



## جمعية صندوق إعانة المرضى

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست عام ١٩٧٩م  
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

سلسلة الوعي الصحي والثقافي ٣٥

# نماذج أثناء الدمج والولادة



الطبعة الثانية

١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م

طبعت بدعم من شركة باب الخير

## نصائح أثناء الحمل والولادة

### المقدمة

الحمد لله وكفى، وسلام على عباده الذين اصطفى  
من أجل أخواتنا في الله ممن شرفهن الله تعالى بشرف  
الأمومة ومن أجل تحقيق مجتمع مسلم صحيح ومن أجل  
قوله ﷺ: «من دل على خير كان كأجر فاعله لا ينقص ذلك  
من أجورهم شيئاً».

من أجل ذلك كله نهدي هذا الكتيب الصغير الذي  
يحتوي على بعض الإرشادات والنصائح: إلى الأم أثناء  
الحمل والولادة.

والذي يقوم به صندوق إعانة المرضى ضمن نشاطه  
لتحقيق هدفه الرامي إلى نشر الوعي الصحي.  
نضعنا الله وإياكم بما فيه، وسدد عملنا، وجعلنا نسير  
على خطى سلفنا الصالح رضوان الله عليهم.

اللجنة الإعلامية  
صندوق إعانة المرضى

الإهداء

إلى

كل أخت

مسلمة

شرفها الله

بشرف الأمومة،

وجعلها مدرسة

تخرج جيلا يحمل

كلمة الله

عالية.





علاجها كما يلي:

- ◆ مراجعة الطبيب.
- ◆ أخذ وجبات خفيفة ومنظمة والإكثار من شرب السوائل بين الوجبات.
- ◆ تقليل الدهون.
- ◆ تجنب التعب والإرهاق.
- ◆ استعمال مضادات الحموضة وتجنب استعمال بيكربونات الصوديوم إلا بعد استشارة الطبيب.
- ◆ وضع عدة وسائد تحت الرأس حتى تساعد على تخفيفها عند النوم.

### كثرة التبول:

عادة ما يحدث ذلك مبكرا في الحمل نتيجة لضغط الرحم على المثانة مما يعطي إحساسا بامتلاء المثانة، وبالتالي الرغبة في التبول، وهذا عرض مؤقت يزول عادة بعد الأشهر الثلاثة الأولى، ولكنه يعاود أحيانا للظهور في الأسابيع الأخيرة من الحمل. ولا يجب أن يكون هذا سببا للتقليل من شرب السوائل طالما لم يصاحب كثرة التبول صعوبة أو حرقة تشير إلى الالتهابات، فالسوائل مهمة لصحة الحامل ونمو الجنين، ويمكن تجنب شرب السوائل بكثرة قبل النوم مباشرة.

### ضيق التنفس:

يحدث خلال آخر شهرين من الحمل نتيجة لضغط الرحم على الحجاب الحاجز والرئتين، ويمكن علاجها بوضع الذراعين على الرأس لبضع دقائق والاستلقاء على الظهر ثم النوم بعد ذلك على الجنب، والطريقة الأخرى هي رفع الرأس والاكثاف ووضع وسادة عالية تحته، وتخفيف هذه الحالة بعد نزول رأس الجنين في منطقة الحوض فيخف الضغط على الحجاب الحاجز.

- ◆ تشنج عضلات الساقين.
- ◆ الانتفاخ.
- ◆ البواسير.
- ◆ تصبغ الجلد.
- ◆ النزيف.
- ◆ زيادة الإفرازات المهبلية.
- ◆ الدوالي.
- ◆ الإمساك.
- ◆ الآم الظهر.
- ◆ الضغط.
- ◆ السكر والحامل.
- ◆ التغيرات النفسية.

### الاستفراغ:

تظهر هذه الحالة عادة في الأشهر الأولى من الحمل وسرعان ما تزول بعد حوالي ٤ - ٨ أسابيع. ولحدوث القيء والاستفراغ أسباب كثيرة منها التغيرات الهرمونية التي تحدث في جسد الحامل، وأحيانا تكون أسباب نفسية عاطفية. ولمعالجة ذلك يفضل أن تكون وجبات الطعام خفيفة ومتعددة. أما الأطعمة الدسمة فيجب الابتعاد عنها لأنها تسبب الغثيان. وتنصح الحامل بتناول كوب من الشاي الخالي من الحليب والمحلي بكمية مناسبة من السكر مع قطعة من البسكويت الجاف عند الاستيقاظ من النوم مباشرة، ثم عليها بمواصلة الاستلقاء على السرير للراحة لفترة قصيرة، وبعد ذلك تستطيع القيام من السرير، ومن ثم تناول طعام الإفطار بعد نصف ساعة تقريبا، وإذا استمر الاستفراغ أثناء اليوم ننصح بمص قعق من الثلج، وإذا زادت عملية الغثيان والقيء بطريقة مزعجة فقد يلجأ الطبيب إلى بعض الأدوية التي يجب على المرأة الحامل ألا تستخدمها إلا تحت إشراف طبيها.

### الحموضة:

قد تشعر الحامل بوجود حرقة في الحلق وتزداد عند الاضطرار. وهذه الحالة تظهر في الفترة الأخيرة من الحمل وذلك نتيجة لازدحام المعدة بالطعام وضعف إمكانيتها بسبب الضغط عليها أثناء الحمل، ويمكن





◆ الاستلقاء على الظهر لمدة ساعة بحيث يكون مستوى القدمين أعلى من مستوى الرأس.

◆ استعمال أربطة مطاطية للساقين لتقوية جدران الأوردة.

◆ تجنب الوقوف لمدة طويلة بدون حركة.

◆ رفع الساقين أعلى عند الجلوس بوضعها على

المنضدة أو رفعها على هيئة زاوية قائمة من الجسم على الحائط لمدة ٥ - ١٠ دقائق ثلاث أو أربع مرات يوميا.

◆ مزاوله رياضة المشي في الشهر الأخيرة لتحريك

الدورة الدموية في الساقين.

### الانفخاخ:

ينتج عن كثرة الغازات في الأمعاء، ويمكن علاجه بأن

يمضغ الطعام جيدا وتجنب الأغذية التي تسبب الغازات وأن تنظم عملية إخراج الفضلات والإكثار من تناول

الخضروات.

### الإمساك:

يحدث نتيجة لضغط الرحم على الأمعاء، وعلى

الحامل ضرورة التخلص من الفضلات ويمكن معالجة الإمساك كما يلي:

◆ الإكثار من شرب السوائل مثل الماء وعصير

الليمون والبرتقال، ويفضل التعود على شرب كأس من الماء يوميا في الصباح عند الاستيقاظ من النوم.

◆ الإكثار من الخضروات الطازجة والفواكه خاصة

في الليل مثل التين والبلح والتفاح.

◆ ممارسة الرياضة الخفيفة ممارسة الأعمال

اليومية المنزلية البسيطة.

◆ اتباع عادة دخول الحمام في الصباح بعد تناول الإفطار.

◆ إذا فشلت الطريقة السابقة يمكن استخدام بعض

المسهلات الخفيفة بعد استشارة الطبيب.

### الصداع:

يتسبب عادة من إجهاد النظر بسبب الحياكة أو مشاهدة التلفزيون لفترة طويلة أو كثرة القراءة. أما إذا كان الصداع شديدا فيجب استشارة الطبيب.

### تورم القدمين:

وتظهر هذه الحالة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل، وقد تتورم القدمان في نهاية اليوم. لذلك ننصح الحامل بأن تستلقي كل يوم على ظهرها لمدة ساعة على الأقل وترفع القدمين بواسطة وسادة بحيث تكون أعلى من مستوى الرأس.

### تشنج عضلات الساقين:

يحدث نتيجة لكبر الرحم والنمو المتزايد للجنين واختلال توازن الجسم عند الوقوف فتتقلص عضلات الفخذ والظهر مما يؤدي إلى إجهاد العضلات وإصابتها بالتشنج، ويمكن علاجه بالراحة التامة وتجنب الوقوف طويلا وعدم ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي، وأحيانا يكون السبب نقص الكالسيوم عند الحامل، وبذلك ننصح الحامل بشرب كميات كبيرة من الحليب الذي يحتوي على الكالسيوم أو استشارة الطبيب.

### الدوالي:

تعاني بعض السيدات من ضعف خلقي في أوردة الساق والفخذ والحوض مما يسبب انتفاخها بالدم وبيروزها على سطح الرجل وتسمى دوالي. وتزداد شدتها في الحمل نتيجة لضغط الرحم على أوردة الحوض الضعيفة وتزداد مع الوقوف أو الجلوس لمدة طويلة، وتسبب تشوه في منظر الساقين، ويمكن حدوث جلطات دموية فيها في بعض الحالات في أثناء الحمل وقبل الولادة. ويمكن علاجها على الوجه الآتي:



## البواسير:

عبارة عن مجموعة من الأوردة الدموية الكبيرة يساعد الحمل على ظهورها بسبب ضغط الرحم على هذه الأوعية الدموية، كما يسببها الإمساك الشديد. وإذا كان البراز جامدا تتخدش إلى أن يسيل منها الدم. وتنصح الحامل بالجلوس في وعاء يحتوي ماء دافئ بعد التبرز وقبل النوم، وتنظف جيدا بعد ذلك مع مراعاة عدم خدشها.

## الام الظهر:

تحدث هذه الآلام نتيجة للتغيرات الطبيعية التي تحدث في جسم الحامل بحيث يحاول الجسم فيها المحافظة على التوازن كما أن ضعف عضلات البطن يسبب أيضا الآلام شديدة في الظهر، ولتقليل هذه الآلام ننصح الحامل بالمحافظة على قوامها وتجنب رفع الأشياء الثقيلة. وإذا دعت الضرورة فعلها اتباع الآتي:

- تقف على قدميها بحيث يكون الكعبين ثابتين على الأرض.
- تباعدها بين القدمين.
- تثني ركبتيها وتخفف جذعها حتى يكون الظهر مستقيما ثم تمسك بالجسم لرفعه بحذر.
- إجراء بعض التمارين الخفيفة حتى تحافظ على لياقة الجسم.

## زيادة الإفرازات المهبلية:

عادة ما تكون الإفرازات المهبلية الطبيعية بكمية صغيرة لا تثير الانتباه. أما خلال الحمل فإن بعض التغيرات تحدث في الخلايا المهبلية لتصبح أكثر سمكا ومرونة لتتمدد أثناء الولادة ويصاحب ذلك عادة زيادة ملحوظة في الإفرازات المهبلية، وهذا امر طبيعي لا يدعو

للقلق، ويستدعي زيادة الاهتمام بالنظافة الموضعية. أما إذا صاحب هذه الإفرازات حكة أو رائحة كريهة فيجب استشارة الطبيب خوفا من الالتهابات.

## التغيرات النفسية:

إن التغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل قد تسبب للحامل تغيرات مختلفة في الحالة النفسية، غالبا ما تزول عند الشهر الرابع بعدما يحث التوازن في هذه الهرمونات، لذلك لا تنزعجي يا אחتي إذا شعرت بالانقباض أو الخمول دون أي سبب ظاهري، ولا تتركي مجالاً للوسوس والأفكار السوداء للسيطرة عليك، عند التفكير في مسار الحمل والولادة، طالما تسير الأمور بصورة طبيعية تحت إشراف طبيبك المعالج.

## تصبغ الجلد:

يحدث أثناء الحمل تصبغ في الجلد نتيجة للتغيرات الهرمونية تظهر عادة كخط بني قائم يمتد من السرة إلى أسفل البطن يسمى الخط الأسود، وهو خط دائم لا يختفي بعد الولادة، وقد يحدث بعض التصبغ على الوجه ليأخذ شكل الفراشة على الوجنتين في بعض الحوامل، وقد يحدث بعض التصبغ على البطن ليتخذ شكل الخطوط البنية التي غالبا ما تتحول إلى خطوط بيضاء بعد الولادة.

## ارتفاع ضغط الدم:

الإصابة بارتفاع ضغط الدم الناتج عن الحمل يكون عادة بالأشهر الأخيرة ويكون مصحوبا بصداق وتورم القدمين وعليه ننصح المريضة بمراجعة الطبيب فورا عند ظهور الأعراض السابقة. أما اللاتي يصبن بضغط الدم



## أعراض تستلزم استشارة الطبيب حالاً :

- ✦ عند التعرض للنزيف المهبلي.
- ✦ عند الشعور بصداع قوي دائم وزغللة في العينين.
- ✦ القيء والغثيان الشديدين، وهذا يعني عدة مرات من القيء في الساعة الواحدة.
- ✦ تورم القدمين والكعبين واليدين خاصة إذا كان هذا التورم مفاجئاً، لأن التورم التدريجي في الشهور الأخيرة خاصة في الطقس الحار أمر طبيعي.
- ✦ آلام مستمرة في البطن ليست بسبب الإمساك.
- ✦ سخونة ورعشة غير مصاحبة لأمراض البرد.
- ✦ التبول المتكرر مع حرقان شديد.
- ✦ تشوش في النظر أو مشاهدة بقع سوداء على مدى البصر.
- ✦ النزول المفاجئ بكمية كبيرة من الماء من المهبل.

## إذا كنت حاملاً ففر أي شهر ستلدن؟ الطريقة الحسابية:

١) أول يوم في العادة + ٧ أيام + ٩ شهور.  
مثال:

أول يوم في آخر عادة: ١ / ٥ / ٢٠٠١  
١ / ٥ + ٧ أيام + ٩ شهور  
موعد الولادة: ٨ / ٢ / ٢٠٠٢

٢) أول يوم العادة + ٧ أيام - ٣ شهور.  
مثال:

أول يوم في آخر عادة: ٥ / ٤ / ٢٠٠١  
موعد الولادة: ١٢ / ١ / ٢٠٠٢

## العناية بالأم أثناء الحمل:

الهدف من العناية بالأم أثناء هذه الفترة هو تقليل نسبة المضاعفات أثناء الحمل والمساعدة على ولادة طبيعية وتوفير السلامة لكل من الأم والطفل أثناء الولادة. لذلك احرصي يا أختي على هذه الزيارات وحافظي عليها لمصلحتك ومصلحة الجنين.

## الحمل والسونار:

يتوجب على كل سيدة حامل أن تراجع طبيبها المعالج من بداية الحمل. ويجب عليها عمل سونار للتأكد من الحمل في الشهر التالية:

الشهر الأولي (المراجعة الأولى) للتأكد من سلامة الجنين برؤية التبيض بالسونار وأنه في داخل الرحم وليس في خارجه وحتى نتأكد من عمر الجنين، وأنه لا اختلاف بين حساب الأم وعمر السونار.

سونار في الشهر الثالث أو الرابع للتأكد من خلوه من التشوهات الخلقية الخطرة مثل عدم اكتمال المخ والجمجمة.

في الشهر الخامس أو السادس للتأكد من سلامة الأعضاء الداخلية للجنين من قلب وكلى وأمعاء والأعضاء الخارجية والعظام.

في الشهر الثامن أو بداية التاسع لمعرفة الوزن التقريبي للطفل وكمية الماء المحاطة بالطفل ووضع المشيمة للتفرقة بين الطفل الطبيعي أو الطفل ضعيف النمو الذي يحتاج إلى توليد مبكر.





## نمائم إلى الحامل

### ١ - الغذاء:

الغذاء للحامل له أهمية بالنسبة للأم والطفل. والغذاء المقصود هو الوجبة المتوازنة التي تشمل جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم وهي الكربوهيدرات والبروتين والفيتامينات والمعادن والكالسيوم. وتنصح الحامل بتناول الحليب والبيض واللحوم والفواكه والخضروات.

### الحليب:

يجب أن تشرب كوبين على الأقل في اليوم وتتناول منتجات الحليب كالجبن والحليب. وإذا لم تستطع شرب الحليب خاليا فلتشره مع الكاكاو أو على الأقل منتجات الحليب انفة الذكر، وينصح بالإقلال قدر الإمكان من تناول القهوة مع الحليب.

### البيض:

من ٢ - ٣ بيضات في اليوم وخاصة بعد الشهر الثالث.

### اللحوم:

يجب على الحامل أن تأكل ما يعادل ربع دجاجة في اليوم. أما السمك فيجب تناوله مرة أو مرتين في الأسبوع لما يحتويه من مواد تفيد الحامل كالبروتين والفسفور والبود. الكبد:

على الأقل يجب أن تأكل الحامل الكبد مرتين في الأسبوع وخاصة الحوامل اللاتي يعانين من فقر الدم.

### الفواكه والخضار:

فهي تزود الحامل بالفيتامينات والأملاح وتخفف من الإمساك. لذا ننصح الحامل بتناول الكثير منها ويمكن تناول الخضروات طازجة كالجزر والخس والخيار والطماطم،

كما تؤكل مطبوخة كالسبانخ والبازيلاء والقرنبيط والجزر مع ملاحظة عدم الطبخ الكثير حتى لا تفقد محتواها من الحديد والفيتامينات. أما الفواكه فيجب تناولها مرة أو مرتين في اليوم كما يمكن شرب عصير هذه الفواكه.

### السوائل:

السوائل ضرورية للحامل فهي تساعد على إدرار البول وتؤخذ على شكل العصير أو الشورية. والحامل تحتاج إلى ما لا يقل عن ست أكواب يوميا. وتنصحها بتجنب شرب المياه الغازية والقهوة.

### الحديد:

للحديد أهمية خاصة بالنسبة للحامل، فالحامل يدخل في تركيب الدم لكل من الأم وجنينها. فإذا قلت نسبة الحديد أصيبت الأم بفقر الدم، وقد يؤدي ذلك إلى مضاعفات خطيرة تؤثر على حياتها وحياتة جنينها، والغذاء اليومي لا يزود الجسم بالكمية الكافية من الحديد، لذلك يجب على الأم أن تستمر في أخذ مركبات الحديد على شكل كبسولات تصرف من الطبيب المعالج.

### المواد النشوية:

كالبطاطس والأرز والمعكرونة لاحتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية التي تسبب زيادة كبيرة في الوزن.

### المواد الدهنية:

الزبدة والدهون الحيوانية قد ترفع نسبة الكوليسترول في الدم لذلك يفضل عدم الإكثار منها. أما ما قد تشعر به المرأة الحامل من اشتهاة لنوع معين من الطعام فهذا أمر كثير الحدوث، وقد تكون الأسباب نفسية فسيولوجية، فقد يكون الجسم فعلا بحاجة إلى هذا النوع من الطعام، أيا كان السبب فلا ضرر من تناول هذا الصنف





الأيمن ما استطاعت، أو استخدام عدة مخدات توضع خلف الظهر عند الاستلقاء، ولا تنسي رفع قدميك فوق وسادة صغيرة قصيرة يوميا للوقاية من الدوالي والتورم. أما عند حدوث الأرق فننصح باستشارة الطبيب وعدم استخدام المهدئات إلا بتوجيه منه.

#### ٦ - النظافة العامة:

بالنسبة للاستحمام فيستحسن أن يكون في الصباح الباكر باستخدام الصابون والدوش والماء الدافئ وعدم استعمال الحوض لأن ذلك يساعد على دخول البكتيريا إلى مهبل الحامل. وننصح كذلك بتنظيف الفتحة الخارجية للمهبل يوميا ما أمكن وبراعى الحذر أثناء المشي في أرض الحمام تجنباً للانزلاق. وأما السياحة والاعتسال في البحر فهي مأمونة بشرط ألا يكون الماء بارداً وألا تجهد الحامل نفسها.

#### ٧ - العناية بالأسنان:

العناية بالأسنان عنصر هام بالنسبة للحامل لأن الطفل يستمد الكالسيوم من الأم وكما نعلم فإن الكالسيوم يدخل في تركيب الأسنان بكمية كبيرة، كما تعرض المرأة لتسوس الأسنان والتهابات اللثة يزداد أثناء الحمل، وإذا أهمل علاج الأسنان قبل الحمل فإن معاودة الألم والالتهاب تكون سريعة بعد الحمل. لذلك على الحامل المراجعة الدورية لطبيب الأسنان ولا بأس من إجراء العمليات الجراحية الصغيرة كخلع الأضراس وحشوها تحت البنج الموضعي، ويجب العناية اليومية بتنظيف الأسنان صباحاً ومساءً وبعد تناول الوجبات ما استطاعت الحامل ذلك، كما أن استخدام - الخيط الطبي - لإزالة الفضلات بين الأسنان مفيد جداً لمنع تراكم البكتيريا بين هذه الفضلات.

على ألا يطغى على احتياجاتك الأخرى من الأطعمة، ولا تظني يا اختي أن عدم حصولك على هذا الصنف المعين من الطعام قد يؤدي إلى ضرر بك أو بالجنين.

#### ٢ - الوزن:

يجب ألا يزيد وزنك عن كيلو جرام كل شهر، فالطفل يبلغ وزنه عند ولادته بين ٢,٧ كجم إلى ٣,٢ كجم. لذلك يجب ألا يتعدى وزنك عند ولادتك عن ٨ أو ٩ كجم. والوزن الزائد لا يعني دائما الحصول على طفل ذي وزن كبير وإنما تعني زيادة في وزنك تعانيها بعد الولادة.

#### ٢ - إخراج الفضلات:

قد يصيب الحامل أثناء الحمل الإمساك، وعلاج ذلك كما ذكر سابقاً يكون بتناول الفواكه والخضروات بكثرة. وننصح الحامل باتباع مواعيد منتظمة لقضاء الحاجة.

#### ٤ - الراحة:

يجب على الأم تجنب الأعمال المنزلية المرهقة والثقيلة وخاصة اللاتي سبق أن تعرضن للإجهاد، وكلما اقتربت الحامل من موعد الولادة، وجب عليها تخفيف العمل. وأما اللاتي يعملن في خارج المنزل فيجب عليهن تجنب الأعمال المرهقة، وإذا وجدن أنفسهن مرهقات من العمل، كما يجب التوقف عن قيادة السيارة في الأشهر الأخيرة من الحمل.

#### ٥ - النوم:

قد تشعر الحامل برغبة شديدة في النوم خلال الأشهر الأولى، لذلك ننصح بالنوم ساعتين على الأقل بعد الظهر وثمان ساعات ليلاً. كما قد تواجه الحامل مشكلة في النوم في الشهور الأخيرة ونظراً لصعوبة التنفس عند الاستلقاء على الظهر، لذلك يستحسن أن تنام على جنبها





## ٨ - العناية بالثدي:

العناية بالثدي أثناء الحمل هي عناية بغذاء الطفل بعد الولادة، لذا على الحامل أن تغسل حلمة الثدي بالماء الدافئ لإزالة أي إفرازات جافة والاستمرار في تدليك الحلمة باستخدام المراهم الخاصة لمنع التشققات، ولا تنسى أن تشدي الحلمة للخارج أثناء عملية التدليك، ويمكن سؤال طبيبك عن الطريقة السليمة التي تتبعينها في التدليك.

## ٩ - الملابس:

على الحامل أن تتجنب الملابس الضيقة والأحذية ذات الكعوب العالية لأن ذلك يزيد من الآم الظهر، ويمكن استعمال الأحذية المتسعة من الأمام والمنخفضة. وعلى الحامل أن تتجنب البرد القارس والحر الشديد باستخدام الملابس المناسبة، كما عليها أن تراعي جانب الراحة قبل الاهتمام في مظهرها الجمالي. وننصح بتجنب استعمال أربطة الساق الدائرية أو الأحزمة المطاطية لأنها قد تؤثر على السير العادي للدورة الدموية، ويراعى أيضا لبس حمالات مناسبة للثديين بحيث تكون واسعة نسبيا وترفع الثديين.

## ١٠ - الرياضة والمشى:

لا بأس على الحامل من ممارسة الرياضة الخفيفة، أما الرياضة الثقيلة فيجب تجنبها خاصة اللاتي سبق أن تعرضن للإجهاض. وهناك كثير من التمرينات الرياضية التي ينصح الطبيب بالقيام بها في الأشهر الأخيرة لتقوية عضلات الحوض والمساعدة على ولادة طبيعية بدون ألم، وهذا أمر يمكنك مناقشته مع طبيبك أثناء المراجعة. أما المشى في الهواء الطلق فإنه ذو فائدة كبيرة للحامل في الأشهر الأخيرة.

## ١١ - السفر:

لم يعد السفر أمرا مزعجا كما كان في السابق بعد اختراع وسائل السفر الحديثة. لذلك لا ضرر على الحامل من السفر بالطائرة أو الباخرة أو القطار أو السيارة طالما كانت في صحة جيدة وليس هناك عائق صحي.

أما بعد الشهر الثامن فننصح بتجنب السفر حتى بالطائرة، كما أن الحوامل اللاتي تعرضن للإجهاض فينصحن بتجنب السفر. وموجز القول بأن الحالة الصحية للحامل متروك لتقدير الطبيب فهو الأساس في اتخاذ قرار السفر.

## ١٢ - التدخين:

للتدخين أثناء الحمل مضار كثيرة منها: أنه قد يؤدي إلى الولادة المبكرة، كما يؤدي إلى نقص في وزن الجنين مما يعرض صحته وربما حياته للخطر، كما أن الحوامل اللاتي يعانين من مشكلة الشيء فإن التدخين قد يكون عاملا مساعدا، كما أن التدخين سبب رئيسي لسرطان الرئة وكثير من أمراض الرئة الخطيرة. ونحمد الله كثيرا على أن التدخين غير منتشر بالنسبة للحوامل في الكويت. كما يجب الحذر من تدخين الزوج باستمرار في وجودك.

## ١٣ - العلاقة الزوجية:

يجب أن تكون أكثر قربا ومودة من أي وقت مضى، اشتركي معه في التخطيط للمستقبل. أما العلاقة الجنسية فهي لا تنطوي على أي خطر، وخاصة في الأشهر الست أو السبع من الحمل ما لم يكن هناك أي مانع من قبل الطبيب.



## مواعيد الزيارة للطبيب:

في أول ٢٨ أسبوع .

ما بين ٢٨ أسبوع إلى ٣٦ أسبوع تزور الحامل مرة كل أسبوعين.

بعد ٣٦ أسبوع إلى موعد الولادة تزور الحامل مرة كل أسبوع.

وهذا النظام قد يتغير حسب ما يراه الطبيب خاصة عند حدوث مضاعفات أثناء الحمل.

## الولادة

### الولادة في المستشفى:

الولادة في المستشفى أكثر أمانا من الولادة في البيت ويجب على الحالات الآتية الولادة في المستشفى:

- ١- التي لم تلد من قبل (أول ولادة).
- ٢- التي قد حدث لها بعض الصعوبات في الولادات السابقة مثل العملية القيصرية وغيرها.
- ٣- إذا كان الحمل مصحوبا بارتفاع ضغط الدم أو نزيف.
- ٤- الحمل التوأمي.
- ٥- إصابة الحامل بمرض القلب أو بعض الأمراض المزمنة الأخرى.

### متى نذهبين أيتما الحامل إلى المستشفى لكي تلدي؟

عندما يكون هناك انقباضات منتظمة ومؤلمة وتكون الفترة بينها أقل من نصف ساعة.

عندما تظهر العلامة وهو عبارة عن مخاط مختلط بدم ينزل من المهبل.

عندما ينزل الماء من المهبل ويبلل ملابسك من أسفل. إذا أحسست بتزول الماء بصعوبة مفاجئة من المهبل، فيجب عليك أن تراجع المستشفى في أقرب وقت ممكن.

## ما تفعلين قبل أن تغادري البيت إلى المستشفى؟

✦ أن تتوجهي إلى الله تعالى بالدعاء وطلب التيسير.

✦ أن تعدي الملابس المطلوبة لك ولطفلك، لتأخذينها معك إلى المستشفى، وستشعرين بالراحة أكثر إذا أخذت الأشياء التالية معك:

✦ فرشاة أسنان، معجون أسنان، مشط وفرشاة للشعر، مرآة ليد، قمصان للنوم، روب، شيشب، ساعة منبه. وخذي معك أيضا ملابس أوسع من التي تستعملينها قبل الحمل.

✦ الاستحمام بالماء الدافئ.

✦ حلق شعر العانة.

✦ أن تأخذي معك كرت زيارة الطبيب وكل الفحوصات والأشعة والأوراق المتعلقة بالحمل.

✦ التخلص من الفضلات والتبول، ويمكنك أن تأخذي حقنة شرجية عند قدومك إلى المستشفى لتفريغ الفضلات.

## نماذج أثناء الولادة:

### هناك ثلاث مراحل تمر بها الوالدة:

#### أولا: المرحلة الأولى:

وهي بداية الانقباضات الرحمية (الطلق) أو نزول العلامة أو نزول الماء إلى اتساع عنق الرحم الكامل. وفي هذه المرحلة ننصح الحامل بالآتي:

الابتعاد عن الاستلقاء في السرير.

المتي في أرجاء الغرفة لأن ذلك يسهل عملية الولادة.

ننصح الحامل بالتبول وإفراغ الفضلات باستعمال الحقنة

الشرجية، فإن ذلك يسهل عملية الولادة ويجعلها نظيفة.

عدم رفع الصوت أثناء الام المخاض لأن ذلك يزعج

الأخرين ويرهق الحامل.



## خياطة جرح العجان:

وهذا ما يقوم به الطبيب بعد خروج المشيمة لبعض  
الوالدات اللاتي عمل لهن ذلك الجرح لتسهيل عملية  
الولادة، وقبل خياطة هذا الجرح تأخذ الوالدة تخديرا  
موضعيًا فلا تشعر بألام الخياطة.

### ملاحظة:

نصح الوالدة بعدم استعجال الطبيب لنقلها إلى  
الأجنحة إلا بعد مضي ما لا يقل عن ساعتين.  
يمكن للوالدة أن تأخذ بعض المواد السكرية مثل  
الرطب أو التمر أو العصير أو العسل أو المري أو الحليب  
بعد الولادة.

وقال تعالى: ﴿ وهزي إليك بجدع النخلة تساقط  
عليك رطبا جنيا، فكله واشربي وقرّي عينا﴾.

وقد وجد أن الرطب والتمر يحتويان على مادة  
كيميائية تسمى بروستاجلاندين بكمية وفيرة، وقد ثبت  
طبيا فعالية هذه المادة في المساعدة على تقلصات الرحم  
وتوسع عنق الرحم.

## كلمة إلى الرجال

قال تعالى: ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم  
أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة﴾. (الروم: ٢١).  
وقال تعالى: ﴿وإذا بشر أحدهم بالأنثى ظل وجهه  
مسودا وهو كظيم﴾ (النحل: ٥٨).

## ثانيا: المرحلة الثانية:

وهي مرحلة خروج الجنين، ونصح الحامل باتباع ما يلي:  
التد إلى أسفل أثناء الطلق، ويكون ذلك بأمر  
الطبيب أو الممرضة.

عدم رفع الصوت أثناء الطلق.

الاسترخاء والتنفس بصورة طبيعية في الفترة بين الطلقات.  
نرجو من الوالدات أن يتبعن نصائح الطبيب أو  
الممرضة أثناء هذه الفترة مما يساعدهن على تجاوز هذه  
المرحلة بسلام.

## ثالثا: المرحلة الثالثة:

وهي مرحلة خروج المشيمة، وتستغرق هذه المرحلة  
من عشر إلى عشرين دقيقة. فبعد خروج الجنين ننصح  
الوالدة بأن تأخذ وضع الاسترخاء وتسترجع أنفاسها.

إذا أحست الوالدة بالتبول أثناء هذه المرحلة فلتخبر  
الطبيب حتى يساعدها في إفراغ المثانة من البول لأن ذلك  
يسهل عملية انفصال المشيمة ويمنع وقوع نزيف بعد الولادة.  
عندما تنفصل المشيمة عن جدار الرحم، فعلى  
الوالدة أن تشد إلى أسفل حتى تسهل عملية خروجها  
وذلك بتوجيه من الطبيب أو الممرضة.

قد تشعر الوالدة ببعض الألم في البطن وهذا أمر  
طبيعي فلا داعي للقلق.

وباتباع هذا التعليمات يمكنك أيتها الأم أن تلدي  
طفلا بعيدا عن كل المشاكل التي تحدث أثناء الولادة التي  
قد تسبب مضاعفات لكم من الأم والطفل.



## أخي الكريم:

إن من أصعب المراحل التي تمر بها المرأة هي مرحلة الحمل والوضع لما فيها من تعب ومشقة، يقول الله تعالى في كتابه الحكيم: ﴿حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين﴾. وزوجتك في تلك المرحلة في أمس الحاجة إلى مشاركتك لها في محنتها وضائقها، فكن لها المعين والمرشد، ولا تنس أنها تمر بتغيرات هرمونية تؤثر على حالتها النفسية والجسدية، فالتمس لها العذر فيما تعانیه وتذكر لها حسناتها قبل سيئاتها، واحرص دوماً على الكلمة الطيبة والمعاملة الحسنة والمشاركة الدائمة، وتذكر دائماً قول رسولنا الكريم عليه أفضل الصلاة والسلام: «استوصوا بالنساء خيراً». أما إذا كرهت منها شيئاً فحسبي أن تكره شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً. واعلم يا أخي أن الله هو الرزاق ذو القوة المتين يرزق من يشاء ذكورا ويزرزق من يشاء إناثا. فارض بما قسم الله لك ولا تحمل زوجتك مسؤولية ذلك. وأخيراً، بارك الله لكم فيما آتاك من ذرية صالحة طيبة وآتاك ما تطلب، ولا تنسى قوله تعالى: ﴿ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرّة أعين واجعلنا للمتقين إماما﴾.

## كلمة إلى الممرضات

يا أحفاد رشيده الأنصارية، يا من جعل الله تحت أيديهن المرضى والضعفاء. راقبن الله في أعمالكن. «فلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته». هونوا على المرضى الأملهم بالمعاملة الحسنة والكلمة الطيبة فإن الكلمة الطيبة صدقة. وتذكرن أنكن قد تكن يوماً ما في نفس حالة مرضاكن ترجون الكلمة الطيبة والمعاملة الحسنة، وانصحن زميلاتكن إذا أسان المعاملة.

## وأخيراً:

هذه نصيحة نرجو أن تأخذن بها، وفقنا الله وإياكن لتسهر على راحة مرضانا الكرام. وأخيراً، نتقدم نحن أعضاء صندوق إعانة المرضى بالشكر الجزيل إلى الدكتور سعيد العثمان على إشرافه على هذا الكتيب وعلى مساعدته في تقديم النصائح لأخواتنا الأمهات راجين من المولى عز وجل أن يوفقنا لما فيه الخير، وأن يرفع من قدرنا إنه ولي ذلك والقادر عليه. وأخيراً يا أختي في الله نستودعك الله راجين من الله سبحانه وتعالى أن تكون قد وفقنا إلى إيضاح بعض الجوانب الهامة لك أثناء الحمل والولادة، وحسبنا أن تأخذي ما فيه وحسبنا أيضاً أن تذكرينا بالخير والعافية في دعواتك. اللهم اغفر لنا ولأخواتنا، وهب لهن الصحة والعافية في تربية أبنائهن على طاعتك وعدم معصيتك إنك على كل شيء قدير.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

## شكر وتقدير

### للدكتورة سميرة العوضي

استشاري امراض النساء والتوليد  
التقديمها المادة العلمية