



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



المشاكل الشائعة أثناء الحمل

Common Problems During Pregnancy

الحَمَلُ:

هو الفترةُ الممتدَّة من لحظة الحَمَل إلى الولادة. يستمرُّ الحَمَلُ نحو أربعين أسبوعاً في معظم الأحيان. وخلال فترة الحَمَل، يكون على المرأة أن تراجع الطبيبَ على نحوٍ منتظم. يتعرَّض جسمُ الحامل إلى تغيُّراتٍ كثيرة خلال هذه الفترة. وأغلب هذه التغيرات تكون طبيعية

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

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

الغثيان والتقيؤ

- عادةً تختفي هذه المشكلة في الأسابيع 61-02.
- ويمكن التخفيف من هذه المشكلة بتجنب استنشاق الروائح المثيرة للغثيان.
- شرب الكثير من الماء، بكميات قليلة ومتكررة.
- شرب 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.
- تجنبني الجوع لفترات طويلة.
- عند استمرار المشكلة اذهبي إلى المستشفى كي يعطيك الطبيب علاجاً لمشكلتك.

ليونة وانتفاخ في الثديين

- تحدث بسبب التغيير في الهرمونات.
- يمكن للمرأة لبس حمالات صدر مريحة للتخفيف من الشعور بالألم.
- كما يفضل أن تقومي بغسلهما يومياً بصابون خفيف، واريتي عليهما بلطف لتجفيفهما.
- ضعي القليل من الدهان المرطب أو الزيت الخاص بالأطفال على الحلمتين إذا أصبحتا جافتين، أو ملتهبتين.

التبول المتكرر

- يحدث بسبب ضغط الرحم على المثانة.
- لتجنب الإصابة بالتهابات الجهاز البولي، يجب على المرأة الذهاب للتبول كلما شعرت بالحاجة لذلك.
- تجنب شرب الكافيين مساءً.

الدوخة

- تجنبني الوقوف لمدة طويلة.
- قفي بالتدرج بعد الاستلقاء والجلوس.
- اجلسي او استلقي عند الشعور بالدوخة.

حرقة المعدة

- تناولني وجبات صغيرة على مدار اليوم.
- تجنبني الأطعمة المليئة بالدهون.
- تجنبني الأطعمة المليئة بالبهارات الحارة.
- تجنبني الأطعمة والمشروبات الحامضة.

الإمساك

- تناول الأَطعمة الغنية بالألياف.
- اشربي الكثير من الماء.
- مارسي التمارين الرياضية لمدة 03 دقيقة يومياً.

الإسهال

اشربي كثيراً من الماء (من 12 إلى 14 كوب في اليوم) لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم.

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

ألم أو تورم في الثديين

بسبب تغير حجم الغدد اللبنية في الثدي. وقد يُساعد ارتداء حمالة ثديين أكبر وأكثر راحة على تخفيف الألم.

نزيف في اللثة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط

أثناء الحمل يزيد الدوران الدموي، وهذا يسبب لين لثة الحامل. ولذلك، يمكن لتغيير فرشاة الأسنان بفرشاةٍ أنعم أن يُساعدَ على الوقاية من التهيج.

حكة في الجلد

مع زيادة حجم البطن، تشعر الحامل بحكة في جلدّها المشدود، وتُساعدُ الدهون المرطبة في تلك الحالة. ومع أنّ علامات الشدّ لا يُمكن الوقاية منها، فإنّ معظم علامات الشدّ تضمحلّ في نهاية الأمر.

تشنُّجات الساق

تحدث هذه التشنُّجات ليلاً على الأُغلب. وللمُساعدة على الوقاية من تشنُّجات الرجل في أثناء الحمل، يجبُ عمل تمارين الاستطالة لعضلات الساق في الجهة المُتأثرة.

إفرازات مهبلية بيضاء رقيقة

- هذه المفرزات تحمي المرأة من نموّ جراثيم فطريات قد تكون مُؤذية.
- ويمكنُ الوقاية من تلطّيح المفرزات المهبلية للملابس بارتداء ملابس داخلية مَبطنّة.
- وتغيير الملابس الداخلية يومياً.
- يجب مُراجعة مُقدّم الرعاية الصحيّة إذا أصبحت المفرزات المهبلية ذات رائحة قويّة أو خضراء أو صفراء اللون أو إذا ترافقت باحمرار وحكّة أو تهيج. لأن هذا قد يشير إلى عدوى مهبلية.

ارتفاع ضغط الدم

- إذا كنتِ تعانين 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.

الأرق

- قومي بأخذ حمام دافئ.
- تناولي كوب من اللبن الساخن قبل النوم.
- استلقي في وضع مريح وجو منعش.
- أخبري طبيبك عن مشكلة الأرق.

ملاحظة:

قد تُلاحظُ الحاملُ وجود أتلّام زهرية أو حَمراء أو أرجوانية اللون على طول البطن أو الثديين أو أعلى الذراعين أو الفخذين في ثلث الحَمَل 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)

ألم في الظهر

اختاري كرسيّاً بمسند جيّد 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.
يجب أن يحقق الحذاء إسناداً جيداً لقوس القدم.

ضيق النَّفس

- احرصي على اتخاذ وضعية سليمة عند الجلوس.
- ارفعي الجزء العلوي من جسدك بعض الشيء باستخدام الوسائد من أجل تخفيف الضغط الواقع على الرئتين.

تعرُّق في الكاحلين أو القدمين أو الساقين (الدوالي)

- استلقي أو ارفعي قدميك على مسند عند الجلوس.
- ارفعي قدميك قليلاً خلال النوم.
- تجنبني الوقوف لمدة طويلة.
- ارتدي الجوارب الداعمة.

البواسير

- داومي على التبرز بانتظام.
- تناولي الأطعمة الغنية بالألياف.
- لا ترفعي أشياء ذات وزن ثقيل، لأنها تزيد الضغط داخل البطن.

إرشادات عامة خلال فترة الحمل:

احرصي على متابعة حملك مع الطبيب بانتظام:
في الست أشهر الأولى: زيارة للطبيب كل شهر.
في الشهرين السابع والثامن: زيارة كل أسبوعين.
في الشهر التاسع: زيارة كل أسبوع.
خذي قسطاً كافٍ من الراحة، وتجنبي الأعمال الشاقة ورفع الأشياء الثقيلة.
تجنبي الضغوط النفسية.
استحمي يومياً، فذلك يساعد على الاسترخاء.
اعتني بأسنانك، واحرصي على تنظيفها بالفرشاة، وزوري طبيب الأسنان بانتظام.
اتبعي نظاماً غذائياً صحياً يحتوي على جميع العناصر الغذائية، لينمو طفلك بشكل صحي وسليم.

راجعى الطيب فوراً عند حصول الأعراض التالية:

نَزف مَهْبَلِي.

عَثْيَان وَّقِيء شَّدِيدِين.

حُمى مُرتَفعة.

مفِرزات وِحدة مَهْبَلِيَة.

ألم أو حرقَة خلال التَبَوُّل.

ألم في الرِجْل.

تورُّم على أحد جانبي الرِجْل.

الشكوى من أعراض أمراض مُزمنة موجودة سابقاً، مثل الربو.

يرقان (اصفرار الجلد والعين).

فقدان الشهية.

عدم الشعور بحركة الطفل لفترة طويلة.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

شعبة التثقيف الصحي بمستشفى النساء التخصصي

HEM2.16.000318

R2-CCCM-CPAVA-200126- KO



| Cluster2_Riyadh



| 8001277000 | إنتاج التواصل المؤسسي والتغيير