



Pregnant

المرأة الحامل



Instructions for Pregnant Women

You need to know the following:

- The three stages of pregnancy, also known as trimesters, divide the approximately 40 weeks of gestation into distinct phases. Each stage represents key developmental milestones for the baby and physiological changes for the mother:
 - 1) First Trimester (Weeks 1–12):
 - Major organs and systems (heart, brain, spinal cord) begin to develop.
 - The fetus grows from a single cell to about 2–3 inches long by the end of this trimester.
 - 2) Second Trimester (Weeks 13–26):
 - Key developments of the fetus include bone formation, hearing, and the ability to move.
 - By week 20, the sex of the baby can often be determined via ultrasound.
 - 3) Third Trimester (Weeks 27–40):
 - Significant weight gain and organ maturation occur.
 - The lungs develop, preparing for breathing outside the womb.
 - By week 37, the baby is considered full-term and continues to gain weight
- In the early stages of pregnancy, a woman may experience fatigue, back pain, nausea, and mood swings. These symptoms are normal and will subside as pregnancy progresses.
- It is crucial to receive proper education about pregnancy, signs of labor, and take some educational classes on breastfeeding.
- Attending all doctor's appointments is vital for monitoring the development of the pregnancy and the fetus.
- Regularly consult your doctor and inform them of any abnormal changes.

❖ During the first trimester, pregnant women often feel constant drowsiness and fatigue. Therefore, we recommend the following:

1. To Overcome Fatigue:
 - Take an afternoon nap.
 - Try to sleep for eight hours at night and preferably on your left side.
 - Take breaks and relax whenever you feel tired or stressed.
 - Drink chamomile tea to relax.
 - Start practicing light exercises such as walking and swimming.
2. To Alleviate Nausea During Pregnancy: Nausea is an unpleasant symptom but it goes away within three months, and until it goes away:
 - Eat small, frequent meals (6 to 8 meals a day) rich in proteins and carbohydrates. Avoid fried and spicy foods.
 - Eat salty crackers and dry cereals. Keep them near your bed or in your bag to consume whenever you feel nauseous.
 - Drink plenty of fluids, about three liters of water daily.
 - Consult your doctor about the possibility of taking suitable vitamins and their doses, or changing them if necessary.

3. You should get used to the idea of continuous urination, during pregnancy, because the uterus grows in size and presses on the bladder, which causes this constant feeling of urination. Here are some tips to Manage Frequent Urination:
 - Avoid excessive fluid intake before bedtime.
 - Reduce caffeine consumption as it is a diuretic.
 - Ensure complete emptying of the bladder each time you use the bathroom. Wait a few minutes after urinating to ensure no further need.
 - Consult your doctor to ensure there is no urinary infection.
4. Healthy Weight Gain During Pregnancy: During the first trimester, weight gain should be minimal, not exceeding 200 to 250 grams. Please avoid the following:
 - strenuous exercises or activities that could cause direct abdominal injury.
 - alcoholic beverages.
 - caffeine intake.
 - smoking and secondhand smoke.
 - illegal drugs.
 - consuming raw fish or smoked seafood such as sushi and caviar.
 - touching cats, which can carry a parasitic disease called toxoplasmosis.
 - unpasteurized milk or dairy products.
 - deli meats or sausages.

❖ **Tips for the Second Trimester:**

1. To Relieve Back and Hip Pain During Pregnancy:
 - Rest as much as possible.
 - Engage in light physical activities and walking.
2. To Alleviate Shortness of Breath During Pregnancy:
 - Sit in a semi-upright position and avoid lying flat.
3. To Prevent Skin Pigmentation During Pregnancy:
 - Pregnancy can cause darkening of the skin and stretch marks depending on skin type. Use special creams to minimize them (consult your doctor).
4. To Alleviate Constipation During Pregnancy:
 - Consume foods rich in fiber, whole grains, prunes, and fresh vegetables. However, avoid excessive consumption as they can cause gas.
 - Drink plenty of water and fluids, about 10-12 cups daily. Warm water with lemon and honey in the morning can also help.
 - Engage in light exercises and walking.
 - Consult your doctor about taking a mild laxative if necessary.
 - Consult your doctor about taking vitamins as some can cause constipation.
5. To Prevent Varicose Veins During Pregnancy:
 - Avoid standing or sitting for long periods.
 - Elevate your legs whenever possible.
 - Avoid tight clothing.

❖ **Tips for the Third Trimester:**

There are several tips for pregnant women to overcome and reduce these issues by following these steps:

1. To Alleviate Muscle Cramps During Pregnancy:
 - Try to rest and lie down whenever possible.
 - Drink plenty of fluids, especially water.
2. To Alleviate Heartburn During Pregnancy:
 - Eat small, frequent meals.
 - Avoid spicy foods.
 - Avoid eating before bedtime.
 - Elevate your head with pillows while sleeping.
 - Avoid carbonated and acidic beverages.
 - Take calcium supplements prescribed by your doctor.
3. To Prevent Fluid Retention During Pregnancy:
 - Due to the body's changes during pregnancy, fluid retention causing swelling is common, especially at night after a long day. Elevate your legs while resting to reduce swelling.

❖ **General Tips for Staying Healthy and Safe Throughout Pregnancy:**

- Wash your hands regularly with soap and water, especially after handling food or pets.
- Clean the genital area from front to back after using the bathroom.
- Avoid foods that may contain bacteria or viruses, such as undercooked meats and raw foods.
- Avoid using harsh chemicals at home, such as strong cleaners and dyes.
- Wear cotton underwear and avoid tight synthetic clothing that can trap moisture.
- Avoid scented products, such as soaps and sanitary pads, which can irritate the genital area.
- Avoid crowded places during cold and flu season.
- Get the flu vaccine after consulting your doctor.

❖ **Overview of Labor**

Labor is the process by which the baby is delivered from the uterus through the birth canal. It involves a series of contractions that help to dilate the cervix and move the baby down into the birth canal.

Please Follow the Instructions Below

1. Monitor Contractions: Keep track of the timing, frequency, and duration of contractions. True labor contractions come at regular intervals, it starts at a range of 3 contractions every 10 minutes and lasts about 30-70 seconds, and get closer together over time.

2. **Note the Pain Location:** True labor contractions usually start in the back and move to the front, while false labor contractions are often felt only in the front.
3. **Observe Other Signs:** Look for signs like a bloody show (mucus plug), fluid leakage, which can indicate true labor.

Please Avoid the Following

1. **Ignoring Persistent Contractions:** Do not ignore contractions that are regular and increasing in intensity.
2. **Staying Inactive:** Avoid staying inactive if you suspect true labor; movement can help progress labor if you are on term and the contractions are true indication for labor.
3. **Taking any medication without consulting your doctor.**

Please Contact the Doctor in Case of the Following

1. If contractions occur every 5 minutes, last for one minute each, and persist for at least an hour with severe abdominal pain and a gradual increase in the intensity of the contractions.
2. If you experience severe pain, heavy vaginal bleeding, or if your water breaks, also known as the amniotic fluid (rupture of the water sac).
3. If you're unsure whether you are in true labor, it's always best to contact your doctor for guidance

إرشادات للمرأة الحامل

انت بحاجة لمعرفة ما يلي:

- تُقسم فترة الحمل، التي تمتد لحوالي 40 أسبوعاً، إلى ثلاث مراحل تعرف بـ "الأثلث". تمثل كل مرحلة من هذه المراحل معالم تطورية رئيسية للجنين والتغيرات الفسيولوجية للأم:

1. الثلث الأول (1-12 أسبوع)

- تبدأ الأجهزة والنظم الرئيسية (القلب، الدماغ، الحبل الشوكي) في التطور.
- ينمو الجنين من خلية واحدة إلى حوالي 2-3 بوصات طولاً بنهاية هذا الثلث.

2. الثلث الثاني (13-26 أسبوع)

- تشمل التطورات الرئيسية للجنين تكوين العظام، السمع، والقدرة على الحركة.
- بحلول الأسبوع العشرين، يمكن غالباً تحديد جنس الجنين عبر السونار.

3. الثلث الثالث (27-40 أسبوع)

- يحدث زيادة كبيرة في الوزن ونضج الأعضاء.
- تتطور الرئتان، لتكونا مستعدتين للتنفس خارج الرحم.
- بحلول الأسبوع 37، يُعتبر الجنين مكتمل النمو ويستمر في اكتساب الوزن

- في بداية الحمل، يمكن أن تشعر الحامل بالتعب، وآلام الظهر، والغثيان، وتقلبات المزاج، تعد هذه الأعراض طبيعية، وستزول مع التقدم في مراحل الحمل.
- من الضروري الحصول على التثقيف المناسب حول مرحلة الحمل، وعلامات الولادة بالإضافة الى أخذ بعض الحصص التعليمية حول الرضاعة الطبيعية
- حضور جميع مواعيد الطبيب مهم جداً لمتابعة تطور الحمل والجنين.
- استشارة الطبيب بانتظام واخباره بأي تغيرات غير طبيعية

❖ في الأشهر الثلاثة الأولى، تشعر الحامل بالنعاس المستمر والتعب لذلك ننصحك بما يلي:

1. التعب

- خذي قيلولة في فترة بعد الظهر.
- حاولي النوم لمدة ثماني ساعات ليلاً مع محاولة النوم على الجهة اليسرى.
- احرصي على اخذ قسطاً من الراحة والاسترخاء عند الشعور بالتعب أو التوتر.
- اشربي الشاي بالبانونج للشعور بالاسترخاء
- ابدئي بممارسة رياضة خفيفة كالمشي والسباحة.

2. الغثيان خلال الحمل

يعتبر الغثيان من الأعراض المزعجة لكنه يزول خلال ثلاثة أشهر، وإلى أن يزول:

- تناولتي وجبات صغيرة عدة في اليوم بمعدل 6 إلى 8 وجبات، واحرصي على أن تكون الوجبات غنية بالبروتينات والنشويات، و تجنبني المقلبات والأطعمة الغنية بالتوابل وبالدون.
- تناولتي البسكويت المالح، والحبوب الغذائية الجافة. ويفضل أن تحفظيها بالقرب من سريرك أو في حقيبتك لكي تتمكني من تناولها في أي وقت عند الشعور بالغثيان.
- اكثري من شرب السوائل. اشربي ثلاثة لترات من الماء يومياً
- استشيري الطبيب حول إمكانية تناول الفيتامينات المناسبة و الجرعات المناسبة او إمكانية تغييرها حسب وضعك

3. التبول المستمر

يجب الاعتياد على فكرة التبول المستمر، خلال الحمل، لأن الرحم يكبر حجماً ويضغط على المثانة ما يسبب هذا الشعور المستمر بالتبول. وفيما يلي نصائح للحامل تساعد بالتغلب على ذلك:

- تجنب الإفراط في تناول السوائل قبل النوم.
- حاولي التقليل من تناول الكافيين كونه مدرراً للبول.
- قومي بالتبول بشكل كامل في كل مرة تدخلين فيها إلى الحمام، ومن الأفضل أن الانتظار بضع دقائق بعد الانتهاء للتأكد من عدم عودة حاجة إلى التبول.
- استشيرِي الطبيب للتأكد من عدم وجود التهاب في البول.

4. زيادة الوزن الصحية خلال الحمل

خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، يجب أن لا يزداد وزن الحامل إلا بنسبة قليلة لا تتعدى 200 أو 250 غراماً. أما الزيادة المسموحة في فترة الحمل، فتختلف بحسب وزن الأم الأساسي.

الرجاء تجنب هذه الأمور خلال الفصل الأول:

- ممارسة التمارين الشاقة أو تمارين القوة
- تناول المشروبات الروحية.
- الاكثار من الكافيين (لا يزيد عن كوب واحد من القهوة أو الشاي في اليوم)
- التدخين و التدخين السلبي (الابتعاد عن المدخنين).
- أكل السمك النيء أو المأكولات البحرية المدخنة، مثل: (السوشي وبيض السمك).
- لمس القطط، والتي يمكن أن تحمل مرض طفيلي يسمى (داء المقوسات toxoplasmosis)
- تناول الحليب غير المبستر أو غيره من منتجات الألبان.
- اللحوم الباردة أو النقانق.

❖ نصائح للحامل في الثلث الثاني من الحمل

1. آلام الظهر والوركين خلال الحمل

مع اتساع حجم الرحم يزداد الضغط على المعدة والظهر وعلى الوركين. في هذه الحالة يجب عليك ما يلي :

- حاولي أن ترتاحي قدر الإمكان.
- مارسي نشاط جسدي خفيف ورياضة المشي.

2. ضيق النفس خلال الحمل

مع التقدم في مراحل الحمل يزداد الضغط على الرئتين، مما يسبب ضيقاً في النفس، وأهم نصائح التي تساعدك على التخفيف من ضيق التنفس هي الجلوس في وضعية نصف مستقيمة وعدم النوم بشكل مسطح.

3. تصبغات الحمل

يؤدي الحمل إلى تلون داكن في البشرة وهذا أمر متوقع، كما تظهر تشققات جلدية لدى البعض بحسب طبيعة الجلد، وهذا أمر لا بد منه، لكن يمكن استعمال الكريمات الخاصة للحد منها. (استشيرِي طبيبك)

4. الإمساك أثناء الحمل

يضغط الرحم أيضاً على الأمعاء مما يسبب كسلاً فيها ويؤدي إلى الإمساك. وفيما يلي نصائح للحد من هذه المشكلة المزعجة:

- ❖ أكثر من تناول الأطعمة الغنية بالألياف، والحبوب الكاملة، والخوخ، والخضراوات الطازجة، إلا أنه من الأفضل عدم الإكثار من هذه المأكولات كونها يمكن أن تسبب الغازات.
- ❖ أكثر من شرب الماء والسوائل بما يتراوح من 10 - 12 كوب يومياً. ويمكن اللجوء أيضاً إلى شرب الماء الدافئ مع الحامض والعسل في الصباح.
- ❖ مارسي التمارين البسيطة ورياضة المشي.

- ❖ استشييري الطبيب حول ما إذا كان من الممكن تناول دواء خفيف لتسهيل المعدة.
- ❖ استشييري الطبيب حول تناول الفيتامينات إذ أن بعضها يسبب الإمساك.

5. الدوالي أثناء الحمل

تظهر الدوالي بدرجات مختلفة نتيجة الحمل والوقوف وزيادة الوزن. وتظهر بشكل خاص في الساقين والمهبل. ولتجنبها يمكن إعطاء 3 نصائح وهي:

- تجنبني الوقوف والجلوس لفترات طويلة.
- ارفعي الساقين قدر الإمكان.
- تجنبني ارتداء الملابس الضيقة.

❖ نصائح للحامل في الأشهر الأخيرة

هناك عدة نصائح للحامل تساعد بالتغلب عليها والحد منها باتباع ما يلي:

1. التقلصات العضلية أثناء الحمل

تبدأ الانقباضات في الرحم في هذه المرحلة بيد أنها غالباً ما تكون متباعدة ولا تسبب ألماً أو أذى. لكن مع اقتراب موعد الحمل تزيد حدة وألماً وتحصل في أوقات متقاربة أكثر. وللد منها يمكن محاولة:

- ❖ حاولي ان تاخذي قسطاً من الراحة واستلقي باستمرار عندما تسنح للحامل الفرصة.
- ❖ اكثري من شرب السوائل، خصوصاً الماء.

2. الحرقه أثناء الحمل

يضغط الرحم على المعدة ما يسبب ارتجاع الطعام وحموضة في المعدة، وقد تزداد هذه المشكلة سوءاً ليلاً مما يسبب المزيد من الأرق. وفيما يلي نصائح للحامل يمكن تجربتها لتجنب ذلك:

- تناولي وجبات صغيرة.
- تجنبني الأطعمة الغنية بالتوابل.
- تجنبني تناول الأكل قبل النوم.
- قومي بزيادة عدد الوسادات تحت الحامل في السرير.
- تجنبني الصودا والمشروبات الغنية بالأسيد.
- تناولي مكملات الكالسيوم التي يصفها الطبيب.

3. انحباس السوائل خلال الحمل

نظراً إلى التغيرات التي تحصل في الجسم خلال الحمل، تعاني الحامل من مشكلة انحباس السوائل في الجسم مما يسبب تورماً في جسمها، خصوصاً ليلاً بعد يوم طويل، لذلك حاولي رفع الساقين عند الراحة للتقليل من هذا التورم.

❖ للحفاظ على صحتك وسلامتك. إليك بعض النصائح التي قد تساعدك في جميع فترات حملك :

4. تأكدي من غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون، خاصة بعد التعامل مع الطعام أو الحيوانات الأليفة.
5. احرصي على تنظيف المنطقة الحساسة من الأمام إلى الخلف بعد استخدام الحمام
6. تجنبني تناول الأطعمة التي قد تحتوي على البكتيريا أو الفيروسات، مثل اللحوم غير المطهوه جيداً والأطعمة النيئة.
7. حاولي تجنب استخدام المواد الكيميائية القاسية في المنزل، مثل المنظفات والمواد الصابغة.
8. احرصي على ارتداء ملابس داخلية قطنية و تجنبني الملابس الضيقة والاصطناعية التي يمكن أن تحبس الرطوبة.
9. تجنبني المنتجات المعطرة :مثل الصابون والمناشف الصحية المعطرة التي يمكن أن تهيج المنطقة الحساسة.

10. حاولي تجنب الأماكن المزدحمة خلال موسم نزلات البرد والإنفلونزا.

11. استشيرى طبيبك بشأن تلقي لقاح الإنفلونزا .

❖ نظرة عامة عن المخاض:

المخاض هو العملية التي يتم فيها ولادة الطفل من الرحم عبر قناة الولادة. يتضمن المخاض سلسلة من الانقباضات التي تساعد على تمدد عنق الرحم وتحريك الطفل إلى قناة الولادة.

يرجى اتباع التعليمات التالية:

1. قومي بمراقبة توقيت الانقباضات، وتكرارها، ومدة كل انقباض. انقباضات المخاض الحقيقي تحدث بوتيرة غير منتظمة، تبدأ بمعدل 3 انقباضات خلال 10 دقائق وتستمر حوالي 30-70 ثانية، وتقترب من بعضها بمرور الوقت.
2. **حددي بدقة موقع الألم :** عادة ما تبدأ انقباضات المخاض الحقيقي في الظهر وتتحرك إلى الأمام، بينما غالبًا ما تُشعر انقباضات المخاض الكاذب في الأمام فقط.
3. راقبي العلامات مثل ظهور إفرازات دموية (السداة المخاطية)، أو تسرب السوائل، والتي يمكن أن تشير إلى المخاض الحقيقي.

يرجى تجنب التالي:

1. تجاهل الانقباضات المستمرة، المنتظمة و التي تزداد في الشدة.
2. البقاء غير نشطة إذا كنتي تشكين في وجود مخاض حقيقي؛ الحركة يمكن أن تساعد في تقدم المخاض إذا كانت الانقباضات حقيقية واصبحتي على وشك الولادة .
3. تناول أي دواء دون استشارة طبيبك.

يرجى الاتصال بالطبيب في الحالات التالية:

1. إذا كانت الانقباضات تحدث كل 5 دقائق، وتستمر دقيقة واحدة لكل انقباض، وذلك لمدة ساعة على الأقل مع الشعور بالآلام شديدة في منطقة البطن مع ازدياد تدريجي لوتيرة التقلصات
2. إذا كنتي تعانين من ألم شديد، أو نزيف حاد من المهبل ، أو إذا نزل الماء أو ما يسمى السائل الأمنيوسي (انفجار كيس الماء).
3. إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كنت في حالة مخاض حقيقي، فمن الأفضل دائمًا الاتصال بالطبيب للحصول على الإرشادات.