



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# المشاكل الصحية الشائعة أثناء الحمل Common Problems During Pregnancy



# ماهي المشاكل المُتوقع حدوثها في بداية حملي؟

١. الغثيان والقيء:

الأسباب:

يحدث عادة في الصباح الباكر بسبب حساسية المعدة نتيجة تغير الهرمونات.



الحل:



- تناولي وجبة جافة مثل الخبز الناشف أو البقسماط عند استيقاظك من النوم ثم خذي قسطاً من الراحة.
- تناولي وجبات صغيرة متكررة بمعدل خمس مرات في اليوم على أن تكون سهلة الهضم.
- ابتعدي عن الأطعمة الدسمة والمحتوية على كميات كبيرة من البهارات
- يمكنك استشارة الطبيب لوصف بعض الأدوية المساعدة على تخفيف الأعراض.

## ٢. كثرة التبول:



### الأسباب:

يحدث نتيجة تغير الهرمونات واحتقان الحوض وضغط الرحم على المثانة.



### الحل:

- احرصى على نظافة المنطقة بشكل جيد لمنع حدوث التلوث.
- تناولى كميات قليلة من السوائل ليلاً لتنعمي بنوم هادئ.
- يمكنك استشارة الطبيب عند احساسك بالألم أو الحرقان أثناء التبول.



### ٣. الإمساك:

#### الأسباب:

- تأثير الهرمونات أثناء الحمل ما يؤدي إلى استرخاء العضلات فينتج عنه ضعف في حركة الأمعاء وبالتالي تحتفظ بالفضلات لفترة طويلة.
- ضغط الرحم على الأمعاء الغليظة.



#### الحل:

- احرص على شرب كميات كافية من السوائل وخصوصاً عند الاستيقاظ من النوم.
- تناول كميات كافية من الخضروات الطازجة والفاكهة مثل التين والبرتقال والبلح وغيرها.
- عودي نفسك على الذهاب إلى دورة المياه في أوقات ثابتة يومياً.
- تجنب استخدام المليينات والمسهلات وكذلك الحقنة الشرجية دون استشارة الطبيب.
- مارسي التمارين الرياضية المناسبة مثل رياضة المشي.



## ٤. الصداع:

### الأسباب:

- الاجهاد الشديد
- التهابات الجيوب الأنفية
- انخفاض ضغط الدم
- ضعف الرؤية

### الحل:



- احرصى على أخذ قسطاً كافياً من الراحة.
- احرصى على معالجة الامساك إن وجد.
- تغلبي على العوامل النفسية التي تؤثر على صحتك.
- افحصي نظرك بواسطة أحد المختصين.
- تناولي المسكنات بعد استشارة الطبيب.

## ٥. الاضطرابات النفسية:



### الأسباب:

- الخوف والقلق من تأثير الحمل سواءً على رعاية الأسرة أو على شكل الجسم الخارجي
- الخوف من الولادة



### الحل:

- التثقيف الصحي عن فسيولوجية الحمل وأعراضه
- احرصى على مشاركة زوجك وعائلتك بما تشعرين به
- احرصى على توعية من حولك بمشاكل وأعراض الحمل
- احرصى على استشارة الطبيب في حالة ازدياد القلق أو شعورك بالاكئاب.

# هل توجد مشاكل أخرى من الممكن حدوثها خلال فترة

## حملي؟

نعم، وتستطيعين التغلب عليها وهي كالتالي:

### ١. الإفرازات المهبلية:

#### الأسباب:

مع تغير الهرمونات أثناء الحمل تزيد كمية الإفرازات ويتغير المحيط الحمضي للمهبل مما يزيد من فرص الإصابة بالالتهابات البكتيرية والفطرية.



#### الحل:

- احرصي على نظافتك الشخصية.
- استخدمي الملابس الداخلية القطنية.
- احرصي على نظافة منطقة العجان بشكل يومي وذلك بغسلها بماء دافئ مع مطهر
- اشطفي منطقة العجان بغسول: عبارة عن ملح وماء دافئ



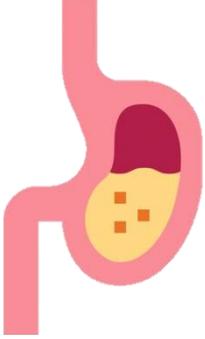
الحل:



- استشيرى الطيب المختص لوصف الأدوية مناسبة
- فى حالة وجود حكة أو افرازات كريهة الرائحة أو لونها مائل إلى الخضرة يجب عليك مراجعة الطيب

## ٢. حرقان المعدة:

### الأسباب:



- ارتخاء الصمام بين المعدة والمريء خلال الحمل بسبب التغيرات الهرمونية فيصعد حمض المعدة إلى المريء.
- ضغط الرحم يسبب دفع محتويات المعدة إلى المريء مما يسبب الإحساس بالحرقان مع وجود طعم غير مستحب.
- وجود تقرحات سابقه في جدار المعدة أو الاثني عشر.

### الحل:



- تناول كوب من اللبن البارد عند الشعور بالحرقان.
- تناول الطعام بكميات قليلة مع زيادة عدد الوجبات خلال اليوم.

الحل:



- تجنبى النوم بعد الأكل مباشرة
- احرصى على النوم بشكل يسمح للرأس والأكتاف بأن تكون أعلى من بقية أعضاء الجسم الأخرى.
- تجنبى تناول الأطعمة الدسمة والتمبلة
- تجنبى شرب المشروبات الغازية وكربونات الصوديوم
- يمكنك استشارة الطبيب لوصف بعض الأدوية المناسبة

### ٣. ضيق التنفس:



#### الأسباب:

- يحدث نتيجة ضغط الرحم على الحجاب الحاجز
- قد تكون علامة على فقر الدم

#### الحل:



- تناولي كميات كافية من الطعام وخصوصاً المحتوية على نسبة عالية من الحديد
- احصلي على قسطاً من الراحة
- احرصى على رفع الروح المعنوية والشعور بالطمأنينة
- عند الجلوس احرصى على الجلوس بشكل منتصب على الكرسي
- عند النوم ضعى المخدات حتى تصبحين في وضع نصف الجلوس
- مارسي تمارين التنفس العميق

## ٤. تورم الساقين:

### الأسباب:



- يحدث نتيجة تغير الهرمونات وزيادة حجم الرحم حيث يضغط على الأوردة والشرايين في منطقة الحوض فتضعف الدورة الدموية مما يؤدي إلى تجمع الدم فتتورم أنسجة القدمين والأصابع
- قد تكون بسبب أحد المشاكل المرضية أو المزمنة مثل: تسمم الحمل وأمراض الكلى والكبد وفقر الدم ومرض السكر.



### الحل:

- ارفعي رجلك بزاوية ٤٥ درجة وكرري العملية
- تجنبني لبس الجوارب ذات الأربطة الضاغطة



- اشربي كميات كافية من الماء واحصلي على قسطاً من الراحة
- قللي من تناولك ملح الطعام والتوابل والأطعمة الحارة
- نامي على جانبك الأيسر بما أن الوريد الأجوف في الجانب الأيمن

## ٥. دوالي الساقين:



### الأسباب:

- يحدث نتيجة ضغط الرحم على الأوردة في الجزء السفلي من الجسم



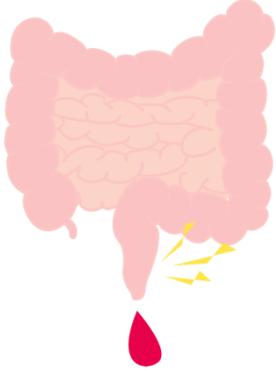
### الحل:

- تجنبني الوقوف أو الجلوس بأرجل متدلية لفترات طويلة
- ارفعي رجلك بزاوية ٤٥ درجة كلما أمكن
- ارتدي جوارب طبيه ضاغطة عند الاستيقاظ من النوم
- تجنبني ارتداء الجوارب ذات الأربطة الدائرية الضاغطة

## ٦. البواسير:

### الأسباب:

- يحدث نتيجة ضغط الرحم على الأوردة في الجزء السفلي من الجسم
- استرخاء عضلات الأمعاء مما يؤدي إلى الإمساك الذي قد يؤدي إلى البواسير



### الحل:

- تجنب الإمساك
- مارسي رياضة الركوع على الركبتين عدة مرات
- استعملي بعض المراهم المناسبة بعد استشارة الطبيب
- اجلسي في ماء دافئ
- اعلمي كمادات ماء بارد

## ٧. نزف اللثة:



### الأسباب:

- يحدث نتيجة زيادة كمية الدم حيث تتلقى اللثة كمية أكبر من الدم خلال فترة الحمل مما يؤدي إلى تورمها أو ترققها وبالتالي يحدث النزف بسهولة
- في حال كان النزف شديد فقد تكون إشارة إلى مشاكل أخرى



### الحل:

- احرصى على نظافة الفم والأسنان خلال الحمل بالفرشاة والمعجون وكذلك بالخيط
- احرصى على الحصول على كمية كافية من فيتامين ج
- في حال كان النزف شديد أو مصحوباً بالألم أو احمرار أو التهاب فينبغي عليك مراجعة الطبيب فوراً



## ٨. ألم الظهر والحوض:

### الأسباب:

- تصبح الأربطة خلال فترة الحمل أكثر ليونة استعداداً للولادة مما يؤدي إلى اجهاد مفاصل أسفل الظهر والحوض فينتج عنه الألم
- مع نمو الجنين يزداد انحناء ظهرك فينتج عن ذلك الألم



### الحل:

- تجنب حمل الأشياء الثقيلة
- عند الجلوس احرص أن يكون ظهرك مستقيماً
- احصلي على قسطاً جيداً من الراحة وخاصة في مراح الحمل الأخيرة
- ينبغي أن يكون فراشك صلباً ليحمي الظهر ويؤمن له الراحة
- مارس التمارين الخاصة لتقوية عضلات البطن، استشير طبيبك لمعرفة التمارين المناسبة

## المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين  
قسم النساء والولادة بمستشفى الملك فهد الجامعي.

## قسم التوعية الصحية

IAU-20-30



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University