

كيف تكونين ناجحةً  
في الحمل



obeikandi.com

## كيف تكونين ناجحةً في الحمل<sup>(١)</sup>

لقد خلق الله - تبارك وتعالى - هذه الأرض وخلق لها الأسباب التي تعمر بواسطتها وتمتلئ بالبشر ومن هذه الأسباب الزواج والحمل والولادة. وكما أن للزواج شروط إذا توفرت كان الزواج ناجحاً وسعيداً، فكذلك الحمل له شروط لا ينجح إلا بتنفيذها، وله أسباب لا يتم إلا بواسطتها والعمل بها؛ فإذا أرادت المرأة النجاح في الحمل وما بعده فلا بد لها من الأخذ بهذه الأسباب والعمل بها وتنفيذ الشروط المطلوبة حتى يكتب الله تعالى لها النجاح والسلامة والسعادة لحملها.

### حدوث الحمل:

لقد جعل الخالق عزَّ وجلَّ عند المرأة أياماً معينة من الشهر لحدوث الحمل وتسمى مدة الإخصاب، وهي أيام معدودة في كل شهر، أما باقي أيام الشهر فلا يحدث فيها حمل ولو حصل الجماع في كل يوم منها، بل يكون الحيض الذي هو دليل على عدم حدوث الحمل. وقد يحدث أن تمر شهور من بداية الزواج ولا يحدث فيها حمل على الرغم من المواظبة على الجماع فتتعجب المرأة من ذلك ولا تعرف السبب حتى تقابل الطبيبة فتكتشف أن الحمل لا يحدث إلا في أيام قليلة من الشهر قدرَّ الله عزَّ وجلَّ ألا يحصل فيها أي جماع؛ ولهذا فإن على المرأة التي تحرص على حدوث الحمل في شهر من الشهور أن تعلم أولاً شيئاً عن دورة المبيض والرحم الشهرية، ثم بعد ذلك يمكنها توقيت الجماع في الأيام الخصبة.

(١) بعض مراجع هذا الفصل: خلق الإنسان بين الطب والقرآن لمحمد علي البار، صحة الحامل لنيكولسون إيستمان، ترجمة: سامية حمدان، حياتنا الجنسية وأطفال تحت الطلب لصبري القباني، الولادة بلا ألم لسبيرو فاخوري، العناية بالطفل والحامل، تعريب: إميل خليل بيدس، العناية بالحامل بديناً ونفسياً لسهير يحيى ومحمد علي قرني.



فهذه الدورة تحدث عند المرأة البالغة وهي مقسمة إلى مرحلتين، كل مرحلة مكونة من أسبوعين:

**المرحلة الأولى:** في الأسبوع الأول تنضج حويصلة من حويصلات المبيض، تحتوي على بويضة الأنثى، وتفرز الحويصلة هرمون الأنوثة المعروف بـ (الإستروجين). أما الغشاء المبطن للرحم فإنه يكون رقيقاً ولا تزيد ثخائته عن نصف مليمتر. ثم تأتي مرحلة النمو بواسطة تأثير هرمون الإستروجين الذي تفرزه الحويصلة من المبيض فينمو الرحم وأوعيته الدموية وكذلك تنمو غدد الرحم وتبدو كالأنايب. ويبلغ ثخانة غشاء الرحم في هذه المرحلة خمسة مليمترات.

وفي الأسبوع الثاني - وغالباً في اليوم الحادي عشر والثاني عشر من بداية الحيض - تنفجر الحويصلة وتقذف السائل الذي بها إلى تجويف البطن كما تقذف البويضة إلى قناة الرحم، حيث تنتظر وصول النطفة المنوية التي ستلقحها إذا قدر الله ذلك.

وعلى هذا فإن أيام الإخصاب التي يمكن أن يحدث فيها الحمل تقع بين اليوم الحادي عشر والرابع عشر من بداية الحيض، وإلى السابع عشر في بعض الحالات، حسب ما هو مبين في الجدول، وهذا لمن كانت دورتها الشهرية طبيعية ومنتظمة ثمانية وعشرين يوماً.



وفي هذه الأيام تكون جميع أعضاء المرأة وحواسها قد تهيأت واستعدت لهذا الحدث المهم، فتظهر تغيرات جلدية، وتتبدل بعض الطباع وتحدث الغريزة الجنسية.

**المرحلة الثانية:** في الأسبوع الثالث وبعد انفجار الحويصلة وإطلاق البويضة، تتحول الحويصلة إلى ما يسمى بـ (الجسم الأصفر)، ويبدأ بدوره في إفراز هرمون



من نوع آخر يسمى (البروجسترون) وهو هرمون الحمل، فتبدأ مرحلة الإفراز بواسطة تأثير هذا الهرمون فينمو غشاء الرحم نمواً عظيماً، ويبطن بطبقات وثيرة من الدماء والغذاء وتتمو غدد الرحم نمواً هائلاً. وهذا أشبه بإعداد فراش مناسب للبيوضة الملقحة التي ستصبح جنيناً فيما بعد. وتبلغ ثخانة غشاء الرحم في هذه المرحلة ثمانية مليمترات، أي أكبر ست عشرة مرة من حجمه الذي كان عليه عند بدء الدورة الشهرية.

وفي نهاية الأسبوع الرابع إذا لم يحدث حمل، يحدث الزلزال المدمر للفراش المعد للبيوضة الملقحة داخل الرحم. فيتفتت الغشاء ويسقط دمًا سائلاً أسود حاراً كأنه محترق، وتسقط البيوضة الميتة معه. وهو ليس دمًا صرفاً وإنما هو سائل دموي دبق ممزوج بالمخاط لم يُقدَّر له تغذية بويضة ملقحة. ويستمر سقوط هذا السائل الدموي لعدة أيام، وهذا هو الحيض، الذي هو علامة على عدم حدوث حمل وبدء الدورة الشهرية الجديدة. أما إذا حدث حمل فإن المرأة ستشعر بأعراض وتغيرات تبدأ بالظهور على جسم المرأة ونفسها.

### أعراض الحمل والتغيرات والعلاج:

إن مهمة الرجل في الحمل تنتهي بقذف المنى في مهبل المرأة.. أما مهمة المرأة في الحمل فهي تبدأ من هنا وسوف تستغرق تسعة أشهر يحدث خلالها أعراض وتغيرات مهمة في جسم المرأة داخله وخارجه، وفي النفس والعقل أيضاً. فالمرأة تتعرض في هذه المدة الطويلة من الحمل لتحويلات وتبدلات هرمونية في الدم يظهر تأثيرها عادة في المخ، فتخلق اضطرابات نفسية وعصبية، وقد تكون هذه الاضطرابات خفيفة أحياناً، وعنيفة أحياناً أخرى إلى درجة قصوى.

ومن الغريب أنه بعد مرور أسبوع واحد فقط على عملية الإباضة، أي قبل افتقاد المرأة لعادتها الشهرية المتأخرة، تشعر غريزياً بأن شيئاً ما حصل بداخلها. ولا يفعل فحص الحمل سوى أن يؤكد لها ما عرفته بنفسها سابقاً. فالأعراض والتغيرات



تبدأ عقب الإباضة وتختلف شدتها وخفتها باختلاف صحة الأنثى وحساسيتها وانتباهاها، ومن هذه الأعراض: ترتفع حرارة كل أنثى عقب انفجار المبيض وحدوث الإباضة، آلام رأسية خفيفة، آلام في الناحية القطنية (الصلب)، غثيان قد يزداد حتى يصل إلى الشعور بالتقيؤ، تضطرب بعض السيدات وتشتد حساسيتهن، فيصبن بالنزق والعصية أو يشعرن بالضيق والضجر.

وتبدأ علامات الحمل في الظهور.. ومع أن السعادة تغمر الأم حين تعلم بأنها حامل خاصة في الحمل الأول، فإنه لا بد من وجود بعض المتاعب التي تعد طبيعية في مدة الحمل مثل:

انقطاع الحيض، انتفاخ في الجسم، تضخم الرحم.

- تبدلات في الثديين: يصبح كل ثدي أكبر حجمًا، وأكثر ثقلًا، وأشد صلابة، وقد تشعر المرأة بألم خفيف بالثدي والحلمة. كما تبدو حلمة الثدي أكبر حجمًا وأكثر ظهورًا، وتتسع الهالة الأصلية، وهي الدائرة الداكنة اللون حول الحلمة مباشرة، وتظهر غدها وتكبر مع تقدم الحمل وهي على شكل حبيبات صغيرة (غدد الحليب)، وفي الشهر الخامس قد تظهر هالة أخرى حول الهالة الأصلية تدعى الهالة الثانوية وظهورها يكون علامة أكيدة من علامات الحمل بشرط أن تكون المرأة لم ترضع أبدًا قبلاً.

ونظرًا لزيادة نشاط الثدي ونموه فإن كمية الدم تزداد فيه، فتتضخم الأوعية الدموية. وتصبح الأوردة الموجودة تحت جلد الثدي أكثر بروزًا ووضوحًا. وقد تشعر السيدة بوخزات ترافقها حكة مع قليل من الألم في حركات الساعدين والعضدين، وتشاهد أكثر هذه الأعراض والتبدلات في الثديين خاصة عند السيدة الحامل لأول مرة.

- غثيان خفيف: يصيب بعض النساء غثيان خفيف في الصباح خاصة في المرحلة الأولى من الحمل لكون المعدة خالية من الطعام، وقد ينتج عنه قيء عند بعض النساء. ومن أجل تجنب ذلك يستحسن وضع قطعة من البسكويت بجانب الفراش قبل النوم، وعند الاستيقاظ تتناولها الحامل قبل رفع رأسها عن الوسادة



وتنتظر حوالي نصف ساعة ثم تنهض، وبعدها لا تشعر - بإذن الله - بالرغبة في القيء. كما يمكن تناول البسكويت في كل مرة تشعر فيها الحامل برغبة في القيء.

حساسية قوية للروائح والنكهات.

- الوحام: في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل تبرز ظاهرة من أهم ظواهر هذه المرحلة المهمة وهي ظاهرة الوحم التي تصيب نسبة كبيرة من الحوامل، وتختلف أعراضه شدةً ولبناً بين أنثى وأخرى. إذ تعاني المرأة الحامل من حالات نفسية وجسمية متباينة، فما هو تفسير الوحم؟

لا يعرف في الواقع سبب قاطع للوحم، فمن يقول إن السبب هو نوع من الحساسية، ومن يقول إن السبب هو ارتفاع نسبة بعض المواد الكيميائية في الدم، وخاصة هرمونات الحمل، ومن يقول بأن أسبابه عصبية ونفسية.

ومهما كان السبب فالواقع أن حدوث الحمل في حد ذاته يؤدي إلى تغيرات سريعة ومتعددة بجسم المرأة، ويمثل القيء مظهراً من مظاهر هذه التغيرات، ولكن سرعان ما يعودها الجسم ويزول القيء. ومن مظاهر الوحم نفور الحامل من رائحة شيء معين أو من طعام معين، وشعورها أيضاً بشدة الرغبة في مأكلاً معيناً.. ويصاحب الوحم اضطراب في مزاج المرأة ونفسها، وإرهاق في أعصابها وجسدها، وهي حالات تنعكس على ذوقها وعواطفها، بل وعلى علاقتها بزوجها في كثير من الأحيان.. فهي قد تكره رائحة الرجل وتشمئز منه حين يقترب منها، لا لأنها تكره زوجها، بل لأن مزاجها كله مضطرب، قلق، منزعج، فهي في هذه المرحلة، لا تملك عواطفها، ولا تتحكم بنفسها.

فالوحم حالة مرضية مؤقتة لا يصيب بالضرورة جميع الحوامل، ومما يساعد على التخلص منه اتباع النصائح الآتية: ملازمة الفراش لمدة ربع ساعة بعد الاستيقاظ ولا سيما بعد تناول الفطور، وبذلك تتجنب تشنج العضلات وبدء القيء. إبقاء المعدة مملوءة في معظم الأوقات وذلك بتناول وجبات قليلة وخفيفة خلال



النهار، أو بتناول شيء قليل من البسكويت مع جرعات قليلة من الحليب بين الوجبات. تجنب الزبدة والمواد الدهنية في وجبة الصباح، والاكتفاء بشيء من الطعام الخفيف مثل العسل واللبن والرز بالحليب. تناول الأطعمة الخفيفة عند الظهر مثل حساء الخضار والسلطة وخبز البر الأسمر وعدم شرب الماء بكثرة في أثناء الطعام. ممارسة الرياضة البدنية، مطالعة الكتب المفيدة.

- **تغيرات القلب والجهاز الدوري:** إن الجزء الأكبر من عبء الحمل يقع على القلب والدورة الدموية؛ لأنه إذا كان القلب يضخ الدم للأم فقط قبل الحمل بمعدل ٦٥٠٠ لتر يومياً، فإن عليه طوال الحمل، ولا سيما المرحلة الأخيرة منه، أن يضخ كمية مضاعفة من الدم تكفي الأم وجنينها مجتمعين، فيضخ ١٥٠٠٠ لتر يومياً. ولأجل هذا العمل الإضافي، يقوم القلب بزيادة سرعة نبضاته فيكبر حجمه قليلاً. ونتيجة لكون الجنين يأخذ من دم أمه ما يلزمه من العناصر الضرورية لتكوين دمه، فإن الأم قد تصاب بفقر الدم الذي له تأثيره على القلب والدورة الدموية. ومن ناحية أخرى فإنه كلما ازداد حجم الرحم بالحمل ازداد ضغطه على القلب والرئتين.

- **الغدد الصماء:** تضطرب بعض وظائف الغدد الصماء في مدة الحمل، مثل الغدة الدرقية التي تزداد حاجتها إلى اليود، وغالباً تعود هذه الغدة إلى حالتها الطبيعية بعد الولادة.

- **العظام والأسنان:** تصاب بعض الحوامل بلين العظام أثناء الحمل وبعده. كما تصاب أسنانهن بالالتهابات المتكررة، والسبب في ذلك أن الجنين لكي يبني عظامه يسحب من دم أمه وعظامها الكالسيوم والمواد الضرورية لبناء عظامه.

- **كثرة التبول:** وفي أحيان كثيرة يضاف إلى ذلك التهابات المجاري البولية التي تزداد زيادة كبيرة أثناء الحمل مما قد يؤدي إلى فقدان الزلال (البروتين) في البول، ويؤدي ذلك إلى تورم الأقدام وتورم الوجه.



- السيلان المهبلي: من الطبيعي ظهور كمية معتدلة من السيلان المهبلي نتيجة لرشح السوائل من المهبل المحتقن ومن عنق الرحم. ويكون هذا السائل عادة مائلاً للاصفرار ومصلياً. وإذا أصبح كثيفاً أو غزيراً أو إذا ما رافقته حكة فيجب مراجعة الطبيبة، وفي معظم الحالات يكفي أن ينظف الفرج والجزء الخارجي من المهبل بالماء الفاتر.

- خطوط محمرة اللون: تشبه الجروح المندملة في أسفل البطن. وقد تشاهد هذه الخطوط أحياناً على الأجزاء السفلى من الثديين وعلى الفخذين. وتبقى بعد الولادة كعلامات بيضاء فضية. وسببها تمدد الجلد أثناء الحمل. ومن الطبيعي أن تحاول أكثر النساء تفاديها ولكن ليس هناك من علاج أكيد لتجنبها. وربما يمكن تفاديها عند بعض النساء بتفادي زيادة الوزن والسمنة خلال الحمل، وذلك جلد البطن بالزيت منذ بدء الشهر الثاني من الحمل حتى يجعل الجلد ناعماً وقابلاً للتمدد، والمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية وخصوصاً تلك التي تقوي عضلات البطن.

- اللدغ أو الحرقعة: وهو شعور باحترق في الجزء الأسفل من الصدر، وقد يرافقه تجشؤ أو قيء كمية قليلة من السائل الحامض أو المر. وهي شكل صغير لسوء الهضم؛ لذلك فإن أول خطوة لعلاج هذه الحالة هي الانتباه ومراقبة طريقة الغذاء الصحية للتأكد من حذف كل الأطعمة الثقيلة والعسرة الهضم. وعلى الحامل أن تتجنب الإسراف في الطعام وأن تمضغ جيداً. وأن تتجنب قدر المستطاع المأكولات التي تدخل فيها مادة الحامض والبهارات والشطة والمخللات التي تؤذي غشاء المعدة وتزيد من إفراز الحامض القلوي فيها. وأن تمارس الرياضة البدنية الخفيفة.

- انتفاخ المعدة والأمعاء بالغازات: وأهم علاج لهذه الغازات المعوية هو التغوط بانتظام، ومضغ الأطعمة الصلبة ببطء وعناية، وعدم الإكثار من المأكولات التي تسبب تجمع الغازات في الأمعاء مثل البصل والملفوف والفجل، وعدم الإكثار من شرب الماء خلال تناول الطعام.



- **الإمساك:** من جراء ضغط الرحم الكبير على الأمعاء والمستقيم. ولتفادي الإمساك على الحامل أن تواظب على الرياضة والمشي وشرب الماء البارد عند الصباح قبل تناول الطعام، وأكل المرببات والمشمش والزبيب وأنواع الفواكه الأخرى.

- **البواسير:** وهي مجموعة من الأوردة الدموية الكبيرة الموجودة في المستقيم والشرج، حيث يساعد الحمل على ظهورها بسبب إعاقة الرحم الكبير لدوران الدم في منطقة الشرج والمستقيم ويؤخر عودة الدم وإفراغ هذه الأوردة. ولكن الحمل بنفسه لا يحدث بواسير إلا عندما يترافق بالإمساك. فالسببان الرئيسان لذلك هما البراز الجاف والضغط عند التغوط. وتختفي البواسير عادة بعد الولادة بمدة قصيرة من الزمن. وإذا كانت البواسير مؤلمة جداً فيمكن علاجها بالاستلقاء على الظهر ورفع الفخذين قليلاً ثم وضع لفائف مرطبة بالماء المثلج على منطقة الشرج، ويجب تغيير اللفائف باستمرار لكي تبقى دائماً مرطبة وباردة. كما يواظب على تناول المرطبات والخضار والألبان باستمرار.

- **دوالي الساقين:** كما أن الرحم الكبير يعيق دوران الدم في منطقة الشرج ويساعد على ظهور البواسير، كذلك يعيق دوران الدم في الأطراف السفلية ويسبب احتقاناً في الأوردة فتتفخ في الساقين، خاصة عند المرأة التي سبق لها الإنجاب. ويمكن علاج هذه الحالة بطريقتين: الأولى: رفع الساقين على وسادة أو نحوها لتكون أعلى من الحوض وذلك كلما سنحت الفرصة؛ فذلك يسهل جريان الدم في الشرايين ومنها إلى القلب. وكلما تكرر ذلك كانت النتائج أفضل. الثانية: إذا لم تنفع الطريقة الأولى بعد ممارستها مدة كافية من الزمن فيمكن استعمال جوارب أو أربطة خاصة من المطاط تباع في الصيدليات، ويجب لبسها في الصباح قبل النهوض من الفراش؛ لأنها بذلك تضغط الأوردة الدموية وهي فارغة من الدم بعد رفعها طوال الليل، أما لبسها بعد الوقوف وامتلاء الأوردة بالدم فليس له أي فائدة. تلف الأربطة المطاطية في البداية حول القدم مرة أو مرتين ثم لفها بطريقة لولبية حول عنق القدم والساق



مع ضغط معتدل حتى تصل إلى ما فوق منطقة الدوالي بقليل. ويجب أن تلبس في النهار وتنزع في الليل. ويمكن غسل الأربطة أو الجوارب حتى تسترجع مرونتها الطبيعية.

- **التقلصات العضلية:** وهي تظهر في الظهر والفخذين في الأسابيع الأخيرة من الحمل، وتسبب ألماً شديداً بسبب انحراف الجذع إلى الوراء تحت تأثير الرحم النامي ليتزن الجسم، ويزداد تقلص عضلات الظهر والفخذين كلما كانت الحامل واقفة، وكلما لبست حذاء ذا كعب عالٍ. وأفضل علاج وقائي لذلك هو الراحة الكافية، ولبس الأحذية ذات الكعب العريض والمنخفض. ومما يساعد أيضاً في الحصول على راحة سريعة تدليك مجموعة العضلات المؤلمة بزيت الزيتون، وقد أوصى النبي ﷺ باستعمال الزيت في الدهن فقال ﷺ: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة»<sup>(١)</sup>.

- **ضيق التنفس:** كثيراً ما يحدث خلال الشهرين الأخيرين من الحمل ضيق في التنفس خاصة عند الاستلقاء على الظهر نتيجة لضغط الرحم النامي صعوداً على قفص الصدر والرئتين. وهو ظاهرة طبيعية ينبغي عدم الخوف منه، فإذا كان ضيق التنفس يزعج النوم أو يمنعه، فيمكن للحامل أن ترفع رأسها وأكتافها ببضع وسادات للحصول على وضع (نصف جلوس)، فهذا الوضع يزيل - بإذن الله تعالى - ضيق التنفس ويتيح للحامل نوماً هادئاً مريحاً.

- **الأرق:** مع أن رغبة الحامل بالنوم تكون أكثر من المعتاد في الأسابيع الأولى من الحمل، إلا أنها قد تصاب بالأرق في الأسابيع الأخيرة لأسباب متعددة، منها حركة الجنين وضيق التنفس والتقلصات العضلية، هذا عدا التفكير المستمر بالطفل القادم. ويمكن علاج ذلك بالمشي قليلاً ثم الاغتسال ثم أخذ كوب من الحليب الساخن أو الكاكاو. وعدم الإكثار من الطعام قبل النوم مباشرة، والابتعاد عن المنبهات مثل القهوة والشاي.

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٥٠٨.



تلکم كانت الأعراض والتغيرات التي تصاحب الحمل عند المرأة الصحيحة، وهي لا تجتمع كلها في امرأة واحدة، بل ما يظهر عند هذه قد لا يظهر عند تلك، وما يظهر عند تلك قد لا يظهر عند هذه وهكذا... كما أن هناك تفاوتاً من حيث الشدة، فقد تكون الآلام خفيفة لا تكاد المرأة تحس بها، وقد تصل إلى درجة مرضية. وعموماً هذه التغيرات الطبيعية سرعان ما تزول بمجرد انتهاء الحمل عند المرأة الصحيحة. أما المرأة المريضة بمرض ما فقد يحصل لها تغيرات أخرى مختلفة أشد مما ذكر، وكذلك الأمر بالنسبة لصاحبة الحمل غير الطبيعي. كما أنه يجب على الحامل مراجعة الطبيبة فوراً إذا لاحظت تغيرات معينة مثل: نزيف مهبلي مهما كان يسيراً، تورم الوجه والأصابع، صداع مؤلم مستديم، عدم وضوح النظر أو خفوته، ألم في البطن، قيء متكرر، ارتفاع الحرارة، سيلان مهبلي غزير. قد يظهر كثير من هذه التغيرات دون حدوث أي انحراف عن الطريق الطبيعي للحمل، ولا داع للخوف أو القلق، ولكن يجب الاهتمام بها والتأكد من الطبيبة من أجل الاطمئنان.

وعلى الحامل ألا تستسلم لمضايقات الحمل أو أوجاعه فهذا شأن النساء ضعيفات الإرادة اللاتي يستسلمن بسرعة لأي ألم ولو كان خفيفاً ولا يقوين على الشدائد، وتلهث أنفاسهن وينتابهن الروع كلما فكرن في الحمل والولادة ومسؤولياتهن تجاه طفل جديد. ولا تلقي بالألم لكل ما تسمعه من النساء الأخريات عن صعوبة الحمل ومشكلاته وأوجاع الولادة، فليست كل امرأة كالأخرى. ولتبتعد عن القلق والاضطراب النفسي والعصبية، ولا تترك مجالاً للشكوك والهواجس لتتلاعب بأعصابها وراحتها، ولتتابع حياتها اليومية كما كانت قبل الحمل، ولا تجعل اهتمامها بنفسها يأخذ وقتها كله وينسيها الاهتمام بزوجها.

### المحافظة على الحمل وسلامته:

قال الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سَلَالَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَارَكُ اللَّهُ أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾ (١).

(١) سورة المؤمنون، الآيات: ١٢-١٤.



وقال رسول الله ﷺ: «إن أحدكم يُجمع في بطن أمه أربعين يوماً، ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يبعث الله إليه ملكاً بأربع كلمات: فيُكتب عمله، وأجله، ورزقه، وشقي أم سعيد. ثم يُنفخ فيه الروح...»<sup>(1)</sup>.

يخبر الله تعالى عن مراحل تكوين الإنسان في بطن أمه، ويخبر رسوله المصطفى ﷺ عن مدة بعض هذه المراحل. وإن من عادة الصينيين أنهم يحسبون عمر الإنسان منذ بدء الحمل وليس من يوم الولادة، وفي هذا تلميح للأم الحامل بأن هناك مخلوقاً حياً يتغذى منها وسيصبح بعد تسعة أشهر طفلاً. وفي هذه المرحلة الحيوية البناء يكون الطفل بحاجة قصوى للغذاء والبيئة المناسبة أكثر منه في أي وقت آخر من حياته. وتعتمد حالته الصحية كلياً على صحة أمه، كما أن صحته في السنوات القادمة، وكذلك صحة الأم، مبنية إلى درجة كبيرة على حالتها الصحية خلال أشهر الحمل. فينبغي على المرأة الحامل أن تولي صحتها عناية كبيرة وخاصة خلال أشهر الحمل، فتفعل كل ما فيه منفعة لها ولجنينها، وتتجنب أو تترك كل ما فيه مضرة لها ولجنينها.

ولتعلم الحامل أنها إذا كانت من المدخنات ولم ترأف بصحتها فترك التدخين، فقد حان الوقت لترأف بجنينها على الأقل فتقلع عن التدخين حفاظاً على ولدها حتى لا تلد ولداً أجبرته على إدمان الدخان وهو لما يزال جنيناً في بطنها.

فقد اثبت الطب والعلم الحديث أن المرأة المدخنة إذا كانت حاملاً فضررها متأكد في حق جنينها، هذا الجنين الذي تحمله في أحشائها تسعة أشهر وتعاني من أجله آلام الحمل ومتاعبه، ثم بالوقت نفسه تضره أكبر الضرر بتدخينها وتجعل منه جنيناً مدمناً وهو لم ير النور بعد؛ فالجنين يمر بثلاث مراحل يكون اعتماده في غذائه ونموه خلالها على دم الأم عن طريق المشيمة والحبل السري، والأطباء في كل

(1) أخرجه البخاري في كتاب أحاديث الأنبياء، باب خلق آدم وذريته.



مكان يصرخون محذرين المرأة الحامل من التدخين قائلين لها: احذري فإن في بطنك جينياً مدمناً. ذلك لأن المواد الضارة التي يحتوي عليها الدخان ومنها النيكوتين سوف تصل إلى الجنين عن طريق دم الأم الملوث بها، وقد وجد العلماء في السجائر ما يزيد عن مئة من المواد الضارة التي تصل كلها إلى الجنين فيعاني على مدى شهر الحمل من غذاء ملوث بمواد ضارة مثل النيكوتين. ويشير الأطباء إلى أن هناك تأثيرات بعيدة المدى للسجائر على الجنين، فتعرضه لمدة تسعة أشهر داخل الرحم للنيكوتين، وهو مادة فيها نوع من الإدمان يؤثر على خلايا مخ الجنين فيصبح من ثم شديد القابلية للتدخين والإدمان في المستقبل.

وكدليل على ذلك فإن إحدى الصحف قد ذكرت خبراً تحت عنوان (طفلة العامين تدمن النيكوتين) فقالت: «ناشدة إحدى الأمهات البريطانيات الأطباء لعلاج طفلتها التي لم تتجاوز العامين من عمرها من إدمان النيكوتين بعد أن لاحظت اهتمامها الشديد باستنشاق الدخان من أعقاب السجائر في الطفليات. وكانت الأم أماندا بيبير (٢٤ عاماً) قد لجأت إلى طبيبها الخاص طالبة المساعدة في علاج ابنتها التي أصبحت مدمنة لاستنشاق دخان السجائر، والبحث عن أعقابها في الطفليات أو محاولة انتزاعها من المدمنين كلما اصطحبتها إلى الأماكن العامة. وكشفت الأم عن تدخينها بكثافة أثناء حملها وبمعدل خمسين سيجارة يومياً الأمر الذي انعكس على طفلتها بعد الميلاد»<sup>(١)</sup>. كما أن البحوث قد كشفت عن علاقة وثيقة بين التدخين وتشوهات الجنين أثناء الحمل وهي مشكلة خطيرة يتزايد عدد ضحاياها باستمرار خصوصاً في عصرنا الحاضر، فبالإضافة إلى النيكوتين يشير إصبع الاتهام في هذا المجال إلى كثير من نواتج احتراق السيجارة مثل القطران وغيره. وهناك أضرار كثيرة قد تقع للأم المدخنة منها أن متاعب الحمل اليسيرة قد تزداد مع التدخين مثل اضطرابات المعدة والميل إلى القيء وكذلك زيادة ضربات القلب، وفقدان الشهية

(١) جريدة الشرق الأوسط، العدد، ٥٠٥٤، ٣ / ٤ / ١٤١٣ هـ. - ٢٩ / ٩ / ١٩٩٢ م.



للأكل، أو القابلية للأرق أو الشعور بالخممول. بل قد يتعدى الأمر إلى أخطر من ذلك حيث يموت الجنين داخل الرحم، أو حدوث الولادة قبل موعدها الطبيعي مما ينتج عنه طفل غير كامل النمو. كل هذا وغيره كثير تثبت الإحصائيات المتكررة حدوثه بكثرة للحوامل المدخنات. وحتى في مرحلة الرضاعة فإن النيكوتين وبعض نتائج احتراق السيجارة يفرزها الثدي مع الحليب في فم الطفل الرضيع، هذا الكائن الضعيف الذي يتعرض للأخطار والأمراض في أيامه الأولى من أقرب الناس إليه، وربما تجني هذه الأم المدخنة على أبنائها في كبرهم حيث يصبحون أكثر استعداداً للإصابة بالسرطان من الأطفال الذين ولدوا من أمهات غير مدخنات. وعموماً فإن التدخين يضر المرأة سواء في مرحلة الحمل أو غيرها، وهو سبب رئيس للسرطان وأمراض الرئة والقلب والشرايين.

أما الأشياء التي ينبغي أن تهتم الحامل بها لكي تحافظ على حملها طوال التسعة أشهر فهي: الغذاء، اللباس، الجماع، الرياضة، الراحة.

### الغذاء:

ليس هناك أي داع لزيادة كمية الغذاء بناء على الاعتقاد الخاطئ أن الغذاء هو لاثنين: الأم والجنين، وإنما المهم الاهتمام بنوعية الغذاء والتأكد من أنه يسد حاجة الجسم من العناصر الأساسية كالفيتامينات والكالسيوم والبروتين والحديد.

فأما الكالسيوم فهو ضروري للأم والجنين؛ إذ يدخل في تكوين العظام، ومن أهم مصادره: الحليب الذي يحتوي على كميات لا بأس بها منه، وكذلك الألبان والألبان والخضروات الطازجة. وأما الحديد فهو يوجد في الخضروات واللحوم وبخاصة الكبد والبيض والحبوب والبقول. وأما الفيتامينات؛ فإن فيتامين (أ) يوجد في البيض والحليب والزبد، وفيتامين (ب) يوجد في الحليب غير المغلي والحبوب والخضروات الطازجة، وفيتامين (ج) يوجد في البرتقال والليمون واليوسفي، وفيتامين (د) يوجد في الحليب والزبد وصفار البيض.

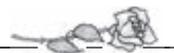


إن الحليب هو أنفع طعام للحامل وهو الغذاء الذي لا غنى عنه للحامل؛ ففيه كمية كبيرة من الكالسيوم والفوسفور والبروتينات اللازمة لبناء عظام الجنين وعضلاته، كما إن الحليب يحتوي على جميع أنواع الفيتامينات الضرورية لجسم الحامل، وليس هناك غذاء غير الحليب يمكن أن يزود الحامل بهذه العناصر المهمة. وتحتاج الحامل إلى أربعة أكواب من الحليب يومياً، فإذا كانت لا تستسيغ شرب كل هذه الكمية، فيمكن شرب كوبين وتناول الكمية الباقية ممزوجة مع الكاكاو أو المهلبية أو الرز بالحليب.

وخلاصة القول إن على الحامل أن تتناول غذاء متنوع الأصناف غني بالأطعمة الأساسية كالحليب والخضروات الطازجة والفاكهة واللحوم والبيض والسمك والبطاطا وخبز القمح. وأن تشرب ستة أكواب من الماء أو أكثر يومياً خاصة إذا كان الطقس حاراً.

قد تصبح القابلية للأكل ضعيفة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وقد تصاب الحامل بقرف واشمئزاز من الطعام، والإقلال من الطعام بسبب ذلك ينتج عنه نقص في التغذية؛ لذا كان من الواجب بذل الجهد لإيجاد نظام غذائي خلال هذه المدة يمد الحامل بأنواع الأغذية اللازمة. أما بعد الشهر الثالث فالقابلية للأكل تزداد كثيراً وقد تصبح نهماً، وهذا يتطلب من الحامل أن تقوي من إرادتها فلا تأكل إلا ثلاث مرات في اليوم فقط، وأن تمتنع عن تناول الحلويات والمثلجات والدهنيات. ويمكن في هذا الوقت الإكثار من أكل الخضار الطازجة كالخس والطماطم والفاصوليا الخضراء والفاصوليا الأخضر والجزر، فتحصل الحامل على درجة الشبع من غير زيادة مفرطة في الوزن.

أما الأطعمة التي يجب أن تتجنبها الحامل فهي المواد الغنية بالدهن والأطعمة المقلية بالسمن أو الزيت والنقانق والسمك المدخن والتوابل والحلويات؛ فهذه الأطعمة تضايق الحامل وتسبب لها إزعاجاً متواصلًا وقد تسبب لها عسراً هضمياً أو حرقة



في المعدة أو ضيقاً في التنفس. كذلك على الحامل أن تقلل كثيراً من الملح، ولو حذفت كمية الملح التي تضاف إلى الطعام أثناء طبخه لما حدث أي نقص لهذا العنصر في غذائها؛ لأنه موجود في كل أنواع الأطعمة التي تتناولها. أما الإكثار من الملح فإنه يتسبب في زيادة وزن الحامل؛ لأن الملح الذي يزيد في الجسم يحفظ معه الماء وتصبح أنسجة الحامل غارقة بالماء مما يزيد في ظهور التورمات.

### اللباس:

ليس هناك لباس للحامل أفضل من الملابس الواسعة الفضفاضة المعلقة من الرقبة والكتفين خصوصاً عندما يكبر البطن، وقد صار الحصول على الملابس الجاهزة المناسبة للحامل سهلاً من المحلات التجارية بما في ذلك الملابس الداخلية التي تناسب كل مرحلة من مراحل الحمل. وأهم ما ينبغي على الحامل أن تتجنبه الملابس والأحزمة الضيقة التي تضغط على بطنها وخصرها فتؤذي نفسها وجنينها. أما بالنسبة للأحذية فينبغي أن تكون دون كعب أو بكعب قصير وعريض لتساعد على حمل الوزن الزائد والمحافظة على التوازن دون التعرض للوقوع. وعلى الحامل أن تتجنب الأحذية عالية الكعب؛ لأنها تعرضها للسقوط أو التواء القدم.

### الجماع:

ليس هناك ما يمنع من الجماع طوال مدة الحمل ما دام الحمل يسير بشكل طبيعي، وهناك من ينصح بالتوقف عن الجماع في الشهر الأخير من الحمل خوفاً من تسبب الالتهابات أو الولادة المبكرة. وفي جميع الأحوال ينبغي أن تنبه الحامل زوجها إلى تجنب الضغط على بطنها خاصة في الأشهر الأخيرة، وأن يتجنب الإيلاج العميق. وينبغي اختيار الأوضاع المريحة للحامل.



## الرياضة:

لقد أصبحت الرياضة وممارسة التمارين الرياضية الخاصة بالحمل من الأشياء المتفق عليها وينصح بها الأطباء باستمرار لعلمهم بفوائدها البدنية والنفسية، خاصة بعد أن انفصلت الحركة والرياضة من حياة المرأة في هذا العصر. فهناك أعضاء مهمة في جسم المرأة تتأثر بظروف الحمل ولا بد من تمرينها وتقويتها؛ ومن هنا كانت الرياضة تعويضاً عن الحركة المفقودة من حياة المرأة العصرية وضرورية جداً للحامل؛ لأنها تساعد في التخفيف من آلام الحمل، وتمنح الحامل سيطرة على الجسم، وثقة بالنفس، وقدرة على التركيز، ورفعاً للمعنويات، وزيادة في مرونة أعضاء الجسم مثل الحوض والرحم والمهبل والبطن والصدر والظهر والأطراف، فتصبح هذا الأعضاء أكثر قوة واستعداداً للحركة مدة الطلق وأثناء الولادة. كما أن الرياضة تساعد على تجنب السمنة وزيادة الوزن الضارة بالجسم.

إن التمارين ليست مفيدة للأم فحسب بل هي مفيدة للجنين أيضاً، فلكي ينمو الجنين نمواً طبيعياً وصحيحاً يجب أن تكون الدورة الدموية في الرحم والمشيمة صحيحة أيضاً وكاملة، ومن فوائد التمارين تنشيط الدورة الدموية في القلب والدماغ والشرايين مما يساعد على توصيل الغذاء إلى الجنين بانتظام عبر الدم، ويساعد أيضاً في نمو الجنين نمواً طبيعياً.

ولتعلم المرأة أن الراحة الكثيرة والجمود عن الحركة خلال مرحلة الحمل ليس في مصلحتها، بل إن الحركة التي تبذلها في أعمالها المنزلية هي خير رياضة يمكن بواسطتها أن تخفف كثيراً من آلام الحمل وكذلك تسهيل الولادة. فبقدر ما يكون مستوى لياقة جسم المرأة عالياً وأعضاؤها التي تشترك في الحمل والولادة مرنة - يكون الحمل سهلاً وخفيفاً والولادة ميسرة.

وقبل أن أصف بعض التمارين المفيدة للحامل وأنصحها بممارستها ينبغي عليّ ألا أنسى أن أنصحها بأمر عظيم جداً وهو المحافظة على الصلاة وأدائها في



أوقاتها؛ لأنه إذا كان للتمارين الرياضية هذه الفوائد البدنية التي تحصل نتيجة للحركات وتكرارها، فإن للصلاة أيضاً فوائد بدنية كبيرة لها تحصل نتيجة لحركات الصلاة، ونتيجة لتكرار حركات الصلاة بأعداد كبيرة على مدار اليوم، خاصة إذا علمنا أن هناك عدة تمارين رياضية تشبه حركات الصلاة وهيئاتها تماماً، وهناك تمرين مشهور ومفيد جداً للحامل ينصح به أطباء النساء والولادة، وهو تمرين وضع الركبة - الصدر Knee-Chest position، الذي إذا نظرنا إليه لم نجد إلا تمريناً مشابهاً جداً لهيئة السجود في الصلاة.

فمن رحمة الله عزَّ وجلَّ أنه جعل في الصلاة فوائد بدنية عاجلة للحامل فضلاً عن الجزاء الذي تناله في الدنيا والآخرة بقيامها بأداء الصلاة التي هي عبادة لله - تبارك وتعالى - وهذا هو هدف الصلاة الأول والأخير.

### تمارين رياضية:

هذه بعض التمارين التي يمكن للحامل أن تمارسها في مرحلة الحمل:

#### التمرين الأول: وضع الركبة - الصدر



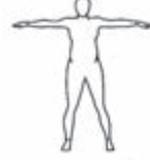
تسترخي الحامل كما هو مبين في الشكل، فهذا الوضع يبعد الرحم عن أرضية الحوض مما يخفف الضغط عليه، وهو يساعد كثيراً في تليين العضلات والمفاصل، وخاصة منطقة الحوض، وكذلك تليين الأربطة، وتمديد عضلات المهبل، مما يسهل عملية الولادة، وهو من أفضل أوضاع الاسترخاء. ويمكن أثناء هذا الوضع قبض عضلات الفرج والعد إلى ١٠ ثم إرخاء. التكرار ١٠ مرات.



### التمرين الثاني:



٢- ثني الرجلين



١- وضع الاستعداد

١- الوقوف في وضع الاستعداد واليدين خلفاً.

٢- ثني الرجلين والنزول على القدمين مع مد اليدين أماماً.

٣- العودة لوضع الاستعداد. التكرار ٨ مرات.

### التمرين الثالث:



٢- ضغط الرجلين بالمرفقين



١- وضع الاستعداد

١- الجلوس في وضع الاستعداد.

٢- ضغط الفخذين للأسفل بالمرفقين والثبات على ذلك والعد إلى ١٠.

٣- الاسترخاء والعودة إلى الوضع الأصلي. تكرار الضغط ١٠ مرات.

### التمرين الرابع:



٢- القيام إلى وضع الجلوس



١- وضع الاستعداد

١- الرقود في وضع الاستعداد.

٢- القيام لوضع الجلوس بمساعدة اليدين.

٣- العودة لوضع الاستعداد. التكرار ٨ مرات.



## التمرين الخامس:



٢- رفع الحوض للأعلى



١- وضع الاستعداد

١- الرقود في وضع الاستعداد.

٢- رفع الحوض للأعلى.

٣- العودة لوضع الاستعداد. التكرار ٨ مرات.

إلى جانب التمارين الرياضية ينبغي على الحامل أن تحرص على المشي في الهواء الطلق لمدة نصف ساعة تقريباً، والمشي بالنسبة للجميع من أفضل أنواع الرياضة وهو كذلك بالنسبة للحامل أيضاً، إذ ينبه وظيفة الرئتين والجلد والأمعاء، ويمنع الإمساك، ويسهل التنفس، وينقي الدم، ويريح الأعصاب، ويبقي العضلات في حالة جيدة، ويدفع للنوم السريع. ينبغي على الحامل قبل ممارسة التمارين الرياضية والمشي أن تستشير الطبيبة لكي تحدد لها من الرياضة ما يتناسب وحالتها الصحية الخاصة.

## الراحة:

تشعر بعض النساء بحاجة ملحة للنوم في الأشهر الأولى من الحمل وهي ظاهرة طبيعية؛ فينبغي على الحامل أن تنام من ثماني إلى عشر ساعات في الليل، وساعة بعد الظهر وبعد تناول الغداء، حتى وإن لم تستطع النوم خلال هذه الساعة فإنها تكون قد حصلت على ساعة راحة تتجدد فيها قواها ويستريح جسدها وأعصابها.



## برنامج النجاح في الحمل

### أعراض الحمل والتغيرات والعلاج

- تقادي السمنة خلال الحمل.
- راجعي الطيبية فوراً إذا لاحظت تغيرات غير طبيعية. - ابتعدي عن القلق والعصبية والاضطراب النفسي.
- تابعي حياتك كما كانت قبل الحمل.
- لا تستسلمي لمضايقات الحمل أو أوجاعه. - لا تلقي بالأكل ما تسمعيه من النساء عن صعوبة الحمل ومشكلاته.

### المحافظة على الحمل وسلامته

- أولي صحتك عناية كبيرة وخاصة خلال أشهر الحمل. - أقلعي عن التدخين إذا كنت مدخنة حفاظاً على ولدك.
- تجنبي كل ما فيه مضرة لك ولجنينك.

### الغذاء

- لا يوجد داع لزيادة كمية الغذاء وإنما المهم الاهتمام بنوعية الغذاء والتأكد من أنه يسد حاجة الجسم من العناصر الأساسية. - الحليب هو أنفع طعام للحامل فاشربي منه أربعة أكواب يومياً على الأقل. - أكثرني من أكل الخضار الطازجة.
- امتعني عن تناول الحلويات والملحجات والدهنيات. - قللي من الملح.

### اللباس

- ارتدي الملابس الواسعة الفضفاضة عندما يكبر البطن. - استخدمي أحذية دون كعب أو بكعب قصير وعريض.
- تجنبي الملابس والأحزمة الضيقة.
- تجنبي الأحذية عالية الكعب.



## الجماع

- لا مانع من الجماع ما دام الحمل يسير بشكل طبيعي. - ينبغي اختيار الأوضاع المريحة للحامل.

## الرياضة

- احرصي على ممارسة الرياضة فهي مفيدة لك وللجنين. - حافظي على أداء الصلاة ففيها فوائد بدنية كبيرة مثل تلك الفوائد التي في التمارين الرياضية التي تشبه حركات الصلاة.  
- تجنبي الجمود والكسل لأنه ليس في مصلحتك.

## الراحة

- نامي ثماني ساعات في الليل وساعة بعد الظهر بعد تناول الغداء.

