



الشهر السادس

- أنتِ وطفلك .
- فحص الحامل بالموجات فوق الصوتية .
- العناية بالقدمين .
- قص الأظافر واستعمال المبرد .

♦ أنت وطفلك :

خلال هذا الشهر يصل مستوى قمة الرحم إلى السرة أو أعلى منها بقليل . ويزيد إدراك الأم لحركة طفلها داخل الرحم .. بل قد يمكنها أثناء الاستحمام أو الاسترخاء في البانيو أن تلاحظ انبعاث حركة بطنها بسبب حركة طفلها من الداخل . وباتهاء هذا الشهر يبلغ طول الجنين حوالي ٣٣ سنتيمتراً .. ورغم اكتمال نمو أعضائه الحيوية إلا أن جسمه لا يزال نحيفاً جداً ؛ لأن ترسب الدهون بجسمه لا يزال غير مكتمل . ويستطيع الجنين الآن سماع أغلب ما يدور حوله سواء من الداخل، كصوت الغازات بطن أمه ، أو من الخارج كصوت الموسيقى ، وضجيج الزحام وغير ذلك ، وهو يستطيع النوم وسط هذه الأصوات دون قلق . ولذلك نلاحظ أن الأطفال حديثي الولادة يمكنهم الاستغراق في النوم بسهولة رغم ما حولهم من ضجيج وذلك لاعتيادهم على ذلك من خلال حياتهم برحم أمهاتهم .

فحص الحامل بالموجات فوق الصوتية



مع نهاية الشهر السادس من الحمل ، يكون من الممكن عادة معرفة نوع الجنين سواء ذكر أو أنثى .. وذلك من خلال الفحص بجهاز الموجات فوق الصوتية . وهذه عبارة عن ذبذبات صوتية سريعة جداً ولا تسمعها الأذن .. ويمكن بالاستعانة بها رؤية ما بداخل البطن على شاشة تليفزيونية تستطيع الحامل مشاهدتها بنفسها . والحقيقة أن أهمية هذا الفحص لا تقتصر على هذه الناحية فحسب ، فمن المفضل إجراء هذا الفحص بصفة روتينية مرتين على الأقل خلال فترة الحمل لمتابعة حالة الحمل.

ويمكن للطبيب من خلال هذا الفحص معرفة أشياء كثيرة تتعلق بالجنين وحالة الحمل، مثل :

- متابعة حركة الجنين ، ونموه ، وقياس قطر رأسه لمعرفة درجة نموه هل هي طبيعية أم غير ذلك ؟
- تحديد طول الجنين وحالته الصحية .. واحتمالات الإجهاض .. وهل هناك نقص في النمو ؟

- الكشف عن التوائم في الشهور الأولى .
- الكشف عن تشوهات الجنين .
- تشخيص حالات النزيف قبل الولادة .. وأورام الرحم ، والمبيضين ، والحمل الحويصلي .
- تحديد جنس المولود ذكرًا أم أنثى .
- تشخيص أورام البطن والحصوات بالمرارة والكليتين التي قد تصاحب الحمل .

العناية بالقدمين



وقد تظهر الشكوى من متاعب القدمين خلال فترة الحمل أكثر من أي وقت آخر، ويساعد على ذلك اكتساب المرأة لوزن زائد ، خاصة خلال شهور الحمل الأخيرة. ومتاعب القدمين قد تؤدي لمتاعب الجسم عامة والشكوى السريعة من الإجهاد ، وعدم القدرة على القيام بالأشغال أو الواجبات المنزلية . وإهمال العناية بالقدمين يمكن أن يؤدي لأنواع مختلفة من المتاعب ، مثل جفاف وتشقق الجلد ، والإصابة بالفطريات ، والشكوى من الكآلو وغير ذلك .

مشاكل القدمين :

• تورم القدمين :

تورم القدمين عند الحامل ينشأ غالباً نتيجة لضغط الرحم على أوعية الحوض ، خاصة في الشهور الأخيرة من الحمل ، ويزيد التورم عند الوقوف لفترة طويلة ، ويخفّ غالباً في الصباح .

ونصح الحامل هنا بعدم الوقوف طويلاً مع تقليل الملح في الأكل ، وكذلك رفع القدمين على وسادة .

وإذا صحب تورم القدمين تورم بالساقين فيجب استشارة الطبيب .. فقد يكون هذا نتيجة لارتفاع ضغط دم ووجود زلال بالبول .. أو ما يعرف باسم تسمم الحمل .

• وجع القدمين :

من أفضل الوسائل للتغلب على تعب وإجهاد القدمين هو عمل حمام ماء دافئ للقدمين مضافاً إليه كمية من الملح "ملح إبسون" .. فذلك ينشط الدورة الدموية بالقدمين ، ويلطف من الألم . وبعد الحمام تخفف القدمان جيداً وخاصة المنطقة بين الأصابع ، وتُرش بكمية من بودرة التلك .

• الكالو :

هذا عبارة عن طبقة خشنة سميقة من الجلد تظهر بسبب الاحتكاك المتكرر الذي يتعرض له الإصبع ، نتيجة لارتداء حذاء ضيق غير مناسب . وللتخلص من الكالو يُدهن يومياً بطبقة من زيت الخروع أو زيت الزيتون لتطرية طبقة الجلد الزائدة تمهيداً لإزالتها .. ويمكن كحتها بالمبرد أو بأداة خاصة تباع بالصيدليات .

وهناك وصفة أخرى فعالة : تُقطع بصلة إلى نصفين وتنقع في الخل لمدة ٤ ساعات ، ثم يوضع كل جزء في مواجهة الآخر وبينهما الكالو ثم يتم تثبيتهما في نفس المكان برباط شاش . وفي صباح اليوم التالي ، يُزال الرباط ، وسيكون من السهل إزالة طبقة الجلد الزائدة .

• عدوى القدم بالفطريات

يساعد على حدوث هذه العدوى عدم تهوية القدمين مما يوفر الدفء والبلل وهو ما ترحب به الفطريات ، ويساعد على نشاطها وتكاثرها . وقد يكون مصدر العدوى حمامات السباحة ، أو صالات الرياضة ، أو ارتداء جوارب خاصة بالغير .

ويعيز هذه العدوى انبعاث رائحة كريهة من القدم ، وتشقق الجلد بين الأصابع ، وقد تحدث تسليحات به .

ولعلاج هذه العدوى يستخدم أحد الكريمات أو الدهانات المضادة للفطريات . ولا بد كذلك من تجنب زيادة عرق القدمين ، وذلك بكثرة تعريض القدم للهواء ، والاستغناء عن ارتداء الجورب والحذاء متى أمكن ذلك .

وهناك وصفة لعلاج العدوى الفطرية تقول : تُقطع بصلة كبيرة إلى عدة شرائح وتعصر باليد بعد لفها في قطعة شاش ، ويُدهن مكان الإصابة بالعصير الناتج ، ويبقى لمدة ١٠ دقائق ، ثم توضع القدم في حمام ماء دافئ .

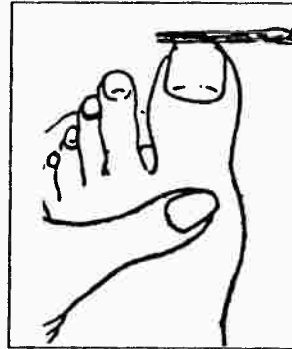
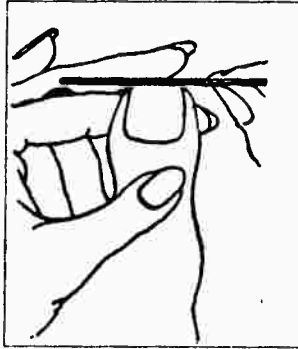
ويجب تخفيف القدم جيداً بعد وضعها في الماء ، حيث إن البلل يساعد على تنشيط العدوى الفطرية .. كما سبق التوضيح .

• تشقق جلد القدمين :

يتشقق جلد القدمين بسبب الجفاف وتعرضه للاحتكاك المتكرر سواء احتكاكه بالأرض أو احتكاكه بالشبشب . كما تؤدي كثرة تعرض جلد القدمين للمنظفات الكيماوية أثناء غسل الأرضيات للجفاف والتشقق .

والعلاج يكون بتجنب المشي حافية القدمين ، وتجنب لبس الشبشب لفترات طويلة ، خاصة الأنواع الناشفة . ويُزال الجلد الزائد "القش" المصاحب للتشقق باستخدام حجر "الخفاف" بعد الاستحمام . ثم يدلك الجلد بأحد كريمات العناية بالبشرة أو بالجلسرين .

كيف تقومين بقص أظافرك بطريقة سليمة ؟ :



- (١) يجب قص الأظافر بانتظام من الأطراف ، (٢) يراعى عند استخدام المبرد أن تكون الحركة وعدم قص الجوانب عند اتصالها بالجلد . في اتجاه واحد حتى لا تنقص الأظافر .