



العلامات الخطرة أثناء الحمل

حصول نزيف دموي من الرحم.

نزول سائل غير طبيعي من المهبل.

ألم شديد في البطن.

انتفاخ الوجه واليدين والرجلين.

الشعور باضطراب الرؤية.

صداع شديد وثابت في الرأس.

توقف الجنين عن الحركة.

تبول مصحوب بألم وحرقة.

ارتفاع درجة الحرارة.

ارتفاع الضغط الدموي.

التقيؤ المستمر ما بعد ثلاثة أشهر

الأولى من الحمل.

الرياضة أثناء الحمل

تساعدك ممارسة الرياضة أثناء الحمل على التأقلم مع متطلباتك البدنية والعقلية، كما تهين جسدك للولادة، وتساهم في تفادي أعراض الحمل المزجة التي قد تتعرضين لها كآلام الظهر مثلاً. تجنبك مشاكل صحية، مثل: تسمم الحمل.

كما تساهم في التحسين من صحتك العامة وتساعدك على النوم بشكل أفضل.

يمكنك التمرن نحو 30 دقيقة، ثلاث مرات في الأسبوع لأن تكثيف ممارسة الرياضة، يضر أكثر مما ينفع، وقد يعرضك لولادة طفل صغير الحجم أو منخفض الوزن عند الولادة.

رعاية قبل الولادة



جروب (٦)

قسم النسا والتوليد

رئيس القسم

د. سهام شحاتة ابراهيم

تحت اشراف

د. اسراء مصطفى



الرعاية قبل الولادة

هي نوع من أنواع الطب الوقائي. والهدف منها هو تقديم الفحوصات الدورية التي تتيح للأطباء علاج المشاكل الصحية المحتملة أثناء فترة الحمل والوقاية منها وتعزيز أنماط الحياة الصحية التي يستفيد منها كل من الأم والطفل.

ماذا تشمل رعاية ما قبل الولادة

(١) أخذ السيرة المرضية لك: إذ يقوم الطبيب بسؤالك عن دورتك الشهرية، وتاريخك الصحي والمرض في حال كنت تعانين من أي أمراض مزمنة، نمط حياتك المتبع، وغيرها من الأسئلة المهمة



(٢) الفحص الجسدي: سيقوم الطبيب في هذه الزيارة بقياس كل من وزنك وطولك ليحسب مؤشر كتلة الجسم الخاصة بك (BMI) وذلك بهدف تحديد الزيارة القوصي بها في الوزن خلال الحمل، إضافة إلى معدّل ضغط الدم لديك، وفي بعض الحالات قد يوصي الطبيب بإجراء فحص لعنق الرحم، والثدي، وغيرها بهدف الاطمئنان على صحتك.

(٣) تحديد موعد المراجعات التالية: إذ يحدد لك الطبيب جدولاً زمنياً يوضح فيه جميع زيارات الطبيب التي عليك مراجعته خلاله، ويشار إلى أنّ معظم الخبراء يقترحون رؤية الطبيب في الأوقات الآتية من الحمل:

مرة واحدة كل شهر تقريباً في الفترة الممتدة ما بين 4-28 أسبوع.

مرتان في الشهر في الفترة الممتدة ما بين 28-36 أسبوع

مرة أسبوعياً من الأسبوع 36 وحتى نهاية الحمل.

(٤) سماع صوت الجنين قد تحتاجين في بعض الحالات لزيارة الطبيب في أوقات مختلفة لسماع صوت نبض الجنين من خلال استخدام جهاز يُعرب بالدوبلر ويحدث ذلك غالباً في الفترة الممتدة ما بين الأسبوع 12-14 من الحمل.

تغذية المرأة الحامل

تعد التغذية الجيدة مهمة خلال فترة الحمل؛ للمحافظة على صحة الأم والجنين، حيث إن نوعية الطعام أهم من كميته، لذلك ينصح باختيار الأطعمة الصحية ذات القيمة الغذائية العالية، وتجنب المأكولات غير الصحية.

التغذية وقت الحمل

تجنبني



الإكثار من الكافيين



الإكثار من تناول التوت

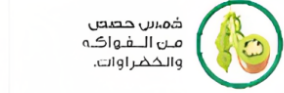


الإكثار من فيتامين أ

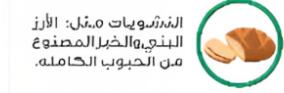


الأرصات واللحوم النيئة

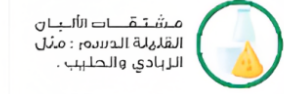
إحرصني



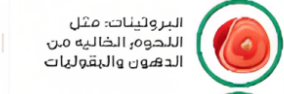
شرب حصص من الفواكه والخضراوات.



النشويات مثل: الأرز البني، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.



مشروبات الألبان القابلة للدهون: مثل الزبادي والحليب.



البروتينات مثل: اللحوم الخالية من الدهون والبقوليات



الإكثار من الألياف.