13

المرأة و الصحة
سلسلة كتيب

فترة الحمل والأمور التي يجب مراعاتها

يستمر الحمل حوالي ٤٠ أسبوعًا.

في فترة الحمل ، تتأسس أو تنشأ العلاقة بين الأم والطفل وتتطور بشكل طبيعي.لكي تستمر هذه العملية في مسارها الطبيعي ، هناك بعض الأمور التي يجب على الأم الانتباه إليها. يعد تحديد أسبوع الحمل نقطة مهمة للحوامل حيث يتم متابعة نمو الطفل بالاعتماد على معلومات الأسبوع الذي تم فيه الحمل. لحساب أسبوع الحمل فأن المعلومات التي تم اخذها من آخر موعد للدورة الشهرية للمرأة الحامل أو المعلومات التي تم أخذها من اختبار الموجات فوق الصوتية التي أجريت في الأشهر الثلاثة الأولى مهمة جدا.

بتمويل مشترك من الإتحاد الأوروبي للمساعدات الإنسانية
alman işbirliği DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Implemented by giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH
mavi kalem SOSYAL YARDIMLAŞMA VE DAYANIŞMA DERNEĞİ

كبداية يجب ترك بعض العادات الاجتماعية أثناء الحمل وأكثرها شيوعًا هو التدخين واستهلاك الكحول حيث أنه من المعروف أن استخدامها أثناء الحمل يؤذي الجنين بشكل مباشر . بالإضافة إلى ذلك ، يعتبر تعاطي المخدرات من العادات السيئة التي تضر بالطفل بشكل مباشر أثناء الحمل .

بسبب المشاكل الصحية المختلفة قد تكون هناك أدوية تحتاجها النساء الحوامل حيث يمكن استخدام هذه الأدوية بأمان : إذا تم كتابتها من قبل ا الأطباء الذين تم أبلاغهم عن حالات الحمل الحالية . لدى النساء الحوامل تحفظات على استخدام الأدوية لأمراضهن ، لكن يمكن لأطبائهن ترتيب العلاجات بالتفصيل وذلك بالنظر إلى أسابيع الحمل و تبعاً لنوع المرض . ومع ذلك ، يجب ألا يستخدموا مجموعة المنتجات من الفيتامينات أو الأدوية التي يوصي بها غير الأطباء دون استشارة الطبيب .

يعتبر علاج الأسنان أثناء الحمل نقطة أخرى تثير قلق النساء الحوامل وأطباء الأسنان : وذلك لأن العدوى التي قد تحدث لأمراض الأسنان واللثة لدى الحامل قد تؤثر على حملها الحالي لذا يجب التخطيط للعلاج دون إهمال . يمكن إجراء العديد من التدخلات السنية بأمان خاصة بعد أول أربعة عشر اسبوع من الحمل . يمكن أيضًا استخدام المضادات الحيوية والمسكنات المناسبة لفئة الحمل بتوصية من الطبيب إذا لزم الأمر .

تُعد التغذية أثناء الحمل أيضا من النقاط التي تثير قلق النساء الحوامل كثيرًا . قد تكون هناك علامة استفهام في أذهانهم حول ما إذا كانوا يتغذون بشكل يكفي للجنين . بشكل أساسي في أول ١٤ أسبوعً يمر الطفل بفترة تغذية متوازنة مع الأم لذا خلال هذه الفترة ، يكفي أن تأخذ الأم نظامًا غذائيًا متوازنًا وكافًيا مع مكملات حمض الفوليك . في الأسابيع التالية ، يوصى بتناول مكملات الحديد والفيتامينات بالإضافة إلى نظام غذائي متوازن والاستمرار به حتى نهاية الحمل (حتى الأشهر ٤-٦ الأولى من النفاس) حيث تم تنظيم التغذية لجميع الأطعمة الصحية بشكل متوازن و مدروس ليتم استهلاكه من قبل النساء الحوامل بشكل أمن . يجب استهلاك الفاكهة والخضروات الموسمية ومنتجات اللحوم بكثرة . على وجه الخصوص ، يوصى بالحد من استهلاك الشاي والقهوة اما الماء فيُنصح ب الاستهلاك اليومي للمياه بحوالي ٢ لتر . بالنسبة لشاي الأعشاب يمكن تناول

تُعد التغذية أثناء الحمل أيضا من النقاط التى تثير قلق النساء الحوامل كثيرًا. قد تكون هناك علامة استفهام فى أذهانهم حول ما إذا كانوا يتغذون بشكل يكفى للجنين

الزنجبيل والزيزفون والبابونج والشمر .والورد والليمون بشكل مريح وأمن على وجه التحديد ، يجب عدم تناول الأطعمة مثل التمر تسبب تقلصات الرحم أو بلح البحر التي تحتوي على نسبة عالية . من المعادن الثقيلة أثناء فترة الحمل يجب عدم استخدام المكملات أو المكملات العشبية التي. ينصح بها غير الأطباء أثناء الحمل

السفر أثناء الحمل هو مسألة أخرى يتم طرحها بشكل متكرر وحذر حيث لا يوجد حاجز سفر للمرأة الحامل (باستثناء السفر بعد أسبوع معين) لكن بالرغم من ذلك لا ينصح به لأن المخاطر التي قد تتعرض لها الأم والطفل أثناء السفر تزداد في ألاسابيع المتقدمة من الحمل . الأمر الذي يجب مراعاته خلال فترة الحمل بأكملها هي مشكلة تجلط الدم التي قد تحدث في الساقين في حالات الخمول طويل الأمد بسبب تباطئ تدفق الدم أثناء الحمل لذلك يوصى بأن تقوم المرأة الحامل بتمارين الساق أو المشي كل ساعتين. قد تحتاج المرأة الحامل التي تسافر بالطائرة إلى الحصول على تقرير من أطبائها للحصول على إذن طيران في أسابيع معينة.

نقطة أخرى يجب على النساء الحوامل الانتباه إليها و هي التعرض للإشعاع البيئي مثل أجهزة الأشعة السينية الذي تم تمريره لأسباب تتعلق بالسلامة أوالالتقاء بالمرضى الذين تلقوا علاجًا ذريًا مشعًا ، أو بسبب التوتر العالي لكل الذين يعيشون بالقرب من خط الأساس والذي يقصد به انظمة أنظمة تتكون من وحدات هوائي مثبتة في الأماكن لأرسال وأستقبال الطاقة ، أوالتعرض طويل المدى للهاتف المحمول أو الكمبيوتر ، وقد يكون أيضا بسبب التعرض للاشعاع ،وإن كان بجرعات منخفضة بسبب السفر الجوي عبر القاراتع.

إن أول ١٤ أسبوعًا من الحمل هي الفترة الأكثر حساسية. لذا يوصى بشكل خاص بأن تبتعد النساء الحوامل عن كل هذه المصادر المحتملة.

بغض النظر عن أسبوع الحمل ، يُنصح النساء الحوامل بالمشي في الهواء الطلق والحصول على ما يكفي من ضوء الشمس في جميع الفصول. على الرغم من أن مكملات فيتامين (د) تصنع أثناء الحمل ، فمن المستحسن أن تحصل على الكثير من ضوء الشمس بسبب الآثار الإيجابية لأشعة الشمس الطبيعية على الدماغ.
يمكن للمرأة الحامل التي ترغب في ممارسة الرياضة ممارسة الرياضة المناسبة لها تبعا لأسبوع الحمل و يوصى باستشارة أطبائهم مسبقًا بنمط الرياضة التي يرغبون ب ممارستها.

تعد اللقاحات التي يتم اخذها أثناء الحمل نقطة أخرى تربك المرأة الحامل .
في حالة الحاجة للقاح أثناء الحمل ، يمكن إعطاء لقاحات من مجموعة اللقاحات B التي يكون فيها الفيروس غير نشط بأمان مثل الكزاز والتهاب الكبد والأنفلونزا.
حتى إذا كانت حالة التطعيم السابقة غير معروفة أثناء الحمل ، يوصى بالتطعيم ضد الكزاز . اما في حالة الإنفلونزا يوصى بإعطاء لقاح الإنفلونزا من مجموعة لقاح الفيروس غير النشط بعد الأسبوع الرابع عشر من الحمل.

تم أنشاءها ضمن نطاق مشروع التوجيه لكل من مركز الاستشارت النسائي و مؤسسات المجتمع المدني المحلية

خط الاستشاري المجاني: 84 62 441 850 90+

https://www.mavikalem.org/

تم إعداد هذا المنشور كجزء من «مشروع المبادرات المحلية الأجتماعية الثاني» (CLIP 2) وذلك بتمويل مشترك من قبل وزارة الاتحاد الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) ووكالة المساعدة الإنسانية التابعة للاتحاد الأوروبي (ECHO)
يغطي محتواها أنشطة المساعدة الإنسانية التي يتم تنفيذها بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر المؤسسات المكلفة بتنفيذ الأمر.