



سلطنة عُمان - وزارة الصحة  
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية  
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية  
دائرة صحة المرأة والطفل  
م ٢٠٢١



صحتك في الشهور الأولى من الحمل

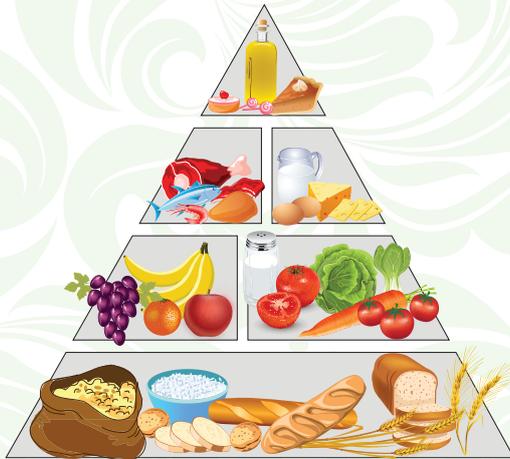
بارك الله لك في حملك... إليك إجابات عن بعض تساؤلاتك خلال هذه الفترة من الحمل تبدأ عملية تكوين الجنين في الشهور الأولى من الحمل فيجب الإهتمام بتناول الغذاء المتوازن الذي يحتوي على العناصر الهامة لجسم الأم والجنين، مثل الخضروات والفواكه والحليب ومنتجات الألبان إلى جانب الحبوب واللحوم.

### ما هي العناصر الغذائية الهامة لحماية طفلي من التشوهات الخلقية؟

يمكن أن تتجنبى حدوث التشوهات الخلقية التي تصيب الجهاز العصبي للجنين؛ عند الإلتزام بتناول الكمية الكافية من حمض الفوليك واليود.

### كيف أستطيع أن أحصل على اليود من الغذاء؟

- تناول المأكولات البحرية الغنية بمادة اليود كالسمك.
- استخدام الملح المدعم باليود في إعداد الطعام.



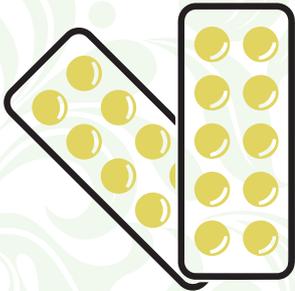
## كيف أستطيع التأكد أنني أخذت الكمية الكافية من حمض الفوليك؟

- من الأفضل البدء في أخذ حبوب حمض الفوليك قبل التخطيط للحمل، وثم تناوله بشكل منتظم ومبكر بعد ثبوت الحمل وذلك بإستشارة الطبيب.
- تناول الأغذية الغنية بالفوليك مثل الخضروات الورقية كالسبانخ والخس والملفوف وكذلك الفاصوليا الخضراء والموز والطماطم والبيض واللوبيا، وأيضا الكبد والكلى.
- التأكد عند شراء الطحين أنه مدعم بحمض الفوليك والحديد.



## هل يمكن أن أمارس الرياضة في هذه الفترة؟

إن ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة كالمشي تحافظ على لياقتك البدنية ومهمة لنمو الجنين حيث تنشط الدورة الدموية في الرحم والمشيمة ولكن ننصحك أن تستشير طبيبتك أولا قبل ممارسة الرياضة.



## هل أحتاج إلى زيادة ساعات النوم أثناء فترة الحمل وهل أستطيع أن أمارس أعمالى اليومية بشكل طبيعى؟



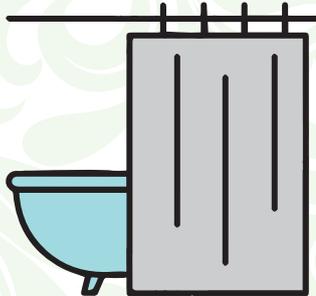
المرأة الحامل تحتاج إلى ٨ ساعات نوم أثناء الليل وساعة بعد الظهر، حيث يجب عليها أخذ قسط كافى من الراحة النفسية والجسدية وتجنب الأعمال المرهقة.



## هل أقوم بالإستحمام يومياً؟



الإستحمام اليومي أو المنتظم مهم للمحافظة على النظافة الشخصية ولتفادي المشاكل أو الإلتهابات الناتجة عن التعرق أو الإفرازات المهبلية المصاحبة للحمل.



## ماذا عن ممارسة الجماع أثناء هذه الفترة من الحمل؟

تتغير الرغبة الجنسية لدى المرأة أثناء الحمل فمن الممكن أن تزداد أو تقل، ويمنع الجماع

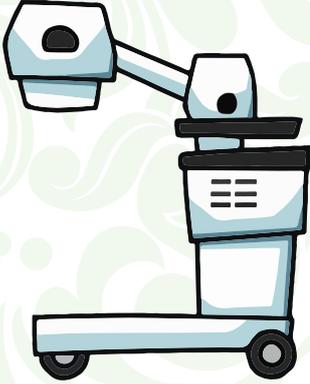
عادة عند:

- وجود إنذار أو تهديد بالإجهاض مثل الألم المستمر بالبطن أو نزول قطرات دموية أو نزيف.
- إصابة الحامل بالتهابات مهبلية.
- إصابة الزوج بأمراض تناسلية مثل الزهري «السفلس» والذي من الممكن أن ينتقل إلى الأم وجنينها، ويتسبب في حدوث تشوهات خلقية لدى الجنين.

## أعاني من كثرة التبول، ما سبب ذلك؟

تستمر ظاهرة كثرة التبول طوال فترة الحمل، وهذا أمر طبيعي، ولكن إذا كان مصحوباً بألم أو دم فهذا قد يعني احتمال وجود التهاب في المسالك البولية، وعندها يجب إستشارة الطبيبة.

## ما هي الأمور الوقائية التي يجب أن أنتبه لها في هذه الفترة؟



- عدم تناول الأدوية دون إستشارة طبية.
- عدم التعرض للأشعة السينية لأنه قد يؤدي إلى إصابة طفلك بالتشوهات الخلقية.
- غسل الخضروات والفواكه جيداً للتأكد من خلوها من المواد الكيماوية والمبيدات الحشرية.
- تجنب زيارة المرضى في المستشفيات والإبتعاد عن المرضى المصابين بأمراض معدية مثل الجدري المائي «المحميقة»، فإن الإصابة ببعض الفيروسات في الشهور الأولى من الحمل قد تعرض طفلك للإصابة بالتشوهات الخلقية.

## زوجي يدخن، هل يؤثر ذلك على طفلي؟



نعم، لذلك يجب عليك الإبتعاد عن الأماكن التي يتواجد بها المدخنين لأن التدخين يؤثر سلباً على نمو الجنين.

## هل بإمكانني السفر في هذه الفترة؟



بإمكان المرأة السفر أثناء الحمل إذا كان الحمل طبيعياً، ولكن إذا كان لديها إصابة سابقة بالإجهاض أو الولادة المبكرة فيجب استشارة الطبيبة وتجنب السفر في الشهور الأولى والأخيرة من الحمل، وفي حال السفر لمسافات طويلة لابد من الإهتمام بمزاولة المشي لدقائق بعد كل ساعتين من الجلوس وتحريك القدمين.



## هناك زيادة في الإفرازات المهبلية، هل يعني هذا أنني مصابة بالالتهابات؟



في فترة الحمل تزداد الإفرازات المهبلية فلا داعي للقلق، وغالبا ما تكون بيضاء اللون ذات رائحة مميزة ليست بالكريهة ولا يصاحبها أي ألم أو حرقة، وبذلك يمكن تمييزها عن إفرازات الإلتهاب المهبلية والرحمية الأخرى التي ليس لها نتائج مرضية كحدوث إجهاض أو ولادة مبكرة والتي تستدعي في هذه الحالة إستشارة الطبيبة.

## أعاني من الغثيان واللوعة في هذه الفترة ماذا علي أن أفعل؟



قد تصابين بالغثيان أو اللوعة صباحاً أو في أي وقت، وللتخفيف من حدة هذا الشعور ينصح

بـ:

- تناول البسكويت المملح أو قطع الخبز المحمص قبل مغادرة السرير في الصباح.
- تناول ٥-٧ وجبات طعام صغيرة خلال اليوم بدل ثلاث وجبات رئيسية.
- التقليل من الأغذية الدهنية وتناول السوائل بين الوجبات بدلا من شربها أثناء الوجبات.
- تجنب الروائح القوية والبهارات الكثيرة.
- أخذ قسط من الراحة بعد تناول الطعام، مع مراعاة عدم الإستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام.
- في حالة وجود تقيؤ مستمر وعدم القدرة على الأكل يجب إستشارة الطبيبة.



## أحيانا أعاني من الإمساك، ما سبب ذلك وماذا أفعل؟



خلال الحمل ونتيجة لإزدياد إفراز هرمونات المشيمة تكون حركة الأمعاء غير منتظمة وهنالك إرتخاء في العضلات مما يؤدي في بعض الأحيان إلى حدوث الإمساك، وللمحافظة على حركة الأمعاء بشكل جيد عليك:

- تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحضروات بأنواعها والفواكه بقشورها والفواكه المجففة كالبرقوق والمشمش والتين.
- تناول كميات كافية من السوائل وممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي.
- الإبتعاد عن تناول الحبوب المليئة.





### ألم أسفل البطن:

- في الأسابيع الأولى من الحمل إذا كان الألم شديد ومتواصل يمكن أن يكون ناتج عن حمل خارج الرحم مشكلاً خطراً على حياة الأم لأنه قد يؤدي إلى نزيف داخلي يهدد حياتها، وقد يصاحبه نزول قطرات من الدم مشابهاً بذلك الإجهاض المهدد.

### نزيف من المهبل:

- النزيف في الشهور الأولى للحمل قد يعني إما حدوث حمل خارج الرحم أو يدل على بواذر إجهاض مهدد للجنين.

### صعوبة شديدة في التنفس:

- قد تكون بسبب أمراض الجهاز التنفسي أو الجهاز الدوري أو حدوث جلطة دموية في الرئة.
- ألم عميق أو روم خلف إحدى أو كلا الساقين: قد يكون بسبب جلطة دموية نتيجة لتخثر الدم في ذلك المكان.

# تذكيري هذه الكلمات الذهبية



تناولي غذاءً صحياً متوازناً  
وإغسلي الخضروات والفواكه جيداً

تناولي حبوب حمض الفوليك بانتظام  
ولا تأخذي أي أدوية بدون استشارة الطبيب

مارسي رياضة المشي يومياً  
ولا تنسي أخذ قسطاً كافياً من الراحة والنوم

عدم ممارسة الجماع عند وجود تهديد بالإجهاض

ابتعدي عن أماكن المدخنين  
ولا تعرضي نفسك للأشعة السينية

تعرفك على العوارض الطبيعية وتعاملك السليم معها وإنتباهك للعلامات المنذرة بالخطر  
وإستشارة طبيبك المبكرة... يسهل حملك ويحفظ صحتك وصحة جنينك

بارك الله لك  
في حلالك...