

دليل كل عروس لحمل سهل وولادة موفقة

موسوعة

العناية بالحامل

نحن معك أسبوعاً بأسبوع على مدار الحمل

- مفاجأة! حدوث نزيف أثناء الحمل.. ماذا يعنى؟ وماذا تفعلين؟
- حمل الكبيرات: هل سنك تجاوز الثلاثين؟ طرق العناية الخاصة.
- الجنين فى وضع غريب: ماذا يعنى ذلك؟ وما الإجراءات المتوقعة؟
- العلاقة الزوجية: هل تضار الحامل من الجماع؟ ومتى يصير مرفوضاً؟
- التغذية السليمة: كيف تختارين غذاءك؟ وما المرغوب وما الممنوع؟
- أنواع الولادات: متى تحتاجين للولادة القيصرية؟ وما المقصود بولادة بدون ألم؟
- حالات حمل خاصة: طرق العناية بالحامل المريضة بالسكر أو بارتفاع ضغط الدم.
- الجنين داخل الرحم: متى يمكنك رؤيته؟ ومتى تزيد حركته؟ وهل يمكنك سماع صوته؟
- العناية بجمالك: تغيرات بشعرك وأظافرك وثدييك، كيف تعتنين بها؟

دكتور / أيمن الحسينى



مكتبة الساعي

تسعى دائماً لتقديم الجديد والطريف في عالم الكتب وأفانق المعرفة. مرشدك الأمين ودليلك السريع للكتب الفنية والعلمية، والعاجم، وكتب اللغة وروائع الأدب العربي والعالمي وتراثنا الخالد.

شعارنا:

النشر رسالة وأمانة وليس وسيلة للترويج. تقدم الجديد وبسعر رخيص.

يديرها ويشرف عليها
عبد العزيز المطردي

ص.ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣
- هاتف، ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦
- ٤٣٥٩٤٥ فاكس، ٤٣٥١٩٦٦ -
جوال، ٥٥٠٦٧١٩٦٧
جدة، هاتف، ٦٢٩٤٣٦٧، ٦٢٩٤٣٦٧
جوال، ٥٥٠٦٧١٩٧٦
F-mail: alsaay99@hotmail.com

جميع الحقوق محفوظة

ح) مكتبة الساعي، ١٤٢٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الحسيني، أيمن أحمد

دليل كل عروس لحمل سهل وولادة موفقة موسوعة العناية
بالحامل/ أيمن أحمد الحسيني - الرياض، ١٤٢٣ هـ

١٧٦ ص: ٢٤٠ سم

ردمك: ٨-٢-٩٠٢٩٣-٩٠٣-٦٠٣-٩٧٨

١ - الحمل.
الصحية.

٢ - الأطفال - العناية

أ. العنوان

١٤٣٣/١٣٥

ديوي ٦١٨، ٢٥

رقم الإيداع: ١٤٣٣/١٣٥

ردمك: ٨-٢-٩٠٢٩٣-٩٠٣-٦٠٣-٩٧٨

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

مقدمة



عندما يجيئك خبر حدوث حمل فأنت حينئذ قد صرت في حاجة ضرورية لعناية منتظمة حتى تجتازى تلك المرحلة الحرجة بسلام.

ونحن نقدم لك تلك العناية على مدار فترة الحمل أسبوعاً بأسبوع من خلال هذا الكتاب، والذي يعرفك بالجوانب المختلفة لتلك المرحلة من حيث: التغيرات التي تطرأ على الجسم، والمتاعب التي قد تعانين منها وكيفية تخفيفها، وكيفية اختيارك لغذاء صحي مناسب يسد حاجة جسمك وجسم جنينك النامي من المغذيات الضرورية، ويعرفك كذلك ببعض الإجراءات الطبية التي قد تحتاجين إليها، كالولادة القيصرية، ودواعي اللجوء إليها، كما يعرفك بما يطرأ على الجنين النامي بداخلك من تغيرات متلاحقة حتى يكتمل نموه ويصير قادراً على الحياة خارج الرحم.

كما يتعرض الكتاب لحالات خاصة من الحمل، كما في حالة وجود مرض السكر، أو ارتفاع ضغط الدم، أو في حالة تقدم الحمل في العمر. فأرجو أن يكون هذا الكتاب رقيقاً مفيداً ومسانداً لك، إلى جانب ما تتلقينه من رعاية طبية بمعرفة الطبيب، حتى يمكنك اجتياز تلك المرحلة الحرجة بسلام، وتحقيق ولادة موفقة بإذن الله.

مع خالص تحياتي،،،

المؤلف

ob
be
e
i
k
a
n
c
o
m



هل خططت جيداً لحدوث الحمل بمشاركة زوجك ؟

احتياطات مهمة يجب أن تضعها في الحسبان :

قد تتدهشين حين تعرفين أن العناية المثلى بالحمل يجب أن تبدأ قبل حدوثه !

فالحمل لا يتضح بمجرد حدوث تلقيح لبويضة بحيوان منوى، وإنما يظل مستتراً لبعض الوقت حتى يُكشف عنه النقاب. وخلال تلك المدة التي قد تطول عند بعض السيدات قد يكون هناك سلوكيات وعادات وعلاجات تضر بنمو الجنين في بدء مرحلة تكوينه.

ولذا فإن الحمل يحتاج لتخطيط مسبق من الزوجين بحيث تتاح له أفضل الظروف .

إليك هذه الجوانب المهمة التي تؤكد صحة ذلك الرأي والتي ينبغي عليك الاهتمام بها بمشاركة الزوج.

هل تتناولين عقاقير معينة ؟

إن استمرارك في تناول عقاقير لحالات مرضية معينة يمكن أن يضر بنمو وتكوين الجنين. ولذا فإنه يجب أن يتخلص جسمك من هذه العقاقير قبل حدوث الحمل ويجب أن تتوقفي عن تناولها خلال فترة الحمل .



ولكن ماذا عن علاجات الأمراض المزمنة، كمرض ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكر؟ إنك في هذه الحالة تحتاجين لمناقشة هذا الموضوع مع الطبيب. فقد تستبدلين عقاقير بأخرى غير ضارة بنمو الجنين.

دعي جسمك يتخلص من آثار حبوب منع الحمل :

وإذا كنت تتناولين حبوب منع الحمل فإنها تعد كذلك من تلك العقاقير الضارة. ولذا يجب أن تخططي للتوقف عن تناولها بمشاركة الزوج قبل الشروع في الحمل حتى يتمكن جسمك من التخلص من تأثيرها واستعادة نظامه الهرموني الطبيعي من جديد. إن هذه العقاقير تثبّط حدوث الحمل عن طريق تغيير الحالة الهرمونية للجسم ويحتاج استعادة النظام الهرموني الطبيعي من جديد لنحو ثلاثة شهور منذ التوقف عن تناولها .

ولذا فإنه لا يفضل أن تتوقفي عن تناول الحبوب بصورة مفاجئة ثم تشرعين في الحمل. وإنما يفضل أن تستمرى لفترة مؤقتة في حدود ثلاثة أشهر على استخدام وسيلة أخرى لمنع الحمل كاللولب أو الحاجز المهبلى أو يستمر الزوج على استخدام الواقى الذكري.. وبعد ذلك يمكنك الشروع في الحمل.



•• هل تلقيت تطعيمات حديثة؟

التطعيم ضد الحصبة الألمانية :

يجب أن تعتبرى أيضًا أن بعض التطعيمات أو اللقاحات يمكن أن تضر بالحمل. فإذا كنت قد تعاطيت تطعيمات حديثة استعدادًا للسفر كالمضادة للأمراض الاستوائية (أمراض المناطق الحارة) فإنه يجب أن تنتظري لنحو ثلاثة أشهر حتى يتخلص جسمك من آثارها قبل الشروع في الحمل .

ولكن.. ماذا عن التطعيم ضد الحصبة الألمانية؟

هذا التطعيم بصفة خاصة يجب أن يلقي عناية كبيرة .

إنه إذا كنت حاملاً وتعرضت للعدوى بالحصبة الألمانية فإن الفيروس المسبب لهذا المرض يمكن أن يحدث أضراراً بالغة بالجنين حيث يؤدي لزيادة فرصة ولادة طفل بعيوب خلقية .

ولا ينبغي الاعتقاد بأنك إذا أصبت بهذا المرض في الطفولة أو إذا طُعِّمت ضده في الطفولة، فقد اكتسبت مناعة وأنه ليس من المتوقع اكتساب العدوى بالمرض من جديد.

إن ذلك قد يكون صحيحاً، ولكن ينبغي اتخاذ المزيد من الحذر .

إنه يمكنك ببساطة عمل اختبار للدم قبل الشروع في الحمل فإذا ظهر أنك غير محصنة ضد هذا المرض فيجب أن تحصلي على تطعيم ضد المرض.

ولكن لابد أن تنتظري لنحو ثلاثة أشهر قبل الشروع في الحمل حتى تختفى تماماً الفيروسات المستخدمة في التطعيم من دمك.

وداعاً للتدخين داخل المنزل!



كما يجب أن تستعدى للحمل بالتوقف عن العادات الضارة.. وأبرزها التدخين وتعاطي الكحوليات. ويجب الاستمرار على هذا التوقف طوال فترة الحمل، وإن كان من الأفضل التوقف نهائياً.

إن التدخين في حد ذاته يقلل الخصوبة أو يقلل من فرص الحمل سواء عند الزوج أو الزوجة.

كما يجب أن تتوقعى حدوث أضرار محتملة أثناء الحمل من جراء تمسك الزوج بعادة التدخين داخل المنزل ولأنك تتعرضين لآثاره. فالتدخين يؤثر على نمو الجنين ويضعه فى أزمة (Distress) داخل الرحم.

كما أن الكحوليات تؤثر أيضاً على درجة الخصوبة.. وتعاطيها أثناء الحمل يضر بنمو الجنين وربما يتسبب فى حدوث تشوهات بالنمو .

لا يفوتك تناول حمض الفوليك !

كما يجب أن تستعدى للحمل بتأمين حاجة جسمك من المغذيات الضرورية والتي ينبغى توافرها بمستوى جيد حتى يتمكن الجنين من النمو السليم. وأبرز هذه المغذيات نوع من فيتامينات (ب) وهو حمض الفوليك.

فلا يجوز أن تشرعى فى الحمل فى وجود نقص بمستوى هذا الفيتامين المهم جداً لأن نقصه قد يؤدي لعيوب خلقية بالجنين كعيوب العمود الفقرى (Spina bifida) .

ولذا يجب أن يشتمل تخطيطك للحمل على تناول جرعة يومية من مستحضر هذا الفيتامين فى حدود 0.4 مجم يومياً وأن تستمرى على تناوله خلال أول 12 أسبوعاً من الحمل.. وهى المدة التى تتكون فيها أعضاء الجنين.

وتذكرى كذلك أن هذا الفيتامين يتوافر فى الأوراق الخضراء للخضراوات كالجرجير والسبانخ والخس.. ولذا يجب أن توفرها على مائدة طعامك.



استعدى للحمل بتوفير مصادر حمض الفوليك على مائدة طعامك.. من أفضل هذه المصادر الكرب بالاضافة للبروكولى والسبانخ والجرجير والخس.

هل لديك اللياقة البدنية الكافية للتكيف مع أعباء الحمل؟

كما يجب أن يشتمل تخطيطك للحمل على اكتساب لياقة بدنية توهلك لتلك المرحلة الشاقة حتى تستطيعى التصدى لها بأقل درجة ممكنة من التعب والإجهاد.

فلتتريضى وتكتسبى لياقة بدنية ولتهتمى بصفة خاصة بتدريب عضلات الساقين والظهر حتى تستطيعى التكيف مع الوزن الزائد الذى سوف تحمله.. وتدريب عضلات البطن حتى تكتسب مرونة كافية تؤهلها للشد الذى سوف تتعرض له مع تضخم حجم الرحم.



اكتساب لياقة بدنية قبل الشروع فى الحمل يجعلك أكثر تكيفا مع ضغوطه الجسدية.



العقاقير والحمل

مجموعة من العقاقير شائعة الاستخدام والتي ثبت حدوث أضرار لها على نمو وصحة الجنين.

- مجموعة العقاقير المخفضة لضغط الدم المرتفع من نوع مضادات (ACE) - وهي من أكثر العقاقير استخداماً (مثل كابتوبريل، رامبيريل).
- بعض المضادات الحيوية، وبخاصة إستر بتوميسين ، وتتراسيكلين.
- بعض مضادات التجلط مثل وارفارين.
- الأسبرين ومضادات الالتهاب غير الكورتيزونية (مثل ريكلو فيناك) وبخاصة في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل.
- العلاجات الكيماوية للسرطانات.
- الهرمونات الجنسية، كهرمونات الذكورة (الإنروجينات) والإستيرولات (DIETHYLSTILBESTROL = DES).
- بعض العقاقير المؤثرة على الحالة النفسية كمضادات الشيزوفرنيا.
- وعقار الليثيوم المضاد للاكتئاب.

هذه نماذج لبعض العقاقير الضارة بالحمل وليس كلها. وينبغي استشارة الطبيب قبل الشروع في تناول أى عقار خلال فترة الحمل.



*** انت غافلة تماماً عما يجري بداخلك!

الأحداث الأولى للحمل :

• خلال هذه الفترة المبكرة من الحمل (1-4 أسابيع) لن تشعرى بشيء غريب. وتبقى العلامة الوحيدة على حدوث حمل هي غياب الطمث التالي المتوقع.

وإليك هذا الوصف التفصيلي لأحداث الحمل...

خلال النصف الأول من الدورة الشهرية يخرج هرمونان من المبيض إلى تيار الدم. أحدهما ينشط عملية إخراج البويضة.. والثاني يُعدُّ بطانة الرحم لاستقبالها حيث تصبح أكثر سمكاً ودموية.

• يحدث التلقيح داخل قناة فالوب (التي تصل المبيض بالرحم) باندماج حيوان منوى مع البويضة.

• تنقسم البويضة الملقحة (بذرة الجنين) إلى خليتين، ثم أربع وهكذا... وفي اليوم السابع تغادر مكانها متجهة إلى الرحم وتكون قد انقسمت لأكثر من مائة خلية فتكون كالكرة الصغيرة.

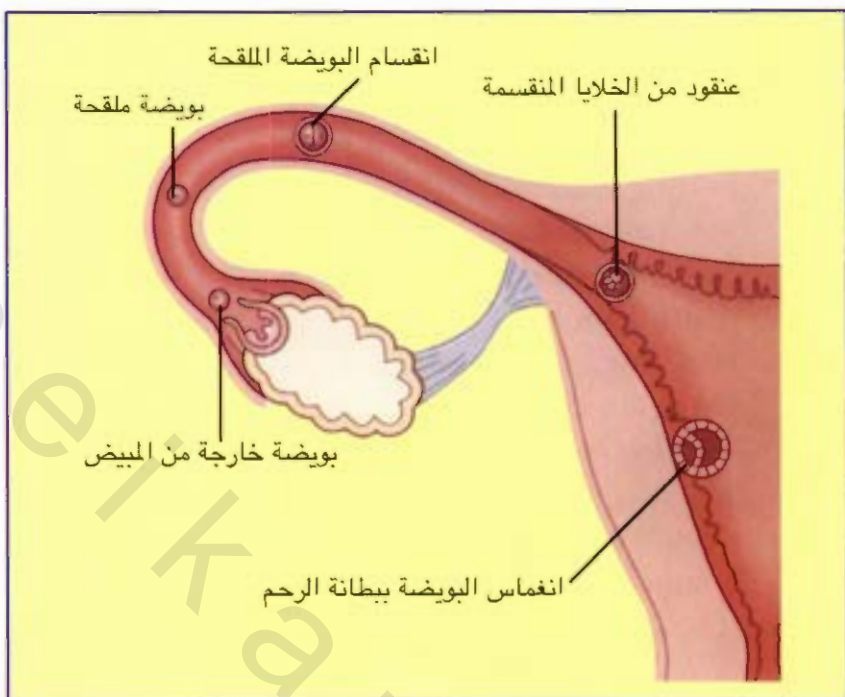
ويكون لها طبقتان : طبقة خارجية تنمو للمشيمة (Placenta) وطبقة داخلية تمثل الجنين.

• وبحوث ذلك يبدأ حدوث زيادة بسمك عنق الرحم (البوابة إلى الرحم) وتتغذى فتحتة بمخاط للحماية من حدوث عدوى أو تسلسل للجراثيم إلى الداخل.



• تنمو بذرة الجنين التي تنغرس بجدار الرحم (أو التربة) تدريجياً على مدى الأسابيع التالية. وتصبح المشيمة بأوعيتها الدموية خط اتصال بين جسم الأم وجسم جنينها حيث يمر خلالها الأكسجين والغذاء من الأم للجنين بينما تمر فضلات الجنين في الاتجاه المعاكس، لكن المشيمة في حقيقة الأمر لا تنمو بدرجة كافية إلا منذ نهاية الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

• ويحاط الجنين داخل الرحم بحقيبة من الأغشية مملوءة بسائل وهو السائل الأمنيوس (Amniotic fluid) والذي يطفو به الجنين ويوفر له الحماية من الارتطام والصدمات الخارجية.



البويضة الملقحة تشق طريقها إلى الرحم

تقسيم فترة الحمل :

ويستمر الحمل لمدة تصل في المتوسط إلى 40 أسبوعاً (أو تسعة أشهر) .. وتُقسَّم طبيّاً إلى ثلاث مراحل، يطلق على كل مرحلة تسمية "Trimester" بمعنى «ثلاثة شهور» فأول مرحلة تسمى بالثلاثة شهور الأولى "First trimester" وثاني مرحلة تسمى بالثلاثة شهور الثانية.. وثالث مرحلة تسمى بالثلاثة شهور الثالثة.

أو يمكن تقسيمها بالأسابيع، فأول ثلاثة شهور تغطي الفترة من 1-13 أسبوعاً، وثاني ثلاثة شهور تغطي الفترة من 14-26 أسبوعاً، وثالث ثلاثة شهور تغطي الفترة منذ الأسبوع 27 وحتى الولادة.



هل أنت حامل بالفعل ؟

•• الخبر اليقين :

اختبار الحمل :

جاءكِ ميعاد الطمث ولم ينزل.. إذن هناك احتمال حدوث "القصة السابقة" أى حدوث حمل.

لكي تتأكدي من ذلك يمكنك ببساطة عمل اختبار بول للحمل بشراء أدوات هذا الاختبار من الصيدلية (Kits). وهو اختبار سهل للغاية.. أو يمكنك إجراء اختبار دم للحمل في المعمل والذي يكون عادة أكثر دقة. ولكن ما الذى يكشف عنه هذا الاختبار؟

إن هناك هرموناً اسمه هرمون الحمل (Human Chorionic Gonadotrophin = HCG) وعندما يكون تركيزه مرتفعاً بالبول (أو بالدم) يعنى ذلك حدوث حمل.

واختبار الحمل الذى تشتريه من الصيدلية يحتوى على مادة تتفاعل مع هذا الهرمون. فعندما توضع نقطة بول عليها يتغير لونها للون معين إذا ما كان هناك حدوث حمل بالفعل. ويفضل عند إجرائه أخذ عينة من بول الصباح حيث يكون هرمون الحمل أكثر تركيزاً به.



اختبار البول للحمل يعطى نتيجة صائبة بدرجة تصل إلى 99 ٪ (حسبما تذكر الشركات المنتجة) ومن المناسب إجراؤه بدءاً من الأسبوع الخامس.

أعراض متوقعة :

بعض الحوامل يمر بهذه الأعراض التالية أو بعضها في هذه الفترة المبكرة من الحمل لكن البعض الآخر قد لا يعاني من أية أعراض واضحة:

- التعب : إن جسمك الآن يعمل بكامل طاقته لكي يلبي احتياجات الحمل. ولذا فإنه من المتوقع أن تشعرى بتعب ونقص بالقدرة على تحمل المجهود.

حدوث تغيرات بالشدى :

إن الثدي في هذه الفترة يصير أكثر حساسية للملامسة والتي صارت تؤلمك بسهولة بالنسبة لما كان الحال عليه من قبل . وقد تلاحظين حدوث غمقان بلون الحلمة والمنطقة المحيطة بها (هالة الثدي) كما يزيد بروزها. وتلاحظين كذلك ظهور أوعية دموية واضحة تحت جلد الثدي. ويصير الثدي بصفة عامة أكثر تضخماً وامتلاء.



- غثيان ودوار : وتظهر رغبة للتقيؤ وبخاصة فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم وقد يصحبها دوار يجعلك تميلين للسقوط.
- الحاجة للتبول المتكرر : إن الرحم يزداد حجمه مع حدوث الحمل وقد يضغط على المثانة البولية الواقعة من خلفه مما يثير الرغبة فى التبول بصورة متكررة.
- تغير المذاق : قد تشعرين كذلك بتغير المذاق حيث يصبح مذاق فمك غريباً ويوصف «بالمذاق المعدنى».
- ولذا قد يتغير طعم المأكولات والمشروبات.



طفلك

الجنين فى هذا الأسبوع يمكن رؤيته بالعين المجردة، ويبلغ طوله عدة ملليمترات. ويكون قد بدأ نمو المخ والعمود الفقرى، وينمو وعاء دموى يتشكل فيما بعد على هيئة قلب.

العناية :

- يفضل من الآن أن تختاري مشدًا للثدى (سوتيان) يُشعرك بالراحة ويسند ثدييك جيدًا.. وذلك من الأنواع المخصصة للحوامل.
- لا تملني بطنك بالطعام.. حتى لا يزداد الغثيان ، ويفضل لمقاومته أن تتناولي عدة وجبات محدودة على مدار اليوم، بحيث تكون غنية



بالكربوهيدرات مثل الخبز، والبطاطس، والمكرونه. وتجنبى تناول أغذية غنية بالدهون.

لاحظى كذلك أن المعدة الخالية من الطعام فى الصباح تحفز على حدوث الغثيان، ولذا يفضل أن تتناولى طعاماً بسيطاً مناسباً فى فراشك قبل مغادرته مثل البسكويت أو المخبوزات الناشفة (قراقيش).

• من واجبك أيضاً أن تعرفى الميعاد المتوقع لحدوث الولادة.

(Estimated Date of Delivery = EDD) .. ويمكنك معرفة ذلك بحساب 40 أسبوعاً منذ أول يوم لآخر طمث. وهذا التقدير يكون غير دقيق تماماً. فالتقدير الدقيق يبدأ منذ حدوث التبويض وهو ما يصعب عليك معرفته.





•• حان الوقت لابتداء العناية الطبية

العناية الطبية بالحامل :

الغرض من العناية بالحامل قبل الولادة (Ante - Natal Care) هو الاطمئنان على سلامة مسار الحمل والمحافظة على صحة الأم وصحة الجنين.

يقوم بتقديم هذه العناية الطبيب المختص، وهناك عدة نظم لمواعيد العناية أو لزيارات الطبيب، من الشائع منها ما يلي :



• الحامل السليمة لأول مرة
تتوزر الطبيب 9 زيارات على مدار الحمل.

• الحامل التي سبق لها الولادة
تتوزر الطبيب بمعدل أقل يكون 6 مرات على مدار الحمل.

في عيادة الطبيب :

ولكن ما المتوقع حدوثه من خلال أول زيارة للطبيب؟

إنه من المتوقع حدوث التالي :



• يقوم الطبيب بإلقاء عدة أسئلة عليك لأخذ ما نسميه بالتاريخ الطبي.. حتى يتعرف على الظروف الصحية المحيطة بالحالة.

• يقوم بعمل فحص عضوى للاطمئنان على حالتك الصحية بوجه عام.

• يقوم بإجراء بعض الاختبارات (أو يطلب منك إجراءها) مثل اختبار للبول (للكشف عن وجود جلوكوز (سكر)، أو بروتين (زلال)، أو خلايا صديدية إلخ)، واختبار للدم (لتحديد مستوى الهيموجلوبين ، أو تحديد فصيلة الدم وعامل ريسيس RH، إلخ).

• عادة ما يصف الطبيب مجموعة من الفيتامينات والمعادن لحماية الحامل من حدوث أى نقص محتمل بها (كما سيتضح). كما يرشدك للتغذية المناسبة وللاحتياطات العامة التى يجب أن تأخذى بها أثناء الحمل، مثل عدم تناول دواء بدون استشارة الطبيب.

• الفيتامينات والمعادن الأساسية للحوامل :

• تشتمل هذه الأنواع المخصصة للحوامل (Prenatal Vitamins & Minerals) على ما يلى :

فيتامينات : أ، د، هـ، ج ، ب1 ، ب2، ب6، ب12، حمض الفوليك.



ومعادن : كالسيوم، نحاس، حديد، ماغنسيوم ، زنك (تحتوى بعض المستحضرات على أنواع أخرى).

• بعض هذه الأنواع يلعب دوراً مهماً جداً. فلا بد أن تتناولى حمض الفوليك ولو بأقل جرعة يوصى بها وهى 0.4 مجم. لأن نقصه يمكن أن يؤدى لعيوب خلقية بالجنين.

كما أن الحديد ضرورى جداً للوقاية من فقر الدم وبناء دم الجنين. والكالسيوم ضرورى لتأمين سلامة نمو عظامه وأسنانه.

• قد تؤدى معاناتك من الغثيان لصعوبة تناول هذه الحبوب أو الكبسولات، يمكنك فى هذه الحالة تجربة أكثر من مستحضر أو تناول المستحضرات التى تمضغ أو المزودة بطعم مستساغ.

طفلك :



فى هذا الأسبوع يكون قلب طفلك قد تكوّن ويبدأ فى النبض. ويبدأ ظهور بدايات العينين، والأذنين، والفم. وتظهر أجزاء صغيرة سوف تنمو لذراعين وساقين. وبنهاية هذا الأسبوع ينمو الحبل السرى وتظهر الأوعية الدموية التى تصل جسمك بجسم طفلك. ويصير حجم طفلك كحجم ظفر أصبعك الأصغر.



•• قد تعاني من هذه المتاعب المتوقعة

انتبهى لظهور هذه الأعراض فى بدايتها :

إن أغلب حالات الحمل تمر بسلام دون حدوث مشاكل كبيرة. ولكن فى بعض الحالات القليلة تواجه الحامل صعوبات ومتاعب تحتاج لعناية خاصة. وبعض هذه المتاعب قد يُنهي الحمل.

وهذه مثل :



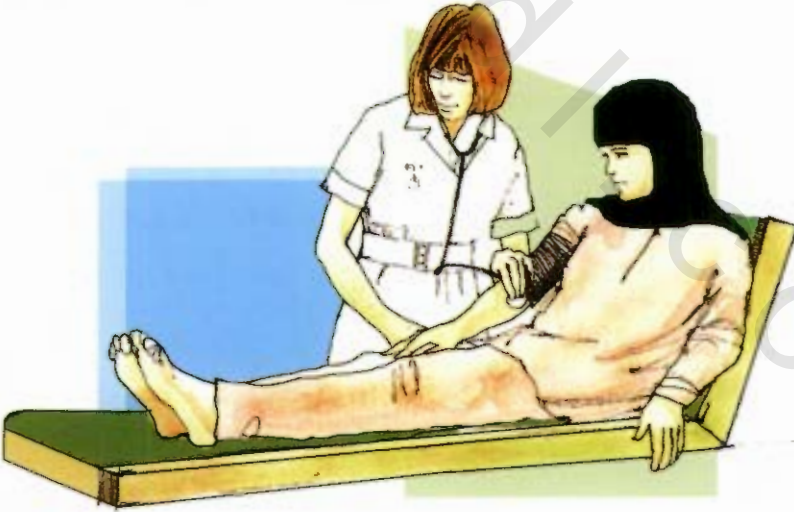
ارتفاع ضغط الدم :

بعض الحوامل تصاب بارتفاع ضغط الدم لأول مرة خلال فترة الحمل، وأحياناً تكون هناك قابلية زائدة لذلك. وقد تظهر أعراض مثل الصداع والدوار وطنين الأذن.

وإذا استمر ضغط الدم على ارتفاعه دون علاج، وبخاصة مع وصوله لدرجات عالية بشكل واضح فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى حدوث تقلص بالأوعية الدموية بالمشيمة.. وبناء على ذلك تقل كمية الأكسجين الواصلة للجنين وهو ما يجعله فى خطر وربما يعانى من نقص النمو.

العناية :

- لابد أن تهتمى بقياس ضغط الدم بمعرفة الطبيب طوال فترة الحمل وبخاصة إذا كنت من عائلة ينتشر بين أفرادها هذا المرض.
- فى حالة وجود ارتفاع بضغط الدم لابد أن تنتظمى على تناول عقار مخفض للضغط بمعرفة الطبيب . ويعتبر أنسب عقار للحوامل حتى الآن هو «ميثيل دوبا» المعروف تجارياً باسم «الدوميت» وذلك لأنه لا يتسبب فى أضرار جانبية تصيب الجنين.
- لابد أن تقللى من تناول ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) وكل الأغذية الغنية بالصوديوم وهى عادة الأغذية المحفوظة بوجه عام. فراقبى نسبة الصوديوم بالغذاء عند الشراء.
- لاحظى أن التوتر يرفع من ضغط الدم ولذا يجب أن تخصصى أوقاتاً لمجرد الاسترخاء والشعور بالراحة.



متابعة مقدار ضغط الدم بصورة دورية من أهم الفحوصات التى يجب أن تتلقاها الحامل (ante-natal care) حتى فى حالة عدم وجود أى شكوى.



• تسمم الحمل :

فى بعض الحالات قد يصاحب ارتفاع ضغط الدم الخارج عن السيطرة حدوث تورُّم بالقدمين وظهور بروتين (زلال) بالبول وهذا الثلاثى يعنى وجود ما نسميه بمبادئ تسمم الحمل أو ما قبل تسمم الحمل (Pre-eclampsia). وإذا أهملت هذه الحالة حدث تسمم حمل فعلى (Eclampsia) وهى حالة خطيرة تُعالج بالمستشفى.

العناية :

لابد من سرعة استشارة الطبيب فى حالة استمرار ارتفاع ضغط الدم مع تورُّم القدمين وحدث زيادة واضحة بوزن الجسم ولا بد من الالتزام بالراحة .

إن هذه الحالة (ما قبل تسمم الحمل) يجب أن تخضع لإشراف طبي مكثف حتى يمكن السيطرة عليها.. وحتى لا تدخل فى حالة تسمم حمل فعلى وإن كان حدوث ذلك يعد نادراً فى هذه الأيام.

• حدوث نزيف مهبلى :

فى بداية الحمل قد تتعرض بعض السيدات لما يُعرف بالإجهاض المُنذر (Threatened Abortion) وهذا بمعنى أن هناك إنذاراً بالإجهاض وهذا الإنذار يتمثل فى حدوث نزيف بسيط من المهبل أو مجرد نزول بضع نقط من الدم (Spotting).

ولا بد أن يؤخذ كل نزيف خلال فترة الحمل على محمل الجدية. ولا بد من استشارة الطبيب .

عادة ما يقوم الطبيب فى هذه الحالة بعمل فحص مهبلى وعمل موجات صوتية لمعرفة ما إذا كان الجنين ينمو بصورة طبيعية أم لا .



العناية :

إذا اتضح أن كل شيء على ما يرام سوف ينصحك الطبيب بمجرد الالتزام بالراحة حتى يتوقف النزيف.. فهذا هو العلاج الأساسي لهذه الحالات. ويجب أن تكون الراحة ممتدة وتامة في حالة حدوث إجهاض سابق في بداية الحمل أو في مثل هذا التوقيت.

طفلك :



لقد ازداد نمو طفلك..

وها هو يبلغ الآن حوالي 1.3 سم في الطول. وبدأ في تكوين فتحتي الأنف، والشفتين، والأسنان.

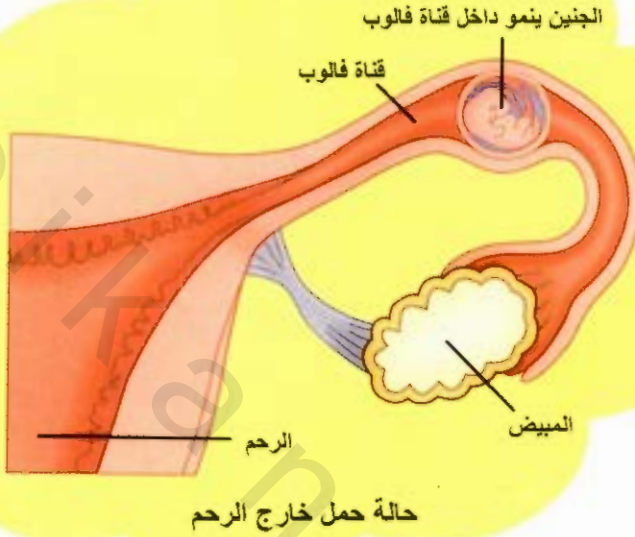
كما بدأ نمو الذراعين والساقين. كما بدأت الرتتان في النمو. بينما زاد إلى حد كبير نمو المخ والعمود الفقري والأمعاء. إن ما في بطنك صار الآن يسمى : جنين (Fetus) .

حمل خارج الرحم :

في الأحوال الطبيعية يحدث الحمل داخل الرحم، ولكن أحياناً لا تتجح البويضة الملقحة في الوصول للرحم وتنغرس بقناة فالوب بدلاً من الرحم.

ويسمى ذلك بالحمل خارج الرحم (Ectopic pregnancy) وإذا لم يكتشف ذلك مبكراً، فإن الجنين المستمر في النمو سوف يؤدي لتمزق القناة

وهو ما يتسبب فى حدوث ألم شديد بالبطن وهو ما يتطلب جراحة عاجلة لإنهاء الحمل، وتفقد السيدة قناة فالوب كذلك ولكن فرصة الحمل مرة أخرى لا تزال قائمة بافتراض سلامة القناة والمبيض على الجهة الأخرى.



العناية :

- ليس هناك ما يمكن عمله للوقاية من حدوث حمل خارج الرحم. ولكن من الضروري ألا تتأخرى عن استشارة الطبيب في حالة وجود أعراض تشير إلى احتمال حدوث ذلك وهذه هى : حدوث مغص متكرر على أحد جانبي أسفل البطن، مع حدوث نزيف مهبلى، بالإضافة لحدوث تعب واضح شديد.

- يعد الفحص الروتينى بالموجات فوق الصوتية من الوسائل المهمة التى يمكن من خلالها تشخيص وجود حمل خارج الرحم فى فترة مبكرة. وهذا يوضح الأهمية الكبيرة للزيارات الدورية التى تقوم بها الحامل للطبيب.

• فى حالة اكتشاف حمل خارج الرحم فى فترة مبكرة أصبح من المتاح حالياً اللجوء لاستخدام عقاقير معينة تقوم بمساعدة الجسم على امتصاص الجنين وبالتالي لا يكون هناك حاجة للجراحة ولا لإتلاف قناة فالوب.

• الإجهاض :



يحدث الإجهاض عادة خلال أول ثلاثة شهور من الحمل بصفة عامة. ومن الأسباب المعروفة له ما يلى :

- وجود خلل بالهرمونات.

- حدوث عدوى أو مرض.

- وجود عيوب بالرحم.

- وجود عنق رحم غير كفاء أو غير محكم الغلق (incompetent cervix) وفى هذه الحالة الأخيرة، يقوم الطبيب بعمل غرز جراحية لإحكامه تُزال قبل الميعاد المتوقع للولادة (EDD) .

العناية :

يُفضل فى حالة تعرضك من قبل لنزيف أو إجهاض مُبكر تجنُّب العلاقة الجنسية على مدار أول 12 أسبوعاً من الحمل.. وإن كان من النادر أن تتسبب العلاقة الجنسية فى حدوث إجهاض.

كما يجب تجنب الأعمال الشاقة والمجهدّة والحصول على قدر كافٍ من الراحة يومياً.



♦♦ هل قمت بعمل الفحوصات الروتينية للحمل؟

فحوصات ضرورية :

على مدار الحمل تحتاجين لتكرار عمل عدة فحوصات روتينية من خلال زيارتك للطبيب.

وابتداء من الأسبوع الثامن يفضل عمل هذه الفحوصات أو تكرار عملها للاطمئنان على استمرار الحمل بسلام والتأكد من عدم وجود متاعب صحية بجسمك.

فيجب الاهتمام بإجراء هذه الفحوصات :

قياس ضغط الدم :

وهو إجراء يجب اتخاذه في كل زيارة متابعة للحمل . فوجود ارتفاع بضغط الدم يمكن أن يحدث دون وجود أعراض واضحة.. واستمرار ارتفاعه دون دراية يمكن أن يؤدي لمبادئ تسمم الحمل .

اختبار البول :

وذلك للكشف عن كيمواويات مختلفة مثل الجلوكوز (السكر) والذي يشير خروجه بكمية مرتفعة إلى احتمال وجود مرض السكر، وفي هذه الحالة يجرى اختبار لمستوى الجلوكوز بالدم.



ووجود بروتين (زلال) قد يشير إلى وجود مبادئ تسمم الحمل.

ووجود خلايا صديدية يعنى حدوث عدوى بمجرى البول وربما بالكلية.

- وزن الجسم :

وهو من الفحوص التي يجب تكرارها مع كل زيارة للطبيب.

إن حدوث زيادة كبيرة مفاجئة في الوزن قد يعنى حدوث مبادئ تسمم الحمل.

إنه من المتوقع أن يزيد وزنك على مدار فترة الحمل بمقدار يتراوح ما بين 10 - 20 كيلو جراماً. وأغلب هذا الوزن الإضافي يظهر بعد الأسبوع العشرين من الحمل.

وزنك أثناء الحمل :

1 إنه من المتوقع أن يزداد وزنك بمقدار $\frac{1}{2}$ - 1 كيلو جرام أسبوعياً ابتداء من الشهر الرابع وحتى الشهر الثامن.

أما في الشهر الأخير فتكون الزيادة طفيفة .

ومقدار الزيادة الكلية في الوزن تكون حوالي 20 كيلو جراماً لكن ذلك يختلف باختلاف طول وحجم الجسم.

وتأتى زيادة الوزن خلال فترة الحمل من هذه المصادر : الجنين (39 %)، زيادة حجم الدم (22 %)، السائل الأمينوسي (11 %)، زيادة حجم الرحم (11 %)، المشيمة (9 %)، زيادة حجم الثديين (8 %).

طول الجسم :

فى أول زيارة للطبيب يُقدر عادة مقدار طول جسمك.. وهذه القيمة تعطى انطباعاً عن مقدار حجم الحوض. فإذا كان مقدار الطول محدوداً فإن حجم الحوض عادة ما يكون محدوداً هو الآخر وهو ما قد يوجد صعوبة فى استيعاب رأس الجنين مما قد يستلزم اللجوء للولادة القيصرية، لكن ذلك لا يعتبر قاعدة.



اختبار الدم :

من خلال أول زيارة للطبيب تُحدّد عادة فصيلة الدم وعامل ريسيس (RH) والذي يكون موجباً أو سالباً.

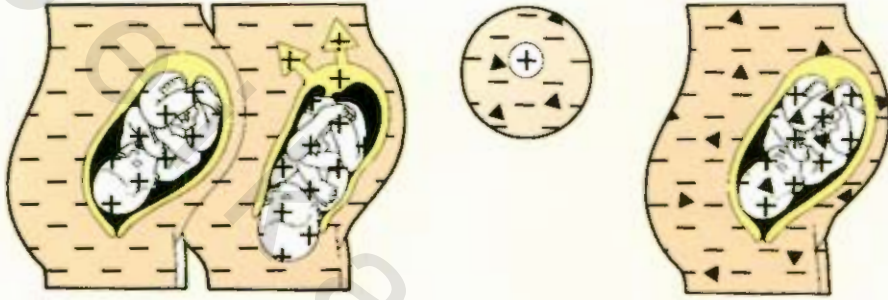
وهذا الإجراء تحتاجينه لاحتمال حدوث نقل دم أثناء التوليد.. ولاتخاذ الإجراءات الطبية اللازمة لاختلاف عامل ريسيس (كما سيتضح).

كما يُختبر الدم للكشف عن احتمال وجود أنيميا وأيضاً للتأكد من وجود أجسام مضادة للحصبة الألمانية.

وهناك اختبارات أخرى للدم قد يلجأ لها الطبيب مثل اختبار الكشف عن الالتهاب الكبدى الوبائى، واختبار مرض الإيدز، واختبار التوكسوبلازما (مرض القطط).

ما المقصود بعامل ريسيس (RH) ؟

هذا العامل صفة للدم ولا يؤثر على الصحة العامة وإنما يمكن أن يحدث مشكلة أثناء الحمل. فإذا كانت صفة العامل عند الأم سالبة بينما كانت موجبة عند الأب فهنا تقع المشكلة لأن الجنين سيتوارث تلك الصفة عن أبيه.



فإذا وصل جزء من دم الجنين إلى دم الأم، وهو أمر متوقع الحدوث، سيؤدي ذلك لتكون أجسام مضادة لدم الجنين وهو ما يؤدي لمضاعفات كبيرة. ولتجنب هذه المشكلة يمكن حقن الأم بأجسام مضادة لهذا العامل في الأسبوع 28 وربما يعاد الحقن بعد الولادة.

الكشف عن تورم القدمين :

وجود تورم واضح بسطح القدمين أو باليدين والأصابع يعنى حدوث احتجاز لكمية زائدة من السوائل بالجسم وربما يكون ذلك علامة على وجود مبادئ تسمم الحمل فى حالة وجود ارتفاع بضغط الدم.

- جس البطن :

يُسمى ذلك طبياً (palpation)، حيث يقوم الطبيب بجس البطن بيديه مستشعراً من خلال ذلك قمة الرحم (Fundus) ثم يتجه لأسفل باليدين تجاه الحوض مستشعراً حجم الرحم ككل. والحجم الكبير بدرجة زائدة

عما ينبغي أن يكون عليه في هذا التوقيت من الحمل قد يعنى حدوث حمل
لتوءم.



جس البطن باليدين من الفحوصات الروتينية
التي تعطى مؤشراً عن حجم الرحم.

طفلك :

يبلغ طول جسم طفلك الآن
حوالى 2.5 سم. وهذا يعنى أنه
صار أكبر بحوالى 10 آلاف مرة
بالنسبة لابتداء الحمل.



ويوجد به كل الأعضاء الرئيسية
لكنها لا تزال في حالة نمو.

وتكونت العينان والأذنان، وظَّهر
جلد يغطى العينين والذي سوف
يشكل فيما بعد الجفون، وتكونت
كذلك الأذن الوسطى المسئولة عن

حاسة السمع، و يعمل القلب الآن بانتظام في ضخ الدم، ولكن
لا تزال الساقان والذراعان غير قادرتين على الحركة الواضحة.



•• هل تحتاجين لعمل اختبارات خاصة؟

- الحوامل المتقدمات فى العمر :

اختبارات الحمل الروتينية (كاختبار البول والدم) تجريها كل الحوامل. ولكن لا يزال هناك اختبارات خاصة تحتاج إليها بعض الحوامل بعينها. وهي الاختبارات التى ترتبط بالجينات وتوارث العيوب الخلقية . وتحتاج إليها هذه الفئات من الحوامل :



كلما تقدّم عمر الحامل زادت قابليتها لولادة طفل منغولى وهو طفل ضعيف عقلياً له شكل مميز (Down's syndrome).

وتنصح بعض الجهات الطبية بإجراء اختبار للكشف المبكر عن حمل الطفل المنغولى إذا ما تجاوزت الحامل سن 35 سنة. فى جميع الأحوال التى توجد بها عيوب جينية متوارثة بين أفراد العائلة ينصح أيضاً بإجراء هذه الاختبارات الخاصة.

إن الطبيب المتخصص فى العلوم الوراثية يمكن أن يُعرّفك بمدى قابليتك لولادة طفل بعيب وراثى. ولكن ذلك لا يقلل من أهمية هذه الاختبارات التى يمكن أن تدلك بشكل مؤكد على وجود حمل معيب كالطفل المنغولى.

وأغلب هذه الاختبارات أمنة إلى حد كبير.
وفى حالة ثبوت وجود حمل لطفل معاق ذهنياً أو يحمل عيباً وراثياً فإن
الرأى الطبى الغالب هو إحداث إجهاض للحامل .

- فحص السائل الأمينوسى :

هذا يعد من أهم هذه الاختبارات ويجرى للحوامل المتقدمات فى العمر
للكشف المبكر عن احتمال وجود حمل لطفل منغولى.
فى هذا الاختبار يقوم الطبيب بفحص وضع الجنين وحالته بالموجات
الصوتية.

ثم يقوم بسحب عينة من السائل الأمينوسى المحيط بالجنين باستخدام
إبرة طويلة رفيعة تنفذ من البطن فى اتجاه الرحم.
ويقوم بإرسالها للمعمل لفحصها جينياً. ومن المناسب إجراء هذا الاختبار
فى الفترة ما بين 12 - 26 أسبوعاً.



طريقة أخذ عينة من السائل الأمينوسى (Aminocentesis)

اختبار نسبة هذا البروتين (AFP) :

يخرج من الجنين النامي نوع من البروتين يسمى (Alpha-fetoprotein = AFP) ويظهر في السائل الأمنيوسي، وفي دم الجنين، ويظهر بنسبة محدودة في دم الأم.

ويؤخذ من جسم الأم عينة من الدم لإجراء هذا الاختبار.

فإذا كانت نسبته عالية دل ذلك على تقدم الحمل بصورة زائدة، أو وجود حمل لتوعم، وفي حالات نادرة قد يدل على وجود عيب خلقي بالعمود الفقري (Spina bifida).

أما إذا كانت نسبته منخفضة عن المعتاد فيعني ذلك تباطؤ حالة الحمل أو ربما دل ذلك على وجود حمل لطفل منغولي (ولكن لا يزال اختبار فحص السائل الأمنيوسي هو الاختبار الأكثر تأكيداً لحمل الطفل المنغولي).

طفلك :



إن وجه طفلك ينمو بدرجة كبيرة ويظهر به الفم والأنف بوضوح. ويستمر نمو الأطراف بصورة مضطربة. ويبلغ طول طفلك الآن حوالي 3 سم.

أعراض متوقعة وطرق العناية بها :

- في هذا الأسبوع تشهدين زيادة واضحة بالوزن عما كنت عليه قبل الحمل.. ومن المناسب أن تبدئي بتسجيل قيمة أوزانك بافتراض عدم القيام بذلك من خلال زيارتك للطبيب.

• ستلاحظين أن اللثة قد صارت رخوة وسميكة نوعاً ما، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية ولذا ينبغي أن تلقى مزيداً من الاهتمام بصحة فمك وأن تداومي على استعمال فرشاة الأسنان والمعجون بعد تناول الطعام حتى تتجنبى حدوث مشكلة باللثة أو بالأسنان، ويفضل أن تبدئى فى استخدام فرشاة أسنان رخوة نظراً لزيادة قابلية اللثة للنزيف.

إذا كنتِ من المرشحات لإجراء اختبارات خاصة تتعلق بالحمل فلتبدئى من الآن فى التعرف عليها وعلى طريقة تنفيذها حتى لا تتفاجئين بضرورة إجرائها، وذلك فى ضوء ما سبق.





•• هل تشعرين بتغير حالتك المزاجية؟



- زهق وتوتر وتغير بالمزاج:

الهرمونات الجنسية التي تخرج من المبيضين (الاستروجين والبروجستيرون) تلعب دوراً أساسياً في عملية الحمل، فهي المسؤولة عن مظاهر الحمل التي تحدث لجسمك وتُسَيِّر عملية الحمل في اتجاهها الطبيعي بحيث تحدث الولادة في ميعادها المرتقب بعد تسعة أشهر.

ولكن هناك جهة أخرى تبدأ في إفراز الهرمونات.. هذه هي المشيمة.

إن المشيمة تمثل خط الاتصال بين جسم الأم والجنين، فمن خلالها يمر الأكسجين والمغذيات من جسم الأم إلى الجنين، وبينما تمضي فضلات الجنين في الاتجاه المعاكس .

ويخرج من المشيمة هرمون يسمى Human Chorionic Gonadotrophin = HCG وهو الهرمون الذى تكشف عنه فى البول لاختبار حدوث الحمل.

وهذا الهرمون تزداد نسبته بالدم خلال أول 12 أسبوعاً من الحمل، ويؤدى ذلك لتغيرات مزاجية وشعورية.. وأيضاً للإحساس بالغثيان والرغبة فى التقيؤ.

وبسبب ذلك قد تعاني من تقلب الحالة المزاجية فقد تشعرين أحياناً بهجة وتشعرين أحياناً أخرى باكتئاب.

وقد تشعرين بالقلق تجاه دورك كأم. وقد تتوترين وتثورين لأسباب تافهة. بل قد تتأثر كذلك علاقتك بزوجك فلربما تصيرين غير متقبلة له.

العناية :

ناقشى إحساسك بالتوتر مع زوجك فذلك يخفف من مشاعرك، ويجعله يتفهم الأمر على حقيقته.

خصصى أوقاتاً لممارسة تمارين الاسترخاء فى مكان هادئ منعزل.. ومن أبرزها تمارين التنفس الهادئ العميق.

طفلك :

رأس طفلك بدأ ينمو بسرعة لاستيعاب حجم المخ النامى. وصارت الأذنان واضحتين. كما بدأ ظهور أصابع اليدين والقدمين لكنها لا تزال متشابكة بغشاء يصلها ببعضها البعض. يبلغ طول طفلك الآن حوالى 4.5سم.

تغيرات بجسمك :

- لعلك تشعرين الآن بمزيد من الدفء .. وسبب ذلك راجع إلى حدوث زيادة بحجم الدم بجسمك.
 - لقد صار الرحم الآن بحجم مشابه لحجم البرتقالة الكبيرة .
 - قد تحتاجين لارتداء ملابس فضفاضة نسبيًا بسبب تغير شكل جسمك.
- فالملابس القديمة الضاغطة على جسمك قد لا تناسبك.





**** متاعب شائعة وطرق تخفيفها**

- بدء ظهور أعراض جديدة :

الآن، اكتملت معظم أعضاء طفلك الأساسية وزاد حجمه. وجسمك يحاول التكيف مع هذا الجنين النامي ولذا فإنه من المتوقع حدوث بعض المتاعب «الطبيعية» .. وهذه مثل :



الإمساك :

تحت تأثير زيادة بعض هرمونات الحمل تسترخي الأمعاء وتصبح انقباضاتها الدافعة للفضلات غير قوية. وهو ما يحفز بدوره على حدوث إمساك .



العناية :

- اهتمي بتناول المزيد من الأغذية الغنية بالألياف كالخبز من الدقيق الكامل، والخضراوات، والفواكه.
- اهتمي بتناول عدة أكواب من الماء يومياً وبخاصة في الصباح على الريق.
- لا تستسلمي للقعود لفترات طويلة، وإنما تحرّكي وتنشّطي.



اعتمدى على الأغذية المناسبة فى مقاومة الإمساك كالمخبوزات الغنية بالألياف وتناولى عدة وجبات من الفواكه على مدار اليوم .

آلم الظهر :

من المتوقع أن تبدئى فى الشكوى من آلم الظهر بعد انقضاء عدة أسابيع من الحمل وتزيد الشكوى مع تقدم الحمل، حيث إنك عادة ما تتكيفين مع نمو الجنين من الأمام بدفع ظهرك للوراء. وهو ما يلقى بعبء زائد على العضلات والأربطة والمفاصل بأسفل الظهر بصفة خاصة.

العناية :

إن هناك عدة أمور بسيطة لكنها مهمة يجب أن تنتبهى إليها حتى تقل هذه المشكلة ولا تتفاقم.

- تجنبى رفع أحمال ثقيلة.
- لا تحاولى رفع أو التقاط شيء بثنى الظهر مباشرة تجاهه وإنما انزلى إلى أسفل تجاهه بثنى الركبتين حتى يقل العبء الواقع على منطقة الظهر.
- حان الوقت لارتداء أحذية مستوية ، فالكعب المرتفع لم يعد يناسبك.
- احرصى دائماً على سند ظهرك من الخلف أثناء الجلوس بوضع وسادة خلفية واجعلى ظهرك مفروداً على قدر المستطاع.

الدوخة والميل للإغماء :

بسبب عبء الحمل ووجود كائن ينمو بداخلك قد تعاني في بعض الأحيان من نقص وصول الدم للمخ كما في حالة النهوض من وضع الاستلقاء في الفراش بشكل سريع.. أو في حالة الوقوف لفترات طويلة. وقد يحدث بالفعل إغماء خفيف إذا ما انخفض الأكسجين الواصل للمخ بكمية كبيرة .

العناية :

- تجنبى تغيير وضع الجسم بشكل سريع مفاجئ عند النهوض من الفراش.
- في حالة الإحساس بدوخة أو ميل للإغماء قومى بتدلية رأسك للوراء في وضع الاستلقاء أو تدليته لأسفل تجاه الركبتين في وضع الجلوس حتى تساعد تيار الدم على زيادة التدفق إلى المخ.

البواسير :

هذه عبارة عن نوع من الدوالي (تمدد وانتفاخ الأوردة) بمنطقة المستقيم والشرج، ويلعب التغير الهرمونى خلال فترة الحمل دوراً في حدوثها بالإضافة لزيادة الضغط الواقع على تلك الأوردة بسبب الحرق المتكرر أثناء قضاء الحاجة في حالة وجود إمساك.

وقد تظهر البواسير كذلك بعد الولادة مباشرة بسبب الضغط الزائد على الأوردة من خلال عملية الولادة.

وتتسبب البواسير في إحساس بعدم الراحة بمنطقة الشرج وقد تثير حكة وفي حالات أشد قد يحدث بها نزيف وقد تتدلى خارج الشرج.

العناية :

- اهتمى بتناول أغذية غنية بالألياف لزيادة كتلة الفضلات وجعلها أكثر ليونة.
- اجلسى فى حمام مقعدى من ماء دافئ مع عشب بندق الساحرة لتخفيف الألم.
- أو استخدمى مستحضرًا موضعيًا من المستحضرات الشائعة لتخفيف متاعب البواسير.
- تجنبى الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة.
- قاومى الزيادة المفرطة فى الوزن بتنظيم الطعام وزيادة معدل النشاط والحركة.

ظهور افرازات مهبلية :

زيادة الإفرازات المهبلية أمر عادى تماماً خلال فترة الحمل بسبب التغيرات الهرمونية طالما أن تلك الإفرازات شفافة رائحة غير ملوثة ولا مثيرة للحكة وليس لها رائحة.. أما إذا كانت بغير هذه الصفات فلا بد من استشارة الطبيب لأنها قد تكون فى هذه الحالة ناتجة عن عدوى كالفطريات أو البكتيريا.

طفلك :

فى هذا الأسبوع يكون طول طفلك قد بلغ حوالى 5.5سم وبلغ وزنه حوالى 10 جرامات. وتكونت أغلب أعضائه الأساسية. كما تكونت غدده التناسلية سواء كانت فى صورة خصيتين أو مبيضين. وصار القلب يضخ الدم ليغذى الأعضاء التى تكونت .



.. هل تعتقدين أنك تتناولين الغذاء المناسب؟

- ماذا تاكل الحامل ؟

انتِ الآن أوشكت على الانتهاء من شهرك الثالث وصار جنينك أكبر حجمًا وصرت في حاجة ضرورية لمزيد من الاهتمام بنظامك الغذائى حتى تستطيعى تلبية متطلبات جسمك وجسم طفلك من المغذيات الضرورية.

ولكن ما مواصفات النظام الغذائى المناسب لك ؟

هذه هي أهم المواصفات :



- إن الحامل تحتاج لقدر زائد من الطاقة بالنسبة للمرأة فى الأحوال العادية.. أى لكمية أكبر من السعرات الحرارية، وإن لم تفعل ذلك صارت متعبة منهكة غير قادرة على تحمل المجهود .

وأغلب هذه السعرات الحرارية ينصح بأخذها من الكربوهيدرات وبخاصة الأنواع الغنية بالألياف كالمخبوزات من الدقيق الكامل، والغلل (سيريالز)، والحبوب الكاملة المحتفظة بقشرتها كاللوبياء،

والفاصوليا الناشفة، والعدس، وفول التدميس.. وكذلك من النشويات كالبطاطس والأرز والمكرونة.

• ولأن البروتينات ضرورية لبناء الأنسجة وتحديد ما يتلف منها، يجب كذلك الحصول عليها بقدر جيد من المصادر الحيوانية كاللحوم الحمراء، والدجاج، والأسماك، والألبان، والبيض، والجبن.. وكذلك من المصادر النباتية كالحبوب عامة، والمكسرات.

ويجب الاهتمام بصفة خاصة بتناول الألبان، والزبادى لغناهما بالكالسيوم.

• وتعد الدهون أغنى العناصر الغذائية بالسعرات الحرارية، ولكن الحامل لا تحتاجها إلا بقدر بسيط. وتؤدي زيادة تناولها إلى زيادة في الوزن.

• أما الخضراوات والفواكه فيجب تناولها على عدة مرات في صورة وجبات صغيرة وبخاصة الخضراوات الورقية الخضراء لارتفاع نسبة حمض الفوليك بها، كالسبانخ، والجرجير، والخس وكذلك البروكولي والكرنب.

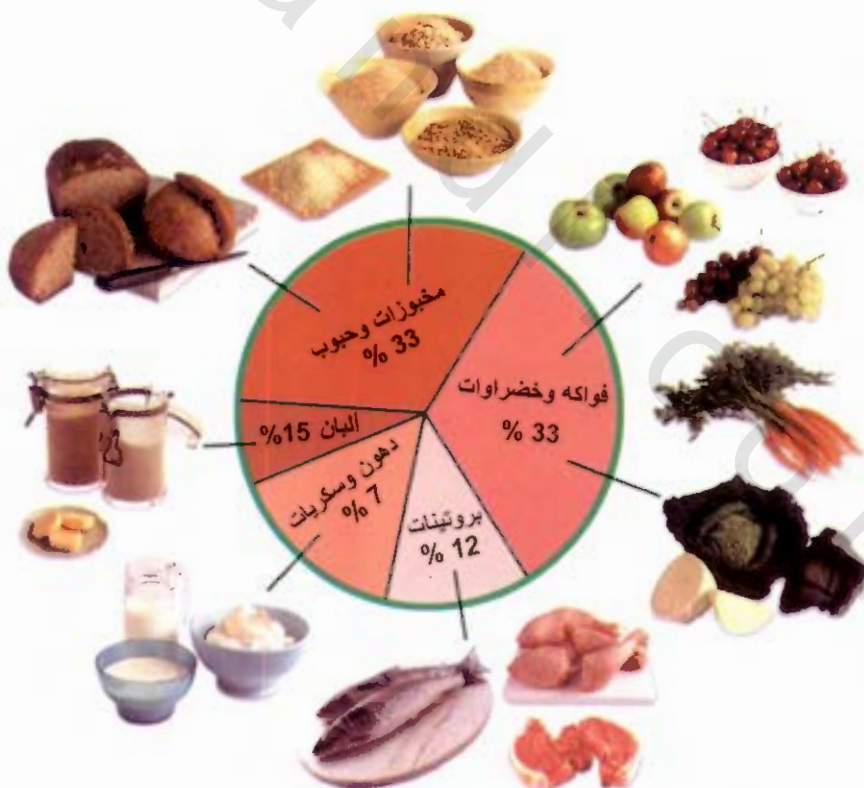


• أما الكربوهيدرات البسيطة (كسكر المائدة والمربي والحلوى) ، فليس لها فائدة غذائية تحتاجها الحامل وتضيف إليها وزناً زائداً وبالتالي يجب الإقلال من تناولها .

• كما يجب الحد من المشروبات المحتوية على كافيين وأهمها القهوة، وكذلك الشاي، والكولا، والكافو.. بينما ينصح بتناول عصائر الفاكهة والخضراوات. كما يجب تناول قدر كاف من الماء يومياً لمقاومة الجفاف والإمساك وهبوط ضغط الدم.

مواصفات نظامك الغذائي أثناء الحمل

يوضح هذا الشكل مجموعات الغذاء الأساسية ونسبتها التي يجب أن تكون عليها في غذاء الحامل



- شكلك ووزنك وحالتك :

ابتداء من هذا الأسبوع وحتى الأسبوع العشرين تكتسبين حوالى رُبع مقدار الوزن الذى تكتسبينه على مدار فترة الحمل. ولذا توقّعى أن تظهرى أكثر بدانة وبيطن أكثر بروزاً ووضوحاً.

وفى نفس الوقت فإنه من المتوقع أن تصبحى أفضل حالاً مما كنت عليه خلال الأسابيع الأولى حيث يصير جسمك أكثر تكيفاً مع الحمل وتقل متاعب الحمل الأولى كالدوار والغثيان .



طفلك :

إن قلب طفلك الآن ينبض بمعدل 110-160 مرة فى الدقيقة. وبدأ صدره يرتفع وينخفض مع حركات التنفس.

وملامح وجهه صارت أكثر وضوحاً وتحديداً كما أصبحت أصابع يديه وقدميه أكثر وضوحاً واكتمالاً.. وبدأ نمو الأظافر بها. ومن المتوقع أن يقوم بمص إصبع يده (الأخمص) ومن المتوقع أيضاً أن يبلع كمية من السائل الأمينوسي والذى يمر للخارج مرة أخرى مع البول. وهذا السائل يتجدد كل 24 ساعة، ويبلغ طول جسم طفلك الآن حوالى 6.5 سم، ويبلغ وزنه حوالى 20 جم





•• انتبهي : جسمك صار أكثر قابلية لظهور خطوط جلدية

خطوط الشد (Stretchmarks) :



مع انتهاء أول ثلاثة شهور من الحمل (First Trimester) يزداد وزنك بوضوح، ويكبر الرحم فيكون كحجم ثمرة الجريب فروت الكبيرة، ويزيد كذلك حجم الثديين . وتصيرين فى حاجة لارتداء ملابس أكثر اتساعاً.

وتبعاً لزيادة وزن الجسم يصير الجلد مشدوداً بدرجة زائدة قد تفوق طاقته على التمدد . إن الجلد يتمتع بمرونة بفضل ألياف الكولاجين المطاطية.. ولكن مع الشد الزائد قد تتمزق بعض أنسجة الكولاجين. ويؤدى ذلك لظهور علامات كالخطوط بالجلد تسمى طبيياً بعلامات أو خطوط الشد (Stretchmarks) وتظهر بالأماكن الأكثر تعرضاً للتضخم وبالتالي للشد كالבطن، والثديين، والفخذين، والأرداف.

ومن ناحية أخرى، فقد وجد أن ارتفاع مستوى الهرمونات بسبب الحمل يزداد من القابلية لحدوث هذه الخطوط حيث يؤدى إلى تشويه البروتين

الموجود بالجلد والذي يدخل فى تركيب الأنسجة المطاطية مما يجعلها رقيقة وأكثر قابلية للتمزق.

وتظهر خطوط الشد كخطوط متعرجة بلون باهت فاتح وهو ما يسيء بالطبع لمنظر الجلد. وبعد انتهاء الولادة قد يقل تدريجياً ظهور هذه الخطوط لكنها لن تختفى تماماً.

ولذا فإن للوقاية من ظهورها أهمية كبيرة .



علامات شد بجلد البطن

العناية :

- قاومى اكتساب وزن زائد أكثر من المعتاد.. لأنه كلما زاد وزنك زادت القابلية لحدوث هذه المشكلة. ولكى تفعل ذلك يجب الالتزام بنظام غذائى صحى قليل الاحتواء على الدهون والسكريات (كما سبق التوضيح) مع زيادة معدل النشاط والحركة.

- ابدئى فى عمل دهان يومى للمناطق الأكثر قابلية للشد باستخدام كريم يحتوى على فيتامين (هـ) الذى يعمل على زيادة مطاطية الجلد.. أو استخدمى زيت اللوز الحلو.

- لقد وجد أن بعض المغذيات تلعب دوراً مهماً فى تدعيم الجلد وزيادة



تحمله للشد.. وهذه مثل : فيتامين (هـ)، وفيتامينات (ب) ، وفيتامين (ج) ،
والزنك، والسليكا.

فاهتمى بتوفير هذه المغذيات فى غذائك اليومى (من خلال الالتزام
بالنظام الغذائى السابق). ويتوافر معدن السليكا فى البذور، والمكسرات،
والخضراوات الورقية الخضراء، والبطاطس.

- هل تعانين من حكة بجلدك (هرش)؟

من المشاكل الأخرى الشائعة التى قد تعانين منها وبخاصة مع تقدم
الحمل حدوث حكة جلدية وذلك بسبب تغير طبيعة الجلد بسبب التغيرات
الهرمونية.

فقد تلاحظين، وبخاصة مع حلول الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل، أن
جلدك قد صار جافاً مفتقداً للرطوبة الكافية وهو ما يثير الرغبة المتكررة
فى حكّه.

فماذا تفعلين لمقاومة تلك المشكلة ؟

العناية :

- ابدئى بالاهتمام بغذائك بحيث تحصلين على نسبة عالية من الدهون
الأساسية التى تجعل الجلد ليناً طرياً.. والتى توجد فى زيت السمك وفى
البذور والمكسرات.. أو يمكنك الاعتماد على تناول مستحضر يحتوى على
هذه النوعية المفيدة من الدهون مثل الأحماض الدهنية أوميغا - 3.
- استخدمى زيتاً مناسباً لترطيب وتطرية الجلد مثل زيت الكاموميل أو
زيت اللافندر أو زيت بريمرز (Evening primrose oil).

• فى مجال المعالجة المثلية (Homeopathy) يمكن أن يصف لك المتخصصون مستحضرات فعالة كالمحتوية على كبريت.



من أفضل الوسائل لتخفيف حكة الجلد استخدام كريم يحتوى على زيت بريمرز .
بالإضافة لزيادة استخدام الزيوت السمكية وزيوت البذور والمكسرات.



طفلك :

لقد زاد طول جسم طفلك حتى وصل إلى حوالى 7.5 سم وزاد وزنه إلى حوالى 30 جم.

وبدأ جسمه فى إنتاج خلايا الدم من الطحال ونخاع العظم والكبد.
وتشهد العظام نمواً مضطرباً بينما تكون بدايات أسنانه فى الفم، وربما يقوم بتحريك شفتيه كنوع من التدريب للعضلات المختصة بعملية المص استعداداً للقيام بهذا الانعكاس العصبى (المص) بعد الولادة بمجرد التقاط فمه لحلمة الثدي.



•• ماذا عن العلاقة الجنسية أثناء الحمل...؟
- هل هناك ضرر من الاتصال الجنسي بين الزوجين خلال مرحلة الحمل؟
خط الدفاع المنيع!



العلاقة الجنسية بين الزوجين لا تضر الحمل، لأن الجنين يكون محمياً داخل حقيبة مملوءة بالسائل الأمينوسي ولأن عُنق الرحم يكون مزوداً بسدادة من المخاط تبقى مكانها حتى اقتراب الولادة.

وبناء على ذلك فإن عملية الإيلاج لن تصيب الجنين ولا الحامل بأذى وذلك بافتراض أن تكون بعيدة عن العنف والشدة.

- هل تستمتع الحامل بالعلاقة الجنسية؟!

هذا موضع اختلاف ..

• فقد تنتاب بعض الحوامل مشاعر سلبية كالكآبة وربما النفور من الطرف الآخر (الزوج) بسبب التغيرات الهرمونية. وهو ما يجعلهن غير

مرحبات بالعلاقة الجنسية، وبخاصة إذا صاحب تلك المتاعب النفسية متاعب عضوية كالغثيان والتقيؤ المتكرر وآلم الظهر .

• ولكن فى نفس الوقت وجد أن التغيرات العضوية والتي تبرز فى الشهور الوسطى من الحمل تجعل المرأة أكثر استجابة للعملية الجنسية.. وهذه مثل زيادة حجم الثديين وبروز الحلمتين.. كما أن الأعضاء الجنسية كذلك تصبح متضخمة ومعرضة للضغط بالجنين النامى وهو ما يجعلها أكثر استجابة للملامسة من قبل الزوج.

• بل وجد كذلك أن بعض النساء تمر بمرحلة الذروة (orgasm) .. والتي نعنى بها قمة الهياج الجنسى والاستمتاع العالى.. لأول مرة خلال فترة الحمل !

أو تصبح مدة الوصول إلى تلك المرحلة (الشبق الجنسى) أسرع مما كان الحال عليه من قبل.

- هل تضار الحامل من الارتجاف الجنسى؟

إنه يصاحب الوصول إلى الذروة (أو الشبق) حدوث زيادة بالإفرازات المهبلية وحدث انقباضات متتالية بالعضلات المحيطة بالأعضاء الجنسية تسمى «رجفة الخلاص».

وهذا الارتجاف لا يضر الحامل بل على العكس فإنه ينشط أعضاءها.. وقد وجد أن الرحم من بعده يصير أكثر تماسكاً لبعض الوقت.

- وجوه أخرى للحب !

ومع تقدم الحمل قد توجد صعوبة بالفعل فى تحقيق الإيلاج بسبب تضخم وبروز البطن. ولكن ذلك لا ينبغى أبداً أن يكون حائلاً ضد استمتاع الزوجين ببعضهما فلا تزال هناك وجوه أخرى للتعبير عن الحب والذى

يحتاجه الطرفان كجزء أساسى للحياة الزوجية فاستمرار الاحتضان والتقبيل والتدليك أشياء تسعد بها المرأة.. ومن الممكن أن يحدث قذف للزوج دون ضرورة حدوث إيلاج .

فيجب على الطرفين التوصل لأوضاع جنسية ووجوه أخرى لاستمرار العلاقة بينهما .

ويجب أن تحذر الزوجة من الإيحاء لزوجها بأنه قد صار مرفوضاً بسبب متاعب الحمل.. فلا بد من حدوث مناقشة هادئة بينهما حول إمكانية تكيف العلاقة الجنسية بحيث تأخذ اتجاهاً يرضى الطرفين ولا يرهق الزوجة .

طفلك :



إن طفلك فى هذا التوقيت صار واضح المعالم بدرجة كبيرة فصار مميزاً كمخلوق بشرى.. فله الآن ذقن، وجبهة وأنف تتخذ أشكالاً محددة. ويمكنه الآن تحريك رأسه، بل يمكنه تحريك حاجبيه. بل قد

يستجيب الطفل فى هذا التوقيت للمؤثرات الخارجية، فقد يتحرك عندما يفحص الطبيب البطن. ويبلغ طول طفلك الآن حوالى 9 سم، ويبلغ وزنه حوالى 90 جم.



•• هل تعتقدان أنك تعيشين فى بيئة مناسبة لاستمرار الحمل بسلام؟!

- احترسى من مخاطر العمل !

البيئة هى كل ما يحيط بنا.. ومجال العمل يمثل ركناً مهماً بها وقد يكون آمناً على الحامل لكنه قد يكون أحياناً غير ذلك، كما فى الأحوال التالية :

- إذا كنت تتعرضين من خلال مجال العمل لمواد أو أبخرة كيميائية فلا بد أن تتخذى الاحتياطات الوقائية اللازمة (أو تطلبى تغيير مجال وظيفتك) لأن ذلك يمكن أن يصيب جنينك النامى بأذى.

- لقد ثبت أن القعود لفترات طويلة أمام شاشات الكمبيوتر (VDU screens) يمكن أن يؤثر بالضرر على نمو الطفل من خلال الإشعاعات الصادرة.

مخاطر كامنة ببيتك !

• جهاز الميكروويف بمنزلك يصدر إشعاعات .. وهذا لن يضرك طالما لا يوجد تسرب لهذه الإشعاعات للخارج .. فعليك أن تتأكدى من هذه الناحية. وعمومًا فإن ذلك نادر الحدوث مع أجهزة الميكروويف الحديثة، كما أنه لا يوجد دليل علمي على حدوث ضرر للحامل بسبب أشعة الميكروويف ، ولكن ذلك لا يلغى أهمية الحذر.



• ابتعدى عن تناول الألبان غير المبسترة (أو غير المغلية) ، والجبن الطرى، واللحوم أو الدجاج غير المطبوخة بدرجة كافية. ولكن.. لماذا؟
إن هناك مرضا يسمى لистерيا (Listeria) يسببه نوع من البكتيريا يسمى "Listeria monocytogenes" .. وإذا ما انتقل هذا المرض للحامل سبَّب لها مضاعفات قد تكون خطيرة .

ولكن كيف يحدث ذلك؟

إن الحيوانات، كالماشية والخراف والماعز، قد تحمل هذا الميكروب والذى ينتقل لألبانها ولحومها. فإذا لم تتعرض لدرجة حرارة كافية من

خلال البسترة أو الطهى صارت مصدراً لعدوى الإنسان. بل يمكن أن ينتقل المرض كذلك من خلال الاحتكاك المباشر بحيوان حامل لهذا الميكروب. ولكي تتجنبى هذا المرض يفضل كذلك بالإضافة للطهى الجيد ألا تتناولى أجباناً طرية أو بيضاً غير مطهى بدرجة كافية (برشت) وكذلك تجنبى تناول الأغذية الخارجة التى يدخل فيها اللبن مثل بيوريه البطاطس والآيس كريم الطرى.



اختيارك للأنواع «الفاشقة» من الجبن وحرصك على غلي البيض لتسويته جيداً فضلاً عن غلى اللبن وطهى اللحوم جيداً أشياء ضرورية جداً لحمايتك من التلوث الخطر على صحتك وصحة جنينك.

ما المقصود بمرض القطط ؟!

هذا شكل آخر من المخاطر التى يمكن أن تتعرضى لها فى المنزل، أو خارجه، وبخاصة إذا كنت تقومين برعاية قطط أليفة.

إن هذا الميكروب (Toxoplasma) يتسبب فى مرض يحمل اسمه (Toxoplasmosis). ويمكن أن يصيب الإنسان والحيوان ويصير شديد الخطورة إذا ما أصيبت به الحامل حيث قد يؤدي لحدوث إجهاض أو لعيوب بنمو الجنين.



وينتقل المرض من خلال
مخالطة براز القطط، ولذا اشتهر
باسم «مرض القطط» لكنه قد
ينتقل للإنسان كذلك من خلال
تناول اللحوم النيئة غير المطهية
جيداً. وقد يظل المرض ساكناً
دون حدوث أعراض واضحة.

ولذا فإنه يُفضل، وبخاصة في حالة وجود قط بالمنزل، أن تُجرى اختباراً
معملياً للكشف عن هذا المرض.

وهناك احتمالان : فإما أن يُظهر الاختبار أنك قد صرت مُحصّنة ضده
نظراً لوجود أجسام مضادة له بالدم (أى حدثت إصابة سابقة).

وإما أن يُظهر أنك غير مُحصّنة .

وفي الحالة الأولى لا تكون هناك فرصة لانتقال المرض إلى طفلك.

أما في الحالة الثانية فلا بد أن تأخذى بالاحتياطات اللازمة للوقاية من
الإصابة بهذا المرض .. وهذه أهمها :

- كوني حذرة تماماً من براز القطط. فاستخدمى قفازاً عند استعمال
أو استخدام شيء قد يكون ملوثاً ببراز مثل استخدامه أثناء العمل في
الحديقة.

- احترسى من تناول أية لحوم نيئة أو غير مطهية بدرجة كافية.
واستخدمى قفازاً عند تجهيز اللحم النيئ.. واغسلى سطح منضدة الطهى
(أو الرخام) جيداً بعد الانتهاء من العمل.

- تجنّبي تماماً تناول ألبان غير مبسترة .

ـ حالتك الصحية :

من المتوقع خلال هذه الفترة أن يصبح قلبك أكبر حجمًا للتكيف مع كمية الدم الزائدة بجسمك حتى يكون قادرًا على ضخها بكفاءة مما يلبي حاجة طفلك من الأكسجين اللازم.

ولذا فإنك قد تشعرين بمزيد من الطاقة بالنسبة للأسابيع السابقة. إنها فكرة جيدة أن تقومي بنزهة أو برحلة في هذا الوقت قبل اقتراب ميعاد الولادة.

طفلك :

طفلك الآن يشهد نمواً مضطرباً بهيكلة العظمى.. وزاد نمو أطرافه.. وصارت ساقاه أطول من ذراعيه . ونما شعر رأسه، وشعر حاجبيه، ورموشه .

ومن المتوقع أن يسمع الآن. ويعمل السائل الأمنيوسي كموصل جيد للصوت، ولذا فإنه قد يستمع لأصوات بطنك ، وصوت نبضات قلبك، بل قد يستمع إلى حديثك!

ويبلغ طول جسمه الآن حوالى 12 سم ويبلغ وزنه حوالى 100 جم.





•• يمكنك الآن مشاهدة طفلك داخل بطنك بوضوح !

- الفحص بالموجات فوق الصوتية (الأشعة التليفزيونية) :

الآن يمكنك مشاهدة صورة طفلك داخل الرحم من خلال هذا الجهاز الذي يُصدر نوعاً من الموجات الصوتية التي ترتطم بالأعضاء الداخلية ثم ترتد منعكسة على شاشة فترسم صورة للعينين.

ويستخدم هذا الجهاز لمتابعة حالة الجنين أكثر من مرة على مدار فترة الحمل. ولا ضرر من استخدامه.

وفى حوالى الأسبوع السادس عشر، قد يلجأ الطبيب لإجراء هذا الفحص الذى يمكنك من مشاهدة طفلك بوضوح داخل الرحم لكن هذا التصوير يمكن إجراؤه خلال أى مرحلة من الحمل، ولكن من المتوقع إجراؤه بصفة خاصة خلال الفترة ما بين 16-20 أسبوعاً.

ولإجراء هذا الفحص يقوم الطبيب بتحريك طرف الجهاز المصدر للأشعة على البطن بعد دهان جلد البطن بمادة ملىنة لتسهيل الحركة.. بينما يمكنك مشاهدة الصورة على شاشة أمامك. ويمكن التقاط صورة فوتوغرافية تحتفظين بها. وكلما كانت المثانة البولية ممتلئة كانت الصورة أكثر وضوحاً ، ولذا قد يطلب منك الطبيب قبل إجراء الفحص الاحتفاظ بمثانة ممتلئة أو تناول كميات وفيرة من السوائل.



فى الأسبوع السادس عشر يمكنك مشاهدة طفلك بوضوح من خلال الفحص بجهاز الموجات فوق الصوتية. ويمكن للطبيب تحديد أية عيوب محتملة بالجنين وتشخيص حمل التوأم.

- فوائد الفحص بالموجات فوق الصوتية :

يمكن للطبيب من خلال إجراء هذا الفحص الحصول على معلومات كثيرة عن حالة الجنين مثل :



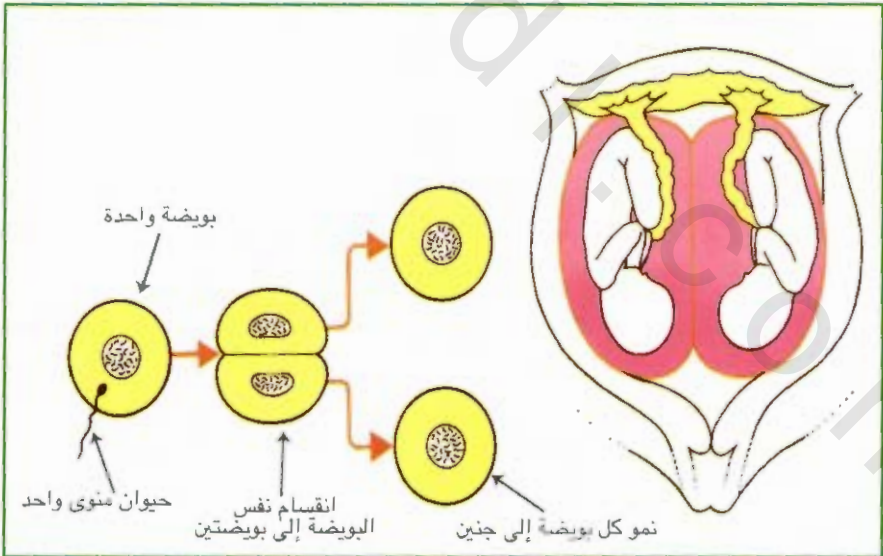
- تحديد عُمر وجنس الجنين.
- تحديد الميعاد المتوقع للولادة.
- معرفة ما إذا كان هناك أكثر من جنين (توأم).
- تحديد حجم المشيمة ووضعها.
- تحديد وضع الجنين نفسه، وما إذا كان طبيعيًا أو غير ذلك.
- تشخيص بعض العيوب المحتملة.. وبالتالي يمكن اتخاذ الإجراءات الطبية المناسبة .
- يمكن تشخيص احتمال ولادة طفل منغولى (Down's baby) .. وإذا كان الاحتمال كبيراً ينصح الطبيب بعمل فحص للسائل الأمينوسى.

ما مدى فرصتك لحمل التوائم؟!

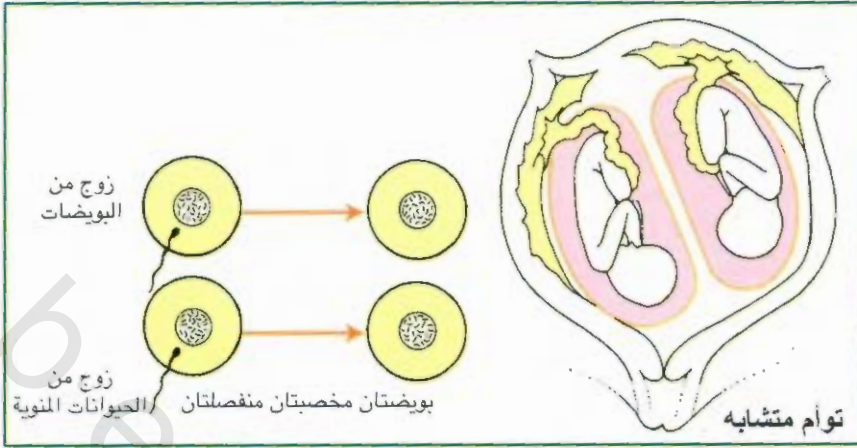
بصفة عامة هناك فرصة بمعدل (1:80) أن تحملى توأماً. وتكون الفرصة كبيرة إذا كان هناك تاريخ أسرى لولادة توائم بين أفراد أسرته أو أفراد أسرة زوجك.

كما تزيد الفرصة فى حالة المعالجة بعقاقير تزيد التبويض قبل الحمل وهو ما يلجأ إليه الأطباء عادة لعلاج ضعف الخصوبة وزيادة فرص الإنجاب بين كبيرات السن.

وهناك نوعان من التوائم، نوع متماثل تماماً (Identical twins) ونوع متشابه أو متآخ (Fraternal twins)، والنوع الأول يحدث عندما تنقسم نفس البويضة الواحدة الملقحة إلى بويضتين، وتنمو كل منهما إلى جنين. ولذا لا بد أن يأتى التوأم من نفس نوع الجنس (ذكر أو أنثى) ويكون الطرفان متماثلين وتصعب التفرقة بينهما.



توأم متماثل



كيفية حدوث ولادة التوائم

أما النوع الثاني فيحدث عندما تُلقَّح بويضتان بحيوانين منويين. ولذا يكون الطرفان متشابهين لكنهما غير متماثلين، وقد يختلف نوع الجنس في هذه الحالة. كما يكون لكل منهما مشيمة منفصلة. على عكس النوع الأول الذى يشترك فيه الطرفان فى مشيمة واحدة .

- حدث سعيد لكل حامل !

خلال هذا الأسبوع قد يمكنك الإحساس بحركة طفلك لأول مرة.. وهو حدث مثير وسعيد لكل أم. وتشعرين بذلك كصوت «فقاعات» تتحرك داخل بطنك.

- هل لاحظت تغيراً بالجلد أسفل بطنك ؟

ومن المتوقع كذلك خلال هذا الأسبوع ظهور خط غامق (Linea nigra) فيما بين منطقة السرة وحتى منطقة العانة.

فماذا يعنى ظهور هذا الخط؟

لو لاحظت بعناية هذه المنطقة قبل الحمل لوجدت أن هناك خطاً أبيض بها، ولذا يسمى "linea alba". أما بعد الحمل فإن هذا الخط يصير غامقاً فيسمى "linea nigra".

وهو يناظر تماماً نمو قمة الرحم لأعلى في اتجاه السرة.. ويكون سبب غمقانه زيادة تراكم الصبغات الملونة للجلد خلاله مع الضغط الذي يحدثه الرحم المتضخم.

وهذا الغمقان يقل تدريجياً بعد انتهاء الحمل وحدث الولادة.



طفلك :

من المتوقع أن تشعرى بحركة طفلك من الآن فصاعداً، لقد صار جسمه الآن مغطى بشعر خفيف (زَغَب) يسمى طبيياً "lanugo" وفائدته حفظ درجة حرارة جسمه. ويمكن في هذا الأسبوع معرفة نوع الجنس (ذكر أم أنثى) من خلال الفحص بالموجات الصوتية، حيث تصير أعضاؤه الجنسية واضحة إلى حد ما .
إن طفلك الآن يبلغ طوله حوالى 16 سم ويبلغ وزنه حوالى 135 جم.





لا تتغاذلى عن العناية بمظهرك وجمالك

- طرق العناية :

أنت الآن صرت أكثر حجماً وضخامة ووزناً، وصار بطنك مندفعاً للأمام
لقد وضع الحمل أعراضه عليك بوضوح .

فكيف تعتنين بشكلك ومظهرك حتى تشعرى بالارتياح وتظلى جذابة فى
عيون زوجك ؟

هذه بعض الإرشادات المهمة :

العناية بشعرك :

- طبيعة الشعر :

إن التغيرات الهرمونية على مدار فترة الحمل تلقى بظلالها على حالة
الشعر ؛ فقد تلحظين حدوث تغير بنسيجه وربما أصبح خفيفاً أو قد يصير
عند بعض النساء كثيفاً . لكنه عادة ما يسقط بكمية كبيرة بعد الولادة
مباشرة.

كما تتغير طبيعة إفراز الدهون المليئة للشعر، فقد يزداد جفافاً بسبب
انخفاض إفرازها وهنا يفيد استخدام أنواع جيدة من البلاسّم .. أو قد تزيد
طبيعته الدهنية فيصبح مشحماً لامعاً وهنا يفيد عمل غسول للشعر بالخل
المخفف فى الماء.

- صبغات الشعر :

لا تتسرعى بتغيير لون شعرك باستخدام صبغات كيميائية . إن فروة الرأس تمتص جزءاً من هذه الكيماويات وربما تحدث أضراراً بجسمك وبالجنين . وعلى الرغم من أنه لا يوجد حتى الآن دليل أكيد على أن استخدامها يضر بالحمل إلا أنه يفضل أن تلتزمى بالحدز .. أو يمكنك استخدام صبغات شعر طبيعية ومن أفضلها الحناء .

- مستحضرات الشعر :



إذا لاحظت حدوث تغير بطبيعة شعرك للأسوأ فتجنبى استخدام أنواع قوية من الشامبوهات . فاخترى أنواعاً لطيفة بالشعر . وتجنبى شراء الأنواع غير المعروفة أو غير الشهيرة والتي تتميز عادة بانخفاض الثمن . ولا يفضل كذلك عمل «البرماننت» .

وإذا شئت استخدامه فلتؤجلين ذلك إلى فترة متقدمة من الحمل (بعد أول ثلاثة شهور) .

- تسريحة الشعر :

إن فترة الحمل فترة حرجة ، ولذا فإنه ليس من المناسب ، وبخاصة مع تقدم الحمل ، أن تذهبى لمصطفة الشعر لاختيار تسريحة مناسبة . إن أفضل الحلول أن تقصّى شعرك ، وبخاصة إذا صار خفيفاً . إن تسريحة الشعر القصير هي الأنسب عادة فى فترة الحمل حيث إنها لا تكلفك عناية كبيرة .. فضلاً عن أنها تظهرك بمظهر جديد جذاب .



تسريحة الشعر القصير
هي الأنسب عادة

- العناية ببشرتك :

- كلف الحوامل :

بعض الحوامل يظهر على جلدهن بمنطقة الوجه فوق الخدين بصفة خاصة وأحياناً بالعنق- بقع غامقة بلون بني تسمى كلف الحوامل (chloasma) وذلك بسبب تراكم صبغات الجلد بهذه المناطق كإحدى التغيرات الفسيولوجية التي تحدث بجسم الحامل .

وهذا الكلف لن يظل موجوداً- حيث يختفى تدريجياً بعد الولادة ويختفى بصورة كلية خلال ثلاثة شهور .



وحتى لا تكتسب تلك البقع درجة غمقان زائدة ينبغي عدم التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة . ويمكن قبل التعرض بحوالى نصف ساعة استخدام مستحضر من مواد طبيعية يعمل على حماية الجلد من الأشعة (Sunscreen) .

- غمقان الحلمة والهالة :

إن زيادة تركيز الصبغات الملونة للجلد بمناطق معينة هو فى الحقيقة من علامات الحمل .. ومثلما تظهر بُقع بالوجه من المتوقع كذلك حدوث غمقان بجلد الحلمة والمنطقة المحيطة بها (هالة الثدي) .

وتختلف درجة الغمقان باختلاف لون وطبيعة الجلد، فالمرأة البيضاء تقل عندها درجة الغمقان بالنسبة للمرأة البرونزية أو السمراء .
وهذا الغمقان يختفى أيضاً تدريجياً بعد انتهاء فترة الحمل . وليس له وسيلة عناية معينة .

- تورم القدمين :

هذا قد يحدث بدرجة بسيطة وغير مقلقة بين كثير من الحوامل .. لكن التورم الواضح المتزايد وبخاصة مع وجود ارتفاع بضغط الدم يجب أن يلقى عناية طبية سريعة .

ولتخفيف هذا التورم ينصح بعمل الآتي:

- الإقلال من تناول ملح الطعام والأطعمة المملحة عموماً .



- رفع الساقين لأعلى على مقعد أمامي أثناء الجلوس لفترات طويلة،
كأثناء مشاهدة التلفاز .

- الانتظام على ممارسة المشى
يوميّاً لتنشيط الدورة الدموية بالساقين
والقدمين .

- عدم ارتداء جوارب ضيقة تضغط على أوردة الساقين . وارتداء أحذية
مستوية مريحة لا تضغط على جلد القدمين .

كما يعد ذلك ضرورياً للوقاية من حدوث دوالى بالساقين أو للحد من ظهورها .

- « لانجيري » الحوامل :

- الملابس الداخلية :

طالما صرت حاملاً يفضل أن تتحولى لارتداء ملابس داخلية من القطن لأنها تمتص العرق وتسمح بالتهوية وتقاوم العدوى المهبلية بالفطريات والتي تزيد قابلية الإصابة بها خلال فترة الحمل .

إن البعض يفضل ارتداء ملابس داخلية تنتهى فوق العانة (Bikini Style) أو أسفل السرة . ولكن فى الحقيقة أنه من الأنسب ارتداء الأنواع الطويلة التى تغطى البطن كاملة وتنتهى برباطها الضاغط أسفل مستوى مشد الثدي (السوتيان) .

ومع تضخم الرحم فإنه يضغط على المثانة البولية وهو ما يثير عندك الرغبة المتكررة للتبول وربما يحدث ذلك بشكل اضطرارى ، ولذا فإن بعض الحوامل تفضل وضع حفاضة بالملابس الداخلية لالتقاط أى نقط بول قد تنزل اضطرارياً .

- مشد الثدي (السوتيان) :

وهذا يجب أن يلقى عناية خاصة عند الاختيار .

إن الثدي يتضخم تدريجياً على مدار فترة الحمل وإذا لم يُسند جيداً باختيار مشد مناسب زادت قابلية الثدي للترهل .

ولذا يجب أن يكون مقاسه مناسباً بحيث يوفر درجة كافية من الإسناد للثدى ولكن دون ضغط زائد . ويفضل اختيار الأنواع ذات الأربطة العريضة وأن تكون كذلك من القطن الخالص .

ولاحظى أنه سوف يلزمك مشد آخر ليناسب القيام بالرضاعة . واجعلى شراءه فى الشهر الأخير .

وتتميز هذه الأنواع (Nursing bras) بسهولة الفتح حتى يمكنك تلبية حاجة طفلك للرضاعة بسهولة .



مشد للثدى مناسب للقيام بالرضاعة
ويتميز بسهولة الفك لإخراج الثدي

- ملابسك الخارجية:

لقد صرت الآن فى حاجة لملابس أكثر اتساعاً .

ويفضل أن تختارى ملابس
مزودة برباط مطاطى بحيث
تسمح بالتمدد والاتساع .
ويفضل أن تكون من ألياف
طبيعية كالقطن أو الصوف .



الملابس الفضفاضة المزودة بأزرار
أمامية من الأنواع المناسبة لفترة
الحمل حيث إنها لا تتسبب فى الضغط
على البطن والجسم وتسمح بسهولة
القيام بالرضاعة فيما بعد .

- أعراض متوقعة :

- لقد زاد وزنك خلال هذا الأسبوع بدرجة واضحة ولذا توقعي اختفاء خط الخصر (waist line) بدرجة كبيرة .
- من المتوقع ظهور علامات شد بالجلد (stretch marks) بدرجة أكثر وضوحاً .
- قد تلاحظين حدوث نزيف بسيط من اللثة أثناء التنظيف بالفرشاة أو ربما دون ذلك حيث تصبح سميقة وطرية نوعاً ما .. وفي حالة حدوث ذلك يفضل أن تقومي بفحصها عند طبيب الأسنان .

طفلك

في هذا الأسبوع تقريباً تكون أطراف طفلك (ذراعه وساقاه) قد تكونت ونمت بشكل واضح . كما بدأ نمو حلقات التذوق بلسانه، ولذا فإنه صار قادراً على تمييز السائل الخلو عن غير الحلو .
كما اكتمل نمو جلده وعضلاته إلى حد كبير .

إن طوله الآن يبلغ حوالي 18 سم
ويبلغ وزنه حوالي 185 جم .





•• هل صار جسمك أكثر امتلاءً وانتفاخاً ؟

- ظهور تورمات :

من المتوقع في هذا التوقيت أن تزيد كمية الماء والسوائل المحتجزة بجسمك بسبب تقدم الحمل والتغيرات الفسيولوجية . وهو ما يؤدي لتغيير صورتك المعتادة . فقد تلاحظين أن يديك وقدميك صارت متورمة منتفخة.

وقد تلاحظين ، وبخاصة في الصباح عقب الاستيقاظ من النوم ، وجود تورم تحت عينيك وامتلاء وتورم الوجه بصفة عامة .

العناية :

- إن أفضل ما يمكن عمله أن تتعمى من وقت لآخر براحة تمددين خلالها ساقيك في مستوى مرتفع عن القلب ، فذلك يساعد في تخفيف تورم القدمين .

- وأثناء ذلك ضعي كمادة مبللة بمنقوع عشب بندق الساحرة أو شرائح من الخيار أسفل عينيك لتخفيف التورم .

- بعض الحوامل تجد أن امتلاء الوجه يكسبهن شكلاً جديداً مميزاً بل يظهرهن أصغر سناً . أما إذا كنت لا ترحبين بذلك فحاولي صرف الانتباه

عن وجهك الممتملى بقطع الأكسسوار مثل وضع عُقد حول العنق يتميز بشكل بارز لافت للنظر أو وضع وشاح حول الرأس بألوان زاهية أو غير ذلك .



تخصيص أوقات للراحة مع رفع الساقين على جسم مرتفع من الضروريات اليومية لمقاومة تورم القدمين والساقين ولمقاومة ظهور دوالي الساقين أيضاً .

- متاعب متوقعة :

- من المتوقع أن تعاني أحياناً من انسداد الأنف، حيث إن الأغشية المخاطية المبطنّة للأنف تصير متورمة بسبب احتجاز كمية من السوائل بها وهو حدث طبيعي يمكنك تخفيفه بعمل غسيل للأنف بمحلول ملحي من الأنواع المخصصة لذلك بالصيدليات .



- من المتوقع كذلك زيادة كمية الإفرازات المهبليّة . وطالما أنها لا تكتسب لوناً ولا رائحة ولا تثير حكة فلا مشكلة من ذلك .

طفلك :

طفلك الآن يتحرك بدرجة كافية لا يجعلك تشعرين بحركته بصورة متكررة .

إن جلده الآن مكرمشاً لأنه لم يكتسب بعد مخزوناً من الدهون تحته .
إنه صار يستمع ويستجيب للأصوات الخارجية وربما تفاجئين بحركة واضحة مفاجئة بداخلك كرد فعل من الجنين تجاه صدور صوت مرتفع مفاجئ.

إن طفلك الآن يبلغ طوله حوالى 21 سم ويبلغ وزنه حوالى 235 جم.





•• هل أنت فى حاجة لممارسة تمارين رياضية ؟

- حدوث حمل لا يعنى ضرورة ملازمة الفراش والميل للكسل !

حدوث حمل لا يجب أن يعنى الالتزام براحة ممتدة وتوقف عن ممارسة أى نشاط رياضى .. بل على العكس فإن ممارسة أنشطة رياضية مناسبة بسيطة بصورة منتظمة خلال فترة الحمل تحمل لك عدة فوائد مهمة ،
مثل:



- الاحتفاظ بلياقةك وبمستوى مرتفع من الطاقة .

- تساعدك فى العودة لصورتك وحالتك الأولى قبل الحمل بدرجة أسرع وأكبر .

- تنشيط الدورة الدموية بجسمك، وهو ما يضمن وصول الأكسجين والمغذيات لطفلك بدرجة أفضل .

- تنشيط عضلاتك وزيادة مرونة حركتك .

- ولاحظى كذلك أن طفلك يشاركك التريُّض داخل بطنك .

الاحتياطات :

ولكن هناك احتياطات مهمة ينبغي الأخذ بها ، مثل :

- لا يجب أن يكون التمرين الرياضى مرهقاً أو مؤدياً للتأثير على النفس بشكل يجعلك تلتقطين أنفاسك بصعوبة .. فمتى شعرت بصعوبة في التنفس لابد أن تتوقفي في الحال .

- ليست كل الرياضات تناسبك ، فالرياضات العنيفة الشاقة قد تحمل خطراً على حالتك .

- تجنبي كذلك الرياضات التي تُجهد عضلات البطن وكذلك الأوضاع التي تقومين خلالها برفع الساقين لأعلى أثناء الرقود على الأرض .

- لابد أن تلجئي لراحة قصيرة بين كل تمرين وألا تستمرى في مواصلة رياضة ما لفترة ممتدة، فلا بد من التوقف المتكرر حتى يصير تنفسك تحت السيطرة .

- ويفضل استشارة الطبيب المشرف على الحمل قبل بدء أى نشاط رياضى حيث إن حالات الحمل تختلف بين السيدات .

الرياضات المناسبة :

ولكن ما هي الرياضات المناسبة التي يمكنك

ممارستها خلال فترة الحمل؟

هذه .. مثل :

- رياضة المشى .

- رياضة السباحة .

- رياضة ركوب الدراجات .

- اليوجا . - تمارين منزلية عامة .



- رياضات منزلية :

إذا لم ترغبى فى ممارسة نشاطك الرياضى خارج المنزل فيمكنك ممارسة تمارين رياضية فى منزلك بصورة منتظمة متكررة تضمن لك الاحتفاظ بقدر جيد من اللياقة البدنية .
وهذا نموذج لمجموعة من هذه التمارين .



- تمارين لمنطقة الثديين :

وتهدف إلى تنشيط العضلات التى يرقد عليها الثديان وحمايتهما من الترهل :

1 - اثنى ذراعيك فى مستوى الثديين وأمسكى كل ذراع بكف اليد الأخرى .

والآن اقبضى بقوة مع شد الذراعين للخارج .

احتفظى بهذا الوضع المشدود لعدة ثوانٍ ثم استرخى .. ثم كررى التمرين.

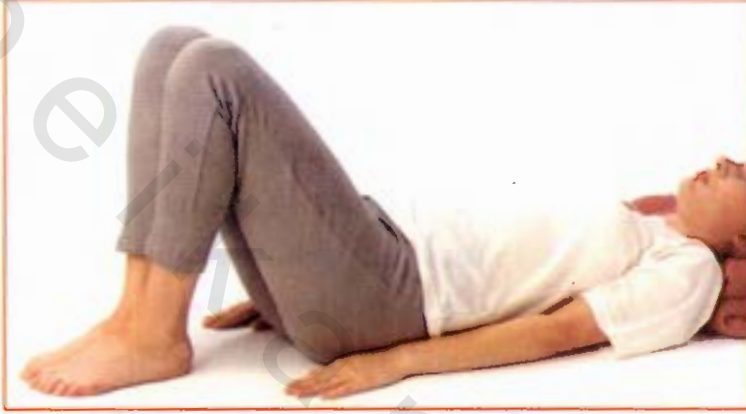
2 - والآن اجعلى ذراعيك فى مستوى العينين . وكررى التمرين بنفس الطريقة السابقة .

3 - والآن انزلى بذراعيك فى مستوى الخصر وكررى التمرين بنفس الطريقة السابقة لعدة مرات.



- تمارين لتنشيط عضلات البطن والظهر :

1 - استلقي على ظهرك فوق الأرض مع وضع وسادة أسفل الرأس.
أثنى ركبتيك لأعلى مع ضم القدمين على الأرض ، وتمديد الذراعين
على الجانبين بمحاذاة الجسم .



والآن قومي بمحاولة ملامسة أسفل ظهرك للأرض بحيث يختفي
التجويف الفاصل بينهما .
كرري التمرين لعدة مرات .
2 - افردى ساقيك للأمام على الأرض مع استمرار ملامسة الظهر
للأرض تماماً .

احتفظي بهذا الوضع لعدة ثوان ثم كرري التمرين لعدة مرات .

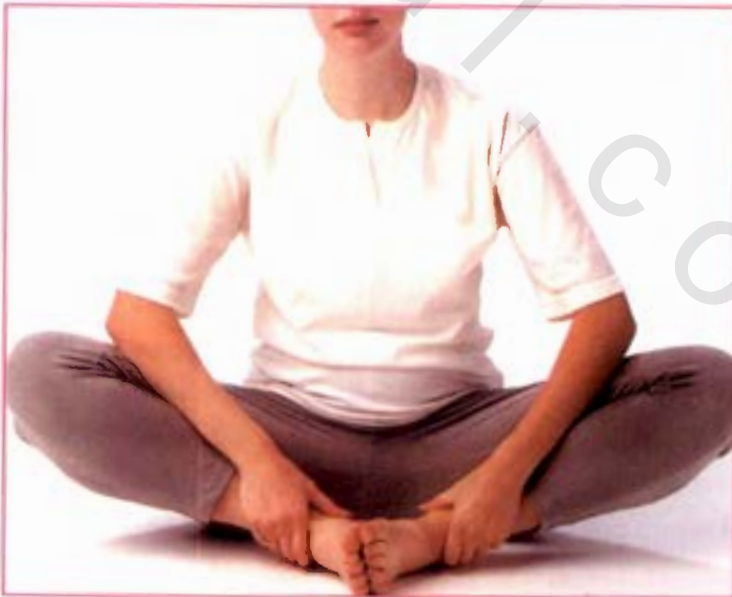


3 - من الوضع السابق ، قومي بسحب إحدى الساقين لأعلى تجاهك مع ثني الركبة واستمرار فرد الساق الأخرى ودون رفع الظهر عن مستوى الأرض . كرري التمرين لعدة مرات .



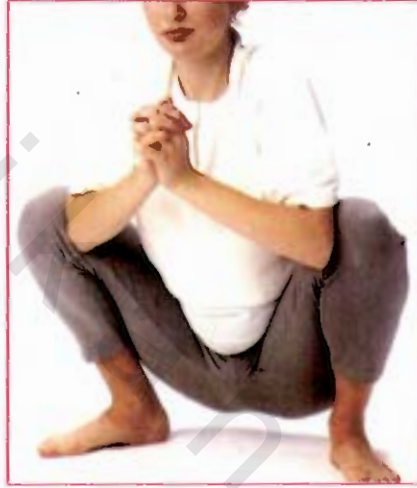
- تمرين لتقوية عضلات الفخذين والحوض :

1 - اتخذى وضع الجلوس مع ثني الركبتين على الجانبين وجعل باطنى القدمين فى ملامسة بعضهما والاستناد بالكفين على أسفل الساقين . كررى اتخاذ هذا الوضع لعدة مرات .



2 - اتخاذ الوضع التالى يساعدك فى التهيؤ لعملية الولادة .

انزلى بجسمك لأسفل تجاه الأرض محاولة الارتكاز على القدمين فقط مع الاستناد بالكوعين على جانبي الركبتين وجعل الظهر مفروداً .
كررى اتخاذ هذا الوضع لعدة مرات .



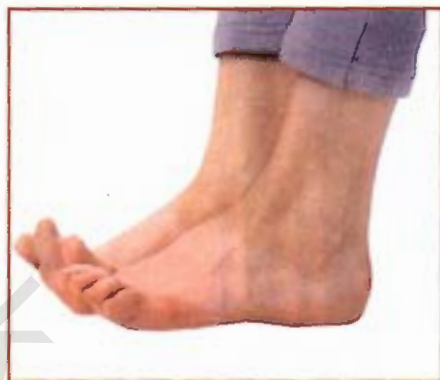
- تمرين لتنشيط عضلات القدمين ومقاومة التورم :

1 - اتخذى وضع الجلوس مع وضع القدمين على الأرض . قومى برفع إحدى القدمين وتدوير مفصل القدم لجهة اليمين ثم لجهة اليسار .



كررى التمرين لعدة مرات .

2 - اجعلي قدميك في ملامسة الأرض ثم ارفعي أصابع القدمين لأعلى ولأبعد مسافة ممكنة واحتفظي بهذا الوضع المشدود لبضع ثوان .
كرري التمرين لعدة مرات .



3 - قومي بقبض أصابع القدمين لأسفل بقوة واحتفظي بهذا الوضع لبضع ثوان . كرري التمرين لعدة مرات .



- أعراض متوقعة :

- قد تلاحظين حدوث زيادة في الوزن وتراكم بالدهون بالجزء السفلي من الجسم بصفة خاصة كالأرداف والفخذين والبطن .
- قد تلاحظين ظهور خطوط زرقاء رفيعة واضحة بجلدك بمناطق متفرقة من الجسم كالوجه والبطن والشدى .

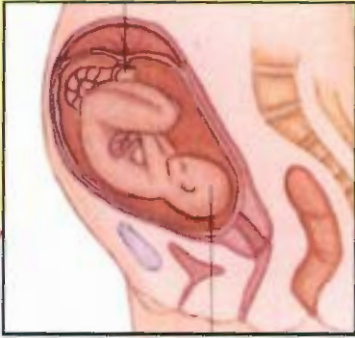
- إن كل أوردة الجسم تقريباً يحدث لها تمدد واتساع، وقد يحدث تمزق للأوردة الصغيرة أو الشعيرات الدموية .. وذلك حتى تستطيع التكيف مع زيادة حجم الدم خلال فترة الحمل .

فهذه الخطوط الزرقاء هي دليل على أن جسمك يقوم بعمله ويتكيف مع الوضع الجديد .

وهذه الخطوط الزرقاء سوف تختفى تدريجياً مع انتهاء الحمل .

طفلك:

لقد زاد وزن طفلك بدرجة ملحوظة فصار يبلغ حوالى 285 جم وصار طوله حوالى 23 سم . ولذا فإنه من المتوقع أن يبدأ معدل النمو السريع فى الانخفاض تدريجياً . وظهر بقم طفلك أسنان لبنية . وبدأ تكوين براعم الأسنان الدائمة .





**اعراض واضحة بشديك
وجلدك وأظافرك .. وبداية الوجع**

**** لا تنزعجى من هذه الأعراض !**

ـ أعراض بالثدى:

مع تقدم الحمل ووصولك لهذا الأسبوع من المتوقع أن يزيد حجم ثدييك بدرجة واضحة وأن تستخدمى مشدأ للثدى يزيد فى مقاسه بحوالى درجتين عن المقاس السابق .

وستلاحظين ظهور نتوءات بجلد الثدى حول الحلمة .. وهذه عبارة عن غدد دهنية صغيرة (Sebaceous glands) تفرز مادة دهنية لتلين الجلد .



من المتوقع كذلك أن تصبح حلمة الثدى طرية نوعاً ما . ويفضل أن تبدئى بعمل تدليك لها مع شدها للخارج برفق باستخدام زيت ملين لمنعها من التراجع وتجهيزها للقيام بالرضاعة .

ومن المتوقع كذلك أن يخرج سائل شفاف مائل للون الأصفر من الحلمة ويتسرب منها دون ضغط هذا هو ما نسميه كولسترثم (colostrum) والذى يشتهر باسم « لبن السرسوب » ويمثل الإفراز الأولى الذى يخرج

من الثديين قبل ظهور اللبن الحقيقي .. ولأنه يترسب على جلد الثدي فيجب غسل الثديين يومياً وتجفيفهما بعناية .

وقد تلاحظين كذلك وجود علامات شد بجلد الثديين (أو بمناطق أخرى كالבطن) بدرجة واضحة .. وتكتسب عادة لوناً وردياً . لكنها تخفت تدريجياً بعد الولادة وتكتسب لوناً فضياً فلا تكون ظاهرة بوضوح . ويجب أن تداومي على استخدام كريمات مرطبة لجلد الثدي حتى تقاومي ظهور هذه العلامات والخطوط ، كما سبق التوضيح .

أعراض بالأظافر :



إن الأظافر تتרכب من مادة بروتينية وتتأثر بالتغيرات الهرمونية التي تحدث بالجسم، ولذا فإنه من المتوقع أن تلحظي تغييراً بها . في نسبة كبيرة من الحوامل تنمو الأظافر بمعدل أسرع وتصير أقوى في بنائها . ولكن في حالات أخرى قد تتشقق وتتقصف من جراء إصابات بسيطة . فإذا حدث

لك هذا فلتحرصي على ارتداء قفاز أثناء الأعمال الخشنة وعندما تضطرين لتعريض يديك للماء لفترات طويلة ، كعند غسل وتنظيف أطباق الطعام .

- أعراض متوقعة :

- إن الرحم قد ازداد حجمه بدرجة كبيرة وأصبحت تظهرين بحالة حمل مؤكدة . وبسبب هذا التضخم بحجم الرحم فإنه قد يضغط على المعدة وهو ما يؤثر لديك الرغبة في التقيؤ وتعانين كذلك من « حرقان القلب » بصورة متكررة .



- ومن المتوقع كذلك أن تشعرى بتعب بساقيك وهو راجع للزيادة المضطردة فى الوزن وبخاصة مع وجود دوالى بالساقين ولتجنب هذا التعب يجب أن تتجنبى الوقوف لفترات طويلة . وفى حالة وجود دوالى يفضل أن ترتدى جورباً طبياً طويلاً ليسند الساقين ويساعد فى دفع عمود الدم لأعلى ، ويمكنك استشارة الطبيب فى ذلك . ويوضع الجورب خلال فترة النهار، حيث تقومين بأنشطة مختلفة تضطرك للوقوف .. أما عند الذهاب لفرش النوم فيجب خلع الجورب .

- ما المقصود بظاهرة الوحَم ؟

وربما قد تشعرين فى هذه الفترة برغبة مُلحة لتناول طعام ما قد يكون غريباً أحياناً .. وهذا هو ما نسميه بالوَحَم (longing) . وهذه الظاهرة تحدث لبعض الحوامل ولا تحدث لأخريات . ولا يعرف أحد سبباً لها ! فإذا كنت ترغبين فى تناول طعام ما فلتتناولىه بشرط ألا تخرجى عن النظام الغذائى الصحى ، كما ذكرنا .



طفلك :

فى هذا الأسبوع تقريباً يبدأ ظهور مادة شحمية تغطى جلد طفلك لتعزله عن السائل الأمينوسى ونسميها طبياً (Vernix) . وهذه الطبقة الشحمية تتساقط تلقائياً قبل الولادة .

فى هذا الأسبوع يبلغ وزن طفلك حوالى 340 جم ويبلغ طوله حوالى 25.5 سم .



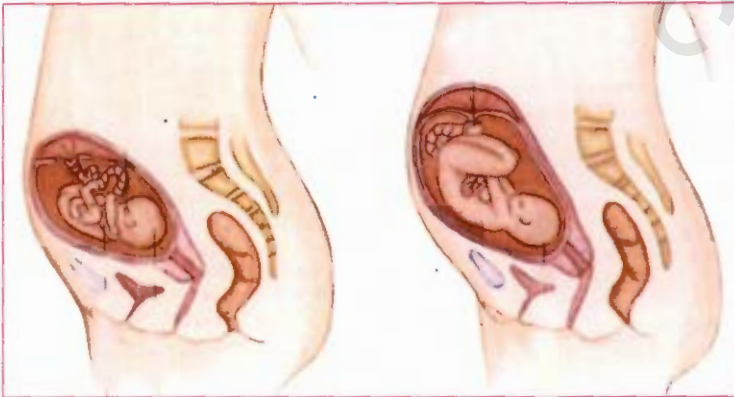
•• حرقان القلب ومتاعب النوم .. وطرق علاجها

- أعراض متوقعة :

مع تقدم الحمل قد تبدئين فى الشكوى من هذه المتاعب :

- حرقان القلب :

والمقصود بحرقان القلب (heartburn) انبعاث حرقان خلف الصدر بالقرب من القلب . إن التغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل قد تؤدي لحدوث ارتخاء للصلبام الذى يتحكم فى إغلاق فتحة المعدة من أعلى، وتبعاً لذلك يحدث ارتجاع لكمية من الطعام إلى المريء (الأنبوب الذى يحمل الغذاء إلى المعدة) .. ونظراً لاختلاط هذا الطعام بالحمض المعدي اللاذع فإن هذا الارتجاع يحدث حرقاناً خلف الصدر، أو ما يُوصف بالحموضة. ولكن مع تقدم الحمل وتزايد حجم الرحم قد يضغط الرحم المتضخم على أسفل المعدة ويسبب أيضاً حدوث هذا الحرقان .



مع تزايد حجم الرحم قد تضغط قمته على المعدة من أسفل مما يتسبب فى حرقان القلب والغثيان

العناية :

تجنبى العوامل المحفزة على حدوث هذا الحرقان ..

فيجب مراعاة التالى :

- تجنبى ملء المعدة بالطعام .. فيفضل تناول عدة وجبات خفيفة على مدار اليوم بدلاً من تناول وجبات أساسية ثقيلة .

- تجنبى الذهاب إلى الفراش مباشرة بعد تناول الطعام لأن وضع الاستلقاء فى الفراش يحفز على حدوث الارتجاع بفعل الجاذبية ولمقاومة هذا التأثير يمكنك أيضاً استخدام عدة وسائد للنوم .

- تجنبى تناول الأطعمة الحريفة والمخللات والأطعمة المقلية والغنية بالدهون لأن هذه الأنواع تحدث تهيجاً بصمام المعدة وتحفز على استرخائه.

- تناولى كوباً من اللبن فى المساء قبل النوم لمقاومة الحرقان وللمساعدة على النوم المريح .

- فى حالة استمرار الحرقان وبخاصة أثناء الليل مما يتسبب فى حدوث أرق، استشيرى الطبيب لوصف عقار آمن مضاد للحموضة .



- الأرق :

ومع تقدم الحمل تظهر كذلك الشكوى من الأرق والذي قد يرتبط بهذه الأسباب :

- الإحساس بعدم الارتياح فى الفراش بسبب تضخم البطن .
- حدوث رغبة متكررة للتبول أثناء الليل بسبب ضغط الرحم المتضخم على المثانة البولية .
- عدم استقرار الحالة النفسية وربما حدوث أحلام مفرعة أو كوابيس ، وبخاصة فى حالات الحمل لأول مرة .
- وجود متاعب مصاحبة للحمل كحرقان القلب ، والحكة الجلدية (الهرش) .
- زيادة حركة الجنين داخل البطن .

العناية :

- جاهدى لإيجاد وضع مريح للنوم .. مثل الاستعانة بعدة وسائد لسند البطن أثناء النوم على الجنب .
- خذى حمام ماء دافىء قبل النوم لمساعدتك على الاسترخاء .. وتناولى مشروباً ساخناً مهدئاً كالنعناع أو البابونج .
- جرّبى عمل تمارين للاسترخاء فى فترة المساء (كما يتضح) .





- الحكة الجلدية :

وهذه تحدث عادة بمنطقة البطن ويكون سببها حدوث شد وتمدد للجلد بسبب تضخم الرحم ، وتزيد فرصة حدوث الحكة مع ارتداء ملابس من ألياف صناعية مما يحفز على زيادة العرق بهذه المنطقة وبالتالي على حدوث الحكة .

العناية :

- احرصى على ارتداء ملابس حول البطن من ألياف طبيعية ، كالقطن، لتسمح بتهوية الجلد وامتصاص العرق . وتجنبى الأربطة المطاطية الضاغطة بشدة على جلد البطن .



- يمكنك دهن جلد البطن بكريم مرطب أو استخدمى مستحضر الكالامين لتلطيف الحكة .

- التعب العام والإرهاق :

كلما تقدم الحمل بك صرت تحملين وزناً إضافياً أكبر .. وهو ما يشعرك بالمشقة والتعب وعدم القدرة على تحمل المجهود .

إن هذا التعب يحدث بصورة طبيعية بين الحوامل وبدرجة محتملة .. ولكن إذا كان شديداً مرهقاً فإنه من المحتمل فى هذه الحالة وجود أنيميا (فقر دم) بسبب عدم كفاية الغذاء أو خروجه عن المواصفات الصحية اللازمة . فتأكدى من أنك تحصلين على قدر جيد من الحديد من خلال تناول اللحوم والدجاج ، ومن حمض الفوليك ومن خلال تناول الخضراوات



الورقية، بالإضافة لتناول قدر جيد من الكربوهيدرات ، كالأرز والمكرونة والمخبوزات ، لتمد جسمك بالطاقة اللازمة .
كما يجب أن تداومي على تناول مستحضر للفيتامينات والمعادن .
ولابد كذلك أن تخصصي أوقاتاً للراحة والاسترخاء على مدار اليوم .
وفي حالة استمرار الإحساس بالتعب والإرهاق يجب أن تستشيري طبيبك .

طفلك :

إن طفلك الآن أكثر نشاطاً وحركة وصار يمكنك بسهولة الإحساس بركلاته داخل بطنك .. فإذا كان ذلك يؤرقك فإنه يمكنك تهدئة طفلك بمجرد التحدث إليه .. فهو الآن يستجيب لصوتك : ويبلغ وزنه حوالى 390 جم ويبلغ طوله حوالى 28 سم .





•• جلسات الاسترخاء والتدليك المهدئة لمتابعك

ـ كيف تقاومين الإرهاق والتوتر والأرق ؟

على مدار فترة الحمل تمرّين بأوقات عصيبة فقد تتأرقين وقد تتوترين وقد تكتئبين وقد تعانين من متاعب متفرقة .

وليس من الممكن بالطبع تناول أى عقار مهدئ. وهنا تبرز أهمية أن تتعلمي وتمارسي كيفية بث الهدوء والراحة بالجسم من خلال ممارسة جلسات الاسترخاء .

إن هناك فى الحقيقة أنواعاً كثيرة من طرق الاسترخاء .

دعينا نذكر لك أبسطها :



- الاسترخاء العضوى العميق :

تهدف هذه الطريقة إلى محاولة بث الاسترخاء فى عضلات الجسم المختلفة وطرده التوتر منها . وتعتمد على قبض ثم بسط مجموعات متتالية من العضلات فى الاتجاه من أسفل الجسم لأعلاه . وهو ما يحقق إحساساً بالارتياح والذى يمتد تأثيره أيضاً للعقل .

- اختارى مكاناً هادئاً مناسباً .. ومددى جسمك فوق بساط على الأرض (أو فوق الفراش) واستعنى بعدد كافٍ من الوسائل لأجل راحتك . وأغلقى عينيك .



الاسترخاء العميق

- ابدئى بقبض عضلات أصابع القدمين لثوانٍ ثم ابسطيها .. وكررى ذلك مستشعرة تحرر التوتر منها وحلول الاسترخاء .

- انتقلى بعد ذلك لعضلات الساقين وكررى نفس الطريقة .. ثم عضلات الفخذين .. ثم عضلات الحوض .. ثم عضلات البطن .. ثم عضلات الصدر .. ثم عضلات اليدين والذراعين .. ثم عضلات العنق والرأس .

- ثم ارجعى مرة أخرى من أعلى لأسفل من خلف الجسم حتى الوصول لعضلات أصابع القدمين .

- الاسترخاء الذهني :

يمكنك تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمرين التنفس العميق، ولابد من التركيز جيداً على حركات التنفس .

• اتخذى نفس الوضع السابق أو استرخي على مقعد مريح .

• اجعلي عقلك منصرفاً للتركيز على حركات التنفس .. خُذى شهيقاً عميقاً حتى تملئي صدرك تماماً بالهواء .. ركزي على حركات صدرك وهو يرتفع لأعلى .

استبقي الهواء لبضع ثوان .. ثم قومي بعمل زفير بطيء تدريجي وركزي على هبوط عضلات الصدر مرة أخرى .

- كرري ذلك عدة مرات واستشعري طرد التوتر والخوف والمشاعر السلبية مع كل زفير .. ليحل محل ذلك إحساس بالهدوء النفسي والراحة.



- يمكن أن تصاحبي ذلك بشيء من التصور العقلي (visualizatin) كأن تتصورى أنك طافية بجسمك على صفحة مياه نقية تحت السماء الزرقاء.. ولا تشعرى بشيء سوى الهدوء والراحة والسكينة.

- التدليك المريح :

يعد التدليك كذلك من الوسائل الفعالة لمساعدة العضلات على الاسترخاء ومقاومة التوتر النفسى، ويفيد بصفة خاصة فى تخفيف متاعب الظهر والساقين أثناء الحمل.. وإليك هذه الإرشادات :

- اختارى سيدة مُدربة على القيام بالتدليك حتى تكون حركات اليد على الجلد صحيحة ومؤثرة .. ويفضل استثناء منطقة البطن والحوض والمناطق التى تُحدث انعكاسات عصبية تحفز على انقباض الرحم .
- يجب أن تكون حركات التدليك متوسطة لا هى شديدة ولا هى خفيفة.. وأن تكون متتالية وفى الاتجاه الصحيح من أسفل لأعلى .



التدليك فى حد ذاته وسيلة طبيعية فعالة لتخفيف متاعب ظهرك وساقيك أثناء فترة الحمل إذا ما تم بأيدٍ خبيرة مع استخدام زيوت نباتية مناسبة.



- لتسهيل حركة اليد على الجلد يستخدم زيت مناسب مثل زيت الزيتون أو زيت الكافور (لتخفيف آلام العضلات والمفاصل) أو زيت اللوز الحلو. ولاحظي أن بعض الزيوت العطرية المركزة يمكن أن تحدث أضراراً للحامل . فإذا شئت استخدامها فيجب اختيار نوع مناسب مع تخفيفه بدرجة كافية في زيت حامل .

- أعراض متوقعة :

مع ازدياد تضخم الرحم قد يحدث ضغط على الضلوع السفلية بصدرك وهو ما قد يؤدي لألم . ومن المتوقع كذلك ألا يرتفع القفص الصدري لأعلى بدرجة تامة أثناء الشهيق . لكي تقاومي ذلك احرصى أثناء الجلوس على جعل ظهرك مفروداً على قدر المستطاع واجعلي ذراعيك مثبتيين فوق رأسك .





• هل جهّزت حاجات طفلك القادم ؟!

- أهم المتطلبات :

أنت الآن لازلت تتمتعين بقدر جيد من الطاقة والقدرة على النشاط والحركة ، ولذا فإنه من المناسب أن تبدئي في تجهيز حاجات طفلك القادم ولا تدعى ذلك يتم في فترة متأخرة من الحمل، حيث من المتوقع أن تقل طاقتك وقدرتك على العمل .

- مكان نوم طفلك :

أمامك خياران : فإما أن تخصصي لطفلك حجرة منفصلة مجاورة لحجرة نومك .. وإما أن تكفي بتخصيص ركن له داخل حجرتك وتضعين له فراشاً صغيراً مناسباً . وفي الحالتين يجب مراعاة التالي :



هل تعتقد أن البيئة مناسبة حول فراش طفلك .. وذلك من حيث درجة الإضاءة .. والتدفئة .. ودهان الحوائط وقطع الإكسسوار (الديكور) إلى آخره ..؟

إن الأطفال يرحبون بالأشياء الملونة المبهجة من حولهم . فاحرصي على اختيار لون جذاب مبهج للحوائط من حوله ، كاللون البمبي ، أو ضعي ورق حائط بألوان زاهية . ويمكنك كذلك تعليق بعض اللعب الجذابة الملونة بألوان زاهية بالقرب من فراشه .

.. النوافذ :

لا تضيئي أبداً فراش الطفل (المهد) بجوار النافذة حتى تجنبيه البرودة في فصل الشتاء .

ويفضل أن تضيئي ستائر سميكة تحجز الضوء حتى يستطيع طفلك الخلود للنوم في أوقات الصيف الحار .



- الأرضيات :

تجنبى تماماً أن تكون أرضية المكان الذى يحوى فراش طفلك ملساء بدرجة قد تعرضك للانزلاق أثناء حمل الطفل .

ويفضل وضع سجاجيد من ألياف طبيعية كالصوف أو الاكتفاء بوجود أرضية من الخشب .

- الوصلات الكهربائية ودرجة الإضاءة :

لا بد أن تتأكدى من عدم وجود وصلات كهربية فى متناول يد الطفل . وأن تتأكدى كذلك من وجود درجة إضاءة كافية غير قوية وغير ضعيفة حتى يمكنك الاطمئنان على طفلك أثناء الليل دون إزعاجه ، وحتى يمكنك كذلك القيام بالرضاعة فى ضوء مناسب .



- درجة حرارة الغرفة :

وتأكدى كذلك من أن درجة حرارة غرفة الطفل مناسبة فلا هى باردة أو رطبة ولا هى حارة . ويمكنك وضع ترمومتر بمكان ثابت بالحجرة لمتابعة درجة الحرارة .

- ملابس طفلك :

ومن المناسب كذلك أن تبدئي في تجهيز ملابس لطفلك وعدد كاف من الغيارات والحفاضات . واجعلي كل ما تقتنينه من القطن الخالص .



بيئة النوم الجذابة المريحة
الحافنة بألوان زاهية ضرورة
مهمة لطفلك القادم فلتبدئي في
تجهيزها من الآن.



طفلك :

إن طفلك صار مكتمل النمو
بدرجة كبيرة مما جعله مشابهاً
للمولود الذى تتوقعينه عند
الولادة . وصار رأسه الآن

متوافقاً مع حجم جسمه. وتكوّن عنده كيس

الصفن (الكيس الذى يحمل الخصيتين) أما إذا كان أنثى فقد تكوّن
عندها مبيضان يحملان ملايين البويضات (وهذه البويضات سوف يختزل
عندها عند الولادة إلى حوالى 2 مليون بويضة وتقل تدريجياً حتى مرحلة
البلوغ).

ويبلغ وزن طفلك الآن حوالى 440 جم ويبلغ طوله حوالى 31 سم .



•• أفكار توترك وتحديات نفسية تواجهينها :

بعض النساء تشعر بهدوء تام مع تقدم الحمل واقترب الولادة .
لكن هناك كثيرات يشعرن بقلق ومخاوف وبخاصة الحوامل اللاتي
يلدن لأول مرة .
فقد ينشغل ذهنك بمثل هذه الأفكار والتحديات النفسية .

- هل سأتحمل ألم الولادة ؟



فقد تعتقدين أن قدرتك على تحمل
الألم منخفضة أو أن عدم مرورك
بتجربة الولادة من قبل سيجعلها
شديدة الإيلام .

ويزيد هذا الخوف من الولادة
عند البعض في حالة وجود تجربة
ولادة مؤلمة قاسية بإحدى القريبات
أو الصديقات .

إن هذا الخوف في الحقيقة طبيعياً

طالما كان بدرجة معقولة وبخاصة في حالات الولادة الأولى . ويمكنك
مقاومته باللجوء لممارسة الاسترخاء، وبمشاركة مخاوفك مع الزوج أو
الصديقات ، وبالاستعداد لتلك التجربة من خلال العناية الكافية التي تتبعينها
قبل حلول ميعاد الولادة .

- هل سيكون طفلى على ما يرام ؟

لا بد أن يكون هناك أدلة تطمئنك حول هذه الناحية ، وإن كان من المستحيل أن تتحققى تماماً من ذلك .

فمن خلال متابعة الحمل بجهاز الموجات فوق الصوتية يمكنك التحقيق إلى حد كبير من ولادة طفل سليم .

ومن خلال حرصك الكافى على العناية بالحمل وبتجنيب الجنين ما يضره ، كتناول بعض العقاقير ، يمكنك أيضاً الاستدلال على ولادة طفل سليم كما أن عدم وجود أمراض وراثية أو عيوب خلقية بين أفراد العائلة يساعدك كذلك على الاعتقاد بولادة طفل سليم .

بل يمكنك أن تسألى نفسك عكس هذا السؤال : لماذا سألد طفلاً معيباً ؟! إن معظم حالات الولادة تسفر عن قدوم أطفال أصحاء فلنتمسكي بالجانب المشرق.

- هل سأكون قادرة على الأمومة ؟

إن هذا التحدى النفسى يظهر عادة فى حالات الولادات الأولى . وما يجب أن تعرفيه هو أن الأمومة سلوك يكتسب بالفطرة من ناحية وبالتعلم من ناحية أخرى.. وهذا التعلم يمكن تحقيقه من خلال مساعدة القريبات والصديقات لك بعد الولادة واللاتى مررن بتجارب حمل من قبل.. وأيضاً من خلال التثقيف الطبى والاطلاع.

أغلب بالأمهات الجدد ينجحن فى العناية بأطفالهن والذين يشبون على نهج صحيح ويتمتعون بنمو جيد.

إنه يمكنك تدوين كل الأفكار المزعجة التى قد تتصاعد برأسك لمناقشتها مع صديقة أو مع الحوامل مثلك اللاتى تلتقين بهن من خلال متابعة ما قبل الولادة فى مراكز العناية بالحوامل .



إن مشاركة الأخريات لك فيما
يزعجك من أفكار وتحديات نفسية
يمكن أن يخفف عنك إلى حد كبير..
ذلك فضلاً عن الدور الكبير الذى
يجب أن يقوم به الزوج لتهدنتك .



طفلك :

إن طفلك الآن قد يبدأ فى اكتساب
عادة السكون والحركة أو الاستيقاظ
والنوم . ولذا فإنك تشعرين بحركته
أحياناً .. بينما يميل للسكون فى أحيان
أخرى . وهو يعيش حياة نشطة فهو
يسمع ، ويتحرك ويتذوق ، ويشم ، بل
ربما يحلم كذلك .

ويمكن فى هذا التوقيت سماع صوت نبض قلب طفلك بالسماعة الطبيعية
العادية وهو دليل على زيادة قوة نبضه (عادة يُسمع صوت نبض قلب
الجنين ببوق خاص لدى الأطباء يقوم بتركيز الصوت الصادر) .
ومن المتوقع كذلك أنه يسمعك حين تتحدثين .

إن طفلك الآن يزن حوالى 500 جم ويبلغ طوله حوالى 33 سم.



.. هل فكرت فى كيفية ارضاع طفلك القادم ؟

- مزايا الرضاعة الطبيعية :

- حان الوقت لتحددى اختيارك لطريقة الرضاعة .
- وأمامك اختياران : فإما أن ترضعى طفلك من ثدييك (الرضاعة الطبيعية) وإما أن ترضعيه بزجاجة الرضاعة (الرضاعة الاصطناعية) .
- إن اختيارك للرضاعة الطبيعية هو الأمثل بالطبع .. لأنها تحقق لطفلك فوائد عظيمة لا تحققها الرضاعة الاصطناعية . وهذه مثل :
- تمد طفلك بكل ما يحتاجه من مغذيات وبنسب متوازنة .
- يحتوى لبن الثدي على مضادات حيوية تحمى طفلك من العدوى .
- لبن الثدي سهل الهضم .. ولذا فإنه ليس من المتوقع أن يعاني طفلك من اضطراب بالمعدة .
- لقد ثبت أن الأطفال الذين يرضعون لبن الثدي تقل قابليتهم للإصابة بالإكزيما والربو الشعبى ، والعدوى البكتيرية عموماً كالتهاب الأذن وذلك مقارنة بالأطفال الذين يُغذون باللبن الاصطناعى .
- كما تحمل الرضاعة الطبيعية فوائد مهمة للأم أيضاً .. مثل :
- إنها رضاعة مجانية ربانية لن تكلف الأسرة شيئاً .

- تؤدى لخروج هرمونات تحفز على عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي بشكل أسرع .

- تستهلك قدراً جيداً من السعرات الحرارية ..

وبناء على ذلك فإنها تساعدك على التخلص من الوزن الزائد الذى اكتسبته خلال فترة الحمل والعودة لشكلك المعتاد قبل الحمل .

كيف تعتنين بشديك ؟

إنه مع تقدم الحمل تصبح حلمة الثدي طرية نوعاً ما .. ويخرج منها سائل لبنى (colostrum) .

ولكى تعتنى بها احرصى على غسلها وتجفيفها بصورة متكررة للتخلص من السائل اللبني الذى يلتصق بالجلد . وقد تحتاجين لوضع حفاضة داخل مشد الثدي حتى لا تتسخ ملابسك بهذا السائل .

كما يفضل عمل تدليك متكرر للحلمة لإعدادها للرضاعة ويمكنك الاستعانة فى ذلك بزيت مناسب أو كريم وبخاصة فى وجود تشققات بالحلمة مثل الكريمات المحتوية على اللانولين .

وفى جميع الأحوال لا تستخدمى الصابون فى غسل الحلمة حتى لا يتسبب فى حدوث جفاف بها .

الرضاعة الاصطناعية :

- أغلب أنواع اللبن الاصطناعى يكون مصدرها اللبن البقرى .

- وهناك أنواع كثيرة مختلفة من الألبان وهناك مستحضرات خاصة لحالات طبية خاصة .. ويفضل أن تستشيرى الطبيب فى اختيار نوع اللبن المناسب لطفلك .

- ويحتوى اللبن الاصطناعى على قدر متوازن من الفيتامينات والمعادن لكنه يحتوى عادة على نسبة عالية من البروتين .. وبناء على ذلك فإنه يحتاج لفترة هضم أطول بالنسبة للبن الطبيعى .

- لابد من الاعتناء بأدوات الرضاعة جيداً .

فلاحظى أن الألبان الاصطناعية لا تحتوى على مضادات حيوية على عكس اللبن الطبيعى .

ولذا فإنه فرصة إصابة طفلك بعدوى تكون مرتفعة إذا ما حدث تلوث من خلال الرضاعة الاصطناعية .

- من الضرورى جداً أن تلتزمي بالإرشادات الموضحة عند تجهيز اللبن، حيث إن إضافة كمية صغيرة أو كمية كبيرة أكثر من اللازم من اللبن يجعل كلاهما ضرراً للطفل .

- تعتبر الميزة الوحيدة التى تقدمها الرضاعة الاصطناعية هى أنها تتيح الفرصة للأب لإرضاع طفله .. وبذلك يصير الطفل محاطاً بحنان الأبوين معاً .



تتيح الرضاعة الاصطناعية الفرصة للأبوين فى إرضاع طفلهما مما يوطد علاقة الطفل بهما معاً.. لكنهما رغم هذه الميزة المهمة لا تعتبر الاختيار الأفضل لتغذية طفلك.



طفلك :

فى هذا التوقيت تشهد خلايا المخ نموًا مضطربًا وتصبح أكثر فعالية فى القيام بوظائفها المختلفة . كما يبدأ حدوث تصلب للعظام . ويصبح الطفل عمومًا أكثر نشاطاً . وقد يبتلع كمية كبيرة من السائل الأمينوسى وفى هذه الحالة قد تستمتعين لصوت « زغطة » صادرة من بطنك !
إن طفلك الآن يزن حوالى 0.6 كيلو جرام ويبلغ طوله حوالى 34سم.





•• التزمى بأوضاع صحيحة لجسمك ولا تجازفى !

إن الأشهر الثلاثة الوسطى من فترة الحمل تعد ، رغم ما بها من متاعب متفرقة بسيطة عادة ، هى أكثر فترات الحمل استقراراً . وهو ما قد يجعلك أحياناً تميلين للمجازفة بعمل أنشطة مرهقة غير مناسبة.. فاحترسى !

إن بطنك المتضخم صار يتسبب فى حدوث شد زائد للعضلات والأربطة من حوله ، وصار ظهرك بصفة خاصة معرضاً للإجهاد والتعب السريع إذا لم تتخذى الاحتياطات المناسبة أثناء اتخاذ أوضاع مختلفة ، كالوقوف أو الجلوس لفترات طويلة ، أو أثناء التعامل مع الأشياء من حولك ، كالتقاط جسم من سطح الأرض أو القيام بالأعمال المنزلية المختلفة .

إنك تحتاجين أن تتعلمى وتتقنى كيفية استخدام جسمك ميكانيكياً بطريقة صائبة تجنبك الشكوى والألم .

وهذه بعض النماذج الصحيحة لذلك الغرض .. وهى النماذج الصحيحة التى ينبغى الالتزام بها بصفة عامة :

- طريقة الوقوف السليمة :

- اسحبى بطنك للداخل على قدر المستطاع .
- اجعلى وزن جسمك يتوزع بتساوٍ على الساقين معاً .. فلا تُحملى

جسمك على ساق بدرجة أكبر من الأخرى . أى لا تتركزى على ساق معينة أثناء الوقوف .



طريقة الوقوف
السليمة للحامل.

- اجعلى ظهرك مفروداً على قدر المستطاع.

- اسحبى كتفك لأسفل وللوراء قليلاً.

- اجعلى ركبتيك مرتختيتين .

وافعلى كل ذلك دون تشنج أو مبالغة.

- طريقة الجلوس السليمة :



طريقة الجلوس
الصحيحة للحامل.

- اجعلى ظهرك مسنوداً جيداً على ظهر المقعد مع دفع الأرداف للخلف بحيث تقللى إلى أقصى درجة من الجزء الفارغ بين ظهرك ومسند المقعد.

- اجعلى ساقيك فى وضع رأسى على الأرض مع جعل القدمين مرتكزتين على الأرض .

وتجنبى تماماً وضع ساق على الأرض.. فترة الحمل ليست توقيتاً مناسباً أبداً لاتخاذ هذا الوضع الخاطئ.

- طريقة رفع حمل من الأرض :

- اقتربي من الهدف على قدر المستطاع .
- انزلي بجسمك لأسفل تجاهه مع ثني الركبتين وجعل الظهر مفروداً .
- ارفعي الجسم المحمول تجاه صدرك واجعليه قريباً من جسمك على قدر المستطاع .

- باستخدام عضلات الساقين انهضي لأعلى ببطء معتمدة على فرد الركبتين حتى تقللي العبء الواقع على ظهرك .



الوضع الصحيح لرفع الأحمال
لتجنب متاعب الظهر

احترسي من هذه الأفعال الخاطئة !

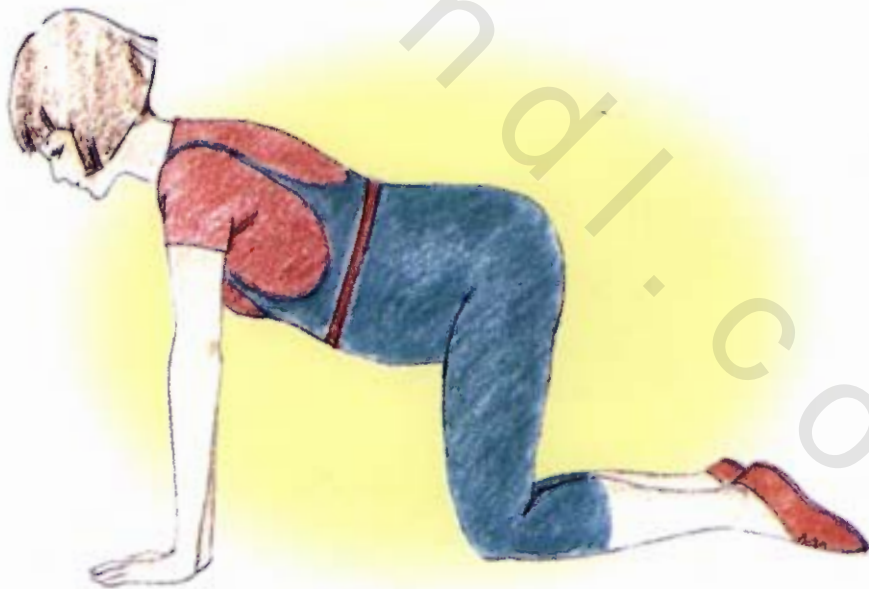
- من أسوأ الأوضاع التي تتخذينها أثناء فترة الحمل ثني الجسم لأسفل مع فرد الساقين كإثناء تنظيف «البانيو» من الداخل، والصواب هو أن تنزلي بجسمك تجاه الأرض بركبتين مثنيتين وتقومى بالعمل . وإذا لم تتمكني من القيام بهذه المهمة فلتتركيه متسخاً !! .. أو دعي زوجك يساعدك .

- احترسى من النهوض من فراشك فى الصباح بشكل سريع وبالإعتماد على دفع الساقين للخارج .. وإنما انهضى تدريجياً لأعلى ، مع فرد الذراعين ثم انتقلى بأطرافك الأربعة تدريجياً خارج الفراش .

- نقل البضائع المشتراة من السوبر ماركت من أو إلى سيارتك قد يكون عملاً ضاراً بسلامة ظهرك إذا لم تتخذى الاحتياطات المناسبة، ويفضل أن يقوم بهذه المهمة فرد آخر وبخاصة إذا كانت ثقيلة فى الوزن.

كيف تخففين من متاعب ظهرك أثناء الحمل ؟

فى الشهور الأخيرة من الحمل تزيد مشكلة ألم أسفل الظهر . وبالإضافة لضرورة اتخاذ أوضاع صحيحة للجسم لمقاومة هذا الألم يمكنك تجربة التمرين التالى .



اتخذى الوضع الموضح بالصورة مع جعل اليدين والركبتين متباعدتين مسافة مناسبة وضم القدمين من الخلف وفرد الظهر مع توجيه الرأس لأسفل .



انزلى برأسك لأسفل بحيث يتقوس ظهرك لأعلى لفرد عضلات الظهر المؤلمة المشدودة ..
ثم عودى للوضع الابتدائى تدريجياً . كررى هذا التمرين لعدة مرات حتى تشعرى بالراحة.

طفلك :

يبدأ طفلك فى اكتساب مخزون من الدهون تحت جلده، وهو ما يساعده
فى التكيف مع درجات الحرارة داخل الرحم وبعد الولادة .
ويبلغ وزنه الآن حوالى 0.7 كجم ويبلغ طوله حوالى 35 سم .





•• ولادتك .. هل ستكون طبيعية ؟

- طرق التوليد المختلفة :

يمكنك اختيار طريقة توليدك .. لكن ذلك ليس متاحاً في بعض الأحيان حيث يحدد الرأى الطبى ذلك بناء على وجود ظروف خاصة . فتعالى نستعرض أنواع الولادات ومواصفاتها .

- الولادة الطبيعية :

ويقصد بالولادة الطبيعية (natural birth) الولادة التى لا يتدخل فيها أية طرق طبية خاصة ، فهى ولادة مبنية على الفطرة تقومين خلالها لا بشيء سوى « الحزق » لمساعدة خروج الجنين .

- الولادة المائية :

فى هذا النوع من الولادات (water birth) تقضين بعض الوقت داخل بركة من الماء الدافئ (مثل البانيو) وتلدن فى الماء أو خارجه . ولكن ما فائدة ذلك ؟

إن فائدة هذا الحمام المائى الدافئ مساعدتك على الاسترخاء وتخفيف الانقباضات المؤلمة . وليس هناك أدلة حتى الآن على وجود أضرار من هذه الطريقة للتوليد .

- الولادة النشطة :

فى هذا النوع من الولادات لا ترقد الحامل التى هى على وشك الولادة وإنما تكون حرة الحركة فهى تتجول داخل الغرفة من مكان لآخر .. حيث إن ذلك يساعدها بفعل الجاذبية التى تشد لأسفل على نزول الجنين ، كما أن ذلك يساعد الجنين على الدوران والنزول برأسه لأسفل تجاه ممر الولادة. وعندما تجيء الانقباضات القوية (الطَّلَق) تقوم بالولادة فى وضع القرفصاء (Squatting) حيث تنزل بجسمها لأسفل مع ثنى الركبتين فذلك يساعد فى حدوث اتساع أفضل بممر الولادة .

- الولادة غير الطبيعية :

وهذه تشتمل بصفة عامة على استعمال إجراءات طبية فى التوليد بناء على وجود ضرورة لذلك .. وهذه مثل :

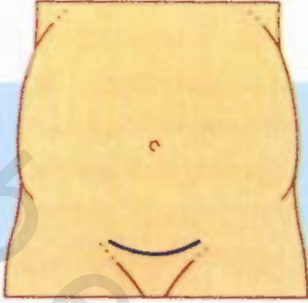
تسريع التوليد وإحداثه (induction) وذلك بإعطاء عقاقير لتقوية الانقباضات أو إحداث تسريب للماء المحيط بالجنين (السائل الأمينوسى).

وكذلك بتوسيع ممر الولادة بعمل شق جراحى بالعجان (perineum) لتسهيل خروج رأس الجنين وذلك فى حالة توقُّع حدوث تمزق بهذه المنطقة بسبب الضغط الشديد .

- الولادة القيصرية :

فى هذا النوع من الولادات (Caesarean birth) يتم التوليد بطريقة جراحية تتمثل فى شق البطن وفتح الرحم وتتم تحت تأثير مخدِّر كُلِّى أو يمكن عمل تخدير نصفى .. وفى هذه الحالة الثانية يمكنك متابعة إجراءات التوليد .

وبعد التوليد يقوم الطبيب بعمل غرز جراحية .. وتظليل في المستشفى لبضعة أيام للمتابعة الطبية .



مكان عمل الشق الجراحى
فى الولادة القيصرية

ويمكن أن يكون التوليد بهذه الطريقة اختياراً بهدف أن تتجنب الأم مشقة الولادة .

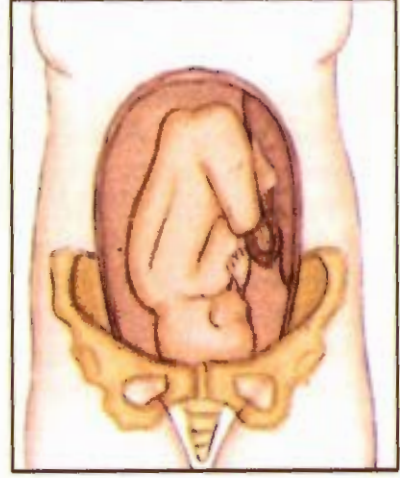
لكن هناك بعض الدواعى الطبية التى تستلزم إجراء هذا النوع من التوليد والتى يمكن للطبيب معرفتها قبل حلول ميعاد الولادة أو قد يكون هناك ضرورة عاجلة لها .

وهذه مثل وجود الجنين فى وضع غير طبيعى كوضع المقعدة (الوضع الطبيعى هو أن يواجه الجنين ممر الولادة برأسه) كما يتضح .. أو وجود الجنين فى ظروف صعبة بسبب نقص الأكسجين (fetal distress) مما يستلزم ضرورة التدخل الجراحى وعدم الانتظار طويلاً .. وكذلك فى حالة وجود مشكلة للحامل مثل ارتفاع ضغط الدم .

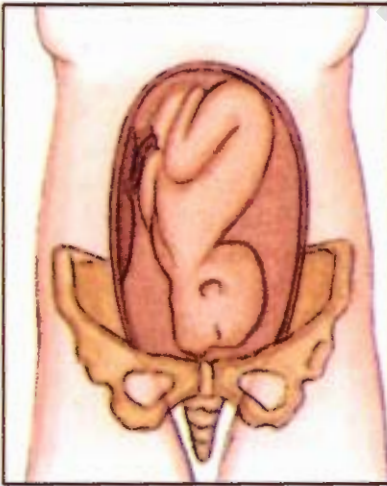




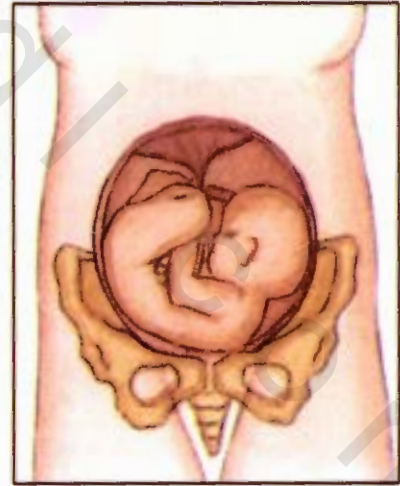
وضع المقعدة
وفيه يواجه ممر الولادة بمقعدته
(Breech position)



الوضع الطبيعي
وفيه يواجه ممر الولادة برأسه
(Normal position)



وضع وجهي
وفيه يواجه ممر الولادة بوجهه
(Face - down presentation)



وضع مستعرض
وفيه يتخذ الجنين وضعا أفقيا
بجسمه تجاه ممر الولادة
(Transverse lie)

أعراض متوقعة :

إن حجم بطنك الآن صار كبيراً بدرجة واضحة وربما يؤدي النوم المتكرر على الظهر لإحساسك بالدوار أو ربما بالإغماء وذلك بسبب الضغط المتزايد من الخلف للرحم على الأوعية الدموية . ولذا يفضل أن تنامي على أحد جانبيك مع استخدام عدد من الوسائد لأجل إسنادك وإحساسك بالراحة .

طفلك :

إن طفلك فى هذا التوقيت بدأ يفتح عينيه بل يمكنه رؤية الضوء القوى والنافذ إليه خلال جلد بطنك . كما أصبح يمكنه القيام بالمصّ وربما يمص أصبعه كاستعداد فطرى منه لمص الثدي . ويبلغ وزنه الآن حوالى 0.8 كجم ويبلغ طوله حوالى 36 سم .





**** انتبهى : طفلك يتأثر بانفعالاتك فلا تعكّرى صفوه !**

.. ماذا يحدث لطفلك عندما تغضين وتثورين ؟!

لقد أصبح بإمكانك بسهولة الإحساس بحركة طفلك بداخلك ، فهو الآن يميل للحركة والرفس برجليه تجاه جدار الرحم ويتقلب من جانب لآخر . ولكن الأطفال يختلفون فيما بينهم فى مقدار النشاط الذى يمارسونه داخل الرحم .

وعليك أن تتوقعى كذلك أن نشاط طفلك قد ينخفض أحياناً ، كما فى المناخ الحار الذى يتأثر به ، وكذلك بعد تناولك لوجبات غذائية ثقيلة . كما وجد أن حركة الجنين تنخفض كذلك إذا كانت الأم تدخن أو تتناول كحوليات .

ومن الطريف أن الباحثين وجدوا كذلك أن الجنين الذى يميل لكثرة الحركة أثناء الليل عادة ما يميل لنوبات من الاستيقاظ أثناء الليل بعد ولادته بعدة أسابيع .

وليس ذلك فحسب ، فالأطفال داخل بطن أمهاتهم يستجيبون كذلك بالحركة تجاه المشاعر القوية التى تؤثر فى الأم .

فعندما تمرّين بموقف عصيب يصيبك بتوتر شديد أو حالة من الهيجان والفرع أو الخوف الشديد فإن جسمك يفرز على الفور كميات كبيرة من

الهرمونات المرتبطة بالتوتر (stress hormones) وهذه تجرى بدمك وتصل عبر المشيمة إلى دم الجنين وتؤثر عليه فتؤدي إلى زيادة ضربات قلبه وزيادة حركته بل قد تشعرين خلال تلك المواقف العصبية بقفزة بداخلك بسبب حركة طفلك العنيفة كاستجابة منه للموقف الذى يفزعك ويوترك ويجعلك تميلين للحركات السريعة العنيفة .

ونحن لا نستطيع أن نمنع أنفسنا أحياناً عن الانفعال الزائد .. ولكن يجب أن نتأكدى أن تكراره يصيب طفلك كذلك بالانفعال والهيّاج، فحاولى ألا تعكرى صفوه وأن تلجئي لوسيلة مهدنة مناسبة مثل اللجوء إلى جلسات الاسترخاء والتنفس العميق الهادئ.

والعكس صحيح تماماً ، إذ يمكنك التأثير على طفلك على نحو إيجابى بمشاعرك الرقيقة الهادئة .. فقد وجد كذلك أن الأطفال يهدأون ويرتاحون عندما تقوم الأم بالغناء الرقيق لهم .. بل إنهم يتأثرون كذلك بسماع الموسيقى.



إن طفلك يستجيب لمشاعرك ولغنائك له ولأصوات الموسيقى التى تسمعين إليها فاجعليه منسجماً مستمتعاً داخل بطنك !

ومن الطريف أنهم يختلفون في درجة استمتاعهم بنوع الموسيقى ، فقد يستجيب بعضهم للموسيقى الرومانسية الهادئة، بينما قد يستجيب غيرهم للموسيقى الصاخبة أو ربما للموسيقى العسكرية !... وتظهر هذه الاستجابة على غرار استجابة الكبار للموسيقى فقد يتحرك طفلك وكأنه يرقص أو قد يستجيب بحركات أكثر قوة كالقفز ودفع الساقين .

طفلك الذى هو داخل بطنك ليس معزولاً عن العالم الخارجى بل يتأثر به ويستجيب لأصواته .. فاجعلى استجابته مبهجة مُرضية .

طفلك :

الآن اكتمل نمو طفلك إلى حد كبير ، بل أصبح من الممكن أن يعيش في العالم الخارجى إذا ما تم توليده فى هذا الأسبوع .. لكن أجهزة جسمه لا تزال غير ناضجة بدرجة كافية .
وقلّبه الآن ينبض بمعدل 150 نبضة فى الدقيقة .
ويزن حوالى 0.9 كجم .





• هل تحتاجين لعناية طبية خاصة مع تقدم الحمل ؟

- حالات خاصة من الحمل :

مع تقدم الحمل تحتاج نسبة قليلة من النساء لعناية طبية خاصة ومتابعة دقيقة للحمل ولتكرار عمل فحص بالموجات الصوتية لبيان حركة تنفس الجنين ، وكيفية وضعه داخل الرحم ، وكيفية وضع المشيمة .
وهذه الحالات مثل :

- فقر الدم (أنيميا) :

فمع تقدم الحمل، وفي وجود نقص أو سوء تغذية قد تتعرض الحامل لإجهاد شديد ونقص واضح بالطاقة بسبب انخفاض مستوى الهيموجلوبين أو كرات الدم الحمراء مما لا يمد جسمها بالأكسجين الكافي بل قد يؤثر ذلك في الحالات الشديدة على الجنين لنقص وصول الأكسجين له كذلك .
وفي حالة احتمال ذلك عادة ما يطلب الطبيب إجراء فحص دم .

ويكون العلاج بمستحضرات الحديد بالإضافة لحمض الفوليك مع ضرورة الالتزام بنظام غذائي صحي وزيادة الاهتمام بصفة خاصة بتناول الأغذية الغنية بالحديد كاللحوم الحمراء ، بالإضافة للخضراوات الورقية الخضراء ، والحبوب والغلل .

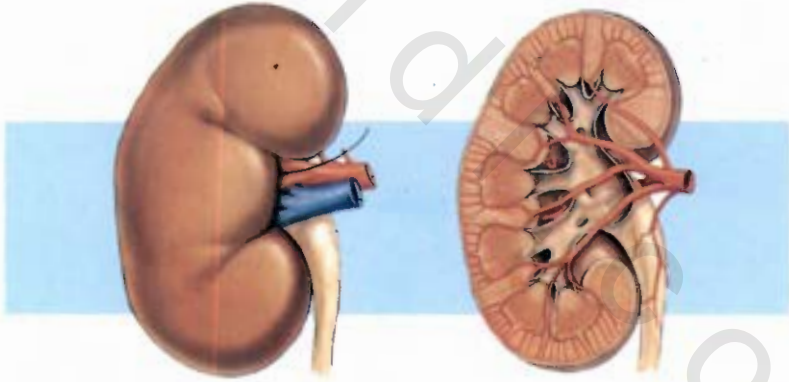
ولكن لا يفضل تناول « الكبد » بكثرة باعتبارها مصدراً غنياً بفيتامين « أ » الذى تمثل زيادته بالجسم خطراً على صحة الجنين .

- التهاب الكلى :

من المتوقع حدوث عدوى بالكلى لبعض الحوامل (kidney infection) والتي قد تحدث نتيجة تسلل بكتيريا معدية عبر مجرى البول إلى الكلية فى وجود مناعة ضعيفة . وتظهر فى هذه الحالة أعراض مثل : وجود حرقان واضح بالبول، وألم بمكان الكلية (أسفل الضلوع من خلف الجسم)، ورغبة متكررة فى التقيؤ ، وربما ترتفع درجة حرارة الجسم .

وفى وجود هذه الأعراض يكون من الضرورى عمل اختبار للبول والذى يكشف عن ارتفاع نسبة الخلايا الصديدية وربما ترتفع به نسبة خلايا الدم الحمراء .

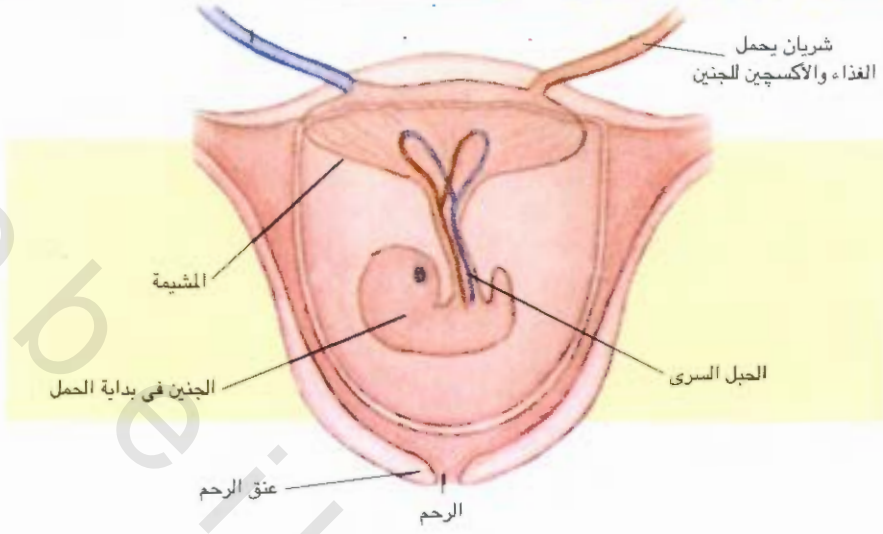
ويعتمد العلاج على إعطاء المضادات الحيوية المناسبة .



- مشاكل المشيمة :

- الوضع الطبيعى للمشيمة :

المشيمة عبارة عن عضو يتكون فى بداية الحمل ليصل بين دم الأم ودم الجنين عبر أوعية دموية خاصة ، ويكون موضعه عند قمة الرحم .. كما يتضح من الشكل التالى .



الوضع الطبيعي للمشيمة داخل الرحم

أوضاع مختلفة :

لكن هذا الوضع الطبيعي للمشيمة قد لا يتحقق.. فمع تقدم الحمل قد تظهر المشيمة من خلال الفحص بالموجات الصوتية في وضع شاذ يحتاج لعناية طبية خاصة وذلك كما في الحالات التالية :

- المشيمة أسفل الجنين :

في هذه الحالة (placenta praevia) توجد المشيمة أسفل الجنين وبالتالي فإنها تسد جزئياً أو كلياً عنق الرحم (أو ممر الولادة) . وفي حالات كثيرة يكون سبب هذا الوضع وجود أكثر من جنين (توأم) .

ولكن ما الذي نتوقعه في هذه الحالة ؟

- من المحتمل جداً حدوث نزيف دموي عبر فتحة المهبل بسبب ضغط الجنين على جسم المشيمة .

وعادة ما يحدث هذا النزيف غير المؤلم بعد الأسبوع الثامن والعشرين.

- عادة ما تلد الأم ولادة قيصرية بسبب انسداد ممر الولادة .

- المشيمة المنفصلة :

فى هذه الحالة (abruptio placenta) ينفصل جزء من جسم المشيمة عن جدار الرحم فلا تصير فى ملاصقته تماماً .. وتبعاً لذلك الانفصال يحدث نزيف للأم وتعانى من ألم شديد . كما يصير الجنين فى حالة خطر يزيد بزيادة حجم الجزء المنفصل، حيث إن ذلك يؤدى لنقص الأكسجين والغذاء الذى يصله .

وقد يكون من الضروري هنا توليد الأم قيصريةاً وبصورة عاجلة .

- المشيمة غير كفاء فى القيام بوظيفتها :

- فى هذه الحالة (placental insufficiency) يكون هناك قصور فى قيام المشيمة بوظيفتها .. وتبعاً لذلك ينمو الجنين ببطء بما لا يتوافق مع فترة الحمل بسبب نقص الأكسجين والمغذيات . وفى هذه الحالة تُنصح الأم بالراحة على أمل حدوث تحسن فى تدفق الدم بين جسم الأم وجسم الجنين . وفى هذه الحالة قد يكون هناك ضرورة لتسريع الولادة (induction) حتى لا يتعرض الجنين لخطر كبير .



طفلك :

طفلك الآن يملأ تقريباً كل فراغ الرحم . وأصبح شعر الجفون والرموش واضحاً بالإضافة لزيادة نمو شعر جسمه . وأصبح قادراً على فتح وغلق عينيه وعلى توجيه البصر تجاه أهداف محددة . ووزنه الآن حوالى كيلو جرام واحد ويبلغ طوله حوالى 38سم.



• هل أنت مُعرضة لولادة مبكرة؟

- أعراض الولادة المبكرة :

إن مدة الحمل تستمر 40 أسبوعاً .. وقد تطول إلى 42 أسبوعاً . ولكن فى بعض الأحيان تحدث مبكراً . فإذا حدثت قبل أكثر من ثلاثة أسابيع (أي قبل الأسبوع 37) انطبق عليها تسمية الولادة المبكرة (premature labour) .

وقد يكون هناك دافع طبي لتبكير وتسريع الولادة (كما فى حالة عيوب المشيمة) . وأحياناً قد تحدث تلقائياً بصورة مبكرة .

وفى هذه الحالة الثانية يكون هناك أعراض تدل على قدوم الولادة المبكرة .. مثل :

- حدوث انقباضات قوية متكررة بالرحم .

- حدوث ألم متكرر بالظهر وأسفل البطن .

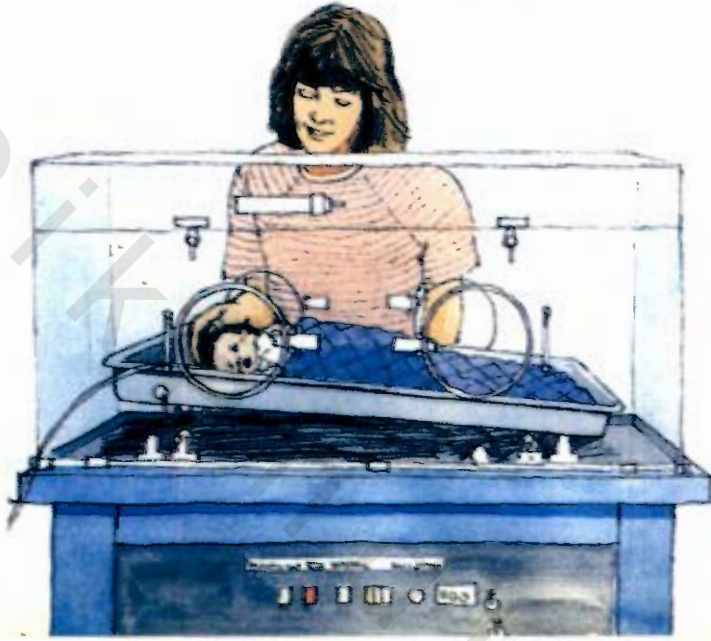
- الإحساس بضغط متزايد بالحوض والمهبل .

- خروج مياه .

- وربما حدوث نزيف من المهبل .

وكلما جاءت الولادة مبكرة زاد احتياج الطفل للعناية .. حيث يصاب بعض الأطفال بصعوبة فى التنفس وتضعف عندهم الاستجابة للرضاعة (مص اللبن) .

وفى هذه الحالات يجب وضع الطفل المولود مبكراً (المبتسر) فى بيئة خاصة تمدّه بالأكسجين اللازم وبأنابيب للتغذية وتوفّر له درجة حرارة مناسبة .. وذلك من خلال ما يعرف بالحضانة (incubator) والتي تقوم إلى حد ما بوظيفة الأم والمشيمة .



لا يزال بإمكانك إظهار الحب تجاه طفلك رغم تواجده داخل الحضانة

طفلك :

إن الطفل الآن قليل الحركة بالنسبة للأسابيع السابقة لأنه لم يعد حوله مكان متسع بالرحم . وعادة ما يتخذ تبعاً لذلك وضعاً ملفوفاً حيث تتعاقد يده وساقاه .

إنه يزن الآن حوالى 1.1 كجم .

ويبلغ طوله حوالى 39 سم .





.. مشكلة صعوبة التنفس والانقباضات المتتالية

- زيادة حجم الجنين وزيادة المتاعب :

إن طفلك الآن صار كبيراً وكاد أن يصل لحجمه النهائي . ولذا فإنه من المتوقع أن تزيد معاناته من ألم الظهر ، وأن تعاني أحياناً من صعوبة التنفس .. تلك الصعوبة التي من المتوقع أن تقل بعدما يتجه الجنين برأسه لأسفل استعداداً للخروج (الولادة) .

- انقباضات براكستون :

ومن المتوقع كذلك أن تشعرى بانقباضات متتالية بالرحم . هذه الانقباضات يُطلق عليها اسم (Braxton Hicks Contractions) وذلك نسبة إلى الطبيب الإنجليزي الذى هو أول من وصفها فى سنة 1872م.

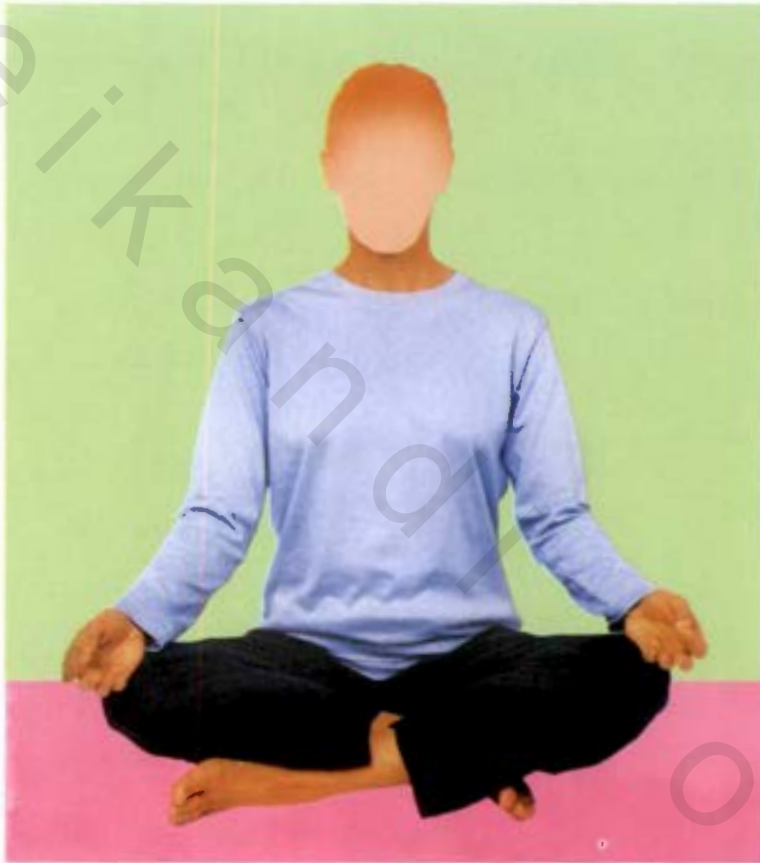
إن هذه الانقباضات تبدأ عادة فى الحدوث فى منتصف فترة الحمل لكنها تكون ضعيفة وغير ملحوظة .

ولكن فى الشهور الأخيرة من الحمل تصير قوية واضحة متكررة بمعدل حوالى كل 20 دقيقة ولا تكون مؤلمة عادة، وإنما تسبب حالة من عدم الارتياح .

وفائدتها هى تجهيز الرحم للولادة . فهى تعمل على قبض عضلات الرحم وتنشيطها .. كما تساعد على استبدال وضع الجنين للتهيؤ للولادة .

وتعمل كذلك على سحب عنق الرحم لأعلى واسترخائه (effacement)
وتوسيع قناته (dilatation) .

وقد وجد أن تلك الانقباضات تحدث بشكل قوى إذا ما افتقر جسم
الحامل للسوائل ومال للجفاف . ولذا فإن تناول كوبين من الماء قد يخففها
ويلطفها .



اتخاذ وضع اليوجا، كالموضح بالصورة، مع دفع الظهر للوراء يخفف من صعوبة التنفس
في الشهور الأخيرة. كما يمكنك من خلال اتخاذ هذا الوضع التدريب على تمارين التنفس
العميق الهادئ بحيث يتوافق ذلك مع حدوث انقباضات الرحم حتى تتدربي على عملية
الولادة.

- راقبى حركة طفلك داخل بطنك :

إنه لا يجب أن تكفى بمعرفة أن طفلك قد بدأ يتحرك بداخلك .. وإنما ينبغي أن تستخدمى هذه المعلومة فى متابعة حالته. فحركته المتكررة اليومية تدل على نشاطه واستجابته للنمو السليم . أما انخفاض معدل الحركة أو غيابها فقد يعنى أنه يمر بأزمة .

وإذا كان هناك بصفة خاصة ما يدعو لضرورة متابعة نمو الجنين ونشاطه بناء على وجود ظروف صحية ما ، فإنه يُنصح بأن تقومى بتسجيل أول 10 حركات أو ركلات يحدثها طفلك يومياً .

وأن تتابعى هذا المعدل فإذا انخفض بدرجة كبيرة أو توقفت حركته تماماً فلا بد أن تستشيرى الطبيب .

ولكن يجب أن تنتبهى إلى أن طفلك فى الفترة الأخيرة السابقة للولادة تقل حركته، حيث إنه لا يوجد فراغ كافٍ من حوله . ولكن فى نفس الوقت تكون حركته أكثر وضوحاً وشدة . فمع قرب انتهاء الحمل يُختصر معدل حركة الجنين إلى حوالى 10 حركات على مدار 12 ساعة يومياً .



طفلك :

إن أغلب أعضاء جسم طفلك قد نمت واكتملت ما عدا الرئتين فلم يكتمل نموها ونضجها بدرجة كافية (ولذا فإن الولادة المبكرة تجعل هناك ضرورة لمساعدة الطفل على التنفس بوضعه داخل الحضانة) .

أما المخ فلا يزال فى حالة نمو مضطرد لكن الخلايا العصبية صارت تتصل ببعضها وتعمل على نقل الإشارات العصبية .. فطفلك الآن قادر على التعلم واكتساب المهارات . ويمكنه الشعور بالألم (استجابة عصبية) .

وقد يعبر عن ذلك بإحداث قفزة أو حركة مفاجئة كعندما يتعرض لصوت قوى مزعج .



إنه يزن الآن حوالى

1.4 كجم . . ويبلغ طوله

حوالى 40 سم .



**** جهّزى نفسك للولادة بالتدريب على هذه الأوضاع**

- تمارين تساعدك على التهيؤ للولادة :

أنت الآن تحتاجين أن تُعدّى جسمك للولادة بتهيئة أكبر حيّز ممكن لدفع الجنين لأسفل وبالتدرب على عدة أوضاع لتسهيل حركة مرور الجنين .
تعالى نوضح ذلك .

- كوني نشطة متكررة الوقوف والحركة :

إذا كنت تميلين للكسل والرقود فى الفراش لفترات طويلة فإن ذلك لن يخدم هذا الهدف، بل إن اتخاذ وضع الرقود لفترات طويلة يتيح الفرصة للرحم المتضخم للضغط على الأوعية الدموية المارة من خلفه مما يقلل من تدفق الدم إلى المشيمة ويقلل بالتالى من وصول الأكسجين والمغذيات لطفلك .. فضلاً عن أن ذلك يمكن أن يصيبك كذلك بالدوخة لنقص تدفق الدم بجسمك .

إنك عندما تتحركين وتمشين وتنشطين مع اقتراب ميعاد الولادة فإن الجاذبية الأرضية تعمل لصالحك حيث تدفع برأس طفلك إلى أسفل تجاه عنق الرحم وهو ما يساعد تدريجياً على توسيع عنق الرحم (ممر الولادة) وبالتالي تكون ولادتك أسهل وأسرع .

كما يجب أن تعملى على تهيئة أكبر حيّز ممكن بأسفل البطن والحوض

بحيث يمكن لطفلك التحرك في الاتجاه لأسفل . ولكي تساعد نفسك على تحقيق ذلك داومي على اتخاذ أوضاع تميلين خلالها لأسفل تجاه الأرض مع مبادعة الفخذين والارتكاز على الركبتين . واجعلي اتخاذ تلك الأوضاع متوافقاً مع انقباضات الرحم التي تأتيك بصورة متكررة .

ومن الأوضاع الأخرى الفعالة لتحقيق ذلك اتخاذ وضع القرفصاء (Squatting) واجعلي اتخاذك لتلك الأوضاع تدريجياً ويفضل الاستعانة بمساعدة الزوج .

•• أوضاع تهيئة جسمك للقيام بالولادة



توسيع ممر الولادة بمبادعة الركبتين أثناء الجلوس في الفراش



الارتكاز على اليدين والركبتين لمساعدة دفع الرحم بعيداً عن العمود الفقري وتوسيع مكان بالحوض لمرور الجنين.



اتخاذ وضع القرفصاء بمساعدة الزوج لتوسيع ممر
الولادة .. ويفضل أن يتوافق ذلك مع
حدوث انقباضات الرحم

- تفرغى للاهتمام بطفلك القادم:

إذا كنت تعملين فإنه من المناسب الآن أن تبدئي إجازتك أو تحددى
موعداً قريباً للقيام بها .

اجعلى اهتمامك منصّباً هذه الفترة على الاستعداد للولادة والاهتمام
بمتابعة حركات طفلك والتي قد تصبح أكثر قوة . وتحديثى إليه وقومى
بالغناء له وكأنك ترحبين بقدومه المنتظر .

طفلك :

إن طفلك الآن أكثر نشاطاً وربما يفاجئك بحركات قوية قد تشعرين بها
أسفل الضلوع وقد تشعرين به يدور ويلتوى داخل بطنك .

ومن المتوقع أن يبدأ قريباً فى اتخاذ الوضع النهائى داخل الرحم الذى
يهيئ لولادته حيث يدور برأسه لأسفل في مواجهة عنق الرحم.

إن طفلك الآن يزن حوالى 1.6 كجم . ويبلغ طوله حوالى 40.5 سم.



•• كيف يتفاعل أفراد أسرتك تجاه قدوم المولود الجديد :

- مشاعر الأبوة والتقارب العاطفى للزوجين :

تأكدى أنك لست وحدك تمرين بمشاعر القلق والخوف مع اقتراب موعد الولادة ، وبخاصة إذا كنت تستعدين لخوض تلك التجربة لأول مرة. فزوجك هو الآخر غالباً ما يمر بنفس المشاعر المقلقة وبخاصة إذا كان يستعد لخوض تجربة الأبوة لأول مرة .



يمكن لزوجك الآن أن يشعر بحركة الجنين داخل بطنك.

وليس هناك أفضل ما يقاوم تلك المشاعر ويخففها من زيادة اقتراب الطرفين لبعضهما في مواجهة تلك التجربة الجديدة أو ربما المتكررة .
لقد أصبح الآن من الممكن لزوجك أن يشعر بحركة الجنين بداخله .. إنه لا شك حدث مثير لكل أب .

كما أصبح للتقارب الجسدى بين الزوجين أهمية كبيرة فى هذا التوقيت لتخفيف المشاعر المقلقة .. ليس من خلال العلاقة الجنسية فحسب وإنما من خلال مشاركة الزوج لك .

كذلك فى تخفيف متاعبك كالقيام بتدليك ظهرك أو مساعدتك فى اتخاذ الأوضاع المهيئة لعملية الولادة .

بل إنه من المثير حقاً أن يوجد زوجك داخل حجرة الولادة ليتابع معك تلك التجربة المثيرة .. تجربة قدوم ابنكما للحياة .

- مشاعر الأبناء تجاه الأخ القادم :

ولكن ماذا عن باقى الأبناء ؟.. بافتراض وجود إخوة بالمنزل للمولود القادم .

إنه من واجبك أن تخبرهم منذ وقت مبكر بقدوم أخ جديد لهم .. ومن المتوقع بالنسبة للأطفال الكبار أن يثيرهم هذا الخبر ويفرحهم ويدفعهم للمشاركة فى التجهيزات اللازمة لقدوم المولود .

ولكن من المتوقع بالنسبة للأطفال الصغار فى سن الروضة أن يتفاعلوا تجاه ذلك بسلوكيات تهدف إلى زيادة انتباهك لهم واعتنائك بهم كالتبول فى الفراش أو المشى أثناء النوم .

وأيّاً كان رد الفعل فإنه يجب أن تجعلهم يتقربون من ذلك الحدث ويشاركون فى الاحتفال بقدوم المولود الجديد .



شجعي طفلك الصغير على التقرب من
أخيه المنتظر بجس بطنك ومشاركته
في التجهيز لقدمه فذلك يقرب إلى
ذهنه فكرة الأسرة الجديدة.

طفلك :

في هذا التوقيت تصبح طبقة الشحم التي تغطي جسم طفلك (Vernix) أكثر سمكاً . كما تزيد كفاءة الرئتين بشكل يجعله قادراً على ممارسة التنفس استعداداً لمغادرة الرحم .

إن وزنه الآن يبلغ حوالي 1.8
كجم.. ويبلغ طوله حوالي 41.5 سم.





• هل سنك تخطى 35 سنة؟.. هل هذا أول حمل لك؟

- مشاكل متوقعة :

كُونك تخطيت الثلاثين أو حتى الخامسة والثلاثين من العمر فإن ذلك لا يمثل عادة عائقاً ضد اجتياز ولادة موفقة لطفل سليم . فتذكر الإحصائيات أن حوالي 70 ٪ من الولادات لأمهات تخطين الثلاثين من العمر كانت ولادات موفقة تماماً .

ولكن هناك احتمالات لوقوع مشاكل يمكن أحياناً تجنبها بالعناية الصحية الكافية خلال فترة الحمل ومن خلال المواظبة على معاودة الطبيب أو المراكز المختصة بتقديم العناية للحوامل (ante - natal care) .. وهذه مثل :

- كلما تقدم عمر الحامل زادت فرصة حدوث عيوب خلقية بالجنين، ومن أبرزها حالة الطفل المنغولى (Down's syndrome) والنتيجة عن وجود عيوب بالكروموسومات . ولذا فإن الطبيب قد ينصح الحامل فى الفترة الأولى من الحمل بإجراء اختبار للسائل الأمينوسى (aminocentesis) للكشف عن أية عيوب محتملة بالكروموسومات .

لكن هذا الاختبار لا يعد بالطبع من الاختبارات الروتينية لكل الحوامل المتقدمات فى العمر . لكن بعض الأمهات قد تطلب إجراءه لمجرد الاطمئنان.



- كما أنه مع التقدم في العمر تزيد فرصة حدوث عيوب بالمشيمة تجعلها غير قادرة على القيام بوظيفتها بكفاءة وهو ما يتسبب في نقص وصول الأكسجين للجنين مما يضعه في أزمة (distress) ولذا قد لا ينتظر الطبيب طويلاً حتى تنتهى الولادة بصورة طبيعية ويلجأ للتوليد بشق البطن (الولادة القيصرية) .. ولذا فإن معدل اللجوء للولادة القيصرية يزيد مع التقدم في العمر .

- كما أن فرصة ولادة طفل صغير الحجم أو محدود النمو تزيد مع اجتياز الأم سن الخامسة والثلاثين .. ولذا فإنه من المتوقع أن يودع الطفل في هذه الحالات داخل حضّانة . ومن هنا تبرز مرة أخرى أهمية المتابعة المتكررة لدى الطبيب .

أعراض متوقعة :

من المتوقع أن يحدث ارتفاع بسيط بضغط الدم بالنسبة لما كان عليه من قبل .. وأن يزداد تورّم اليدين والقدمين .
ولذا ينبغي متابعة مقدار ضغط الدم وخفض كمية الملح في الطعام .
مع ضرورة أخذ قسط متكرر من الراحة مع رفع الساقين لأعلى لتخفيف التورم .

طفلك :

إن طفلك الآن صار يستجيب بعينه للضوء .. ويمكنه « البربشة » ..
وحدث نمو واضح للجفون والرموش .
ونزلت خصيتاه إلى كيس الصفن .. وصار يزن الآن حوالى 2 كجم .
وصار طوله حوالى 42 سم .





•• هل أصبحت مستعدة لخوض تجربة الولادة؟

- الترتيبات النهائية :

لم يبق الآن على ميعاد ولادتك سوى أسابيع قليلة .. فهل أنت مستعدة؟
إليك هذه الاقتراحات :

- إنه من المناسب الآن أن تملئي ثلاجتك بالأطعمة المغذية الكافية لأنك لن تتمكني من الذهاب للشراء بعد الولادة مباشرة .

- هل زوجك سيكون برفقتك عند الانتقال للمستشفى ؟.. فلم لا تتأكدى الآن من أن ظروفه تسمح بذلك؟

أو إذا كنت تودين حضور بعض الأهل معك، فلم لا تتحققين من إمكانية ذلك ؟

هل قمت بتجهيز حقيبة ملابسك واختيار الملابس المناسبة لارتدائها في المستشفى ؟

لاحظي هنا أنك سوف تحتاجين لملابسك القديمة قبل بدء الحمل .

وهل قمت بتجهيز ملابس لطفلك وعدد كافٍ من الحفاضات ؟

- إذا كان من المتوقع بقاؤك داخل المستشفى لعدة أيام فهل قمت بتجهيز

أشياء إضافية قد تحتاجين لها لإشعارك بالارتياح ؟ .. مثل أدوات الماكياج،

والروائح ، وزيت التدليك ، وربما تحتاجين كذلك لسماع الموسيقى الهادئة أو الراديو .

إذا كنت ستقومين بإرضاع طفلك رضاعة اصطناعية (وهي الاختيار غير الأمثل) فيجب أن تبدئي من الآن في تجهيز حاجات الرضاعة كما يفضل تجهيزها احتياطياً حتى في حالة القيام بالرضاعة الطبيعية .



جهزي عدداً كافياً من الحفاضات ووسائل العناية بالطفل
جهزي من الآن زجاجات للرضاعة وببرونات

طفلك :

إن وزن طفلك يزداد يومياً مما يجعله يملأ أغلب فراغ الرحم، ولذا فإنه من المتوقع أن تشعرى بمزيد من التعب وعدم الارتياح وبخاصة عندما يتحرك داخل بطنك .

إنه يؤن الآن حوالى 2.3 كجم .. ويبلغ طوله حوالى 44.5 سم .



.. أنت الآن أكثر عرضة للتعب بعدما صار طفلك حملاً ثقيلاً :

.. كيف تخففين متاعبك ؟

لم يتبق لك الآن سوى أربعة أسابيع على الولادة فقد صار طفلك ناضجاً كبير الحجم وصار الرحم متضخماً بدرجة كبيرة .

ولذا فإنه من المتوقع أن تجدى صعوبة فى المشى والحركة ولا تتحملين الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة .

وصار بالتالى القيام بأى عمل بالمنزل يتعبك ويجهدك ويصيبك «بكرشة» النفس .

إنه من المتوقع أن تشعرى بالملل وعدم ارتياح فى منطقة أسفل البطن والحوض لأن طفلك صار يضغط برأسه لأسفل .. وربما تشعرين كذلك بتعب تحت الضلوع لأن قمة الرحم المتضخم صارت مرتفعة لأعلى .

إنه كلما اتخذت وضعاً منكشاً زادت هذه المتاعب، بينما كلما حاولت تمديد جسمك لأعلى ، سواء أثناء الوقوف أو الجلوس لاحظت انخفاضها.

كما يصبح لفترات الراحة المتكررة فى هذه الفترة أهمية كبيرة لكى تقاومى الضغط المتزايد على الحوض بفعل الجاذبية .

كما يجب أن تتحدثى إلى زوجك وتوضحي له متاعبك حتى يكون مدركاً بما تمرين به .

أما إذا جاءتك آلام قوية بالبطن وبخاصة مع نزول نزيف من المهبل فيجب ألا تتأخري عن استشارة الطبيب .

ومن الشائع كذلك في تلك الفترة أن تشعرى بالغثيان وربما تنقيئين بسبب ضغط الرحم المتزايد على معدتك .

ولذا لا ينبغي أن تملئي معدتك بالطعام .. فمن الأفضل أن تتناولي عدة وجبات محدودة على مدار اليوم .



تمديد جسمك لأعلى وللوراء قليلاً من وقت لآخر يوفر حيزاً أكبر بالبطن مما يخفف من ضغط الرحم على أحشائك ويشعرك بشيء من الارتياح.

ويمكن للطبيب الآن أن يحدد مدى ملائمة حجم الحوض عندك للقيام
بولادة طبيعية . فإذا كان حجم الحوض غير متوافق مع حجم الجنين فإنه
من المتوقع أن تُجرى لك ولادة قيصرية . وسوف يشرح لك الطبيب
خطواتها بعد الانتقال للمستشفى .

إنه يمكن الآن تحسس قمة الرحم تحت أسفل ضلوعك . وهذا يفسر
سبب صعوبة التنفس وبخاصة مع بذل مجهود بسبب ضغط قمة الرحم على
الضلوع والقفص الصدري .

طفلك :

لقد اكتمل الآن نمو الجهاز العصبي عند الطفل واكتسب مهارات الرضاعة
(المص) والاستجابة للمؤثرات وصار قادراً على القيام بحركات التنفس،
فهو الآن يمكنه الانتقال للعالم الخارجى .
إنه يزن الآن حوالى 2.5 كجم ، ويبلغ طوله حوالى 46 سم .





•• أنت الآن على مشارف الولادة :

- أعراض نزول رأس الجنين لأسفل :

إن طفلك يتحرك ويتقلب ويتخذ أوضاعاً مختلفة داخل الرحم على مدار الشهور الأخيرة من الحمل .

ولكن مع اقتراب حدوث الولادة يبدأ في اتخاذ وضع نهائى بالرحم لا يغيره .

حيث يستدير برأسه لأسفل وتصبح قمة رأسه فى مواجهة عنق الرحم أو ممر الولادة .. فهو بهذا الوضع النهائى يُعلن عن استعداده للقدوم إلى الخارج.

وليس هناك توقيت محدد لاتخاذ هذا الوضع وإنما يحدث فى الفترة ما بين الأسبوع 36 والأسبوع 38 .

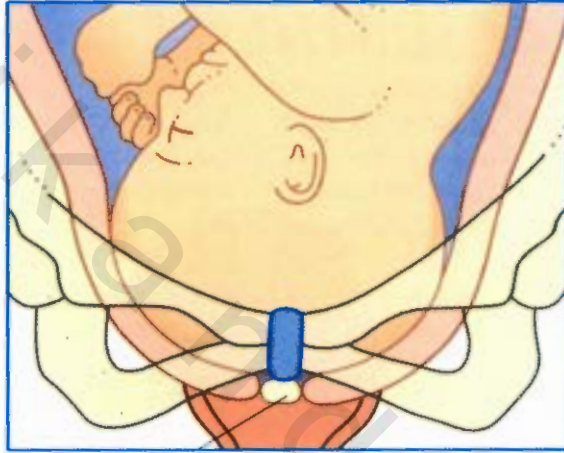
أما إذا كانت تلك هى الولادة الثانية أو الثالثة لك فإن نزول الرأس لأسفل قد يتأخر عن ذلك وربما لا يحدث إلا عند قدوم الولادة بالفعل .

ولكن ما التغيرات التى تشعرين بها مع نزول رأس الجنين لأسفل ؟

إننا نسمى نزول رأس الجنين لأسفل ومواجهته لعنق الرحم بقمة رأسه (engagement) وهو ما يمكن وصفه بالعربية بالتعشيق أو التلاصق.

ومع حدوث ذلك يحدث ما نسميه (lightening) وهو ما يمكن وصفه بالعربية بالتخفيف .

والمقصود به أنه عندما تنزل الرأس لأسفل تشعر الحامل بشيء من الارتياح أو التخفيف داخل بطنها وتشعر كذلك بارتياح في التنفس لأن الجنين الآن صار موجهاً برأسه لأسفل مما يقلل الضغط الواقع على الحجاب الحاجز والضلوع .



طفلك الآن يعلن عن استعداده لمغادرة الرحم باتخاذ له وضع نهائى يكون رأسه فيه موجهاً لأسفل تجاه عنق الرحم

- ما المقصود بالطفل المبسر؟

وإذا جاءتك الولادة قبل حلول هذا الأسبوع صار يطلق على طفلك مبسراً (premature) أو غير ناضج تماماً . وأغلب الأطفال الذين يولدون مبشرين يحتاجون لعناية خاصة داخل الحضانات .

- هل تطول مدة حمل التوائم؟

وإذا كنت ستلدن توأماً لا تتوقعى أن تطول مدة حملك حتى ينضج تماماً الطفلان فالتوأم عادة ما يكون صغير الحجم بالنسبة لحمل طفل واحد .

وفي حالة ولادة توأم يتسع ممر الولادة حتى ينزل طفل ثم يليه نزول الطفل الثاني بشكل سريع .

وإذا كان التوأم مشتركين في مشيمة واحدة فمن المتوقع نزول الطفلين أولاً ثم نزول المشيمة ..

أما في حالة وجود مشيمة منفصلة لكل طفل فقد ينزل الطفلان أولاً ثم تتبعهما المشيمتان أو قد ينزل طفل ثم تتبعه المشيمة ثم ينزل الآخر ثم تتبعه المشيمة .



توقّعى من الآن وحتى
الأسبوع 40 - 42
حدوث ولادة فى أى
وقت.. ومن واجبك أن
تكونى مستعدة لها.

طفلك :

إن الشعر الخفيف (lanugo) الذى يغطى جسم طفلك قد بدأ يتساقط .
إن جسم طفلك الآن يفرز هرمون الكورتيزون والذى يساعد على
زيادة نمو الرئتين واكتمالهما بحيث يكون الطفل قادراً على التنفس بمجرد
مغادرته للرحم .

إن طفلك الآن يمارس بالفعل التنفس ولكن بدون وجود هواء داخل
رئتيه.

إن وزنه الآن يبلغ حوالى 2.7 كجم .. ويبلغ طوله حوالى 47 سم .



**** وسائل طبية لتخفيف الألم ومساعدة التوليد قد تحتاجين إليها :**

- إجراءات طبية قد تواجهينها :

ليست كل الولادة تتم بالطبع بصورة طبيعية تلقائية وإنما هناك احتمالات دائمة لتدخل طبي أو جراحى لتسريع عملية الولادة أو لتسهيلها أو لتخفيف آلامها ، وبعض هذه الإجراءات قد تكون اختيارية .. فقد تختار الحامل أن تكون ولادتها بدون ألم وهو ما يحتاج لإجراء طبي معين .
ولذا فإنه من اللائق أن تكونى على معرفة بهذه الإجراءات الطبية المحتملة .

- ولادة بدون ألم!

- تخدير الحامل :

فى هذا النوع من الولادات تجرى الولادة تحت تأثير مُخدّر مما يعطل الإحساس بالألم . وفيه يقوم طبيب التخدير بحقن المادة المخدرة فى الفراغ ما بين العمود الفقرى والنخاع الشوكى (Epidural) مما يخدر الأعصاب المتصلة بالرحم .

ويمكن أيضاً الاستعانة بهذا النوع من التخدير فى الولادات القيصرية وهو ما يمكن السيدة من رؤية جنينها أثناء توليده من البطن .

ولكن لا يجب أن نعتبر ذلك أمراً سهلاً بدون مضاعفات محتملة .. ولذا يفضل أن تأخذ عملية الولادة مجراها الطبيعي .

- إعطاء مضادات قوية للألم :

ويمكن بدلاً من التخدير إعطاء الحامل مواد مخدرة مضادة للألم عن طريق الحقن عند تجهيزها للولادة (في المرحلة الأولى من الولادة) وعادة ما يستخدم لهذا الغرض عقار بثيدين (pethidine) والذي هو شبيه بالمورفين .

وفي هذه الحالة توقعي أن يخرج طفلك عند الولادة مائلاً للنعاس وقد يظل على تلك الحالة لفترة بعد ولادته .



حقن مادة مخدرة بالظهر (Epidural) يجنبك تماماً الشعور بالألم الولادة.. ولكن توقعي أن تلازمي الفراش لفترة ولا تقدرين مباشرة على المشي والحركة.

- تخفيف الألم بوسائل كهربية :

هذه طريقة حديثة غير متوافرة بأغلب المستشفيات وتعمل على تعطيل الإحساس بالألم داخل المخ وتحفيز خروج مسكنات الألم الطبيعية المعروفة باسم إندورفينات (endorphins) . والتي يطلق عليها تسمية المورفين الطبيعي فى هذه الطريقة Transcutaneous electrical nerve stimulation = TENS .

يستخدم جهاز كهربى خاص يقوم بإصدار تيار كهربى ضعيف وتثبت



تخفيف ألم الولادة بأقطاب
كهربية تؤثر على المخ
وتثبت بالظهر

- الإبر الصينية والتنويم المغناطيسى للحامل :

ومن وسائل العلاج البديل لتخفيف الألم، الاستعانة بالإبر الصينية أو استخدام طريقة الانعكاس العصبى (reflexology) وتؤثر هذه الوسائل على ممرات الطاقة بالجسم (حسب مفهوم الطب الصينى) بشكل يقلل من الإحساس بالألم . وقد يقترن استخدام الإبر الصينية بالتنويم المغناطيسى (hypnosis) .

ويحتاج ذلك لوجود متخصص في هذا المجال ويجب أن يُمنح تصريحاً بحضور عملية الولادة .

- استنشاق مواد ميثطة للألم :

في هذه الطريقة تستنشق الحامل خليطاً من الأكسجين وغاز أكسيد النيتريك المثبط للإحساس بالألم (entonox) وذلك من خلال جزء خاص (mask) متصل بجهاز ويدخل الغاز إلى الرئتين مباشرة ولا يؤثر على الجنين .

- تسريع عملية الولادة :

يسمى ذلك طبياً (induction) ويلجأ الطبيب لأكثر من طريقة لهذا الغرض عندما يكون هناك خطر متوقع كوجود الجنين في أزمة (distress). وهذه الطرق ، مثل :

- إعطاء هرمون أوكسيتوسين :

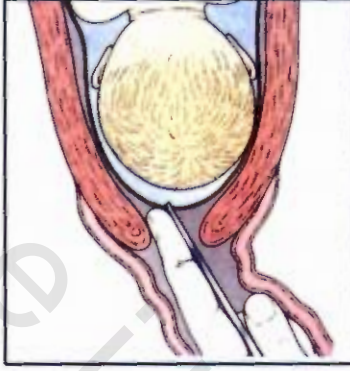
هذا الهرمون (oxytocin) يفرزه جسم الحامل بصورة طبيعية وهو مسئول عن حدوث انقباضات الرحم التي تؤدي للولادة . ويمكن تزويد الحامل به في صورة اصطناعية عن طريق تقديمه في محلول بالوريد .

في هذه الحالة تصبح الانقباضات أكثر قوة مما يختزل من فترة الولادة . وبعض الأطباء يقدم هذا الهرمون في حالة تخدير الحامل (epidural).

- تمزيق الأغشية لإنزال الماء :

إن الجنين يكون محاطاً داخل الرحم بحقيبة من الأغشية مملوء بالسائل الأمينوسي (الماء) . وهذه الأغشية تتمزق تدريجياً ويتسرب الماء للخارج مع حدوث الولادة .

ولتسريع عملية الولادة يمكن أن يقوم الطبيب فى الوقت المناسب بتمزيق هذه الأغشية أو بثقبها لنزول الماء .



تسريع عملية الولادة بتمزيق
جزء من الأغشية المحيطة
بالجنين بالجفت الجراحى

- تزويد الحامل بهرمون بروتاجلاندين :

هذه النوعية من الهرمونات أو الكيماويات الخاصة (prostaglandins) تعمل على توسيع عنق الرحم (ممر الولادة) . ويمكن للطبيب لتسريع عملية الولادة استخدامها فى صورة اصطناعية عن طريق إدخالها لعنق الرحم فى صورة مادة هلامية (gel) أو فى صورة كالأقراص الموضعية (pessary) مما يحفز عنق الرحم على الاتساع ويحفز بالتالى على نزول الجنين .

- تسهيل عملية الولادة ومرور الرأس للخارج :

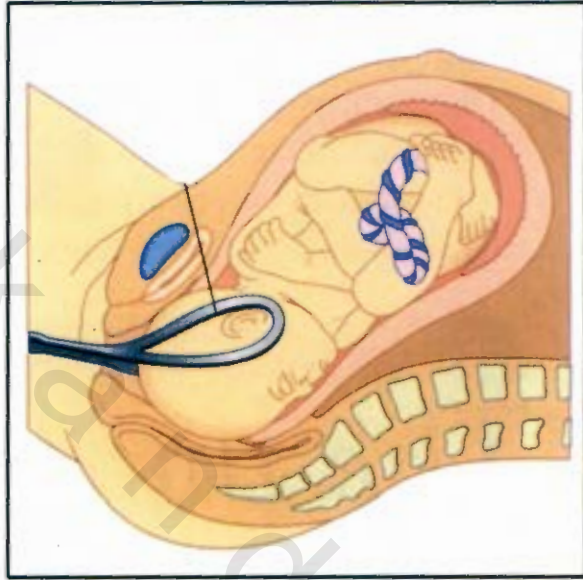
- استخدام الجفت والشفاط فى التوليد :

أحيانا يظهر رأس الجنين من خلال ممر الولادة لكنه يتأخر فى النزول ربما لكبر حجمه، وهو ما يعرضه لضغط شديد قد يضره، بالإضافة لإجهاد الحامل من كثرة الدفع لأسفل .

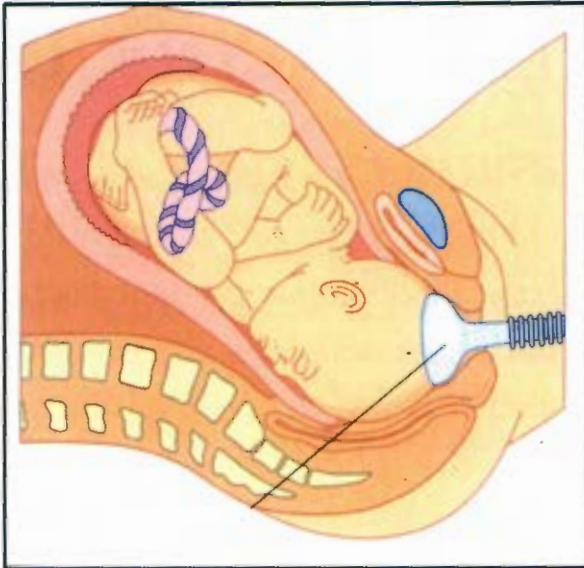
وفى هذه الحالة قد يلجأ الطبيب لاستخدام الجفت الذى هو أشبه بالملعقة الكبيرة حيث يقوم بإمرار زوج منه على جانبى الرأس ثم يقوم بسحب الرأس.

كما يمكن مساعدة التوليد في هذه الحالات باستخدام شفّاط (vacuum extractor) حيث يضعه الطبيب على قمة رأس الجنين ويقوم بسحبه للخارج بالضغط السلبي (vacuum) وعموماً فإن هذه الطرق لم تعد تستخدم كثيراً .

التوليد باستخدام الجفت



التوليد باستخدام الشفّاط



- شق العجان لتوسيع ممر الولادة :

أحياناً يكون خروج الرأس متعسراً وهو ما يجعل أنسجة العجان (ما بين الفرج والشرج) عرضة للتمزق .. وفى هذه الحالة يساعد الطبيب خروج الرأس بعمل شق جراحي بالعجان لتوسيع ممر الولادة ، وعادة ما يلجأ الأطباء لذلك فى الولادات الأولى .

طفلك :

إن طفلك الآن اكتسب مخزوناً من الدهون مما جعل جسمه ملفوفاً مستديراً بالنسبة لما كان عليه من قبل . كما اكتسب جلده لوناً مائلاً للون الأحمر المختلط بالزرقة (الأرجوانى) . ونما شعره بصورة واضحة وربما وصل إلى طول 5 سم ..

كما نمت أظافره وربما تحتاج للقص بعد الولادة .

كما بدأت الطبقة الشحمية التى غطت جسمه لحماية جلده من السائل الأمينوسى فى الذوبان .

إن وزنه الآن حوالى 2.9 كجم ..

وطوله حوالى 48 سم .





•• هل من المتوقع لك حدوث مضاعفات عند الولادة؟

- المريضات بالسكر أو ارتفاع ضغط الدم :

تزيد فرصة حدوث مضاعفات الولادة إذا كانت الأم مريضة بالسكر أو بارتفاع ضغط الدم .. وكذلك في حالات أخرى ترتبط بوضع المشيمة أو بوضع الجنين عند التوليد ، كما سبق التوضيح .

- سكر الحوامل :

إليك هذه المعلومات والاحتمالات :

- أثناء فترة الحمل تزيد حاجة الجسم للإنسولين باعتبار الحمل نوعاً من الضغوط التي تواجه الجسم (Stress) .. وقد يحتاج إلى قدر يصل إلى الضعف أو إلى ثلاثة أضعاف ما كان عليه الحال قبل الحمل .



- وفى حوالى 3 ٪ من الحوامل لا يستطيع الجسم (البنكرياس) تلبية تلك الزيادة من هرمون الإنسولين فتحدث الإصابة بمرض السكر أو بسكر الحوامل (gestational diabetes) أو قد تُلَبَّى هذه الزيادة لكن الإنسولين يصير غير فعّال (insulin resistance) فيحدث نفس الشيء. ويعتقد أن نقص الفاعلية هذا يرتبط بإفراز هرمون من المشيمة يقاوم تأثير الإنسولين .

- وقد يمكن السيطرة على سكر الحوامل بتنظيم الغذاء والمشى والرياضة، ولكن فى الحقيقة أن هناك حالات لا تستجيب جيداً لذلك وينبغى معها تقديم عقاقير منخفضة لمستوى سكر الدم . ولا يجوز فى حالة الحمل تقديم حبوب مخفضة لسكر الدم لأنها قد تضر بالجنين .. وإنما لابد من تقديم الإنسولين نفسه فى صورة حُقَن . ولذا فإنه لابد من وجود إخصائى أمراض باطنة أو سكر لتنظيم جرعة العلاج ومتابعة مستوى سكر الدم عند الحوامل بالتحاليل المتكررة .

- ويختلف سكر الحوامل عن مرض السكر الذى يحدث بدون حمل فى أنه عادة ما يختفى بعد انتهاء فترة الحمل .

ولكن وجد أن الإصابة بالسكر أثناء الحمل يزيد من قابلية المرأة للإصابة بالسكر فيما بعد بحوالى 25 - 60 ٪ .

كما تزيد قابلية المولود أيضاً للإصابة بسكر الأطفال .

- إذا تمت السيطرة الجيدة على سكر الحوامل فإنه من المستبعد حدوث مضاعفات للأم أو للجنين .

- أما إذا كان السكر غير خاضع لسيطرة جيدة تزيد نسبة حدوث المضاعفات والمشكلات مثل :

- إصابة المولود بالصفراء .

- حدوث ولادة مبكرة .

- زيادة وزن المولود .. بسبب تخزين السكر بجسمه على هيئة شحوم.

- تزيد فرصة اللجوء للولادات القيصرية بين الحوامل بالنسبة لغيرهن،
ومن أسباب ذلك كبر حجم الجنين .

- تزيد فرصة إصابة الحامل بتسمم الحمل (أو بما قبل التسمم) ، كما
تزيد فرصتها للإصابة بعدوى الجهاز البولى .

- ارتفاع ضغط الدم عند الحوامل :

- على غرار الإصابة بسكر الحوامل قد تصاب بعض الحوامل بارتفاع
ضغط الدم لأول مرة (pregnancy - induced hypertension = PIH) وبخاصة فى وجود عوامل محفزة على ذلك مثل زيادة الوزن،
والعامل الوراثى . وقد تكون إصابة مؤقتة حيث يعود الضغط لمستواه
الطبيعى بعد الولادة ، ولكن أحياناً قد يستمر ارتفاع الضغط بصورة
مزمنة.



- وإذا لم تتم السيطرة الجيدة على ارتفاع ضغط الدم قد تحدث مضاعفات
للحمل مثل :

- حدوث انفصال مبكر للمشيمة (abruptio placenta) .

- حدوث ولادة مبكرة .

- ولادة طفل ناقص الوزن .

- وقد تتطور الحالة وتؤدي لمبادئ تسمم الحمل (pre-eclampsia) وهي حالة خطيرة تحتاج لإشراف طبي مكثف .

- كما تزيد فرصة اللجوء للولادة القيصرية في حالات ارتفاع ضغط الدم .

- وقد وجد من الدراسات الحديثة أن توفير الكالسيوم في غذاء الحامل يقلل من قابليتها للإصابة بارتفاع ضغط الدم ويتسمم الحمل .

طفلك :

إن طفلك الآن قادر على تلبية متطلبات الحياة خارج الرحم لكنه لا يزال يتغذى من خلال المشيمة .

وهو الآن في وضع الولادة - ويبلغ وزنه حوالى 3.1 كجم . وبلغ طوله حوالى 49 سم .





•• والآن .. حان موعد الولادة :

- أعراض الولادة :

أعراض حدوث الولادة ليست شيئاً قابلاً للتشكيك فهي أعراض واضحة مؤكدة .

وبمجرد حدوثها يجب سرعة الانتقال للمستشفى ، بافتراض عدم الانتقال لها ، أو إخبار الطبيب (أو الممرضة) المشرف على الحمل .
وتشتمل على ثلاثة أعراض رئيسية تحدث عادة بنفس هذا الترتيب التالي :

- العلامة :

والمقصود بالعلامة (a show) هو تلك السداة المخاطية التي تسد عنق الرحم لحماية الجنين من العدوى، حيث إنها تتساقط مع حلول الولادة وتظهر في صورة مادة مخاطية مختلطة بدم .

- نزول الماء :

إنه مع حلول الولادة تبدأ الأغشية المحيطة بالجنين والمكونة لحقيبة مملوءة بالسائل الأمينوسي (أو الماء) في التمزق مما يتسبب في نزول الماء والذي قد يتسرب بكميات بسيطة أو قد يندفع للخارج بكمية كبيرة .
ومواصفات هذا الماء لها أهمية في الاستدلال على حالة الجنين .

فمن المفروض أن يكون عبارة عن سائل شفاف غير مُلوّن .. أما إذا خرج بلون أصفر أو أخضر أو بني دلّ ذلك على وجود الجنين في أزمة (distress) وهو ما يستلزم سرعة الانتقال للمستشفى .

١. الانقباضات القوية :

إن انقباضات عضلات الرحم تحدث بصورة متكررة خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل ، لكنها مع قدوم الحمل تصبح أكثر قوة وتأثيراً لتؤدي لتوسيع عنق الرحم (ممر الولادة) حيث تؤدي لانتساعه لنحو 10 سم بعدما كان مغلقاً . وهي تشبه عند كثير من النساء آلام الحيض القوية وقد يصحبها ألم بالظهر وإسهال وإعياء شديد .

ويمكن للطبيب من خلال الفحص الإكلينيكي للمهبل تقدير درجة اتساع عنق الرحم ويستخدم ذلك كمؤشر لبدء حدوث الولادة .



على مدار عملية الولادة يتسع عنق الرحم تدريجياً من مقدار حوالي 2 سم حتى يصل إلى مقدار 10 سم مع دخول المرحلة الثانية للولادة والتي يخرج خلالها رأس وجسم الجنين

مراحل الولادة :

وتمر عملية الولادة بثلاث مراحل ، على النحو التالى :

- المرحلة الأولى :

- وهى أطول المراحل وتستمر لنحو 12 ساعة أو أكثر .
- تتزايد قوة انقباضات الرحم بدرجة كبيرة قرب انتهاء هذه المرحلة وتكرر على فترات قصيرة فى حدود 10 دقائق وتستمر لمدة 45 ثانية تقريباً ، وتُحدث اتساعاً تدريجياً لعنق الرحم .
- يبدأ الجنين فى التحرك تجاه قناة الولادة .. وهنا تشعرين بضغط متزايد على ظهرك يجعلك تميلين للدفع أو للحزق لمساعدة إخراج الجنين .
- يجب أن تستفيدي من التدريب على ممارسة تمرينات التنفس العميق الهادئ بحيث تقومين بتطبيقها فى هذه المرحلة .
- يفضل ألا تتناولى كمية كبيرة من الطعام عند الانتقال للمستشفى لاحتمال أن تحتاجى إلى تخدير .

- المرحلة الثانية :

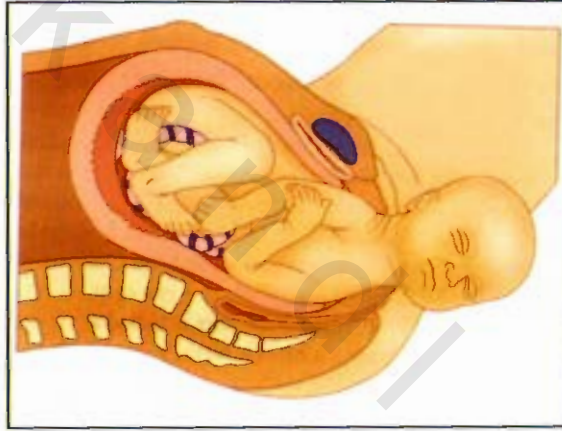
- وتستمر من نصف ساعة إلى ساعتين تقريباً . ويحدث خلالها اتساع كامل لعنق الرحم . وتبدئين تبعاً لذلك فى استمرار الدفع والحزق لمساعدة إخراج رأس الجنين .
- بمجرد ظهور رأس الجنين من فتحة المهبل ، سيطلب منك الطبيب التمهّل فى الحزق حتى يمر الرأس بهدوء وسلام دون حدوث تمزق بالأنسجة .

- يؤدي الحزق المتكرر لتمدد أنسجة العجان (المنطقة الفاصلة بين الفرج والشرج) ..

وفى حالة وجود احتمال لتمزق هذه الأنسجة يقوم الطبيب بعمل شق جراحي لتوسيع فتحة خروج رأس الجنين .

- بمجرد نزول الرأس ينزل جسم الجنين تلقائياً وبصورة سريعة سهلة ..
ويقوم الطبيب برفع المولود لتتمكنى من رؤيته .

- يقوم الطبيب بربط الحبل السرى وقصه، ويتأكد من أن المولود يتنفس بطريقة طبيعية .



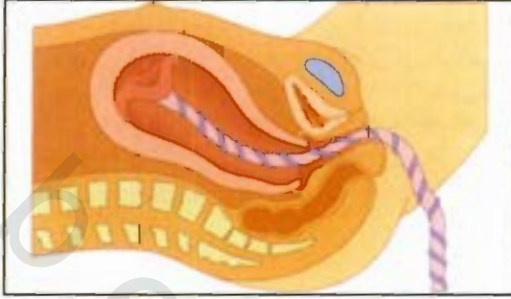
خروج رأس الجنين عبر فتحة المهبل ويتبع ذلك خروج باقى الجسم

- المرحلة الثالثة :

- وهى المرحلة التى يتم خلالها نزول المشيمة ولا تستغرق عادة أكثر من نصف ساعة .

- وقد يقوم الطبيب بحقن السيدة بعقار يساعد على نزول المشيمة .
- ثم يتفحص الطبيب المشيمة ليتأكد من نزولها كاملة وعدم تخلف جزء منها داخل الرحم .

- وفي حالة حدوث شق للعجان (episiotomy) يبدأ الطبيب الآن في



قفله بوضع غرز جراحية .
بعد خروج المولود يبدأ حدوث
انفصال للمشيمة عن جدار
الرحم وتساعد انقباضات الرحم
في نزولها للخارج

وماذا بعد نزول المولود وانتهاء الولادة...؟

- العناية بالأم بعد الولادة :

مثلاً بدأت مع بداية حدوث الحمل ما يسمى بالعناية الصحية للحامل (ante - natal care) والتي تحققت من خلال متابعة زيارة الطبيب وعمل الفحوصات اللازمة وأيضاً من خلال اعتنائك بصحتك وغذائك وفقاً لما تعلمتيه من إرشادات.. فإنه يجب بعد الولادة أن تبدي العناية الصحية بحالتك حتى تعودى بسلام لحالتك الأولى قبل الحمل (post - natal care) .

ولا تتوقعي بعد انتهاء الحمل أن تهدأ الأمور مباشرة ، فجسمك الآن يحتاج لبعض الوقت حتى يعود إلى حالته قبل الحمل . ولا تتوقعي أيضاً أن يهدأ بالك ويرتاح مزاجك .. فبعض الحوامل تمر بتغيرات مزاجية حادة بعد الولادة .

إليك هذه الأحداث المتوقعة .. وبعض وسائل العناية المهمة :

- الفحص الطبي :

من المتوقع أن يقوم الطبيب بفحصك بعد الولادة بنحو ستة أسابيع للتأكد من أن كل شيء بجسمك قد بدأ يعود لمجراه الطبيعي .

وقد يقوم بفحصك إكلينيكيًا من المهبل ليتحقق من وضع وحجم الرحم والذى من المفروض أن يكون قى طريقه للانكماش والعودة لحجمه الأصى.

ويقوم كذلك بفحص أى غرز جراحية قد أجريت لك والتأكد من حدوث التئام للجروح .

وربما يطلب إجراء بعض الاختبارات المعملية .

- العلاقة الجنسية :

من المفروض ألا تبدأ العلاقة الجنسية إلا بعد مرور نحو 40 يومًا، وهى فترة النفاس ، حتى يتوقف تماماً خروج أية إفرازات متبقية .

- وسائل تنظيم الإنجاب :

وبمجرد حدوث العلاقة الجنسية يجب أن تتخذى احتياطات لمنع حدوث حمل ثانٍ.. ومن الخطأ أن تعتقدى أن حدوث الرضاعة الطبيعية يمنع الحمل ، فهذا من الأخطاء الشائعة .



- التطعيم ضد الحصبة الألمانية :

إذا لم تحصّنى بلقاح ضد مرض الحصبة الألمانية خلال فترة الحمل فإنه من المتوقع أن يتم تحصينك ضد هذا المرض أثناء وجودك فى المستشفى.. أو عند متابعة الطبيب بعد مرور ستة أسابيع .

- خروج لبن الثدي :

ستلاحظين بعد الولادة مباشرة خروج الكولستر (أو لبن السرسوب) من ثدييك وهو سائل لبنى غنى بالبروتينات والمضادات الحيوية ولا ينبغي إهماله ويجب تقديمه للمولود .

وعندما يحدث انخفاض بمستوى هرمونات الحمل يبدأ ظهور اللبن الحقيقى الأساسى ويكون ذلك عادة فى اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة . وبحوث ذلك يبدأ حدوث تضخم واضح بالثديين وصلابة بهما وهو ما قد تشعر ببعض الألم والذى يقل عند تفرغهما بالرضاعة . ويمكن تخفيف هذا الألم بعمل كمادات ماء دافئ.

ولكن الاستمرار فى إرضاع المولود يعد أهم وسيلة لتخفيف هذا الألم. أما إذا لجأت للرضاعة الاصطناعية فمن المتوقع أن يظل هذا الانتفاخ موجوداً لفترة أطول حتى يتوقف الثديان عن إفراز اللبن . ويجب اختيار مشد مناسب للثدى بحيث يوفر لهما الإسناد الكافى وهو يختلف عن مشد الثدي أثناء فترة الحمل .

- ارتخاء البطن :

وتوقعى بعد الولادة أن تصبح بطنك مرتخية تماماً ومترهلة بسبب ترهل عضلاتها وتمدد الجلد المغطى لهما .



ولكى تقاومى ذلك وتستعيد عضلات بطنك قوتها وشدتها لابد من أن تبدئى فى ممارسة تمارين ما بعد الولادة (post - natal excercises) وبصورة يومية . وإذا لم تجيدى أدائها فيمكنك الالتحاق بأحد المراكز الرياضية التى تقدم هذه التمارين للأمهات بعد الولادة .

- الإفرازات المهبلية :

توقعى كذلك ظهور إفرازات مهبلية بعد الولادة والتى تعرف باسم السائل النفاسى (lochia) وهى شبيهة بطمث غزير سميك ثم تخف وترق تدريجياً حتى تختفى تماماً بعد بضعة أسابيع .

ولاحظى أن بقاء هذه الإفرازات لمدة طويلة يمكن أن يصيبك بعدوى وارتفاع بدرجة الحرارة (حمى النفاس) وكذا يجب وضع حفاضات لامتصاصها مع ضرورة استبدالها بأخرى نظيفة بصورة متكررة .

ومن المتوقع أن يعود الرحم تماماً لحجمه الطبيعى بعد مرور ستة أسابيع، وتشجع الرضاعة الطبيعية على حدوث ذلك فى وقت أسرع . وقد تلاحظين عند القيام بالرضاعة حدوث انقباضات بالرحم مما يحفز على التخلص من الإفرازات والعودة إلى الحالة الأولى قبل الولادة .

- العناية بالجروح :

يجب الاعتناء بأية جروح أو تقيحات بمنطقة العجان (ما بين الفرج والشرج) قد حدثت بسبب الولادة وذلك بالتنظيف المتكرر والتجفيف الجيد ويمكنك استخدام مجفف الشعر لتجفيف جلد هذه المنطقة . ولتخفيف الألم يمكن وضع قطع ثلج داخل لفافة من القماش (الشاش) وجعلها فى ملامسة المناطق المؤلمة .



- العودة للوزن الطبيعي :

ولا تتوقعى أن يعود وزنك بسرعة لما كان عليه قبل الحمل على الرغم من نزول الجنين والماء والمشيمة، فقد تلاحظين أنك لا تزالين ممتلئة وذلك لأن الرحم لا يزال يتخلص تدريجياً من الإفرازات ولا يزال فى طريقه للانكماش حتى يعود لحجمه الطبيعى بعد نحو ستة أسابيع .

ويجب أن تساعدى نفسك على العودة لوزنك الطبيعى قبل الحمل باختيار غذاء صحى قليل الاحتواء على الدهون والسكريات .

ولكن لا ينبغي أبداً أن تبدئي مباشرة بعد الولادة فى اتباع حمية لاحتزال الوزن ولا أثناء فترة الرضاعة حتى لا تعرضى جسمك لمزيد من الضغوط.



اهتمامك بالتغذية السليمة بعد الولادة ضرورة مهمة حتى تساعدى جسمك على استعادة نشاطه

- التعب والإرهاق :

وتوقعى بعد الحمل أن تمرى بفترة من التعب والإرهاق حتى يتمكن جسمك من استعادة قواه من جديد بعد تلك المرحلة الشاقة . وهنا يصبح للراحة والتغذية السليمة أهمية كبيرة فى مساعدة الجسم على تحقيق ذلك.

إن صحتك وصحة مولودك أهم بكثير من واجباتك المنزلية وواجبات العمل، ولذا لا تتسرعى بالقيام بها حتى لا تزدادى إجهاداً . وعليك طلب المساعدة من أفراد الأسرة أو الصديقات .

كما يفضل أن تبدئى فى ممارسة تمارين الاسترخاء وعمل حمامات ماء دافئ مع إضافة زيوت عطرية مهدئة لمساعدتك على مقاومة التعب. ولكن لا تسترخى فى حمامات ماء دافئ فى حالة استمرار النزيف .

- حالة شعرك :

وتوقعى كذلك أن تتغير حالة شعرك وأظفرك بعد الولادة . ففى كثير من الحالات يزيد تساقط الشعر ، وربما يزيد جفافه عما كان عليه قبل الحمل وأحياناً قد تزيد نسبة الدهون به .

ويجب أن تستخدمى أنواعاً خفيفة من الشامبوهات حتى لا يزيد الضرر الواقع به .. وأن تتجنبى تمشيط شعرك بعنف لأن ذلك يحفز على زيادة تساقطه كما يحفز على زيادة إفراز الدهون من فروة الرأس . وفى حالة الشعر الجاف احرصى على استخدام بلسم بعد كل غسل للشعر .. وذلك بالإضافة لزيادة الاهتمام بالحصول على الدهون الأساسية من الغذاء كالموجودة بالأسماك الدسمة (أوميغا - 3) وبالبذور والمكسرات .



- حالة أظافرك :

ومن المتوقع كذلك حدوث تغيرات بأظافرك، حيث إنها تتكون من نفس مادة الشعر والتي تتأثر بالتغيرات الهرمونية . ويجب أن تجنبي أظافرك كثرة التعرض للماء أو للكيمياويات بالإضافة لزيادة الاهتمام بتناول البروتينات وفيتامينات (ب) .

ومع مرور الوقت وانتظام الحالة الهرمونية ستعود أظافرك وشعرك لحالتكما الطبيعية .



- اكتئاب ما بعد الولادة :

- ومن المتوقع كذلك أن تصاب الأمهات بتدنى الحالة المزاجية والكآبة بعد الولادة . فبعد مرور نحو يومين أو ثلاثة أيام منذ الولادة قد تحدث حالة مفاجئة من الاكتئاب وربما البكاء .. ولأنها ترافق نزول لبن الثدي قد يطلق عليها تسمية : تعكر اللبن (The milk blues) .. ولأنها تحدث عادة في اليوم الثالث قد يطلق عليها كذلك تسمية : تعكر أو كآبة اليوم الثالث (The third day blues) .

وهي حالة ترتبط بالتغيرات الهرمونية بجسم الأم بعد الولادة وعادة ما تزول بعد أيام قليلة .

أما إذا استمرت لفترة طويلة وجب عليك استشارة الطبيب .. ففي هذه الحالة يكون هناك ما يعرف باسم : اكتئاب ما بعد الولادة (post - natal depression = PND) وهى حالة من الكآبة المزوجة بالتعب والأرق والزهق قد تستمر لعدة أشهر إذا لم تلق عناية طبية .

وقد يصحبها تغير فى عاداتك الغذائية فقد لا تجدى استمتاعاً فى تناول الطعام .. أو قد تستمتعين بكثرة الأكل ثم تلومين نفسك بعد ذلك .

كما تختلف حدة هذه الحالة بدرجة واضحة بين الأمهات فقد تكون خفيفة نسبياً وأحياناً قد تعاني الأم من حالة اكتئاب شديد .. ولا يزال غير معروف سبب هذا التفاوت .

وعموماً إذا أصابك هذا الاكتئاب فلا تحزنى ولا تلومى نفسك فهى حالة شائعة تحدث لكثير من الحوامل ويمكن مقاومتها بالعلاج الطبى المناسب.



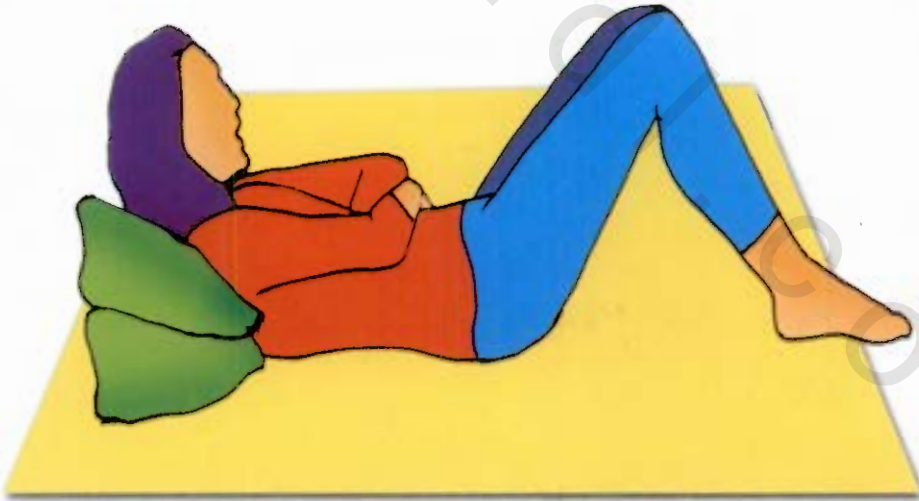
٠ تمرين ما بعد الولادة :

تهدف هذه التمارين إلى تقوية عضلات البطن من جديد واستعادة الجلد لشدته بعد تـرهله وتقوية عضلات قاع الحوض والتي تسند المثانة البولية والرحم والمستقيم وهى بذلك تلعب دوراً مهماً فى تدعيم منطقة الحوض ولذا ينبغى الاهتمام بتقويتها بصفة خاصة .

وهذه نماذج لأهم التمارين التى يجب أن تداومى على ممارستها بصورة يومية بعد الولادة .

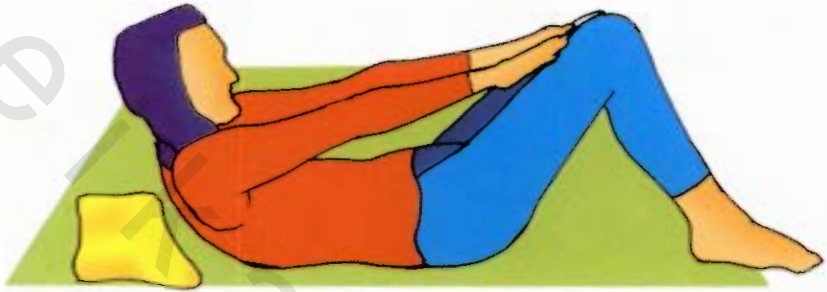
١ - تقوية عضلات البطن :

- استلقى على البساط . واسندى رأسك على وسادة .. واثنى ركبتيك أعلى .. وضعى قدميك على الأرض (شكل (١)) .



- قومي بقبض عضلات البطن مع رفع الرأس والجسم لأعلى وفرد الذراعين حتى تلامسان الركبتين مع ضرورة الاحتفاظ بالظهر والقدمين في ملامسة الأرض .

- احتفظي بهذا الوضع المشدود لمدة العد من 1 - 5 .. ثم كرري التمرين لعدة مرات .



2 - تقوية عضلات الحوض والبطن :

- اتخذى نفس الوضع الابتدائي السابق مع جعل الذراعين مثنيتين على جانبي الجسم .

- ثم قومي بفرد إحدى الساقين تدريجياً ولأبعد مسافة ممكنة مع ضرورة الاحتفاظ بالظهر في ملامسة الأرض .

- احتفظي بهذا الوضع المشدود لمدة العد من 1 - 5 ثم كرري التمرين للساق الأخرى .

- كرري التمرين لعدة مرات .

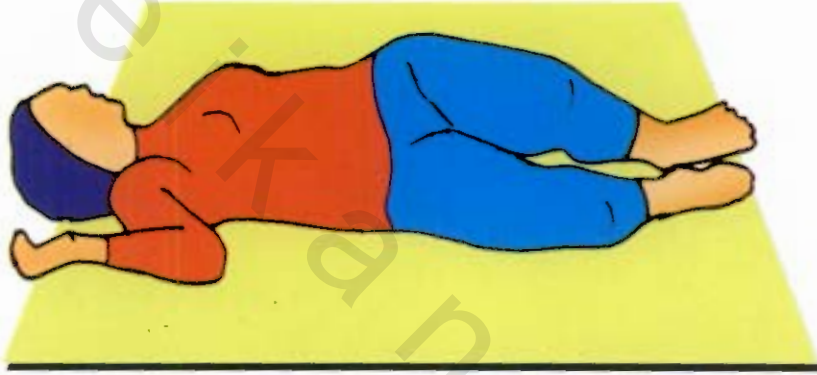


- تقوية عضلات الحوض والأرداف :

- اتخذى الوضع الابتدائى السابق .

- قومي بثنى جسمك تجاه أحد الجانبين مع جعل الركبتين مضمومتين وجعل الظهر فى ملامسة الأرض (شكل (1)) .

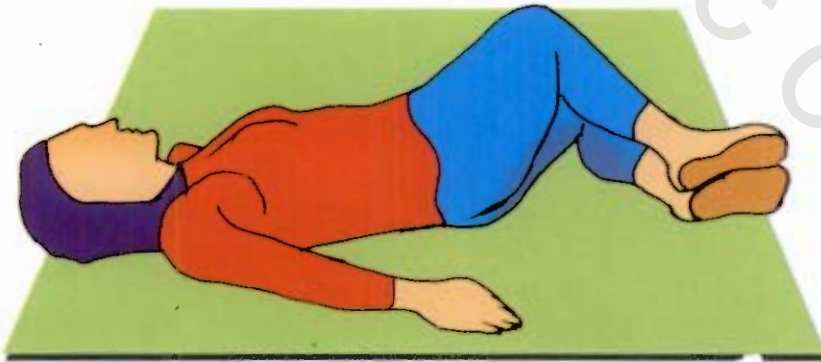
- احتفظى بهذا الوضع المشدود لمدة العد من 1 - 5 .



شكل (1)

- كررى التمرين على الجانب الآخر (شكل (2)) .

- كررى التمرين لعدة مرات .



شكل (2)



شكل (1)

- تقوية عضلات القدمين وتنشيط الدورة الدموية :
- مددى جسمك على البساط مع جعل الظهر فى ملامسة الأرض .
- قومى بقبض أصابع إحدى القدمين لأعلى (شكل (1)) .
- احتفظى بهذا الوضع المشدود لمدة العد من 1 - 5 .
- كررى التمرين للقدم الأخرى (شكل (2)) .
- كررى التمرين لعدة مرات .



شكل (2)

المراجع



- Pregnancy, Day - By - Day, Shella Kitzinger & Vichy Bailey
- Pregnancy Planner, Alison Mackonochie.
- Pregnancy, Dan Bromage .
- Pregnancy Book, Paula ford-Martin.
- Guid to Pregnancy, Felicia Eisenherg Molner.
- Pregnancy and Childcare, Anne Charlish and Kim Davies.
- The Simple Guid to Having a Baby, Janet Whalley, Penny Simkin, Ann Keppler.
- A Guid to Pregnancy, Dr. Narinder Batta, Dr. Sumita Paul.
- Pregnancy Q & SA, Trish Booth.
- What to Expect Eating Well When You're Expecting, Heidi Murkoff.



الفهرس



مقدمة

3

5

هل خططت جيدا لحدوث الحمل بمشاركة زوجك ؟

11

الاسبوع 1-4 أنت غافلة تماما عما يجرى بداخلك!

14

الاسبوع 5 هل أنت حامل بالفعل ؟

19

الاسبوع 6 حان الوقت لابتداء العناية الطبية

22

الاسبوع 7 قد تعانين من هذه المتاعب المتوقعة

28

الاسبوع 8 هل قمت بعمل الفحوصات الروتينية للحمل؟

33

الاسبوع 9 هل تحتاجين لعمل اختبارات خاصة؟

37

الاسبوع 10 هل تشعرين بتغير حالتك المزاجية ؟

40

الاسبوع 11 متاعب شائعة وطرق تخفيفها

44

الاسبوع 12 هل تعتقدين أنك تتناولين الغذاء المناسب؟

48

الاسبوع 13 انتبهى : جسمك صار أكثر قابلية لظهور خطوط جلدية

52

الاسبوع 14 ماذا عن العلاقة الجنسية أثناء الحمل...؟

55

الاسبوع 15 هل تعتقدين أنك تعيشين فى بيئة مناسبة لاستمرار الحمل بسلام؟!

60

الاسبوع 16 يمكنك الآن مشاهدة طفلك داخل بطنك بوضوح !

65

الاسبوع 17 لا تتخاذلى عن العناية بمظهرك وجمالك

72

الاسبوع 18 هل صار جسمك أكثر امتلاءً وانتفاخاً ؟

75

الاسبوع 19 هل أنت فى حاجة لممارسة تمارين رياضية ؟

84

الاسبوع 20 أعراض واضحة بثدييك وجلدك وأظافرك .. وبداية الوحم

87	الأسبوع 21 حرقان القلب ومتاعب النوم .. وطرق علاجها
92	الأسبوع 22 جلسات الاسترخاء والتدليك المهدنة لمتاعبك
97	الأسبوع 23 هل جهّزت حاجات طفلك القادم؟
101	الأسبوع 24 أفكار توترك وتحديات نفسية تواجهينها
104	الأسبوع 25 هل فكرت في كيفية إرضاع طفلك القادم ؟
108	الأسبوع 26 التزمي بأوضاع صحيحة لجسمك ولا تجازفي
113	الأسبوع 27 ولادتك.. هل ستكون طبيعية؟
118	الأسبوع 28 انتبهي : طفلك يتأثر باتفاعلاتك فلا تعكري صفوه !
121	الأسبوع 29 هل تحتاجين لعناية طبية خاصة مع تقدم الحمل ؟
125	الأسبوع 30 هل أنت معرضة لولادة مبكرة ؟
127	الأسبوع 31 مشكلة صعوبة التنفس والانقباضات المتتالية
131	الأسبوع 32 جهّزي نفسك للولادة بالتدريب على هذه الأوضاع
134	الأسبوع 33 كيف يتفاعل أفراد أسرتك تجاه قدوم المولود الجديد ؟
137	الأسبوع 34 هل سنك تخطي 35 سنة ؟.. هل هذا أول حمل لك ؟
140	الأسبوع 35 هل أصبحت مستعدة لخوض تجربة الولادة
142	الأسبوع 36 أنت الآن أكثر عرضة للتعب بعدما صار طفلك حملاً ثقيلاً
145	الأسبوع 37 أنت الآن على مشارف الولادة
148	الأسبوع 38 وسقل طبية لتخفيف الألم ومساعدة التوليد قد تحتاجين إليها
155	الأسبوع 39 هل من المتوقع لك حدوث مضاعفات عند الولادة ؟
159	الأسبوع 40 والآن .. حان حدوث الولادة
174	المراجع