حافظي على جسمك في الحمل وبعد الولادة

تطرأ عليه تغيرات كثيرة

تُعدّ فترة الحمل من أكثر فترات العمر التي يتعرض فيها جسم المرأة للتغيرات الفسيولوجية، حيث تتغير أولويات الجسم، وبالتالي تتغير أولويات الهورمونات. وفي أثناء الحمل تصاب الحامل بالكثير من الأمراض المؤقتة؛ بمعنى أنها تزول بعد الحمل ببضعة أيام، فهناك سكر الحمل ودوالي الحمل وضغط الحمل.. إلخ.

هذا هو الموضوع الذي أفردت له الدكتورة كريستينا ماركوس Marcos Christina عدة صفحات على صفحتها على موقع www.drs.com.

تقول ماركوس: على المرأة منذ أن تعرف أنها حامل أن تهتم بكل التغيرات التي تحدث لجسمها، خاصة أي تغيرات قد تحصل للثدي، وهذا لا يعني أنّ المرأة عندما تلاحظ أي تغير في ثديها تكون بحاجة إلى مراجعة الطبيب مباشرةً، فالتغير في الثدي يجب أن يحدث لأنّه كلما اقترب الحمل من مراحله الأخيرة تغير الثدي وصار أكثر استعداداً للحليب، ولكن على المرأة أن لا تلاحظ ما يأتي:

- تغير لون الحلمتين وكبر الثديين.
- يصبح الثدي حساساً إلى درجة الألم عند ملامسته.
- كلما اقترب موعد الولادة ازداد لون الحلمتين سواداً، أو يكون بنياً غامقاً، وهذا بسبب التغيرات الهورمونية التي تحدث في الجسم بسبب الحمل.
- سوف تظهر الشرايين حول الثدي، وتصبح واضحة للعين المجردة، والسبب هو أنّ القلب يضخ مزيداً من الدماء للثدي لمواجهة التغيرات الحاصلة فيه.

- تصبح حلمتا الثديين كبيرتين وجلدهما أكثر سُمكاً.

- قد يبدأ الثديان أو أحدهما إفراز مواد صفراء اللون لزجة الملمس.

- تظهر علامات خطوط طويلة أو عرضية على سطحي الثديين.

- تظهر رغبة في حك (هرش) الثديين أو أحدهما، خاصةً منطقة الحلمة.

وتقول الدكتورة ماركوس: إذا كانت هذه هي الأعراض التي تواجهينها في صدرك في أثناء الحمل، فهذا يعني أنك سليمة ولا تحتاجين إلى مراجعة الطبيب، لأن جميع هذه الأعراض لا خوف منها وهي طبيعية.

نصائح عامّة:

- في الشهرين الأخيرين من الحمل يصبح السائل الذي يخرج من الحلمتين كثيراً، لذا ضعي قطناً خاصاً موجوداً في الصيدليات لهذا الغرض بين الحلمتين والصدرية التي تلبسينها.

- إذا شعرت بأن صدرك أصبح في الأشهر الأخيرة كبيراً فلا تضغطيه في صدرية متوسطة أو حتى كبيرة، بل اتركيه حراً، حتى لا تضغط الصدرية على الثديين ويسبب لك آلاماً واحتقاناً.

- بعد الولادة ستلاحظين أن تدفق الحليب كثيراً، بل أكثر من حاجة طفلك إليه، فإذا لاحظت ذلك فيمكنك أخذ هذا الحليب الزائد ووضعه في زجاجة نظيفة وحفظه في الثلاجة، ويمكنك إعطاؤه لطفلك خلال نصف ساعة فلا بأس من ذلك.

- عندما تكونين عائدة إلى البيت فإياك أن ترضعي طفلك قبل أن تغسلي ثدييك بشكل جيد، خصوصاً الحلمتين، على أن يكون غسل الحلمتين بصابون لا يحتوي على روائح أو أحماض، وهذا النوع موجود في الصيدليات ومخصص للأطفال.

عند وجود أي تغير غير طبيعي بصدرك أو بالحلمتين استشيري الطبيب فوراً.