



**My** Health  
**Digest**



## الحمل الصحي

يمكن أن تكون إنجاب طفل تجربة رائعة ، ولكنها قد تكون أيضًا فترة من عدم اليقين. لدى العديد من الأمهات أسئلة ومخاوف لأنهم يواجهون جميع التغييرات التي يجلبها الحمل. مع تقديم النصائح من الجميع ، من الصعب معرفة من تستمع إليه. هذا هو سبب أهمية الحصول على معلومات دقيقة! سوف يساعدك على اتخاذ قرارات جيدة حول كيفية الاعتناء بنفسك قبل وأثناء وبعد الحمل.

لكي تطمأني على نفسك إذا كان ما تمر به طبيعي أم لا يجب عليك معرفة الأعراض الطبيعية للحمل و الفحوصات اللازمة للاطمأن أن الحمل يمر بشكل طبيعي و صحي

### علامات وأعراض الحمل التقليدية

قد تتضمن العلامات والأعراض المبكرة للحمل الأكثر شيوعًا ما يلي:

- الفترة الفائتة. إذا كنت في سنوات الإنجاب وتمر أسبوع أو أكثر دون بدء الدورة الشهرية المتوقعة ، فقد تكونين حاملًا. ومع ذلك ، يمكن أن تكون هذه الأعراض مضللة إذا كنت تعانين من عدم انتظام الدورة الشهرية.
- تورم في الثديين. قد تجعل التغيرات الهرمونية في المراحل المبكرة من الحمل ثدييك حساسين ومتألمين. من المرجح أن يقل الانزعاج بعد بضعة أسابيع حيث يتكيف جسمك مع التغيرات الهرمونية.
- الغثيان مع القيء أو بدونه. غالبًا ما يبدأ غثيان الصباح ، الذي يمكن أن يحدث في أي وقت من النهار أو الليل ، بعد شهر إلى شهرين من الحمل. ومع ذلك ، تشعر بعض النساء بالغثيان في وقت مبكر وبعضهن لا يشعرن به أبدًا. في حين أن سبب الغثيان أثناء الحمل غير واضح ، فمن المحتمل أن تلعب هرمونات الحمل دورًا.
- زيادة التبول. قد تجد نفسك تتبول أكثر من المعتاد. تزداد كمية الدم في جسمك أثناء الحمل ، مما يتسبب في قيام كليتيك بمعالجة السوائل الزائدة التي تنتهي في المثانة.
- إعياء. يحتل التعب أيضًا مرتبة عالية بين أعراض الحمل المبكرة. لا أحد يعرف على وجه اليقين ما الذي يسبب النعاس خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. ومع ذلك ، فإن الارتفاع السريع في مستويات هرمون البروجسترون أثناء الحمل المبكر قد يساهم في الشعور بالتعب.





## علامات وأعراض الحمل الأخرى

تشمل علامات وأعراض الحمل الأخرى الأقل وضوحاً التي قد تواجهينها خلال الأشهر الثلاثة الأولى ما يلي:

- مزاجية: قد يجعلك تدفق الهرمونات في جسمك في بداية الحمل عاطفياً وبكاءً بشكل غير عادي. تقلبات المزاج شائعة أيضاً.
- الانتفاخ: يمكن أن تتسبب التغيرات الهرمونية أثناء الحمل المبكر في الشعور بالانتفاخ ، على غرار ما قد تشعرين به في بداية الدورة الشهرية.
- اكتشاف الضوء: قد يكون التيقع الخفيف من أولى علامات الحمل. يُعرف باسم نزيف الانغراس ، ويحدث عندما تلتصق البويضة الملقحة ببطانة الرحم - بعد حوالي 10 إلى 14 يوماً من الحمل. يحدث نزيف الانغراس في الوقت الذي تتوقعين فيه فترة الحيض. ومع ذلك ، ليس كل النساء لديهن.
- التشنج: تعاني بعض النساء من تقلصات خفيفة في الرحم في وقت مبكر من الحمل.
- إمساك: تؤدي التغيرات الهرمونية إلى إبطاء الجهاز الهضمي ، مما قد يؤدي إلى الإمساك.
- النفور الغذائي: عندما تكونين حاملاً ، قد تصبحين أكثر حساسية لبعض الروائح وقد يتغير حاسة التذوق لديك. مثل معظم أعراض الحمل الأخرى ، يمكن أن تُعزى هذه التفضيلات الغذائية إلى التغيرات الهرمونية.
- إحتقان الأنف: يمكن أن تؤدي زيادة مستويات الهرمون وإنتاج الدم إلى تورم الأغشية المخاطية في أنفك وجفافها ونزيفها بسهولة. قد يتسبب ذلك في إصابتك بانسداد أو سيلان الأنف.



## فحوصات طبية

احصل على الفحوصات الطبية المهمة.

أثناء الحمل ، سيوصي طبيبك بإجراء فحوصات طبية يحتاجها جميع الأشخاص كجزء من الرعاية الروتينية السابقة للولادة. ستحتاج إلى إجراء بعض الاختبارات أكثر من مرة.

توفر هذه الاختبارات لطبيبك التوليد معلومات مهمة عنك وعن طفلك. ستفحص الاختبارات دمك أو بولك (بول) من أجل:

- عامل الريزوس (بروتين يوجد في دم بعض الأشخاص)
- التهاب الكبد ب
- التهاب المسالك البولية (UTI)
- مرض الزهري
- فيروس نقص المناعة البشري
- علامات عدوى سابقة بالحصبة الألمانية (الحصبة الألمانية)
- المجموعة ب العقدية البكتيرية (strept. Bacteria group B)





## الصحة النفسية

كل شخص لديه تجربة حمل مختلفة. من الطبيعي أن تمر بمجموعة من المشاعر ، من السعادة إلى القلق والتوتر. ترتبط صحتك العاطفية بصحتك الجسدية ، لذا من المهم أن تكون على دراية بما تشعر به وأن تحصل على الدعم الذي تحتاجه.

حقائق مهمة

- اعتني بصحتك الجسدية لتحسين صحتك العاطفية.
- يمر جسمك بالعديد من التغيرات الجسدية والعاطفية. من المهم أن تعتني بنفسك وتكتشف ما تحتاجه لحماية صحتك العاطفية. يمكن أن يساعد تناول الطعام بشكل جيد والبقاء نشطاً أثناء الحمل في تنظيم حالتك المزاجية. إذا كنت تشعر بالتعب ، فحاول أن تأخذ الوقت الكافي للاسترخاء والراحة.
- شارك أفكارك ومشاعرك مع الآخرين.
- حاول أن تكون صادقاً بشأن مشاعرك. إذا كان هناك شيء يزعجك ، فثق في شريكك أو صديقك أو أحد أفراد أسرتك أو مقدم الرعاية الصحية أو أي شخص تثق به. يمكن أن يكون الانضمام إلى مجموعة دعم الأقران للحمل مفيداً أيضاً لأن الأمهات الحوامل الأخريات يمكن أن يرتبطوا بوضعك.
- تعاني واحدة من كل 10 نساء من الاكتئاب أثناء الحمل.

يمكن أن يكون الحمل وقتاً عاطفياً. تتغير حالتك المزاجية مع تغير هرموناتك ، لذلك لا بأس أن يكون لديك مشاعر سلبية من حين لآخر. خذ الوقت الكافي للتفكير في ما تشعر به وتعلم علامات وأعراض الاكتئاب. قد تصاب بالاكتئاب إذا كان لديك 5 أو أكثر من هذه الأعراض لأكثر من أسبوعين:

- o الشعور بالحزن أو انعدام القيمة أو القلق أو الذنب
- o البكاء أكثر من المعتاد
- o تواجه صعوبة في التركيز
- o الانفعال الشديد
- o المعاناة من تقلبات مزاجية متكررة
- o الشعور بالتعب الشديد أو القلق
- o النوم أكثر أو أقل من المعتاد
- o الأكل أكثر أو أقل من المعتاد





o عدم الاهتمام بالأشياء التي اعتدت على الاهتمام بها

o وجود أفكار بالموت أو الانتحار

تحدث إلى طبيبك إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالاكتئاب.

## أكل صحي

الأكل الصحي يعني اتباع نمط غذائي صحي يتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة والمشروبات المغذية.

تناول مجموعة متنوعة من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان الخالية من الدهون أو قليلة الدسم والأطعمة البروتينية.

اختر الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة أقل من السكريات والدهون المشبعة والصوديوم (الملح).

قلل من الحبوب المكررة والنشويات الموجودة في الأطعمة مثل البسكويت والخبز الأبيض وبعض الأطعمة الخفيفة.

إذا كنت تشعر بالغثيان ، فحاول تناول قطعة من الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة أو المقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة.

## اختر وجبات خفيفة صحية.

تتضمن أمثلة الوجبات الخفيفة الصحية ما يلي:

زبادي قليل الدسم أو خالي من الدسم بالفواكه (ابحث عن خيارات بدون سكر مضاف)

مقرمشات الحبوب الكاملة مع الجبن الخالي من الدسم أو قليل الدسم

جزر مع حمص





## تناولي فيتامين ما قبل الولادة مع حمض الفوليك والحديد واليود كل يوم.

يساعد حمض الفوليك في منع بعض العيوب الخلقية في الدماغ والعمود الفقري.

يساعد الحديد واليود في الحفاظ على صحتك وصحة طفلك.

تناول 8 إلى 12 أونصة من المأكولات البحرية كل أسبوع.

تحتوي الأسماك والمحار على دهون صحية مفيدة لك ولطفلك. لكن بعض الأسماك تحتوي على نسبة عالية من الزئبق ، وهو معدن يمكن أن يضر بنمو طفلك. من الجيد تناول المأكولات البحرية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون الصحية ولكنها تحتوي على نسبة منخفضة من الزئبق.

## أفضل اختيارات

هذه الخيارات تحتوي على نسبة أقل من الزئبق ، لذا يمكنك تناول 8 إلى 12 أونصة في الأسبوع.

- التونة الخفيفة المعلبة
- سمك السلور
- سمك القد
- سمك مملح
- المحار
- سمك السالمون
- شاد
- جمبري
- البلطي
- سمك السلمون المرقط

## لا تأكل أطعمة معينة:

قد تحتوي هذه الأطعمة على بكتيريا يمكن أن تؤذي طفلك. ابتعد عن:

- الأسماك النيئة (غير المطبوخة) أو النادرة (غير المطبوخة جيدًا) أو المحار ، مثل السوشي أو المحار النيئ
- الأجبان الطرية (مثل جبنة الفيتا وجبن بري وجبن الماعز) ما لم تكن مبسترة
- اللحوم النيئة أو النادرة أو الدواجن أو البيض
- العصائر غير المبسترة أو الحليب
- الغداء أو اللحوم الباردة والمأكولات البحرية المدخنة والهوت دوج - ما لم يتم تسخينها حتى تسخينها بالبخار





## النشاط البدني

ممارسة الرياضة جزء من نمط حياة صحي ولها فوائد عديدة أثناء الحمل.

- ممارسة الرياضة آمنة ومُشجّعة للحوامل الأصحاء اللاتي يتلقين رعاية ما قبل الولادة. يمكن للتمرين:

س تساعدك على النوم بشكل أفضل

o تحسين حالتك المزاجية ومستوى الطاقة

o تساعد في منعك من اكتساب الوزن الزائد

o يساعد في حالات الإمساك وآلام الظهر والانتفاخ

o تساعدك على بناء القوة من أجل المخاض والولادة

- من المهم تزويد الجسم بالطاقة والبقاء رطبًا وتجنب ارتفاع درجة الحرارة.

تناول وجبة خفيفة صغيرة قبل ممارسة الرياضة بـ 15 إلى 30 دقيقة. لا تمارس الرياضة على معدة فارغة. اشرب الكثير من الماء قبل وأثناء وبعد النشاط البدني لتجنب ارتفاع درجة الحرارة والجفاف. تجنب أيضًا ممارسة الرياضة في الهواء الطلق في الأيام شديدة الحرارة.

## الصحة الجنسية

يتمتع طفلك بحماية جيدة بواسطة السائل الأمنيوسي والرحم. لن يضر النشاط الجنسي بطفلك طالما أنك لا تعاني من مضاعفات مثل الولادة المبكرة أو مشاكل المشيمة.

- قد يتغير اهتمامك بالجنس أثناء الحمل. لدى بعض النساء رغبات أعلى أثناء الحمل ، بينما لا تهتم أخريات بسبب الإرهاق أو تغيرات في الجسم أو الغثيان.

• إذا كان لديك حمل مصحوب بعوامل خطر (ولادات متعددة ، وارتفاع ضغط الدم ، وانزياح المشيمة) ، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

- يستأنف معظم الأزواج حياة جنسية نشطة في وقت ما خلال السنة الأولى من حياة طفلهم.





## تحصين

التطعيم مهم لك ولطفلك قبل الحمل وأثناءه وبعده. تحميك اللقاحات أنت وطفلك من الأمراض الخطيرة ، التي قد يتسبب بعضها في مضاعفات تهدد الحياة.

- من الأفضل التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية حول التطعيم عند التخطيط للحمل لمراجعة وتحديث التطعيمات قبل الحمل. يجب أن تدرك أن هناك لقاحات روتينية موصى بها قبل وأثناء الحمل.
- خلال كل فترة حمل ، يجب أن تتلقى لقاح Tdap الذي يقي من الكزاز والدفتيريا والسعال الديكي. يحمي اللقاح طفلك من السعال الديكي (الشاهوق) بعد الولادة وقبل أن يتمكن من تلقي اللقاحات.
- يمكن أن يصاب الأطفال حديثو الولادة بالعدوى بسهولة ويكونون أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة. عندما يتم تحديث لقاحات جميع أفراد الأسرة ، فإنك تساعد في حمايتهم من خلال منع انتشار المرض.

