Präeklampsie oder HELLP-Syndrom erkrankt waren und mit ihren Erfahrungen anderen Müttern helfen wollen, sich umfassend informieren zu können. Oft steht man dieser Erkrankung hilflos und angstvoll gegenüber.

Bereits seit 1984 gibt es unseren Verein, die Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e.V. Wir informieren und beraten Frauen über viele Aspekte dieser Erkrankung und halten uns durch den Besuch entsprechender Fachkongresse stets auf dem neuesten Stand des Wissens. So können wir dieses Wissen schnell an Sie weitergeben.

Unsere telefonische Beratung ist stets kostenlos. Unsere Bücher und Broschüren werden gegen eine Kostenerstattung abgegeben.

Ein Schwerpunkt unserer Arbeit stellt auch die Information über gesunde Ernährung dar und welche Rolle Nährstoffmangel bei der Entstehung von Gestosen spielen kann. Im akuten Fall können Vitamine helfen, die Symptome zu lindern. Gerade wenn Sie aus südlichen Ländern kommen, ist eine gute Versorgung mit Vitamin D – dem „Sonnenvitamin“ für einen guten Schwangerschaftsverlauf wichtig.

Früher wurde diese Erkrankung mit Reis-/Obsttagen und salzarmer Kost behandelt. Das ist nicht nur unwirksam, sondern sogar gefährlich. Daher beraten wir über die erstaunlichen Möglichkeiten, auch mit einer Erhöhung der Salzaufnahme die Symptome zu lindern oder zu vermeiden. Es sollten auch keine entwässernden Maßnahmen durchgeführt werden, weder mit Medikamenten noch mit speziellen Teeaufgüssen. Brennnesseltee, Zinnkrauttee und andere entwässernde Teesorten sollten unbedingt gemieden werden. Bei manchen Frauen kann auch Roibusstee entwässernd wirken, bitte achten Sie bei sich selbst darauf, ob diese Wirkung bei Ihnen auftritt.

Hintergrund ist, dass die Flüssigkeit nicht aus dem Körper ausgeschwemmt werden sollte, weil es zu einer Eindickung des Blutes führt. Es sollen wirksame Methoden angewendet werden, die die Flüssigkeit zurück in die Blutgefäße holen und so wieder eine gute Durchblutung sicherstellen.

Derzeit bemühen wir uns um Hinweise zu Einkaufsmöglichkeiten gesunder Nahrung für Frauen aus orientalischen Kulturkreisen

Unsere Ziele

Die genannten Komplikationen verursachen einen großen Anteil an Frühgeburten. Daher möchten wir mit unserer Aufklärung und Information helfen, eine frühe Geburt so weit wie möglich zu verhindern. Manchmal muss aber im Interesse von Mutter und Kind die Geburt schnellstmöglich und oft vor dem Termin durchgeführt werden.

Gerne informieren wir Sie auch in Englisch.

Wenn Sie Interesse an einer Mitgliedschaft haben, informieren Sie sich bitte auf unserer website über Jahresbeitrag und mehr. Mitglieder erhalten vier Mal im Jahr einen Newsletter mit aktuellen Artikeln und Nachrichten zu dieser Erkrankung.

Kontakt

AG Gestose-Frauen e.V.
 Gelderner Str. 39, D-47661 Issum
 Tel. 02835 – 2628
 Email: info@gestose-frauen.de www.gestose-frauen.de



هل أتيتي حديثاً إلى هذه البلد وأيضاً حامل؟

هناك مرض قد يعرض الأم الحامل وجنينها للخطر وقد يؤدي الى ولادة مبكرة. يسمى هذا المرض بتسمم الحمل أو مقدمة الارتعاج.

ما هو تسمم الحمل؟

إن مقدمة الارتعاج المعروفة بتسمم الحمل تصيب ٣ إلى ٨ في المئة من الحالات وبإمكان هذا المرض أن يسبب خطر على حياة الأم والجنين. في معظم الحالة تأتي الأعراض في صورة إرتفاع في ضغط الدم (أعلى من ٩٠/١٤٠ مم زئبقي) وزيادة في كمية الزلال في البول. عادةً لا تلاحظ الأم الحامل هذه الأعراض بل يتم تشخيصها في متابعة الحمل من قبل الطبيب المختص. يمكن أيضاً أن تعاني المريضة من استسقاء. في حالة أخرى قد يؤدي المرض إلى إختلال في وظائف المشيمة مما يؤدي إلى تراجع في نمو الجنين.

لاحظي الأعراض التالية في حل ظهورها:

- تورم في الأرجل أو الذراع أو الوجه أو أيضاً في الصباح.
- تزايد ملحوظ في وزن الحامل في مدة قصيرة.
- صداع.
- تراجع في حاسة الرؤية.
- تراجع في حاسة السمع.
- إرتفاع ضغط الدم.
- تزايد الزلال في البول.

ما هي متلازمة تكسر كرات الدم الحمراء و صفائح التجلط وإرتفاع انزيمات الكبد؟
متلازمة تكسر كرات الدم الحمراء و صفائح التجلط وإرتفاع انزيمات الكبد هي نوع خاص وخطير من هذا المرض وتؤدي إلى إختلال في وظائف القبض وإنحسار في قدرة التجلط الدموي. يمكن لهذه المتلازمة أن تصيب المريضة دون حدوث تسمم حمل، ليس من الضروري ان تصب الحامل بإرتفاع بضغط الدم.

في حالة الإشتباه في هذا العرض يجب التوجه فوراً إلى الطبيب أو المستشفى. في هذه الحالة يجب عمل فحوصات في الدم.

من نحن؟

توجد مجموعة من النساء ممن أصبن بتسمم الحمل أو متلازمة تكسر كرات الدم الحمراء و صفائح التجلط وإرتفاع انزيمات الكبد وهن يشاركن خبرتهن مع الأمهات الأخرى بغرض المساعدة و افادكم بالمعلومة. في معظم الحالات تكون الحامل في حالة خوف أو عجز.

بداية من عام ١٩٨٤ تم إنشاء جمعيتنا، مجموعة عمل تسم الحمل - نساء. نقوم بتعليم وإخبار النساء عن هذا المرض ونقوم بتحديث قاعدة بياناتنا عن المرض عبر زيارتنا المتكررة للمؤتمرات المتخصصة. بهذه الطريقة يمكننا توصيل المعلومة لكم بسرعة وكفاءة.

استشارتنا التلغونية تقدم مجاناً. أما كتبنا و الكتيبات فهي نظير ثمن محدد.

نقوم بمشورتكم بصورة محترفة عن التغذية الصحية ودور نقص الغذاء في تطور المرض. في حالة حادة يمكن للفيتامينات المساعدات من أجل تقليل الأعراض. بصفة خاصة إذا كنت تأتين من دول جنوبية يكون هناك دور هام للفيتامين ج من أجل الحصول على حمل صحي.

في السابق كان يتم علاج المرض بتزويد الأرز والخضروات وتقليل الملح في الطعام. هذا النهج خطير ولا يجدي في العلاج. لهذا السبب نشير إلى أن تزويد الملح في الطعام قد يؤدي إلى تقليل الأعراض أو تجنبها. يجب تجنب المدرات سواء بالأدوية أو بالعقارات الطبيعية. شاي الزقطوف أو شاي ذيل الحصان ومدرات أخرى يجب تجنبها. عند بعض النساء يكن لشاي الرويبوس تأثير مدرري، وبالتالي ننصح بملاحظة هذا العرض.

سبب عدم تقليل نسبة الماء في الدم في هذا مرض هو تفادي تكثف الدم. على النقيض يجب استعمال طرق تؤدي إلى عودة السائل إلى الأوعية الدموية من أجل تحسين تدفق الدم للأعضاء.

في هذه الأيام نحاول إيجاد وصفات صحية للتغذية التي ننصب ذوق السيدات الاتيات من الشرق الأوسط.

اهدافنا

المضاعفة المذكورة تؤدي الى جزء كبير من الولادة المبكرة. وبالتالي نحاول عبر استشارتنا أن نساعد حتى نتجنب أكبر قدر من الولادة المبكرة. في بعض الأحيان يجب توليد الجنين قبل ميعاد الولادة لتجنب مضاعفة للأم أو الجنين.

يمكننا التواصل معكم بالإنجليزية.

في حالة رغبتكم الإشتراك بعضوية يمكنكم الحصول على معلومات التكاليف السنوية ومعلومات أخرى من صفحتنا بالانترنت . الأعضاء يحصلوا على صحيفة أربع مرات سنوياً بمعلومات حديثة عن هذا المرض.

للإتصال :

Übersetzung durch Dr. Amr Hamza, Homburg/Saar

Kontakt

AG Gestose-Frauen e.V.

Gelderner Str. 39, D-47661 Issum

Tel. 02835 – 2628

www.gestose-frauen.de