

صحة الحامل

خلال شهور الحمل (الأولى-الثانية-الأخيرة)

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



❖ المحتويات :

كلنا معزز للصحة

- كيف يحدث الإخصاب والحمل عند المرأة ؟
- التغيرات التي تطرأ على جسدك أثناء الحمل.
- الحمل الصحي.
- أداء التمارين الرياضية أثناء الحمل.
- أعراض المخاض والولادة.



❖ كيف يحدث الإخصاب والحمل عند المرأة ؟

كلنا معزز للصحة

- يلتقي الحيوان المنوي مع البويضة الناضجة في قناة فالوب.
- بعد حدوث الإخصاب تتحرك البويضة المخصبة (**النفطة**) وبمساعدة الأهداب الموجودة في قناة فالوب الى الرحم.
- تصل البويضة المخصبة (**النفطة**) الى الرحم لتلتصق ببطانة الرحم التي تكون مهياً في ذلك الوقت لحدوث الإلتصاق (**الإنغماس**).
- تستمر النفطة في النمو مكونة **علقة** ثم تنمو حتى تصبح جنينا كامل النمو.



❖ التغيرات التي تطرأ على جسد الحامل خلال الشهور الثلاثة الأولى:

كلنا معزز للصحة

التغيرات التي تطرأ على جسدك أثناء الحمل	التغيير
أكثر شيوعاً في الصباح لكن قد تعاني السيدة من الغثيان في أي وقت من اليوم	غثيان الصباح
يزداد بمعدل ٠,٥ - ١ كغم بحلول الأسبوع الثامن، بالإضافة زيادته من ١ - ١,٥ كغم بحلول الأسبوع السادس عشر.	الوزن
يزداد حجمهما ويصبحان أكثر حساسية، ويتغير لون الحلمات الى اللون الداكن	حجم الثديين
تزداد عدد مرات التبول .	التبول
يصبح أكثر انفعالية، مع حدوث تقلبات مزاجية والبكاء بسهولة.	المزاج



❖ التغيرات التي تطرأ على جسد الحامل خلال الشهور الثلاثة الأولى:

كلنا معزز للصحة

التغيرات التي تطرأ على جسدك أثناء الحمل	التغيير
قد تعاني منه بعض السيدات حتى نهاية الحمل.	غازات / إمساك
التهاب اللثة ونزيفها ، ونزيف الأنف وانسدادها.	التهابات اللثة
الإحساس بالمزيد من الجوع بحلول نهاية تلك الشهور الثلاثة من الحمل.	زيادة الشهية
قد تشعر المرأة ببعض التعب والاعياء أثناء الحمل	التعب والاعياء



❖ التغيرات التي تطرأ على جسد الحامل خلال الشهور الثلاثة الثانية:

كلنا معزز للصحة

التغيرات التي تطرأ على جسدك أثناء الحمل	التغيير
يبدأ الحمل في الظهور. قد يزداد وزنك ١,٥ - ٢ كجم شهرياً.	الوزن
قد يتحول لون الحلمتين داكن، يزداد حجم الثديين ويصبحان أكثر حساسية، وقد يتسرب منهما سائل أبيض شفاف، يسمى اللبا.	حجم الثديين
قد يتحول لون الخط الموجود على البطن إلى اللون الداكن - قد تظهر علامات تمدد على البطن والوركين والثديين.	البطن
تصبح أكثر ليونة استعداداً للولادة.	المفاصل
الشعور بألم في الظهر. لذا الحرص على النوم على فراش ثابت وارتداء حذاء ذي كعب منخفض وتجنب حمل أشياء ثقيلة.	الظهر



❖ التغيرات التي تطرأ على جسد الحامل خلال الشهور الثلاثة الثانية:

كلنا معزز للصحة

التغيرات التي تطرأ على جسدك أثناء الحمل	التغيير
تعاني من اضطرابات في التفكير أو التركيز.	المزاج
يصبح أكثر كثافة ودهنياً.	الشعر
تتزايد فرصة الإصابة بالتهاب، لذلك احرصي على تناول ثمانية أكواب من الماء يومياً.	التهابات البول
بعد تناول أطعمة ثقيلة على المعدة أو مقلية أو حارة.	حرقة المعدة
الشعور بشد وارتخاء في عضلات الرحم.	عضلات الرحم



❖ التغيرات التي تطرأ على جسد الحامل خلال الشهور الثلاثة الأخيرة:

كلنا معزز للصحة

التغير	التغيرات التي تطرأ على جسدك أثناء الحمل
الوزن	يزداد الوزن على نحو أسرع في الشهر الأخير.
الثديين	قد يتسرب الحليب من الثديين
البطن	قد تلاحظين أن الطفل يركل وترين بطنك تتحرك نظراً لتحرك الطفل
الظهر	قد يتورم القدمان واليدين والكاحلان وتشعرين بالألم في الساقين والظهر
التنفس	الشعور بضيق في التنفس عندما يضغط الطفل على الرئتين.
المزاج	صعوبة في النوم والحصول على الراحة.



❖ التغيرات التي تطرأ على جسد الحامل خلال الشهور الثلاثة الأخيرة:

كلنا معزز للصحة

التغيرات التي تطرأ على جسدك أثناء الحمل	التغيير
ظهور البواسير (أوردة متوسعة عند فتحة الشرج) بسبب ضغط البطن والامساك	البواسير
قد تحتاجين إلى التبول مرات عديدة، وقد يتسرب منك البول.	البول
الشعور بحرقة فالمعدة.	حرقة المعدة
ينخفض الرحم لأسفل لأن الطفل يهبط باتجاه قناة الولادة.وتزيد انقباضات الرحم في الشهر الاخير قبل الولادة	الرحم



❖ الحمل الصحي :

كلنا معزز للصحة

احصلي على الرعاية الصحية الجيدة في وقت مبكر من الحمل. ولاحظي أن هناك أشياء يمكنك القيام بها للعناية بنفسك وبطفلك وذلك من خلال الإهتمام :

- التغذية.
- الوزن.
- النشاط والنوم.
- أشياء أخرى.



دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية

❖ الحمل الصحي :

كلنا معزز للصحة

التغذية (الأطعمة والمشروبات)

تناولي وجبات متوازنة تحتوي على جميع العناصر الغذائية.

تجنبي الأطعمة المقلية وتلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.

تناولي من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً.

حاولي تناول وجبات أصغر مرات عديدة.

تجنبي / قللي من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين (المادة المنبهة) إلى

كوب واحد أو اثنين يومياً

قللي من تناول المُحليات الصناعية ، بما في ذلك الصودا الدايت.



❖ الحمل الصحي :

كلنا معزز للصحة

- تتوقف زيادة الوزن الإجمالي على وزنك قبل الحمل وعادات تناول الطعام و ممارسة التمارين وهضم الطعام (الأستقلاب).
- ويتراوح متوسط زيادة الوزن أثناء الحمل بالنسبة للمرأة ذات الوزن الطبيعي من (١٠-١٥) كجم.
- إذا كنت تعاني من نقصان الوزن أو زيادته قبل الحمل، فاستشيري الطبيب المعالج أو أخصائي التغذية حول المقدار الذي ينبغي أن يزداد به.



❖ الحمل الصحي :

كلنا معزز للصحة

• اتبعي النصائح التالية إذا كان وزنك يزداد بسرعة أكثر مما ينبغي:

زيادة الوزن

قللي من الحلوى والأطعمة عالية الدسم. اختاري الأطعمة قليلة الدسم

تناولي الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية منخفضة

استخدمي مقداراً ضئيلاً جداً من الزبد أو السمن النباتي (المارجرين) أو اللبن الرائب أو المايونيز

تجنبي الأطعمة المقلية واختاري الأطعمة المطهوه في الفرن أو المشوية

تناولي الفيتامينات وحمض الفوليك يومياً

استشيري الطبيب المعالج قبل تناول أية أدوية مثل الوصفات الطبية والأعشاب



النشاط والنوم

احصلي على قدر وافر من الراحة، حاولي النوم ثماني ساعات

استرخي خلال اليوم. ومن الأفضل أن تستلقي على الجانب الأيسر

احرصي على ممارسة التمارين عن طريق المشي



❖ الحمل الصحي :

كلنا معزز للصحة

أشياء أخرى

تجنبي التعرض للأشعة السينية أثناء الحمل

تجنبي استخدام مستحضرات التجميل ومبيدات الآفات والرزاذ وغيرها من المواد الكيماوية قوية المفعول.

تجنبي تنظيف صندوق فضلات القطط

اغسلي يديك جيداً بعد ملامسة اللحوم النيئة. واحرصي على طهي اللحم جيداً

اربطي أحزمة الأمان فوق البطن وتحتة بحيث لا يمر فوق البطن



❖ أداء التمارين الرياضية أثناء الحمل :

كلنا معزز للصحة

هل يمكنني اداء التمارين الرياضية اثناء الحمل؟

- نعم يمكن ممارسة التمارين الرياضية الآمنة مثل المشي وغيره خاصة عندما يكون الحمل طبيعياً وصحياً.
- تمنع الحامل من ممارسة الرياضة اذا كانت تعاني من مشاكل صحية مثل نزول المشيمة أو ارتفاع ضغط الدم أو غيرها من موانع الرياضة يحددها الطبيب المعالج
- وينصح بتجنب الرياضات العنيفة أو التي تتضمن تصادم أو قفز أو غوص تحت الماء حيث انها قد تسبب مضاعفات للام والجنين .



❖ أداء التمارين الرياضية أثناء الحمل :

كلنا معزز للصحة

نصائح عامة لأداء التمارين الرياضية أثناء الحمل

اشربي الكثير من الماء وتناولي وجبات خفيفة صحية قبل التمارين

ارتدي ملابس مريحة

يفضل أن تكون مدة التمارين من ٣٠ - ٤٥ دقيقة ، ومن ٣ - ٥ مرات أسبوعياً

يجب أن يكون بإمكانك التحدث أثناء التمارين (لاتجهدي نفسك)

تجنبي الشعور بالسخونة لذلك لاتمارسي التمارين في الأيام الحارة أو الباردة جداً

تجنبي أنواع التمارين العنيفة

قد يلزمك تغيير نوع التمارين عند كبر حجم البطن



❖ أداء التمارين الرياضية أثناء الحمل :

كلنا معزز للصحة

نصائح عامة لأداء التمارين الرياضية أثناء الحمل

من الطبيعي الشعور بتشنجات أثناء التمارين. اشربي كمية كبيرة من المياه ويجب أن تتوقف التشنجات بعد ممارسة التمارين

ابدئي ببطء وانهي ببطء كل تمرين

أوقفي التمارين عند الشعور بالتعب. لا تستمري في التمارين إلى درجة الإنهاك

إذا شعرتي بألم أو أي أعراض غير معتادة، أوقفي التمارين في الحال

ابق قدميك على الأرض أثناء تمارين الوقوف، لا تقومي بحركات سريعة تؤدي لإختلال توازنك

لا تقومي ابدأً بكنتم تنفسك



❖ ما هي أنواع التمارين التي أستطيع ممارستها ؟

كلنا معزز للصحة

- يعتبر المشي تمرين جيد ، قد يكون المشي طريقة جيدة لبدء التمارين.
- يمكنك استخدام أوزان خفيفة كاثقال.
- تعتبر السباحة تمرين جيد ولكن بدون الغطس.
- قومي بالعدو أو ممارسة رياضة التنس إذا كنت تمارسيها قبل الحمل.



❖ ما هي أنواع التمارين التي أستطيع ممارستها؟

كلنا معزز للصحة

تجنبي هذه التمارين:

- لا تمارسي أي تمارين عند نومك على ظهرك في الثلاث شهور الأولى من الحمل.
- لا تقومي بأي أنشطة قد تؤدي إلى الاهتزاز أو النشاط أو الحركات العنيفة.
- لا تمارسي التزحلق على الماء أو الجليد أو الغطس.



❖ أعراض المخاض والولادة:

كلنا معزز للصحة

المخاض أو الطلق :-

هو مؤشر الولادة

تعرفي على أعراض المخاض بحيث يمكنك التوجه إلى المستشفى للولادة. إذا ظهرت عليك أي من أعراض

الولادة قبل ٣٦ أسبوعاً أو ٩ أشهر من الحمل، إذهبي إلى المستشفى مباشرة

إليك ما تحتاجين إلى معرفته عن العلامات الشائعة للولادة.



❖ نزول الإفرازات المخاطية & الإمحاء: ترقق عنق الرحم

كلنا معزز للصحة

■ زيادة الإفرازات المهبلية:

خلال فترة الحمل، تكون فتحة عنق الرحم مسدودة بسدادة مخاطية سميكة لمنع دخول البكتيريا إلى الرحم. وأثناء الثلث الأخير قد تلاحظين زيادة في الإفرازات المهبلية المخاطية والتي تكون صافية أو وردية اللون أو بها القليل من الدم. وقد يحدث هذا قبل عدة أيام من بدء المخاض أو في بدايته، إذا لاحظتي أي نزيف مهبل غزير عليك التوجه إلى المستشفى. فالنزيف المهبل الغزير يمكن أن يكون علامة لوجود مشكلة ما.

■ الإمحاء: ترقق عنق الرحم:

قبل المخاض، يبلغ طول الجزء السفلي من الرحم، ويدعى عنق الرحم، من ٣,٥ سم إلى ٤ سم في المعتاد. عند بدء المخاض، يلين عنق الرحم، ويقصر طوله، ويترقق (إمحاء عنق الرحم). قد تشعرين بعدم الارتياح، لكن بصفة غير منتظمة، أو بتقلصات غير بالغة الألم، أو قد لا تشعرين بأي شيء على الإطلاق.



❖ انفتاح عنق الرحم:

كلنا معزز للصحة

■ توسع فتحة عنق الرحم :

- تتولى الممرضة أو القابلة في صالة الولادة قياس مقدار التوسعة بالسنتيمتر من صفر (لا توسعة) إلى ١٠ (توسعة كاملة).
- في البداية، يمكن أن تكون هذه التغيرات الحاصلة في عنق الرحم بطيئة جدًا. لكن بمجرد بلوغ المخاض النشط، توقعي حدوث التوسعة بسرعة أكبر.



❖ تمزق الأغشية ونزول السائل الأمنيوني:

كلنا معزز للصحة

■ الكيس الامنيوني :

هو عبارة عن غشاء ممتلئ بالماء يحيط بطفلك في الرحم. في بداية أو أثناء الولادة، ستمزق الأغشية — مما يعرف أيضا ببداية المخاض.

عند بداية المخاض قد تشعرين بتدفق غير منتظم أو مستمر من كميات صغيرة من السائل الامنيوني من المهبل أو تدفق أكثر وضوحا . إذا بدأ المخاض — أو إذا كنتِ غير متأكدة ما اذا كان هذا هو السائل الامنيوني او بول أو مائع آخر — فاستشيري طبيبة الرعاية الصحية أو توجهي إلى صالة الولادة فوراً. سيتم تقييمك وتقييم طفلك.



❖ التقلصات: عندما يبدأ ألم المخاض

كلنا معزز للصحة

- قد تشعر المرأة بعض التقلصات العابرة غير متقاربة في الأشهر الأخيرة من الحمل تُدعى هذه بتقلصات براكستون هيكس.
- ولمعرفة الفرق بين تقلصات براكستون هيكس والتقلصات الحقيقية، فكّري في الأسئلة الآتية:
- هل التقلصات منتظمة ومتقاربة؟ حدّدي وقت التقلصات من بدء أول تقلص ثم من بدء التقلص التالي
- كم تستمر مدتها؟ حدّدي وقت استمرار كل تقلص. تستغرق التقلصات الحقيقية من ٣٠ إلى ٧٠ ثانية.
- هل تتوقف تلك التقلصات؟ تستمر التقلصات الحقيقية بغض النظر عن مستوى النشاط أو الاستراحة ، قد تتوقف التقلصات في حالة المخاض الكاذب عند المشي أو الاستراحة أو تغيير الوضع



❖ أعراض المخاض والولادة:

كلنا معزز للصحة

تقلصات الولادة الحقيقية	تقلصات الولادة الكاذبة
تحدث على فترات منتظمة وتستمر لمدة ٣٠ - ٦٠ ثانية	تحدث غير منتظمة وقد تتوقف بعد ساعة تقريباً
تشعرين بها في الجزء السفلي من الظهر وفي الجزء السفلي من البطن	لا تشعرين بها في الغالب في منطقة الظهر
تستمر أو تزداد مع المشي	تتوقف مع المشي
تساعد عنق الرحم على أن يصبح ليناً و متوسعاً للتهيؤ للولادة	لا تؤدي إلى تغير في عنق الرحم



❖ أمور لا يجب السكوت عنها والتوجه مباشرة لصالة الولادة :

كلنا معزز للصحة

- انفجار كيس الماء أو السائل الأمينوني الذي يسبح فيه الجنين داخل الرحم.
- قلة حركة الجنين عن المعدل الطبيعي الذي يُشير إلى ضرورة قيام الجنين بـ ١٠-١٢ حركةً يومياً، وعليه تراجع الحامل الطبيب فوراً.
- نزول دم من المهبل على شكل نزيف، ويُنصح بإيصال الحامل في هذه الحالة إلى أقرب مركز طوارئ، ثم نقلها على وجه السرعة إلى المُستشفى.
- ارتفاع درجة الحرارة عن المعدل الطبيعي
- الشعور بالصداع الشديد أو ضيق التنفس





كلنا معزز

للصحة