

مركز ديترويت الطبي (DMC) معلومات حول صحة الحمل



الغذاء خلال فترة الحمل

وفقا لإدارة الغذاء والأدوية الأميركية (FDA)، فإن الحامل تحتاج إلى 300 وحدة حرارية إضافية يوميا للمحافظة على حمل سليم. وينبغي أن تأتي تلك الوحدات الحرارية من غذاء متوازن من البروتين والفاكهة والخضار والحبوب الكاملة. على أن يتم التقليل من تناول الحلويات والدهون. ويمكن للغذاء الصحي والمتوازن بشكل جيد خلال فترة الحمل أن يقلل أيضا من بعض أعراض الحمل مثل الغثيان والإمساك.

كما يشكل شرب السوائل جزءا هاما أيضا من غذاء الحمل الصحي. فشرب النساء لستة إلى ثمانية أكواب من الماء تعد كافية يوميا. إضافة إلى سوائل العصير والحساء. وينبغي على الحامل أن تتحدث إلى طبيبها حول الحد من تناولها للقهوة والمحليات الاصطناعية. كما ينبغي تجنب كافة أنواع الكحول خلال الحمل.

إذا كنت قلقة من احتمالات الإصابة بالسرطان. فيمكنك مناقشة الأمر مع طبيبك. وفي حال لم يكن لديك طبيب، فإن مركز DMC الطبي يمكنه أن يجد لك طبيب. يرجى الاتصال على الرقم 1-888-362-2500 بين الساعة 8:30 صباحا و 5:00 مساء، من الاثنين وحتى الجمعة.

حتى مع كل الفرحة التي يجلبها معه الحمل، فقد يجول في خاطر المرأة الحامل أسئلة كثيرة وقد تكون قلقة حول التغييرات المتوقعة خلال فترة حملها، والعناية بجسدها لضمان صحة الطفل في رحمها.

العناية الطبية ما قبل الولادة

حالما تكتشف المرأة بأنها حامل، ينبغي عليها وضع جدول للعناية الطبية مع طبيبها قبل الولادة يغطي الفترة الكاملة لحملها، بالنسبة لحالات الحمل الطبيعية التي لا يرافقها تعقيدات ذات أهمية. فإن فحوصات ما قبل الولادة يتم خديدها عادة كما يلي:

- كل شهر من الأسبوع الأول وحتى الأسبوع الثامن والعشرون
- كل أسبوعين من الأسبوع التاسع والعشرون وحتى الأسبوع السادس والثلاثون
- أسبوعيا من الأسبوع السابع والثلاثون وحتى الولادة

قد يختلف الجدول وفقا لحالتك الطبية الشخصية وتفضيلات الطبيب. وقد يتطلب الأمر عناية إضافية في الفترة ما قبل الولادة في حال كانت المرأة الحامل تعاني من أمراض مسبقا (مثل مرض السكري) و/أو ظهرت تعقيدات بين فترة الإخصاب والولادة.

ولا يتمثل هدف العناية في فترة ما قبل الولادة فقط في التزويد بأفضل العناية للمرأة الحامل والطفل في الرحم، بل أيضا في خضير المرأة الحامل لتوليد طفل معافى. وخلال زيارات ما قبل الولادة، يتم إجراء فحوصات للمرأة الحامل وطفلها لتقييم أية مخاطر محتملة، ولعلاج أية تعقيدات قد تعاني منها الحامل أو الجنين، ولرؤية نمو الجنين وتطوره. علاوة على ذلك، يتم تزويدها بالاستشارات والإرشادات بالنسبة لنواح مختلفة من الحمل. بما في ذلك زيادة الوزن والتمارين والغذاء والصحة العامة.

