



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



المشاكل الشائعة أثناء الحمل

Common Problems During Pregnancy

الحمل:



هو الفترة الممتدة من لحظة الحمل إلى الولادة. يستمر الحمل نحو أربعين أسبوعاً في معظم الأحيان. وخلال فترة الحمل، يكون على المرأة أن تراجع الطبيب بانتظام.

يتعرض جسم الحامل إلى تغيرات كثيرة خلال هذه الفترة، وأغلب هذه التغيرات تكون طبيعية.

سنقوم بتقسيم المشاكل الشائعة خلال فترة الحمل وطرق حلها إلى ثلاث أقسام، بناء على وقت حصول هذه المشاكل.

المشاكل الشائعة في الفترة الأولى من الحمل (من
الأسبوع الأول إلى الأسبوع الثاني عشر من الحمل):

المشكلة	الحل
الغثيان والتقيؤ	<p>عادةً تختفي هذه المشكلة في الأسابيع 16-20</p> <ul style="list-style-type: none">▪ يمكن التخفيف من هذه المشكلة بتجنب استنشاق الروائح المثيرة للغثيان.▪ أشربي الكثير من الماء، بكميات قليلة ومتكررة.▪ أشربي القليل من الزنجبيل.▪ مصي قطع من الثلج إذا لم يكن بمقدورك شرب السوائل.▪ تناول البسكويت المالح أو البسكويت الجاف قبل النهوض من الفراش.▪ تناول الطعام قليل الدهون.▪ تناول وجبات خفيفة مرات متكررة خلال اليوم.▪ تجنب الجوع لفترات طويلة.

<p>عند استمرار المشكلة اذهبي إلى الطبيب لإيجاد حل.</p>	
<p>تحدث بسبب التغير في الهرمونات</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ يمكنك لبس حمالات صدر مريحة للتخفيف من الشعور بالألم. كما يفضل أن تقومي بغسلهما يومياً بصابون خفيف، واربتي عليهما بلطف لتجفيفهما. ▪ ضعي القليل من الدهان المرطب أو الزيت الخاص بالأطفال على الحلمتين إذا أصبحتا جافتين أو ملتهبتين. 	<p>ليونة وانتفاخ في الثديين</p>
<p>يحدث بسبب ضغط الرحم على المثانة</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ لتجنب الإصابة بالتهابات الجهاز البولي، يجب على المرأة الذهاب للتبول كلما شعرت بالحاجة لذلك. ▪ تجنبي شرب الكافيين مساءً. 	<p>التبول المتكرر</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ تجنبي الوقوف لمدة طويلة. ▪ قفي بالتدرج بعد الاستلقاء والجلوس. ▪ اجلسي أو استلقي عند الشعور بالدوخة. 	<p>الدوخة</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ تناول وجبات صغيرة على مدار اليوم. ▪ تجنب الأطعمة المليئة بالدهون. ▪ تجنب الأطعمة المليئة بالبهارات الحارة. ▪ تجنب الأطعمة والمشروبات الحامضة. 	<p>حرقه المعدة</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ تناول الأطعمة الغنية بالألياف. ▪ أشربي الكثير من الماء. ▪ مارسي التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة يومياً. 	<p>الإمساك</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ أشربي الكثير من الماء (من 12 إلى 14 كوب في اليوم) لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم. 	<p>الإسهال</p>

المشاكل الشائعة في الفترة الثانية من الحمل (من
الأُسبوع الثالث عشر حتى الأُسبوع الثامن والعشرين من
الحمل):

المشكلة	الحل
ألم أو تورم في الثديين	بسبب تغير حجم الغدد اللبنية في الثدي ▪ قد يساعد ارتداء حمالة ثديين أكبر وأكثر راحة على تخفيف الألم.
نزيف في اللثة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيوط	▪ أثناء الحمل يزيد الدوران الدموي، وهذا يسبب لين لثة الحامل. و لذلك، يمكن تغيير فرشاة الأسنان بفرشاة أنعم للوقاية من التهيج.
حكة في الجلد	▪ مع زيادة حجم البطن، تشعر الحامل بحكة في جلدّها المشدود، وتساعد الدهانات المرطبة في تلك الحالة.

<p>إن علامات الشد لا يمكن الوقاية منها، لكن معظم علامات الشد تتلاشى وتختفي في نهاية الأمر.</p>	
<p>تحدث هذه التشنجات ليلاً على الأغلب</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ وللمُساء عدة على الوقاية من تشنجات الرجل في أثناء الحَمَل، يجب عمل تمارين الاستطالة لعضلات الساق في الجهة المتأثرة. 	<p>تشنجات الساق</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ هذه المفرزات تحمي المرأة من نمو جراثيم فطريات قد تكون مؤذية. ▪ ويمكن الوقاية من تَلطِيخ المفرزات المهبليّة للملابس بارتداء ملابس داخلية مبطنة، وتغيير الملابس الداخلية يومياً. ▪ يجب مراجعة مقدم الرعاية الصحية إذا أصبحت المفرزات المهبليّة ذات رائحة قوية أو خضراء أو صفراء اللون أو إذا ترافقت باحمرار وحكة أو تهيج. لأن هذا قد يشير إلى عدوى مهبليّة. 	<p>إفرازات مهبليّة بيضاء رقيقة</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ إذا كنتِ تعانيين من ارتفاع ضغط الدم قبل الحمل، أخبري طبيبك بذلك. ▪ الزمي الفراش واحرصي على أخذ قسط من الراحة خلال اليوم. ▪ اشربي الكثير من الماء. ▪ احرصي على متابعة ضغط الدم مع طبيبك أثناء الحمل. 	<p>ارتفاع ضغط الدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ قومي بأخذ حمام دافئ. ▪ تناولي كوب من اللبن الساخن قبل النوم. ▪ استلقي في وضع مريح وجو منعش. ▪ أخبري طبيبك عن مشكلة الأرق. 	<p>الأرق</p>

قد تلاحظ الحامل وجود أثلام زهرية أو حمراء أو أرجوانية اللون على طول البطن أو الثديين أو أعلى الذراعين أو الفخذين في ثلث الحمل الثاني، وهي علامة من علامات تمدد الجلد في هذه المنطقة.



المشاكل الشائعة في الفترة الأخيرة من الحمل (من
الأسبوع التاسع والعشرين حتى الأسبوع الأربعين من
الحمل):

المشكلة	الحل
ألم في الظهر	<ul style="list-style-type: none">▪ اختاري كرسيًا بمسند جيد للظهر عند الجلوس.▪ قومي بوضع وسائد التدفئة، أو كيساً من الثلج على موضع الألم في الظهر.▪ استخدمي أحذية منخفضة الكعب، من غير أن تكون مستوية تماماً.▪ ويجب أن يحقق الحذاء إسناداً جيداً لقوس القدم.
ضيق النفس	<ul style="list-style-type: none">▪ احرصي على اتخاذ وضعية سليمة عند الجلوس.▪ ارفعي الجزء العلوي من جسدك بعض الشيء باستخدام الوسائد من أجل تخفيف الضغط الواقع على الرئتين.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ استلقي أو إرفعي قدميك على مسند عند الجلوس. ▪ إرفعي قدميك قليلاً خلال النوم. ▪ تجنبني الوقوف لمدة طويلة. ▪ ارتدي الجوارب الداعمة. 	<p>تعرق في الكاحلين أو القدمين أو الساقين (الدوالي)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ داومي على التبرز بانتظام. ▪ تناولي الأطعمة الغنية بالألياف. ▪ لا ترفعي أشياء ذات وزن ثقيل، لأنها تزيد الضغط داخل البطن. 	<p>البواسير</p>

إرشادات عامة خلال فترة الحمل:

- احرصي على متابعة حملك مع الطبيب بانتظام:
- في الستة أشهر الأولى: زيارة للطبيب كل شهر.
- في الشهرين السابع والثامن: زيارة كل أسبوعين.
- في الشهر التاسع: زيارة كل أسبوع.

- خذي قسطا كافٍ من الراحة، وتجنبي الأعمال الشاقة ورفع الأشياء الثقيلة.
- تجنبي الضغوط النفسية.
- استحمي يوميا، فذلك يساعد على الاسترخاء.
- اعتني بأسنانك، واحرصي على تنظيفها بالفرشاة، وزوري طبيب الأسنان بانتظام.
- اتبعي نظاما غذائيا صحيا يحتوي على جميع العناصر الغذائية، لينمو طفلك بشكل صحي وسليم.

راجعى الطبيب فوراً عند حصول الأعراض التالية:

نزف مهبلى	غثيان وقيء شديدان	حمى مرتفعة
مفرزات وحكة مهبلية	ألم أو حرقة خلال التبول	ألم في الرجل
تورم على أحد جانبي الرجل	الشكوى من أعراض أمراض مزمنة موجودة سابقاً، مثل الربو	يرقان (اصفرار الجلد والعين)
فقدان الشهية	عدم الشعور بحركة الطفل لفترة طويلة	

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التثقيف الصحي في مستشفى النساء
التخصصي



HEM2.16.000318

