

### نظرة عامة على الحمل والولادة والنفاس

#### ما هو الحمل؟

الحمل هو الفترة الممتدة ما بين التخصيب وحتى الولادة. بعد تخصيب البويضة بالحيوان المنوي وغرسها في غشاء الرحم تتطور لتصبح مشيمة وجنين نام فيما بعد. يستمر الحمل لمدة 40 أسبوعاً بتاريخ يبدأ من اليوم الأول لأخر دورة طمث للمرأة. ينقسم الحمل إلى ثلاثة أثلاث يستمر كل منها لثلاثة أشهر. وبينما تحمل أكثر النساء وتلد بشكل صحي فمن المهم للنساء أن يزرن مقدم للخدمة الطبية حيث من الممكن أن يؤدي الضغط البدني للحمل والولادة إلى مضاعفات حتى مع النساء اللاتي يتمتعن بصحة جيدة. وإضافة لذلك فإن الجنين له احتياجات خاصة في التغذية كما أن لديه نقاط ضعف من الممكن أن يقوم مقدم الخدمة الطبية بتعليم النساء كيفية التعامل معها. لهذه الأسباب فالاستشارات خلال فترة الحمل والزيارات السابقة للولادة ووجود أشخاص مدربين أثناء الولادة هي عناصر مهمة في حمل أي امرأة.

#### كيف تصبح المرأة حاملاً؟

الحمل ممكن خلال أيام قليلة فقط من كل شهر. وتصل المرأة إلى أعلى درجات خصوبتها خلال فترة التبويض وهي تقريبا بعد 15 يوماً من اليوم الأول من دورة طمثها الأخيرة ويجب حدوث جماع جنسي خلال هذه الفترة كي يحدث حمل. وتعرف بعض النساء وقت تبويضهن بوجود إفراز أبيض واضح في هذا الوقت. ومن الممكن أن تبقى المرأة سنة دون حمل دون أن يعتبر ذلك مشكلة أو مؤشر على العقم.

مرحلة ما قبل الحمل: هناك خطوات يمكن أن تتخذها المرأة لتحسين صحتها وصحة طفلها حتى قبل أن تحمل. فقبل الحمل تؤدي التغذية الجيدة، وتناول حمض الفوليك، وعلاج المشاكل الصحية والأمراض التي تعاني منها السيدة، وكذلك تقادي المواد التي يمكن أن تضر بالجنين، أمور تعمل على تحسين النتائج الصحية سواء للأم أو الطفل. ولهذه الأسباب يوصى بأن تسعى النساء للحصول على المشورة الطبية قبل الحمل كما يوصى بأن يُناقش مقدمو الخدمة الطبية هذه الموضوعات بشكل دوري مع النساء في عمر الانجاب والحمل.

#### رعاية ما قبل الولادة:

بالنسبة للغالبية من النساء فإن الحمل مرحلة طبيعية وصحية في الحياة، لكن الإجهاد البدني من الحمل يمكن أن يؤدي إلى مشكلات حتى لدى النساء اللاتي يتمتعن بصحة جيدة. والرعاية ما قبل الولادة فعالة في تحسين النتائج الصحية للأم والطفل. ويستهدف تثقيف النساء بشأن الخطوات اللازمة لتعزيز الحصول على حمل صحي، وعلاج المشاكل الصحية والأمراض القائمة، والتقصي عن علامات تشير إلى أنهن قد يكن عرضة للمضاعفات.

وخلال مقابلة ما قبل الولادة يجمع مقدمو الخدمة الصحية المعلومات عن صحة السيدة عن طريق الحصول على التاريخ الطبي وتقدير الموعد المحتمل للولادة ومناقشة سبل التغذية الجيدة والرعاية الطبية. وخلال رعاية ما قبل الولادة يمكن أن تناقش المرأة مع مقدم الخدمة الطبية موضوعات مثل الزيادة الصحية في الوزن، والنظافة الشخصية، والتغذية، والممارسات الآمنة خلال الحمل، والمكان الذي تريد المرأة الولادة فيه، والرعاية الطبيعية، ورعاية الطفل، وتنظيم الأسرة.

#### مراحل الحمل:

خلال 40 أسبوعاً تكون المرأة حاملاً يتطور الطفل من طبقات من الخلايا إلى علقه إلى جنين ثم إلى طفل كامل. ومع تطور الطفل تشعر المرأة بأعراض مختلفة للحمل. يجري مقدمو الخدمة الصحية العديد من الفحوص لصحة الأم والطفل اعتماداً على المرحلة التي يمر بها الحمل.

الثالث الأول للحمل (أول ثلاثة شهور): تبدأ المرأة الشعور بأعراض ومتاعب الحمل وتتضمن التغيرات البدنية الشائعة الغثيان وألم بالأثداء والإمساك والحموضة وزيادة معدل التبول والدوار. ويمكن أن تشعر المرأة بتعب غير معتاد وفي بعض الأحيان تكون كثيرة البكاء أو حساسة عاطفياً. وهذه كلها أعراض عادية ولا تعني وجود مشكلة. هناك عدة طرق للتعايش مع متاعب الحمل الشائعة تتضمن: ارتداء حمالات صدر أكثر دعماً للتعامل مع ألم الأثداء وتناول أطعمة جافة مثل الحبوب أو المقرمشات للتعامل مع الغثيان وشرب كميات كبيرة من المياه وتناول كميات كبيرة من الألياف للتغلب على الإمساك.

وخلال مقابلات ما قبل الولادة أثناء الثالث الأول للحمل يحصل مقدمو الخدمة الطبية على التاريخ الطبي ويسئلون عما إذا كانت المرأة قد تلقت كل تطعيماتها. ثم يتحدد موعد للولادة بناء على تاريخ آخر دورة طمث للمرأة وحجم الرحم وفي بعض الأحيان من خلال الموجات فوق الصوتية. كما يقوم مقدمو الخدمة الطبية بفحص المهبل وعنق الرحم للكشف عن أي عدوى أو سمات غير طبيعية إلى جانب إجراء تحاليل للدم والبول. كما يقوم مقدمو الخدمة الصحية أيضاً بتثقيف المرأة عن وسائل التغذية الجيدة والمواد التي يجب تجنبها.

الثالث الثاني للحمل: يشار إلى الثلث الثاني من الحمل دائما على أنه مرحلة شهر العسل. فخطر الإجهاض قد زال وهذا هو الوقت الذي تختار أكثر النساء فيه الإعلان عن حملهن. وخلال هذا الفصل يزول الكثير من الأعراض المتعبة للحمل وتكبر البطن بشكل يلحظ معه الآخرون الحمل. ومع كبر حجم البطن تبدأ علامات الشد في الظهر. وتشعر بعض النساء بزيادة الرغبة الجنسية خلال هذه الفترة من الحمل وتكبر الأثداء. وقد يؤدي تزايد معدل سريان الدم إلى تغير لون الجلد وتحول لون الحلمات إلى درجة أغمق. ومن الممكن أن تشعر المرأة بانقباضات براكستون هيكس (Braxton Hicks contractions). وهذه ليست انقباضات حقيقية لكن عبارة عن حدوث تضيق الرحم من 30 إلى 60 ثانية وذلك للتحضير للولادة. كما تشيع أيضا الإفرازات المهبلية وانقباضات عضلات الساقين وقصر النفس.

وخلال زيارات ما قبل الولادة أثناء الثلث الثاني للحمل يتابع مقدمو الخدمة الصحية نمو الجنين ويستمعون إلى نبضات قلبه. كما تجرى تحاليل دم وبول ومتابعة لقياسات ضغط الدم.

الثالث الثالث للحمل: خلال الثلث الثالث للحمل تبدأ المرأة في الإحساس بألم الظهر والحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد حيث تؤدي زيادة حجم الجنين إلى الضغط على المثانة. كما يشيع الإحساس بقصر النفس والحموضة ودوالي الأوردة والبواسير ويصبح كذلك التورم واحتباس السوائل من الأعراض المعتادة. ويتواصل التزايد في حجم الأثداء ومن الممكن أن تبدأ الحلمات في إفراز سائل أصفر يدعى اللبأ. كما تتواصل انقباضات براكستون هيكس في الوقت الذي يستعد فيه الجسم للولادة.

وخلال زيارات ما قبل الولادة يواصل مقدمو الخدمة الطبية مراقبة علامات سكري الحمل والأنيميا وتسمم الحمل. كما يمكن أن تخضع المرأة أيضا لاختبار بكتيريا مجموعة الستربتوكوكس (ب). كما يقدم مقدمو الخدمة الطبية التثقيف للمرأة فيما يخص علامات الولادة ويناقشون معها خطة الولادة.

### الإجهاض

يحدث الإجهاض عندما يطرد الجسم الجنين خلال فترة الأسابيع العشرين الأولى للحمل. وينتهي ما يقرب من 15 في المئة من حالات الحمل بالإجهاض. وأكثر حالات الإجهاض تحدث خلال الثلث الأول للحمل. وحدث الإجهاض لا يعني أن المرأة لن تحمل حملا عاديا في المستقبل. ولا يوجد ما يمكن أن تفعله المرأة لتتقادي أغلب حالات الإجهاض.

### الحمل عالي الخطورة

الحمل عالي الخطورة هو الحمل الذي تعاني فيه الأم أو الجنين النامي من ظرف يضع واحدا منهما أو الإثنين في خطر أكثر من الطبيعي للتعرض للمضاعفات سواء خلال الحمل أو خلال الولادة أو بعد ولادة الطفل. ومن الممكن أن تساهم الخصائص الجسدية والاجتماعية في التسبب بالحمل عالي الخطورة. وبعض المشاكل التي تسبب في ارتفاع خطورة الحمل قد تحدث قبل الحمل مثل الإصابة بأمراض مزمنة أو العدوى. ومن الممكن أن تحدث مضاعفات أخرى أثناء الحمل مثل النزيف والنزيف الخفيف وسكري الحمل وارتفاع ضغط الدم والولادة المبكرة وانزياح المشيمة نحو أسفل الرحم وتمزق المشيمة.

### الولادة والوضع

الوضع هو عندما ينقبض رحم المرأة وعنق رحمها بإيقاع ثابت حتى يتسع عنق الرحم ويخرج الجنين والأغشية المحيطة به والمشيمة. ومن المستحيل الفصل تماما بموعد بداية الوضع. غير أن موعد الولادة يكون بعد أربعين أسبوعا بعد آخر دورة طمث تقريبا. ويعتبر من الطبيعي أن تبدأ الولادة قبل أسبوعين من الموعد (38 أسبوعا) أو بعد أسبوعين من الموعد (42 أسبوعا).

وعادة ما تبدأ الولادة تلقائيا. وفي بعض الحالات ربما يُعطي مقدم الخدمة الصحية للمرأة أدوية تبدأ عملية الوضع مبكرا. ومن الممكن أن يحدث أحيانا الخلط بين الولادة وبين انقباضات براكستون هيكس. وللولادة الحقيقية انقباضات منتظمة لا تزول بالحركة وتزداد قوة مع الوقت وتبدأ في الظهر ثم تنتقل إلى الأمام. فإن لم تكن السيدة متأكدة من أنها تتعرض لولادة حقيقية أم كاذبة فيجب أن تتصل بمقدم الخدمة الطبية. ويستمر متوسط وقت الولادة إلى حوالي 14 ساعة للحمل الأول وما يقرب من ثماني ساعات في المرات التالية. غير أن العديد من النساء قد يشهدن فترات ولادة أطول أو أقصر.

### مراحل الوضع

تتكون عملية الوضع من ثلاثة مراحل حتى يتم الميلاد الكامل للطفل. وتعتبر المرحلة الرابعة ما بعد الولادة بساعتين.

**المرحلة الأولى للوضع:** خلال المرحلة الأولى يتسع عنق الرحم من صفر إلى عشرة سنتيمترات. وهذه المرحلة لها مرحلة مبكرة أو كامنة ومرحلة نشطة. وخلال المرحلة الكامنة يكون التقدم في العادة بطيئا جدا. وربما استغرق الأمر وقتا طويلا جدا والعديد من الانقباضات حتى يتسع عنق الرحم السنتيمترات القليلة الأولى. وتزداد قوة الانقباضات مع تقدم عملية الوضع. وتشعر معظم النساء نسبيا بالراحة خلال المرحلة الكامنة. ويستحسن المشي الذي يؤدي بطبيعته إلى حث عملية الوضع. أما المرحلة النشطة من الوضع فهي أسرع وأكثر فاعلية من المرحلة الكامنة. وفي هذه المرحلة تستمر الانقباضات لفترات أطول وتصبح أكثر انتظاما وتحدث في الغالب كل دقيقتين. وهذه الانقباضات الأقوى تكون أشد إيلاما.

**المرحلة الثانية للوضع:** مع دخول الأم في المرحلة الثانية من الوضع تظهر رأس المولود في قمة عنق الرحم. وتزداد قوة انقباضات الرحم. ويمر المولود عبر المهبل بمساعدة انقباضات عضلات البطن ودفع الأم. والدفع النشط للأم مهم جدا خلال هذه المرحلة.

**المرحلة الثالثة للوضع:** تندفع المشيمة خارج المهبل بفعل انقباضات الرحم المتواصلة. وهي تشبه الفطيرة الدائرية وقطرها حوالي عشر بوصات. تكون المشيمة متصلة بجدار الرحم خلال الحمل وتعمل على نقل الغذاء من الأم إلى الجنين. وتتسبب الانقباضات المتواصلة للرحم في انفصالها في هذه المرحلة عن جدار الرحم. ومن المهم أن تخرج المشيمة بالكامل من الرحم وإذا لم يحدث ذلك فربما يصبح النزيف الذي يحدث بشكل طبيعي عقب الولادة أكثر قوة.

## الولادة القيصرية

بينما تضع أكثر النساء أطفالهن بشكل طبيعي فإن منظمة الصحة العالمية تقدر أن ما بين 10 - 15% من النساء الودات سيحتجن إلى ولادة قيصرية. والولادة القيصرية عملية جراحية تستهدف إخراج الطفل من الرحم عن طريق فتح البطن بدلا من خروجه عن طريق المهبل. وبمتابعة آلاف الولادات التي تتم دون أي تعقيدات في الولادة عبر المهبل فإن حدودا زمنية ونقاط تقدم قد تم تحديدها للولادة الطبيعية والفشل في تحقيق هذه النقاط المهمة تنذر مقدم الخدمة الصحية بالتفكير في وسائل بديلة لتحقيق ولادة ناجحة تقلل من المخاطر على الأم والمولود.

## فترة ما بعد الولادة

هذه الفترة تشهد عودة جسم المرأة إلى وضع ما قبل الحمل. وتستمر هذه المرحلة حوالي ستة أسابيع. وخلال هذه الفترة من المعتاد أن تشعر المرأة بانقباضات عند انكماش الرحم حتى يعود إلى حجمه الطبيعي تكون هذه الانقباضات في أشدها خاصة خلال الرضاعة الطبيعية. كما من المعتاد الشعور بألم العضلات بسبب الولادة وكذلك صعوبة عمليات التبول والتبرز. وينصح عموما بأن تنتظر المرأة ستة أسابيع قبل أن تمارس الجماع الجنسي لكن هذه المدة قد تقصر أو تطول اعتمادا على إحساس المرأة بعودة جسدها إلى حالته الطبيعية.

وخلال هذه الفترة ربما تحس الأم الجديدة بتغيرات مزاجية حادة فقد تشعر بسعادة غامرة ثم بحزن شديد وقد تبكي دون سبب واضح كما يكون صبرها قليلا وتكون سهلة الاستثارة ومتعبة ومتحفزة وتشعر بالوحدة والحزن. وهذا ما يعرف باكتئاب الولادة وربما يستمر لساعات قليلة وربما يطول إلى أسبوع أو أسبوعين بعد الولادة.

ويكون اكتئاب الولادة لدى بعض النساء واضحا وشديدا ولا يخف بسهولة. ويعرف ذلك باسم اكتئاب ما بعد الولادة. ويختلف عن الاكتئاب البسيط بعد الولادة حيث يعطل المرأة عن أداء أشياء تحتاج إليها بشكل يومي. وربما يحدث الاكتئاب الحاد ما بعد الولادة بعد عدة أيام أو ربما بعد عدة أشهر من الولادة. وإذا لم تعالج الأم من اكتئاب ما بعد الولادة فمن الممكن أن تسوء الحالة ومن الممكن أن تستمر لمدة تصل إلى سنة. وبينما يعد اكتئاب ما بعد الولادة حالة خطيرة فمن الممكن أن يتم علاجها بالأدوية المضادة للاكتئاب والمشورة. أثبتت الدراسات العلمية ان المراجعة بين الاحمال يجب ان لا تقل عن 3 سنوات، وذلك لتستعيد الام صحتها وتعطي العناية الجسدية والنفسية الكافية للمولود. لذلك على الام استشارة مقدم الخدمة الطبية والحصول على جلسة مشورة لتنظيم الأسرة والبدء باستخدام إحدى وسائل تنظيم الأسرة الحديثة خلال فترة النفاس (الستة الاسابيع الاولى بعد الولادة) لضمان عدم حدوث الحمل، ويفضل البدء باستخدام الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة منذ اليوم 21 من الولادة بالنسبة للأم غير المرضعة ما عدا اللولب الرحمي الذي يتم تركيبه في اليوم 28 للولادة.

أثبتت الدراسات العلمية ان المراجعة بين الاحمال يجب ان لا تقل عن 3 سنوات، وذلك لتستعيد الام صحتها وتعطي العناية الجسدية والنفسية الكافية للمولود. لذلك على الام استشارة مقدم الخدمة الطبية والحصول على جلسة مشورة لتنظيم الأسرة والبدء باستخدام إحدى وسائل تنظيم الأسرة الحديثة خلال فترة النفاس (الستة الاسابيع الاولى بعد الولادة) لضمان عدم حدوث الحمل، ويفضل البدء باستخدام الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة منذ اليوم 21 من الولادة بالنسبة للأم غير المرضعة ما عدا اللولب الرحمي الذي يتم تركيبه في اليوم 28 للولادة.

## المراجع

1. مركز الأطفال
2. التوليد في طب الأسرة: دليل إرشادي عملي. ليونز، بول، 2006
3. تغيرات الجسم المرتبطة بالحمل. كريستوفر إف سيليبيرتو وجيرتي إف. ماركس، 1998.
4. الولادة المتعسرة وتعزيز الولادة. المبادئ التوجيهية للإدارة السريرية لأطباء النسائية والتوليد. رقم 49. واشنطن العاصمة: الكلية الأمريكية لأطباء النسائية والتوليد. كانون الأول 2003.
5. الولادة الطبيعية. إيفون ديليون تشينج، أرون بي كاوجي وبروس إيه ماير. معهد البقاء والاعتماد على النفس. الحمل والولادة. 2007.
6. فيسيولوجي جورنال، الإصدار التاسع، 2006
7. مؤسسة الصحة على الإنترنت
8. Dimes March of
9. Net Medicine
10. Net OBGYN
10. موقع البقاء والاعتماد على النفس

## الأسئلة المتكررة

هل توجد أي احتياجات غذائية خاصة خلال فترة الحمل؟

هناك أدلة وافية على أن التغذية الكافية والمناسبة قبل الحمل يمكن أن يكون لها أثر عميق وإيجابي على صحة كل من الأم والجنين. وينطبق ذلك بشكل خاص على بعض المكملات الغذائية مثل حامض الفوليك والحديد، ولذلك يوصى بهذه المكملات الغذائية لجميع النساء الحوامل والنساء اللاتي يخططن للحمل.

## هل يمكن للمرأة الحامل أن تشرب القهوة أو الشاي؟

معظم الخبراء ينصحون بالحد من استهلاك المشروبات التي تحتوي الكافيين يوميا إلى ما لا يزيد عن كوبين شاي أو فنجان قهوة، أو التحول إلى المشروبات منزوعة الكافيين. لا يوجد أي دليل على أن الكميات العادية من المشروبات التي تحتوي الكافيين، مثل الشاي أو القهوة أو الكولا، قد تسبب تشوهات خلقية للأجنة، ولكن بعض الدراسات تشير إلى أن الاحتساء الكثيف لهذه المشروبات قد يترافق مع زيادة طفيفة في مخاطر الإجهاض في الثلثين الأول والثاني.

## ما مقدار زيادة الوزن الصحية خلال الحمل؟

يزداد وزن المرأة متوسطة الوزن قبل الحمل ما بين 25 و35 رطلا أي ما يوازي 11 إلى 16 كيلوجراما خلال الحمل. ويزيد وزن النساء الأقل من الوزن المتوسط بما بين 28 و40 رطلا أي ما يوازي 13 إلى 18 كيلوجراما خلال الحمل. وتحتاج النساء البدينات إلى زيادة ما بين 15 إلى 25 رطلا أي ما يوازي ما بين 7 إلى 11 كيلوجراما. وفي العموم يجب أن يزيد وزن المرأة الحامل حوالي 2 إلى 4 أرطال أي ما يوازي 1 إلى 2 كيلوجرام خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحمل ورطل واحد أو ما يوازي ثلاثة أرباع الكيلوجرام لكل أسبوع حتى نهاية فترة الحمل. وإذا كانت الأم الحامل في انتظار توأم فيجب أن يزيد وزنها بمقدار 35 إلى 45 رطلا أي ما يوازي 16 إلى 20 كيلوجراما خلال فترة الحمل. ويساوي ذلك متوسط 1,5 رطل أي ما يوازي 0,7 كيلوجرام أسبوعيا بعد الزيادة العادية في الوزن خلال الأشهر الثلاثة الأولى.

## هل التدخين واحتساء الكحوليات ضار خلال الحمل؟

للتدخين يضع المرأة الحامل وطفلها في مخاطر زائدة لحدوث مضاعفات مثل انزياح المشيمة نحو أسفل الرحم، الولادة المبكرة، أو انخفاض الوزن عند الولادة. وحتى التدخين السلبي (استنشاق دخان سيجارة شخص آخر) يمكن أن يكون محفوفًا بالمخاطر.

وكذلك ينصح أن تتوقف المرأة عن تناول الكحوليات، إذ من المعروف أنها تزيد من خطر الإجهاض والولادة المبكرة والمتسببة في متلازمة الكحول الجنينية) متلازمة من العيوب الخلقية الخطيرة والضعف العقلي وصعوبات التعلم وتشوهات أخرى. (ولا يوجد بحث علمي يحدد حداً آمناً من الكحوليات خلال الحمل ولذلك ينصح أن تتفادى المرأة الحامل الكحوليات تماما.

## ما الأدوية أو العقاقير التي يمكن أن تتناولها المرأة بأمان خلال الحمل؟

بعض الأدوية التي تكون صحية للبالغين يمكن أن تكون ضارة بالجنين في الرحم كما يمكن أن تتسبب في النزيف. وبعض الأدوية آمنة لكن بعض الأدوية التي تصرف بوصفة طبية أو بدونها قد تتسبب في الضرر. وتجب المشورة مع مقدم الخدمة الصحية الذي يمكنه أن يوازن بين فوائد الدواء ومخاطره على صحة الجنين قبل تناول أي أدوية خلال الحمل.

## هل الزيارات الطبية قبل الولادة مفيدة؟

نعم، كثير من الزيارات الطبية قبل الولادة تقتصر على الفحص والتعرف على المشكلات التي قد لا تشعر المرأة بأعراضها أو تخطئ بينها وبين أعراض الحمل التقليدية. ولسكري الحمل وارتفاع ضغط الدم والتهابات المنقولة جنسيا وتسمم الحمل أعراض يمكن ألا تلاحظ أو يخلط بينها وبين الأعراض الطبيعية للحمل. وهي ظروف بإمكان المرأة التعامل معها من خلال طبيبيها لكنها إذا لم تعالج فمن الممكن أن تتسبب في آثار سلبية على الأم والطفل. ولهذا السبب فمن المهم القيام بالزيارات الطبية قبل الولادة خلال فترة الحمل.

## هل يمكن أن تقوم المرأة بالتمارين الرياضية خلال الحمل؟

نعم، من الممكن أن تساعد التمارين الرياضية المرأة على التعامل مع آلام الوضع. وهي لا تزيد من خطر حدوث إجهاض. وبعض التمارين الرياضية مفيدة بالتحديد للنساء الحوامل مثل المشي والسباحة وركوب الدراجات الثابتة واليوجا. ويجب أن تحصل المرأة على كميات كبيرة من السوائل وألا تواصل التمارين الرياضية إلى درجة الإجهاد. وتنصح بعض النساء مثل النساء المصابات بتسمم الحمل والولادة المبكرة وارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب بعدم القيام بتمارين رياضية أو القيام بأنشطة بدنية محدودة خلال فترة الحمل.

## هل الكشف بالأمواج فوق الصوتية آمن؟

نعم، استخدم الكشف بالأمواج فوق الصوتية خلال الحمل منذ ما يقرب من 30 عاما ولم يكشف البحث الطبي عن أي آثار جانبية له سواء على الأم أو على الطفل. والكشف بالأمواج فوق الصوتية وسيلة مفيدة يمكن للأطباء من خلالها أن يفحصوا ويشخصوا ويعالجوا مشكلات طبية قبل ولادة الطفل.

## ما هو تسمم الحمل؟

تسمم الحمل هو اضطراب يحدث فقط خلال فترة الحمل وفترة ما بعد الولادة. وهو حالة صحية متقدمة بسرعة تصيب ما بين 5 – 8% على الأقل من النساء الحوامل ويتصف تسمم الحمل بارتفاع ضغط الدم وظهور البروتين في البول. كما أن من الأعراض المهمة التورم والزيادة المفاجئة في الوزن والصداع والتغير في النظر.

## ما هو سكري الحمل؟

سكري الحمل هو الإصابة بمرض السكري أو ارتفاع مستويات السكر في الدم أثناء الحمل. حوالي نصف النساء المصابات بسكري الحمل يصبن بالفئة الثانية للسكري في وقت لاحق من حياتهن. ويمكن السيطرة على سكري الحمل عن طريق التغذية السليمة والتمارين الرياضية وأحيانا تحتاج السيدة

لأخذ الإنسولين للتحكم به ومن المهم جدا السيطرة على سكري الحمل خلال فترة الحمل. وعند السيطرة عليه يمكن أن تتمتع المرأة بحمل طبيعي ومولود صحيح ولكن إذا لم تتم السيطرة عليه فإنه قد يتسبب في زيادة حجم المولود بشكل كبير وإصابته بعيوب خلقية إلى جانب إصابة المرأة بمشكلات مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض الكلى وتلف الأعصاب وأمراض القلب أو العمى.

### كيف يمكن أن تستعد المرأة الحامل للوضع والولادة؟

معرفة المتوقع هي أفضل استعداد للوضع والولادة. وإذا كانت برامج التحضير للولادة متاحة فإن الحصول عليها يمكن أن يخفف من التوتر سواء قيل أو خلال الوضع والولادة. وإذا لم تكن متاحة فإن الحديث مع نساء جرت لهن تجارب ولادة جيدة قد يكون مفيدا. حاولي تفادي الاستماع للقصص المخيفة عن الولادة التي قد تحكيها بعض النساء فذلك قد يزيد من التوتر والقلق. كما تساعد التمرينات الرياضية المنتظمة خلال الحمل في التعامل مع الاحتياجات البدنية للوضع والولادة. وحاولي أيضا القيام بتمرينات كيجل يوميا فهي تمرينات تقوي عضلات قاع الحوض لدى المرأة مما يساعد في الوقاية من طول فترة الدفع خلال الوضع.

### هل الوضع مؤلم؟

كل النساء تقريبا يشعرن بالألم خلال الوضع ولكن هناك الكثير من الامور التي يمكن القيام به للمساعدة في تخفيف الألم. ويظهر البحث أن الهرمونات التي تفرز نتيجة للإجهاد تزيد الألم وتؤدي إلى بطء التقدم المحرز في العمل. وتؤدي محاولة الاسترخاء ومعرفة ما يمكن توقعه خلال الولادة من الممكن أن تقلل كثيرا من إجهاد الولادة. استخدام الحرارة وتدليك الظهر المتألمة سيكون مفيدا للغاية. وتبين أن العلاج بالماء يقلل من ألم الولادة ولذلك كثيرا ما يتم التشجيع على الوضع في حوض مائي.

### ما هو التخدير فوق الجافية (التخدير عن طريق حقن النخاع الشوكي)؟

يعتبر التخدير فوق الجافية علاج الألم الأكثر فاعلية والأسهل ضبطا للسيطرة على آلام الولادة. ويمكن استخدامه لتخدير الجزء الأسفل من الجسم كليا أو جزئيا. ويعطى التخدير فوق الجافية لتسكين آلام الولادة عن طريق أنبوب رفيع جدا (القسطرة فوق الجافية) في المنطقة المحيطة بالألم الجافية في النخاع الشوكي. ومن غير المحتمل أن يؤثر العلاج بالتخدير فوق الجافية على الطفل. ومع ذلك، غالبا ما يستخدم رصد قلب الجنين جنبا إلى جنب مع تخدير فوق الجافية للتأكد من سلامة الطفل خلال الوضع.

### ما هو شق العجان؟

وهو شق في النسيج الفاصل بين المهبل والشرج (العجان). وأحيانا يتم مباشرة قبل خروج رأس الطفل من قناة الولادة ويجرى بغرض التعجيل بالولادة. وبعد الولادة تتم خياطة الشق. وتستخدم هذه الجراحة في العادة خلال ولادات المرة الأولى لكنها أصبحت تستخدم بمعدلات أقل حيث أثبتت الأبحاث أنها ليست دائما ضرورية أو مفيدة.

### ماذا عن استئناف الممارسة الجنسية بعد الوضع؟

في العادة يؤثر التعافي والإرهاق والتغيرات الهرمونية في الممارسة الجنسية بعد الولادة. وتختلف كل حالة عن الأخرى. ومن المهم تفادي المعاشرة الجنسية حتى يتوقف النزيف لدى المرأة وحتى تصبح المعاشرة غير مؤلمة ومريحة. ويحتاج جسم المرأة في العادة ما بين أربعة وستة أسابيع ليكتمل تعافيه بعد الولادة. وربما تشعر بعض النساء بالاستعداد للمعاشرة الجنسية قبل غيرهن وربما تحتاج بعض النساء إلى المزيد من الوقت.

### متى يمكن أن تعود المرأة إلى ممارسة التمرينات الرياضية بعد

يمكن أن تعود المرأة إلى ممارسة التمرينات الرياضية بعد الولادة عندما تشعر أنها قادرة على ذلك. والمهم هو أن تبدأ العودة إلى التمرينات ببطء مع إعطاء الجسم فرصة للتعافي. **الولادة؟**

### ما هي وسائل تنظيم الأسرة التي يمكن للسيدة في فترة النفاس استخدامها؟ ومتى؟

يمكن للسيدة في فترة النفاس وغير المرضعة استخدام اي من وسائل تنظيم الأسرة الحديثة عدا **قطع الطمث بالارضاع**. ويمكنها البدء باستخدام **الواقي الذكري أو الانثوي أو حبوب منع الحمل والحقن المانعة للحمل** بنوعها الاحادي الهرمون أو المركبة أو **الغرسات** أو **اللصقة المانعة للحمل** منذ اليوم 21 من الولادة أما اللولب الرحمي أو اللولب الهرموني فيمكن تركيبه ابتداء من اليوم 28 للولادة. بالنسبة للأم المرضعة فيمكنها استخدام الوسائل الهرمونية الاحادية الهرمون (الحبوب أو الحقن أو الغرسات) وكذلك الواقيات الانثوية والذكري ابتداء من اليوم 21 للولادة واللولب الرحمي أو اللولب الهرموني ابتداء من اليوم 28 للولادة.

### ما هي وسائل تنظيم الأسرة التي يمكن للسيدة في فترة النفاس استخدامها؟ ومتى؟

يمكن للسيدة في فترة النفاس وغير المرضعة استخدام اي من وسائل تنظيم الأسرة الحديثة عدا **قطع الطمث بالارضاع**. ويمكنها البدء باستخدام **الواقي الذكري أو الانثوي أو حبوب منع الحمل والحقن المانعة للحمل** بنوعها الاحادي الهرمون أو المركبة أو **الغرسات** أو **اللصقة المانعة للحمل** منذ اليوم 21

من الولادة أما اللولب الرحمي أو اللولب الهرموني فيمكن تركيبه ابتداء من اليوم 28 للولادة. بالنسبة للأم المرضعة فيمكنها استخدام الوسائل الهرمونية الاحادية الهرمون (الحيوب أو الحقن أو الغرسات) وكذلك الواقيات الانثوية والذكريه ابتداء من اليوم 21 للولادة واللولب الرحمي أو اللولب الهرموني ابتداء من اليوم 28 للولادة.

## مواقع عربية

ترجمات المعلومات الصحية

صحة

د. ليوس

الشبكة العربية للنساء والولادة

طبيبي

صحة

## مصادر المعلومات:

## مناهج وأدلة التدريب

**دليل رعاية الأمومة - البرنامج التعليمي لما قبل الولادة، الجمعية الدولية لصحة الأم والطفل، 2006**  
تم اعداد هذا الدليل الإرشادي في إطار البرنامج التعليمي لما قبل الولادة الذي يهدف إلى تحسين رعاية النساء الحوامل وأطفالهن حديثي الولادة في كل مجتمعات دول أفريقيا الجنوبية. وهو برنامج تعليمي عن بعد للقبالات والأطباء ويستخدم أيضا في تدريب طلاب الطب والتمريض.

**نماذج تعليم القبالة، منظمة الصحة العالمية، 2006**  
عبارة عن ست أدلة تعليمية لمدرسي القبالة تهدف لمساعدة الممارسين المهرة على التفكير الناقد واتخاذ قرارات فعالة على أساس متين من المعرفة والفهم لهذه المضاعفات. ست الأدلة الست هي: دليل المؤسسة، إدارة تسمم الحمل، إدارة الإجهاض غير المكتمل، إدارة الولادة الطويلة والمتعسرة، وإدارة نزيف ما بعد الولادة وإدارة حمى النفاس.

## أدلة الارشادات الطبية ومعايير الرعاية

**معايير لرعاية الأمومة والأطفال حديثي الولادة، منظمة الصحة العالمية، قسم الحمل الآمن وقسم الصحة الإنجابية والبحوث، 2007.**  
مجموعة من النشرات سهلة الاستخدام تقدم توصيات منظمة الصحة العالمية الرئيسية الحالية في مجال تقديم الرعاية الصحية للأمهات والأطفال حديثي الولادة في المؤسسات الصحية، بدءا من المستوى الأول للرعاية. المؤسسات ذات المستويات الأعلى من الرعاية ينبغي أن تلتزم أيضا بهذه المعايير كحد أدنى (أساسي) لرعاية كل الأمهات والأطفال، وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي عليها الالتزام بمعايير رعاية النساء والأطفال حديثي الولادة الذين يحتاجون إلى رعاية التوليد والرعاية الخاصة.

**الدلائل الارشادية لفحوصات الاكتراساوند النسائية، المؤسسة الامريكية للاكتراساوند الطبي، 2007**  
تهدف هذه الدلائل لارشاد العاملين في مجال خدمات النسائية والتوليد للقيام بفحوصات الاكتراساوند ذات جودة عالية.

**التدبير العلاجي لمضاعفات الحمل والولادة، دليل للقبالات والأطباء، منظمة الصحة العالمية، قسم الصحة الإنجابية والأبحاث، 2007 (بالعربية والإنجليزية)**

دليل سهل الاستخدام جرى ترتيبه حسب الاعراض (على سبيل المثال النزيف المهيلي في المراحل المبكرة للحمل). ولأن هذا التناول المبني على الاعراض يختلف عن أغلب الأدبيات الطبية المرتبة بناء على الأمراض فقد قدم جدول تشخيص مناظر. واستخدمت وصلات بشكل كبير لتسهيل الانتقال بين الاعراض والتشخيصات. وخطوات التصرف العيادي مبنية على التقدير العيادي بقليل من الاعتماد على المعمل أو أي فحوصات أخرى، يمكن إجراء أكثرها في مدى واسع من المستويات العيادية (على سبيل المثال مستشفى محلي أو مركز صحي).

**روتين رعاية ما قبل الولادة والرعاية الصحية التوجيهية، معهد تحسين النظام العيادي، تعديل 2012 (متوفر بالانكليزية)**  
هذه الأدلة الإرشادية تستهدف مبدئيا المتخصصين في المجال الصحي والخبراء كما يلي: الأطباء، الممرضون، معاهد تدريس الرعاية الصحية، أقسام معلومات الرعاية الصحية والباحثين. وهي مصممة بحيث تساعد الأطباء من خلال توفير إطار عمل تحليلي لتقييم وعلاج المرضى.

## الدراسات والتقارير

توصية المجلس الأمريكي للنسائية والتوليد للحدّ من استخدام شق العجان، المجلس الأمريكي للنسائية والتوليد، 2006. توصي هذه المقالة بتقليص استخدام شق العجان في الولادة.

الفحوص البيوكيميائية لتشوهات الحمل، هوي إيه تران، مستشفى جون هنتز، 2006. هذا المقال يشرح المؤشرات البيوكيميائية الممكن استخدامها لتقييم تشوهات الجنين والمشيمة.

التمرينات الرياضية للنساء الحوامل المصابات بالسكري، جيلز سيسنس، ودومينيك رويلر، مايكل بوليفين، قسم النسائية والتوليد، مستشفى أمبرويس بير، مونس، بلجيكا، 2008

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم تأثير برامج التمارين الرياضية وحدها أو بالاشتراك مع وسائل علاجية أخرى، بالمقارنة بعلاجات أخرى أو بتمارين غير مبرمجة في النساء الحوامل المصابات بالسكري الحمل أو مرضى الأمومة وعلى نواتج استخدام الانسولين للسيطرة على السكر في الدم. ولمقارنة تأثير الأشكال المختلفة من برامج التمرينات على فترة ما حول الولادة ومرضى الأمهات.

تحسين الأوضاع في البلدان: مقارنة استراتيجية لتحسين صحة وبقاء الام والطفل، منظمة الصحة العالمية، 2006 (باللغة العربية) هذا التقرير يحدد الاستراتيجيات اللازمة لجعل الحمل والولادة أكثر أمانا، وخفض عدد وفيات الأمهات ومرضى الأمومة في البلدان النامية.

الأدلة الإرشادية الطبية للنسائية والتوليد والصحة الإنجابية، مؤسسة جنيف للتعليم الطبي والبحث. هذه الصفحة على الإنترنت ترشدك إلى مواقع الإنترنت الخاصة بالجمعيات الصحية المختلفة من مختلف البلدان التي توفر دراسات قائمة على أدلة ومؤشرات سريرية عن مجموعة متنوعة من أمراض النسائية والتوليد، وقضايا الصحة الإنجابية. وهي مواقع غنية في المقالات والدراسات والأبحاث التي تغطي مجموعة واسعة من المواضيع مثل النساء الحوامل، والوضع وبعد الولادة، وعدوى الأمومة والأطفال حديثي الولادة، وأمراض الثدي، وانقطاع الطمث، الخ.

مخرجات شق العجان، د. كاترين هارتمان، د. ميرافيسواناثان، د. راشيل بالمبييري، بكالوريوس علوم؛ د. جيرالد جارتلينز، د. جون ثورب الابن، د. كاتلين لوهز، جاما. 2005؛ 2141:293-2148 الهدف من هذه الدراسة هو المراجعة المنهجية لأفضل الأدلة المتاحة حول نتائج الاستخدام الروتيني مقابل الاستخدام المقيد لشق العجان على الامهات.

رعاية ما قبل الولادة، مؤسسة جنيف للتعليم والبحث الطبي هذا الموقع يرشدك إلى مواقع الإنترنت الخاصة بالجمعيات الصحية المختلفة التي تعمل في مجال رعاية ما قبل الولادة وفقا لدولها وللدراسات التي تتعلق بالرعاية ما قبل الولادة.

توصيات لتحسين الصحة والرعاية الصحية لما قبل الحمل، المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، 2006 هذا التقرير لمجموعة عمل رعاية ما قبل الحمل. طورت التوصيات بناء على مراجعة الأبحاث المنشورة وآراء المختصين.

القياس الروتيني لارتفاع الرحم بالنسبة لعظم الحوض خلال الحمل، تعليق الصحة الانجابية، مكتبة الصحة الإنجابية بمنظمة الصحة العالمية، رقم 9، تحديث البرامج المحدودة، اوكسفورد، 2006 لم تجد مراجعة مكتبة كوكرين أي دليل على وجود منفعة أو ضرر مرتبط بالقياس الروتيني لارتفاع الرحم بالنسبة لعظم الحوض في النساء الحوامل.

ملخص لجدوى رعاية ما قبل الولادة، شبكة الأدلة الصحية مكتب منظمة الصحة العالمية في أوروبا، 2003 هذا التقرير تكملته للتقرير التجميعي لشبكة الأدلة الصحية لعام 2003. وهو استعراض لأفضل الأدلة المتاحة في المؤلفات العلمية المتعلقة بتدخلات رعاية ما قبل الولادة.

الحمل غير المرغوب فيه في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، فرزانه رودي فهيمي وأحمد عبد المنعم، 2010 هذا التقرير يعرف الاحمال الغير مرغوب بها وأثارها على كل من الأم والطفل. كما يبين التقرير ان الحاجة غير الملابة لوسائل تنظيم الاسرة ما تزال مرتفعة في بلدان الشرق الاوسط وشمال افريقيا مما يزيد الحاجة الى تقوية برامج تنظيم الاسرة فيها.

## مواد تعليمية أخرى

انجاب الطفل، قسم الصحة في نيو ساوث ويلز، 2006 (بالعربية) هذا الكتاب يقدم معلومات عن الحمل. وقد تم إعداد بحيث يستخدمه مقدمو الخدمات الصحية من خلال ندوات تعليمية تلقى على أناس بسطاء. ويغطي كافة الموضوعات المتعلقة بالحمل بلغة بسيطة ويسهل فهمها.

العمل مع الأفراد والاسر والمجتمعات لتحسين الصحة الامومية والوليدية، منظمة الصحة العالمية، قسم "جعل الحمل أكثر مأمونية" قسم الصحة الانجابية والبحوث، 2007 (بالإنجليزية والعربية)

هدف هذه الوثيقة هو بناء رؤية وتناول مشتركين وكذلك التعرف على دور مبادرة جعل الحمل أكثر مأمونية التي تطرحها منظمة الصحة العالمية للعمل مع النساء والرجال والأسر والمجتمعات من أجل تحسين صحة الأمهات والأطفال المولودين حديثاً. الجزء الأول من الوثيقة يقوم بالتعريف بالمفاهيم والقيم والمبادئ المرشدة. ويقدم الجزء الثاني الاستراتيجيات والإعدادات والمناطق الأولى بالتدخل. الجزء الثالث يقترح عملية تنفيذ وأخيراً الجزء الرابع الذي يرصد دور ووظائف منظمة الصحة العالمية.

تالياً المزيد من المقالات باللغتين (العربية والإنجليزية) حول الحمل من ترجمات المعلومات الصحية، ماونت كارمل هيلث، المركز الطبي بجامعة ولاية أوهايو، وأوهايو هيلث، كولومبس، أوهايو

#### قبل وخلال الحمل

التغيرات التي تطرأ على طفلك وجسدك خلال الحمل

التساؤلات وحالات القلق أثناء الحمل

مرض السكري أثناء الحمل

أداء التمارين الرياضية أثناء الحمل

الحمل السليم

الغثيان والتقيؤ أثناء الحمل

حساب حركات الجنين

رعاية ما قبل الولادة

اختبار عدم الاجهاد أثناء الحمل

اختبار الموجات فوق الصوتية أثناء الحمل

#### الولادة

تخفيف الألم من خلال تخدير فوق الجافية للمخاض والولادة

أعراض المخاض

مراحل المخاض

فترة ما بعد الولادة (النفاس)

التغيرات العاطفية اللاحقة للولادة

المعافاة بعد الولادة القيصرية

شفائك بعد الولادة الطبيعية