

يمكن الوقاية من التعرض للرصاص قبل الولادة

يمكن أن ينتقل الرصاص من أحد الوالدين إلى الجنين، ولكن يمكن الوقاية منه بنسبة 100%

عندما تتعرض الحامل لمادة الرصاص، يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط دم الجنين أو الولادة المبكرة أو تباطؤ نمو الطفل، أو حتى الإجهاض.

عندما يتعرض الطفل للرصاص قبل الولادة، يمكن أن يتأثر نمو دماغه. تعرفي على المزيد حول مخاطر التعرض للرصاص، وطرق البقاء في مأمن من الرصاص بالنسبة لك ولجنينك.

تقييم مخاطر الرصاص: لدى القائم بخدمتك أسئلة محددة يمكن أن تساعد في تحديد ما إذا كنت معرضة لخطر التعرض للرصاص.

يمكن أن يسبب التسمم بالرصاص مشاكل خطيرة أثناء الحمل بالنسبة لك ولجنينك. فيما يلي بعض النصائح الفعالة للمساعدة في الحماية من التسمم بالرصاص:

- ◀ تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا يحتوي على الأطعمة الغنية بالكالسيوم والحديد (مثل الحليب والياغورت والفاصوليا واللحوم الحمراء الخالية من الدهون).
- ◀ لا تأكلي أو تضعي فمك على مواد غير غذائية، مثل الطين أو التراب أو الفخار أو رقائق الطلاء.
- ◀ تجنبي المناطق في المنزل التي تُجرى فيها تجديدات/إصلاحات إذا كنت تقيمين في منزل بُني قبل عام 1978. قد يحتوي الغبار الناتج عن الأعمال على الرصاص.
- ◀ تجنبي استخدام المنتجات التي قد تحتوي على مستويات عالية من الرصاص، مثل الكحل، والكجال، والسورما، السندور.
- ◀ تجنبي تناول الحلويات والتوابل والأطعمة المشتراة من بلدان أخرى. قد تحتوي هذه المواد على الرصاص.
- ◀ تجنبي استخدام الأواني والأطباق الفخارية المستوردة لطهي الطعام أو تقديمه أو تخزينه.
- ◀ لا تستخدم الفخار المتقشر أو المتشقق.
- ◀ تجنبي الأعمال أو الهوايات التي قد تنطوي على التعرض للرصاص، مثل إصلاح الجسور؛ طلاء المنازل أو التجديدات؛ إصلاح السيارات أو الإلكترونيات؛ أو العمل بالأسلحة النارية أو المجوهرات أو الفخار أو الزجاج المعشق.
- ◀ بمجرد ولادة طفلك، يجب اختبار تعرضه للرصاص سنويًا من عمر 9 إلى 35 شهرًا.

تفضلي بزيارة www.ct.gov/dph/preventlead لمزيد من المعلومات.

