

الفصل السادس

العروس والحدث السعيد (الحمل)

✿ الأعراض التي تحدث في أثناء فترة الحمل مسببة بعض الإزعاج

للمرأة الحامل.

✿ التشوهات التي قد تصيب الجنين.

✿ الحمل وملايسك.

✿ اللياقة البدنية للحامل.



oboeikandi.com

العروس والحدث السعيد "الحمل":

مقدمة:



عزيزتي العروس:

لقد انتهت السنة الأولى التجريبية، وبدأت تفقدين لقب العروس وتتحولين قريباً إلى مسمى "الأم"، وهكذا سوف تدور بك الأيام وتجدين بناتك وأبناءك من حولك، وتبدئين بإعدادهم لمراحل العمر المقبلة إعداداً جيداً بإذن الله.

نتمنى أن تكوني قد أكملت سنتك الأولى من الزواج بشكل طبيعي ومثمر، وقد تعلمت منها الكثير من أمور حياتك الزوجية.

هل أصبحت فنانة في التعامل مع زوجك!!

هل قمت بالتوفيق بين عملك داخل وخارج المنزل!!

وقفك الله وسدد خطاك وبالرفاء والبنين!!

إن معايشة المرأة الحامل للحدث السعيد بأحلى مشاعر يفمرها التفاؤل والراحة النفسية، لا بد وأن يرافقها عناية بالقواعد الصحية التي تهتمها في هذه المرحلة بالتحديد، حيث يجب على المرأة الحامل أن تولي تغذيتها عناية فائقة تضمن لها ولجنينها إنجاب ذرية صالحة بإذن الله، تتعم بالتكامل المثالي عند الولادة، ليس هذا فحسب، بل ليكون مستقبله الصحي في مأمن من حدوث أي تشوهات خلقية لا سمح الله.

حاجة المرأة الحامل من السعرات الحرارية:

تعتمد تلك الحاجة على الوزن والطول والعمر والنشاط اليومي المبذول، كما أن لرأي الطبيبة المشرفة على الحالة دور مهم في تحديد حاجة الحامل من السعرات الحرارية أي وضع نظام غذائي معين يضمن سلامتها وسلامة الجنين.

الأعراض التي تحدث في أثناء فترة الحمل مسببة بعض الإزعاج للمرأة الحامل:



١ - زيادة الوزن أو السمنة:

لابد وأن تحرص الحامل على الاهتمام بنوعية وكمية الغذاء الذي تحصل عليه طيلة مدة الحمل، وذلك بطريقة متوازنة لتأمين العناصر الغذائية المهمة التي تساعد على سلامة الحمل ونمو الجنين بشكل طبيعي، ويؤدي ذلك إلى زيادة وزن المرأة الحامل، ولكن لا ينبغي أن يصل ذلك إلى حد السمنة، حيث إن إضافة ٢٠٠ وحدة حرارية لغذاء الحامل يوميا كافية للمحافظة على صحتها وكذلك جنينها. ومن المعروف أن معدل زيادة وزن الحامل يتراوح ما بين (١٢ - ١٨) كيلوغرام في أثناء مدة الحمل.

٢ - الإمساك:

قد تصاب الحامل بالإمساك؛ ولذلك لابد من محاربته بإحدى الطرق التالية:

✳ التركيز على تناول الغذاء الغني بالألياف من الخضراوات والفواكه وغيرها.

✳ شرب حوالي لترين من الماء النقي يوميا.

✳ ممارسة نوع خفيف من الرياضة اليومية مثل: المشي وكذلك رياضة ما قبل الولادة وما بعدها.

✳ تحذير:

يجب الامتناع عن تناول أي نوع من الأدوية أو الأعشاب أو ما شابه ذلك التي قد تؤدي إلى حدوث الإسهال؛ لأن هناك العديد من هذه المركبات التي تؤدي إلى انقباضات بالرحم مما يعرض الجنين إلى حالة إجهاض.

٣ - الغثيان والتقيؤ وحرقة المعدة:

تمر الحامل بفترات مؤرقة ينتابها خلالها حالة غثيان قد تكون مصحوبة بتقيؤ، كما تشعر بحرقة شديدة في فم المعدة سواء كانت فارغة أم ممتلئة.

نصائح للتخفيف من حالة الغثيان:

✱ الابتعاد عن الأماكن التي تكثر فيها الغازات مثل: محطات البنزين، والمطبخ الذي يعمل بموقد الغاز والأماكن التي تستعمل بها مدافئ تعمل على الغاز.

✱ تجنب مراقبة الطريق في أثناء ركوب السيارة أو القطار منعاً من حدوث الدوخة أو الدوار ومن ثم الإحساس بالغثيان.

✱ عدم الصعود للمناطق الجبلية المرتفعة حيث يقل الضغط الجوي مسبباً للحامل الشعور بالدوخة والغثيان.

✱ تجنب الطيران في أثناء مدة الحمل خاصة عند الدخول في الشهر السابع لأنه يشكل خطراً على حالة الجنين، كما أن الحامل تشعر أكثر من غيرها بقلّة الأكسجين التي تحدث في أثناء الطيران؛ مما يجعلها تمر بفترة شعور بالغثيان والتقيؤ.

وباستطاعة الحامل السيطرة على التقيؤ وحرقة المعدة باتباع النصائح الآتية:

✱ تناول الحليب أو اللبن قليل الدسم.

✱ تناول الحليب مع الشوفان المسلوق بعد الاستيقاظ من النوم صباحاً.

✱ تناول وجبات صغيرة من الأكل والشرب ویراعی أن تكون خفيفة وقليلة الدسم؛ وذلك كل (٢ - ٣) ساعات.

- ✱ الابتعاد عن المأكولات المقلية وكذلك المتبلة بالبهارات المركزة التي تحتوي على مادة الفلفل بأنواعه أو أي مواد حريفة لاذعة.
- ✱ الإقلال من تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر أو العسل.
- ✱ مضغ بعض القطع من البطاطا المسلوقة دون إضافة الملح أو البهار أو الليمون أو الزيت أو المايونيز أو ما شابه ذلك.
- ✱ عدم شرب الماء في أثناء تناول الطعام أي مع الوجبة، ولكن يستحسن شربه إضافة إلى السوائل الأخرى بين الوجبات.
- ✱ الامتناع عن شرب عصير الفواكه أو أي سوائل تحتوي على نسبة عالية من الحموضة خاصة عندما تكون المعدة فارغة.
- ✱ تجنب شرب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.
- ✱ الامتناع عن التدخين أو الكينونة في مناطق تعج بدخان السجائر.

٤ - ألم الظهر:



ألم الظهر من أكثر الأعراض شيوعاً خلال مدة الحمل وعادة، ما يحدث بسبب نمو الرحم وتبعاً للتغيرات التي تطرأ على قوامك ووزن جسمك.

نصائح للتخفيف من ألم الظهر في أثناء الحمل:

- ✱ اختاري الأحذية المناسبة ذات الكعب العريض المتوسط الارتفاع والوجه العريض أيضاً، وحاولي لبس الأحذية الطبية وتجنبي لبس الأحذية ذات الكعب العالي.

✂ تجنبني الجلوس أو الوقوف لمدة طويلة.

✂ ضعي قدمك على كرسي ثابت أو غير ذلك عندما تحتاجين للوقوف لمدة طويلة.

✂ لا تجهدي نفسك عند القيام بعملك في البيت أو في المكتب، ولا تقومي بالانحناء أو إطالة العضلات زيادة عن اللزوم.

✂ لا تحملي أغراضاً ثقيلة أو طفلاً ثقيلًا حتى ولو كان طفلك.

✂ لا تحركي قطع الأثاث الثقيلة الوزن من مكانها حتى وإن كانت بها عجالات.

✂ إذا أردت التقاط شيء من على الأرض اثني ركبتيك والقدمان متباعدتان وانزلي لأسفل مع المحافظة على الظهر مستقيماً، وتجنبي انحناء الظهر للأمام.

✂ يجب أن يكون الفراش الذي تنامين عليه صلباً بحيث لا يغطس جسمك فيه، وإلا فمن الأفضل وضع قاعدة خشبية تحت فراش السرير.

✂ نامي على جنبك مع ثني الركبتين للأمام، وضعي وسادة بينهما أو نامي على ظهرك مع وضع وسادة أسفل الرأس والركبتين، ولكن اجعلي المنطقة القطنية ملائمة للأرض تماماً.

٥ - مشكلات التنفس:

في مدة الحمل ما بين ٣١ إلى ٣٤ أسبوعاً ينمو الرحم بشكل كبير، وبذلك يضغط على الجهاز الهضمي وخاصة على الحجاب الحاجز باتجاه الرئة، وبما أن الرئتين لا تستطيعان الانبساط بشكل طبيعي لصغر المسافة؛ لذلك تشعر الحامل بضيق في التنفس مما يؤرقها.



نصائح للتخفيف أو السيطرة على مشكلات التنفس:

✂ اجلسي مستقيمة.

✂ اشغلي ببطء حتى لا تجعلي القلب والرئتين يعملان بصعوبة.

✂ ارفعي رأسك وصدرك قليلاً أعلى من مستوى البطن والأرجل في أثناء نومك.

✂ مارسي تمرين التنفس التالي: اجلسي مسترخية أو استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين وجعل الرأس والأكتاف تأخذ وضعاً مرتفعاً على وسادة، ضعي كفيك على بطنك ثم خذي نفساً عميقاً من الأنف مع تحريك عضلات البطن لأعلى، ثم أخرجي النفس ببطء من الفم مع تحريك عضلات البطن للداخل، كرري هذا التمرين من (٢ - ٤) مرات يومياً أو كلما احتجت لذلك.

التشوهات التي قد تصيب الجنين:

إن التشوهات التي تصيب الأجنة تعود إلى عدة أسباب مثل:



١ - الأمراض الوراثية التي تنتقل عن طريق زواج الأقارب.

٢ - الإصابة ببعض الفيروسات في أثناء الحمل مثل

فيروس الحصبة الألمانية الذي ينتقل إلى الجنين عبر المشيمة.

٣ - التعرض للأشعة السينية وخاصة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

٤ - تعاطي بعض الأدوية مثل المنومات بطريقة عشوائية في أثناء الحمل مما يسبب ولادة طفل يشكو من تشوه بالرئتين والدماغ.

أهمية المتابعة مع مختصة النساء:



يتوجب على الحامل المتابعة مع
طبيبة أمراض النساء لما لذلك من
أهمية في اكتشاف أي تشوه
بالجنين، وتطلب الطبيبة عمل
التصوير بالموجات فوق الصوتية
حسب الجدول المتبع في الأسبوع
الثاني عشر وكذلك العشرين من الحمل.

وفي حالة وجود أي تاريخ للحامل يدل على إمكانية حدوث تشوه
بالجنين، يتم التعرف على التشوهات الكروموزومية بواسطة فحص السائل
المحيط بالجنين في الأسبوع السادس من الحمل.

الحمل وملابسك:

عزيزتي العروس:

لا تحاولي اقتناء الملابس الضيقة في جهاز عرسك؛ وذلك لأنك
معرضة للحمل في السنة الأولى لزواجك، حاولي أن تكون ملابس النوم
فضفاضة أو ذات فتحات وأربطة بحيث يمكنك استعمالها في السنوات
القادمة أو حتى في أثناء أيام الحمل في الثلاثة شهور الأولى على الأقل،
وهناك العديد من التشكيلات بالأسواق تصلح للحالات العادية وللحمل في
الوقت نفسه. ركزي على أنواع الملابس ذات القطعتين حتى يمكنك
استعمال إحدهما إذا تعذر استعمال الأخرى. اعلمي أيضاً أنك لو اشتريت
بعض الملابس أكبر قليلاً من مقاسك الحالي فلا عيب في ذلك؛ لأنك بكل
تأكيد سوف تتغير وتتخذ تقاسيم جسمك شكلاً مختلفاً سواء حدث الحمل
في أول سنة أم لم يحدث.



وإذا كان لديك أقمشة فلا تخطيها جميعها واحتفظي بالأغلبية العظمى منها إلى ما بعد عام من زواجك، ولا تقولي إن الموديل سيتغير العام القادم؛ لأن تشكيلات الأقمشة تستمر حوالي (٣ - ٥) سنوات في الأسواق دون تغيير، أما ملابس حملك الأول فلا تلقي بها بعد الولادة، احتفظي بها حتى تستعملها في الحمل الثاني، وعادة ألبسة الحمل لها موديلات تكاد تكون معروفة ولا تتغير كثيراً مهما اختلفت خطوط الموضة. كما لا تكثري من ملابس الحمل؛ لأن الشهور الخمسة الأولى يمكنك فيها التصرف وقضاء المدة بملابسك العادية نفسها، إنها فقط الأربعة أشهر الأخيرة التي تحتاجين فيها إلى بعض الملابس الخاصة بالحوامل، كما ينبغي لبس الملابس المصنوعة من الألياف الطبيعية كالحرير والقطن والابتعاد عن جميع المواد الصناعية.

اللياقة البدنية للحامل:

عزيزتي:



إذا حصل الحمل في السنة الأولى من زواجك فلا تتركي لنفسك الفرصة للحصول على زيادة في الوزن، اعلمي أن وزن الطفل عندما ينمو سيضغط على الجهاز الهضمي والحجاب الحاجز باتجاه الرئتين، فمن الممكن الشعور بضيق في التنفس؛ لأن الرئتين لا يمكنها الانبساط بشكل عادي لصغر المسافة بسبب حجم الجنين، كما سيزيد الانحناء في أسفل ظهرك؛ ولأن عضلات البطن تتمدد تدريجياً مع ازدياد حجم الطفل سيؤدي ذلك إلى ضعف العضلات وعدم مقدرتها في الحفاظ على استقامة أسفل الظهر،

إضافة لارتخاء المفاصل والأربطة بسبب زيادة مستوى الهرمونات بالجسم. إن تغيير شكل جسمك سيكون واضحاً في أثناء الحمل ولكن بعد الولادة، ستصبحين أكثر أنوثة وجاذبية، وتستعيدين قوامك السليم، ولتحقيق هذا الهدف، حافظي على أداء التمارين الرياضية في أثناء أيام الحمل حسب إرشادات ونصائح الطبيبة التي تتابعين معها، وللتمارين أهمية كبيرة كالتالي:

✧ التقليل من آلام الظهر.

✧ تقوية عضلات البطن والحوض.

✧ تسهيل الولادة.

