

## المشاكل الصحية الشائعة لدى المرأة الحامل



حاولي اتباع هذه الارشادات او تحدثي مع طبيبك الخاص اذا زادت المشكلة الصحية.

لا تستخدمي ادوية او اعشاب اضافية دون الرجوع الى طبيبك الخاص .

العنان:

يطلق مصطلح "مرض الصباح" على الغثيان او الشعور برغبة في القء. يعتبر هذا امراً مالوقاً خلال اول 14 اسبوعاً من الحمل.  
 حاولي تناول المكسرات او المحمصات الجافة او الحبوب قبل القيام من على السرير في الصباح. قد  
 تساعدك هذه الاطعمة اذا شعرتي بالغثيان في اي وقت من اليوم.  
 تناولي وجبات صغيرة بشكل متكرر بدلاً من تناول 3 وجبات كبيرة.  
 لا تدعي معدتك خالية بالكامل.  
 تجنبي النوم بعد الاكل مباشرة.  
 امتنعي عن تناول الاطعمة الدسمة او المقلية او الحارة او الدهنية.  
 امتنعي عن تناول الاطعمة ذات الروائح النفاذة.  
 اتصلي بطبيبك اذا لم يكن بإمكانك الاحتفاظ بالسوائل طيلة 24 ساعة، او اذا كان لديك بول غامق او شعرتي  
 بالوهن او الدوار.  
 التعب:

يعتبر الشعور بالتعب امراً مالوقاً:

مارسي التمارين الرياضية كل يوم وذلك اذا سمح لك طبيبك الخاص وذلك لزيادة طاقتك.  
 ارتاحي في غالبية الوقت. نامي على جانبك الايسر لساعة على الاقل اثناء النوم.

مناعب النوم:

بسبب زيادة حجم جسمك، يكون من الصعب الشعور بالراحة اثناء النوم.  
 تجنبي تناول الشراب الذي به مادة الكافيين.  
 لا تتناولي الطعام قبل النوم مباشرة.  
 حاولي الاستحمام بماء دافى قبل النوم.  
 مارسي تماري الاسترخاء مثل التأمل والشهيق والزفير العميق والتمدد.  
 نامي على جانبي الايسر مع وضع وسادة بين ساقيك واسفل البطن.

## نزيف اللثة:

استخدمي فرشاة اسنان لينة واغسلي اسنانك برفق. نظفي اسنانك بصفة يومية باستخدام الخيط الحريري.

## اسداد الانف ونزيف الانف:

ضعي نقاط من محلول ملحي او جل بداخل انفك.  
لايقاف نزيف الانف، اجلسي واضغطي باصبعك بشدة على جانب الانف الذي به النزيف.  
الاحساء بالم في الثديين او تسرب اللبن:  
ارتدي صدرية جيدة غير ضيقة مثل الصدرية الرياضية.  
قد يساعدك ارتداء الصدرية بدون شريط اثناء النوم.  
ارتد بطانات مانعة للتسرب بالصدرية اذا حدث لديك تسرب في اللبن.  
حرقة المعدة:  
امتنعي عن تناول الاطعمة المجففة والحمضية او الحارة او المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين.  
تناولي وجبات صغيرة كل 2 - 3 ساعات. تناولي طعامك ببطء.  
لا تنامي الا بعد ساعة على الاقل من تناول طعامك.  
لا ترتدي ملابس ضيقة.  
لا تقومي بثني خصرك. اثني ركبتيك فقط.  
لا تمارسي التمارين الرياضية الا بعد ساعتين على الاقل من تناول الغذاء.  
نامي وراسك مسنود بوسادة للاعلى.  
لا تمارسي عادة التدخين.

## تورم اليدين والقدمين:

تجنبي الوقوف او الجلوس لفترات زمنية طويلة.  
استرخي على جانبي الايسر لمدة تتراوح من 30 الى 60 دقيقة من 3 الى 4 مرات يومياً.  
مارسي التمارين الرياضية اذا سمح لك طبيبك الخاص.  
امتنعي عن تناول الاطعمة التي بها ملح زائد.  
اتصلي بطبيبك اذا حدث لديك تورمات بعد الاستيقاظ ولعدة ايام.

## كثرة البول:

لا تقللي من السوائل التي تشربها. ولكن حاولي عدم الافراط في الشراب قبل النوم.  
تبولي كلما احتجت لذلك.  
تجنبي تناول الشراب الذي به مادة الكافيين.  
مارسي تمارين تقوية عضلات قاع الحوض.  
لمعرفة مكان هذه العضلات، ابدي التبول عند استخدام المراض.  
حاولي شد العضلات التي توقف التبول لوقت قصير، ارخي العضلات ببطء وعاودي التبول.  
الان يجب ان تشعري بالمنطقة بداخل مجرى البول التي تحتاجين لشدها.  
مارسي هذه التمارين اثناء الجلوس والوقوف والمشي والقيادة ومشاهدة التلفاز.  
مارسي هذه التمارين 10 مرات من 5 - 10 مرات يومياً.

اتصلي بطبيبك اذا شعرتي بحرقان او الم اثناء التبول.

الامساك والاسهال:

اشربي من 6 الى 8 مشروبات يومياً. اختاري المياه والعصار والحليب.  
تناولي الاطعمة التي بها نسبة عالية من الالياف مثل الفواكه والخضروات، والحببات  
الكاملة وطعام النبات  
الحبي والبقول المجفف المطهي.  
مارسي التمارين اذا سُمح لك بذلك.  
لا تستخدم المسهلات او الحقن الشرجية او الادوية الا اذا سُمح بذلك الطبيب المعالج.  
اتصلي بالطبيب اذا لم تتخلصي من الامساك ليومين متتالين.

النواسير:

حافضي علىعملية تبرز عادية ومرنة وتجنبي الامساك.  
لا تقومي بالاجهاد او الدفع عند التبرز.  
استخدمي كمادات باردة لتلطيف الالم او التورم.  
اتصلي بطبيبك اذا زاد الالم او اذا شعرتي بحدوث نزيف.

آلام اسفل الظهر:

خذي قسطاً من الراحة في غالبية الوقت. استخدمي فراش تدعيمي. نامي على جانبي  
الايسر مع و وضع وسادة بين ركبتيك وخلف ظهرك واسفل معدتك.  
قفي مع شد الجسم. لا تسترخي او ترهلي.  
ارتدي حذاء منخفض واحذية جيدة للمشي.  
لا تقفي في مكان واحد لفترة طويلة. تحركي كثيراً.  
اجلسي القرفصاء لالتقاط الاشياء بدلاً من ثني الخصر. لا تقومي بثني خصرك. اثني ركبتيك  
فقط.  
مارسي التمارين الرياضية اذا سمح لك طبيبك بذلك.  
خذي الادوية التي يسمح بها الطبيب.

تشنجات الساق:

من المألوف حدوث تشنجات في الساقين في نهاية الحمل.  
اشربي المزيد من السوائل والكالسيوم والبوتاسيوم في نظامك الغذائي. تناولي الاطعمة  
والشراب مثل اللبن واللبن المصفى والموز وعصير البرتقال.  
استرخي كثيراً وارفعي قدميك للاعلى اثناء النهار.  
مارسي التمارين الرياضية اذا سمح لك طبيبك.  
اثناء الشعور بتشنجات الساق، افردى ساقك واثني قدمك باتجاه اعلى ساقك.  
ارتدي مداس او حذاء منخفض واحذية جيدة للمشي.  
اتصلي بطبيبك اذا شعرتي بالمر في ساق واحدة طوال الوقت، او اذا وجدت منطقة ساخنة  
او حمراء على  
الساق، او اذا تاذيت ساقك اثناء ثني القدم باتجاه اعلى الساق.

اورده الدوالي:

اوردة الدوالي هي عبارة عن اوردة متضخمة قد تشاهدها بساقيك.  
 تجنبي ارتداء الجوارب او الاحزمة ذات الارتبطة المطاطية.  
 تجنبي الوقوف او الجلوس لفترات زمنية طويلة.  
 ارتاحي لفترات قصيرة مع رفع الساقين اعلى من قلبك. نامي على جانبك الايسر مع وضع وسادة بين ساقيك واسفل بطنك.  
 لا تضعي ساقيك فوق بعضها ولا تقومي بتدليك ساقيك او قدميك.

#### المفرزات المهبلية :

يعتبر التغير في المفرزات المهبلية امرأ عادياً.  
 اغسلي المنطقة الخارجية المحيطة بالمهبل كثيراً. استخدمي صابون بدون عطر. اشطفي المنطقة جيداً.  
 لا تستخدمي سدادات قطنية ورشاشات المهبل والمناضج والمساحيق واوراق المراحيض الملونة او المعطرة.  
 ارتدي ملابس داخلية مصنوعة من القطن. تجنبي ارتداء الجوارب والمشدات والسرراويل الضيقة.  
 اتصلي بطبيبك اذا كانت راحة المفرزات كريهة او عند وجود دم به.

#### الصداع:

اتصلي بالطبيب او الممرض لمعرفة الادوية الآمنة للاستخدام. لا تتعاطي الاسبرين او الايبوروفين الايبوبروفين او النايروسين.  
 اتصلي بطبيبك اذا استمر شعورك بالصداع، او اذا شعرت بتغيم في الرؤية، او اذا شعرتي بالدوار او بانتفاخ في يديك او قدميك.  
 البرد او الانفلونزا :  
 اتصلي بالطبيب او الممرضة لمعرفة الادوية الآمنة للاستخدام.  
 تجنبي الجلوس الى جوار الاشخاص المصابين. اغسلي يديك يومياً.  
 اتصلي بطبيبك اذا كان عندك حمى او ضيق تنفس او سعال مع بلغم.  
 ر اتصلي بطبيبك اذا تعاملتي مع شخص مصاب بالجدري او التهاب الحنجرة.  
 المغص او التقلصات:  
 قد تشعرين بالم في منطقة الفخذ وذلك لنمو حجم الرحم. يمكن ان يشد الالم مع الحركات المفاجئة او المشي لفترات طويلة.  
 اتصلي بطبيبك على الفور اذا كنت تعانين الما شديداً.  
 التقلصات العشوائية هي تقلصات بسيطة وغير مولمة وغير منتظمة. يعتبر هذا عادياً ولا يحتاج الى علاج.  
 اذا كنت تعانين من تقلصات، نامي على جانبي الايسر واسترخي. ضعي يديك على بطنك واشعري بيدء التقلصات ونهايتها. احسبي عدد المرات التي تشعرين بها بتقلصات.  
 اذا كنت في الشهر 9 من الحمل، فاتصلي بطبيبك اذا كانت التقلصات تحدث اكثر من 5-6 مرات في الساعة وتستمر لمدة تتراوح من 15 الى 30 ثانية ، واذا اصبحت التقلصات مولمة او كنت

تعانين من نزيف مهبلي او تسرب في السائل. قد ينصحك الطبيب بالاتصال به في حال شعورك باي تقلصات.

الدوار:

\*نامي على جانب الایسر. غير وضعك ببطء. قفي ببطء بعد النوم. تناولي وجبات منتظمة. اتصلي بطبيبك اذا لم ينتهي الدوار او تكرر حدوثه.

العلاقات الجنسية:

من الطبيعي حدوث بعض التغيرات في الرغبة الجنسية اثناء الحمل. يسمع بالتعامل الجنسي اثناء فترة الحمل الا اذا طلب منك الطبيب الامتناع عنها. قد تشعري ببعض التشنجات لدقائق قليلة بعد التعامل الجنسي.

التغيرات المراجعة او التفكير:

من الطبيعي تغير الحالة المزاجية بتغير الهرمونات الموجودة بجسدك. قد تلاحظين انك اصبحت كثرة النسيان. هذا مالوف. استخدمي مذكرة لمساعدتك في تذكر الاشياء الهامة. اتصلي بطبيبك اذا كانت لديك افكار تتعلق باذية جسدك. الوحام ( الرغبة الشديدة في تناول طعام معين): قد تشعرين برغبة ملحّة في تناول بعض الاطعمة غير المعتادة اثناء فترة الحمل. تناولي انواع مختلفة من الاطعمة الصحية في الوجبات وفي الوجبات الخفيفة.

التغيرات التي تحدث للجلد والشعر والاطافر:

قد ينمو شعرك واطافرك بشكل اسرع. اذا كنت تنوين علاج شعرك بالمواد الكيميائية (الصبغات)، اخبري مصففة الشعر بانك حامل. تتضمن مشاكل الجلد المعروفة بتغيرات في لون الجلد وتهيج الجلد وظهور علامات وحب الشباب. اتصلي بطبيبك اذا قلقتي حيال ذلك.

مرض السكر بالحمل:

يمثل ارتفاع نسبة السكر في الدم اثناء الحمل خطراً عليك وعلى طفلك، ومن ثم، يلزم اجراء اختبارات للدم للتحقق من مستوى الجلوكوز لديك. وفي حالة عدم تلقي العلاج المناسب، قد يسبب سكري الحمل الاضرار التالية: زيادة حجم الجنين عن المعدل الطبيعي مما يؤدي الى ولادة عسيرة. عيوب خلقية لدى الجنين. انخفاض مستوى السكر في دم الطفل عقب الولادة مباشرة، وهذا يسبب خطراً على صحة

الطفل.  
وقد لا تكون لديك اية اعراض تنبى باصابتك بارتفاع نسبة السكر في الدم. اسالي طبيبك عن اختبار الجلوكوز اثناء حملك.  
اذا كنت تعانين من ارتفاع مستوى السكر في الدم:  
اتبعي نظاماً غذائياً متوازناً. سوف يساعدك احد المتخصصين في التغذية او احدي الممرضات على تخطيط نظامك الغذائي.  
يجب ممارسة الرياضة بصفة يومية.  
يتعين فحص مستوى السكر في الدم بشكل منتظم وتسجيله. سوف يتم تعليمك كيفية قياس نسبة السكر في الدم باستخدام مقياس الجلوكوز.  
قد تحتاجين الى حق نفسك بالانسولين. وفي هذه الحالة، سوف ترشدك احدي الممرضات حول كيفية القيام بذلك.  
حالتك الصحية بعد ولادة طفلك:  
عقب ولادة طفلك، فسوف يعود مستوى السكر في الدم الى معدله الطبيعي في اغلب الاحوال.  
سوف يتم قياس مستوى السكر في الدم بعد الولادة بستة اسابيع او بعد توقفك عن ارضاع طفلك.  
النساء اللاتي عانين من سكري الحمل اكثر عرضة للاصابة بالنوع الثاني لاحقاً. ويمكن الحد من ذلك الخطورة من خلال الحفاظ على وزن صحي والمواظبة على ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي، مع الحرص على اختبار مستوى السكر في الدم مرة واحدة في العام او حسبما ينصح به طبيبك.