رحلة أمومة

للإعداد للولادة



لكل سيدة في طريقها للأمومة..

تُهديك جمعية رفيدة لصحة المرأة بالتعاون مع الأخصائية العنود الدويش هذا الكُتيب الثري ليكون مرجعك في هذه الرحلة.

نتمنى لك حمل آمن وتجربة ولادة ايجابية

رحلة أمومة

رحلة الحمل من أجمل الفترات التي تمر في حياة المرأة، ويمر بها العديد من التغييرات الفسيولوجية والنفسية، من أبرز هذه التغييرات ما يحدث في الجهاز البولي، حيث تبدأ مبكرا نتيجة تمدد عضلات الجهاز البولي اللاإرادية واسترخائها، فتتسع القناة البولية، يقل انقباض المثانة بسبب تأثير الهرمونات مما يسبب ركود البول والتهابات المسالك البولية. وتتزايد في الأشهر الأخيرة لأن المثانة تتسع لحمل كميات أكبر من البول، ولكن الضغط المتزايد للرحم يسبب الإلحاح والرغبة المتكررة في التبول، وقد يحدث أيضا سلس البول (أي خروجه بشكل لا إرادي عند الضحك، الكحة أو العطاس).



نصائح للتخفيف من تأثير تغيرات الجهاز البولي:

- قومي بوضع جدول للذهاب إلى الحمام بشكل متكرر دون أن تحبسين البول.
- تجنبي شرب السوائل ساعتين قبل النوم للتقليل من تكرار الذهاب للحمام في الليل.
- قومي بتنظيم شرب السوائل خلال اليوم وتوقفي عن شرب السوائل قبل النوم بساعتين.
- قللي من شرب المشروبات التي تحوي كافيين مثل الشاي، القهوة، المشروبات الغازية والشوكولاتة.
- قومي بعمل تمارين قاع الحوض تحت إشراف أخصائية علاج طبيعي.

الجهاز الهضمي يتأثر كثيرا بهذه المرحلة فيحدث الغثيان والتقيؤ بسبب ارتفاع معدل هرمون HCG والأستروجين بالإضافة لتهيج حاسة الشم.

العوامل التي تزيد احتمالية حدوث غثيان:

- الحمل بتوأم أو أكثر.
- عند وجود تاريخ عائلي.
- عند وجود تاريخ مرضي بالشقيقة أو دوار الحركة.

نصائح للتخفيف من تأثير الغثيان والقيء:

- امتنعي عن تناول الأطعمة الدهنية وأكثري من الكربوهيدرات.
- استيقظي بهدوء الصباح واجلسي لعدة دقائق على الفراش قبل ان تغادريه.
- اشربي كميات كبيرة من السوائل لأن الجفاف هو المسبب الرئيسي للغثيان، ولكن قللي شرب السوائل أثناء تناول الطعام.
- تناولي بسكويت أو خبز جاف غير مملح في الصباح.
- أكثري عدد الوجبات وقللي كميتها.



الحموضة وعسر الهضم أمر شائع في جميع أشهر الحمل نتيجة قلة إفراز العصارة الحمضية التي تساعد على الهضم مما يسبب عسر الهضم. بالإضافة إلى أن هرمون البروجسترون يبطئ حركة عضلات الجهاز الهضمي مما يسبب ارتخاء عضلات المريء وارتجاع الطعام من المعدة للمريء.

للتخفيف من الحموضة وحرقة المعدة:

- تجنبي تناول الأطعمة المهيجة للمعدة كالدهون والتوابل الحارة والحمضيات.
- كلي ببطء وتناولي **5-6** وجبات خفيفة متكررة.
- اشربي السوائل بين الوجبات وليس أثناءها.
- يجب أن يكون ظهرك منتصباً ومستقيماً أثناء جلوسك لتناول الطعام.
- امتنعي عن التمدد بشكل كامل بعد الأكل مباشرة.
- لتخفيف حموضة المعدة تناولي كأسا من الحليب البارد واشربيه بالتدريج.

ومن الشائع في الأشهر الأولى الإصابة بالدوخة والإغماء لعدة أسباب:

- انخفاض سكر الدم بسبب الحاجة للطعام لإنتاج كميات أكبر من الطاقة.
- الدوخة عند النهوض سريعا بسبب هبوط الضغط، في حالة فقر الدم.
- يقوم القلب بضخ كمية أكبر من الدم بمعدل **55%**.

هناك العديد من النصائح للتخفيف من الدوخة والإغماء:

- استنشاق الهواء النقي بعيدا عن الازدحام.
- تناول وجبات خفيفة بانتظام.
- تناولي المكملات الغذائية والفيتامينات.
- شرب كميات كافية من السوائل.
- الحركة بالتدريج وببطء عند تغيير الوضعية أو القيام.
- تجنبي الحمامات الساخنة.
- اتخاذ وضعية خفض الرأس لأسفل عند الدوخة.

الإمساك والانتفاخ شائع في الأشهر الأخيرة بسبب قلة انقباض عضلات المعدة والأمعاء وقلة حركتها، وازدياد امتصاص الماء في المعدة، وتقل الحركة نتيجة الإعياء وربما الغثيان ونقص التغذية.

الإمساك المستمر طوال فترة الحمل بالإضافة لزيادة كمية الدم وتغير الأوعية الدموية يؤدي الى حدوث البواسير أثناء الحمل ويصاحبه الم أثناء وبعد التبرز يمنعك من الجلوس براحة بالإضافة لنزول قطرات دم مع التبرز.

للسيطرة على الإمساك اتبعي النصائح التالية:

- أكثري من تناول السوائل خاصة عصير البرتقال.
- أكثري من تناول الألياف المتوفرة في الخضروات والفواكه.
- امتنعي عن تناول الأطعمة المسببة للغازات كالملفوف والبروكلي والزهر.
- امتنعي عن استعمال الزيوت كملينات كزيت الخروع.
- اتخذي وضعية القرفصاء أثناء التبرز (جلسة المرحاض الشرقية).
- قومي بممارسة رياضة تزيد من حركة الأمعاء كالمشي.

أثناء الحمل تزداد كمية ضخ الدم من القلب، حيث يعمل القلب بزيادة 55 %وتزداد سرعة النبض، بالتالي يزداد الجهد على القلب، بالمقابل تقل كمية الدم القادم الى القلب مما يسبب الدوالي وتورم الساقين.

أما الجهاز التنفسي فيحدث خلال فترة الحمل زيادة استهلاك الأوكسجين للأم والجنين، مما يسبب قصور أو انقطاع في التنفس. كما أن تمدد الرحم يسبب ارتفاع القفص الصدري لأعلى ويمنع تمدد الرئتين بشكل كافي أثناء التنفس.

للتخفيف من تأثير هذه التغييرات:

- ممارسة تمارين تقوية القلب (التمارين الهوائية).
- تجنبي تناول الأطعمة المملحة باستمرار لأنها تؤدي إلى زيادة الأملاح في جسمك بالتالي احتباس السوائل وتورم الجسم وانتفاخه.
- تجنبي لبس الملابس الضيقة التي تحبس رجوع الدم إلى القلب وتزيد الانتفاخ والتورم.
- رفع القدمين عند الاستلقاء أو الجلوس.
- النوم على الجانب الأيسر لأن وزن الطفل يضغط على الأوعية الدموية الرئيسية فيؤدي إلى خلل في ضغط الدم.
- عدم وضع رجل على رجل اثناء الجلوس.
- احرصي على الجلوس والوقوف بشكل صحيح وقامة منتصبة.
- عند استرخائك تمددي على أحد جانبيك وابتعدي عن الاستلقاء على ظهرك حتى لا يضغط حجم بطنك على القفص الصدري والرئتين ويمنعك من التنفس.
- تجنبي الإكثار من الطعام فهو يضغط على معدتك ويزيد الشعور بالقصور التنفسي.
- احرصي على الملابس الواسعة.
- تجنبي الجلوس في الأماكن المزدحمة.
- ضعي حوض نباتات أو أسماك لتخفيف الحرارة وزيادة الرطوبة.

تتأثر الأغشية المخاطية والجلد تتأثر بالهرمونات أيضا، فيحدث احتقان ونزيف الأنف شائع أثناء الحمل نتيجة تأثير هرمونات الحمل التي تسبب ترقق الأغشية المخاطية، بالإضافة إلى زيادة كمية الدم في الجسم.

يمكنك التخفيف من النزيف الأنفي من خلال:

- اجلسي منتصبة أو مائلة قليلا للأمام مع استمرار الضغط على الأنف.
- يمكنك وضع كمادات مثلجة على الأنف.
- أكثري من شرب السوائل.
- تجنبي الأجواء الساخنة.

بالنسبة للجلد: تبدأ علامات التمدد والتشقق على البطن والثديين مع ازدياد حجمهما ونموهما، تصيب 50% من الحوامل وتلعب الوراثة وطبيعة الجلد دورا هاما فيها. لا تختفي بعد الولادة تماما، ولكن تخف بدرجة كبيرة.

للتخفيف من تشققات الجلد:

- العناية بغذائك جيدا وتناول الكثير من فيتامين سي و د وأ و البروتين.
- التمارين البدنية تحسن من صحة الجلد.
- حاولي المداومة على دهن الجلد بانتظام بزبدة الكاكاو وزيت الزيتون وجوز الهند.

بالنسبة للجهاز العضلي العظمي فان ألم الظهر والحوض هي أكثر الآلام شيوعا 55 إلى 05 %من النساء الحوامل.
آلام الظهر قد تكون مرتبطة بآلام الحوض الناتجة عن مشكلة في عظم العجز، العصعص، المفصل العجزي الحرقفي، مفصل الورك وعظم العانة.

آلام الأشهر الأخيرة من الحمل نتيجة نمو الجنين وازدياد حجم البطن مما يؤدي إلى تغيير وضعية الجسم: كبر حجم البطن! انحناء أسفل الظهر للأمام، كبر حجم الصدر! الكتف المدورة.



بعض النصائح للتخفيف من تأثير ألم الظهر والحوض:

- للتقليل من احتمال إصابتك بهذه الألم يجب عليك تدريب جسمك على المحافظة على القوام الصحيح أثناء الوقوف، الجلوس، المشي والاستلقاء.
- اختيار مرتبة ووسادة صلبة ومتينة لدعم العمود الفقري.
- غيري وضع جسمك من آن لآخر.
- استخدمي الطريقة الصحيحة لحمل الأشياء لتقليل الضغط على الظهر والحوض قدر المستطاع.
- أرتدي أحذية منخفضة الكعب.
- عمل كمادات دافئة أو تدليك ناعم للظهر.

المخاض والولادة:

خطة الولادة

تجربة الولادة من أجمل التجارب في حياة المرأة
وخطة الولادة تمكنك من خوض تجربة ايجابية!

ماهي خطة الولادة؟

هي عبارة عن أداة تمكّن النساء الحوامل من تدوين كل ما يرغبن في حدوثه من تفاصيل وأمور أثناء المخاض وبعد الولادة.

مميزات خطة الولادة:

- تعتبر نقطة تواصلك مع فريقك الطبي في وقت المخاض.
- تتيح لك خطة الولادة بالشعور بالراحة والتمكين.
- تُمكّنك من خوض تجربة ولادة متوافقة لرغباتك.
- تساهم في تقليل التدخلات الطبية الغير ضرورية.

صممي ولادتك الآن

هل حان وقت الولادة؟

عندما تصبح الانقباضات أكثر صعوبة ومتكررة، إذا كنت تعاني من هيكس براكستون (المخاض الكاذب)، حاولي تغيير الوضعية، أو تناول الطعام، أو الشراب، أو المشي، أو أخذ قيلولة، أو الاستحمام، فالمزيد من الانقباضات التدريبية تؤدي إلى عمل أقصر، وستكون الانقباضات الحقيقية متكررة ومنظمة.

مراحل المخاض:

المرحلة الأولى: انقباض الرحم واتساع عنق الرحم ينقسمان إلى:

1) المرحلة الأولى المبكرة (كامنة): **30-40** ثانية انكماش **10** دقائق. على حدة، **4-6** سم.

علامات المرحلة المبكرة: نزول السدادة المخاطية، ظهور دموي، كثرة التبول وإسهال / حركة أمعاء متكررة. ستكون العواطف مرهقة، وغارقة، وإدراك مفرط لجسدها ومضطرب، وتضمن حرية الحركة.

الإفرازات أو السدادة المخاطية في المرحلة المبكرة أمر طبيعي، ولكن وجود نزيف جديد صريح غير طبيعي يمكن أن يشير إلى وجود نزيف وضيق في المشيمة والرحم. يختلف كل عمل عن الآخر، فمعرفة ما هو متوقع يسمح للأمهات بالتخطيط لبداية مباركة في الحياة.

2) المرحلة الثانية (نشطة): تقلص لمدة **1-2** دقيقة. **10** دقائق. بعيدًا أو أقرب.

تتطور إلى علامات المرحلة النشطة: تعرق، شد عضلاتها، فقدان الشهية، نزول ماء. العواطف: موسيقى الروك والتمايل، وقلة الحياء.

هناك حاجة إلى التنفس العميق والاسترخاء، والتدليك، وبيئة هادئة في هذه المرحلة، وضمان التبول ، والدعم العاطفي.

3) مرحلة الانتقال أو الانقباضات الشاقة: تستمر من **15** إلى **30** دقيقة. إلى **8** سم فتحة عنق الرحم. ستعاني الأم من الاهتزاز، والرعشة، والغثيان، والضغط النزولي، وقد يتأخر نزول الماء حتى هذه المرحلة. المشاعر ستصاب بالذعر والخوف والخوف. الانتقال هو وقت الاسترخاء. لديها أمور عاطفية لم يتم حلها، الاستسلام مهم، الإيمان والأمان العاطفي، حماية بيئتها، تحتاج إلى التدليك والدعم والتشجيع.

المرحلة الثانية: مرحلة الدفع: زيادة الرغبة في الدفع، والضغط، وحلقة النار من التمدد في منطقة المهبل.

ستكون الأم خائفة أو محرجة، فهي بحاجة إلى دعم جسدي، ترطيب جسدها بالماء واستعادة طاقتها.

هنا يتم التدريب على تقنيات التنفس والدفع المناسبة.

المرحلة الثالثة: ولادة المشيمة بعد الولادة.

احتياجات الأم النفسية والجسدية أثناء المخاض:

حدث لا يُنسى، سيعمل جسد الأم بشكل طبيعي مع الجنين لدفع الجنين، وهي تتنفس بنفسها بالإضافة إلى الولادة، ولكنها بحاجة إلى شخص يدعمها ويقدم المساعدة لدعمها أثناء المخاض و الولادة.

الدعم الجسدي:

1) المشي سيفتح مدخل الحوض ويجعل الجنين ينزل في الحوض بسهولة.
2) تمارين الكرة وتدوير الورك أثناء المخاض يسهل إرخاء عضلات الحوض وحركة الجنين.
3) القرفصاء يوسع ويباعد عظام الحوض ويجعل الجنين يضغط على عنق الرحم مما يسهل فتح عنق الرحم.
4) إفراغ المثانة حتى لا تضغط على الرحم لأن المثانة الممتلئة تسبب شعور مزعج للأم.
5) الحفاظ على وضعية مستقيمة للحفاظ على رأس الجنين فوق عنق الرحم وضمان مساعدة الجاذبية لتسهيل تقلصات الرحم والبقاء بعيدا عن الاستلقاء على ظهرك لمنع انخفاض تدفق الدم والاكسجين للجنين
6) شرب الماء وترطيب الجسم.
7) الاستلقاء المريح على الجانب الأيسر عند الشعور بالإرهاق والتعب مع التدليك والتنفس العميق المريح.
8) الاسترخاء التام أثناء الانقباضات القوية والعينين مغلقة، والفم مفتوح، والتنفس ببطء، وعمق.

الدعم العاطفي:

1) التوكل على اللّه والدعاء.
2) الحب والدعم.
3) التشجيع والاستسلام للولادة.



لقاحاتكِ أثناء الحمل... حماية لطفلك قبل ولادته احمي طفلك من النفس الأول

التحصين أثناء الحمل يساعد في وجود أجسام مضادة تنتقل من الأم إلى الجنين عبر المشيمة، مما يسهم في حمايته خلال أشهره الأولى من الحياة

لماذا حماية طفلك يجب أن تبدأ قبل الولادة؟

1) في الأشهر الأولى للمولود يكون جهاز المناعة ما زال في مرحلة التطور، لذلك قد يكون أكثر عرضة للإصابة بالعدوى والفيروسات
2) الأشهر الأولى فترة حساسة بشكل خاص للرضع، وهم من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى
3) الحماية المبكرة هامة جدًا لطفلك، منذ الولادة وحتى عمر الـ ٦ أشهر

كيف ينتقل التحصين أثناء الحمل من الأم إلى الجنين؟

عند حصولك على اللقاح، يقوم جسمك بإنتاج أجسام مضادة ضد الفيروس، تنتقل هذه الأجسام إلى طفلك عبر المشيمة



أهم اللقاحات للسيدات الحوامل

اللقاح	ماهو؟	لماذا مهم	متى يؤخذ
لقاح الفيروس التنفسي المخلوي (RSV)	الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) فيروس يصيب الجهاز التنفسي لدى الرضع، لذلك تحصين الأم اثناء الحمل يساهم بحماية الطفل من النفس الأول من خلال تكوين ونقل الأجسام المضادة للجنين بعد أخذ لقاح الـ (RSV)	حماية الطفل منذ الولادة من خطر الاصابة بالفيروس عن طريق تطعيم الأم اثناء الحمل لتكوين ونقل الأجسام المضادة عبر المشيمة للجنين لحمايته من النفس الاول	يمكن إعطاء هذا اللقاح للحوامل في أواخر الثلث الثاني أو الثالث من الحمل (الأسبوع رقم 28 إلى 36)
الإنفلونزا	لقاح يحمي من الانفلونزا الموسمية	يحمي الأم من مضاعفات الإنفلونزا ويساعد على حماية الطفل في الأشهر الأولى بعد الولادة	آمن للمرأة في جميع مراحل الحمل
الثلاثي البكتيري (الكزاز، الدفتيريا السعال الديكي)	لقاح يحمي من الكزاز والدفتيريا والسعال الديكي	يساعد على حماية الأم والطفل إذ تنتقل الأجسام المضادة من الأم إلى الجنين قبل الولادة، مما يوفر للرضيع حماية مؤقتة من السعال الديكي خلال الأشهر الأولى من حياته	يمكن استخدام لقاح البالغين في الثلث الأخير من الحمل
التهاب الكبد ب	لقاح يقي من فيروس التهاب الكبد B	يُعطى للحامل عند الحاجة ويساعد على الوقاية من العدوى وانتقالها للطفل	يمكن للمرأة الحامل أخذ هذا اللقاح عند الضرورة

لقاحات لا تُعطى أثناء الحمل

1) الثلاثي الفيروسي (الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف): يجب تأجيل الحمل لمدة شهر على الأقل بعد أخذ اللقاح .
2) الجدري المائي يجب: تأجيل الحمل لمدة ٣ أشهر على الأقل بعد أخذ اللقاح .
3) فيروس الورم الحليمي البشري: تجنب أخذه أثناء الحمل .

يحدد الطبيب اللقاحات المناسبة وتوقيت أخذها حسب عمر الحمل والحالة الصحية


RofaidaOrg

Rofaida_org