

تقلق المرأة الحامل من أمور متعددة، خشية أن تؤثر سلباً على صحة وحياة جنينها، فما حقيقة هذه المخاوف؟ وكيف تتعاملين معها بشكل مناسب؟

# هل هو الحمل

11 تخوفاً تشغل الحامل ونصائح للتعامل معها



عدم قدرة المرأة على التوظيف بين مسؤولياتها المتعددة يزيد من توتر المرأة (Getty)

## أور نصحة

كل امرأة تريد أن يكون حملها مثالياً، وهذا حقها، ولكن ما بين إعلان الخبر السعيد بوقوع الحمل وحدث الولادة، تعبر الحامل فترة طويلة نسبياً تشوبها بعض المخاوف المزعجة. تنفسي الصعداء يا سيدتي، وتعالى نستكشف معاً طبيعة هذه المخاوف التي سنحاول طمأننتك بشأنها:

### 1. التوتر يمكن أن يؤذي طفلي

التوتر أمر شائع خلال فترة الحمل، وكل حامل تعاني منه بدرجة مختلفة، بسبب التقلبات الهرمونية، والاستعدادات اللازمة للولادة، ومتاعب الحياة، والتوفيق بين الوظيفة والمهام المنزلية.

أمر طبيعي أن تشعر ببعض التوتر، والخبر الجيد هو أن الدراسات أظهرت أن القليل من التوتر له تأثير ضئيل على الجنين. ولكن التوتر الحاد والشديد جراء فقدان الوظيفة، أو أحد أفراد الأسرة، يمكن أن يكون وقعه سيئاً على الجنين، وبالتالي، زيادة مخاطر حدوث الولادة المبكرة، والأمر كله يتعلق بكيفية تعامل الأم مع الموقف المثير للتوتر. نصيحتنا: إذا كنت تعلمين أنك تميلين إلى التوتر الشديد، فحاولي ألا تحملي الأمور أكثر مما تحتمل. ابحثي عن طريقة ما تستعدين فيها هدوءك، مارسي بعض الهوايات البسيطة التي تجعلك سعيدة، وجربي تمارين الاسترخاء أو التدوين.

### 2. الإجهاض

غالبية حالات الحمل تؤدي لولادة أطفال أصحاء، وتفيد المعطيات أن أقل من 20% من حالات الحمل تنتهي بفقدان الأجنة، ومعظم حالات الإجهاض تقع في الأسابيع القليلة الأولى للحمل من دون علم المرأة به، لأنها بكل بساطة لا تعرف أنها حامل. وعموماً فإن معظم حالات الإجهاض تحصل، ليس بسبب شيء قمت به أو فعلته، وإنما نتيجة خلل في الكروموزومات، ولا يد لك في حدوثه. نصيحتنا: لا يمكن تجنب الإجهاض تماماً، ولكن يمكنك الحد من مخاطر وقوعه عن طريق الإقلاع عن التدخين، والحد من شرب القهوة، وهجر الكحوليات والعناية بصحتك.

### 3. الإصابة بمضاعفات مثل سكري الحمل أو تسعم الحمل

سكري الحمل هو حالة يصبح فيها جسم المرأة غير قادر على التعامل مع السكر الذي يجري في الدم بشكل سليم، ما يؤدي إلى تراكمه. أما التسعم الحمل (ارتفاع ضغط الدم خلال الحمل)، فإن خطر الإصابة به يتراوح بين 5 و8%، وغالباً يظهر لدى الحوامل اللواتي نقل أعمارهن عن 18 سنة أو أكثر من 35 سنة.

نصيحتنا: إذا كنت قلقة بشأن تسعم الحمل أو سكري الحمل، فإن المتابعة الدورية للحمل وإجراء الفحوصات اللازمة كفيلاً بتبديد مخاوفك وتجنب المضاعفات المحتملة.

### 4. إصابة الطفل بالتشوهات الخلقية

كل أم تحبس أنفاسها عند خضوعها لبعض الاختبارات في انتظار الخبر المفرح من الطبيب الذي يقول فيه إن الطفل بصحة جيدة، وهناك نقطتان لا بد من إشارتهما: - إن 4% من الأطفال فقط يعانون من عيوب خلقية.

- إن هناك الكثير من العيوب الصغيرة التي لا تسبب عواقب تذكر على صحة الطفل.

نصيحتنا: لكي تحمي طفلك بشكل أفضل، تناولي الفيتامينات التي يوصي بها طبيبك، وأخبري

الطبيب باكبر قدر من المعلومات المتعلقة بالتاريخ الصحي لك وللعائلة.

### 5. المخاض المولم جداً

حين يأتي الموعد؛ سيخرج الطفل شنت أم أبنت، ولكن لهذا الخروج ثمناً هو الألم. نصيحتنا: حاولي التحدث من أمهات مررن بالتجربة. قد يفيدك اتباع استراتيجية الولادة من دون ألم. ناقشي مع طبيبك أفضل السبل للتخفيف من معاناة الأم المخاض.

### 6. عدم الوصول إلى المستشفى في الوقت المناسب

من منا لم يسمع بقصص مثيرة مثل ولادة في سيارة أجرة أو في القطار. قد تؤثر مثل هذا القصة على الحامل فتترك لديها مخاوف تلاتها طيلة فترة حملها. كوني مطمئنة يا سيدتي، فما بين بوابر الطلق الأولى والولادة تمر فترة ما بين 12 - 21 ساعة، وهي فترة كافية للوصول إلى المستشفى.

نصيحتنا: اطلبي المشورة من مقدمي الرعاية ليتمكنك اكتشاف أولى علامات الطلق.

### 7. فقدان الوزن المكتسب أثناء الحمل

تكتسب المرأة ما بين 25 و35 رطلاً من الوزن خلال فترة الحمل، وتشكل هذه الأرقام الفائضة الهاجس الأكبر للأم والخوف من عدم القدرة على التخلص منها في وقت لاحق. وتشير الدراسات إلى أن نحو 14 إلى 20% من النساء يحتفظن ببعض الوزن في الفترة التي تلي الولادة.

نصيحتنا: تجنب ممارسة التمارين الرياضية، والنوم الكافي، والرضاعة الطبيعية، ويجب على المرضع الحذر من تطبيق أنظمة غذائية لخفض الوزن لأنها قد تضر الطفل.

## أقل من 20% من حالات الحمل تنتهي بفقدان الأجنة

### 8. عدم عودة الجنس كما كان

بخضع جسم المرأة لتحولات تحتاج لبعض الوقت للتعافي منها قبل العودة للوضع الطبيعي الذي كانت عليه قبل الحمل والولادة، فجسم المرأة مصمم ببراعة ليتعافى بشكل عادي. تخفت الرغبة الجنسية لدى المرأة بعد الولادة أشهراً عديدة، وربما سنة كاملة، لأسباب عديدة من بينها الخوف من العلاقة الحميمة، خاصة في المرات الأولى التي يكون فيها الجنس مؤلماً بعض الشيء بسبب جرح الولادة.

نصيحتنا: يمكنك أن تطلي من مقدمي الرعاية الصحية نصائح عن الموعد الذي يمكنك فيه ممارسة العلاقة الحميمة، والتماس بعض النصائح المتعلقة بهذا الخصوص.

### 9. ألا تكوني أما جيدة

إذا ساورك شك في أنك لن تكوني أما صالحة لطفلك، فهذا دليل على أنك أم مهتمة ستعمل كل ما بوسعها لرعاية طفلها. سترتكبين بعض الأخطاء؛ ولكنك في النهاية سوف تتعلمين في نفس الوقت الذي يتعلم فيه طفلك. نصيحتنا: لا توجد معايير محددة للأم الجيدة، ولكن المهم هو اتخاذ الخيارات المناسبة، وكل أم جيدة على طريقها.

### 10. تناول اطعمة تؤذي الطفل

تتجنب الكثير من الأمهات المهتمات بالطعام منتجات الألبان والغلوتين والمكسرات وفول الصويا أثناء الحمل خشية أن يؤثر ذلك على أطفالهن، صحيح أن التغذية مهمة للحامل، ولكن لم يثبت أن تجنب تناول مثل هذه المنتجات خلال الحمل يمنع الحساسية لدى الطفل.

نصيحتنا: لا تمتنع عن أي غذاء من دون استشارة طبيبك.

### 11. النوم على الظهر

قد تكوني سمعت بأنه لا يجوز النوم على الظهر خلال فترة الحمل لأن هذه الوضعية تقطع الأوكسجين عن الطفل. نصيحتنا: حتى الشهر السادس من الحمل، لا داعي للقلق من النوم على الظهر. في المقابل، بعد الشهر السادس، يمكن أن يتسبب وزن الجنين في الضغط على وريد كبير اسمه الوريد الأجوف السفلي، ما يحد من تدفق الدم إلى الأم والطفل. في كل الأحوال، حتى لو وجدت نفسك تدرجت على ظهرك خلال الليل، فإنه من المستبعد أن يتسبب ذلك في أي ضرر للطفل.

### سؤال لا بد منه

هل تعرفون ما هو الخوف الأكثر شيوعاً؟ إنه الخوف رقم 12، وهو الخوف من الموت أثناء الولادة، والذي سببه حالة عدم اليقين الشديدة التي تحيط بعملية الولادة ويعظمه كثرة عرض أو تداول خبرات سيئة في هذا الشأن، على الرغم أن المعطيات تفيد بأن معدل الوفاة بالنسبة للأم والمولود الجديد منخفض للغاية.

سيدتي، من الطبيعي أن تراودك بعض المخاوف، لكن المهم في الأمر عدم السكوت عنها.

## سؤال في الصحة

السلام عليكم  
طفلتي عمرها 3 سنوات، منذ ثلاثة أشهر وهي تمرض باستمرار؛ رشح مع سعلة وبلغم وأحياناً حرارة وسعلة ليلية، وذهبنا بها إلى الطبيب أكثر من مرة ونعطها الأدوية وتشفى ثلاثة أو أربعة أيام وترجع نفس الحالة. السؤال: هل من الطبيعي أن يتكرر المرض خلال فترة قصيرة جداً؟

الأخ الفاضل؛

تحية طيبة وبعد...

تكرر المرض مع أعراض سعال ورشح متكرر غالباً ما يكون سببه استعداداً تحسسياً. وكان من المساعد جداً بالشكوى لو أنك ذكرت أخي الكريم ما هي الأدوية المطعاة خلال المرض. لكن عموماً، إذا كانت الأعراض تبتدئ برشح وسعال، خاصة إذا كان السعال ليلياً ومن ثم تبدأ الحرارة وبشكل متكرر فهذا غالباً ما يدعى التهاب القصبات التحسسي. أما إذا كانت الطفلة تعاني من رشح متكرر وعطاس وحكة بالأنف، فيفضل استخدام بخاخات وقائية للأنف مثل نازونكس. أما إذا كان السعال هو المسيطر وليلياً فالأمر يحتاج للدوائية الوقائية من التحسس القصبي.

كما يجب البحث عن أي تغير جديد (إن كان موجوداً) بحياة الطفلة كوجود كثير من الألعاب التي بها وبرغرفة النوم أو وجود مدخنين حول الطفلة بالمنزل أو وجود قطة أو أي حيوان منزلي آخر.

وبفضل إجراء بعض التحاليل، خاصة أن فقر الدم ونقص فيتامين د يؤهبان الطفل للإنذانات وتكرر المرض. كما أن التأكد من تعداد الكريات البيض وتوزعها الطبيعي يساعد في نفي وجود مشكلة مناعية.

مع تمنياتي لطفلتك بالشفاء العاجل والتام.

### د. لمي وردة

استشاري طب الأطفال

أسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

## اعتماد عقار لعلاج كوفيد 19 وتوقعات بفعاليتها مع أوميكرون

الموجود في شوكة فيروس كورونا. وقال جورج سكانجوس، الرئيس التنفيذي لشركة «فير»؛ «تم تصميم سوتروفيماب عن عمد مع أخذ فيروس متحور في الاعتبار». وصرحت الشركة البريطانية بأن الاختبارات المعملية والدراسة التي أجريت على الهامستر أظهرت أن مزيج الأجسام المضادة سوتروفيماب يعمل ضد الفيروسات التي تم تصميمها بيولوجياً لتحمل عدداً من الطفرات المشابهة للطفرات المميزة لأوميكرون.

وأضافت أن الاختبارات مستمرة في تأكيد النتائج مقابل جميع طفرات المنحور أوميكرون، مع توقع تحديث بحلول نهاية العام.

وافقت هيئة تنظيم الأدوية في بريطانيا على عقار سوتروفيماب، المعروف أيضاً باسم العلامة التجارية Xevudy، لعلاج الأشخاص الذين يعانون من مرض كوفيد 19 الخفيف إلى المتوسط والمعرضين لخطر الإصابة بمرض حاد. وأوصت الهيئة باستخدام عقار سوتروفيماب Xevudy، في أسرع وقت ممكن وفي غضون خمسة أيام من ظهور الأعراض. ويعتمد سوتروفيماب، والذي تقوم شركة «جلاكسو سميت كلاين» البريطانية بتطويره مع شريكها «فير» الأمريكية، على الأجسام المضادة وحيدة النسيلة، وهي نسخ معملية من الأجسام المضادة الطبيعية التي يولدها الجسم لمحاربة العدوى. وتم تصميم الجسم المضاد للتصاق بالبروتين

## معلومة تهملك

