



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



التغيرات الطبيعية خلال الحمل

**Normal change during
pregnancy**

يتعرض جسم الحامل إلى تغيرات كثيرة خلال فترة الحمل. معظم هذه التغيرات تكون طبيعية، وبعضها تكون غير طبيعية وتستلزم تدخل طبي، وعلى المرأة الحامل أن تعرف كيف تفرق بين التغيرات الطبيعية والغير طبيعية.

التغيرات الطبيعية خلال الحمل:

في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل (من الأسبوع الأول إلى الأسبوع الثاني عشر):

ستلاحظ المرأة الحامل بعض التغيرات الطبيعية منها:

اشتهاء بعض أنواع الأطعمة أو النفور منها

تورم وألم في الثديين

الغثيان الصباحي

تعب شديد

تقلبات في المزاج

يجب زيارة الطوارئ في حال حدوث أي من التغيرات التالية:

نزف مهبطي	غثيان وقيء شديدان	حمى مرتفعة
أفرازات وحمية مهبلية	ألم أو حرقة خلال التبول	ألم في الرجل
تورم على أحد جانبي الرجل	الشكوى من أعراض أمراض مزمنة موجودة سابقاً، مثل الربو	

في الثلاثة أشهر الثانية من الحمل (من الأسبوع الثالث

عشر إلى الأسبوع الثامن والعشرين):

تغيرات طبيعية جديدة أكثر وضوحاً تبدأ بالظهور

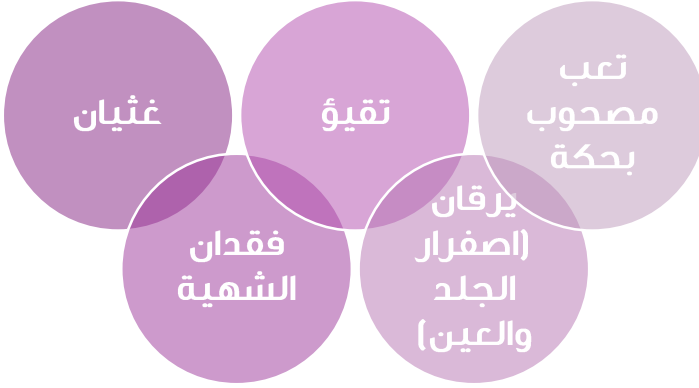
على جسم المرأة الحامل:

- يتمدد البطن مع نمو الجنين.
- تشعر الأم ببداية حركة الجنين.
- يتغير الجسم حتى يفسح مكاناً لنمو الجنين.

- آلام جسدية، كألم الظهر أو البطن أو الفخذين.
- علامات التمدد، أو تشققات الحمل، على البطن أو الثديين أو الفخذين أو الردفين.
- ازدياد قتامة لون الجلد حول حلمتي الثديين.
- خط على الجلد ينحدر من السرة وصولاً إلى شعر العانة.
- تظهر بقع قاتمة اللون على الجلد، وتظهر هذه البقع على الوجنتين أو الجبين أو الأنف أو الشفة العليا عادة. ويكون ظهور هذه البقع متناظراً على جانبي الوجه. تُدعى هذه البقع أحياناً باسم "قناع الحمل".
- خدر ونُخز في الكفين يدعى باسم "متلازمة النفق الرسغي".
- حكة في البطن وراحتي الكفين وكعبي القدمين.
- تورُّم الكاحلين والأصابع والوجه.

يجب استشارة الطبيب إذا ظهر لدى المرأة

الحامل ما يلي:



قد تكون هذه الأعراض إشارة إلى وجود مشكلة كبدية خطيرة. إذا لاحظت المرأة الحامل أي تورم مفاجئ أو شديد، أو إذا ازداد وزنها سريعاً، فإن عليها استشارة الطبيب على الفور. يمكن أن تكون هذه الأعراض إشارة إلى الانسمام الحملي.

في الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل (من الأسبوع التاسع والعشرين إلى الأسبوع الأربعين -نهاية الحمل-):
التغيرات الطبيعية التي تحدث في الثلث الأخير من الحمل:

- عند ما يقترب موعد ولادة الطفل، يهبط رأسه نحو الأسفل ضمن حوض الأم. وهذا ما يجعل بطن المرأة الحامل يبدو أصغر حجماً بقليل من ذي قبل.
- تورم الثديين وخروج اللبأ من حلمتي الثديين. واللبأ هو سائل مائل إلى الاصفرار يتغذى الطفل عليه خلال أيامه القليلة الأولى في الحياة.
- مع تحرك الجنين إلى الأسفل في حوض المرأة، فإنها تشعر بمزيد من الضغط على المثانة. وقد تجد نفسها مضطرة للتبول أكثر من ذي قبل.
- من الممكن أن يحدث تسرب للبول عند الضحك أو السعال أو العطاس. وإذا كان هذا الأمر مقلقاً للمرأة،

فإن استخدام بطانة تحت الملابس الداخلية يمكن أن يوفر للمرأة شعوراً بالأمان.

• وتعد المفرزات المهبلية حالة شائعة في أواخر الحمل، وقد تكون هذه المفرزات أكثر كثافة من المفرزات المهبلية خلال الثلثين الأول والثاني من الحمل.

• قصر النفس.

• حرقة المعدة.

• تورم الكاحلين والأصابع والوجه.

• بواسير.

• احتمال نتوء السرة إلى الخارج.

• صعوبات في النوم.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التثقيف الصحي في مستشفى النساء
التخصصي



HEM2.16.000337

