

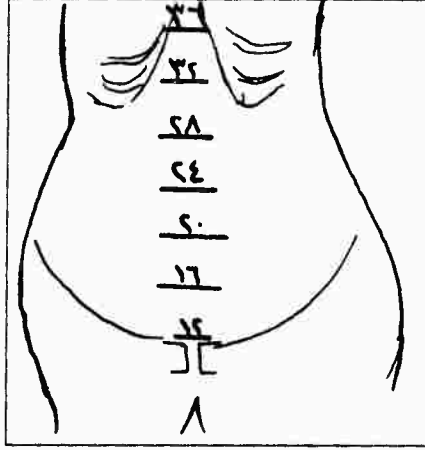


## الشهر الخامس

- هذه أهم المتاعب خلال هذا الشهر .
- سماع صوت قلب الجنين لأول مرة .
- أسنان سليمة وابتسامة جذابة .
- العناية بصحة ورشاقة الساقين .
- ملابس الحامل .

## ♦ أنتِ وطفلك :

يبلغ الشهر الخامس تزداد استدارة البطن ، ويقترّب الرحم الممتلئ بالجنين من الوصول إلى مستوى السرة .. وفي نهاية هذا الشهر تكتسب الحامل وزناً إضافياً يبلغ حوالي ٧ كيلوجرامات .



شكل يوضح مستوى قمة الرحم خلال أسابيع الحمل

كما يزداد إدراك الأم لحركة جنينها ، فتشعر به يتحرك عند الجلوس أو الرقاد على الفراش ، أو أثناء المشي وهذا الإدراك الملحوظ يرجع إلى زيادة نمو وطول الطفل خلال هذا الشهر .

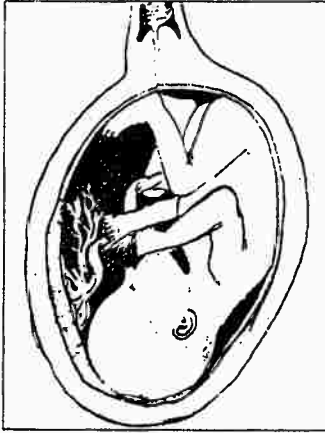
ومن المتاعب الصحية التي قد تعاني منها الحامل خاصة خلال هذا الشهر هو الشكوى من "حرقان القلب" أي وجود ألم يمتد من فم المعدة إلى خلف عظمة القص .. وللتغلب على هذا الألم يجب مراعاة أشياء عديدة ، وهي : الامتناع عن تناول التوابل والمأكولات الحريفة أو الدسمة - ويفضل تناول عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات دسمة - عدم تناول أي طعام قبل النوم مباشرة .. أي يكون هناك متسع من الوقت بين ميعاد تناول وجبة العشاء وميعاد النوم - ويساعد على تخفيف هذا الألم تناول كوب من اللبن على جرعات محدودة .

ويجب العمل على الوقاية من الإصابة بدوالي الساقين ابتداء من هذا الشهر . نظراً لزيادة حجم الرحم مما قد يسبب ضغطاً على الأوردة .. وذلك خاصة بالنسبة للحوامل المعرضات للإصابة بدوالي الساقين بحكم انتشارها بين أفراد عائلة الحامل ، أو الحوامل اللاتي يظهرن ضعفاً بأوعيتهن الدموية .

وتستلزم طرق الوقاية تجنب الوقوف لفترة طويلة .. ورفع الساقين أثناء الراحة على شيء مرتفع .. وعدم ارتداء ملابس ضيقة تضغط على الأوردة بأعلى الفخذين .. كما تساعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم على وقاية الحامل من دوالي الساقين والإمساك والبواسير . كما وجد أن تناول غذاء غني بالألياف وفيتامين "هـ" يمكن أن يوفر الحماية من الإصابة بدوالي الساقين .

ونتيجة لزيادة حجم واستدارة البطن بدرجة ملحوظة خلال هذا الشهر قد تجد بعض الحوامل صعوبة في الاسترخاء أو النوم . وللتغلب على هذه المشكلة ينصح بوضع وسادة تحام البطن بحيث تسندنه أثناء النوم .. بالإضافة لوسادة أخرى توضع تحت الركبة المثنية لتسندها أثناء النوم . فذلك يهيئ وضعا مريحاً لأغلب الحوامل يساعدهن على الاستغراق في النوم .

وخلال هذا الشهر يستطيع الطبيب عادة ولأول مرة سماع صوت نبضات قلب الجنين بسماعته الخاصة .. وبانتهاء هذا الشهر يبلغ وزن الجنين ٤٥٠ جراماً ، وطوله ٢٥ سنتيمتراً . ويبدو وجه الجنين مكتمل النمو .. ويكون قادراً على تحريك ذراعيه أو رجليه .. لكن عينيه تظل مغلقتين .



خلال الشهر الخامس يكتمل نمو وظهور ملامح وجه الجنين .. لكنه يظل مغلق العينين .. وقد بدأ ظهور أطراف أصابع القدمين وتبدو كأجسام دقيقة .

## صحة وجمال أسنانك



كان يقال قديماً : إن المرأة تفقد واحدة من أسنانها مع ولادة كل طفل من أبنائها . وهذا القول رغم عدم صحته تماماً إلا أنه صحيح من ناحية أن الحمل يمكن أن يضر بسلامة الأسنان . فخلال فترة الحمل تتعرض الأسنان للضعف والعدوى وقد تصاب

بالتسوس ، وقد يحدث كذلك تورم بالثة وضعف بأنسجتها .. وهذا يرجع إلى التغيرات الهرمونية بجسم الحامل ، حيث يؤدي ارتفاع مستوى هرمون الأستروجين إلى نوع من الضعف والتورم بالثة . ذلك بالإضافة إلى حاجة الجنين الشديدة إلى الكالسيوم، والذي يستمد من جسم الأم ، وقد يؤدي ذلك لضعف الأسنان إذا لم تأخذ الأم كفايتها من الكالسيوم والغذاء الصحي المناسب بوجه عام .  
ولا شك أن الأسنان الجميلة السليمة أحد مقومات جمال المرأة ، فإذا ما كانت غير ذلك غابت حلاوة ابتسامتها ، واهتزت ثقتها بنفسها .

والعناية بالأسنان من أهم واجبات الحامل ؛ لأن فترة الحمل ليست بالوقت المناسب للعلاج بالمضادات الحيوية أو المسكنات أو العلاج الجراحي إذا ما أصيبت الأسنان بأضرار لتأثير مثل هذه العلاجات على سلامة نمو الجنين .

### **كيف تعتنين بسلامة أسنانك خلال الحمل ؟**

#### **• الفحص الدوري :**

هذا من أهم ما يجب أن تقوم به الحامل منذ فترة مبكرة من الحمل للكشف عن أي أضرار بالأسنان في بدايتها ، وبالتالي يكون من السهل علاجها أو تفاديها .  
كما يمكن للحامل من خلال هذا الفحص إجراء تنظيف لإزالة صفرة الأسنان ، فهذه عملية بسيطة لا تؤثر على الحمل ، وتحفظ للمرأة أسنانها بيضاء جذابة .

#### **• الوقاية من تسوس الأسنان :**

عندما تلتصق بقايا المواد السكرية بالأسنان فإن البكتيريا الموجودة بالفم بصورة طبيعية تتفاعل معها ، وينتج عن ذلك خروج أحماض تذيب طبقة المينا الواقية لجسم الأسنان، مما يفسح الطريق للبكتيريا لتغزو جسم الأسنان ، فتصيبها بتآكل وتكون بها فجوات ، فيحدث ما يسمى بتسوس الأسنان .

وللوقاية من هذا التسوس فإنه لا بد للحامل أن تقلل من تناول السكريات إلى أقصى درجة ، خاصة وأنها من العناصر الغذائية غير الضرورية أثناء الحمل . ذلك بالإضافة إلى الاهتمام بتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون بصفة منتظمة للتخلص من أي بقايا للطعام مترسبة بالأسنان، ولإكساب الفم رائحة ذكية . كما ينصح بتناول قطعة جبن أبيض لتكون خاتمة لوجبة الطعام ، حيث إن الجبن الأبيض له تأثير مقاوم لخروج هذه الأحماض الضارة بطبقة المينا .

### • تنظيف الأسنان بالفرشاة :

يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين على الأقل يوميًا .. ومن الأفضل أن يكون ذلك بعد كل وجبة طعام .

ويجب اختيار فرشاة أسنان لينة حتى لا تصيب اللثة بجروح .. كما يجب أن تستبدل الفرشاة بأخرى جديدة كل ثلاثة شهور ، أو إذا أصيبت بانثناءات ، فمن الخطأ استمرار استعمال نفس الفرشاة لفترة طويلة دون تغييرها بأخرى جديدة. كما يجب غسل الفرشاة بالماء بعد الانتهاء من التنظيف ووضعها على حامل لتجف .. ويجب الحذر من وضع الفرشاة في ملامسة فرشاة أخرى خاصة بالغير . ويفضل كثير من أطباء الأسنان استعمال معجون يحتوي على مادة الفلورين حيث تعمل على الوقاية من تسوس الأسنان .

ويراعى عند تنظيف الأسنان أن تمسك الفرشاة بزاوية ٤٥° ، وأن تنظف الأسنان في الجهة التي تخرج منها من اللثة .. أي من الداخل إلى الخارج ، وأن يتم أولاً تنظيف الأسنان الخلفية ثم الأسنان الأمامية . ويجب شطف الفم جيدًا بالماء بعد الانتهاء من التنظيف .



### • الغذاء .. وصحة الأسنان :

تتركب الأسنان من أصلب مادة موجودة بالجسم وهي فوسفات الكالسيوم.. ولذلك فنحن نحتاج إلى تناول قدر كاف من الكالسيوم من خلال طعامنا اليومي لنحفظ به سلامة الأسنان وكذلك سلامة العظام .

ويتوافر الكالسيوم في اللبن ومنتجاته ، مثل : الزبادي ، والجبن ، كما يوجد في البيض والخضراوات الورقية والسردين .

ولكي يقوم الجسم بامتصاص الكالسيوم امتصاصاً جيداً يجب كذلك توافر فيتامين "د" بالجسم .. ولحسن الحظ أن هذا الفيتامين يوجد في معظم الأطعمة المحتوية على الكالسيوم ، مثل : اللبن ، والبيض ، والجبن .. كما يتوافر في السردين ، والسالمون ، والماكريل ، والتونا ، وزيت الأسماك . كما نحتاج لفيتامين " ب ٦ " ، وفيتامين " ج " لبناء اللثة ، ومقاومة حدوث عدوى أو نزيف بها . ويتوافر فيتامين " ب ٦ " في الحبوب غير منزوعة القشرة ، وخميرة البيرة ، بينما يتوافر فيتامين " ج " في الموالح ، كالليمون ، والجريب فروت ، وفي الطماطم ، والبطاطس .

والحقيقة أن تناول الحامل لغذاء غني بالكالسيوم وهذه الفيتامينات الأخرى الضرورية لا يضمن سلامة أسنانها فحسب لكنه يساعد كذلك على سلامة أسنان طفلها وزيادة صلابتها . بينما يساعد نقص الكالسيوم في غذاء الحامل على اضطراب نمو أسنان الطفل وتعرضها للضعف .

#### • التفاح والجزر والكرفس لتقوية الأسنان :

وإذا كانت المواد السكرية هي العدو الأول للأسنان لعلاقتها الوثيقة بتسوس الأسنان، فقد وجد كذلك من خلال الدراسات أن تناول الدقيق الأبيض يحمل كذلك بعض الضرر لسلامة الأسنان . بينما وجد أن تناول بعض أنواع الفاكهة والخضراوات، وهي : التفاح ، والجزر ، والكرفس يزيد من صلابة الأسنان ، وينظفها من الفضلات الضارة .

#### • عصير الليمون والفراولة لتبييض الأسنان :

وللتخلص من صفرة الأسنان يمكن دعكها بكمية من عصير الليمون سواء على فرشاة أو بواسطة قطعة قطن . كما وجد أن كثرة تناول عصير الفراولة يساعد على تبييض الأسنان .

#### • السواك : فرشاة طبيعية لحماية جمال أسنانك :

السواك .. فرشاة طبيعية للأسنان تحتوي على مواد مطهرة ومنظفة وقابضة وممانعة للنزيف الدموي وقاتلة للجراثيم ، وقد أثبتت الأبحاث العلمية التي أجريت على خلاصة السواك فائدته في المحافظة على الفم والأسنان . وأفضل أنواع السواك هو الذي يستخرج من شجرة تسمى شجرة الأراك والتي تنمو في الأماكن الحارة والاستوائية .

وللاستفادة من السواك في تطهير الفم من الجراثيم يُبلل السواك في الماء قبل استعماله لتنشيط مادته القاتلة للجراثيم، كذلك يجب تغيير السواك من حين لآخر؛ لأن هذه المادة تفقد مفعولها بطول مدة الاستعمال .  
ولتذكر دائماً حديث الرسول ﷺ : "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة" . [ أخرجه أحمد ] .

## العناية بسلامة ورشاقة الساقين



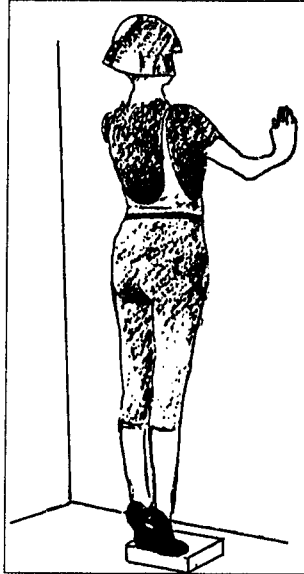
مع تقدم الحمل وزيادة حجم الرحم ووزن الجسم تصبح الساقان عرضة للإجهاد والتعب السريع ، ونتيجة لزيادة الضغط الواقع على الأوردة الرئيسية بأعلى الفخذين قد يحدث ضعف بالدورة الدموية بالساقين ، وتزداد فرصة حدوث دوالي الساقين ، وحدث التقلصات العضلية "الكرامب" .  
ولذلك فإنه ابتداء من هذا الشهر يجب أن تهتم الحامل بالعناية بالساقين عن طريق ممارسة مجموعة من التمرينات الرياضية الخاصة التي تعمل على تنشيط الدورة الدموية بالساقين ، وإزالة الاحتقانات ، ومقاومة حدوث الدوالي والتقلصات .

### تمرينات الساقين :

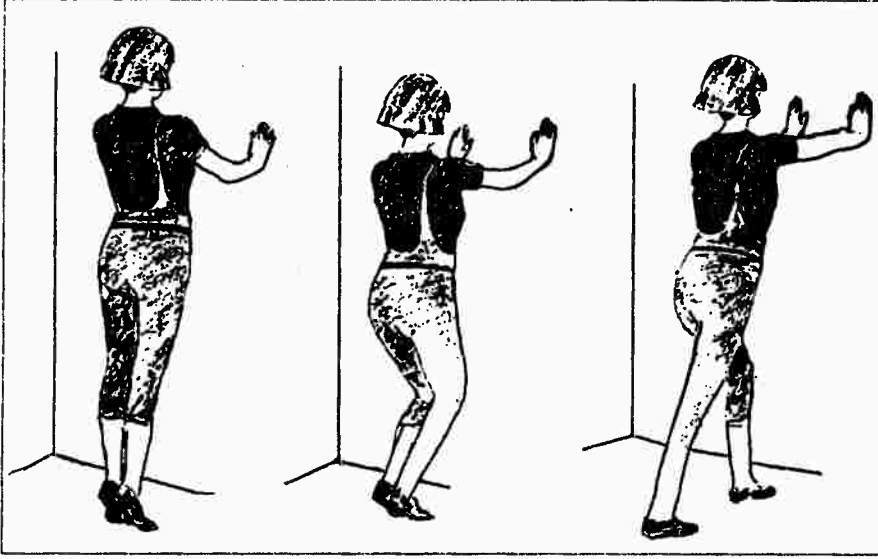
#### • شد سمانة الرجل :

جهزي كتاباً أو دليل تليفونات بحيث تقفين على طرفه مستندة على مشط الرجل مع الاستناد بالكفين على الحائط .

ابدئي الآن في النزول إلى الأرض بحيث يلامس الكعبان سطح الأرض .. عدّي من ١ إلى ٥ ثم ارجعي إلى الوضع الابتدائي .. عدّي من ١ إلى ٥ ثم انزلي مرة أخرى إلى الأرض . كرري هذا التمرين ١٠ مرات .



## • تمرين آخر لتقوية سمانة الرجل :



- (١) قفي أمام حائط ، واسندي عليه بكفّيك ، وارتكزي على مشط القدمين .
- (٢) اثني ركبتيك ، وانزلي تدريجيًا ناحية الأرض دون أن يلامس الكعبان سطح الأرض . ثم ارجعي إلى الوضع الابتدائي .. كرري التمرين ٢٠ مرة .
- (٣) استندي بكفّيك على الحائط ، واجعلي ساقك اليسرى موضوعة للأمام مع انثناء الركبة ، بينما تبقى الساق اليمنى مشدودة إلى الخلف . قومي برفع كعب الساق اليمنى عن الأرض ثم النزول به مرة أخرى .. كرري ذلك ١٠ مرات لكل ساق على حدة .

## • تمديد الساقين :



- (١) قفي بقدمك اليسرى على كتاب موضوع على الأرض ، ومدّي ساقك اليمنى في الهواء مع فرد ظهر القدم تمامًا ، بحيث تصنعين زاوية أقل من ٤٥° .



(٢) اعكسي التمرين . أي ارفعي نفس الساق إلى الخلف تدريجيًا ، ولا تبالي في رفعها في الهواء .



(٤) في هذه المرة افردي نفس الساق في الهواء في الجهة فيما بين الجنب والوراء . كرري هذه الحركات الأربع ١٠ مرات لكل ساق على حدة .



(٣) ارجعي إلى الوضع الابتدائي .. وفي هذه المرة ارفعي نفس الساق في الهواء إلى الجهة اليمنى ، ولا تحاولي رفعها إلى درجة شديدة .

### تقلص عضلات الساقين (الكرامب) :

قد تظهر الشكوى من تقلص عضلات الساق أثناء الحمل ، خاصة أثناء الليل عندما تأوي الحامل إلى الفراش .. ويساعد ضعف الدورة الدموية بالساقين على حدوث هذه التقلصات .. ولذلك فإن ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم والتي تعمل على تقوية عضلات الساقين وتنشيط الدورة الدموية بهما من الوسائل الأساسية للوقاية من هذه التقلصات .

كما وجد أن نوعية الغذاء قد تؤدي أحياناً لحدوث هذه التقلصات .. فإذا كان غذاء الحامل يفتقر إلى الكالسيوم فإن ذلك يساعد على حدوثها .. كما وجد أيضاً أن الإفراط في تناول الكالسيوم ، أي الإفراط في شرب اللبن ، قد يسبب حدوث التقلصات لحدوث اختلال في التوازن بين نسبة الكالسيوم والمنجنيز في الجسم . ولذلك ينبغي على الحامل أن تهتم بشرب اللبن يومياً ولكن دون إفراط فيكفي تناول كوبين يومياً من اللبن .

كما وجد أن الحوامل اللاتي يخلو طعامهن من الملح يتعرضن للإصابة بالتقلصات أكثر من غيرهن خاصة في فترة الصيف ، حيث يزيد فقد الملح من الجسم مع زيادة إفراز العرق .. وهذا لا يعني الإفراط في تناوله ، حيث إن لذلك أضراراً بصحة الجسم .. وإنما المطلوب هو الإقلال في تناول الملح وفقاً للشهية ، أي بحيث يكون الطعام مستساغاً وليس زائد الملوحة .

وينصح للتغلب على هذه التقلصات التي تفاجأ الحامل أثناء الليل بأن تقوم بتدفئة الساق المؤلمة وعمل تدليك لها فذلك يساعد على تنشيط الدورة الدموية بها وزوال التقلصات .

### **دوالي الساقين والوقاية منها :**

كما تتعرض الحامل للإصابة بدوالي الساقين ، حيث تظهر الأوردة منتفخة ، متعرجة مما يشوه شكل الساقين ، وقد يصحب ذلك انبعاث ألم من سمانة الرجل بعد القيام بمجهود . وسبب ذلك هو ركود تيار الدم في الساقين نتيجة لضغط الرحم على أسفل البطن وأعلى الفخذين .

وللوقاية من ذلك يجب الحرص على تناول المأكولات الغنية بالألياف ، حيث تقاوم حدوث الإمساك مما يخفف الضغط على هذه الأوردة الناتج عن كثرة الحرق عند الإصابة بالإمساك .. كما يجب تجنب كثرة الوقوف ، والحرص على رفع الساقين أثناء الجلوس على شيء مرتفع ، وقد يحتاج الأمر إلى ارتداء شراب طبي . ذلك بالإضافة إلى الاهتمام بممارسة التمرينات الرياضية السابقة بصفة منتظمة .

### **اختيار الحذاء المناسب :**

ويجب أن تحرص الحامل على اقتناء حذاء ذي كعب وطيء ، أو بدون كعب تماماً لتفادي الإحساس بألم الساقين وأسفل الظهر عند القيام بمجهود ، كما يفضل أن تتحرك داخل المنزل بدون حذاء ؛ لأن ذلك يعمل على تقوية عضلات الساقين ،

ويزيل التورمات التي قد تظهر حول مفصل القدم . وننصح بصفة عامة بأن تهتم الحامل بممارسة المشي لفترة مناسبة أو كلما أمكن ذلك فهو من أفضل الرياضات لعضلات الساقين والقدمين .

## ملابس الحامل



من المفروض أن تكون ملابس الحامل متسعة ومريحة ، وأهم ما يجب مراعاته بصفة عامة هو ألا تتسبب في الضغط على منطقة البطن وأعلى الفخذين . ويمكن تجهيز مثل هذه الملابس بنفسك أو شراء ملابس جاهزة من المخصصة للحوامل، بما في ذلك الملابس الداخلية .

