

السير الطبيعي للحمل

الإيجابية حياة المرأة، يعطيها منزلة مرموقة في المجتمع، ويمنحها الكثير من الخصائص الحمل مرحلة مهمة في حولها التي تطرح حول الحمل من قبل المرأة الحامل نفسها وممن هم كثيرة هي الأسئلة

..أولاً: كيف ومتى يشخص الحمل

ينقطع الطمث لأسباب أخرى ليس لها علاقة بالحمل، كما أن بعض انقطاع الطمث هو أول علامات الحمل، ولكنه لا يكفي لإثبات التشخيص، فقد التشخيص الدقيق، والذي يبقى إحدى التي قد تحصل ببداية الحمل، توهم المرأة بأن طمثها لم ينقطع، مما يؤخر من إعطاء النزوفات غير الطبيعية، مهمات الطبيب

مدته الوسطية أشهر كاملة الحمل الطبيعي الإنساني

طمثية باليوم الرابع عشر من عندما نبدأ العد من أول يوم من آخر طمث، و افتراضاً أن الإباضة حصلت

موعود الولادة بعد نهاية الاسبوع يكون

منتظمة. و يكون تاريخ الولادة بعد نهاية الشهر التاسع كان العد بالأشهر. نبدأ بتاريخ بداية الحمل. أي اليوم الرابع عشر عندما تكون الدورة

بالصدد أيكوغرافي، لتحديد عمر الحمل. شرط إجراء الفحص خلال الأسابيع الـ عندما تكون الدورة غير منتظمة. ينصح بالاعتماد على التصوير من الحمل. بعد ذلك تحديد عمر الحمل بالايكو غير أكيد

متى يبدأ الحمل استناداً للدورة الطمثية

مشاكلها أسهل طريقة يمكنك بها معرفة تاريخ إباضتك و

متى يحصل الحمل، و كيف يشخص

.. ثانياً: الأعراض الرئيسية

1- ...

غياب الدورة الطمثية -

درجو منوية -

أحياناً الشعور بالغثيان والإقياء -

تضخم الثديين المصاحب ببعض -

اشتهاة لأنواع معينة من -

2- ...

توقف الغثيان والإقياء -

يبدأ البطن بالانتفاخ والظهور -

يبدأ الشعور بحركة الجنين -

قد تظهر مادة سائلة عند الضغط على الثدي -

3- ...

بحركة الجنين

ظهور وانتفاخ واضح -

مجهود

الظهر

..ثالثاً: زيادة الوزن أثناء الحمل

وجزء أساسي من الفحص الطبي للمرأة الحامل، قياس وزنها بشكل منتظم ودوري زيادة الوزن أثناء الحمل من الأمور التي تشغل بال أي حامل، زيارة للطبيب المختص

ويلاحظ أحياناً انخفاضاً في الوزن بسبب زيادة الوزن تبدأ مع بداية الحمل، إلا أنها قليلة الأهمية في أشهر الحمل الأولى،

الإقياء، واضطراب الرغبة في تناول

على وجود حالة مرضية، تحتاج الحدود المقبولة، تعتبر مؤشراً جيداً على صحة الحامل، أما زيادته الكبيرة، فهي دليل على زيادة الوزن ضمن

لعناية خاصة

وبشكل عام يمكن القول، أن زيادة كيلوغرام واحد بالشهر أو كيلو من الصعب إعطاء رقم محدد لهذه الزيادة التي تختلف من امرأة لأخرى ، الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل التسعة، هو دليل على صحة الحمل والحامل ، وغالباً ما يكتسب نصف هذا الوزن الزائد في خلال أشهر الحمل

القسم الأكبر من هذه الزيادة ينجم عن احتباس السوائل، والذي يعمل على . تتوزع هذه الزيادة بين الجنين وملحقاته من جهة، والأم من جهة أخرى .وأوكسجين الحامل، لتتوفر منه كمية كبيرة مما يؤمن للجنين، ضروريات نموه من غذاء واحتباس هذه السوائل بمختلف تتوزع بتوازن ما بين الدورة الدموية، والسوائل الخلوية بمختلف أنسجة الجسم، هذه السوائل المحتبسة يجب أن انتفاخ وجه المرأة الحامل وأطرافها أنسجة الجسم يؤدي إلى انتفاخها، مما يؤدي بالتالي إلى بين الدورة الدموية و مختلف أنسجة الجسم، ولا تشكل السمنة الحقيقية تقوم الكليتين أثناء الحمل بمهمة حبس السوائل، وتوزيعها بشكل متوازن . المختزنة ، سوى جزء صغير من زيادة الوزن هذه

: الزيادة تتوزع بشكل تقريبي على الوجه التالي وعلى سبيل المثل عندما يزيد وزن المرأة بمقدار كغ، يمكن القول أن هذه



من الطبيعي إذاً أن تفقد

الحقيقية، والتي تتمثل بالدهون التي اختزنت

استهلاكها من الطعام أثناء الحمل في خلاياها الشحمية، بسبب زيادة كمية

لآخر. فلا تقلقي أن لاحظت بأن صديقتك قد تزايد وزنها نذكر أن زيادة الوزن هذه تختلف من سيدة لأخرى، و عند نفس السيدة من حمل

..

...رابعاً: تغذية الحامل

والزيادة المفرطة قد تعود إما للإفراط في تناول الطعام والتي قد يصعب كما ذكرنا أعلاه، الزيادة المعتدلة بالوزن هي دليل على صحة الحامل، . أو لزيادة احتباس السوائل نظراً لاختلال عمل الكليتين التخلص منها،

أن تتناول من الغذاء ما يكفي لشخصين. الحاجة الحقيقية للجنين تكمن في حاجة الجنين للغذاء محدودة، وهي لا تعني مطلقت أن على الحامل الغذاء، الذي يجب أن تتناوله الحامل، بحيث يكون غذاءً متنوعاً ومتكاملاً نوعية

... ويحتاج الجنين بشكل أساسي إلى

1- البروتينات :

تدخل البروتينات في تركيب القسم الأكبر من أعضاء الجنين. وتتوفر في

حاوولي أن لا يكون اللحم كثير الدهن (- اللحوم) مختلف المنتجات الحيوانية

لأسماك، تذكرني أن السمك يحوي أيضاً على الفيتامين د

كل يوم. أن كنت لا تحبين الحليب، حاوولي إدخاله بباقي الأكلات - الحليب ومشتقاته، اعتادي أن تشربي على الأقل كأس من الحليب

العديس هي مواد غنية بالبروتينات النباتية - كما تتوفر في البقول ومشتقاتها. الفاصولية، البزلاء، و

2- الكالسيوم:

العظام ويشكل عنصر أساسي في نمو الجنين واستقلابه قبل وبعد الولادة يدخل الكالسيوم في تركيب (وفي بعض الفواكه والخضروات (مثل البروكولي)، ويوجد أيضا في البذور (كالمشم مثلا ويوجد الكالسيوم في الحليب ومشتقاته،

3- "فيتامين د":

تستفيد هي وجنينها من الكالسيوم الذي تحصل عليه من الغذاء، له دور أساسي في عملية امتصاص جسم الحامل والجنين للكالسيوم، وبدونه لن دمه د" إلى إصابة الجنين عند ولادته بالإختلاج والرجفان بسبب نقص نسبة الكالسيوم في" ما يؤدي نقص فيتامين للشمس بشكل كافٍ، كما يعطى بشكل دوائي في حالات نقص التعرض للشمس كما هي الحال عند يصنع الجسم فيتامين "د" عند تعرضه فوائدها، لهذا فاستشارة الطبيب هنا معهمة، لتحديد مدى حاجة أو عندما يطول فصل الشتاء، إلا أن أضرار زيادة جرعات فيتامين "د" أكثر من والجرعة المناسبة منه الحامل لهذا الفيتامين

4- الفوليك الحديده حمض:

حمض الفوليك الشديد قد يسبب الإجهاض، المادتين في تركيب الكريات الحمراء، ونقصهما يؤدي لفقر الدم عند الحامل، كما أن ن تدخل هاتين الجنين وتشوهات الجهاز العصبي عند (والكبد والبيض والشوكولا وبعض البقول (مثل العدس الكامل يتوفر الحديد في الخضار الورقية والفواكه ويتوفر حمض الفوليك في الخضروات الطرية منها هاتين المادتين بشكل دوائي نظرا لحاجة الجنين لاستهلاك كميات كبيرة

مركباتها الأساسية و خاصة فيتامين الخضار، طرية أو مجمدة، و لكن حاولي أن لا تطبخيها لفترة طويلة حتى لا تفقد ثابري على تناول الفواكه و

تذكري أن الفيتامين س هو ضروري لامتصاص الحديد



أسنان صحيحة، هذه النظرية لم تثبت علمياً بشكل أخصائين التغذية، بتناول مادة الفلور اعتقاداً منهم بأنها تساعد الطفل على بناء ينصح بعض الحديد والكالسيوم بحجة أن زيادة كمية الفلور في الغذاء، قد تخفف من امتصاص الأغذية الأخرى مثل قاطع، في حين ينتقد البعض الأخرى،

المواد الغذائية كمية كبيرة من الألياف و الفيتامين ب، تذكري أن الألياف مفيدة تضم هذه

جرعة متوازنة منها و الزيوت مثل زيت الزيتون و الزيت النباتي بالشحوم و الفيتامينات التي تحتاجين إلى

الشهية هي أكبر دليل على الحالة الصحية الجيدة

خامسا: التغيرات التي تظهر

جسدها الحمل مظهر المرأة بشكل كبير، و تشمل هذه التغيرات مختلف أعضاء يغير

1- :

مظهره بين النساء والرجال، ويفقد نضارته عند سن اليأس، وفي الحمل الجلد هو أحد أعضاء الجسم التي تستجيب للإفرازات الهرمونية، فيختلف

الوجه في بعض الأحيان ما يسمى بـ "قناع الهرمونات المفترزة، مما يغير من الشكل الظاهر للجلد، فيزداد اصطبغاه ويظهر على تزداد كمية وجه السيدة الحامل فتظهر وكأنها تضع قناعاً (كما هو واضح في الصورة). الحمل"، وهو عبارة عن بقع غامقة تظهر على تظهر أيضا بعض البثور والتحسسات الجلدية والتي تختفي عادة تعرض المرأة الحامل للشمس، وغالبا ما تعود الأمور لطبيعتها بعد الولادة، وقد



خط غامق على جدار البطن من العانة إلى السرة. هذا أمر طبيعي يختفي بعد كما قد يظهر أثناء الحمل

رة، ورغم أنه الوجه في هذه الفترة، يجب الحذر من الكريما ومواد التجميل ذات النوعية الرديئة، ونظرا لزيادة حساسية جلد احتياجاتها من فيتامين "د"، لكن عليها ألا تتعرض لها لفترة طويلة، وبشكل مباشر حتى من الضروري أن تتعرض الحامل لأشعة الشمس، لتأمين لا تتأذى بشرتها وخاصة بشرة الوجه، من الأشعة فوق البنفسجية تتوضع هذه التشققات بشكل رئيسي على البطن و الثديين و أعلى الأرداف. ويزيد يتعرض الجلد أيضا للجفاف، فيفقد مطاطيته ومرونته و يتشقق،، هذه التشققات، تمطط الجلد الزائد والناجم عن كبر حجم الرحم واحتباس

للحمل، هذه الإجراءات إن لم تمنع التشققات، بتدليك الجلد بالكريمات المرطبة والمغذية للبشرة، منذ بداية الشهر الثالث يمكن الوقاية من هذه اصطبغها باللون الداكن ظهور التشققات، تخفف على الأقل من حدتها ومن

2- :

الأمور لطبيعتها بعد الولادة مثل الجلد يستجيب للإفرازات الهرمونية، فيجف، ولحسن الحظ هذه التغيرات مؤقتة وتعود مثله

الحالة هي أمر طارئ و يعود الشعر للنمو بعد الولادة تعاني السيدة الحامل من تساقط الشعر أثناء الحمل، أو بعد الولادة. تذكرى أن هذه

أن كنت معتادة على صبغ شعرك، أعرفي أن الشعر المصبوغ قد يميل يمكن استعمالها أثناء الحمل. من المفروض أن تشير دور التجميل إلى هذا تصبغين بها

تتبدل فتصبح سمكة و تنمو بسرعة أكبر. يعود هذا إلى التبدلات الهرمونية أثناء قد تلاحظين أيضا بأن أظفرك

3- الثديين:

الضروري لتحضيريهما لعملية الرضاعة، تنصح المرأة بارتداء 2 ازدياد حجم الثديين وتضخمهما هي إحدى علامات الحمل، وهي ناجمة مع زيادة الحجم هذه، والكفيل بحمل الثديين حتى لا ينهدلان

كما يصبح لون الحلمات أكثر

وزن الثديين الزائد، كما تنصح إزعاجه الجمالي بالمستقبل، بسبب الآلام بعضلات ال هذا الانهدال فضلاً عن العضلات، وعلى الأخص إن كانت تنوي إرضاع طفلها الحامل بإجراء التمارين الرياضية الكفيلة بتقوية هذه سوى النظافة الموضوعية قد تلاحظ الحامل سيلان سائل حليبي من ثدييها، هذا شيء طبيعي و لا يستدعي

4- :

الصدر إلى الحوض، وظيفة هذه العضلات إسناد الرحم، حتى لا يسقط يتألف جدار البطن الأمامي من العضلات التي تتوجه بشكل شاقولي من أسفل

الشانعة، حيث يحرم الحزام هذه العضلات كافية للقيام بوظيفتها، وارتداء الحزام الذي يقوم بدعمها هو من الأخطاء في الحالة العادية متانة هذه وظيفتها. وحتى لا ينهدل جدار البطن ويتدلى مع تكرر عدد مرات الحمل، تنصح السيدة بعد العضلات من العمل، فتضمر مثلها مثل أي عضلة تفقد الجة الفيزيائية بيد خبيرة في هذا المجال الولادة بإجراء التمارين الرياضية الكفيلة بتقوية هذه العضلات، والأفضل هو إجراء

5- الأطراف السفلية:

وتميل هذه السوائل بحكم الجاذبية الأرجل مما يسبب انتفاخها، كما تصاب أرجل الحامل بالانتفاخ بسبب احتباس السوائل، يتمركز ثقل الحامل على

للتجمع بالمناطق السفلية من الجسم.

لفترة طويلة

و حاولي أن ترفعي أرجلك عندما تجلسين أو تستلقيين. و حركي أرجلك باستمرار .

الانتفاخ هو علامة مرضية عندما

يترافق مع انتفاخ يترافق مع ارتفاع التوتر الشرياني -
- بالوجه. بهذه الحالة تصبح استشارة الطبيب ومر

إتمامه دون بعض الصعوبات، و خير وسيلة لمجابهة هذه الصعوبات هي المعرفة المسبقة الحمل هذه المهمة المقدسة التي سلمت للمرأة، لا يمكن عنها بها، دون أن يعني الأمر أن كل النساء ستعاني من جميع الصعوبات

: الغثيان والإقياء -1

مع نهاية الشهر الثالث) التقيؤ بنهاية علامات الحمل، وتختلف بشدتها من امرأة لأخرى، قد تبدأ من أوائل الحمل ويجب أن تتوقف هي أولى ويمكن للطبيب بأن . الطبيب (تلعب العوامل النفسية دوراً مهماً بظهور هذه الأعراض وبشدة وطأتها الحمل هو علامة مرضية تستوجب استشارة ينصح بعدة وسائل علاجية فعالة

: الهضم -2

تعود هذه الاضطرابات للضغط الذي ... المرأة الحامل من الاضطرابات الهضمية مثل انتفاخ البطن، الغازات، حرقة المعدة اللاإرادية للأمعاء، والتي تقوم بتفريغها من بقايا الطعام. يمكن التخفيف من هذه يمارسه الرحم على جهاز الهضم، ولتباطو للبهارات والتوابل، كما تنصح الحامل بعدم الاستلقاء بعد الوجبة مباشرة، باختيار أنواع الطعام التي تساعد على الهضم، وتجنب الاستخدام المفرط هذه الأعراض. تكرار الشعور بحموضة وسادة تحت ظهرها، كما يمكن للطبيب أن ينصحها باستعمال عدة مركبات دوائية تخفف من المري، وإن لم تعالج هذه الحرقة فقد تسبب الأذى للمري المعدة، يدل على صعود عصارتها الحامضة إلى

خفيفة. و بتجنب الأكل الحاد و البهارات و التوابل. كأس من الحليب فيل النوم يفيد، و يمكن التخفيف من حدة الأمر بتوزيع الأكل على عدة وجبات أدوية أن تفاقمت الحالة يمكنك أن تسأل طبيبك الذي ينصحك بعدة

: -3

الصحية، مثل تناول الخضار والفواكه الغنية بحركة الأمعاء، وهو شائع جداً أثناء الحمل، يمكن مكافحته باتباع بعض النصائح يعود أيضاً لتباطؤ كل يوم صباحاً فور الاستيقاظ، لا يجوز الانتظار حتى تتفاقم الحالة، ويجب أن تحاول بالألياف، وبشرب كأس من الماء البارد لايجوز تناول المليّنات بشكل عفوي دون رأي الطبيب يوم لممارسة رياضة المشي، حتى إن لم تشعر بالرغبة بذلك، كما

فواكه و خضار. مع الإكثار من شرب الماء هو خير وسيلة لمكافحة هذا الأمر النظام الغذائي المناسب الغني بالألياف - خبز كامل، معجنات،

: الاضطرابات البولية -4

. ضرر منها الحامل غالباً من تكرار الرغبة في التبول، هذا يعود لضغط رأس الجنين على المثانة،

محبوس بالحوض بالبادية فيضيق أي أن الحاجة للتبول تظهر في بداية الحمل و تخف فيما بعد. يعود هذا لكون الرحم يمكن أن يحث العكس، من الحوض فيسهل الأمر المكان على المثانة. و لكن مع تقدم الحمل يخرج الرحم

البول، والشائع حصوله أثناء الحمل والذي بأن هذه الرغبة، لا تترافق مع حرقة في البول والتي تدل على وجود إتهاب في جهاز يجب الانتباه يحتاج لعلاج خاص

: -5

الوزن الزائد للحامل، وهما المكان المفضل وأطرافها السفلية هما مصدر لمعاناتها في نهاية الحمل، السبب يعود لأنهما يحملان الطريق المساعد إلى الأمر توسع الأوردة وظهور العروق " الدوالي "، لأن الدم يجد صعوبة في العودة في السوائل المحتبسة، ويزيد من وطأة يعيق عمل الأوردة، و من النادر ألا تشعر الحامل بثقل الأرجل والأمها وتشنجاتها وانتفاخها

المقوية للعود الوريدي من الأمر، وإن و برفع أرجلها إلى أعلى بمساعدة وساند مثلاً عند النوم، قد تحسن المركبات الدوائية يجب دوالي الساقين "، شرط أن لا تحتوي على مطاط يضغط على الفخذ ويعصره بقوة، علماً أنه " تفاقمت الحالة ينصح بلبس الجوارب الخاصة بـ دائماً على ارتداء أحذية مريحة، وتجنب الأحذية ذات الكعب ارتداء هذه " الجوارب " منذ بداية النهار وقيل النزول من السرير، كما يجب الحرص دوالي الساقين " و تفاقم " الجلوس بوضعية وضع رجل فوق أخرى، وبهذا يمكن الحد من اتساع الأوردة، وتفادي ظهور

وجود حالة حمل مع علامات تهديد بالولادة المبكرة، كما يجب المشي يقوي من عضلات الأرجل، ويساعد العود الوريدي، ولكن يجب الحذر عند

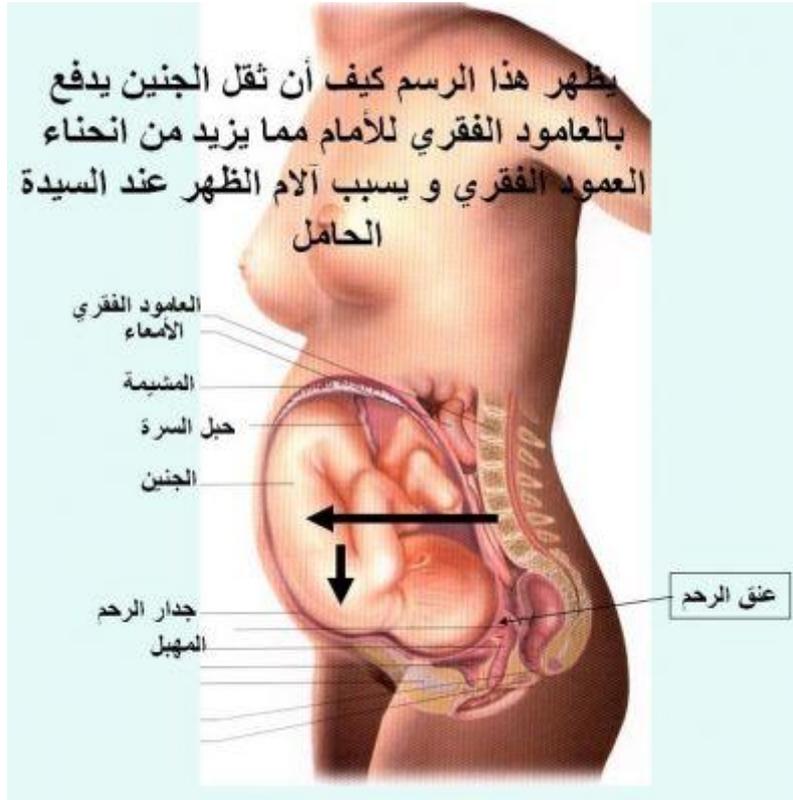
الوريدي تترافق مع الإمساك، نظراً للضغط الذي تمارسه الأمعاء الممتلئة على العود و قد يتفاقم الأمر عندما

الوريدي، عن طريق الفم أو بشكل مراهم موضعية. اسأل طبيبك عن يمكن علاجها بمسهلات العود

هذه الدوالي أثناء الحمل، ونادراً ما تحتاج البواسير لشق جراحي عندما يفضل تجنب أي عمل جراحي على

6- آلام الظهر:

كما تؤدي هذه الحالة أيضاً في بعض عن ارتخاء أربطة العمود الفقري، وعن زيادة انحنائه للأمام تحت ثقل الرحم والحمل، تنجم آلام الظهر أما فيه. أفضل وسيلة لمكافحة هذه الآلام هي الراحة، ويجب الحذر من أن قسماً كبيراً الأحيان، إلى الضغط على العصب الوركي مما يسبب "المسموح بها مشتقات الباراسيتامول الأدوية المسكنة للألم، لا ينصح باستعمالها أثناء الحمل "



7- التعب و ضيقة:

المتعارف عليه أن الحامل تنصح دائماً إذا الحمل، وخاصة إذا ماحدث نقص في غذاء الحامل، أو إزداد وزنها بشكل كبير، ومن يحدث هذا في نهاية حركي منتظم، مما يساعدها على تخطي هذه ما كانت حالتها تسمح وسير حملها صحيح

قيلولة أن أمكن. لا تتردد بطلب فحولي أن تأخذي حقه من الراحة أثناء الليل. اذهبي لسريرك باكراً. لا تتردد بأخذ أن كنت تعملين خلال النهار المنزلية و الإرهاق الغير مجدي العون من الأهل و الأقرباء و تجنبي الأعمال

تحليل الدم للتأكد من الأمر و تناول الأدوية الحاوية على مركبات التعب المستمر قد يكون ناتج عن فقر الدم، يمكن لطبيبك أن ينصحك بأجراء الحديد.

بالدوخة والدوار، ويعود هذا لنقص ضغط الدم المفاجئ أو لانخفاض معدل السكر في الدم تشعر الحامل أحياناً

مرات في اليوم، وعدم قيادة السيارة عندما تتكرر هذه الحالة ينصح بالراحة، و توزيع وجبات بأس من ذكر هذا للطبيب

تجنباً لحوادث السير، ولا

اعات النوم بالليل، و لا بأس من قيلولة بالنعاس في بداية الحمل، وهذا يعود لهرمون البروجسترون، على الحامل أن تأخذ حقها من يزداد الشعور أثناء النهار.

ينصح بالأدوية المنومة إلا عند الضرورة الماسة. يمكن تناول كأس من الحليب في حين أن حركات الجنين بالنصف الثاني تترك نوم الحامل، لا الذي قد يساعد على النوم. أو أخذ حمام ساخن. تجنب الضوء المبهر. و استمع لموسيقا

تأكدي من وجود أحد بالمنزل يمكنه أن يساعدك للقيام من البانيو. و انتبهي أن حركتك

أو لعدم تمكنك من إيجاد الوضعية المريحة بالسريير. اطلبي العون ممن . كما أن الأرق قد يكون ناتج عن انشغال الفكر و القلق من الخطوات القادمة هم

- الضائعات المهبليّة -9

الإفرازات المهبليّة هي أمر طبيعي ولا تحتاج سوي للنظافة الخارجيّة، يجب تزيد إفرازات المهبل أثناء الحمل، نظرا لزيادة الإفرازات الهرمونية، هذه الضائعات مرضية فقط

مهبليّة، أو بحكة فرجيّة أو حرقة
عندما يكون لونها غريبا، أو أصفراً
أو عندما تكون غزيرة
فتستحق استشارة الطبيب

المخرش. تحتاجين لصابون طبي معقم فقط بحالة وجود التهابات. نظافة الفرج أمر مهم. و لكن من الخارج. و انتبهي لعدم استعمال الصابون صابون خفيف ذو حموضة متعادلة لنظافتك اليومية استعملي

فوطه صحية تتبدل عدة مرات بالنهار تنسي أن اللباس الداخلي قد يتبلل بسرعة نتيجة المفرزات الطبيعية، يمكنك أن تستعملي

