



## 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 شكوكك.

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 لعاب لثديك وتشعرين بالانزعاج عندما تتدودقين بعض الأطعمة و تشمين بعض الروائح، ما قد يسبب لك أحياناً التقيؤ. الى ذلك، يتغير مزاجك وتتملك رغبة في النوم.



طفل في حاضنة للحدج. 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، تناولي 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 العديدة. في الشهر التاسع: تشعرين بتعب شديد فأنت على وشك الولادة ولكنك قلقة في الوقت ذاته. هل سيسل سائل اصفر اللون من حلمتتك؟ هو ليس حليباً بل لباً يحمي طفلك من التهابات عديدة. أما الحليب فسيظهر بعد أيام قليلة.

انتبهي 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.

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 الآن الأصوات. ابدي بتمارين الاسترخاء، فهي ستساعدك في أثناء الولادة. ارتاحي من وقت إلى آخر، وبخاصة عندما يؤلمك ظهرك. لا تتعالي أذية عالية الكعبين. ارفعي عندما تشاهدين التلفاز في المساء، ارفعي ساقيك على وسادة ومدديهما. اشربي الكثير من الماء لتخفيف الضغط عن وجهك

التعرق لانك غالباً ما تشعرين بالحر. ولكن ذلك يساعدك على التخلص من المواد السامة من جسمك ومن جسم طفلك. فضلاً عن ان وظيفة الامعاء تتباطأ بعض الشيء ما يسبب لك الامساك. راقبي ما تأكلينه لأن وزنك بدأ الآن يزداد. يحق لك استهلاك كمية أكبر من السعرات الحرارية (٢٠٠٠ الى ٢٥٠٠سعرة) ولكن المهيم 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 وأظافرك فتكتسب مظهراً مختلفاً. الشهر الرابع: لقد أصبح بطنك مستديراً تماماً، واستعدت نشاطك والقدرة على تذوق الطعام. اما الذي يزعجك فهو

التهرق لانك غالباً ما تشعرين بالحر. ولكن ذلك يساعدك على التخلص من المواد السامة من جسمك ومن جسم طفلك. فضلاً عن ان وظيفة الامعاء تتباطأ بعض الشيء ما يسبب لك الامساك. راقبي ما تأكلينه لأن وزنك بدأ الآن يزداد. يحق لك استهلاك كمية أكبر من السعرات الحرارية (٢٠٠٠ الى ٢٥٠٠سعرة) ولكن المهيم هو نوعية الطعام لا كميته. اشربي المزيد من الحليب لتأمين حاجاتك من الكالسيوم. تناولي الفواكه والخضار لتفادي الامساك. في الشهر الخامس: تبدأ أمهات كثيرات

التهرق لانك غالباً ما تشعرين بالحر. ولكن ذلك يساعدك على التخلص من المواد السامة من جسمك ومن جسم طفلك. فضلاً عن ان وظيفة الامعاء تتباطأ بعض الشيء ما يسبب لك الامساك. راقبي ما تأكلينه لأن وزنك بدأ الآن يزداد. يحق لك استهلاك كمية أكبر من السعرات الحرارية (٢٠٠٠ الى ٢٥٠٠سعرة) ولكن المهيم هو نوعية الطعام لا كميته. اشربي المزيد من الحليب لتأمين حاجاتك من الكالسيوم. تناولي الفواكه والخضار لتفادي الامساك. في الشهر الخامس: تبدأ أمهات كثيرات

## استشارات طبية

### تشنج اصابع اليد

المواطن حميد كاظم يسأل عن حل طبي او جراحي للتشنج 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 صغيرة الحجم تكون معرضة بصورة كبيرة لأمراض الروماتزم المفصلي بشكل أكثر من المفاصل الأخرى...و ينتج عن المظهر الالتهابي المفصلي نتوات 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...بالاضافة الى نوبات الالم 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.

### مشي

المواطن حميد كاظم يسأل عن حل طبي او جراحي للتشنج 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 صغيرة الحجم تكون معرضة بصورة كبيرة لأمراض الروماتزم المفصلي بشكل أكثر من المفاصل الأخرى...و ينتج عن المظهر الالتهابي المفصلي نتوات 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...بالاضافة الى نوبات الالم 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.

### مشي

المواطن حميد كاظم يسأل عن حل طبي او جراحي للتشنج 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 صغيرة الحجم تكون معرضة بصورة كبيرة لأمراض الروماتزم المفصلي بشكل أكثر من المفاصل الأخرى...و ينتج عن المظهر الالتهابي المفصلي نتوات 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...بالاضافة الى نوبات الالم 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.

### مشي

المواطن حميد كاظم يسأل عن حل طبي او جراحي للتشنج 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 صغيرة الحجم تكون معرضة بصورة كبيرة لأمراض الروماتزم المفصلي بشكل أكثر من المفاصل الأخرى...و ينتج عن المظهر الالتهابي المفصلي نتوات 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...بالاضافة الى نوبات الالم 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.

### مشي

المواطن حميد كاظم يسأل عن حل طبي او جراحي للتشنج 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 صغيرة الحجم تكون معرضة بصورة كبيرة لأمراض الروماتزم المفصلي بشكل أكثر من المفاصل الأخرى...و ينتج عن المظهر الالتهابي المفصلي نتوات 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...بالاضافة الى نوبات الالم 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.

### مشي

المواطن حميد كاظم يسأل عن حل طبي او جراحي للتشنج 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 صغيرة الحجم تكون معرضة بصورة كبيرة لأمراض الروماتزم المفصلي بشكل أكثر من المفاصل الأخرى...و ينتج عن المظهر الالتهابي المفصلي نتوات 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...بالاضافة الى نوبات الالم 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.

## لمعالجة آلام القدمين .. امشوا حياة

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

المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأقدام.. 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 عن ذلك تشنج القدمين والظهر ايضا.

المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأقدام.. 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 عن ذلك تشنج القدمين والظهر ايضا.

المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأقدام.. 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 عن ذلك تشنج القدمين والظهر ايضا.

المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأقدام.. 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 عن ذلك تشنج القدمين والظهر ايضا.

المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأقدام.. 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 عن ذلك تشنج القدمين والظهر ايضا.

## توقف القلب

المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأقدام.. 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 عن ذلك تشنج القدمين والظهر ايضا.

المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأقدام.. 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 عن ذلك تشنج القدمين والظهر ايضا.

المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأقدام.. 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 عن ذلك تشنج القدمين والظهر ايضا.

المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأقدام.. 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 عن ذلك تشنج القدمين والظهر ايضا.

المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأقدام.. 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 عن ذلك تشنج القدمين والظهر ايضا.

المشي حتى بالاحذية اللينة مؤلماً ومتعباً جداً.. وبعضها اذا تضاقم كالأظفار الغارس وتضخمات في اسفل الأقدام.. 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 عن ذلك تشنج القدمين والظهر ايضا.



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