كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
شرط

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

JUN 2, 2022

صحة المرأة اثناء 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

فكري في الطعام كوقود[1]

- ضعي في اعتبارك أن جسمك هو وسيلة تنقل الآن و لديك أغلى البضائع . **هل تريدين استخدام بنزين سيئ في سيارتك؟** بالتاكيد لا! أنت لا تريدين 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[2]

- 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 الأنبوب العصبي"** مثل السنسنه المشقوقة .
- يحتوي البروكلي والسبانخ والخضروات الورقية الأخرى ، بالإضافة إلى **خبز القمح والفول والبقوليات** ، على الشكل الطبيعي لحمض الفوليك (الفولات). وبرغم أن اضافة هذه الأطعمة الي نظامك الغذائي مفيد ، فلا يزال يتعين عليك تناول أقراص حمض الفوليك.
- **كم تحتاجين من حمض الفوليك؟**
حتى نهاية الثلث الأول من الحمل ، ستحتاجين إلى ٤٠٠ ميكروغرام كل يوم (١٢ أسبوعًا).

كلي قوس قزح[1]

- بالطبع ، ليس بالمعنى الحرفي للكلمة ، ولكن عند تنظيم الوجبات أو عند الحاجة إلى وجبة خفيفة ، اختاري **الأطعمة الملونة** مثل السبانخ الخضراء الداكنه 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 أيضا بأكبر قدر من العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة.**
- من خلال السائل الأمنيوسي ، يأكل طفلك ما تأكلينه ، **لذلك إذا كنت تأكلين مجموعة متنوعة من الأطعمة ، فسيكون كذلك طفلك.**

خذي قسط كاف من النوم[1]

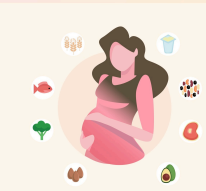
- **هل تتعجبين أنك منهكة؟ لا تتعجبي!**
يمر جسمك بتغييرات كبيرة ، وطفلك **ينشئ نظامًا حياة جديد كليا**. من المحتمل أن تصابي بالإرهاق في بعض الأيام **أثناء تطور المشيمة**. علاوة على ذلك ، **تمرين بتغيرات هرمونية وعاطفية كبيرة.**
- خذي قيلولة عندما تستطيعين. مرارا ! **إذا كنت تعملين ، حددي وقتًا للراحة أثناء استراحة الغداء.**
- ضعي جدولاً ليلياً والتزمي به! **يحتاج جسمك كل ليلة إلى ثماني إلى تسع ساعات من النوم.**

قومي بممارسة الرياضة[3]

- 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 علي 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[1]

- 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 **أصفرا فاتحًا وصافيًا** ، اذا أنت تحصلين على قدر كاف من الماء. إذا كان لونه أصفرا داكنا ، فستحتاجين إلى شرب المزيد من الماء.



ما لا يجب فعله

لا تدخني[4]

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

لا تأكلي لشخصين[4]

- خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، لا يُطلب من النساء الحوامل "تناول طعام لشخصين" (**تحتاج النساء عادة 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.**

لا تشربي الكثير من الكافيين[4]

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

لا تأكلي اللحوم النيئة[1]

- تتعرض النساء الحوامل اللائي يأكلن اللحوم النيئة أو غير المطبوخة أو البيض **لخطر الإصابة بداء الليستريات وداء المقوسات"داء القطط"** ، 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 جيدًا.**

لا تذهبي للساونا[4]

- 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 للأم** ، خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، على نمو طفلها.
- وفقًا لبعض الدراسات ، فإن استخدام أحد هذه الأشياء خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل يمكن أن **يضاعف من خطر الإجهاض.**

لا تقومي بتنظيف صندوق فضلات القطط[1]

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

المراجع

1. Sanford Health. Do's and don'ts during the first trimester of pregnancy. 2019. 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. Last accessed at: 28/01/2022

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

ما يجب فعله

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

فكري في الطعام كوقود [1]

- ضعي في اعتبارك أن جسمك هو وسيلة تنقل الآن و لديك أغلى البضائع . هل تريدين استخدام بنزين سيئ في سيارتك؟ بالتاكيد 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 [2]

- 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 الأنبوب العصبي" مثل السنسنه المشقوقة .
- يحتوي البروكلي والسبانخ والخضروات الورقية الأخرى ، بالإضافة إلى خبز القمح والفول والبقوليات ، على الشكل الطبيعي لحمض الفوليك (الفولات). وبرغم أن اضافة هذه الأطعمة الي نظامك الغذائي مفيد ، فلا يزال يتعين عليك تناول أقراص حمض الفوليك.
- كم تحتاجين من حمض الفوليك؟
حتى نهاية الثلث الأول من الحمل ، ستحتاجين إلى ٤٠٠ ميكروغرام كل يوم (١٢ أسبوعًا).

كلي قوس قزح [1]

- بالطبع ، ليس بالمعنى الحرفي للكلمة ، ولكن عند تنظيم الوجبات أو عند الحاجة إلى وجبة خفيفة ، اختاري الأطعمة الملونة مثل السبانخ الخضراء الداكنه 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 أيضا بأكبر قدر من العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة.
- من خلال السائل الأمنيوسي ، يأكل طفلك ما تأكلينه ، لذلك إذا كنت تأكلين مجموعة متنوعة من الأطعمة ، فسيكون كذلك طفلك.

خذي قسط كاف من النوم [1]

- هل تتعجبين أنك منهكة؟ لا تتعجبي يمر جسمك بتغييرات كبيرة ، وطفلك ينشئ نظامًا حياة جديد كليا. من المحتمل أن تصابي بالإرهاق في بعض الأيام أثناء تطور المشيمة. علاوة على ذلك ، تمرين بتغيرات هرمونية وعاطفية كبيرة.
- خذي قيلولة عندما تستطيعين. مرارا ! إذا كنت تعملين ، حددي وقتًا للراحة أثناء استراحة الغداء.
- ضعي جدولاً ليلياً والتزمي به! يحتاج جسمك كل ليلة إلى ثماني إلى تسع ساعات من النوم.

قومي بممارسة الرياضة [3]

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 علي الحمل.
- يمكن أن تساعدك التمارين المنتظمة على:
  - مساعدتك في الحفاظ على وزن صحي
  - تساعدك على الاسترخاء
  - تساعدك على أن تصبحي أقوى وأكثر لياقة ـ مفيدة للتعامل مع الحمل والولادة والأمومة
  - تساعد في تقليل الأعراض المزعجة المرتبطة بالحمل مثل آلام الظهر والدوالي

احرصي على شرب المياه بالقدر الكافي [1]

- 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 أصفرا فاتحًا وصافيًا , اذا أنت تحصلين على قدر كاف من الماء. إذا كان لونه أصفرا داكنا ، 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 تجنّبها أو على الأقل الحدّ منها.

لا تدخني [4]

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

لا تأكلي لشخصين [4]

- 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.

لا تشربي الكثير من الكافيين [4]

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

لا تأكلي اللحوم النيئة [1]

- تتعرض النساء الحوامل اللائي يأكلن اللحوم النيئة أو غير المطبوخة أو البيض لخطر الإصابة بداء الليستريات وداء المقوسات"داء القطط" ، 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.

لا تذهبي للساونا [4]

- 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 للأم ، خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، على نمو طفلها.
- وفقًا لبعض الدراسات ، فإن استخدام أحد هذه الأشياء خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل يمكن أن يضاعف من خطر الإجهاض.

لا تقومي بتنظيف صندوق فضلات القطط [1]

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

المراجع:

Sanford Health. Do’s and don’ts during the first trimester of pregnancy. 2019. Available at: .1 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. Last accessed at: 28/01/2022