



## لقاء مع طبيب

# نصائح للنساء أثناء فترة الحمل

بغداد / الدكتور محسن هنيو

تسعة أشهر تمر عليك بكل مشاقها للوصول الى الغاية الجميلة و هي انجاب طفلك. الحمل فترة من حياتك لها تأثير صحي فيك وفي الجنين في بطنك من الممكن ان يمر حملك بلا مشكلات ويأتي طفل سليم باتباع بعض الامور المهمة التي تجعلك في الجانب السليم... في حديثنا مع الدكتورة ليلي ابراهيم اختصاصية النسائية والتوليد عن الحمل حدثنا بشكل مبسط عن كل شهر يمر على المرأة الحامل و ما يجب ان تفعله الحامل خلال هذه الاشهر لانجاب طفل سليم.

لكي نبدأ باشهر الحمل منذ الشهر الاول الى الشهر التاسع اود ان توضحى للقاء ما يحدث في احشاء المرأة الحامل . و ما تشعر المرأة الحامل به . و ما يجب ان تفعله خلال كل شهر من اشهر الحمل ؟

- بداية اود ان اتحدث عن ضرورة مهمة الال وهي ضرورة التحضير للحمل قبل الزيجة و وقوع الحمل بثلاثة اشهر في الاقل . من خلال زيارة الطبيب المتخصص لاجراء الفحوص اللازمة وتناول الحديد وحمض الفوليك بشكل خاص لكون اغلب بناتنا مصابات بشيء قليل من فقر الدم غير المحسوس و هذا له التأثير السلبي في الجنين بشكل خاص و الام الحامل كذلك اذا ما حملت بالجنين و هي مصابة بنقص في مادة الحديد وحمض الفوليك.

بعد الزواج بفترة قد ينقطع الحيض وتبدأ الشكوك تراودك. وقد بدأ رحمتك يزداد حجماً في الوقت نفسه، سوف تشعرين بتقل في ثدييك وبآلم في ظهرك وتشنجات في بطنك... أي بالعوارض التي تحسن بها عادة قبل الحيض، انما من دون ظهور دم اجري اختبارا للحمل كي تتأكد شوكلوك.

الشهر الثاني من الحمل: ويبدأ القلب بالخفان. يزداد عرض خصرك وينتفخ ثدييك بسبب هورمون الحمل وهو البروجسترون. أما جهازك الهضمي فتتباطأ وظيفته وتشعرين أحياناً بالغثيان، ويزداد افراز اللعاب لديك وتشعرين بالانزعاج عندما تتدودين بعض الأطعمة و تشمين بعض الروائح، ما قد يسبب لك أحياناً التقيؤ. الى ذلك، يتغير مزاجك وتتملك رغبة في النوم.



طفل في حاضنة للجنين. عدسة: سعد الله الخالدي

تسمى "قناع الحمل"، وخطأ يمتد من السرة إلى العانة ويسمى "خط الحمل"، تصبح حملتا الثديين داكنتي اللون أيضاً. تعكر حركات طفلك ووزن الرحم صفو ساعات نومك في الليل.

استمري في تناول وجبات متنوعة ومتوازنة من الطعام. غيري وضعيتك ليلاً إن شعرت بعدم الراحة، تساعدك تمارين التنفس على تخطي التوعكات البسيطة التي تشعرين بها.

الشهر السابع: تشعرين بعدم الارتياح وبشيء من القلق. قلبك ينبض بسرعة أكبر وطفلك ينفعل مثلك و إيقاعه ينسجم معك. الوقوف يتعبك وتعاين الألم في قدميك وأحياناً من التشنج.

استمعي الى الموسيقى واسترخي، فهذا يساعدك على الاسترخاء ويهدئ طفلك، تناول الطعام الذي يحتوي على الحديد والكالسيوم واشربي عصير البرتقال لانه يحتوي على الفيتامين (C) سوف يمدك بالطاقة ويخفض توترك . حاولي النوم وارفعي ساقيك.

الشهر الثامن: ومن خلال لمس بطنك يمكنك ان تتحسسي رأساً او قدماً. تصبح عظام جسم الطفل اكثر قساوة ما عدا عظام الرأس لتسمح بمرور الطفل في قناة الرحم.

تشعرين بانك ثقيلة الحركة ومتعبة، وتحسين بالأم في الحوض والظهر وبحرقه وصعوبة في التنفس. تصبح حاجتك لدخول الحمام اكثر الحاحا ويتكون لديك انطباع انك تقضين الليل بين الحمام والسريير.

اشربي الكثير من الماء لتجنب الامساك. تناولتي عدة وجبات في اليوم ولكن كميات قليلة لتفادي الحرقه العديده. في الشهر التاسع: تشعرين بتعب شديد فأنت على وشك الولادة ولكنك قلقة في الوقت ذاته. هل يسيل سائل اصفر اللون من حلمتيك؟ هو ليس حليباً بل لباً يحمي طفلك من التهابات عديدة. أما الحليب فسيظهر بعد أيام قليلة.

انتهي الى الاشارات التي تنبئها باقتراب موعد الولادة (تقلص، تمزق جيوب المياه، سيلان دم). حافظي على هدوئك و لا تخافي. و اذهبي باقرب فرصة الى المستشفى.

كليتيك . لا تنسي زيارتك الثالثة للطبيب النسائي.

في الشهر السادس: تزداد حركة الطفل ويبدى ردة فعل على الضجيج. يمكنه القيام من ٢٠ الى ٦٠ حركة في نصف ساعة. أما إذا كان نشيطاً فقد ينجز ١١٠ حركات. ينام الان لساعات طويلة ويصحو طوال ساعات أيضاً. يزداد وزنك ٢٠٠ غم إلى ٣٠٠ غم في الاسبوع. يبدو ذلك واضحاً على وجهك الذي يزداد جمالاً وخصرك الذي يمتلئ وثدياك اللذان أصبحا أكبر حجماً. قد تلاحظين ظهور ظلال داكنة على وجهك

بالشعور بحركات الولد في أحشائهن، تكون تلك الحركة في البداية غريبة تمنح إحساساً بالإثارة.. قد تشعرين بألم في الظهر أو بتقطع أنفاسك.

استمعي الى الموسيقى، فطفلك يسمع الان الأصوات. ابديي تمارين الاسترخاء ، فهي ستساعدك في أثناء الولادة . ارتاحي من وقت إلى آخر ، وبخاصة عندما يؤلمك ظهرك . لا تتعالي أذنية عالية الكعبين . ارفعي عندما تشاهدين التلفاز في المساء ، ارفعي ساقيك على وسادة ومدديهما. اشربي الكثير من الماء لتخفيف الضغط عن وجهك

الترقق لانك غالباً ما تشعرين بالحر. ولكن ذلك يساعدك على التخلص من المواد السامة من جسمك ومن جسم طفلك.

فضلا عن ان وظيفة الامعاء تتباطأ بعض الشيء ما يسبب لك الامساك.

راقبي ما تأكلينه لأن وزنك بدأ الان يزداد. يحق لك استهلاك كمية أكبر من السعرات الحرارية (٢٠٠٠ الى ٢٥٠٠سعرة) ولكن المهم هو نوعية الطعام لا كميته. اشربي المزيد من الحليب لتأمين حاجاتك من الكالسيوم. تناولي الفواكه والخضار لتفادي الامساك. في الشهر الخامس: تبدأ أمهات كثيرات

ارتاحي قدر الإمكان وتناولي الطعام الذي تتقبلينه، بكميات قليلة انما مرارا. لست بعد بحاجة الى زيادة سعراتك الحرارية، لذا لا تخافي ان كنت لا تشعرين بالشهية.

الشهر الثالث: يزداد وزنك ويصبح لون حلمتي ثدييك داكناً. وتستعيدين شهيتك ويفارقك ذلك الشعور بالغثيان، كما يعود اليك نشاطك. اما بشرتك وشعرك

وأظفرك فتكتسب مظهراً مختلفاً. الشهر الرابع: لقد أصبح بطنك مستديراً تماماً، واستعدت نشاطك والقدرة على تذوق الطعام. اما الذي يزعجك فهو

## استشارات طبية

صغيرة الحجم تكون معرضة بصورة كبيرة لأمراض الروماتزم المفصلي بشكل أكثر من المفصل الأخرى...و ينتج عن المظهر الالتهابي المفصلي تواتر و عقد قريبة من المفصل وانحراف في اتجاه الاصابع الى جهة الاصبع الصغير وتغيرات اخرى تؤدي الى عدم قدرة المريض على استخدام يده بالطريقة الطبيعية...بالإضافة الى نوبات الألم المفصلي...و العلاج صعب جدا ولا توجد طرق سريرية لعلاجها والتدخل الجراحي محدود جداً في هذه الحالات و خصوصاً في العراق...وانصحه بالالتزام بالعلاج حتى لتساو حالته اكثر.

اذا ما اخذ في وقت متأخر...علما ان المياه الباردة والتدخين و الكحول وقللة الحركة كلها عوامل تزيد من اعراض هذا المرض الذي على الاغلب هو مرض التهابي وراثي.

### تشوه اصابع اليد

المواطن حميد كاظم يسأل عن حل طبي او جراحي للتشوه الحاصل في اصابع يده و هو مصاب بمرض الروماتزم منذ ما يقارب العشرين سنة؟

ان حالة الاخ حميد هي احد مضاعفات التشوه التي تحصل في مفاصل اليد و هي مفاصل

المواطنة ملك محسن تسأل عن علاج لحالة عدم تحريك مفاصلها عند الاستيقاظ من النوم و هي مصابة بمرض الروماتزم ؟

ان الاخت ملك تصف حالة تيبس تظهر عند اغلب المصابين بمرض الروماتزم المفصلي وهذا التيبس قد يظهر عند بعض المصابين بهذا المرض او لا حسب طبيعة المرض...وعلاجه يكمن في علاج المرض ذاته وذلك بأخذ الادوية المسكنة الادوية تعمل على عدم تلف المفصل لذلك كان من المفروض اخذها منذ البداية و هنا يأتي فائدة التشخيص المبكر للروماتزم والذي بدوره يقلل العلاج من تلف المفصل ونقل فائدة الدواء

## استشارات طبية

المواطنة ملك محسن تسأل عن علاج لحالة عدم تحريك مفاصلها عند الاستيقاظ من النوم و هي مصابة بمرض الروماتزم ؟

ان الاخت ملك تصف حالة تيبس تظهر عند اغلب المصابين بمرض الروماتزم المفصلي وهذا التيبس قد يظهر عند بعض المصابين بهذا المرض او لا حسب طبيعة المرض...وعلاجه يكمن في علاج المرض ذاته وذلك بأخذ الادوية المسكنة الادوية تعمل على عدم تلف المفصل لذلك كان من المفروض اخذها منذ البداية و هنا يأتي فائدة التشخيص المبكر للروماتزم والذي بدوره يقلل العلاج من تلف المفصل ونقل فائدة الدواء

## تمارين سويدية لتقليل أعراض الدوالي في الساق

نفس التدريب بالنسبة للركبة اليسرى والوقوف مع الإستناد باليدين على ظهر الكرسي و مرجحة الساق اليمنى للأمام و الخلف يكرر نفس التمرين بالنسبة للساق اليسرى

هذه التمارين العشرة تفيدك سيدتي لتقليل من تعرضك للدوالي في الساق و الكوع الأيمن.



حالة أصابتك بها اذا كانت بسيطة... الى هذه التمارين تزيد من تدفق الدم في الأوردة باتجاه القلب و تقلل من حدة الأعراض التي تنتج عن بطء عودة الدم الى القلب...حيث ان تلف الصمامات في أوردة الساق لا ي سبب كان يؤدي الى عدم حركة الدم باتجاه القلب بالمعدل المطلوب الا بمساعدة العضلات المحيطة بهذه الأوردة عن طريق التمارين اليومية..و التمارين هي كالآتي:

١- الجلوس على المقعد مع الحرص على إستقامة الظهر. بواسطة أطراف الأصابع ادفعي القدمين في نفس الوقت للأعلى. اعيديهما لوضعهما الأول مع ملامسة راحة القدمين للأرض.

٢- إسبطي الساق اليمنى ثم حركي رسع قدمك في اتجاه دائري للداخل و الخارج. كرري نفس التمرين بالنسبة للساق اليسرى.

٣- ترفع الساقين من وضع الجلوس مع شد القدمين و ثنيهما بانتظام.

٤- ترفع الركبة اليمنى حتى تلامس الكوع الأيسر و يكرر

١- الجلوس على المقعد مع الحرص على إستقامة الظهر. بواسطة أطراف الأصابع ادفعي القدمين في نفس الوقت للأعلى. اعيديهما لوضعهما الأول مع ملامسة راحة القدمين للأرض.

٢- إسبطي الساق اليمنى ثم حركي رسع قدمك في اتجاه دائري للداخل و الخارج. كرري نفس التمرين بالنسبة للساق اليسرى.

٣- ترفع الساقين من وضع الجلوس مع شد القدمين و ثنيهما بانتظام.

٤- ترفع الركبة اليمنى حتى تلامس الكوع الأيسر و يكرر

## لمعالجة آلام القدمين .. امشوا حياة

من جراء ذلك لضغط الحذاء لذا يجب الانتباه جيدا عند اختيار الحذاء وكذلك ملاحظة ان الكعب العالي يؤدي الى تشوه القدمين والظهر ايضا.



المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأبهام.. قد تتطلب معالجتها تدخل الطبيب الجراح واجراء عملية جراحية. وكل هذه الاصابات تنجم عن استعمال الاحذية غير الملائمة صحياً.. وفي الأخص احذية السيدات ذات الكعب العالي..والتي قد يسبب فيها القدم فوق سطح مائل الى الامام. وينتج فتتعرض الاصابع

المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأبهام.. قد تتطلب معالجتها تدخل الطبيب الجراح واجراء عملية جراحية. وكل هذه الاصابات تنجم عن استعمال الاحذية غير الملائمة صحياً.. وفي الأخص احذية السيدات ذات الكعب العالي..والتي قد يسبب فيها القدم فوق سطح مائل الى الامام. وينتج فتتعرض الاصابع

اقصى درجة التحمل.. ترفع القدمان بعد ذلك من الحمام ويجففان جيداً ويحافظ على دهنهما بتغطيتهما جيداً لمدة نصف ساعة بعد حمام القدمين مارس رياضة القدمين ثم التدليك الذاتي.

ويواصل الدكتور حديثه بالقول: لا تهمل معالجة البرودة المستمرة في حافيتك اذا من مصابا بها فهي ينطبق عليها المثل العامي (البرد سبب كل علة).

بغداد/ سها الشبخلي يقول الدكتور (و- ز) اختصاصي المفاصل والكسور: بعض الافراد لا يكتثرت لآلام القدمين مع انها امراض مثل امراض الجسم الاخرى ، تصلك الى اقدام القدرة على الوقوف او حتى الجلوس، والالام في القدم يسببها الاجهاد واحتقان الدورة الدموية وتستطيع تخفيف شدتها الى حد بعيد برفع القدمين (الرجلين) الى الاعلى.. وممارسة الحمامات القدمية وجمناستك القدمين وبالتدليك الذاتي، والدوالي والفرخ الناتجة عنها في الساق لا يمكن ايدا ان تشفى بالمعالجة الموضعية المعتادة مهما تنوعت اشكالها ، ولايد لتأمين شفاؤها من تحسين الدورة الدموية في الساق ومكافحة الاحتقان في اوردته ، لذا اعتن بقدميك كما تعتني بغسل وجهك وتنظيف اسنانك.

بغداد/ سها الشبخلي يقول الدكتور (و- ز) اختصاصي المفاصل والكسور: بعض الافراد لا يكتثرت لآلام القدمين مع انها امراض مثل امراض الجسم الاخرى ، تصلك الى اقدام القدرة على الوقوف او حتى الجلوس، والالام في القدم يسببها الاجهاد واحتقان الدورة الدموية وتستطيع تخفيف شدتها الى حد بعيد برفع القدمين (الرجلين) الى الاعلى.. وممارسة الحمامات القدمية وجمناستك القدمين وبالتدليك الذاتي، والدوالي والفرخ الناتجة عنها في الساق لا يمكن ايدا ان تشفى بالمعالجة الموضعية المعتادة مهما تنوعت اشكالها ، ولايد لتأمين شفاؤها من تحسين الدورة الدموية في الساق ومكافحة الاحتقان في اوردته ، لذا اعتن بقدميك كما تعتني بغسل وجهك وتنظيف اسنانك.

## توقف القلب

القلب هو سياق مع الزمن لذلك يجب عدم اضاءة الوقت.

اطلب المساعدة فوراً من الأشخاص القريبين من الحادث وسلط ضربة قوية واحدة على الصدر في منطقة القلب فربما يعود القلب الى عمله مرة أخرى. واعلم ان العلاج يعتمد على مبدئين اساسيين:

١- توفير وصول الهواء الأول: هو تأمين وصول الهواء الى الرئتين باستخدام قنينة الحياة (وذلك بان ينفخ المسعف هواء الزفير الى فم او انف المصاب).

الثاني: يعتمد على ضخ الدم من القلب الى الجسم وذلك بالضغط على القلب ويتم ذلك بوضع راحة اليد اليسرى فوق اليد اليمنى على مكان القلب ويسمى ذلك بتدليك القلب. ويجب التنسيق بين ايصال الهواء الى الرئتين وبين ضخ الدم للقلب ويتم ذلك باجراء تدليك القلب بضغطات متتالية تبعتها عملية تنفس اصطناعي. واحدة واجراء قنينة الحياة وتستمر تلك العملية الى حين نقل المصاب الى المستشفى لاكمال العلاج.

القلب هو سياق مع الزمن لذلك يجب عدم اضاءة الوقت.

اطلب المساعدة فوراً من الأشخاص القريبين من الحادث وسلط ضربة قوية واحدة على الصدر في منطقة القلب فربما يعود القلب الى عمله مرة أخرى. واعلم ان العلاج يعتمد على مبدئين اساسيين:

١- توفير وصول الهواء الأول: هو تأمين وصول الهواء الى الرئتين باستخدام قنينة الحياة (وذلك بان ينفخ المسعف هواء الزفير الى فم او انف المصاب).

الثاني: يعتمد على ضخ الدم من القلب الى الجسم وذلك بالضغط على القلب ويتم ذلك باجراء تدليك القلب بضغطات متتالية تبعتها عملية تنفس اصطناعي. واحدة واجراء قنينة الحياة وتستمر تلك العملية الى حين نقل المصاب الى المستشفى لاكمال العلاج.

