

## كيف تتعاملين مع المتاعب الشائعة للحمل؟

عادةً ما تكون فترة الحمل مدهشة، ولكن نتيجة للتغيرات التي تحدث لجسمك لكي يتواءم مع نمو الجنين قد تعاني من بعض المتاعب البسيطة. لا تقلقي! فغالباً لن تشعرى بكل المتاعب الآتية ولكن إليك كيف تتصرفين إذا ما حدث وواجهت إحداها خلال الشهور التسعة للحمل.

### غثيان الصباح

أفضل شيء هو أن تتجنبى أى شئ يجعلك تشعرين بالغثيان. فعلى سبيل المثال بعض الحوامل روائح لا تحتمل الطهي مثل النوم. لتجنب الغثيان حاولي أيضاً لا تأكلي كمية كبيرة من الطعام في الوجبة الواحدة: كلي 5 أو 6 وجبات صغيرة خلال اليوم بدلاً من 3 وجبات كبيرة. تجنبي الأطعمة الدسمة، الحارة، الحمضية، والمقلية، واشربي بين كل وجبة وأخرى وليس أثناء الوجبة الواحدة كمية وفيرة من الماء.

### الإرهاق ومشاكل النوم

بعض الحوامل تعاني من الإرهاق الذي لا يفيد معه أخذ قسط أكبر من الراحة أو النوم المبكر. بينما قد تجد أخريات صعوبة في النوم ليلًا أو تعاني من نوم متقطع. الهرمونات والقلق الزائد قد يكونان وراء الإرهاق ومشاكل النوم. إن إيجاد وضع مريح للنوم في الفترات المتأخرة من الحمل قد يكون مشكلة أيضاً. تشير بعض الأبحاث إلى أن أفضل وضع للنوم أثناء الحمل هو النوم على جانبك الأيسر مع وضع وسادة بين ركبتيك، استرخي كلما وجدت فرصة لذلك، إذا تسبب قلقك الزائد في نومك نوماً متقطعاً، ناقشي ما يقلقك مع طبيبتك، أستاذك، و صديقاتك، أيضاً لتجنب الأرق خذي حماماً دافئاً ما قد يريح تعب العضلات ويساعدك على الاستغراق في النوم مباشرةً.

### الإمساك

خلال الحمل، يؤدي كل من ضغط الرحم بسبب زيادة حجمه، وكذلك هرمون البروجيستيرون الذي يرخي العضلات إلى بطء عملية الهضم، وأقراص الحديد قد تجعل الأمر أسوأ لأنها أيضاً قد تبطئ النشاط الهضمي. لذلك يجب تناول الأطعمة الغنية بالألياف في الإفطار مثل الخبز المصنوع من حبة القمح الكاملة، البرقوق أو التين، وتناولي أيضاً الكثير من الخضروات الطازجة الغير مطهية والفواكه مع وجباتك، بالإضافة إلى شرب الكثير من السوائل. قد يكون من المفيد لمشكلة الإمساك تناول كوب ماء ساخن على الريق في الصباح، وأخيراً لا يجب أن نغفل أهمية التمرينات لتجنب الإمساك، فحاولي ممارسة المشي بعد الحصول على موافقة طبيبتك.

### الحموضة

يتسبب في الحموضة حمض يُفرز في المعدة. يرتفع هذا الحمض حتى يصل إلى المريء فيعطى الشعور بالحرقان. تعاني الحوامل من هذا الشعور أكثر من غيرهن لأن الجنين يدفع المعدة وهرمون البروجيستيرون يتسبب في ارتخاء الصمام الموجود في أعلى المعدة مما يسمح بمرور هذا الحمض. تعاني الكثير من السيدات من مشاكل عند تناول الأطعمة الحارة، الدسمة، أو تلك التي تحتوي على البصل أو الثوم، فإذا وجدت أن أطعمة معينة تهيج معدتك فتجنبي تناولها، قد تستطيع طبيبتك أن تصف لك دواء مضاد للحموضة آمن أثناء الحمل.

### آلام البطن

بعض السيدات تشعرن أثناء الحمل بآلام في البطن شبيهة بآلام الدورة الشهرية. تظهر هذه الآلام عندما تنشأ الأربطة التي تحمل الرحم وهذا أمر طبيعي ولا يجب أن تقلقي منه، قد يساعد استخدام قربة ماء دافئة في تخفيف الألم، أو محاولة الجلوس أو الرقود مع رفع قدميك لأعلى، لكن إذا صاحب الألم أعراض أخرى مثل النزيف، حرارة، تشنجات، أو إفرازات من المهبل، قد يكون ذلك إشارة إلى حالة خطيرة مثل الإجهاض، أو الولادة المبكرة، في هذه الحالة اتصلي فوراً بطبيبتك!!

### آلام الظهر

لتجنب آلام الظهر، ارتدي حذاء بكعب منخفض واحرصي على الوضع الصحي عند الجلوس أو الوقوف، فوزعي وزنك بالتساوي على القدمين عند الوقوف، استرخي كلما أمكنك ذلك واتني ركبتيك عند الرقود لأن ذلك يحد من آلام الظهر. واحرصي أيضاً على أن تكون المرتبة صلبة بالقدر الكافي، ضعي وسادة وراء ظهرك لسنن الجزء السفلي من ظهرك عند الجلوس، ولا تبقي في وضع واحد لمدة طويلة سواء وضع الجلوس أو الوقوف، تجنبي حمل الأشياء الثقيلة، وعندما تريدني رفع شيء من وضع أسفل لا تثني وسطك ولكن انزلي إلى أسفل بثني ركبتيك مع بقاء ظهرك مستقيماً. اسالي طبيبتك عن التمارين الخاصة بتقوية الظهر الساقين، والبطن. أو يمكنك الاشتراك في أحد الفصول الخاصة بتمارين الحمل. إذا كان ظهرك يؤلمك بالفعل، فالكمامات الباردة أو الدافئة على الجزء الذي يؤلمك قد تخفف الألم.

### آلام اليدين والرسغين

يأتي تنميل الأصابع وآلام الرسغين نتيجة للضغط على عصب رئيسي في الرسغ، هذا العصب يتحكم في حركة اليد والأصابع. لتخفيف الألم، استرخي مع رفع ذراعيك، أو حركي أصابعك بسرعة، اثني وإفري أصابعك كثيراً، ولكي تشعرى براحة أكثر افري كفيك مع فتح الأصابع، احرصي كذلك على الأوضاع الصحية للجلوس والوقوف، لأن ارتخاء الرأس والكتفين يجعل الضغط يزيد أكثر على أعصاب الذراعين والرسغين ما يسبب الألم، ولكن اطمئني، عادةً ما تختفي هذه الحالة بعد الولادة

## الغذاء السليم خلال الحمل

عندما تكونين حاملاً فأنت حقاً تأكلين "لثنتين"، ولكن لا يعني ذلك أن تأكلي ضعف الكمية التي كنت تتناولينها من قبل كما يعتقد البعض، أهم شئ تذكرينه هو أن أي شئ تتناولينه يمر مباشرةً على طفلك، فتأكدي من عدم تناول الأشياء الضارة بك أو به واحرصي على تناول ما هو صحي لكما.

إن الزيادة المعقولة في الوزن و ليست الزيادة المفرطة ضرورية لصحة طفلك، فبشكل عام يزيد وزن الحامل من 10 إلى 15 كجم خلال فترة الحمل. مع تطور الحمل تناولي عدد أكبر من الوجبات الصغيرة يومياً بدلاً من تناول وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة، بهذه الطريقة لن تقلقي على معدتك التي انكمشت بسبب نمو الرحم، كما ستكونين أقل عرضة لعسر الهضم. القاعدة العامة أن الأطعمة تكون قيمتها الغذائية أعلى دون طهي، فركزي على تناول الأطعمة الطازجة كلما أمكنك ذلك، ولا تفكري في اتباع ريجيم، فإذا تناولت الغذاء السليم لن تكون زيادتك في الوزن دائمة، بل قد تجدني أن عادتك الغذائية الصحية الجديدة التي اكتسبتها خلال فترة الحمل تساعدك على أن تكوني أرشق بعد الولادة عما كنت قبل الحمل. اسالي طبيبتك، عن توجيهاتها الخاصة.

وإليك بعض النصائح والنذير العامة بخصوص التغذية السليمة أثناء الحمل:

### البروتينات

أثناء الحمل تكون احتياجاتك للبروتينات ضعف احتياجاتك لها قبل الحمل توجد البروتينات في اللحوم الحمراء، الأسماك، الدجاج، الجبن الصلبة مثل "الجودة" و الفلمنك"، البيض المسلوق، البقول (مثل العدس، الفول، الحمص)، والمكسرات.

### الكالسيوم

يزيد احتياك من الكالسيوم في الحمل بنسبة 50% خاصة في الشهرين الأولين عندما تبدأ أسنان وعظام الطفل في التكوين. الأطعمة الغنية بالكالسيوم تتضمن اللبن، ومنتجات الألبان مثل الزبادي والجبن، ستحتاجين إلى 4 أو 5 حصص يومياً (الحصة تعادل كوب من اللبن أو كوب من الزبادي أو 30 جرام جبن)، اختاري المنتجات الخالية من الدسم أو قليلة الدسم، يوجد الكالسيوم أيضاً في السردين، الجرجير، السبانخ، المكسرات والبامية، الألياف تساعد على مقاومة الإصابة بالإمساك أثناء الحمل، توجد الألياف في الخبز البلدي، الخبز البني، الخضروات والفواكه الطازجة، البقول، الفول، الفاصوليا البيضاء، والمكسرات

### حمض الفوليك

تقول الأبحاث أن حصولك على كمية كافية من حمض الفوليك قبل الحمل وخلال الشهور القليلة الأولى من الحمل يمكن أن يقلل من احتمال ولادة طفلك بأنواع معينة من عيوب العمود الفقري، يوجد حمض الفوليك في السبانخ، عصير البرتقال الطازج، الفول، العدس، والفول السوداني، كثير من الأطباء يصفون حمض فوليك تكميلي فاسالي طبيبتك عنه.

### الحديد

تحتاجين إلى كمية أكبر من الحديد لتلائم كمية الدم المتزايدة في جسمك، اللحوم الحمراء هي أحد أفضل المصادر، يمكن أيضاً أن تحصلي على الحديد من الدجاج، المحار، التونة، الزبيب، المشمش، القراصية، الخرشوف، الجرجير، والسبانخ.

### النشويات

تساعد على تخفيف غثيان الصباح، أفضل مصادرها الخبز المحبوزات الجافة، المعكرونة الأرز والبطاطس.

### السوائل

تناولي حوالي 8 أكواب ماء يومياً أو قد تبدلين بعضها بأكواب من عصائر الفواكه أو الخضروات الطبيعية الغير محلاة بالسكر أو مشروبات الأعشاب الطبيعية التي تنصح طبيبتك بها، اشربي أيضاً يومياً على الأقل نصف لترين مبستر أو استخدميه مع الخبوب، في الحساء، أو في عمل الصلصات

### الحاذير

- الكبدية بأنواعها واستخداماتها المختلفة لأنها تحتوي على نسب عالية من فيتامين "أ" و قد تضر طفلك.

- البيض النيء، الجبن الطري والجبن الروكفور، لبن الماعز والمنتجات المصنعة منه، اللبن غير المبستر ومنتجاته، كل هذه المصادر قد تحتوي على بكتيريا ضارة.

- الكيك، البسكويت، الشيكولاتة، الأطعمة المملحة، تحتوي هذه المصادر على دهون سكر وملح أكثر من اللازم.

- المشروبات السكرية الغازية، الشاي، القهوة، ومشروب الشيكولاتة، تحتوي هذه المصادر على السكر و/أو الكافيين.

- التدخين والمشروبات الكحولية، كلاهما سُموم تضر طفلك اضراً بالغة.