

كيف تتعاملين مع أشهر المشكلات في أول الحمل؟

يعتبر الثلث الأول من الحمل المرحلة الأخطر والأهم في هذه الرحلة الرائعة، فهذه المرحلة هي التي تحدد باقي مسار الحمل بما يتعلق بمدى سلامته وخطورته. لا تتمكن أغلبية السيدات من معرفة خبر الحمل إلا بعد مرور الشهر الأول وعدم حصول الدورة الشهرية على الأغلب.

تختلف فترة الثلث الأول من الحمل من امرأة إلى أخرى، فيوجد من تتمتع بالصحة والحيوية خلال هذه الفترة بينما تعاني أخريات من التعب والإرهاق. بالتأكيد تعاني كل حامل من مشاكل شائعة وتقلبات وتغيرات عديدة، ومن الضروري معرفة ما هي أشهر المشكلات في أول الحمل وكيفية التعامل معها.

كيف تتعاملين مع أشهر المشكلات في أول الحمل؟

1. الغثيان الصباحي

يعتبر الغثيان الصباحي من أشهر أعراض الحمل خلال فترة الثلث الأول من الحمل، يحدث هذا العارض نتيجة تأثير هرمونات الحمل على الجسم، لكن تختلف نسبته من سيدة إلى أخرى. تشعر الحامل بالرغبة بالقيء والغثيان بكثرة وافتقاد الشهية لتناول الطعام خلال هذه المرحلة.

تكمّن خطورة زيادة الغثيان عن الحد الطبيعي بأن كثرة التقيؤ تصيب الحامل بنقص السوائل من الجسم، مما يؤدي لزيادة تركيز البول ويرفع من احتمالية الإصابة بالتهابات المثانة. يجب على الحامل أن تحرص على استهلاك كميات كبيرة من الماء خلال اليوم لتعويض هذا النقص بالسوائل.



2. الشعور بآلام الثديين والانتفاخ

يعد شعور المرأة الحامل بآلام الثديين من العلامات المبكرة التي تشكو منها عدد كبير من النساء في بدايات مرحلة الحمل، بحيث يبدأ إفراز الهرمونات ابتداءً من كيس الحمل اثناء أيام الحمل الأولى. تعمل هذه الهرمونات بدورها على تحسين نمو الغدد اللبنية في

الثديين وزيادة حجمهما لإعدادهما لعملية الرضاعة الطبيعية.

3. الإفرازات المهبلية

تعرف الإفرازات المهبلية على انها أمر طبيعي جدا في بداية الحمل ، إلا إنها من الممكن أن تشير لحدوث التهاب بالجهاز التناسلي، أيضاً ببعض الأحيان فهي تمثل دلالة مهمة على وجود عيوب خلقية وامراض بالمشيمة، بالتالي لا يمكنها القيام بدورها الفعلي بإمداد الجنين بالتغذية الضرورية لنموه.

يجب على الحامل استشارة الطبيب المعالج، خاصةً إذا صاحب الإفرازات وجود ألم أو حكة في المهبل.



4. آلام الساق وتورم القدمين

يسبب الحمل حصول احتباس كميات من المياه في الجسم ، وذلك نتيجة لتغيّر الدورة الدموية بالجسم بالإضافة الى تأثير الهرمونات ، مما يؤدي الى حدوث تورم القدمين أو الساقين . في هذه الحالة ، يجب الانتباه إلى أن حدوث هذا الأمر بإحدى القدمين أو الساقين فقط دون الأخرى أو حدوث تورم بشكل مفاجئ ، ينذر باحتمالية وجود مشاكل تستدعي التدخل الطبي.

5. مشكلات الجهاز الهضمي

تعاني أغلبية النساء الحوامل من تأثير الحمل على الجهاز الهضمي ، مما يسبب بعدد من الأمور مثل الإمساك أو حرقة المعدة ، يعود السبب وراء ذلك إلى التغير الذي يحدث بالهرمونات وخاصة هرموني "الأستروجين والبروجستيرون".



يرجع سبب الإصابة بالحرقة خلال فترة الحمل إلى تغير الهرمونات ، التي تسبب بدورها ارتخاء العضلة الموجودة بين المعدة و المريء ، أما سبب الإمساك الرئيسي فيعود إلى صغر حجم المعدة بالتدريج مع زيادة حجم الرحم ، مما يؤدي لحدوث إعاقة حركة الأمعاء.

أهم النصائح لمرور الثلث الأول من الحمل بسلام:

▪ تناول حمض الفوليك.

- الابتعاد عن تناول أي عقاقير وادوية دون استشارة الطبيب.
- اتباع نظام غذائي صحي وسليم، والابتعاد عن الأطعمة الدسمة والوجبات السريعة.
- الإكثار من تناول الخضار و الفواكه الغنية بالفيتامينات والألياف.
- ارتداء الأحذية المريحة والطبية التي تريح القدم.
- المتابعة مع الطبيب بشكل دوري والقيام بالإجراءات والفحوصات اللازمة.