



Quality Accredited
by JCI, USA



Quality Accredited
by JCI, USA

الأسئلة الأكثر طرحاً خلال الحمل



Pregnancy Guide FAQs



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة
لأن صحتك عالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters LLC.

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

FAQs

During Pregnancy always remain in good, cheerful and relaxed mood. Don't take unnecessary tension and avoid stress. Most expectant mothers find themselves experiencing feelings of incredible joy alternating with feelings of doubt. Don't be alarmed, here are answers to few of your Frequently Asked Questions (FAQs).

1. Can you travel during pregnancy?

A. Short distance travel does not have any bad effects during pregnancy except that bumpy journeys must be avoided. Stretch yourself, change positions frequently.

Keep your legs elevated. Avoid long journeys.

2. What sort of clothing should you choose in pregnancy?

A. Loose garments that allow expansion of the waistline are to be chosen. Also, remember to select comfortable, supporting bras.

3. Can sex be indulged in, during pregnancy?

A. Sex during pregnancy is usually O.K., if the position adopted is comfortable and pressure free for you. In some cases with previous history of a miscarriage, low lying placenta, premature delivery etc., doctors may advise you to abstain.

4. Can some drugs / medications be selectively used in pregnancy?

A. During pregnancy, especially in the first 3 months, avoid all medications unless prescribed by your doctor as they may be harmful to baby. Avoid smoking & drinking liquor.

5. What sort of recreational activity must you have in pregnancy?

A. Recreation in pregnancy is definitely beneficial. Light reading, sewing, knitting, etc., can be relaxing but avoid strenuous activities like trekking, jogging, horse riding, etc.

6. How much rest and sleep is required during pregnancy?

A. It is important to get enough rest and avoid any strenuous activity, especially during the final months. Take the time to lie down or to rest with your feet up whenever possible. A regular nap in the afternoon, is also a good idea. Try to get eight hours of sleep each night.

7. What are Varicose veins?

A. Varicose veins are enlargement of veins, usually occurring in the lower legs, but may extend upwards too. This is due to the enlarged uterus pressing on the abdominal veins interfering with the return of blood from legs. Avoid standing for prolonged periods of time. Elastic bandages or stockings worn during the walking hours may help.

8. What kind of footwear should you choose?

A. Your feet need good support, so wear comfortable footwear. Your shoes should be low but not completely flat and should provide support and comfort. Don't wear high-heeled shoes.

9. Should frequent urination be of concern?

A. Frequent urination is one of the first signs of pregnancy and is due to the growing uterus pressing against the urinary bladder. Do not get perturbed by this, but if you have a burning sensation when you urinate, then communicate this to your doctor.

10. Why do you have leg cramps in pregnancy?

A. Leg cramps in pregnancy are common during the later months of pregnancy and are generally due to the pressure of the enlarged uterus on the blood vessels. Stretching the calf muscle helps relieve the cramps.

11. What is morning sickness and what should be done about it?

A. Early morning nausea is a common complaint during the first few months of pregnancy occurring in about 50% of pregnant women. If vomiting continues to disturb other activities through the day, report it to your doctor. Morning sickness can often be relieved by munching or eating something light, half an hour before getting out of bed in the morning.

12. What should be done to reduce swelling of feet in pregnancy?

A. Mild swelling is fairly common especially in late pregnancy. Low salt and high protein diet, plenty of rest and elevating the feet at night by placing a pillow underneath the feet should help in reducing the swelling. However, if swelling is associated with high B.P., consult your Doctor.

13. How can stretch marks be reduced during pregnancy?

A. Stretching of the skin with subsequent skin changes (stretch marks) occur in most pregnant women. There is not much that can be done about it. Regular rubbing with warm oil (e.g. Olive oil) helps in decreasing discoloration of the stretch marks.

14. Should you worry about any vaginal discharge occurring during pregnancy?

A. During pregnancy, there is a normal increase in vaginal secretions. It is usually nothing to be concerned about. However, do report to the Doctor, if the discharge has one of the following points: Yellow or greenish colour, bad odour, heavy and frothy, blood tinge. Also inform the Doctor if there is any burning or itching sensation.

15. Why do you have heartburn during pregnancy?

A. Heartburn is a burning sensation experienced behind the sternum due to gastro oesophageal reflux. Small frequent meals, rather than large, infrequent meals would help control heartburn and nausea, too. Avoid spicy food.

16. Why do you experience breathlessness in pregnancy?

Difficult breathing or breathlessness is due to the baby taking up a lot of space in the abdomen, restricting the chest movements. This will pass off as soon as the baby is born. Undue dyspnoea (difficulty in breathing) calls for a check of heart and lungs.

17. Why is there backache in pregnancy?

Postural changes occur as pregnancy progresses due to gradual increase in the uterus size and relaxation of the pelvic bone joints, leading to backache. To prevent strain, low-heeled supporting shoes or slippers, proper posture and some exercises, will be of great help to you.

18. What are first signals of danger in pregnancy?

A. The first signals of danger in pregnancy are too simple but report to your Doctor immediately, if you notice:

- Bleeding (even slight) – vaginal, rectal, breast nipples or coughing blood.
- Swelling or puffiness of face and hands with sudden excessive weight gain.
- Severe, continuous headache.
- Dimness, blurring of vision or flashes of light before the eyes.
- Sharp or continuous pain in abdomen.
- Severe or continued vomiting.
- Chills and / or fever.
- Sudden escape of fluid from vagina.

19. What is labour in pregnancy and how does labour progress?

Labour is a process by which the baby and his placenta are expelled from the mother's uterus. Symptoms of labour in pregnancy are as follows:

Regular contractions which are usually felt as pain in the lower back that travels to the front of the abdomen. This is felt because the uterus is contracting to help push the baby out through the birth canal. Contractions of the labour are regular in time. They usually start about 15-20 mins. apart and last 30-35 seconds. As labour proceeds, the contractions become more frequent and last about 60 seconds. Another symptom is a pink "show". As the baby pushes against the cervix, the cervix opens and a mucus plug comes out loose along with a small amount of blood (and so looks pink in colour).

A gush of water from the vagina may mean that the bag of water (amniotic sac) in which the baby has been in all during the pregnancy has broken. Contact your Doctor immediately.

Labour period varies with each individual. On an average, labour with the first baby is 12 to 14 hours. The time is counted from the first true labour contraction and ends when the placenta is delivered. Labour is divided in 3 stages:

1. Contractions of the uterus which dilate or open the cervix so that the baby can pass through the birth canal.
2. Baby is travelling down the birth canal and out of the vaginal opening.
3. Placenta and membranes pass out of the vaginal opening.

١٣. كيف يمكن التخفيف من علامات الشد التي تنتج أثناء الحمل؟

ج. معظم النساء الحوامل يتعرضون للشد في البشرة مخلفاً وراءه علامات ظاهرة بعد الولادة. ليس هناك المزيد مما يمكن عمله تجاه ذلك. ولكن التدليك بالزيت (زيت الزيتون مثلاً) يمكن أن يخفف من الآثار الناجمة عن شد البشرة.

١٤. هل يجب أن أقلق عند خروج أي إفرازات من المهبل خلال فترة الحمل؟

ج. تزداد إفرازات المهبل خلال فترة الحمل. وفي الحقيقة لا يوجد ما يدعو للقلق. ومع ذلك قومي بإبلاغ طبيبتك الخاصة في حال كانت الإفرازات على النحو التالي: إفرازات صفراء أو خضراء اللون، رائحة نتنة، سميكة، مصحوبة بمشحات دم. وكذلك أبلغني طبيبتك في حال كان هناك حرقه أو حكة في المكان.

١٥. لماذا أشعر بحرقه في المعدة خلال الحمل؟

ج. حرقه المعدة هو شعور ناتج عن توسع فتحة قصبه المريء. وللتخفيف من الشعور بالحرقه أو اللوعة، تناولي وجبات صغيرة على فترات قصيرة بدلاً عن الوجبات الكبيرة. أيضاً تجنبني الطعام بالتوابل الحارة.

١٦. لماذا أشعر أحياناً بصعوبة في التنفس خلال الحمل؟

ج. إن صعوبة التنفس أو إنقطاع النفس سببه أن الجنين أصبح يملأ حيزاً كبيراً من المعدة. مما يصعب نوعاً ما حركة الرئتين. وهذا الشعور سرعان ما سيزول بمجرد ولادة الطفل. إن الشعور بصعوبة التنفس يستدعي عمل فحوصات للقلب والرئتين.

١٧. لماذا أشعر بالآلام في الظهر خلال الحمل؟

ج. إن تغير وضعية الظهر خلال الحمل بسبب النمو المستمر للرحم وكبر حجمه، وتوسع عظم الحوض إستعداداً للولادة، والضغط الذي يخلفه على الظهر كل ذلك يسبب آلام في الظهر. ومما يساعدك في التخفيف من الشعور بالآلام هو إرتداء الأحذية المريحة والوضعية السليمة للظهر. بالإضافة إلى بعض التمارين، كل ذلك من شأنه المساعدة.

١٨. ما هي علامات الخطر خلال الحمل؟

ج. إن أول علامات الخطر للحامل تبدو بسيطة جداً ولكنها تتطلب إخبار الطبيب عنها فوراً. وتتمثل فيما يلي:

- النزيف (حتى ولو كان بسيطاً) - مهلبياً، أو شرجياً، أو من حلمات الصدر، أو من الفم عند السعال.
- التورم والتضخم في الوجه واليدين مع زيادة مفاجأة في الوزن.
- صداع شديد ومستمر.
- عدم الرؤية بوضوح، أو الشعور بأشعة ضوء قوية في العين.
- ألم شديد مستمر في المعدة.
- تقيأ شديد أو مستمر.
- حمى أو حرارة شديدة.
- خروج كمية ماء وفيرة من المهبل.

١٩. ما هي الولادة وكيف تتم؟

ج. الولادة هي العملية التي يتم فيها إنفصال الطفل والمشيمة عن رحم الأم. وعلامات الولادة هي كالتالي:

تقلصات منتظمة تظهر على شكل ألم في منطقة أسفل الظهر ثم تمتد إلى البطن. وسبب هذه التقلصات ترجع إلى الحركات التي يقوم بها الرحم ليساعد على دفع الطفل للولادة من خلال مجرى الولادة. وفي البداية يفصل بين التقلصات ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم تقل المسافة لتصبح كل ٣٠ - ٣٥ ثانية. وكلما تقدمت عملية الولادة، تزيد التقلصات وتستمر لمدة ٦٠ ثانية. والعارض الآخر هو الظهور 'خروج الطفل'. فالطفل يدفع في عنق الرحم فينفتح عنق الرحم ويخرج سائل لزج مخلوطاً بقليل من الدم ليبدو لونه وردياً.

وبعد ذلك يخرج السائل الأميوني الذي كان يحيط بالطفل خلال مدة الحمل كلها، من خلال المهبل. عندها يجب إعلام طبيبتك فوراً بهذه العلامة.

وتختلف مدة الولادة من امرأة لأخرى. ولكن على الإجمال تستمر ولادة المرأة لطفلها البكر من ١٢ إلى ١٤ ساعة تقريباً. وتحسب هذه الفترة ابتداءً من أول تقلص شعرت به المرأة وحتى خروج المشيمة وإنفصالها عن الرحم. وتنقسم الولادة إلى ٣ مراحل:

١. تقلصات الرحم التي تفتح فيها فتحة عنق الرحم. مما يسمح للطفل الخروج من مجرى الولادة.
٢. خروج الطفل من الرحم ومروره بمجرى الولادة وخروجه من فتحة المهبل.
٣. خروج المشيمة والخلاصة من فتحة المهبل.

الأسئلة الأكثر طرحاً

خلال فترة الحمل حاولي أن تكوني سعيدة ومرتاحة، وأن تتمتع بمزاج جيد. تجنب التوتر وأي شد أعصاب لا مبرر له. فمعظم النساء الحوامل يجدن أنفسهن يشعرن بمزيج من الشعور بالفرحة من جانب والقلق من جانب آخر. لا تقلقي لذلك، هذه بعض الأجوبة للأسئلة التي تطرح كثيراً خلال الحمل.

١. هل يمكنك السفر خلال فترة الحمل؟

ج. السفر لمسافات قصيرة لا تضر بالحمل وليس لها تأثيرات مخيفة على الحامل. ولكن يفضل تجنب السفر لمسافات طويلة. وخلال السفر غيري دوماً من وضعيات الجلوس وقومي بالتمارين التي تخفف من التشنجات.

٢. ما هي نوعية الملابس التي يجب إرتدائها خلال الحمل؟

ج. إختاري الملابس الواسعة التي يمكن توسيعها من الخصر. كما تذكرني أن ترتدي دوماً حمالات صدر مريحة.

٣. هل يمكنني ممارسة الجنس خلال فترة الحمل؟

ج. لا بأس من ممارسة العملية الجنسية خلال فترة الحمل. ولكن إذا كانت الوضعية ملائمة لك ولا تسبب أي ضغط عليك. في بعض الحالات كالتعرض للإجهاد سابقاً، أو أن تكون المشيمة بوضعية سفلية عن الطبيعي، أو الولادة مبكرة، وغير ذلك، فإن الطبيب قد يطلب منك الإمتناع عن ممارسة الجنس خلال فترة الحمل.

٤. هل توجد حدود أو ضوابط لإستخدام الأدوية/ أو العلاج خلال الحمل؟

ج. تجنب الحمل، خصوصاً في الأشهر الثلاث الأولى، تناول أي دواء إلا في حال وصفه الطبيب لك حيث أن بعض الأدوية تضر بالجنين. وتجنب أيضاً التدخين خلال الحمل.

٥. ما هي الأنشطة التي يمكنني القيام بها خلال الحمل؟

ج. هناك العديد من الأنشطة المفيدة التي يمكنك ممارستها خلال الحمل، كالقراءة، والحياسة، والخياطة، إلى غير ذلك. ولكن تجنب الجلوس الطويل. كما أن الركض، أو المشي الطويل، أو رياضة ركوب الخيل تضر بالحمل.

٦. كم من الوقت يجب أن أحصل عليه للنوم والراحة خلال الحمل؟

ج. من المهم أن تحسلي على الراحة والنوم الكافي والإبتعاد عن أي مسبب للتعب خلال الحمل خصوصاً في الأشهر الأخيرة. حاولي الإستلقاء على ظهرك واجعلي رجلك مرتفعة عن الأرض كلما سنحت لك الفرصة. لذا فالقيلولة القصيرة خلال فترة الظهيرة قد تكون فكرة جيدة. وفي الليل حاولي أن تحسلي على ثمان ساعات للنوم على الأقل كل ليلة.

٧. ما هي دوالي العروق؟

ج. الدوالي هي عبارة عن توسع في الأوردة الدموية. وفي الغالب تكون في أسفل الأرجل. وقد تتوسع لأماكن أخرى فيما بعد. وهذه الظاهرة سببها الضغط الكبير للرحم على الأوردة المعوية مما يدفع بالدم للعودة للأرجل. لذا تجنب الوقوف لفترات طويلة على رجلك. إرتداء الضاغط المطاطي قد يفيد في هذه الحالة.

٨. ما هي نوعية الأحذية التي يجب أن أختارها للحمل؟

ج. بما أن القدم في هذه الفترة بحاجة إلى الدعم، لذا يجب عليك إرتداء الأحذية المريحة. يجب أن يكون كعب الحذاء قصيراً و لكن ليس على الأرض. ويجب أن يكون مدعماً مريحاً. لا ترتدي الأحذية ذات الكعب العالي.

٩. هل يجب أن أقلق بسبب التبول كثيراً خلال الحمل؟

ج. إن التبول المتزايد هو أحد العلامات المصاحبة للحمل. وسببه كبر حجم الرحم والضغط الذي يخلفه على المثانة. لا تقلقي أو تشعري بالحرج بسبب ذلك. ولكن إذا شعرت بالحرقة أو بألم مصاحب لعملية التبول عندها يجب عليك إستشارة طبيبتك الخاصة.

١٠. لماذا أشعر بالآلام في الأرجل خلال الحمل؟

ج. آلام الأرجل هي أمر شائع خلال الأشهر المتأخرة في الحمل. وسببها الضغط المتزايد بسبب كبر حجم الرحم وضغطه على الأوردة الدموية. وللتخفيف من الآلام يجب عمل التمارين التي تزيل التشنجات وتريحك أكثر.

١١. ما هي الوعكة الصباحية وماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك؟

ج. أكثر من حوالي ٥٠٪ من النساء الحوامل يشكين عادةً من إصابتهم بالوعكة الصباحية والدوار خلال الأشهر الأولى من الحمل. وذلك أمر طبيعي للغاية. إذا إستمر الشعور بالتقيأ بحيث أصبح ذلك مصدر إزعاج قومي بإبلاغ طبيبتك بذلك. يمكن أن تتجنب الشعور بالوعكة الصباحية بتناولك شيئاً خفيفاً قبل نهوضك من السرير بنصف ساعة.

١٢. ماذا يمكنني أن أفعل للتخفيف من إنتفاخ القدمين خلال الحمل؟

ج. إن إنتفاخ القدمين هو أمر شائع خصوصاً في الأشهر الأخيرة من الحمل. تناول الطعام قليل الملح، المحتوي على كمية عالية من البروتين، والحصول على الراحة، ورفع القدمين أو وضع وسادة تحتها في الليل، يساعد في تخفيف الإنتفاخ. ومع ذلك، إن كان الإنتفاخ مصحوباً بإرتفاع في ضغط الدم، عندها يجب عليك إستشارة الطبيب.