



الشهر الثالث

- انتهاء أغلب متاعب الحمل الأولى .
- حمامات التجميل والانتعاش .
- مشكلة العرق الزائد عند الحوامل .
- خطوط الجلد المصاحبة للحمل ..
- وكيفية الوقاية من ظهورها .
- وجبة الإفطار .. وفائدتها العظيمة للحامل
- حان الوقت .. لتبدئي ممارسة بعض
- التمارين الرياضية .

♦ أنت وطفلك :

بعد حلول الشهر الثالث من الحمل تكون الأم عادة أحسن حالاً جسمانياً ونفسياً.. فعادة تحف متاعبها العامة المتعلقة بحدوث الحمل . وتبدأ منذ هذا الشهر في اكتساب وزن بشكل ملحوظ . وبعض الأمهات يشعن خلال هذا الشهر خاصة بمشاعر مختلفة ترتبط بالجنين .. فيتساءلن : كيف سيبدو ؟ وكيف سيعتنين به؟ وغير ذلك من المشاعر المزوجة بالقلق والحيرة . مثل هذه المشاعر يمكن التغلب عليها بممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم ، فهي تساعد الأم على الاستقرار والهدوء النفسي. كما يفضل أن تنتظم الأم منذ هذا الشهر على زيارة طبيب الأسنان للاطمئنان على سلامة الأسنان واللثة ، حيث إنها تتعرض أحياناً خلال هذه الفترة للضعف والعدوى . أما بالنسبة للجنين ، فإنه بانتهاء الشهر الثاني تكون المشيمة والأغشية قد تم تشكيلها تماماً. وفي هذا الشهر الثالث تنفصل أصابعه بعضها عن بعض، ويختفي الذيل كلما استطال الجسم . ويبلغ طول الجنين حوالي ١٠ سنتيمتر ويكون قادراً خلال هذا الشهر على المص بشفتيه والضغط عليهما تجاه بعضهم البعض ، وعلى القيام بقبض يديه .. وهذه الأفعال لا تحس بها الأم بالتأكيد . لكنه بانتهاء الشهر الرابع تبدأ الأم في الإحساس بحركة طفلها داخل الرحم .

بانتهاء الشهر الثالث يكتمل نمو المشيمة التي يصل عن طريقها الغذاء للطفل ويتم عن طريقها كذلك التخلص من نفايات الجنين .



حمامات التجميل والانتعاش



قيام الحامل بأخذ حمام من وقت لآخر من أفضل ما يمكنها أن تفعله لمساعدة نفسها على الاسترخاء والنوم والتخلص من متاعب الحمل وأعباء المنزل ، خاصة خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل ، حيث تزيد متاعبها العامة عن أي فترة أخرى . هذا بالإضافة لما تكسبه هذه الحمامات من نظافة وحيوية للجلد . وبعض السيدات يفضلن

أخذ دش صباحاً وحمام مساء .. فلا بأس بهذه الفكرة . لكنه يفضل أن يكون الاستحمام في البانيو خلال الفترة الأخيرة من الحمل حرصاً على سلامة الحامل من الأذى أو الصدمات أثناء الانتقال إلى البانيو أو النهوض منه .
وأيما كانت طريقتك في الاستحمام ، فمن الضروري أن تجعل وقت الاستحمام وقتاً للاسترخاء والاستمتاع .. ولا داعي للسرعة أو التعجل . ومن الأفضل الاعتياد على أخذ حمام بصفة يومية ، ليجدد نشاطك ، ويهدئ أعصابك ، ويساعدك على الاسترخاء ومقاومة متاعب الحمل .

♦ أنواع الحمامات :

حمامات الماء الساخن : (أكثر من ٣٤ مئوية) :

لا يفضل عمل هذا النوع من الحمامات خاصة خلال فترة الحمل ، حيث يتعرض الجلد من خلاله للجفاف بسبب فقدته للرطوبة الطبيعية .. وهو ما يتعرض له الحامل أصلاً بسبب التغير الهرموني المصاحب للحمل ، كما سبق التوضيح . كما يساعد الحمام الساخن أيضاً على تلف الشعيرات الدموية الموجودة بسطح الجلد .. وقد يؤدي كذلك لإحساس الحامل بالدوخة . ولذلك يفضل تجنب هذا النوع من الحمامات .

حمامات الماء الدافئ : (٢٩ - ٣٤ مئوية) :

هذه هي أفضل درجات الحرارة لماء الحمام لمساعدة الجسم على الاسترخاء والنوم والتخلص من متاعب اليوم . كما يساعد هذا الحمام على زوال توتر العضلات وتخفيف ألم الظهر الذي تظهر الشكوى منه في الأشهر الأخيرة من الحمل .

حمامات الماء الفاتر : (٢٤ - ٢٩ مئوية) :

هذا النوع من الحمامات يناسب فترة الصيف الحار حيث يساعد على تبريد الجسم بعد تعرضه لحرارة الشمس أثناء النهار .. لكنه لا يفضل عمله في فترة الشتاء .

♦ حمامات الأعشاب لتجميل البشرة وتجديد الحيوية :

إضافة الأعشاب إلى ماء الحمام يزيد من مفعوله المنشط ، ويعطي إحساساً بالانتعاش، ويمجّد الحيوية . بالإضافة إلى مفعوله المجمل للجلد .
ويمكن إضافة أنواع مختلفة من الأعشاب أو الزيوت مثل : البابونج أو النعناع أو المريمية ، أو خلاصة الزهور ، مثل الورد أو الياسمين أو الزيوت الطبيعية ، مثل زيت الزيتون .
وكان قدماء المصريين يضيفون اللبن إلى ماء الحمام لمفعوله المجمل للبشرة والمجّد للحياة .. ويمكن الحصول على هذا المفعول بإضافة ملعقة كبيرة من لبن البودرة إلى ماء الحمام .

♦ طريقة إضافة الأعشاب للماء :

تستخدم الأعشاب السابقة بأن يُضاف منقوعها في الماء إلى ماء الحمام . وطريقة عمل المنقوع كالتالي : يؤخذ من العشب ملء ملعقتين كبيرتين تضاف إلى فنجان ماء مغل ، ثم يغطى الفنجان ، ويترك العشب لينقع بالماء لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يصفى ، ويصبح جاهزاً للشرب أو لعمل الحمام .

♦ طريقة أخرى :

توضع كمية مناسبة من العشب داخل جورب من القطن ، وتُعلق أسفل صنوبر المياه .. وعند ملء الحمام بالماء يُمرر الماء الساخن على الجورب المعلق ، بحيث يحمل معه جزءاً من مادة العشب إلى الحمام . أما خلاصة الزهور أو الزيوت الطبيعية فإنها تضاف لماء الحمام في صورة بضع نقاط قليلة .



♦ كريم للبشرة بعد عمل الحمام :

ويفضل بعد الانتهاء من عمل الحمام ، استخدام أحد الكريمات لتليين الجلد وتحميله ووقايته من الجفاف ، ويُدهن الكريم باستخدام أطراف الأصابع خاصة بالمناطق ذات الجلد الرقيق ، مثل حول العينين .

♦ مشكلة العرق الزائد عند الحوامل :

قد تلحظ بعض الحوامل أن هناك زيادة في إفراز العرق ، وسبب ذلك يرجع إلى تأثير هرمون البروجستيرون الذي تؤدي زيادته بالجسم إلى رفع درجة حرارة الجسم الداخلية ، ويقوم الجسم تجاه ذلك بزيادة إفراز العرق لخفض درجة حرارة الجسم عن طريق التبخير .

وأحياناً يصدر هذا العرق برائحة كريهة ، وذلك بسبب اختلاطه بالبكتيريا والجراثيم الموجودة على سطح الجلد وتفاعلها معه ، مما يؤدي إلى انبعاثه برائحة كريهة .

وللتغلب على هذه المشكلة ، أي التخلص من رائحة العرق الكريهة ، وخفض إفراز العرق ، يجب القيام بالتالي :

- أخذ حمام ماء يوميًا . فذلك ينظف الجلد ، وينعشه ، ويخلصه من البكتيريا الموجودة على سطحه .
- يجب إزالة الشعر الموجود تحت الإبطين .
- يمكن استخدام أحد المستحضرات الموضعية المقاومة لرائحة العرق الكريهة .. ولكن يجب الحذر من الإفراط في استخدامها ، إذ من الممكن أن تضر بسلامة الجلد .
- يجب تجنب ارتداء ملابس داخلية من الألياف الصناعية كالنایلون ، وإنما يفضل أن تكون مصنوعة من القطن حتى لا تتسبب في أعراض حساسية ، وتمكّن الجلد من القيام بالتنفس .
- كما يجب أن تكون الملابس الداخلية غير محكمة على الجلد ، بحيث تسمح بتهوية الجلد ، إذ أن الدفء الزائد والبلل تحت هذه الملابس من أكثر ما يعرض للعدوى خاصة بالفطريات .
- يفضل وضع كمية من بودرة التلك بعد الاستحمام تحت الإبطين وبأعلى الفخذين من الداخل .

♦ مزيلاط طبيعيلة لرائحة العرق :

عصير اللفت :

تُعصر بعض ثمار اللفت للحصول على ملء ملعقتين من العصير ، ويستخدم في دهان منطقة الإبط بعد الحمام .. هذه الوصفة تؤدي إلى اختفاء رائحة العرق لفترة طويلة .

خل التفاح :

هذا من أفضل أنواع الخل ، ويستخدم بالطريقة السابقة .. ويؤدي استخدامه في البداية لحرقان بسيط بالجلد لكنه سريعاً ما يزول .

♦ مشكلة خطوط الجلد التي تظهر عند الحوامل وكيفية التغلب عليها :

هذه عبارة عن خطوط مائلة للاحمرار تظهر بالجلد عند أعلى الفخذين والبطن، وأحياناً بجلد الثديين عند بعض الحوامل .. ومشكلة هذه الخطوط أنها لا تختفي تماماً بعد الولادة وإنما يتحول لونها إلى لون فضي أبيض مما يشوه جمال الجلد . ولذلك فإن الوقاية من ظهورها هو أفضل الحلول للحفاظ على جمال البشرة من التشوهات .

وسبب هذه الخطوط يرجع إلى حدوث تمدد شديد بالأنسجة المطاطية الموجودة تحت البشرة إلى درجة زائدة تصل إلى حد التمزق ، ولذلك تسمى هذه الخطوط باسم (Stretch marks) أي العلامات الناتجة عن الشد الشديد .

والحقيقة أن هناك نوعين من هذه الخطوط ، هما :

- نوع يظهر بسبب التغيرات الهرمونية في بداية الحمل .
- نوع آخر يظهر بسبب تعرّض الجلد للشد الشديد في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل ، وذلك بمنطقة البطن وأعلى الفخذين والثدين ، نتيجة لزيادة حجم الرحم مع نمو الجنين .

♦ طرق الوقاية :

يمكن للحامل عادة أن تقلل من فرصة ظهور هذه الخطوط أو على الأقل الحد من درجة ظهورها ، وذلك باتباع التالي :

- يستعمل مشد للثدي (سونتيان) بحيث يكون محكمًا على الثديين ، ويقلل من حركتهما أثناء المشي .

- يجب أن تحاول الحامل أن تقلل من اكتسابها للوزن أثناء فترة الحمل ، وهذا يتحقق بالإقلال من تناول الدهون والنشويات وممارسة الأنشطة الرياضية .

الاهتمام بنوعية الغذاء : هذا هو أهم الوسائل للوقاية من ظهور هذه العلامات .. حيث وجد أن هناك مواد غذائية معينة تعمل على تقوية الأنسجة المطاطية الموجودة تحت البشرة وبالتالي تجعلها تقاوم الشد دون أن يحدث تمزق بها .. وهذه هي البروتينات ، وفيتامين "ج" ، والزنك ، وفيتامين "ب٦" . ويعتبر الزنك من أهم هذه المواد الغذائية ، وهو يتوافر في الحبوب غير منزوعة القشرة وفي الخضراوات ذات الأوراق الخضراء وفي المأكولات البحرية . ومن الملاحظ أن بعض السيدات ممن اعتدن على تناول حبوب منع الحمل يحدث عندهن نقص بفيتامين ب٦ والزنك .. ولذلك يفضل أن يعتمدن أثناء الحمل على تناول مستحضر إضافي من فيتامين "ب٦" والزنك بجرعات يومية مناسبة وهي ٢٠ مجم زنك و ٢,٦ فيتامين "ب٦" .

- دهان جلد البطن وأعلى الفخذين بأحد الكريمات بحيث تحفظ له مرونته ونعومته ، ويفضل الأنواع التي تحتوي على الزنك أو فيتامين "هـ" أو اللانولين .

- يساعد ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة منتظمة على تقوية العضلات ، ومن المحتمل أن ذلك يساعد على تماسك الأنسجة المطاطية ووقايتها من التمزق .

• بعض الأطباء يرى أن تعريض الجلد للشمس يقي من ظهور هذه العلامات.. فلا مانع من تجربة ذلك ويفضل الاستعانة بكريم للوجه للوقاية من التأثير الضار للأشعة فوق البنفسجية على البشرة .

وجبة الإفطار .. وفائدتها العظيمة للحامل



يقول الباحثون : إن الأفراد الذين يعتادون على تناول وجبات الإفطار تزداد درجة تركيزهم ، ومهارتهم في أداء الأعمال ، وقدرتهم على تحمل الأعباء أكثر من غيرهم ممن يهملون تناول هذه الوجبة المهمة . ويعتبر خبراء التغذية أن وجبة الإفطار هي أهم الوجبات بالنسبة للحامل على وجه الخصوص ، إذ تساعد في مقاومة متاعب الحمل ، وقدرتها على تحمل الأعباء اليومية ، بالإضافة لفائدتها الغذائية للجنين . ويفضل أن تخلو وجبة الإفطار بالنسبة للحامل من المأكولات الغنية بالدهون ، حيث تساعد هذه الأنواع من المأكولات على حدوث الغثيان أو القيء .

بينما يفضل أن يشتمل طعام الإفطار على العناصر الغذائية التالية :

♦ البروتينات :

وذلك مثل الحبوب والغلل مثل الخبز الأسمر والقمح أو البلبلة ، ومثل البيض واللبن والزبادي .

♦ فيتامين "ب" المركب :

وهذا يمكن الحصول عليه من الحبوب والغلل والبيض واللبن الزبادي ، بالإضافة لفاكهة الموز ، وخميرة البيرة .

♦ فيتامين "ج" :

مثل عصير الليمون أو الجريب فروت .. وبعض الفاكهة الأخرى ، مثل الفراولة والبرتقال .. وكذلك عسل النحل .

◆ الحديد :

تعتبر الكبد من أغنى مصادر الحديد ، لكنه من غير المناسب أن تقدم الكبد في طعام الإفطار . ويمكن الاعتماد على البيض كمصدر للحديد .

◆ الألياف :

هذه ليست عنصرًا غذائيًا ، لكنها من المخلفات النباتية المهمة للوقاية من الإمساك والبواسير ودوالي الساقين . ومن أوفر مصادر الألياف الحبوب والغلل "مثل الخبز الأسمر" وكذلك الفاكهة والخضراوات ، مثل : الخوخ ، والبرقوق ، والخيار ، والخس .



مجموعة من المأكولات المختارة للحامل
لطعام الإفطار : سلطة الفاكهة - عسل
النحل - مخبوزات من دقيق القمح -
زبادي .

حان الوقت لممارسة بعض التمرينات الرياضية

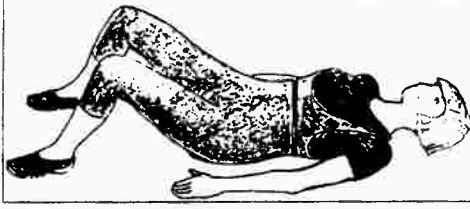


بحلول الشهر الثالث من الحمل يفضل أن تبدأ الحامل في ممارسة بعض التمرينات الأساسية الخاصة بالحوامل . وأهم هذه التمرينات هي التي تعمل على تقوية عضلات البطن وعضلات قاع الحوض ، مما يهيئ الحامل منذ هذا الوقت لعملية الولادة والتي تعتمد بشكل أساسي على استخدام هذه العضلات .
وإليك نماذج من هذه التمرينات التي يمكن ممارستها في المنزل بسهولة .

♦ تمرينات عضلات الحوض :

رفع الحوض مع ثني الركبتين :

١ - مددي ظهرك على سطح الأرض ، مع ثني الركبتين ، وإبعادهما قليلاً عن بعضهما ، ومع تمديد الذراعين على الجانبين .



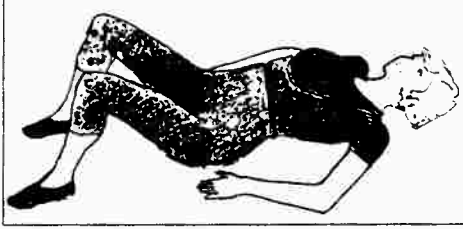
ارفعي أليتك لأعلى ، وحاولي سحب الحوض تدريجياً تجاه الصدر ، وذلك مع ضرورة تثبيت الذراعين على الأرض ، ثم ابدئي في الزفير ..

٢ - والآن تبدأ الخطوة الثانية ،

وهي ثني الذراعين على الأرض مع سحب الحوض للوراء مع تقويس

الظهر . استرخي وابدئي في الزفير ..

ويكرر هذا التمرين ٢٠ مرة .



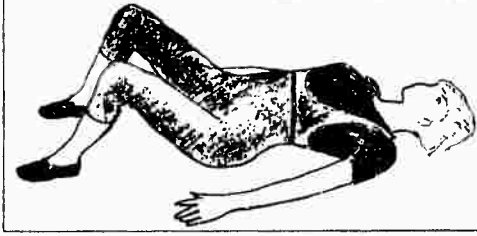
♦ تمرينات عضلات البطن :

١ - مددي ظهرك على الأرض ،

مع ثني الركبتين ، وإبعادهما قليلاً عن

بعضهما ، مع فرد الذراعين على

الجانبين .

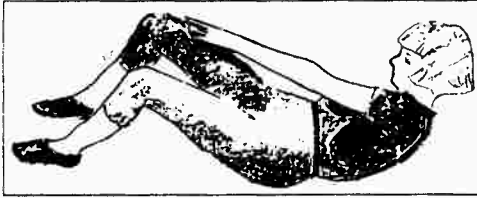


٢ - ابدئي الآن في لمس الركبة

اليمنى باليد اليسرى ، دون رفع

القدمين من على سطح الأرض .

كرري التمرين ١٠ مرات .



٣ - ارجعي إلى الوضع

الابتدائي .. واسترخي قليلاً .. ثم

قومي بعكس التمرين .. أي ملازمة

الركبة اليسرى باليد اليمنى .. كرري

هذا التمرين ١٠ مرات .

