

# أعراض حمل طبيعية

بمجرد رؤية الأم المستقبلية الخطين الورديين على اختبار الحمل المنزلي ، تبدأ بعض الأمهات بإتخاذ إجراءات صحية ووقائية قصوى من أجل الحفاظ على الحمل، ومرور هذه الفترة والولادة على خير وبشكل طبيعي كليًا .

من الطبيعي أن يتغيّر تكوين جسم الحامل خلال هذه الفترة وقد تشعر بضرورة الحاجة الى رعاية صحية خاصة ولكن هذا لا يعني أن تبقى في الفراش وتبتعد عن كل حركة وعمل ونشاط.

يوجد أعراض حمل طبيعية عديدة والتي يجب أن تعرفها كل امرأة حامل لكي تتمكن من أن تعيش هذه الفترة بكل سلام وراحة بال وتفكير . كما عليها أن تتأكد أن هذه الأعراض هي طبيعية وتعيشها كل حامل.



## الحمل عملية فسيولوجية

لا يختلف تعامل الجسم خلال الحمل بالظروف العادية عن التعامل مع العمليات الحيوية العادية كالتنفس والهضم . فجسم المرأة مهياً للمرور بالحمل ونمو الجنين برحم الأم.

يتعامل الجسم خلال هذه الفترة مع زيادة احتياجاته الى الكثير من العناصر الغذائية كحمض الفوليك ، خلال الأشهر الثلاثة الأولى ، الكالسيوم والحديد بالأشهر التالية. يمكن توفير هذه الاحتياجات توفيرها بسهولة عن طريق الغذاء الصحي والمتوازن، ويمكن استهلاك المكملات الغذائية ، في حال وجود نقص في هذه العناصر.

## هل تعتبر أعراض الحمل أعراضًا مرضية؟

لا تعتبر الأعراض المصاحبة للحمل في مختلف مراحله أعراضًا مرضية بأي شكلٍ من الأشكال، فالشعور بالغثيان أو القيء في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وأيضًا الإحساس بزيادة ضربات القلب أو الشعور بالإجهاد هي أعراض فسيولوجية ناتجة أساسًا من اختلاف مستويات الهرمونات الجنسية في جسم المرأة والمصاحبة للحمل. وبالرغم من أن أعراضًا مثل الغثيان أو القيء قد تكون مرهقة جدًّا للأم، فإنها لا يمكن اعتبارها أعراضًا مرضية إلا إذا خرجت عن نطاقها الطبيعي.

## مثال:

من الطبيعي الشعور بالغثيان أو التقيؤ لدى الاستيقاظ من النوم خلال الأشهر الثلاثة الأولى من فترة الحمل ، لكن ان كان التقيؤ مستمرًا طوال اليوم ، فعندئذٍ يتم التعامل مع هذه الحالة على أنها حالة مرضية وتحتاج إلى العلاج اللازم والمتابعة.

يعتبر الثلث الثاني من الحمل فترةً هادئةً نسبيًا ، في حين تتميز الأشهر الثلاث الأخيرة بأعراض واضحة مثل آلام الظهر والتهيج والإحساس بالثقل والإمساك وزيادة التبول ، والتي تعتبر أعراض متوقعة لا تستدعي إلى القلق أو الانزعاج منها.

## ما النشاطات المسموحة للحامل بمزاولتها؟

في حالات الحمل الطبيعية وحيث لا تعاني المرأة من أي مضاعفات ، لا يوجد حد للنشاط البدني الذي يمكن مزاولته ، فتعتمد قدرة الحامل على ممارسة النشاطات المتنوعة على حالتها الصحية ولياقتها البدنية. وتعد ممارسة الرياضة خلال فترة الحمل ، مثل المشي أو السباحة أو حتى ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة ، من التوصيات العامة بالنسبة للحامل بهدف مرور بهذه المرحلة دون أي مضاعفات والاستعداد إلى الولادة بسلام.

بالإضافة إلى ذلك ، يعتبر ممارسة الحامل للرياضة عامل وقائي من أعراض الحمل غير المرغوب بها ، مثل الشعور بالإجهاد والإمساك وحتى احتمالية حدوث بعض المضاعفات الأخرى مثل سكر الحمل ، تسمم الحمل أو اللجوء إلى الولادة القيصرية.

عزيزتي الأم، إن الحمل لا يعني أنكِ مريضة أو مقعدة، حتى في وجود أعراض الحمل الطبيعية، وتعتبر ممارستك لحياتك اليومية بصورة طبيعية أحد العوامل التي تساعدكِ على مرور فترة الحمل بسلام. فلا تتركي نفسكِ للكسل أو الاستسلام للخوف على صحة حملك بالركون إلى الراحة، ما لم تكن هذه تعليمات طبيبك المعالج في حالات وجود ظروف صحية خاصة تحيط بكِ أو بحملك.