سلطنة عُمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة صحة المرأه والطفل
٢٠٢١م

صحتك في الشهور الأخيرة من الحمل

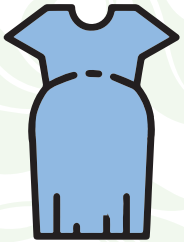
الآن وبعد أن تجاوزت الشهر السابع من الحمل ، إليك إجابات عن بعض تساؤلاتك خلال هذه الفترة من الحمل:

هل هناك علاقة بين تغذيتي وقت الحمل والرضاعة الطبيعية لطفلي ؟

إن التغذية السليمة أثناء فترة الحمل عامل رئيسي يساعد الأم على إنجاح الرضاعة الطبيعية لذا عليك :

- الإستمرار في تناول الغذاء الصحي الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية.
- الإستمرار بالإكثار من شرب السوائل خاصة الماء، الحليب، واللبن مع تجنب المشروبات الغازية والسكرية والعصائر التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.
- تأكدي من حصولك على كتيب الرضاعة الطبيعية والأطعمة المكملة من المؤسسة الصحية.

ماذا ارتدي أثناء هذه الفترة ؟



- يجب الإستمرار في إرتداء الملابس الفضفاضة ومن الأفضل أن تكون قطنية.
- عليك إرتداء حمالات صدر مناسبة ويفضل أن تكون قطنية حتى لا تنزعجي من ثقل الثديين مع إبقاءهما جافين قدر الإمكان.

أيهما افضل النوم على الظهر أو على الجانبين؟

من الأفضل النوم على أحد الجانبين لأن النوم على الظهر يؤثر على تنفس الأم وكذلك يجعل الرحم يضغط على مجرى الدم في الجسم مما يؤدي إلى قلة الدم الذي يصل إلى المشيمة ويؤثر على صحة الجنين.

هل أمارس الرياضة في هذه الفترة؟

- **نعم**، تحتاج الحامل لممارسة بعض التمارين الرياضية كالمشي للمحافظة على اللياقة البدنية ولتسهيل عملية الولادة
- لا ينصح بممارسة أي تمارين أخرى إلا بعد استشارة الطبيب.

ماذا عن ممارسة الجماع خلال هذه الفترة من الحمل؟

تحدث في الأشهر الأخيرة من الحمل تقلصات في الرحم تدعى براكستون هيكس وهي تقلصات طبيعية لا تضر بالجنين ويمكن حدوثها بعد المعاشرة الزوجية وعلى الزوجين أن يقررا ما يناسبهما.

ولكن ينصح بإستشارة الطبيبة في حالة الحمل بتوأم أو أن المرأة حدث لها ولادة مبكرة في الأحمال السابقة ، كذلك لاينصح بالجماع في حالة نزول السائل المحيط بالجنين.

هل أحتاج أن أراقب حركة جنيني ، وكيف؟

نعم، والطبيعي أن يستمر إحساسك بحركة الجنين في هذة الفترة وتكون بمعدل ١٠ حركات خلال ١٢ ساعة فإذا كانت أقل من ذلك عليك استشارة الطبيب، ولا تنسي أن هناك فترات ينام فيها الجنين فلا تشعري بحركتة وهذا أمر طبيعي.

ما هو سبب ضيق التنفس في هذه الفترة؟

يحدث خلال الشهرين الأخيرين من الحمل ضيق بسيط في التنفس نتيجة ضغط الرحم على القفص الصدري. فإذا كان هذا الضيق يسبب لك قلة النوم ضعي وسادات مريحة تحت رأسك وظهرك خلال النوم، أما إذا كان ضيق التنفس شديداً فيجب مراجعة الطبيب.

أعاني أحياناً من الحكة وخاصة في البطن، ماذا أفعل؟

في المرحلة الأخيرة من الحمل عندما يصبح الجلد مشدوداً قد تصاب الحامل بالحكة، وللتقليل من ذلك عليك بالإستحمام ولبس ملابس قطنية ناعمة وغير ضيقة بعد مسح الجسم بالكريم الذي يصفه لك الطبيب ولتجنب ذلك ينصح بترطيب البشرة بشكل منتظم.

هناك خطوط غامقة في بطني، ما أسبابها؟

في المرحلة الأخيرة من الحمل تظهر على بشرة البطن الأمامية لدى بعض الحوامل شقوق في الجلد يكون لونها في البدء أحمر مائل إلى الزرقه، ثم تصبح بعد الولادة بيضاء بلون الصدف. وتحدث هذه الشقوق نتيجة تشقق الألياف المرنة في بشرة البطن بسبب تمددها الشديد، ويمكن الوقاية منها عن طريق ترطيب الجسم وإستخدام بعض الزيوت الطبيعية والكريمات الخاصة بعد إستشارة الطبيب.

أعاني من تورم القدمين، ماذا علي أن أفعل؟

قد تتورم القدمان والكاحلان واليدان أثناء الحمل وخاصة في المرحلة الأخيرة لأن الجسم يحتوي على ماء أكثر من المعتاد ويزداد ذلك في نهاية اليوم، وللتخفيف من هذه الحالة يجب أن تنالي قسطا من الراحة خلال فترة النهار مع رفع القدمين إلى الأعلى عند الجلوس والإستلقاء بوضع وسادة تحتها، كما عليك إرتداء أحذية مريحة.

كيف أستعد للولادة؟ من سيرافقني، وماذا علي أن أحضر معي إلى المستشفى؟

عزيزتي الحامل قد تحدث الولادة في أي وقت من الشهر الأخير لذا ستناقش معك الطبيبة المكان المناسب لولادتك، عليك التخطيط حول كيفية الوصول إلى المستشفى ومن سيرافقك في حالة بدء أعراض وعلامات الولادة دون تأخير، يفضل أن يكون زوجك أو أحد أقربائك من الدرجة الأولى معك ليسهل الرجوع إليه مباشرة دون تأخير لأخذ موافقتة وإتخاذ الإجراءات اللازمة في حالة حدوث أي مضاعفات،

كما أننا ننصحك بالتالي:

- تحضير حقيبة بها «ملابس ومناشف لكِ ولطفلكِ، فرشاة ومعجون الأسنان ومشط للشعر وحفاضات للطفل وفوط صحية لك والبطاقة الخضراء الخاصة بمراجعتك لعيادة الحوامل وصورة من البطاقة الشخصية أو الجواز لك ولزوجك».
- خلع أي مجوهرات ترتدينها قبل الذهاب إلى المستشفى ولا تجلبي معك أي مبالغ مالية لتجنب فقدانها.

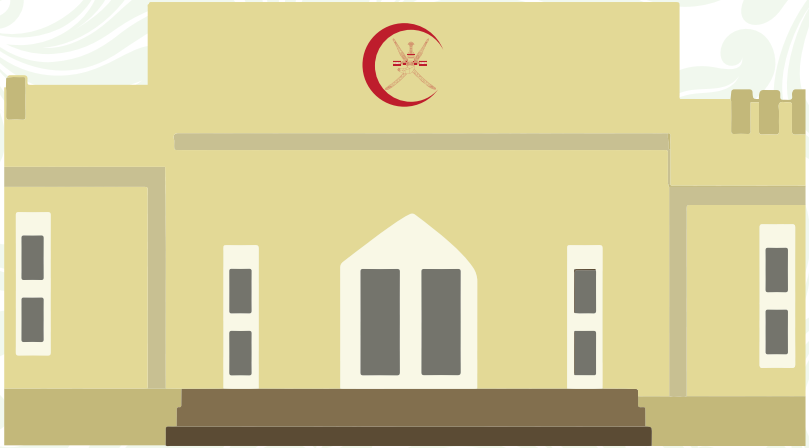
كيف أعرف بأن الولادة قد بدأت؟

تذكري أن المستشفى هو المكان الآمن لإستقبال طفلك والعناية بك في مرحلة الولادة وما بعدها لذا عليك التوجه إلى المستشفى وبدون تأخير عند ظهور أي من العلامات التالية :

- الشعور بثقل في البطن وبألم يشبة آلام الدورة الشهرية في البطن والظهر.
  تقلصات منتظمة في البطن.
- ظهور إفرازات لزجة وردية اللون من المهبل نتيجة إنفصال الغشاء المخاطي عن عنق الرحم.
- نزول سائل من المهبل نتيجة لتسرب السائل المحيط بالجنين عند إنفتاح الكيس.

بيتي بعيد عن المستشفى وغير متأكدة من بدء الولادة، ماذا أفعل؟

الأفضل لك الذهاب إلى المستشفى لطلب الإستشارة إذا كنت غير متأكدة من بدء المخاض وكان بيتك بعيد عن المستشفى أو أنك أنجبت في السابق قبل وصولك إلى المستشفى فمن الضروري جداً أن تتوجهي إلى المستشفى عند بدء علامات الولادة وبدون تأخير.



سمعت من بعض النساء عن عملية توسيع فتحة المهبل بواسطة عملية يجرى بعدها خياطة للجرح، ما هذه العملية؟

هذه العملية البسيطة تجرى تحت التخدير الموضعي وتدعى قص العجان وتعني قص من النسيج بين المهبل والمستقيم لتوسيع فتحة المهبل لتسهيل الولادة لتجنب حدوث تمزق قد يؤدي إلى مشاكل أكثر في وقت لاحق، وهذه العملية لا تحدث أي تغيير في حجم أو شكل المهبل ويشفى الجرح بسرعة إذا تمت العناية به بشكل صحيح.

لماذا تجرى العملية القيصرية، (لقد سمعت أن الأطباء يقومون بإجراء هذه العملية لتلقي أجراً إضافياً،) هل هذا صحيح؟

غير صحيح، فقد تضطر الطبيبة لإجراء العملية القيصرية في الحالات التي تشكل فيها الولادة الطبيعية خطراً على الأم أو الطفل أو كليهما.

سمعت من إحدى جاراتي أنهم حقنوها إبرة في الظهر عندما ذهبت للولادة، ما هذه الإبرة؟

أحيانا يتم إعطاء الأم حقنة «إبرة» تخدير موضعي في الظهر بين فقرات العمود الفقري للتخفيف من آلام الولادة، و يهدف إلى تخدير الأعصاب التي تمر فيها الإحساسات الصاعدة إلى المخ أو النازلة إلى الحوض والأطراف السفلية فلا تشعر المرأة بأوجاع التقلص والدفع، وتعطى هذة الإبرة من قبل كوادر متخصصة في بعض المستشفيات.

ما هي العلامات المنذرة بالخطر والتي تستدعي مراجعة المؤسسة الصحية فوراً؟

- **ألم قوي أو مستمر بالبطن:** يمكن أن يكون ناتجاً عن حدوث ولادة مبكرة أو انفصال مبكر للمشيمة وأحياناً يكون علامة من علامات تسمم الحمل إذا كان في الجزء العلوي من البطن.
- **نزيف من المهبل:** قد يكون إشارة لحدوث ولادة مبكرة أو انفصال مبكر للمشيمة.

نزول السائل المحيط بالجنين: أحياناً قد يحدث ذلك بدون وجود علامات أخرى لبدء الولادة ويمكن أن يحدث هذا في الأشهر الأخيرة من الحمل أو قبلها، لذا عليك مراجعة المستشفى دون تأخير لمنع حدوث أي التهابات رحمية قد تؤثر عليك وعلى جنينك.

- **صعوبة شديدة بالتنفس:** قد تكون بسبب أمراض الجهاز التنفسي أو الجهاز الدوري.
- **اختلاجات عصبية « تشنجات» أو صداع مستمر:** قد تكون بسبب تسمم الحمل.
- **صداع مستمر أو تشوش الرؤية:** أحيانا قد تكون من علامات تسمم الحمل.
- **ألم عميق أو ورم خلف إحدى أو كلا الساقين:** بسبب تكون جلطة دموية نتيجة لتخثر الدم في ذلك المكان.
- **تورم الوجه «وخاصة جفون العينين» والقدمين أو الكاحلين أو الأصابع:** قد يكون من علامات تسمم الحمل بسبب ارتفاع ضغط الدم الشديد.

تذكري هذه الكلمات الذهبية

- أكثري من تناول السوائل
- استمري بممارسة الرياضة
- ارتدي ملابس فضفاضة وحمالات صدر قطنية
- خذي قسطا كافياً من الراحة والنوم
- يفضل النوم على أحد الجنبين
- راقبي حركة الجنين

تعرفي على أعراض وعلامات الولادة والعلامات المنذرة بالخطر
ولا تترددي بمراجعة الطبيبة فوراً لسلامتك وسلامة طفلك

بارك الله لك في الموهوب

وشكرتم الواهب

OmanHealth OmaniMOH www.moh.gov.om 24441999

وزارة الصحة
سلطنة عُمان