

الأسبوع الأول

مقدمة حول رعاية الأم الحامل والطفل



- تعد فترة الحمل والولادة من أهم الفترات التي تمر بها الأم والأسرة. وتصاحبها الكثير من مشاعر الفرح وأحياناً القلق والتوتر.
 - تناول هذا المساق أساسيات رعاية الأم الحامل والطفل حديث الولادة حسب أحدث الدراسات العلمية وتوجيهات منظمات الصحة العالمية المختلفة.
 - ستجدون في هذا الملف ملخص لما تم عرضه ومناقشته ويشمل معظم المراحل المختلفة التي تهم الأسرة، بداية من مرحلة التخطيط للحمل وحتى نهاية السنة الأولى من عمر الطفل، بما في ذلك رحلة الحمل ويوم الولادة وفترة الوجود في المستشفى وبداية العودة للمنزل ورعاية الطفل وغذائه
 - تنوعت الموضوعات ما بين التوجيهات التي يجب لزاماً على كل أسرة معرفتها وما بين النصائح والطرق المختلفة لمواجهة الصعوبات أو المشاكل وكيفية تجنب المضاعفات المحتملة في كل مرحلة وتوضيح أهم الأخطاء الشائعة
- وفي النهاية يهدف المساق مساعدة وتأهيل الأم والأسرة للإستعداد الجيد لفترة الأمومة، بأسلوب صحي وعلمي يؤدي لنتائج إيجابية على الأم وعلى الطفل مستقبلاً كي ينشأ بصحة جيدة.

أهمية التوعية ورعاية الأم والطفل

- تكون مناعة الأم والطفل ضعيفة في هذه الفترة ولها مضاعفات عديدة يمكن تجنبها
- ٢٨٩ ألف سيدة تموت سنوياً من مضاعفات الحمل والولادة نتيجة أسباب يمكن تجنبها بسهولة
- يجب الاهتمام عن طريق التخطيط قبل بداية الحمل وقد ساهمت حملات التوعية بتقليل نسبة الوفيات بشكل ملحوظ

رحلة الحمل

تبدأ منذ مرحلة الإستعداد والتخطيط للحمل حيث تساعد على ان يكون الحمل صحي وسليم

مرحلة الاستعداد للحمل

- يجب منع التدخين والانتظام في ممارسة الرياضة ومحاولة الوصول للوزن المثالي
- من المهم معرفة الامراض المزمنة لدى الأم وتأثيرها على الحمل والامراض الوراثية مثل السكر وامراض الغدة الدرقية
- ينصح بتناول فيتامينات الحمل قبل بداية الحمل وتحديد حمض الفوليك حيث يساعد على تطور الجهاز العصبي
- معظم السيدات قد يتأخر لديها حدوث الحمل إلى ٦ أشهر وحتى سنة، وذلك طبيعي ويجب عدم القلق.
- خلال هذه الفترة يجب تجنب مضاعفات الحمل الاول إذا كانت موجودة

التغيرات الطبيعية في المرحلة الاولى في الحمل

يجب معرفة ان معظم هذه الاعراض قد تكون مزعجة ولكنها أعراض مؤقتة وهذا سرد للأعراض:

- **إحساس القيء:** وينتج من الزيادة السريعة في هرمون HCG ويفرز من الجسم الأصفر ويتضاعف مستوى الهرمون في الدم كل يومين. ولتخفيف الشعور به ينصح بتناول وجبات صغيرة متكررة تحتوي على بروتينات ونشويات وكذلك مهم شرب السوائل وتجنب الأطعمة ذات النكهة الحارة والحامضية والمقليات.
- لو وصل معدل القيء إلى ٥-٦ مرات في اليوم فإن ذلك يؤدي للجفاف ويجب مباشرة الطبيب المعالج والحصول على ادوية علاج القيء واحساس القيء
- **التعب الشديد والنوم** ويعزو ذلك أيضاً للمعدل السريع لزيادة مستوى الهرمونات
- هرمون الاستروجين يسبب **تغيرات مزاجية** حيث تجد الأم نفسها تبكي لأسباب بسيطة وأيضاً يتسبب في **حساسية منطقة الثدي** ووجود ألم بها
- هرمون البروجيسترون يقوم بتعطيل حركة الجهاز الهضمي ويتسبب في **الحموضة وإحساس القيء والامساك**

نصائح هامة عن المرحلة الأولى في الحمل

- من الجيد ممارسة الرياضة في بداية الحمل ما عدا الرياضات العنيفة
- ينصح بتجنب تناول الأكل الغير مطبوخ مثل السوشي او اللحوم الغير مطهوه لاحتوائها على بكتيريا الليستيريا ولها عواقب وخيمة
- وأيضاً تجنب الأسماك الكبيرة مثل التونة والتي يتركز فيها الزئبق
- الحرص على التأكد من أن الألبان مبسترة
- شرب الماء مهم جداً لفوائد عديدة وتحتاج الأم لمعدل اكثر من الشخص العادي ويكون في المتوسط حوالي ٢ لتر ماء يومياً أو أن تشرب الأم ماء حتى يخف لون البول من الأصفر إلى مثل لون الماء

المرحلة الثانية في الحمل

- من الشهر الثالث إلى الشهر السادس
- تتوقف الهرمونات عن التضاعف وتستقر معدلاتها وتحسن الحالة المزاجية للأم في هذه المرحلة وتتمكن من معرفة نوع الجنين وسماع نبضات قلبه ولذلك يطلق عليها مجازاً (شهر العسل الخاص بالحمل)
- ستلاحظ الأم زيادة معدل الفحوصات الدورية في هذه المرحلة لاهميتها
- **اعراض الدورة الدموية:** في الشهر الثاني يهبط ضغط الدم وقد تشعر الأم بالدوخة وحينها يجب محاولة الجلوس او الاستلقاء لعدة دقائق حتى يتمكن الدم من الوصول إلى المخ
- **من التغيرات الطبيعية:** زيادة نسبة الدم حوالي ٤٥ في المئة وتتسارع نبضات القلب وزيادة الوزن بمعدل نصف كيلوجرام اسبوعياً
- تظهر أيضاً بقع داكنة مؤقتة، فيجب الاهتمام بترطيب البشرة مثل استخدام زيت الزيتون أو زبدة الكاكاو وينصح أيضاً بتقليل التعرض للشمس واستخدام الواقي من الشمس

- يكبر حجم الرحم ويضغط على منقطة الحوض ويزيد من الافرازات المهبلية
- بسبب زيادة نسبة الدم فإن نسبة وصوله تزيد لاجزاء الجسم المختلفة مما يؤدي لتورم الأطراف وتورم الاقدام وحدوث بعض الاعراض مثل النزيف من اللثة أوالشخير بسبب التورم

المرحلة الثالثة في الحمل

- تستمر التغيرات الطبيعية ف يزداد حجم الرحم ويزيد الوزن بشكل ملحوظ ويبدأ الرحم في الضغط على الأعضاء المختلفة
- الرحم يضغط على المثانة وتذهب الأم للحمام بشكل متكرر و مع ذلك يجب عليها الاستمرار في شرب الماء لاهميته الشديدة
- يظهر أيضاً عرض الإمساك والبواسير بسبب ضغط الرحم على القولون وينصح بتناول الألياف الطبيعية الموجودة في الخضراوات واللحوم الحمراء والمياه واهيانا يمكن استخدام الادوية لمعالجة هذا العرض
- يضغط أيضاً الرحم على المعدة ف يؤدي لقلة الاكل وظهور أعراض الحموضة وفي النظام الغذائي يفضل أيضاً مثل المراحل السابقة، وجبات صغيرة متكررة مثل و تجنب الحمضيات والمقلبات
- الحمل يجعل الام عرضة اكثر للجلطة الدموية وخصوصا في الساق بسبب قلة الحركة الدم ويجب على الام التوجه للطبيب المعالج مباشرة تفادياً حين حدوث أحد الاعراض التالية: ملاحظة ساق اكبر من ساق، او حدوث احمرار غير المعتاد أو وجود ألم شديد
- يظهر ضغط الحمل لاسباب مختلفة وخصوصاً في الحمل الأول ويظهر بعد عشرين أسبوع، في الشهر السادس، ومن المهم متابعة الضغط ومراقبة الملح في الطعام وعند حد معين يجب معالجة هذا الضغط لتأثيره الضار على الجنين
- عند نزول البروتينات في البول بسبب الضغط فإن ذلك يسمى **تسمم الحمل** وعواقبه وخيمة ويجب المتابعة بشكل دوري أكثر
- **سكر الحمل** له أسباب كثيرة قد تكون أسباب وراثية أو وزن زائد أو اكل نشويات ومن السهل نسبياً التعامل معه وتجنب الحلويات والنشويات ولكن بعض الأحيان تضطر الام لأخذ انسولين للسيطرة عليه ومنع المضاعفات

- فقر الدم في الحمل ينتج لاسباب مختلفة، ف بوجود الطفل تزداد متطلبات الجسم من الحديد. والانيميا يمكن تفاديها بالاكل السليم مثل الخضروات الطازجة والورقية واللحوم الحمراء واحيانا يمكن للأم ان تاخذ مكملات غذائية على شكل حديد مع العلم انه قد يزود الإمساك
- **بكتريا جروب بي سترپت:** هي بكتريا ليس لها ضرر أو منفعة وتتواجد في المهبل عند حوالي ٢٥ من السيدات ويفضل فحص السيدات قبل الدخول على الولادة لأنها قد تصيب الجنين اثناء المرور في مجرى الولادة وتتسبب في التهاب السحايا، فأصبح من المتبع عند الأسبوع ٣٥ الى ٣٧ تعاطي مضاد حيوي قبل الولادة تمنع وصول البكتريا للمولود

الإستعداد للولادة

- تكون تجربة الولادة مفرحة او أحيانا تكون تجربة مخيفة وخصوصا في الحمل الأول نتيجة الخوف من المجهول ويمكن التغلب على ذلك عن طريق القراءة والمعرفة عن عملية الولادة
- إذا لم تتم الولادة في الموعد المحدد من الطبيب، فلا يجب القلق حيث ان موعد الولادة يكون قبل او بعد ذلك بعدة أيام
- **الولادة المكتملة** هي التي اتمت ٣٧ أسبوع. الحد الأقصى للحمل هو ٤٢ أسبوع وعندها يجب ان يتدخل الطبيب لاجراج الجنين والمتوسط عند الأمهات هو ٤٠ أسبوع
- **من علامات الولادة:**
 - تقلصات الرحم بشكل منتظم وثابت حوالي ٢ إلى ٣ تلقصات كل خمس دقائق، تشبه ألام الدورة ولكنها اشد في القوة
 - ظهور الدم او النزيف قبل اكتمال الحمل وإذا كانت كميته كبيرة يجب مراجعة الطبيب
 - نزول الافرازات المختلفة مثل السائل الامنيوتي
 - حركة الجنين ما بين ١٠-٥ مرات في الساعة واذا قلت عن هذا الرقم يجب مراجعة الطبيب المعالج
- **أثناء عملية الولادة نفسها:**

- تقلصات الولادة تكون مؤلمة أكثر عكس التقلصات العادية ومنتظمة
- الولادة تعرف بأنها تقلصات منتظمة يصحبها اتساع في عنق الرحم، حتى تتم الولادة يجب ان يصل حجمه حتى ١٠ سم
- **الولادة القيصرية** ممكن ان تحدث بسبب تأخر مرحلة الولادة الطبيعية
- **تسكين الألم في الولادة:**
 - في المرحلة الاولى تتم عن طريق ادوية الوريد وتقلل من حدة الألم الناتج من تقلصات الرحم
 - ابرة الظهر تحقن مادة مخدرة في السائل المحيط بالحبل الشوكي ويساعد في تسكين الام الولادة وهي من اكثر الطرق شيوعا
 - الأعراض الجانبية لإبرة الظهر أنها تقلل الضغط وتسبب في هرش وصداع ولكن في الأغلب هي امنة ويجب ان تعرف الام ان حركتها ستكون محدودة بعد ابرة الظهر حيث تصحبها قسطرة في الوريد والمثانة ويجب مناقشة كل هذه التفاصيل مع الطبيب المعالج قبل الولادة