

## المشاكل الاعتيادية خلال فترة الحمل

من الطبيعي أن يحدث بعض المشكلات للام الحامل نتيجة تغير في الهرمونات وزيادة الوزن وهذه المشكلات تنتهي بإنهاء الحمل أي الولادة. بعض هذه الحالات موجودة لفترة قصيرة مرتبطة مع اشهر الحمل وبعضها يستمر حتى نهاية الحمل.

### هذه بعض الشكاوى والنصائح للتخفيف من هذه المشكلات:

- 1- الغثيان الصباحي والقيء يكون عادة خلال فترة الثلاث اشهر الأولى بسبب التغيرات الهرمونية خلال الحمل.  
\*النصيحة أو النصيحة:  
-تناول الاطعمه الجافة التي تحتوي على الكربوهيدرات قبل مغادرة الفراش في الصباح مثل البسكويت + الخبز المحمص.  
- مغارة الفراش رويدا رويدا.
- 2- التعب: تحدث هذه المشكلة خلال فتره الحمل الأولى الثلاث اشهر الأولى والأخيرة حيث يكون الجسم بحاجة إلى طاقة لكي يتكيف مع الحمل.  
\*النصيحة:  
- عمل فترة تناوب ما بين الراحة والحركة.  
- اخذ فترات من الراحة والنوم متى أمكن خلال النهار.  
- تناول وجبة طعام على دفعات منتظمة ومتوازنة من جميع المواد الغذائية.  
- تناول وجبات تحتوي على كميات من البروتينات وتجنب الاطعمه الدهنية والحارة.
- 3-وجع الظهر السفلي: هذه المشكلة تكون عادة من بداية الحمل حتى نهايته نتيجة التغيرات الهرمونية التي تؤدي إلى ليونة المفاصل ووضع الجسم غير الصحيح عند الوقوف أو الجلوس وزيادة الوزن .  
\*النصيحة :  
- وضع حركه الجسم الصحيحة عند التقاط الأشياء عن الأرض أو القيام بالأعمال المختلفة.  
- عدم البقاء على نفس الوضع لمدة طويلة فيجب تغيير الوضع بين فترة وأخرى والانتباه عند رفع الأشياء.  
- أداء بعض التمارين الخفيفة.  
- اخذ حمام دافئ وليس ساخن.  
- القيام بالمساجات للمنطقة.
- 4-الحموضة المعدية (الحرقة): تحدث في الفترة الأخيرة من الحمل نتيجة التغيرات الهرمونية وضغط الرحم على المعدة.  
\*النصيحة:  
- تناول وجبات قليلة ومتكررة.  
- عدم الذهاب إلى النوم أو الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام.  
- عند الاستراحة أو النوم يجب المحافظة على الرأس والكتاف أعلى من مستوى باقي الجسم بوضع عدة وسائد.  
- تجنب تناول الاطعمه الدهنية المقلية والحارة.
- 5- كثرة التبول: في بعض الأحيان في بداية الحمل وفي معظم الأحيان في الأسابيع.

\*النصيحة:

- الذهاب إلى الحمام بشكل متكرر.
- يجب عدم تحديد كمية السوائل المأخوذة لأنها بحاجة إلى سوائل.
- 6- عروق الدوالي: خصوصا عند حدوث حمل متكرر زيادة نتيجة حجم الدم والتغيرات الهرمونية مما يسبب تجمع الدم في الأرجل.

\*النصيحة:

- عدم الوقوف لفترة طويلة ومحاولة تقليل الوزن عن الأرجل قدر الامكان .
- لبس الجوارب مطاطية ممكن أن تساعد .
- رفع الأرجل عند الاستراحة ووضع مخدات تحت الأرجل لرفعها .
- 7- الإمساك خلال فترة الحمل كلها نتيجة التغيرات الهرمونية وضغط الرحم

\* النصيحة:

- زيادة الحركة و التمارين .
- زيادة كمية السوائل المأخوذة .
- عدم الضغط عند الإخراج .
- تناول الممرشات مثل الحبوب الخضار و الفواكة الطازجة .
- 8- الباصور في الفترة الأخيرة من الحمل وهي عبارة عن اتساع ورده فتحة الشرج وتحصل نتيجة الضغط على فتحة الشرج .

\* النصيحة :

- عدم الضغط عند الإخراج وتجنب الإمساك .
- تمارين لعضلات الحوض .
- والنصائح المقدمة سابقا من اجل الإمساك .
- 9- شد العضلات في الأرجل و الظهر و منطقة البطن خلال الأشهر الوسطى و الأخيرة من الحمل نتيجة الهرمونات ونقص امتصاص الكالسيوم في الجسم .

\*النصيحة:

- تناول وجبات تحتوي على كميات كافية من الكالسيوم و الفسفور .
- تغير وضع الجسم بحرص وهدوء و عدم القيام بحركات مفاجئة .
- عمل مساج للمنطقة التي حصل بها الشد مع ضربات خفيفة .
- عمل مغاطس و حمامات ساخنة للمنطقة المشدودة .
- 10- صعوبة التنفس تبدأ في الظهر في الأشهر الثلاث الوسطى و تزداد في الأشهر الأخيرة نتيجة ضغط الرحم على الحجاب الحاجز و الرئتين مما يسبب صعوبة التنفس و الشخير في الليل .

\* النصيحة

- وضع الجسم الصحيح وضع القامة بذلك يتوسع القفص الصدري وتجنب النوم على الظهر بدون استعمال وسائد لرفع الجزء العلوي من الجسم .
- القيام بالتمارين الرياضية ولكن بخفة و حرص .
- 11- الأرق : يبدأ في الأشهر الثلاثة الوسطى و يكثر في الأشهر الثلاثة الأخيرة و يكون بسبب .
- ضغط الرحم على الحجاب الحاجز و الرئتين يسبب قصر في التنفس و الأرق .
- كثرة التبول في الليل .
- عدم إيجاد وضع مريح وشد العضلات .
- عند اقتراب الحمل من اخره تبدأ المرأه الحامل بالقلق و الخوف من الولادة وما بعده و الليل هو وقت للتفكير مما يسبب الأرق .

النصيحة

- قبل الذهاب للنوم ممكن محاولة التالي :
- الذهاب إلى المشي لمدة 20 دقيقة مع شريك الحياة فان استنشاق الهواء النقي وحركة الجسم تساعد على النوم .
- اخذ حمام دافىء قبل النوم .
- عمل مساج .
- شرب حليب دافىء .
- قراءة كتاب ، مشاهدة التلفاز ، الاستماع إلى الموسيقى الهادئة .
- عند الاستيقاظ بالليل أو عدم القدرة على النوم فعليك النهوض من السرير و القيام بأى عمل ولا تبقى في الفراش متقلبة به .
- حاولي الراحة و الاسترخاء قدر الامكان خلال النهار ، خصصي وقت معين لذلك خصوصا بعد العودة من العمل .
- تحدثي للآخرين عن مخاوفك مع شريك حياتك مع اهلك أو الأصدقاء فان ذلك يخفف من المخاوف .

12- انتفاخ اليدين و القدمين حيث تلاحظ السيدة أن الحذاء أصبح ضيقا و الخواتم أيضا يحدث ذلك خلال الثلاث اشهر الوسطى و الأخيرة نتيجة اختزان الماء وليس نتيجة اخذ السوائل الزائدة وضغط الرحم على الولادة وقد تكون هذه الأعراض مرضية و يجب استشارة الطبيب .

\*النصيحة:

- تحسين الدورة الدموية عن طريق المشي و عمل تمارين لليدين و القدمين بشكل دائري .
  - رفع الجزء السفلي من الجسم عند الاستراحة باستعمال الوسائد مثلا
  - لبس الحذاء المريح وليس الضيق الذي يشد على الرجلين .
  - عدم لبس المجوهرات و الحلبي المشدودة .
  - 13- ألم في ضلوع القفص الصدري خلال الأشهر الثلاث الوسطى و الأخيرة نتيجة ضغط الرحم على القفص الصدري .
- \*النصيحة :

- وضع الجسم الصحيح و الانتبأة الشديد عند تغير وضع الجسم .
- تغير وضع الجسم بشكل اكبر عدم الجلوس لفترة طويلة بدون تغير الوضع وأخذ نفس عميق ( شهيق و زفير ) .
- 14- افرازات مهبلية ( عديمة الرائحة و غير مهيجة ) .
- تزداد خلال فترة الحمل كلها وخاصة بالأشهر الأخيرة نتيجة التغيرات بالهرمونات خلال الحمل يساعد على زيادة لزوجة المهبل ويكون عرضة أكثر للالتهابات .
- الاهتمام بالنظافة اليومية ( الاغتسال اليومي وتغير الفوط الصحية باستمرار ) .
- وضع ملعقة من الملح في ماء التشطيف .
- 15- نزيف اللثة و الأنف خلال فترة الحمل كلها ، خلال فترة الحمل تزداد نسبة السوائل في الجسم فيكون هناك ضغط زائد على الأوعية الدموية وخصوصا الصغيرة منها مثل التي في اللثة و الأنف .

\*النصيحة

- بالنسبة للثة : الاهتمام باستعمال الفرشاة و الخيط الطبي بحرص واستشارة طبيب الأسنان إن لزم الأمر .
- بالنسبة للأنف : اهتمي بوجود جو رطب من حولك لان الجفاف في الجو يساعد على زيادة نسبة حدوث النزيف .
- ويجب إبلاغ الطبيب .

16- حكة الجلد وجفافه في بعض الأحيان ، خلال الأشهر الثلاث الوسطى و الأخيرة نتيجة التغيرات الهرمونية .  
\*النصيحة:

- حمامات دافئة .
- استعمال الكريمات التي ترطب الجلد .
- لبس الملابس الرقيقة التي لا تسبب تهيج الجلد .
- يجب إبلاغ طبيبك لأنها أحيانا تحتاج إلى علاجات مختلفة أو تكون مؤشر إلى مرض لجنة التعليم المستمر .

باشراف د.يوسف الشعباني المحترم

مسؤولة التمريض