



## التغلب على إنزعاجات فترة الحمل الإعتيادية والشائعة

### الشعور بالتقيوء عند الصباح

مع أن الغثيان (الشعور بالتقيوء والإستفراغ) يكون إعتياديا أكثر عند الصباح وفي بدايات الحمل، وقد يحصل في أي وقت أثناء النهار، وفي أي مرحلة من مراحل الحمل. وهو يبدأ عادة في الأسبوع السادس ثم يستقر ما بين الأسابيع الـ 14 الى الـ 16. أما الاسباب فهي غير معروفة، ومع ذلك فقد تم ربطها بالتغيرات الحاصلة في مستويات الهرمونات أثناء فترة الحمل.

إقتراحات يُمكنها أن تُساعد:

- تناول وجبات طعام صغيرة، وكمي اشياء خفيفة في فترات متكررة ومتقاربة، لأن الإحساس بفراغ المعدة وبالوجوع يُمكنه أن يجعل الغثيان أسوأ
- إشربي الكثير من السوائل وتحاشي خسارة (فقدان) المياه من الجسم؛ جربي تناول أنواع الشراب المكثف المذاب في الماء Cordial، وعصير الفاكهة، والحساءات (الشوربات)، وعيدان الشراب المتلجة، أو الجيلو، أو الليموناضة، شراب الزنجبيل اليابس، والصودا والمياه المعدنية
- تحاشي أي شيء يُمكن أن يسبب بداية الغثيان عندك مثل: الأطعمة الغنية والتي فيها الكثير من البهارات والتوابل، والكثيرة الدهن، والأطعمة ذات الروائح القوية الطاغية، والقهوة والشاي والكحول أو دخان السكائر
- إن القيام بحركات فجائية وقوية مثل النهوض السريع من السرير، والركض للذهاب الى الإستحمام تحت المرشة، من شأنها أن تجعلك تشعرين بالتقيوء والغثيان
- خذي قسطا كبيرا من الراحة لأن الغثيان يكون أكثر سوءا عندما تكونين مُتعبة.

إذا لم تنفع أية وسيلة من هذه الوسائل، وكنت تشعرين بالإرهاق أو إذا كنت تستفرغين (تتفوعين) وكنت تخسرين وزنا، يتوجب عليك أن تراجع طبيبك أو القابلة التي تهتم بك. هناك أدوية متوفرة للسيطرة على الشعور بالتقيوء والغثيان الصباحي، وهي مأمونة وغير مضرّة أثناء فترة الحمل.

### الإقياض أو الإمساك

إن هورمونات الحمل يُمكنها أن تخفّض عمل العضلات في الأمعاء، وتتسبب بالإمساك لدى بعض النساء. لذلك فقد يكون من المفيد القيام بما يلي:

- تأكدي من تضمين طعامك الكثير من الألياف، وعلى سبيل المثال الفاكهة والخضار الطازجة، والخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة أي غير المقشورة، ورقائق الحبوب في وجبة الفطور، والفاكهة المُجففة، والفشريات (اللوز، الجوز، والبندق الخ). والبقول (الحمص، الفول والفاصولياء الخ)؛
- تناولى إضافات الألياف مثل الـ Psyllium؛
- إشربي الكثير من الماء والسوائل؛
- قومي بالتمارين الرياضية بصورة منتظمة.

تجنّبي تناول المُسهّلات (laxatives) الى ما بعد إستشارة طبيبك أو قابلتك.

يُمكن أن يحدث الإمساك كنتيجة لتناول حبوب عنصر الحديد- إسألني طبيبك لمعرفة ما إذا كان من المناسب أن تأخذي أصنافا أخرى بدل الحبوب التي تأخذينها.

### الرغبة المُلحة للطعام (التوخم)

تُعاني بعض النساء أثناء فترة الحمل، رغبة مُلحة للطعام، لا نفهم بالضبط سبب هذه الرغبة، ولكن ما يثير الإهتمام هو ان الرغبة المُلحة هي للأطعمة التي تكون المرأة الحامل بحاجة لها مثل الحليب، حيث تحتاج الى الكثير من الكالسيوم أثناء فترة الحمل، أو البندورة (الطماطم) أو البرتقال (تحتاج المرأة الحامل الى ضعف الكمية من فيتامين C). قد تشعر بعض النساء برغبة مُلحة لتناول أشياء ليست أطعمة مثل الطباشير والغضار.

### تغيير في المذاق والإمتناع عن تناول بعض الأطعمة

تشعر النساء أحيانا بأن مذاق الأطعمة مختلف بعض الشيء أو إنهن يأفن أكل بعض الأطعمة، مثل الشاي والقهوة واللحم. وتستقر عادة هذه الحالة بتقدّم الحمل، فإذا كنت قد وجدت صعوبة في أكل بعض الأطعمة التي تكون ضرورية ومهمّة لحميتك الغذائية، فقد يكون من المناسب أن تجربي ذلك في مرحلة لاحقة أثناء فترة الحمل.

### الشعور بالحرقة في المعدة Heartburn

إن الشعور بالحرقة في المعدة يتسبب جزئيا نتيجة تغيير مستويات الهرمونات ثم في مرحلة لاحقة نتيجة نمو الجنين، الأمر الذي يؤدي الى زيادة الضغط على المعدة. إن الحرقة في المعدة هي شعور حارق في الصدر مصحوب بمذاق مرّ في سائل في الفم. ويكون من المفيد القيام بما يلي:

- تناول وجبات صغيرة، في فترات متكررة ومتقاربة وكمي بهدوء؛
- تجنّبي تناول الأطعمة المُدهنة والتي فيها الكثير من البهارات والتوابل؛
- نامي وأنت نصف جالسة، إدعمي نفسك وجسمك بالكثير من المخدّات؛
- إشربي كوبا من الحليب بعض الوقت قبل أن تأكلي؛
- تجنّبي أن تشربي أثناء تناولك وجبات الطعام.

إذا لم تنفع هذه التدابير، فقد يصف لك طبيبك أدوية مقاومة للحموضة.

### الشعور بالتعب وصعوبة في النوم

معظم النساء الحوامل، يُعانين من صعوبات في النوم في الفترة المتقدّمة من الحمل، في هذه المرحلة يكون النوم قابلا بصورة أكثر للإنزعاج والإستيقاظ السريع للذهاب الى التواليت، وحرقة المعدة وبنكز من أقدام الجنين أو بالشعور بعدم الإرتياح لدى الإستلقاء على السرير. بعض النساء يُمكنهن أن يُعانين من إنزعاجات نتيجة الأحلام أو الكوابيس الليلية أثناء النوم في فترة الشهرين الأخيرين للحمل، والتي يُمكن إعتبارها كنتيجة القلق لإقتراب موعد الولادة والإحساس بمشاعر الأمومة.

نصائح جيّدة للمُساعدة على النوم:

- تمدّدي مُستلقية على جنب واحد، ضعي مخدّة تحت بطنك، ومخدّة أخرى بين ركبتيك؛
- خذي قسطا من الراحة أثناء النهار؛



## التغلب على إنزعاجات فترة الحمل الإعتيادية والشائعة

### التقلصات العضلية Cramps

إن تقلصات العضلات في القدم والساق والخذ، هي أمر إعتيادي أثناء فترة الحمل، وخاصة أثناء الليل. إن أسباب التقلص العضلي غير واضحة. أظهرت نتائج الدراسات أن زيادة كمية الكالسيوم لم تعط أية إشارات على التخفيف من أوجاع التقلص العضلي.

لمساعدة التخفيف من أوجاع التقلص أو التشنج العضلي:

- إن القيام بالتمسيد والتدليك ومد الطرف المتأثر بالتقلص أثناء حدوث التشنج، غالبا ما يُخفف الألم ويوفر الراحة.

### تورم (انتفاخ) الكاحلين والقدمين والأصابع

ثمانين بالمئة من النساء الحوامل سيعانين من تورمات من هذا النوع. هناك كمية إضافية من السوائل في أنسجة جسمك أثناء فترة الحمل، وبعض هذه السوائل تتجمع في ساقيك، وبصورة خاصة في المرحلة الأخيرة من الحمل. فإذا وقفت لفترات طويلة من الزمن وخاصة في الطقس الحار، فإن السوائل تتسبب بالورم في الكاحلين والقدمين. ويمكن ملاحظة هذا التورم في نهاية اليوم وعادة يخف الورم في الليل عندما تكوني نائمة.

أخبري طبيبك أو قابلتك عن ما يلي:

- إذا كان الورم هو أكثر من ورم خفيف؛
- إذا كان الورم لا يخف نتيجة الراحة؛
- إذا لاحظت تورما في أجزاء أخرى من جسمك.

للتخفيف من الورم:

- تجنبي الوقوف لفترة طويلة؛
  - خذي فترات متكررة من الراحة وأرفعي قدميك عاليا؛
  - لبسي أحذية مريحة وواسعة في قدميك.
- وقد يكون التورم من أعراض ارتفاع ضغط الدم أو ظاهرة مبكرة لتشنج حملي Pre-eclampsia.

- تجنبي شرب المنبهات مثل الشاي والقهوة والكحول قبل الذهاب الى النوم؛

- إذهي الى فراشك فقط عندما تكونين تعبنة ومرهقة؛

- قومي بإجراء التمارين الرياضية، مثل المشي في فترات متأخرة بعد الظهر أو الفترات المبكرة في المساء؛

- قومي بأشياء أو نشاطات مريحة قبل الذهاب الى الفراش، مثل الإستلقاء في مياه الحمام، وسماع الموسيقى، والتمسيد والتدليك (الماساج) وبالتركيز والتأمل.

### البواسير

وهي أوردة دموية منتفخة حول المخرج (باب البدن) أو الشرج والذي يُعطي الشعور بالحكاك، وهو موجع ومؤلم. وقد تنزف البواسير القليل من الدم، ويصبح الذهاب لقضاء الحاجة في التواليت مزعجا وغير مريح. وقد تأخذ بداية إنطلاقها نتيجة الإمساك الشديد أو نتيجة ضغط رأس الجنين.

فقد يكون من المفيد القيام بما يلي:

- تأكدي من تضمين طعامك الكثير من الألياف، وعلى سبيل المثال الفاكهة والخضار الطازجة، الخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة أي غير المقشورة، ورقائق الحبوب في وجبة الفطور،
- تجنبي الوقوف لفترات طويلة؛
- تجنبي القيام بالكثير من الشد المرهق أثناء جلوسك لقضاء حاجتك على كرسي المراض؛
- تحدّثي مع طبيبك أو قابلتك عن الدهون أو المراهم والتحاميل المناسبة إذا إستمر النزيف والوجع.

### الإفرازات المهبليّة

معظم النساء تقريبا يفرزن من مهبلهن كميات متزايدة من الإفرازات أثناء فترة الحمل، إذا كانت رائحة هذه الإفرازات كريهة وتسبب الوجع والحكاك أو إذا كانت بدون أي لون، فقد يعني ذلك بأن لديك إتهابا مهبليا، وأن أكثر الإتهابات الشائعة هي الإفرازات المهبليّة Thrush. ويكون من المهم أن تراجع طبيبك لكي يصف لك العلاج ويتابعه فورا.

### التبول المتكرر (أي الشعور بالحاجة للتبول مرّات عديدة)

إن التبول المتكرر، يكون في بداية مرحلة الحمل، نتيجة التغيير في مستويات الهرمونات، ولكن في المرحلة المتقدمة من الحمل فقد يكون ذلك مرتبطا بنمو حجم الجنين الذي يضغط على مبولتك. وقد تجددين صعوبة أكثر في تفرغ البول بصورة تامة في المرحلة المتقدمة من الحمل.

في الأسابيع القليلة الأخيرة من فترة الحمل، قد يتسرّب البول منك بصورة غير إرادية عندما تسعلين (تكحّين) أو تعطسين، أو ترفعين ثقلا ما. تستطيعين أن تناقشي مع طبيبك أو مع قابلتك، موضوع التمارين الخاصة بأسفل الحوض.

أي وجع أو شعور بحرقة حرارية عندما تتبولين قد يعني بأن لديك إتهابا، لذلك يجب عليك أن تراجع طبيبك.



## التغلب على إنزعاجات فترة الحمل الإعتيادية والشائعة

### وجع الظهر

إن التغييرات في حبيبات الجلد الملونة تحصل لدى كل امرأة تقريبا، وخاصة في أجزاء الجسم الملونة بطبيعتها مثل: الخال أو الشامه، النمش(الكلف) وحلقات حلمات الثدي. وكذلك فإن منطقة الأعضاء التناسلية، وداخل ما بين الفخذين، وتحت العينين، وتحت الإبطين قد تصبح الوانها غامقة أكثر. بعض النساء يُمكن أن يظهر خط غامق اللون حول أسفل وسط المعدة لديهن، ويُطلق على هذا الخط إسم: "الخط الأسود". ويزيد نور الشمس المناطق المتأثرة إتساعا، وبعضهن يجدن بأن بشرتهن تزداد سمرة بأشعة الشمس بسهولة أكثر أثناء فترة الحمل. وحتى بعد الولادة (الوضع) فإن بعض التغييرات في لون الجلد تظل غامقة اللون لفترة من الزمن، ولكن لونها سوف يخف تدريجيا ثم يختفي.

### الكولواسما Choloasma

الكولواسما هي شكل خاص من تلون الجلد، يُسمى أيضا "قناع الحمل"، وهو يظهر كبقع بنية اللون على إحناء جسر الأنف، وعلى الخدود والرقبة (العنق). وتظهر لدى النساء ذوات البشرة الداكنة بقع أقل دكنة على جلدة الوجه والرقبة لديهن. يبدأ لون هذه البقع بالإخفاء تدريجيا بعد ولادة الطفل. فقد تحتاجين لبعض مساحيق التجميل لتغطية هذه البقع.

### آثار تمدد الجلد

إن حوالي 90 بالمئة من النساء يحتفظن بآثار تمدد الجلد نتيجة الحمل. وأن هذه الآثار تظهر على مدار نطاق البطن، ومع ذلك فقط تؤثر أيضا على الفخذين والوركين، والثديين، وأعلى الذراعين. أن زيادة وزن الجسم تدريجيا تسمح للجلد بالتمدّد بدون تمزق. في حين أن التخططات الحمراء تظهر بوضوح أثناء فترة الحمل. ولا توجد أية مراهم أو دهون (كريمات) يُمكن أن يؤدي وضعها على الجلد لمنع هذه التخططات.

معظم النساء يعانين من وجع الظهر في بعض مراحل فترة حملهن. إن الأسباب يُمكن أن تعود الى تغيير وضع الجسم وفق نمو الجنين ونتيجة التغييرات في مستويات الهرمونات التي من شأنها أن تؤدي الى ارتخاء في أوتار الروابط العضلية وبسبب إحتباس السوائل في الأنسجة، ويكون وجع الظهر أسوأ أثناء الليل ويساهم في الصعوبات في النوم، وخاصة في المراحل الأخيرة من الحمل.

لكي تتلافي أوجاع الظهر وتخفيفها:

- تجنّبي حمل الأشياء الثقيلة والأعمال المنزلية المرهقة؛
- تجنّبي الوقوف لفترة طويلة؛
- خذي فترات مُتكررة من الراحة وارفعي قدميك عاليا؛
- إنتهني لوضعية جسمك في الوقوف أو الجلوس؛
- إستعملي كراسي ومقاعد ذات سندات ثابتة تدعم الظهر عندما تجلسين.

إتصلي بقسم المعالجة الفيزيائية على الرقم: 2000 8345 (03)، بخصوص التمارين التي تمنع وجع الظهر وتخففه.

### الإغماء (الغشيان)

قد تشعر بعض النساء الحوامل بالإغماء (الغشيان). في أغلب الظن بأنك سوف تشعرين بالإغماء إذا ما وقفت عن الكرسي الذي تجلسين عليه بطريقة سريعة وخاطفة، أو قمت بسرعة من مغطس حمام ساخن، أو إذا وقفت لمدة طويلة. لدى شعورك بأول أعراض الإغماء تممّدي أو إجلسي. في أواخر فترة الحمل، يُمكن أن يتسبب التمدد أو الإستلقاء على الظهر بالشعور بالإغماء، فإذا ما قلبت على جنبك فإنك ستشعرين بإرتياح أفضل. إتصلي بطبيبك أو قابلتك إذا حصلت معك نوبات متكررة من الدوار (الدوخة) و الإغماء.

### الحُكَاك

كلّما كبر حجم الجنين، كلّما ضاقت الجلد في نطاق البطن وأصبح أكثر إشتدادا، وقد يتسبب هذا بالشعور بالحُكَاك. وهذا أمر إعتيادي في مرحلة الحمل. ومع ذلك إتصلي بطبيبك أو بقابلتك إذا إستمر الحُكَاك طويلا، فقد يكون ذلك إشارة الى مشكلة أكثر أهمية. وقد توصف لك بعض الأدوية، وقد يتطلب القيام ببعض الفحوص والتحليل.

### الجلد

قد يغير الحمل لون جلدك، وهذا ناتج عن هورمونات الحمل، فإن الدم الإضافي الذي يسري في العروق حول جسمك يتسبب بتوهج لون بشرتك، ولكن بالنسبة لبعض النساء فقد يتسبب ذلك بظهور بقع حمراء، وأن حب الشباب لدى البعض قد يشتد سوءا، وأن مناطق من جلدك قد تصبح جافة وتنتشر، وربما تلاحظين بذورا ملونة عميقة في وجهك.



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

## التغلب على إنزعاجات فترة الحمل الإعتيادية والشائعة

أين يمكنك أن تحسلي على المزيد من المعلومات

المستشفى الملكي للنساء

Royal Women's Hospital

Cnr Grattan St and Flemington Rd

Parkville VIC 3052

Tel: (03) 8345 2000

أوراق المعلومات المتعلقة بالموضوع: نشرة "قومي بتمرين منطقة أسفل الحوض". المزيد المعلومات عن فترة الحمل، وأوراق المعلومات متوفرة من الموقع الإلكتروني الخاص بالنساء على العنوان التالي: [www.thewomens.org.au](http://www.thewomens.org.au)

بيان رفع المسؤولية:

إن المستشفى الملكي للنساء، لا يقبل أية مسؤولية تجاه أي شخص، عن المعلومات والنصيحة (أو لإستعمال هذه المعلومات والنصيحة) المقدمة في ورقة المعلومات هذه، أو تلك المشار إليها كمرجع. نحن نقدم هذه المعلومات مع مفهومنا بأن جميع الأشخاص الذين يتوصلون إليها، سيأخذون بدورهم مسؤولية تقييم مدى علاقتها بحالتهم ومدى دقتها. نشجع النساء على القيام بمناقشة حاجاتهن الصحية مع أطباء ممارسين. إذا كانت لديك أية اهتمامات تتعلق بصحتك، عليك أن تطلبي النصيحة من مقدم العناية الصحية لك، أو إذا كنت تحتاجين إلى عناية مستعجلة، عليك أن تذهبي إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إليك.

The Royal Women's Hospital, May 2008 ©