



## الأمومة والحمل

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف الحمل.

أعراض ومدة الحمل.

نمو الجنين.

العناية بالحامل.

العناية بالأم أثناء فترة النفاس.

المقدمة



قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ۝١٢ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ۝١٣ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ۝١٤ ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَارَكُ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ [المؤمنون: ١٢-١٤].

إن خلق الإنسان وقصة تطوره في بطن أمه لمعجزة إلهية، فهو يبدأ من حيوان منوي في ماء مهين، يلتقي بعدها ببويضة المرأة ليتحدوا ويكونوا النطفة الملقحة التي تستقر في الرحم ذلك القرار المكين الذي يحيط به الحوض العظمي، ثم تكبر النطفة وتتطور في فمها حتى تصبح جنيناً.



### تعريف الحمل:

حالة فسيولوجية طبيعية، تتميز بازدياد النشاط الهرموني، و حدوث تغيرات فسيولوجية وكيميائية متعددة على الجسم، شكل (٤).

شكل (٤)

### أعراض الحمل:

هناك أعراض وعلامات مصاحبة للحمل من أبرزها توقف الدورة الشهرية، وزيادة في درجة حرارة الجسم، وكثرة التبول، والشعور بالدوار، وهذه الأعراض تختلف من حمل إلى آخر.

### مدة الحمل:

تصل إلى (٢٨٠) يومًا تقريبًا، وهو ما يعادل (٤٠) أسبوعًا. والمطلوب من المرأة الحامل أن تعرف تاريخ أول يوم من آخر دورة شهرية حدثت لها قبل حدوث الحمل وانقطاع الدورة؛ ليسهل عليها وعلى طبيبتها حساب الموعد المتوقع للولادة.

وعملية حساب موعد الولادة ليس أمرًا صعبًا، حيث يمكن اعتماد أول يوم من آخر دورة، وحساب تسعة أشهر قمرية وسبعة عشر يومًا يكون بعدها هو اليوم المتوقع للولادة.

وتتم الولادة في الموعد المتوقع أو قبله بأسبوع أو بعده بأسبوع، ويُعد ذلك شيئًا طبيعيًا لا يدعو إلى القلق



شكل (٥)

### نمو الجنين:

تتمد المرحلة الجنينية مدة تسعة أشهر ميلادية أو عشرة أشهر قمرية أو (٢٨٠) يومًا، ولهذه المرحلة أهمية خاصة؛ لأنها الفترة التي تتكون فيها الأسس الأولى للنمو، وتتميز بسرعة التغيرات التي تحدث خلالها، شكل (٥).



### فكري

ما فائدة السائل الأمنيوي المحيط بالجنين؟

## وتنقسم المرحلة الجنينية إلى ثلاث مراحل:

تمتد من وقت الإخصاب إلى مدة أسبوعين تقريباً، وتُعدُّ هذه الفترة أقصر مدة يحدث فيها أسرع نمو.

### (١) مرحلة البويضة

تمتد من بداية الأسبوع الثالث حتى الأسبوع الثاني عشر، وتتميز هذه المرحلة بسرعة النمو الفائقة، وتتكون فيها الأعضاء الجسمية المختلفة، أي يتم تخليق الجنين بكل أعضائه وأجهزته.

### (٢) مرحلة الجنين

الخلوي . لماذا

سميت هذه المرحلة

بهذا الاسم؟

وهي الفترة التي تمتد ما بين بداية الشهر الرابع من الحمل حتى الولادة، وفي هذه المرحلة تنمو أنسجة الجنين وأعضاؤه وتبدأ بعض الأجهزة في أداء وظائفها.

### (٣) مرحلة الجنين

#### نشاط فردي (٣)



بالرجوع إلى مصادر المعرفة

قومي باتباع مراحل نمو الجنين داخل الرحم بدءاً من تلقيح البويضة حتى المرحلة النهائية من الحمل . مدعمة إجابتك بالصور المناسبة .



## نشاط جماعي (٤)



**بالتعاون مع زميلاتك وبالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية  
ابحثي عن حلول مناسبة لبعض المشكلات الصحية والغذائية التي قد تصاحب الحمل .**

### الرعاية الطبية أثناء الحمل

يُعدُّ الفحص الطبي المنتظم خلال فترة الحمل من أهم الاحتياطات التي يتحتم على الحامل مراعاتها؛ نظرًا للتغير المستمر في وظائف الجسم الكيموحيوية لكل من الأم والجنين، والفحص المنتظم يساعد الطبيب على متابعة هذا التغير واكتشاف أي تطور غير طبيعي في حالة الأم أو الجنين فور حدوثه، ومن ثمَّ علاجه وتلافي مضاعفاته .

الشهر (٦ - ١)	الشهر (٧ - ٨)	الشهر التاسع والأخير
زيارة كل شهر	زيارة كل أسبوعين	زيارة كل أسبوع

وفي الزيارة الأولى للرعاية الطبية يتم التثبت من حدوث الحمل، وإجراء الكشف الطبي الشامل لجميع أجهزة الجسم، وتحليل البول؛ للتأكد من الزلال والسكر، وتحليل الدم؛ للتعرف على فصيلة دم الأم وفصيلة (RH)، مع قياس وزن الأم وطولها وضغط دمها .  
ومن خلال الزيارات الطبية المتعاقبة تستطيع الحامل الاطمئنان على سلامة جنينها .

### فائدة

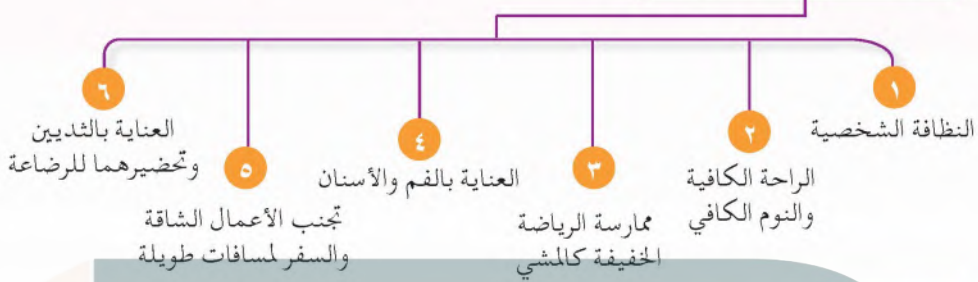


**تطعيم الحوامل ضد مرض التيتانوس يقيهن ويقي  
مواليدهن من الإصابة بهذا المرض القاتل.**

### التثقيف الصحي أثناء الحمل:

تتضمن رعاية الأم أثناء الحمل أيضًا التثقيف الصحي للأمهات فيما يتعلق بالصحة الشخصية والتغذية، والأعراض التحذيرية أثناء الحمل .

## أولاً - العناية الشخصية



## ثانياً - التغذية أثناء الحمل

### العناية بالحامل:

إن الاهتمام برعاية الأم الحامل صحياً وغذائياً يؤدي إلى تنشئة أطفال أصحاء، ويحافظ على صحة الأم وقدرتها في التغلب على المشكلات الصحية المحتملة حدوثها، خاصة في فترة الحمل. وقد أثبتت التجارب العلمية أن التغذية الجيدة للأم قبل وأثناء الحمل تقلل من:

- ١ حدوث الإجهاض والولادة المبكرة.
- ٢ مشكلات وأمراض الحمل.
- ٣ أمراض الأطفال حديثي الولادة.

### تحتاج المرأة الحامل إلى عناية خاصة في تغذيتها للأسباب الآتية:

- ١ النمو والتطور في جسم المرأة.
- ٢ حاجة الجنين إلى الغذاء الذي يستمدّه من الأم.
- ٣ تطور الغدد الثديية، حيث يبدأ الثدي في التحضير لتغذية المولود الجديد.
- ٤ تخزين العناصر الغذائية لاستعمالها عند الحاجة إليها في عملية الولادة وما بعدها.



## فائدة

**التمر منجم غذائي صحي، لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة، لذا يجب على الحامل أن تحرص على تناوله يوميًا.**

ولا يوجد غذاء خاص للأم الحامل ولكن على الأم أن تتناول الغذاء الصحي المتكامل الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية كما يُنصح بتناول مقادير متزايدة من:

الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب المركب، ج، د.

العناصر المعدنية مثل الكالسيوم والحديد.

## ثالثاً - الأعراض التحذيرية أثناء الحمل

إذا تعرضت الأم لظهور أي من الأعراض الآتية عليها مراجعة الطبيب فوراً:

- |   |                                 |   |                                      |
|---|---------------------------------|---|--------------------------------------|
| ١ | آلام وتقلصات أسفل البطن والظهر. | ٢ | نزول قطرات دم من المهبل.             |
| ٣ | نزول قطرات ماء من المهبل.       | ٤ | تورم شديد في القدمين والكفين والوجه. |
| ٥ | الصداع الشديد وزغللة العينين.   | ٦ | القيء الشديد المزمن.                 |

## فكري

**ما الذي يجب أن تتجنبه الأم أثناء الحمل؟**

## نشاط فردي (٥)



بعد رجوعك لمصادر المعرفة قومي بتصميم فستان صباحي مناسب للمرأة الحامل مراعية الشروط الواجب توافرها في ملابس الحامل .