

الباب الثاني

الحمل ليس مرضاً

OBEIKAN.COM

الباب الثانى

الحمل ليس مرضاً

إن محافظتك على صحتك جيداً خلال فترة الحمل شيء مهم لك ولطفلك. عندما تشعرين بأنك حامل، فإن من الضروري أن تراجعى الطبيب فوراً، ستحصلين على موعد مع الطبيب مرة كل شهر حتى الشهر السابع، وبعدها قد يرغب الطبيب فى أن تزوريه فى فترات أقصر.

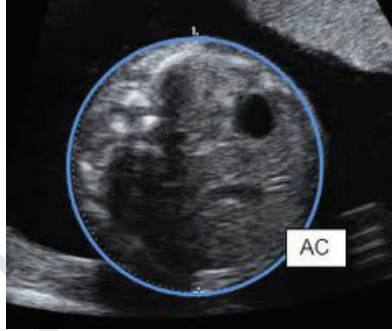
يقوم الطبيب فى كل زيارة بفحص عام لصحتك وبفحص ضغط الدم والوزن والبطن، ليتأكد من نمو ووضع الجنين ثم يستمع إلى دقات قلب الجنين بجهاز خاص، ويطلب منك الطبيب القيام بتحليل البول وتحليل الدم بعض الأحيان حسب الحاجة.

سيتم سحب مقدار كافٍ من الدم لإجراء التحاليل اللازمة وهذا لن يسبب لك ضرراً على أى حال من الأحوال لأن جسمك سيتمكن من أن يستعيد كميات الدم هذه بسرعة. بعض الأحيان يفحصك طبيبك بجهاز الموجات فوق الصوتية. وهذه طريقة سهلة وآمنة لفحص حجم ووضع الجنين، وكذلك المشيمة دون شعور بأى ألم أو حدوث أى ضرر. ويمكنك مشاهدة مخطط لشكل الطفل على الشاشة الصغيرة.

يفضل زيارة الطبيب بمجرد الظن بأنك حامل ولا داعي لانتظار تغيب الحيض لعدة مرات، وبغض النظر عن نتيجة الاختبار المنزلي طالما تغيب الحيض عن موعده وبدأت بالظن بأنك حامل.



صورة (١٠)؛ صورة بالموجات فوق الصوتية لتحديد مكان وقياس عظمة الساق لتقدير وزن الجنين (ويعتمد بناء عليه سنه)



صورة (١١) صورة بالموجات فوق الصوتية توضح مقطعاً لبطن الجنين وتستعمل أيضاً لتحديد سنه.

الزيارة الأولى للطبيب

أول زيارة لطبيب النساء والولادة أطول وأشمل من الزيارات التي تتبعها. ولكنها زيارة مهمة وأساسية لرعايتك الصحية أنت والجنين. وسيحدث الآتي:

□ الاستفسار عن أول يوم من آخر حيض وذلك لحساب مدة الحمل الحالي.

□ التأكد من أنك حامل عن طريق إجراء اختبار للحمل أو بواسطة استخدام جهاز الموجات فوق الصوتية، وإجراء أى منهما يعتمد على مدة الحمل (الأسابيع الأولى أو بعد الأسبوع الثامن من الحمل) وتوفر جهاز الموجات.

□ قد يرغب طبيبك في تقييم حجم الرحم بإجراء فحص داخلي للحوض عن طريق المهبل، ولا يتم إجراء الفحص المهبل في كل زيارة طبية أثناء متابعة الحمل، ولكنه قد يتكرر في نهاية الحمل.

□ التصوير بالموجات فوق الصوتية في المرحلة المبكرة من الحمل يفيد في تحديد حجم الجنين بدقة والتأكد من التاريخ المنتظر لميلاد الطفل.

□ سيقوم الطبيب بسؤالك أسئلة كثيرة حول ماضيك الطبي وماضي عائلتك مثل الإصابة بآية أمراض أو إجراء عمليات قد يكون لها ارتباط وثيق بالحمل الحالي، وإذا كنت قد سبق لك الإنجاب فستتم مناقشة ذلك بالتفصيل لما يمكن أن يكون له من تأثير على الحمل الحاضر.

□ عادة يقوم الطبيب بفحصك فحصًا طبيًا شاملًا في هذه الزيارة الأولى فيفحص القلب والصدر والعمود الفقري والبطن والساقين ويتم قياس ضغط الدم للتأكد من عدم وجود أى مشكلات صحية. ويتم وزنك لمعرفة ومتابعة مقدار الزيادة في الوزن في الزيارات التالية مع تقدم الحمل.

□ مناقشة الترتيبات الخاصة بالرعاية الصحية في الشهور القليلة القادمة من الحمل وتلك الخاصة بالولادة.

□ سوف يطلب منك إجراء تحليل للدم لمعرفة:

▪ فصيلة الدم و Rh.

- مستوى الهيموجلوبين.
- وجود سكر بالدم.
- مناعة الأم (وجود الأجسام المضادة) ضد بعض الأمراض أو للتأكد من عدم وجود بعض الأمراض مثل:
 - الحصبة الألمانية التي يمكن أن تسبب آفات ولادية خطيرة في الجنين إذا أصيبت بها الحامل أثناء الحمل.
 - الالتهاب الكبدي الوبائي (ب) الذي يمكن أن ينتقل إلى الجنين فيصبح حاملاً أو مصاباً بالمرض.
 - الزهري.
 - التوكسوبلازما التي يمكن أن تسبب آفات ولادية خطيرة في الجنين إذا أصيبت بها الحامل أثناء الحمل أو تسبب موت الجنين أو الإجهاض.
- كما سيطلب منك أيضاً تحليل البول للتأكد من خلوّه من الزلال والسكر. خلو البول من الزلال مؤشر على سلامة الكلى وظهوره في البول أثناء الحمل إنذاراً لبداية تسمم الحمل. من الأفضل أن تحتفظي بنسخة من تقرير نتائج الفحوص في حالة إذا حدث لك أي طارئ واضطرت للذهاب إلى طبيب غير طبيبك.
- إذا كانت فصيلة دمك غير معروفة لديك قبل الحمل وإذا كنت عرفت

الفصيلة ولم تعرف عامل Rh أو الـروسوس فيجب عليك معرفته بمجرد علمك بأنك حامل. ويهمننا معرفة فصيلة الدم أثناء الحمل تحسباً للطوارئ، أما عامل Rh فهو يهمننا بشدة لخطورة وجود أجسام مضادة عند الأم على جنينها.

فمنذ بداية الأربعينيات كشف العلماء عن تسبب وراثته عمل الـروسوس الإيجابي من الأب في تكوين أجسام مناعية في دم الأم ويؤدي ذلك إلى سيولة دم الجنين داخل رحم الأم لمرور الأجسام المضادة من خلال المشيمة إلى دم الجنين.

وعامل الـروسوس إيجابي لدى ثلاثة وثمانين في المائة من البشر وهو سلبي فقط في سبعة عشرة في المائة وهو يورث كعامل وراثي سائد وهو ليس بالعامل البسيط بل هو معقد جداً وراثياً. ولكن كل ما يهمننا من ذلك هو حماية الأجنة داخل أرحام الأم. ومن الرحمة الإلهية توافر مصل مضاد تم إعطاؤه للأم السلبية للـروسوس إذا تم أى نزيف من المشيمة في أى فترة من فترات الحمل. حتى لا يتم تطعيمها ضد فصيلة دم الجنين كما يتم إعطاؤها نفس الحقنة في خلال ٣٦ ساعة من الولادة ويمكن تحليل دم الطفل لمعرفة فصيلة دمه مباشرة بعد الولادة. ولكن يقف عائق واحد وهو أن عينة الدم المأخوذة من الحبل السرى للطفل قد تكون حاملة لكمية من الكرات الحمراء للأم ولذلك يجب التأكد من ذلك بمعرفة فصيلة دم الأب أيضاً.

وبدلاً من كل هذه الإجراءات التي قد لا تكون وافية بالغرض ونظراً إلى أن عدم إعطاء الأم ذات الـروسوس السلبي هذا المصل قد يكلفها مستقبل خصوبتها. فلذلك منع هذا البلاء قد لا يكون سوى بتعاطي هذا المصل. أما في حالة لو لم يتم تطعيم الأم بهذا المصل وإصابتها بالأجسام المناعية فالحمل

القادم قد يحمل لها كثيراً من المتاعب. فإذا نجا الجنين من الإجهاض في بداية الجزء الثاني من الحمل فلا بد من متابعته بواسطة بزل السائل الأمنيوسي لتقدير مدى خطورة الأمر.

فإذا زاد معدل تكسير خلايا الدم عند الجنين فلا بد من إجراء عملية استبدال لدم الجنين داخل الرحم. حيث يتم إدخال إبرة من خلال بطن الأم لتصل إلى أوعية الجنين الدموية وسحب كميات من ذلك الدم المتكسر و استبداله بدم حديث.

في الحالات البسيطة سيولد الطفل حياً ولكنه سوف يصاب بالصفراء في خلال يوم أو أكثر وهذا النوع من الصفراء لا بد من علاجه بواسطة طبيب الأطفال حتى لا يصاب بالتخلف العقلي لا قدر الله. ومع تقدم مرات الحمل يزداد مقدار المضادات لعامل روسيوس في الدم فتزيد الحالة سوءاً. وفي الحالات الشديدة قد يموت الطفل في الأسبوع الثاني والعشرين.

ولذلك لا بد من التنبيه لمعرفة فصيلة الدم وعامل روسيوس عند كل حامل حتى يمكن إعطاؤها المصل إذا احتاجت إليه سواء أثناء الحمل أو الولادة لمنع كل هذه الاحتمالات.

الفحص الميكروسكوبى للخلايا المهبليّة أثناء الحمل

الفحص الخلوى لعينة من المهبل أثناء الحمل قد تكون في غاية الأهمية لتشخيص بعض المشكلات أثناء الحمل وهى وسيلة آمنة ويمكن الاعتماد عليها في كثير من المشكلات التى تواجه السيدة الحامل.

ويمكن استخدامها لجمع معلومات عن وظائف المشكلة قبل ظهور أعراض الإجهاض المندر أو ظهور أى آثار على الجنين نتيجة قصور الدورة الدموية للرحم وهو فى غاية الأهمية فى المرحلة الأولى من الحمل خصوصاً عندما يبدأ الجسم الأصفر فى الاختفاء وتظهر المشيمة لتحل محله لتغذية الجسم بالهرمونات اللازمة، وأيضاً فى الفحص الدورى لحالات الإجهاض المتكرر.

وتطبيق هذا المنهج على مضاعفات نهاية الحمل مثل نزيف قبل الولادة وحالات تسمم الحمل والتشنج التسمى فى الحمل على سبيل المثال يعطى معلومات مهمة عن مدى كفاءة المشيمة ومدى العطب الذى أصابها وبذلك يساعد الطبيب على اتخاذ القرار الصائب فى خطة العلاج.

وفى حالات الانفجار المبكر لحبيب المياه يمكن الاعتماد على هذا الاختبار كوسيلة جيدة وسريعة للتشخيص والتأكد من الحالة كما يمكن التأكد من نمو الطفل والحكم بسرعة لاتخاذ القرار المناسب لطريقة التوليد المتبعة لكل حالة حسب درجة نمو الجنين واحتماله لمتاعب الولادة الطبيعية. ولا يفيد هذا الاختبار كثيراً إذا كان الطفل قد تخطى موعد ولادته.

وبعيداً عن تقييم وضع الهرمون لدى الأم الذى يمكن تقييمه بدقة بواسطة هذه العينة البسيطة يمكن الاعتماد أيضاً على هذه العينة لمعرفة أى آصابات بكتيرية أو فطرية وتشخيصها جيداً تحت الميكروسكوب كما يمكن أيضاً التأكد من عدم وجود خلايا جنينية فى الجهاز التناسلى.

كما أن هذه العينة تفيد في معرفة ما إذا كانت المرأة تعاني من نقص في حامض الفوليك أم لا تعاني أى نقص، وهذه العينة يمكنها تقييم مستوى حامض الفوليك بكل دقة.

السوابق المرضية وعلاقتها بالحمل

الزيارة للطبيب تتميز بسؤالك أسئلة كثيرة حول ماضيك الطبي وماضى عائلتك مثل الإصابة بأية أمراض أو إجراء أى عمليات قد يكون لها ارتباط وثيق بالحمل الحالى. وإذا قد سبق لك الإنجاب فحالات الحمل السابقة وحوادث الإسقاط والإجهاض والعمليات الجراحية السالفة والحميات الخاصة بالولادة والإجهاض والالتهابات الداخلية ووسائل منع الحمل السابق استعمالها يمكن أن يكون لها أو لا يكون لها تأثير على سير الحمل الراهن، وكل صغيرة أو كبيرة من المعلومات المتعلقة بهذه الأمور يجب إطلاع الطبيب عليها. كما أن أى مرض سابق مثل ارتفاع ضغط الدم المزمن وأمراض الجهاز الدورى والقلب وأمراض الأوعية والشرايين وأمراض الجهاز البولى ومرض السكر يكون لها تأثير كبير على سير الحمل وصحة المولود.

حوادث الإجهاض السابقة

من الممكن أن لا تؤثر حوادث الإجهاض السابقة على الحمل الحالى إذا كانت قد تمت فى السنوات القليلة الماضية وخلال الأشهر الثلاثة الأولى. ومع أن لحوادث الإجهاض فى الماضى علاقة بزيادة عدد حالات الإجهاض

المقبلة بسبب الضعف المحتمل لعنق الرحم والذي قد يجعله غير قادر على الاستمرار في احتواء الجنين إلا أن تحسن أساليب مواجهة حالات الإجهاض في الثلث الأول من الحمل قد قضى على احتمالات وقوع هذا النوع من إصابات عنق الرحم. ولكن تكرر حالات الإجهاض في الثلث الثاني من مدة الحمل (من ٢٤ إلى ٢٦ أسبوعاً) ربما كانت فيه زيادة في احتمالات الوضع قبل الآوان. وعلى أى الأحوال يجب على الحامل أن تطلع الطبيب على حدوث حالات الإجهاض السابقة هذه.

الورم الليفى

قد يسبب الورم الليفى بعض المشكلات أثناء الحمل إذ إنه قد يحدث زيادة يسيرة في احتمالات الحمل خارج الرحم والإجهاض والمشيمة المتقدمة على الجنين والولادة المبكرة والانفجار المبكر لجيب المياه وتوقف المخاط وسوء تشكل الجنين، والمجىء المقعدى للجنين مما يزيد من صعوبة الولادة. فإذا اشتبه الطبيب في أن الورم الليفى سيتدخل في سلامة الولادة المهبليّة فإنه قد يختار إجراء ولادة قيصرية بفتح البطن. إن إجراء جراحات سابقة لإزالة أورام ليفية صغيرة من الرحم ليس له تأثير في حالات الحمل المستقبلية، إلا أن كثرة الجراحات لإزالة أورام ليفية ضخمة يمكن أن يضعف الرحم إلى الحد الذى يجعله عاجزاً عن تحمل تقلصات الولادة. لذلك إذا تبين للطبيب أثناء مراجعة العمليات الجراحية السابقة للحامل أن الرحم ينطبق عليه هذا الوصف فإنه يضع ضمن خططه احتمال اللجوء إلى العملية القيصرية عند حدوث الولادة.

عدم كفاية عنق الرحم

عنق الرحم غير الكفاء هو الذى ينفتح قبل الآوان تحت ضغط جسم الرحم الآخذ فى التضخم والامتلاء بجسم الجنين، وبالتالى يمكن أن يسبب إجهاض الجنين ويعتقد أن عدم كفاية عنق الرحم هو المسئول عن ٢٠ إلى ٢٥ ٪ من جميع حالات الإجهاض التى تحدث خلال الثلث الثانى من فترة الحمل. ومن أسباب حدوثه تعرض عنق الرحم لمط كبير أو تهتك أو تمزق أثناء ولادة سابقة أو بعد جراحة لعنق الرحم أو بعد معالجة بالليزر أو إذا تعرض لعملية توسيع وكحت بقصد الإجهاض. كذلك فإن الحمل بأكثر من جنين واحد يمكن أن يسبب عدم كفاية عنق الرحم ولكن حتى ولو حدثت مشكلة كهذه فإنها عادة لا تتكرر فى حالات الحمل التالية بجنين واحد. فإذا حدث أسقاط للجنين بسبب عدم كفاية عنق الرحم فى الماضى فسيقوم الطبيب باتخاذ الخطوات اللازمة لمنع تكرار الإجهاض؛ ولذلك يجب على الحامل إطلاع طبيبها المولّد على ذلك فوراً إذا كان يجهل الأمر وذلك لى يبادر إلى اتخاذ التدابير الوقاية التى تحول دون تكرار الإجهاض كتطويق عنق الرحم بين الأسبوعين الثانى عشر والرابع عشر للحمل، أما متى وكيف تتم إزالة الغرز التى تم تطويق عنق الرحم بها فيعتمد على حكم الطبيب أو على نوع الغرز وهى عادة تزال قبل حلول الموعد المحدد للولادة ببضعة أسابيع، وفى بعض الحالات لا تنزع الغرز إلا عند بدء الولادة أو إذا حدث نزيف مهبلى أو انفجار مبكر لجيب المياه.

ولكن أيًا كانت تلك التدابير الوقائية التي يلجأ إليها الطبيب للحيلولة دون إجهاض الجنين فإن الفرص أمام الحامل لاستمرار الحمل حتى النهاية تظل طيبة ويجب عليها أن تبقى دائمة الانتباه إلى ظهور أى أعراض خلال الثلث الثانى أو أوائل الثلث الثالث من فترة حملها مثل:

□ تقلصات رحمية مصحوبة أو غير مصحوبة بدم.

□ ازدياد الحاجة إلى التبول بصورة غير معتادة.

□ الإحساس بكتلة في المهبل.

فإذا شعرت الحامل بأى من هذه الأعراض فعليها مراجعة الطبيب فورًا.

أمراض أخرى قد تسبب تكرار الإجهاض

تشكل الأمراض العامة والمزمنة نسبة لا بأس بها من تكرار حالات الإجهاض، مثلها في حالة مرض البول السكرى.

فقد يترتب على عدم تنظيم معدل السكر في الحمل في الفترة السابقة على فترة بداية الحمل عدم ثبات الحمل وفقدانه في مرحلة مبكرة. كما أنه إذا لم تستجب الأم أيضًا لنصائح الطبيب بترك العلاج بالفم في مرحلة مناسبة من مراحل التمهيد للحمل (أثناء ترك وسيلة منع الحمل أو قبل تركها بقليل) قد يتسبب تناول العلاج بالفم إلى فقدان الحمل في مرحلة مبكرة. ولذلك لا بد للسيدة التى تعلم مسبقًا أنها مصابة بمرض البول السكرى أن تعى تمامًا أنه يستوجب عليها تنظيم السكر بواسطة حقن الأنسولين قبل تركها لوسيلة منع

الحمل التى تستعملها وذلك حتى تستطيع أن تحصل على جيل هادئ مستقر بدون أى مشكلات وتبدأ فى تناول الأنسولين بمجرد اتخاذها قرار ترك وسيلة منع الحمل وتنظيم معدل السكر بدقة فى بداية الحمل حتى لا يؤثر ذلك على سير الحمل.

وفى حالات فقر الدم الحادة والأمراض المزمنة التى تؤدى إلى نقص المعادن ومن أهمها الزنك، أو فيتامين (ب) وحامض الفوليك، فإن افتقاد أنسجة الأم للمواد اللازمة لبناء أنسجة الجنين لا بد أن يؤدى إلى فقدان الجنين.

ونفس الآثار أيضاً تترتب على الحمل لدى السيدات اللاتى يعانين من أمراض مزمنة فى الجهاز الدورى والتى قد تسبب الهبوط الحاد أو الارتفاع الحاد فى ضغط الدم فلا يتم مرور الدم بالكفاءة اللازمة للجنين ويحدث الإجهاض الذى قد يكون فى مراحل متقدمة أو مراحل متأخرة من الحمل.

كما تؤثر أمراض الرئة مثل: (الربو الشعبى المزمن الحاد والذى قد يؤثر أيضاً نتيجة تعاطى أدوية معينة لا تستطيع المريضة الاستغناء عنها) أو الأمراض الصدرية الأخرى أو المزمنة، وينضم إليها فى هذه الحالة التدخين الذى يؤثر بطريقة ما على معدلات تنقية الدم بواسطة الكلى، ولذلك قد يحدث الإجهاض.

كما يحدث الإجهاض أيضاً لدى المدخنات لمرور المواد الضارة الموجودة بالسيجارة إلى الجنين بتركيز يؤثر تأثيراً سلبياً على نموه فى المراحل الأولى أو المتأخرة من الحمل وقد يكون سبباً للإجهاض.

كما أن السيدات المدمات لأى نوع من وسائل الإدمان المعروفة كالكحوليات والأدوية والعقاقير المسكنة والمهدئة ومواد الإدمان الشائعة وغير الشائعة معرضات أيضاً للإجهاض.

وتعد أمراض الجهاز البولى التناسلى من أهم الأمراض التى تؤثر على كفاءة الحمل وقد تؤدى فى بعض الأحيان إلى الإجهاض المبكر، كما أنها إذا ارتبطت بتكرار التهاب المسالك البولية قد تؤدى أيضاً إلى الإجهاض المتأخر.

ولذلك فى كل هذه المجالات السابقة لا بد من مراجعة الطبيب المتخصص فى المرض. فإذا كنت سيدتى تعانين من أى من الأمراض المزمنة نرجو أن تتأكدى قبل الحمل أن هذا الحمل آمن على حياتك، كما يجب أن تتأكدى من الطبيب المتخصص فى أمراض النساء والتوليد من أن كفاءة الحمل ستكون طيبة إن شاء الله وإنك ستعوضين بحمل سعيد وطفل سليم. وهذا مستحيل إذا لم تتبعى إرشادات كلا الطبيبين بالتفصيل: الطبيب الخاص بالمرض نفسه وطبيبك النسائى. ولا بد أن يكون هناك الحد الأدنى من التفاهم لدى الفريق الطبى الذى يقوم بالإشراف على علاجك كى يتم العلاج على أفضل وجه وتكونى قادرة على مواجهة الحمل والمرضى معاً، ويمكن فى هذه الحالات أن تمر مرحلة الحمل بسهولة ويسر وتحصلين على الطفل الذى تتمنين بطريقة الولادة التى سيحددها كلا الطرفين من الأطباء حيث سيحرصون على صحتك الغالية وعلى طفلك المرتقب.

النوم والراحة

سوف تشعرين بتعب وإرهاق في فترة الحمل بسبب التغيرات التي تطرأ على جسمك أثناءها وخصوصاً في بداية الحمل وعند نهايته. خذي قسطاً كافياً من الراحة أثناء النهار قدر الإمكان. حاولي أن تنامي كل يوم بعد الظهر بالإضافة إلى ٨ ساعات أساسية في الليل.

الاستحمام

الاستحمام بواسطة الدش أو استعمال حوض الاستحمام (البانيو) ينعشك ويحفظ جسمك نظيفاً خالياً من الالتهابات. والاستحمام بالماء الدافئ ليلاً يساعدك على الراحة والاسترخاء والنوم بشكل صحيح.

العناية بالتدبين

عندما يزداد حجم التدبين أثناء الحمل، قد تحتاجين لاستعمال حمالات خاصة للتدب حيث يمكن شراء حمالات التدب الخاصة بالحمل، وهي ذات شريط عريض من ناحية الكتفين حيث تساعد في الراحة والدعم. وهذه الحمالات تساعد في تثبيت نسيج التدب. ولابد من لبس السوتيان باستمرار حتى لا يتحرك التدب من مكانه نتيجة ثقل وزنه في فترة الحمل.

الخطوط والتشققات فى البطن

تنتج هذه الخطوط والتشققات عن تمدد الجلد أثناء الحمل وهى تبدأ فى منتصف الحمل وتزداد فى الشهرين الأخيرين، وسبب تزايدها أسفل البطن مقارنة بالمناطق الأخرى هو أن هذه المنطقة أكثر تعرضاً للتمدد أثناء الحمل، وهى غالباً ما تصيب نسبة كبيرة من الحوامل قد تصل إلى ٩٠٪ منهن. ولكن درجة الإصابة بها تختلف من سيدة إلى أخرى، فهناك من تزداد لديها هذه التشققات بطريقة سريعة جداً، وكثيرة، ومنهن من لا تتعدى إصابتهما عدة خطوط. ويعود ذلك إلى نوعية جلد الحامل. وقد تلعب الوراثة دوراً فى ذلك. وهى عادة لا تختفى بعد الولادة مباشرة أو بالكامل ولكنها قد تخف كثيراً عما كانت عليه من قبل. وفى غالب الأحيان تبقى آثارها مدة من الزمن. ولذلك عليك:

١. العناية بغذائك جيداً، فعليك الاهتمام بالبروتينات كثيراً، واحرصى على تناولها لأنها تساعد على المحافظة على الجلد بشكل جيد وبصحة جيدة.

٢. احرصى على تناول الأطعمة التى تحتوى على فيتامينات خاصة فيتامين سى ودى.

٣. حاولى المداومة على دهن الجلد بالكريمات أو الزيوت المغذية كزيت الزيتون أو زيت جوز الهند وغيرهما. فالدهن والتدليك سوف يساعدان على ترطيب الجلد والحد من تشققه.

٤. ولا تنسى القيام والمداومة على التمرينات الرياضية الخاصة بالحمل. فهي تؤثر على صحة جسمك وحيويته بشكل عام.

التحصين

على الأمهات اللاتي لم يتلقين تطعيمًا ضد التيتانوس منذ وقت قريب أن يتقدمن لتلقى هذا التطعيم خلال فترة الحمل، وهو متوفر بجميع وحدات رعاية الأمومة والطفولة.

ويتم التحصين ضد التيتانوس في الأشهر الثلاثة الوسطى من الحمل، فإذا كان الحمل الأول تعطى الأم جرعتان أثناء الحمل، وفي المرات التالية من الحمل تعطى جرعة واحدة حتى تستكمل خمس جرعات (٤ ولادات) على ألا تزيد المدة بين الحمل والآخر عن ٧ سنوات. فإذا زادت المدة يفضل أن تعيد الأم التحصين من جديد أى بأخذ جرعتين بدلاً من جرعة واحدة في الحمل التالي. وستقوم بشرح موضوع التحصين ضد التيتانوس المسؤولة بوحدة الأمومة والطفولة القريبة منك. وتوفره وزارة الصحة المصرية في هذه المراكز.

الأسنان

ليس هناك ما يمنع من زيارة طبيب الأسنان خلال فترة الحمل. والأسنان من أهم المناطق التي يصيبها نقص الكالسيوم، ولذلك لا بد من التغذية السليمة وزيادة الحليب ومنتجاته أثناء فترة الحمل للحصول على أسنان قوية لك ولطفلك في المستقبل، وحافظي على نظافة أسنانك يوميًا.

التدخين

التدخين عادة سيئة، والحمل فرصة جيدة للتخلص منها، وهى إذا استمرت أثناء الحمل تؤدي إلى نقصان شديد فى وزن الجنين- كما قد تؤدي أيضًا إلى وفاته داخل الرحم أو الإجهاض.

الملابس

لابد للأُم المقبلة من البعد عن الملابس الضيقة التى تعوق حركة الدم داخل الأوعية الدموية الذاهبة إلى الطفل (فذلك يؤدي إلى نقصان فى وزن الطفل) وكذلك عليها الحذر من الأشياء التى تعيق الدم القادم من الساقين (مثل الجوارب الضيقة) لأنها تؤدي إلى دوالى فى الساقين. ويجب أن تبدأ هذا مع بداية معرفتها بالحمل ولا تنتظر حتى يكون هذا ضروريًا مع دخول الشهر الخامس.

ولا بد أيضًا من لبس أحذية مناسبة والبعد عن الأحذية ذات الكعوب العالية أو الأحذية المفرطحة التى ترفع الظهر إلى الخلف فتؤدي إلى آلام فى الظهر.

الإمساك أثناء الحمل

تعتمد حركة الأمعاء على تناول الغذاء الصحى السليم وأحيانًا تهمل السيدة الحامل الاهتمام بهذه النقطة كما تتراخى أيضًا حركة الأمعاء نتيجة هرمونات الحمل لزيادة امتصاص المواد الغذائية من الأمعاء. ولكن الإكثار من تناول الأطعمة التى توفر كميات كبيرة من الألياف والمواد السليولوزية التى

تساعد على حركة الأمعاء مثل الخضراوات والفواكه والسلطة. أيضاً تأكدي من شرب كثير من الماء، فنظراً لزيادة احتياجات الأم الحامل من الماء اللازم أيضاً للتمثيل الغذائي للجنين عليها أن توفر لنفسها احتياجاتها من الماء، لأنه كثيراً ما يقل شرب الماء أثناء الحمل مما يجعل البراز جافاً وصعب الإخراج. وإذا كنت قد اعتدت استخدام المليينات قبل الحمل فيمكنك الاستمرار في تناولها أثناء الحمل أيضاً، ولكن عليك استشارة الطبيب قبل أن تبدأي في استخدام نوع جديد أقوى من المليينات.

الحمل والجنس

والكلمة الآن لعلماء النفس: إنهم يقولون أن العملية الجنسية في فترة الحمل هي محاولة من الأب للتعرف على ابنه، ومحاولة توطيد العلاقة بينهما قبل الولادة. فكما ترى الأم ابنها في بطنها وتغذيه وتحميه وترعى نموه ثم تضعه في الحياة، فإن الطريق الوحيد لحنان الأب حتى يصل لابنه هو الجنس.. فلماذا تطلب بعض الأمهات من الطبيب أن ينصح أزواجهن بالابتعاد خلال فترة الحمل.. هل هي الأنانية والاستئثار بحب الوليد، أم أن هناك متاعب حقيقة تحدث لها؟!..

والعلاقة بين الحمل والجنس مازالت علاقة معقدة، لم تفصح عنها بعد البحوث العلمية الكثيرة التي تجري على المستويين الطبى والسيكولوجى، إلا أن الثابت في هذه العلاقة كثير ويمكن أن يؤخذ به.

والحمل يعنى أيضاً أنه لا توجد عند المرأة هرمونات في حركة دائرية

متكررة أو ما يطلق عليه الدورة الشهرية، ويعني أيضًا أنه لا يوجد أى وسيلة من وسائل منع الحمل التى تؤثر على الهرمونات وتجعلها بنسب ثابتة طوال مدة الدورة.. كذلك يعني الحمل أيضًا زيادة كميات ضخمة من الهرمونات، والتى تزيد فى جسم الأم منذ بداية الحمل وحتى الشهر التاسع، فهل هناك علاقة بين الجنس والهرمونات الأنثوية التى تفرز بواسطة المبايض والمخ؟ هذا ما لم يستطع العلماء إثباته حتى الآن، ولكن من الثابت علميًا أن الحمل يجعل الأم أكثر استقرارًا مع زوجها من النواحي الجنسية فى المراحل الأولى للحمل، حتى أن بعض النساء من يعانين من مشكلات جنسية تختفى عندهن هذه المشكلات مع ظهور الحمل.

وتزيد عدد مرات الجماع فى المرحلة الأولى من الحمل، وأحيانًا تظل ثابتة حتى الشهر السادس أو السابع، والمعروف أن المتعة الجنسية تزيد حتى ولو لم تزد عدد مرات الجماع.

ومن الثابت علميًا أيضًا عن الطريق الإحصائى، أن الجنس لا يكون ممتعًا للمرأة فى الشهور الأخيرة من الحمل، والسبب ليس معروفًا حتى الآن، إلا أنه من الواضح أن هناك كثيرًا من الأطباء ينصحون المرأة بالامتناع عن الممارسة الجنسية فى فترات الحمل الأخيرة وهذا يدعون لأن نعيد التفكير فى معلوماتنا السابقة عن الجماع فى هذه الفترة، وذلك على الرغم من أنه ثابت أن المرأة لا تكون فى حالة صحية طيبة تسمح لها بالاستمتاع بالجنس مثلما كانت فى بداية الحمل أو قبله. وفى الغالب تعود السيدة إلى حالتها الجنسية العادية بعد ستة أو سبعة أسابيع من الولادة.

أما الخطورة التي تنشأ عن ممارسة الجنس أثناء الحمل فتركز في خمسة محاذير:

أولها: الإجهاض المندرج أو ما يطلق عليه الحمل الغزلاقي وهو حدوث نزيف أثناء الحمل، ومن حسن الطالع أن ديننا الإسلامي يحرم الجماع في الحالات التي تنزف فيها المرأة.

ثاني المحاذير: حدوث الجماع في تاريخ يوافق حالة إجهاض سابق، أي أن السيدة الحامل إذا كانت قد تعرضت في الأسبوع السادس مثلاً في حمل سابق لها للإجهاض فإنه يتعين عليها أن تتجنب الجماع في نفس الأسبوع من حملها الحالي.

ثالث المحاذير: هو أن تكون السيدة معرضة للولادة المبكرة أو سبق لها ذلك، وذلك لوجود عوامل منشطة للولادة في المنى الذكرى. وينصح في هذه الحالة بالابتعاد عن ممارسة الجنس في حالة وجود انقباضات رحمية وذلك لتجنب نزول الطفل مبكراً.

أما المحذور الرابع: فهو انفجار جيب المياه لأنه يفتح الطريق أمام الميكروبات حتى تصل إلى الجنين فيصاب بالتهاب رئوي إذا كان نموه قد اكتمل، فإذا لم يكتمل نموه فهو معرض للموت.

والمحذور الخامس والأخير: هو أن تتم الممارسة الجنسية في الأسبوع الأخير للحمل إذ إن ذلك قد يعرضها للإصابة بحمى النفاس.

ويلاحظ أننا لا ننصح السيدة بالعودة إلى الممارسة الجنسية قبل مرور

أسبوعين على زوال الأمراض التي قد تنشأ عن أى من المحاذير السابقة. يلاحظ أن من بين المحاذير ألا يتم الجماع في الأسبوع الأخير من الحمل، وهو محذور غير ثابت ويشاع خطأوه، بل إن بعض العلماء يرون أن ممارسة الجماع في الأسبوع الأخير من الحمل قد يساعد على سهولة عملية الولادة نفسها. فإذا كان الحمل عاديًا فليس هناك أى محاذير تمنع من اللقاء الجنسي بين الأب والأم. حتى أنه في الأيام الأخيرة للحمل والتي ينصح معظم الأطباء بالامتناع عن الجنس فيها، تؤكد الإحصائيات أن ٧٧٪ من الحوامل يُمنعن من ذلك، ٣٣٪ يمارس الجنس في هذه الفترة بلا أخطار.

أما من الناحية النفسية، فهناك نظريات حديثة تقول إن اجتماع الأم بزوجها في فترة الحمل يسمح للجنين بالاتصال بأبيه.. وهم يقولون إن الجماع أثناء الشهرين الرابع والخامس يشكل دق على الأبواب بالنسبة للجنين الذي أغلق عليه عالم سرى ومحتم عليه عدم الاختلاط بأى إنسان آخر عدا أمه نفسيًا وبيولوجيًا، ولذلك فإنه عندما يختلط بعالم مختلف أى عالم الأب، ولو من خلال باب مغلق يحس أن هناك شيئًا آخر يهتم به ويربت عليه بحنان. كذلك تحس الأم من خلال الجنس أثناء الحمل بتقارب مع زوجها وبعطفه عليها، وذلك على الرغم من أن هناك حالات تطلب فيها الزوجة أن ينصح الطبيب أزواجهن بعدم الاقتراب، والسبب هنا مختلف تمامًا عن أى أسباب طبية، وليس له صلة بالمحاذير التي سبق ذكرها. فهؤلاء السيدات يخشين من العنف أثناء الجنس. وهن يطلبن من الطبيب القيام بمهمة إبلاغ الزوج بهذا لأنهن غير قادرات على مصارحة أزواجهن بهذه الحقيقة.

الوزن أثناء فترة الحمل

من المؤكد أن وزن الحامل يزداد بعض الشيء أثناء الحمل، وذلك على الرغم من أن هناك عددًا محدودًا من السيدات يظل وزنه أثناء فترة الحمل كلها مماثلًا للوزن الذي بدأن به حملهن. والسبب في زيادة الوزن هو أن الطفل نفسه يزن في المتوسط ٣,٢ كيلوجرامات عند ولادته، يضاف إلى ذلك وزن المشيمة (الخلاص) الذي يزن حوالى أقل من نصف كيلوجرام، كما أنه تكون هناك زيادة حوالى كيلوجرام في وزن الرحم نفسه. علاوة على ذلك يزداد وزن الثديين وكذلك حجم السوائل داخل الجسم ومن ثم فإن أغلب السيدات يصبن بسبب حملهن للطفل، بزيادة في الوزن تبلغ حوالى ٦,٤ كيلوجرامات.

ما هي زيادة الوزن المسموح بها أثناء فترة الحمل؟

لا توجد إجابة عامة تصلح لكل السيدات، وذلك لأن الإجابة عنه تعتمد على حجم الجسم عند بداية الحمل. وبوجه عام فإن الكثير من الأطباء ينصح بـ ألا يزيد وزنك أكثر من كيلوجرامين بقليل كل أربعة أسابيع خلال الشهور الأخيرة من الحمل. وهذه القاعدة على الرغم من كونها تعسفية إلا أنها معقولة وتستحق أن تحاولي اتباعها.

ويهتم الأطباء بوزن الجسم أثناء فترة الحمل للأسباب التالية:

□ الصعوبة الكبيرة عند محاولة إنقاص الوزن بعد انتهاء الحمل. فمن الصعب اتباع نظام غذائي للتخسيس عندما يكون هناك رضيع

مولود حديثًا بالمنزل. فاتباع نظام غذائي يحتاج إلى وقت واهتمام والوليد الرضيع لا يتيح أيًا منهما للأم العادية. ولذلك فإن العديد من الأطباء يعتقد أنه من الحكمة عدم إضافة وزن زائد كبير خلال فترة الحمل، لأن الوزن الزائد لا يمكن التخلص منه بعد ذلك بسهولة. لذلك ينبغي الاهتمام بوزن الجسم أثناء فترة الحمل من قبل السيدة الحامل نفسها أيضًا.

- الزيادات الحادة في الوزن في الفترة الأخيرة من الحمل قد تشير إلى احتباس السوائل داخل الجسم أكثر من كونها دلالة على تراكم الدهون في الجسم وهذه الزيادات الحادة في الوزن قد تعدّ من الأعراض الخطرة إذا كانت لها علاقة بارتفاع ضغط الدم.
- مصاعب الوضع يمكن أن تحدث إذا كان الجنين أسمن بكثير من الحد المعقول.

يجدر التنبيه أنه بالإمكان حدوث فقدان قليل للوزن في الأسابيع القليلة الأولى والأخيرة من الحمل. وفي الأيام الأخيرة على وجه التحديد يتم امتصاص الماء الذي يحيط بالطفل بسرعة أكبر من سرعة تكوينه، ومن ثم يقل حجمه. والماء له وزن ونقصه يتسبب غالبًا في نقص وزن الأم وهذا ليس أمرًا خطيرًا.

ولكن عدم إضافة أي وزن ابتداءً من الأسبوع ٣٢ إلى الأسبوع ٣٨ أمر غير عادي وقد يوجه الطبيب إلى ملاحظة علامات أخرى واختبار احتمال

توقف نمو الطفل، فإذا أكدت هذه الاختبارات هذا التشخيص فإنه سيلجأ إلى «التحريض» على الولادة (تعتمد بدء الولادة أو كما يقال بالعامية طلق صناعي) لحل هذه المشكلة، ولكن معظم الأطباء لن يلجأوا إلى التحريض على الولادة بناء على توقف زيادة الوزن فقط، ولكنهم سيتخذونه مؤشراً على ضرورة إجراء اختبارات أخرى لفحص الطفل.

البدانة والحمل

إن أكثر الحوامل البدينات يخرجن سليماً مع أطفالهن من متاعب الحمل والولادة ولكن ذلك لا يمنع من القول إن المتاعب الصحية تزداد بزيادة وزن الحامل. فاحتمالات إصابة الحامل البدنية بارتفاع ضغط الدم وسكر الحمل مثلاً يمكن أن يعقدا الحمل. ثم إن مصاعب الوضع يمكن أن تحدث إذا كان الجنين أسمن بكثير من الحد المعقول مما يكثر حدوثه لدى البدينات من الحوامل، وأخيراً إذا ما اقتضت الحالة توليد الحامل عن طريق العملية القيصرية فإن ضخامة طبقات الشحم على البطن يمكن أن تعقد العملية الجراحية ومرحلة النقاهة منها.

الغذاء أثناء الحمل

من منطلق مفهوم أن «الحمل ليس مرضاً» يجب على الأم أن تتناول الكميات المطلوبة من الغذاء ولا تنسى شرب الماء بكمية كافية ويمكن للحامل صوم شهر رمضان المبارك إذا تسنى تناول الغذاء الكافي لها وللجنين

وكمية الماء الكافية في الفترة المسموح بها بين الفجر والمغرب. فلا بد أن تدرك الأم المقبلة احتياجاتها حتى تستطيع تلبيةها.

أولاً: البروتينات:

لا بد على الأم أن تحصل على الكمية المناسبة من البروتينات الحيوانية في صورة كمية كافية من اللحوم أو الدجاج (١/٤ دجاجة) ويفضل لها في أثناء الحمل تناول الأنسجة سهلة الهضم الغنية لها بالمعادن، مثل الكبد (فهى تُنصح بتناول ٢٠٠ جم مرتين في الأسبوع) والمخ والطحال والكلوى والسمك أو الجمبرى الذى يجذب أن تزيد كميته قليلاً عن المعدل العادى لاحتوائه على عنصر الفسفور الأساسى فى التمثيل الغذائى للكالسيوم اللازم لنمو الجنين، وأثره على نمو الأسنان وعظامه بعد الولادة ولاحتوائه على اليود الطبيعى الذى يسهل هضمه وتمثيله غذائياً. مثل هذه الأغذية سهلة الهضم وتحتوى على كمية أكبر من المعادن والفيتامينات. كما أنها تفتح شهية الأم المقبلة التى يجب عليها مراعاة التنوع فتغيير نوعيات الغذاء يفيد كثيراً فى هذه المرحلة.

وهناك مفهوم خاطئ أن طريقة الطهى تؤثر فى قيمة الغذاء، والصحيح أن طريقة الطهى لا تؤثر فى قيمة الغذاء، بل إن تنوع عمليات الطهى تساعد على فتح الشهية ويفضل طهى اللحوم جيداً مع مراعاة طرق الطهى التى لا تؤدى إلى تلبك معوى مع إضافة القدر المعقول من البهارات والملح للتبيل إلا إذا نصح الطبيب بمنع الملح أو نوع معين من الطعام.

ويمكن للأم التي لا تعاني من فقر في الدم الاستغناء تمامًا عن أقراص الحديد إذا استطاعت تناول كمية مناسبة من الكبد والبنجر والبادنجان والتفاح - لاحتوائها على الحديد بكثرة - فإذا تناولت مائتي جرام من الكبد مرتين في الأسبوع تكاد تكون وجبة كافية لتزويد الأم التي لا تعاني من فقر في الدم بكمية الحديد المطلوبة أثناء الحمل.

ثانيًا: الفيتامينات والمعادن:

يأتي بعد ذلك دور الخضراوات الطازجة ولا بد للأم المقبلة من تناول مقدار طبق سلطة كبير لاحتوائه على الفيتامينات والمعادن الطبيعية اللازمة لنمو الجنين ويفضل الخس لاحتوائه على كمية كبيرة من الزيوت الطيارة التي تساعد على تليين الطبيعة وسرعة حركة الأمعاء - مما يساعد الأم على التبرز بدون جهد، ويا حبذا من إضافة من البنجر لاحتوائه على كم كبير من الحديد سهل الامتصاص وسريع التمثيل الغذائي. حيث لا يتعارض الحديد الذي يأخذه الفرد من المصادر الطبيعية مع عملية التبرز الطبيعي - فلا يؤدي إلى القبض (الإمساك) الذي غالبًا ما يشكل مشكلة للأم الحامل.

ثالثًا: الكالسيوم:

تخشى كثيرات من النساء من تعاطي مقدار هائل من الألبان ومنتجاتها وكثيرًا ما تؤدي هذه الفكرة إلى رفض تناول الحليب - مرة بحجة أنه يؤدي إلى انتفاخ ومرات أخرى بحجج ليس لها نصيب من الصحة.

والحليب ومنتجاته يعد المصدر الرئيسي للكالسيوم اللازم لبناء العظام

للطفل ويأخذ الطفل احتياجاته من الكالسيوم من أنسجة الأم مباشرة وبذلك يكون عليها تعويض هذا النقص بصورة سريعة - والمطلوب فقط هو تناول نصف لتر من الحليب أو ما يعادله من منتجات الألبان في اليوم.

مثل اللبن الزبادى أو اللبنة أو اللبن أو اللبن الرايب ويفضل في هذه الأحوال جميعاً تناول الألبان الطبيعية إذا توفرت لعدم دخول دهون صناعية فيها - فهي سهلة الهضم سريعة التمثيل الغذائى ولا تؤدى إلى السمنة المفرطة. كما يمكن إدخال كمية الحليب المطلوبة في أنواع الطعام المختلفة مثل الأرز بالحليب (رز بلبن) والمهلبية والكريم كراميل وطرق الطهى الأخرى المعروفة حيث إن التنوع فى الغذاء يساعد على فتح الشهية.

رابعاً: الدهون؛

يعد الكوليسترول من البنية الأساسية للخلية الحيوانية، فكما أن زيادة نسبة الكوليسترول فى الدم تؤدى إلى الأمراض فإن نقصان الكوليسترول فى الدم يؤدى إلى الأمراض - فمثلاً نقصان بعض الأنواع الأساسية منه يؤدى إلى أعراض سوء التغذية أو حتى نقص وزن الجنين - والبيض يشكل غذاءً أساسياً غنياً بالكوليسترول اللازم للنمو الطبيعى للطفل ولذلك يجب أن يتضمن غذاؤها بيضة واحدة فى اليوم وهى تفى لهذا الغرض - وإذا تناولت بيضتين فهما عن يومين، وإذا تناولت ثلاث بيضات فهى عن ثلاثة أيام، ولكن يفضل أن تكون بيضة يومية، ويمكن للأم أن تطهوها كما يحلو لها مع إضافة المقادير اللازمة من ملح أو دهون، أو إدخالها فى الأنواع المختلفة من الطهى كما فى الحليب (الكيك والحلوى والكريم كراميل) .

كما يتحتم عليها أن تدخل الزبد أو السمن الطبيعى فى غذائها اليومى فإذا كان الطهو يتم بدون إضافة دهون طبيعية يمكن أن تحصل على ملعقة صغيرة من الزبد مع وجبة الإفطار أو إدخالها فى أى من الأطعمة التى تشتهيها (طهى البيض).

خامساً: الملح؛

يمكن للأم إضافة الملح إلى الطعام حتى يصبح طعمه مستساغاً ولكن بدون إفراط - وذلك إذا لم يمنع الطبيب الملح لظروف صحية - فالمالح عنصر أساسى من عناصر الغذاء.

سادساً: النشويات؛

يمكن للأم بعد ذلك أن تأكل ما تشتهى بجوار تلك الأصناف الرئيسية التى يمكن أن يدخل فيها كل مكونات الغذاء الأساسى بإضافة القدر المناسب من الخبز والفاكهة التى يفضل ألا تكون بكمية كبيرة.

يجب على الأم المقبلة ألا تسرف فى تناول النشويات (الخبز - الأرز - المكرونة - الحلوى) أو الدهون (السمن - الزبدة - الزيوت).

سيصف لك الطبيب مجموعة من المكملات الغذائية التى أوصت بها منظمة الصحة العالمية، كما أوصت أن يتم تناولها بشكل يومى من قبل الاستعداد للحمل بثلاثة شهور.

وفى نهاية الكتاب توجد قائمة الطعام اليومى.

المسموح والممنوع فى تغذية الحامل

تزيد الأم الطبيعية بزيادة قدرها من ٩ إلى ١٢ كجم طوال فترة الحمل-
وأى زيادة فوق تلك الزيادة لن تكون من اليسير على الأم فقدانها فى وقت
لاحق- بل قد تعانى لوقت طويل من السمنة حتى تكون قادرة على فقدان
الوزن الذى زاد أثناء فترة الحمل.

ولا بد للأم أن تأخذ هذه الكميات من الطعام فى شكل وجبات صغيرة
على فترات متقاربة حتى لا تشعر بالجوع أو بالتخمة حيث إن الهضم فى
مراحل الحمل المختلفة يتباطأ قليلاً عن الأوقات العادية، فتقسيم الوجبات
يوفر على السيدة الحامل تعاطى علاج سواء للهضم أو لإزالة آلام الجوع
التي تصاحب سوء الهضم إذا امتنعت السيدة عن الطعام لمدد طويلة أثناء
النهار.

متى تحتاج الأم المقبلة لقدر أكبر من الطعام؟

- إذا كان عمرها أقل من ستة عشر عامًا.
- إذا كان دخل الأسرة لا يسمح بتناول القدر المناسب من الغذاء
المطلوب فى هذه الحالة يسمح بالبدائل المتاحة.
- إذا كانت حاملاً للمرة الثالثة فى خلال عامين.
- إذا كانت آخر ولادة أو إجهاض لها بنتائج سلبية.

- إذا كانت تتناول غذاءً محددًا من قبل الطبيب قبل الحمل.
- إذا كانت مدخنة أو مدمنة.
- إذا كانت نحيفة للغاية في الزيارات الأولى.
- إذا كانت لها عادات سلبية في الطعام.
- إذا انخفض معدل الهيموجلوبين عن حد معين.
- إذا لم تزد في الوزن بالمعدلات الطبيعية أثناء الحمل.

التمرينات الرياضية

التمارين الرياضية مفيدة جدًا للمرأة الحامل فهي تساعدك على الشعور بأنك في صحة جيدة، وتبدين حسنة المظهر، وهذا يساعدك أيضًا على استعادة قواك الجسدية خلال فترة قصيرة بعد الولادة الطبيعية. عليك بالمشي في الهواء الطلق لأنه الوسيلة المثلى لتمارين الجسم. إن الرياضة اليومية والعمل اليومي شيء مهم لك، وليس هناك أى تأثير على حملك بالنسبة للمرأة الحامل التي تمارس رياضة معينة فليس من المفضل الإقلاع عن رياضتها أثناء الحمل ولكن يمكنها استكمال هذه الرياضة حتى تصبح مرهقة ويمكن التوقف عنها بالتدريج مع كبر حجم البطن.

بإمكانك أن تقومي بأشغالك المنزلية وبجميع نشاطاتك العادية طالما أن هذه الأشغال لا تسبب لك التعب والإرهاق.

تمارين الحمل

والآن إليك يا سيدتى بعض التمارين البسيطة فهي تساعدك على أن تشعرى وتظهرى فى حالة جيدة أثناء فترة الحمل.

إن المشى عشرين دقيقة يوميًا فى الهواء الطلق هو تمرين مفيد جدًا، وبإمكانك أيضًا أن تقومى بالتمارين التالية فهي تساعد فى تقوية عضلات الجسم، كما تساعدك على التخلص من آلام الظهر ومن الإمساك. ومن شأن هذه التمارين أيضًا أن تمكنك من استعادة قوامك بعد الولادة بسرعة.

التمرين الأول: لمس الركبتين:

استلقى على ظهرك وركبتك فى وضع الانثناء، وساعديك إلى جانبك. ارفعى رأسك وكتفيك تدريجيًا ومدى يديك حتى تلمس ركبتك. حافظى على هذا الوضع ثلاثين ثانية ثم استرخى تدريجيًا. كررى هذا التمرين ثلاث مرات.



صورة (١٣) ممارسة تمرين لمس الركبتين.

التمرين الثاني: انقباض عضلات قاع الحوض؛

استلقي على ظهرك واثني الركبتين. شدي تدريجياً كل عضلات الحوض الداخلية المحيطة بمجرى الولادة واسحبي الأرداف معاً ثم ادفعي مؤخر الظهر ناحية الأرض واسحبي معدتك إلى الداخل. حافظي على هذا الوضع مدة ثلاثين ثانية. وارتاحي تدريجياً. كرري هذا التمرين ثلاث مرات.



صورة (١٤): تمرين انقباض عضلات قاع الحوض.

التمرين الثالث: سحب الركبتين في اتجاه الكتفين؛

استلقي على ظهرك واثني الركبتين. ارفعي ركبتيك اليمنى في اتجاه الكتف الأيمن. حافظي على هذا الوضع مدة ثلاثين ثانية. أنزلي رجلك تدريجياً ثم اتركي جسمك في حالة استرخاء. أعيدي نفس العملية بسحب الركبة اليسرى ناحية الكتف الأيسر وأعيدي التمرين نفسه ثلاث مرات مع كل رجل.



صورة (١٥): تمرين سحب الركبتين في اتجاه الكتفين.

التمرين الرابع: الاسترخاء:

استلقي على أحد الجانبين أو في أى وضع آخر مريح. استعملي مخدات تسندين عليها رأسك وساقيك وبطنك أو ظهرك، شدى عضلات كل أجزاء جسمك أى عضلات وجهك ورجليك ويديك وبطنك. حافظي على هذا الوضع مدة ثلاثين ثانية. ثم اتركي عضلاتك في حالة استرخاء. أغمض عينيك بخفه وخذى نفس عميق بطيء لمدة دقيقة واحدة. وتأكدى أن كل عضلة من عضلات جسمك من الرأس حتى أصابع القدمين هي في حالة استرخاء. أعيدى هذا التمرين نفسه ثلاث مرات. قومي بهذا التمرين أثناء النهار ثم كرريه في الليل عندما تأوين إلى الفراش.



صورة (١٦): تمرين الاسترخاء.

التمرين الخامس: تمرين التنفس:

وهذا التمرين يساعدك على التنفس بصورة جيدة للتخلص من آلام الوضع في بدايتها - حاولي أن تستعملي أنفك في التنفس طوال فترة الحمل. استرخي على كرسي مريح أو أريكة وتتبعي تنفسك ببطيئاً في البداية وزيدي من عدد مرات التنفس إلى أقصاه ويصبح نهجان ثم ابطئي ثانية من تنفسك تدريجياً حتى يصل إلى أقل معدل في الدقيقة الواحدة. كرري هذا التمرين نفسه ثلاث مرات أثناء اليوم.

العناية بسلامة الظهر

لكي تمنعي إجهاد وآلام الظهر في أي وقت وخصوصاً في وقت الحمل يجب أن تتبعي التعليمات الآتية:

❑ لا تنحني من عند الخصر بل انحني عند الأرداف والركبتين معاً.



صورة (١٧) وضع الانحناء الصحيح

❑ لا ترفعي الأشياء الثقيلة أعلى من مستوى الخصر عند حملك للأشياء الثقيلة قربيها من جسمك.



صورة (١٨): امرأة حامل تحمل ثقلاً.

- استخدمى مرتبة صلبة عند نومك.
- امشى وقفى واجلسى وظهرك مستقيماً.

السفر والرحلات

يمكن للمرأة الحامل أن تقوم بأى رحلة مهما كان طولها طالما كانت هذه الرحلة مريحة - فالسفر بالسيارة أو الطائرة مسموح به فى كل الأحوال. إلا إذا كانت الأم تعاني من مشكلات أخرى قد تكون أكبر من طاقة الخدمة داخل الطائرة، يتحتم على الأم أن تمشى قليلاً كل ساعتين إذا كانت الرحلة

طويلة بالطائرة أو أن تمدد ساقها على المقعد الخلفى في السيارة الخاصة، ولابد من توفير وسائل الراحة والأمان أثناء الانتقال في المسافات الطويلة.

الوظيفة

من المعروف أن الانشغال في أشياء مفيدة في فترة الحمل مفيد، كما أن الحركة مفيدة وأساسية. ويجب على المرأة ألا تتوقف تمامًا عن أى نشاط كانت تؤديه قبل الحمل إلا في الحالات المرضية. إلا أن العرف السائد أن أى وظيفة تؤدي إلى نقص في الكفاية الفسيولوجية لابد من الابتعاد عنها تمامًا (أى لعب أو جد يؤدي إلى الإرهاق المتعب ليس له داعٍ) ولابد من توفير ساعات من الراحة أثناء فترة الحمل.

وانشغال المرأة بالعمل خارج البيت يوفر عليها قدرًا كبيرًا من القلق والمخاوف التي تشعر بها أثناء فترات الوحدة في المنزل حيث لا تستطيع أن تهرب من التفكير المستمر في مخاوفها التي لا يوجد لها أدنى قدر من الصحة في الحقيقة. كما أن وجودها في العمل بجوار الزملاء والأصدقاء يكسبها ثقة في نفسها ويساعدها إلى حد كبير على زيادة مداركها عن حالتها وزيادة شهيتها وانتظام حياتها الشخصية والاجتماعية.

الأدوية

عليك بتناول الأدوية التي يصفها طبيبك فقط أثناء فترة الحمل لأن أكثر الأدوية تصل إلى الجنين عن طريق المشيمة؛ ولذلك كوني حذرة في تناول الأدوية عندما تعتقدين أنك حامل إلا إذا وصفها لك طبيبك الخاص.

وعند وصف أى دواء لأى مرض آخر يفضل الرجوع إلى الطبيب الإخصائى فى أمراض النساء والتوليد للتأكد من أمان الدواء أثناء فترة الحمل التى تمر بها السيدة.

ما الأدوية التى يمكن أن تؤثر على الجنين؟

يلقى اللوم خطأ على كثير من الأدوية فى أنها تسبب التشوهات وهذا أمر يصعب التأكد منه لأن ملايين النساء اللاتى يستخدمن كثيراً من الأدوية الضرورية انجبن الملايين من المواليد الطبيعيين الأصحاء. وتذكرنا كارثة عقار الثاليدوميد التى حدثت فى بداية الستينيات بالتأثيرات الضارة المحتملة الكامنة فى الأدوية وكلما ظهر تقرير جديد فى الصحف أو على شاشات التليفزيون اجتاحت المجتمع موجة من الانزعاج والقلق.

والغالبية العظمى من الأدوية التى يصفها الأطباء مأمونة تماماً ولكن القلق يساور الكثير من الأمهات عندما يضطرون لتناول أى دواء أثناء فترة الحمل وقد تم إدانة بعض المضادات الحيوية وبعض هرمونات الستيرويد فى إحداث التشوهات، وقد يصحب استخدام العقاقير المضادة للسرطان حدوث بعض المشكلات ولكن القلق الأعظم سببه عقار الثاليدوميد. ومن بين آلاف الأدوية التى يستخدمها المجتمع كل يوم فى الوقت الحاضر توجد قائمة قصيرة من الأدوية تقدر بحوالى أربعة وعشرين عقاراً يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الجنين.

عموماً لا ينبغى لأى سيدة أن تأخذ أى دواء أثناء الحمل إلا بعد استشارة

الطبيب أولاً. ومن بين الغالبية العظمى من الأدوية التي يمكن استخدامها بأمان فإن الأطباء على دراية كافية بالأدوية القليلة التي يمكن أن تسبب التشوهات، ولذلك فهم لن يسمحوا بها للسيدات في الحمل، كما ينبغي أن لا تستخدم المرأة الحامل أى أدوية وصفت لأفراد آخرين من أسرتها أو وصفت لها في أوقات أخرى قبل الحمل لأن هذا الأمر غاية في الخطورة وعليها أن تستشير الطبيب دائماً.

دور الأب

هل يشارك الزوج زوجته في عملية الحمل؟

نعم يشارك الزوج زوجته في عملية الحمل، فصحيح أن الله قد خلق الرجل لمهام أخرى، وخص المرأة فقط بصفات الحمل والإنجاب والرضاعة، ولكن هناك مسئولية التكافل والتكامل، إنها المسئولية التي تجمع بين رجل وامرأة في علاقة تسمى بالزواج. والشريعة الإسلامية قد حددت شروط الزواج الصحيح بشرطين مهمين هي الإيجاب والقبول، أى الاتفاق التام والكامل، وما دام الرجل قد قبل أن يكون رب أسرة وأن تكون زوجته هي ربة هذه الأسرة فإن عليهما معاً يقع عبء قيادة هذه الأسرة والسير بها إلى بر الأمان.. وما دامت الأم تحمل فلا بد أن يكون للأب دور في ذلك، وصحيح أنه لا يستطيع مهما أوتى من مقدرة أن يحمل بنفسه، لأنه لن يستطيع أن يغير التركيب التشريحي لجسم الرجل كما خلقه الله، فإن مسئوليته تتجسد في المشاركة المعنوية لزوجته وخصوصاً في بداية الحمل، وهي فترة معاناة

ظاهرة للزوجة، إلا أننا في الوقت نفسه نحذر من تدخل الزوج في شؤون الحمل لزوجته في الفترات المتأخرة لها.. فإن كانت المشاركة في الفترة الأولى تساعد على الراحة النفسية للأم، فإنها قد تعقد الأمر بعض الشيء بعد ذلك، ومن حسن الحظ أن الأم بعد الفترة الأولى من الحمل تبدأ في الإحساس الكامل بوليدها داخل الرحم، وتبدأ في الانشغال بحركاته وسكناته، وبغذائها وبإعداد ملابس الطفل ولفافاته وفراشه، وغالبًا ما لا تحتاج في ذلك مساندة من زوجها فهي أقدر في تصريف هذه الشؤون وأمهر.

وعلى الأب أيضًا أن يراعى أن ثمة تغييرات في سلوك الأم، وألا يرجع هذه التغييرات إلى عوامل أخرى غير الحمل، وأن يتجنب المشاحنات والخلافات الزوجية في فترة الحمل كلها. فهي فترة تحتاج إلى قدر من الصبر والحكمة ولاشك أنها من صفات الرجال.. ولابد للأم كذلك من أن تفهم جيدًا أنها عندما تحافظ على حملها وترعاه، إنما تحافظ في الوقت نفسه على أسرتها، وعلى زوجها، فليست علاقتها بالجنين علاقة خاصة فقط، بل إنها قد لا تكون علاقة ثنائية محضة، وبالتأكيد علاقة ثلاثية، علاقة طفل - والدة وعلاقة طفل - والد أو بمعنى آخر هي علاقة طفل - والد - والده.