



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



صحتك في الشهور الوسطى من الحمل



الآن وبعد تجاوز الأشهر الأولى، إليك إجابات عن بعض تساؤلاتك خلال هذه الفترة من الحمل

كيف أتجنب الإصابة بفقر الدم أثناء الحمل ؟

- الإهتمام بالأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم والكبد والكلى وصفار البيض والفواكه المجففة والخضروات ذات الأوراق الخضراء.
- يجب أخذ حبوب الحديد بدءاً من بداية الشهر الرابع بإستشارة الطبيب، وذلك لتجنب الإصابة بفقر الدم الغذائي.
- الإستمرار بأخذ حبوب حمض الفوليك.



هل تؤثر بعض العادات الغذائية على امتصاص الحديد من الجسم ؟

نعم، تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «سي» يساعد على امتصاص الحديد من مصادره الغذائية، لذلك يفضل شرب عصائر الحمضيات مثل البرتقال عند تناول الأطعمة الغنية بالحديد أو أقراص الحديد، كما يجب تجنب شرب الشاي بعد الأكل مباشرة حيث أنه يقلل من عملية امتصاص الحديد.

ما هي الزيادة الطبيعية في الوزن خلال فترة الحمل؟



الطبيعي أن يزيد وزنك من (٩-١٥) كيلوغرام خلال فترة الحمل .

ما هي الإرشادات التغذوية الأخرى خلال هذه الفترة ؟



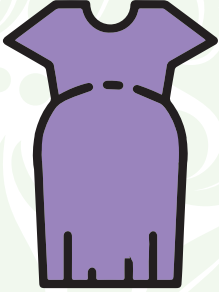
- تناول الخضروات والفواكه مع كل وجبة غذائية.
- تناول الحليب ومنتجاته لأنها غنية بالكالسيوم حيث يعتبر ضروري لنمو عظام وأسنان الجنين وكذلك لحماية أسنان الأم.
- الامتناع عن الإفراط في تناول المواد الدهنية والسكرية حتى لا تتسبب في الزيادة المفرطة في الوزن.
- الإكثار من شرب الماء بما لا يقل عن ٨ أكواب يوميا.
- تناول الأغذية التي تحتوي على الألياف كالحبز الأسمر لتجنب الإمساك.
- تجنب زيادة الملح بالطعام وتجنب تناول الأطعمة المعلبة لأنها تؤخر تصريف الماء
- بالجسم مما يؤدي إلى تورمه.



ماذا ارتدي أثناء فترة الحمل؟



- ارتدي الملابس الفضفاضة حتى لا تعيق التنفس ولا تضغط على البطن الذي يبدأ بالظهور بعد الشهر الخامس من الحمل نتيجة لنمو الجنين وزيادة حجم الرحم.
- الابتعاد عن استخدام الأحذية الضيقة وذات الكعب العاليي لتحافظي على توازنك أثناء المشي ولتجنب السقوط أو إلتواء القدمين.



كيف أحافظ على صحة أسناني ولثتي أثناء الحمل؟



- تجنب تناول السكريات.
- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين فاليوم لمنع تسوس الأسنان وأمراض اللثة.
- زيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم وعند الشعور بالألم أو عند حدوث نزيف مستمر من اللثة.



هل أمارس الرياضة هذه الفترة ؟



نعم، إستمري بممارسة التمارين كالمشي أو التمارين الخفيفة وبإستشارة الطبيبة.



ماذا عن ممارسة الجماع في هذه الفترة ؟



يفضل تجنب الجماع في حالة :

- تعرض المرأة لخطر الإجهاض أو الولادة المبكرة أو إصابتها بالتهابات مهبلية .
- إصابة الزوج بأمراض تناسلية أو زهرية كالسفلس أو السيلان .
- إلتصاق المشيمة في أسفل الرحم أي قبل الجنين وظهور نزف رحمي .

حرقة الصدر أو الباعوم تحدث نتيجة استرخاء الصمام الموجود في أعلى المعدة تحت تأثير هرمونات الحمل ، ولذلك تعبر (تصعد) حوامض المعدة إلى المرئ خاصة عند الإستلقاء لذا عليك :

- تناول وجبات طعام صغيرة على فترات متقاربة .
- التقليل من تناول الأطعمة الدهنية والمحتوية على البهارات .
- التقليل من شرب القهوة .
- الابتعاد عن تناول المخللات والأغذية المسببة للغازات مثل الملفوف والبصل والفجل والمشروبات الغازية .



ماهي البواسير وكيف أتجنبها ؟



هي عروق متضخمة حول فتحة الشرج، تحدث نتيجة الإمساك والجهد أثناء التبرز، وقد تحدث نتيجة الضغط الذي يحدثه رأس الطفل والذي يعرقل الدم المتدفق ثانية إلى القلب، لذا تتضخم العروق ولكن غالبا ما تختفي بعد الولادة مباشرة.

ولتجنب البواسير ننصحك بإتباع نفس التعليمات الغذائية المذكورة لمنع حدوث الإمساك مع تجنب الوقوف لفترات طويلة. أما إذا كانت البواسير مؤلمة فيجب مراجعة الطبيبة.

ماهي الدوالي وكيف أتجنبها ؟



هي توسع الأوردة في الساقين نتيجة لعرقلة الدورة الدموية بسبب ضغط الرحم عليها،
لذا عليك:

- عدم الوقوف لفترات طويلة.
- رفع قدميك إلى مستوى أعلى من بقية الجسم بوضع وسادة تحتها عند الجلوس والنوم «الاستلقاء».
- استخدام الجوارب الطبية بعد استشارة الطبيبة.



ما هو سبب ألم الظهر الذي أعاني منه في بعض الأحيان ؟ وماذا علي أن أفعل إذا احتجت أن أرفع أي شيء ثقيل ؟



يمكن أن تعاني من هذا الألم لأن الرباط الذي يحمي العمود الفقري يضعف أثناء الحمل بفعل الهرمونات، ويزداد الألم لأن ظهر الحامل يميل إلى الأمام فتجهد بذلك عضلات ظهرها لذلك من الضروري إتباع الطريقة الصحيحة في الوقوف والجلوس، وكذلك الإستلقاء مع الراحة التامة قدر الإمكان لتخفيف آلام الظهر مع رفع الأشياء بطريقة صحيحة وذلك بثني الركبتين عند رفعها مع إبقاء الظهر مستقيماً بدون إنحناء.

متى أستطيع أن أحس بحركة الجنين، وكيف تبدو ؟



يبدأ إحساسك بحركة الجنين بعد الشهر الرابع من الحمل وتكون هذه الحركة بشكل ضربات خفيفة تزداد قوتها بتقدم الحمل، وتذكري أن الطفل قد يكون نائماً في بعض الأوقات فلا يمكن وقتها أن تشعر بحركته ولكن إذا لم تشعر بطفلك يتحرك لفترة أطول مما هو معتاد عليه راجعي المؤسسة الصحية للتأكد من صحته.



ما هو سبب آلام القدمين أو الساقين؟

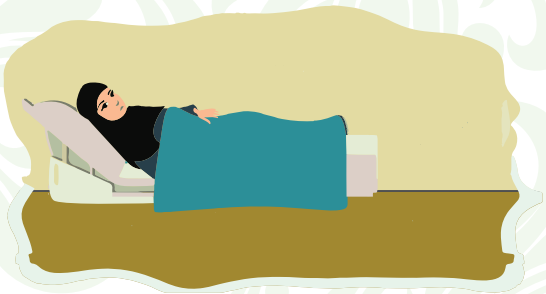


قد تصابين بهذه الأعراض خاصة في الليل ويرجع ذلك إلى بطئ الدورة الدموية في الساقين نتيجة ضغط الجنين على الأوردة الموجودة بالحوض وبالإمكان التخفيف من حدة التقلص بتدليك عضلات الساق إلى أعلى أو وضع كمادات ماء دافئ على المكان، كما أن المشي وبعض التمارين الرياضية الخفيفة قبل النوم تزيد من سرعة الدورة الدموية وتقلل من حدوث هذا التقلص .

هل أحتاج إلى الراحة خلال هذه الفترة؟



نعم الراحة ضرورية، لذلك ننصحك بأن تخلدي للنوم مبكراً وتأخذي قسطاً من الراحة في منتصف النهار.





ما هي العلامات المندرة بالخطر والتي تستدعي مراجعتي المؤسسة الصحية فوراً؟

- ألم قوي أو مستمر بالبطن: فقد يكون ذلك علامة حدوث إجهاض.
- نزيف أو نزول سائل من المهبل: الذي قد ينتج عن حدوث انفصال مبكر للمشيمة أو التهابات رحمية.
- صعوبة شديدة بالتنفس: قد تكون بسبب أمراض الجهاز التنفسي أو الجهاز الدوري.
- تورم الوجه «وخاصة جفون العينين» والقدمين أو الكاحلين أو الأصابع: قد يكون من علامات تسمم الحمل بسبب ارتفاع ضغط الدم الشديد.
- اختلاجات عصبية «تشنجات» أو صداع مستمر: قد يكون بسبب تسمم الحمل.
- صداع مستمر أو تشوش الرؤية: أحياناً 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.
- حمى.



تذكيري هذه الكلمات الذهبية



تعرفك على العوارض الطبيعية وتعاملك السليم معها وانتباهك للعلامات المُنذرة بالخطر واستشارة طبيبك المبكرة.

يسهل حملك ويحفظ صحتك وصحة جنينك

استمعي بحلا

 OmanHealth    OmaniMOH  www.moh.gov.om  24441999

