



إرشادات للحامل (1)

ألف مبروك أنتي حامل

الحمل مدته 280 يوما إذا احتسبت من أول يوم لأخر دورة شهرية (حيث نحسب 9 أشهر +7 أيام) ومدته 266 يوما إذا احتسب من يوم تلقيح البويضة (هذا في حالات الإخصاب الخارجي)

نقسم لحمل إلى ثلاث أقسام:

- القسم الأول...يشمل الثلاث أشهر الأولى
- القسم لثاني...يشمل الثلاث أشهر الثانية
- القسم الثالث...يشمل الثلاثة أشهر الثالثة

القسم الأول (الثلاث أشهر الأولى)

- 1- حددي موعد مع طبيبك للزيارة الأولى عند الأسبوع التاسع وخططي للزيارة كل أربع أسابيع بعد ذلك (إلا إذا كان هناك ما يستدعي زيارات أكثر)
- 2- تجنبي الأدوية والتدخين والكحوليات
- 3- أخبري طبيبك بالتطعيمات التي أخذتها
- 4- اشربي كثير من السوائل وخصوصا الماء (8-10 أكواب يوميا)
- 5- احرصي على أطعمة غنية بحمض الفوليك مثل البرتقال-الكانتالوب-الشمام-الخضروات
- 6- أطعمة غنية بالحديد مثل العسل الأسود-السبانخ-الفاصوليا البيضاء
- 7- حافظي على معدل السكر في جسمك بأكل أطعمة غنية بالبروتين والكاربوهيدرات مثل الخبز-الأرز-البطاطس-الجبن
- 8- كمبدأ عام تجنبي الأدوية ولا تتعاطي أي دواء بدون استشارة طبيبك
- 9- لا بد من أخذ قسط وافر من النوم أثناء الليل ومن المفضل النوم لمدة ساعة على الأقل بالنهار
- 10- من الممكن المواظبة على التمرينات الرياضية ولكن دون عناء ويجب ألا تبدأي رياضة جديدة أثناء الحمل وتأكدي ألا تتعرضي لدرجات حرارة عالية أثناء الحمل
- 11- إذا كنتي معتادة على شرب القهوة فمن المفضل الابتعاد عن هزة العادة ومن الممكن شرب القهوة الخالية من الكافيين
- 12- إذا كان هناك مرض وراثي في العائلة استشيري طبيبك لعمل الفحوصات اللازمة
- 13- إبدأي في عمل ميزانية للحياة الجديدة مع الطفل

هرمونات الحمل

تختلف هرمونات السيدة أثناء الحمل بسبب وجود المشيمة التي تفرز العديد من الهرمونات ووجود الجنين حيث يتم إفراز هرمونات من الغدة النخامية- الدرقية- الفوق كلوية والبنكرياس للجنين

تحليل الحمل(هرمون الحمل)

يوجد العديد من اختبارات الحمل للكشف على وجود الحمل بعضهم ممكن إستخدامة بالمنزل والبعض في المعمل

حيث إن بعض الاختبارات تكشف على هرمون الحمل في البول والبعض تكشف عنه في الدم والهرمون الذي يكشف عنه هو هرمون هيومان كوريونك جوناوتروفين (Human Chorionic Gonadotrophin) ويعرف باختصار HCG (اتش-سي-جى)

يفرز هرمون اتش سي جى من الخلايا التي سوف تكون المشيمة ويبدأ إفراز هذا الهرمون عند تعلق البويضة الملقحة بجدار الرحم اى من 3-5 أيام بعد تلقيح البويضة في قناة فالوب (الأنبوية) الاختبار ذو الحساسية الجيدة يكشف هذا الهرمون في الدم بعد 8-9 أيام من الإخصاب ولكن في معظم الحالات يكتشف الهرمون بعد 11 يوم من الإخصاب (اى قبل ميعاد الدورة القادمة) وهذا الهرمون يتركز في الدم مع الوقت وتصل نسبته الى 100 ملى وحدة عند موعد الدورة المتأخرة وتتضاعف نسبة كل 48 ساعة (حتى يصل الى 1200 ملى وحدة) ثم تتضاعف النسبة كل 72 ساعة (حتى يصل الى 6000 ملى وحدة) ثم تتضاعف النسبة كل 4 أيام وتصل أعلى نسبة للهرمون بعد 60-70 يوم من الحمل (50000-100000 ملى وحدة) ثم تتناقص بعد ذلك.

*يساعد هرمون HCG على المحافظة على الجسم الأصفر المتكون في المبيض بعد التبويض والذي يفرز هرمون البروجستيرون أثناء الأسابيع الأولى للحمل (في عدم وجود الحمل يضمحل الجسم الأصفر بعد 14 يوم من التبويض)
*يستخدم هرمون اتش-سي-جى في الكشف عن الحمل- الحمل خارج الرحم ولحمل العنقودي كما يستخدم في متابعة علاج الحمل العنقودي
*يستخدم مع منشطات المبيض للمساعدة في تفجير البويضة

البروجستيرون

أثناء الحمل يفرز هرمون البروجستيرون من الجسم الأصفر المتكون في المبيض بعد التبويض حتى الأسبوع 7-8 للحمل ثم يتم إفرازه بواسطة الجسم الأصفر والمشيمة معا في الأسابيع 7-9 ثم تتولى المشيمة إفرازه من الأسبوع 9 وحتى آخر الحمل (الحمل يكتمل إذا ما تم إزالة الجسم الأصفر بعد الأسبوع التاسع بمعنى إذا تعرضت السيدة الحامل لعملية إزالة المبيض لأي سبب بعد الأسبوع التاسع للإخصاب يكمل الحمل)
*البروجستيرون له دور حيوي في إعداد جدار الرحم لاستقبال البويضة الملقحة والحفاظ على جدار الرحم والحمل
*كما أن له تأثير في المحافظة على ارتخاء عضلات الرحم وبالتالي له دور في الولادة
*ومن وظائفه في الحمل منع جهاز المناعة للأم من مهاجمة الجنين (لأن الجنين يحتوى على خلايا غريبة عن الأم وهي خلايا الأب)
*يعتمد الجنين على وجود البروجستيرون لتكوين الهرمونات في الغدة فوق الكلوية

البرولاكتين

يفرز من الغدة النخامية للأم -الغدة النخامية للجنين- جدار الرحم في غير الحمل تكون نسبة في الدم من 8-25 نجم (نانو جرام) في الحمل ترتفع نسبة وتصل الى 100 (نجم) في آخر الحمل كما ترتفع نسبة في السائل الأمنيوي (السائل المحيط بالجنين)
*يهيئ الغدد اللبنية بالتدريج للرضاعة وهو المسؤول عن نزول سائل من الثدي من الأسبوع 12-14 للحمل
*يساعد الجنين في عملية التمثيل الغذائي وامتصاص المياه

كما يوجد العديد من الهرمونات الأخرى أثناء الحمل

الغثيان في أول الحمل

بالرغم من أن أسبابه غير معروفة حتى الآن إلا أن الغثيان والقيء في الشهور الأولى للحمل من الأعراض الشائعة في الحوامل وقد يسبب للسيدة الحامل مشاكل نفسية وصحية إذا ازداد وهناك الكثير من النظريات ل أسبابه ولكن العلاج أساسا للأعراض وليس ل أسبابه

هذه بعض النصائح التي قد تفيد في التغلب على هذه الأعراض:

1-دائما حافظي على شئ من الغذاء بالمعدة حيث إن المعدة الخالية تزيد من الأعراض ومن الممكن أن تأكلي كمية صغيرة من الطعام كل 2-3 ساعة.

2-قللي من أكل الحلوى والسكريات التي قد تزيد من الغثيان

3-تجنبي الدهون التي تحتاج إلى فترة طويلة لكي تهضم

4-إذا تناولت سوائل فمن الأفضل أن تكون بعيدة عن الكل

5-عندما تشربي اي سائل اشربي ببطء بحيث تأخذي كمية صغيرة كل فترة ولكن لا بد من المواظبة على شرب السوائل حتى تتجنبي الجفاف

6-دائما احتفظي بطعام من النشويات(خبز أو بقص مات) بجانب السرير حتى تأخذي ولو كمية صغيرة قبل القيام صباحا

7-أسالي طبيبك عن فيتامين ب6 حيث أن 50مجم ممكن أن تساعد في الإقلال من الأعراض

8-دائما كلى ما تفضلين وفي الوقت الذي تفضيلية فلا داعي أن تلمسكي بمواعيد معينة للأكل في هذه الفترة

وأخيرا لا تقلقي على وزنك في هذه الفترة ولا على صحة الجنين حتى إذا وجدت نفسك تأكلي أرز فقط فبعد الأسبوع العاشر دائما ما تزول هذه الأعراض ولا تنسى أن تأخذي قسط كافي من النوم في المساء والظهيرة

متابعة الحمل

الأسبوع 4-5

كما عرفنا أنه من الممكن معرفة حدوث الحمل بالتحليل من قبل موعد الدورة القادمة (الحمل الكيمائي) وفي معظم الحالات يعرف حدوث الحمل عندما تتأخر الدورة عن مواعدها وتكون نتيجة تحليل الحمل ايجابية وهذا غالبا ما يكون في الأسبوع 4-5 من آخر دورة وفي مثل هذا الوقت ممكن الكشف على الحمل بالسونار والتأكد من وجود الحمل

الأسبوع 6

نستطيع رؤية كيس الحمل داخل الرحم بالسونار وعدم رؤية الكيس في مثل هذا الوقت يثير الشك في ما إذا كان الحمل سليم أم لا

الأسبوع 7-8

نستطيع رؤية الجنين داخل كيس الحمل ولا بد من رؤية نبضات القلب عند الأسبوع الثامن

ولذلك لا بد المراجعة عند حدوث الآتي:

- إذا لم نجد كيس داخل الرحم عند الأسبوع الخامس

- إذا لم نجد الجنين داخل كيس الحمل في الأسبوع السادس
- إذا لم نجد نبضات قلب الجنين في الأسبوع الثامن

ويفضل استخدام السونار بالمجس المهبلي حيث يستخدم مجس رفيع داخل المهبل وهذا أفضل من استخدام المجس على البطن في هذه الفترة المبكرة



يجب أن تذهبي الى الطبيب عند معرفتك أن هناك حمل حتى يقوم بالكشف وعمل الفحوصات اللازمة للتأكد من موعد الولادة وعمل خطة للمتابعة

المتابعة أثناء الحمل عادة ما تكون كل 4 أسابيع حتى الأسبوع 28 ثم كل 2 أسبوع حتى الأسبوع 32 ثم كل أسبوع حتى موعد الولادة ولكن هناك حالات تستدعي المتابعة على فترات أقل من ذلك

التغذية أثناء الحمل

يجب التأكد من إتباع نظام غذائي صحي أثناء الحمل

السعرات: تحتاجي الى 330 سعر/كيلوجرام بمعنى إذا كان وزنك 60كجم فتحتاجي الى 60×330 سعرات

الحديد: لا بد من الحصول على 60 ملليجرام من الحديد يوميا . تزداد الى 100 مجم في حمل التوأم وتزداد الى 200 مجم إذا كانت نسبة الهيموجلوبين أقل من 11جم مصادر الحديد: -اللحم الأحمر - الدواجن - السمك - العسل الأسود - السبانخ ويوجد أقراص الحديد حيث يجب المواظبة عليها من الأسبوع 12 للحمل

الكالسيوم: تحتاجي الى 1200-1500 مجم يوميا مصادر الكالسيوم: - اللبن ومنتجات اللبن مثل الزبادي والجبن - السردين والسالمون -السبانخ والعسل الأسود - الفجل - البازلاء الناشفة كما يوجد أقراص الكالسيوم التي يكب المواظبة على أخذها

البروتين: تحتاجي الى 75-100 جم بروتينات في اليوم وتوجد في - البيض - اللحم - الدواجن منتجات الألبان - أكالات بحرية مثل السمك والجمبري والسبيط.. -البقوليات مثل الفول والعدس والفاصوليا الناشفة

حمض الفوليك

يعتبر من الفيتامينات المهمة من قبل الحمل وأثناء الحمل والرضاعة حيث ثبت أنه يقلل من نسبة حدوث تشوهات الجهاز العصبي للجنين ومن الممكن أن يقلل من نسبة الإجهاض والولادة المبكرة ونقص وزن الجنين حيث ان بعض الدراسات أثبتت أن نسبة الإجهاض ونسبة الولادة المبكرة تقل عند المواظبة على استخدام حمض الفوليك يوجد حمض الفوليك في : - الكبد - الفاكهة -الخضراوات الورقية - الخميرة -البازلاء والفاصوليا الناشفة أقراص حمض الفوليك 400 ميكروجرام متوفرة ويجب المواظبة عليها عند الإستعداد لحدوث الحمل وأثناء الحمل

السوائل أثناء الحمل

أثناء الحمل يحدث تغييرات لمحزون السوائل في الجسم حيث:

- يزداد حجم سائل الدم في الأسبوع 28 الى ضعف ما قبل الحمل
- يفرز الجسم السائل حول الجنين حيث يتغير بمقدار كوب كل ساعة
- التغييرات التي تحدث بالكلية تؤدي الى زيادة إفراز السوائل

لذلك من المهم جدا المواظبة على شرب السوائل حيث تمنع: -جفاف الجلد -الإجهاض -الولادة المبكرة -الإمساك وينصح بشرب من 6-8 أكواب مياة كبيرة يوميا بجانب العصائر الأخرى

زيادة الوزن أثناء الحمل

زيادة الوزن أثناء الحمل تختلف من سيدة الى أخرى ومن حمل الى آخر وعموما معدل زيادة الوزن 250-750 جرام كل أسبوع مع معدل زيادة في الوزن بمقدار 10-12 كيلوجرام طوال الحمل وقد وجد أن زيادة 9 كيلوجرامات في النصف الثاني للحمل (من الأسبوع 20 للحمل) غالبا ما يصاحبها ولادة جنين بحجم مناسب ولكن يجب أن نعلم أن ولادة طفل سليم وجدت مع عدم زيادة في الوزن طوال الحمل

الرياضة أثناء الحمل

للرياضة فوائد مهمة أثناء الحمل :

- تزيد من زيادة الثقة بالنفس وتقلل نسبة الإصابة بالإكتئاب والقلق
- تساعد على المحافظة على زيادة معتدلة بالوزن طوال حمل
- تقلل من الأعراض المصاحبة للحمل مثل الغثيان وآلام الظهر والإمساك
- تقلل من نسبة الولادة القيصرية
- تقلل من الفترة المطلوبة للرجوع الى الحياة الطبيعية بعد الولادة
- تساعد على رجوع الوزن الى المعدل الطبيعي بعد الولادة
- تساعد على النوم وعدم القلق

ولكن إذا كان هناك تاريخ ولادة مبكرة أو هناك مشاكل مع الحمل فمن المفضل عدم المواظبة على الرياضة أو عمل برنامج يلائم الحالة أثناء الحمل ولذلك يجب أن تسأل طبيبك عن الرياضة المناسبة لحالتك. الرياضة المناسبة أثناء الحمل هي الرياضة التي لاتتشكل عبء جسدي مثل السباحة وسواقة العجلة الثابتة حيث ثبت أن الحامل ممكن أن تواظب على هذه الرياضة حتى الشهور الأخيرة للحمل ولكن يجب تجنب رياضة الجري أو حمل الأثقال

خطوات عملية:

- من المهم استشارة الطبيب قبل البدء في برنامج الرياضة
- دائما ابدأي تدريجيا خصوصا إذا لم تعتادي على الرياضة
- حتى لو كنتي مواظبة على برنامج رياضي من قبل الحمل فيجب أن تعلمي أنه لا بد من الإقلال من المجهود المبذول في الرياضة أثناء الحمل عما قبل الحمل
- دائما استمعي الى جسديك ... إذا شعرتي بالتعب أو صعوبة التنفس فيجب أن تقللي من المجهود والوقت المبذول في الرياضة
- تذكري دائما أن تشربي السوائل قبل وأثناء وبعد الرياضة

توجيهات:

- المواظبة على الرياضة (3 مرات في الأسبوع) أفضل من الرياضة المتقطعة بدون مواظبة
- تجنب المجهود الشاق والرياضة العنيفة مع تجنب الجو الحار والرطب
- يجب تجنب الحركات الفجائية
- تجنب الرياضة التي تؤدي الى شد الأربطة بالجسم حيث أن الأربطة في حالة إرخاء نتيجة هرمونات

الحمل

- تابعي النبض دائما حيث من المفضل ألا يزيد عن 150 في الدقيقة أثناء الرياضة
- تجنب الوقوف فجأة من وضع نائم حيث أن التغيرات التي تحدث في ضغط الدم تكون فجائية مما يؤدي إلي الإغماء
- توقفي عن الرياضة واستشري الطبيب إذا شعرتي بأراض غير طبيعية

توقفي عن الرياضة:

- إذا حدث ألم بالبطن أثناء الرياضة
- إذا حدث انقباضات بالرحم لمدة أكثر من 30 دقيقة بعد الرياضة
-

توقفي عن الرياضة:

- إذا حدث ألم بالبطن أثناء الرياضة
- إذا حدث انقباضات بالرحم لمدة أكثر من 30 دقيقة بعد الرياضة
- إذا حدث نزيف مهبلي
- إذا قلت حركة الجنين
- إذا حدث زغلة بالنظر أو دوخة أثناء الرياضة

يجب الامتناع عن الرياضة في الحالات المرضية مثل أمراض القلب والجلطة وهنا مسؤولية الطبيب في توجيه الحامل لما يناسبها

الجماع أثناء الحمل

بالرغم من أن الجماع لا يؤدي إلي الإجهاض فمن الممكن أن يؤدي إلي انقباض الرحم ولذلك بعض المغص بعد الجماع طبيعي ولكن إذا استمر المغص لفترة طويلة أو إذا حدث أي نزول للدم ولو نقط فيجب الامتناع عن الجماع واستشارة الطبيب
يجب الامتناع عن الجماع إذا كان هناك احتمال ولادة مبكرة أو إذا كان هناك نزيف بعد الشهر الثالث للحمل

شرب القهوة أثناء الحمل

لا نعلم الكثير عن تأثير الكافيين في القهوة والكوكاكولا على الجنين حيث أن بعض الحوامل يواظبن على شرب القهوة بكثرة أثناء الحمل بدون أضرار ومع ذلك يجب التنبيه على أن نسبة الكافيين تختلف من نوع إلى آخر لذلك لا نستطيع القول أن الحامل يجب أن لا تشرب أكثر من كوب واحد من القهوة ولكن يجب اعتبار كمية الكافيين في القهوة

الديكافينات تحتوى على 0-4 جم كافيين والكولا تحتوى على 10-17 مليجرام كافيين والقهوة تحتوى على 60-80 جرام كافيين

الإقلال من الأم الظهر

كلما تقدم الحمل وكبر حجم الرحم يزداد الضغط على فقرات الظهر ولذلك من المهم المحافظة على الوضع المناسب أثناء الوقوف أو الجلوس

- حافظي على وضع الرأس إلى أعلى وقللي من النظر إلى أسفل
- حافظي على ارتخاء الأكتاف وتجنبي شد الأكتاف إلى الخلف
- حافظي على ارتخاء الركبة وتجنبي وضع رجل على رجل—
- حافظي على البعد بين القدمين وتجنبي ارتداء الأحذية ذو الكعب العالي
- الرياضة والنوم الكافي يساعد على تخفيف ألم الظهر

صبغة الشعر

لا يوجد إجابة عن تأثير الصبغة على الحمل حيث لا يوجد ولن يوجد دراسة تؤكد أو تنفي حدوث أضرار من الصبغة على الحمل لذلك يجب التحفظ على استخدام الصبغة طوال الحمل وخصوصا في الأشهر الأولى حيث يتكون الجنين وقد تؤثر الصبغة التي تمتص من الجلد على تكوين أعضاء الجنين تقل الخطورة مع تقدم الحمل وقد لا يكون هناك تأثير بعد الأشهر الثلاثة الأولى ومع ذلك أفضل أن يتبعد الحامل عن استخدام الصبغة أثناء الحمل أو استخدامها على فترات متباعدة مع عدم التعرض للصبغة لفترة طويلة

أضرار التدخين

- زيادة نسبة الإجهاض حيث تزداد النسبة 1.2 لكل 10 سجائر يوميا وقد وجد أن نسبة الإجهاض في الحوامل المدخنات ضعف غير المدخنات
- يؤدي التدخين الى نقص النمو الجسدي والعمرى للجنين وقد وجد أن أطفال الأمهات المدخنات اقل وزنا عن غير المدخنات
- هناك زيادة ملحوظة في وفيات الأطفال من أمهات مدخنات حيث وجد أن هناك 4600 وفاة لحديثي الولادة سنويا بسبب تدخين الأم في الولايات المتحدة الأمريكية

يؤثر التدخين على الحمل بعدة طرق:

- تضيق الشرايين في الجسم ← قلة سريان الدم الى المشيمة
- زيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون يؤدي الى نقص الأكسجين في الجنين
- يقلل من الرغبة في الأكل مما يؤثر على صحة الأم والجنين
- وجود النكوتين فرى لبن الثدي يؤدي الى قلة اللبن أثناء الرضاعة
- يؤدي تعرض المولود للتدخين الى زيادة التهابات الجهاز التنفسي والمغص

لا يوجد معدل أمن لعدد السجائر لذلك من المفضل الامتناع نهائيا عن التدخين ولذا لم تستطيعي فيجب الإقلال من عدد السجائر الى اقل ما يمكن

الفحص المهبلي أثناء الحمل

من المفروض إجراء الفحص المهبلي عند أول زيارة لمعرفة حجم الرحم ولعمل مسحة مهبلية ومن عنق الرحم للكشف على الميكروبات والخلايا غير الطبيعية

في أحر الحمل من الممكن اللجوء الى الكشف لمعرفة ما إذا كانت الولادة بدأت أم لا وفي الحالات التي تستدعي التحريض للولادة وإذا تعدى الحمل 40 أسبوع فمن المفضل متابعة عنق الرحم بالكشف كل أسبوع