



الشهر الأول

- كيف تظهر أعراض الحمل؟ وكيف يبدأ نمو الجنين؟
- التغير الهرموني وراء الشكوى من متاعب البشرة .. وهذه طرق العناية .
- أشعة الشمس وتأثيرها على بشرة الحوامل .
- حان الوقت لتختاري غذاءك بعناية فائقة .
- ممارسة الرياضة .. تحفظ لك جمالك ورشاقتك
- وتجعل الولادة أكثر سهولة .

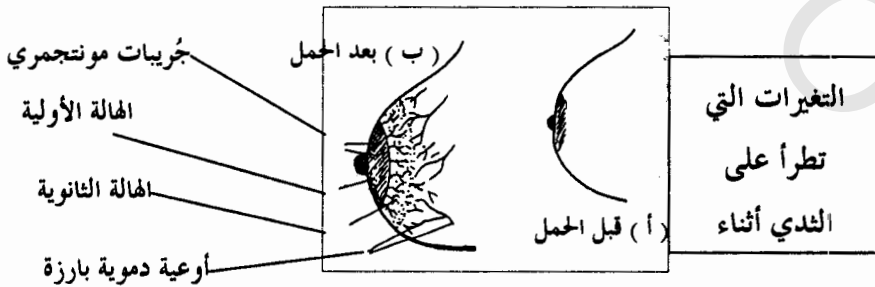
الحمل يبدأ .. وأنت غافلة !!



◆ علامات الحمل المبكرة :

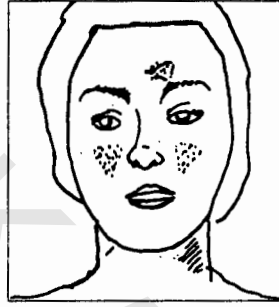
تُحتسب مدة الحمل منذ أول يوم لآخر دورة سابقة ، وهو ما يبلغ ٢٨٠ يوماً.. وإن كان الحمل يحدث بالفعل بعد نحو أسبوعين منذ ذلك الوقت . وخلال هذا الشهر الأول من الحمل تكون السيدة عادة غافلة عن حدوث الحمل.. وبلوغ الأسبوع الرابع ، أي موعد حدوث الحيض التالي ، تظهر أولى علامات الحمل، وهي غياب الحيض . لكن الأمر لا يزال غير واضح للسيدة ، فقد تظن أن هذا التأخير في حدوث الحيض ما هو إلا أمراً مؤقتاً .. لكنه يبلغ الأسبوع الخامس أو السادس يبدأ تدريجياً ، بالإضافة إلى انقطاع الحيض ، ظهور علامات جسمانية تشير ، إلى حدوث حمل . وهذه العلامات المبكرة تشمل ما يلي :

● **تغيرات بالثدي :** حيث يصبح منتفخاً دافئاً زائد الحساسية للمس . وقد تلاحظ السيدة فيما بعد خروج سائل شفاف مائل للاصفرار من الحلمة يزداد لزوجة وغزارة مع تقدم الحمل ، ويمكن رؤيته بوضوح عند القيام بعصر الثدي ، هذا السائل هو ما يعرف باسم الكولسترم ، والذي يمثل بداية إفراز اللبن بالثدي . كما تصبح الحلمة أكثر بروزاً وسمكاً ، وتتلون الهالة المحيطة بها بلون بني غامق ، ثم يظهر فيما بعد هالة ثانية تحيط بالهالة الأصلية . كما تلاحظ السيدة ظهور نتوءات أو جُريبات عند قاعدة الحلمة وبالهالة المحيطة بها ، وهذه تسمى "جُريبات مونجُمري" والتي تبدو واضحة ابتداءً من الأسبوع الثاني عشر . كما تلاحظ السيدة في فترة مبكرة من الحمل بروز الأوعية الدموية بالثدي ، حيث تبدو واضحة من خلال جلد الثدي .



● **تغيرات بعملية التبول :** حيث تميل الحامل إلى كثرة التبول سواء أثناء النهار أو الليل، وربما مع الإحساس بألم بسيط عند خروج البول .. وهذا يرجع إلى زيادة حجم الرحم وتغير وضعه مما يتسبب في الضغط على المثانة البولية ، علاوة على حدوث احتقان للأعضاء في منطقة الحوض أثناء الحمل ، بما فيها المثانة البولية . كما يساعد على ذلك ميل بعض الحوامل إلى تناول الأطعمة الحريفة ، كالمخللات والفلفل الأسود بدافع ظاهرة الوَحَم .

● **كَلَف الحوامل :** وهذا عبارة عن ، بقع بنية فاتحة تظهر ببشرة الوجه عند الخدين والجبهة، وتبقى بصفة مؤقتة ، حيث تزول تدريجياً بعد الولادة ، أو قد يطول بقاؤها لشهور أو سنين ثم تختفي بعد ذلك .



بُقع الوجه (الكلف) عند الحوامل

● **متاعب عامة :** مع بداية الحمل تشعر السيدة بتعب عام ، ودوخة، وميل للقيء وتتميز هذه المتاعب بأنها تحدث عادة في الصباح عقب الاستيقاظ من النوم أكثر من أي وقت آخر .

● **الوَحَم :** يؤدي حدوث الحمل لاضطرابات مزاجية مختلفة عند بعض الحوامل، مثل : العصبية الزائدة ، والتوتر والكبرياء ، وكذلك انبعاث رغبة قوية لتناول بعض المأكولات الغريبة ، أو غير المتوافرة في نفس الموسم ، وهو ما يسمى بالوَحَم . وقد يحدث كذلك كره شديد لبعض الروائح المعينة ، بما في ذلك رائحة الزوج نفسه، ولأسباب غير مفهومة .

◆ اختبار الحمل .. ما هو؟ :

تحدث كثير من التغيرات الجسدية التي تطرأ على السيدة بعد حدوث الحمل بسبب حدوث تغيرات هرمونية ، ويمكن من خلال فحص بول الحامل الكشف عن مواد هرمونية معينة يؤكد وجودها بالبول وجود الحمل ، وهذه المواد تظهر بالبول بعد أسبوعين منذ حدوث الحمل . وللحصول على نتيجة صحيحة لهذا الاختبار يجب أن

تؤخذ عينة البول المراد فحصها من بول الصباح ، أي قبل أن تتناول السيدة أي طعام أو شراب ، حيث يكون تركيز هذه المواد مرتفعاً بالبول ، وبالتالي تكون نتيجة الفحص أكثر وضوحاً .

ويوجد بالصيديات أنواع مختلفة من وسائل اختبار الحمل التي تمكن السيدة من اختبار البول للحمل بنفسها في المنزل .. لكنه من الأفضل الاعتماد على إجراء هذا الاختبار بمعرفة الطبيب بأحد المعامل الطبية الموثوق بها .

كيف يحدث الحمل ؟

وكيف يبدو الجنين خلال الشهر الأول ؟



◆ الأسبوع الأول من الحمل :

يحدث الحمل عندما ينجح واحد من ضمن ملايين الحيوانات المنوية التي يقذف بها عضو الرجل في الوصول إلى البويضة التي تخرج شهرياً من أحد المبيضين عند المرأة ، ويندمج معها فيتم ما يسمى بالتلقيح . ويزيد من الوضوح تتسابق هذه الحيوانات المنوية في الوصول إلى البويضة التي تخرج من المبيض ، وتستقر بقناة فالوب ، إلا أن واحداً فقط منها ، وهو الأقوى والأسرع ، يتمكن من الوصول إلى البويضة والقيام بتلقيحها ، وهذا يتم بأن يخترق هذا الحيوان المنوي جدار البويضة ، ويندمج رأسه ، وهو الجزء الحامل للجينات الوراثية ، مع نواة البويضة ، والتي تناظر رأس الحيوان المنوي ، بينما يفصل ذيل الحيوان المنوي عنه ويسقط خارج جسم النواة . وبهذا التلقيح تتكون الخلية الكاملة أو البويضة الملقحة الناتجة عن اتحاد خلية الذكر "الحيوان المنوي" مع خلية الأنثى "البويضة" .. وتمثل هذه الخلية الناتجة بذرة الجنين ، وتكون قادرة على النمو ، وتحمل الصفات الوراثية للجنين والتي قد تحددت من هذا الاتحاد بين رأس الحيوان المنوي ونواة البويضة .

وخلال الأسبوع الأول منذ حدوث التلقيح تمر البويضة الملقحة بعدة انقسامات ، فسرعان ما تنقسم إلى خليتين ، والاثنان إلى أربع ، وهكذا . وتستمر عملية الانقسام هذه مدى الحياة ، إلا أنها تتم في هذه الأيام الأولى بأسرع ما تتم به بعد ذلك . وتسمى هذه المجموعة المتزايدة من الخلايا بالمضغة ، وفي الأيام القليلة الأولى بعد الحمل تحصل

المضغة على غذائها من المواد المختزنة في الطبقة المتوسطة من الخلية الأنثى ، ولكن هذا الغذاء يستهلك تدريجياً في الوقت الذي تتحرك فيه هابطة من البوق "قناة فالوب" إلى الرحم ، وتستغرق هذه الرحلة يتراوح ما بين ثلاثة وخمسة أيام تقريباً . وبعد أن تنقضي ستة أيام تكون المضغة قد أصبحت كتلة من الخلايا الصغيرة . وتُندس في الغشاء السميكة البطن للرحم ، ويحتوي هذا الغشاء الطري على غدد كثيرة وأوعية دموية دقيقة . وعندما تستقر المضغة في هذا الغشاء تجدد فيه مهذاً وغذاء لها .

◆ الأسبوع الثاني :

وفي اليوم التاسع تختفي الطبقة الواقية الخارجية أو تزول ، ويحل محلها نمو غير منتظم ذو أهداب صغيرة، تشبه الأصابع . وهذه الأهداب الصغيرة هي التي تلتصق المضغة بالغشاء المبطن للرحم ، كما أنها هي بداية تكوّن المشيمة . وفي الأسبوع الثاني تنقسم المجموعة الأصلية من الخلايا إلى ثلاث مجاميع مختلفة، وتتحول بعض هذه الخلايا ، فيتكون منها الجنين ، ويكون بعضها الجزء الملتصق بالرحم ، وهو المشيمة ، الذي يصله الحبل السري ، ويتحول بعضها الآخر إلى أغشية تحيط بالجنين وتقيه .

◆ الأسبوع الثالث :

في هذا الأسبوع تبدو مجموعة الخلايا التي تكون الجنين على شكل قطعة مفلطحة مستطيلة بما قناة في الوسط ، أو تنوء ، ويصبح في حجم يكاد يمكن رؤيته بالعين المجردة ، كما أن كثيراً من بدايات الأعضاء تكون قد ظهرت ، وينمو الجزء الذي يكون الرأس والمخ بسرعة فائقة ، ويظهر انخفاضان قليلا الغور في موضع العينين .

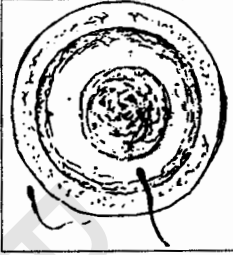
◆ الأسبوع الرابع :

في هذا الأسبوع الهام تتشكل جميع الأعضاء الداخلية ، مثل : القلب، والكبد، والجهاز الهضمي ، والرئتين .

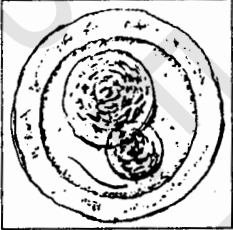
◆ الأسابيع الأولى .. أهم فترة في عمر الحمل :

يتضح مما سبق أن نمو الجنين خلال الأسابيع الأولى يكون سريعاً ، وبلوغ الأسبوع الرابع تشكل أغلب أعضائه الداخلية . وهذا يفرض على السيدة الحامل ضرورة أن تعتني بنفسها لأقصى حد خلال هذه الفترة حتى يكتمل نمو الجنين على ما يرام ، وهذا يشمل ضرورة تناول غذاء صحي جيد يمد الجنين أثناء النمو بكل ما يحتاجه من مواد غذائية .. وأن تتجنب الحاصل تماماً تناول أي دواء دون استشارة الطبيب لتفادي

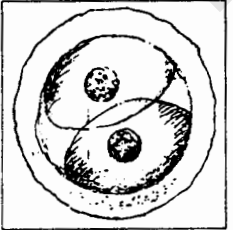
حدوث أضرار منه تؤثر على النمو الطبيعي للجنين .. كما ينبغي ضرورة التوقف عن التدخين، بالنسبة للمدخنات ، وتفادي التعرض لأي مادة سامة أو مُشعة بشكل أو بآخر.



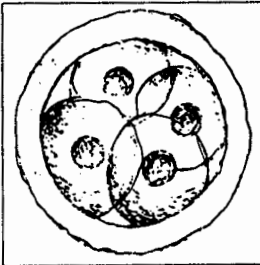
(١) تتسابق الحيوانات المنوية في الوصول للبويضة واختراقها لحدوث التلقيح إلا أن واحدًا فقط منها هو الذي ينجح في ذلك .



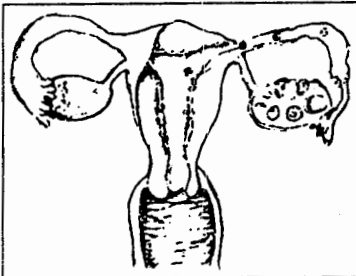
(٢) يندمج رأس الحيوان المنوي مع نواة البويضة ، بينما يسقط ذيله خارجًا ، وبهذا الاتحاد يحدث الحمل وتتحدد الصفات الوراثية للجنين .



(٣) تنقسم البويضة الملقحة إلى خليتين .



(٤) يتوالى انقسام الخلايا .. وتسمى هذه الخلايا المتزايدة بالمضغة .. والتي تسافر بعد ذلك إلى تجويف الرحم لتنزرع بجدار الرحم وينمو الجنين .



شكل يوضح الجهاز التناسلي للمرأة .. ويظهر به هجرة البويضة الملقحة من قناة فالوب إلى تجويف الرحم لتستقر بجداره .. وتستغرق هذه الرحلة أسبوعًا منذ حدوث التلقيح .

العناية بالجلد والبشرة أثناء الحمل



مع حدوث الحمل ، تحدث تغيرات هرمونية بالجسم تؤثر على حالة الجلد ، وقد يكون ذلك لصالح الحامل أحياناً، حيث تؤدي هذه التغيرات إلى تحسُّن حالة البشرة، خاصة البشرة الدهنية ، عما كانت عليه قبل الحمل . لكنه قد يتسبب الحمل كذلك في جفاف الجلد أو في زيادة الإفرازات الدهنية به ، وذلك على حسب فترة الحمل التي تمر بها السيدة .

◆ البشرة الجافة : مشكلة المرأة في بداية الحمل :

في أول ثلاثة شهور من الحمل يتعرض كثير من الحوامل لجفاف الجلد ، وذلك لزيادة مستوى هرمون الاستروجين في الجسم . في هذه الحالة تبدو البشرة خشنة .. مفتقدة للبريق والحيوية ، وقد تظهر تشققات بالجلد حول العينين والفم ، وقد تصاب كذلك بالقشف في حالات الجفاف الشديدة . كما تزداد حساسية الجلد ، ويصبح عرضة للالتهابات ، ولذلك ينبغي الحذر من وضع أي مساحيق قبل التأكد من ملاءمتها للبشرة ، وإلا قد تؤدي لأعراض الحساسية أو الالتهاب الجلدي .

◆ طرق العناية :

● يجب تجنب الآتي :

● كثرة استعمال الصابون .. فيكفي غسل الوجه مرة واحدة أو مرتين على الأكثر يومياً ، ويفضل استعمال صابون يحتوي على زيت الزيتون أو الجلسرين . كما يجب أن يشطف الوجه شطفاً جيداً للتخلص تماماً من آثار الصابون حتى لا تحدث تهيجاً بالجلد.

● استعمال الماء الساخن .. فيجب غسل الوجه بالماء البارد أو الفاتر .

● كثرة التعرض للهواء الجاف سواء الحار أو البارد .

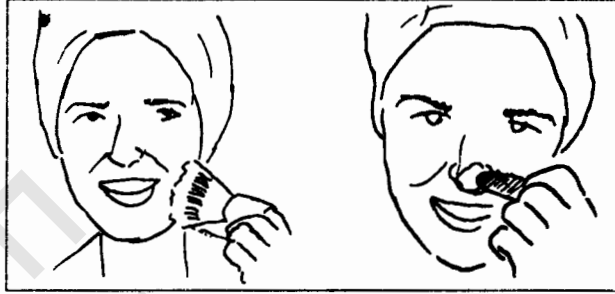
● وضع أي مساحيق على الوجه قبل التأكد من ملاءمتها للبشرة ، ويجب عدم بقاء

الماكياج على الوجه لفترة طويلة ، وضرورة إزالته قبل النوم .

● منظفات البشرة : لمزيد من العناية ، يمكن الاستغناء تماماً عن الماء والصابون

في تنظيف البشرة ، ويستخدم بدلاً من ذلك أحد المنظفات من الكريمات أو السوائل

الخاصة بالبشرة الجافة ، ويفضل استعمال الأنواع التي يدخل اللبن في تركيبها . كما ينصح باستخدام المرطبات ، وهذه المستحضرات كما هو واضح من الاسم تستخدم لترطيب البشرة وإكسابها الليونة . وتستخدم المنظفات والمرطبات بصفة منتظمة يوميًا بعد الاستيقاظ من النوم ويمكن استخدامها كذلك قبل النوم لمزيد من العناية بالبشرة .



لمزيد من العناية ببشرتك أثناء الحمل

تستخدم المنظفات والمرطبات بصفة منتظمة يوميًا

أقنعة الوجه : وهذه تستخدم أسبوعيًا كوسيلة فعالة لإكساب الجلد الليونة والرطوبة، وإزالة القشور والقشف عنه . ويفضل منها الأنواع التي يدخل اللبن في تركيبها .

● **قناع الموز واللبن للبشرة الجافة :**

المكونات : ثمرة موز واحدة - ٢ - ٣ ملاعق كبيرة لبن .

الطريقة : تُهرس ثمرة الموز ، ويخلط معها اللبن لصنع عجينة .

الاستعمال : يوزع الخليط على مختلف أنحاء البشرة ، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٥ دقيقة .

● **دهانات الوجه :** وهذه مثل زيت الزيتون أو الجلسرين ، وتستخدم في دهان البشرة بكمية بسيطة للتغلب على جفاف الجلد ، ويفضل أن يكون ذلك بعد الاستحمام أو تستخدم بصفة منتظمة كل مساء في حالات الجفاف الشديدة . ويفضل استخدام الجلسرين بإضافة كمية بسيطة من ماء الورد إليه لتخفيف لزوجه والتغلب على رائحته .

● **وأخيرًا ،** ننصح بتناول كميات كافية من الماء والسوائل يوميًا لتساعد على رطوبة وليونة البشرة .

◆ البشرة الدهنية :

أما البشرة الدهنية ، فهي مشكلة بعض الحوامل في فترة متقدمة نسبياً من الحمل، حيث يرتفع مستوى هرمون البروجسترون ، ويتسبب ذلك في زيادة إفراز الغدد الدهنية بالجلد . وتتركز المناطق الدهنية حول الأنف وعند الذقن وبالجبهة، بينما تبقى منطقة الخدين جافة عادة . وتساعد زيادة إفراز الدهون على إصابة البشرة بالحبوب والرؤوس السوداء ، وفي الحالات الشديدة قد يحدث التهاب بالجلد خاصة بالمنطقة حول الأنف . وقد تظهر كذلك الشكوى من قشر الشعر لزيادة إفراز الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس .

◆ طرق العناية :

● **التنظيف :** من أهم وسائل العناية بالبشرة الدهنية هو الاهتمام بتنظيفها جيداً للتخلص من الدهون الزائدة والأتربة والقاذورات التي قد تتجمع بمسام الجلد وبفتحات الغدد الدهنية فتؤدي لظهور الرؤوس السوداء .. فيجب غسل الوجه ثلاث مرات يومياً على الأقل باستخدام الماء والصابون .. ويفضل أن تكون المرة الأخيرة بالماء الساخن قبل النوم .

● **قفل مسام الجلد :** يفضل بعد غسل البشرة وتنظيفها استخدام مادة قابضة لدهان الوجه لتقوم بقفل مسام الجلد المتسعة ، وبذلك تقل فرصة تراكم الدهون الزائدة بها .. وأفضل المواد لذلك هو عصير الليمون .

● **حمام بخار للوجه :** وهذا يعمل على تنظيف مسام الجلد والتخلص من الدهون المترسبة بها . وهو يكون بتعرض الوجه لبخار ماء متصاعد من وعاء ماء يغلي . وينصح بوضع فوطة حول الرأس أثناء ذلك لتركيز البخار على الوجه .

● **مساج البشرة :** وهذا يساعد على تنظيف البشرة وتخليص المسام من الدهون المترسبة بها .. ويجري بعمل تدليك خفيف بأطراف الأصابع ابتداء من أسفل العنق في الاتجاه لأعلى ليشمل كل أنحاء الوجه ، مع الالتزام بحركة دائرية مع الضغط الخفيف على البشرة ودفع الجلد لأعلى . ويفضل إجراء ذلك أثناء الاستحمام يومياً .

● **أقنعة الوجه :** وهذه تساعد على تنظيف البشرة، وتخليص المسام من الدهون المترسبة بها، ويمكن إجراؤها أسبوعياً.. ويُفضل منها الأنواع التي يدخل البيض في تركيبها .

● **قناع البيض والليمون للبشرة الدهنية :**

المكونات : بيضة واحدة - كمية من عصير الليمون .

الطريقة : يُضرب بياض البيضة جيداً ، ويُخلط مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

الاستعمال : يوضع الخليط على البشرة ، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٥ دقيقة .
• وأخيرًا ، ننصح بالإقلال من تناول المأكولات الحريفة والبهارات والتوابل والمشروبات الساخنة جدًا ؛ لأنها تزيد من إفراز الدهون .

◆ البشرة العادية :

أحيانًا تحتفظ بعض الحوامل ببشرة عادية أثناء الحمل ، وهن لا شك من المخططات لأن هذا النوع لا يتوفر للكثيرات سواء أثناء الحمل أو دون ذلك . والبشرة العادية هي البشرة المعتدلة في إفرازها للدهون ، فيظهر الجلد طريًا ، لدنًا ، ليس له ملمس خشن ، أو منظر زيتي . ووفقًا لذلك تخلو البشرة العادية من الرعوس السوداء ، والمسام الواسعة ، ومن الجفاف والتشققات .

◆ طرق العناية :

لا تحتاج البشرة العادية إلى طرق عناية خاصة . ولكن كل ما تحتاجه هو الحرص على أن لا تتحول إلى بشرة جافة بكثرة الغسيل بالماء والصابون . فيكفي غسل البشرة العادية مرة في الصباح وأخرى قبل النوم باستخدام نوع جيد من الصابون كالمحتوى على زيت الزيتون أو الجلسرين ، أو باستخدام كريم أو سائل تنظيف . ولمزيد من العناية تستخدم مرطبات البشرة والأقنعة المغذية من وقت لآخر ، على أن تكون جميعها من الوسائل الطبيعية ، مع تجنب استخدام الكريمات والدهانات المحتوية على مواد كيماوية لأنها تعرض البشرة للجفاف .

• قناع مغذٍ لجميع أنواع البشرة :

المكونات : $\frac{1}{2}$ جزرة واحدة متوسطة الحجم . $\frac{1}{4}$ ملعقة عسل نحل .
الطريقة : يقطع الجزر إلى شرائح ، ويعصر ، ويصفى ، ثم يضاف العصير إلى العسل ، ويخلط الاثنان جيدًا .

الاستعمال : يدهن الخليط على الجلد ، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة .

الفذاء وصحة البشرة



إن ما تأكلينه ينعكس أثره على حالة البشرة ، فإن كان غذاءً جيدًا مناسبًا ظهرت البشرة في صورة حسنة ، وإن كان غير ذلك ساءت حالة البشرة وتعرضت للإصابات والأمراض .

وبصفة عامة ، يجب أن يكون غذاء الحامل متوازنًا في عناصره الغذائية بحيث يمد الجسم بكل ما يحتاجه من هذه العناصر اللازمة للحفاظ على صحة الأم وسلامة نمو جنينها .

ويمكن القول بأن هناك أنواعًا من الغذاء تعتني بسلامة البشرة ، ولذلك تعتبر أصدقاء لها ، بينما هناك أنواع أخرى تضر بها ، ولذلك تعتبر أعداء لها .

♦ المأكولات المفيدة لصحة البشرة :

هذه تشمل بصفة عامة المأكولات الطازجة الطبيعية "غير المجهزة أو المستحضرة صناعيًا" القليلة الإضافات والكاملة "غير منزوعة القشور والأجزاء" .. مثل : الخضراوات والفاكهة والغلل (مثل القمح غير منزوع القشرة) والزيتون النباتية والحبوب "كالحمض واللوبياء والبقول والتمرسم" واللبن والزبادي والجبن والأسماك ولحوم الطيور .

♦ المأكولات المضرة بسلامة البشرة :

وهذه تشمل بصفة عامة المأكولات المجهزة صناعيًا والتي تحتوي على مواد كيميائية إضافية.. قليلة الاحتواء على عناصر غذائية مفيدة ، بينما ينتج عنها مخلفات ضارة بالجسم.. مثل : البطاطس المصنعة (مثل الشيبس وغيرها) والكيك والحلويات والشيكلات ، وكذلك بعض اللحوم المجهزة ، مثل : الهامبورجر وغيره .

♦ الألياف وفائدتها العظيمة للحوامل :

الألياف هي الأجزاء التي لا تهضم من المأكولات النباتية ، وبذلك لا يكون لها فائدة غذائية ، لأنها لا تمتص إلى تيار الدم ليستفيد بها الجسم ، مثل : البروتينات والنشويات وغيرها.. لكنه وجد أن هذه المخلفات الطبيعية لها فوائد عظيمة.. فبالنسبة للحوامل فإنها تقاوم حدوث الإمساك والبواسير والدوالي ، وجميعها من المتاعب الصحية التي تتعرض لها الحوامل ، علاوة على ذلك فهي تعمل على التخلص من المخلفات والفضلات الضارة بالجسم ، وبذلك فإنها بشكل غير مباشر تحفظ للبشرة حيويتها ونضارتها. وهذه الألياف تتوافر في الحبوب و الغلال غير منزوعة القشرة، مثل : القمح والذرة واللوبياء والفاصوليا ، ويعتبر الخبز الأسمر من أغنى مصادرهما . كما تتوافر في الخضراوات والفاكهة ، مثل : الخيار ، والخرشوف ، والخس ، والكرنب ، والتفاح ، والمشمش ، والبرقوق ، والخوخ .

◆ الماء .. دواء طبيعي لصحة البشرة ! :

كما يعتبر تناول الماء ، خاصة المياه المعدنية ، بكمية كافية يومياً وسيلة طبيعية للحفاظ على سلامة وصحة البشرة ، حيث يعمل على تخليص الجلد من السموم والمواد الضارة، و تنشيط الدورة الدموية به ، كما يفيد الحامل على وجه الخصوص في الوقاية من حدوث تجمعات للخلايا الدهنية التالفة (Cellulite) والتي تظهر عند بعض الحوامل في الفخذين والذراعين . ولذلك يوصى بشرب كمية من الماء يومياً تعادل حوالي ٥ إلى ٦ أكواب .

◆ الفيتامينات الضرورية لصحة وجمال البشرة :

تحتاج الحامل إلى الأنواع التالية :

● **فيتامين " أ "** : هذا الفيتامين يعمل على تنظيم وظائف الغدد بالجلد والتحكم في خروج الإفرازات الدهنية ، ونقصه يسبب جفاف الجلد وتقشره واتساع المسام به . ومن أفضل مصادره : الجزر ، والخضراوات ذات الأوراق الداكنة الاخضرار ، وزيت الأسماك ، والبيض ، والكبد .

● **فيتامين " ب "** المركب : وهذا يساعد على تنشيط الدورة الدموية بالجلد، ومقاومة زيادة الإفرازات الدهنية به . وقد تم التوصل حديثاً إلى أن كثيراً من مشاكل البشرة تتعلق بنقص هذا الفيتامين المهم بالغذاء . ومن أغنى مصادر هذا الفيتامين خميرة البيرة ، ولذلك ينصح بتناول ملء ملعقة كبيرة من خميرة البيرة "خميرة الخببز" يومياً، أو يمكن تناول أقراص منها بما يعادل نفس هذه الكمية للتغلب على مشكلة طعمها غير المقبول . كما يتوافر هذا الفيتامين في أنواع مختلفة من المأكولات ، مثل : الحبوب والغلل "غير منزوعة القشرة" ، والكبد ، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء ، وال فول السوداني والمكسرات ، والأسماك ، والدجاج ، والبيض .

● **فيتامين " ج "** : وهذا الفيتامين ضروري لسلامة شبكة الأنسجة البروتينية المسماة "كولاجين" والتي تحفظك للجلد تماسكه ومرونته وشبابه . كما يعمل على تقوية جدران الأوردة والشعيرات الدموية التي تغذي الجلد ، وبذلك يحميها من حدوث النزيف والإصابات . وتعتبر المواالح بصفة عامة من أغنى مصادر هذا الفيتامين، مثل: الليمون والجريب فروت والبرتقال .. كما يتوافر في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، والفلفل الأخضر، والطماطم ، والفاكهة خاصة التوت والفراولة .

● **فيتامين " هـ "** : وهذا يعمل على تأخير الشيخوخة الطبيعية للجلد ، كما ينشط كذلك الدورة الدموية به . ونظراً لأنه يعتبر مضاداً طبيعياً للتأكسد فإنه يقاوم تلف

الخلايا، ويساعد على تكوين خلايا جديدة ، وينشط تنفس الخلايا . وبالتالي فإن نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى ظهور التجاعيد وشيخوخة الجلد المبكرة . ومن أغنى مصادره : الغلال غير منزوعة القشرة "خاصة جرثومة القمح" ، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء ، والزيت النباتية ، والفاكهة خاصة الكمثرى .

♦ المعادن .. تحمي وتعتني ببشرتك :

- وفي مقدمة أنواع المعادن الضرورية لسلامة البشرة هذه الأنواع التالية :
- **اليود :** يحمي الجلد من حدوث التجاعيد والتشققات .. وهو يتوافر في الأسماك والقواقع البحرية والبصل والحبوب كالحمص والبالاء والفول .
 - **السيلينيوم :** وهذا يقاوم شيخوخة الجلد وظهور التجاعيد ويحفظ له خاصيته المرنة . وهو يتوافر في الثوم وخميرة البيرة والكبد والبيض والطماطم والقمبيط .
 - **الكبريت :** وهو من المعادن المهمة لصحة الجلد وعمليات التنفس به . ونقصه يمكن أن يؤدي إلى التشقق والقشف . ومن أهم مصادره : البيض والخضراوات الخضراء والأسماك والحبوب .
 - **الزنك :** يعتبر هذا المعدن هو أهم المعادن تقريباً لصحة وسلامة الجلد . فهو ضروري لتكوين الكولاجين وبناء الخلايا ، وله فائدة خاصة للحوامل ، حيث يحمي من ظهور العلامات التي تظهر بجلد البطن وأعلى الفخذين بسبب شد الجلد بهذه المناطق. ونظراً لأن حبوب منع الحمل يمكن أن تؤدي لنقص هذا المعدن المهم ، فإنه ينصح بالاعتماد عليه كمستحضر إضافي إلى جانب الحبوب . وهو يتوافر في كثير من المأكولات ، مثل : المأكولات البحرية عموماً واللحوم والحبوب والغلال .



الفاكهة والخضراوات الطازجة لصحة وجمال بشرتك أثناء الحمل

أشعة الشمس وتأثيرها على البشرة



صار من المؤكد أن أشعة الشمس "الأشعة فوق البنفسجية" تؤدي لأضرار بالجلد إذا ما تم التعرض لها لفترات طويلة ، فعلاوة على إكساب البشرة للون غامق ، فهي تساعد كذلك على شيخوخة الجلد المبكرة، حيث تظهر به التجاعيد، خاصة حول العينين والفم ، ويفقد خاصيته المرنة ، وذلك يرجع إلى أنها تؤدي لتلف الكولاجين .. أي شبكة الأنسجة البروتينية التي تحفظ للجلد تماسكه ومرونته . كما يفقد الجلد رطوبته ويتعرض للجفاف والقشف .

كما وجد أن الحوامل على وجه الخصوص يتعرضن لضرر من نوع آخر .. حيث يؤدي تعرض الحامل لأشعة الشمس لفترة طويلة إلى زيادة غمقان الطفح الجلدي الذي يظهر بالخددين كعلامة من علامات الحمل (كما سبق التوضيح) ، وقد تطول مدة بقائه بعد انتهاء الحمل مما يشوه جمال البشرة .

وبناء على ذلك ، لا يفضل أن تتعرض الحامل لأشعة الشمس لفترات طويلة خاصة في الفترة بين الساعة الحادية عشر إلى الثالثة بعد الظهر حيث تزداد حرارة الشمس . وفي حالات الضرورة يمكن الاستعانة بكريم واقٍ من أشعة الشمس (Sunscreen) لدهان بشرة الوجه .

الغذاء المناسب يحفظ لك صحتك وجمالك

ويساعد الجنين على النمو الطبيعي



ما دمت قد صرت حاملاً فلا بد أن تنتبهين جيداً لما تأكلينه فقد صار يشاركك في هذا الغذاء جسد آخر هو جنينك الذي ينمو في أحشائك .

وبعض الحوامل يعتقدن خطأ أن الحمل يفرض عليهن زيادة كمية الطعام .. بينما في الحقيقة أن نوعية الطعام الذي تأكله الحامل يعد أكثر أهمية من كمية الطعام بصفة عامة، إذ أن هناك عناصر غذائية معينة يجب زيادة الاعتماد عليها لتفي جسم الجنين بما يحتاجه منها حتى ينمو نمواً طبيعياً. وإذا افتقر الطعام إلى هذه العناصر الضرورية، فإنه يتم الحصول عليها من أنسجة جسم الأم نفسها لتسد حاجة الجنين ، وهنا يقع معظم

الضرر، فإذا لم يحتو جسم الأم على الزاد الكافي الذي يفى بحاجة الجنين يبدأ استنزاف هذه العناصر الضرورية من جسمها فتصير الأم عرضة للضعف والمرض، كما يتعرض طفلها للضعف ونقص النمو .

ومن الملاحظ كذلك أن الأمهات اللاتي يتناولن غذاء مناسباً أثناء الحمل تكون ولادتهن أكثر سهولة كما يقل تعرضهن لاحتمال حدوث ولادة مبكرة عن غيرهن من الحوامل اللاتي لا يلتفتن جيداً لطعامهن .

◆ مواصفات غذاء الحامل :

في مقدمة العناصر الغذائية الضرورية أثناء الحمل ، والتي يجب أن تحرص الحامل على تناولها يوميًا هي : البروتينات والفيتامينات بأنواعها ، والحديد والكالسيوم . فالبروتينات هي التي تبني أنسجة الجسم .. والكالسيوم يبني العظام .. والحديد يدخل في تكوين خلايا الدم .. أما الفيتامينات فتحتاجها خلايا الجسم لتمكّن من القيام بأنشطتها المختلفة .

أما باقي العناصر الغذائية التي نتناولها في طعامنا اليومي، مثل النشويات والسكريات والدهون ، فلا تحتاجها الحامل إلا لتستكمل كمية السعرات الحرارية "الطاقة" التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة ، غير أنها ليست ضرورية بالنسبة للجنين ، ومن الأفضل الإقلال منها حتى لا تتعرض الحامل لمزيد من الوزن الزائد . وفيما يلي أهم المأكولات التي يجب أن تحرص الحامل على تناولها بصفة يومية لتمد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية التي سبق توضيحها .

◆ اللحوم والحبوب (البروتينات) :

اللحم الأحمر ، ولحم الطيور كالدجاج ، والأسماك ، بالإضافة إلى البروتين النباتي الذي يتوافر في الحبوب والبقول، مثل العدس واللوبيا والفاصوليا . ويعتبر اللحم الأبيض، أي لحم الأسماك والطيور ، هو أفضل الأنواع التي يمكن الاعتماد عليها .

◆ اللبن ومنتجات الألبان :

يعتبر اللبن من الأغذية التي لا غنى عنها أثناء الحمل ، إذ يعتبر أفضل المصادر للحصول على نسبة وفيرة من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة نمو أسنان الجنين وعظامه . فيجب تناول كمية كافية منه يوميًا لا تقل عن كوبين تقريبًا، ولا مانع من زيادة هذه الكمية من خلال تناول منتجات الألبان كالزبادي أو الجبن . ويجب ملاحظة أنه من الخطأ أن تعتمد الحامل على تناول الكالسيوم من خلال مستحضراته

الدوائية ، بينما تنصرف عن تناوله من خلال مصادره الطبيعية والتي يعتبر اللبن أوفرها جميعاً . وبالنسبة للسيدات اللائي لا يستسغن طعم اللبن ، فإنه يمكن تغيير هذا الطعم بإضافة الكاكاو أو الشاي إليه ، فإن ذلك لا يغير من قيمته الغذائية .

♦ البيض :

وهو من المصادر الغنية بالحديد اللازم لتكوين خلايا الدم .. ويمكن تناوله بطرق مختلفة أي مسلوقاً أو مقلياً أو غير ذلك . وتحتاج الحامل إلى تناول بيضة واحدة يومياً .

♦ الخضراوات ذات الأوراق الخضراء :

وهذه من المصادر الغنية بالفيتامينات المختلفة وبعض المعادن كالحديد والكالسيوم.. ومن أمثلتها : الكرنب والسبانخ والخس والقنبيط والخبيزة . ويجب ملاحظة أن بعض الفيتامينات الموجودة بهذه الخضراوات تفسد من خلال عملية الطهي ، ولذلك يجب تناول بعضها طازجاً دون طبخ ، وهذا ما يمكن عمله من خلال الاعتماد على تناول السلطة الخضراء يومياً ، كالجرجير والخس والخيار وغير ذلك .

♦ الفاكهة :

وهذه أيضاً من المصادر الغنية بالفيتامينات ، ويفضل منها الأنواع الغنية بفيتامين "ج" وفي مقدمتها الموالح ، مثل : البرتقال والليمون والجريب فروت .

♦ الخبز والغلل :

تعتبر الغلل (مثل القمح غير منزوع القشرة والردة) من الأغذية المفيدة التي ينصح خبراء التغذية بالإقبال عليها لاحتوائها على نسبة وفيرة من بعض الفيتامينات، مثل فيتامين "هـ" وعلى نسبة وفيرة من الألياف .. وهذه الألياف لها أهمية كبيرة للحوامل على وجه الخصوص ، حيث تقاوم الإمساك والإصابة بالبواسير ودوالي الساقين وهذه من متاعب الحمل الشائعة . ولذلك ينصح بتناول أنواع الخبز المختلفة التي تصنع من القمح والردة ، وفي مقدمتها الخبز الشعبي المصري "الخبز الأسمر" .

♦ ملح الطعام .. وتأثيره على الحوامل :

ومن خلال الطعام اليومي يجب أن تحرص الحامل على الإقلال من تناول ملح الطعام وكذلك الأطعمة المملحة عموماً كالفسيح والرنجة .. وذلك لأن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسم الحامل تساعد على احتجاز الملح به ، فلا داعي لاحتجاز المزيد منه ، لأن ذلك قد يؤدي لارتفاع ضغط الدم ، وتورم القدمين ، وظهور الزلال في البول ، وهذه الحالة يطلق عليها اسم "تسمم الحمل" .



مجموعة من المأكولات المختارة للعناية
بصحة الحامل

استمري في ممارسة أنشطتك الرياضية ..



♦ ماذا يمكن أن تفعله الرياضة للحامل ؟ :

إن ممارسة الرياضة يجب أن تشغل ركنًا مهمًا في حياة المرأة سواء خلال فترات حياتها العادية أو خلال فترة الحمل .. فاللياقة البدنية لا تزال مطلوبة خلال فترة الحمل لتخفف عن المرأة بعض المتاعب الجسمانية التي تتعرض لها بسبب الحمل ، ولكي تمكنها من اجتياز عملية الولادة بسهولة وقدرة على التحمل .

وإليك الفوائد الكاملة التي يمكن أن تحققها الرياضة للحامل :

- تذكر الأبحاث العلمية أن النساء اللاتي يداومن على ممارسة الرياضة تكون ولادتهن أسرع وأسهل عن غيرهن من اللاتي لا يمارسن الأنشطة الرياضية كما تنخفض بينهن فرصة إجراء العمليات القيصرية بحوالي ٥٠ % .
- أثناء الحمل يحدث ارتفاع بمستوى هرموني الأستروجين والبروجسترون، وهذا يساعد على حدوث ارتخاء بالعضلات. وبذلك تصبح لممارسة الرياضة أهمية خاصة، حيث إنها تعمل على توطيد العضلات وتقويتها .
- تحمي ممارسة الرياضة من تعرض الحامل للإصابة بألم الظهر – هذه المشكلة الشائعة بين الحوامل – حيث إنها تقوي العضلات بما في ذلك العضلات المحيطة بالعمود الفقري وبذلك تساعد هذه العضلات على تحمل العبء الزائد الواقع عليها أثناء الحمل. كما أنها تخفف من هذا العبء عن طريق تقوية عضلات البطن .
- تقاوم ممارسة الرياضة اكتساب الحامل لوزن زائد ، وبذلك تصبح فترة الحمل أخف عبئًا بالنسبة للسيدة التي تمارس الرياضة عن غيرها ممن لا يقمن بنشاط رياضي.

- تساعد ممارسة الرياضة على تقوية عضلة القلب وسلامة الشرايين ، وبذلك تنشط الدورة الدموية ، مما يؤدي إلى وصول كمية كافية من الأكسجين إلى الجنين ، كما تقل فرصة الشكوى من النهجان وضيق التنفس كما يحدث لبعض الحوامل .
- تقاوم ممارسة الرياضة الإصابة بالإمساك ، والبواسير ، ودوالي الساقين .
- تساعد الرياضة على اعتدال وضع القامة ، واكتساب الحركة الرشيقة ، مما يمكن الحامل من تحمل أعباء جسمانية إضافية عن غيرها ممن يفتقدن اللياقة البدنية .
- وأخيراً .. تعطي ممارسة الرياضة إحساساً بالبهجة والمرح وهو ما يحتاجه كل منا ، خاصة المرأة في فترة الحمل لما تتعرض له من اضطرابات ومتاعب نفسية .

◆ كيف ينعكس أثر الرياضة على جمال المرأة؟

تؤدي ممارسة الرياضة إلى تنشيط الدورة الدموية وهذا ينعكس أثره على البشرة فتصبح أكثر صفاءً ونضارةً . ومن ناحية أخرى تقاوم ممارسة الرياضة اكتساب المرأة لوزن زائد مما يحفظ لها بعض رشاقته أثناء الحمل . ذلك علاوة على اعتدال القامة ، وإحساس الثقة بالنفس الذي تكتسبه المرأة من ممارسة الرياضة مما يجعلها تبدو أكثر جاذبية وحيوية .

◆ شروط ممارسة الحامل للرياضة :

القاعدة العامة هي : ما دام أن حالة الحمل مطمئنة .. وليس هناك ، من خلال التاريخ المرضي ، ما يهدد الحمل .. وما دام أن الحامل تتغذى جيداً ، وتأخذ قسطاً كافياً من النوم يومياً فإنها تكون قادرة على ممارسة أنشطتها العادية بصفة عامة كما كانت عليه من قبل الحمل ذلك مع ضرورة مراعاة ألا تكلف نفسها بما لا طاقة لها به أو تبذل مشقة زائدة على طاقتها .

لكنه في بعض الحالات ينبغي على الحامل أن تتجنب ممارسة أي نشاط رياضي أو القيام بمجهود جسماني شاق ، حتى وإن وجدت في نفسها المقدرة على ذلك .. وذلك مثل حدوث إجهاض سابق أو حدوث نزف خفيف في بداية الحمل أو تقلصات أسفل البطن .

أما الحامل التي سبق لها حدوث إجهاض أدى لعدم استكمال الحمل فإنسه يجب عليها الالتزام بالراحة التامة لحين فوات الميعاد الذي حدث فيه الإجهاض خلال الحمل السابق .. أو بناء على ما يراه الطبيب . ففي هذه الحالات تكون ممارسة الرياضة أو أي مجهود شاق فيه ما يهدد استمرار الحمل .

وبصفة عامة يمكن للحامل أن تستمر في ممارسة رياضتها المفضلة خلال أول شهرين أو ثلاثة من الحمل باطمئنان ، وذلك مثل الجري أو السباحة أو ركوب الدراجات أو التنس. أما إذا كانت تنوي البدء في ممارسة أي نوع من الرياضات خلال فترة الحمل فيجب أن يعتمد هذا القرار على ما يراه الطبيب .. وأن تبدأ في ممارسة هذه الرياضة تدريجياً فلا يجوز مثلاً أن تبدأ في العدو قبل التدريب على المشي أولاً .. كما يجب أن تراعي ضرورة أن تتوقف عن بذل المزيد من المجهود الجسماني متى أحست بالتعب .

وتعتبر رياضة المشي من أبسط الرياضات التي يمكن أن تعتمد عليها الحامل متى كانت حالتها الصحية لا تسمح بممارسة الرياضات الأخرى ، مثل : التنس ، والعدو ، وركوب الدراجات .. كما أنها تعتبر أفضل الوسائل التي يمكن أن تعتمد عليها الحامل في البداية للتأهيل لممارسة الأنشطة الرياضية الأخرى التي تحتاج لمزيد من المجهود الجسماني . ويجب أن تمارس رياضة المشي بشيء من الجدية وبمعدل لا يقل عن نصف ساعة يومياً على أن يزداد تدريجياً .. مع ضرورة مراعاة أن ترتدي الحامل حذاءً خفيفاً مريحاً ، له كعب غير مرتفع حتى لا تتعرض للإصابة بألم الظهر ، وتستطيع ممارسة المشي لمسافات أطول .



رياضة المشي .. من أبسط الأنشطة الرياضية التي يمكن الاعتماد عليها أثناء العمل