

تتعرض الأم الحامل بين الحين والآخر لتوعكات صحية تعكر صفو حياتها اليومية نتيجة الجهد المتزايد الذي يبذله الجسم، لذلك حرصت جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية على تعريف السيدات بهذه التوعكات التي من الممكن ان يتعرضن لها أثناء فترة الحمل، مع تقديم النصائح الطبية لتوخي هذه التوعكات والعمل على إزالتها أو التخفيف من حدتها في حال التعرض لها كما هو موضح في هذه النشرة.

**\* فقر الدم:** تشعرين بالتعب السريع ويبدو عليك الشحوب . وهذا ناتج عن فقر الحديد وحمض الفوليك .



#### **النصيحة:**

أكثرى من تناول الخضار الداكنة اللون مثل السبانخ والهندباء والملوخية، الفليفلة والأفوكادو وكذلك البقوليات مثل العدس والفاصولياء، الثمار المجففة، البيض، الكبد، وخصوصاً كبد الدجاج، الشمام والجن وذلك من أجل الحصول على حامض الفوليك . كما ويمكن تعويض تناول حبوب الحديد وحامض الفوليك أثناء فترة الحمل .



**\* التعب والنعاس:** تشعرين بالتعب والنعاس من دون سبب ظاهر في أشهر الحمل الأولى .



#### **النصيحة:**

إستسلمي للنوم قدر الإمكان، في الليل وفي النهار، وتجنبي السهر .

**\* الدوار والإغماء:** تعود الأسباب إلى تبدلات الضغط الدموي وإلى تدني مستوى نسبة السكريات في الدم .

**\* الغثيان والتقيؤ:** بين الأسبوع الثالث والشهر الرابع، تغلب ظاهرة التقيؤ لمادة الصفراء، خصوصاً في الصباح وقبل تناول الطعام، ويكثر اللعاب والغثيان .

#### **النصيحة:**

إنهضي من السرير بهدوء، وتناولي فطور الصباح في الفراش إذا أمكن . وزّعي الوجبات حصصاً قليلة على أوقات النهار وتحاشي الأطعمة الصعبة الهضم . إشربي الكثير من الماء خلال النهار وإستسلمي للراحة قدر الإمكان . كما ومن الضروري مراجعة الطبيب في حال إستمرار وكثرة الدوار .

**\* ألم الثديين:** تشكو النساء الحوامل من حساسية زائدة في الثديين مع بعض الألم في الحلمتين، وذلك خلال الأشهر الثلاثة الأولى .

#### **النصيحة:**

إهتمي بوضعية الثديين وإجعلني حجم الحمل مناسبة لهما، ويفضل أن تكون الحملات من القطن . لا تسمي الحلمة عند مسح الثدي بكميم خاص أو بغسول (مواد مطهرة) .

**\* آلام البطن:** إلى جانب المغص الذي ينتاب بعض الحوامل في الأشهر الأولى، فإن 50% من النساء يشعرن بآلام بطنية عند ثنية الفخذ وعند العجز، وذلك إبتداءً من الشهر الخامس .



**النصيحة:** الراحة هي الوسيلة الوحيدة لتسكين الألم . وفي حال عدم الاستفادة وازدياد الألم إستشيري طبيبك لكي تتأكدي من أن ألمك ليس ناتجاً عن تقلصات .



**\* الشعور بالحرقة في المعدة:** تتصاعد العصارة المعوية في المريء وتحدث حرقة في المعدة مع إرتداد حموضة نحو الفم .

#### **النصيحة:**

تحاشي تناول الأطباق بالصلصة الثقيلة، والخضروات النيئة، والتوابل، والمشروبات الغازية، والدهن، والقهوة . ويجب النوم بشكل مرتفع لمنطقة الأكتاف والرأس .

**\* الإمساك والإنتفاخ:** قد تكونين مصابة بالإمساك منذ فترة قصيرة، أو أن إمساكك مزمن وقد إزداد سوءاً . يعود السبب إلى وجود هرمون ناشط خلال الحمل، وهو البروجسترون، فيؤثر على الأمعاء ويجعلها بطيئة الحركة .

#### **النصيحة:**



تناولي الخضروات والسلطة، وتحاشي أكل النشويات ما عدا الأرز . إشربي كوب ماء غير غازي في الصباح وأكثرى من تناول الماء خلال النهار، وإمشي مدة نصف ساعة يومياً .

**\* التشنج:** تعتري ساقيك وقدميك تشنجات، توقظك ليلاً .

#### **النصيحة:**



دلكي (بطة) ساقك من أسفل إلى أعلى بينما تجذبين قدمك نحو الساق . إمشي حافية القدمين على البلاط . عند النوم ضعني قدميك فوق وسادة .

**\* الحكاك:** يكثر الحكاك في أواخر الحمل وقد يأتي قوياً أو خفيفاً . قد يعود السبب إلى تغير في وظيفة الكبد .



جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية  
Palestinian Family Planning  
and Protection Association

## التوعية الصحية التي تتعرض لها الأم خلال فترة الحمل



المكتب التنفيذي

القدس - شارع الاخطل الصغير - ص.ب 1999

هاتف: 02-6280630

فاكس: 02-6261675

بريد الكتروني: info@pfppa.org

صفحة الكترونية: www.pfppa@pfppa.org

### النصيحة:

إستعملي فرشاة أسنان ناعمة، ونشطي اللثة بفرشاة ضاخة للماء.

\* **كثرة سيلان اللعاب:** قد يزداد سيلان اللعاب في أواخر الحمل، ثم يتوقف بعد الولادة.

### النصيحة:

قاومي سيلان اللعاب بالبلع قدر الإمكان، ولا حرج من البصق عند إقتضاء الحاجة.

\* **التعرق:** يزداد التعرق بتأثير الهرمونات.

### النصيحة:

إستعملي المساحيق المرطبة الخالية من المواد الكحولية. كما يساعد الحمام المسائي على راحتك.



\* **الدوالي وثقل الساقين:** تنتفخ الأوردة

وتبرز وقد تسبب ما يعرف بإسم الدوالي. يصحب ذلك شعور بالثقل، بالتشنج، بالحكاك، بتنمل أو إنتفاخ الساقين والكاحلين. يتزايد كل ذلك حتى نهاية الحمل ليعود إلى طبيعته بعد الولادة.

### النصيحة:



تجنبي إنتعال الأحذية ذات الكعوب المسطحة، ولا ترتدي الجوارب المطاطة والشياب الضيقة، ولا تكشري من الوقوف، ولا تضعي ساقاً فوق أخرى أثناء الجلوس، ولا تتعرضي طويلاً لحرارة الشمس. نحاشي إزالة شعر الساقين بوسطة الشمع الساخن. مارسي عملية تدليك خفيفة لساقيك وإنقعبيهما بعض الوقت في مياه فاترة وباردة. إجعلي قدميك مرفوعتين فوق وسادة خلال النوم.

أواخر الحمل وتسبب الحكاك، ولكنها تهدأ وتعود طبيعية بعد الولادة.

### النصيحة:

عالجي الإمساك (راجعني الإمساك والإنتفاخ) وتجنبي تناول التوابل.

\* **الأرق:** تتناوب حالات من الأرق في أواخر الحمل، بسبب تحرك الجنين المتزايد وآلام المغص والتشنج.

### النصيحة:

تناولي عشاءً خفيفاً وإمتنعي عن المنبهات. وتناولي سوائل الأعشاب المهدئة لأنها تساعدك على النوم. يمكنك اللجوء إلى الأسترخاء والنوم على فراش صلب.

\* **آلام الظهر:** قد تشعرين بألم في الظهر، إبتداءً من الشهر الخامس، لأن كبر حجم الرحم يضغط على العمود الفقري.

### النصيحة:



تساعد التمارين الرياضية اليومية على تقوية عضلات البطن والظهر. مارسي كذلك السباحة على الظهر،

وحاولي أن تجعلي ظهرك مستقيماً قدر المستطاع عندما تمشين أو تحملي الأغراض.

\* **نزف الأنف واللثة:** تنزف دماً

من الأنف، كما تنزف اللثة عند تنظيف الأسنان.



### النصيحة:

تجنبي وضع المواد المثيرة للحساسية على الجلد (عطور، مزبل الروائح). إستعملي الصابون العادي وإرتدي الملابس القطنية المريحة.

\* **آلام العانة:** تعود أسباب آلام العانة في الأشهر الثلاثة الأخيرة إلى تأثير الهرمونات على ملئتي عظام الحوض.

### النصيحة:

عليك بالراحة، حيث تساعد على تخفيف الآلام. **الإفرازات المهبلية:** يخرج من المهبل أحياناً سائل مبيد إلى البياض ولا راحة له، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية. لكن تنهي، فالسائل الأغش يمكن أن يأتي من تشقق في السلى.

### النصيحة:

حافظي على نظافتك وتحاشي الحمامات المهبلية، وإرتدي ثياباً داخلية قطنية. تجنبي وضع واقي السليب (القوط) لأنه يسبب الفطر وظهور الجراثيم.

\* **الحاجة إلى التبول:** تشعرين بحاجة متكررة إلى التبول لأن هذا الإحساس يظهر كلما إمتلأت نصف المثانة.

### النصيحة:

أكثر من شرب الماء لإزالة الوز الذي قد تشعرين به عندما يكون البول كثيفاً.



\* **تهيج البواسير:** غالباً ما تظهر الأوردة الدواليية عند الشرح في