الجمهورية العربية السورية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المنارة
كلية الصيدلة

صحة المرأة الحامل

مشروع تخرج أعد لنيل الإجازة في الصيدلة والكيمياء الصيدلة

إعداد
نايا سامر جبور

إشراف الأستاذ الدكتور:
محمد هارون

2021 – 2022 م

الإهداءات

الى من كان بجانبي ويهون الامور عليي..

الى من كنت قرة عينه وغزالته..

الى من بقيت روحه معي في باقي ايامي..

الى من هو حيٌ في قلبي وذاكرتي رغم غيابه عني بالجسد..

الى من استمديت قوتي منه .. إن نجاحي ناقص دون وجودك..

روح ابي

الى من كبرتني ورعتني وضحت بكل شي من اجلنا .. الى من كانت ام واب في ان واحد..

الى من كانت عونا اليّ..

الى من كانت احن مني على نفسي..

اتمنى ان يكون هذا النجاح جزء من ما قدمته لنا

قدوتي امي

الى من شاركا حياتي بكل مراحلها..

الى من كانا النور والحياة في قلبي رغم عتمة الايام وصعوبتها..

الي الذي وجودهم هو كل شيء لي..

سندي بشار وميار

الى من اهدتني الحياة اياه..

الى صديق الدرب والحياة الذي سيرافقني الطريق..

الى سندي ومشجعي وداعمي..

الى من كانت يده بيدي ولم يتركني وحدي..

عمري غيث

الى روح الذي لم يكتمل نجاحي بدونه..

الى من كان يدعي لي ويطمأن عني..

الى من كنت دلوعته..

جدي جبرا

إلى من بوجودهم تحل البركة

جدي جرجس وستي بسوم

الى من كان سندا في الصعاب

عمي جورج الغالي

الى عائلتي الثانية..

الى من كانو معي بهذا المشوار..

عمو سيمون. . .طانت دعد . . مجد . . ديما . . منهل. .يارا . .عهد

الى الاطفال الذين كان وجودهم ينسي الهموم وضحكتهم تنعش القلب

السنافر سيمون . .ليا . .جوي

الى من كانت تحلو بوجودهم الحياة منذ الطفولة وحتى الان

اليسار . .جولي . .كرستينا

الى من تشاركت معها كل شي
الى من وقفت معي في كل الاوقات
الى التي قضيت معها ايام دراستي في حلوها ومرها

ميري سكيف

الى اول من تعرفت عليها في الجامعة
الى من كانت بجانبي في ايامي السوداء قبل البيضاء
الى من كانت تحلو الحياة برفقتها

اية علي

الى صديقة الجامعة التي قضيت معها ايام الدراسة
الى من كنا عونا وسندا لبعض

طيف جديد

الى الصديق الطيب ذو الروح الفكاهية

منيف خوري

غداً سفينة المشوار ستبحر بعيداً.. وفي يوم ستصل إلى مينائها...

غداً ستغرد الروح في عالم النجاح

عازفة أروع الأبجديات على قيثارة السعادة

غداً ستنحني الروح شاكرة من ساندها في صعوبات الطريق

وأول من ستشكر نفوسنا

الدكتور محمد هارون

الذي شرفنا بمتابعته لهذا العمل

شكراً...

الفهرس

ما هو الحمل ؟ 9

مراحل الحمل: 9

•المرحلة الأولى (الثلث الأول من الحمل): 9

•المرحلة الثانية (الثلث الثاني من الحمل): 9

•المرحلة الثالثة (الثلث الثالث من الحمل): 10

اختبار الحمل: 10

أعراض الحمل: 10

- الصداع: 10
- كثرة التبول: 11
- نزول بعض قطرات من الدم: 11
- زيادة الوزن: 11
- ارتفاع ضغط الدم: 11
- حرقة في المعدة: 11
- الإمساك: 12
- تقلصات البطن: 12
- آلام الظهر: 12
- فقر الدم: 12
- الاكتئاب: 12
- الأرق: 12
- تغييرات في الثدي: 13
- ظهور حب الشباب: 13
- الغثيان والتقيؤ: 13

أمراض الحمل والولادة: 13

1. اكتئاب ما بعد الولادة (Postpartum depression) 13

الفئات الأكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة 14

أعراض اكتئاب ما بعد الولادة: 14

أسباب وعوامل خطر اكتئاب ما بعد الولادة: 15

مضاعفات اكتئاب ما بعد الولادة: 15

تشخيص اكتئاب ما بعد الولادة: 15

علاج اكتئاب ما بعد الولادة: 16

الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة 16

2. فقر الدم أثناء الحمل Anemia in pregnancy 16

أعراض فقر الدم أثناء الحمل.....17
أسباب وعوامل خطر فقر الدم أثناء الحمل.....17
مضاعفات فقر الدم أثناء الحمل 18
تشخيص فقر الدم أثناء الحمل.....18
علاج فقر الدم أثناء الحمل 18
الوقاية من فقر الدم أثناء الحمل.....19
3. الولادة المبكرة Preterm Labor 20
أعراض الولادة المبكرة.....20
أسباب وعوامل خطر الولادة المبكرة:.....21
عوامل خطر الولادة المبكرة.....22
مضاعفات الولادة المبكرة 22
تشخيص الولادة المبكرة.....22
علاج الولادة المبكرة 23
4. السُّكَّري الحملي 25
متى يظهر السكري الحملي؟.....25
الأعراض:.....26
الأسباب:.....26
عوامل الخطر 26
المضاعفات: 26
الوقاية:.....28
العلاج 28
5. ارتفاع ضغط الدم للحامل Preeclampsia.....30
أنواع ارتفاع ضغط الدم للحامل 30
أعراض ارتفاع ضغط الدم للحامل.....31
أسباب ارتفاع ضغط الدم للحامل: 31
عوامل الخطر لارتفاع ضغط الدم للحامل: 31
مضاعفات ارتفاع ضغط الدم للحامل 32
تشخيص ارتفاع ضغط الدم للحامل.....32
نتائج قياسات ضغط الدم 32
علاج ارتفاع ضغط الدم للحامل.....33
الوقاية من ارتفاع ضغط الدم للحامل.....33
العلاجات البديلة.....34
6. هشاشة العظم أثناء الحمل: 34
● أعراض هشاشة العظام أثناء الحمل 34

● **أسباب هشاشة العظام لدى النّساء الحوامل**.....35
● **علاج هشاشة العظام أثناء الحمل** 35
استخدام الأدوية في فترة الحمل:.....35

ما هو الحمل ؟

يحدث الحمل بالإنجليزية(Pregnancy :) عندما يلقح الحيوان المنوي الذكري البويضة الأنثوية بعد خروجها من المبيض إلى الرحم، ويحدث التلقيح عن طريق اندماج الحيوان المنوي والبويضة معاً، ثم تنتقل هذه البويضة المخصبة إلى أسفل الرحم حيث يحدث الانغراس، وبذلك تبدأ فترة الحمل.

تستمر فترة الحمل الكامل 40 أسبوعاً، أي ما يعادل تسعة أشهر، يتم احتسابها من موعد دورة الحيض الأخيرة للحامل، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على الحمل، حيث أن النساء اللاتي يتلقين رعاية خاصة وجيدة ما قبل الولادة سيمرون بفترة حمل صحية ويلدون أطفال أصحاء .

من المهم أن تعرف المرأة المراحل والتغييرات والأعراض التي ستمر بها أثناء فترة الحمل لمراقبة صحتها وصحة طفلها، وفي حال أرادت المرأة منع حدوث الحمل يمكنها استخدام إحدى أنواع وسائل تنظيم النسل.

مراحل الحمل:

يتم تجميع أسابيع الحمل في ثلاثة فصول أو مراحل، ولكل منها معالم طبية للمرأة الحامل ولجنينها، حيث تقسم مراحل الحمل إلى ما يلي:

•المرحلة الأولى (الثلث الأول من الحمل):

ينمو الجنين بسرعة خلال الأشهر الثلاثة الأولى (الأسابيع 1 إلى 12)، حيث يبدأ في تطوير دماغه، ونخاعه الشوكي، وأعضائه الأساسية، كما سيبدأ قلبه أيضاً في النبض، ويكون احتمال الإجهاض مرتفعاً نسبياً خلال هذه الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وتنصح المرأة دائماً بطلب المساعدة الفورية إذا كانت تعاني من أعراض الإجهاض.

•المرحلة الثانية (الثلث الثاني من الحمل):

خلال الثلث الثاني من الحمل (الأسابيع 13 إلى 27)، يمكن للطبيب إجراء فحص الموجات فوق الصوتية، حيث يفحص هذا الاختبار جسم الجنين بحثاً عن أي تشوهات في النمو، كما يمكن أن تكشف نتائج الاختبار أيضاً عن جنس الجنين، ومن المحتمل خلال هذه المرحلة من الحمل أن تشعر الحامل بطفلها يتحرك ويركل ويضرب داخل الرحم.

•**المرحلة الثالثة (الثلث الثالث من الحمل):**

خلال الثلث الثالث من الحمل (الأسابيع 28 إلى 40) سوف تتسارع زيادة وزن المرأة الحامل، وقد تشعر بمزيد من التعب والإرهاق، ويمكن للطفل خلال هذه المرحلة استشعار الضوء، وكذلك فتح وإغلاق عينيه، كما يكتمل تشكل عظامه أيضاً.

مع اقتراب المخاض، قد تشعر الحامل بآلام وثقل في الحوض، وقد تنتفخ قدميها، وقد تبدأ الانقباضات التي تسمى براكستون هيكس بالإنجليزية(Braxton-Hicks :) في الأسابيع التي تسبق الولادة.

اختبار الحمل:

تكون اختبارات الحمل المنزلية دقيقة بعد اليوم الأول من غياب الدورة الشهرية، وفي حال ظهرت النتيجة إيجابية في اختبار الحمل المنزلي فيجب على المرأة تحديد موعد مع طبيبها على الفور، حيث سيتم استخدام فحص الموجات فوق الصوتية لتأكيد الحمل وتاريخه.

يتم تأكيد الحمل عن طريق قياس مستويات هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية البشرية بالإنجليزية(Human Chorionic Gonadotropin :) في الجسم. ويشار إليه أيضاً باسم هرمون الحمل، ويتم إفراز هذا الهرمون عند انغراس البويضة في بطانة الرحم، ومع ذلك، قد لا يتم اكتشافه إلا بعد غياب الدورة الشهرية.

أعراض الحمل:

تختلف الأعراض التي قد تظهر خلال الحمل من امرأة لأخرى، كما قد تختلف لدى المرأة الحامل نفسها من حمل لآخر، حيث قد تلاحظ المرأة بعض العلامات والأعراض حتى قبل إجراء اختبار الحمل، وسيظهر البعض الآخر من الأعراض بعد عدة أسابيع، حيث تتغير مستويات الهرمونات لديها، وتشمل أعراض الحمل ما يلي:

•غياب الدورة الشهرية: إن غياب الدورة الشهرية هي أول أعراض الحمل، ومع ذلك، لا يعني غياب الدورة الشهرية بالضرورة حدوث الحمل، وخاصة إذا كانت الدورة غير منتظمة، بالإضافة إلى أن هناك العديد من الحالات الصحية المرضية التي يمكن أن تسبب تأخر الدورة الشهرية.

- **الصداع:**

  يشيع الصداع في مراحل الحمل المبكرة، ويكون ذلك عادة بسبب تغير مستويات الهرمونات في الجسم، وزيادة حجم الدم.

- **كثرة التبول:**

تبدأ المرأة الحامل تعاني من كثرة التبول في الأسبوع السادس أو الثامن تقريباً بعد الحمل، وعلى الرغم من أن هذا قد يكون ناتجاً عن عدوى المسالك البولية، أو مرض السكري، أو استخدام مدرات البول، إلا أنه من المرجح أن يحدث بسبب ارتفاع المستويات الهرمونية وازدياد حجم الدم.

- **نزول بعض قطرات من الدم:**

قد تعاني بعض النساء من نزول نقط دموية نتيجة انغراس البويضة في الرحم، ويحدث الانغراس عادة بعد أسبوع إلى أسبوعين من الإخصاب، ويمكن أن يشير النزيف أحياناً إلى مضاعفات الحمل الخطيرة، مثل الإجهاض أو الحمل خارج الرحم أو المشيمة المنزاحة، لذلك تنصح المرأة دائماً بالاتصال بطبيبها للاطمئنان.

- **زيادة الوزن:**

يتوقع أن تكتسب المرأة ما بين 1 إلى 2 كيلوغرامات في الأشهر القليلة الأولى من الحمل، ويصبح اكتساب الوزن الزائد أكثر وضوحاً مع تقدم الحمل.

- **ارتفاع ضغط الدم:**

قد يحدث ارتفاع ضغط الدم عند المرأة في بداية الحمل نتيجة العوامل التالية :

•زيادة الوزن أو السمنة.

•التدخين.

•وجود تاريخ سابق أو تاريخ عائلي لارتفاع ضغط الدم الناجم عن الحمل.

- **حرقة في المعدة:**

تعمل الهرمونات التي يتم إفرازها أثناء الحمل أحياناً على إرخاء الصمام الموجود بين المعدة والمريء، وبالتالي يتسرب حمض المعدة عائداً إلى المريء مسبباً الشعور بالحرقة.

- **الإمساك:**

يمكن أن تؤدي التغيرات الهرمونية في الجسم أثناء الحمل المبكر إلى إبطاء حركة الجهاز الهضمي، ونتيجة لذلك قد تصاب المرأة الحامل بالإمساك.

- **تقلصات البطن:**

قد تشعر المرأة الحامل بتقلصات وتشنجات في البطن نتيجة لتمدد عضلات الرحم وتوسعها، وتشبه هذه التقلصات تلك التي تشعر بها المرأة أثناء الدورة الشهرية.

- **آلام الظهر:**

تشتكي معظم النساء الحوامل من آلام الظهر ، وذلك يحدث نتيجة تمركز الوزن الزائد في محيط الجذع، مما يسبب ضغطاً على عضلات الظهر.

- **فقر الدم:**

تزداد احتمالية إصابة النساء الحوامل بفقر الدم الذي يسبب أعراضاً مختلفة مثل الدوار والدوخة، وينتج عن فقر الدم في بعض الحالات ولادات مبكرة، لذلك تنصح المرأة بمتابعة فحوصات الدم الدورية خلال الحمل وتناول الفيتامينات المهمة لعلاج فقر الدم.

- **الاكتئاب:**

تصاب بعض النساء الحوامل بالاكتئاب أثناء الحمل، حيث يمكن أن تكون التغييرات البيولوجية والعاطفية العديدة التي تواجهها المرأة أسباباً مساهمة في الإصابة بالاكتئاب.

- **الأرق:**

يعتبر الأرق من الأعراض الشائعة للحمل المبكر، ويحدث ذلك بسبب الإجهاد، وعدم الراحة، والتغيرات الهرمونية التي تتعرض لها الحامل، ويمكن معالجة الأرق من خلال اتباع نظام غذائي متوازن، وروتين يومي جيد للنوم، وممارسة تمارين اليوجا ليلاً.

- **تغييرات في الثدي:**

تعد التغييرات التي تحدث في الثدي واحدة من أولى علامات الحمل الملحوظة، حيث قد تبدأ المرأة بالشعور بآلام وثقل وامتلاء في الثديين، كما قد تصبح الحلمات أكبر وأكثر حساسية وتصبح الهالة المحيطة بالحلمات داكنة اللون.

- **ظهور حب الشباب:**

تعاني العديد من النساء من حب الشباب في بداية الحمل بسبب زيادة هرمونات الأندروجين، حيث يمكن أن تجعل هذه الهرمونات بشرة الحامل أكثر دهنية، مما قد يؤدي إلى انسداد المسام، وعادة ما يكون حب الشباب أثناء الحمل مؤقتاً ويزول بعد الولادة.

- **الغثيان والتقيؤ:**

التقيؤ هو أحد أعراض غثيان الصباح عند الحامل) بالإنجليزية Morning : (sickness، وهو أحد الأعراض الشائعة التي تشعر بها الحامل خلال الأربعة شهور الأولى من الحمل (الثلث الأول)، والسبب الرئيسي وراء ذلك هو حدوث التغيرات الهرمونية.

أمراض الحمل والولادة:

1. اكتئاب ما بعد الولادة (Postpartum depression)

تشكل الولادة تجربةً مبهجة لا تُنسى، وعادةً ما يستمر الجهد البدني والنفسي الذي يرافق الولادة خلال الأيام الأولى من الولادة، إضافة إلى المشاعر التي تصاحب الولادة نفسها فقد يكون هناك تغير في الحالة المزاجية، وينعكس عادةً في البكاء، والقلق، والانفعال المفرط وغيرها.

تعرف هذه الظاهرة باسم اكتئاب ما بعد الولادة، وتظهر لدى معظم النساء عادةً في الفترة ما بين اليوم الرابع واليوم العاشر من الولادة، من المهم معرفة أنه يمكن للاكتئاب ما بعد الولادة أن يعاود الظهور في الحمل التالي بنسبة 50% - 100% من الحالات، كما أن النساء اللواتي معرضات أكثر للإصابة باكتئاب لا علاقة له بالولادة.

الفئات الأكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة

يوجد مجموعة من الفئات الأكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة كما يأتي:

•النساء الأقل 20 عامًا اللواتي لا يتلقين علاجًا طبيًا بشكل منتظم.

•النساء اللواتي لديهم أكثر من 6 أولاد.

•النساء اللواتي لم يتلقين الدعم الكافي من الأهل في فترة المراهقة.

أعراض اكتئاب ما بعد الولادة

تظهر أعراض اكتئاب ما بعد الولادة خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد الولادة، ويشبه هذا الاكتئاب في أعراضه ومميزاته حالات الاكتئاب الأخرى التي لا علاقة لها بالحمل والولادة،

أعراض اكتئاب ما بعد الولادة:

•تردي الحالة المزاجية.

•اللامبالاة.

•اضطرابات في الشهية والنوم.

•انفعالات زائدة.

•التعب والخمول.

•انعدام التقدير الذاتي والشعور بالذنب.

•صعوبات في التركيز واتخاذ القرارات.

•هبوط الحالة المزاجية.

•اضطرابات في الانفعالات.

•التململ.

•الصداع.

•أفكار سلبية تجاه المولود الجديد.

•أفكار انتحارية في الحالات الشديدة.

أسباب وعوامل خطر اكتئاب ما بعد الولادة:

يرتبط أعراض هذا النوع من الاكتئاب بانخفاض ملحوظ في مستويات الهرمونات في الجسم، ويوجد بعض العوامل التي يمكن اعتبارها كأحد مسببات الاكتئاب، نذكر منها ما يأتي:

- القلق والتوتر.
- اكتئاب سابق.
- تغيرات في الحالة المزاجية.
- قصور الغدة الدرقية.(Hypothyroidism)
- فرط الغدة الدرقية.(Hyperthyroidism)

من المهم معرفة أنه لا علاقة بين اكتئاب ما بعد الولادة وبين المستوى التعليمي أو الثقافي، وجنس المولود، والإرضاع، وطريقة الولادة، وكون الحمل مخطط له أم لا.

مضاعفات اكتئاب ما بعد الولادة:

قد يسبب اكتئاب ما بعد الولادة الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل ما يأتي:

- الذهان.(Postpartum psychosis)
- الانفصام العقلي.(Schizophrenia)
- الهوس الاكتئابي.(Manic Depressive Psychosis)

تشخيص اكتئاب ما بعد الولادة:

يستند تشخيص هذه الحالة على إجراء محادثة مع المرأة واستيضاح مشاعرها تجاه نفسها وتجاه المولود، ويستعين الفريق الطبي باستبيان لجمع المعلومات ومعرفة العديد من الأمور التي تشير إلى ما يأتي:

- أفكار بشأن إيذاء الذات.
- الاكتئاب.
- اللامبالاة.
- انعدام القدرة على الاستمتاع بالأنشطة اليومية.
- الشعور بالضيق.
- اضطراب الأداء اليومي في البيت.
- صعوبة التواصل مع الناس والبيئة المحيطة.

علاج اكتئاب ما بعد الولادة:

تتم علاج حالة الاكتئاب ما بعد الولادة بواسطة أدوية الطب النفسي المختلفة، حيث يتم اختيار الدواء وفقًا للأعراض الجانبية، وما إذا كانت الأم مرضع أم لا.

من المهم معرفة أن جميع الأدوية المضادة للاكتئاب تنتقل إلى حليب الأم، لذلك يجب أخذ هذه النقطة بعين الاعتبار.

ينصح بالبدء بنصف الجرعة المعتادة ثم زيادتها تدرجيًا، وينبغي الاستمرار في تناول الدواء لمدة 6 أشهر لمنع حصول الاكتئاب من جديد، أما في حال عدم استجابة العلاج خلال 6 أشهر فينصح بالتوجه إلى الطبيب النفسي للاستشارة.

يجب استشارة طبيب مختص لتحديد العلاج المناسب لحالة المريضة، والذي يمكن أن يشمل ما يأتي:

تناول بعض الأدوية: تشمل دواء سيرترالين(Sertraline) ، وهو الدواء الموصى به أثناء فترة الرضاعة، إضافة إلى مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية

المعالجة بالصدمة الكهربائية :(Electroconvulsive treatment) إذ تكون احتمالات الشفاء فيه مرتفعة، إذ تتحسن حالة المريضة في غضون 2 - 3 أشهر

الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة

يمكن الوقاية من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة من خلال تناول دواء من عائلة مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية.

2. فقر الدم أثناء الحمل Anemia in pregnancy

يعد فقر الدم أحد الحالات المرضية التي يكون فيها نقص في عدد خلايا الدم الحمراء، ويتم تحديد فقر الدم أثناء الحمل من خلال إجراء فحوصات حمل روتينية.

يعد الهيموجلوبين (Hemoglobin) أحد البروتينات الرئيسية في خلايا الدم الحمراء، وهو الذي يحمل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنحاء الجسم، كما يساعد على التخلص من ثاني أكسيد الكربون.

تصاب النساء غير الحوامل بفقر الدم عندما يقل عدد كريات الدم الحمراء عن 12 ملليغرام لكل 100 سنتيمتر مكعب، بينما تصاب النساء الحوامل بفقر الدم عندما يقل عدد كريات الدم الحمراء عن 10 - 11 ملليغرام لكل 100 سنتيمتر مكعب

أعراض فقر الدم أثناء الحمل

تختلف أعراض الأنيميا من امرأة إلى أخرى، وقد لا تظهر أية أعراض عند بعض النساء في حين قد تظهر أعراض عن البعض الآخر منهن، كما يأتي:

- التعب.
- الدوار.
- ضيق في التنفس.
- تسارع دقات القلب.
- شحوب في الوجه.

أسباب وعوامل خطر فقر الدم أثناء الحمل

تشمل أسباب فقر الدم أثناء الحمل ما يأتي:

زيادة ميوعة الدم

يرتفع عند الحمل حجم الدم عند الأم بنسبة 50% وذلك بزيادة حجم السائل الدموي (Plasma)، ما يؤدي إلى تخفيف تركيز الخلايا الحمراء، ويعد فقر الدم الناتج عن هذا السبب غير مهم طبيًا لأن خلايا الدم الحمراء تزداد.

نقص الحديد

يعد الحديد ضروري لإنتاج الهيموغلوبين في خلايا الدم الحمراء، ويحتوي جسم المرأة على حوالي 2 غرام من الحديد، أو ما يقارب ثلثي كمية الحديد الموجودة داخل الخلايا الحمراء، بينما يتخزن الربع داخل بروتين يسمى فيريتين(Ferritin) ، أما باقي الحديد فهو موجود في العضلات والإنزيمات.

يتطلب الحمل الطبيعي غرامًا واحدًا من الحديد يستخدم منه نصف غرام لإنتاج خلايا حمراء جديدة، وثلث غرام للجنين والمشيمة، ويضيع الباقي عن طريق الجلد والبراز والبول والنزف وقت الولادة.

يتطلب إنتاج الحليب عند الرضاعة الحديد أيضًا، وتكون كمية الحديد المطلوبة أثناء الحمل أكبر من الكمية الموجودة في النظام الغذائي، وحتى يتم تأمين الكمية الكافية من الحديد يكون هناك حاجة اتباع نظام غذائي يحتوي على 800 سعرة حرارية يوميًّا؛ لذلك فقد تؤدي عملية الولادة والرضاعة إلى نقص الحديد.

أسباب أخرى

وتشمل انخفاض مستويات حمض الفوليك وانخفاض مستويات فيتامين ب 12.

مضاعفات فقر الدم أثناء الحمل

إضافة إلى الأعراض التي قد يسببها فقر الدم أثناء الحمل، فقد يتسبب في بعض الحالات بحدوث ولادة مبكرة.

تشخيص فقر الدم أثناء الحمل

يقوم الطبيب بتحديد مواعيد معينة يتم من خلالها فحص مستويات الدم عند الحامل لتشخيص الإصابة بفقر الدم.

علاج فقر الدم أثناء الحمل

يتم تحديد علاج أنيميا الحمل وفقًا لمسبباتها ومدى خطورتها، فقد يشمل العلاج ما يأتي:

- إضافة الحديد

يكون علاج الأنيميا المتعارف عليه من خلال تناول مكملات الحديد ابتداءً من الثلث الثاني للحمل، ويمكن تناول المكملات عدة مرات في اليوم.

تشمل الآثار الجانبية لمكملات الحديد الغثيان، والإمساك، وتغير لون البراز، ويتحقق الامتصاص الأمثل للحديد عند تناوله قبل وجبة الطعام بنصف ساعة على الأقل.

ترتفع الحاجة للحديد خلال فترة الحمل وتصل لحوالي 7 ملليغرم لليوم الواحد، وترتفع جودة الامتصاص في الأمعاء خلال فترة الحمل، كما تزداد في البيئة الحامضية؛ لذلك فإن عصير الحمضيات الذي يحتوي على فيتامين C يحسّن من امتصاص الحديد.

•تناول حمض الفوليك

يعد حمض الفوليك من الفيتامينات الضرورية في عملية إنتاج خلايا الدم الحمراء، ويتواجد في الخضراوات الورقية، والكبد، والفستق.

تزداد الحاجة لحامض الفوليك أثناء الحمل بينما ينخفض امتصاصه في الأمعاء؛ لذلك فإنه من المفضل إضافته أثناء الحمل.

تحتوي معظم مكملات الحديد على حامض الفوليك، ومن المفضل البدء في تناوله قبل ثلاثة أشهر من الحمل المخطط له؛ لأن وجوده في الدم بنسبة عالية يخفف من تشوهات الجنين.

الوقاية من فقر الدم أثناء الحمل

يمكن الوقاية من الإصابة بفقر الدم أثناء الحمل من خلال ما يأتي:

•اتباع نظام غذائي متوازن

وذلك قبل وأثناء الحمل والرضاعة، إذ يساعد ذلك على منع وتجنب فقر الدم، كما يساعد على تعبئة مخازن الحديد في الجسم.

تحتوي العديد من الأطعمة على الحديد، مثل ما يأتي:

•الكبد.

•اللحوم.

•الأسماك.

•الملفوف.

•البقوليات.

•منتجات القمح الكامل.

•تناول مكملات الحديد وحمض الفوليك

وذلك بكميات حسب توصيات الطبيب، ويجب أن تستمر النساء اللواتي يعانين من فقر الدم في تناول المكملات لعدة أشهر إضافية حتى بعد عودة نسبة الهيموغلوبين للمستوى الطبيعي.

3. الولادة المبكرة Preterm Labor

تحدث الولادة المبكرة عندما يستعد جسم المرأة للولادة قبل أن يكتمل نمو الجنين في الرحم، حيث ينمو الأطفال طوال فترة الحمل ويعتبرون فترة كاملة بعد الأسبوع 37 من الحمل، حيث أن الأطفال الذين ولدوا قبل الأسبوع 34 معرضون لخطر المشاكل الصحية، مثل عدم اكتمال الرئة ونقص الوزن .

الفئة الأكثر عرضة للولادة المبكرة

قد تكون في خطر متزايد من الولادة المبكرة، في حال:

•كنت قد تعرضت لها من قبل.

•تكوني حامل بأكثر من طفل.

•خضعت لعملية جراحية لحالة من أمراض الحوض مثل الأورام الليفية.

•كان عنق الرحم قصيرًا.

•تعرضت سابقًا للإجهاض في الثلث الثاني

أعراض الولادة المبكرة

لا يمكن أن نخطئ في علامات الولادة المبكرة لدى بعض النساء، ولكن في بعض الأحيان تكون الدلائل أقل وضوحًا وبالتالي فمن الضروري ملاحظة ظهور أعراض الولادة المبكرة الآتية:

•ظهور تشنجات في الجزء السفلي من البطن أكثر من 8 مرات بالساعة، هذه التشنجات تسبب الشعور بتمدد البطن وتذكرنا بآلام الدورة الشهرية.

•آلام أسفل الظهر قد تكون مستمرة أو قد تأتي وتختفي.

•شعور بزيادة الضغط في منطقة الحوض أو في المهبل.

•إسهال.

•نزيف مهبلي.

•خروج سائل من المهبل.

•حدوث تقلصات أو تقلصات أو تقلصات في الرحم أكثر من 4 - 5 مرات في الساعة.

•وجع في الفخذين الداخليين.

•زيادة الإفرازات المهبلية.

•نزيف بأي كمية يأتي من المهبل.

في حال التشكك بوجود إحدى هذه الدلائل وخاصةً إذا ظهر نزيف دموي، يجب التوجه فورًا إلى الطبيب.

أسباب وعوامل خطر الولادة المبكرة:

في الآتي توضيح لأبرز أسباب وعوامل خطر الولادة المبكرة:

أسباب الولادة المبكرة:

غالبًا تكون أسباب الولادة المبكرة غير معروفة، ولكن هذه ليست نهاية القصة فالتعامل الصحيح مع الجسم أثناء فترة الحمل قد يقلل من مخاطر الولادة المبكرة بشكل ملحوظ. قد تحدث الولادة المبكرة عند كل امرأة وفي كل حمل، ومع ذلك هناك حالات يرتفع فيها انتشار حالات الولادة المبكرة، وتشمل أبرز أسباب الولادة المبكرة المحتملة ما يأتي:

•الولادة المبكرة في الماضي.

•الحمل بتوأم أو ثلاثة توائم.

•اضطرابات في المهبل، أو الرحم، أو المشيمة.

•تدخين السجائر.

•شرب الكحول وتعاطي المخدرات.

•التهابات خاصة مختلفة، خاصة تلك التي تؤثر على السائل الأمينوسي أو الجهاز التناسلي.

•الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري .

•نقص أو زيادة في الوزن قبل الحمل وأيضًا زيادة بسيطة أو كبيرة بالوزن خلال فترة الحمل نفسها.

•وجود أحداث حياتية ضاغطة، كموت قريب أو التعرض لأحداث حياتية عنيفة بشكل خاص.

•الإجهاض المتكرر في الماضي.

عوامل خطر الولادة المبكرة

تشمل أبرز العوامل ما يأتي:

•داء السكري: يحدث مرض السكري عندما يكون جسمك يحتوي على الكثير من السكر الذي يسمى الغلوكوز في الدم.

•ارتفاع ضغط الدم: يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم على جدران الأوعية الدموية عالية جدًا، هذا يمكن أن يجهد قلبك ويسبب مشاكل أثناء الحمل.

•تسمم الحمل: هو نوع من ارتفاع ضغط الدم لدى بعض النساء أثناء الحمل أو بعده مباشرة، إذا لم يتم علاجه يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة وحتى الموت.

•العدوى: بما في ذلك العدوى المنقولة جنسيًا وتسمى أيضًا الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، والتهابات الرحم، أو المسالك البولية، أو المهبل.

•ركود صفراوي داخل الكبد أثناء الحمل: هذه هي حالة الكبد الأكثر شيوعًا التي تحدث أثناء الحمل.

•أُهْبَةُ التَّخَثُّر :(Thrombophilias) هذه حالات تزيد من خطر الإصابة بجلطات دموية غير طبيعية.

مضاعفات الولادة المبكرة

تشمل مضاعفات المخاض المبكر ولادة طفل قبل الأوان حيث يمكن أن يشكل هذا عددًا من المشكلات الصحية للطفل، مثل انخفاض الوزن عند الولادة، وصعوبة التنفس، والأعضاء الغير مكتملة، ومشاكل الرؤية.

الأطفال الذين يولدون قبل الأوان لديهم أيضًا مخاطر أعلى للإصابة بالشلل الدماغي وصعوبات التعلم والمشكلات السلوكية.

تشخيص الولادة المبكرة

سيراجع مقدم الرعاية الصحية الخاص بالمرأة تاريخها الطبي وعوامل الخطر الخاصة بالولادة المبكرة ويقيم العلامات والأعراض التي تعاني منها، إذا كانت تعاني من انقباضات رحم منتظمة وبدأ عنق الرحم يلين ويصبح رقيقًا قبل 37 أسبوعًا من الحمل، فمن المحتمل أن يتم تشخيصها بالمخاض المبكر.

تشمل الاختبارات والإجراءات لتشخيص المخاض المبكر ما يأتي:

1- اختبار الحوض

قد يقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بتقييم صلابة الرحم وحجم الطفل وموضعه، إذا لم ينزل الماء ولا يوجد قلق من أن المشيمة تغطي عنق الرحم، فقد يقوم أيضًا بإجراء فحص للحوض لتحديد ما إذا كان عنق الرحم قد بدأ في الانفتاح أم لا، كما قد يتحقق موفر الرعاية الصحية أيضًا من نزيف الرحم.

2- الموجات فوق الصوتية

يمكن استخدام الموجات فوق الصوتية عبر المهبل لقياس طول عنق الرحم، حيث يمكن أيضًا إجراء الموجات فوق الصوتية للتحقق من وجود مشاكل مع الطفل أو المشيمة والتأكد من وضع الطفل، وتقييم حجم السائل الأمنيوسي، وتقدير وزن الطفل.

3- مراقبة الرحم

قد يستخدم مقدم الرعاية الصحية جهاز مراقبة الرحم لقياس مدة الانقباضات وتباعدها.

4- فحوصات مخبرية

قد يأخذ مقدم الرعاية الصحية مسحة من إفرازات المهبل للتحقق من وجود عدوى معينة، وفيبرونيكتين الجنيني (Fetal fibronectin) هي مادة تعمل كغراء بين كيس الجنين وبطانة الرحم ويتم تفريغها أثناء المخاض.

ستتم مراجعة هذه النتائج مع عوامل الخطر الأخرى حيث سيتم اختبار عينة البول بحثًا عن وجود بكتيريا معينة.

علاج الولادة المبكرة

إذا بدأت التقلصات في الظهور قبل أوانها، يوصى بشرب نصف لتر من الماء أو العصير، في الآتي تفاصيل العلاج:

1- الستيرويدات القشرية(Corticosteroids)

يمكن أن تساعد الكورتيكوستيرويدات في تعزيز نضج رئة طفلك، إذا كان عمرك

بين 23 - 34 أسبوعًا فمن المحتمل أن يوصي طبيبك بالستيرويدات القشرية إذا كان يُعتقد أنك في خطر متزايد للولادة في اليوم إلى السبعة أيام القادمة، قد يوصي طبيبك أيضًا بالستيرويدات إذا كنت معرضة لخطر الولادة بين الأسبوعين 34 - 37.

2- كبريتات المغنيسيوم(Magnesium sulfate)

قد يعرض طبيبك كبريتات المغنيسيوم إذا كنتِ معرضة لخطر كبير للولادة بين الأسبوعين 24 - 32 من الحمل .

3- مضادات المخاض(Tocolytics)

قد يعطيك موفر الرعاية الصحية دواءً يسمى مضاد للمخاض لإبطاء الانقباضات بشكل مؤقت، يمكن استخدام هذا الدواء لمدة 48 ساعة لتأخير الولادة المبكرة للسماح للكورتيكوستيرويدات بتوفير أقصى فائدة، أو إذا لزم الأمر لنقلك إلى مستشفى.

4- الإجراءات الجراحية(Surgical procedures)

إذا كنت معرضة لخطر الولادة المبكرة بسبب عنق الرحم القصير، فقد يقترح طبيبك إجراءً جراحيًا يعرف باسم تطويق عنق الرحم خلال هذا الإجراء يتم خياطة عنق الرحم بخيوط قوية، عادةً يتم إزالة الغرز بعد 36 أسبوعًا من الحمل.

الوقاية من الولادة المبكرة

تشمل أبرز طرق الوقاية ما يأتي:

•المتابعة خلال الحمل

يجب متابعة مراحل الحمل كما هو متبعًا لدى طبيب النساء طوال فترة الحمل، خلال الفحوصات الدورية يجري الطبيب تقييمًا لصحة الحمل وسلامة الجنين.

• الحفاظ على التغذية السليمة

هناك حاجة أثناء الحمل إلى كميات كبيرة من حمض الفوليك، والحديد، والكالسيوم، والبروتين، والمواد المغذية الأخرى، تناول حبوب الفيتامينات المصممة لفترة ما قبل الحمل تساعد في استكمال كل نواقص التغذية.

• موازنة الأمراض المزمنة

يجب المحافظة على وضع مستقر ومتوازن للأمراض المزمنة، مثل: السكري، وارتفاع ضغط الدم قبل الحمل؛ لأن هذه الأمراض تزيد من مخاطر الولادة المبكرة.

- تخفيف النشاط

إذا بدأت تظهر دلائل الولادة المبكرة يُنصح بتقليل ساعات العمل والوقت الذي تمضيه الحامل واقفة على قدميها، وبشكل عام يوصى بممارسة أي نشاط بدني بشكل معتدل على الإطلاق.

- الحصول على استشارة بشأن العلاقة الجنسية

إذا ظهر نزيف مهبلي أو مشاكل في عنق الرحم والمشيمة عليك فحص ما إذا كان يمكنك الاستمرار في ممارسة الجنس أثناء الحمل، إذا لم تكن هناك مثل هذه الأعراض فلا حاجة للمشورة.

- تخفيض الضغط

من خلال وضع قواعد للعمل، وللنشاطات المختلفة، ولساعات الراحة والالتزام بها.

4. السُّكَّري الحملي

ما هو السكري الحملي؟

هو أي تغير في نسبة السكر بالدم، وتم تشخيصه لأول مرة أثناء الحمل، سواء استمر إلى ما بعد الولادة أم لم يستمر. غالبًا يختفي سكر الحمل بعد الولادة مباشرة.

في حال الإصابة بالسكري الحملي السابق فتكون عرضة أكثر للإصابة بداء السكري من النمط الثاني.

يحدث عندما تقوم هرمونات المشيمة بمنع الجسم من استخدام الإنسولين بشكل فعَّال؛ مما ينتج عنه بقاء السكر بالدم بدلًا من امتصاصه بالخلايا.

متى يظهر السكري الحملي؟

يمكن أن يظهر سكر الحمل خلال أي مرحلة من مراحل الحمل، ولكنه أكثر شيوعاً في الثلث الثاني أو الثالث، وغالباً ما يتم تشخيصه ما بين الأسبوع 24-28 من الحمل. قد يحدث سكري الحمل بسبب تطور مقاومة الأنسولين أو عدم إفراز الجسم ما يكفي من هرمون الأنسولين المسؤول عن تنظيم سكر الدم.

الأعراض:

لا يسبب السكري الحملي في أغلب الوقت مؤشرات أو أعراضًا ملحوظة. لكن من الأعراض المحتملة، زيادة الشعور بالعطش وكثرة التبول.

الأسباب:

لم تتوصل الأبحاث بعد إلى السبب وراء إصابة بعض السيدات بداء السكري الحملي دون غيرهن. وغالبًا ما يؤدي الوزن الزائد قبل الحَمل دورًا في هذا الأمر.

عادةً ما يعمل العديد من الهرمونات على إبقاء سكر الدم في مستويات طبيعية. ولكن أثناء الحمل، تتغير مستويات الهرمونات، ما يُصعِّب على الجسم تنظيم سكر الدم بكفاءة. ويؤدي هذا إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم.

عوامل الخطر

وتشمل عوامل خطر الإصابة بالسكري الحملي ما يلي:

- الوزن الزائد أو السِمنة
- قلة النشاط البدني
- الإصابة بمقدمات السكري
- الإصابة بالسكري الحملي أثناء حمل سابق
- الإصابة بمتلازمة المِبيَض متعدد التكيّسات
- إصابة أحد أفراد العائلة المباشرين بالسكري
- ولادة طفل يزن أكثر من 9 أرطال (4.1 كغم) قبل ذلك

المضاعفات:

يمكن أن يؤدي السكري الحملي الذي لا يُتحكم فيه جيدًا إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم. وقد يتسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم في حدوث مشاكل للأم وللطفل، مثل زيادة احتمال الحاجة للولادة القيصرية.

المضاعفات التي قد تُؤثِّر على الطفل في حال الاصابة بسكري الحمل:

- زيادة وزن الطفل عند الولادة:

يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى السكر في الدم لدى المرأة عن المعدل الطبيعي إلى زيادة نمو الطفل أكثر من المعدل الطبيعي. ويصبح الجنين ذو الوزن الزائد ـ الذي يزن 9 أرطال (4,08 كم تقريبًا) أو أكثر ـ أكثر عرضةً للانحشار بداخل قناة الولادة، أو الإصابة أثناء الولادة، أو قد تصبح المرأة بحاجة إلى الولادة القيصرية.

• الولادة المبكرة (قبل الموعد). قد يُزيد ارتفاع سكر الدم من خطر التعرُّض للمخاض المبكر والولادة قبل تاريخ الإنجاب المتوقع. أو ربما يوصى بإجراء الولادة المبكرة لكبر حجم الجنين.

• صعوبات خطيرة في التنفس:

قد يُصاب الأطفال الرضّع الذين يُولدون مبكرًا بمتلازمة ضيق التنفس، وهي حالة مَرَضية تجعل التنفس صعبًا.

• انخفاض مستوى سكر الدم (نقص سكر الدم):

يُصاب الرضّع في بعض الأحيان بانخفاض مستوى سكر الدم (نقص سكر الدم) بعد الولادة بوقت قصير. ويُمكن أن يتسبَّب نقص سكر الدم لدى الرضيع في حدوث نوبات مَرَضية حادة. تستطيع التغذية الفورية ومحلول الغلوكوز من خلال الوريد في بعض الأحوال إعادة سكر دم الطفل للمستوى الطبيعي.

• الإصابة بالسُمنة وداء السكري من النوع الثاني في مراحل لاحقة من الحياة:

يصبح الأطفال الرضّع عرضة بشكل أكبر لخطر الإصابة بالسِّمنة وداء السكري من النوع الثاني في مراحل لاحقة من الحياة.

• ولادة جنين ميت:

قد يتسبَّب عدم معالجة السكري الحملي في وفاة الرضيع، سواء قبل الولادة أو بعدها بفترة قصيرة.

المضاعفات التي قد تؤثر على المرأة خلال السكري الحملي:

• ارتفاع ضغط الدم ومقدمات تسمم الحمل. يُزيد السكري الحملي من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وكذلك مقدمات تسمم الحمل، وهي مضاعفات خطيرة للحمل تسبب ارتفاع ضغط الدم وأعراضًا أخرى يمكن أن تهدد حياة الأم والجنين.

• الولادة من خلال عملية جراحية (الولادة القيصرية). من المرجح بالنسبة للمرأة الخضوع لعملية قيصرية إن كانت مصابة بسكري الحمل.

• الإصابة بالسكري مستقبلًا. إذا أُصيبت المرأة بالسكري الحملي، فتكوني أكثر عُرضة

للإصابة به مرة أخرى في الحمل المقبل. وتكون كذلك عُرضة بشكل أكبر لخطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني كلما تقدمت في العُمر

الوقاية:

لا يوجد ما يضمن الوقاية من السكري الحملي، ولكن كلما زادت العادات الصحية خلال فترة ما قبل الحمل، كان ذلك أفضل. إذا كانت المرأة مصابة بداء سكري الحمل، فقد تقلل هذه الاختيارات الصحية أيضًا من خطر الإصابة به مرة أخرى في حالات الحمل المستقبلية أو الإصابة بداء السكري من النوع الثاني في المستقبل.

- يجب تناول الأطعمة الصحية. والأطعمة التي تحتوي على نسبة ألياف مرتفعة والأقل في نسبة الدهون والسعرات الحرارية، والتركيز على الفاكهة، والخضروات، والحبوب الكاملة، والحرص على التنوع لمساعدة المرأة على تحقيق أهدافها دون المساس بالمذاق أو التغذية. ومراقبة أحجام الحصص الغذائية.
- ممارسة التمرينات الرياضية قبل وأثناء الحمل يساهم في المساعدة في الحماية من الإصابة بسكري الحمل، فكل ذلك من شأنه أن يجدد نشاط المرأة.
- الحفاظ على وزن صحي في بداية الحمل.
- عدم اكتساب وزنًا أكثر من الموصى به .

العلاج

من وسائل علاج السُّكَّري الحملي:

- تغيير نمط الحياة
- مراقبة سكر الدم
- الأدوية عند الحاجة

يساعد الحفاظ على مستويات سكر الدم في الحفاظ على صحة المرأة وصحة الجنين. كما أن هذه الرقابة المستمرة ستساعد على تجنُّب المضاعَفات أثناء الحمل والولادة.

مراقبة سكر الدم أثناء الحمل، قد يطلب من المرأة فريق الرعاية الصحية فحص سكر الدم أربع مرات أو أكثر في اليوم، أول شيء في الصباح وبعد الوجبات؛ للتأكد من أن مستوى السكر لديها يبقى ضمن نطاق صحي.

الدواء

إذا لم يكن اتِّباع نظام غذائي وممارسة التمارين الرياضية كافيًا للتحكم في مستويات سكر الدم لدى المرأة، فقد يتعيَّن عليها استخدام حقن الأنسولين لخفض مستوى سكر الدم. كما يحتاج عدد قليل من النساء المصابات بالسكري الحملي إلى استخدام الأنسولين للوصول إلى مستويات سكر الدم المستهدفة.

يصف بعض الأطباء دواءً فمويًّا للسيطرة على مستويات سكر الدم، بينما يرى آخرون أنه يلزم إجراء المزيد من البحوث للتأكد من أن الأدوية الفموية آمنة وفعَّالة تمامًا مثل حقن الأنسولين للتحكم في السكري الحملي.

المتابعة الدقيقة للطفل

المتابعة الدقيقة للجنين جزء مهم من خطة العلاج، حيث يتابع الطبيب نمو الجنين وتطوُّره بتكرار استخدام الموجات فوق الصوتية أو فحوصات أخرى. وفي حالِ عدم حدوث المخاض في الموعد المحدد للولادة أو قبل ذلك أحيانًا قد يلجأ الطبيب إلى تحفيز المخاض، لأن الولادة بعد التاريخ المحدد لها قد تزيد من احتمال حدوث مضاعفات للمرأة والطفل.

المتابعة بعد الولادة

سوف يفحص الطبيب مستوى سكر الدم بعد الولادة ومرة أخرى خلال مدة من 6 أسابيع إلى 12 أسبوعًا للتأكد من عودته إلى المستوى الطبيعي. إذا عادت نتائج الاختبارات إلى هذا النطاق -وغالبًا ما تعود- فسيكون عليها تقييم مخاطر الإصابة بداء السكري كل ثلاث سنوات على الأقل.

وإذا أشارت الاختبارات المستقبلية إلى الإصابة بداء السكري من النوع الثاني أو مقدمات داء السكري، فيجب عليها التحدث مع الطبيب عن زيادة جهود الوقاية أو بدء تنفيذ خطة للسيطرة على السكري.

5. ارتفاع ضغط الدم للحامل Preeclampsia

ارتفاع ضغط الدم للحامل (Eclampsia) المسمّى أحيانًا بالارتعاج، يتميّز بارتفاع ضغط الدم ووجود فائض من البروتين في البول بعد الأسبوع العشرين من الحمل.
يتسبب الارتعاج في أغلب الأحيان برفع قيم مكونات الدم بصورة معتدلة، ولكن إذا لم تتم معالجته فقد يُؤدي إلى العديد من المضاعفات، بل قد يُسبب الموت لدى الأم والجنين.

أنواع ارتفاع ضغط الدم للحامل

1- ضغط دم حمليّ مرتفع

النساء اللواتي تُعانين من ارتفاع في ضغط الدم الحملي تظهر لديهن قيم مرتفعة من ضغط الدم، لكنّهن تُعانين من وجود فائض بروتين في البول.

بعض النسوة اللواتي يُعانين من ضغط الدم الحملي المرتفع قد يُصبن في نهاية المطاف بالارتعاج.

2- فرط ضغط الدم المزمن

ضغط دم المرتفع بشكل مزمن هو قيم مرتفعة من ضغط الدم تظهر حتّى قبل الأسبوع العشرين من الحمل، أو قد يستمر لأكثر من 12 أسبوعًا بعد الولادة.
في مثل هذه الحالة من الأرجح أن ضغط الدم المرتفع كان موجودًا قبل بدء الحمل لكن لم يتم تشخيصه.

3- اللارتعاج مع الارتفاع المزمن في ضغط الدم

هذه الحالة تصف النساء اللواتي تُعانين من ارتفاع مزمن في ضغط الدم دون أن تكون

له علاقة بالحمل، وخلال الحمل ترتفع قيم ضغط الدم أكثر فأكثر بصورة خطيرة علاوةً عن وجود فائض البروتين في البول.

أعراض ارتفاع ضغط الدم للحامل

•ارتفاع ضغط دم.

•وجود فائض من البروتين في البول (proteinuria) بعد الأسبوع العشرين للحمل.

•صداع شديد جدًا.

•تغييرات في الرؤية تشمل فقدان البصر بشكل مؤقت، أو تشوش الرؤية، أو حساسية مفرطة للضوء.

•أوجاع في البطن تتركز غالبًا في منطقة أسفل أضلاع القفص الصدري من الجهة اليمنى.

•الغثيان والقيء.

•الدوار.

•كثرة التبوُّل.

•ارتفاع مفاجئ في الوزن بمعدل يزيد عادة عن كيلوغرام واحد في الأسبوع.

•انتفاخ في منطقة الوجه واليدين.

أسباب ارتفاع ضغط الدم للحامل:

•تدفّق كمية غير كافية من الدم إلى الرحم.

•أضرار في الأوعية الدموية.

•مشاكل في الجهاز المناعيّ.

•التغذية غير السليمة.

عوامل الخطر لارتفاع ضغط الدم للحامل:

يظهر الارتعاج في فترة الحمل فقط، وتشمل عوامل خطر الإصابة به ما يأتي:

•التاريخ الطبي والعائلي.

•الحمل الأول، حيث يُمثل أعلى درجة من خطر الإصابة بالارتعاج تكون عند الحمل للمرأة لأول مرة.

•التقدم في السن، حيث يزيد خطر الإصابة بالارتعاج عند النساء الأكبر من 35 عامًا.

•الوزن الزائد.

•الحمل المتعدد الأجنّة.

•سكّري الحمل.

•الأمراض المزمنة، مثل: ضغط الدم المزمن، والسكّري، ومرض في الكليتين، والذئبة الحمراء.

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم للحامل

غالبية النساء اللواتي تُعانين من الارتعاج تلدن أطفالًا أصحّاء تمامًا، وكلما كان الارتعاج أكثر حدّة، وظهر في مراحل مبكرة أكثر من الحمل تزداد درجة الخطر على الأم وعلى الجنين.

من المضاعفات المصاحبة للارتفاع ضغط الدم للحامل:

•نقص تدفق الدم إلى المشيمة.

•انفصال المشيمة الباكر (Abruptio placentae) الذي يُسبب نزيف حاد ويُشكل خطر على الأم والجنين.

•متلازمة انحلال الدم.(Hemolysis)

•الارتعاج الخبيث.

تشخيص ارتفاع ضغط الدم للحامل

يتم التشخيص عند إجراء أحد فحوصات الحمل الروتينية الاعتيادية، مثل:

•قياس ضغط الدم.

•فحوصات البول الاعتياديّة.

نتائج قياسات ضغط الدم

•إذا كان ضغط الدم خلال فترة الحمل أقل من 130/ 85 ملليمتر زئبق فهو يُعتبر سليمًا.

•إذا كان ضغط الدم أعلى من 140/ 90 ملليمتر زئبق فهو يُعد مرتفعًا.

بالرغم من ذلك فإن قياس ضغط الدم الذي يُبين ارتفاع ضغط الدم لمرة واحدة لا يعني الإصابة بالارتعاج، فإذا أظهر قياس ضغط الدم ارتفاع قيمته لمرة واحدة يقوم الطبيب المعالج بمتابعة ومراقبة دائمة لضغط الدم في الفترة اللاحقة .

قد يطلب الطبيب من الحامل الحضور إلى العيادة لقياس ضغط الدم بوتيرة أعلى من المعتاد، إضافة إلى متابعة مستمرة لقيم البروتين في البول.

وإذا تم تأكيد تشخيص الإصابة بالارتعاج، فعندئذ يُوصي طبيب النساء المعالج بإجراء عدد من الفحوصات الإضافية، مثل:

•فحص أداء الكبد والكليتين.

•فحص كميّة الصفائح الدموية.(Platelet test)

•التصوير بالموجات فوق الصوتية.(Ultrasound)

•فحص الضغط الجنيني، وهو عملية بسيطة تتم فيه متابعة حركات الجنين لفترة زمنية محددة ومراقبة مدى ارتفاع نبض قلب الجنين نتيجة لحركاته.

•فحص السائل السلوي في الرحم.

علاج ارتفاع ضغط الدم للحامل

علاج ارتفاع ضغط الدم للحامل يختلف بختلاف وضع المرأة الحامل.

.1علاج ارتفاع ضغط الدم في مراحل مبكرة من الحمل

إذا كانت المرأة الحامل في مراحل مبكرة من الحمل، فليست الولادة هي الحل الأفضل بالنسبة للجنين، ويجب على المرأة الالتزام بالآتي:

•التزام الفراش للراحة: توفير الوقت الكافي للجنين ليُتِمّ نموه وتطوره.

•العلاج الدوائي: لمساعدة المرأة الحامل والجنين.

•التوليد: الحل الأفضل والأخير لحالة الارتعاج.

علاج ارتفاع ضغط الدم للحامل في مراحل الحمل الأخيرة

يكون علاج ضغط الدم للحامل الوحيد هو الولادة خصوصًا إذا كانت المرأة الحامل معرضة لخطر حصول نوبات صرع، أو انفصال المشيمة الباكر، أو نزيف حاد إلى درجة حصول هبوط حاد في ضغط الدم.

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم للحامل

العامل الحقيقي المسبب للارتعاج لا يزال غير معروف تمامًا، والتقليل من استهلاك الملح، أو التغيير في برنامج الفعاليات خلال الحمل لا يُقللان بالضرورة من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم للحامل.

الوسائل الأفضل للمحافظة على الحامل وعلى جنينها هي:

•الحرص على إجراء جميع الفحوصات اللازمة والمطلوبة بشكل منتظم وفي مراحل مبكرة من الحمل قدر الإمكان.

•تعاون مع الطبيب لمنع ظهور المضاعفات والبحث في الخطوات الأمثل الواجب اتباعها لحماية الحامل والجنين، إذا تم الكشف عن الإصابة بالارتعاج في مرحلة مبكّرة من الحمل.

العلاجات البديلة

لا يوجد ما يُثبت استخدام أي من العلاجات البديلة بالأعشاب لعلاج ارتفاع ضغط الدم عند الحامل، حيث أن الأعشاب قد تضر بالجنين، لذلك يجب اتباع إرشادات الطبيب واستخدام الأدوية التي تم وصفها فقط.

6. هشاشة العظم أثناء الحمل:

تعد هشاشة العظام أحد أمراض العظام التي يعاني منها العديد من الأشخاص، وقد تُصاب بعض النساء بهذه الحالة خلال فترة الحمل، وسنتحدث في هذا المقال عن هشاشة العظام المرتبطة بالحمل.

هشاشة العظام والحمل

هشاشة العظام أثناء الحمل(Pregnancy Associated Osteoporosis) ، هي نوع من أنواع هشاشة العظام نادرة الحدوث، والتي قد تصيب النساء خلال فترة الحمل أو الفترة الأولى التي تلي الولادة، وعادةً ما يصيب هذا النوع من هشاشة العظام التي تكون ضعيفة في الأصل؛ وتحديداً العمود الفقري، والتي يمكن أن تتعرّض لخطر الكسور نتيجة التعرض لصدمة أو سقوط خفيف وبسيط، أو حتى بدون التعرّض لأي حوادث معيّنة

●أعراض هشاشة العظام أثناء الحمل

تتضمن أعراض الإصابة بهشاشة العظام أثناء الحمل بالشعور بألم شديد ومستمر بالظهر أو الورك، والذي قد يكون مصحوباً بصعوبة في المشي مما يؤثر في قدرة المرأة على ممارسة حياتها اليومية.

- **أسباب هشاشة العظام لدى النّساء الحوامل**

تُعد أسباب نشوء هيكل عظمي ضعيف أو هشّ بشكلٍ مفاجئ لدى بعض النساء الحوامل غير معروفة لغاية هذه اللّحظة، ولكن هناك عدّة فرضيّات أو تفسيرات لحدوث ذلك، ومنها ما يأتي

التغيرات التي تطرأ على جسم المرأة خلال الحمل والتي تؤثر في الهيكل العظمي الطبيعي للمرأة، بما في ذلك تغيرات مستويات الهرمونات.
إصابة المرأة بحالة نقصان في كتلة أو كثافة العظم قبل حدوث الحمل، أو إصابتها بأمراض العظام الأخرى، وخلال فترة الحمل يحدث انخفاض طبيعي في كثافة العظام، الأمر الذي قد يزيد الأمور سوءاً لدى هذه المرأة، بما يسبب زيادة ترقق العظام، وبالتالي زيادة احتماليّة حدوث كسور في العظام.
وجود اضطرابات في مستويات الكالسيوم في الجسم.

- **علاج هشاشة العظام أثناء الحمل**

يتم علاج هشاشة العظام أثناء الحمل عن طريق وصف الطبيب مكملات الكالسيوم وفيتامين د، وأدوية البيسفوسفونات(Bisphosphonates) ، وقد يُوصف دواء تيريباراتيد (Teriparatide) في بعض الحالات.

استخدام الأدوية في فترة الحمل:

وفقا لدراسات مراكز السيطرة على الأمراض الأمريكية (CDC) فإن حوالي ثلثي النساء في الولايات المتحدة تتناول واحدا أو أكثر من الأدوية التي تصرف بوصفة طبية أثناء الحمل. وتشير الدراسات كذلك الى أن معظم الأدوية لم تتم دراستها بشكل كاف من حيث سلامة استخدامها أثناء فترة الحمل. ولذلك، من المهم جدا الحذر من الاستخدام غير المبرر للأدوية أثناء الحمل، وخصوصا خلال الأشهر الثلاثة الأولى، وهو وقت حاسم يتم فيه تكون أعضاء الجنين.

قبل استخدام أي دواء، سواء كان من الأدوية التي تصرف بوصفة طبية أو الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية (OTC) أو دواء عشبي، فإن كل امرأة حامل يجب أن تستشير الطبيب أو الصيدلي.

في محاولتها لعمل تصنيف للأدوية حسب تأثيراتها السلبية على الجنين، أوجدت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) تصنيف الفئات الخمس وهي الفئات A و B و C و D وX ، بحيث تعتبر الأدوية التي تنتمي للفئة A هي الأدوية الأكثر أمانا للاستخدام أثناء الحمل و الأدوية التي تنتمي للفئة X هي الأدوية التي يحظر استخدامها للحوامل.

يتم تصنيف الأدوية حسب تلك الفئات الخمس كالتالي:

أدوية الفئة A :

هي الأدوية التي لم تظهر الدراسات التي أجريت على النساء الحوامل أنها تشكل أي خطر.

أدوية الفئة B :

هي الأدوية التي تشير الدراسات التي أجريت على الحيوانات أنها لا تشكل أي خطر، ولكن الدراسات التي أجريت على النساء الحوامل البيانات البشرية غير كافية أو غير متوفرة. أو تظهر الدراسات على الحيوانات أنه توجد خطورة من استخدام الدواء بينما تنفي ذلك الدراسات على النساء الحوامل.

أدوية الفئة C :

هي الأدوية التي تشير الدراسات التي أجريت على الحيوانات أنها تشكل خطورة, بينما الدراسات على الانسان غير كافية. و هذه الادوية يسمح باستخدامها في الحالات التي تتجاوز الفائدة المرجوة من استخدام الدواء الضرر المتوقع من استخدامه.

أدوية الفئة D :

هي الأدوية التي تظهر الدراسات التي أجريت على النساء الحوامل أن هناك خطورة من استخدامها, و يسمح باستخدامها فقط عند الحالات الحرجة و التي لا يتوفر بديل عنها أكثر أمنا.

أدوية الفئة X :

هناك أدلة على حصول تشوهات للجنين من خلال دراسات أجريت على البشر، وتتجاوز مخاطر استخدام الدواء أي فائدة مرجوة من استخدامه.

من الأمثلة على الأدوية التي يجب عدم استخدامها للحوامل بسبب خطورتها على الأجنة:

1. Danazol (X) فئة
2. Lithium (D) فئة
3. Phenytoin (D) فئة
4. Carbamazepine (D) فئة
5. Retinoids (X) فئة
6. Valproate (D) فئة
7. Warfarin (X) فئة
8. ACE inhibitors (D) فئة
9. NSAIDs (D) في الثلث الثالث من الحمل فئة

الأدوية التي تعطى للحامل في الأشهر الأولى

عادة ما يطلب الأطباء من النساء تجنب الأدوية أثناء الحمل خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى، ولكن ما هي الأدوية التي تعطى للحامل في الأشهر الأولى؟

الأدوية التي تعطى للحامل في الأشهر الأولى

يوجد أمثلة على الأدوية التي تعطى للحامل في الأشهر الأولى، وهي كالآتي:

- الأسيتامينوفين (Acetaminophen) لعلاج الحمى والألم.
- البنسلين (Penicillin) وبعض المضادات الحيوية الأخرى الآمنة.
- أدوية علاج فيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز.
- بعض أدوية الحساسية، بما في ذلك اللوراتادين(Loratadine) ، وديفينهيدرامين (Diphenhydramine).
- بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم، مثل: اللابيتالول.(Labetalol)
- معظم أدوية الربو.
- بعض الأدوية لعلاج الاكتئاب.

بعض المحاذير حول الأدوية التي تعطى للحامل في الأشهر الأولى

إليك بعض المحاذير الخاصة بالأدوية التي تعطى للحامل في الأشهر الأولى فيما يأتي:

•يجب التحدث إلى الطبيب المختص حول أي أدوية يتم تناولها حتى الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية قي حال كانت هناك مخططات للحمل، فقد يكون تناول بعضها آمنًا أثناء الحمل، ولكن البعض الآخر قد لا يكون آمنًا.

•يمكن أن يطلب منك الطبيب المختص الخاص بك التوقف عن تناول دواء أو قد يحولك إلى دواء آخر.

•يحتمل أن تكون بعض الأدوية غير آمنة في الأشهر الثلاثة الأولى ولكنها آمنة للاستخدام في وقت لاحق من الحمل.

المكملات التي تعطى للحامل في الأشهر الأولى

بالإضافة إلى الأدوية التي تعطى للحامل في الأشهر الأولى بشكل آمن، فإن جميع العناصر الغذائية مهمة للحامل، ولكن هذه العناصر الستة تلعب دورًا رئيسيًا في نمو الجنين وتطوره أثناء الحمل، لذلك تعطى هذه المكملات للحامل في الأشهر الأولى:

1.حمض الفوليك

2.الحديد

3.الكالسيوم :يساعد الكلسيوم في نمو عظام الجنين وأسنانه وقلبه وعضلاته وأعصابه.

4.فيتامين د :يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم، كما أنه يساعد في عمل أعصاب وعضلات الجسم وجهاز المناعة.

5.حمض الدوكوساهيكسانويك(DHA)

هو نوع من الدهون من مجموعة أوميغا 3 يساعد في نمو الجنين وتطور دماغه وعيونه ودعم صحة جهازه العصبي.

كما أن الحصول على هذا الحمض بشكل كافي يمكن أن يساعد في منع الولادة المبكرة وضمان وزن صحي عند الولادة.

6.اليود

اليود هو معدن يحتاجه جسمك لصنع هرمونات الغدة الدرقية، والغدة الدرقية هي غدة في رقبتك تصنع هرمونات تساعد جسمك على استخدام وتخزين الطاقة من الطعام.

والمرأة الحامل بحاجة إلى اليود أثناء الحمل لمساعدة دماغ الجنين وجهازه العصبي على التطور، ويساعد الجهاز العصبي الجنين على الحركة والتفكير .

الأدوية التي يجب تجنبها فى الحمل

يجب تجنب الأدوية الآتية خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى:

•الثاليدومايد (Thalidomide) فهو يسبب عيوبًا خطيرة في الأطراف.

•مشتقات فيتامين أ سواء تم الحصول عليها من المكملات الغذائية أو الأدوية، مثل:

الأيزوتريتنون(Isotretinoin) ، فهي تسبب تشوهات في رأس وقلب ودماغ والحبل الشوكي للجنين.

•بعض الأدوية المستخدمة في علاج السرطان والأدوية المثبطة للجهاز المناعي، مثل: الأدوية المستخدمة في التهاب المفاصل الروماتويدي أو مرض التهاب الأمعاء، لأنها قد تؤثر على مناعة الجنين أو نمو الخلايا لديه.

•الأدوية الأخرى التي تم ربطها بعيوب خلقية شديدة، مثل:

•دواء علاج الصرع الفينيتوين.(Phenytoin)

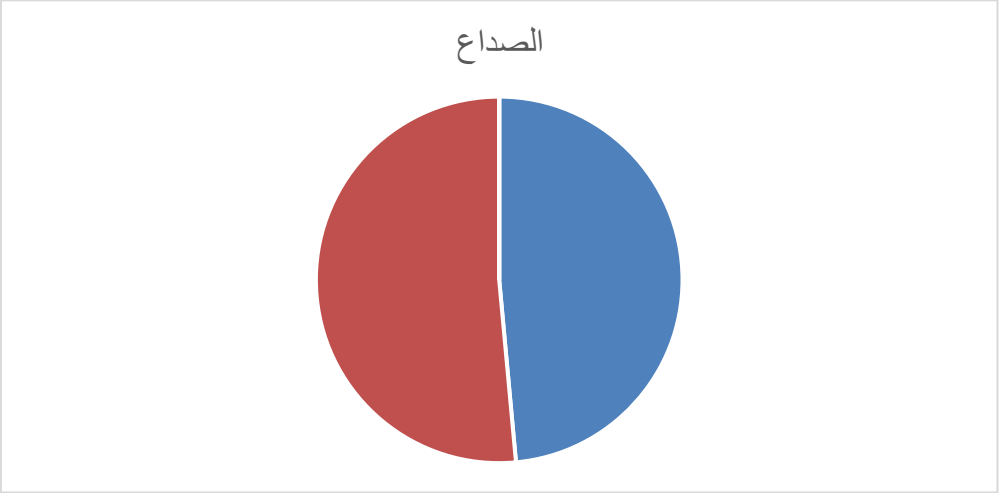
•مضاد التخثر الوارفارين.(Warfarin)

•مثبتات الحالة المزاجية الفالبروات (Valproate) والليثيوم.(Lithium)

هل عانيتي من الصداع؟

نعم 45,8%

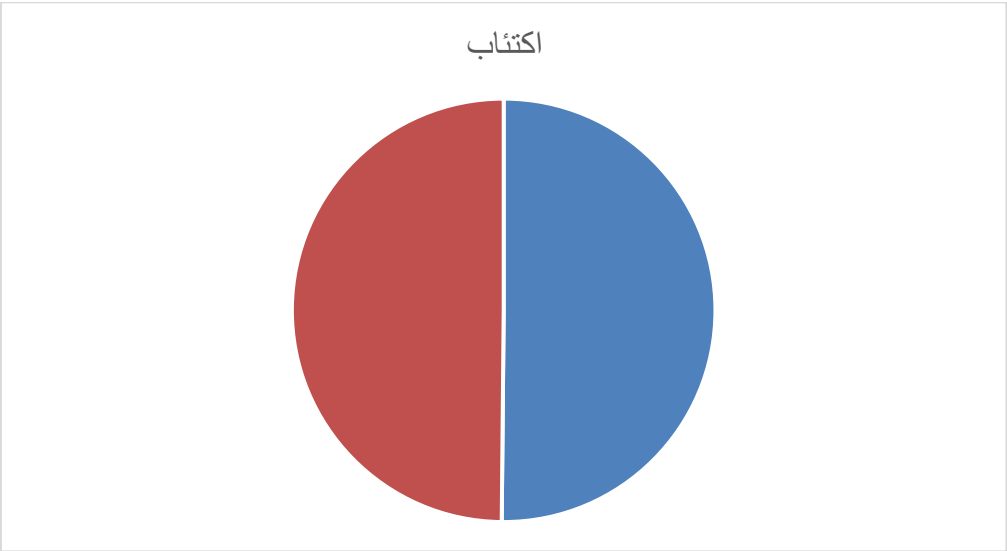
لا 54,2%



هل اصابك اكتئاب ما بعد الحمل؟

لا50,5 %

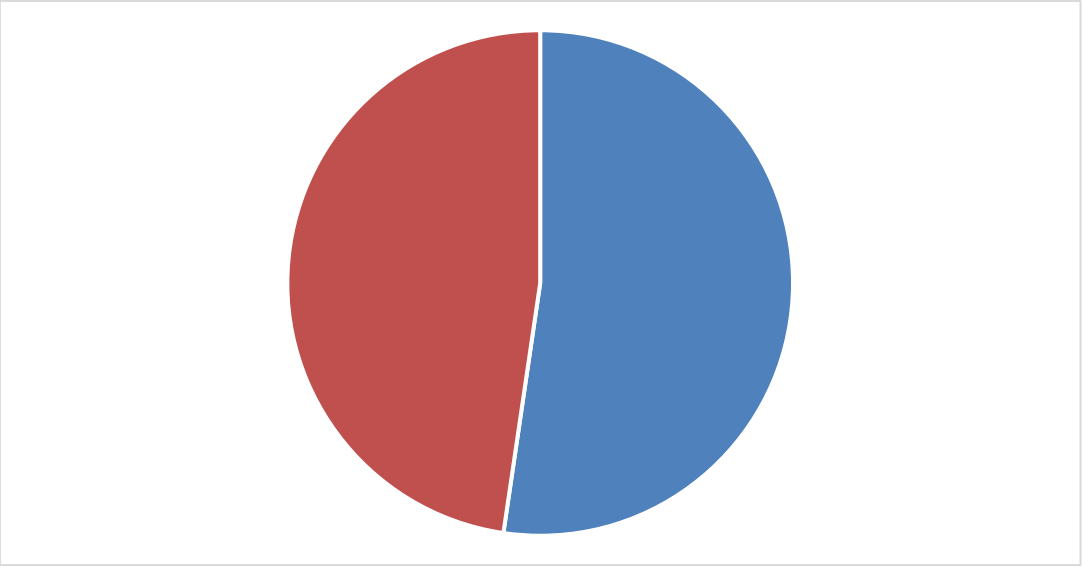
نعم 49,5%



هل أصبح لديك فقر دم؟

لا54,4%

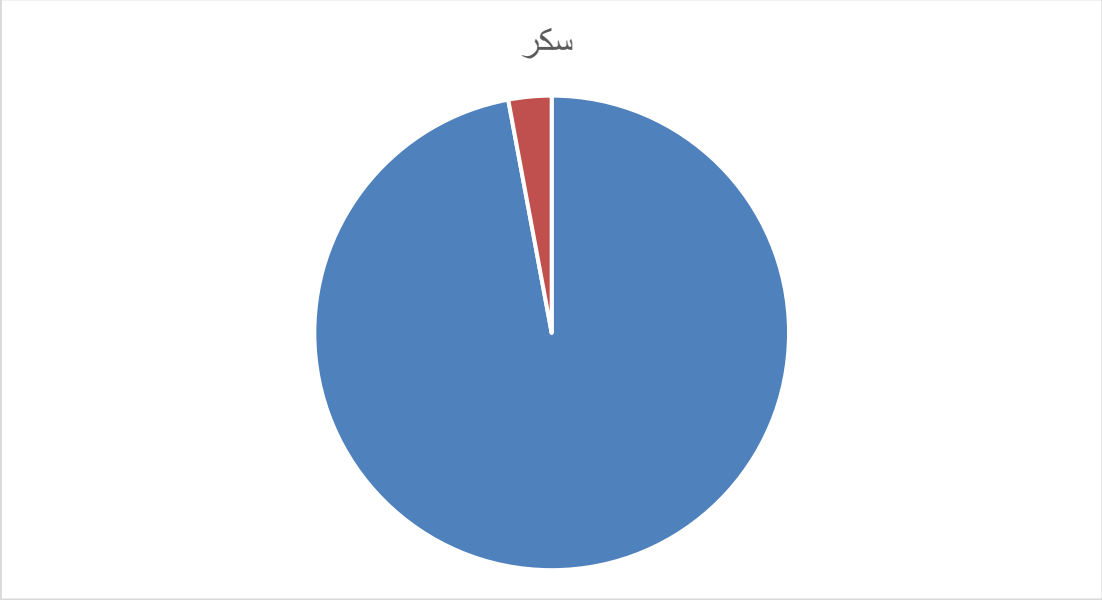
نعم 45,6 %



هل أصابك سكر حملي؟

نعم 2,9%

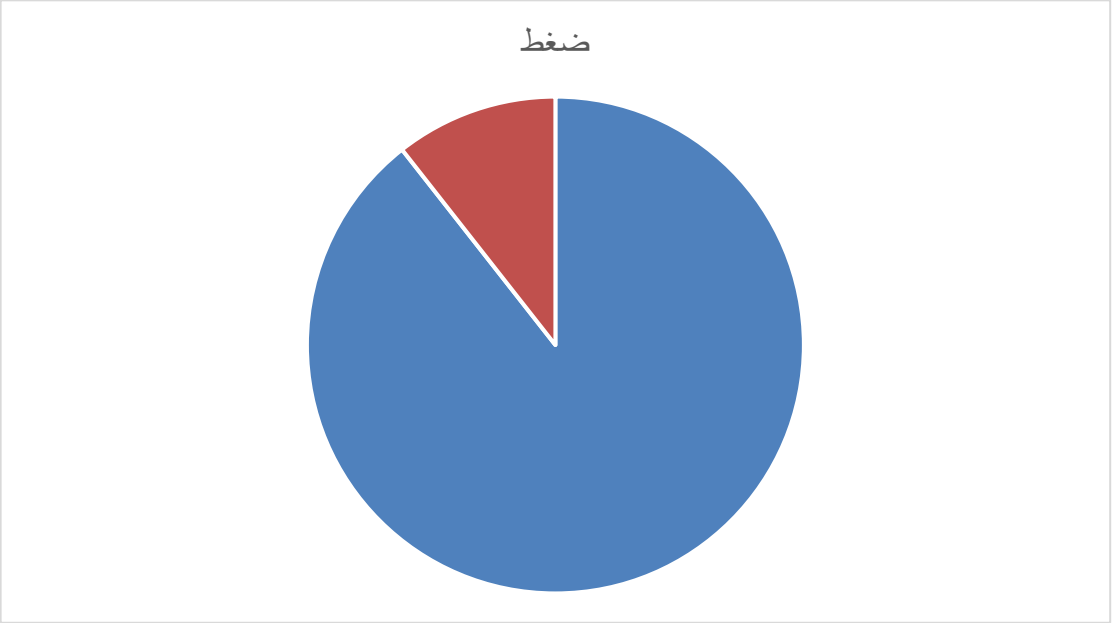
لا 97,1%



هل أصبح لديكي ارتفاع ضغط؟

نعم 10,6%

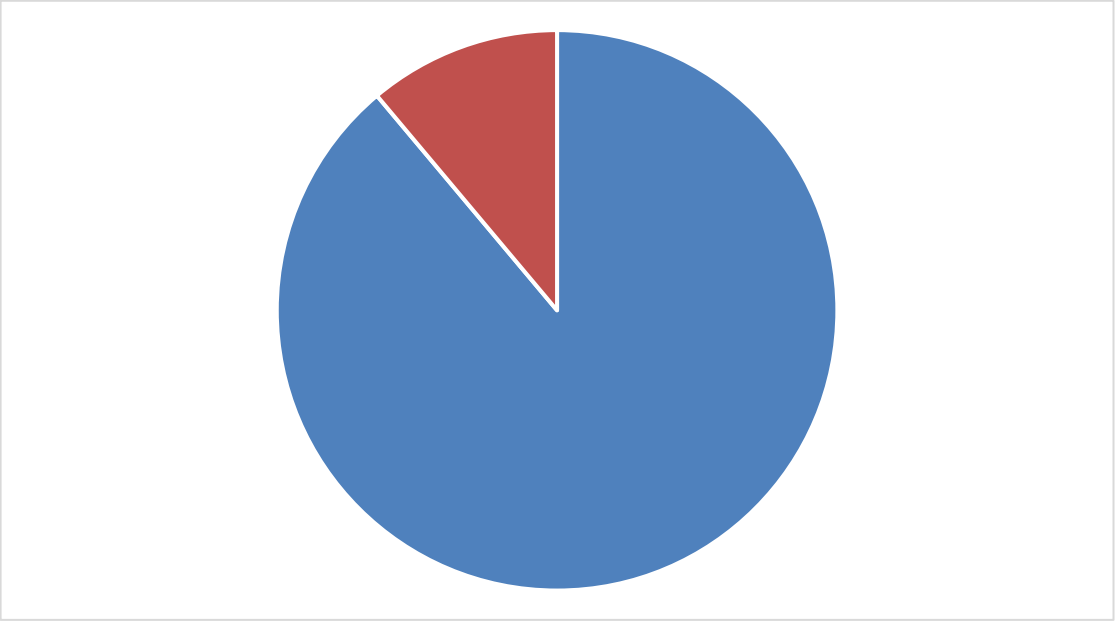
لا 89,4%



هل أصبح لديكي ترقق عظام؟

نعم 11,1%

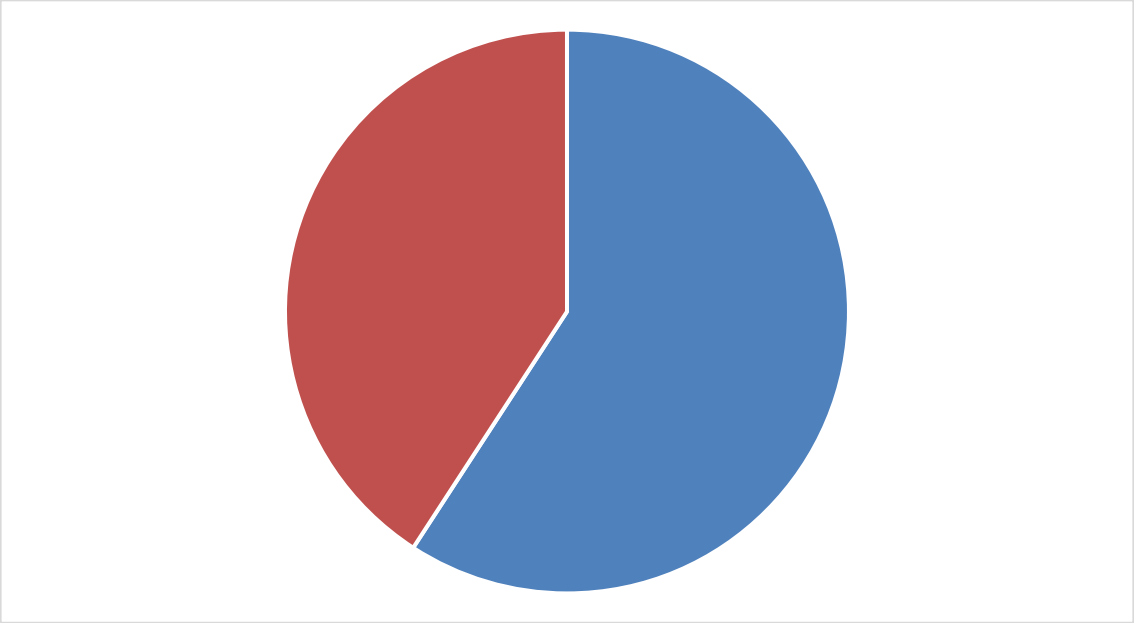
لا 88,9%



هل عانيتي من علامات تمدد الجلد؟

لا 40,8%

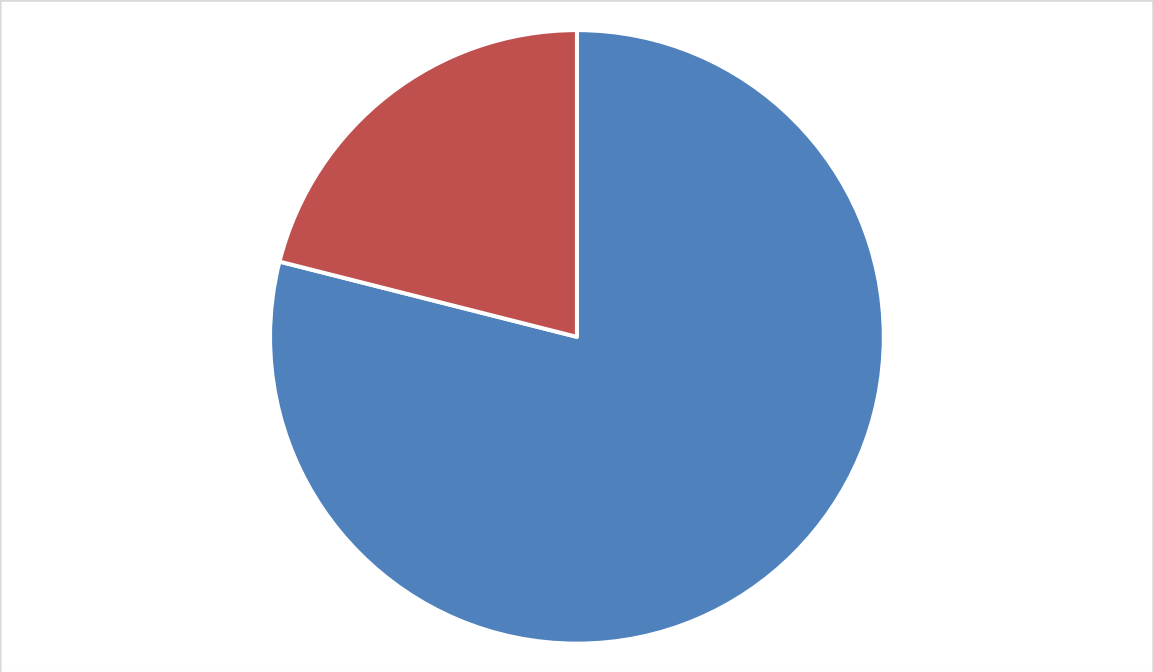
نعم 59,2%



هل عانيتي من النمش؟

نعم21,1%

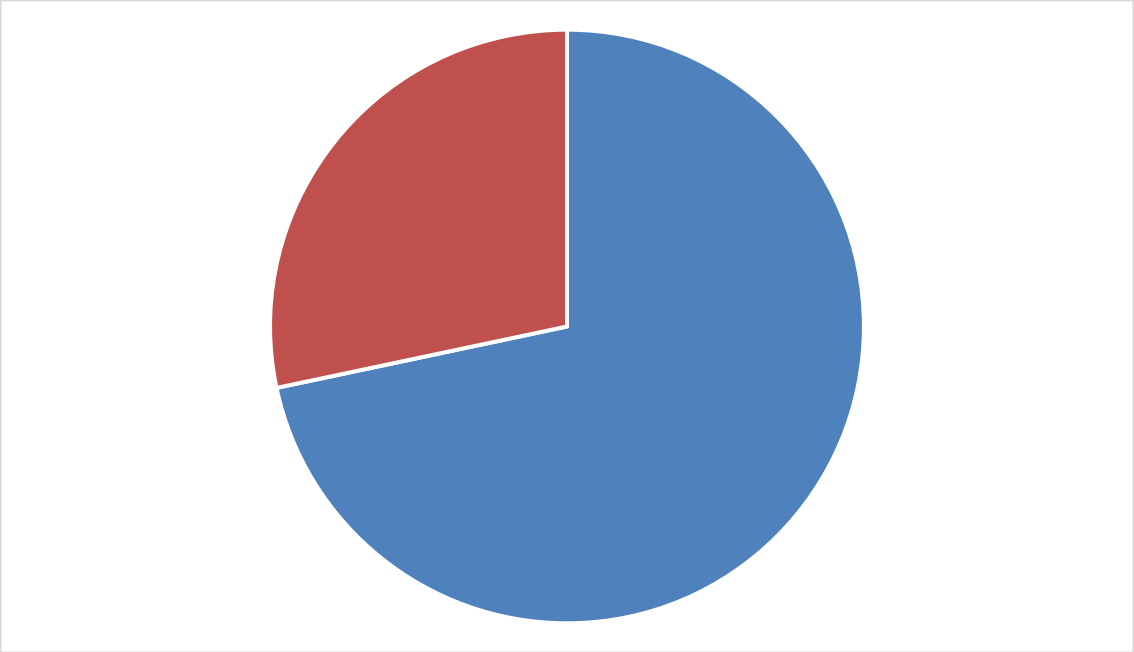
لا78,9%



هل عانيتي من الحرقة؟

نعم 71,7%

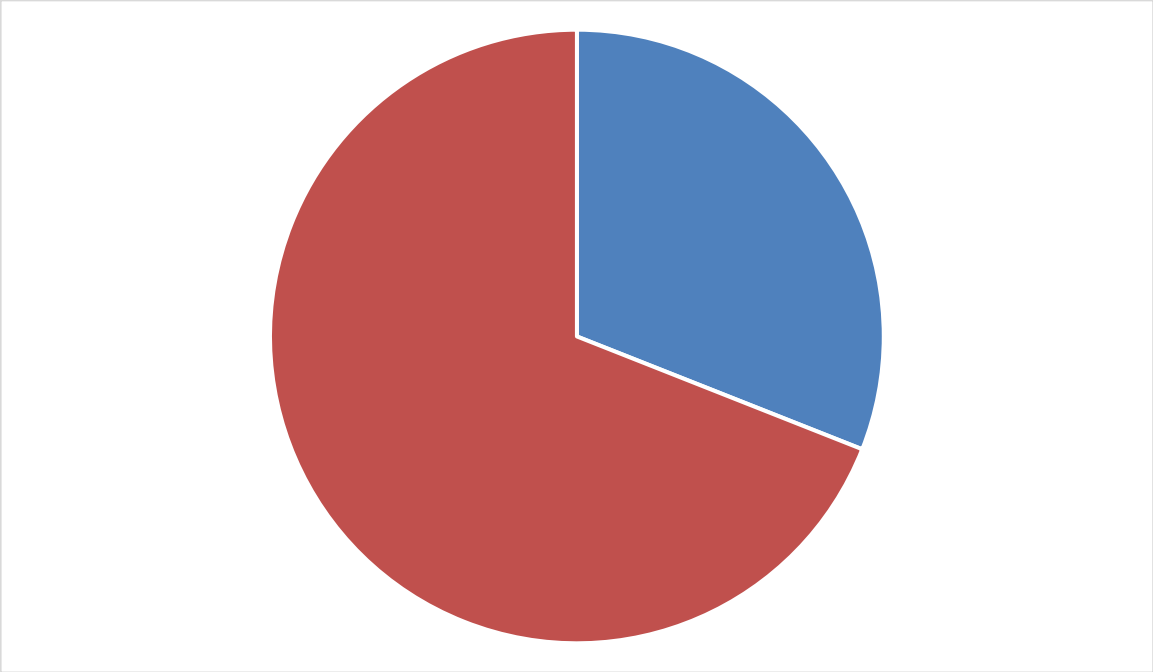
لا 28,3%



هل أصبح لديكي غثيان واقياء؟

لا 31%

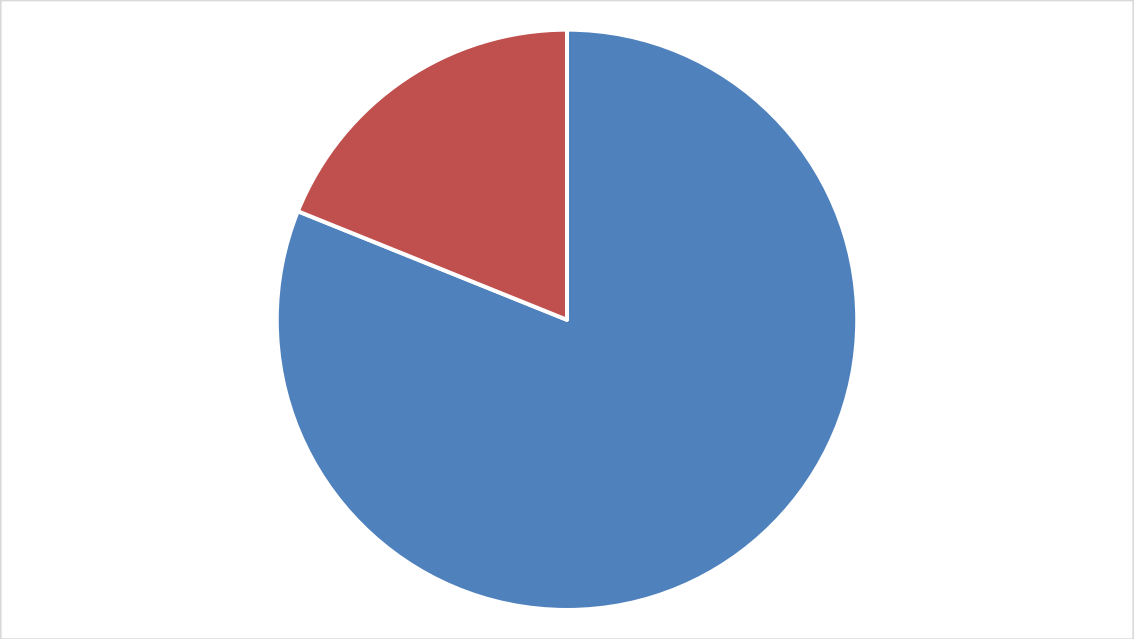
نعم 69%



هل ظهر حب الشباب؟

نعم 18,9%

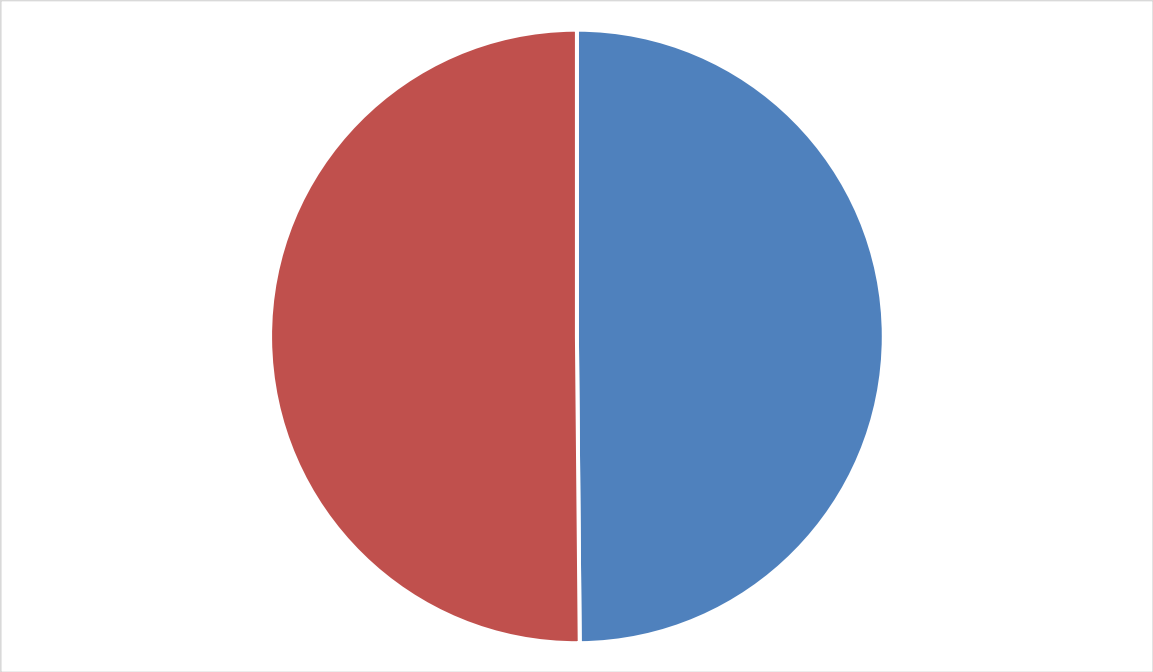
لا 81,1%



هل عانيتي من الإمساك؟

نعم 49,9%

لا 50,1%



يوجد أمراض أخرى

1-ارتفاع الشحوم الثلاثية

2-ديسك من الحمل

3-الم مرارة وهبوط ضغط

4-الم دوالي

5-ارق وقلة نوم

6-التهاب حصية

7-تشنج عصبي بالكولون

8-شق شرجي وبواسير

9-نقص فيتامين B12

10-فطور جلدية

11-حساسية وحكة

12-شد عضلي في الارجل وانتفاخ ووجع في الضهر وثقل الحمل

13-التهابات بولية ونسائية

14-ركود صفراوي

15-التهاب جيوب انفية

16- نقص صفيحات

17-ضربات قلب سريعة

18-التهاب العصب الوركي

19-ضيق نفس

20-الام بالأسنان

أحب أن اتوجه بنصيحة إلى كل أم

لا تخجلي من بطنك الذي لم يعد كالسابق.. الذي أصبح مليء بالندبات والتشققات والترهل!

لا تخجلي من زيادة وزنك.. لأنه يمكنك أن تعودي كالسابق وتعودين أجمل وأقوى!!

لا تخجلي اذا لم يعد لديك الوقت الكافي للاهتمام بمظهر شعرك وأظافرك كما في السابق!!

لا تخجلي من تعليقات وانتقاد الناس الموجه لكي ..لأنهم ببساطة جاهلين لا يعلمون معاناة الأم وتضحياتها!

ثقي بنفسك لا تسمعي ولا تهتمي سوى بنفسك وبطفلك الذي ضحيتي بكل شي لتجلبي هذه الروح الملائكية التي ستنظر لكي بكل فخر وحب

فلكل أم حامل بجنينها داخل أحشائها اعتني بصحتكِ وصحة جنينك بتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة المناسبة (المشي ، السباحة ، اليوغا) والابتعاد عن الجهد الجسدي والنفسي.. وأخيراً الحمل والإنجاب هو ثمرة التفاهم والعشرة والحب ... وهو أول خطوة على الوالدين أن يفكروا بها بعد أن يصنعوا مكاناً مناسباً لتربية أرواح سليمة..

الإنجاب ليس مسابقة ولا أداة للتباهي ولا وسيلة لامتلاك الشخص الآخر هو مسؤولية عليك أن تكون أهلاً لها منذ أول لحظة وإلى نهاية حياتك.

المراجع

https://altibbi.com/%D9%85%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AF%D8%A9/%D8%AD%D9%85%D9%84

https://altibbi-com.cdn.ampproject.org/v/s/altibbi.com/amp/%D9%85%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AF%D8%A9/%D8%AD%D9%85%D9%84?amp_gsa=1&amp_js_v=a9&usqp=mq331AQKKAFQArABIIACAw%3D%3D#amp_tf=%D9%85%D9%86%20%251%24s&aoh=16610932427522&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Faltibbi.com%2F%25D9%2585%25D8%25B5%25D8%25B7%25D9%2584%25D8%25AD%25D8%25A7%25D8%25AA-%25D8%25B7%25D8%25A8%25D9%258A%25D8%25A9%2F%25D8%25A7%25D9%2584%25D8%25AD%25D9%2585%25D9%2584-%25D9%2588%25D8%25A7%25D9%2584%25D9%2588%25D9%2584%25D8%25A7%25D8%25AF%25D8%25A9%2F%25D8%25AD%25D9%2585%25D9%2584

https://www.webteb.com/diseases/bycategory?categoryurlname=pregnancy-childbirth

https://www.alkhaleej.ae/%D9%85%D9%84%D8%AD%D9%82/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%88%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D9%84%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%B9%D8%A8%D8%A9

https://www.webteb.com/pregnancy-childbirth/diseases/%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8-%D9%85%D8%A7-%D8%A8%D8%B9%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AF%D8%A9

https://www.webteb.com/pregnancy-childbirth/diseases/%D9%81%D9%82%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85-%D8%A7%D8%AB%D9%86%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84

https://www.webteb.com/pregnancy-childbirth/diseases/%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A8%D9%83%D8%B1%D8%A9

https://www.webteb.com/diabetes/diseases/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84%D9%8A

https://www.webteb.com/pregnancy-childbirth/diseases/%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%B9-%D8%B6%D8%BA%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85-%D9%84%D9%84%D8%AD%D8%A7%D9%85%D9%84

https://baby.webteb.com/articles/%D9%87%D8%B4%D8%A7%D8%B4%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B8%D8%A7%D9%85-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84_26976