علامات يجب أن تنتبهي إليها خلال الحمل



◄تُسبّبها التغيّرات العديدة التي يشهدها جسمك

يُمكن لبعض الأعراض التي تظهر على المرأة خلال فترة الحمل أن تكون عادية جداً، وبعضها الآخر يُمكن أن يُشكّل خطراً حقيقياً على الصحّة. فما هي الأعراض الخطيرة التي لا يجب إهمالها أبداً خلال أشهر الحمل التسعة، والتي يُمكن أن تُشكّل خطراً على صحّتك وصحّة جنينك. أعددنا لك لائحة بأبرز هذه الأعراض لنحذّرك منها ونساعدك على الحفاظ على صحّتك في فترة الحمل.

- الشعور الحاد بالغثيان:

الشعور بالغثيان والتقيؤ أمر طبيعي جداً خلال فترة الحمل، خصوصاً خلال الأشهر الثلاثة الأولى. يمكنك تهدئة هذا الشعور عبر تناول الأدوية التي يصفها لك الطبيب، مع ضرورة تقسيم وجباتك 6 وجبات

صغيرة، وبتناول الكعك أو البسكويت في الصباح، وعدم الإكثار من الأطعمة المقلية والحلويات والوجبات السريعة. ولكن، في حال لم تتمكّني من السيطرة على الغثيان والقيء خلال حملك وتفاقمت لديك هذه المشكلة، وبدأت بمنعك من تناول الطعام والشراب نهائياً، فإنّ هذا يعني أنه دق ناقوس الخطر وعليك استشارة الطبيب فوراً، إذ إنّك قد تحتاجين إلى دخول قسم الطوارئ للحصول على العناية اللازمة. التقيؤ المستمر يُنذر بالخطر على صحّتك وصحّة جنينك، إذ إنّه قد يؤدّي إلى نقص حاد في التغذية لديك، ما يؤثر بدوره في نمو الجنين.

- انخفاض حركة الجنين:

يبدأ الجنين التحرّك خلال الأسبوع الثامن عشر من الحمل، وإذا كان حملك هو الأوّل، فربّما لن تشعري بهذه الركلات إلّا عند بدء الأسبوع الرابع والعشرين من الحمل. من الطبيعي أن تتطوّر حركة الجنين مع نموّه في الرحم. ومع تقدّم الحمل ستشعرين بهذه الحركات أكثر وأكثر. في حال لاحظت أي انخفاض في حركة جنينك، هنا، لا يجب إهمال هذا الشعور بتاتاً لأنّه قد يدل على مشاكل معيّنة عند الجنين تستدعي استشارة الطبيب. إذا شعرت في البداية بأنّ جنينك لا يتحرّك كالعادة، يمكنك تناول كوب من الماء المخلوط بخمس ملاعق من السكر أو تناول لوح من الشوكولاتة، ومن ثمّ الاستلقاء على أحد جانبيك ومحاولة الشعور بركلات الجنين. وفي حال استمرار انخفاض عدد الركلات، عليك استشارة الطبيب فوراً.

- النزف:

إنّ وجود نَزف خلال الثلث الأوّل من الحمل أمر في غاية الخطورة، إذ إنّه قد يكون علامة من علامات الإجهاض، خصوصاً إذا كانت تُصاحبه تقلصات عديدة، علماً بأنّ النزف الحاد قد يُشير إلى حمل خارج الرحم، ما يستدعي استشارة الطبيب الفورية.

أمّا في الثلث الأخير من الحمل، فقد يشير النزف إلى انفصال المشيمة أو اقتراب موعد الولادة، وفي كلتا الحالتين يجب الاتصال بالطبيب للحصول على استشارته. كما أنّنا ننصحك باللجوء فوراً إلى قسم

الطوارئ في حال المعاناة من أي نزف خلال الحمل، إذ إنّ هذا العارض من الأعراض الخطيرة جداً خلال أشهر الحمل التسعة، والتي تستدعي استشارة الطبيب الفورية.

- انقباضات قوية:

الانقباضات الخفيفة يُمكن أن تحصل بشكل طبيعي جداً عند المرأة الحامل في الأشهر الأخيرة من الحمل، وهي تعمل على تحضير الرحم للولادة. ولكن، هناك انقباضات قوية يمكن أن تحصل عند المرأة الحامل خلال هذه الفترة، ويكون من الصعب عليها تحديد سببها في حال كانت تختبر الحمل لأوّل مرّة. لذا، في حال الشعور بانقباضات تشبه آلام الدورة الشهرية، إنما تتصاعد حدّتها وتستمر لمدّة تزيد على ساعة، حينها يجب عليك استشارة الطبيب فوراً، لأنّ ذلك قد يدل على الولادة المبكرة. من جهة أخرى، إنّ الانقباضات المتزايدة خلال الحمل، يمكن أن تحصل بسبب نقص الماء في الجسم. وبالتالي، نصيحتنا لك محاولة شرب نحو لترين من الماء في اليوم طيلة أشهر الحمل التسعة.

- انتفاخ القدمين واليدين وألم الرأس:

بعض السيّدات الحوامل يُعانين انتفاخاً في القدمين واليدين خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، خصوصاً في الشهر التاسع. التغييرات الهرمونية هي التي تؤدي إلى حدوث هذا التورم في اليدين والقدمين وضغط الجنين الزائد. لكن في حال كان هذا التورم أكثر من الطبيعي وكان يُصاحبه ألم في الرأس، فإنّ هذا يستدعي استشارة الطبيب، لأنّه قد يشير إلى مشاكل يمكن أن تحدث عند المرأة الحامل وتُسمّى "تسمم الحمل".

ومن أجل التخلص من هذه المشكلة، يجب اتّباع الخطوات التالية:

- استشارة الطبيب الفورية حول العلاج الأنسب للتخلص من هذا المرض.

- الإكثار من شرب الماء.

- تجنّب كلّ أنواع الأطعمة العالية بالملح كالمكسرات على أنواعها والكراكرز والمخللات واللحوم المصنعة والمعلبة والزيتون.

- عدم إضافة الملح إلى مختلف أنواع الأطعمة.

- تناول كمية كبيرة من الخضراوات والفاكهة.

- التعب الشديد:

قد تشعرين في بعض الأحيان بشعور خفيف بالتعب، الأمر الذي لا يستدعي القلق. من الطبيعي أن تمر عليك فترات من التعب خلال فترة الحمل بسبب الأعمال المترتبة عليك والاهتمام بالمنزل وغيرها من الأمور، إلّا أنّ الشعور الزائد والمستمر بالتعب خلال فترة الحمل يستدعي القلق، إذ إنّه قد يشير إلى نقص حاد في بعض الفيتامينات والمعادن، خصوصاً معدن الحديد. إذن، يجب عليك في حال الشعور المتزايد بالتعب الاتصال بالطبيب والطلب منه إجراء فحوص جديدة للدم للتأكد من نسبة الحديد لديك. وفي حال المعاناة من فقر الدم يجب عليك الالتزام بتناول المكملات الغذائية التي يصفها لك الطبيب.

إضافةً إلى ذلك، عليك الإكثار من تناول الأطعمة العالية بالحديد كالخضراوات الورقية والبقوليات على أنواعها، واللحوم الحمراء والفاكهة المجففة. كما أنّ تناول مصدر من فيتامين (سي)، كالبرتقال أو الليمون الحامض أو الفراولة أو التفاح مع هذه الأطعمة، يساعد جسمك على امتصاص الحديد بشكل أفضل.

- فيروسات وميكروبات:

لا شكّ في أنّ الجهاز المناعي للمرأة الحامل أضعف مما هو عليه لدى غيرها من الأشخاص. وبالتالي، تُعتبر الحامل عرضة لالتقاط الفيروسات والميكروبات من الجو أكثر من غيرها بكثير. الشعور بألم في الرأس وتعب في الجسم أمر طبيعي، حيث يمكن علاج هذه الأعراض من خلال تناول المسكنات التي يصفها لك

الطبيب، وتناول كمية كبيرة من الشاي الأبيض الساخن أو الزهورات مع العسل، مع ضرورة التركيز على الأطعمة الغنية بفيتامين (سي) كالتفاح والبرتقال والفراولة، لأنّها تساعد على تقوية عمل الجهاز المناعي. ولكن، في حال معاناتك ارتفاع في درجة حرارة الجسم، هنا يجب الخوف، حيث إنّها قد تشير إلى إصابة جسمك بأحد أنواع الالتهابات التي تستدعي الخضوع لعدد من الفحوصات، للتأكد من أنّ كلّ شيء على ما يُرام.

- ضيق في التنفس:

مع تقدّم الحمل، قد تشعرين بضيق في التنفس وذلك طبيعي جداً، وهو يحصل بسبب كبر حجم الجنين، وبسبب زيادة نسبة هرمون الـ(بروجيستيرون) خلال فترة الحمل. هذه المشكلة طبيعية جداً وليست خطيرة، ولكن في حال وجود حالات وراثية للانسداد الرئوي أو مشاكل في القلب، يُفضل استشارة الطبيب للتأكد من أنّ كلّ شيء على ما يُرام، وذلك للاطمئنان على صحّتك وصحّة جنينك.

- العطش:

العطش الشديد يُمكن أن يدل على إصابتك بـ(سكّري الحمل). لذا، في حال معاناتك هذه المشكلة، ننصحك باستشارة الطبيب فوراً لإجراء الفحوصات اللازمة للسكري. وفي حال وجود أي مشكلة لديك، سيُقدم لك الطبيب العلاج الأفضل. ممارسة الرياضة بانتظام وتناول غذاء صحّي خلال فترة الحمل يساعدك في الوقاية من الإصابة بـ(سكّري الحمل).►