

أعراض مصاحبة للحمل

يومية الحامل

الحدث	فترة الحمل
أول يوم لآخر حيضة	اليوم 1
التلقيح (La fécondation)	اليوم 14
التعشيش (La nidation)	اليوم 22
إمكانية الفحص عن الحمل (Test de grossesse)	اليوم 28
فترة تخلق الجنين	من الأسبوع 3 إلى 12
أدق فترة لتحديد عمر الجنين بالإكوغرافيا	من الأسبوع 8 إلى 12
الزيارة الطبية الأولى	الأسبوع 12
ابتداء من الأسبوع 19	تشعر الحامل بحركات الجنين
الأسبوع 22	الزيارة الطبية الثانية
الأسبوع 33	الزيارة الطبية الثالثة
الأسبوع 40 = اليوم 284	الولادة
مدة الحمل ابتداء من أول يوم لآخر حيضة = 284 يوم = 40 أسبوع + 4 أيام	
اليوم المفترض للوضع = تاريخ أول يوم لآخر حيضة ناقص 3 أشهر + 7 أيام	
مثال	
أول يوم لآخر حيضة = 17 ماي 2007	
اليوم المفترض للوضع = 24 فبراير 2008	

التحاليل المخبرية

- تحديد فصيلة الدم وعامل الريزيس (Rhésus) للزوج والزوجة
- البحث عن مادة الألبيمين في البول
- الكشف عن مرض السكر الحمل
- الفحص عن الحميراء (La rubéole) وداء المقوسات (La toxoplasmose)
- الفحص عن التهاب الكبد الفيروسي نوع "ب" ونوع "س" (L'hépatite B et C)
- الفحص عن الزهري (La syphilis) والسيدا (داء فقدان المناعة المكتسب)
- فحص السائل السلوي (L'amniocentèse) بين الأسبوع 14 و 18 من الحمل للكشف عن الأمراض الجينية خصوصا المنغوليا (Le mongolisme) عند المرأة التي يتجاوز سنها 40.38 سنة والتي تحمل للمرة الأولى.

حسب ظهير 27 يوليوز 1972 تستفيد المرأة الحامل المشغلة والمؤمن لها من 14 أسبوع راحة (7 منها على الأقل بعد الوضع) تتمتع خلالها من تعويضات يومية عن الولادة يؤديها صندوق الضمان الاجتماعي.

أعراض	حلول وأدوية
غثيان قيء قَبْض (إمساك)	تناولي عدة وجبات غذائية خفيفة اجتنبي المأكولات الدسمة والعسيرة الهضم أكثر من شرب الماء والسوائل تناولي المأكولات الغنية بالألياف الغذائية كالخضروات والنخالة وزاولي المشي أو الرياضة الخفيفة LANSOÏL° - NORMACOL° sachets - OSMOSINE°...
بواسير	حاربي الإمساك واجتنبي قلة الحركة TITANOREÏNE° suppositoires - PROCTOLOG°...
كثرة التبول	راجعي الطبيب إذا كان هذا التبول مصحوبا بألم وحرقة (وجود تعفن مكروبي)
قناع الحمل (Masque de grossesse)	احمي وجهك من الشمس باستعمال المراهم الواقية طيلة النهار أو استعملي قبعة ونظارات شمسية
تقرُّر الجلد (Les vergetures)	ادهني جلد البطن والتدبين والفخذين ابتداء من الشهر الرابع من الحمل وبعد الوضع بأحد المراهم التالية :
تَشَنُّجات عضلية (Les crampes)	SOLU-ELASTINE° - SIMILCIUM° - Huile d'amandes douces ...
آلام الظهر	تناولي مادتي المانيزيوم والفيتامين ب6 MAGNE° B6 - UVIMAG° B6 - BEMAG° B6...
الدوالي (es varices)	قومي ببعض التمرينات البسيطة حافظي على وضع مستقيم عند الوقوف أو الجلوس استعملي الأحذية المريحة اجتنبي حمل الأشياء الثقيلة
ارتداد حموضة المعدة (الحرقة)	ضعي رجليك على وسادة عالية عند النوم اجتنبي قلة الحركة، الأماكن الساخنة (الحمام)، الملابس الضيقة والكعب العالي...
فقير الدم وما صاحبه من إعياء وشحوب في الوجه...	اجتنبي المأكولات المهيجة لحموضة المعدة تناولي عدة وجبات غذائية خفيفة GASTROGEL - MAALOX° - GAVISCON° - NEUTRAL°...
	تناولي مادتي الحديد والفلولاظ خصوصا خلال الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل : TARDYFERON° B9

تتبع في الصيدليات أدوات للكشف المبكر عن الحمل يمكن استعمالها ابتداء من اليوم الأول لغياب العادة الشهرية...

Test de grossesse

عبد القادر الجابري

أكتوبر 2008

حقوق الطبع غير محفوظة

دليل المرأة الحامل



تستمر فترة الحمل لمدة 40 أسبوعا ابتداء من اليوم الأول لآخر دورة شهرية تخضع خلالها الحامل لبعض الاحتياطات في المأكل والوقاية والتداوي... إليك سيدتي نقدم هذا الدليل ليصاحبك طيلة رحلة الحمل ويجيب عن أهم تساؤلاتك.



لا تتردد في استشارة الطبيب عند

- حدوث تزييف دموي مهلبي أو تشنجات رحمية : قد يؤدي ذلك إلى الإجهاض أو إلى الخداجة (الولادة قبل الأوان)...
- حدوث سيلان مهلبي غير عادي
- الحمى المرتفعة (مؤشر على الإصابة بتعفن ميكروبي)
- القيء بعد مرور ثلاثة أشهر من الحمل
- صداع حاد ومستمر مصحوبا بدوخة وطنين في الأذنين واضطراب في الرؤية ، خصوصا بعد الشهر الخامس من الحمل (مؤشر على ارتفاع ضغط الدم أحد علامات الأنسيمام الحمل... خصوصا عند الحامل للمرة الأولى ، الحامل بتوأمين أو أكثر ، المرأة دون 20 سنة أو فوق 35 سنة ، الحامل المصابة بارتفاع ضغط الدم أو داء السكري أو السمنة...)
- توقف في حركة الجنين (تشعر الأم الحامل بحركات الجنين ابتداء من الشهر الخامس من الحمل)

أعراض الأنسيمام الحلمي (La toxémie gravidique)

- تورم أو انتفاخ في الوجه واليدين والساقين
- ارتفاع سريع وكبير في الوزن
- وجود مادة الألبيمين في البول
- ارتفاع ضغط الدم

طريقة قياس ضغط الدم

يقاس الضغط الدموي مرتين مع فارق 6 ساعات على الأقل ، يكون المريض خلالها في وضعية مريحة

نصائح بعد الولادة

- في حالة عدم المطابقة بين فصيلة دم الرجل (ريزيس موجب : Rhésus positif) وفصيلة دم المرأة (ريزيس سالب : Rhésus négatif) يجب حقن المرأة بدواء (NATEAD°) مباشرة بعد الوضع وفي أجل أقصاه 72 ساعة بعد الولادة... تتخذ نفس الاحتياطات إذا تعرضت الحامل للإجهاد
- علاج سرية المولود بإستعمال الدواء الأحمر (Eosine aqueuse 2%) والضمادات المعقمة (Les compresses stériles)...
- علاج عيني الرضيع بقطرات تحتوي على مضادات حيوية : FUCITHALMIC° gel - CEBEMYXINE° - TOBEX°...
- إرضاع المولود بالندي بعد نصف ساعة من الوضع ولمرات متعددة ومتقاربة
- تلقيح الرضيع ضد داء السل (حُقنة ب.س.ج : BCG) ... وإجراء التلقيحات الأخرى
- إعطاء الرضيع الجرعة الأولى من الفيتامين د (STEROGYL°) ... استشيروا المراكز الصحية والمستوصفات.



للحماية من داء المُقَوَّسات

(La toxoplasmose)

ومرض الليستيريويز

(La listériose)

والتي قد تؤدي إلى الإجهاض أو حدوث تشوهات خَلْقِيَّة عند الجنين... يجب :



- غسل اليدين بالماء والصابون : قبل الأكل ، بعد لمس الخضر والفواكه الطازجة ، وبعد الخروج من المرحاض
- طبخ اللحوم والأسماك والبيض جيدا
- غسل الخضر والفواكه جيدا بماء نظيف
- إزالة قشرة الفواكه
- عدم تناول الحليب غير المبستر واللبن غير المعلب ومشتقاتهما (رايب ، جبن ، زبدة ، كلبلة...)
- الابتعاد عن القِطط وبرازها ، وعن التربة التي تتغوط فيها
- وضع قفازين عند لمس التربة

التلقيحات المرخص بها للحامل

- الكُرَّاز أو التيتانوس (Le téтанوس)
- التزلة الوافدة (La grippe) : بعد الشهر الخامس من الحمل
- التلقيح ضد التهاب الكبد الفيروسي صنف "ب" (L'hépatite B)...

يمنع منعاً كلياً إجراء التلقيح الخاص بالحميراء (La rubéole) خلال الحمل
يجب التلقيح ضد هذا المرض في فترة المراهقة وقبل الزواج (RUDIVAX°)

جدول تلقيح المرأة في سن الإنجاب (من 15 إلى 49 سنة) ضد التيتانوس - القطاع الخاص / القطاع العام

- حقنتان يفصلهما شهر
- حقنة ثالثة ستة أشهر بعد الحقنة الثانية
- حقنة رابعة سنة على الأقل بعد الحقنة الثالثة
- حقنة خامسة سنة على الأقل بعد الحقنة الرابعة

التلقيح ضد التيتانوس يحمي الوليد من الكُرَّاز المولدي الخطير الذي قد يصيبه من جراء قطع الحبل السري بأدوات غير مُعقَّمة أو علاج سرته بمواد تقليدية ملوثة... مثل الكحل والحناء والشاي...

اجتنبني

حافظي على

الإسراف في السكريات ، المواد الدسمة ، الملح ، القهوة ، الشاي...	تغذية متوازنة تحتوي على الحليب ومشتقاته ، الخضر والفواكه الطازجة والبايسة ، اللحم والسّمك والبيض...
اللحم والبيض النيئ ، الفشريات والرخويات (Fruits de mer) ، المصبرات ، المشروبات الغازية ، التوابل الحريقة...	شرب كمية كافية من الماء والسوائل الأخرى : لتر ونصف على الأقل في اليوم
الأعشاب والمواد المستعملة في الطب الشعبي : حسب الدراسات الحديثة تسبب مادة الحلبة مثلاً تشوهات عند الجنين	غلي الحليب غير المعلب قبل تناوله (وعدم استهلاك اللبن غير المعلب)
مستحضرات التجميل : بخاخ الشعر ، العطور ، مزيلات العرق... جل هذه المواد تحتوي على مواد كيميائية مشوهة للجنين	طبخ الخضر والأطباق المحضرة في المنزل جيدا و تناولها مباشرة بعد الطبخ
تناول الأدوية بطريقة تلقائية، خصوصا في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل (فترة تخلق الجنين) ، عند الاضطرار يجب استشارة الصيدلاني أو الطبيب	نظافة البدن بصفة عامة ، والأعضاء التناسلية بصفة خاصة
التعرض لدخان السجائر التدخين والكحول والمخدرات (احتمال حصول تشوهات عند الجنين)	أخذ حمام خفيف يوميا مع ذلك الجلد
الاستحمام لفترة طويلة الحمام الشعبي وحمامات العيون الساخنة الحمامات البخارية (Sauna) المسبح العمومي	العناية بالغم والأسنان من تنظيف وزيارة للطبيب (أسنان الحامل قابلة للتسوس بشكل كبير)
الملايس والأحزمة الضيقة الملايس المصنوعة من الأنسجة الصناعية الكعب العالي (يعرض الحامل للسقوط) أو المبيسط (مصدر لآلام الظهر)	ممارسة الرياضة الخفيفة ممارسة المشي المعتدل (نصف ساعة يوميا - ساعة كاملة في الشهر التاسع من الحمل)
النوم بجوار المروحة أو أجهزة التكييف التعرض لأشعة الشمس الدراجة الهوائية صعود السلالم العالية الهواتف النقالة	الابتعاد عن الأطفال المصابين بالحصبة الألمانية (La rubéole) وجدري الماء (La varicelle)
صعود السلالم العالية الهواتف النقالة	النوم المبكر، على الأقل 8 ساعات يوميا مع أخذ قسط من الراحة خلال النهار
الأعمال الشاقة ، الرياضات العنيفة ، حمل الأثقال الأسفار الطويلة خصوصا بالحافلات يفضل استعمال القطار	ارتداء ملابس قطنية داخلية وخارجية فضفاضة ، استعمال حمالات صدر واسعة
السهر المتكرر التعب الجسمي والفكري القلق والمشاكل والمشاهد المؤثرة الفحص بالأشعة السينية (راديو)	ارتداء أحذية لينة ذات كعب عريض لا يزيد عن 3 سنتيمترات
	استشارة الطبيب قبل الصوم...