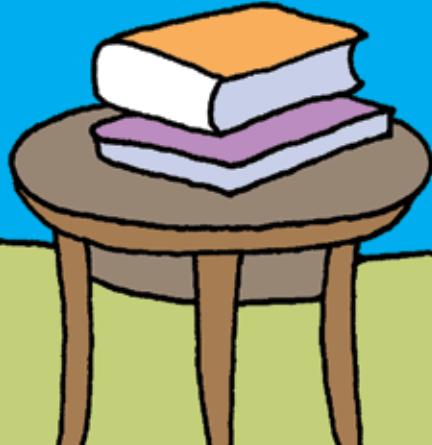


كتيب
تعليمات
لأمهات
المستقبل

(إن كافته
أسهل مما
تظنين)



«ها هي من جديد،
المرأة تتجلى
بكمال قدرتها،
و قواها!»
فرنا شمد
(قبلة)

المقدمة

يعتبر الحمل من أهم مراحل الحياة للمرأة و أكثرها تأثيراً. باستطاعة تغيرات الجسم و المشاعر الناجمة عن هذه الظروف الجديدة أن تدهش و تشوش الأفكار، فلهذا السبب تبرز أهمية اللجوء و الاعتماد على مختصين (أطباء نسائيين، قبلاط و إلى آخره) باستطاعتهم دعم، نصح و متابعة الحامل خلال الأشهر السابقة للولادة. و كذلك أيضاً تبرز أهمية اتباع سلوك ايجابي، واعي و مسؤول لمجابهة هذه الخبرة الأساسية الخاصة بحياة المرأة براحة واطمئنان.

ما هي الخطوة الأولى؟ أن تكوني أم واعية.

أنت التي تقررین:

ماذا تأكلين

متى تأكلين

شرب الكحول أو عدم شربها
التدخين أو عدم التدخين

تناول أدوية غير ضرورية أو عدم تناولها

الخضوع لفحوصات الطبية و التحاليل التي ينصح إجراءها بشكل منتظم أو عدم الخضوع إليها

أنت بطلة هذه المغامرة: امرأة قادرة على اختيار و معرفة ما هو الأفضل لها و لطفها. سوف نعرض لك في التالي بعض المعلومات الهامة لعيش فترة الحمل بشكل واعي.

إن هذه التعليمات صالحة لحالات الحمل الفسيولوجية (خلية من مشاكل ومخاطر صحية). نتمنى لك قراءة ممتعة.

توصية

ليس كل ما تجدينه على الانترنت
موثوق به علمياً،
ففيما يتعلق بالحمل
بإمكانك مراجعة موقع
المعهد العلمي للأمومة و الطفولة
«بورلو غاروفولو» لمنطقة ترييستي
www.burlo.it
و موقع المركز الوثائقي
للحصبة خلال الفترة المحيطة للولادة و التكاثر
www.saperidoc.it

أهمية التغذية

للتنفس دور أساسي خلال فترة الحمل، لذلك و للمحافظة على صحتك و صحة الطفل تبرز أهمية تعلم كيفية اختيار الأغذية ذات الجودة للتمكن من الحصول يوميا على مختلف أنواع المواد المغذية (الكريبوهيدرات، البروتينات، الفيتامينات و المعادن). من المهم معرفة وزنك منذ البداية و مرافقته مع مرور الوقت. ففي كافة الأحوال لا يتوجب أن يزداد وزنك أكثر من 8-12 كيلوغرام خلال كامل فترة الحمل.

وبالتالي من السهل الاستيعاب و الفهم بأن الجملة التقليدية «أنا حامل يجب أن آكل الضعف» ليس لها أي أساس علمي إطلاقا، ولكنها عبارة فقط عن قول شائع يتوجب تحطيمه.

إن زيادة الوزن بشكل زائد عن اللزوم يسبب في معظم الأحيان مشاكل ومخاطر صحية للأم (فرط ضغط الدم، مرض السكري و إلى آخره) و يسبب للجنين (عيوب خلقية و أيضية) قد ينجم عنها ظروف و حالات خطيرة، لهذا السبب إن قدرة التحكم بالنفس و التغذية بشكل متوازن لا غنى عنها، وذلك بتجنب الأغذية ذات السعرات الحرارية الزائدة (الوجبات الصغيرة الجاهزة، المقليات) و الأطعمة المتبلة كثيرا.

ليس من المستحيل تغيير «العادات الخاطئة»، يكفي فقط قليل من الإرادة!



نصائح لنظام التغذية

تناول 5 وجبات صغيرة ومتكررة: الفطور، وجبة صغير في منتصف الفترة الصباحية، الغداء، وجبة صغيرة منتصف الفترة العصرية، العشاء؛

فضيل الفاكهة أو اللبن عن الوجبات الخفيفة الأخرى.

تناول الغذاء ببطء لتسهيل عملية الهضم وتجنبى بلع الهواء الذي يمكنه أن يسبب انتفاخ في منطقة البطن؛

في حالة الشعور بالغثيان وبشكل خاص في الفترة الصباحية، تناولي الأطعمة الجافة (خبز فرنجي قرشلة، خبز محمص، أصابع الخبز «الكعك»)

في حالة مواجهتك لصعوبة في الهضم أو الحموضة في المعدة ننصحك بإتباع نظام غذائي خفيف لبعض أيام (تجنب الأغذية التي تحتوي على دهون، المقليّة أو المبهرة، الحد المتبلات، الشوكولاتة، القهوة، كميات زائدة من الشاي)؛

فضيل **السكريات المعقدة**، فإذا أمكن الأمر اختيار منتجات الطحين الكامل (الخبز، المعكرونة، الأرز، الحبوب، البقول) على السكريات البسيطة (التي تحتوي عليها الحلويات، الوجبات الخفيفة الجاهزة، المشروبات و إلى آخره)؛

تجنب تناول الخبز، المعكرونة أو الأرز معا خلال نفس الوجبة (أو في كافة الأحوال الحد من كميته)؛



نصائح لنظام التغذية

المبادئ و التعليمات الوقائية للنظافة الصحية

يتوجب الالتزام بإتباع بعض المبادئ و التعليمات في مجال النظافة الصحية بدقة خلال كامل فترة الحمل، وذلك للوقاية من داء المقوسات بشكل خاص للأفراد الذين لا يملكون مناعة ضده (**التهاب يمكنه أن يسبب أضرار خطيرة للجنين**)، ولكن يتوجب إتباع هذه المبادئ و التعليمات أيضاً لتجنب التعرض للالتهابات أخرى:

تجنب أكل النقانق، السجق و اللحوم المقشدة أو المدخنة (فخذ الخنزير المقڈد أو المطبوخ،
السلامي و إلى آخره) سواء كانت مصنوعة من لحم الخنزير، الديك الرومي، الحصان أو أي
من الحيوانات الأخرى؛

تجنب أكل السمك و اللحوم النية أو المطبوخة لمدة قصيرة من الزمن مثل الروست بيف أو
اللحوم الحمراء اللون أي النصف مطبوخة؛

عدم شرب الحليب الطبيعي غير المغلي (المحلوب الطازج) ولكن اشربي فقط الحليب المبister؛

تناولى البيض المطبوخ فقط، و لا تأكلى الأطعمة التي تحتوي على بيض نى (الحلويات مثل
التيراميسو، البوطة المجهزة من البيض، الصلصات مثل المايونيز)؛

اغسلى الفاكهة و الخضار جيداً، إذا كانت الخضار متتسخة جداً بادرى بطبعها.

اغسلى أيديك العديد من المرات و بالأخص قبل تناول الطعام، بعد لمس الحوم، السمك أو
الخضار المتتسخة جداً؛

احمى الأطعمة من الحشرات (خصوصاً في فصل الصيف) و اعملى على حفظها بعناية في
الثلاجة؛

يعتبر تناول **البروتينات** يومياً ذو أهمية أساسية لنمو الجنين؛ اللحوم (فضل اللحوم البيضاء)،
السمك (3/2 مرات في الأسبوع على الأقل) البيض و الأجبان قليلة الدسم و لكن في كافة
الأحوال ليس بشكل متكرر و زائد) (البقول، الحليب؛

تناول **الدهون** بشكل معتدل، مع العلم بأنه يفضل استعمال زيت الزيتون البارد الممتاز (حتى
و لو بكميات معتدلة) على الزبدة و المارغرين؛
الحد من تناول الأطعمة المقلية؛

تناولى الفاكهة و الخضار يومياً (بعد غسلها جيداً) يفضل تناول الفاكهة الموسمية إذا أمكن،
اشربى 2 لتر من الماء في اليوم على الأقل، و بشكل خاص خارج مواعيد الوجبات، لأن
شرب الكثير من الماء خلال الوجبات يؤدي إلى إبطاء عملية الهضم

لا تشربى الكحوليات، لأنه باستطاعتها المرور من خلال الحاجب المشيمي بحيث ينجم عنها
أضرار خطيرة للجنين.

إن هذه النصائح المتعلقة بالنظام الغذائي قد تؤدي إلى التخلص من العديد من الأعراض (على
سبيل المثال: الغثيان، الاستفراغ)؛ إذا لم يكن كافياً المذكور سابقاً، ننصحك بمراجعة القبالة أو
الطبيب النسائي الخاص. ذكرك أيضاً بأنه من المستحسن تناول حمض الفوليك يومياً خلال
كامل فترة الحمل ، فهو إحدى فيتامين المجموعة B، بحيث لا يمكن الاستغناء عنه سواء
بالنسبة لام المستقبل و للجنين و بشكل خاص لأهميته في عملية تشكيل الأنابيب العصبية
(الوقاية من مرض الصلب المشقوق).

عدم أكل الأطعمة التي لا تعرفين مصدرها؛

إذا كنت تحبين أداء الأعمال الحدائقة أو في حالة ملامستك للنباتات و التربة، حاولي ارتداء قفازات من المطاط دائماً و غسل أيديك جيداً بعد ذلك مع التحقق من عدم وجود رواسب تربة تحت أظافرك؛

إذا كنت تملِيك قطة أو حيوانات في البيت، حاولي الحد من لمسهم و اللعب معهم و غسل أيديك جيداً و دائماً بعد ملامستهم
تجنبي التعرض لخشاشتهم أو عضاتهم.

إذا كنت تملكين قطة يجب على رفيق حياتك أو في كافة الأحوال أي شخص آخر تنظيف صندوق فضلاتها.

ابتعدي بشكل عام عن أماكن الصرف الصحي؛

تجنبي مقابلة و ملامسة الأطفال و أقارب هؤلاء الأطفال الذي قد تعرضوا قبل فترة زمنية قصيرة إلى أمراض أطفال، خصوصاً في حالة تعرضهم لأمراض التي لم تصابين بها حتى الآن؛

استعملي مستحضر تنظيف لطيف للمناطق الحساسة/ أو ببساطة شطفي بماء و البيكربونات؛
في كثير من الأحيان قد يكون الغشاء المخاطي الخارجي للجهاز التناسلي أكثر حساسية في فترة الحمل؛



اشربى الكثير من الماء، لترین 2 على الأقل، كما ورد سابقاً في الفقرة المكررة للتغذية، لأن ذلك سوف يسمح لك بالوقاية من التهابات المجاري البولية، الأكثر شيوعاً ومن حيث تكرر حدوثها خلال فترة الحمل؛

إذا كنت تعانين من حالات إمساك حاولي تناول كميات كبيرة من الخضار و شرب الماء لترطيبك بشكل مناسب. في بعض الأحيان، يساعد شرب كأس من الماء الدافئ و أكل فاكهة الكيوي صباحاً، وذلك عند قيامك من النوم على تلبيين الأمعاء؛

في حالة الشعور بفقدان الوعي أو بتوعك صحي يتوجب عليك الاستلقاء دائماً على جانبك الأيسر

في حالة مواجهتك لأي مشكلة توجهي إلى المؤسسة الإيطالية للتربية السكانية A.I.E.D نحن دائماً جاهزين لمساعدتك



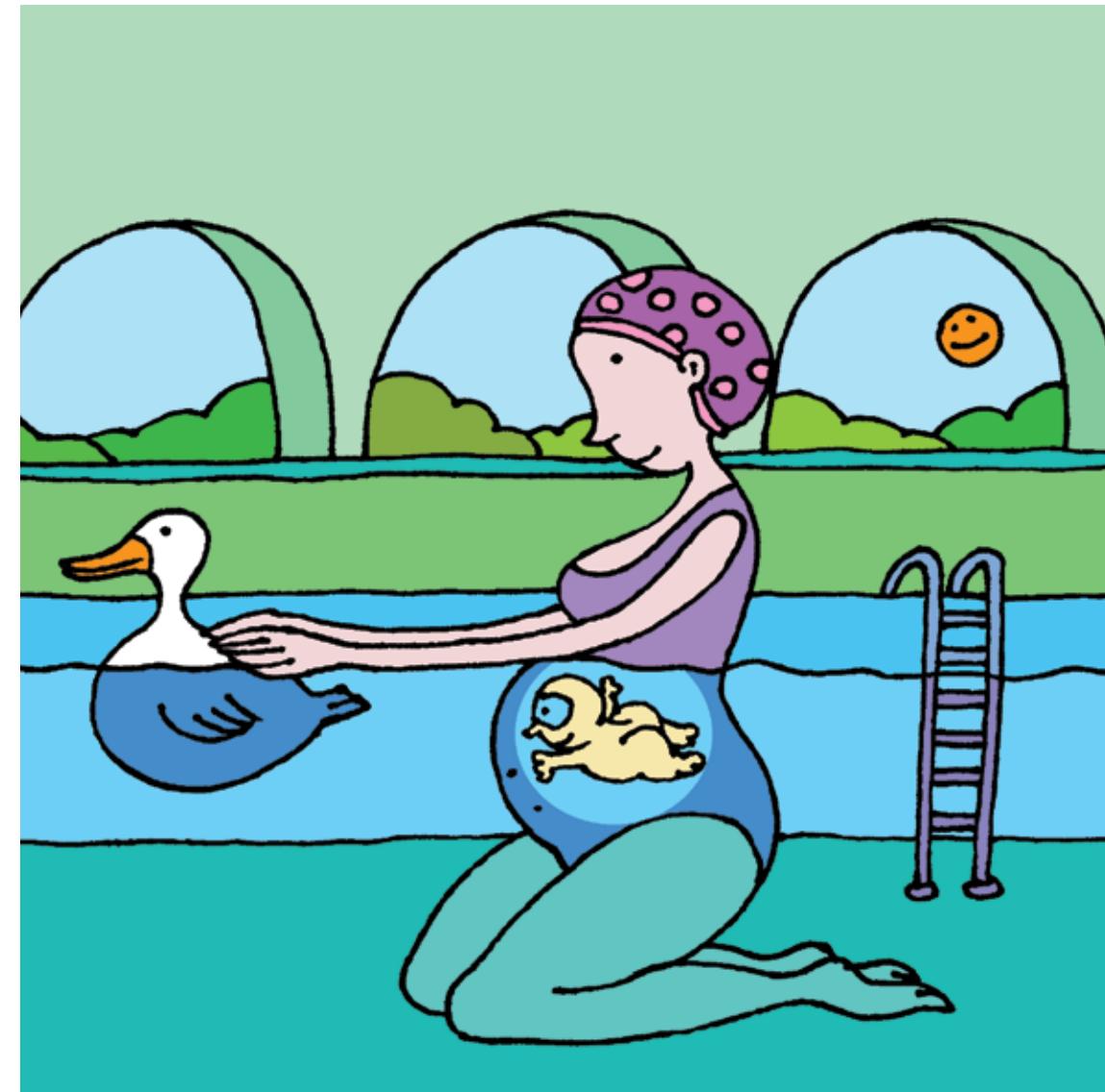
واحد، اثنان، ثلاثة: النشاط الرياضي!

لقد وضمنا بشكل مفصل مدى أهمية إدارة فترة الحمل وعيشها بطريقة صحيحة. سوف نخوض الآن موضوع متكامل مع موضوع التغذية أي سوف نتكلم عن النشاط الرياضي. يسمح الاقتران الصحيح ما بين السعرات الحرارية و النشاط الرياضي المعتمد للام بالإحساس بالعافية و بالصحة (و ذلك بتجنب زيادة الوزن، أو جاع في منطقة الظهر أو الأطراف السفلية و إلى آخره) بحيث يسمح أيضاً بالمحافظة على إدراك حسي ايجابي لجسمك: لن ترين نفسك سمينة أو بوزن زائد ولكن ببساطة كامرأة حامل.

ما نوع النشاط الرياضي الذي يمكن ممارسته خلال فترة الحمل؟
بالطبع لا، لأي نشاط رياضي يمكن أن يعرض صحتك للخطر؛
تجنب الأنشطة الرياضية التي تتطوّر على مخاطر!

تجنب أيضاً الركض والأنشطة الرياضية التي تمارس في مراكز الرياضة بحيث تتطلب القفز أو تمارين ذات حركات سريعة وعنيفة مثل الستب والأيروبيك لا تتصحّك أيضاً باستعمال الدراجة . يفضل ممارسة دورات الرياضة اللطيفة المخصصة للنساء الحوامل، دورات اليوغا و فوق كل شيء السباحة! يعتبر النشاط الرياضي الممارس في البركة ممتاز جداً لأنّه يساعد كافة العضلات على الاسترخاء و المحافظة على قوتها (والتي سوف تكون مفيدة عند لحظة الولادة). ولكن إذا كنت تحبين الهواء الطلق لا يوجد أفضل من المشي الممتع، بخطوات سريعة و لمدة 20 دقيقة على الأقل، و ليكون المشي أجمل يمكن ممارسته بصحبة أب المستقبل في منطقة ليست مزدحمة بحركة مرور السيارات

ملاحظة هامة: عدم ممارسة نشاط رياضي، حدائق أو أي من النشاطات الأخرى المتبعة خلال ساعات النهار الحارة، و ذلك خلال فصل الصيف!



التدخين والأدوية

يمثل التدخين عامل مهيج وخطير جداً بالنسبة إلى الجنين، دون الأخذ بعين الاعتبار مدى خطورته أيضاً على الأم. إذا دخنت خلال فترة الحمل بإمكانك أن تسببين لطفلك مشاكل صحية خطيرة. إن التدخين يسبب أضرار للأوعية الدموية، ومع العلم بأن المشيمة أي العضو الذي يغذي طفلك يتكون بشكل رئيسي من أوعية دموية، وبهذه المعلومة يمكنك أن تفهمين بوضوح ما مدى الضرر الناجم عن عملية التدخين. إذا لم تؤدي المشيمة وظيفتها جيداً بسبب الأضرار التي يسببها التدخين، من المحتمل أن لا يستسلم طفلك كافة المواد الغذائية اللازمة لنموه ويعاني من إعاقات وتشوهات خلقية، مثل النظم القلبي للجنين، قلة النشاط الحركي للجنين وبالإضافة إلى عدم إمكاناته في الحصول على أكسجين (نقص الأكسجين) والذى ينجم عنه أضرار للنظام العصبي المركزي.

نحن نعلم بأنه من الصعب التوقف عن التدخين، ولكننا نطلب منك ذلك للمحافظة على سلامة طفلك.

أما فيما يتعلق باستعمال الأدوية خلال فترة الحمل، لقد ثبتت بأن بعض أنواع الأدوية تؤدي إلى مسوخ (قرحة على تسبب تشوهات) وزيادة في حالات الإجهاض عند النساء اللواتي تناولن أدوية خلال الأسبوع الأول من الحمل. على ضوء ما تم ذكره الآن، ننصحك بالامتناع عن تناول الأدوية في فترة الحمل، وذلك إذا لم يبادر بوصفه الطبيب النسائي الخاص بك. لا يجوز أيضاً تناول الأدوية التي يتم شرائها دون وصفة طبية. إن الدواء الوحيد الذي يمكن استعماله ضد الأوجاع في حالة الإصابة بالزكام هو الباراسيتامول.

لتتناول أي نوع من الأدوية الأخرى في حالة الإصابة بتواءك صحي، نرجو منك الاتصال بالطبيب النسائي المعالج لك، القبالة أو طبيب العائلة.



العلاقات الجنسية في فترة الحمل

يبدوا التكلم عن ذلك غريباً، ولكن في الواقع من المستحسن إعادة القول بأنه يجوز ممارسة علاقات جنسية خلال فترة الحمل. ولكن تبرز أهمية ممارسة العلاقة بلطف ورفق لتجنب تحفيز عنق الرحم من المحتمل أن تتغير الرغبات الجنسية عند المرأة الحامل، إذ يعتمد ذلك كثيراً على التغيرات الهرمونية التي تؤثر على أم المستقبل. و بالتالي من المحتمل أن تزيد أو تقل الرغبة الجنسية أو ببساطة تبقى كما كانت عليه سابقاً. من المؤكد بأنكم لن تسبوا أضرار للطفل خلال العلاقة الجنسية. يتوجب على شريك حياتك أن يكون مفهوم و يحاول فهمك و أنت بدورك منهملة، وذلك بشكل خاص في حالة انخفاض الرغبة إذ يتوجب عليك تفسير ذلك له حتى لا يشعر بالإحباط. في هذه الحالات يعتبر الحوار من أفضل الحلول.

ما العمل في حالة

الشعور بوجع رأس منذ ساعات عديدة؛ جربي تناول حبة من الباراسيتامول لترى مدى تأثيرها. إذا لم تعطي أي تأثير تستطحي على الجهة اليسرى من الجسم وبعد 10 دقائق بادرى بقياس ضغطك. في حالة تبين ارتفاع في الضغط بحيث يزيد عن 140/90 مليمتر الزنبق لأكثر من مرتين متتاليتين من القياس يتوجب عليك مراجعة قسم الطوارئ.

الإصابة بالزكام أو الأنفلونزا:

باستطاعتك تناول الباراسيتامول (3 مرات في اليوم كحد أقصى وذلك بالنسبة للحبة ذات العيار 500 ملغم)، البقاء في المنزل لستريخي فإذا لم تتحسن حالتك اتصلي بنا.

في حالة الشعور بحكة منتشر على كامل جسمك منذ بضع أيام: اتصلي بنا فوراً.

في حالة الشعور بأوجاع في منطقة البطن السفلية، ولكن دون فقدان دم: إذا لم يكن الوجه شديد جداً حاولي البقاء في المنزل للحصول على الراحة، إذا لازمك الوجه لأكثر من 3 أيام خذ حقنة شرجية من الصيدلية لتسهيل خروج البراز، فإذا لم يخف الألم اتصلي بنا.

في حالة انتفاخ الأيدي والأقدام و مصاحبتها لوجع في الرأس: اتصلي بنا فوراً.

التوجه فوراً إلى قسم الطوارئ، وذلك في حالة

تعرضك لفقدان دم/أو سائل (مثل البول و لكن دون رائحة)؛
شعورك بأوجاع قوية في منطقة البطن السفلية و/أو تقلصات و/أو وجع رأس؛
قياسك لضغط الدم بحيث تبين بأنه يزيد عن 140/90 مليمتر الزنبق، وذلك بعد قياسه لأكثر من مرتين؛
إصابتك بالإغماء؛
تعرضك للسقوط؛
إذا كان الطفل يتحرك أقل من العادة (في العادة يتحرك الطفل 7 مرات في اليوم، وذلك ابتدأ من الأسبوع 20°)

إذا كان لديك أي شك أو حيرة اتصلي بنا:
في المؤسسة الإيطالية للتربية السكانية A.I.E.D توفر دائماً تحت خدمتكم قبلة أو مستشاره بحيث تعرف بماذا تتصحكي.



ملاحظات



ملاحظات



المؤسسة الإيطالية
للتربية السكانية

العنوان في بوردونوني: 26 Pordenone Via del Fante 26

هاتف : +39 0434 366114 - 364152

+39 0434 551545 فاكس : aied@aiedpn.it

العنوان في أوديني: 64 Udine Via G. B. Bassi 64

هاتف : +39 0432 42042

+39 0432 421076 فاكس : aied@aiedud.it

