

## العناية بالمرأة الحامل

### الراحة:

من الضروري أن تتفهم الحامل أن عدد الساعات المثالية لراحتها ٨ ساعات من النوم المتواصل ، ولا تنسى أن النوم والاسترخاء والراحة في فترة الظهر هي في نفس أهمية النوم في الليل . على كل حامل أن تتجنب القرفصة ، والضغط على البطن لأنه يؤدي إلى أوجاع بالبطن والظهر . تجنب الأوضاع الغير صحيحة للوقوف أو الجلوس وعدم رفع الأشياء الثقيلة ، وعلى الحامل أن تتعلم رفع الأشياء عن الأرض وهي مقرفصة بحيث تلاصق مقعدتها كعبيها.

### الملابس الملائمة:

يختلف الوقت الذي تحتاج فيه الأم إلى ملابس جديدة للمظهر الجديد خلال فترة الحمل من حالة إلى أخرى ، فالأم التي سبق لها الولادة تميل إلى أن يكون محيط جسمها أكبر من حديثة الحمل . ففي حوالي الشهر الخامس يبدأ بطنها السفلي بالتضخم بشكل ملحوظ ، لذا تصبح ملابسها المعتادة غير ملائمة بعد ذلك . أول ما يجب تذكره عند اختيارك ملابس الحمل الملائمة

هو أنها يجب أن تكون سهلة التنظيف ومريحة عند ارتدائها .  
راعي بأن جسمك سوف يزداد حجما مع مرور الوقت . الشيء  
المهم الثاني هو أن الملابس يجب أن تبدو لطيفة . إن الوزن  
الذي تكسبينه خلال فترة الحمل هو غالبا بين ١٠ كغم ( ٢٢  
باوند ) إلى ٢٠ كغم ( ٤٤ باوند) ويصبح الجزء الأعلى من  
الجسم أكبر بحوالي ١٠ سم من المعتاد . وبحلول الشهر الأخير  
من الحمل يصبح محيط بطنك حوالي ١ متر . يجب أن تكون  
فتحات الأكمام واسعة لكي تستطيعي مد ذراعيك بسهولة وأن  
لا تشعري بالشد فيهما.

ويجب أن يكون قماش الملابس ممتص للرطوبة بشكل جيد  
ويسرب الهواء بسهولة ، مثال على ذلك القطن ، بما أن الأم  
تعرق كثيرا . ويمكن في بعض الأحيان اختيار الملابس  
المحاكاة أو البوليستر كمادة للملابس كونها تغطي بطنك الضخم  
بفعالية وراحة ، على أي حال فإن ملابسك الداخلية يجب أن  
تكون من القطن . يجب أن تكون الأحذية ذات كعب منخفض  
وغير زلقة ، وينصح بارتداء زوج من أحذية الجلد الناعم ، إن  
الأحذية ذات الكعب العالي يمكن أن تخلق ألم في الجزء الأسفل  
من الظهر وتشنج في الرجلين . وفي هذا الصدد ، فإن ارتداء  
الأحذية ذات الكعب العالي غير آمن كونك لن تستطيعي رؤية

أين تقفين بسبب بطنك المتضخم ، لذا ربما تدوسين شيئاً مختلف تحت ذلك.

## الرياضة:

مارسي رياضة المشي ولا مانع من القيام بواجباتك المنزلية العادية مع تجنب رفع أو دفع الأشياء الثقيلة ، أو ممارسة التمرينات العنيفة يمكن تعلم ممارسة التمرينات المناسبة قبل وبعد الولادة.

ويمكنك ممارسة تمرينات خاصة أثناء حملك

## الغذاء:

لن تحتاجي سيدتي أن تحصلي على كمية إضافية من الغذاء من أجل الطفل ولكن ننصحك بالحصول على وجبات متوازنة . أي أن تحتوي كل وجبة منها على جميع العناصر الغذائية الضرورية وتجنبي الأغذية الدسمة والمحمرة والتوابل أو البهارات الحارقة وقللي من الشاي والكاكاو والقهوة . واحصلي على كمية مناسبة من الحليب ومشتقاته : البيض -الجبنه - اللحم - الطيور - الأسماك - والخضراوات - وخاصة الورقية منها والفواكه الطازجة إذا كان وزنك أكثر من الطبيعي قللي

من الأرز والبطاطس والحبوب . ننصحك بالحصول على ٦ وجبات خفيفة أفضل من الحصول على ٣ وجبات.

### العناية بالجلد:

ربما تلاحظين بعض التغيرات الجلدية خلال فترة الحمل ، مثلا : الصدوع ( البطانة الفضية ) فوق بطنك و الثدييك وفخذيك واليتيك ، والكلف الحديث ( الصبغ السافع ) على وجهك بكثافة . ربما تصبح بشرة الوجه داكنة على الأنف وفوق الحواجب ، ومع أن هذه الأعراض تسمى ( قناع الحمل ) ، إلا أنه يمكن تجنبها بفعالية أو تقليلها . فان الغذاء الذي يحتوي على البروتين العالي والفيتامينات العالية ( خاصة فيتامين ب ٢ وفيتامين ج ) يمكن أن يساعد على تقليل البقع البنية كالبازيلا ، الخضراوات ، المحار ، الفاصوليا الطازجة ، القواقع ( بلح البحر ) ، التفاح ، البرتقال ، الليمون وهكذا.

إن الانتفاخ الشديد على الوجه سوف يترك أثرا من التجاعيد لاحقا . حاولي أن تعلمي مساجا لوجهك بكمية بسيطة من كريم مرطب لمدة خمس دقائق في اليوم ، وسوف يمنع ذلك زيادة الجفاف ويقلل من خشونة البشرة . إن الوقت ليس ملائما لتغيير صنف مواد التجميل لأن بشرتك في فترة الحمل تكون حساسة

جدا ، ضعي أحمر الشفاه ذات ألوان زاهية وكذلك الميك أب ،  
ويوصي أطباء التوليد بعمل مساج لبطنك بزيت الزيتون  
وتغيير ملابسك الداخلية باستمرار بعد الشهر الخامس من  
الحمل.

### العناية بالثدي:

استعملي حمالات ذات رفع جيد على ألا تكون ضيقة ونظفي  
الحلمتين بالماء الدافئ ودلكيهما بزيت الزيتون كل يوم ابتداء  
من الشهر الخامس للحمل وتجنبي الصابون والكريم ويمكن  
استعمال زبدة الكاكاو أو كريم لانولين (Lanoline) للتدليك  
إذا كانت الحلمة غائرة . يمكن العمل على إبرازها باستعمال  
شفاطة اللبن قبل التنظيف والتدليك قبل موعد الولادة بستة  
أسابيع يضاف إلى العناية السابقة تمرين لفتح القنوات اللبنية ،  
اضغطي على المسافة الداكنة المحيطة بالحلمة بإصبعي السبابة  
والإبهام لإخراج قطرة من اللباء وذلك للوقاية من احتقان الثدي  
وحمى الحليب التي تحدث بعد الولادة.

### العناية باللثة والأسنان :

نظفي أسنانك بالفرشاة ومعجون الأسنان أو السواك بعد كل  
وجبة أو في الصباح وقبل النوم على الأقل . استشيرى طبيب

الأسنان إذا كانت لديك أي شكوى.

وهناك تغيرات ومضاعفات تحدث مع الحمل يجب التنويه عنها حتى يتسنى لكي أختي الفاضلة معرفتها حتى لا يصيبك القلق والجزع:

### آلام الظهر:

حينما يتقدم الحمل، وبسبب البطن المتضخم، فإن الضغط على عظام الظهر يزداد ويصبح انحناء عظام الظهر أكبر، فتميل العظام إلى الانحناء للخلف لموازنة البطن المتضخم، وبالتالي فإن كافة النساء الحوامل تقريباً يختبرن بعض درجات ألم الظهر في الفترة المتقدمة من الحمل، لكنه يصبح أخف حينما تتمدد الأم، إذا كان ألم الظهر سيئاً ولا يمكن ضبطه بالتمدد والاسترخاء، فربما يدل على وجود بعض الضغط على عصب العضلات أو دسك في العمود الفقري، ومن الضروري استشارة الطبيب.

### الإمساك:

خلال الحمل، يتكرر الحث على حركة الأمعاء غير المنتظمة أو الإمساك بسبب لين أوتار العضلات والمفاصل ونشاط الأمعاء لكنه يسبب كذلك بعض المشاكل مثل : التمزق الشرجي وسقوط المستقيم وبواسير شديدة . للمحافظة على حركة الأمعاء الجيدة ، عليك زيادة تناول السوائل والفواكه والخضار الطازجة التي تحتوي على الكثير من الألياف.

### الدبابيس والإبر ( الخدران ) في الأيدي والأقدام:

يمكن حدوث بعض درجات التشنج ( الإحساس بالخدران ، التتميل ) عند النساء الحوامل . والأسباب غير واضحة بعد ، لكن يعتقد أن لها صلة بالانحناء الكبير للعمود الفقري ( ليس فقط بأسفل الظهر ولكن في العنق والصدر ) وللتغيرات الهرمونية خلال الحمل . لهذه الأسباب فإن أعصاب الذراع ربما تنسحب بسبب ابتعاد مفاصل الأكتاف الشديد ، مما ينتج عنه التشنج وضعف في الذراعين . في معظم الحالات ، فإن هذه المشاكل تختفي بعد الولادة . أما إذا بقيت هذه الأعراض بعد الولادة ، عليك استشارة طبيب جراحة العظام كي يجد سبب المشكلة.

### الغثيان:

المسبب الحقيقي للغثيان يبقى غير معروف ، إلا أنه من المحتمل أن يكون نتيجة لارتفاع نسبة هرمونات الحمل وخاصة هرمون ( البروجسترون ) أما العلاج يكون بتجنب التي يصعب هضمها وخاصة في الصباح ، مثال على ذلك :  
المقالي أو أية أطعمة أو عوامل أخرى تشعر المرأة أنها تساعد على الغثيان والتقيؤ . بالإمكان تخفيف حدة الغثيان والتقيؤ بعدم مغادرة السرير مباشرة بعد الاستيقاظ والبدء بتناول كميات قليلة ومتعددة من الغذاء . ويمكن استعمال العقاقير للنساء اللواتي يعانين من شدة الغثيان والتقيؤ ، والجدير بالذكر أن هذه الأعراض تتلاشى حدها عادة بعد الأسبوع العاشر من الحمل .  
وتختفي كلياً في الأسبوع الرابع عشر .

### ظاهرة النفق الرسغي:

هو تعرض المعصم للألم والوخزات كوخز الإبر تمتد من المعصم باتجاه اليد، يوجد هذا النفق أمام الرسغ حيث تمر فيه العديد من الأعضاء والأربطة المتجهة إلى الكف وأصابع اليدين . فعندما تتعرض اليد وأصابعها للانتفاخ النفق هذا إلى الانتفاخ أيضاً كون النفق محاصراً بالعظم من جهة وبأربطة ليفية من جهة أخرى ، تتعرض الأعصاب المارة للضغط في حالة حدوث أورام مما يسبب تهيجاً في العصب المتوسط



والذي يشق هذا النفق باتجاه اليد محدثا شعورا بالنمنمة بالأصابع . وتبلغ هذه الظاهرة ذروتها عند الاستيقاظ من النوم وقبل تحريك الرسغ وتزول تلقائيا بعد الولادة . إن القيام بتحريك اليد يجعل المفاصل أكثر ليونة ، العلاج يكون كذلك باستعمال المسكنات الخفيفة إذا لزم الأمر وفي بعض الأحيان اللجوء إلى بعض الأقراص المدرة للبول لتخفيف الانتفاخ في اليدين ، وبالتالي تخفيف حدة الضغط على العصب مما يؤدي إلى تخفيف الآلام المصاحبة لذلك . وفي بعض الأحيان تكون هذه الظاهرة ناتجة عن نقص فيتامين ( ب ) والعلاج يكون بتعاطي الأقراص التي تحتوي على هذا الفيتامين.

### آلام المفاصل أثناء الحمل:

تحدث خلال الحمل تغيرات فسيولوجية في جسم المرأة ينتج عنها ارتخاء وليونة في الغضاريف، بالإضافة إلى زيادة نسبة السائل الموجود في المفاصل، وهذه التغيرات بالإضافة إلى الارتخاء الذي يحصل في الأوتار التي تحيط بالمفاصل وتماسك العظام مع بعضها ينتج عنها زيادة في الحركة في هذه المفاصل مما يتسبب في أوجاع بالمفاصل وكلما زاد الارتخاء تزداد الآلام المفصلية . كذلك كلما زادت فترة الحمل كلما زاد وزن الرحم تقوم الحامل بالتعويض عن ذلك بطريقة لا إرادية

بزيادة انحناء الظهر ، هذا بالإضافة إلى الارتخاء في مفاصل الحوض مما يسبب إجهاد زائد على العضلات والأوتار مما يسبب أوجاعاً بالظهر . أضف إلى ذلك كله أنه خلال الحمل يحتاج الجنين إلى حوالي ٢٨ غراماً من الكالسيوم لتكوين العظام ٢٥ غراماً منها في الثلث الأخير من الحمل ، فإذا كان هناك نقص خلال الحمل في مستوى الكالسيوم وبالغذاء و خاصة إذا كان هناك أصلاً نقص في مستوى الكالسيوم بالجسم ، كما يحصل عند المرأة التي ترضع مدة طويلة من غير التعويض عن نقص الكالسيوم بالغذاء المناسب يؤدي إلى حصول ليونة بالعظام مما يؤدي إلى أوجاع بالمفاصل والعظام .

### الحرقة:

تصيب الحرقة نصف إلى ثلثي النساء الحوامل والاعتقاد الطبي السائد أنها تحصل نتيجة رجوع عصارة المعدة إلى المريء خلال الحمل وهذا يحدث نتيجة ارتخاء السفنكتر الذي يعمل كصمام بين المعدة والمريء خلال الحمل مع ازدياد الضغط داخل البطن نتيجة وجود الحمل . وفي عدد من الحالات يكون نتيجة حصول فتق في الفتحة التي يمر فيها المريء من خلال الحجاب الحاجز ومعظم هذه الحالات يزول تلقائياً بعد الولادة.

العلاج للحرقة يكون بتجنب الأوضاع التي تسبب هذه الحالة كالانحناء والقرفصة كما ينصح برفع المستوى العلوي للجسم عن السفلي عند النوم وذلك بوضع مخدات تحت الرأس والكتفين . ويجب على الحامل أن تتجنب تناول وجبات كبيرة وان تكون الوجبات صغيرة وعلى دفعات، مع تجنب الوجبات الحارة . كما يمكن استعمال الأدوية التي تحتوي على مواد قاعدية للتخفيف من تأثير الحامض على عصارة المعدة.

### الأنيميا :

يتم تشخيص الأنيميا خلال فترة الحمل عندما يهبط مستوى هيموجلوبين الدم عند الأم أقل من ١٠ ملغم ، ويلاحظ ذلك عند ١٥ % من النساء الحوامل ، بينما يتقدم الحمل ، يميل مستوى هيموجلوبين الدم وعدد كريات الدم الحمراء إلى الانخفاض، وذلك لأن كمية الحديد المأخوذة غير كافية لتغطية المصروف منها بما أن استهلاك الحديد يتزايد بسبب المعدل النشط من الأيض ( تجدد الخلايا ) عند الأم والطفل . والحالات المعروفة من الأنيميا هي الأنيميا التي تستحث النزيف الشديد والعدوى ، وأنيميا تضخم الكريات الحمراء ، والأنيميا المؤذية ، أنيميا بول الدم ، أما الأكثر شيوعا منها هي أنيميا نقص الحديد .

والأنيميا تؤثر على النمو والتطور للجنين ويسبب مضاعفات متعددة خلال الولادة . لهذه الأسباب ، من الضروري متابعة مستوى الهيموجلوبين وعدد كريات الدم الحمراء في الدم خلال الثلث الأول من الحمل لتزويد الأم بكميات اضافية من الحديد أو الاهتمام بنقل الدم في الحالات الشديدة.

### ( الاجهاض ) الاسقاط التلقائي: (

الإجهاض يعني انتهاء الحمل قبل 20 أسبوع من فترة الحمل ) قبل أن يتطور الجنين لمرحلة القابلية للحياة ( ، أو عندما يكون وزنه أقل من 500 غرام . ويحدث لحوالي 10 % الى 15 % من النساء الحوامل، وسببه عيب خلقي في البويضة أو الحيوان المنوي، لذا فإن الجنين لا يتلاءم مع الحياة، بعض الأمراض عند الأم مثل : مرض نقص الكوبالت ( السلّ الدرني ) ، اختلال في الغدد الصماء ( مرض البول السكري ) ، القصور الوظيفي لعنق الرحم ( عجز عنق الرحم ) ، الضغوط النفسية والفسولوجية يمكن كذلك أن تسبب الإجهاض . عندما تفقد الأم أطفالا أكثر من 3 مرات متتالية، تسمى هذه الظاهرة الإجهاض المألوف . ان إمكانية إجهاض المرأة التي سبق لها الإجهاض حوالي 20 % إلى 30 % ، ويعتقد أن السبب بالنسبة للمرأة التي تفقد الأطفال بشكل مألوف، فترتفع النسبة من 30 إلى 50

% ، ويعتقد ان السبب يعود إلى عيب تشريحي أو عضوي عند الأم . نسبة ٧٠ % من إجمالي الاجهاضات تحدث في فترة الثلث الأول وخصوصا في الشهر الثالث . تتزايد مخاطر الإجهاض المألوف عندما يكبر البطن، لذا ينصح بالتحويط ( وهو إجراء جراحي لمنع الإجهاض ) خلال الأسابيع من ١٤ - ١٦ ( ٤ أشهر. )

### استمرار البول:

من الطبيعي أن يزيد استمرار التبول بسبب التغيرات الفسيولوجية في الثلث الأول من الحمل . وفي الحقيقة، فإنه واحد من العلامات المفترضة للحمل لأن الرحم المتضخم يضغط على المثانة، هذا العارض سيستمر لمدة ٤ أشهر ثم يختفي عندما يدخل الرحم إلى التجويف الصفاقي ( البطني ) ، ثم يظهر ثانية في الشهر الأخير عندما يضغط رأس الطفل المنخفض على المثانة . ما يزداد فقط هو كمية البول وليس الألم.

أتمنى لكي سيدتي حمل صحي سليم خالي من المتاعب والألم.