



- البيض
- اللحوم
- الخضار: السلق، السبانخ، الخس، الملفوف وغيرها
- الفواكه: البرتقال، الفريز، البطيخ
- ولكن في أغلب الأحيان يقلل طهو الطعام من كمية "حامض الفوليك"، لذا من المستحسن ان تقومي بالتالي:
- تناول الخضار والفواكه الطازجة
- حفظ الخضار في البراد (الثلاجة)
- طهي الخضار بطريقة السلق بإستعمال كمية قليلة من الماء

الإمساك خلال وبعد الحمل

قد تعاني من الإمساك بشكل مزعج خلال الحمل وبعد الولادة وتعود أسباب ذلك لإزدياد حجم الرحم الذي يضغط على الأمعاء فتصبح حركتها بطيئة، او لوجود بواسير مؤلمة ومزعجة، او حتى من تناول الحديد الذي يؤدي الى زيادة الإمساك. إضافة، فإن عضلات الحوض المتعبة والخائفة من جراء الولادة والحمول السابقة تزيد أيضاً من إمكانية حدوث الإمساك.

من المهم أن تحافظي على وتيرة طبيعية للجهاز الهضمي خلال وبعد الحمل كي تكوني مرتاحة ومستفيدة بشكل كامل من نظامك الغذائي. إليك بعض الإرشادات التي



- تساعدك للتخلص أو التخفيف من الإمساك:
- ننصحك بزيادة إستهلاك الأطعمة الغنية بالألياف، كالفواكه المجففة والطازجة، الخضار الطازجة، العصير، والحبوب.
- حاولي ان تشربي 8-10 أكواب من الماء يوميا
- حاولي أن تتناولي الخبز المصنوع من النخالة مع بعض الوجبات اليومية
- إن إستهلاك عدة أكواب من السوائل الدافئة والساخنة عند الصباح يساعد في تليين المعدة وتنشيط الأمعاء
- ننصحك بتناول وجبات متعددة ولكن بكمية صغيرة وبمضغ الطعام بشكل جيد
- حاولي أن تمارسي بعض التمارين الرياضية ولو لعشر دقائق كالمشي العادي



لعية النفس (الغثيان)

من النادر أن تمر الفترة الأولى من الحمل دون شعور "باللعية" (الغثيان) أو التعب أو النعاس، وحتى التقيؤ (الاستفراغ) في بعض الأوقات. تشير التقارير إلى أن حوالي 70٪ من الحوامل يعانين من "اللعية" التي غالباً ما تتراوح بين إزعاج بسيط و"إستفراغ" متكرر قد يتسبب بالدخول الى المستشفى للعلاج. تبدأ العوارض بالإنحسار تدريجياً وتختفي عموماً مع نهاية الشهر الثالث وبداية الشهر الرابع من الحمل. ما عدا نسبة قليلة من الحالات التي تستمر إلى نهاية الحمل. لا تؤثر هذه الحالة على نمو الجنين وسلامته إذا ما تمكنت - بالتشاور مع الطبيب- من الاستمرار بتناول بعض الأطعمة والسوائل بشكل مقبول. ولكن كيف يمكن ذلك؟

هنا بعض الإرشادات التي تساعدك:

- حاولي أن تحافظي على هدوئك، فالتوتر والتعصب يزيدان العوارض. هذه عوارض مؤقتة ستزول بعد فترة.

- امضغي بعض رقائق البطاطا المملحة قبل النهوض من السرير عند الصباح.
- تناولي عدة وجبات غذائية صغيرة، حوالي 5-6 وجبات يومياً ولا تجوعي نفسك، فالعدة الفارغة تزيد من عوارض اللعية.
- تجنبي ما يزيد اللعية كالأطعمة الحارة والمقلية والدهنية.
- ننصحك بالإكثار من تناول الأرز والذرة والحنطة. (يفضل الخبز الأسمر)
- من المفيد تناول السوائل بكثرة، وحتى مكعبات الثلج والعصير.
- من المفيد تناول البابونج للتخفيف من تقلص المعدة.
- ننصحك بتناول "الجنجر" بعد غليه بالماء، لفوائده في تخفيف "اللعية".
- يبقى من المستحسن دائماً استشارة طبيبك عند الضرورة والعمل على الإلتزام بالإرشادات الغذائية أو الدوائية.

أهمية حامض الفوليك لصحة الجنين

قد لا يعلم البعض ان مادة "حامض الفوليك" ضرورية لحماية الجنين من تشوهات خلقية تصيب الدماغ، الأعصاب، الوجه، القلب، والعظام، كما تشير الكثير من الدراسات. ويؤكد كل الأطباء على أهمية تناول كميات كافية من "حامض الفوليك" يومياً قبل الحمل. وخلالها بواسطة وصفات طبية، الى جانب تناول الأطعمة الغنية بهذه المادة. وهنا لائحة بأنواع المأكولات التي تحتوي على "حامض الفوليك":

- الحبوب: العدس، الحمص، البازيلا

فريق سلامة الأمومة | الجامعة الأميركية في بيروت

Choices and Challenges in Changing Childbirth Group | American University of Beirut



سلامة حَمَلِك

نشرة دورية تثقيفية لزيادة معلوماتك حول الحمل والولادة
بما يساعد على مشاركتك في إتخاذ القرار حول رعايتك الصحية

كانون الثاني ٢٠٠٨ | العدد ٢

الدعم العائلي خلال الولادة

إن الصحة النفسية للحامل والدعم العاطفي لها من العناصر الأساسية في سلامة الحمل والولادة على ما تشير التقارير والدراسات الحديثة من لبنان والعالم. ففي لبنان وفي السنوات الماضية حيث كانت الولادات المنزلية أكثر شيوعاً من اليوم، كانت الحامل عندما تبدأ مخاض الولادة، محاطة بعائلتها وجاراتها والأقارب، مما أعطاهم دعماً عاطفياً وتشجيعاً معنوياً سهّلا عملية الولادة والأهتمام بالمولود لاحقاً.



في دراسة حديثة أجراها فريق سلامة الأمومة في كلية العلوم الصحية في الجامعة الأميركية في بيروت، تبين أن مجمل النساء يرغبن بوجود مرافقة من الأهل خلال الحُماض والولادة، ولكن اللافت أن إختيار المرافق اختلف من منطقة إلى أخرى. فبينما رغبت الحوامل في بيروت بوجود الزوج معهن خلال الحُماض والولادة، فإن الحوامل في البقاع فضّلن وجود الأم. وبالرغم من اختلاف الإختيار، أكدت الدراسة على منافع المرافقة ودورها في تعزيز الصحة النفسية والراحة العاطفية وزيادة رضى الحامل عن عملية الولادة أو أي أمور أخرى تتعلق بالمولود أو بالرضاعة الطبيعية. تشير هنا أيضاً أن معظم المستشفيات في لبنان تسمح بوجود شخص تختاره المرأة ليكون معها خلال الحُماض، الأمر الذي يجب أن يشجع الحامل وعائلتها على مناقشة موضوع المرافقة مع الطبيب والمستشفى، والتأكد من إمكانية حصول ذلك.

تم إنتاج هذه النشرة بدعم من
صندوق الأمم المتحدة للسكان



فريق سلامة الأمومة يضم باحثين وأطباء من كلية العلوم الصحية في الجامعة الأميركية في بيروت يعمل على دراسات تهدف إلى تحسين ظروف الحمل والولادة في لبنان. يشمل هذا المشروع تعاون باحثين في مصر، سوريا وفلسطين.

Choices & Challenges in Changing Childbirth Group
American University of Beirut
Faculty of Health Sciences

فريق سلامة الأمومة
الجامعة الأميركية في بيروت
كلية العلوم الصحية

PO Box 11-0236, Riad El Solh 1107 2020, Beirut, Lebanon
Phone: 961-1-374374, ext. 4642/4665
Fax: (961) 1744470
E-mail: cccc@aub.edu.lb
Website: http://cccc.staff.aub.edu.lb

ص.ب. ١١-٠٢٣٦، رياض الصلح ٢٠٢٠ ١١٠٧، بيروت، لبنان.
هاتف: ٩٦١-١-٣٧٤٣٧٤، مقسم ٤٦٤٢/٤٦٦٥
فاكس: ٩٦١-١-٧٤٤٤٧٠
بريد إلكتروني: cccc@aub.edu.lb
موقع إلكتروني: http://cccc.staff.aub.edu.lb