



نصائح

أثناء الحمل والولادة



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society

نصائح

أثناء الحمل والولادة

إعداد

د. سعيد العثمان

استشاري أمراض النساء والولادة

د. دلال السالم

د. فريدة زيدان

نبذة عن الحمل وتطوره

يحدث الحمل عادة فيما يسمى بفترة الإخصاب لدى المرأة، وهي عبارة عن الفترة التي تسبق الدورة الشهرية بأسبوعين، هذا إذا كانت الدورة الشهرية منتظمة، أما إذا كانت غير منتظمة فإنه يصعب تحديد فترة الحمل.

ويعتبر الحمل الوظيفة الطبيعية للمرأة التي خصها بها الله عز وجل، وعلى ذلك يجب على المرأة الحامل معرفة ما يجب عليها نحو نفسها ونحو جنينها، وما يطرأ عليهما من تغيرات حتى يكون حملها حملاً مريحاً بلا صعوبات أو مشكلات.

﴿الله يعلم ما تحمل كل أنثى وما تغيض الأرحام وما تزداد وكل شيء عنده بمقدار﴾
(الرعد: ٨).

﴿يخلقكم في بطون أمهاتكم خلقاً من بعد خلق في ظلمات ثلاث ذلكم الله ربيكم له الملك لا إله إلا هو فأنى تصرفون﴾ (الزمر: ٦).

﴿هو الذي خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة﴾ (غافر: ٦٧).

﴿هو الذي يصوركم في الأرحام كيف يشاء﴾ (آل عمران: ٦).

أما تطور الجنين من شهر إلى شهر فهو:

الشهر الثالث:

تبدأ الزيادة في حجم البطن والثديين، ويبلغ وزن الطفل ٢٨ غراماً وطوله ٨سم، أما الذراعان والساقان والرأس فيصعب تمييزها.

الشهر الرابع:

يزيد وزن الطفل إلى ١٤٤ غراماً وطوله ١٥سم، وقد تشعرين بأول حركة له.

الشهر الخامس:

يمكن سماع دقات القلب وتبدو حركاته أوضح من قبل، ويزيد ٢٢٧ غرام وطوله ٢٥سم.

الشهر السادس:

تزيد حركة الطفل وتصبح أكثر عنفاً، ويبدأ شعر الرأس في النمو، ويزيد الطفل حوالي ٦٨٠ غرام وطوله ٣٠سم.

الشهر السابع:

إذا ولد الطفل في هذا الشهر أو قبل موعده فله فرصة للحياة، وتفتح العينان ويكون وزن الطفل ١,١ كجم، ويبلغ طوله ٣٨سم.

الشهر الثامن:

تصبح حركات الطفل أكثر عنفاً بحيث يمكن رؤيتها من الخارج، ويزيد وزن الطفل ٢كجم وطوله ٢٤سم، ويصبح الوضع الطبيعي النهائي للطفل الرأس إلى أسفل والمؤخرة إلى أعلى.

الشهر التاسع:

تتكمّل أعضاء الجهاز الدوري والتنفسي والهضمي للطفل، ويبدأ الرحم في الاستعداد للولادة، ويستقر الطفل في أسفل البطن استعداداً للنزول، ويبلغ وزن الطفل ما يقارب ٣كجم، أما طوله حوالي ٥٠سم أو أكثر.

﴿ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي ولوالديك إلي المصير﴾ (لقمان: ١٤).

مشكلات الحمل

- ١- الاستفراغ (القيء).
- ٢- الحموضة.
- ٣- كثرة التبول.
- ٤- ضيق التنفس.
- ٥- الصداع.
- ٦- تورم القدمين.
- ٧- تشنج عضلات الساقين.
- ٨- الدوالي.
- ٩- الانتفاخ.
- ١٠- الإمساك.
- ١١- البواسير.
- ١٢- آلام الظهر.
- ١٣- زيادة الإفرازات المهبلية.
- ١٤- التغيرات النفسية.
- ١٥- تصبغ الجلد.
- ١٦- ارتفاع ضغط الدم.
- ١٧- النزيف.
- ١٨- سكري الحمل.

١- الاستفراغ:

تظهر هذه الحالة عادة في الأشهر الأولى من الحمل، وسرعان ما تزول بعد حوالي ٤-٨ أسابيع. ولحدوث القيء أو الاستفراغ أسباب كثيرة، منها التغيرات الهرمونية التي تحدث في جسد الحامل، وأحياناً تكون أسباباً نفسية عاطفية. ولمعالجة ذلك يُفضل أن تكون وجبات الطعام خفيفة ومتعددة، أما الأطعمة الدسمة فيجب الابتعاد عنها لأنها تسبب الغثيان، ونصح الحامل بتناول كوب من الشاي الخالي من الحليب والمحلّى بكمية مناسبة من السكر مع قطعة من البسكويت الجاف عند الاستيقاظ من النوم مباشرة، ثم عليها بمواصلة الاستلقاء على السرير للراحة لفترة قصيرة، وبعد ذلك تستطيع القيام من السرير ومن ثم تناول طعام الإفطار بعد نصف ساعة تقريباً، وإذا استمر الاستفراغ أثناء اليوم ننصح بمص قطع من الثلج وإذا زادت عملية الغثيان والقيء بطريقة مزعجة فقد يلجأ الطبيب إلى بعض الأدوية التي لا يجب على المرأة الحامل استخدامها إلا تحت إشراف طبيبها.

٢- الحموضة:

قد تشعر الحامل بوجود حرقة في الحلق وتزداد عند الاضطجاع، وهذه الحالة تظهر في الفترة الأخيرة من الحمل، وذلك نتيجة لازدحام المعدة بالطعام وضعف إمكانياتها بسبب الضغط عليها أثناء الحمل، ويمكن علاجها كما يلي:

- أ- مراجعة الطبيب.
- ب- أخذ وجبات خفيفة ومنظمة، والإكثار من شرب السوائل بين الوجبات.
- ج- تقليل الدهون.
- د- تجنب التعب والإرهاق.
- هـ- استعمال مضادات الحموضة، وتجنب استعمال بيكربونات الصوديوم إلا بعد استشارة الطبيب.
- ز- وضع عدة وسائد تحت الرأس حتى تساعد على تخفيفها عند النوم.

٣- كثرة التبول:

وعادة ما يحدث ذلك مبكراً في الحمل نتيجة لضغط الرحم على المثانة مما يعطي إحساساً بامتلاء المثانة، وبالتالي الرغبة في التبول. وهذا عرض مؤقت يزول عادة بعد الأشهر

الثلاثة الأولى، ولكنه يعاود أحياناً الظهور في الأسابيع الأخيرة من الحمل. ولا يجب أن يكون هذا سبباً للتقليل من شرب السوائل طالما يصاحب كثرة التبول صعوبة أو حرقة تشير إلى الالتهابات، فالسوائل مهمة لصحة الحامل ونمو الجنين. ويمكن تجنب شرب السوائل بكثرة قبل النوم مباشرة.

٤- ضيق التنفس:

يحدث خلال الشهرين الأخيرين من الحمل نتيجة لضغط الرحم على الحجاب الحاجز والرئتين، ويمكن علاجها بوضع الذراعين على الرأس لبضع دقائق والاستلقاء على الظهر ثم النوم بعد ذلك على الجنب، والطريقة الأخرى هي رفع الرأس والكتف ووضع وسادة عالية تحتها. وتختفي هذه الحالة بعد نزول رأس الجنين في منطقة الحوض، فيخف الضغط على الحجاب الحاجز.

٥- الصداع:

يتسبب عادة من إجهاد النظر بسبب الحياكة أو مشاهدة التلفزيون لفترة طويلة أو كثرة القراءة، أما إذا كان الصداع شديداً فيجب استشارة الطبيب.

٦- تورم القدمين:

وتظهر هذه الحالة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل، وقد تتورم القدمان في نهاية اليوم، لذلك ننصح الحامل بأن تستلقي كل يوم على ظهرها لمدة ساعة على الأقل وترفع القدمين بواسطة وسادة بحيث تكون أعلى من مستوى الرأس.

٧- تشنج عضلات الساقين:

يحدث نتيجة لكبر الرحم والنمو المتزايد للجنين وإخلال توازن الجسم عند الوقوف، فتتقلص عضلات الفخذ والظهر مما يؤدي إلى إجهاد العضلات وإصابتها بالتشنج. ويمكن علاجه بالراحة التامة وتجنب الوقوف طويلاً، وعدم ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي، وأحياناً يكون السبب نقص الكالسيوم عند الحامل، وبذلك تُصح الحامل بشرب كميات كبيرة من الحليب الذي يحتوي على الكالسيوم أو استشارة الطبيب.

٨- الدوالي:

تعاني بعض السيدات من ضعف خَلقي في أوردة الساق والفخذ والحوض، مما يسبب

انتفاخها بالدم وبروزها على سطح الرّجل، وتسمى دوالي. وتزداد شدتها في الحمل نتيجة ضغط الرحم على أوردة الحوض الضعيفة، وتزداد مع الوقوف أو الجلوس لمدة طويلة، وتسبب تشوهاً في منظر الساقين، ويمكن حدوث جلطات دموية فيها في بعض الحالات في أثناء الحمل وقبل الولادة. ويمكن علاجها على الوجه الآتي:

أ- الاستلقاء على الظهر لمدة ساعة، بحيث يكون مستوى القدمين أعلى من مستوى الرأس.

ب- استعمال أربطة مطاطية للساقين لتقوية جدران الأوردة.

ج- تجنب الوقوف لمدة طويلة بدون حركة.

د- رفع الساقين إلى أعلى عند الجلوس بوضعها على المنضدة أو رفعها على هيئة زاوية قائمة من الجسم على الحائط لمدة ٥-١٠ دقائق، ثلاث أو أربع مرات يومياً.

هـ- مزاوله رياضة المشي في الشهر الأخير لتحريك الدورة الدموية في الساقين.

٩- الانتفاخ:

ينتج عن كثرة الغازات في الأمعاء، ويمكن علاجه بأن يمضغ الطعام جيداً، وتجنب الأغذية التي تسبب الغازات، وأن تتظلم عملية إخراج الفضلات، والإكثار من تناول الخضروات.

١٠- الإمساك:

يحدث نتيجة لضغط الرحم على الأمعاء، وعلى الحامل ضرورة التخلص من الفضلات، ويمكن معالجة الإمساك كما يلي:

أ- الإكثار من شرب السوائل، مثل الماء وعصير الليمون والبرتقال، ويفضل التعود على شرب كوب من الماء يومياً في الصباح عند الاستيقاظ من النوم.

ب- الإكثار من الخضروات الطازجة والفواكه، خاصة في الليل، مثل التين والبلح والتفاح.

ج- ممارسة الرياضة الخفيفة وممارسة الأعمال اليومية المنزلية البسيطة.

د- اتباع عادة دخول الحمام في الصباح بعد تناول الإفطار.

هـ- إذا فشلت الطريقة السابقة يمكن استخدام بعض المسهلات الخفيفة بعد استشارة الطبيب.

١١- البواسير:

عبارة عن مجموعة من الأوردة الدموية الكبيرة، يساعد الحمل على ظهورها بسبب ضغط

الرحم على هذه الأوعية الدموية، كما يسببها الإمساك الشديد. وإذا كان البراز جامداً تتخدش إلى أن يسيل منها الدم. ونصح الحامل بالجلوس في وعاء يحتوي ماءً دافئاً بعد التبرز وقبل النوم، وتنظف جيداً بعد ذلك، مع مراعاة عدم خدشها.

١٢- آلام الظهر:

تحدث هذه الآلام نتيجة للتغيرات الطبيعية التي تحدث في جسم الحامل، بحيث يحاول الجسم فيها المحافظة على التوازن، كما أن ضعف عضلات البطن يسبب أيضاً آلاماً شديدة في الظهر. ولتقليل هذه الآلام ننصح الحامل بالمحافظة على قوامها، وتجنب رفع الأشياء الثقيلة، وإذا دعت الضرورة فعليها اتباع الآتي:

أ- تقف على قدميها بحيث يكون الكعبين ثابتين على الأرض.

ب- تباعد بين القدمين.

ج- تشي ركبتيها وتخضع جذعها حتى يكون الظهر مستقيماً، ثم تمسك بالجسم لرفعه بحذر.

د- إجراء بعض التمارين الخفيفة حتى تحافظ على لياقة الجسم.

١٣- زيادة الإفرازات المهبلية:

عادة ما تكون الإفرازات المهبلية الطبيعية بكمية صغيرة لا تثير الانتباه، أما خلال الحمل فإن بعض التغيرات تحدث في الخلايا المهبلية، لتصبح أكثر سمكاً ومرونة لتمتد أثناء الولادة، ويصاحب ذلك عادة زيادة ملحوظة في الإفرازات المهبلية، وهذا أمر طبيعي لا يدعو للقلق، ويستدعي زيادة الاهتمام بالنظافة الموضعية. أما إذا صاحب هذه الإفرازات حكة أو رائحة كريهة فيجب استشارة الطبيب خوفاً من الالتهابات.

١٤- التغيرات النفسية:

إن التغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل قد تسبب للحامل تغيرات مختلفة في الحالة النفسية، غالباً ما تزول عند الشهر الرابع بعدما يحدث التوازن في هذه الهرمونات. لذلك لا تنزعجي يا أختي إذا شعرت بالانقباض أو الخمول دون أي سبب ظاهري، ولا تتركي مجالاً للوساوس والأفكار السوداء للسيطرة عليك عند التفكير في مسار الحمل والولادة، طالما الأمور تسير بصورة طبيعية تحت إشراف طبيبك المعالج.

١٥- تصبغ الجلد:

يحدث أثناء الحمل تصبغ في الجلد نتيجة للتغيرات الهرمونية، تظهر عادة كخط بني قاتم يمتد من السرة إلى أسفل البطن، يسمى الخط الأسود، وهو خط دائم لا يختفي بعد الولادة، وقد يحدث بعض التصبغ على الوجه ليأخذ شكل الفراشة على الوجنتين في بعض الحوامل، وقد يحدث بعض التصبغ على البطن ليتخذ شكل الخطوط البنية التي غالباً ما تتحول إلى خطوط بيضاء بعد الولادة.

١٦- ارتفاع ضغط الدم:

الإصابة بارتفاع ضغط الدم الناتج عن الحمل يكون عادة في الأشهر الأخيرة، ويكون مصحوباً بصداع وتورم القدمين، وعليه ننصح المريضة بمراجعة الطبيب فوراً عند ظهور الأعراض السابقة. أما اللاتي يصبن بارتفاع في ضغط الدم قبل الحمل فعليهن استشارة الطبيب قبل استعمال أي دواء لعلاج المرض المذكور تجنباً للضرر الذي قد يصيبهن أو للجنين. ونود ذكر بعض المضاعفات التي يسببها ارتفاع ضغط الدم للأم ولجنينها:

أ- الإصابة بمرض الكلى.

ب- نزيف داخل الرحم.

ج- الولادة المبكرة.

د- وفاة الجنين داخل الرحم.

هـ- الإصابة بتشنجات قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة، وننصح الحامل بالابتعاد عن تناول ملح الطعام بكميات كبيرة.

١٧- النزيف:

إذا تعرضت الحامل لأي نزيف فيجب عليها ملازمة السرير، وتستدعي الطبيب لأن ذلك يعتبر من العلامات الخطيرة، حيث أن ذلك قد يكون بداية إجهاض.

١٨- سكري الحمل:

الإصابة بمرض السكري أثناء الحمل قد يتسبب من الحمل نفسه إذا كان لدى الحامل استعداداً للإصابة بالمرض (العامل الوراثي مهم عند أولئك الحوامل). وفي هذه الحالة يكون الحمل عاملاً مهماً في ظهور المرض. والنوع الآخر من الإصابة بالمرض تكون قبل

الحمل، أي تكون المريضة مصابة بهذا المرض من قبل.
والحامل المصابة بمرض السكري تحتاج عناية خاصة أثناء الحمل، لذا وجب عليها استشارة الطبيب عند حدوث الحمل. أما اللواتي لا يعانين من الإصابة بهذا المرض فعليهن إخبار الطبيب إذا كان أحد أقربائهن مصاباً بهذا المرض (الأم، الأب، الأخ).
وفي كلتا الحالتين على الحامل مراجعة الطبيب عند الشعور بالأعراض التالية:
أ- حكة شديدة وإفرازات غير طبيعية من الجهاز التناسلي.
ب- شرب الماء بكميات كبيرة.
ج- التبول مرات كثيرة في اليوم، خاصة بعد مرور الشهر الثالث من الحمل.

الإجهاض

هو اختلال الحمل من الشهر الأول حتى الشهر السادس، ويسبب طرد الجنين أو خروجه من الرحم قبل أن يتمكن من الحياة خارجه. والمسببات الرئيسية للإجهاض هي:
١- التهابات الأمراض التناسلية، وأهمها الزهري والحميات المعديّة.
٢- أمراض الكلى والبول السكري.
٣- وجود تشوهات خلقية في الجنين لا تساعد على الاستمرار في الحياة.
٤- ضعف في عنق الرحم، مما يساعد على توسعه مبكراً في الأشهر المتوسطة من الحمل، في الشهر الخامس أو السادس، مما يؤدي إلى الإجهاض.
٥- ومن المسببات أيضاً السقوط المفاجئ على الأرض أو حمل الأشياء الثقيلة أو القيام بأعمال مجهدة.

وهنا يجب التنويه للاختلاف بين الحامل من هذه الناحية، فالبعض لا يتأثرن بالسقوط أو حمل الأشياء الثقيلة، بينما البعض الآخر يتأثرن من جهد بسيط. لذا على الحامل تجنب مسببات الإجهاض ومراجعة الطبيب بالسرعة الممكنة عند ملاحظتها لأي علامة للإجهاض (نزول الدم، آلام متكررة بالبطن كآلام الطمث، ...).

العلامات الخطرة التي تستلزم استشارة الطبيب في الحال، منها:

- ١- عند التعرض للنزيف المهلي.
- ٢- عند الشعور بصداع قوي دائم وزغلة في العينين.
- ٣- القيء والغثيان الشديدين، وهذا يعني عدة مرات من القيء في الساعة الواحدة.

- ٤- تورم القدمين والكعبين واليدين، خاصة إذا كان هذا التورم مفاجئاً، لأن التورم التدريجي في الشهور الأخيرة خاصة في الطقس الحار أمر طبيعي .
- ٥- آلام مستمرة في البطن ليست بسبب الإمساك .
- ٦- سخونة ورعشة غير مصاحبة لأمراض البرد .
- ٧- التبول المتكرر مع حرقان شديد .
- ٨- زغللة في النظر أو مشاهدة بقع سوداء على مدى البصر .
- ٩- النزول المفاجئ للماء بكمية كبيرة من المهبل .

إذا كنتِ حامل، ففي أي شهر ستلدن؟

الطريقة الحسابية:

١- أول يوم في العادة + ٧ أيام + ٩ شهور

مثال:

أول يوم في آخر عادة ٢٠١٧/٥/١

٥/١ + ٧ أيام + ٩ شهور

موعد الولادة ٢٠١٨/٢/٨

٢- أول يوم في العادة + ٧ أيام - ٢ شهور

أول يوم في آخر عادة ٢٠١٧/٤/٥

موعد الولادة: ٢٠١٨/١/١٢

العناية بالأم أثناء الحمل

الهدف من العناية بالأم أثناء هذه الفترة هو تقليل نسبة المضاعفات أثناء الحمل، والمساعدة على ولادة طبيعية وتوفير السلامة لكل من الأم والطفل أثناء الولادة. لذلك احرصي يا اختي على هذه الزيارات وحافظي عليها لمصلحتك ومصلحة الجنين.

الحمل والسونار

يتوجب على كل سيدة حامل أن تراجع طبيبها المعالج من بداية الحمل. ويجب عليها عمل سونار للتأكد من الحمل في الأشهر التالية:

- ١- الأشهر الأولى (المراجعة الأولى) للتأكد من سلامة الجنين برؤية النبض بالسونار، وأنه في داخل الرحم وليس في خارجه، وللتأكد من عمر الجنين وأنه لا اختلاف بين حساب الأم وعمر السونار.
- ٢- سونار في الشهر الثالث أو الرابع للتأكد من خلوه من التشوهات الخلقية الخطرة، مثل عدم اكتمال المخ والجمجمة.
- ٣- في الشهر الخامس أو السادس للتأكد من سلامة الأعضاء الداخلية للجنين من قلب وكلى وأمعاء والأعضاء الخارجية والعظام.
- ٤- في الشهر الثامن أو بداية التاسع لمعرفة الوزن التقريبي للطفل وكمية الماء المحيطة بالطفل، ووضع المشيمة للتفرقة بين الطفل الطبيعي والطفل ضعيف النمو الذي يحتاج إلى توليد مبكر.

نصائح إلى الحامل

١- الغذاء:

- الغذاء للحامل له أهمية بالنسبة للأم والطفل، والغذاء المقصود هو الوجبة المتوازنة التي تشمل جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم، وهي الكربوهيدرات والبروتين والفيتامينات والمعادن والكالسيوم.
- ونصح الحامل بتناول الحليب والبيض واللحوم والفواكه والخضروات.
- ❖ **الحليب:** يجب أن تشرب كوبين على الأقل في اليوم، وتتناول منتجات الحليب كالجبن والروب واللبن، وإذا لم تستطع شرب الحليب خالياً فلتشربه مع الكاكاو أو على الأقل منتجات الحليب أنفة الذكر، ويُنصح بالإقلال قدر الإمكان من تناول القهوة مع الحليب.
 - ❖ **البيض:** من ٢-٣ بيضات في اليوم، وخاصة بعد الشهر الثالث.
 - ❖ **اللحوم:** يجب على الحامل أن تأكل ما يعادل ربع دجاجة في اليوم. أما السمك فيجب تناوله مرة أو مرتين في الأسبوع لما يحتويه من مواد تفيد الحامل كالبروتين والفسفور واليود.
 - ❖ **الكبد:** على الأقل يجب أن تأكل الحامل الكبد مرتين في الأسبوع، وخاصة الحوامل اللاتي يعانين من فقر الدم.

❖ **الفواكه والخضار:** فهي تزود الحامل بالفيتامينات والأملاح وتخفف من الإمساك، لذا ننصح الحامل بتناول الكثير منها، ويمكن تناول الخضروات طازجة كالجزر والخس والخيار والطماطم، كما تؤكل مطبوخة كالسبانخ والبازيلاء والقرنبيط والجزر مع ملاحظة عدم الطبخ الكثير حتى لا تفقد محتواها من الحديد والفيتامينات. أما الفواكه فيجب تناولها مرة أو مرتين في اليوم، كما يمكن شرب عصير هذه الفواكه.

❖ **السوائل:** السوائل ضرورية للحامل، فهي تساعد على إدرار البول وتؤخذ على شكل العصير أو الشورية. والحامل تحتاج إلى ما لا يقل عن ستة أكواب يومياً، وننصحها بتجنب شرب المياه الغازية والقهوة.

❖ **الحديد:** للحديد أهمية خاصة بالنسبة للحامل، فالحديد يدخل في تركيب الدم لكل من الأم وجنينها، فإذا قلت نسبة الحديد أصيبت الأم بفقر الدم، وقد يؤدي ذلك إلى مضاعفات خطيرة تؤثر على حياتها وحياة الجنين.

والغذاء اليومي لا يزود الجسم بالكمية الكافية من الحديد، لذلك يجب على الأم أن تستمر في أخذ مركبات الحديد على شكل كبسولات تصرف من الطبيب المعالج.

❖ **المواد النشوية:** كالبطاطس والأرز والمعكرونة يفضل عدم الإكثار منها لاحتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية التي تسبب زيادة كبيرة في الوزن.

❖ **المواد الدهنية:** الزبدة والدهون الحيوانية قد ترفع نسبة الكوليسترول في الدم، لذلك يفضل عدم الإكثار منها.

أما ما قد تشعر به المرأة الحامل من اشتهاى لنوع معين من الطعام فهذا أمر كثير الحدوث وهو ما يسمى بالوحم، وقد تكون الأسباب نفسية أو فسيولوجية، فقد يكون الجسم فعلاً بحاجة إلى هذا النوع من الطعام، أياً كان السبب فلا ضرر من تناول هذا الصنف على ألا يطفى على احتياجاتك الأخرى من الأطعمة، ولا تظني يا أختي أن عدم حصولك على هذا الصنف المعين من الطعام قد يؤدي إلى ضرر بك أو بالجنين.

٢- الوزن:

يجب ألا يزيد وزنك عن كيلو جرام واحد كل شهر، فالطفل يبلغ وزنه عند ولادته بين ٣,٧ كجم إلى ٣,٢ كجم، لذلك يجب ألا يتعدى زيادة وزنك عند الولادة عن ٨ أو ٩ كجم،

والوزن الزائد لا يعني دائماً الحصول على طفل ذو وزن كبير، وإنما تعني زيادة في وزنك تعانيتها بعد الولادة.

٣- إخراج الفضلات:

قد يصيب الحامل أثناء الحمل الإمساك، وعلاج ذلك كما ذكر سابقاً يكون بتناول الفواكه والخضروات بكثرة، ونصح الحامل باتباع مواعيد منتظمة لقضاء الحاجة.

٤- الراحة:

يجب على الأم تجنب الأعمال المنزلية المرهقة والثقيلة، وخاصة اللاتي سبق أن تعرضن للإجهاد، وكلما اقتربت الحامل من موعد الولادة وجب عليها تخفيف العمل، وأما اللاتي يعملن في خارج المنزل فيجب عليهن تجنب الأعمال المرهقة، كما يجب التوقف عن قيادة السيارة في الأشهر الأخيرة من الحمل.

٥- النوم:

قد تشعر الحامل برغبة شديدة في النوم خلال الأشهر الأولى، لذلك ننصح بالنوم ساعتين على الأقل بعد الظهر وثمان ساعات ليلاً، كما قد تواجه الحامل مشكلة في النوم في الشهور الأخيرة، ونظراً لصعوبة التنفس عند الاستلقاء على الظهر، لذلك يستحسن أن تنام على جنبها الأيمن ما استطاعت، أو استخدام عدة مخدات توضع خلف الظهر عند الاستلقاء، ولا تنسى رفع قدميك فوق وسادة صغيرة قصيرة يومياً للوقاية من الدوالي والتورم. أما عند حدوث الأرق فننصح باستشارة الطبيب وعدم استخدام المهدئات إلا بتوجيه منه.

٦- النظافة العامة:

بالنسبة للاستحمام فيستحسن أن يكون في الصباح الباكر باستعمال الصابون والدوش والماء الدافئ وعدم استعمال الحوض، لأن ذلك يساعد على دخول البكتيريا إلى مهبل الحامل. وننصح كذلك بتنظيف الفتحة الخارجية للمهبل يومياً ما أمكن، ويراعى الحذر أثناء المشي في أرض الحمام تجنباً للانزلاق. وأما السباحة والاعتسال في البحر فهي مأمونة بشرط ألا يكون الماء بارداً وألا تجهد الحامل نفسها.

٧- العناية بالأسنان:

العناية بالأسنان عنصر هام بالنسبة للحامل، لأن الطفل يستمد الكالسيوم من الأم، وكما نعلم فإن الكالسيوم يدخل في تركيب الأسنان بكمية كبيرة، كما أن تعرض المرأة لتسوس الأسنان والتهابات اللثة يزداد أثناء الحمل، وإذا أهمل علاج الأسنان قبل الحمل فإن معاودة الألم والالتهاب تكون سريعة بعد الحمل، لذلك على الحامل المراجعة الدورية لطبيب الأسنان، ولا بأس من إجراء العمليات الجراحية الصغيرة كخلع الأضراس وحشوها تحت البنج الموضعي، ويجب العناية اليومية بتنظيف الأسنان صباحاً ومساءً وبعد تناول الوجبات ما استطاعت الحامل ذلك، كما أن استخدام -الخيطة الطبي- لإزالة الفضلات بين الأسنان مفيد جداً لمنع تراكم البكتيريا بين هذه الفضلات.

٨- العناية بالثدي:

العناية بالثدي أثناء الحمل هي عناية بغذاء الطفل بعد الولادة، لذا على الحامل أن تغسل حلمة الثدي بالماء الدافئ لإزالة أي إفرازات جافة والاستمرار في تدليك الحلمة باستخدام المراهم الخاصة لمنع التشققات، ولا تتسي أن تشدي الحلمة للخارج أثناء عملية التدليك. ويمكنك سؤال طبيبك عن الطريقة السليمة التي تتبعينها في التدليك.

٩- الملابس:

على الحامل أن تتجنب الملابس الضيقة والأحذية ذات الكعوب العالية، لأن ذلك يزيد من آلام الظهر ويمكن استعمال الأحذية المتسعة من الأمام والمنخفضة. وعلى الحامل أن تتجنب البرد القارس والحر الشديد باستخدام الملابس المناسبة، كما عليها أن تراعي جانب الراحة قبل الاهتمام في مظهرها الجمالي. ونصح بتجنب استعمال أربطة الساق الدائرة أو الأحزمة المطاطية لأنها قد تؤثر على السير العادي للدورة الدموية، ويراعى أيضاً لبس حمالات مناسبة للثديين بحيث تكون واسعة نسبياً وترفع الثديين.

١٠- الرياضة والمشي:

لا بأس على الحامل من ممارسة الرياضة الخفيفة، أما الرياضة الثقيلة فيجب تجنبها خاصة اللاتي سبق أن تعرضن للإجهاد. وهناك كثير من التمرينات الرياضية التي ينصح الطبيب بالقيام بها في الأشهر الأخيرة لتقوية عضلات الحوض والمساعدة على

ولادة طبيعية بدون ألم، وهذا أمر يمكنك مناقشته مع طبيبك أثناء المراجعة.
أما المشي في الهواء الطلق فإنه ذو فائدة كبيرة للحامل في الأشهر الأخيرة.

١١- السفر:

لم يعد السفر أمراً مزعجاً كما كان في السابق بعد زيادة إمكانيات وسائل السفر الحديثة، لذلك لا ضرر على الحامل من السفر بالطائرة أو الباخرة أو القطار أو السيارة طالما كانت في صحة جيدة وليس هناك عائق صحي.

أما بعد الشهر الثامن فننصح بتجنب السفر حتى بالطائرة، كما أن الحوامل اللاتي تعرضن للإجهاد فينصحن بتجنب السفر. وموجز القول بأن الحالة الصحية للحامل متروكة لتقدير الطبيب، فهو الأساس في اتخاذ قرار السفر.

١٢- التدخين:

للتدخين أثناء الحمل مضار كثيرة، منها أنه قد يؤدي إلى الولادة المبكرة، كما يؤدي إلى نقص في وزن الجنين مما يعرض صحته وربما حياته للخطر، كما أن الحوامل اللاتي يعانين من مشكلة القيء فإن التدخين قد يكون عاملاً مساعداً، فهو سبب رئيسي لسرطان الرئة وكثير من أمراض الرئة الخطيرة.

ونحمد الله كثيراً على أن التدخين غير منتشر بالنسبة للحوامل في الكويت.
كما يجب الحذر من تدخين الزوج باستمرار في وجود زوجته الحامل.

١٣- العلاقة الزوجية:

يجب أن تكون أكثر قرباً ومودة من أي وقت مضى، اشتركي معه في التخطيط للمستقبل، أما العلاقة الجنسية فهي لا تتطوي على أي خطر، وخاصة في الأشهر الست أو السبع الأولى من الحمل، ما لم يكن هناك أي مانع من قبل الطبيب.

مواعيد زيارة الطبيب

- ١- في أول ٢٨ أسبوع تزور الحامل الطبيب مرة كل شهر.
 - ٢- ما بين ٢٨ أسبوع إلى ٣٦ أسبوع تزور الحامل الطبيب مرة كل أسبوعين.
 - ٣- بعد ٣٦ أسبوع إلى موعد الولادة تزور الحامل الطبيب مرة كل أسبوع.
- وهذا النظام قد يتغير حسب ما يراه الطبيب، خاصة عند حدوث مضاعفات أثناء الحمل.

الولادة

الولادة في المستشفى:

الولادة في المستشفى أكثر أماناً من الولادة في البيت، ويجب على الحالات الآتية الولادة في المستشفى:

- 1- التي لم تلد من قبل (أول ولادة).
- 2- التي قد حدث لها بعض الصعوبات في الولادات السابقة، مثل العملية القيصرية أو غيرها.
- 3- إذا كان الحمل مصحوباً بارتفاع الضغط أو نزيف.
- 4- الحمل التوأمي.
- 5- إصابة الحامل بمرض القلب أو بعض الأمراض المزمنة الأخرى.

متى تذهبن أيتها الحامل إلى المستشفى لكي تلدي؟

- 1- عندما يكون هناك انقباضات منتظمة ومؤلمة وتكون الفترة بينها أقل من نصف ساعة.
- 2- عندما تظهر العلامة وهي عبارة عن مخاط مختلط بدم ينزل من المهبل.
- 3- عندما ينزل الماء من المهبل ويبلل ملابسك من أسفل.
- 4- إذا أحسست بنزول الماء بصعوبة مفاجئة من المهبل، فيجب عليك أن تراجع المستشفى في أقرب وقت ممكن.

ماذا تفعلين قبل أن تغادري البيت إلى المستشفى؟

- 1- أن تتوجهي إلى الله تعالى بالدعاء وطلب التيسير.
- 2- أن تعدي الملابس المطلوبة لك ولطفلك لتأخذيهما معك إلى المستشفى، وستشعرين براحة أكثر إذا أخذت الأشياء التالية معك:
فرشاة أسنان، معجون أسنان، مشط وفرشاة للشعر، مرآة اليد، قمصان للنوم، روب، شبشب.
وخذي معك أيضاً ملابس أوسع من التي تستعملينها قبل الحمل.
- 3- الاستحمام بالماء الدافئ.
- 4- حلق شعر العانة.

- ٥- أن تأخذي معك كرت زيارة الطبيب وكل الفحوصات والأشعة والأوراق المتعلقة بالحمل.
- ٦- التخلص من الفضلات والتبول، ويمكنك أن تأخذي حقنة شرجية عند قدومك إلى المستشفى لتفريغ الفضلات.

نصائح أثناء الولادة:

هناك ثلاث مراحل تمر بها الوالدة:

أولاً: المرحلة الأولى

- وهي بداية الانقباضات الرحمية (الطلق) أو نزول العلامة أو نزول الماء إلى اتساع عنق الرحم الكامل وفي هذه المرحلة ننصح الحامل بالآتي:
- ١- الابتعاد عن الاستلقاء في السرير.
 - ٢- المشي في أرجاء الغرفة لأن ذلك يسهل عملية الولادة.
 - ٣- ننصح الحامل بالتبول وإفراغ الفضلات باستعمال الحقنة الشرجية، فإن ذلك يسهل عملية الولادة ويجعلها نظيفة.
 - ٤- عدم رفع الصوت أثناء آلام المخاض لأن ذلك يزعج الآخرين ويرهق الحامل.

ثانياً: المرحلة الثانية

- وهي مرحلة خروج الجنين وننصح الحامل باتباع ما يلي:
- ١- الشد إلى أسفل أثناء الطلق، ويكون ذلك بأمر الطبيب أو الممرضة.
 - ٢- عدم رفع الصوت أثناء الطلق.
 - ٣- الاسترخاء والتنفس بصورة طبيعية في الفترة بين الطلقات.
 - ٤- نرجو من الوالدات أن يتبعن نصائح الطبيب أو الممرضة أثناء هذه الفترة مما يساعدهن على تجاوز هذه المرحلة بسلام.

ثالثاً: المرحلة الثالثة

- ١- وهي مرحلة خروج المشيمة، وتستغرق هذه المرحلة من عشر إلى عشرين دقيقة، فبعد خروج الجنين ننصح الوالدة بأن تأخذ وضع الاسترخاء وتسترجع أنفاسها.
- ٢- إذا أحست الوالدة بالتبول أثناء هذه المرحلة فلتخبر الطبيب حتى يساعدها في إفراغ المثانة من البول، لأن ذلك يسهل عملية انفصال المشيمة ويمنع وقوع نزيف بعد الولادة.
- ٣- عندما تتفصل المشيمة عن جدار الرحم على الوالدة أن تشد إلى أسفل حتى تسهل عملية خروجها، وذلك بتوجيه من الطبيب أو الممرضة.

٤- قد تشعر الوالدة ببعض الألم في البطن، وهذا أمر طبيعي فلا داعي للقلق. واتباع هذه التعليمات يمكنك أيتها الأم أن تلدي طفلاً بعيداً عن كل المشاكل التي تحدث أثناء الولادة التي قد تسبب مضاعفات لكل من الأم والطفل.

خياطة جرح العجان

وهذا ما يقوم به الطبيب بعد خروج المشيمة لبعض الوالدات اللاتي عمل لهن ذلك الجرح، لتسهيل عملية الولادة، وقبل خياطة هذا الجرح تأخذ الوالدة تخديراً موضعياً فلا تشعر بآلام الخياطة.

ملاحظة:

ننصح الوالدة بعدم استعجال الطبيب لنقلها إلى الأجنحة إلا بعد مضي ما لا يقل عن ساعتين.

يمكن للوالدة أن تأخذ بعض المواد السكرية مثل الرطب أو التمر أو العصير أو العسل أو المري أو الحليب بعد الولادة. قال الله سبحانه وتعالى: ﴿وهزي إليك بجدع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً • فكلي واشربي وقري عينا﴾. وقد وُجد أن الرطب والتمر يحتويان على مادة كيميائية تسمى بروتاجلاندين بكمية وفيرة، وقد ثبت طبيياً فعالية هذه المادة في المساعدة على تقلصات الرحم وتوسع عنق الرحم.

كلمة إلى الرجال

﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة﴾ (الروم: ٢١).
﴿وإذا بُشِّرَ أحدهم بالأنثى ظل وجهه مسوداً وهو كظيم﴾ (النحل: ٨٥).

أخي الكريم

إن من أصعب المراحل التي تمر بها المرأة هي مرحلة الحمل والوضع، لما فيها من تعب ومشقة، يقول الله تعالى في كتابه الحكيم: ﴿حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين﴾، وزوجتك في تلك المرحلة في أمس الحاجة إلى مشاركتك لها في محنتها وضائقها، فكن لها المعين والمرشد، ولا تنسى أنها تمر بتغيرات هرمونية تؤثر على حالتها

النفسية والجسدية، فالتمس لها العذر فيما تعانیه، وتذكر لها حسناتها قبل سيئاتها، واحرص دوماً على الكلمة الطيبة والمعاملة الحسنة والمشاركة الدائمة، وتذكر دائماً قول رسولنا الكريم ﷺ: «استوصوا بالنساء خيراً». أما إذا كرهت منها شيئاً فعسى أن تكره شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً.

واعلم يا أخي أن الله هو الرزاق ذو القوة المتين، يرزق من يشاء ذكوراً ويرزق من يشاء إناثاً، فارض بما قسم الله لك ولا تُحْمَلْ زوجتك مسؤولية ذلك.

وأخيراً بارك الله لك فيما آتاك من ذرية صالحة طيبة وآتاك ما تطلب، ولا تتسى قوله تعالى: ﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾.

كلمة إلى الممرضات

يا أحفاد ربيعة الأنصارية، يا من جعل الله تحت أيديهن المرضى الضعفاء، راعوا الله في أعمالكم، «فكلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته».

هونوا على المرضى آلامهم بالمعاملة الحسنة والكلمة الطيبة، فإن الكلمة الطيبة صدقة. وتذكرن أنكن قد تكن يوماً ما في نفس حالة مرضاكن، ترجون الكلمة الطيبة والمعاملة الحسنة، وانصحن زميلاتكن إذا أسأن المعاملة. وأخيراً..

فهذه نصيحة نرجو أن تأخذن بها، وفقنا الله وإياكن للسهر على راحة مرضانا الكرام.

ساهم معنا بـ

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأُنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع. امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدارات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

إدارة التنمية الاجتماعية

هاتف : 22052132 - الخط الساخن : 1899000

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة 13105 - الكويت

للتواصل: 22052112

للاستفسارات (واتس أب): 97244063



لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى إدارة العلاقات العامة والإعلام لجمعية صندوق إعانة المرضى