

علامات وخطر تعرّض الحامل الى الجفاف

يعتبر الجفاف مشكلة خطيرة أثناء الحمل، والسبب الحقيقي وراء ذلك هو الغثيان في الصباح. تتعرّض نسبة كبيرة من النساء الحوامل للجفاف خلال فترة الحمل، لأن جسم الحامل يصبح بحاجة أكثر الى المياه، من أجل صحّة الأم والجنين.

يسبب الجفاف بتشنجات وتقلصات في العضلات ومن الممكن أن يسبب بحدوث الولادة المبكرة، من خلال تقليل حجم الدم، مما ينتج زيادة مستويات هرمون الأوكسيتوسين، المسؤول عن التقلصات، ما يسبب بالولادة المبكرة. وتصاب الحامل بالجفاف بحال عدم تعويضها للسوائل التي خسرتها لكي يتمكن الجسم من تأدية وظائفه.

تعرفي على أبرز علامات الجفاف خلال الحمل:

- جفاف الفم والأنف والعطش.
- الصداع.
- النعاس طوال الوقت.
- التهاب المسالك البولية وانخفاض معدل الحاجة للتبول.
- انخفاض ضغط الدم.
- الدوخة والغثيان.
- الإمساك.
- تسارع ضربات القلب.
- صعوبة بالتنفس.
- شحوب البشرة وجفاف الجلد.
- التعب والإرهاق.

مضاعفات الجفاف على الجنين:

- حدوث تشوهات خلقية.
- انخفاض السائل الذي يحيط به.
- عدم كفاية إنتاج حليب الثدي.

طرق الوقاية من الجفاف وعلاجه:

- الحرص على استهلاك كمية كبيرة من السوائل والمياه والعصائر الطبيعية، بالإضافة إلى المعادن والأملاح والخضار والفواكه

والماغنسيوم والكالسيوم. كما ينصح بشرب المياه على مراحل وبكميات قليلة.

- تجذّب استهلاك الكافيين، لأنه يدر البول.
- الابتعاد عن الأنشطة التي تسبب بكثرة التعرق وإرتفاع حرارة الجسم.
- عدم ممارسة الأنشطة القوية مثل التمارين الشاقة وقضاء وقت مكثف في الطقس الحار.

أمّا بالنسبة للحامل التي تعاني من الجفاف القويظن فينصح بإجراء مجموعة من التحاليل والاختبارات لدى الطبيب، لمعرفة السبب الحقيقي وراء هذه المشكلة. ففي هذه الحالة تحتاج الحامل لرعاية طبية جيدة لتعويض الجسم عما ينقصه.