



الحمل وتسمم الرصااص

ما ينبغي معرفته

الرصاص هو سم
قد يسبب لك أنت
وجنينك الأذى أثناء
فترة حملك



قد يسبب الرصاص ما يلي:

- ارتفاع ضغط الدم
- الإجهاض
- ولادة طفلك مبكرًا جدًا أو صغيرًا جدًا
- حدوث مشاكل في التعلم والسلوك لطفلك

قد تتعرضين للرصاص بطرق مختلفة، بما في ذلك تناول الأطعمة الملوثة بالرصاص أو استخدام المنتجات المحتوية على الرصاص. إذا كنت قد تعرضت للرصاص في صغرك، فربما لا يزال لديك رصاص في جسمك. عندما تكونين حاملاً، قد ينتقل الرصاص الموجود في جسمك إلى جنينك.

ينبغي لمقدم رعايتك الصحية تقييم خطر تعرضك للرصاص



في أولى زيارتك قبل الولادة، ينبغي أن يسألك مقدم
رعايتك الصحية عن تعرضك للرصاص قديمًا وحديثًا.

أخبري طبيبك عن:

- الوقت الذي قضيتَه خارج الولايات المتحدة
- استخدام منتجات من دول أخرى مثل العلاجات
الصحية، أو التوابل والأطعمة، أو مستحضرات
التجميل، أو السيراميك في العام الماضي.
- الرغبة الملحة في تناول المنتجات غير الغذائية،
مثل الصلصال، أو الفخار المسحوق، أو التربة أو
رقائق الطلاء
- إجراء أعمال التجديد أو الإصلاح في منزلك خلال
العام الماضي
- الوظائف أو الهوايات التي قد تنطوي على التعامل مع
الرصاص

قد لا يظهر عليك آثار المرض أو تشعرين بالتوَعك إذا
تعرضتِ للرصاص. ولا توجد طريقة لمعرفة ذلك إلا
إجراء اختبار الرصاص في الدم. لإجراء الاختبار،
أسألي مقدم رعايتك الصحية.

احمي نفسك ورضيعك



- تجنبى استخدام العلاجات الصحية والأطعمة والتوابل ومستحضرات التجميل التي قد تحتوي على الرصاص.
- تجنبى استخدام أواني السيراميك التقليدي أو المصنوع يدويًا لطهي الطعام، أو تقديمه، أو حفظه.
- لا تتناولى أبدًا العناصر غير الغذائية مثل الصلصال، أو الفخار المسحوق، أو التربة، أو رقائق الطلاء.
- ابتعدي عن أعمال الإصلاح أو التجديد التي تتم في منزلك.
- تجنبى الوظائف والهوايات التي قد تنطوي على التعامل مع الرصاص، مثل أعمال البناء، وترميم المنازل، وإصلاح السيارات، وإعادة طلاء الأثاث أو أعمال المجوهرات والمعادن أو أصباغ الألوان.
- اغسلي ملابس العمل بمعزل عن باقي الغسيل إذا كان أحد أفراد أسرتك يتعامل في عمله مع الرصاص.

اتبعي نظام غذاء صحياً



تحدثي إلى مقدم رعايتك الصحية للتأكد من أنك تحصلين على ما يكفي من الكالسيوم، والحديد، وفيتامين سي.

- **الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم:** الحليب، والجبن، والزبادي، والسبانخ، والكرنب، والتوفو، والسلمون، والأيس كريم
- **الأطعمة التي تحتوي على الحديد:** اللحوم الحمراء الخالية من الدهن، والدجاج، والبيض، والتونة، والعدس، والفاصوليا، والبازلاء، والخوخ، والزبيب والبروكلي، والسبانخ
- **الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي:** البرتقال، والجريب فروت، والفاصوليا، والكيوي، وعصير الفاكهة، والفلل الحلو، والبروكلي والطماطم



احمِ رضيعك

- استخدمي مياه الصنبور البارد لصنع حليب الرضع الصناعي أو حبوب الرضع، ولأغراض الشرب أو الطهي. اتصلي بالرقم **311** للحصول على مجموعة أدوات اختبار الرصاص لمياه الشرب. سوف تتلقين النتائج في غضون 30 يومًا من تقديم عينة المياه.
- أبقى الأطفال بعيدًا عن الطلاء المقشر أو المتشقق أو السائب - فقد يحتوي على الرصاص. أبلغي مالك العقار عن تقشير الطلاء. في حالة عدم إصلاح المشكلة أو إذا كنت تعتقدين أن أعمال الإصلاح أو التجديد تتم بشكل غير آمن، فاتصلي على الرقم **311** لطلب إجراء فحص مجاني.
- اغسلي الأرضيات، وعتبات النوافذ، واليدين، والألعاب بانتظام.
- اخلعي الأحذية قبل دخول منزلك.
- اطلبي من أفراد الأسرة تغيير ملابسهم وارتداء ملابس نظيفة قبل العودة إلى المنزل إذا كانوا يتعاملون في عملهم مع الرصاص.
- ذكري مقدم رعايتك الصحية بإجراء اختبار تسمم الرصاص لرضيعك عند بلوغه عامه الأول والثاني. اسألي مقدم رعايتك الصحية عن إجراء الاختبار للأطفال الأكبر سنًا. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، فاتصلي بالرقم **311** لمعرفة أين يمكنك إجراء الفحص لطفلك.
- للمزيد من المعلومات حول الرصاص، اتصلي بالرقم **311** أو بادري بزيارة الرابط [nyc.gov/lead](https://www.nyc.gov/lead).