



## صندوق إعانة المرضى

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

جمعية النجاة  
الخييرية

سلسلة الوعي الصحي والثقافي (٩)

# إرشادات صحية للسيدة الحامل

• الجزء الأول •



إعانة أمه وهنأ ملك وهنأ وفماله فو ماين

قران كريم

طبع بدعم مالي  
من

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي



من أجل ....

مرضى مقعد  
طفل جناح  
منكوبي الكوارث  
صحة الجميع



حساب الإغاثة رقم ٤/١٣٥٥٥

حساب التوفير رقم ٣/١٠٧٥٠/٢ لأموال الصدقات

الحساب الجاري رقم ٠/٤٢٥٨/١ لأموال الزكاة

بيت التمويل الكويتي

صندوق إعانة المرضى

الإدارة - القادسية ٣-٢-٢٥٦٠٠٦١

اللجنة الطبية ٤٨٧٧٣٩٤ / ٤٨٧٤٦٢٩

ص ب : ٢٤٤٠٩ الصفاة - 13105 الكويت

## المشكلات الصحية للحامل

الأمومة هي أسس العلاقات البشرية وأجملها وأخلصها وأنقأها - والحمل والولادة دليل على صحة جسم الحامل لأن الحمل في حد ذاته عملية طبيعية وليست مرضية ان استوعبت الحامل هذا وإن عملت على معرفة كل مراحل الحمل والولادة وتأثيرها الطبيعي على جسمها فتستجد في الحمل نعمة من نعم الله عز وجل.

في هذه النشرة سنحاول شرح أهم المشاكل الصحية التي قد تواجهها الحامل لتجد الحامل في قراءتها الإجابة على بعض تساؤلاتها ومخاوفها وتطمئن وتسعد بحملها وولادتها.

### أعراض الوحام

ماذا أكل؟ وماذا أشرب؟ وهل أكل عن اثنين كما تقول والنثي؟

❖ إن لنوع الغذاء وليس لكميته أهمية كبيرة أثناء فترة الحمل فالمهم ماذا تأكلين وليس كم تأكلين فهناك مواد غذائية معينة لها أهميتها الخاصة، البروتينات مثلا موجودة في اللحم والسمك والبيض والدجاج والحليب ومنتجاته وهي بمثابة أحجار البناء للجسم وليس للجنين فحسب، بل أيضا من أجل التغيرات التي تطرأ على جسمك مثل نمو الرحم والثدي والهرمونات فأنت تحتاجين ما معدله ٢٥٠ غرام يوميا من البروتينات طيلة أيام الحمل مثلا قطعة لحم ١٢٥ غرام وبيضتان ونصف لتر حليب، أما النشويات والدهنيات مثل الخبز والبطاطا والزبدة فينصح بعدم الإكثار منها فيكفي ٢٠٠ غرام نشويات و٧٠ غرام دهن يوميا فقط، أما عن المعادن والفيتامينات فإن الكلس

والفوسفور ضروريان لتكوين العظام وموجودان بكثرة في الحليب ومنتجاته، والحديد مهم كذلك لكرات الدم الحمراء وهو في الخضار والفواكه والبقوليات والكبدة وينصح بالإقلال من الموالح أثناء الحمل.. أما السوائل فلا ينصح بأخذ أكثر من لتر سوائل يوميا، المقصود بالسوائل طبعاً ليس الماء فقط وإنما الشورية والعصير والشاي الخ... وهذه الكمية للأيام المعتدلة وأما في أيام الصيف الحار فينصح بزيادتها، وسوف ينصحك طبيبك إن كان هناك ضرورة لأخذ حديد أو فيتامينات بشكل دواء لأن الطعام لا يفي حاجة الأم في أغلب الأحوال.

### الكآبة والأرق

أشعر بالكآبة وتوتر عصبي وضيق الخلق والأرق في الليل.

❖ إن الحمل يسبب تغيرات عاطفية وجسدية ويجعلك تشعرين بالقلق أحيانا ولكن من المستحسن أن تناقشي أمورك مع زوجك الذي يجب أن يشاركك الوضع الجديد أو مع من تثقين به من صديقاتك أو والدتك أو طبيبك وستجدين أن هذه الأمور سرعان ما تزول ويضطر طبيبك أحيانا أن يصف لك بعض العلاج المهدئ.

### ساعات النوم

إنني أنام كثيرا، فكم ساعة يجب أن أنام؟

❖ كلما تقدمت في شهور الحمل وجدت أنك تتعبين بسرعة ومن المهم أن تنعمي بالراحة الكافية وأن تتجنبني أي نشاط مرهق.. وعليك أن تستريحين برفع قدميك على وسادة كلما أمكن ذلك، لأن الراحة وقت الظهور (بعد الغذاء) جيدة.

وحاولي أن تنامي ٨ ساعات أما إن كان الشعور بالنعاس كثيرا فعليك مراجعة الطبيب لأنه من الممكن أن يكون فقر الدم سببا من الأسباب، وكذلك هبوط ضغط الدم.

### الإمساك

أشعر بالإمساك.

❖ إن الغذاء الملثم من خضار وفواكه والفدر الكافي من السوائل وخاصة كأس ماء بارد على الريق أو اتباع سلوك الأكل المنظم يساعد على التخلص من الإمساك، أما أصابك بالإمساك الشديد فتستوجب مراجعة الطبيب، وإياك أن تتناولي المليينات أو أية عقاقير أو تستعملي حقنة شرجية دون استشارة الطبيب.

### الثدي

إن ثديي بدأ يكبر بسرعة والحلمة تؤلمني وكذلك يخرج منها سائل أصفر.

❖ في نهاية الشهر الرابع يبدأ ثدياك بإفراز سائل صاف لا لون له أو بلون أصفر مائل إلى الأخضرار يدعى (اللباء) الكولوستروم، فيجب العناية بالثدي والتنظيف يوميا ودهن الجلد بمادة مطرية ومحاولة سحب الحلمات إلى الخارج بواسطة الشفاطة لتصبح مهينة للرضاعة وليس الصدرية باستمرار دون أن تكون مشدودة.

### الأسنان

إن أسناني تؤلمني ولثتي ينزل منها الدم، فهل أستطيع خلع ضرسي؟

❖ إن الحمل يستفد كثيرا من رصيد الكالسيوم

ناضح الاعضاء وأقل حجما من الأجنة التي لم تتعرض للتدخين وذلك لتأثير النيكوتين على عمل المشيمة فلا ينصح بالتدخين مطلقا للسيدات الحوامل كذلك لا ينصح للوالد أن يدخن على مقربة منها لأنها بالتالي تنفس الدخان ويؤثر على الجنين ولو بنسبة أقل.

## الرياضة

### الرياضة وأعمال البيت ؟

❖ الرياضة المعتدلة بإشراف طبيبك يمكن أن تكون مفيدة خلال فترة الحمل إذ أنها تساهم في تنشيط العضلات عامة وتحسين وضع الجسم، وحيث أن كل حمل يختلف عن غيره فإنه لا بد من مراجعة الطبيب قبل ممارسة أي نشاط شاق ولكن المشي والنشاطات الخفيفة وحتى بعض الرياضات المعينة يمكن أن تعود بالفائدة، ثم تجنب التعب والاجهاد، أما بالنسبة لأعمال البيت فيجب عدم صعود سلم متحرك ورفع احمال ثقيلة أو محاولة الوصول إلى الرفوف العالية، ويجب مراعاة ذلك بوجه خاص خلال أشهر الحمل الأخيرة. إن مزاولة أعمال المنزل المعتادة مسموح بها ما لم ينصح الطبيب بالامتناع عن القيام بها ولكن بمجرد الشعور بالتعب فإن عليك التوقف والاستراحة لفترة كافية.

## السفر

### إنني أود السفر لكنني خائفة .. فما وايك ؟

❖ يجب تجنب الرحلات الطويلة والشاقة بقدر الامكان خاصة في مستهل الحمل وآخره وإن كان لا بد فينصح بالانتقال بأكثر الوسائل المتاحة للراحة وتذكري بأن توفر الراحة مهم بالنسبة إليك وقلما يكون السفر مريحاً.

لأن الجنين يحتاجه لنمو عظامه وأسنانه ولهذا يجب العناية بشكل خاص بالأسنان وتطهيرها جيدا بعد كل وجبة وزيارة طبيب الأسنان ولو مرة على الأقل أثناء الحمل إن لم يكن أكثر. وبما أن الحليب هو أفضل مصدر للكالسيوم فعليك زيادة الكمية التي تتناوليتها منه ومن الجين ومنتجاته الأخرى مثل اللبن واللبننة والزبدة. أما نزول الدم من اللثة فهو أيضا ناتج عن سوء التغذية وخاصة نقص في فيتامين (ج) الموجود كثيرا في الخضراوات والفواكه والحمضيات. أما عن خلع الضرس فإن هذا يقرره طبيب الأسنان بعد فحص الدم واستشارة طبيب التوليد وبعد فشل العلاج الدوائي.

## الملابس

### إن ملابسي بدأت تضيق .. فماذا اليس ؟

❖ اختاري ملابس فضفاضة عملية تناسب نمو البطن وحمالات صدر ترفع الثديين دون أن تحصرهما بشدة أو تسبب تشقق في الحلمات ولا بد من الامتناع عن ارتداء اربطة للجوارب أو أحزمة أو أي ثياب ضيقة مطاطة، أما الأحذية فيجب ان تكون منخفضة الكعب وغير مسطحة تماما بشرط أن تؤمن حمل ثقل الجسم وتوفر الراحة لأن الكعب العالية تسبب وقوع الحوادث وألم الظهر وتساعد على ظهور الدوالي ولذلك فإن اللباس الشرعي الفضفاض هو خير لباس لك.

## التدخين

إن زوجي يدخن كثيرا في البيت وفي غرفة النوم وأنا ادخن قليلا فهل في ذلك ضرر على الجنين ؟

❖ لقد ثبت علميا أن للتدخين تأثيرا مباشرا على نمو الجنين فإنه يضعف ويخرج الطفل وكأنه غير

وحاولي أن تقامي 8 ساعات أما إن كان الشعور بالنعاس كثيرا فعليك مراجعة الطبيب لأنه من الممكن أن يكون فقر الدم سببا من الأسباب، وكذلك هبوط ضغط الدم.

## الإمساك

**أشهر بالإمساك.**

❖ إن الغذاء الملائم من خضار وفواكه والقدر الكافي من السوائل وخاصة كأس ماء بارد على التريق أو اتباع سلوك الأكل المنظم يساعد على التخلص من الإمساك، أما أصابك بالإمساك الشديد فتستوجب مراجعة الطبيب، وإياك أن تتناولي المليينات أو أية عقاقير أو تستعملي حقنة شرجية دون استشارة الطبيب.

## التبدي

**إن تبدي بدأ يكبر بسرعة والحلمة تؤلني وكذلك يخرج منها سائل أصفر.**

❖ في نهاية الشهر الرابع يبدأ ثدياك بإفراز سائل صاف لا لون له أو بلون أصفر مائل إلى الأخضرار يدعى (البهاء) الكولوستروم، فيجب العناية بالتبدي والتنظيف يوميا ودهن الجلد بمادة مطهرة ومحاولة سحب الحلمات إلى الخارج بواسطة الشفاطة لتصبح مهيئة للرضاعة وليس الصدريه باستمرار دون أن تكون مشدودة.

## الأسنان

**إن أسناني تؤلني ولتستي ينزل منها الدم، فهل استطيع خلع ضرسي ؟**

❖ إن الحمل يستنفذ كثيرا من رصيد الكالسيوم

لأن الجنين يحتاجه لنمو عظامه وأسنانه ولهذا يجب العناية بشكل خاص بالأسنان وتنظيفها جيدا بعد كل وجبة وزيارة طبيب الأسنان ولو مرة على الأقل أثناء الحمل إن لم يكن أكثر. وبما أن الحليب هو أفضل مصدر للكالسيوم فعليك زيادة الكمية التي تتناولونها منه ومن الجين ومنشجاته الأخرى مثل اللبن واللبنه والزبدة. أما نزول الدم من اللثة فهو أيضا ناتج عن سوء التغذية وخاصة نقص في فيتامين (ج) الموجود كثيرا في الخضروات والفواكه والحمضيات، أما عن خلع الضرس فإن هذا يقرره طبيب الأسنان بعد فحص الدم واستشارة طبيب التوليد وبعد فشل العلاج الدوائي.

## الملابس

**إن ملابسني بدأت تضيق .. فعماذا النس ؟**

❖ اختاري ملابس فضفاضة عملية تناسب نمو البطن وحملات صدر ترفع الثديين دون أن تحصرهما بشدة أو تسبب تشقق هي الحلمات ولابد من الامتناع عن ارتداء اربطة للجوارب أو احزمة أو أي ثياب ضيقة مطاطة، أما الأحذية فيجب أن تكون منخفضة الكعب وغير مسطحة تماما بشرط أن تؤمن حمل ثقل الجسم وتوفر الراحة لأن الكعب العالية تسبب وقوع الحوادث والم الظهر وتساعد على ظهور الدوالي ولذلك فإن اللباس الشرعي الفضفاض هو خير لباس لك.

## التدخين

**إن زوجي يدخن كثيرا في البيت وفي غرفة النوم وأنا ادخن قليلا فهل في ذلك ضرر على الجنين ؟**

❖ لقد ثبت علميا أن للتدخين تأثيرا مباشرا على نمو الجنين فإنه يضعف ويخرج الطفل وكأنه غير

ناصح الاعضاء وأقل حجما من الأجنة التي لم تتعرض للتدخين وذلك لتأثير النيكوتين على عمل المشيمة فلا ينصح بالتدخين مطلقا للسيدات الحوامل كذلك لا ينصح للوالد أن يدخن على مقربة منها لأنها بالتالي تنفس الدخان ويؤثر على الجنين ولو بنسبة أقل.

## الرياضة

**الرياضة وأعمال البيت ؟**

❖ الرياضة المعتدلة بإشراف طبيبك يمكن أن تكون مفيدة خلال فترة الحمل إذ أنها تساهم في تنشيط العضلات عامة وتحسين وضع الجسم. وحيث أن كل حمل يختلف عن غيره فإنه لابد من مراجعة الطبيب قبل ممارسة أي نشاط شاق ولكن المشي والنشاطات الخفيفة وحتى بعض الرياضات المعينة يمكن أن تعود بالفائدة، ثم تجنب التعب والاجهاد، أما بالنسبة لأعمال البيت فيجب عدم صعود سلم متحرك ورفع احمال ثقيلة أو محاولة الوصول إلى الرفوف العالية، ويجب مراعاة ذلك بوجه خاص خلال أشهر الحمل الأخيرة. إن مزاوله أعمال المنزل المعتادة مسموح بها ما لم ينصح الطبيب بالامتناع عن القيام بها ولكن بمجرد الشعور بالتعب فإن عليك التوقف والاستراحة لفترة كافية.

## السفر

**انني اود السفر لكنني خائفة .. فما رأيك ؟**

❖ يجب تجنب الرحلات الطويلة والشاقة بقدر الامكان خاصة في مستهل الحمل وآخره وإن كان لابد فينصح بالانتقال بأكثر الوسائل المتاحة للراحة وتذكري بأن توفر الراحة مهم بالنسبة إليك ولما يكون السفر مريحا.