

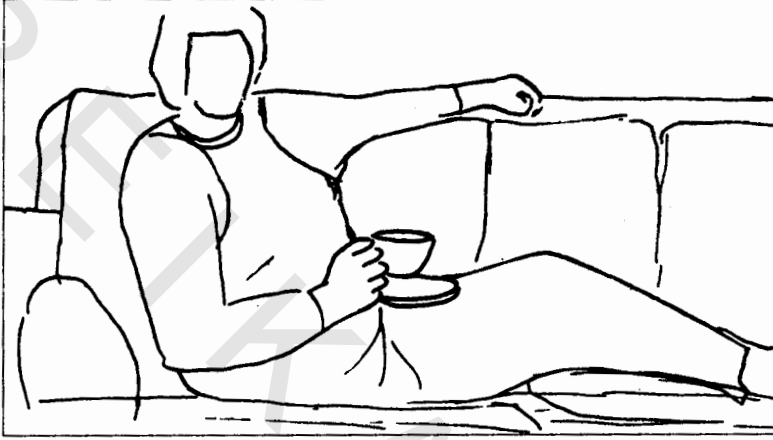


الشهر السابع

- الراحة والاسترخاء .. شيء ضروري جداً .
- وجع الظهر .. وكيف تقاومينه ؟
- أفضل وضع لنوم الحامل .
- الوضع الصحيح أثناء الحركة يجنبك ألم الظهر .

◆ أنت وطفلك :

يبلوغ الشهر السابع تزداد استدارة البطن وتعلو قمة الرحم فتصل تقريباً إلى منتصف المسافة بين السرة وعظمة القص ، ويزداد إفراز الكولسترول الذي قد تلحظ الحامل انسيابه من الحلمة دون عصر الثدي .. وهذا يتطلب ضرورة العناية المنتظمة بغسل الثدي بالماء الدافئ والصابون ووضع الكريمات الملائمة للجلد للوقاية من حدوث تشققات بالحلمة .



الاسترخاء .. شيء ضروري ابتداء من هذا الشهر :

ويبلغ المرأة فترة الثلاثة شهور الأخيرة من الحمل ، يصبح للراحة والاسترخاء أهمية كبيرة ، وهذا لا يعني أن تتوقف الحامل عن ممارسة أنشطتها اليومية ، وإنما يجب أن يقل نشاطها العام نوعاً ما ، وأن تحظي بأوقات منتظمة من الراحة يومية .. وأن تتأني في أداء أعمالها ، فلا تتعجل ، أو تغامر بأداء أعمال ثقيلة ، أو تضطر للوقوف لفترات طويلة . وبعض الحوامل يمكنهن المواظبة على أداء عملهن اليومي خارج المنزل حتى الشهر الثامن ، بينما تضطر أخريات إلى ضرورة التوقف عن العمل لضعف مقدرتهن على ذلك ، وعموماً يتوقف هذا القرار على طبيعة العمل وعلى صحة الحامل وعلى ما يراه طبيبها الخاص . فإذا كانت حالة الحمل مطمئنة ، وتستطيع الحامل الحصول على قدر كاف من النوم ، وتتناول غذاءً صحياً جيداً ، وكان عملها غير متعب ، فلا مانع من الاستمرار في العمل حتى الأسابيع الستة الأخيرة السابقة للولادة ، وذلك مع ضرورة استشارة الطبيب الخاص فهو أدرى بحالة الحمل والحالة الصحية العامة للسيدة .

وبانتهاء الشهر السابع يكون الجنين قادراً بعض الشيء على أن يعيش خارج الرحم؛ فلو تمت ولادته في هذا الوقت لتمكّن من الحياة بفرصة تعادل ٦٠%، لكنه يكون ناقص الوزن لعدم ترسب الدهون بجسمه بقدر كاف .
وتلاحظ الحامل عادة خلال هذا الشهر أن حركة الجنين صارت قوية لدرجة تشبه الوكرات ؛ لأنه كثيراً ما يغير موضعه فيضطجع حيناً على هذا الجنب ، ثم يستدير جنباً إلى الجانب الآخر ، ويجعل رأسه مرة أسفل ومرة إلى أعلى .. وهكذا .

وجع الظهر .. وكيف تقاومينه ؟



مع بلوغ الشهر السابع يزداد العبء الواقع على أسفل الظهر بسبب زيادة تضخم وبروز البطن للأمام ، فيكون من السهل الإصابة بألم بأسفل الظهر . ومن ناحية أخرى فإن الأربطة التي تسند الفقرات يحدث بها نوع من المرونة بسبب زيادة مستوى هرمون البروجسترون ، مما يزيد من فرصة الإصابة بألم الظهر .
ولتفادي الإصابة بهذا الألم الذي يمثل شكوى شائعة بين الحوامل لا بد من التعود على اتخاذ الحامل لوضع صحيح مناسب للقامة عند الوقوف أو الحركة بحيث يقلل من العبء الواقع على أسفل الظهر .. ولا بد كذلك أن تتخذ أوضاعاً صحيحة عند قيامها بالأعمال المختلفة حتى لا تُعرض العمود الفقري لإجهاد زائد أو التواءات .



الوضع المناسب للقامة للوقاية من ألم الظهر :

قفي أمام المرأة وتألمي وضع قامتك .

هل تبدو كتفاك مرفوعتين أو مائلتين للوراء ؟

من المفروض أن تكون الكتفان ساقطتين لأسفل ومسترخيتين على الجانبين . ومن الخطأ تماماً محاولة دفعهما للوراء ، كما تفعل بعض الحوامل ، لأن ذلك يزيد العبء الواقع على الظهر .

هل تلاحظين أن ظهرك يبدو منحنيًا للوراء بشكل زائد

لافت للنظر؟

إذا كنت كذلك فيجب أن تعتادي على جعل الظهر قائماً على قدر المستطاع ، لأن هذا الانحناء الزائد يزيد من الضغط الواقع على الفقرات السفلى من الظهر مما يؤدي لإحساس بألم بأسفل الظهر .

أفضل وضع لنوم الحامل :

موضوع نوم الحامل من الأمور التي ارتبطت ببعض المعتقدات الخاطئة .. فبعض السيدات يعتقدن أنه لا يجوز أن تنام الحامل على جنبها خوفاً من التفاف الحبل السري حول الجنين واختناقه .. وهذا غير صحيح بالمرّة ، فلا خوف إطلاقاً على سلامة الجنين بسبب وضع الأم أثناء النوم ، ذلك لأن الخالق - سبحانه - قد أحاطه في بطن أمه بحصن منيع من السوائل يكفل له السلام والاستقرار مهما اختلف وضع الأم . أي أن الحامل يمكنها أن تنام على أي جنب يريحها .

لكنه مع تقدم الحمل وظهور الشكوى من ألم الظهر ننصح الحامل بأن تنام على الأرض أو على مرتبة صلبة .. ويفضل اتخاذ الوضع التالي لأنه يساعد على تخفيف ألم الظهر .

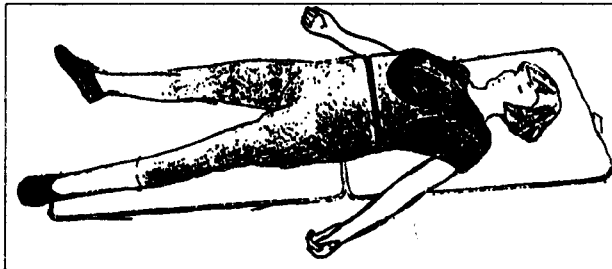


ارقدي على أحد الجانبين ، مع وضع وسادة واحدة تحت الرأس ، مع ثني الركبة لأعلى ووضع وسادة أخرى تحتها .

الاسترخاء ضروري لتخفيف ألم الظهر :

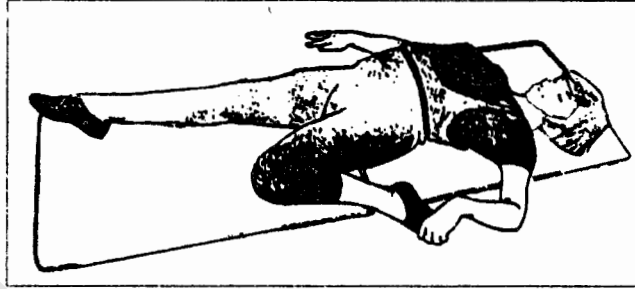
وبالإضافة لساعات النوم التي تحظى بها الحامل والتي من المفروض ألا تقل عن ٨ ساعات .. يجب أن تخصص بعض الوقت أثناء اليوم للاسترخاء .. ويكون ذلك بالرقاد على الأرض في الوضع التالي :

ارقدي على ظهرك .. وافردى جسمك تماماً .. وارخي عضلاتك تماماً .. مع مدّ الذراعين على الجانبين .



تمرين للوقاية من ألم الظهر :

أثناء فترات الاسترخاء أو قبل الاستغراق في النوم يمكن ممارسة هذا التمرين البسيط لفرد عضلات الظهر وزوال أي تقلصات بها .

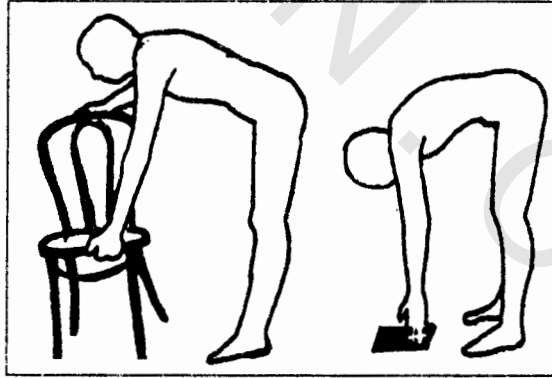


اثني إحدى الركبتين ، واسحبي يديك مشط القدم لأعلى لأقصى درجة ممكنة ثم توقفي عند هذا الوضع لمدة العد من ١ إلى ١٠ .. ثم استرخي وكرري التمرين للجانب الآخر .

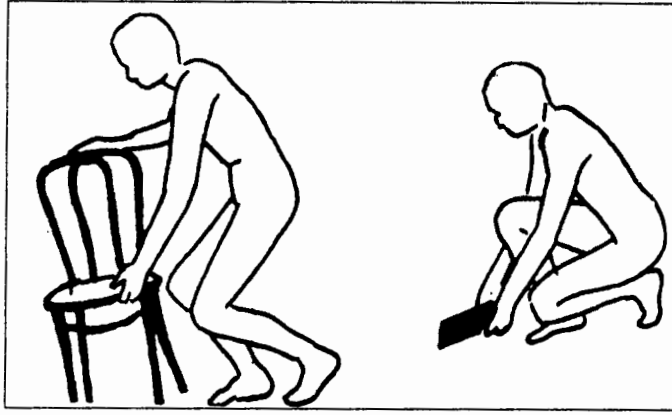
اتخاذ وضع صحيح لحركة الجسم :

• عند التقاط شيء من الأرض :

من المفروض ألا تتعرض الحامل إطلاقاً لرفع حمل ثقيل من على الأرض .. وحتى في حالة التقاط أشياء خفيفة الوزن من على الأرض يجب أن تحرص على اتخاذ وضع حركي مناسب حتى لا تتعرض لألم الظهر .



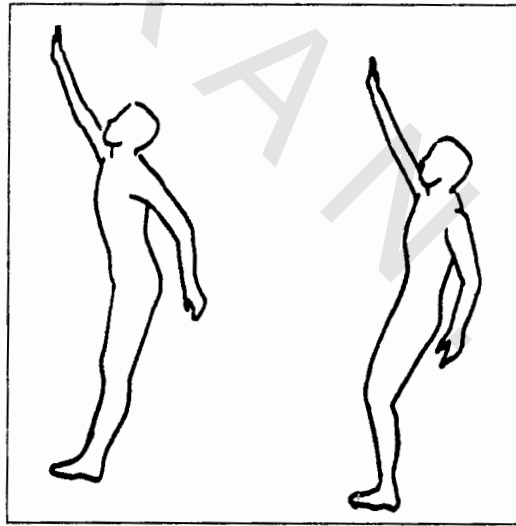
فيجب تماماً تجنب التقاط أي شيء من على الأرض دون ثني الركبتين ، حتى لا تتحمل عضلات الظهر كل العبء أثناء هذه الحركة ، مما يؤدي للشد العضلي وألم الظهر. وإنما لا بد من ثني الركبتين حتى تشارك عضلات الساقين ، وهي الأقوى نسبياً من عضلات الظهر ، في تحمل عبء هذه الحركة .



وضع صحيح

وإذا اضطرت السيدة لرفع حمل ثقيل من على الأرض ، فيجب ثني الركبتين تماماً ، ومد الظهر إلى الخلف حتى تستقيم سلسلة الظهر ، مع النهوض ببطء مع الارتكاز على مشط القدم .

• أثناء تناول شيء من على الرف :

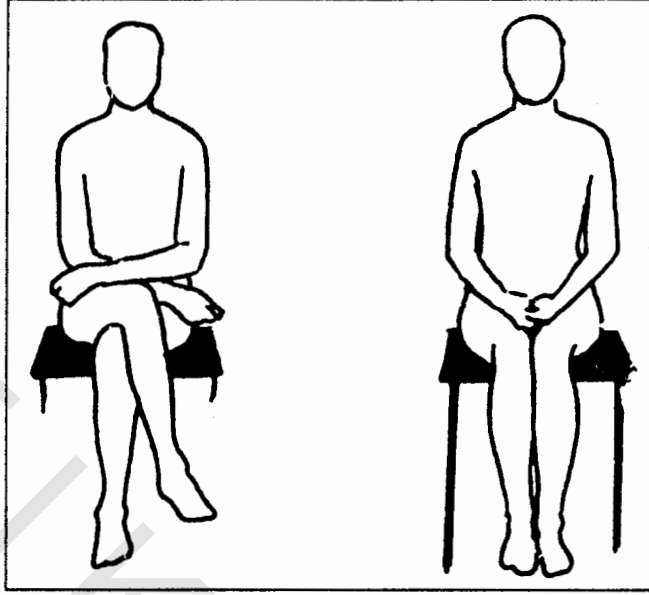


وضع خاطيء

وضع صحيح

لابد في هذه الحالة من ثني الركبتين لتجنب الإصابة بشد عضلي وألم بالظهر .

• الوضع الصحيح للجلوس للوقاية من ألم الظهر :



خطأ

صواب

تجنبي وضع ساق على الأرض ، خاصة عند الجلوس لفترة طويلة من الوقت ، لأن ذلك يؤدي إلى الضغط على سمانة الرجل المرفوعة مما يضعف وصول الدم إلى القدم وقد يتسبب ذلك في حدوث تورم بها .

واحرصي أثناء الجلوس على أن يكون الصدر والعنق مرفوعين لأعلى .. والكتفان مسحوبين للخلف .. والذقن في زاوية قائمة مع العنق .

