

عناية الحامل بصحتها

بقلم الدكتور سيرو فاخوري

المثل العربي القديم يقول: «العقل السليم في الجسم السليم» وأنا أقول: «الحمل السليم في الجسم السليم». لذلك من أجل تكوين القدرة الذاتية والاستعداد الكامل لمجابهة مسؤوليات الحمل والولادة. على المرأة الحامل أن تعتني بنفسها وبصحتها قبل أي شيء آخر.

الرياضة البدنية في فترة الحمل:

لقد دلت التجارب والأبحاث على أن الرياضة اليومية الخاصة بالحوامل ترفع كثيرا من معنويات الحامل وتكسيها ليونة ومرونة ونشاطا أثناء الوضع. مما يساعدها على تخطي آلام الولادة بسهولة، وعلى المحافظة على جمالها ورشاقها وقوامها الجسدي، ونشاطها العام بعد الولادة.

أن الرياضة البدنية - كما هو معروف - تلين عضلات الحوض والمهبل والرحم والبطن والصدر، كما تلين مفاصل الحوض والأطراف فتصبح أكثر قوة واستعدادا للحركة والتقلص والعمل مدة الطلق، كما أن الرياضة تمنع عضلات البطن والتهديد من التهدل والاسترخاء بعد الولادة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الرياضة البدنية الخاصة بالحوامل تزيد الكوايس أثناء النوم، والاضطرابات النفسية والعصبية التي ترافق الحمل أحيانا، كما أنها تبعد الشنج والنرفزة والعصبية وتهيب الجسم بأفضل ما يمكن للاسترخاء الذي يتبعه شعور أكبر بالراحة والاطمئنان...

إن الجلوس الصحيح والتنفس الرتيب وتحرك الجسم بليونة وخفة وسهولة أثناء الولادة أو بالأحرى التوازن النفسي والجسدي، هو شرط أساسي من شروط الولادة بلا ألم.

ولكن من الضروري أن تقوم المرأة الحامل بهذه التمارين وأن يكون عندها الثقة الكاملة بجداها فلا تتعاس عن القيام بها كل يوم بانتظام دائم.

تقوم الحامل بهذه التمارين صباح كل يوم بعد تناول الفطور لساعة ونصف ساعة لا أقل، أو قبل الفطور، مع وجوب الاستراحة بين كل تمرين وآخر لئلا تزداد سرعة التنفس والنبض. وعليها أن تقوم بهذه التمرين على الشرفة أو في غرفة مواجهة الشمس وجيدة التهوية لكي تصل أكبر كمية من الهواء المنعش والأكسجين إلى الدم والربتين.



أسنان الحامل ومداؤها:

على الحامل الاعتناء بأسنانها خلال فترة الحمل وأن تستشير طبيبا بشأن النخرة التالفة. والحمل لا يمنع من حفر الأسنان أو اختلاع الفاسد منها خلافا للاعتقاد السائد بأن ذلك يؤثر على حياة الجنين ويعرضه للإسقاط، بل العكس هو الصحيح بشرط ألا تقتلع الأسنان إلا تحت تأثير التخدير الموضعي. كما أنصحها بتنظيف أسنانها بالفرشاة والمعجون مرتين يوميا وتناول مادة الفلور طوال مدة الحمل.

التدخين:

غالبية الأطباء يعارضون التدخين أثناء الحمل. فقد ثبت أن الأطفال الذين يولدون من أمهات مدمنات على التدخين بكثرة هم أقل وزنا وحجما من غيرهم. كما أن الولادة قبل الأوان تحدث عندهن بنسبة الضعف عن غيرهن.

تشقق بشرة البطن:

يمكن تفادي تشققات البطن التي تدعى التديات الحملية بإتباع النصيحتين التاليتين:

١- يجب تفادي زيادة الوزن والسمنة خلال الحمل.
٢- دلكي بشرة البطن منذ بدء الحمل بالمرهم الملطفة للجلد والغنية بالفيتامينات من نوع (A, E, F) التي تجعل الجلد ناعما وقابلا للتمدد، والصيدليات مليئة بأنواع متعددة من هذه المرهم.

طعام الحامل:

ينبغي أن يكون مفهوما بوضوح أن تناول الأم كمية كافية من أنواع الغذاء التي هي بحاجة إليها، أكثر أهمية من تناول قدر كبير من أي طعام كان. وعلى الحامل ألا تثق بنصيحة أي إنسان بأنه ينبغي عليها أن تأكل ضعفي ما كانت تأكله قبل الحمل، لأن مضاعفة الأكل لا تجر إلا إلى السمنة غير الطبيعية التي تؤدي إلى مضاعفات الولادة...

مراقبة الوزن:

بعد الشهر الثالث من الحمل يبدأ وزن الحامل بالازدياد تدريجيا، ويزيد حتى نهاية الحمل بما يقارب الاثني عشر كيلو غراما. أما إذا زاد الوزن مقدار خمسة عشر كيلو غراما وما فوق فإن ذلك يصبح أمرا غير عادي وغير مفضل.

واعلمي أن أخطر ما يهدد صحتك هو البدانة وزيادة الوزن، لذلك عليك مراقبة وزنك باستمرار واستشارة الطبيب لمساعدتك على وضع نظام غذائي مناسب تقل فيه الحريات وتريد فيه الضروريات لصحتك وصحة طفلك.

• • • كيفية إعتناء المرأة الحامل بصحتها

النوم والراحة:

يجب على الحامل أن تنام من ثمان ساعات إلى عشر ساعات يوميا في الليل، ومدة ساعة بعد الغذاء ظهرا، تشعر النساء كثيرا بحاجة ملحة للنوم في أشهر الحمل الأولى وهذه ظاهرة طبيعية يمكن للحامل أن تنام فيها كيفما تشاء، ولكن خلال أشهر الحمل الأخيرة. عليها أن تنام على ظهرها أو على أحد جنبيها بحيث لا تزج طفلها.

الاستحمام والسباحة:

يمكن الاستحمام وأنت واقفة في مغطس، وحاذري حصول زلة قدم أو الوقوع في صحن المغطس أو على طرفه، لأن التوازن يكون غير ثابت في أشهر الحمل الأخيرة. أما فيما يتعلق بالسباحة فإنها غير مضرّة بالحامل شرط أن تكون صحتها سليمة ولا تشكو من مضاعفات الحمل. والسباحة يجب أن تزاول في مسابح هادئة نظيفة تكون غزارة الماء فيها مقبولة كما يجب عدم التعرض للشمس لإلمدة زمنية قصيرة جدا.



السير والرياضة:

يمكنك مزاوله الرياضة البدنية في الهواء الطلق وأهمها السير على مراحل بمعدل كيلو متر واحد في اليوم. فالسير لمدة نصف ساعة يوميا يزيد كمية الأوكسجين في الدم. أما الرياضة المجهدة والقاسية فغير مرغوب فيها. كما أنه من الواجب الامتناع عن حمل الأشياء الثقيلة الوزن والتعرض للرجرجة العنيفة في السيارة وبعض ألعاب مدينة الملاهي.

المشروبات الكحولية:

على الحامل أن تدرك أن كمية الكحول التي تتناولها مهما كانت ضئيلة في نظرها، سرعان ما تصل إلى دم الجنين عن طريق المشيمة وتؤثر عليه في آخر الأمر. كما أن الإكثار من تناول المشروبات الكحولية أو الإدمان عليها بسبب تعقيدات جمّة عند الحامل مثل الولادة قبل الأوان والإجهاض المبكر وداء السكري.

الاعتناء بالتدئين استعدادا للرضاعة:

ينظف الثديان يوميا بالماء الفاتر والصابون طوال فترة الحمل، ويمسحان بالمرهم الملطفة لمنع تشقق الجلد والحلمة. كما انصح بتعريض الثديين للهواء مدة عشر دقائق يوميا قبل الظهر وبعده استعدادا للرضاعة.