

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



دليل

الحصلى



تعريف الحمل

فترة حضانة الأم للجنين في الرحم من بداية تكوينه (تلقيحه) إلى تاريخ ولادته، تمتد هذه الفترة إلى **40 أسبوعاً** تقريباً أو نحو **9 أشهر** بداية من تاريخ آخر دورة شهرية إلى يوم الولادة.

مراحل الحمل وأعراضها:

المرحلة الثالثة اسبوعاً (27-40)

الشعور بحركة الجنين

آلام أسفل الظهر

تقلصات بالرحم

ظهور إفرازات من حلمة الثدي

نزول الرأس أسفل البطن

المرحلة الثانية اسبوعاً (14-26)

زيادة حجم الرحم

الشعور بحركة الجنين

زيادة الشهية

يصبح لون الجلد أغمق

حلمتا الثديين تصبجان أغمق وأكبر

المرحلة الأولى اسبوعاً (1-13)

تأخر الدورة الشهرية

تضخم وألم بالثديين

غثيان وتقيؤ

آلام في الظهر

صداع



الاستعداد للحمل

التطعيمات

التأكد من أخذ اللقاحات المناسبة
قبل الحمل.



الحديد

تناول الأطعمة الغنية بالحديد
لتجنب فقر الدم.



مكملات فيتامين د

تناول مكمل فيتامين د ليعزز صحة
الأسنان والعظام.



مكملات حمض الفوليك

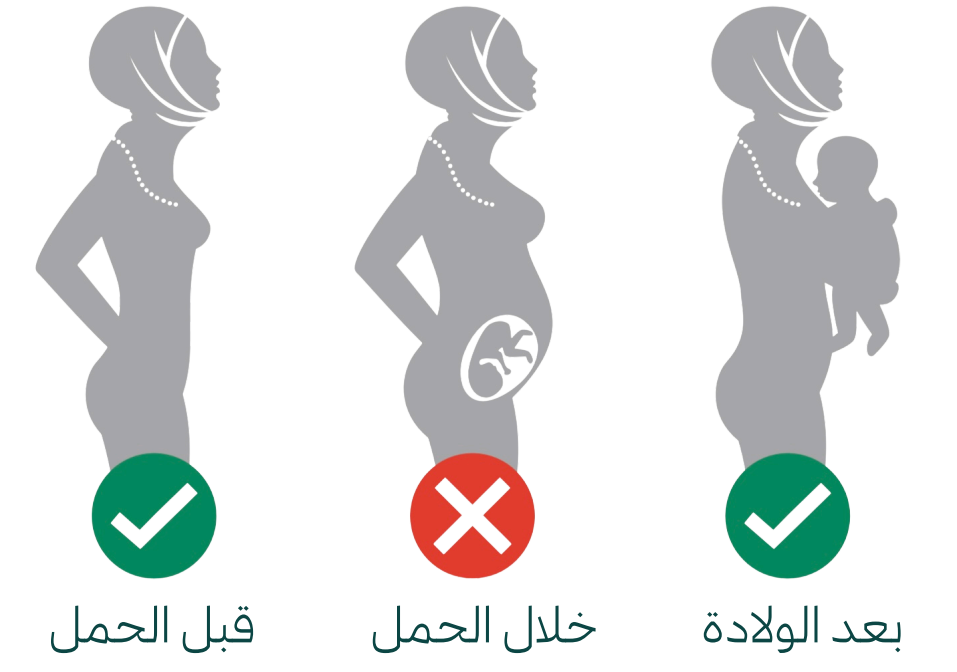
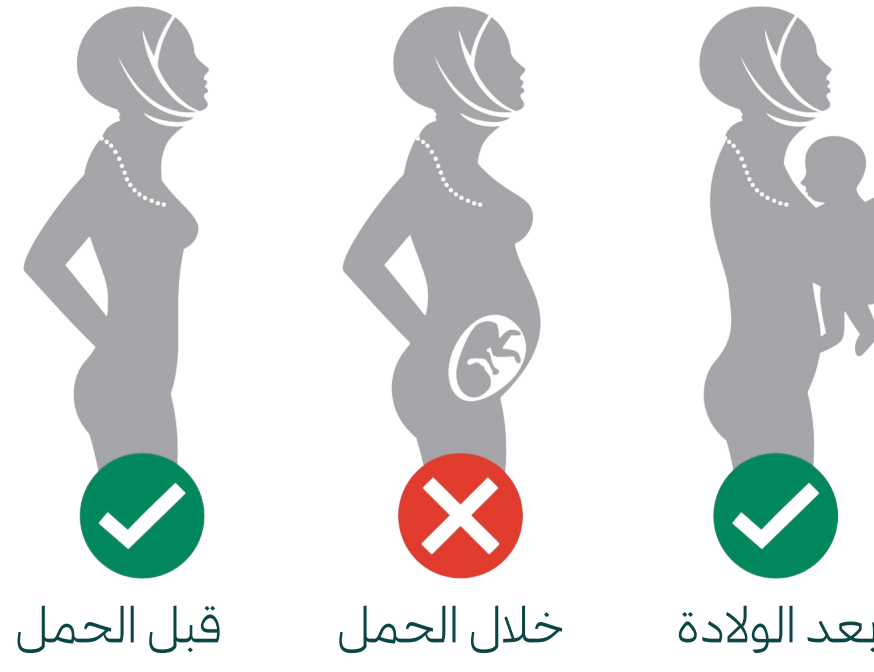
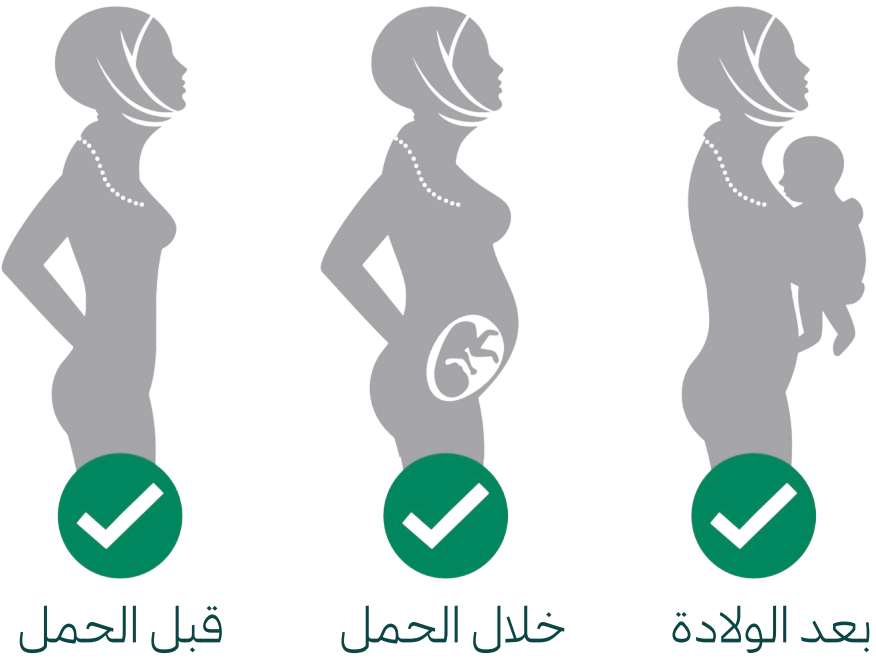
تناول أقراص حمض الفوليك عند
التخطيط للحمل وحتى الأسبوع
الثاني عشر



ناقشي طبيبك قبل تناول أي أدوية أو مكملات غذائية

اللقاحات الضرورية للمرأة قبل وأثناء وبعد الحمل

اللقاحات الآمنة التي يوصى بها



الثلاثي البكتيري (الكزاز، الدفتيريا، السعال الديكي)

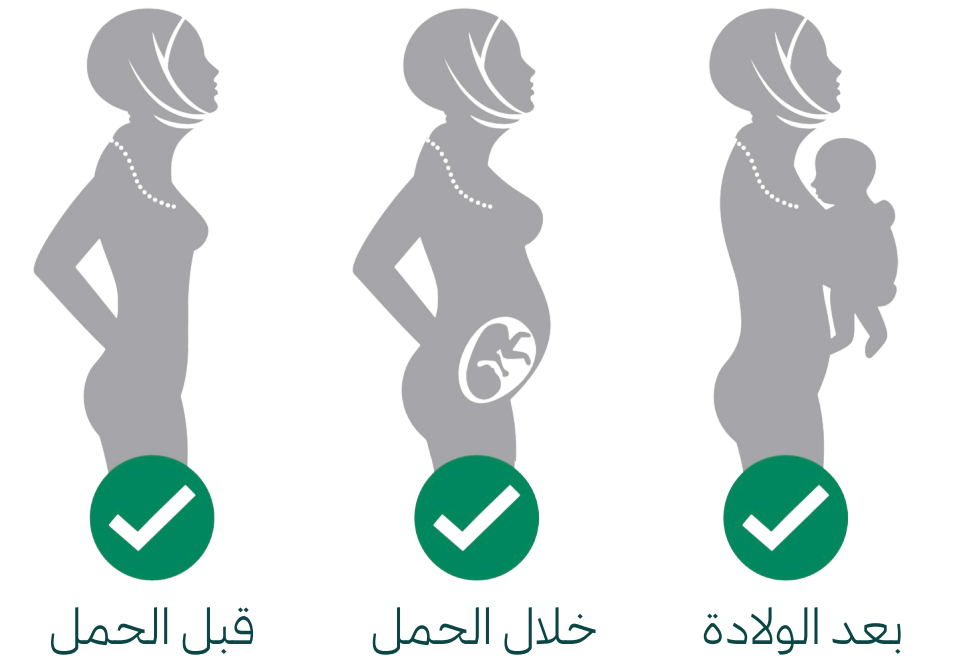
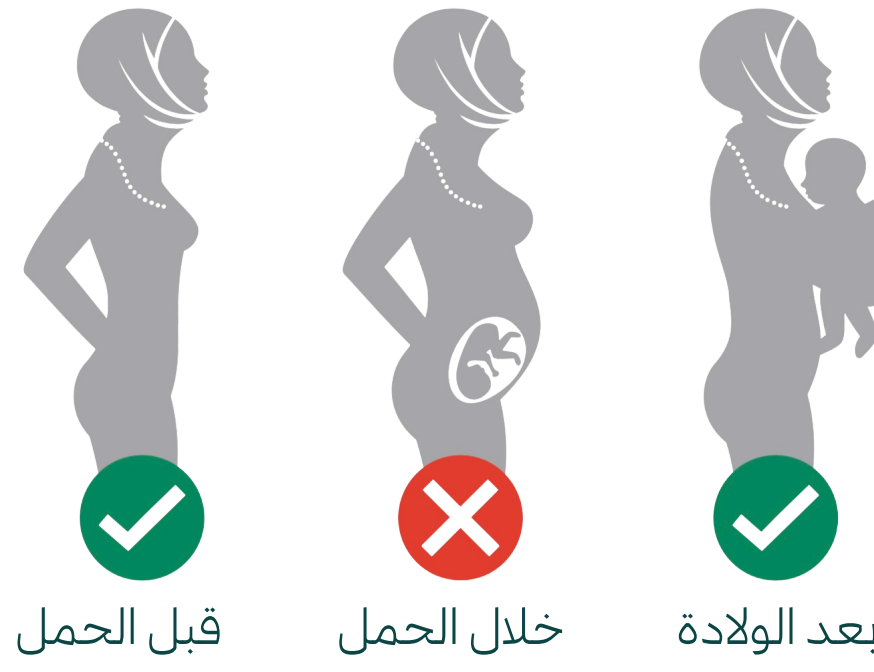
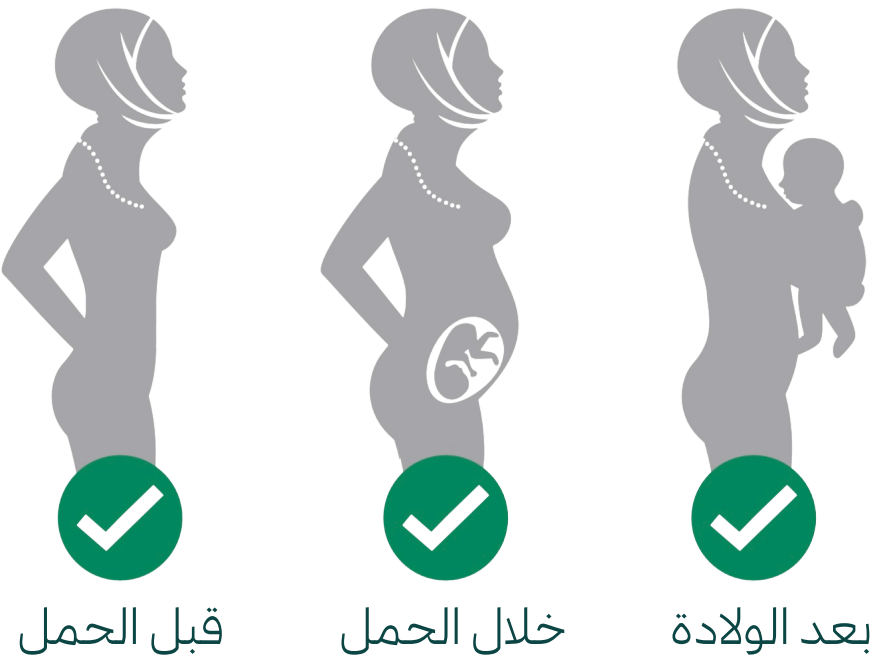
يمكن استخدام لقاح البالغين في
الثلث الأخير من الحمل

فيروس الورم الحليمي البشري

تجنب أخذه
أثناء الحمل

الثلاثي الفيروسي (الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف)

يجب تأجيل الحمل لمدة شهر على الأقل
بعد أخذ اللقاح



التهاب الكبد ب

يمكن للمرأة الحامل أخذ هذا
اللقاح عند الضرورة

الجدري المائي

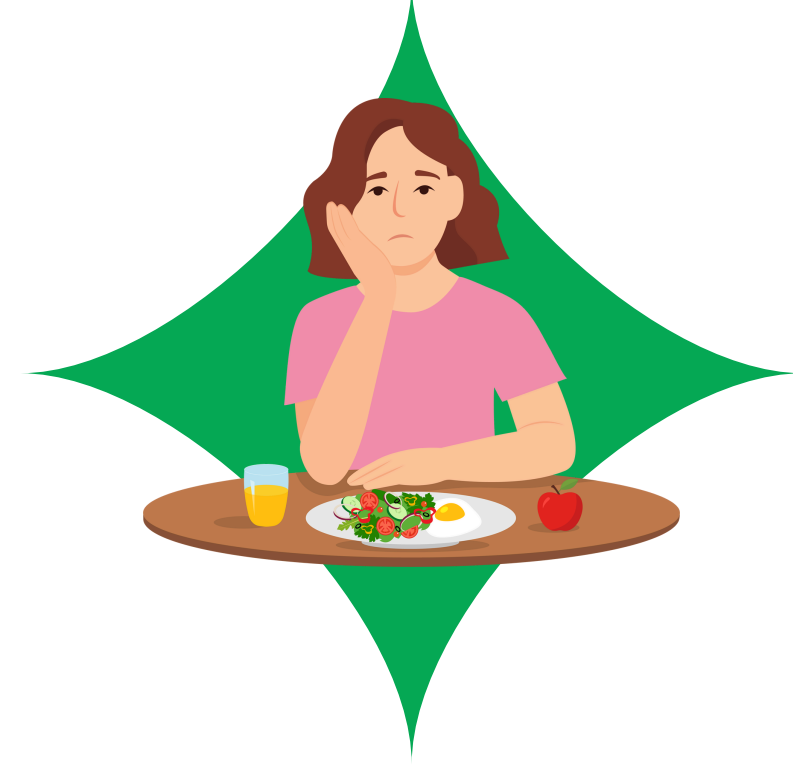
يجب تأجيل الحمل لمدة 3 أشهر
على الأقل بعد أخذ اللقاح

الانفلونزا

هو لقاح آمن للمرأة الحامل في
جميع مراحل الحمل

بعد أخذ اللقاح

قد تشعرين ببعض الأعراض الجانبية
مثل: فقدان الشهية وصعوبة بالنوم
وستختفي خلال يومين.



عند ارتفاع درجة الحرارة أثناء الحمل
تجنبي استخدام الأدوية المسكنة إلا
بوصفة طبية.



تحريك الذراع أو الساق بشكل منتظم،
ووضع الكمادات الباردة على مكان
الحقن لتخفيف التورم والاحمرار.



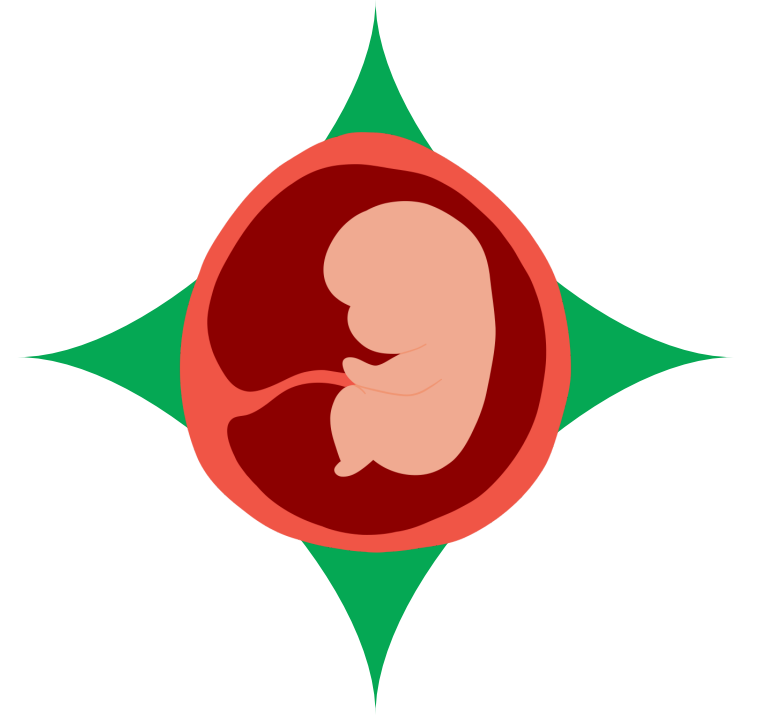
عند ارتفاع درجة الحرارة أكثر من
شرب السوائل وارتداء الملابس
الخفيفة.



التصوير بالموجات الصوتية أثناء فترة الحمل

الفحص الأول

بين الأسبوع (11-14) من الحمل للتأكد من المدة الزمنية للحمل وعدم وجود التشوهات الخلقية والصبغية، كما يمكن عمل الفحص قبل هذا الموعد في حال حدوث نزيف للتأكد من أن الحمل داخل الرحم ووجود نبض للجنين



الفحص الثاني

بين الأسبوع (18-22) من الحمل للتأكد من النمو الطبيعي للجنين وعدم وجود تشوهات خلقية.



الفحص الثالث

بين الأسبوع (30-34) من الحمل، وذلك لأسباب طبية مختلفة منها تحديد مكان المشيمة أو عند الضرورة.



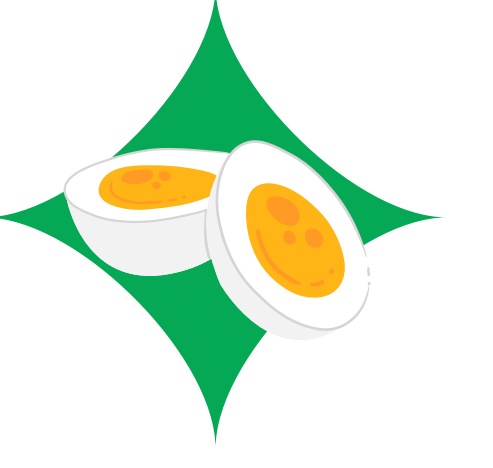
الحامل والتغذية

التغذية الجيدة المتوازنة مهمة لصحة الأم والجنين لذا ننصح باختيار أطعمة صحية ذات قيمة غذائية عالية فنوعية الطعام أهم من كميّته

⚠️ وتجنب:

اللحم والبيض غير المطبوخ

قد يحتوي على جرثومة الليستيريا المسببة للإجهاض أو ولادة جنين متوفي.



السّمك النيء والمحار

قد يحتوي على الجراثيم.



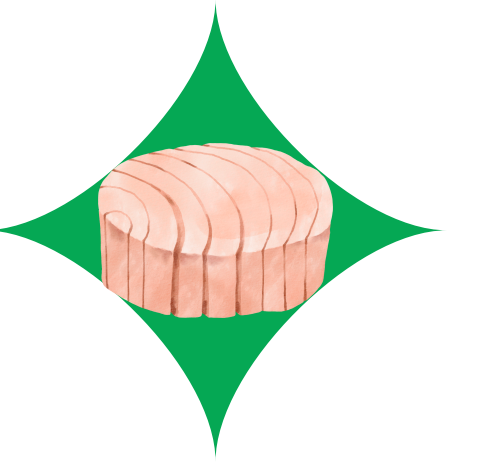
الأسماك عالية الزئبق

قد يضر الجهاز العصبي للجنين (المرلين، أبو السيف)



الإكثار من الأسماك الزيتية

قد تحتوي على مواد كيميائية تتراكم في الجسم وتكون ضارة (الماكريل، السالمون، السردين، التونة)



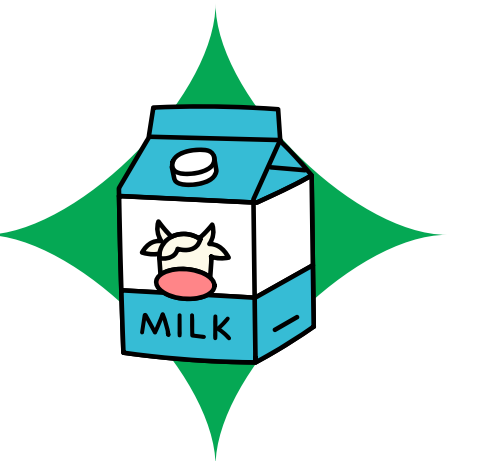
الكافيين

كثرته تزيد خطر حدوث الإجهاض وانخفاض وزن الطفل عند الولادة



الحليب غير المبستر

يؤدي للإصابة بالميكروبات التي قد تسبب بعض الأمراض للأم والجنين



ماهي الزيادة الطبيعية للوزن خلال الحمل؟

إذا كان الجنين يزن ما بين 3 كجم إلى 3,5 كجم

المشيمة	الثدي	الرحم
700 جرام	500 جرام إلى 1,400 كجم	900 جرام

السائل الذي يحيط بالجنين	كمية الدم
900 جرام	1,400 كجم إلى 1,800 كجم

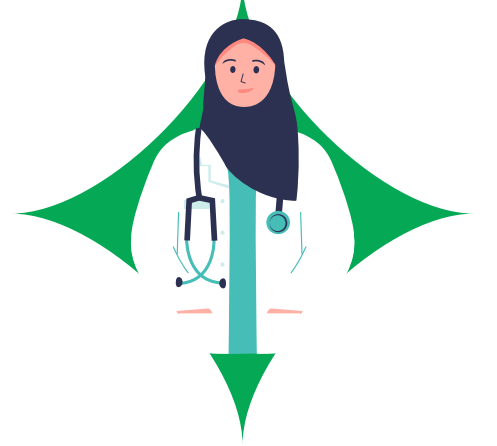
الدهون المخزنة	زيادة حجم السوائل
2,700 كجم إلى 3,600 كجم	900 جرام إلى 1,400 كجم

مجموع الوزن خلال الحمل
10 كجم إلى 12,5 كجم



الحامل والرياضة

بالإمكان ممارسة الرياضة بعد استشارة الطبيب



تساعد الرياضة على تهيئة الجسد للولادة



تساعد الرياضة على التأقلم مع التغيرات البدنية والعقلية



تساعد الرياضة على الوقاية من آلام الظهر والإمساك



أفضل أنواع الرياضة



السباحة



المشي



اليوغا



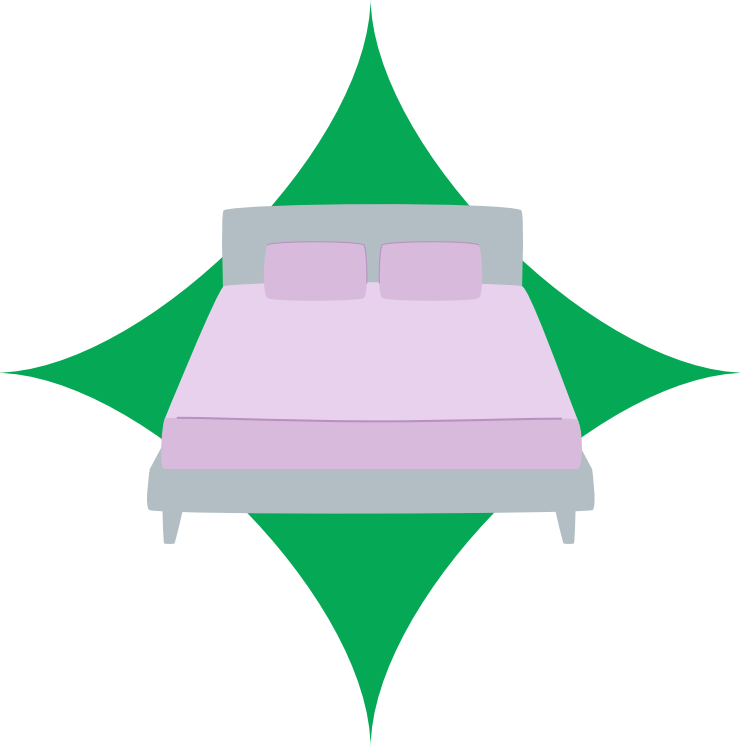
طريقة النوم الصحيحة للحامل



النوم على احدى الجانبين
مع تدعيم البطن بوسائد



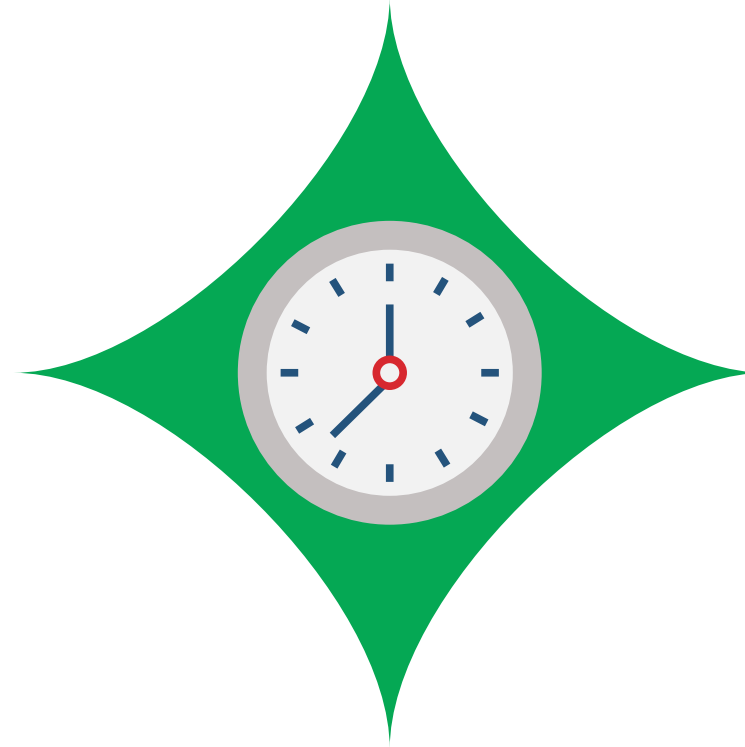
النوم على الظهر يؤدي إلى نقص
وصول الدم والأكسجين للجنين



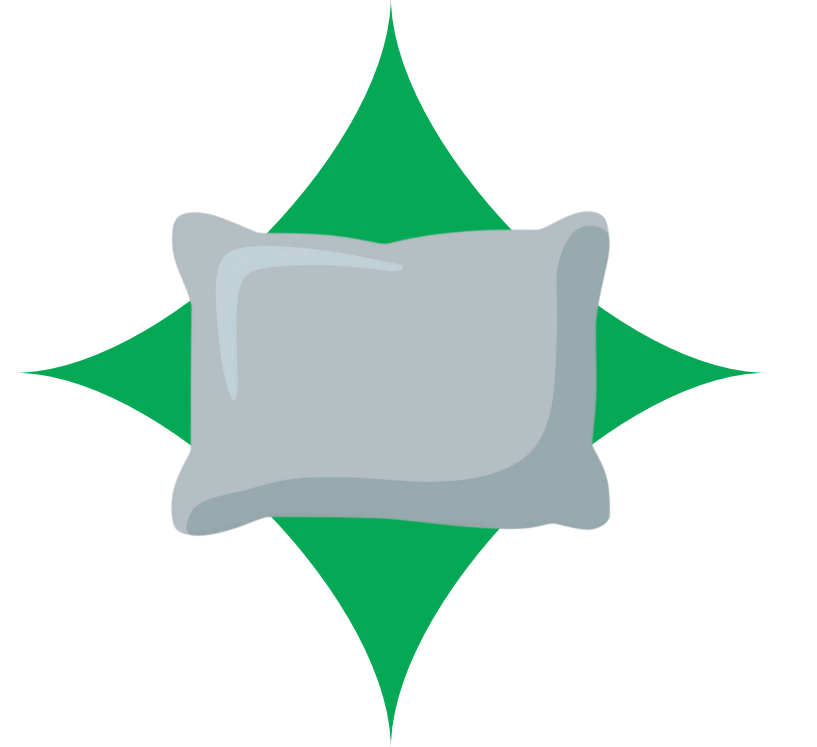
الحرص على
الاسترخاء قبل
النوم



التقليل من الشاي
والقهوة والمشروبات
الغازية قبل النوم



الحرص على
القيولة



وضع وسادة
بين الركبتين

تسمم الحمل

هو حالة طبية تظهر عادة بعد الأسبوع العشرين من الحمل، وتتميز بارتفاع ضغط الدم ووجود بروتين في البول. وهو من أكثر مضاعفات الحمل خطورة إذا لم يتم اكتشافه مبكرًا، لأنه قد يؤثر على الأم والجنين.

أعراض تسمم الحمل:

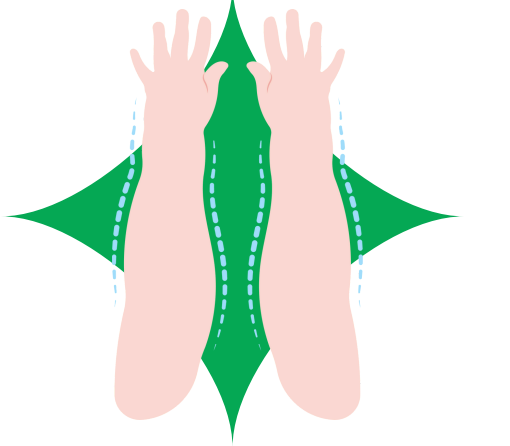
صداع شديد مستمر



زغلة أو تغيّر في الرؤية



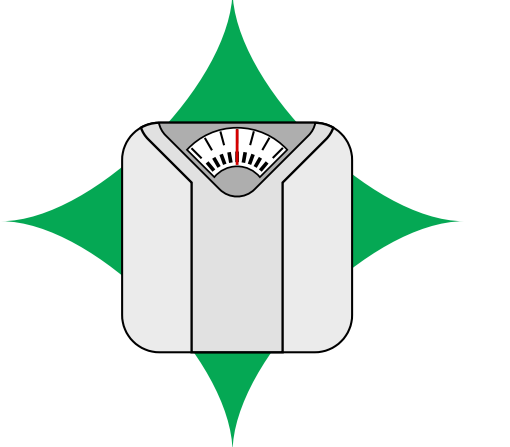
تورم في الوجه أو اليدين



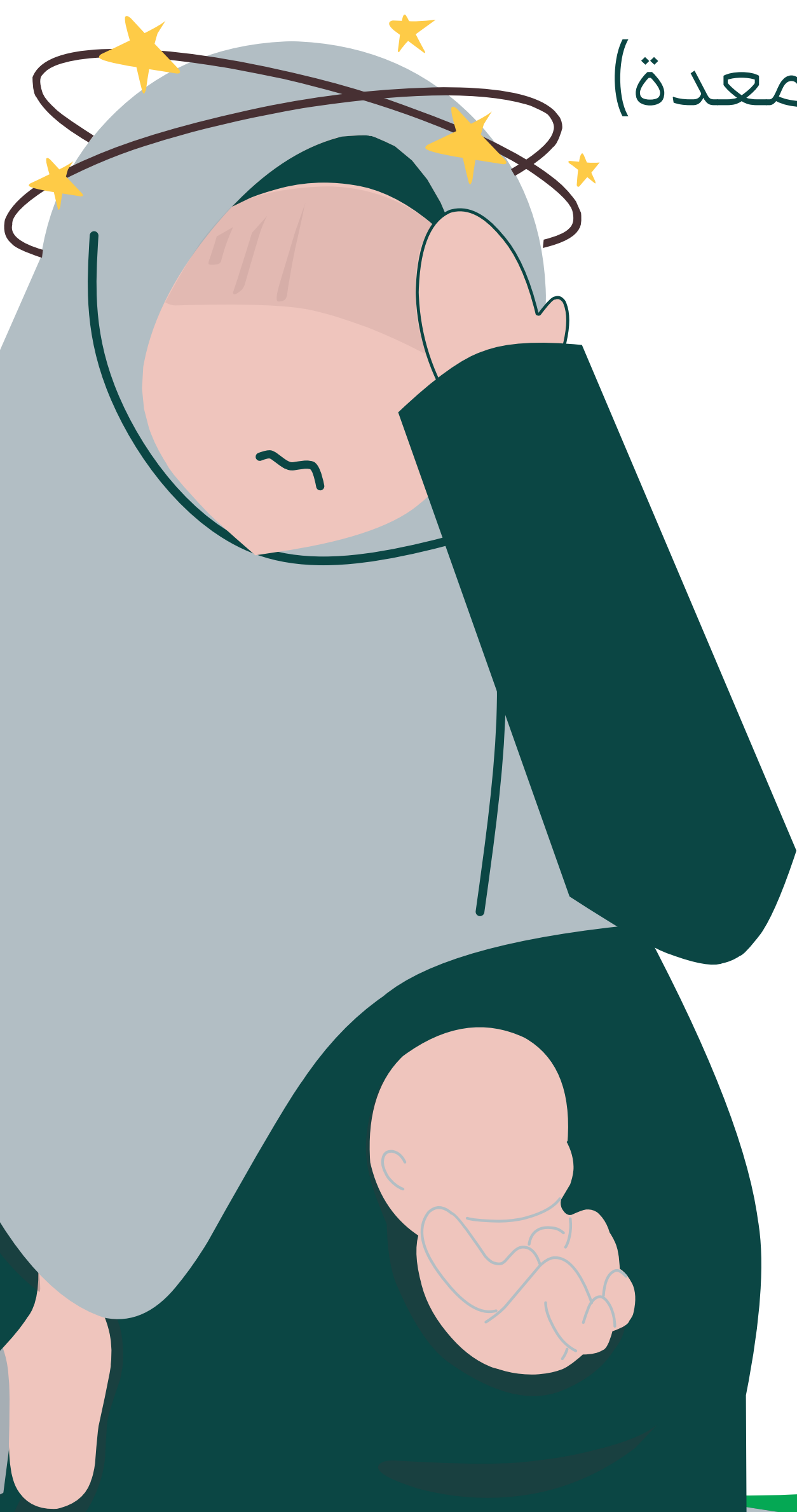
ألم في أعلى البطن (منطقة المعدة)



ارتفاع مفاجئ في الوزن



غثيان أو قيء غير معتاد في أواخر الحمل



سكري الحمل

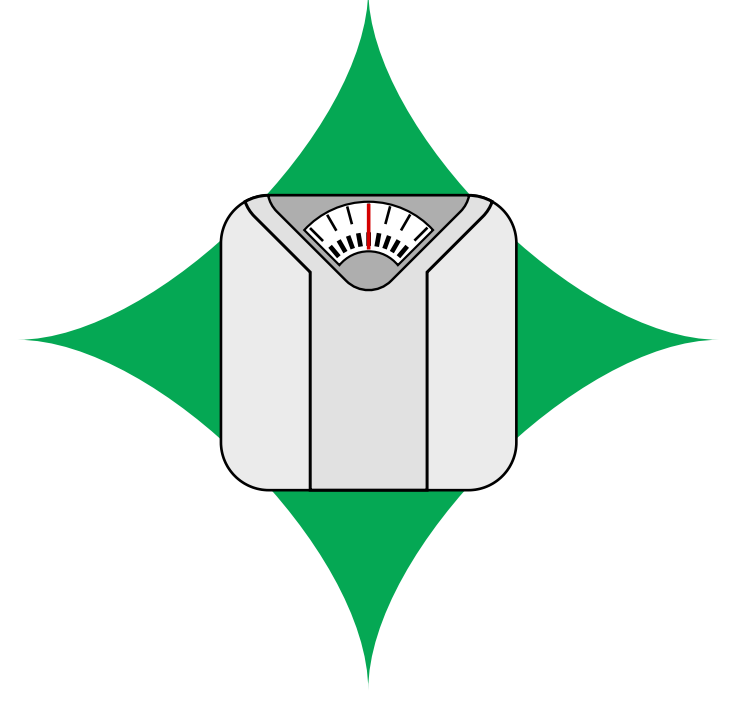
عوامل الخطورة:



الإصابة بسكري الحمل
في حمل سابق



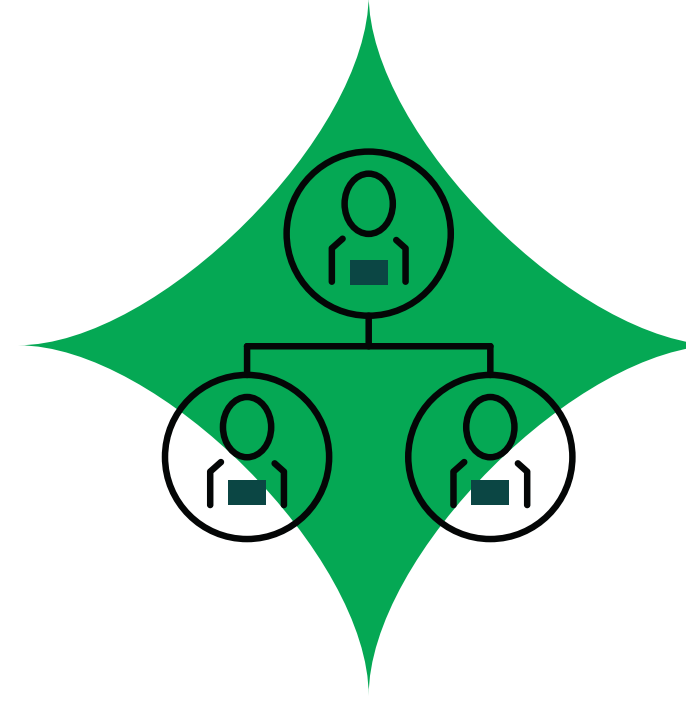
ولادة طفل سابق
بحجم كبير



زيادة في الوزن



من يعانين من متلازمة
تكيسات المبايض



تاريخ عائلي للإصابة
بالسكري النوع الثاني



الوقاية من تسمم الحمل



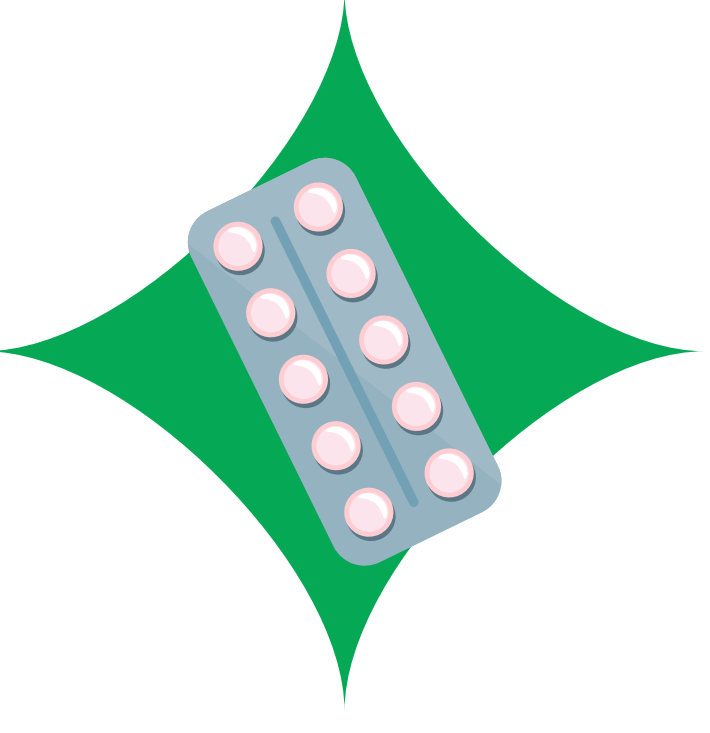
اتباع نظام غذائي
صحي



قياس الضغط وفحص
البول بانتظام



المتابعة الدورية
للحمل



الالتزام بعلاج ضغط الدم
إذا وصفه الطبيب



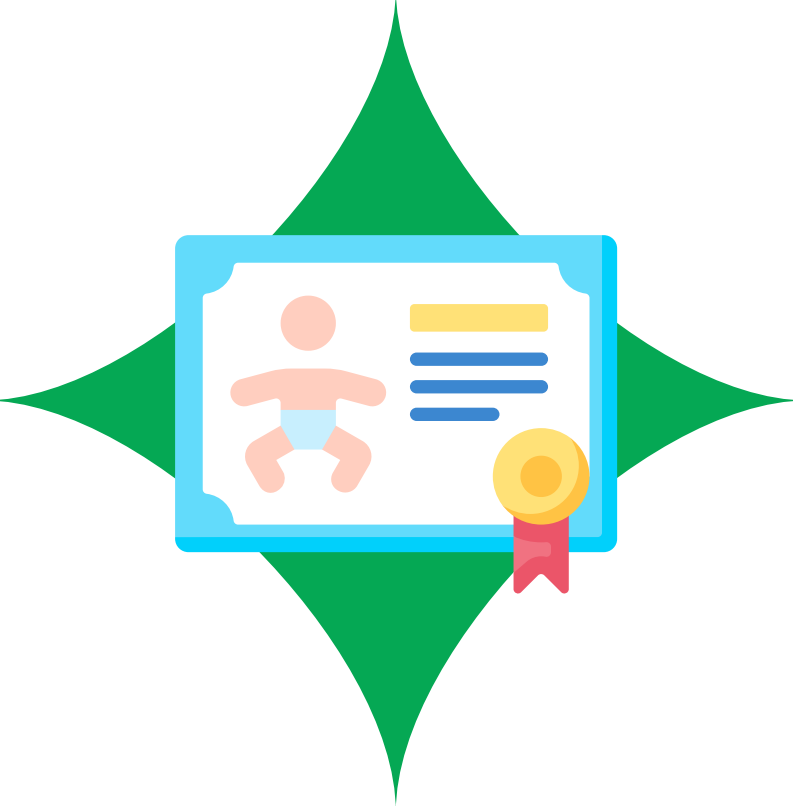
الراحة وتقليل التوتر



الحد من الملح
والوجبات السريعة

علاج تسمم الحمل

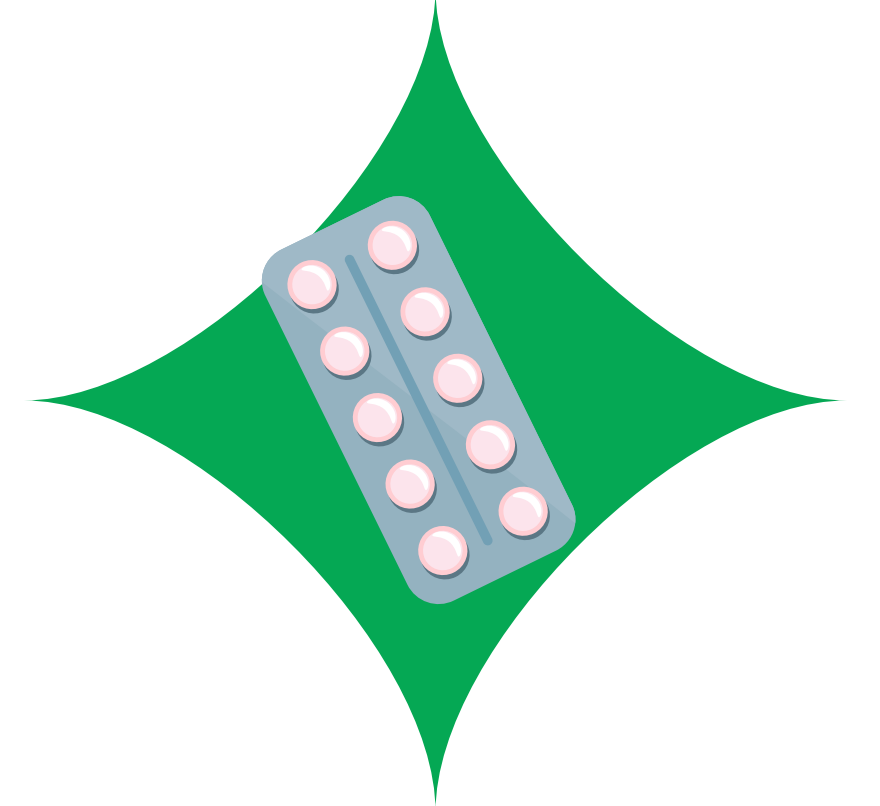
يعتمد العلاج على شدة الحالة ومرحلة الحمل، وقد يشمل:



الولادة في
الحالات الشديدة



مراقبة الأم والجنين
في المستشفى



أدوية لخفض
ضغط الدم