

الحمل

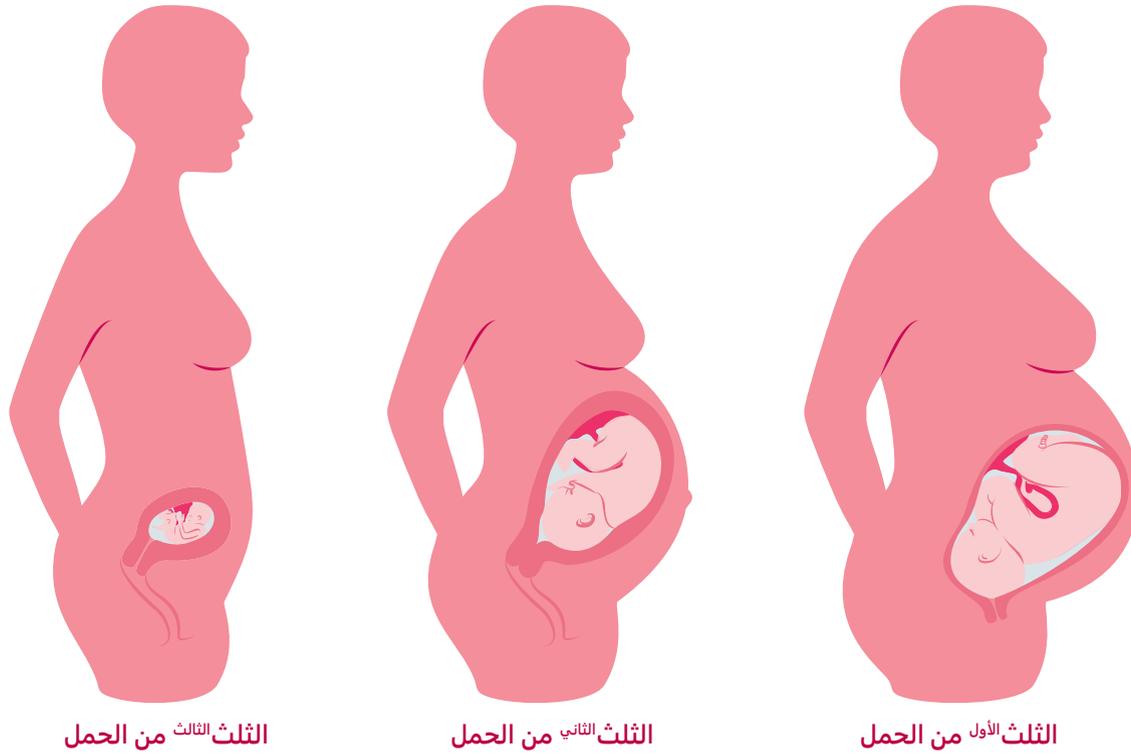
مراحل الحمل

عندما تكونين حاملاً، فليس البطن فقط هو ما ينمو. يمر جسمك بالكامل بمجموعة متنوعة من التغييرات الطبيعية.

جربي ذلك



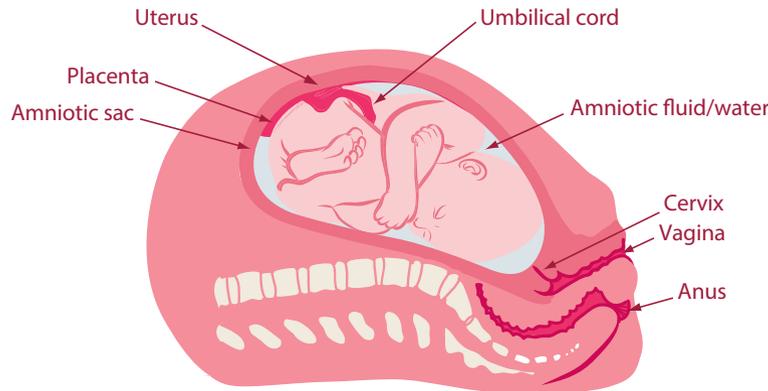
مهما كانت التغييرات التي تواجهينها، ستشعرين بتحسّن على مدار فترة الحمل إذا حافظتِ على نشاطك، وحُذِي قسماً من الراحة عندما تشعرين بالتعب، واشربي الكثير من الماء وتناولي طعاماً جيداً.



الثلث الثالث من الحمل

الثلث الثاني من الحمل

الثلث الأول من الحمل



التغيرات الشائعة وما يمكنك فعله

الثالث الأول من الحمل: من بداية الحمل وحتى 14 أسبوعًا

التغيرات الشائعة	ما يُمكنك فعله
توقف الدورة الشهرية	ضعي فوط نسائية إذا لاحظتِ بقعًا من الدم، وعلى الرغم من أن التبقع أمر شائع جدًّا في الأشهر الثلاثة الأولى، فيُمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك برينتس كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 إذا كانت لديك أي مخاوف.
كبر حجم الثديين المصحوب بألم ووجع عند اللمس؛ وسواد حول الحلمة؛ وتكتلات صغيرة	ارتدي حمالة صدر مريحة وداعمة حتى في الليل. إن لاحظتِ وجود كتل جديدة، أو كانت لديك أي مخاوف، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.
تغيرات في الحالة المزاجية	شاركِي مشاعرك، وتناولي طعامًا صحيًا ومارسي الرياضة. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية إن كنت تعتقدين أنك مصابة بالاكتئاب.
الخوف وعدم اليقين والانفعال	ابحثي عن مجموعات دعم للحوامل أو الأمهات الجدد.
الشعور بالتعب	خذي فترة استراحة متى استطعتِ.
الصداع	احرصي على أن تكون وضعيتك جيدة. اشربي الكثير من المياه. لا ترهقي عينيك. ضعِي منشفة باردة أو دافئة على جبهتك أو رقبتك. احصلي على بعض التدليك. جربي التاييلينول (أسيتامينوفين).
الحاجة إلى التبول كثيرًا	قللي من تناول الكافيين. راجعي نمط الحياة.
غثيان الحمل الصباحي؛ غثيان	تناولي كميات أقل ووجبات أكثر. تناولي وجبة خفيفة صغيرة -مثل البسكويت- قبل النهوض من الفراش بدقائق قليلة. اشربي الماء أو عصير التفاح غير المُحلى أو الماء الفوار أو شراب الزنجبيل. تناولي وجبات باردة، وتجنبي الأطعمة الدهنية، واطلبي من شخص آخر طهي الطعام. ارتدي ملابس فضفاضة ودعي الهواء النقي يدخل إلى منزلك. استخدمِي فيتامينات الحمل السائلة. لا تنظفي أسنانك بالفرشاة بعد القيء مباشرة لحماية مينا الأسنان. بدلًا من ذلك، مضمضي فمك بالماء أو غسول الفم أو بيكرونات الصودا الممزوج بالماء. إذا كنتِ تفكرين في استخدام القنب لتخفيف غثيان الحمل الصباحي، فتعرفي إلى المخاطر، وتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول الخيارات الأكثر أمانًا (راجعِي نمط الحياة).
إفرازات مهبلية خفيفة حليبيّة	ارتدي فوط نسائية صغيرة وملابس داخلية قطنية وسراويل أوسع. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية إن كنتِ تشعرين بالحكة أو كانت الإفرازات المهبلية رغوية أو كريهة الرائحة أو ملونة.
ضيق في التنفّس	أمر طبيعي، ولكن اتصلي بمقدم الرعاية الصحية إن كان لديك تاريخ عائلي من مشكلات القلب. اطلبي الطوارئ إذا ظهرت الأعراض فجأة وشعرتِ بألم في الصدر، أو إن كان ضيق النفس يجعل من الصعب الاستلقاء أو التحدث.

الشريك ما يُمكنك فعله



أظهر الدعم من خلال فهم الحالة المزاجية لشريكة حياتك، ورافقتها في زيارتها لمقدمي الرعاية الصحية. تحدث عن شعورك أنت أيضًا.

هل تعلمين



تعاني ما يصل إلى 80% من النساء من الغثيان والقيء في أثناء الحمل. ويستمر هذا الأمر لأكثر من 20 أسبوعًا بالنسبة إلى الكثيرات.

اطلبي الرعاية



اتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك برينتس كولومبيا (HealthLink BC) (الرقم 1-8-1 أو الموقع الإلكتروني healthlinkbc.ca) إذا كنتِ:

- تشعرين بالغثيان معظم الوقت ولا تستطيعين إبقاء السوائل أو الطعام في معدتك
- تتقيئين أكثر من 5 مرات في اليوم
- فقدتِ أكثر من 5% من وزنك قبل الحمل
- تبولتِ أقل من 3 مرات خلال 24 ساعة

الطوارئ الطبية



تحدث معظم حالات الإجهاض التلقائي في أول 12 أسبوعًا من الحمل. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية في الحالات الآتية:

- خروج دم أو أنسجة عبر المهبل
- ألم شديد في بطنك أو أسفل ظهرك أو حوضك

الثالث الثاني من الحمل: من 15 إلى 27 أسبوعًا

الشريك

ما يُمكنك فعله



أظهر الدعم من خلال إعطاء شريكة حياتك تدليكًا لطيفًا وممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي معها.

هل تعلمين



بحلول الثلث الثاني من الحمل، تكون فرص حدوث الإجهاض التلقائي منخفضة.

جرّبي ذلك



تحدثي إلى طفلك وشجعي شريك حياتك على فعل الشيء نفسه. يمكن لطفلك أن يسمع صوتك ويتعلم كيف يبدو.

التغيرات الشائعة	ما يُمكنك فعله
الدوار	قفي ببطء، وتناولي الطعام بانتظام.
احمرار وتورّم اللثة	نظفي الأسنان بالفرشاة والخيط بانتظام. استشيرِي طبيب الأسنان وأخبريه أنك حامل.
تسريب الثديين	ضعي فوط الثدي الماصة في حمالة الصدر وغيرها عندما تبتل.
انسداد الأنف؛ نزيف الأنف	اشربي الكثير من المياه. تجنّبي التدخين. دلّكي منطقة الجيوب الأنفية. استنشقي البخار أو الرذاذ البارد، وضعي مناشف دافئة رطبة على وجهك؛ أو جربي قطرات الأنف المكونة من ¼ ملعقة صغيرة من الملح على كوب من الماء الدافئ. لا تتناولي مضادات الهيستامين إلا إذا أوصى طبيبك بذلك.
تشعرين بحركة الجنين ("الارتكاض")	دوّني التاريخ وأخبري مقدم الرعاية الصحية في زيارتك التالية.
ألم أسفل الظهر	احرصي على أن تكون وضعيتك الجيدة وارتدي أحذية داعمة. لا ترفعي أشياء ثقيلة. احصل على بعض التدليك (يجب الاستعانة بمُدرك مُدرّب خصوصًا لتدليك ما قبل الولادة) أو استخدمي الكمادات الساخنة والباردة. نامي على جانبك الأيسر وضعي وسادة بين ركبتيك.
ألم عظم العانة	لا تدفعي الأشياء الثقيلة بقدميك أو تفتحي ركبتيك على اتساعهما.
خفقان الساقين؛ الدوالي الوريدية	حافظي على نشاطك نامي على جانبك وضعي وسادة بين ركبتيك. لا تعقدي ساقيك. مارسي تمارين الكاحل والقدم واسندي ساقك عند الجلوس. ارتدي جوارب داعمة إذا نصح طبيبك بذلك.
تورم الكاحلين والقدمين واليدين والوجه وتنميل اليدين ("وذمة")	حافظي على نشاطك نامي على جانبك الأيسر. اسندي ساقيك. تجنّبي ارتداء الجوارب والخواتم والساعات الضيقة. إن لاحظت أن لديك الكثير من التورم أو إذا كنت تعانين أيضًا من صداع أو تغيّر الرؤية أو آلام في المعدة، فاطلبي الرعاية الطبية فورًا.
الإمساك	اشربي الكثير من الماء وتناولي الأطعمة الغنية بالألياف وحافظي على نشاطك. لا تكبحي حركة الأمعاء أو تجبريها على الإفراغ. لا تستخدمِي التحاميل أو الزيوت المعدنية أو المليّنات أو الحقن الشرجية إلا إذا أوصى طبيبك بذلك.
خط يمتد من السرة إلى منطقة العانة؛ اسمرار الوجه	قد يبقى الخط بعد الولادة.

الثالث الأخير من الحمل: من 28 إلى 40 أسبوعًا

الشريك ما يُمكنك فعله



ساعد في تجهيز منزلك للطفل، وتولّ القيام بالواجبات المنزلية، واستعد لتقديم الدعم في أثناء المخاض.

هل تعلمين



في الثلث الأخير من الحمل، من المرجح أن يتحسن تنفسك عندما يتحرك طفلك لأسفل استعدادًا للولادة. لاحظي وقت حدوث ذلك وأخبري طبيبك في زيارتك التالية.

إذا كنت قلقة من أن أعراضك خطيرة، راجعي **عوامل الخطر التي تُهدد الحمل** واتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.

التغيرات الشائعة	ما يُمكنك فعله
علامات التمدد التي تظهر على البطن والثديين والفخذين	عادة ما تتلاشى بعد الولادة.
بشرة جافة وحكة	جربي استخدام صابون الجلوسرين أو لوشن الكالامين. رطبي الجلد. تجنبي الاستحمام لفترات طويلة بماء ساخن.
وهنُّ	خذي قسطًا من الراحة. اطلبي المساعدة في الأعمال المنزلية. فكري في التوقف عن العمل مبكرًا.
الشك، والخوف من المخاض	استفيدي من الدورات التدريبية السابقة للولادة وفكري في خططك للمخاض (راجع الاستعداد للولادة). تحدثي مع الأصدقاء وأفراد الأسرة الموثوقين. أخبري مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.
تقلصات ما قبل المخاض ("تقلصات براكتون هيكس")	تزداد التقلصات مع اقتراب موعد الولادة لاتكون تقلصات براكتون هيكس مضرّة ولا تعتبر علامة لاقتراب وقت المخاض. جربي ممارسة الأنشطة البدنية
تقلصات عضلات الساق المؤلمة	اشربي الحليب وتناولي الأطعمة الغنية بالكالسيوم. قبل النوم، خذي حمامًا دافئًا وقومي بتمارين الإطالة للجزء الأسفل من الساق.
لم يعد باستطاعتك الصبر ليحين موعد الولادة؟	تحدثي عن مشاعرك.
البواسير	ضعي ثلجًا ملفوفًا بقطعة قماش. تجنبي الإمساك والشد أثناء التبرز. نامي على جانبك وضعي وسادة بين ركبتيك. لا تبقي واقفة أو جالسة لفترات طويلة جربي ممارسة تمارين كيجل لتقوية عضلات قاع الحوض راجعي الاعتناء بنفسك .
حرقة المعدة	تناولي وجبات أصغر وأكثر تكرارًا، وتجنبي الأطعمة الدهنية والحارة، واشربي الكثير من الماء بين الوجبات. أبقى رأسك وكتفك مرفوعة عند الاستلقاء. لا تنحني أو تستلقي بعد الأكل مباشرة. تجنبي أحزمة الخصر الضيقة. امضغي علكة خالية من نكهة النعناع تحتوي على سكر الزيليتول. إذا كانت حرقة المعدة تُصعب الأكل أو النوم، فاسألِي مقدم الرعاية الصحية عن الأدوية التي يمكن أن تساعدك.
ألم مفاجئ في الأحشاء	تجنبي الحركات المفاجئة. انحني عند الوركين عندما تسعلين أو تعطسين.
ضيق في التنفس	خذي أنفاسًا عميقة وبطيئة من الفم. ارتدي ملابس فضفاضة. احرصي على أن تكون وضعية الجسم جيدة.
صعوبة النوم	مارسي التمارين الرياضية. وقبل النوم، جربي أخذ حمام دافئ وتناولي مشروبًا دافئًا منزوع الكافيين ووجبة خفيفة، وتنفسي بعمق واستمعي إلى بعض الموسيقى التي تبعث على الاسترخاء. استخدمِي وسائل إضافية لدعم جسمك.
زيادة الحاجة إلى التبول	تجنبي الكافيين وجربي تمارين كيجل (راجع نمط الحياة و الاعتناء بنفسك).