

مشاكل شائعة في الثلث الأخير من الحمل

يعتبر الحمل نعمة لكل سيدة، ولكن الحامل تمر بالعديد من المراحل خلال هذه الفترة وحيث تتعرض خلالها لأعراض متنوعة وحتى انها تعاني من مشاكل جسدية وصحية عديدة.

تبرز في الثلث الأخير أعراض وتغيرات سريعة لجسم الحامل وحيث تكثر المتابعة مع الطبيب والزيارة الدورية.

مشاكل شائعة في الثلث الأخير من الحمل

• آلام الظهر

يحدث ضغط كبير على العمود الفقري لدى الحامل خلال الثلث الأخير نتيجة لزيادة حجم الجنين . تؤدي هذه المشكلة لحدوث ألم بالحوض وفقرات أسفل الظهر . مع تقدم مرحلة الحمل من الطبيعي ان يزيد الألم.



• سكر الحمل

ينصح بضرورة قياس نسبة السكر في الدم وذلك منذ الشهر السابع للحمل ، فهذه المشكلة ليس لديها اي اعراض مباشرة وعدم اكتشاف السكري والتحكم به قد يسبب بتأثير سلبي على صحة الجنين وحدوث مشاكل في الولادة كما يزيد فرصة اللجوء الى الولادة القيصرية . من أسباب حدوث سكر الحمل هو التغيرات الهرمونية في الدم ، وحيث يجب الوقاية منه هذه الفترة ولكن عدم القلق كليا بشأنه لأنه يرجع لتوازنه بعد الولادة.

• نزيف الحمل

قد تلاحظ بعض الحوامل نزيف طفيف بداية الثلث الأخير. لدى نزول الدم ينصح الذهاب للطبيب وإجراء كشف بالموجات فوق الصوتية ، بهدف التأكد من أنه لا يوجد اي مشكلة في الرحم والمشيمة.

• الإفرازات المهبلية

تزداد هذه الافرازات ببداية الحمل وخاصة في الثلث الأخير بمعدل عن الطبيعي . لدى حدوث افرازات مهبلية غير طبيعية وعدم التمكن من التحكم بها فينصح استشارة الطبيب ، فقد تكون علامة على الولادة المبكرة.



• ارتخاء العضلات

يؤدي ارتخاء المفاصل والعضلات في الأشهر الأخيرة من الحمل الى حدوث مشكلة آلام الفخذين . يؤثر هذا الامر على قدرة الجسم بتحمل الوزن الزائد مما يسبب بآلام الحوض والامفاصل والفخذين.

• تورم القدمين

يؤدي الضغط على الجسم لحدوث تورم وانتفاخ بالقدمين ، يكون السبب الرئيسي وراء ذلك هو حبس السوائل في الجسم وعدم نشاط الدورة الدموية . في حال لاحظت وجود تورم شديد عليك استشارة طبيبك على الفور.

• حرقة المعدة

تعتبر مشكلة حرقة المعدة من أصعب الأعراض التي تحدث مع الحامل وهي أصعب بكثير من الغثيان والقيء . تحدث الحرقة خلال الثلث الأخير من الحمل نتيجة لعدم توازن الأحماض بالمعدة وضغط الجنين على أجزاء الجسم المختلفة . في هذه الحالة ننصحك التركيز على تناول الخضار والفواكه واللبن وحيث عليك تجنب استهلاك التوابل والأطعمة المقلية والغنية بالدهون والحمضيات على انواعها .

• كثرة التبول

تعاني الحامل من مشكلة كثرة التبول بسبب الوزن الزائد والضغط على المثانة والتوتر الذي تشعر به بسبب اقتراب موعد الولادة . بالرغم من هذه المشكلة ينصح استهلاك السوائل والماء طوال اليوم.

• تسمم الحمل

تعرف مشكلة تسمم الحمل على انها من اكثر المشاكل الشائعة خلال الثلث الأخير . من أبرز أعراض تسمم الحمل يمكننا أن نذكر ارتفاع ضغط الدم ، انتفاخ الوجه والقدمين واليدين بشكل مبالغ فيه ، صداع مستمر ، ضيق في التنفس ووجع في البطن.

• إنقباضات الرحم

يبدأ الشعور بإنقباضات في الرحم لدى الإقتراب من موعد الولادة ،
انها أمر وعارض طبيعي خلال هذه المرحلة من الحمل وتعاني منها
أغلبية النساء الحوامل . تكون هذه الإنقباضات أخف وأبطأ وتيرة من
انقباضات الولادة الحقيقية ، التي تسبب أيضًا بحدوث اعراض أخرى
ومن بينها ضيق التنفس.