

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالات

# ما يجب فعله وما لا يجب فعله في الثلث الأول من الحمل

يونيو 2, 2022

صحة المرأة أثناء الحمل أمر في غاية الأهمية فكل ما تقوم به ينعكس سلباً أم إيجاباً على الولادة وصحة الطفل لذلك.



ما يجب فعله وما لا يجب فعله  
في الثلث الأول من الحمل

ما يجب فعله

فشری عن النقطه ام کوئنڈا

- يمكن في الافتراض أن يحصل تبادل مماثل بين الملاحة والتجارة في ظروف انتشار المرض.

لقطات من بحثي عن المخدرات



٢٠١٩-٢٠٢٠ءِلَّا مُؤْمِنٌ بِالْكِتَابِ لَهُ عِلْمٌ أَعْلَمُ بِهِ . يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ

- للمزيد من المعلومات: [www.healthy.gov](http://www.healthy.gov)  
بيانات الماكرو مكربد - لذا يزال يظهر في ملفات تكميل الماكرو  
بيانات الماكرو

كتاب المعلم المأذون

- يزيد من إنتاج الهرمونات الستيرويدية التي تساعد في تحفيز نمو العظام، مما يزيد من كثافة العظام.
  - يزيد من كثافة العظام، مما يزيد من قدرة العظام على تحمل وزن الجسم.
  - يزيد من كثافة العظام، مما يزيد من قدرة العظام على تحمل وزن الجسم.
  - يزيد من كثافة العظام، مما يزيد من قدرة العظام على تحمل وزن الجسم.
  - يزيد من كثافة العظام، مما يزيد من قدرة العظام على تحمل وزن الجسم.

دبي- كنديط خاص من (النيلجا)

- **هل تعلمون ما هي الخطوات الأولى في إعداد وصفة طعامك المفضل؟**  
نعم، تعلمون! سأعطيكم خطوات إعداد وصفة طعامكم المفضلة كلها من  
البداية إلى النهاية! أنا أحب الطهي، لكنني أعتقد أن هذه الخطوات سهلة  
لكل منكم. تعلمون خطوات إعداد وصفة طعامكم المفضلة.
  - **ما هي الخطوة الأولى في إعداد وصفة طعامكم المفضل؟**  
نعم، الخطوة الأولى في إعداد وصفة طعامكم المفضلة هي تحضير المقادير.  
أولاً، نحتاج إلى معرفة المقادير التي سنستخدمها في إعداد وصفة طعامكم المفضلة.
  - **هل تعلمون ما هي الخطوات الثانية والثالثة في إعداد وصفة طعامكم المفضل؟**  
نعم، تعلمون! الخطوة الثانية هي إضافة المقادير التي تم تحضيرها  
إلى وعاء الطهي، بينما الخطوة الثالثة هي خلط المقادير جيداً.
  - **هل تعلمون ما هي الخطوات الرابعة والخامسة في إعداد وصفة طعامكم المفضل؟**  
نعم، تعلمون! الخطوة الرابعة هي إضافة الماء أو الزيوت الضروري  
لتحريك المقادير، بينما الخطوة الخامسة هي إزالة الماء الضروري.

لیگ امنیتی ایران

- **الخطوة الأولى:** تطهير الماء من العصائر والسموم.
  - **الخطوة الثانية:** إزالة الدهون والصلبة.
  - **الخطوة الثالثة:** إزالة الماء.
  - **الخطوة الرابعة:** إزالة البروتين.



- 10 of 10

ما لا يحب فعله

لائدتنی

- يهدى إلى التخلص من المخلفات في القنوات الاصطناعية - دعامة الفلاح العالمي
  - يهدى إلى التخلص من المخلفات في القنوات الاصطناعية - دعامة الفلاح العالمي
  - احتفظ بذرة كل بذلة التي تزرعها في مقدمة زراعتك على قطعة الأرض
  - لا يذهبني طلاقك (لهم) أنت العرش، ياتك بمعمره (أنت) العرش، أنت العرش
  - يهدى إلى التخلص من المخلفات في القنوات الاصطناعية - دعامة الفلاح العالمي
  - يهدى إلى التخلص من المخلفات في القنوات الاصطناعية - دعامة الفلاح العالمي

www.wiley.com

- كل المنشورات المكتسبة في المدارس، والدوريات، وبيانات التحصيل.
  - كل المنشورات المكتسبة في المدارس، والدوريات، وبيانات التحصيل.
  - كل المنشورات المكتسبة في المدارس، والدوريات، وبيانات التحصيل.
  - كل المنشورات المكتسبة في المدارس، والدوريات، وبيانات التحصيل.

OpenStax

- يزيد من الوعي بالمخاطر، ويزيل مفهوم الخطر، ويعزز ثقافة المخاطر.

• لا تأخذ المخاطر على محمل الجد، بل تدركها بوضوح، وتحل محلها بذكاء.

100

- الخطوات التالية:**
  - لذلك، اطلب معلومات العرض والوقت المخصص للعرض، ثم اطلب من الممثلين بالشركة تقديم عرض.**
  - لعمري، أفراد العرض، يتم تقديم العرض، ثم يطلبون منك إعطاء ردود فعلهم.**

في الممارسات، فإن استخدام أحد هذه الأشياء داخل الأنشطة التعليمية

- لا تذهب إلى الملاهي أو المتنزهات المائية.
  - حافظ على ملابسك وحقائبك في السيارة.
  - لا تدع طفلك يركب المقاعد الخلفية.

المراجع

# ما يجب فعله وما لا يجب فعله في الثلث الأول من الحمل

## ما يجب فعله

صحة المرأة أثناء الحمل أمر في غاية الأهمية فكل ما تقوم به ينعكس سلباً أم إيجاباً على الولادة وصحة الطفل لذلك:

### فكري في الطعام كوقود<sup>1</sup>

- ضعي في اعتبارك أن جسمك هو وسيلة تنقل الآن و لديك أغلى البضائع . هل تريدين استخدام بنزين سيئ في سيارتك؟ بالتأكيد لا! أنت لا تريد المخاطرة بانهيارها.
- وبالمثل، لا تريدين وضع مصادر طاقة منخفضة في جسمك. كلما أمكن ، تناولي الأطعمة العضوية. هذا يقلل من تعرضك لمبيدات آفات المحاصيل.

### اهتمي بحمض الفوليك<sup>2</sup>

- يُنصح بتناول حمض الفوليك بمجرد أن تحاولي الإنجاب أو تكتشفين أنك حامل.
- حمض الفوليك ضروري للحمل لأنه يمكن أن يساعد في تجنب مشاكل الولادة التي تسمى "عيوب الأنابيب العصبي" مثل السنن المشقوقة .
- يحتوي البروكولي والسبانخ والخضروات الورقية الأخرى ، بالإضافة إلى خبز القمح والفول والبقوليات ، على الشكل الطبيعي لحمض الفوليك (الفولات). ويرغم أن اضافة هذه الأطعمة الى نظامك الغذائي مفيد ، فلا يزال يتبعين عليك تناول أقراص حمض الفوليك.
- كم تحتاجين من حمض الفوليك؟ حتى نهاية الثلث الأول من الحمل ، ستحتاجين إلى ٤٠٠ ميكروغرام كل يوم (١٢ أسبوعاً).

### كلي قوس قزح<sup>1</sup>

- بالطبع ، ليس بالمعنى الحرفي للكلمة ، ولكن عند تنظيم الوجبات أو عند الحاجة إلى وجبة خفيفة ، اختياري الأطعمة الملونة مثل السبانخ الخضراء الداكنة اللون والجزر البرتقالي والتفاح الأحمر والموز الأصفر والتوت.
- النظام الغذائي المتنوع مهم لصحة المرأة والجنين لأنه لن يعرض طفلك فقط لمجموعة متنوعة من الأذواق والنكهات، بل سيزوده أيضاً بأكبر قدر من العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة.
- من خلال السائل الأمينوسي ، يأكل طفلك ما تأكلينه ، لذلك إذا كنت تأكلين مجموعة متنوعة من الأطعمة ، فسيكون كذلك طفلك.

## **خذى قسط كاف من النوم<sup>١</sup>**

- هل تتعجبين أنك منهكة؟ لا تتعجبى يمر جسمك بتغييرات كبيرة ، وطفلك ينشئ نظاماً حياة جديد كل يوم.
- من المحتمل أن تصابي بالإرهاق في بعض الأيام أثناء تطور المشيمة. علاوة على ذلك ، تمررين بتغييرات هرمونية وعاطفية كبيرة.
- خذى قيلولة عندما تستطعين. مارا ! إذا كنت تعملين ، حدي وقتاً للراحة أثناء استراحة الغداء.
- ضعي جدولًا ليلاً والتزمي به! يحتاج جسمك كل ليلة إلى ثمانى إلى تسع ساعات من النوم.

## **قومي بممارسة الرياضة<sup>٣</sup>**

صحّة المرأة مرهونة بشكل كبير بالنشاط الرياضي والحركة على أن لا يؤثّر ذلك على الحمل.

- من الرائع الحفاظ على النشاط و اللياقة البدنية أثناء الحمل ، ولكن تأكدي من مراجعة طبيبك أولاً للتأكد من عدم وجود أي مشاكل صحية تمنعك من القيام بذلك.
- حاولي ممارسة ٣٠ دقيقة من الأنشطة الرياضية المعتدلة ، مثل المشي أو السباحة ، في معظم أيام الأسبوع إذا لم تكن هناك مخاوف على الحمل.
- يمكن أن تساعدك التمارين المنتظمة على:
  - مساعدتك في الحفاظ على وزن صحي
  - تساعدك على الاسترخاء
  - تساعدك على أن تصبحي أقوى وأكثر لياقة – مفيدة للتعامل مع الحمل والولادة والأمومة
  - تساعد في تقليل الأعراض المزعجة المرتبطة بالحمل مثل آلام الظهر والدوالي

## **احرصي على شرب المياه بالقدر الكافي<sup>١</sup>**

- يمكن تجنب الولادة المبكرة بالحفاظ على شرب قدر كاف من المياه.
- كما أنه يساعد في الوقاية من الصداع النصفي وحصى الكلى والدوار.
- هل تعانين من الإمساك والبواسير؟ الخبر السار هو أن الحفاظ على شرب قدر كاف من المياه يمكن أن يساعدك على تجنب كليهما.
- إذا كان بولك أصفرًا فاتحًا وصافىًا ، إذا أنت تحصلين على قدر كاف من الماء. إذا كان لونه أصفرًا داكنًا ، فستحتاجين إلى شرب المزيد من الماء.

## **ما لا يجب فعله**

هناك العديد من العادات التي تنعكس سلباً على صحة المرأة والجنين في آن واحد ومن المهم تجنبها أو على الأقل الحد منها.

## **٤ لا تدخني**

- يجب أن تتجنب التدخين والسجائر الإلكترونية.
- لا ينبغي للمرأة أن تدخن أثناء الحمل ، لذلك بمجرد أن تعلم أنها تتوقع أن تحمل قريبا ، يجب عليها التحدث إلى طبيبها حول الإقلاع عن هذه العادة.
- الأطفال الذين يولدون لأمهات مدخنات هم أكثر عرضة لمشاكل الولادة.
- يمكن أن يؤدي النيكوتين الموجود في السجائر الإلكترونية دماغ الطفل النامي ورئتيه ، مما يجعلها غير آمنة للاستخدام أثناء الحمل.

## **٤ لا تأكل لشخصين**

- خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، لا يُطلب من النساء الحوامل "تناول طعام لشخصين" (تحتاج النساء عادةً إلى مزيد من السعرات الحرارية خلال الثلث الثاني والثالث من الحمل ، ولكن ليس بالضرورة خلال الثلث الأول).
- النساء اللواتي يكتسبن الكثير من الوزن أثناء الحمل يعرضن أطفالهن لخطر أكبر للإصابة بالسمنة في وقت لاحق من الحياة.

## **٤ لا تشرب الكثير من الكافيين**

- لا يأس من تناول القليل من الكافيين: حوالي ٢٠٠ مجم (كوبان من القهوة).
- يمكن أن يمر الكافيين عبر المشيمة ويؤثر على معدل ضربات قلب الطفل.

## **١ لا تأكل اللحوم النيئة**

- تتعرض النساء الحوامل اللائي يأكلن اللحوم النيئة أو غير المطبوخة أو البيض لخطر الإصابة بداء الليستريات وداء المقوسات "داء القطب" ، وكلاهما يمكن أن يسبب التهابات خطيرة ومهددة للحياة.
- من المحتمل أن تؤدي هذه الالتهابات إلى تشوهات خلقية خطيرة وإجهاض.
- قبل الأكل ، تأكد من طهي اللحوم والبيض جيداً.

## **٤ لا تذهب للساونا**

- يجب تجنب حمامات البخار وأحواض المياه الساخنة والجاكوزي وغرف البخار.
- تتعرض المرأة الحامل لخطر ارتفاع درجة الحرارة والجفاف والإغماء في مثل هذه الأماكن .
- يمكن أن تؤثر الزيادة الكبيرة في درجة الحرارة الأساسية للألم ، خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، على نمو طفلها.
- وفقاً لبعض الدراسات ، فإن استخدام أحد هذه الأشياء خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل يمكن أن يضاعف من خطر الإجهاض.

## **لا تقمي بتنظيف صندوق فضلات القطط<sup>١</sup>**

- لا داعي للخوف من قطك الأليف أو تجنبه ، ولكن عليك تفويض تنظيف صندوق الفضلات لشريكك أو صديقة .
- في فضلات القطط ، هناك ملايين الطفيليات ، أحدها ، التوكسوبلازم جوندي ، وهو ضار بالمرأة الحامل.
- يمكن أن يتسبب هذا الطفيلي في الإجهاض أو ولادة جنين ميت ، وقد يعاني الأطفال المولودين به من مشاكل صحية كبيرة مثل النوبات والاضطرابات العقلية.
- يمكن أن يسبب أيضاً صعوبات في الابصار.

## **المراجع:**

1. Sanford Health. Do's and don'ts during the first trimester of pregnancy. 2019. .1 Available at:  
<https://news.sanfordhealth.org/womens/dos-and-donts-during-first-trimester-pregnancy/>. Last accessed at: 28/01/2022
2. NHS. Start4life. Vitamins and supplements in pregnancy. Available at:  
<https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/vitamins-and-supplements-pregnancy/>. Last accessed at: 28/01/2022
3. Pregnancy, Birth and Baby. Things to avoid during pregnancy. Last reviewed:  
March 2021. Available at:  
<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/things-to-avoid-during-pregnancy#....> Last accessed at: 28/01/2022
4. Cunha JP. What Should I Avoid During My First Trimester?. Reviewed on  
5/24/2021. Available at:  
[https://www.emedicinehealth.com/what\\_should\\_i\\_avoid\\_during\\_my\\_first\\_trimester/article\\_em.htm](https://www.emedicinehealth.com/what_should_i_avoid_during_my_first_trimester/article_em.htm). Last accessed at: 28/01/2022