



الشهر الثاني

- الأم والجنين في الشهر الثاني من الحمل .
- مشاكل الشعر وطرق العناية به .
- قشر الشعر وعلاجه .
- الغذاء المناسب لصحة وجمال أظافرك .
- إرشادات عامة للعناية بالأظافر .

♦ أنتِ وطفلك في الشهر الثاني من الحمل :

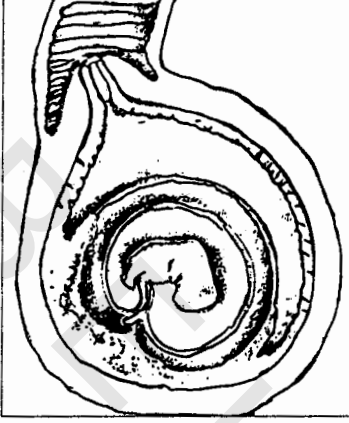
في هذا الشهر يتأكد وجود الحمل ، رغم عدم حدوث زيادة في الوزن أو تغير في الشكل. وتظهر الشكوى بوضوح من الغثيان والدوخة في الصباح ، لكن إقبال الحامل على تناول غذاء صحي بكميات كافية ، خاصة من خلال وجبة الإفطار ، والتزامها بأخذ قسط كافٍ من ساعات النوم والاسترخاء يمنع إلى حد كبير من الإحساس بهذه المتاعب . كما يفضل أن تأكل الحامل شيئاً قبل مغادرة الفراش في الصباح للوقاية من هذه المتاعب ، مثل : البسكويت ، أو البقسماط . كما ينبغي عليها ألا تغادر الفراش على الفور ، وإنما بعد حوالي ربع ساعة منذ تناول هذه الوجبة الخفيفة ، ولتكن حركتها ببطيئة على مهل .

وقد تظهر كذلك الشكوى بين الحوامل من جفاف البشرة ، أو ربما زيادة الإفرازات الدهنية بها ، وعليها أن تلتزم بطرق العناية الخاصة بناء على ما سبق . أما بالنسبة للجنين ، فإنه خلال هذا الشهر الثاني يبدأ العمود الفقري في التكون ، وتظهر اليدين والرجلان ، وتكون الأصابع ملتصقة ، ويصبح للجنين ذيل كامل التكوين . وبلوغ الأسبوع السابع يتحدد شكل الوجه على نحو أكثر وضوحاً ، وتتكون الأذنان والجفنان . كما تتخذ الأعضاء الداخلية وضعها الثابت بالنسبة إلى بعضها البعض .

كما يستمر تكون المشيمة ، وتبدأ في القيام بوظيفتها إلا أن نموها لا يكتمل تماماً حتى بلوغ الأسبوع الثاني عشر . ووظيفة هذا العضو المهم هو أنه يصل الجنين بأمه ، ومن خلال هذا الاتصال يتمكن الجنين من الحصول على غذائه ، وعلاوة على ذلك فإنه يمر خلال المشيمة النفايات المفرزة من جسم الجنين لتصل إلى مجرى الدم عند الأم فيتم التخلص منها .

ويستقر الجنين داخل الرحم محاطاً بجراب من المياه ، وهذا عبارة عن كيس من أغشية رقيقة تبدأ من أطراف المشيمة وتحيط بالجنين كل الإحاطة . وهذا الجيب أو الجراب ممتلئ بسائل مائي قليل الكثافة . ولهذا السائل فوائد عظيمة ، فهو يحفظ الجنين في درجة حرارة ثابتة ، كما أنه يكون بمثابة وسادة تقي الجنين أذى الصدمات والهزات التي قد تصيبه أثناء قيام الحامل بأنشطتها المختلفة .

وجدير بالذكر أن الجنين يمكنه أن يعيش مغموراً داخل هذه المياه دون أن يختنق، لأنه في الواقع لا يستخدم رئتيه في التنفس قبل ولادته ، وإنما يتنفس من خلال دم الأم. وبعد الولادة تمتلئ رئتاه بالهواء لتبدأ في القيام بوظيفة التنفس .



منظر الجنين داخل الرحم خلال الشهر الثاني من الحمل . يظهر محاطاً بجيب المياه، متصلاً بأمه عن طريق المشيمة التي تبدأ في التكوّن لتقوم بوظيفتها. ويبلغ طول الجنين خلال هذا الشهر حوالي ٢,٥ سنتيمتر ويبلغ وزنه حوالي ٢٨,٥ جراماً .

تجميل الشعر والأظافر



♦ العناية بالشعر :

قد تلحظين خلال فترة الحمل أن طبيعة شعرك قد تغيرت ، فلربما صار إلى الأفضل، أو ربما ظهر بشعرك الجفاف أو التقصّف أو صار يتساقط بسهولة.. وهذا يرجع إلى حدوث تغيرات هرمونية بالجسم أثناء فترة الحمل تؤثر على طبيعة الشعر . ويحتاج كل نوع من الشعر إلى طرق عناية خاصة ليبقى في صورة جميلة جذابة طوال فترة الحمل .

♦ الشعر الجاف :

يبدو الشعر الجاف فاقداً للبريق والحيوية ، ويعرضه الجفاف للتقصّف الذي يظهر بأطرافه . وجفاف الشعر قد يكون لضعف نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس، أو قد يكون لأسباب خارجية تسيء إلى الشعر وتؤدي لجفافه ، مثل : كثرة تعرض الشعر للكيماويات من خلال عمل صبغات الشعر أو غير ذلك ، أو تعرضه للسخونة بشكل متكرر ، مثل عمل السيشوار ، أو التعرض لأشعة الشمس لفترات

طويلة . كما يتعلق جفاف الشعر أحياناً بالناحية الغذائية ، ففي حالات سوء أو نقص التغذية أو الإصابة بالأنيميا يتعرض الشعر للجفاف والتقصف . كما يساعد نقص بعض أنواع الفيتامينات والمعادن على جفاف الشعر ، مثل : الحديد، والزنك، والكبريت، وفيتامين "ب" المركب .. ولذلك يجب مراعاة هذه الناحية أثناء الحمل وتعويض الجسم بالفيتامينات والمعادن اللازمة .

◆ طرق العناية :

يجب أولاً تحديد سبب جفاف الشعر بناء على ما سبق وتصحيح هذا السبب .. فيجب عدم تعريض الشعر للكيماويات أو السخونة ، مثل : السيشوار ، أو التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة . وإذا كان هناك أنيميا أو فقر دم فيجب علاجها بمجموعة فيتامينات مناسبة بالإضافة إلى الحديد .

◆ غسل الشعر الجاف :

يجب الإقلال من غسل الشعر الجاف ، فيكفي مرة واحدة كل عشرة أيام ، مع تجنب استخدام الماء الساخن والصابون خاصة الأنواع القلوية .. وإنما يفضل استخدام شامبو يحتوي على البيض أو الزيت أو اللانولين ، أو الصابون المحتوي على زيت الزيتون (مثل الصابون النابلسي) .

◆ حمام زيت أسبوعياً :

هذا يساعد على تطرية الشعر وإكسابه اللعان والحيوية لمدة طويلة ، ويكون الحمام بزيت الخروع أو زيت الزيتون أو زيت الذرة .. ويستخدم الزيت بعمل تدليك لفروة الرأس لتنشيط الدورة الدموية بها ، وتنشيط إفراز الدهون ، ثم يلف الشعر بفوطة دافئة ، تظل لمدة نصف ساعة على الأقل ، ثم يشطف الشعر بالماء . وبجانب حمام الشعر ، يدهن الشعر من وقت لآخر بكريم مغذ أو زيت . ينصح بكثرة تمشيط الشعر لأن هذا الاحتكاك يساعد على تنشيط إفراز الغدد الدهنية ، كما أنه يوزع الدهون على أعواد الشعر . يجب الاهتمام بالناحية الغذائية ، بزيادة تناول البروتينات ، مع إدخال بعض الأطعمة الدهنية كالقشدة والكرème دون إفراط .

◆ الشعر الدهني :

يظهر الشعر الدهني في فروة الرأس الدهنية ، أي التي تتميز بإفراز كمية زائدة من الدهون ربما لزيادة عدد الغدد الدهنية بها أو لزيادة نشاط هذه الغدد على المألوف .

ومن أبرز مشاكل هذا الشعر أنه يتعرض بسرعة للاتساخ بالأتربة والغبار .. وغالباً ما يصاحب الشعر الدهني مشكلة قشر الشعر .. مما يجعله في حاجة إلى عناية مستمرة ليبدو في صورة لائقة .

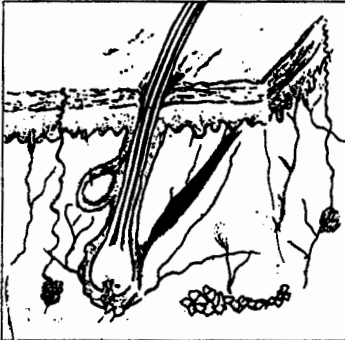
◆ طرق العناية :

غسل الشعر الدهني :

يجب أن يغسل الشعر الدهني مرتين على الأقل أسبوعياً ، ويفضل استخدام شامبو يحتوي على الليمون ليخلصه من الدهون الزائدة .
كما يفضل شطف الشعر بعد غسله بعصير الليمون أو الخل المخفف بالماء ، فذلك يساعد على اختفاء الدهون التي تتكون من جديد لفترة طويلة ، علاوة على المفعول المثبت للشعر لعصير الليمون أو الخل .
يجب الإقلال من تناول الأطعمة التي تعمل على زيادة إفراز الدهون وهي الأطعمة الحريفة بصفة عامة والبهارات والتوابل والشيكولاتة والمشروبات الساخنة .
يجب تجنب كثرة تمشيط الشعر ؛ لأن ذلك يغير الغدد الدهنية ، فيزداد إفرازها للدهون .. كما يجب تجنب حك فروة الرأس بالمشط أثناء التمشيط حتى لا تتعرض للالتهاب أو الحساسية الدهنية .

◆ الشعر العادي :

وهو الشعر الذي يحاط بطبقة معتدلة من الدهون ، ولا يحتاج لطرق عناية خاصة، وإنما ينبغي الحذر من تحوله إلى شعر جاف بكثرة الغسل بالصابون الرديء أو باستعمال مواد كيماوية ضارة ، أو مع تكرار تعرضه للسخونة ، ويكفي غسل الشعر العادي مرة واحدة أسبوعياً باستعمال شامبو مغذ للشعر .



قطاع طولي في فروة الرأس . يوضح الأجزاء المختلفة المحيطة بساق الشعرة. يتغذى الشعر من خلال شبكة الأوعية الدموية المحيطة بجراب الشعرة، بينما يكتسب بريقه ومرونته من خلال الإفراز الدهني الذي يختلط به ويخرج من الغدد الدهنية الموجودة بسطح الجلد .

مشاكل الشعر أثناء الحمل



◆ سقوط الشعر :

هذا قد يرتبط بارتفاع مستوى هرمون البروجستيرون . وقد يستمر سقوط الشعر في هذه الحالة إلى ما بعد انتهاء فترة الحمل . وغالبًا يكون نموه بعد ذلك أكثر كثافة وغزارة .

كما يساعد الضغط النفسي الذي تتعرض له بعض الحوامل على سقوط الشعر . وقد تتعرض الحامل أحيانًا لسقوط الشعر بسبب نقص الزنك ، خاصة في الفترة التالية للولادة ثم يبدأ تحسن الحالة تدريجيًا مع استعادتها لقواها الطبيعية وتعويض هذا النقص من خلال التغذية الصحيحة .

◆ تقصف أطراف الشعر :

هذا التقصف الذي يظهر بأطراف الشعر يكون سببه الغالب هو جفاف الشعر بشدة . وهذا الجفاف ينشأ بسبب كثرة تعرض الشعر للمواد الكيماوية سواء من خلال صبغات الشعر أو عمل البرمانت أو غير ذلك .. كما ينشأ بسبب كثرة تعرض الشعر للسخونة ، مثل : استعمال السيشوار ، أو الرولو الساخن ، أو كثرة تعرض الشعر لحرارة الشمس .

ولا شك كذلك أن نظام التغذية له دور في ذلك .. فسوء أو نقص التغذية يؤدي لضعف الشعر مما يزيد من فرصته للتقصف .

وعلاج تقصف الشعر يكون بعلاج حالة الجفاف بتجنب أسبابه وعمل حمامات الزيت ، وغيرها من وسائل العناية التي تعيد للشعر حيويته .

كما يجب الاهتمام بتغذية الشعر ، ويكون ذلك ، بالاهتمام بتغذية الجسم نفسه أكثر من الاعتماد على الوسائل الموضعية المغذية للشعر .. وعلاج أي حالة ضعف أو فقر دم بالفيتامينات اللازمة .

◆ قشر الشعر :

ما هو قشر الشعر وما أسبابه ؟

قشر الشعر هو أحد علامات زيادة إفراز الدهون بفروة الرأس "الشعر الدهني" لزيادة نشاط الغدد الدهنية الموجودة بها .. حيث تُكوّن هذه الدهون الزائدة هذه القشور المألوفة التي نراها على فروة الرأس وأعواد الشعر . وهذا النشاط الزائد قد لا يكون له سبب .. أي يتعلق بطبيعة تكوين الجسم .. أو قد يرجع للحالة الهرمونية للجسم ، مثلما يزداد نشاط الغدد الدهنية خلال فترة البلوغ والمراهقة للتغير الهرموني خلال هذه الفترة ، والذي من علاماته الإصابة بحب الشباب لزيادة إفراز الدهون ببشرة الوجه .

كما أن هناك عوامل تساعد على الإصابة بقشر الشعر ، مثل : الإفراط في تناول الأطعمة الحريفة ، والبهارات والتوابل والشيكلات ، والمشروبات الساخنة جداً .. حيث يؤدي لزيادة ورود الدم للغدد الدهنية ، وزيادة نشاطها في إفراز الدهون . وكما يؤدي تمشيط الشعر بعنف وحك فروة الرأس بالمشط إلى زيادة القشور وفرصة حدوث التهاب دهني بفروة الرأس .

ويلاحظ كذلك أن الحالة النفسية لها دور في هذا الموضوع ، حيث تزيد مشكلة قشر الشعر مع القلق ، والتوتر والعصبية ، وهو ما تتعرض له الحامل أحياناً ، بينما تنحصر المشكلة مع الاستقرار النفسي .

◆ كيف تتخلصين من قشر الشعر ؟

يجب تجنب الأسباب التي تزيد من قشر الشعر ، في ضوء ما سبق ، ويراعى عدم كثرة غسل الشعر بالماء الساخن . ويراعى تناول غذاء ، يحتوي على فيتامينات ، مثل : فيتامين "ب" المركب ، وفيتامين "د" ، وفيتامين "هـ" .. كما يراعى الإقلال من السكر الأبيض ، ويفضل استبداله بعسل النحل .

هذا ويمكن الاعتماد على التخلص من قشر الشعر بغسل الشعر بأحد الشامبوهات المضادة لقشر الشعر .. كما يمكن الاعتماد على الوصفات التالية :

◆ الخل :

تضاف ملعقتان من الخل إلى فنجان ماء ساخن ، ويستخدم هذا المحلول في غسل فروة الرأس والشعر ، ويبقى على الرأس ليلة كاملة ، ثم يغسل في اليوم التالي باستعمال شامبو يحتوي على البيض .

◆ البيض :

تُضرب بيضة نيئة ، وتدهن بها فروة الرأس .. يكرر ذلك أسبوعيًا .

◆ لبن جوز الهند :

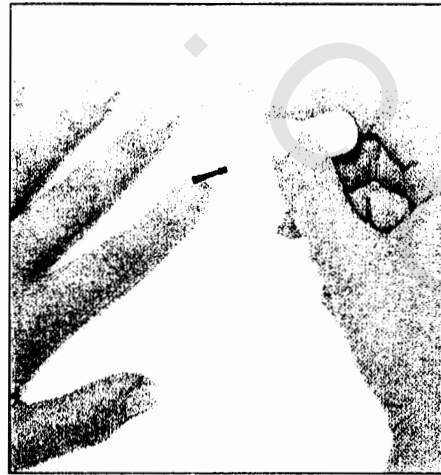
تضاف كمية من لبن جوز الهند (السائل الموجود داخل الثمرة) إلى كمية من الماء الساخن ويضاف لهما كمية من عصير الليمون . ويستخدم هذا المحلول في غسل فروة الرأس ، ثم يشطف بعد نصف ساعة بالماء الفاتر .

◆ تسريحات الشعر :

العناية بالشعر قد تمثل إحدى الصعوبات التي تواجهها المرأة أثناء فترة الحمل ، خاصة خلال الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل ، ذلك لزيادة أعباء الحمل عليها ، مما يجعلها لا تجد الوقت الكافي للعناية بشعرها والذي قد يكلفها أحيانًا مجهودًا زائدًا على طاقتها إذا كان يحتاج لطرق عناية مختلفة ، مثل : عمل الحمامات والغسل المتكرر بالشامبو ، والتحفيف واللف ، وما إلى ذلك .

ولذلك فإنه من الأفضل للحامل أن تحرص على عمل فورمات الشعر القصيرة مما يمكنها من اختزال الجهد والوقت اللازم للعناية بالشعر مما يتيح لها وقتًا أكثر اتساعًا للراحة والاسترخاء .

◆ العناية بالأظافر :



الغذاء المناسب لصحة وجمال أظافرك :

إن صحة الجسم بصفة عامة تنعكس على صحة الأظافر ، ولذا يجب الاهتمام بتناول غذاء صحي غني بالفيتامينات لأجل المحافظة على سلامة الأظافر ، وعلاج حالات الأنيميا أو فقر الدم ، إذ كثيراً ما تتسبب هذه الحالات في ضعف الأظافر وتشققها.

وإليك أهم أنواع الفيتامينات والمعادن التي يجب الحرص على تناولها من خلال الطعام اليومي لأجل سلامة وجمال أظافرك .

♦ فيتامين "أ" :

هذا الفيتامين يقاوم حدوث تشققات بالأظافر ويجعلها أكثر صلابة وأقل عرضة للثني أو الكسر . وهو يتوافر في الفواكه والخضراوات الصفراء بصفة عامة ، مثل : الجزر ، والمشمش ، وفي زيت كبد الحوت ، وفي الخضراوات ذات الأوراق الداكنة الاخضرار .

♦ فيتامين "ب" المركب :

نقص هذا الفيتامين بأنواعه المختلفة يجعل الأظافر هشّة وعرضة للكسر . وممن أوفر مصادره خميرة البيرة واللبن الزبادي .

♦ الحديد :

أحياناً يكون سبب ضعف الأظافر وسهولة كسرها يرجع إلى نقص هذا المعدن المهم في الغذاء ، وهو يتوافر في الكبد والبيض والحبوب غير منسزوعة القشرة ، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء . ويُفضل دائماً تناول الحديد مع مصدر غذائي غني بفيتامين "ج" حيث يساعد هذا الفيتامين على امتصاص الحديد .. وذلك مثل الموالح ، كالليمون والبرتقال والجريب فروت .

♦ الزنك :

من العلامات المميزة لنقص هذا المعدن المهم ظهور بقع بيضاء بسطح الأظافر.. ويظهر هذا النقص عادة بين النساء اللاتي يقبلن على تناول المأكولات المجهزة صناعياً، كثيرة الإضافات وقليلة الاحتواء على عناصر غذائية طبيعية . وهو يتوافر في

الخضراوات الداكنة الاخضرار ، وفي الغلال والحبوب ، واللحم ، والمأكولات البحرية بصفة عامة .

◆ الكالسيوم :

هذا يقوّي الأظافر ويحسن من منظرها . وهو يتوافر في اللبن ومنتجات الألبان كالزبادي والجبن .

◆ البروتين :

هذا هو العنصر الأساسي الذي تتكون منه الأظافر ، ولذلك لا بد من توافره في الغذاء اليومي ، سواء من المصادر الحيوانية ، مثل : اللحوم عامة والجبن أو من المصادر النباتية مثل الحبوب والبقول .

◆ إرشادات عامة للعناية بالأظافر :

يجب تجنب كثرة تعرض الأظافر للماء والصابون أو تعرضها للمنظفات الكيماوية ، ويفضل ارتداء قفاز أثناء الغسيل .

يراعى تجنب الآتي :

● كثرة استعمال المانيكير .. لأن استعمال الأسيتون لإزالة الطلاء يعرض الأظافر للتقصف والجفاف .

● تنظيف الأظافر وهي مبللة حتى لا تتعرض للتقصف .

● إطالة الأظافر بصورة مبالغ فيها حتى لا تتعرض للإصابة .

● قص جوانب الأظافر المتصلة بالجلد .

● إزالة الجلد الرقيق الموجود عند اتصال الجلد بالأظافر .

يجب سرعة المبادرة باستشارة الطبيب إذا كان هناك احتمال إصابة فطرية ، حيث تبدو الأظافر جافة ، سميقة، مشققة، مع زيادة سمك الطبقة التي يرقد عليها الظفر .. ففي هذه الحالة قد يستغرق العلاج وقتاً طويلاً ، ويكون من الأفضل لو بدأ مبكراً .
وأخيراً ، ينصح بدهان الأظافر قبل النوم من وقت لآخر بطبقة من زيت الخروع لزيادة صلابتها .

