

www.kotobarabia.com
دراسة

غادة محمد سعد

أسئلة هام



www.kotobarabia.com

عن الحمل والولادة

١٠٠ سؤال هام

عن الحمل والولادة

إعداد
غادة محمد سعيد

طبقا لقوانين الملكية الفكرية

**جميع حقوق النشر و التوزيع الالكتروني
لهذا المصنف محفوظة لكتب عربية. يحظر
نقل أو إعادة نسخ أو إعادة بيع أى جزء من
هذا المصنف و بثه الكترونيا (عبر الانترنت أو
للمكتبات الالكترونية أو الأقراص المدمجة أو أى
وسيلة أخرى) دون الحصول على إذن كتابي من
كتب عربية. حقوق الطبع الورقى محفوظة
للمؤلف أو ناشره طبقا للاتفاقيات السارية.**

إهـ - داء

أهدي هذا الكتاب إ أ ل شيء هذا الوجود،
إ النور الذي أضاء حيا وجعل من ظلامها نورا
وضاءً ين كل شيء و عل من دني الصفة عا
كب ا أتعلم منه كل يوم..

أهدي هذا الكتاب إ أعز شيء الوجود إ
صغي مد و ا د أهدي هذا الكتاب ليعرفا
استقبل كم تعبت من أجلهما وكم أحبتهما..

ا تويات

- ١- ما علامات حدوث التبييض عند ا راة؟
- ٢- ما أنسب سن للحمل؟
- ٣- ما الأعراض الرئيسية للحمل؟
- ٤- ما الاختبارات ا وكدة للحمل؟
- ٥- ما أكفا نظام غذائي للحامل؟
- ٦- ما فائدة ملح الطعام بالنسبة للسيدة ا امل؟
- ٧- ما أنواع العناصر الغذائية ال تاجها الأم وكما ا واسباب زيادة ا اجة إليها خلال فترة ا مل ومصدرها الغذائي؟
- ٨- هل الأنيميا خطر على ا مل أم لا؟
- ٩- تشعر بعض ا وامل موضة شديدة ا عدة فهل ا تأثر سيئ على ا مل وا ن ؟
- ١٠- هل دث اضطرابات للدورة الدموية للحامل أم لا وما أعراض تلك الاضطرابات؟
- ١١- تشرع بعض ا وامل بالإمساك؛ فماذا تفعل للتخلص منه، وعدم الإصابة به؟
- ١٢- تصاب بعض ا وامل با كة "ا رش" فما السبب؟ وكيفية علاجها؟

- ١٣ - ما الأرق؟ وهل هو مضر بالصحة؟
- ١٤ - يع النساء يص بالغيان والقي أثناء
ا مل فهل هو خطر على ا مل؟
- ١٥ - دث شعور بالإغماء للمرأة ا امل ،
الفينة والأخرى اذا؟
- ١٦ - هل للبواس علاقة با مل؟
- ١٧ - ما السبب حدوث التهاب ا ثانة والكلى
خلال فترة ا مل؟
- ١٨ - تشعر الأم ا امل بصعوبة التنفس مع
تقدم ا مل تباعا، فلماذا؟
- ١٩ - نسمع كذا عن مرض ا حبة الأا ، فما
هذا ارض وما خطورته على ا مل؟
- ٢٠ - ما خطورة مرض السكر على الأم ا امل
واذا؟
- ٢١ - تشعر بعض ا وامل بأ انطقة السفلى
من الظهر يزيد اساء، ما السبب وراء ذلك؟
وكيفية العلاج؟
- ٢٢ - ما سبب حدوث تقلصات عضلية بسمانة
ساق ا رأة ا امل وغالبا ما دث بالليل؟

- ٢٣- ما السبب الرئيسي ظهور دوا
الساق ؟
- ٢٤- هل الاكثاب ضار بصحة ا امل؟
- ٢٥- ما أنواع الصداع وأضرار كل نوع؟
- ٢٦- تظهر علامات بيضاء على البطن بعض
حالات ا مل فما سبب ذلك؟
- ٢٧- هل للحمل علاقة زيادة تسوس الأسنان؟
- ٢٨- ما الوحم؟ وهل يؤثر فعلا على ا ا ؟
- ٢٩- هل زيادة عدد مرات التبول لدى ا امل
شيء طبيعي؟
- ٣٠- ما المقصود بتسمم ا مل؟ وما أضراره؟
- ٣١- هل يوجد ضرر من حدوث الإفرازات
اهلية؟
- ٣٢- ما المقصود با مل خارج الرحم؟
- ٣٣- هل للقهوة أضرار على ا ا رأة ا امل؟
- ٣٤- هل للعلاقات الزوجية أي تأثيرات سلبية
على ا مل والولادة؟
- ٣٥- هل تفيد الرياضة ا امل أم لا؟
- ٣٦- هل للتدخ آثار سلبية على ا ا أم لا؟

٣٧- هل لاستمرار ا رأة العمل أي تأذ على
ا مل؟

٣٨- ما الإجهاض وما أنواعه؟

٣٩- ما أسباب الإجهاض؟

٤٠- هل كن ا مل بعد التعرض للإجهاض؟

٤١- هل تسبب أقرص منع ا مل الإجهاض؟

٤٢- هل كن أن يكون اللولب سببا للإجهاض؟

٤٣- هل هناك صلة ب التقاء الزوج

والإجهاض؟

٤٤- ما حكم الإسلام الإجهاض؟

٤٥- ما النفاس؟

٤٦- ما الرعاية الأولية للنفساء وال ب القيام

ا بعد الولادة مباشرة؟

٤٧- ما تعريف النفاس الإسلام ومدته؟

٤٨- م تغادر الأم ا مستشفى؟

٤٩- م تغادر الأم السرير؟

٥٠- م يعود الرحم جمه الطبيعي؟

٥١- هل وز الزيارات بعد الولادة بقليل؟

٥٢- ما ا مشاكل الصحية ال دث إذا أصيبت

النفساء بالإمساك؟

٥٣- ما المشاكل الصحية الـ دث إذا أصيبت

النفساء مشاكل علمية التبول؟

٥٤- ما المشاكل الصحية الـ دث إذا أصيبت

النفساء بإفرازات مهيلة؟

٥٥- ما هي المشاكل الصحية الـ دث إذا

أحست النفساء بالإرهاق؟

٥٦- ما هي المشاكل الصحية الـ دث إذا

شعرت النفساء بالاكتئاب؟

٥٧- هل هناك أي مشاكل صحية قد دث

للنفساء نتيجة الاستحمام؟

٥٨- هل هناك أي مشاكل صحية قد دث

للنفساء نتيجة العلاقات الزوجية؟

٥٩- م تعود الدورة الشهرية بعد الولادة؟

٦٠- ما هي الرعاية الطبية الـ ب القيام ا

للنفساء؟

٦١- ما هي أسهل أسهل وأفضل الأطعمة

للنفساء؟

٦٢- ما هي أفضل فترة تقضيها النفساء النوم،

وما هو أفضل ثياب ترتديها؟

٦٣- ما هي التغيرات التي تحدث للثدي أثناء الحمل وبعده؟

٦٤- هل تتأثر عملية الرضاعة بجم الثدي؟

٦٥- كيف يصنع الثدي الحليب؟

٦٦- هل تؤثر الحالة النفسية على إفراز الحليب؟

٦٧- كيف تحدث عملية إفراز الحليب؟

٦٨- ما هو الحمار أو السرسوب ((البلبا))؟

٦٩- ما هو الغذاء المناسب للأم المرضع؟

٧٠- هل تكفي مكونات الحليب احتياجات الطفل الرضيع؟

٧١- ما هي فوائد الرضاعة للطفل والأم؟

٧٢- ما هي أسلم طريقة لإرضاع الطفل؟

٧٣- ما هي أسباب نقص إفراز الحليب؟

٧٤- ما هي أفضل التوجيهات التي يمكن أن يعطيها

الأطباء لعملية الرضاعة؟

٧٥- متى ينصح بتأخير الرضاعة الطبيعية؟

٧٦- متى ينصح بعدم الرضاعة الطبيعية؟

٧٧- ما هي أفضل الأدعية والأفعال التي يمكن أن نقوم بها

١١ ولود الإسلام؟

٧٨- ما هي العادات ااطئة ال يمارسها البعض مع الأطفال حديثي الولادة؟

٧٩- توجد بعض امشاكل الشائعة ال تواجه الطفل شهوره الأو مثل فقد شعر رأسه وتكون القشرة فيها فما السبب؟

٨٠- ما هي الأسباب ال تؤدي إ طفح لد ولود والتهابه؟

٨١- ما هي الإكزا وكيفية علاجها؟

٨٢- ما المقصود بالدمع ا استمرار أو الع الدامعة؟

٨٣- ما هو ول وكيف يتكون؟

٨٤- ما المقصود بفتوق السرة؟

٨٥- ما هو حكم دم ا امل الشريعة الإسلامية؟

٨٦- ما هو حكم إفطار ا امل رمضان؟

٨٧- ما هو حكم زواج ا امل الشريعة الإسلامية؟

٨٨- ما هو حكم طلاق ا امل، ونفقتها الشريعة الإسلامية؟

٨٩- ما هي أفضل طريقة لفحص الولود للتأكد

من خلوه من العيوب الملقية؟

٩٠- كيف يتأكد الطبيب من وجود عيب خلقي

الولود؟

٩١- يوجد عدد كبير من أشكال الومات، فما

هي أنواعها وأشكاله؟

٩٢- ما المقصود بلحام اللسان؟

٩٣- ما المقصود بانك إشقوق؟

٩٤- ما المقصود بشفة الأرنب؟

٩٥- ما المقصود بالتشدي؟

٩٦- ما المقصود بالقبلة اائية؟

٩٧- قد دث تشوه لفتحة البول لدي الولود

فما العمل؟

٩٨- بعض الأحيان دث ضيق لفتحة البول

لدي الولود فما العمل؟

٩٩- ما المقصود باصية اعلقة؟

١٠٠- ما المقصود بالطمث الصغ عند الإناث؟

مَقَدِّمَةٌ

أحمد خالق كل شيء... فهو الأول والآخر والظاهر والباطن وهو على كل شيء قدير، لمقاي من آيت و لمقاي من آي.. فكل شيء يدين له بالوحدانية والاضوع لأنه الحق الذي أبدع كل شيء ولم كل شيء لينعم به كل إنسان وحيوان ونبات...

ومن ألام الأشياء الال خلفها أ وأبدع فيها وأنزل فيها آياته الأطفال الصغار الذين يأسرون القلب > يروحون ويتملكونه > يعودون، فهم البسمة والأمل الذي يعيش الإنسان لأجله، ولكن إذا كنت سيدة حامل وتريدين أن تنعمي بمهادئ ويل والنهاية صلا على مولود غاية الروعة والبهاء.. فيجب أن تقرئي هذا الكتاب...

كما يجب أن تستوعي نويات هذا الكتاب وأن تتبعي الإجابات أامة الال تجيب على العديد من

الاستفسارات اامة ال تبحث عنها معظم
الأمهات، إما العبادات ا أصه، أو ا رائد
اليومية وا لات، وأرجو أن تستفيد من ذلك
الكتاب كل سيدة حامل وأن تفيد به الأخريات...

مع خالص يا
غادة مد سعيد

س ١: ما علامات حدوث التبويض عند المرأة؟
أغلب الأحيان تكون الدورة الشهرية للزوجة منتظمة، ولكن عند حدوث التبويض وخروج البويضة من المبيض حدث تقلصات مؤلمة نوعاً ما، كما حدث ارتفاع بسيط في درجة الحرارة يكون الغالب أقل من نصف درجة ويظهر ذلك بقياس الزوجة لدرجة حرارتها كل صباح للاستدلال على يوم التبويض، كما يصاحب ذلك زيادة إفرازات المهراز التناسلي، وأيضاً تستطيع التأكد القطعي بأخذ عينة من الرحم للفحص الهري بواسطة الطبيب المعالج.

* * *

س ٢: ما أنسب سن للحمل؟
أكد العلماء أن أفضل سن للحمل ما بين العشرين واثلاثين سنة، فقبل سن العشرين تكون أجهزة الجسم تكمّل بعد الحمل، أما بعد سن الثلاثين، خاصة مع توالي مرات الحمل والولادة، فيصبح

اسم أقل قدرة على حمل عبء الحمل، ولقد اتضح أن بعض الأمراض الوراثية تزداد نسبة الإصابة بها، الأطفال ولودين من أمهات أوزن هذه السن.

* * *

س ٣: ما الأعراض الرئيسية للحمل؟
لكل حمل أمه الأصل به وأعراض خاصة ولكن هناك أعراض تعت شائعة بالنساء الحمل وهذه الأعراض هي:

- ١ - تأخر حدوث الطمث (الدورة الشهرية).
- ٢ - آلام الثدي.
- ٣ - غثيان وقيئ.
- ٤ - كثرة مرات التبول.
- ٥ - التعب والإجهاد.

* * *

س ٤: ما الاختبارات المؤكدة للحمل؟
هناك عدة اختبارات معملية تؤكد الحمل ومن هذه الاختبارات ما يلي:

أولاً: الكشف عن هرمون α مل بالدم:
كن التأكد من وجود α مل قبل موعد الدورة
الشهرية وذلك بالكشف عن وجود هرمون α مل
" α وجسترون" بالدم وغالباً ما يلجأ الطبيب إلى
هذا الاختبار بعض حالات الإجهاض المتكرر
الذي ينتج من نقص هرمون α مل.

ثانياً: الكشف عن هرمون α مل البول:
توي بول الصباح α رة α مل على أعلى
تركيز α مل ويتم عمل هذا التحليل بعد
عشرة أيام من موعد α د دوث الطمث
وتنصح α رة بالاعتصام شرب السوائل ليلاً.

ثالثاً: الفحص بالأشعة فوق الصوتية:
وذلك بعد حوا ستة أسابيع أو شهر ونصف أو
مع α وعد الثا لغياب الدورة الشهرية.

رابعاً: α ع نبض α د :
وكن ذلك بداية من الشهر الثالث باستخدام
بعض الأجهزة α ديثه كما كن α ع نبض α د
بالسماعة الطبية بداية من الشهر α امس.

* * *

س ٥ - ما أكفا نظام غذائي للحامل؟
من الواجب أن تتغذى ا امل تغذية جيدة ح
تضمن سلامتها وسلامة جنينها ومن الضروري أن
يكون غذاؤها تويأ على كل العناصر الغذائية
ا مطلوبة بصورة متوازنة و شكل سهل للهضم،
ولذلك ب أن توي غذااء ا امل على هذه
العناصر ا امة وهي كما يلي:
كميات كافية من ال و تينيات و اصة ال و تينيات
ا يوانية صورة سهلة للهضم.
كميات كافية من الفواكه الطازجة و ا ضرورات
ا غسولة جيدا.
كميات قليلة من الكربوهيدرات والنشويات.
كميات قليلة من الدهون.
كميات كافية من اء والسوائل قد تصل من ٦
إ ٨ أكواب يوميا.

س ٦: ما فائدة ملح الطعام بالنسبة للسيدة
امل؟

أكدت الأثا ديثه أن الإقلال من ملح الطعام
يعت أمرا خاطئاً ولكن استخدامه بكميات طبيعية
الطعام والشراب بشرط عدم وجود ارتفاع
بضغط الدم يعت صا السيدة ا امل.
* * *

س ٧: ما أنواع العناصر الغذائية الـ تاجها الأم
وكميا ا وأسباب زيادة ا اجة إليها خلال فترة
امل ومصدرها الغذائي؟

أولا: الـ و : أسباب زيادة ا اجة إليه شهور
امل هو النمو السريع لأنسجة وأعضاء ا
وتكون السائل الأمنيو ، و و وتطور المشيمة،
و و الرحم، والثدي ، بالإضافة إ زيادة تكوين
هيموجلوب و بروتينات الدم، وتكوين احتياطي
الـ و للحمـل والولادة، ويوجد الـ و
الا ، و ، والبيض.

ثانيا: الكالسيوم: وأسباب زيادة ا اجة إليه
شهور ا مل هو تكوين ا يكل العظمي للجذ

وبناءً على لاي اكونه بنا الأسنان أنسجة اللثة، ويتواجد الا ، وا ، و بوب ا توية على القشور، و ضرورات، وصفار البيض.

ثالثاً: اديد: وأسباب زيادة ااجة إليه شهر امل هو زيادة تكوين هيموجلوب الدم خلال امل و زين اديد كبد ا ، ويتواجد اديد الكبد، واللحم، والبيض، و بوب، و ضرورات، والبقول، والفواكه ا غفة.

رابعاً: اليود: وأسباب زيادة ااجة إليه شهر امل هي زيادة إنتاج هرمونات الغدة الدرقية ال توي على اليود، ويتواجد اليود الاك، وملح الطعام اضاف إليه اليود.

خامساً: اغنسيوم: وأسباب زيادة ااجة إليه شهر امل هي إنتاج الطاقة والتمثيل الغذائي لا وتينات و و الأنسجة ووظائف العضلات، ويتواجد اغنسيوم فول الصويا، والكاكاو، و بوب، والفول، والبسلة.

سادساً: الزنك: وأسباب زيادة ااجة إليه شهر امل هي أنه عنصر لازم لتكوين الأنسوا

وبعض الأنزات وهو ضروري لتكوين الأاض
النوية والنمو، ويتواجد الزنك الأار،
والقواقع، واللحم والبيض، والبواب الأوية على
القشور، والبقول.

سابعاً: فيتامين "أ": وأسباب زيادة الأاجة إليه
شهور الأمل هي والأنسجة والعظام، وبناء مينا
الأسنان، ويتواجد فيتامين "أ" الأزيد،
والقشدة، والأضروات، والكبد، وصفار البيض.
ثامناً: فيتامين "د": وأسباب زيادة الأاجة إليه
شهور الأمل هو أنه يساعد امتصاص
الكالسيوم؛ والفسفور، وبناء العظام، ومينا
الأسنان.

تاسعاً: فيتامين "هـ": وأسباب زيادة الأاجة إليه
شهور الأمل هي والأنسجة، وكمال غشاء
الأخلايا اسم عامة، وغشاء الألية الأمرأ خاصة،
ويتواجد فيتامين "هـ" الأزيوت النباتية،
والأضروات الورقة (مثل الأس)، والبقول،
واللحم، والبيض، والألا .

عاشرا: فيتامين "ج": وأسباب زيادة الحاجة إليه
شهور الحمل هي تكوين الأنسجة وكما
وتكوين المادة اللاصقة ، خلايا الأنسجة الضامة
وأنسجة الأوعية الدموية، والمساعدة امتصاص
الحديد، ويتواجد فيتامين "ج" في الحمضيات ،
والفراولة، والطماطم، والفلفل،
والخضروات الورقية، والبطاطس.

الحادي عشر: حمض الفوليك: وأسباب زيادة
الحاجة إليه شهور الحمل هو أنه يساعد إنتاج
مادة نواة الخلية، وهيموجلوبين الدم، كما يمنع
حدوث فقر الدم، ويتواجد حمض الفوليك
في الكبد، والخضروات الورقية.

الثاني عشر: فيتامين "ب١" و"ب٦": وأسباب
زيادة الحاجة إليه شهور الحمل هي توليد
الطاقة، التمثيل الغذائي للبروتينات و
الدهون ، ويتواجد في اللحم، والكبد، والحبوب،
والبقول.

الثالث عشر: فيتامين "ب١٢": وأسباب زيادة
الحاجة إليه شهور الحمل هي التمثيل الغذائي

لا وتينيات وا مض النووي، وتكوين خلايا الدم
امراء، ويتواجد الا ، وا ، والكبد،
واللحم، والبيض.
* * *

س ٨: هل الأنيميا خطر على ا مل أم لا؟
أولا نتعرف على الأنيميا نفسها؛ فالأنيميا تع
نقص نسبة ا يمولو، الدم؛ وا أعراض
منها الدوخة والشعور الدائم بالإرهاق والتعب،
وتظهر بعمل ليل للدم، كما ب علاج الأنيميا
طور ا على الأم وعلى ا ن نفسه.

س ٩: تشعر بعض ا وامل موضة شديدة
أعدة فهل ا تأثر على ا مل وا ن ؟
كن للحامل أن تشعر بزيادة موضة أعدة
اية الشهر الأول وقد يستمر ذلك لنهاية ا مل،
والسبب الرئيسي هو ار اء عضلات جدار أعدة
ت تأثر هرمونات ا مل، وكن أن يصاحب
ذلك زيادة ا موضة؛ والإحساس بانتفاخ أعدة.
وعلى ا امل أن تتبع الإرشادات الآتية:

تناول كميات أقل من الطعام عدد أكبر من الوجبات.

عدم الإكثار الطعام الذي يسبب إجهاد هاز
اضمني مثل المسكات - الدهون - البقوليات -
البصل - الثوم.

الاستلقاء بعد كل وجبة.

وإذا ازداد الشعور بألم موضة فعليك باستشارة
الطبيب.

* * *

س ١٠ - هل حدث اضطرابات للدورة الدموية
للحامل أم لا وما أعراض تلك الاضطرابات؟

قد حدث للحامل بعض الاضطرابات بالدورة
الدموية وذلك بسبب التغيرات الهرمونية التي
تصاحب الحمل، وأعراض تلك الاضطرابات قد
تظهر إحدى الصور الآتية:

زيادة ضربات القلب.

ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم.

إرهاق شديد.

دوار ونادراً حدوث إغماء.

وعلى ا امل أن تتبع الإرشادات العلاجية الآتية:
الإكثار تناول السوائل.
متابعة الطبيب حالة حدوث أي أعراض
شديدة.

س ١١ - تشعر بعض ا وامل بالإمساك؛ فماذا
تفعل للتخلص منه، وعدم الإصابة به؟
السبب الأساسي للإمساك هو ضغط الرحم على
الأمعاء؛ والتغ ا ت ا رمونية ا صاحبة للحمل ا
تؤدي إ ا ر اء وانبساط عضلات الأمعاء، وأيضا
إذا تعددت مرات القيء يقلل ذلك كمية الغذاء
ا تصل إ ا هاز ا ضمي ا يؤدي إ حدوث
الإمساك عند ا راة ا امل.

* * *

س ١٢ - تصاب بعض ا وامل با كة أو ا رش،
فما سبب هذه ا كة، وكيفية علاجها؟
هناك نوع من ا كة؛ كة موضعية وهي نتيجة
وجود إفرازات با هاز التناسلي للمرأة؛ وكحة
للجسم بأكمله بسبب التغ ا ت ا رمونية للحمل،
وعلى ا امل استشارة الطبيب عند الشعور
بأحدا ا.

* * *

س ١٣ - ما الأرق، وهل هو مضر بالصحة؟

غالبًا ما تشعر الأم بداية الحمل برغبة النوم ولكنها لا تستطيع؛ فتتحول إلى أرقٍ مع آتية، ويكون ذلك بسبب إحدى العوامل الآتية:

١- الحركات الطبيعية التي يقوم بها الجنين
الفترة الأخيرة من الحمل تؤدي إلى الشعور بعدم الراحة.

٢- وجود بعض التقلصات أو ألمًا بالظهر نتيجة كحجم الجنين.

٣- وجود قلق وخوف من كثرة التفكير مسألة الولادة.

وعلى الأم اتباع الإرشادات الآتية:

ب الإسراع بالعشاء لإطالة إبرة الفاصلة بينه وبين النوم، كما يجب أن تكون وجبة العشاء خفيفة، ويراعى الابتعاد عن شرب الشاي والقهوة مساءً واستبدال كوب الحليب بالسكر به، ويفضل الأطباء الشاي قليلًا بعد العشاء؛ وأخذ حمام دافئ قبل النوم، ومن الواجب مناقشة الطبيب بكل أسباب القلق وذلك للقضاء على أي أوف أو قلق.

س ١٤: يع النساء يصد بالغيان والقيء أثناء
 الحمل فهل هو خطر على الحمل؟
 غالبا ما يحدث القيء الصباح، ولا داعي
 للخوف منه لأن الوجبة الرئيسية للحامل تبقى
 الهاز اضمي وهي وجبة الغداء، كما يمكن
 الاستدلال على ذلك بوزن الحمل دوريا والتأكد
 من عدم نقصان وزنها بسبب نقص التغذية، و إذا
 استشارة الطبيب حالة نقصان وزن
 الحمل، أو زيادة عدد مرات القيء وحدوثه طوال
 ساعات اليوم، وننصح الحمل بالإفطار السريع
 وعدم اركة مدة ساعة بعده، كما ينصح
 للتغلب على تلك المشكلة بأخذ وجبات صغيرة
 ومتكررة.

* * *

س ١٥: تحدث شعور بالإغماء للمرأة الحمل،
 الفينة والأخرى اذا؟
 الشهور الأولى للحمل تحدث هبوط بضغط الدم
 بسبب الأنيميا وينتج عن ذلك الشعور بالإغماء

ولذلك ينصح بتجنب الوقوف مدة طويلة، مع عدم النهوض فجأة من الفراش، أما الشهور الأخرى من الحمل فجمع الشعور بالإغماء أو ضغط الرحم على الوريد الأجوف السفلي أو يسبب نوبات إغماء وعرق غزير، ولا داعي للقلق وينصح باستشارة الطبيب.

* * *

س ١٦: هل للبواس علاقة بالحمل؟
 البواس هي دوا حول فتحة الشرج وتكون الغالب مؤلمة وتكون ناتجة عن شدة الإمساك وازدياد الضغط أثناء الحمل، ولكن قد يكون للحمل علاقة بزيادة البواس وانتهائها وذلك عندما تضغط رأس الأم على الأمعاء، أو أن تكون هناك استعداد وراثي حدوث البواس. وحالة ظهورها بعد استشارة الطبيب الذي قد ينصح باستخدام بعض الأدوية قبل وبعد الحمل؛ مع وصف نظام غذائي لمنع حدوث الإمساك وبصفة عامة فمشكلة البواس تنتهي مع انتهاء الحمل.

* * *

س ١٧: ما السبب حدوث التهاب اثنائه والكلى خلال فترة الحمل؟
تزداد احتمالية حدوث التهابات باهاز البو خلال فترة الحمل بسبب زيادة الضغط عليه كما كن تلخيص علامات التهاب اهاز البو دوث اأسفل البطن أو االبطن من الف موضع الكلئ، وحدث ارتفاع ملحوظ بدرجة ارارة، وتشعر ارارة اامل بزيادة عدد مرات التبول منتصف مدة الحمل، وحدث امع عملية التبول وقد يصاحبه بعض الدم اختلط بالبول، وب استشارة الطبيب فور الإحساس باحدى هذه العلامات مع شرب السوائل بكثرة يوميا.

* * *

س ١٨: تشعر الأم اامل بصعوبة التنفس مع تقدم الحمل تباعا، فلماذا؟
تزداد صعوبة التنفس مع واء لضغطه على اجاب الاجز الذي يضغط على الرئة؛ وستنتهي هذه اشكلة اما بنهاية الحمل والولادة؛

وننصح ا امل با ركة البطيئة للحفاظ على
تنفسها الطبيعي.

* * *

س ١٩: نسمع كثيرا عن مرض ا حبة الأا ،
فما هذا ا مرض وما خطورته على ا مل؟
ا حبة الأا هي مرض يظهر على هيئة طفح
جلدي يصيب الأطفال والكبار؛ ولكن ا طورة
تكمّن تعرض ا رأة ا امل له وخصوصا
الأشهر الأو للحمل، لأن الإصابة ذا ا مرض
تعرض ا ل تشوهات خطرة بالقلب، والعين ،
والسمع و ذلك من الأمراض.

ولذلك ننصح ا رأة ا امل بالابتعاد ائيا عن
الأفراد اصاب ذا ا مرض و حالة تعرض أحد
أفراد الأسرة للإصابة به ب إبعاد ا امل اما
عنه، وعدم الاختلاط به واستشارة الطبيب تابعة
حالة ا ل باستمرار.

وبالرغم من أن التطعيم ضد ا حبة الأا أصبح
متوفرا أغلب بلاد العا إلا أن الأمهات
ا وامل أو من ملطن للحمل خلال ثلاثة

أشهر نوع عليهن أخذ هذا التطعيم، ومن حسن
الحظ أن أغلب النساء لمكون مناعة ضد الإصابة
بالإصابة لهن في عمر الطفولة.
* * *

س ٢٠: ما خطورة مرض السكر على الأم الحامل
والجنين؟

مرض السكر هو مرض معناه وجود خلل في
نسبة السكر في الدم ونسبة الأنسولين في
بفرزها في الدم، وهذا الخلل قد يتضاعف خلال
فترة الحمل، وينتج عنه نتائج ضارة للأم والجنين،
قبل اكتشاف العلاج كانت فرصة نجاح الحمل الأم
المتبع من مرض السكر ضئيلة جداً، أما الآن
فالموضع تغيراً، أما فاتباع الأم إرشادات
طبيبتها كنهها من المحافظة على صحتها وصحة
جنينها.

إذا كانت الأم مصابة بمرض السكر، فإن من المهم
أن تتبع الإرشادات الغذائية وتعليمات تناول
الدواء ومراجعة طبيبتها بانتظام وتكون مواعيد
المتابعة متقاربة وذلك للاحظة تطور الحمل

اصحاب رض خلل السكر، والأم ا امل
 اصابة بالسكر تكون معرضة لوفاة ا ا قبل
 أسبوع من موعد الولادة أو أن تلد طفلا ك
 ا جم بشكل غ طبيعي و ذه الأسباب
 وللمحافظة على الأم وا ا ، ينصح الطبيب عادة
 بالولادة القيصرية قبل ا وعد ا دد للولادة
 الطبيعية، وهناك عدد قليل من النساء اللا يص
 رض السكر خلال فترة ا امل، و إن كن
 يشك منه السابق، وإذا أصيبت ا امل بذلك
 فيجب متابعة ا الة مع الطبيب، و ب التحكم
 زيادة الوزن، وهذا النوع من الإصابة تفي عادة
 بعد الولادة بفترة قص ة.

* * *

س ٢١: تشعر بعض ا وامل بأ انطقة
 السفلى من الظهر يزيد اساء، ما السبب وراء
 ذلك؟ وكيفية العلاج؟
 الأ انطقة السفلى من الظهر يزيد اساء
 بسبب الإجهاد اليومي الذي تتعرض له الأم، ويبدأ

الظهور من الشهر ا امس للحمل.. ومن أهم أسبابه ما يلي:

- ١- اراء اربطة ا وض-
- ٢- ميل اراء للخلف أثناء الس اولة ا اد تعادل مع وزن البطن ا تد للأمام-
- ٣- وقد يكون الأ على جانب واحد و تد ا أسفل الساق مثل ا عرق النسا ويسمى عرق نسا ا مل-

وعلى ا امل أن تتبع الإرشادات العلاجية الآتية:

- ١- عدم ايل ا ا انب أكثر من اللازم-
- ٢- عدم استعمال الكعب العا -
- ٣- عند الاء ب الـ زول ا أسفل بالركبة -
- ٤- وإذا ازداد الشعور بالأ فعليك بسرعة استشارة الطبيب-

س ٢٢- ما سبب حدوث تقلصات عضلية بسمانة ساق اراء ا امل وغالبا ما دث بالليل؟

السبب وراء التقلصات العضلية الـ دث
بسمانة الساق وغالبا ما دث ساعات الليل
هو وجود دوا بالساق أو نقص الكالسيوم
بـ اسم أو نقص بعض الفيتامينات و اصة فيتام
بـ.

وعلى ا امل أن تتبع الإرشادات العلاجية الآتية:

- ١ - وقوف ا رة على قدميها وتدليكهما.
- ٢ - الإكثار من الطعام الغـ بالكالسيوم مثل ا
- اللا - البيض - السبانخ - القرنيط.
- ٣ - الإكثار من الطعام الغـ بفيتام ب مثل
البقوليات والفواكه.
- ٤ - استشارة الطبيب.

* * *

س ٢٣- ما السبب الرئيسي ظهور دوا
الساق ؟

السبب الرئيسي ظهور دوا الساق هو
التغـ ات ا رمونية الـ تصاحب ا مل، وعلى
ا امل أن تتبع الإرشادات العلاجية الآتية:

- ١ - تفادي الوقوف كلما أمكن مع أداء الأعمال
الـزلية وهي جالسة والسـ قليلا.
- ٢ - رفع القدم على وسادة ارتفاعها حوا
عشر سنتيمترات مساعدة الدم على العودة
الساق .
- ٣ - عدم وضع ساق على ساق ا لموسـ
- ٤ - عدم وضع أشياء ثقيلة على الركبة .
- ٥ - استعمال حذاء مريح والسـ بكثرة ولكن
ساعات قصـة مع الراحة المتكررة.
- ٦ - تفادي السخونة الزائدة و امات البخار مع
غسل الساق باء البارد صباحا ومساءً.
- ٧ - رفع القدم لأعلى مع النوم على الظهر مدة
نصف ساعة يوميا.
- ٨ - التقليل من استخدام ملح الطعام.
- ٩ - النوم بكثرة.

* * *

س ٢٤: هل الاكتئاب ضار بصحة ا امل؟

بعض السيدات ا وامل يتعرضن ا حالات من
الاكتئاب تكون الغالب بعد الولادة، ومن أهم
أسباب حدوث الاكتئاب ما يلي:

١ - وجود سبب العقل الباطن لرفض ا مل.

٢ - غالبا ما يصاحب القيء ا مستمر.

٣ - غالبا ما دث بعد الولادة.

٤ - وعلى أفراد الأسرة مساعدة الأم اجتياز
تلك ا رحلة وأيضا استشارة الطبيب.

* * *

س ٢٥: ما أنواع الصداع وأضرار كل نوع؟
هناك نوعان من الصداع: أولا: صداع متقطع لا
خوف منه، ثانيا: صداع مستمر و ب استشارة
الطبيب عند الشعور به مع عدم استخدام أي
مسكنات.

* * *

س ٢٦: تظهر علامات بيضاء على البطن بعض
حالات ا مل فما سبب ذلك؟

سبب ظهور العلامات البيضاء هو زيادة حجم
الرحم فينتج عن ذلك زيادة الشد على جدار

البطن فتتقطع خلايا المد بعض المناطق فتظهر
الأوردة الدموية باللون الوردي تتحول إلى
اللون الأبيض وقد تبقى هذه الطوط بعد
الولادة.

وعلى أمل اتباع الإرشادات الآتية:

- ١ - احرص على عدم زيادة الوزن أثناء الحمل.
- ٢ - دهان البطن بزيت ملطفة من زيت اللوز
لتليينه.
- ٣ - أداء بعض التمرينات لتقوية عضلات بطن
الأم.

* * *

س ٢٧: هل للحمل علاقة بزيادة تسوس
الأسنان؟

تزداد أمراض الفم وتسوس الأسنان أثناء فترة
الحمل، وذلك بسبب استخدام معظم كالسيوم
الجسم غذاء لبن لتكوين العظام والود
الأخرى، ونتيجة لذلك تقل مقاومة الأسنان
للبيكتريا المسببة للتسوس، ولا مانع من استشارة

طبيب الأسنان بشرط عدم استخدام در عام إلا
بعد استشارة الطبيب المختص.

* * *

س ٢٨: ما الوحم، هل يؤثر فعلا على الإنسان ؟
ليس هناك سبب معروف للوحم، ولكن يعتقد أن
الأمر متعلق بأسباب نفسية وعاطفية أكثر منها
عضوية، كما يعتقد بعض المختصين أن ذلك
بسبب نقص كميات الحديد والفيتامينات و خاصة
فيتامين "ب"، كما ينصح للتغلب على تلك
المشكلة بأخذ وجبات صغيرة ومتكررة من الشيء
الذي تطلبه السيدة، وأكدت الأبحاث أنه لا توجد
صلة بين صحة الإنسان والوحم.

* * *

س ٢٩: هل زيادة عدد مرات التبول لدى المرأة
شيء طبيعي؟

زيادة عدد مرات التبول شيء طبيعي أثناء الحمل،
ففي الأيام الأولى للحمل يضغط الرحم على المثانة
التي تقع بينه وبين الأمعاء من الخلف مما يؤدي إلى
زيادة عدد مرات التبول، ولا تنتهي تلك المشكلة

إلا بعد ثلاثة أشهر من الحمل عندما يرج الرحم من الوضع وبذلك يقل الضغط على المثانة، و الأشهر الأخيرة ومع أخذ الوضع الاستعداد للخروج تنزل رأسه إلى الوضع ويعود الضغط على المثانة ليزداد عدد مرات التبول، ولذلك ينصح بكثرة تناول السوائل و خاصة الماء والا وعصر الفواكه الطازجة طوال فترة الحمل.

* * *

س ٣٠: ما المقصود بتسمم الحمل، وما أضراره؟
تسمم الحمل هو أحد أخطر مضاعفات الحمل، وقد الآن يصل العلماء إلى سبب مؤكد له، ولكن هناك ثلاث علامات رئيسية تصاحب تسمم الحمل وهي كما يلي:

- ١ - تورم الأصابع والوجه والسااف .
 - ٢ - ارتفاع ضغط الدم.
 - ٣ - وجود زلال بالبول قد يصاحبه زغلة وصداع شديد نتيجة ارتفاع ضغط الدم.
- وكن للحامل اكتشاف التورم لاحظة ضيق
أذاء أو ديلة الزواج أو الوزن الروتي كل

أسبوع (الطبيعي ألا يزداد الوزن أسبوعيا أكثر من كيلو جرام واحد)، و حالة إال تسمم ا مل فمن امكن أن يؤدي إ تشنجات شديدة تعرض حياة الأم وا للخطر.

وعلى ا امل اتباع الإرشادات الآتية:

١ - تقليل كمية ملح الطعام الغذاء.

٢ - أخذ فترات متقطعة من راحة طول اليوم.

*** * ***

س ٣١- هل يوجد ضرر من حدوث الإفرازات ا هبلية؟

من الطبيعي خلال ا مل أن توجد إفرازات مهبلية بيضاء و يكة بعض الشيء وليس ا رائحة مقرزه ولا خوف منها، أما الإفرازات ال تدل على وجود التهاب فتكون دموية صفراء أو خضراء أو داكنة اللون ا رائحة كريهة بعض الشيء وقد تسبب حكة وتتطلب استشارة الطبيب فورا لذا ب الذهاب إ الطبيب فورا عند حدوث إحدى هذه العلامات:

١ - تورم القدم أو الكفوف أو الوجه و اصة صباحا.

٢ - وجود زيادة ملحوظة ومفاجئة الوزن و اصة النصف الآخر من الحمل.

٣ - البول غ رائق و به رغايوي أو حرفان مع أ الظهر وارتفاع درجة الحرارة.

٤ - نزول مياه من أهبل مع التأكد أولا بأ أ ليست تبولا لا إراديا.

٥ - نزول دماء من أهبل مهما كانت كميتها قليلة.

٦ - ضباب وزغلة بالرؤية مصحوبة بآلام الظهر وصداع مع وجود نقطة أمام الع .

٧ - آلام بالظهر مصحوبة بانقباض الرحم.

٨ - الإغماء التكرر للحامل

٩ - ارتفاع درجة الحرارة مع رعشة وخصوصا إذا كانت مصحوبة شاكل التبول.

س ٣٣: ما المقصود بالحمل خارج الرحم؟

حالات الحمل العادية، البويضة الملقحة تنقل من قناة فالوب إلى الرحم حيث تلتصق بداره وتتطور، ولكن حالات قليلة تحدث خلل ما فتتمو البويضة الملقحة قناة فالوب نفسها، أو حالات نادرة جدا تنقل هذه البويضة إلى البطن أو موض خارج الرحم، وب التحذير من أن الفشلديد هذا النوع من الحمل يسبب أضرارا غايةالطورة للأم.

ومن علامات الحمل خارج الرحم:

١ - آلام حادة ومستمرة.

٢ - نزيف.

٣ - ضعف ودوخان وصداع.

٤ - آلام الرقبة والكتف بسبب مع الدم

منطقة الموض.

إذا عانت المرأة من أي من هذه الأعراض فعليها إخبار الطبيب فورا.

* * *

س ٣٣: هل للقهوة أضرار على المرأة الحامل؟

توي القهوة على مادة الكافيين الضارة باسم،
ويشاركها ذلك العديد من المشروبات مثل
الشاي، والمشروبات الغازية، والسيكولاتة،
وينصح بعدم الإكثار منها و حالة التعود على
تناول كميات كبيرة منها فينصح باستشارة
الطبيب المتابع.

* * *

س ٣٤: هل للعلاقات الزوجية أي تأثيرات سلبية
على الحمل والولادة؟
الشهر الأول والثاني من الحمل ينصح بعدم
إرساء النفس العنيف الذي قد يؤثر على البويضة،
ونعها من الالتصاق بدار الرحم، بينما
الشهور التالية من الحمل وحتى الشهر التاسع
تكون العلاقات الزوجية لا خطر منها إلا حالة
وجود استعداد حدوث إجهاض، ولكن يجب
استشارة الطبيب عند حدوث أي مشاكل، و
حالة وجود آلام خلال العلاقة الزوجية يستشار
الطبيب لاحتمالية وجود التهاب، أما إذا حدث
نزيف أو نزول مياه فإنه يجب أن تتوقف العلاقة

الزوجية فوراً مع الراحة التامة للأم والاتصال بالطبيب.

س ٣٥: هل تفيد الرياضة أ أم لا؟
بالطبع تستفيد أ أم لا من الرياضة كما يفضل أن
تزاوَل أ أم لا الرياضة بشكل مستمر؛ فهذا يفيدها
ويفيد جنينها ولكن بالطبع ب الابتعاد عن
الرياضيات العنيفة أثناء وبعد أشي والسباحة
من أنسب الرياضات أ تناسب أ أم لا أ
تقوي العضلات و عليها أكثر ليونة، ولكن يفضل
الابتعاد عن السباحة الشهرين الأولين من
أ حمل.

* * *

س ٣٦: هل للتدخ آثار سلبية على أ أم لا؟

يشكل التدخ أحد أهم الأخطار أ د
صحة أ ، ومن الثابت علمياً أن الطفل أ ولود
لأم مدخنة يكون أكثر عرضة للولادة قبل أ وعد

أو الإجهاض أو قلة الوزن، كما أن التدخين يعطل النمو الطبيعي للجنين ويقلل من شهية الأم وبالتالي يسبب نقصاً في الغذاء الذي يصل إلى الجنين ، وبالرغم من أن التوقف عن التدخين قد يصاحبه زيادة بسيطة في الوزن إلا أن أخطار هذه الزيادة لا تقارن بأخطار التدخين على صحة الأم والجنين ، كما يستدل على عدد السجائر التي يمكن للمرأة تدخينها دون مشاكل على صحة الجنين ، ولكن ثبت علمياً أن الطفل المولود من أب وأم مدخنين يكون غالباً عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي والشعب ، وقد يعتقد البعض أن استخدام الفلتر أو البسم له تأثير على وصول النيكوتين إلى الجنين ، ولكنه ثبت أنه لا يوجد أي اختلاف في استخدام البسم ودونه، ولكن قد يقلل البسم من مرور مادة التار إلى الجنين ، ويشكل التدخين خطراً على الجنين من خلال مادة النيكوتين أول أكسيد الكربون والنيكوتين .

* * *

س ٣٧: هل لاستمرار ا رأة العمل أي تأ، على ا مل؟

تعا الأم من الرغبة استمرة القيء بداية
ا مل ا يسبب ا حرجا إذا كان عملها متصلا
با مهور؛ ولذلك ينصح باستشارة الطبيب
لوصف النظام الغذائي المناسب الذي منع حدوث
القيء وذلك بتناول بعض الوجبات ا فيفة أثناء
ا مل، وقد تعا الأم من الإجهاد ولذلك تنصح
بالاستراحة على فترات متقاربة أثناء العمل، ومع
الشهر الرابع تبدأ مشكلة الرغبة المتكررة
الذهاب ا دورة اياه، و حالة العمل مصنع
ب أن تكون الأم حذرة من سقوط أي شيء قد
يهدد سلامة ا مل، وهناك بعض ا آلات ال
ينصح فيها بالتوقف عن العمل الشهور الأخرى
و اصة إذا كان العمل هدا.

* * *

س ٣٨: ما الإجهاض؟ وما أنواعه؟
الإجهاض هو خروج تويات الرحم قبل عشرين
أسبوعا من طة تلقيح البويضة با يوان انوي أو

قبل ٢٢ أسبوعا من آخر حيض، وتصل نسبة الإجهاض إلى حوا ١٥ - ٢٠% من حالات الحمل المسجلة وأغلب حالات الإجهاض تقع الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وتزداد احتمالية حدوثه الأمهات اللاعانة منه قبل ذلك.

أنواع الإجهاض:

ينقسم الإجهاض إلى عدة أنواع تبعا لدرجة اكتمال الإجهاض أو نقصانه منها ما يلي:

أولا: الإجهاض النذري: ومن أهمه فهو ينذر بالإجهاض ويبدأ بنزول دم من الحمل وقد يواصل الحمل وهو دون حدوث مضاعفات إذا استشارت المرأة طبيبها وخلدت إلى الراحة.

ثانيا: الإجهاض التام: ومن أهمه أيضا تكون النهاية التامة هي خروج الحمل ويصحبه

العادة نزيف رمي شديد وقد يستمر مدة ثلاثة أسابيع مصحوبا بالألم أسفل البطن والظهر وكون عنق الرحم مفتوحا، وحالة خروج تويات الرحم كاملة يسمى بالإجهاض الكامل، أما إذا بقيت بعض تويات الرحم بداخله فيجب

على الطبيب اما إخراجها بعملية بسيطة تسمى التوسيع، والكحت مع استخدام مضادات حيوية.

ثالثاً: الإجهاض اختفي: وفيه يزف الرحم داخليا وتقطع تغذية الجنين فيموت ويقذفه الرحم للخارج أو يتدخل الطبيب لإخراجه.

رابعاً: الإجهاض النائي: وهو أكثر أنواع الإجهاض انتشاراً سواء قامت به المرأة أو غها، وهو أن يعمل أحد ما على قتل الجنين داخل الرحم وجعله ينزل ميتاً، ومن يفعل ذلك يعرض نفسه للمساءلة القانونية.

خامساً: الإجهاض المتكرر: ومن تسميته فهو إجهاض يتكرر عند المرأة نفسها ولذلك يستوجب أن يبحث الطبيب عما يلي:

١ - عمل اختبارات دموية للبحث عن الأمراض الوراثية أو اختلاف الكروموسومات.

٢ - عمل اختبارات مناعية للبحث عن مضادات قد تعيق البويضة الخصبة داخل الرحم.

٣- فحص الرحم جيدا للبحث عن عيوب خلقية أو أورام ليفية أو اتساع عنقه منع استمرار الحمل وذلك عن طريق الفحص الإكلينيكي، أو التصوير بالأمواج فوق الصوتية، أو الأشعة المقطعية، أو الرنين المغناطيسي، أو غيره من الأثاث.

٤- البحث عن أمراض عامة قد يكون لها دور الإجهاض مثل داء البول الشديد، وأمراض الكلى المزمنة وغيرها.

* * *

س ٣٩: ما أسباب الإجهاض؟
للإجهاض أكثر من سبب ومن هذه الأسباب ما يلي:

١- خلل البويضة الملقحة: نتيجة خلل الكروموسومات.

٢- خلل الجهاز التناسلي للمرأة نتيجة أمراض أو عيوب خلقية وخاصة الرحم مثل العيوب الملقحة بالرحم وأورام الرحم الحميدة وانقلاب الرحم وزرق عنق الرحم نتيجة ولادات سابقة متعسرة.

٣- أمراض عامة بالأُم مثل مرض البول السكري،
والسكر، وأمراض الكلى الحُتة، وأمراض الغدة
الدرقية، وارتفاع ضغط الدم وَاصابة الأُنية
وعُها.

٤- إصابة الأُم بضربات موجة للبطن "السقوط
من مكان مرتفع" و الغالب لا تؤثر تلك
الإصابات إلا على الرحم الضعيف أصلاً.

٥- نقص هرمون ال وُجسترون: وخاصة
حالات الإجهاض التكرار لدوره تلحق البويضة
دار الرحم.

٦- الصدمات النفسية الشديدة.

٧- بعض الأدوية والعقاقير مثل المواد اصنعة من
مادة ال وستاجلاندين والأكسيتوسين وكذلك
الرصاص والكلوروكوتيل والأرجون وَاواد
العامّة للسرطان.

٨- ووجد أن التدخين "النيكوتين" والكحول
يسبب زيادة حالات الإجهاض وتشوه الأجنة.
س ٤٠: هل كان مل بعد التعرض للإجهاض؟

تاج الرحم مدة من الزمن تتراوح ، دورة
وثلاث دورات شهرية > يلتئم الرحم اما،
وهذه هي ادة اللازمة لتستمد الأم عافيتها
النفسية و ا سمانية، وقد تاج الأم لاستشارة
طبيبها لوصف بعض الفيتامينات و ا مادن لتعويض
ما فقده ا سم أثناء الإجهاض، وبعد هذه الفترة
الطويلة من الراحة تستطيع الأم أن ا مل مرة
أخرى وأن تلد.

س ٤١: هل تسبب أقراس منع ا مل الإجهاض؟
الغالب ا مل أقراس منع ا مل بطانة الرحم
رفيقة ا لا يساعد البويضة ا لمحة على الالتصاق
ا، ولذلك ننصح بأن تنتظر الأم دورة أو ثلاث
دورات بعد التوقف عن أخذ الأقراس >
تستعيد بطانة الرحم كها الطبيعي وتقل احتمالية
الإجهاض، وكذلك ننصح الأم بأخذ فيتامين ب ٦
بعد التوقف عن استعمال الأقراس وقبل بداية
ا مل.

* * *

س ٤٢: هل يمكن أن يكون اللولب سببا للإجهاض؟

يمكن أن يحدث الحمل وجود اللولب إذا ترحل عن مكانه إلى الجزء السفلي من الرحم، والغالب لا يؤدي وجود اللولب إلى الإجهاض لابتعاده عن منطقة التصاق البويضة بالرحم.

* * *

س ٤٣: هل هناك صلة بين التقاء الزوج والإجهاض؟

الغالب لا يؤدي التقاء الزوج إلى حدوث الإجهاض، وأما إذا كان لقاء طبيعيا وسليما، ولكن بالنسبة للزوجة التي تعلم أنها عرضة للإجهاض فيجب عليها الامتناع عن اللقاءات الزوجية الأشهر الثلاثة الأولى حتى تعطى الفرصة للبويضة للثبات والاستقرار.

س ٤٤: ما حكم الإسلام الإجهاض؟

اتفق الفقهاء على أن إسقاط الجنين بعد نفخ الروح فيه حرام شرعاً وجريمة لا بد للمسلم أن يفعلها لأن فيها ظلم وجناية على كائن حي مكتمل الملق، كما اتفق الفقهاء على حالة وحيدة وز فيها قتل الجنين وذلك كما قال الشيخ شلتوت إذا ثبت عن طريق موثوق به أن بقاء الجنين يؤدي لآفة إلهية أو موت الأم، ونتيجة للتقدم الطبائقي أثبت فقتل الجنين وإسقاطه يصبح مباحاً أغلب الأحيان إن كان ذلك لإنقاذ الأم.

ولكن هناك بعض الحالات المرضية التي قد تدعو إلى تشوهات خلقية شديدة مثل إصابة الأم بأمراض الأوعية أو تعرضها للأشعة أو العلاج بالعقاقير المضادة للسرطان، وهنا يتفق أغلب الفقهاء على النصيحة بالإجهاض شفقة ورعاية، ويعترض الفقهاء على إجهاض الحمل الناتج عن الاغتصاب، أما الإجهاض قبل نفخ الروح فاختلقت فيه الفقهاء وإن كان أكثرهم قد

اتفقوا على حرمة ذلك لأن النطفة إذا استقرت
الرحم تسارع فيها التخليق شيئاً فشيئاً.
* * *

س ٤٥: ما النفاس؟

النفاس الفقه: هو دم رج من فرج امرأة بعد
الولادة، واختلف الفقهاء الدم الذي رج أثناء
الولادة أو قبلها ولكن مع وجود الطلق، وإذا
ولدت امرأة توأم احتسبت مدة نفاسها من
الطفل الأول، إلا أن علماء الشافعية قالوا إن بدء
النفاس من ولادة الطفل الآخر .
الفرق بين تعريف النفاس عند الفقهاء وعند
الأطباء:

يعرف النفاس عند الفقهاء بأنه الدم الذي رج
من امرأة بعد الولادة أما تعريف الأطباء فيركز
على عودة الرحم إلى حجمه وحالته الطبيعية.
مدة النفاس: يتفق الأطباء وأغلب الفقهاء على أن
مدة النفاس تتراوح من ستة أسابيع إلى ثمانية
أسابيع (٤٠ - ٦٠ يوماً).
ما الحكم إذا انقطع الدم أو عاد؟

إذا انقطع الدم أقل من ستة عشر يوما وعاد
فأرأه نفساء، أما إذا كان أكثر من ستة عشر
يوما وقد طهرت عاد فهو دم حيض تسري عليه
أحكامه أيضا وهذا رأي أغلب الفقهاء.

س ٤٦: ما الرعاية الأولية للنفساء والقيام
بها بعد الولادة مباشرة؟

ب اتباع التابعد الولادة للتأكد بأن السيدة
حالة صحية جيدة:

١ - بعد انتهاء عملية الولادة يتم فحص قناة
الولادة واهبل وعنق الرحم للبحث عن أي
جروح لعلاجها وتنظيفها.

٢ - يتم إخراج أي معات دموية أو جلطات
موجودة ااهبل أو الرحم لآ تشكل بيئة
مناسبة لنمو ومعيشة البكتيريا.

٣ - يتم تنظيف ااهبل من البزج ووضع حفاظة
قطنية عليه من البزج مع دخول البكتيريا
تابعة حدوث أي نزيف.

٤ - يتم عمل تدليك منطقة الرحم مع إعطاء حقن
قابضة للرحم.

٥- حالة عمل توسيع منطقة اهبل يتم تنظيفه وعمل غيار على ارح جيدا مع إعطاء مسكن مناسب.

٦- يتم عمل قسطرة بولية للأم مع البول اثنائه واساعدة من حدوث اراء الرحم ايسهل أو يزيد من احتمالية حدوث نزيف.

٧- حالة وجود نزيف يتم نقل دم للأم وإعطاء ايل وأدوية مانعة للذ-نزيف.

٨- يتم عمل تدليك لرجلي الأم بصفة منتظمة ودة ١٥ دقائق كل مرة > نتفادى حدوث جلطة بالساق.

٩- ربط حزام البطن بعد انتهاء الولادة ودة عشرة أيام.

س ٤٧: ما تعريف النفاس الإسلام ومدته؟
عن أم سلمة- رضي ا عنها- قالت:
"كانت النفساء لمس على عهد الرسول ا صلى
ا عليه وسلم أربع يوما".
(رواه الترمذي وأبو داود).

يبدأ النفاس منذ لحظة خروج الجنين من بطن أمه، أما مدته فأقلها ساعات وأكثرها أربعون يوما وينتهي بانقطاع الدم ولو لأيام معدودة، والدماء الزايل من الأم فترة النفاس ليست دورة شهرية بل إفرازات دموية تنتج عن انفصال المشيمة، وتبدأ الإفرازات كدماء فاتكة تصبح داكنة وتقل كميتها حتى تنتهي؛ وحال استمرار الدم باللون الفاتح فيجب استشارة الطبيب لاستبعاد وجود نزيف.

* * *

س ٤٨: م. تغادر الأم المستشفى؟

يتوقف ذلك على نوعية الولادة:

أولا: حالة الولادة الطبيعية:

تغادر بعض النساء المستشفى الفترة من ٢-٤ أيام بعد الولادة وهناك بعض المستشفيات تسمح للمرأة بالرجوع مع طفلها فيما بين ٦-٨ ساعات بعد الولادة.

ثانيا: حالة الولادة القيصرية:

أما حالة الولادة القيصرية ووجود مشاكل
صعبة للطفل فيمكن البقاء باستشفى مدة ستة
أيام أو أكثر.
* * *

س ٤٩: م تغادر الأم السرير؟
عملية الولادة مرهقة جدا وغالبا ما تاج الأم
للنوم لعدة ساعات بعد الولادة؛ ولكن إذا كانت
الولادة طبيعية فيمكنها مغادرة السرير للتحرك
أجزة من اليوم الأول، و حالة الولادة لقيصرية
كن القيام بتدليك الرجل كل ساعة مدة ١٥
دقائق حتى تستطيع التحرك، وكلما كانت المرأة
أسرع كانت استعادة الأم لكامل قواها سريعة.
* * *

س ٥٠: م يعود الرحم حجمه الطبيعي؟
يعود الرحم حجمه الطبيعي بعد حوالي ستة أسابيع
من الوضع، وتساعد الرضاعة الطبيعية على ذلك.
* * *

س ٥١: هل وز الزيارات بعد الولادة بقليل؟

غالباً ما دد استشفيات ساعات ددة لزيارة ارضى.

ولكن ينصح بالآ : الاتصال بالأقارب والأصدقاء وإبلاغهم بصورة لطيفة بتأخ زيارة ارضى، وذلك لأن منهم أصاب بدلالات ال د والإنفلونزا ال قد تصيب الأم واولود، كما يفضل التنبيه عليهم بعدم تقبيل اولود لعدم نقل الأمراض إليه، و حالة عدم اح بعض استشفيات بزيارة الأطفال ب الاتصال بأهل اولود وإبلاغهم بأخباره وشكله.

* * *

س ٥٢: ما المشاكل الصحية ال دث إذا أصيبت النفساء بالإمساك؟

الإمساك: غالباً ما دث الأسبوع الأول بعد الولادة، وعلى الأم اتباع الإرشادات البسيطة الآتية:

١ - الإكثار من الأغذية سهلةضم ال توي على كمية كبيرة من الألياف مثل الفواكه الطازجة و الخضروات.

- ٢- الإكثار من شرب السوائل.
- ٣- حالة عدم الاستجابة هذه الإرشادات يستشار الطبيب ولكن ينصح بعدم استخدام مليئات قوية لأنها تفرز الأم وقد تصيب الطفل بالإسهال.
- * * *

س ٥٣: ما المشاكل الصحية التي تحدث إذا أصيبت النفساء مشاكل عملية التبول؟

قد تعاني الأم بصعوبة التبول بعد الولادة وذلك للأسباب الآتية:

- ١- أخذ دواء مدر عملية الولادة.
 - ٢- الضغط الشديد على المثانة عملية الولادة.
 - ٣- حالة وجود عملية شق أو توسيع العجان.
- وننصح لتلا أي مشاكل التبول بعد عملية الولادة بالآتي :
- ١- اولة التبول خلال ٦ - ٨ ساعات بعد عملية الولادة.

- ٢- عند وجود صعوبة شديدة التبول ينصح بتفريغ المثانة عن طريق قسطرة بولية.

٣- ضرورة التبول كل ٣ - ٤ ساعات الشتاء
أو ٦ ساعات صيفاً وذلك للحيلولة دون مع
البول اثانة لفترة طويلة.

س ٥٤: ما المشاكل الصحية التي تحدث إذا أصيبت النفساء بإفرازات مهبلية؟

عادة ما يعقب خروج المشيمة نزيف بسيط يأخذ الأيام الأولى اللون الفاتح؛ وقد يتوي على

جلطات "دم متجمد" ف تدريجاً ليصبح

اللون تلوّاً اداً طية وهو يسمى العادة دم

النفاس ويستمر أغلب النساء مدة ثلاثة أو

أربعة أسابيع وقد تطول إلى ستة أسابيع.

ودم النفاس ليست له رائحة عفنة، فإذا ما ت

الأم رائحة عفونة فإن ذلك دليل قاطع على وجود

التهابات ميكروبية بالرحم وعليها استشارة

الطبيب بأسرع وقت كن.

* * *

س ٥٥: ما المشاكل الصحية التي تحدث إذا

أحست النفساء بالإرهاق؟

تصاب الأم بالإرهاق الشديد وائل للنوم بعد

الولادة كما تشعر بقشعريرة وإجهاد وذئبة بعد

الولادة مباشرة مع بطء النبض وانخفاض ضغط

الدم وتذبذب درجة الحرارة؛ ولكنها غالباً ما

تعود إلى طبيعتها بعد يوم أو ثلاثة، ويسمح للأم
 بركة البسيطة وأداء بعض التمرينات الرياضية
 ولكن لا يسمح لها ممارسة العمل الشاق إلا بعد
 انتهاء مدة النفاس "سنة أسابيع" ويطلب من
 الأسرة والأصدقاء معاونتها قضاء أعمال
 المنزل - زل الشاقة.

* * *

س ٥٦: ما المشاكل الصحية التي تحدث إذا
 شعرت النفساء بالاكئاب؟
 بعض النساء وليسبب عن مؤكدة سسب بالتعب
 والإحباط واليأس بعد أيام من الولادة سواء كان
 ذلك في مستشفى أم المنزل، ويعتقد أن هذا
 الإحساس يرتبط بالتغيرات الهرمونية التي
 تحدث بعد عدة أيام...

وهناك عدة نصائح هذه هي:

- ١ - ننصح الأم بالراحة والإكثار من النوم:
- ٢ - ننصح بزيارة أفراد الأسرة والصديقات إليها.

٣- البعد عن أي أنباء سيئة قد تؤثر على نفسيته.

٤- حالة عدم سن حالة الأم ينصح باستشارة الطبيب وعرضها على أخصائي نفسي.

س ٥٧: هل هناك أي مشاكل صحية قد تحدث للنساء نتيجة الاستحمام؟

ليس هناك أي موانع للاستحمام ولكن يفضل أن يكون ذلك بعد يوم أو اثنين من الولادة أما إذا تمت عملة توسيع أو شق منطقة المهبل فلا تمنع من الاستحمام، ويفضل استخدام تشطيف مهبل أكثر من مرة يوميا.

* * *

س ٥٨: هل هناك أي مشاكل صحية قد تحدث للنساء نتيجة العلاقات الزوجية؟

تعطي الأم راحة تامة > تعود إلى حالتها الطبيعية سواء كانت النفسية أو البدنية؛ فتؤجل العلاقات الزوجية > يعود إلى هاز التناسلي إلى حالته السابقة لعملية الولادة وهي مدة النفاس (٤ - ٦) يوم.

* * *

س ٥٩: م تعود الدورة الشهرية بعد الولادة؟
بالنسبة للأم الـ ترضع وليدها قد لا تعود الدورة
إلا بعد ٥ أو ٦ أشهر وقد يستمر افتقادها للدورة
طوال فترة الرضاعة، وقد تأ الدورة الشهرية قبل
ذلك أحيان قليلة، أما الأم الـ لا ترضع وليدها
فغالبا ما تعود الدورة الشهرية ما ب ٦ إ ٨
أسابيع بعد الولادة كما كن أن تكون مد ا
أطول أو أقصر من الدورة الشهرية اعتادة،
وبالنسبة للخصوبة والتبويض فمحيض الأم قد
يبدأ العمل بعد الولادة > بدون أن دث
دورة شهرية.

* * *

س ٦٠: ما الرعاية الطبية الـ ب القيام ا
للنفساء؟
ننصح ا رأة النفساء بزيارة الطبيب الفترة من
٤ - ٦ أسابيع بعد الولادة وذلك للآ :
نلك الفترة يكون الرحم قد عاد إ مكانه
الطبيعي.

كما يعود الوزن إلى الوزن الطبيعي قبل الحمل.
ومن أهم الفحوصات التي يقوم بها الطبيب هذه
الزيارة ما يلي:

قياس الوزن.

قياس ضغط الدم.

عمل فحص للدم لاكتشاف وجود أنيميا.

فحص عام وموضعي للجهاز التناسلي.

فحص الثدي.

عمل أي فحوصات أو اختبارات يراها الطبيب.

على الأم أن تكتب كل الأسئلة التي تتبادر إلى

ذهنها قبل زيارة الطبيب، ومن تلك الأشياء التي

يجب كتابتها الوزن والتمارين الرياضية التي تقوم

بها، والتغذية، والعمل اليومي، وصحة الطفل،

ووسيلة تنظيم الأسرة التي تريد الالتزام بها طوال

فترة رعاية الطفل.

* * *

س ٦١: ما أسهل وأفضل الأطعمة للنساء؟

ننصح بأن تكون الأطعمة والوجبات الأولى للمرأة

النساء كما يلي:

سهلة اضم وذلك بالابتعاد عن الدهون
"السبكات"، وقليلات واخللات.

كثرة السوائل و اصة تلك ال توي على
سعات حرارية عالية كالعصائر والعسل.

كميات إضافية من ال وتينيات ا يوانية كاللحوم
"واصة الطيور" والسّمك، والبيض، والا ،
وا .

كميات إضافية من ا ضرورات والفواكه الطازجة.
الأكل على فترات متقاربة بأن يصل عدد
الوجبات من ٥ - ٦ وجبات مع تقليل الكمية.
* * *

س ٦٢: ما أفضل فترة تقضيها النفساء النوم؟
وما أفضل ثياب ترتديها؟

ننصح الأم مدة النفاس بالآ :

١ - ألا تقل عدد ساعات النوم عن ٨ ساعات
يومية ولا تمنع من الزيارة ننصح بالنوم على البطن
دة ٣ - ٤ ساعات يوميا مساعدة الرحم على
العودة لوضعه الطبيعي ونع انقلابه إ ا لف.

٢- يفضل أن تكون الملابس الداخلية قطنية لامتصاص العرق وإراحة الجلد.

٣- استخدام مشد للصدر مناسب حجم الثدي من نوعية جيدة لا تضر الثدي، كما يفضل أن يكون زام متع الطول > يتحمل ثقل الثدي أترأيد الحجم ولا يكون ضيقاً فيضغط عليه ويضر باللمة.

س ٦٣: ما التغيرات التي تحدث للثدي أثناء الحمل وبعده؟

١- عملية إعداد وضاد هذا العضو الصغ للاستعداد مهمته الصعبة التي سيقوم بها بعد أشهر قليلة ألا وهي تغذية هذا الوليد الجديد، ويسبب هذه التغيرات ثلاثة هرمونات أساسية هي:

١- هرمون الاستروجين "هرمون الحمل" الذي تفرزه المشيمة وهو مسئول عن تضخم الثدي وزيادة حجم اللمة وحجم الغدد اللبنية وكذلك الأنسجة المحيطة بها وتدفق الدورة الدموية.

٢- هرمون ال وجسترون "هرمون الولادة" هو
اسئول عن تضخم فنوات الغدد اللبنة.

٣- هرمون الأنتروميدين ويفرز من الغدد
النخامية وهو اسئول عن التغيرات اللونية
التي تحدث في الجلد.

التغيرات الجلدية أثناء الحمل:

مع اقتراب الشهر الثالث للحمل يزداد حجم الثدي
وتتضخم مكوناته ولذلك تشعر السيدة بثقل وشد
والثدي وإذا ضغطت بشدة عليها سيخرج
منه سائل أصفر، أما منطقة الجلد فيزداد حجمها
وهي منطقة الجلد التي يتغير اللون من
اللون الوردي إلى اللون البني الداكن، كما قد
يظهر على حافتها بعض التشعبات الدموية
الصغيرة وعلى سطح الثدي يبدأ ظهور بعض
الأوردة التي تدل على زيادة الدورة الدموية
للثدي كما تكون درجة الحرارة أعلى من
بقية أجزاء الجسم.

تنس النساء البكر "اللات" يلدن قبل ذلك
بوجود بعض الوصلات تسمى حوصلات

مونجمرى وهى يط بالمة نتيجة تضخم
قنوات الغدد اللبنية كما قد يوجد بعض التشققات
على جلد الثدي نتيجة لتضخمه.

س ٦٤: هل تتأثر عملية الرضاعة جم الثدي؟
بالطبع لا فحجم الثدي يرتبط بكمية الدهون
أوجودة فيه أما الرضاعة فتعتمد أساسا على
النسيج الغددي وبذلك فكفاءة الثدي وقدرته
على إفراز اللا لا ترتبط جمه الذي صنع
للعوامل الوراثية.
* * *

س ٦٥: كيف يصنع الثدي اللا ؟
يصنع اللا الثدي بعملية حيوية والعلم
يتوصل إ أسبا ا ح الآن وإن كان قد عرف
مظاهرها والعوامل ال تؤثر فيها وهي تاج إ
طاقة لتحويل ا واد الأولية ال تستخلص من الدم
إ مواد مركبة تدخل تكوين اللا مثل بروت
الا ، والكازين، وحببات الدهن، وسكر اللا
"اللاكتوز".
* * *

س ٦٦: هل تؤثر الة النفسية على إفراز اللا ؟
بالطبع فكلما شعرت الأم بالاستقرار العاطفي
والسعادة أدى ذلك إ زيادة إفراز اللا و سن

عام صحتها، و نفس الوقت يؤدي التوتر والإجهاد إلى تناقص الكمية.
* * *

س ٦٧: كيف تحدث عملية إفراز اللا ؟
أثناء الحمل تفرز المشيمة هرمون الاستروجين الذي يقوم بتنشيط و الثدي ولكنه يمنع إفراز اللا ، ومع الولادة وخروج المشيمة من الرحم يقل هرمون الاستروجين الدم وهنا يقوم الفص الأمامي من الغدة النخامية بوجوده بإفراز هرمون اللا ولاكت الذي يؤثر على حوصلات الثدي لتقوم بتكوين اللا ، وانبه الرئيسي لتكوين هذا الهرمون هو عملية الرضاعة نفسها فعملية شفط الطفل اللا تنبه استقبلات الحسية حلمة الثدي فتُرسل إشارات عصبية للغدة النخامية فيقوم الفص الأمامي منها بإفراز هرمون اللا ولاكت بينما يقوم الفص الخلفي بإفراز هرمون الأنسيوس الذي يؤدي إلى انقباض الألياف اللبنية ليتدفق بسهولة بعد ذلك في فم الطفل.

ووجد أيضا أنه جرد أع الأم لصوت بكاء طفلها أو إحساسها برغبتها الرضاعة يتنبه إفراز هرمون الولاكت أما التوتر والوف فيقللان من إفراز هذا الهرمون.

س ٦٨: ما اسم السوسوب ((اللبأ))؟
اليوم الثا من الولادة تري الأم سائلا أصفر يذ-زل من ثديها ويستمر إفرازه > اليوم
الأمس يتحول تدرييا بعد ذلك إلى
الطبيعي إن هذا السائل هو اسمار أو
السوسوب "اللبأ"، وهذا السائل عظمة للطفل
فهو توي على كمية كبيرة من الوت واصة
مادة "اللوبيو" ال تزيد من مناعة الطفل
ومقاومته للأمراض، كما توي على الأجسام
الناعية واصة "الأمينو جلوبيو" ال تشابه
الضادات الحيوية ال هي أولود من التهابات
الأمعاء والذ-زلات الشعبية، وكذلك كث من
الاياسئلة عن الدفاع ضد ميكروبات كما
توي على أنزات هامة وكالسيوم، لذلك فهذا

السائل الأصفر الذي يفرزه الثدي أيامه الأو
غاية الأية لصحة أ ولود وسلامته.

* * *

س ٦٩: ما الغذاء المناسب للأم ارضع؟
تاج الأم ارضع إ كميات إضافية من
السوائل، و ا ضراوات و ا و تينات، و الكالسيوم،
و الفسفور، و ا ديد، و الفيتامينات، و توجد هذه
العناصر الأغذية التالية:

الكالسيوم: من ٣ - ٤ كوب ك ب من الا .
ا ديد: م ا ر، و كبده، و بيض، و فول،
و حبوب، و عسل أسود و رمان، و دجاج، و حن.
فيتام ((أ)): الفواكه، ا ضراوات، كب
الدجاج، كب البقر، كنتالوب، قمر الدين، ما و.
فيتام ((د)): الفواكه، ا ضراوات، الكب.
فيتامينات ب عامة: ا حنار، الزبد، ة ب ة.
فيتامينات ب و معادن: عص الفواكه، طماطم،
ليمون، برتقال.
بروتينات: كميات إضافية من اللحوم، و الدجاج،
و الأا ك.

وننصح بالابتعاد عن البهارات والقهوة والإفلال
من الشاي لعدم إصابة الرضيع بأية اضطرابات
النوم.

ملحوظة: لا يوجد نوع من الطعام مع يزيد -
بصورة مباشرة - من إفراز اللا .

س ٧٠: هل تكفي مكونات اللا احتياجات
الطفل الرضيع؟

نعم تكفي ولكن هناك عنصرين هام :
أولاً: اديد: الطفل زن ما يكفيه من اديد
السته أشهر الأو من عمره وذلك من أمه خلال
فترة امل ولذلك ننصح الأم بأخذ كميات
إضافية من اديد خلال فترة امل.

ثانياً: فيتامين (د): ولكن بذلك يعوض بتعويض
الطفل لضوء الشمس اباشر واصة فترات
الصباح الباكر أو الغروب فنقوم الأشعة فوق
البنفسجية اوجوده تلك الفترات باساعده
على تكوين فيتامين (د) عن طريق املد.

* * *

س ٧١: ما فوائد الرضاعة للطفل وللأم؟
أولا: بالنسبة للطفل:

- ١ - مي الطفل من الذ-زلات اعوية ويكسبه مناعة ضد الأمراض اعدية و اصة ل ا سمار.
- ٢ - يكسبه استقرارا نفسيا وعاطفيا ا يؤثر على تكوينه النفسي مرحلة النضوج بصورة ا اية.
- ٣ - يعد غذاء مثاليا للطفل ا ريض وناقص النمو.
- ٤ - لا يسبب حساسية للأطفال كما تفعل بعض الأنواع الأخرى من الألبان الصناعية.
- ٥ - سهل اضم كما توي على أنزات هاضمة.

٦ - يقلل من احتمال إصابة الطفل بالتشنجات عند إصابة با مي.

٧ - ا الأم هو الغذاء الوحيد العا اعقم وا هز عند درجة حرارة مناسبة له.

٨ - يكثر أطفال الرضاعة الاصطناعية حالات وفاة مفاجأة ء معروفة السبب وتسمى موت اهاد وهذه ا الات ء معروفة تقريبا عند الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية.

ثانياً: بالنسبة للأم:

- ١- تنشيط عملية الرضاعة هرمون الأوكتوس من الفص | لمفي للغدة النخامية الذي يؤدي | انقباض الرحم وعودته | حجمه الطبيعي | يقلل من احتمالية النزف بعد الولادة.
- ٢- تقلل عملية الرضاعة من احتقان الثدي والتهابه.
- ٣- تقلل عملية الرضاعة من احتمال إصابة الثدي بالسرطان.
- ٤- تؤدي عملية الرضاعة | الراحة النفسية والعاطفية للأم.
- ٥- تؤدي عملية الرضاعة | تقليل إفرازات النقص الأمامي للغدة النخامية | يؤثر على نضج البويضة | أبيض ويقلل من احتمالية | مل ولكن بنسبة تصل | حوا ٥٠%.
- ٦- لا يشكل عبئاً مادياً على الأسرة.
- ٧- ليس | أي أضرار أو مساوئ على شكل الثدي و الهـ.

٨- يعيد وزن وشكل الأم لطبيعته وذلك باستهلاك الدهون الزائدة سمها.
* * *

س ٧٢: ما أسلم طريقة لإرضاع الطفل؟
كن رضاعة الطفل سواء مع وضع جلوس الأم أم استلقائها ولكن ب أن يل الطفل بزاوية قدرها ٤٥ درجة منع تسرب الل من اللمة إلى الأذن الوسطى الل قد يسبب له التهابا الل وسك الأم باللمة الل السبابة والوسطى لليد اليم وتضغط بالإم على الثدي ليدفع الل للطفل الأيام الأو ح يعود على الشفط، وتقوم الأم بسند طفلها باليد اليسرى بشرط ألا تقيد حركته اما.
* * *

س ٧٣: ما أسباب نقص إفراز الل ؟
تتلخص تلك الأسباب فيما يلي:

- ١ - عدم الانتظام الرضاعة والبعد عن الطفل.
- ٢ - ضعف صحة الأم وسوء تغذيتها وإرهاقها الشديد.

٣- حالات الولادة الصعبة ال يعقبها نزيف شديد ا يؤدي إ ول الغدة النخامية.

٤- بعض حالات الاكتئاب النفسي ال تعقب الولادة.

٥- بعض حالات تسمم ا مل.

٦- بعض أمراض الكلى ا زمنة.
* * *

س ٧٤: ما أفضل التوجيهات ال ددها الأطباء لعملية الرضاعة؟

هذه التوجيهات وباختصار كما يلي:

١- يوضع الطفل طاته الأو على جسد أمه
يث يلامس جلده جلدده لتزداد الرابطة العاطفية
بينهما و يس بالأمان والاطمئنان.

٢- أول الأم الأيام الأخة للحمل والأيام
الأو من الولادة جذب ا لمة بطريقة لطيفة
لإظهارها.

٣- يوضع الطفل على الثدي بعد الولادة مباشرة
ح حالة عدم وجود ا لأن ا ص ينشط
عملية إدرار الا .

٤- الشهر الأول من عمره يرضع الطفل كل ساعة > إذا يطلب ذلك ليستيقظ من نومه ارا اضع ويترك ليلا إلا إذا استيقظ.

٥- الشهور التالية لا يرضع الطفل إلا برغبته.

٦- لا يرضع الطفل وهو نائم أو أمه نائمة.

٧- يرضع من الثدي كل رضة ويوضع على

كل ثدي د أقصى ٥ دقائق ينقل إلى الثدي

الأخر > يفرغ الثدي إما من الأ أو يتوقف

هو.

٨- تتأكد الأم أن الثدي لا يقفل فتحد الأنف

> لا يسبب له اختناقاً.

٩- يتم تنظيف الثدي بعد الرضاعة > لا

يلتهب بعد ذلك.

١٠- يتجشأ "يتكرع" الطفل بعد كل رضة

وذلك بالتربيت اللطيف بكتفيه أو بأن ينام على

بطنه بعد الرضاعة.

١١- تغسل الأم دافئ قبل وبعد الرضاعة

فف بقطعة من القطن المعقم.

١٢- قبل النوم تدهن ا لمة بكر أو زيت
و مسح قبل الإرضاع وذلك لترطيبها ومنع
تشققها.

١٣- حالة ضعف إفراز الا ينصح ببديل
مناسب ويعطى بالمعلقة وبدون لية > لا يترك
الطفل ندي أمه إ هذا البديل.

١٤- لا يستخدم سوى الماء تنظيف صدرك
وابتعدى عن الكحول فهو فف ا لمة ويساعد
على تشققها؛ وابتعدى أيضا عن الصابون الذي
يزيل الطبقة الزيتية الا مي جلد الثدي.
* * *

س ٧٥: م ينصح بتأخذ الرضاعة الطبيعية؟
ينصح بتأخذ الرضاعة وإعطاء الا للطفل
حالة إصابة الأم بأمراض شديدة يستلزم وصف
أدوية خطرة تفرز الا واثا خط على
الطفل.
* * *

س ٧٦: م ينصح بعدم الرضاعة الطبيعية؟

الغالب لا يوجد أمراض نزع الرضاعة الطبيعية
ولكن ينصح باستشارة الطبيب هذه الحالات:
١ - هبوط حاد بوظائف القلب.
٢ - أمراض الصرع.
٣ - وجود حساسية للأم.
٤ - بعض أمراض تسمم الغدة الدرقية.
* * *

س ٧٧: ما أفضل الأدعية والأفعال التي نستقبل
الولود الإسلام؟
الأذان والإقامة أذن الولود:
يستحب أن يؤذن أذن الولود اليم وأن يقام
أذنه اليسرى وذلك عند الولادة مباشرة ذلك
لأنه روي عن الحسن بن علي - رضي الله عنهما -
عن النبي ﷺ أنه قال:
((من ولد له مولود فأذن أذنه اليم وأقام
أذنه اليسرى رفعت عنه أم الصبيان أي تابعه من
النساء))
البشارة والتهنئة عند الولادة:

وذلك لإدخال السعادة والسرور | فلب الأسرة وتنمية للروابط | ا تمتع ويستحب أن تكون التهنة بقوله "بارك | ا وهوب لك وشكرت الواهب وبلغ أشده ورزقت بره" ويرد الأب فيقول.

"بارك | لك وبارك عليك وضاعف | ثوابك".
ووز أن تكون التهنة بأي صيغة.
نك | ولود:

وذلك صنع رة > تص سائغة ووضع جزء منها على الإصبع وإدخاله فم | ولود بلطف وب أن يراعى فيمن يقوم بالتحنيك النظافة التامة والتقوى رجلا كان أو امرأة.
تسمية | ولود:

يسمى | ولود اليوم السابع إذا أراد الأب أن يصنع عقيقة أو يوم الولادة إذا يكن استطاعته أن يعق، ويستحب أن يسمى الأب وأن سن تسمية ابنه ذكرًا كان أو أنثى وأن تار له | | حسنا.

حلق شعر | ولود:

يستحب حلق شعر الولود اليوم السابع من ولادته والتصدق بوزن شعره ذهباً أو فضة لقوله ﷺ لفاطمة ابنته - رضي الله عنها - : " زرع شرعاً ما تصدق بوزنه فضة " كما قال الأئمة ولدت ابن سبأ : " أحلقت شعر رأسه فتصدق بوزنه من الورق " أي الفضة .
وذهب الشافعية والكيفية إلى أن حلق شعر الأنثى مثل الذكر .
العلية :

هي الذبيلة إلى تذيق عن الولود يوم سبعة .
وأغلب آراء العلماء والفقهاء على أن من استطاع أن يعق عن ولده فليفعل وهي سنة مستحبة عندهم ، واختلفوا كم يذبح عن الذكر .
فقال الشافعية والنابلة : شاتان عن الذكر وشاة عن الأنثى ، وقال الكيفية : شاة عن الذكر والأنثى ، وحكمهم العلية وجلبها كالضحية يؤكل منها ويتصدق منه ولا يباع شيء منها ويستحب أن تفصل أعضاؤها ولا تكسر عظامها .
إتان :

ويسمى بعض البلاد العربية الطهارة وهو قطع
اللمدة التي تعلقوا شفة مقدمة الذكر
وتكسوها، وبالنسبة للفتاة جلدة صفة تعلق
البظر وتغطيه، ويفضل أن يكون وقت الطهارة
للذكر بعد اليوم الأربعاء لاكتمال نظام التجلط
الدموي باسم أما الفتاة فيفضل أن تكون قرب
البلوغ.

مشروعية ا تان:
 بالنسبة للذكور فا تان الفطرة لقوله ﷺ
 ا ديث الذي رواه أبو هريرة فقال: عت الله
 ﷺ يقول: ((الفطرة س: ا تان، والاستحدا،
 وفص الشارب، وتقليم الأظافر، وتنف الإبط)).
 صدق رسول ا ﷺ، وللإناث قوله ﷺ لام
 سلمه وكانت تقوم تان البنات أيام الرسول ﷺ:
 ((أ ي ولا تهكي)).
 * * *

س ٧٨: ما العادات ا اطئة ال ارسها البعض
 مع الأطفال حديثي الولادة؟
 ارس أغلب الدول العربية عدة عادات خاطئة
 قد تضر بالأطفال ومنها ما يلي:
 ١ - تكحيل الأطفال: فمادة الرصاص ا وجوده
 بأغلب أنواع الكحل التجاري قد تصيب الأطفال
 بالتسمم وإصابة الدماغ أما استخدام الإ د فلا
 خوف منه.

- ٢- لميح الأطفال: وذلك بتدليك جلد الطفل بالمرح اعتقاداً بأن ذلك يزيل الأوساخ ولكنه خطأ جداً وقد يؤدي إـ جفاف الأطفال.
- ٣- عدم إعطاء الأطفال اللبأ (السرسوب): وهو إـة الـة تـزل الأيام الأولـة من الشدي بدعوى إـة ضارة بالأطفال وهذا خطأ كبـة فمادة اللبأ ذات قيمة مغذية جداً للأطفال.
- ٤- لف إـة ولود بإحكام: إـة قد يصيب إـة ركة والتنفس خاصة فصل الصيف.
- ٥- إعطاء إسهلات للأطفال: فترة وأخرى لتنظيف البطن وهذا خطر فادح وقد يؤدي إـة جفاف الطفل وتعرضه للخطر.
- ٦- إعطاء إـة نومات: وذلك لعدم إزعاج الوالدين وهو قد يعرض إـة هاز العصـة للطفل للأخطار الشديدة.
- ٧- تقبيل الأطفال: إـة قد ينقل إليهم العدوى سواء عن طريق إـة لد أو إـة هاز التنفسي.

س ٧٩: توجد بعض المشاكل الشائعة ال تواجه
الطفل شهوره الأو مثل فقد شعر رأسه
وتكون القشرة فيها، فما السبب؟
يفقد الولود شعر رأسه بسبب احتكاكه المستمر
بالوسادة ال ينام عليه وهذا أمر سهل وليس
حاجة للعلاج لأنه تفي رور الوقت وينمو
الشعر طبيعيا.

أما بالنسبة للقشرة ال تكونه فروة الرأس فيكون
ذلك بسبب إفرازات دهنية فروة الرأس و ف
هذه الإفرازات مكونه قشور و كن إزالتها
بسهولة بعد ترطيبها بزيت بالزيتون أو استخدام
بعض الشامبوهات.

* * *

س ٨٠: ما الأسباب ال تؤدي إ طفح جلد
الولود والتهابه؟

أولا: قد يكون بسبب الاحتكاك و اركة مع عدم
تبديل افاض اتشرب بالبول أو ال از، ولكن
بعض الأطفال لديهم حساسية للحفاض نفسه
وهؤلاء ينصح باستخدامهم فاضات قطنية مع

وبة المنطقة بعد تنظيفها ويفضل عند غسل اليد
بأي نوع من أنواع الصابون ويكفي مسح بشرة
الطفل بقطعة قطنية نظيفة ناعمة.

ثانيا: وقد يكون التهاب جلدي دهوي ويوجد
مناطق الغدد الدهنية ووراء الأذن، و الأبهة،
والقفا، و تحت الإبط، ويظهر على هيئة طفح أحمر
رطب، ويعايراهم الكورتيرون.

* * *

س ٨١: ما الإكزيما وكيفية علاجها؟
الإكزيما هي نوع من الأمراض الجلدية تصيب اليد
بعض الأطفال الذين يكون استعدادا وراثيا لها
سواء كان ذلك الطعام أو نبات وغالبا ما تنخفض
هذه الحالة بنسبة ٥٠% بعد سنة .

* * *

س ٨٢: ما المقصود بالدمع المستمر أو الع
الدامعة؟
ويكون ذلك بسبب انسداد مجرى الدمع الدموي،
وتاجا لذلك خاص قرب جزر الأنف وقد
تاجا تدخل من طبيب العيون إذا تستجب
الحالة عام.

س ٨٣: ما ا ول وكيف يتكون؟
ا ول هو شيء طبيعي دث الأطفال، وهو عدم
استجابة عضلة من عضلات الة ريكها
لا اه مع فتظل مكا ا مع رك الة الأخرى،
وتستمر هذه ا الة مع بعض الأطفال دة لا
تتجاوز ا مسة أشهر وبعد ذلك تتحرك العضلة
وتكون الة سليمة، أما إذا استمر هذا الوضع
بعد ستة أشهر فيجب استشارة الطبيب ا ختص.
* * *

س ٨٤: ما ا قصود بفتوق السرة؟
فتوق السرة هو خروج جزء على شكل كتلة
رج من السرة تك وتصغر ببطء و العادة
تفي خلال ٢ - ٣ سنوات ولا فائدة من ربط
عملة معدنية للضغط عليها.
* * *

س ٨٥: ما حكم دم ا امل الشريعة
الإسلامية؟
يعت الدم النازل من ا امل قبل اخاض دم
استحاضة وهو لا يسقط الصلاة، ولا الصوم، ولا

ا ماع عند أكثر الفقهاء على عكس النفاس فإنه
يسقط الصلاة والصوم وا ماع.

* * *

س ٨٦: ما حكم إفتار ا امل رمضان؟
إذا نصح الطبيب أراءة ا امل بالإفتار رمضان
طورة الصوم على ا امل أو عليها فيجوز ا
الإفتار وبدون وجوب فدية للصوم وهذا رأي
ا مهور.

* * *

س ٨٧: ما حكم زواج ا امل الشريعة
الإسلامية؟

لا وز نكاح ا امل من غ ز إلا ن ثبت
لها منه.

و وز نكاح ا امل ا طلبة البائن بينونة صغرى ن
له ا امل أي للزوج السابق والد ا امل لأن العدة
من حقه.

أما ا طلبة ثلاثا البائن بينونة كى فلا وز
نكاحها إلا بعد وضع ا امل.

أما نكاح ا امل من ز فأ ع الفقهاء على أنه إذا تزوجت بـ من ز ا لا وز وطئها > تضع،
 ا روى عن رسول الله ﷺ أنه قال: "من كان يؤمن
 با واليوم الآخر فلا يسه ماءه زرع ء ه" وإذا
 تزوجها من له ا مل جاز له وطؤها.
 * * *

س ٨٨: ما حكم طلاق ا امل، ونفقتها
 الشريعة الإسلامية؟
 الطلاق ا امل كـ ه وعدة ا امل هي وضع
 ا مل لقوله تعا : ﴿وأولات الأال أجلهن أن
 يضعن لمهن﴾ صدق ا العظيم.
 أما بالنسبة لنفقة ا امل فإنه ب نفقة ا امل
 ا مطلقه طلاقاً رجعياً أو بائناً على والد طفلها >
 تضع لها لقوله تعا : ﴿وإن كن أولات ل
 فأنفقوا عليهن > يضعن لمهن﴾ صدق ا
 العظيم.

وإن كانت ا امل ناشراً فقول عامة الفقهاء على
 أن النشوز لا يسقط النفقة ال يوجبها ا مل

وتسقط النفقة وت الزوج ونفقة ا ا نصيبه
ا ا ا

* * *

س ٨٩: ما أفضل طريقة لفحص ا ولود للتأكد
من خلوه من العيوب ا لمقية؟
أولا: التأكد من ارج ومداخل ا سم:
يقوم الطبيب بإدخال أنبوبة بلاستيكية رفيعة ولينة
من فتحة الأنف على التواء ا ذر ح يصل ا
إعدة فإذا توقف مكان ما فإن ذلك يش ا
أحد عيب أو ما: هو انسداد فتحة الأنف
ا لفتحة ا يتطلب تدخلا جراحيا لفتحهما وذلك
لأن الأطفال أيامهم الأو يتنفسون من أنوفهم
ين ويصعب عليهم التنفس من أفواههم، ثانيهم
انسداد ا ريء وهو الأنبوب ا ضمني الواصل ا
الفم وا عدة مع وجود ا ناسور بينه و، القصة
ا وائية الرئيسية، وعدم اكتشاف هذا الناسور
يسبب خطرا جسيما على الطفل لأن الا الذي
يتغذى عليه يدخل ا الرئة ا يهدد حياته.

س ٩٠: كيف يتأكد الطبيب من وجود عيب خلقي الولود؟

أولاً: يقوم الطبيب بإدخال ميزان الحرارة فتحة الشرج لقياس درجة حرارة الطفل يؤدي إكتشاف حالة نادرة جداً وهي عدم انتفاخ فتحة الشرج قد يؤدي إ انتفاخ شديد لبطن الولود مع قيئ مستمر وعدم زوال المشكلة جراحياً.
ثانياً: يـزل الطفل واحفائه ملتصقة وهو ما يسمى بالتهاب المتحمة وأهم أسبابه تلوث العيـد أثناء عملية الولادة، يقوم الطبيب أو القابلة بتنظيف العيـد عن طريق مسحهما بالشاش المبلل بإء المعقم وينصح بدهان مرهم جنتاميس أو نتراسيكل .

* * *

س ٩١: يوجد عدد كبير من أشكال الومات، فما أنواعها وأشكالها؟

البداية الومة هي: بقع بنية أو سوداء على جلد الولود لا نعرف أسبابها أو طبيعتها، ولكن العدد من الأنواع والأشكال كما يلي:

البقع الغولية: وهي بقع زرقاء الظهر أو الع
وحوا ولا أية مرضية أ.
الوات البسيطة: وهي بقع راء اللون ترى على
البهة أو الأنف أو العنق وغالبا ما تفي تلقائيا
ولا خوف منها.
الوشاة للفراولة: وهي بقعة أرجوانية اللون
مرتفعة قليلا عن سطح الجلد قد تكو تفي
تلقائيا خلال سبع سنوات أو تاج إ علاج
جراحي سواء بالليزر أو بالكورتيزون.
الوشاة البنية الشكل: هو نوع من الوات لا
خوف منها ولكن لا تفي.
* * *

س ٩٢: ما المقصود بلحام اللسان؟
ام اللسان هو التصاق اللسان بقاعدة الفم عند
الولود، ولا تاج إ تدخل جراحي قبل الشهر
السابع من العمر حيث يقص ببساطة كيلا يعيق
الكلام أو حركة اللسان.

س ٩٣: ما المقصود بانك انشقاق؟
وهو انشقاق سقف انك للمولود قد يكون
كب او شاملا عظم انك، وهو تاج او عملية
ميل وقت متأخر نسبيا من العمر ولكن اهم
ما يعانيه الولود هو صعوبة التغذية لصعوبة
الرضاعة.

* * *

س ٩٤: ما المقصود بشفة الأرنب؟
المقصود بشفة الأرنب هو انشقاق الشفة العليا
للمولود بدرجات تلفة وهذا الانشقاق يعمل
على جعل الشفة العليا للولود منقسمة او جزئ ،
وهي بذلك تشبه شفة الأرنب او امل، وقد تعيق
الرضاعة و تاج او تدخل جراحي بعد عدة شهور
من الولادة.

* * *

س ٩٥: ما المقصود بالتشدي؟
وهي ضخامة ثدي الولود بسبب تأثر هرمونات
الأم عليه، ويترسب هذا التأثر خلال أسابيع او
ثلاثة أشهر، و يذره الأطباء من عصرها لأنه قد

يؤدي إلى تكوين خراج كبشدي الولود وقد
دث تسمم دموي شامل.

* * *

س ٩٦: ما المقصود بالقبلة المائية؟
القبلة المائية هو ماء يطهّر صبة الولود يأمن
البطن عن فناء صفة يفترض أن تكون مسدودة
لكنها تبقى مفتوحة ليزداد الماء كلما صرخ الطفل
أو حرق؛ وتفي خلال شهر أو سنة كحد أقصى
وإذا تف تعالج جراحياً.

* * *

س ٩٧: قد دث تشوه لفتحة البول لدى الولود
فما العمل؟

بعض الأحيان دث تشوه لفتحة البول لدى
الولود وتكون متماكة العادي أو فوقه؛ وهنا
بالأولى الوليد قبل استشارة الطبيب لأنه
الغالب سيحتاج لعملية جراحية تعمل على إصلاح
مكان فتحة البول وإرجاعها إلى مكانها الطبيعي.

* * *

س ٩٨: بعض الأحيان دث ضيق لفتحة
البول لدي ا ولود فما العمل؟
عندما تكون فتحة البول لدي ا ولود ضيقة فإنه
من اؤكد أن ذلك ا ولود تاج ا توسيعها
لضيقتها ا يسبب تعباً وصراخاً للطفل أثناء التبول
وقبله، و دث التوسيع بعملية جراحية بسيطة.
* * *

س ٩٩: ما المقصود بالصية العلقية؟
 الصية العلقية هي أن يكون كيس الصفن صغ
 جهة الصية غ النازلة وينتظر مدة سنة فإذا
 تـزل تلقائياً أو بالعلاج ارمو ب إنزاً
 وتشبثها خشية تعرضها للتلف وعدم إنتاج
 حيوانات منوية والتهديد بالتحول إ ورم
 سرطاً .

* * *

س ١٠٠: ما المقصود بالطمث الصغ عند
 الإناث؟

الطمث الصغ لدي الإناث هو خروج كمية
 صغ ة من الدم من مهبل الوليدات الصغات،
 ولا خطورة ذلك لأن هذه الصغات عن
 هرمونات الحمل الغض مستواها الدم بعد
 الولادة ا أدى إ هذا النزيف البسيط الدموي
 و يفي خلال مدة قصرة.

ا ر ا ج ع

- ١ - أعداد متنوعة من ل ا ت ط ب ي ك ا ا ص ا ص ر ي ة .
- ٢ - أعداد متنوعة من ل ة ط ف ل ك الل ب ن ا ن ي ة .
- ٣ - أعداد متنوعة من ل ة الع ل م ا ص ر ي ة .
- ٤ - أعداد متنوعة من ل ة الع ل و م الك و ي ت ي ة .
- ٥ - موسوعة الأسرة .
- ٦ - موسوعة ا و س و ع ة .
- ٧ - س ي د ي ع ن ا م ل و ال و ل ا د ة ل ف ي و ت ش ر س و ف ت .
- ٨ - م و ا ف ع م ت ع د د ة م ن ا ل إ ن ت ر ن ت .
- ٩ - الإ ع ج ا ز الع ل م ي خ ل ق ا ل إ ن س ا ن ل ا ب ن ب ا ز .