

الرعاية المثالية للحامل

تفوق الطبع محفوظة

دار القدس للعلوم

للطباعة والنشر والتوزيع

دمشق - يرموك - هاتف: ٦٣٤٥٣٩١

فاكس: ٦٣٤٦٢٣٠ - ص.ب: ٢٩١٣٠

www.dar-alquds.net

محتويات الكتاب

- 9..... المقدمة
- الباب الأول: مفهوم مولود جديد بالعائلة
(أنت تفكرين بانجاب طفل، ما هي الاستعدادات الأولية لتنشئته؟)
- الفصل الأول: طفلك هام وثمانين بالنسبة لك
فلتعرفي كيف ستعايشين معه 13
- الفصل الثاني: حليب الأم والحليب الاصطناعي 15
- الباب الثاني: الحمل ومراحله، التحضيرات للولادة وصحة الحامل
- الفصل الثالث: الحمل في أولى مراحله (مرحلة التعشيش) 21
- الفصل الرابع: تشكل الجنين: (مرحلة الجنين) 25
- الفصل الخامس: صحة الحامل 33
- الفصل السادس: العناية والمتابعة الصحية أثناء الحمل 41
- الفصل السابع: اختيار مكان الولادة 47
- الفصل الثامن: الترتيبات لما قبل الولادة 49
- الفصل التاسع: تغذية الأم الحامل 53

65..... الفصل العاشر: الإجهاض المبكر وطرق تفاديه

الباب الثالث: الولادة ومراحلها وسيرها

73..... الفصل الحادي عشر: العلامات التي تنبئنا بقرب الولادة

77..... الفصل الثاني عشر: الولادة ومراحلها وسيرها

الباب الرابع:

مرحلة ما بعد الولادة والسنتين الأوليتين من عمر الطفل

85..... الفصل الثالث عشر: فترة النفاس والعناية برشاقة جسم الأم

91..... الفصل الرابع عشر: تغذية الأم المرضع



مقدمة

عاطفة الأمومة - شعور جميل يتحرك في أعماق كل امرأة فيحولها إلى مخلوق مليء بالحب والحنان واللهفة على وليدها. لكن قبل أن تقر عين الأم برؤية فلذة كبدها فإنها تمر بمرحلة «الحمل» التي ينمو فيها ويتطور هذا الكائن الحي الصغير بدءاً من خلية واحدة تنقسم من ذاتها داخل رحم هذه الأم مُكوّنةً «الجنين» الذي يُتابع نموه وتطوره على مدار 9 أشهر ليخرج إلى الحياة طفلاً يُسعد قلب والديه.

هذه المرحلة التي تمر بها المرأة وخاصة في حملها الأول، مرحلة لا تخلو من الغموض، اللذة والخوف والإرباك الناجم عما تُحدثه في جسمها بدءاً من علامات الحمل الأولى وانتهاء بعملية الولادة التي لا يخفى على أحد ما تعانيه الأم من ألم وتعب ينتهي ويُنسى بمجرد أن يقع نظرها على وليدها.

ونحن في هذا الكتيب حاولنا وبشكل مبسط تعريف الأم بهذه المرحلة الهامة في حياتها وحياتها أسرتها بشكل عام رغبة منا

في التخفيف من التوتر النفسي الذي قد تعاني منه الكثير من النساء الحوامل وعرضنا أجوبة على الأسئلة التي تُرأود كل حامل مع توجيهات لها حول كيفية الاعتناء بنفسها وتغذيتها وبالتالي بجنينها ليخرج إلى عالمنا صحيحاً سليماً.
راجين أن يحقق جهدنا المتواضع هذا الغاية المنشودة والفائدة لكل أسرة تنتظر مولوداً جديداً.



الفصل الثالث

الحمل في أولى مراحلهِ (مرحلة التعشيش)

🌈 العلامة الأولى للحمل هي غياب أو تأخر الدورة الشهرية:

هي العلامة الأولى التي تجلب انتباه المرأة، وهي فعلياً العلامة الرئيسية للحمل خاصة عند المرأة الصحيحة ذات الدورات المبيضية (الشهرية) المنتظمة، ولكن يجب الانتباه أنه ليس كل تأخر بالدورة الشهرية يشير دوماً إلى حمل مؤكد للسببين التاليين:

🌈 بعض النساء لديهن دورة شهرية غير منتظمة مع تأخر المدة في بعض الأحيان (عدة أسابيع) دون وجود حمل.

🌈 يجب التذكير أن النساء ذوات الدورات الشهرية المنتظمة قد يُصَبْنَ بتأخر في الدورة ناجم عن أزمة عاطفية أو مرض عارض حتى لو كان بسيطاً.

الأمر الهام الذي يجب أن تُعلمي به طبيبك عند استشارته هو تاريخ اليوم الأول للدورة الشهرية الأخيرة السابقة لحصول الحمل، ويجب أن تسجلي هذا التاريخ بدقة.

العلامات الأخرى للحمل: هي العلامات الشائعة من غثيانات صباحية وفي بعض الأحيان الإقياءات، وتضخم وانتفاخ الثديين المؤلم أحياناً، والشعور بالنعاس الدائم، وتغير طباع المرأة.

ولكن أحياناً غالباً ما تكون هذه العلامات غير واضحة وصريحة بشكل تام، وقد تظهر علامة واحدة منها أو تختفي جميعها وبذلك تمر المرأة بفترة من القلق المترافق مع الأمل بحصول الحمل.

مخطط الحرارة:

هو مخطط للحرارة الصباحية للمرأة عند الاستيقاظ، فإذا قمنا بقياس الحرارة كل صباح من بداية الدورة الشهرية عند المرأة نجد أن المخطط يبدأ بالحرارة 36.7°C ثم تتأرجح الحرارة وقد تهبط حتى 36.5°C م في يوم الإباضة، ثم ترتفع في اليوم التالي للإباضة حتى 37°C م، وتستمر بنفس القيمة حتى الدورة الشهرية القادمة حيث تهبط في بدايتها إلى 36.7°C م تقريباً، وإذا كنا نعلم أن يوم الإباضة هو اليوم المناسب للتلقيح ولحصول الحمل فقد نستطيع بذلك تحديد اليوم المناسب للإلقاح وبالتالي الحمل وهو اليوم الذي يسبق ارتفاع الحرارة الصباحية. وبمراقبة عدة دورات شهرية قد نستطيع تحديد هذا اليوم بدقة، ونقوم بنصح النساء وخاصة ذوات الدورة الشهرية غير المنتظمة بالمجاعة في هذا اليوم حتى نزيد من احتمالات حصول الحمل، وهناك فائدة أخرى لهذا اليوم

(أي يوم الإباضة) وهي تأخير الحمل فننصح الزوج والزوجة بعدم (اللقاء الجنسي) في هذا اليوم مع هامش أمان بمقدار، ثلاثة أو أربعة أيام قبله وبعده لا يسمح فيها بالاتصال الجنسي، وبذلك نقوم بتنظيم الأسرة بدون موانع حمل. والسبب الذي يدعونا لاتخاذ هامش الأمان هو أن عمر الحيوان المنوي قد يتجاوز 48 ساعة وبذلك فإن حدوث اتصال جنسي قبل ثلاثة أو أربعة أيام من يوم الإباضة قد يؤدي لحدوث حمل في يوم الإباضة، والسبب الآخر هو أن الإباضة قد تحصل قبل الموعد المحدد أو بعده بيومين.

✍️ اختبارات الحمل:

1. الاختبارات البولية:

تؤخذ عينة من بول المرأة ويوضع فيها إصبع صغير من الكرتون يحتوي على مادة كيميائية يتغير لونها من لون لآخر في حال حصول حمل لدى المرأة.

بإمكاننا القيام بهذا الاختبار في المنزل ودون الحاجة لمخبر اختصاصي.

2. الاختبارات الدموية:

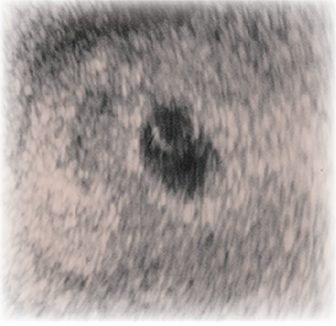
وهي تعتمد على معايير هرمونية (هرمون β HCG)، ويجب القيام بها عند مخبر اختصاصي. تبدأ إيجابية هذا الإختبار مع تأخر الدورة الشهرية أي عند وجود حمل عمره خمسة عشرة يوماً.

✍️ الفحص النسائي:

الفحص النسائي لا يظهر علامات الحمل إلا في الشهر الثاني حيث تكون هذه العلامات خفية خلال الشهر الأول.



الإيكوغرافي (الفحص على التلفاز) :



هذا الفحص دقيق بعد ثمانية أيام من تأخر الدورة أي عند وجود حمل عمره واحد وعشرين يوماً حيث تظهر العلامات الأولى للحمل، ولكن لا نشاهد الجنين بدقة إلا إذا كان عمر الحمل خمسة وثلاثين يوماً أي بعد تأخر الدورة الشهرية بثلاثة أسابيع، وفي هذه اللحظة يكون بإمكاننا مشاهدة ضربات قلب الجنين على شاشة التلفاز.

وهناك فائدة أخرى للإيكوغرافي وهي تحديد عمر الحمل بدقة وخاصة إذا كان لدى المرأة بعض الشك في تحديد تاريخ آخر دورة شهرية.

الاحتياطات الواجب اتخاذها في حال حصول حمل :

منذ الشك بحصول الحمل وخاصة في حال التأكد منه يجب اجتناب بعض المحظورات التي قد تكون ضارة بالجنين في هذه المرحلة وهي:

التدخين - الكحول - أو الإكثار من المنبهات.

الابتعاد عن المرضى المصابين بأمراض معدية.

عدم تناول الأدوية إلا الموصوفة من قبل طبيب يعلم باحتمال وجود

حمل (حتى بعض الأدوية التي تعتبرينها بسيطة وسليمة يجب

اجتنابها. مثل: المسهلات - المسكنات - المهدئات).

يجب الحذر أيضاً من الصور الشعاعية التي تشوه الجنين وإخطار

الطبيب الشعاعي باحتمال وجود حمل.





الفصل الخامس

صحة الحامل

الحمل ليس حالة مرضية، فحالة الحمل هي حالة طبيعية وهي
وضعية مناسبة للرفق الجسدي والنضج النفسي، والصفاء العقلي:
فشعور الأمومة عند الحامل يبدأ ببداية الحمل، وحالة الحمل تشبه
حالة تفتح الزهور التي تنهياً لحضن الثمار، فلا يوجد أي مبرر لفرض
قواعد حياتية صارمة على الحامل في حال كون حملها طبيعياً.



التمارين الرياضية:

1. الرياضة اللطيفة غير المجهدة مفيدة أثناء الحمل.
وإن رياضة المشي مفيدة جداً أثناء الحمل.
2. فترات الراحة يجب أن تكون طويلة ومتعددة ومن المفضل أيضاً التمدد ورفع الساقين خلال النهار لمساعدة العود الوريدي فيهما والتقليل من فرص ظهور الدوالي الوريدية بعد الحمل.
3. **استحمام الحامل:** لا يختلف عن أي استحمام طبيعي ولكن يجب ألا تتعرض الحامل لعوامل البرد الذي قد يثير تقلصات تشبه تقلصات المخاض (الطلق)، أما بالنسبة للجهاز التناسلي للمرأة فالعناية بنظافته يجب أن تكون خارجية بالصوابين الرقيقة اللطيفة.



4. **الملابس:** يجب أن تتناسب مع مقاسات الحامل الجديدة خاصة بعد الشهر الرابع حيث يزداد حجم البطن.
ومن المفترض أن تكون هذه الملابس عريضة وغير ضيقة على بطن الحامل، وكذلك يجب تغيير مقاس حمالة الثدي بما يتلاءم مع مقاساته الجديدة لكي يحافظ على قوامه.

5. أما بالنسبة للأحذية: فيجب تجنب الكعب العالي أو الضيق ومن المفضل أن يكون مسطحاً ومنبسطاً.

6. **الأسنان:** يجب عدم إهمالها أيضاً فالحمل يثير تضخم وحساسية اللثة التي تعالج فقط بعناية صحية فموية جيدة وصحيحة (تطهير الأسنان بفرشاة ناعمة مرتين يومياً).

ومن المفضل استشارة طبيب الأسنان في بداية الحمل ونهايته لمعالجة نخور الأسنان المحتملة.

7. **الحياة الجنسية:** التواصل الجنسي يمكن متابعته بشكل طبيعي ما عدا الحالات الخاصة التي توجب الإنقطاع عنه مؤقتاً واستشارة طبيبة التوليد.

👉 **الاضطرابات والإزعاجات الممكن حصولها أثناء الحمل:**

1. **الاضطرابات الهضمية:** الغثيانات والإقياءات شائعة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وتظهر غالباً في الصباح وتغير وضعية الحامل مثلاً من الجلوس للوقوف أو من الإستلقاء للوقوف، لذلك ننصح الحامل بتجنب تغيير الوضعية المفاجئ خاصة الوقوف وبتناول وجبات غذائية عديدة وقليلة الكمية.

بعض الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب بإمكانها تخفيف هذه الاضطرابات التي غالباً ما تتوقف بعد الشهر الثالث من الحمل، ولكن هناك أدوية خاصة يعرفها الأطباء ولا تضر الجنين، ويجب تجنب الأدوية الإعتيادية المستعملة للدوار كأدوية دوار البحر الخطرة جداً.

2. **الإلتهاب:** نادر، وهو زيادة إفراز اللعاب أثناء الحمل، ولكن لا يشكل أي خطورة ولا توجد أي معالجة ناجعة له.



3. الإمساك: وهو شائع عند الحوامل وخاصة النساء المصابات بالإمساك

قبل الحمل، ويجب الحذر من المسهلات الاعتيادية المستعملة قبل الحمل والتي تضر الجنين واستشارة الطبيب بنوع المسهلات الممكن استعمالها، أو من الأفضل استعمال الطرق الطبيعية المتضمنة نموذج تغذية غني بالسوائل (ماء -عصير) والفواكه والخضار، ومن المسهلات الطبيعية أيضاً زيت البارافين وتحاميل الغليسرين. إذا كنت تذهبين للغائط مرة كل يوم فهذا جيد جداً وإذا كنت تتغوطين مرتين إلى ثلاث مرات بالأسبوع فهذا حسن وأفضل من استعمال المسهلات المخرشة.

4. البواسير الشرجية: قد تكون مزعجة جداً وتحتاج لمعالجات موضعية وعامة تحت إشراف الطبيب.

5. الاضطرابات الجلدية:

قناع الحمل: يتكون من بقع بنية اللون تبدأ بالجبهة وتمتد غالباً للوجه، ويجب تجنب التعرض للشمس التي تزيد انتشارها واشتداد لونها الملفت للنظر.

خط الحمل (الخط الأسمر): وهو خط بني اللون يظهر على الخط المتوسط للبطن خاصة أسفل السرة.

تصبغات هالة الثديين: يتغير لونها من اللون الوردى إلى اللون البني الغامق.

قد تتصبغ ندبات الجروح السابقة أثناء الحمل ويزداد لونها.

قناع الحمل وبقية التصبغات تختفي بعد الولادة بالتدريج ولكن إذا كان قناع الحمل مزعجاً جداً يجب إخبار الطبيب وخاصة في حالة إختيار حبوب منع الحمل كوسيلة لتنظيم الأسرة بعد الولادة، لأن بعض أنواع

الفصل التاسع

تغذية الأم الحامل

تغذية الأم الحامل:

في الواقع ليس هناك نوع من الطرق الغذائية (ريجيم) يجب اتباعه بحذافيره مع كميات غذائية موزونة ومحسوبة بدقة، وبالمقابل يجب أن لا تخضعي لكل رغباتك وشهيتك الغذائية، ففترة الوحام لا تستمر طويلاً وغالباً ما تبقى عدة أسابيع فقط ومن الممكن مقاومتها بسهولة. من المفترض أن تميزي بين أنواع الأغذية الضارة بكِ والمولدة للبدانة بشكل أكثر من فائدتها لكِ ولطفلكِ وبين الأغذية المفيدة، فمثلاً الرغبة والبحث عن الفريز في فترة الشتاء غير مقلق وغير ضار إلا بالنسبة للتكلفة المادية، ولكن بالمقابل فإن تناول الزبدة وتفضيلها على الحليب الطازج الضروري لتغذية الحمل، وتناول الشوكولا والحلويات قد يؤثر بشدة على توازنكِ الغذائي وعلى رشاقتكِ.



ونبدأ بحثنا ببعض النصائح الهامة الواجب اتباعها

أثناء الحمل:

لا تزيدي عدد وجباتك وكميتها الغذائية:

إلا في فترة الوحام حيث يترافق زيادة عدد الوجبات مع انخفاض في كمية الغذاء المتناول وهي فترة كما قلنا لا تستمر طويلاً، ويجب عدم اتباع النصيحة الشائعة أن الحامل تأكل من أجل شخصين (الأم والطفل) فالنتيجة الحتمية لهذا النوع من التغذية هي البدانة والسمنة غير المرغوب بها حالياً أو مستقبلاً بعد الولادة.

ونذكر هنا أن الحمل يترافق بشكل طبيعي مع زيادة في الوزن تتراوح بين عشرة إلى اثني عشر كيلو غرام.

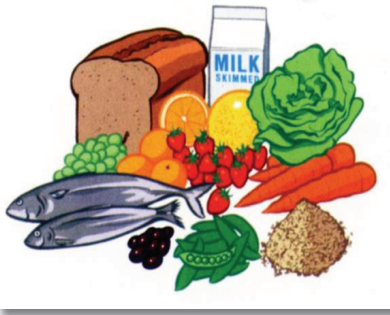


لا تتغذي بشكل سيء :

وذلك بحذف بعض الأغذية الضرورية كالبطاطا والرز والخبز، خاصة الخبز الكامل (الأسمر) والخضار الطازجة، فقد يتردد على سمعك أن هذه الأغذية تؤدي للسمنة، ولكن أخذها بكميات معتدلة ليس له أي مضار.

لا تسقطي وجبة من الوجبات الرئيسية الثلاثة:

فإذا كنتِ تتبعين هذه العادة في السابق فدعيها الآن حيث أنها



تؤدي للتسلي بالأطعمة المولدة للبدانة بشكل سريع كالبسكويت، والشوكولا، والحلويات، والمكسرات، بالإضافة إلى أنها تضعف شهيتك للأطعمة المفيدة لك ولطفلك.



تناولي الوجبات الثلاث الرئيسية:

وجبة الفطور على أن تكون جيدة وغنية ومنوعة، ووجبة الغداء ووجبة العشاء، مع وجبة صغيرة مساعدة إما في الصباح أو في المساء بحيث تكون مؤلفة من لبن أو جبن أو فاكهة وذلك أفضل بكثير من التسلية بالشوكولا والبسكويت وبقية أنواع الحلويات.

تابعي زيادة وزنك بشكل دوري:

مثلاً كل أسبوع مرة وليس يومياً وبعد كل وجبة.

حاولي أن تجعلي وجباتك متوازنة بشكل دوري ومحتوية على الأغذية

الضرورية لك وللجنين:

ذلك لأن طفلك سيستهلك جميع الأغذية الأساسية منذ امتصاصها في أمعائك، ونحيطك علماً بأنه خلال فترة الحمل الأولى (الأشهر الثلاثة الأولى) ستجدين بعض الصعوبات في تطبيق برنامج غذائي متوازن، لوجود أعراض الوحام التي تشمل الغثيانات والإقياءات العابرة والحرقة المعدية والامساك، وسوف نشرح لك فيما بعد كيفية علاجها أما الآن فسنوضح لك كيفية التوصل للتوازن الغذائي المناسب بدون مشقة كبيرة، ويتم ذلك باتباع النصائح الغذائية التالية: يجب أن يتضمن غذائك الأنواع الثلاث الرئيسية من الأغذية: الأغذية الأساسية، الضرورية، المفيدة، بالإضافة إلى نصائح تخص المشروبات.

الأغذية الأساسية:

هي الأغذية التي تحتل المكان الأول ببرنامج التغذية:



الحليب والجبن :

يحتويان على:

البروتينات الضرورية لبناء الجسم ونموه وإصلاح وترميم الجزء المريض فيه.

الكالسيوم: الضروري للعظام والأسنان.

فيتامين A: للحصول على جلد رقيق وناعم وطري، صحة العينين.

مركبات فيتامين B: للوقاية من التقلصات والتشنجات العضلية.

فيتامين D: لبناء العظام والوقاية من أمراض الأسنان والتخلخل العظمي (نقص إستقلاب الكالسيوم بفيتامين D).

الكمية المناسبة من الحليب والجبن

1/ 2 لتر حليب يومياً وقطعتين من الجبن أي حوالي 50 غرام يومياً.

ويتم شرب الحليب:

بشكل طبيعي مغلي أو مبستر، ومن الممكن إخفاء طعمه مع القهوة الخفيفة أو الكاكاو إذا كنتِ لا تستسيغين طعمه، ولكن لا تحذفيه أبداً من برنامج تغذيتك، وفي الحالات القصوى من الممكن الاستعاضة عنه بـ:

اللبن الرائب:

كأس لبن يعادل كأس حليب.

الجبن:

قطعة جبن (30 غ) تعادل كأس حليب (بالإضافة إلى الحاجة اليومية من الجبن).

وأما بالنسبة للجبين فيإمكانك وضعه مع المعكرونة أو البطاطا

المطبوخة بالفرن.

الخضار والفواكه:

الخضار والفواكه غير المطبوخة:

بقدونس - طرخون - خس، وبقية المقبلات الخضراء والطازجة مع

بقية أنواع الفواكه تحتوي على:

فيتامين C: يعطي النشاط والحيوية.

فيتامين A: للجلد والشعر.

كالمسيوم: للعظام والأسنان.

حديد: من أجل الكريات الحمر (فقر الدم) ويوجد في الخس والسبانخ

والجرجير.

سكر طبيعي: من أجل الطاقة والحرارة الجسدية.

سيللوز: من أجل وظيفة معوية جيدة ومقاومة الإمساك.

الخضار المطبوخة:

تتمم الوارد الغذائي السابق وتساعد

أيضاً على مقاومة الإمساك ولكن الطبخ

يفقدها الفيتامينات الموجودة فيها.

