

8	40 اسبوع	فحص طبي ، فحص نسائي عن الخروسات إن لم يكون هنالك مضاد استطباب (الخروس هي الحامل للمرة الاولى)
9	بعد الولاد بستة اسابيع	فحص طبي ، تقديم خدمات تنظيم الاسرة

* اهمية المتابعة اثناء فترة الحمل :

اثناء الحمل قد تحدث بعض المضاعفات و المشاكل الصحية ربما يكون لها اثراً سالباً على صحة الام او الجنين او الاثنين معاً إذا لم يتم إكتشافها و علاجها مبكراً

* الاعراض و العلامات التي توجب الاسراع بطلب العناية الطبية :

1/ شحوب الحامل

2/ زيادة سرعة التنفس لأقل مجهود 3/ الحمى

4/ الإستفراغ الشديد اثناء الثلاثة شهور الاولى او القئ المستمر بعد الشهر الثالث

5/ إختفاء او قلة حركة الجنين بعد الشهر السادس من الحمل

6/ اليرقان

7/ إفرازات مهبلية كريهة الرائحة او صفراء اللون

* أعراض تستدعي دخولها فوراً الى المستشفى :

- نزف مهلي vaginal Bleeding



- نوبة تشنجات (كلبش)
- الصداع الذي لا ينتهي بالعلاج
- ألم بالمعدة Abdomen pain
- زغللة في العيون (طشاش) مع ورم في الوجه و اليدين او القدمين او بدون الورم
- الحمى الشديدة

***حالات تحتاج الى المتابعة المبكرة و المستمرة :**

- 1/ الامراض المزمنة مثل إرتفاع ضغط الدم ، السكري ، امراض القلب
- 2/ الامراض المصاحبة للحمل مثل فقر الدم ، اليرقان ، التهاب الكلى
- 3/ اي مشكلة حدثت في اي حمل سابق مثل :

- النزف Bleeding
- تسهم الحمل Sepsis
- نوبة تشنجات Seizure
- ولادة قيصرية او متعسرة
- 4/ تاريخ ولادة جنين ناقص او ميت
- وفاة الجنين بعد الولادة مباشرة
- 5/ الحمل بعد معالجة العقم
- 6/ إجهاض متكرر

*حالات يجب ولادتها بالمستشفى :

- 1/ الحمل بتوئم أو أكثر
- 2/ اول ولادة (البكرية) Prime Gravida
- 3/ اذا كان عمر الحامل اقل من 18 سنة أو اكبر من 35 سنة
- 4/ تشوه في الجنين
- 5/ ولادة طفل ناقص الوزن (اقل من 2.5 كجم أو اكبر من 3.5 كجم)
في الولادة السابقة
- 6/ الامراض المزمنة مثل إرتفاع ضغط الدم ، السكري ، امراض القلب
- 7/ الامراض المصاحبة للحمل :
 - فقر الدم Anemia
 - التهاب الكلى
 - اليرغان
- 8/ اي مشكلة في اي حمل سابق مثل :
 - النزيف
 - تسمم الحمل
 - نوبة تشنجات
 - تأخر أو احتباس المشيمة (الخلاصة)

- ولادة قيصرية او متعسرة
- ولادة جنين ناقص اوميت او وفاة بعد الولادة مباشرة
- اجهاض متكرر قبل الحمل الحالي
- تكرار الولادة (اكثر من خمسة ولادات)
- الحمل بعد معالجة العقم

الفصل الثالث

المبحث الأول :

المعالجات التمريضية للأمراض و المشاكل

التي تحدث اثناء الحمل

المبحث الثاني :

التغيرات النفسية والجسمية للمرأة الحامل

المبحث الاول

* المعالجة التمريضية للأمراض و المشاكل التي تحدث اثناء الحمل :

Nursing management of diseases related pregnancy

(1) تسمم الحمل : Sepsis Preeclampsia
Eclampsia

تحدث عادة في الشهور الاخيرة من الحمل بالاعراض التالية :
صداع شديد ، اضطرابات بصرية ، قئ الألم في القسم الاعلى من البطن
، اضطرابات الاطراف ، ارتفاع ضغط الدم ، تورم الاطراف والوجة
ووجود نسبة عالية من الزلالي في البول .

- العناية لتلك الحالة : Nursing care

1/ قياس ضغط الدم Blood pressure عند كل زيارة

2/ إرشاد الام بتناول الأغذية الخالية من الملح او تقللة

3/ مراقبة وزنها وفحص البول عند كل زيارة لمعرفة كمية الزلال

(2) ارتفاع الضغط المصاحب للحمل : Pregnancy induce
hypertension

يرتفع ضغط الدم عند بعض الحوامل نتيجة تسمم الحمل او نتيجة
ارتفاع الضغط المرضي

- العناية لتلك الحالة : Nursing care

1- إرشاد الحامل بأكثار من فترات الراحة

2- مراقبة وزن الحامل كل اسبوع وينصح بالإمتناع عن تناول

الاملاح في الطعام

3- ارشاد الحامل بمراجعة الطبيب المختص في الاسابيع الاخيرة من الحمل بسبب خطورة المرض

3 (انفصال المشيمة عند الحمل : Abropcho placenta

من اسبابها ارتفاع شديد في ضغط الدم ، شدة خارجية على البطن ، اسباب اخرى

- العناية لتلك الحالة : Nursing care

1- إدخال المريضة الى المستشفى فوراً Patient admission

2- قياس النبض والضغط كل ربع ساعة

3- اخذ عينة بول وفحصها

4- عدم وضع الوسائد تحت الرأس وعدم رفع القدمين ويجب وضع

المريضة على احد الجانبين عند النوم

5- التوليد من اختصاصي الطبيب والتمريض مساعد فقط

4 امراض القلب : Cardiac diseases

اثناء الحمل يزداد حجم الدم لذلك فان القلب يبذل مجهودا كبيرا من ضخ الدم الى انحاء الجسم ، أن القلب السليم يستطيع التغلب على هذه الظروف ولكن القلب المريض فانه لا يستطيع الاستمرار بوظيفة الصحية

- العناية لتلك الحالة : Nursing care

1- تقدم للمريضة نفس العناية التمريضية التي تقدم للمريض بالقلب بغير الحمل

- 2- توفير الدفء و الهدوء والراحة والغذاء الحيد
- 3- تعطى لها المسكنات وخاصة اثناء الليل حسب اوامر الطبيب
- 4- تخفيف السوائل وتسجيلها
- 5- عمل مساج خفيف بجسمها و تشجيعها على تحريك الاطراف فى حالة ملازمتها للسرير

5) السكري المصاحب للحمل: Diabetic with pregnancy

— المعالجة التمريضية لتلك الحالة : Nursing management

- 1- يجب ادخال الام الحامل للمستشفى في الشهر الثالث من الحمل وذلك لتقدير كمية السكري في الدم ، المحافظة على كمية السكري في الدم
- 2- مراجعة الطبيب المختص اسبوعياً بعد الشهر الثالث ، وذلك لأن كمية السكر غير ثابتة و تزداد بصورة مستمرة مع تقدم الحمل
- 3- مراجعة مسؤل التغذية اسبوعياً و خاصتاً الاسبوع (16) من الحمل
- 4- مراجعة طبيب النساء والتوليد عند الاصابة بالزكام او علامات الحمل المصاحبة مثل القيئ و الغثيان
- 5 - يجب ادخال المريضة للمستشفى في الشهر (36) من الحمل و خاصتاً الام المصابة بالقيئ ، تسمم الحمل ارتفاع ضغط الدم

Hypertension

5- تعجيل الولادة بـ ولادة صناعية او عملية قيصرية Lower segment caesarean section

تجري في الاسبوع (36) من الحمل لمنع المضاعفات مثل موت الجنين

Interuterine fetal death kill berth
) IUGR

7- التمارين الرياضية

8- الارشادات الصحية

9- اعطاء الانسولين

— الارشادات الصحية والعناية التمريضية عند اعطاء الانسولين :

لا يعطى الانسولين الا بعد تحليل البول لكي يستطيع ان يقدر كمية
الانسولين المناسبة

— يحقن الانسولين تحت الجلد وبصورة منظمة

— تنظيم وجبات الطعام وتحديد الوجبات الغذائية والسعرات الحرارية في
كل وجبة

— تحذير المريضة من علامات واعراض نقص السكر في الدم

— يجب تحليل البول اربعة مرات في اليوم بواسطة محلول الشريط
الخاص وتعطى كمية الانسولين حسب ارشادات الطبيب

— التأكد من جرعة الانسولين عند سحبها من قبل المريضة

— استعمال السرنجات الخاصة بإعطاء الانسولين وتعليم المريضة كيفية
اخذ النسولين واعطاؤها

— فكره عن المرض ومضاعفاتها بطريقة تضمن الطأمنية و الراحة للمريض

(6) القيء و الغثيان : Vomiting & Nausea

حوالي نصف النساء الحوامل يشكين من الغثيان Nausea و القيء Vomiting اثناء العشرة اسابيع الاولى ، اسباب القيء و الغثيان غير معروفة ولكن البعض يعزيها الى تغيرات الهرمونات التي تحدث اثناء الحمل ، و لكن عامل الوعي الصحية يلعب دوراً ثقافياً كبيراً بدليل ان هذه الظاهره كادت ان تختفي في البلاد المتقدمة .

قد يؤدي القيء في بعض الاحيان الى فقدان السوائل ويظهر الاستون في البول ، مما يستدعي ادخال المريضة الى المستشفى

— العناية لتلك الحالة : Nursing care

1/ نصح الحامل قبل ان تنهض من الفراش في الصباح ان تتناول قطعتين او ثلاثة من البسكوت الهش وخبز

2/ شرب السوائل بين الوجبات ولا تتناولها اثناء الوجبات

3/ اذا كان الغثيان مستمر لفترة طويلة ينصح الحامل ان تتناول وجبات صغيرة خلال اليوم بمعدل وجبة واحدة كل ثلاثة ساعات

4/ عدم تناول الاطعمة المقلية او القنية بالزيت او التوابل

5/ فتح النوافذ عند الطهي

6/ توفير الهواء النقي والتهوية الجيدة في الغرفة التي تنام بها

7/ الإمساك : Constipation

يعزي الى بطئ حركة الامعاء الناتج من اثر هرمون البروجسترون

Progesterone

العناية لتلك الحالة Nursing care

- 1- شرب السوائل بكثرة
- 2- اكل الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة الالياف مثل الفواكه بدلاً من العصائر ، الخضروات النية بعد غسلها جيداً
- 3- لا تجبر نفسك على اخراج الفضلات بالقوة
- 4- اذا استمرت المشكلة يجب عليك مراجعة طبيبك المختص

8/ الحرقان :

السبب الرئيسي هو إرتداد محتويات المعدة الحمضية الى البلعوم وفي الشهور الاخيرة للحمل فإن الحرقان يزداد سوءاً نسبياً لازاحة المعدة و الاثني عشر الى الاعلى بواسطة الرحم النامي

العناية لتلك الحالة : Nursing care

- 1- عدم الافراط في الاكل
- 2- ان تتناول الطعام ببطء ومضغة جيداً
- 3- تناول عدد من وجبات خفيفة بدل من وجبتين كبيرة
- 4- ارتداء ملابس فضفاضة

- 5- عدم الرقاد مباشرة بعد الاكل
- 6- عدم الانحناء كثيراً بعد الاكل
- 7- اسناد الرأس بأكثر من وسادة ليلاً او رفع السرير باتجاه الرأس
- 8- لا تناول الفاكه بعد الوجبة مباشرة
- 9- خفف وزنك إن كان زائداً
- 10- لا تناول اي ادوية للحرقان بدون استشارة طبيب
- 11- الحرص على التعرض للهواء النقي و التنفس العميق
- 9- الدوالي :
- تحدث الدوالي في الارجل وفي الفرج غالباً تحدث في النساء الوالدات كما يوجد تاريخ عثلي لهذا المرض

- العناية لتلك الحالة : Nursing care

- 1- الراحة
- 2- التمارين الرياضية الخفيفة
- 3- رفع ارجل السرير عند النوم
- 4- نقصان الوزن اذا كان زائداً
- 5- واذا كان الدوالي كبيرة فإننا ننصحها بلبس الشراب الضاغط او استعمال الشريط الضاغط
- 6- لا تجري اي عملية لإزالة الدوالي او حقنها اثناء الحمل

10- تورم الارجل :

يحدث في ثلثي النساء الحمل من دون وجود إكلامسيا او حالة ما قبل الاكلامسيا ، و اسببه احتقان الاملاح والماء في الجسم و ازديات ضغط الدم في الاوردة ، وتزداد عند الوقوف او الجلوس لمد طويلة

- العناية لتلك الحالة : Nursing care

- 1- الراحة التامة
- 2- رفع الارجل عند الجلوس
- 3- وضع الوساد تحت القدمين اثناء النوم
- 4- عدم الوقوف لفترة طويلة
- 5- رفع ارجل السرير عند النوم
- 6- ربط الارجل بالرباط الضاغط في فترة النهار
- 7- التقليل من كمية الملح
- 8- وزن الحامل

11- البواسير : Hemorrhoids

هذا المرض كثير الحدوث اثناء الحمل ومن اسبابه الامساك و
الاجهاض Abortion عند الضغط خصوصاً النساء القابلات لمرض
البواسير .

وهي عبارة عن اورددة محتقنة بالدماء في منطقة المستقيم و الشرج

وتكون عادة مؤلمة
Hemorrhoid is pain loss disease

— العناية لتلك الحالة : Nursing care

1— الاستحمام النصفى بماء بارد او دافئ

2— عدم الاجهاد اثناء التبرز

3— استعمال مراهم قابضة

4— لا تجري عملية البواسير Hemorrhoids او حقنها اثناء فترة الحمل

12— آلام الظهر :

هذا يعزي الى تلين مفاصل الحوض والى الارهاق الجسماني والى تقلص عضلات الظهر خصوصاً في الشهور الاخيرة للحمل

— العناية لتلك الحالة : Nursing care

1— الرياضة الخفيفة يومياً

2— الرقاد على الواح من الخشب تحت المرتبة

3— استعمال مكمدات دافئه على الظهر تساعد على ارتخاء عضلات

الظهر

4— استعمال الاسبرين

13- صعوبة التنفس وصعوبة النوم :

بمرور الوقت والنمو المتزايد لجنين تكون هناك صعوبة في التنفس وذلك لان الرحم و الجنين يكونان ضاغطان على الحجاب الحجز والتديين مما يسبب صعوبة في التنفس خاصة في الاسابيع السابقة للولادة

— العناية لتلك الحالة : Nursing care

1- على الام ان تجلس وظهرها مستقما

2- عند النوم تحافظ على الظهر مرفوع قليلاً عن الفراش

3- اخذ حمام دافئ قبل النوم

14- التورم وفرط الزلالي عند النوم :

تشكو بعد الحوامل من حالة التورم في الوجه والاطراف السفي وفي بعض الاقسام الاخرى من الجسم.

ان تورم الوجه الاطراف عند بعض الحوامل شئ طبيعي وخاصتاً في النصف الثاني من الحمل ، وذلك نتيجة زيادة وزن الجسم وتجميع السوائل ، وهذا الورم يظهر ويعود في النهار و اثناء العمل ، و يختفي اثناء الراحة والنوم ليلاً .

ولكن استمراره ليلاً مع وجود نسبة من الزلالي في البول ، يعني ان حالة المريضة اهمالها اذا يؤدي الى المضاعفات .

- العناية لتلك الحالة :

- 1- وزن الام الحامل كل اسبوعين في الاشهر الاولى من الحمل ، ثم كل اسبوع في الاشهر الاخيرة
- 2- فحص البول لمعرفة كمية الزلالي عند كل زيارة
- 3- قياس الضغط وتحويل الام الحامل عند الطبيب المختص اذا وجد ارتفاع في الضغط .

المبحث الثاني

* التغيرات النفسية و الجسمية للمرأة الحامل :

1- التغيرات النفسية :

الحمل تجربة صعبة تحمل الكثير من التغيرات للمرأة ، وهو وقت حساس لنمو المرأة و نمو الجنين ، على رغم من جميع حالات الحمل تحمل اعراض متشابهة ، إلا ان كل حالة حمل لها تحولات فريدة من نوعها ، تحولات خاصة في الجسم و الهرمونات .

التغيرات النفسية التي تحدث في الغالب هي تغيرات طبيعية ومتوقعة ، فكل علامة من علامات الحمل تؤدي الى التغيرات النفسية

خلال الاشهر الثلاثة الاولى ، تواجه الحوامل غالباً تغيرات عاطفية سريعة ، حيث تزداد مستويات العاطفة والانفعال لدى المرأة وتنخفض فجأة بصورة كبيرة ، وقد تصبح المشكلات التي تبدو تافهة عادةً مزعجة ، وتصيبها الاكتئاب .

وقد تزداد الرغبة الجنسية في هذه المرحلة ، نظراً لزيادة إفرازات المهبل و تدفق الدم الى منطقة الحوض .

وقد يثير القلق لدى الحامل بسبب زيادة الوزن ، فالوزن الزائد في كثير من الأحيان يجعل الامهات يشعرون بفقدان الجاذبية .

التغيرات النفسية الناجمة عن الحمل قد تؤثر تأثيراً كبيراً على حالت الام ، جنباً الى جنب مع نمو الطفل داخلها ، فالجنين طوال فترة داخل الرحم يتلقى باستمرار رسائل من الام ، فقد اظهرت الدراسات ان الجنين

يحصل على إشارات كيميائية من خلال المشيمة ، التي تحمل بعض علامات الحالة النفسية للأم .

وفى دراسة حديثة أجريت لفهم تأثير الحالة النفسية للأم على وضع الجنين، تم فحص النساء الحوامل من عوامل الاكتئاب قبل و بعد الولادة .
وأظهرت النتائج أن ما يهم فى تنمية الرضع كان ترابط البيئة قبل و بعد الولادة .

وهذا يعني أن الاطفال الرضع الذين كان وضعهم أفضل هم الذين لديهم أمهات فى حالة صحية جيدة قبل و بعد الولادة او الاكتئاب قبل وبعد الولادة بينما ظهر تباطؤ فى تطور الاطفال الرضع عند تغير الصحة النفسية للأم (الأمهات التي كانت بحالة صحية قبل الولادة ثم أصيبت بالاكتئاب بعد الولادة ، أو العكس بالعكس).

وننصح المرأة الحامل عدم تجاهل حالتها النفسية ، وذلك الحفاظ على صحتها و صحة طفلها القادم

2- التغيرات الجسمية :

تحدث للمرأة الحامل تغيرات جسدية كبرى من انتفاخ البطن الى تورم القدمين والتي من اهمها :

— نمو عضو حيوي جديد :

ليس فقط الجنين هو من ينمو ويتطور داخل الرحم ، بل هنالك تغيرات جسدية كامل تحدث و اعضاء اخرى تنمو وتطور فهناك عضو كامل و جهاز حيوي ينمو .

المشيمة Placenta هي الجهاز الحيوي المؤقت الوحيد في جسم المرأة ، حيث يبدأ في التكوين منذو تلقيح البويضة و يبدأ النمو مثبتاً في جدار الرحم بعد اسبوع من الحمل .

— الإصابة بالآلام المفاصل والام الظهر :

لنمو الجنين في وضع مريح دون احداث اي الام للام ، تقوم المشيمة بإفراز هرمون الريلاكسين relaxi

— تشتت في التركيز و ضبابية الذاكرة

إن النسيان المؤقت وتشتت التركيز ، حالة تصاب بها ذاكرة الحامل بوضابية لدرجة انها تنسى بعض الامور .

حسب الدراسة التي اجريت في عام 2010 كشفت عن ان النساء الحوامل خلال الثلث الثاني و الثالث من الحمل يكون الاسوء في اختبارات الذاكرة و التركيز من النساء الغير حوامل .

— ضغط شديد على المثانة و إنحسار البول :

الجنين الذي يسبب ضغط على المثانة مما يؤدي الى انحسار البول وصعوبة في التبول و الشعور الدائم بالحاجة الى التبول ، وتزداد هذه الحالة شدة كلما ازداد حجم الجنين .

— زيادة الدم في جسم المرأة الحامل بنسبة 50% :

احد التغيرات الجسدية الغريبة هوزيادة دم الحامل ، إن عملية الحمل والاعضاء الجديدة التي تكونت مثل جهاز المشيمة وغيرها بحاجة الى كمية وافرة من الدم و هذا يعني مزيدا من الاوعية الدموية .

