

الفصل العاشر

الأم الحامل، وتبسيط الأعمال المنزلية

الأم الحامل، وأعمالها المنزلية

تتميز مهام الأم الحامل بالعديد من الأدوار، والمسؤوليات؛ فهي زوجة، وأم، وربّة منزل، وأحياناً تدخل في ميدان العمل، وهذا -بالطبع- يُضاعف من مسؤوليتها، وواجباتها إلى حدٍ يرهقها، ويهدر حقوق طفلها الجديد، فتحتاج هذه المسؤوليات منها مجهوداً خرافياً لا يُقدّره الآخرون، فتُجهّد عقلياً، ونفسياً بجانب إجهادها الجسدي، والفسولوجي، فتعرض للتعب، والإرهاق، والإصابة بالضغط النفسي التي تؤثر بالطبع على كل أفراد أسرتها، مصاحبةً معها فوضى منزلية، واكتئاباً، وعدم توافق بين البيت، ومطالبه -من تنظيم، وتنظيف، وطهي، وأطفالها، واحتياجاتهم، وزوجها- وبين العمل، وقد يؤثر كل هذا عكسياً على الجنين الذي يحتاج إلى مناخ نفسي، وجسماني متوافق، ومثالي؛ ولذلك كان علينا أن نتعرّف على طبيعة ما تعانيه الأم الحامل، وأسبابه، وخلق أسباب تُوفّر لها الراحة دون الإضرار بأي طرف سواء بها، أو بأسرتها، أو ببيتها، وجنينها لأنه الأهم.

فالأم الحامل العاملة قد تجد صعوبة بالغة في العمل، منها الوقوف كثيراً، وقد تحتاج ظروف العمل منها حمل أشياء ثقيلة، ونقلها من مكان إلى آخر، فهذا يعد عبئاً عليها قد يقودها إلى الإجهاض، ويؤثر سلباً على منزلها الذي تعمه الفوضى، وتسكنه الحشرات من قلة تنظيفه، ومن الممكن أن تكابر الأم، ولا تعتني بحملها، وهذا من شأنه الإضرار بالجنين والأم معاً، وكذلك الخمول الزائد عن الحد، والحرص الشديد على الجنين يساعد على السمّة، وارتخاء وضعف العضلات؛ مما يسبب آلاماً في الظهر، والعجز عن تنفيذ أقل المهام المنزلية، نحن نرفض الأمرين؛ فلا للعمل الزائد، ولا للخمول الزائد، مهما كانت متطلبات الحياة أو رفاهيتها، فالمنزل يمكن تبسيط أعماله حتى يكون ذلك في مصلحة الأم الحامل لما له من تمرينات حركيّة.

فالعامل المنزلي عمل مُحبّب للأم أن تقوم به بنفسها، وشعورها بالراحة، والتفاؤل عند إتمامه، ولكن بالطريقة الصحيحة المحكومة بمدة الحمل. فالأعمال التي تقوم بها الأم الحامل

في شهورها الأولى لها ضوابط، والأعمال التي تقوم بها في شهور الحمل الأخيرة لها شروط، لتتعلم كيف تكون هذه الأعمال في صالح الأم الحامل، فلا استخدام الأمثل لكل الوسائل المتاحة يُبسّط الأعمال المنزلية، ويوفر الوقت، والجهد من خلال حركات الجسم الصحيحة، فتحفظ الأم جنينها، وتحافظ على بيتها، وترعى أسرتها بجانب عملها الخارجي، وسوف نتعرّف على أنواع الأعمال المجهدة للأم الحامل، والتي تتطلب مساعدة الآخرين، ودمج بعض الأعمال المنزلية، كغسل كل أنواع الخضراوات معًا، وتنظيم العمل، وتوزيعه على أيام الأسبوع، ومعرفة الأعمال اليومية.

والطريقة الصحيحة لإنجازها بحيث تكون في صالح الحمل، ولا تجهد الأم لاجتياز هذه المرحلة بسلام، وسوف نتبع تلك الخطوات التي أهمها معرفة ضغوط الحمل كآلاتي:-

- ١- التغيرات الفسيولوجية، والنفسية للأم الحامل.
- ٢- الضغوط النفسية التي تتعرض لها الأم الحامل، ومحاولة التخفيف عنها.
- ٣- اللياقة البدنية للأم الحامل، وتأثيرها الإيجابي في إتمام الأعمال المنزلية.
- ٤- الأساليب الممكنة لتبسيط الأعمال المنزلية.
- ٥- برنامج لتبسيط الأعمال المنزلية.

مراحل الحمل

هناك ثلاث مراحل تمر بها الأم الحامل، وتشمل كل مرحلة طبيعة مختلفة، ولياقة بدنية مختلفة تظهر على أعمالها المنزلية.

- ١- المرحلة الأولى:- وتشمل الثلاثة أشهر الأولى من الحمل، وفيها يميل جسم المرأة الحامل للتفاعل بقوة نظرًا لارتفاع هرمون الحمل، وهي مرحلة عدم استقرار الجنين داخل الرحم، ولها كثير من الاضطرابات النفسية، والجسدية التي تجعل الأم الحامل تنهر الأعمال المنزلية؛ فتعم الفوضى منزلها، وتسوء حالتها النفسية كلما تفقدت الإهمال في أركان البيت، ويكون أهم أسباب ضغوطها النفسية، فلنتعلّم كيف تتخطّى الأم هذه المرحلة.

٢- المرحلة الثانية:- وهي فترة التوازن، وتشمل الثلاثة أشهر التالية (الرابع - الخامس - السادس)، وهنا يكون الجنين قد ثبت في رحم الأم، وفي رأيي هذه هي أحسن مرحلة تمر بها الأم الحامل؛ لتقوم بكافة أعمالها المنزلية المؤجلة من قبل، وتبدأ فيها المنزل للمرحلة القادمة، فتكون الأم تكيفت على وضع الحمل، وقل نشاط الهرمون، واختفت معظم أعراض الحمل من دوران، وإغماء وقيء..... إلخ.

٣- المرحلة الثالثة:- وهي فترة الإعياء (الثلاثة أشهر الأخيرة)، وثقل الحمل، وزيادة وزن الجنين؛ فيزداد التعب من أقل مجهود، ويظهر على الأم الإرهاق، وتتطلب من أفراد الأسرة المساندة، أو تأجيل بعض الأعمال المنزلية المجهدة لبعد الوضع، أو الاستعانة بمن يقوم بها دون حرج من الأسرة، أو خارجها.

التغيرات الفسيولوجية، والنفسية للأم الحامل

لابد من مراعاة التغيرات النفسية التي تتعرض لها الأم الحامل في كل مرحلة. فالمرأة الحامل تتعرض لتغيرات فسيولوجية تؤثر بالطبع على حالتها المزاجية، ونظرتها للأعمال المنزلية أثناء فترة الحمل، وخصوصاً الحمل الأول بفعل الهرمونات، مما ينتج عنها متاعب، وتضارب بين مسؤولياتها في البيت، وعملها الخارجي، فتعارض الدور الوظيفي مع أعمالها المنزلية، بجانب الحمل يمثل ضغوطاً نفسية على الأم، وبالتالي على الجنين، وغالباً ما يكون الضحية هو المنزل، فعدم مقدرة الأم الحامل على مواصلة ترتيب بيتها بشكل دوري يرجع إلى عدم الخبرة، والمهارة الكافية للقيام بالعمل بأقل جهد، وأقل وقت، ولياقة بدنية عالية. لكن هناك ظروفًا خارجية تعوق الأم الحامل -دون غيرها- في إنجاز أعمالها المنزلية، ولابد من تفاديها؛ حتى لا تمثل ضغطاً آخر عليها.

ثانيًا: الضوضاء

أولاً: درجة الحرارة

رابعًا: اضطرابات النوم

ثالثًا: الإضاءة

متاعب الحمل، أسبابها، طرق التغلب عليها
لأنها أهم أسباب إعاقة الأم في أداء أعمالها المنزلية.

الغثيان، والقيء

قد يكون صباحاً فقط، وقد يصاحب الحمل الأول فقط، وعادة يبدأ من الشهر السادس، حتى الشهر السابع، ويكمن السبب في هرمون الحمل، والحالة الانفعالية للأُم، ويكون صباحاً بسبب النهوض من الفراش بحركة فجائية، وبعد الوجبات أحياناً؛ بسبب تناول وجبة دسمة.

طرق التغلب عليه

- عند الاستيقاظ تسترخي الأم عشر دقائق، وبعدها تنهض بتأنٍ.
- في خلال العشر دقائق يمكن أن تتناول قطعة خبز، أو بسكويت.
- زيادة عدد الوجبات، وقلة كمية كل وجبة.
- وجبة العشاء تكون قبل النوم بوقت كافٍ، ويفضل الحركة، والمشي قبل النوم بفترة.
- البعد عن الروائح التي تثير القيء، مثل معجون الأسنان صباحاً.

عسر الهضم، والانتفاخ

يحدث بسبب ضغط الرحم على الأمعاء، وتأثير هرمون (البروجسترون) في تقليل، وخمول حركة المعدة، والأمعاء.

طرق التقليل من حدوثه

- لا بد من تقليل الأكل الذي يسبب الغازات، مثل الخيار -القرنبيط -الكرنب، والجرجير
- عدم تناول المشروبات الغازية التي من شأنها عسر الهضم.
- مضغ الطعام ببطء، والمضغ جيّداً.

الإحساس بالحموضة، وحرقان المعدة

ويرجع ذلك لضعف الصام الفاصل بين المريء، والمعدة، مما يؤدي إلى ارتجاع بسيط بعصارة المعدة للمريء، ويزيد هذا الإحساس الوقوف لفترة طويلة، أو الانحناء أثناء أخذ شيء من على الأرض.

• ويمكن التغلب عليها بـ

- ١- تجنب الشاي، والقهوة، والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون.
- ٢- شرب كوب حليب دافئ منزوع الدسم.
- ٣- تجنب النوم بعد الأكل مباشرة، والاستلقاء في وضع نصف جلسة.
- ٤- تجنب الوقوف لمدة طويلة في الأعمال المنزلية، والمهام الوظيفية.
- ٥- التقاط الأشياء من على الأرض بحذر.

الإمساك

كثيراً ما تصاب المرأة الحامل بالإمساك خلال الأشهر الأخيرة؛ بسبب ضغط الحمل على القولون، وكذلك تأثير هرمون (البروجسترون) على تقليل، وكسل حركة الأمعاء، كما أن الحديد، والفيتامينات التي تتناولها الأم تعمل على الإمساك في بعض الحالات.

كيفية التغلب عليه

- ١- تناول كمية كافية من الأغذية التي تحتوي على قدر عالٍ من الألياف، كالخضراوات، والفاكهة.
- ٢- تناول جرعات الحديد على معدة ممتلئة بعد الوجبة الرئيسية، وتناول معها كمية كافية من السوائل.

ظهور البواسير

البواسير مجموعة من الأوردة المنتفخة، والمتضخمة الموجودة أسفل القناة الشرجية، والتي تتمدد بفعل هرمونات الحمل، وضغط الرحم، وعادة تختفي البواسير بعد الولادة من

٣-٦ أشهر دون العلاج، لكنها تزيد من عناء الأم الحامل، وعدم مقدرتها على القيام بالمهام المنزلية؛ لما تشعر به من ألم، وإمساك، وعدم الإحساس بالراحة.

• ويمكن التغلب عليها بالآتي:-

أولاً: تجنب حدوث الإمساك.

ثانياً: التمارين الرياضية التي تقوّي العضلات العاصرة لفتحة الشرج.

ثالثاً: تجنّب الوقوف لفترة طويلة، أو الجلوس لفترة طويلة، بل عليها الحركة المستمرة التي من شأنها تمرين العضلات، ومن ضمنها العضلة العاصرة.

زيادة عدد مرّات البول

يحدث في أول الحمل نتيجة ضغط الرحم على المثانة، وفي نهاية الحمل نتيجة ضغط الجنين على المثانة، ويمكن أن تفقد الأم الحامل قدرتها على ضبط سريان البول، وخصوصاً عند الضحك، والقئ، أو السعال، أو رفع أي شيء ثقيل، ويرجع ذلك لتأثير الهرمون على عضلة المثانة. لابد من تمارين انقباض العضلة العاصرة لفتحة البول

الدوخة، والإغماء

وهي هبوط ضغط الدم، وسببها الوقوف لفترة طويلة في وضع ساكن، وانخفاض نسبة السكر، ونقص الحديد، والإصابة بالأنيميا، والإجهاد أكثر من اللازم.

• ويمكن التغلب عليها

١- تجنب الحركات المفاجئة، والوقوف لفترات طويلة في وضع ساكن.

٢- الحصول على غذاء متوازن غني بالحديد.

٣- استقطاع فترات للراحة خلال تأدية الأعمال المنزلية خصوصاً المجهّد منها.

٤- تجنب الوقوف في المطبخ دون تهوية جيدة، أو ارتفاع درجة حرارة المكان.

اضطرابات النوم

في بداية الحمل تشعر الأم الحامل برغبة شديدة في النوم المستمر، وفي آخر الحمل تفقد الأم هذا الشعور، وتتناها حالة من الأرق، وذلك لزيادة حركة الجنين، وصعوبة التنفس أثناء نومها على الظهر، واقتراب موعد الوضع.

ويجب على الأم الآتي:-

- ١- المشي، والتنزه قبل النوم.
- ٢- تناول وجبة خفيفة في العشاء.
- ٣- ممارسة تمارين الاسترخاء.
- ٤- القيام بأحد الأعمال المنزلية قبل النوم، مع تجنب النوم على الظهر.

الصداع، والشعور بالخمول، والتعب، والإرهاق

ويحدث الصداع نتيجة الانفعال، والتوتر، وأيضاً نتيجة انخفاض ضغط الدم. وخير علاج للصداع: هو الراحة، والاسترخاء مع تدليك الرقبة، والرأس. أما التعب، والإرهاق فلا بد أن تأخذ الأم قسطاً من الراحة، وبعدها تمارس عملها بنشاط.

النهجان

وتشعر الأم بالنهجان نتيجة ضغط الرحم على الحجاب الحاجز؛ بسبب الأعمال المجهدة التي تسبب سرعة التنفس. ويجب على الأم أن تقوم بأعمالها (المنزلية - الوظيفية) بسرعة معتدلة، والبعد عن المجهود البدني الشاق المسبب للنهجان.

ثقل الثديين

ويبدأ إحساس الأم الحامل بثقل الثديين من الشهر الخامس الذي يبدأ بالوجز، وقد تجد سائلاً أصفر (السرسوب) غذاء الطفل الأول، مما يزيد متاعبها، ويجعلها متاملة في حال احتكاكها بأي شيء خلال أعمالها المنزلية.

ويجب على الأم ارتداء حمّالات للصدر مريحة؛ كي تخفف العبء عن العضلات الرافعة للصدر، وزيادة تمارين الذراعين، والعناية بنظافة الصدر، ودهنهما بمرهم مرطب؛ لعدم حدوث تشققات.

الكلف

هو اصطباغ الجلد بلون داكن خلال فترة الحمل، وتحديدًا من الشهر الرابع، أو الخامس إلى نهاية الحمل، فتشعر الأم بتصبغ الخدين، والأنف، وخط الشرة، وحول الحلمة باستمرار؛ نتيجة زيادة مادة (الميلادين) بفعل تأثير هرمون الحمل، وتكون أكثر للسمرات، وينتهي عادة بعد الوضع بأشهر.

إن كان الكلف لا يؤثر على الحالة الجسدية للأم الحامل، فهو يؤثر على نفسيتها بشكل سلبي عندما تنظر للمرأة؛ مما يؤثر على أعمالها المنزلية.

- ويمكن التقليل منه عن طريق:
- عدم التعرض المباشر للشمس.
- ثقة الأم الحامل بأنه سيختفي بعد الوضع.

الإحساس بحرارة الجسم

زيادة الدورة الدموية بالجسم تؤدي إلى الإحساس بزيادة الحرارة بالجسم، كلما زاد مجهود المرأة الحامل.

- ويمكن التخلص منه عن طريق:
- لبس الملابس القطنية المريحة.
- تجنب الأعمال المجهدة التي تقلل من عزيمة الأم الحامل.

دوالي الساقين

والدوالي هي انتفاخ الأوردة التي تقع تحت الجلد مباشرة، فتظهر وكأنها خطوط زرقاء متعرجة، وتحدث نتيجة بطء رجوع الدم من أوردة الساقين إلى القلب، نتيجة لضغط الرحم على هذه الأوردة، وقد تتحسن هذه المشكلة بعد الولادة.

• ويمكن تفاديها عن طريق:

- ١ - تجنب الوقوف لفترة طويلة في وضع ساكن.
- ٢ - يستعاض عن الوقوف بالجلوس - إن أمكن - مع رفع القدمين، والساقين على نفس ارتفاع المقعد مع تجنب تقاطع الساقين عند الجلوس.
- ٣ - في حالة الوقوف لفترة طويلة يراعى أداء بعض التمارين، أو الحركة المستمرة؛ لتنشيط الدورة الدموية للساق، والقدمين.

آلام الرسغ، وأعلى الزراعين

وهنا تشعر الأم الحامل بألم يصاحبه تورّم بأصابع اليد، والكف نتيجة لزيادة ضغط السوائل المحتبسة بالجسم على العصب الأوسط للرسغ؛ فتشعر الأم الحامل بألم أعلى الزراعين؛ نتيجة أوضاع خاطئة للجسم، كاستحابة لزيادة وزن الشديين، فيعمل على تقوُّس الكتفين للأمام.

آلام الظهر، والحوض

تحدث نتيجة لزيادة تقوس العمود الفقري للخلف؛ لتحقيق الاتزان للجسم، ونتيجة لهرمون (البروجسترون) الذي يعمل على ارتخاء، وليونة مفاصل الحوض؛ فيؤدى إلى إحداث ألم في منطقة الحوض.

كان عليّ أولاً أن أوضح للأم الحامل أهم أسباب معاناتها بالحمل بشيء من الاختصار؛ لتعلم ما هي السبل الصحيحة لتخفف عنها أغلب هذه الأعباء، ولكي تعلم الأم الأوضاع الصحيحة التي تتبعها، والأوضاع الخاطئة؛ لكي تتفادها، وليعلم أفراد الأسرة معاناة الأم الحامل، ويبعدوها قدر الإمكان عن الأعمال المجهدة، وحمل الأشياء الثقيلة، وتوفير الحالة النفسية الإيجابية؛ حتى تنتهي هذه الشهور بسلام.

ملاحظة

كل هذه الأعراض نسبية؛ أي أنها تختلف من أم لأخرى، فالحمل الأول يختلف أعراضه عن الحمل الثاني، وكذلك الأمهات، فهناك أمهات ذات لياقة بدنية عالية، وتتغلب على هذه

الأعراض، وهناك أم أخرى قد تشتكي من هذه الأعراض جملة واحدة، ولكل الأمهات لابد من متابعة الحمل أولاً بأول؛ لتفادي مشكلاته التي إن تهاونت بها الأم قد تُودي بحياة طفلها، أو بحياتها.

اللياقة البدنية، وتأثيرها على القيام بالأعمال المنزلية

علاقة اللياقة البدنية بالعمل المنزلي

تعد التمارين الرياضية العامل الأساسي في اكتساب اللياقة البدنية؛ لأنها تزيد من مقدرة الأم على تنفيذ الواجبات المنزلية بنشاط، ويقظة، وبدون تعب مفرط، مما يجعلها تستطيع إنجاز عملها في أقل وقت ممكن، وتحمل الإرهاق الجسماني، والنفسي لفترة طويلة.

أهمية التمارين الرياضية

- ١ - إكساب القوام الجيد، والتناسق، والانسجام الواضح بين أجزاء الجسم المختلفة.
- ٢ - رفع مستوى الأداء الفسيولوجي للأجهزة الحيوية، وبالتالي تزيد القدرة على تحمل الأعباء المنزلية.
- ٣ - قدرة الحمل على أداء أعمالها المنزلية إلى جانب أعمالها الوظيفية.
- ٤ - تفريغ الشحنات العصبية، وسلامة الدورة التنفسية للمرأة الحامل، وتنشيط الدورة الدموية.
- ٥ - تقليل الشكوى من متاعب الحمل، وأعراضه، وتسهيل عملية الولادة.
- ٦ - التخلص من الوزن الزائد في فترة الحمل أولاً بأول.

الأساليب الممكنة لتسهيل الأعمال المنزلية الخاصة بالأم الحامل

من الضروري تحديد متطلبات المهام المطلوب إنجازها بما يتناسب مع ظروف الحمل؛ لإمكانية إنجازها بأقل مجهود، وأقل وقت، فالأعمال المنزلية عديدة، ومجهدة، وبسيطة، ومتوسطة، فلا بد من تصنيف الأعمال المنزلية لأكثر من فئة..

- أ- أعمال شهرية؛ مثل تنظيف الثلاجة، ترتيب الدولاب، رفع السجاجيد، وغيرها.
- ب- أعمال أسبوعية؛ مثل (تزغيف الحائط)، غسيل المفارش، مسح الأركان، وغسيل البلاط.

ج- أعمال يومية؛ وتشمل كل المهام المطلوبة يوميًا، مثل الطهي، وغسل الأطباق، والترتيب، والكنس، وغيرها.

وكل فئة لها مجهود خاص، ويمكن تجزئة العمل الواحد لأكثر من يوم، ولا يمكن تجزئته أحيانًا أخرى، وهناك أعمال منزلية تأخذ وقتًا طويلاً، وأخرى تأخذ وقتًا قصيرًا بمجهود مركز، وهناك مهام إشرافية لا بد من تفقدها من حين لآخر.

ومن هنا يأتي دور التنظيم، فعلى كل أم حاملة تنظيم الأعمال المنزلية في شهور الحمل، بحيث لا تقصر في أداء أي عمل إلا الذي يحتاج لمساعدة الآخرين، فلا تقوّم في يوم، وتعلن قلب المنزل رأسًا على عقب، فهذا يضعف من قواها، ويجهدا أكثر من اللازم، مما يجعلها لا تستطيع القيام بالأعمال اليومية بعد ذلك.

الإعداد

لا بد من توفير الموارد، والأدوات اللازمة للقيام بأي مهمة، ووضعها بجانب المكان المقصود لها، فمثلاً وضع أدوات التنظيف الخاصة بالحمام في خزانة داخل الحمام، وبعدها البدء في استخدام الأدوات إلى أماكنها القديمة.

ميول ربة المنزل نحو الأعمال المنزلية

ويبدأ العمل باتجاهات ميول ربة المنزل الحامل نحو الأعمال المنزلية، فهي مختلفة، ومتغيرة ويتحكم فيها توفير الأدوات المستخدمة في إنجاز العمل، وقد تكون ميول الأم الحامل سلبية تجاه بعض الأعمال تبعاً لدرجة نشاطها، ونوع المهمة المطلوبة، وهذه الحالة قد تخص الشهور الأولى من الحمل، فيتوجب على الأسرة مساعدة الأم الحامل قدر المستطاع، والدعم الإيجابي النفسي لها.

فهم طبيعة الحمل، والأدوات، والخامات المستخدمة في إنجاز العمل

فما كان يناسب الأم من أدوات سابقاً قبل الحمل قد لا يناسبها وهي في فترة الحمل، مثل استخدام المنظفات ذات الرائحة النفاذة التي تثير لديها القيء، والدوخة، فلا بد من إيجاد

البديل، لابد من تجديد الرغبة الملحة للترتيب، وأداء العمل بشكل أمهر، وأسرع، وبمرونة تتماشى مع التغيرات الفسيولوجية للحامل.

التنظيم، والتنسيق بين الأعمال، وبعضها:

مرعاة الوقت، فلا تقضي وقتاً طويلاً في إنجاز عمل واحد على حساب أعمال أخرى مهمة، ولازمة، لأنه سيرهقها، ويعوق الأعمال الأخرى الاستخدام الصحيح لأجزاء الجسم، واستخدام الأدوات المناسبة لكل عمل.

برنامج تبسيط الأعمال المنزلية للأم الحامل

تبسيط الأعمال المنزلية هي الأساليب والتغيرات التي تمكن ربة المنزل الحامل من أداء الأعمال المنزلية بأقل وقت، وجهد.

العوامل المساعدة لتبسيط الأعمال المنزلية

- ١- التغيير في خطة سير العمل: فنبداً بالأهم أولاً ثم التالي في الأهمية.
- ٢- تنظيم مكان العمل: من حيث أماكن التخزين الخاصة بالأدوات، والمواد الخام المستخدمة.
- ٣- الاستخدام الأمثل لأوضاع، وحركات الجسم.
- ٤- حذف بعض الخطوات الغير ضرورية في أعمال المنزل، مثل عدم الخطط على السرير أثناء فرشته، واستخدام المكينة الكهربائية عند الكنس، والمضرب الكهربائي عند الخفق، ويمكن شراء بعض اللوازم الجاهزة دون تعب، وعناء -حسب الحالة المادية للأسرة-.
- ٥- مساعدة الزوج للأم الحامل في رفع الأشياء الثقيلة، مثل رفع السجاد، ونقل الأثاث في حالة تنظيفه، مع الأخذ في الاعتبار تهوية البيت؛ حتى لا تتضايق من الغبار.
- ٦- الطهي في الأواني الزجاجية، أو الفخار؛ حتى لا نستهلك أطباقاً للغرف، ويكون العبء كبيراً عليها عند تنظيف الأطباق.
- ٧- دمج الأعمال، كالطهي بجانب تنظيم المطبخ، أو غسيل الأطباق، وعند نشر الملابس من وضع منحدر.

٨- إنجاز الأعمال السهلة بالتبادل مع الأعمال الصعبة.

• أما الطهي فلتوفير الجهد، والوقت يمكنك عمل الآتي:-

١- خبز الكيك في قالب كبير بدلاً من قوالب صغيرة ترهقك في التحضير، والغسيل بعد ذلك.

ب- تقطيع السلطة حلقات كبيرة بدلاً من القطع الصغيرة.

ج- الطهي النيء: وذلك أفضل لصحتك، ولصحة أفراد الأسرة، ثم إنه لا يأخذ مجهوداً من الأم مثل الطهي (المسبك).

د- الطهي بكميات مضاعفة، ووضع نصفها في الثلاجة للراحة من الطهي في يوم آخر، وعمل بعض الأعمال المنزلية الأسبوعية، أو الشهرية.

الأعمال المنزلية بالطرق السليمة في فترة الحمل

١- غسل الملابس

أولاً- التنظيم، والترتيب. فأهم شيء أن تكون الأدوات المستخدمة في الغسيل من (غسالة- مساحيق- مبيضات- زهرة- منعم ملابس- أطباق غسيل) في مكان واحد، ثابت بجوار الماء؛ حتى لا ترهق الأم الحامل في التنقل. فالترتيب، والتخزين الأمثل يوفر نصف الجهد، والوقت، ويمكن الاحتفاظ بسلة فوق الغسالة بها وحدة تخزين للمساحيق، وغيرها من أدوات الغسيل.

٢- نشر الغسيل

من الممكن أن يكون المنشر ثابتاً، أو متحرّكاً، وسواء هذا، أو ذاك، فيجب ألا يزيد ارتفاعه عن ١٨٠ سم، ولا يقل ارتفاعه عن أسفل الكوع بأكثر من ١٠ سم، وذلك تجنباً للانحاء الشديد للجسم؛ مما يؤدي إلى الهبوط المفاجيء، أو القيء، فيوضع طبق الغسيل على كرسي، أو منضدة، ويفضل استخدام منضدة يعلق بها كيس للمشابك.

٣- كي الملابس

عند كي الملابس يراعى الآتي:-

١- ضبط ارتفاع منضدة الكي بحيث يصل الارتفاع أسفل الكوع بـ ١٠ سم.

٢- وجود وحدة تخزين بالقرب من المنضدة بها الآتي (بخاخة - فوطة نظيفة، وعلبة خيوط وإبر؛ لإصلاح أي قطع، أو تثبيت الأزرار في الملابس قبل كيّها، وذلك لتوفير الوقت، والجهد في التنقل)

٣- وضع شاعات التعليق، وترتيب الملابس، والتسلسل من اليمين إلى اليسار.

٤- راعي الوقوف في وضع جانبي لمنضدة الكي مع الحفاظ على استقامة ظهرك دون الانحناء، وتقديم قدم على الأخرى، أو وضع إحدى القدمين على كرسي منخفض مع التبديل.

٥- استخدم يديك بحيث تكون واحدة للكي، والأخرى لفرد الملابس، والبخ.

٦- تجنب الضغط بالمكواة على الملابس، واتركها ثوانٍ أفضل.

٧- في حالة جلوسك - وهو الأفضل - اجلسي مع الرجوع بالمقعد للخلف، وسند الظهر بوسادة، وتحريك قدميك من وقت لآخر.

٤- تنظيم أماكن التخزين

أ- الحوض: يراعى أن يكون بجواره بعض الأدوات مثل المنظفات المستخدمة في غسل الأواني، والأوعية المصفاه (المصافي للملاعق - السكاكين - الأطباق - الأدوات المستخدمة في غسل اللحوم، والخضراوات - صنية لنقل الأدوات، والخامات لمكان استخدامها، وكرسي بدون ظهر ذو ارتفاع مناسب - سلة مهملات للتخلص من فضلات التنظيف المختلفة)

ب- الموقد (البوتاجاز): يكون بجواره مساحة كافية للتخزين، واستغلال كل مساحة بحرفية؛ ليخزن به المعلبات، والسلع، والسمن، والزيت، والتوابل، وأدوات التقليب، والهرس، والشياطة على اليمين، وأن تكون هناك مساحة للحمل ورق، وأطباق فويل - الولاعة، وغيرها، وكذلك المؤن، والأوعية، وأرفف لوضع التوابل بجوار الموقد.

ج- الثلاجة: التخزين هنا ليس داخل الثلاجة فقط، بل يمكن استخدامك مسطح الثلاجة لعمل وحدة تخزين بها بعض الأدوات الخفيفة، والملازمة للمطبخ كالسبع مثلاً، ويمكن لصق

المعلقات بجوار الثلاجة لاستغلال كل مساحة بها، ويُراعى في التخزين داخل الثلاجة وضع البيض في أعلى رف؛ لوجود الأطفال، والخضراوات بأخر رف أسفل الثلاجة، أما الأكل المطبوخ في الوَسْط.

غسل الثلاجة :- كلما سمح الوقت -أثناء الطهي- قومي بمسح الثلاجة بفوطة مبللة بالخل، والليمون، والماء، وقليل من المعطر؛ حتى لا تتراكم الفطريات، ويستلزم فصل الثلاجة من الكهرباء، وغسلها بالكامل، ولعدم تراكم الثلج بالمجمد؛ قومي بتغطية كل علب الثلاجة داخل المجمد.

د- مركز لحفظ أدوات التنظيف: لا بد من تخصيص مكان داخل المنزل بعيداً عن الأنظار، ووضع سلة بها كافة أدوات التنظيف من أجهزة، مواد خام، زعافة، جردل، وكل ما يلزم لعملية التنظيف داخل المنزل.

٥- الطرق الصحية المبسطة للطهي في فترة الحمل

الطهي يخلف وراءه فوضى كبيرة، تستلزم من الأم الحامل مجهوداً شاقاً من تنظيف الأواني المستخدمة، وترتيب الأدوات المستخدمة، وكنس، ومسح المطبخ، ولكن بشيء من اليسر يجب على الأم الحامل ..

- ١ - نَظِّمي مكان العمل بحيث تكون الأدوات في الجهة اليمنى، وليس العكس.
- ٢ - حاولي تنفيذ الطهي وأنتِ جالسة بدلاً من الوقوف، استخدمي الأدوات السهلة كمقشرة الخضراوات بدلاً من السكين.
- ٣ - وضع سلة مهملات قريبة منك؛ للتخلص من المهملات أولاً بأول.
- ٤ - نظفي الخضراوات كلها مرة واحدة تحت المياة الجارية بداخل مصفاة كبيرة.
- ٥ - مضاعفة كمية الطبخ، ووضع نصفها في الثلاجة ليوم آخر.
- ٦ - تجنب روائح بعض الأطعمة النفاذة التي تثير الأم الحامل للقيء.
- ٧ - استخدام المضرب الكهربائي بدلاً من اليدوي، وكذلك المفرمة، والعصارة.

٨- الاستعانة بالأواني الزجاجية، والفخارية بدلاً من الألومونيوم؛ لتوفير عدد من الصحون عند الغسيل.

٦- غسل الأواني

- ويفضل استخدام المنظّفات الجاهزة بدلاً من المصنوعة في المنزل؛ لتوفير الجهد، ويُراعى الآتي:

أ- الوقوف أمام الحوض باستقامة الظهر، وتقديم قدم على الأخرى، أو وضع أحدهما على كرسي منخفض (كرسي الحمام).

ب- من الممكن الجلوس على كرسي مرتفع بحيث تكون حافة الحوض أسفل كوعك بحوالي ١٠ سم.

ج- أزيل كل بقايا الطعام قبل وضع الأطباق في الحوض.

د- رتّبِي الأطباق، والأواني حسب نوعها في مجموعات، ثم ضعها عن يمينك.

هـ- استخدمي الماء الساخن، والصابون السائل بوضع كمية كبيرة مخففة بالماء مع لوفة كبيرة، وقومي بغسل الأواني كلها مرة واحدة، واشطفيها كلها مرة واحدة، ثم ضعها داخل المصفاة

٧- ترعيف السقف، والحوائط

قد تواجه الأم الحامل صعوبة في الشهور الأولى لترعيف السقف، والحوائط لما به من تعب للزراعين، وخفض الدم للأم الحامل، مما يحدث لها شبه دوار، إضافة إلى ضيق التنفس من الأتربة، وهي تنظر لأعلى، ولذلك يجب مراعاة الآتي:-

أ- اضبطي ارتفاع الزعافة بالدرجة التي لا تتطلب منك رفع زراعك لأعلى.

ب- قومي بشني زراعك عند رفعه لأعلى بحيث لا يتعدى ارتفاع كتفك.

ج- نظفي أكبر مساحة ممكنة في كل حركة زراع.

د- اجعلي حركة جسمك تنشاء من التبديل على قدميك، وليس من الميل جانباً من الوسط.

٨- الطريقة المبسطة لتلميع الأسطح

عند تلميع الزجاج يمكنك استخدام المنظفات الصناعية الغير خداشة للتنفس، أو قليل من الخل، والماء في فوطة قطنية لمسح الزجاج، أو قليل من الكحول في حركة دائرية لليدين ممتدة. وكذلك في تنظيف الأثاث.

٩- الطريقة السهلة لفرش السرير

أ- راعي أولاً- طي الملاءة، والبطانية على ظهرها بالطول مع جعل الجزء المفرد للداخل عند طيه.

ب- ضعي البطانية، ثم المخدة، ثم الملاءة على كرسي بجوار السرير للتحضير.

ج- افردى نصف الملاءة، ثم اثني الجزء السفلي منها أسفل المرتبة مع طرح الجزء العلوي منها للخلف.

د- ضعي الحديدية ثم افركي البطانية بنفس أسلوب الملاءة.

هـ- لفّي حول السرير مرة واحدة، وتجنبي الانحناء، وانزلي بثني ركبتك مع حفاظك على استقامة ظهرك، ولا داعي لخط السرير براحة يدك بعد الفرش.

١٠- الطريقة المبسطة لتنظيف البانيو (حوض الاستحمام)

أ- أحضري الأدوات اللازمة كلها من (منظف-فرشاة-ليفة... إلخ) بجانب البانيو.

ب- تجنبي الانحناء، وانزلي بثني ركبتك (اركعي بجانب البانيو).

ج- أمسكي بيد الفرشاة من الطرف الداخلي لها، ونظفي بها في حركات طويلة ذات نهايات دائرية، لا في حركات متقطعة.

د- تهوية الحمام، وفتح منافذ التهوية؛ كي لا تضيق الأم الحامل وهي تنظفه.

١١- التحكم في الغبار، والأتربة

١- الترطيب للحد من الأتربة مثل بخ السجادة قبل الكنس بالمكنسة اليدوية.

- ٢- تغطية الأجهزة الدقيقة مثل الكمبيوتر، التلفون، وتنظيفها بالمكنسة الكهربائية، أو السيشوار.
- ٣- تجنب استخدام القوط القماش في التنفيض؛ لأنها تعمل على إثارة الأتربة في مكان العمل بشكل أكبر، ونعوّض عنها بالفرشاة مع تحريكها ببطء.
- ٤- من الأفضل استخدام المكنسة الكهربائية بدلاً من اليدوية.
- ٥- استخدام المفارش البلاستيك، أو المفارش الورقية بدلاً من القماش، والمفارش الصغيرة بدلاً من الكبيرة.

تأثير الروائح على الأم الحامل

- قد تكون الروائح النفاذة معوقاً أساسياً أمام الأم الحامل لقيامها بأعمالها المنزلية، لأنها تكون سبب القيء، والغثيان، ومن هذه الروائح:
- أ- روائح بعض الأطعمة عند طهيها: ويمكن تجنب ذلك بالبعد عنها، أو شراء هذه الأطعمة جاهزة.
 - ب- روائح بعض أنواع المنظفات (صابون-شامبو-منظف سائل)، ويجب على الأم الحامل تجنبها بغيرها بدون رائحة.
 - ج- روائح الأطباق قبل غسلها إن تركت لمدة طويلة، ولذلك يجب على الأم الحامل غسلها أولاً بأول بعد الانتهاء من الأكل كنوع من الحركة بعد الأكل.
 - د- روائح القمامة: يجب على الأم الحامل تغطية القمامة، والتخلص منها أولاً بأول كل يوم قبل ظهور الرائحة الكريهة.
 - هـ- روائح الحمام: لابد من تهوية الحمام، وإغلاق الباب، ووضع الروائح المذيبة.

الروائح المعطرة

يمكن للأم تجنب الروائح، واستخدام بعضها، ويمكن الاستعانة بالآخرين لأداء بعض الأعمال التي بها روائح، استخدام الشفاط عند الطبخ، والمسح، وغسيل الأطباق.

