



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# كيفية التعامل مع المشاكل الصحية الشائعة خلال فترة الحمل



أثناء فترة الحمل يمر جسم المرأة بالكثير من التغييرات. وفي بعض الأحيان هذه التغييرات يمكن أن تسبب عدم الراحة أو التوتر، وقد تشعر الحامل بالقلق إزاء ما يحدث لها.

إليك بعض الإرشادات الصحية عن كيفية التعامل مع بعض الأعراض التي يمكن أن تحدث أثناء فترة الحمل.....

## بعض المشاكل الصحية الشائعة متصلة بالحمل

### ١. عسر الهضم والحموضة المعوية:

عسر الهضم يحدث نتيجة التغييرات الهرمونية المصاحبة لفترة الحمل .  
يجب عليك القيام بـ:

- تناول وجبة خفيفة بشكل مستمر وذلك ما بين ٥-٦ وجبات صغيرة في اليوم بدلا من ثلاث وجبات كبيرة
- الجلوس بشكل مستقيم عند تناول الطعام
- تجنب الأطعمة المقلية، والحارة
- تجنب الأكل والشرب قبل ساعات قليلة من النوم
- النوم مع الكثير من الوسائد

## ٢. الغثيان و القيء:

إن الغثيان والقيء من الأعراض الشائعة أثناء الحمل المبكر حيث يرتبط حدوثها بهرمون الحمل.

يجب عليك القيام بـ:

- تناول الأطعمة الجافة من الكربوهيدرات سهلة الهضم مثل البسكويت الجاف غير المحلى أو الخبز المحمص
- تناول وجبات صغيرة ومتكررة
- تجنب الأطعمة المقلية
- تقليل من الماء / السوائل أثناء تناول الوجبات
- تناول وجبة خفيفة من البروتين وقت النوم
- مراقبة علامات الجفاف التي تشمل جفاف الفم، والشعور بالعطش، وانخفاض الحاجة إلى التبول، والصداع، والإمساك، والدوخة، والتعب
- إذا ازدادت أعراض الغثيان والقيء، اطلب المشورة الطبية للحصول على الدعم المناسب لك



### ٣. الإمساك:

قد يظهر الإمساك في فترة الحمل المبكرة بسبب التغيرات الهرمونية، وبعض الأحيان تساهم أقراص الحديد في حدوث الإمساك.

يجب عليك القيام بـ:

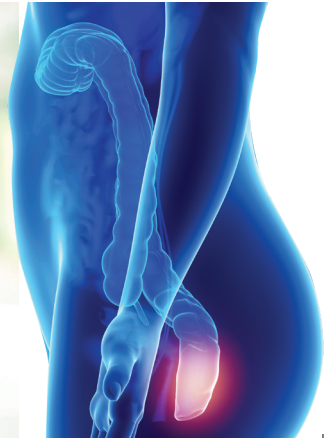
- إتباع نظام غذائي غني بالألياف، مثل الخبز الذي يحتوي على الألياف و الحبوب الكاملة، الفاكهة والخضار، والبقول مثل الفول والعدس
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم مثل المشي والسباحة بعد إستشارة الطبيب
- شرب الكثير من الماء

### ٤. البواسير:

البواسير عبارة عن دوالي و تورم في أوردة المستقيم في بعض الأحيان تكون مصاحبة للحكة والألم مع وجود القليل من الدم. هذه الأعراض قد تزول بعد الأسابيع الأولى من الولادة .

يجب عليك القيام بـ:

- إتباع نظام غذائي غني بالألياف، مثل الخبز والحبوب
- تناول الكثير من الفواكه والخضروات
- شرب الكثير من الماء
- تجنب الوقوف لفترة طويلة
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم لتحسين الدورة الدموية مع إستشارة الطبيب



## ٥. الإفرازات المهبلية:

معظم النساء يعانين من الإفرازات المهبلية وبشكل أكثر أثناء فترة الحمل، والتي ينبغي أن تكون صافية وبيضاء ولا رائحة لها، أما إذا كانت الإفرازات ملونة أو ذات رائحة قوية وت صاحبها حكة أو ألم فهذا يعني أنها تعاني من التهابات مهبلية .

يجب عليك القيام بـ:

- إرتداء الملابس الداخلية القطنية الفضفاضة لتقليل الالتهابات
- تجنب لبس الملابس الداخلية الضيقة
- التنظيف يكون دائما من الأمام إلى الخلف
- طلب المساعدة الطبية إذا كانت الإفرازات ملونة، ورائحتها كريهة، وعند الشعور بالحكة أو بالألم



## ٦. الحكة:

الحكة الخفيفة شائعة في فترة الحمل بسبب زيادة تدفق الدم إلى الجلد، بالإضافة إلى تمدد البطن. الحكة بشدة قد تكون علامة لمشكلة صحية فالمشورة الطبية في هذه الحالة ضرورية .

يجب عليك القيام بـ:

- إرتداء ملابس فضفاضة
- تجنب الملابس المصنوعة من مواد غير قطنية
- طلب المساعدة الطبية إذا كانت الحكة غير محتملة

## ٧. إتهاب المسالك البولية:

التبول باستمرار في فترة الحمل قد يكون طبيعياً، وقد تبدأ في مرحلة مبكرة من الحمل، وتستمر طوال فترة الحمل وحتى في وقت لاحق نتيجة لضغط رأس الجنين على المثانة.

إن التهابات المسالك البولية شائعة، وقد يعود ذلك إلى التغيرات الجسدية والهرمونية التي تحدث أثناء الحمل.

يجب عليك القيام بـ:

- شرب الكثير من الماء ما بين ٦-٨ أكواب كل يوم
- التنظيف من الأمام إلى الخلف
- تجنب إستخدام الصابون، والدوش، والكريمات المطهرة أو المساحيق
- تجنب إرتداء الملابس الداخلية الضيقة
- إرتداء الملابس الداخلية القطنية
- المشورة الطبية في حال الألم أو نزول الدم في البول



## ٨. تشنجات الساق:

هي عبارة عن آلام مفاجئة وحادة في عضلات الساق والقدمين وتكون أكثر شيوعاً في الليل .

يجب عليك القيام بـ:

- ممارسة الرياضة بشكل منتظم خلال فترة الحمل، وخاصة تمارين الكاحل والساق وذلك لتحسين الدورة الدموية بعد إستشارة الطبيب
- تمارينات عضلات الساق
- تدليك عضلات الساق والقدمين
- وضع كمادات ماء دافئة
- إختيار الحذاء المناسب



## ٩. الدوالي:

هي عبارة عن تورم في الأوردة وتكون أكثر شيوعاً في الساقين. وعادة ما تتحسن بعد الولادة.

يجب عليك القيام بـ:

- تجنب الوقوف لفترات طويلة
- عدم الجلوس ووضع الساقين فوق بعض
- تجنب زيادة الوزن
- رفع الساقين قدر الإمكان عند الجلوس
- إستخدام الجوارب الضاغطة
- النوم ورفع الساقين أعلى من بقية الجسم
- ممارسة تمارين للقدمين

## ١٠. التورم :

التورم عادة يكون طبيعيا في فترة الحمل حيث يحدث في كل من الكاحلين والقدمين والأصابع، لأن جسم الحامل يخزن كميات كثيرة من الماء .

يجب عليك القيام بـ:

- تجنب الوقوف لفترة طويلة
- إرتداء حذاء مريح وتجنب الكعب العالي
- الراحة ورفع القدمين عند الجلوس وعدم الوقوف لفترات طويلة
- عمل تمارين للقدمين
- إرتداء الجوارب المناسبة
- تجنب الملابس الضيقة حول المعصم أو الكاحل

### ملاحظة:

التورم الشديد في جميع أجزاء الجسم قد يكون علامة لمشكلة صحية فيجب طلب المساعدة الطبية الفورية





## ١١. التهاب اللثة :

قد يكون التهاب اللثة مؤلماً وأكثر عرضة للنزيف. يزيد هرمون الحمل من تدفق الدم إلى أنسجة اللثة ويجعل ذلك اللثة أكثر حساسية وتهيجاً وتورماً.

يجب عليك القيام بـ:

- الحرص على نظافة الفم باستمرار
- تناول فيتامين سي بانتظام
- زيارة طبيب الأسنان، لضمان صحة الفم



## ١٢. فقر الدم :

إن فقر الدم من المشاكل الصحية الشائعة أثناء الحمل التي قد تؤثر على نمو الجنين وتطوره، قد يسبب فقر الدم مضاعفات أثناء الحمل لك ولطفلك، ولكن يمكن الوقاية منه.

يجب عليك القيام بـ:

- تناول مكملات الحديد وحمض الفوليك حسب إرشادات الطبيب
- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي مع مكملات الحديد للمساعدة على زيادة امتصاص الحديد مثل عصير البرتقال والحمضيات والخضروات الطازجة

- تناول الأطعمة الغنية بالحديد والفولات وفيتامين B12 مثل اللحوم والأسماك والدواجن ومنتجات الألبان والبيض والخضروات ذات الأوراق الخضراء والفاصوليا المجففة والبقوليات والحبوب والمكسرات / البذور والفواكه



- تجنب شرب الشاي / القهوة أثناء تناول الوجبات
- لا تتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالحليب أو اللبن في نفس وقت تناول مكملات الحديد لأن الكالسيوم يقلل من امتصاص الحديد. انتظر ساعتين على الأقل



## ١٣. آلام الظهر:

خلال الحمل، تصبح الاربطة أكثر ليونة وتتمدد لتحضرك للولادة. وهذا قد يشكل ضغطاً على المفاصل الخاصة بالظهر السفلي والحوض والتي قد تسبب آلاماً للظهر. وهناك قائمة للأسباب المحتملة لوجع الظهر أو عدم الإرتياح خلال الحمل مثل زيادة الهرمونات والوزن الزائد ومركز الثقل.

يجب عليك القيام بـ:

- تجنب رفع الأشياء الثقيلة
- ثني الركبة وإبقاء الظهر مستقيماً عند رفع أو التقاط شيء من الأرض
- تجنب الإلتواء في العمود الفقري، لذلك عليك تحريك القدمين عند الإلتفاف
- إرتداء أحذية مسطحة
- الجلوس وظهرك مستقيماً ومدعم بشكل جيد
- الحصول على الراحة الكافية خلال الحمل



بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa

تابعونا: @PHCCqatar

www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation

phccqatar

