



أثبتت في إنجازات طفول

يعتبر الحمل قرارًا شخصيًا. وينبغي أن يكون لكل امرأة الحق في أن تقرر ما إذا أرادت أن تصبح أمًا. ولكن في جميع أنحاء العالم، كثيرًا ما تتعرض النساء للضغط من قبل أزواجهن، وأسرهن ومجتمعاتهن لإجاب الأطفال. وغالبًا لإجاب أكبر عدد ممكن من الأطفال.

في المقابل فإن العكس صحيح في معظم الأحيان بالنسبة للمرأة ذات الإعاقة. حيث إنه يتم تشجيعهن على عدم إجاب الأطفال. فكثيرًا منهن يصبحن عقيمت رغبًا عن إرادتهن. ولذلك لا يمكنهن أبدًا إجاب الأطفال. في حين تتعرض نساء أخريات من اللاتي يحملن للضغط من أجل الإجهاض. في حين أن عمليات الإجهاض غير مشروعة.

ويخطئ الناس في اعتقادهم أن المرأة ذات الإعاقة لا يمكنها أن تكون أمًا جيدة. أو أن الأطفال الذين تلدهم سيكونون ذوي إعاقة أيضًا.

لا يوجد سبب لعدم إمكانية معظم النساء ذوات الإعاقة الحصول على حمل آمن. وإجاب طفل صحي. وأن يكن أمهات جيدات (انظري الفصل ١٢). ولكن هناك بعض الاحتياطات التي يجب على النساء ذوات الإعاقة أن يأخذنها بعين الاعتبار عندما يصبحن حوامل. كما ستحتاج بعض النساء إلى المزيد من المساعدة أكثر من الأخريات.

ويضم هذا الفصل معلومات تساعدك على فهم بعض التغييرات التي يمكن أن تحدث أثناء الحمل. وكيف لها أن تؤثر على إعاقات مختلفة، وكيفية التخطيط لحمل وولادة آمنين.



قصة زاهومج: كيف أصبحت أمًا

عندما كنت صغيرةً. اعتادت صديقاتي الحديث عن إجاب الأطفال. كما اعتدن جميعًا إخباري أنه بسبب إعاقتي لن يكون بمقدوري إجاب الأطفال. وإذا ما حصل ذلك فبمعجزةٍ ليست بالحسبان. فقد أخبرتني أنه سيتم وضع الطفل بواسطة عملية قيصرية وربما يكون ذا إعاقة بطريقة أو بأخرى.



وحنًا لم أفهم ما كانت تعنيه صديقاتي. لأنني كنت أعلم جيدًا أنني امرأة مثلهن. ولكن لأنني كنت أمشي بطريقة مختلفة. صدقت ما يقطن. علاوةً على ذلك. لم يتم فحصي من قبل أي من الأطباء لتأكيد ذلك. لقد اعتدت الشعور بالحزن الشديد. لأنني أحببت الأطفال الصغار. في كل مرة تنجب أي من صديقاتي طفلًا. وددت أن يكون لي.

وفي عام ١٩٨٧. بدأت أشعر بقوة أنني كنت بحاجة للمحاولة لأرى ما إذا كان يمكنني أن أنجب الأطفال. على الرغم من التهديدات. تزوجت. وفي يوم من الأيام فكرت بالأمر. حسنًا. لم لا؟ وحدث ذلك. وفي السابع والعشرين من كانون الأول/ ديسمبر عام ١٩٨٧. أصبحت حاملًا.

وعندما أدركت أنني حامل. كنت سعيدة. ولكن في الوقت نفسه كنت قلقة. ولأنني أحد الناجين من شلل الأطفال. ذهبت لرؤية الطبيب (طبيب نسائي). لإثبات أنني كنت حاملًا ولمعرفة إذا كان ذلك صحيحًا. فقد تكون هناك مضاعفات أثناء الحمل والولادة.

لقد صدم الطبيب عندما سمع أنني حامل. وحتى قبل أن يقوم بفحصي. أخبرني أنه بسبب طريقة مشيي. فلن أكون قادرة على حمل الحمل لفترة كاملة. وقال إنه كان بالإمكان أن أفقد الحمل خلال الأشهر الثلاثة الأولى. وقام بنصحي بعدم الانتظار للثلاثة أشهر. وبإجراء عملية إجهاض في الحال. وافقت على ذلك وحددت موعدًا في السابع والعشرين من شباط/ فبراير عام ١٩٨٨. وكانت العملية مكلفةً للغاية. ولكنني تمكنت من جمع الأموال.

وحتى ذلك الوقت. لم أبلغ أي شخص أنني كنت حاملًا أو عن شدة القلق والخوف الذي انتابني. يعتبر الإجهاض غير قانوني في كينيا. ولذلك لم أرغب بإعلام أي شخص أنني كنت أجهز نفسي لعملية إجهاض. كما أنني لم أعرف كيف ستكون ردة فعل صديقاتي. هل سيسخرن مني. أو بغضن مني؟ ولذلك. أبقيت كل الموضوع سرًا.



الفصل العاشر: الحمل

قضيت الكثير من الليالي بلا نوم، وشعور بالحزن والخوف طوال الوقت. أولاً، لم أستطع حمل فكرة عدم إجاب طفل في حياتي. ثانياً، كانت عمليات الإجهاض خطيرةً وسمعت عن عدد من الشباب اللاتي فقدن حياتهن أثناء عمليات الإجهاض غير الآمنة. ثالثاً، إنني مسيحية، وأؤمن أن الإجهاض خطيئة.

حسناً، يجب أن تأخذ الحياة مجراها. فقد خليت بالشجاعة واستعددت للإجهاض. وعندما جاء اليوم، ذهبت إلى المستشفى وجلست خارج مكتب الطبيب منتظرةً استدعائي للدخول. كانت هذه أصعب لحظة في حياتي. خذتني الشجاعة، ووجدت نفسي مجدداً قلقاً بشأن ما الذي سيحل بي. كنت متأكدةً من أنني سأموت، فبدأت بالصلاة طالبةً الصفح والشجاعة.

فجأةً تذكرت أن الطبيب عندما أخبرني أنني على أي حال سأفقد الحمل خلال الأشهر الثلاثة الأولى. أثارني ذلك، وأدركت أنه لم تكن هناك حاجة لإجراء عملية إجهاض. فقد يكون ذلك أكثر أماناً، وأقل تكلفةً، وأنه ليس بعارٍ أن أفقد الحمل بدلاً من الإجهاض.

ولهذا، عدت إلى المنزل منتظرةً خروج الطفل. ومع ذلك، لم أكن متأكدةً تماماً أنني اتخذت القرار الصائب. كانت الأشهر الأربعة الأولى من الحمل مروعة، فقد فقدت الكثير من الوزن، وفقدت الشهية، وكنت أتقيأ طوال الوقت. وفوق كل شيء، مررت بخوف وتوقعات حدوث الأسوأ في أي وقت. وعندما شعرت بحركة الطفل للمرة الأولى، كنت خائفةً واعتقدت أن الوقت حان لخروج الطفل.

لبعض الوقت، كنت خائفةً من الذهاب للخضوع للفحوص طبية، حتى وإن كنت أعلم بضرورتها. ولكن في يوم ما قررت الذهاب إلى أقرب مركز صحي. حيث التقيت طبيباً قام بفحوصي وأكد لي أنني قادرة على حمل الحمل لفترةته كاملة وأنني سأضع الطفل بشكل طبيعي. ومع ذلك نصحتني أن أضع المولود في المستشفى.

شعرت بالثقة وبدأت بالذهاب للفحوص بشكل منتظم في عيادة ما قبل الولادة. وأخبرني الطاقم أن كل شيء يسير على ما يرام. كما قدمت الممرضات لي كتباً عن الحمل، والولادة، ورعاية المولود الجديد. وزودتني هذه الكتب بمعلومات جيدة وساعدت في منحي القوة على الاستمرار. كل ما أردته هو إجاب طفل. معرفة كيف سيبدو. معرفة ما إذا كان ذا إعاقة. وقبل كل شيء أن أصبح أمّاً. تماماً مثل صديقاتي.

ومع دهشة الجميع، فقد أتممت فترة الحمل كاملةً (تسعة أشهر) ووضعت طفلةً جميلةً وسليمةً صحية وغير ذات إعاقة. وبشكل طبيعي بعد ست وثلاثين ساعة من الخاض. طفلتي أن تبلغ من العمر ١٨ عاماً الآن. وتتمتع بصحة جيدة، وهي جيدة في دراستها.



الفصل العاشر: الحمل

أسئلة للطرح قبل أن نصل إلى حاتم

تحتاج كل امرأة إلى وضع خطط وتحديد عدد الأطفال الذين تود إجابهم ووقت ذلك. يمكن أن يؤثر كلٌّ من عمر المرأة، والصحة، ووضع المعيشة، في قرارها لتصبح أمًّا.



في فترة ما قبل الحمل، قد يساعدك التفكير في هذه الأسئلة:

- هل تريد إجاب أطفال؟
- إذا كان لديك أطفال، هل بإمكانك رعاية المزيد؟
- هل تعافى جسدك من الحمل الماضي؟
- هل تستطيعين رعاية طفلك بنفسك؟
- هل لديك شريك أو أسرة لمساعدة ودعم رعايتك للطفل؟
- هل هناك شخصٌ يجبرك على إجاب طفل؟
- هل سيكون للحمل تأثير على إعاقتك؟

هل سيولد طفلي بإعاقة؟

لا تنتقل معظم الإعاقات من الأم إلى الطفل (إعاقة موروثية أو أسرية). ولكن هناك بعض الإعاقات التي تمر في بعض الأحيان من الأب، وأحياناً عن طريق الأم، وأحياناً من كليهما. لمزيد من المعلومات حول بعض الإعاقات التي تنتقل في الأسر، (انظر صفحة ١٤).

إذا كنت تعتقد أن طفلك يولد بإعاقة بإحدى هذه الإعاقات، فمن الأفضل لك الترتيب لوضع طفلك في مستشفى في حال وجود أي مضاعفات.

هل سيكون المولود صبياً أو فتاة؟

إن حيوانات الذكر المنوية هي التي تحدد ما إذا كان الطفل صبياً أو فتاة. حوالي نصف الحيوانات المنوية سوف تنتج صبياً، والنصف الآخر سوف ينتج فتاةً. سيندمج حيوان منوي واحد فقط مع بويضة المرأة، وإذا كان الحيوان المنوي ذكورياً، فإن المولود سيكون ذكراً، وإذا كان أنثوياً، فإن الطفل فتاةً. ولا يوجد اختلاف في هذا عند النساء ذوات الإعاقات أو النساء غير ذوات الإعاقات.

في المجتمعات التي تفضل إجاب الأطفال، غالباً ما يُلقى باللوم على النساء إذا لم يكن لديهن أبناء. وهذا غير عادل على حد سواء للفتيات اللاتي ينبغي أن يُقدرن كالأولاد، وللنساء، لأن الرجل هو الذي يحدد جنس الجنين.



الفصل العاشر: الحمل

تخطيط حملك وولادتك

في جميع أنحاء العالم، تلد معظم النساء في المنزل وذلك بمساعدة قابلة محلية. قد تكون هذه الولادات آمنة وصحية للأم وطفلها على حدٍ سواء، خاصةً إذا كانت القابلة ذات خبرة. وبالنسبة للنساء ذوات الإعاقة، تعتبر الرعاية أثناء الحمل والولادة بمساعدة القابلة أيضاً آمنة وصحية. ولكن حتى لو كانت القابلة ذات خبرة، فهناك أوقات تحتاج فيها النساء وأطفالهن رعاية في المستشفيات.



تحتاج بعض النساء ذوات الإعاقة اللاتي لديهن خطر أكبر من المضاعفات إلى الرعاية الطبية التي يتم تقديمها عادةً فقط في المستشفى. فعلى سبيل المثال، أن: لديك إعاقة تمنعك من فتح سائيك على نطاق واسع مثل الشلل الدماغي، أو الروماتيزم، أو تقلصات حادة في عضلات. وخلال الولادة، ستحتاجين إلى إبقاء سائيك مفتوحتين من ساعتين إلى ٣ ساعات، إما بنفسك، أو بمساعدة شخص ما، أو قد تحتاجين لإجباب الطفل بعملية.

تكوني امرأة قصيرة القامة (قزما)، قد لا تكون عظام حوضك واسعة بما يكفي لخروج الجنين بسلام من دون عملية جراحية. وإذا كان لديك دم أقل في جسمك، فقد تحتاجين لنقل دم، وذلك يعتمد على كم النزيف أثناء الولادة.

تكوني مصابة بإصابة علوية في الحبل الشوكي (الفقرة السادسة وما فوق) فإنك في خطر الحصول على dysreflexia، ضغط دم مرتفع وقاتل (انظر من صفحة ٢٠٩ إلى ٢١٠).

بينما تحاولين أن تكوني حاملاً

للتأكد من أنك وطفلك ستتمتعان بصحة جيدة قدر الإمكان، تناولي الطعام بانتظام وحاولي تناول مجموعة متنوعة من الأغذية الصحية، خاصةً الأغذية التي يمكن أن تساعد في منع العيوب الخلقية (انظري الصفحة ٨٢). تعتبر العادات الصحية مثل تناول الأغذية الصحية، وعدم التدخين، وتجنب المخدرات والكحول، مهمة لأن العديد من المشاكل تبدأ في وقت مبكر من الحمل، حتى قبل أن تدركي أنك حامل.



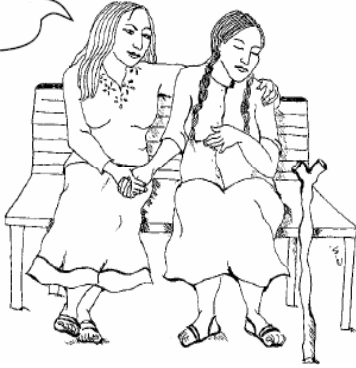
الفصل العاشر: الحمل

قومي بإعداد خطة للولادة

على الرغم من كونه صعباً بالنسبة للنساء ذوات الإعاقة الحصول على العلاج الطبي الذي يحتاجه. ينبغي أن تعد كل امرأة حامل خطة ولادة. يجب عليك أن تبدئي بإجراء فحوصات ما قبل الولادة. في أقرب وقت تشعرين أنك حامل، وإن كان ممكناً، قومي بإيجاد قابلة، أو طبيب، أو أي عامل صحة تثقين فيه. وعند ذهابك للفحص الأول، قومي أيضاً باصطحاب صديقة لك أو أحد أفراد أسرتك. معا يمكنكم الحديث عن المشاكل التي من المتوقع أن تحدث، ما الذي يمكن عمله بشأنها، وأين يمكنك الحصول على أفضل مشورة. يمكنك استخدام هذه المعلومات للمساعدة في إعداد خطتك للولادة. على سبيل المثال:

- ما هو المكان الأكثر أماناً لك عند وضعك لطفلك: في المنزل، أو عيادة الولادة، أو أحد المستشفيات؟
- هل ستجدين وسيلة نقل للمستشفى أو العيادة إذا كنت بحاجة لها؟
- إذا كنت تتناولين أدوية بصورة منتظمة، هل سيكون لها أي تأثير على نمو الجنين؟
- قد تحتاجين إلى تغيير بعض الأدوية إلى أخرى أكثر أماناً في الحمل.
- هل ستؤثر إعاقتك على صحتك أثناء الحمل، أو صحة أو نمو جنينك؟
- هل على الأرجح ستسبب إعاقتك مشاكل أثناء المخاض أو الولادة؟
- هل بالإمكان منع المضاعفات من الحدوث أو معالجتها بسلام؟
- هل تعرفين كيف تبقين نفسك بصحة جيدة أثناء الحمل (تناول الطعام بعناية والقيام بالتمارين الرياضية)؟

سأساعدك عندما تكونين حاملاً للتأكد من الحصول على ما تحتاجين.

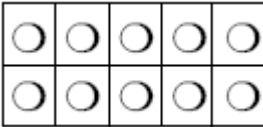


كيفية معرفة موعد ولادة الطفل

قومي بإضافة تسعة أشهر وسبعة أيام لتاريخ آخر دورة شهرية بدأت تنزفين فيها بشكل طبيعي. ومن المحتمل أن يولد طفلك في أي وقت خلال الأسبوعين قبل أو بعد هذا التاريخ.



ويمكن للمرأة أن تعرف متى سيتم وضع طفلها عن طريق حساب مرور عشرة أعمار منذ دورتها الماضية.



الفصل العاشر: الحمل

ألمة أنفظة على ألكة أئناء الكمل

- إذا كان بإمكانك أن تعتني بنفسك أثناء الحمل. فعلى الأرجح أن تحسلي على حمل وولادة أكثر أماناً. وطفلاً سليماً. قومي بالمحاولة التالي:
- اخدي للنوم واسترخي كلما أمكنك.
 - قومي بالذهاب لإجراء فحوص ما قبل الولادة.
 - إذا لم يتم تطعيمك ضد الكزاز. احسلي على تطعيم في أقرب فرصة ممكنة واحسلي على الأقل على اثنين قبل نهاية الحمل.
 - حافظي على نظافتك. قومي بالاستحمام بصورة منتظمة ونظفي أسنانك كل يوم.
 - قومي بممارسة تمارين الضغط. إذا كنت تستطيعين. وبذلك ستكون عضلات مهبلك أقوى بعد الولادة (انظري صفحة ١٠١).
 - تناولي على الأقل ثمانية أكواب من الماء أو العصير كل يوم وتبولي بشكل دوري لمنع التهاب الكلى والمثانة.
 - قومي بممارسة التمارين الرياضية يومياً.
 - احسلي على العلاج إذا كنت تعتقدين أنك تعانين من عدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي) أو غيرها من العدوى.
 - تجنبي تناول الأدوية الحديثة أو النباتية. ما لم يسمح عامل صحة يعرف أنك حامل بذلك.
 - لا تشربي الكحول. ولا تدخني. أو تمضغي التبغ. فجميعها سيئة لك وستلحق الضرر بطفلك.
 - تجنبي المبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب. أو المواد الكيميائية.
 - ابقي بعيدة عن الطفل إذا ما انتشر الطفح على جميع أجزاء جسده. قد يكون الطفح ناجماً عن الحصبه الألمانية (الحميراء). التي يمكن أن تلحق الضرر بالطفل.
 - إذا كنت تستخدمين برنامج الأمعاء لتمرير البراز. قومي بذلك بصورة منتظمة (انظري ص ١٠٢).

تناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة

إذا كنت حاملاً أو مرضعة. فإنك بحاجة لتناول الطعام أكثر من المعتاد. وسيمدك الغذاء الإضافي بقدر كافٍ من الطاقة والقوة. وسيساعد في نمو طفلك. وحاولي قدر الإمكان تناول أنواع مختلفة من الأطعمة: الأطعمة الأساسية (الكربوهيدرات). وأطعمة النمو (البروتينات). والأطعمة المتوهجة (الفيتامينات والمعادن). وأطعمة (الدهون والزيوت والسكر). إلى جانب الكثير من السوائل. (لمزيد من المعلومات عن تناول الطعام جيداً. انظري صفحة ٨٤).

تجنبي فقر الدم (ضعف الدم)

من المهم بشكل خاص لك أن تحسلي على ما يكفي من الغذاء الغني بالحديد. وبذلك سيكون دمك قوياً. وإذا كانت امرأة حامل تعاني من فقر الدم وتنزف بشدة أثناء الولادة (نزف). فعلى الأرجح أن تصبح مصابة بمرض خطير أو أن تموت. لمزيد من المعلومات عن فقر الدم. انظري الصفحتين ٨٣،٨٢.



الفصل العاشر: الحمل

حمض الفوليك (الفولات)

يمكن أن يسبب عدم الحصول على ما يكفي من حمض الفوليك فقر الدم بالإضافة إلى عيوب خلقية شديدة في الجنين. مثل النمو على العمود الفقري أو الدماغ. لمنع وقوع هذه المشاكل. من المهم أن تحصل على ما يكفي من حمض الفوليك قبل الحمل وفي الأشهر القليلة الأولى من الحمل.

تحتوي الأطعمة التالية على الكثير من حمض الفوليك:

- الخضراوات الورقية
 - اللحوم خصوصاً الكبد. والكلى. وغيرها
 - البازلاء والفاصوليا
 - عباد الشمس. واليقطين. وبذور الاسكواش
 - الحبوب الكاملة (الأرز البني. كافة أنواع القمح)
 - السمك
 - البيض
 - عش الغراب
- تتناول بعض النساء أيضاً حبوب حمض الفوليك.



أقراص حمض الفوليك

تناولي ٠.٥ إلى ٠.٨ ملغ (٥٠٠ إلى ٨٠٠ mcg) حمض فوليك عن طريق الفم. مرة كل يوم. النساء اللواتي لديهن استسقاء الحبل الشوكي يجب أن يتناولن ٨٠٠ ملغ من حمض الفوليك بالفم مرة كل يوم.

الجنس أثناء الحمل

لا ترغب بعض النساء بممارسة الجنس كثيراً عندما يكنّ حوامل. في حين ترغب أخريات بممارسة الجنس أكثر من المعتاد. ويعتبر كل من الحالتين طبيعياً. ويعتبر كل من ممارسة الجنس وعدم ممارسة الجنس غير ضار للمرأة وطفلها على حدٍ سواء. ولا تشكل ممارسة الجنس أي خطورة على الطفل. وفي بعض الأحيان. تعتبر ممارسة الجنس غير مريحة للحمل. يمكنك أنت وزوجك تجربة مواضع مختلفة. بالطبع. يمكن أن يكون الزوجان على علاقة وطيدة ويسعدان بعضهما عن طريق سبل أخرى غير الجنس. فبعض الأزواج يقوم بلمس وتدليك جسد بعضهما. والبعض الآخر يتحدث عن آماله وأحلامه في المستقبل.

جنس أكثر أماناً

إذا كنت حاملاً وممارسين الجنس. فإنه من المهم أن تتجنبي العدوى عن طريق التأكد من وضع شيء نظيف داخل جسمك. ويتوجب دائماً على الرجل استخدام الواقي الذكري. تعتبر الواقيات الذكرية طريقة جيدة لمنع العدوى. وفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز. وأمراض أخرى.



الفصل العاشر: الحمل

الجنس والمخاض المبكر

إذا كان لديك طفل من قبل، ودخلت في المخاض المبكر، ربما يكون من الأفضل لك عدم ممارسة الجنس المهبلية بعد الشهر السادس. فهذا يساعد على منع المخاض المبكر.

الأشهر التسعة من الحمل

يستمر الحمل بالعادة لمدة تسعة أشهر وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء يستمر كل منها إلى ما يقارب ثلاثة أشهر. وخلال كل جزءٍ من هذه الأجزاء الثلاثة، يمر جسد المرأة بالعديد من التغييرات.

الأشهر من ١ إلى ٣

عندما تصبحين حاملاً و يبدأ الطفل في النمو، يبدأ ثدياك بالتورم. وقد تشعرين بالتعب أكثر من المعتاد والغثيان والقيء أيضاً. (في بعض الأماكن، يسمى ذلك "غثيان الصباح").

الأشهر من ٤ إلى ٦

تستمتع الكثير من النساء بالأشهر الرابع والخامس والسادس من الحمل. وعادةً ما يتوقفن عن الشعور بألم في المعدة، وعدم الشعور بالتعب، والتمتع بالكثير من الطاقة. وهذا أيضاً هو الوقت الذي يصبح فيه البطن أكبر، ويبدأ الجنين بالتحرك، وتمكنين من سماع ضربات قلب الجنين.

الأشهر من ٧ إلى ٩

يعتبر هذا الوقت متعباً أثناء فترة حملك. ستشعرين بحركة الجنين كل يوم. وفي الوقت نفسه، يبدأ بطنك بالانتفاخ أكثر فأكثر. وبناءً على إعاقتك، قد تواجهين المزيد من الصعوبات والمشاكل خلال اليوم. إذا كنت تواجهين صعوبات خلال الأشهر الستة الأولى، قد تستمر هذه الصعوبات وربما تزداد سوءاً.

وخلال الشهر الأخير، قبل أسبوعين من الولادة، أحياناً يبدأ الجنين بالانزلاق لأسفل البطن. خاصةً الأطفال البكر، وقد يساعدك ذلك على التنفس.



ما ينبغي إيهكن نهوقه

الشعور بحركة الطفل

بالنسبة لمعظم النساء، يعتبر الشعور بحركة الطفل داخل البطن الجزء الأكثر إثارةً في فترة الحمل. وتبدو معظم النساء، بغض النظر عن إعاقتهن، قادرات على ملاحظة الحركة. على الرغم من أن الشعور يكون صعب الإدراك في البداية، تصف الكثير من النساء هذه الحركة بأنها حركة تصفيق، وأخرى يقارنها بالأم الغاز. ويلاحظ البعض شعوراً بالضغط داخل البطن، وبعد ذلك يستخدمن أيديهن للشعور بالحركة.

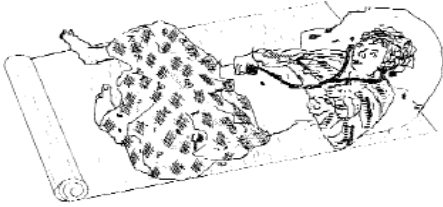


الفصل العاشر: الحمل

عندما يبدأ الجنين بالحركة في الشهر الرابع. ستكون الحركات ناعمة جداً وقد لا تشعرين بها كل يوم. ولكن في الشهر الخامس. يجب أن تشعرين بها كل يوم (ليس طوال اليوم - ستكون هناك فترات راحة بين الحركات). وإذا كنت قلقة لأنك لا تشعرين بحركة الطفل لعدة ساعات. تناولتي بعض الطعام أو الشراب وبعد ذلك استلقي على جنبك في منطقة هادئة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً. أثناء ذلك الوقت. يجب أن تشعرين بحركة الطفل على الأقل ثلاث مرات. وإذا كنت لا تشعرين أو تلاحظين أي حركة. قومي بالحديث مع القابلة أو عامل الصحة.

الاستماع إلى ضربات قلب الجنين

يمكن أن يتم ذلك بعد نحو خمسة أشهر ويصبح من السهل القيام به حيث يصبح الحمل أكثر تقدماً. تكون ضربات قلب الجنين سريعة جداً وهادئة. وليس من السهل سماعها. حتى بالنسبة لشخص سماعه أفضل من المتوسط. كما أنه من الصعب الشعور بها. ويمكن أن يستخدم عامل الصحة سماعة fetoscope وأن يسمع ضربات قلب الجنين. ومن الصعب على الأم نفسها أن تفعل ذلك ما لم يكن لديها سماعة طبيب (مثل تلك التي تستخدم لقياس ضغط الدم).



تكون ضربات قلب الجنين سريعةً وهادئة. وقد تبدو كدقات الساعة تحت الوسادة ولكن أسرع. وتكون ضربات قلب الجنين أسرع بمعدل مرتين من ضربات قلب البالغ السليم. يمكنك سماعها بنفسك بواسطة سماعة الطبيب.

سماعة أحادية الأذن يمكن استخدامها لسماع ضربات قلب الجنين.

سماعة

فقدان الحمل (الإجهاض)

النساء ذوات الإعاقة لسن أكثر عرضةً للإجهاض من النساء غير ذوات الإعاقة. فقدان الحمل صعبٌ على أي شخص يريد إنجاب الأطفال. ولكن يمكن أن يكون أكثر صعوبةً على امرأة ذات إعاقة. قد لا يعتقد الكثير من الناس أنه يجب أن تصبح حاملاً على أي حال. وعندما تفعل. سوف تجد نفسها في مواجهة الرفض في مجتمعها. وإذا ما فقدت الجنين. يفترض الناس أن ذلك يعود إلى إعاقتها. وقد تعتقد هي ذلك أيضاً.



الفصل العاشر: الحمل

كثيرًا ما تحدث معظم حالات الإجهاض خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. ويمكن أن يحدث الإجهاض لأسباب كثيرة. مثل:



- بويضات أو حيوانات منوية غير سليمة
- مشكلة في شكل الرحم
- أورام (أورام ليفية) في الرحم
- التهاب في الرحم أو المهبل
- أمراض. مثل الملاريا
- العمل الشاق أو الحوادث
- السموم
- سوء التغذية
- الضغط العاطفي

وإذا كان لديك إجهاض. قومي برعاية نفسك جيدًا لبضعة أيام. ويمكن لذلك أن يساعد في حمايتك من أي عدوى. كما سيساعد جسدك على الشفاء بشكل أسرع. حاولي فعل التالي:

- تناولي كميات كبيرة من السوائل وتناولي طعامًا مغذيًا (انظري صفحة ٨٦).
- خذي قسطًا من الراحة.
- تجنبي الأعمال الشاقة لمدة ٧ أيام.
- قومي بالاستحمام بانتظام. ولكن لا تغسلي مهبلك (نضح). أو الجلوس في حوض ماء لبضعة أيام بعد توقف النزيف.

• استخدمي أقمشة نظيفة لامتناس الدم. وقومي بتغييرها من وقت لآخر.

• لا تضعي أي شيء داخل المهبل. ولا تمارسي الجنس. لمدة لا تقل عن أسبوعين حتى أيام قليلة من وقف النزيف.

• انتظري حتى تنتهي من دورتك الشهرية ثلاث مرات قبل أن تصبحي حاملًا مرةً أخرى. وفي حال قمت بالانتظار. فهناك فرصة أقل للإجهاض.

ويمكن أن يسبب الإجهاض. سواء كان ذلك في وقت مبكر أو متأخر من الحمل. حزنًا وألمًا معنويًا. وقد يحدث الأسوأ لأن الناس من حولك عند اختفاء آلام بطنك قد يتوقعون أنك ستكونين على ما يرام مرةً أخرى. وقد لا يدركون مدى الحزن الذي تشعرين به.

قومي بإعطاء نفسك الوقت للشعور بالحزن والبكاء. اقضي بعض الوقت مع صديقاتك اللاتي يعين ما تشعرين به ولا تجبري نفسك على أن تكوني سعيدة. قد يقترح عليك بعض الناس أن تحاولي أن تحملي مرةً أخرى على الفور. خذي وقتًا كافيًا للشعور بالاستعداد للإيجاب مجددًا.

ألم في البطن السفلي (البطن)

قد يعود سبب الألم القوي والمستمر في الأشهر الثلاثة الأولى إلى حمل ينمو خارج الرحم في الأنبوب (حمل أنبوبي. أو خارج الرحم). وكلما تمدد الأنبوب تسبب ذلك بالألم. وإذا تطور الحمل بشكل كبير. سينفجر الأنبوب ويسبب نزيفًا. وهذا أمرٌ خطيرٌ للغاية. كما سيؤدي ذلك إلى إحداث نزيف داخلي قد يؤدي إلى وفاتك.



الفصل العاشر: الحمل

مؤشرات الحمل الأنثوية

- عدم حدوث الدورة الشهرية.
 - ألم في أسفل البطن في جانب واحد.
 - نزيف طفيف في المهبل.
 - الشعور بالدوار أو الهزل أو الغثيان.
- وإذا كان لديك بعض من هذه المؤشرات، توجهي إلى أقرب مستشفى.



النزيف أثناء الحمل

لا تقلقي إذا كنت تنزفين قليلاً أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. ويعتبر ذلك أمراً عادياً، سيما إذا لم تكن هناك آلام أو تقلصات.



ولكن يجب عليك الذهاب إلى المستشفى لتلقي المساعدة الطبية على الفور إذا كان لديك:

- نزيف بمعدل الدورة الشهرية في أي وقت أثناء الحمل.
- نزيف مع ألم في أي وقت أثناء الحمل.
- نزيف مصحوب بالألم في أي وقت أثناء الحمل.
- نزيف دون ألم بعد الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

المضايقات أثناء الحمل

تتعرض الكثير من النساء لتغيرات ومضايقات أثناء الحمل. وبالنسبة لبعض النساء ذوات الإعاقة، قد يزداد الشعور بعدم الراحة (المضايقات) الناجم عن إعاقتهن سوءاً، وتقل حدة هذه المضايقات عند بعضهن.



إنك تعرفين جسدك أكثر من أي شخص آخر. لهذا، عندما تكونين حاملاً، أعيري الاهتمام لما هو طبيعي وغير طبيعي لجسدك. وبهذه الطريقة يمكنك تحديد ما إذا كان ذلك المسبب لشيء ما هو إعاقتك أو حملك.

وتعتبر بعض مضايقات الحمل، مثل التعب أو آلام الظهر، شائعةً بين جميع النساء، من في ذلك النساء ذوات الإعاقة. وما يميز المرأة ذات الإعاقة عن غيرها من النساء هو معرفتها ما إذا كان سبب المشكلة حملها أو إعاقتها. كوني على دراية بما هو طبيعي لجسدك حتى تتمكني من تحديد الفرق، وفيما بعد ستكونين أكثر قدرةً على الحصول على مساعدة عند ذهابك لمقابلة عامل الصحة.

إذا كنت على وشك الوقوع في بعض المشاكل بسبب إعاقتك، مثل التهاب الجهاز البولي لأن لديك إصابة في الحبل الشوكي، فقد جديين فيما بعد هذه المشاكل أكثر حدوثاً أثناء الحمل. وقد تحدث هذه التغيرات والمشاكل في أي وقت أثناء فترة الحمل، وذلك يعتمد على جسدك وعلى نمو الجنين.



الفصل العاشر: الحمل

تدخل كل امرأة تعديلات على حياتها لمواءمة حملها. وإليك بعض التغييرات التي قد تمر بها النساء ذوات بعض الإعاقات بالإضافة إلى توصياتٍ لكيفية التعامل معها.

الشعور بالتعب والنعاس

تشعر معظم النساء بالتعب والنعاس خلال الأشهر الثلاثة أو الأربعة الأولى من الحمل. للحصول على معلومات كافية حول مسببات أخرى محتملة. يمكنك قراءة التالي:

- فقر الدم .
- عدم تناول قدرٍ كافٍ من الأطعمة الصحية (سوء التغذية).
- مشاكل عاطفية .

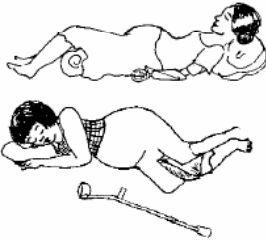
صعوبات النوم

تواجه الكثير من النساء مشكلات في النوم ليلاً خلال الأسابيع القليلة الأخيرة من الحمل. ويمكن أن يحدث هذا لأنهن يردن التبول أثناء الليل. أو بسبب تشنجات في الساق . أو لأن الطفل يبدأ بالتحرك والركل. وإنه من الصعب عليك أن تجدي موضعاً مريحاً للنوم. وحاولي قدر الإمكان أن ترتاحي لتعويض فقدان النوم.

وإنه لمن المهم أن تجدي طريقة نوم مريحة أو موضعاً للاسترخاء. وأهم شيءٍ ألا تنامي مستلقية على ظهرك. فقد يؤدي ذلك إلى ضغط الرحم على الأوعية الدموية في البطن مسبباً مشاكل في الدورة الدموية. ويمكن أيضاً أن يسبب مشاكل في عملية الهضم. وآلاماً في الظهر. ومشاكل في التنفس.

ما يتوجب عليك فعله:

- اشربي قليلاً من اللبن الدافئ أو الحساء الساخن قبل النوم.
- نامي جالسةً قليلاً. أو وضعي شيئاً لدعم رأسك وكتفيك. وضعي أيضاً قطعة قماشٍ أو صحيفة ملفوفة تحت ركبتيك.
- نامي على جنبك. وإن أمكن. استلقي على جانبك الأيسر لأنه الموضع الأفضل للدورة الدموية. ضع شيئاً لدعم رأسك وكتفيك. وضعي قطعة قماشٍ أو صحيفة ملفوفةً بين ركبتيك وكاحليك.
- تناولي طعاماً مغذياً. مع التأكد من الحصول على ما يكفي من البروتين. واستخدمي الملح في الطعام (ولكن استخدمي قليلاً منه).



الفصل العاشر: الحمل

تورم القدمين واليدين



تعاني الكثير من النساء من تورم القدمين والساقين أثناء فترة الحمل. خاصةً في فترة الظهر أو في الطقس الحار. بالعادة لا يعتبر تورم القدمين خطيرًا. ولكن في حال الورم الشديد عند استيقاظك في الصباح. أو تورم الوجه واليدين في أي وقت. تكون هذه علامات ما قبل التشنج (تسمم الحمل. انظري صفحة ٢١٦).

للمساعدة في تخفيف تورم القدمين والساقين. حاولي الاستلقاء على جنبك لمدة ٣٠ دقيقة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. ولا يهيم على أي جنب تستلقي. فمجرد الجلوس مع رفع القدمين لا يكفي؛ ومن الأفضل أن تستلقي على جنبك.

للمساعدة في منع حدوث ما قبل التشنج (تسمم الحمل) تناولي طعامًا مغذيًا. مع التأكد من الحصول على ما يكفي من البروتين. وقومي بشرب كميات كبيرة من الماء. واستخدمي القليل فقط من الملح في الطعام.

الحركة والتوازن

سيغير شكل جسدك كثيرًا خلال فترة الحمل (تسعة أشهر). ومن المحتمل أن يؤثر ذلك على حركتك. ويحدث هذا تقريبًا لجميع النساء. ذوات الإعاقة أو غير ذوات الإعاقة. قد تجدين أنك بدأت تفقدين قدرتك على التوازن ثم تسقطين بسهولة. أو أن لديك مشاكل في الانحناء والتقاط الأشياء. وبسبب ذلك. بدأت الكثير من النساء ذوات الإعاقة التي تؤثر على حركة جسمهن باستخدام وسائل تساعدن على المشي والحركة حتى إجاب الطفل.

الساق المبتورة

إذا كانت ساقك أو جزء منها مبتورًا. وكنت تستخدمين طرفًا اصطناعيًا. قد تجدين أن الطرف الاصطناعي لن يكون مناسبًا. لأن جسدك سيصبح أثقلًا والجلد فوق الطرف المبتور سيصبح منتفخًا. وإن أمكن. قومي بالتحدث مع الشخص الذي قام بتركيب الطرف الاصطناعي لمعرفة ما إذا كان يمكن تعديله. وإذا لم يكن بالإمكان تعديل الطرف الاصطناعي. قد تحتاجين إلى استخدام العكازات. أو الكرسي المتحرك وأنت حامل.

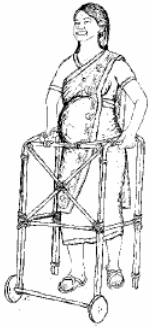


يتوجب على بعض النساء اللاتي لم يعتدن استخدام الكرسي المتحرك أن يستخدمنه أثناء الحمل. قد تجدين صعوبة في استخدام الكرسي المتحرك في بادئ الأمر. ولكن مع الممارسة ستجدين أنه أكثر راحة من التجول من دونه.



الفصل العاشر: الحمل

مأكل بلب فعلاه

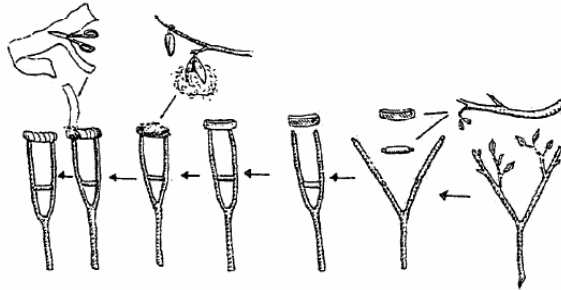
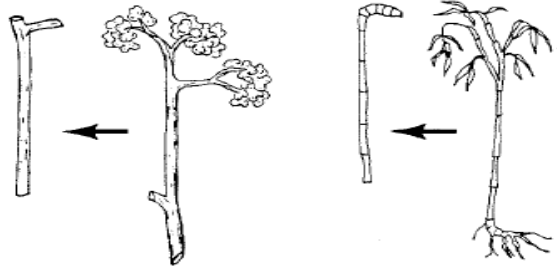


يمكن أن يصنع جهاز المشي "الووكر" من القصب، أو الخيزران، أو الخشب. قومي بربط المفاصل بخيط مكين، أو شريط أو خيط مصيص مجدل. أو قشتر إطارات السيارات أو أنابيب الدراجة الداخلية.

ويعتبر جهاز المشي "الووكر" ذو العجلتين الأماميتين أسهل حركةً من "الووكر" من دون العجلات، وأكثر استقراراً من "الووكر" ذي الأربع عجلات.

ويمكن تصنيع العكاز من نباتات غابية.

تعتبر عكازات الكوع أفضل الأنواع للاستخدام (انظري صفحة ٩٤). ولكن إذا كنت لا تستطيعين الحصول عليها، فإن هناك عكازات كاملة الحجم يمكن صنعها من فروع الأشجار.



التحرك خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل حتى النساء غير ذوات الإعاقة، كثيراً ما يواجهن صعوبات في المحافظة على توازنهن وفي التحرك أثناء الأسابيع الأخيرة من الحمل. وتعتبر الصعوبات أشد سوءاً بالنسبة للنساء ذوات الإعاقة حركياً كالشلل السفلي، أو السيطرة المحدودة على العضلات. وسيؤثر بطنك الكبير على أنشطتك اليومية مثل الاستحمام، وتبديل الملابس، والانتقال من مكان لكان.



الفصل العاشر: الحمل

ما يجب فعله:

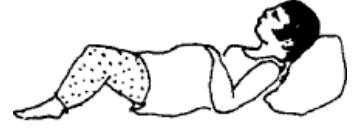
سوف يكون النهوض من وضعية الاستلقاء أسهل إذا كنت:



ثم اضغطي على ركبتيك



استديري جانباً

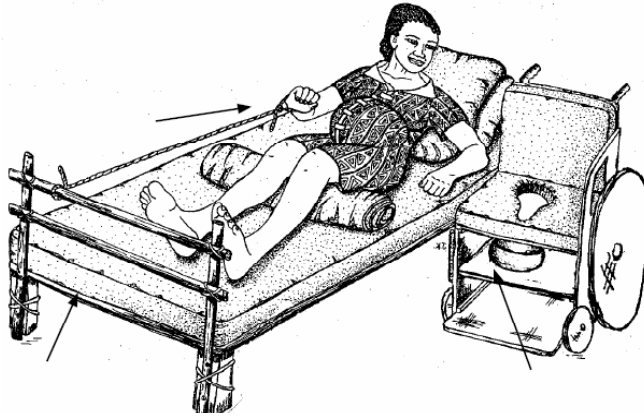


كما سيكون النهوض أكثر سهولة إذا ارتكزت على كرسي ثقيل أو صندوق قريب منك لاستخدامه كدعامة.



ومن ثم انهضي

تساعد القليل من وسائل المساعدة البسيطة العديد من النساء ذوات الإعاقة حركياً أثناء الأسابيع الأخيرة من الحمل عندما تكون الحركة هي الأكثر صعوبة.



الفصل العاشر: الحمل

تشنجات عضلية

وهي عبارة عن تقلصات عضلية حادة ومؤلمة عادةً ما تكون في أسفل الساق. سيما في الليل. وإذا قمت بلمس العضلة المتقلصة، قد تشعرين وكأنها نتوء (ورم). وقد تنجم تقلصات الساق عن عدم وجود ما يكفي من الكالسيوم في النظام الغذائي (الحمية).



ما يجب فعله:

- لا تمددي أصابع القدم، حتى عند التمدد.
- مارسي تمارين ليونة العضلات بانتظام.
- تناولي المزيد من الأطعمة الغنية بالكالسيوم، مثل الحليب، والجبن، واللبن الزبادي، وبذور السمسم، والخضراوات الورقية، بالإضافة إلى أكل الموز.
- استلقي على جنبك واضعةً شيئاً ليناً مثل قطعة قماش أو صحيفة ملفوفة بين الركبتين والساقين مع حني ساقيك قليلاً.
- لا تستلقي أو تنامي حت أغطية نوم ثقيلة.

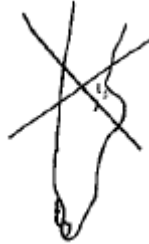


عندما تتقلص قدمك أو ساقك:

دلكي ساقك

وليس للأسفل

ارفعي أصابع قدميك للأعلى



كما قد يساعد نقع ساقيك في مياه دافئة أو وضع قطعة قماش منقوعة في مياه دافئة على منطقة التشنج في التخفيف من حدته.

تقلصات عضلية

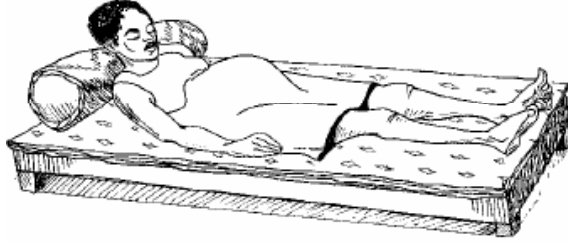
هي عبارة عن شد العضلات التي من شأنها أن تجعل من الصعب على أي شخص التحكم في حركاته. وبالعادة تصيب هذه التشنجات معظم الناس المصابين بالشلل الدماغي أو إصابات في الحبل الشوكي. وقد تتعرض النساء المصابة بهذه الإصابات لتقلصات عضلية أثناء المخاض (انظري صفحة ٢٠٩).



الفصل العاشر: الحمل

ما يجب فعله:

- لا تسحبي أو تضغطي بشكل مباشر على العضلات المتقلصة. فذلك سيجعل المشكلة أكثر سوءًا.
- بلطف تماسكي وقومي بدعم الجزء المتأثر إلى أن تتحرر العضلة من التشنج.



وإذا تضرر الظهر أو الجسم من التقلصات العضلية. ضعي شيئًا تحت الرأس والكتفين وذلك لحنيهما قليلاً إلى الأمام. فذلك يساعد في التخفيف من حدة التقلص في الجسم كله.

- قومي بعمل كمادات دافئة للعضلات المشدودة. وإن أمكن اجلسي أو استلقي في مياه دافئة. كوني حذرةً على ألا تحرق نفسك أو تزيدي من درجة حرارة جسدك. خاصةً إذا كنت لا تشعرين بالحرارة أو البرودة. تسبب الكثير من الحرارة ضررًا على الجنين.
- قد يساعد عمل تمرين ليونة العضلات مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم في تخفيف الشد العضلي.
- وقد يساعد تمرين حمل الوزن كالوقوف على الحفاظ على العضلات قوية. كما ويقلل من الشد العضلي.



سيساعد الجلوس في مياه نظيفة ودافئة في التخفيف من حدة التقلصات العضلية. هام كقاعدة عامة: لا تقومي بتدليك العضلات المتشنجة. في بعض البلدان. يستخدم الناس أو خبراء المداواة التدليك أو الفك لتخفيف تشنج العضلات. وعلى الرغم من أن التدليك يساعد أحيانًا في تخفيف التشنجات العضلية. أو الشد العضلي من مسببات أخرى. في حالة الشلل التشنجي كثيرًا ما يزيد تدليك العضلات من حدة هذا التشنج.



الفصل العاشر: الحمل

آلام الظهر

تصاب معظم النساء الحوامل. سواء كن ذوات إعاقة أو غير ذوات إعاقة بآلام الظهر. خصوصاً في أسابيع ما قبل الولادة. حيث يكون البطن كبيراً جداً وثقيلاً. في أغلب الأحيان. يعود السبب وراء ذلك في أن عضلات البطن تتمدد وتضعف أثناء الحمل. وبالتالي. يتعين على عضلات الظهر أن تبذل جهداً أكبر. تتعرض النساء ذوات الإعاقة حركياً للإصابة بآلام حادة جدا في الظهر في وقت مبكر من الحمل. حتى النساء اللاتي ليس لديهن شعور في الجزء الأسفل من الجسم. غالباً ما يشعرن بآلام الظهر وهن حوامل.

ما يجب فعله:

• قومي بأداء التمارين قبل. وأثناء. وبعد الحمل. لتمديد وتقوية العضلات في أسفل الظهر. وأيضاً من أجل إبقاء عضلات البطن قوية. تعتبر السباحة وسيلة جيدة للحد من آلام الظهر والحفاظ على قوتك.



• قومي بالجلوس على كرسي ذي ظهر مستو.
• يمكن أن يساعد كل من الراحة. والدَّفء. وتدليك المنطقة المؤلمة. في تقليل آلام الظهر.

قد يساعد ربط من القماش على دعم بطنك. وبالتالي. فلن تضغط كثيراً على عضلات الظهر.

• لفي قطعة نظيفة ورقيقة من القطن. يتراوح طولها بين ٤ إلى ٥ أقدام (متر ونصف المتر) حول البطن.

• لا تلفيها بشدة وبالتالي تصبح غير مريحة.

• يمكنك أن تثبتها بواسطة مشبك (ديوس مشبك). أو بإمكانك ثنيها عند نهاية قطعة القماش.

صعوبات في التنفس

كلما نما الجنين. فإنه يضغط على رئتي الأم. ما يقلص حيز التنفس في صدرها. ويعتبر ذلك أمراً طبيعياً في الحمل. ولكن قد تعاني بعض النساء ذوات الإعاقة حركياً كقصر القامة (التقرزم) أو شلل عضلات الصدر. من قصر التنفس في وقت مبكر من الحمل أكثر من غيرها من النساء. يحصل الطفل على الأكسجين من رئتي الأم. ولهذا. يجب أن تحافظ المرأة الحامل على رئتيها نظيفتين من أجل الجنين في مرحلة التطور لتزويده بالأكسجين اللازم.



الفصل العاشر: الحمل

ما يجب فعله:

- نامي وأنت في وضعية تكونين جالسةً قليلاً. ستترحين أكثر إذا وضعت شيئاً تحت الركبتين.
- في أغلب الأحيان، اشربي الماء بوفرة، ثمانية أكواب على الأقل يومياً. وهذا سيساعد في جعل المخاط الموجود في الرئتين ليّناً (مفكوكا) وبالتالي يسهل السعال. قد يؤدي المخاط الموجود في الرئة إلى التهاب الرئتين.
- تمرني بانتظام.
- إذا بدأت تسعلين بلغمًا (مخاطًا مع صديداً)، قومي بزيارة عامل الصحة. قد تحتاجين إلى دواء مثل المضادات الحيوية. ويمكن أن يساعدك عامل الصحة في تحديد أيٍّ من المضادات الحيوية أو الأدوية الأخرى أكثر أماناً أثناء الحمل.

مهم جداً: إذا كانت الأم تعاني من صعوبة في التنفس بالإضافة إلى حالة من الضعف والتعب، أو إذا كان نفسها قصيراً طوال الوقت، فإنه يتوجب عليها أن تزور عامل الصحة. وقد تكون لديها مشاكل في القلب وبحاجة إلى الرعاية الطبية. أو أنها تعاني من فقر الدم (انظري صفحة ٨٢). وسوء التغذية، والالتهاب، أو أنها مكتئبة (انظري صفحة ٢٢٦).



الآلام وآلام المفاصل

يصبح جسد المرأة الحامل ليّناً لإفراح المجال للطفل لكي ينمو والاستعداد للوضع. كما وتصبح مفاصل المرأة الحامل أحياناً ليّنة وغير مريحة، سيما الحوض. وهذا غالباً يحدث في الأسابيع القليلة الأخيرة من الحمل. لا يعتبر ذلك خطراً وسوف تحسنين بعد الولادة.

ما يجب فعله:

• امنحي المفاصل التي تؤلِّك بعض الراحة، وحرّكي قليلاً من وقت لآخر. وبالتالي، فلن تصبح المفاصل قاسيةً، ولكن ينبغي أن تكون حركاتك لطيفةً.

• غالباً ما يقلل تعريض مفاصلك المتضررة للحرارة والبرودة من الألم ويجعل الحركة أسهل. وبالعادة، تعمل البرودة بشكل أفضل على المفاصل الساخنة. في حين أن السخونة تعمل على المفاصل المؤلمة المتصلبة. قومي بالتجربة لمعرفة أيٍّ منها أفضل لك. إذا كنت لا تشعرين بالأشياء الساخنة أو الباردة بواسطة الجلد، كوني حذرةً من حرق أو جَميد نفسك.

• للبرودة: استخدمي الثلج ملفوفاً في قطعة قماش أو منشفة لمدة تتراوح من ١٠ إلى ١٥ دقيقة.

• للسخونة: استخدمي قطعة قماش سميكة تم نقعها بماء ساخن ونظيف (اعصري الماء الزائد) ولفيها حول المفصل المصاب. قومي بتغطية القماش بقطعة رقيقة من البلاستيك.

ولفيها بقطعة قماش سميكة وجافة أو منشفة تحتفظ بدرجة الحرارة.

وعندما تبدأ قطعة القماش المبللة بالبرودة، ضعها من جديد في ماءٍ ساخن وكرري ذلك.



الفصل العاشر: الحمل

أو قومي بملء زجاجة (مصنوعة من السيراميك، أو البلاستيك، أو الزجاج) بماء ساخن، وأغلقها بإحكام، ولفيها في قطعة قماش، وضعها فوق المنطقة المؤلمة.
خذي باراسيتامول (عقار اسيتامينوفين) لتسكين الألم، ٥٠٠ ملغ كل ٣ إلى ٤ ساعات، ولكن لا تأخذي أكثر من ٨ أقراص (٤٠٠٠ ملغ) في ٢٤ ساعة (انظري صفحة ٣٢٠).

تسرب البول

تكتشف الكثير من النساء أنه كلما كبرت بطونهن، فإنه من الصعب عليهن السيطرة على تسرب البول. بالعادة، تتعرض النساء ذوات الإعاقة حركياً مثل اللواتي لديهن حُكم محدود في العضلات والشلل أو فقدان الشعور في الجزء الأسفل من الجسم، لمشاكل تسرب البول أكثر من غيرهن من النساء. بينما ينمو الجنين وكذلك بطن الأم، يصبح أكبر فأكبر، قد يضغط (يدفع) الجنين على المثانة، تاركاً مجالاً أقل للبول. وهذا يؤدي إلى تسرب البول في بعض الأحيان، خاصةً عندما تسعل المرأة أو تعطس. وفي بعض الأحيان، يخرج البول بشكل مفاجئ، حيث يكون من الصعب معرفة ما إذا كان ذلك بولاً أو "كيساً من الماء" قد انفجر. ولكن، يمكنك معرفة ذلك عن طريق الشم، وإذا حدث ذلك، ترقبي علامات أخرى للمخاض، واطلبي نصيحة عامل الصحة أو القابلة.

إذا كنت بالعادة تستخدمين أنبوبة البول وتودين التبول، واصلتي القيام بذلك إذا لم يسبب لك أي مشاكل. ولكن إذا وجدت أنه من الصعب جداً وضع القسطرة في مرات أكثر من المعتاد، جربي استخدام ضمادة سميكة من القماش لضبط البول. ويجب تغيير وغسل وجفيف هذه الضمادة لمنع حدوث الطفح أو التهاب الجلد حول الأعضاء التناسلية (انظري الصفحات من ١٤٠ إلى ٢٠٢). تأكدي من أن الضمادة نظيفة وجافة قبل استخدامها مرة أخرى.

تستخدم بعض النساء القسطرة التي تبقى طوال الوقت (القسطرة "الثابتة" أو قسطرة فولبي)، ولكن لا تحاولي القيام بذلك قدر الإمكان، لأنه قد يكون من الصعب إعادة تغييرها بعد ولادة الطفل. فسوف تغفل العضلات التي تتحكم في المثانة عن كيفية حجز البول في الداخل. كما وقد يزيد استخدام القسطرة

طوال الوقت خطر الإصابة بالتهاب المثانة.

وإذا كانت لديك مشكلة تسرب البول في الليل، استخدمتي الفوط، أو ضعي وعاء، أو دلوًا أو شيئاً آخر قريباً منك يمكنك التبول فيه. قد يكون الحمام المصنوع على شكل كرسي متحرك قابل للتحويل حلاً جيداً.

إذا كنت قادرةً على استخدام العضلات في الجزء الأسفل من البطن، فإن تمرين الضغط (انظري صفحة ١٢٦) قد يساعد في بعض الأحيان على جعل العضلات حول المثانة أقوى. لمزيد من المعلومات حول مشاكل البول، انظري الصفحات من ٢٠١ إلى ٢٠٢.

صعوبة التغوط (الإمساك)

تواجه العديد من النساء الحوامل صعوبة في التغوط (التبرز). فقد يجعل الحمل خطيراً جداً. الأمعاء تعمل ببطء، وهذا يجعل إخراج البراز أكثر صعوبة. انظري صفحة ١٠٣ للحصول على معلومات حول تقليل ومنع الإمساك. قد تحتاج النساء اللاتي يستخدمن «برنامج الإخراج» (انظري صفحة ١٠٢) للتغوط إلى طرد البراز في كثير من الأحيان أثناء الحمل. وقد يؤدي البراز الذي لا يمكن طرده إلى ارتفاع دم مفاجئ (انظري الصفحات من ١٠٢ إلى ١٠٦)، الذي يعتبر



الفصل العاشر: الحمل

تحذير! لا يجب أن تأخذ النساء الحوامل المسهلات لمنع الإمساك. حيث تعمل هذه المسهلات عن طريق شد وتقليص الأمعاء، وقد تؤدي هذه الأدوية إلى مخاض يبدأ مبكراً. والبعض منها يمكنه أن يلحق الضرر بالجنين.
بالإضافة إلى ذلك، لا ينبغي أن تنظف المرأة الحامل الأمعاء بالماء (حقنة شرجية). وهذا أيضاً قد يؤدي إلى بدء المخاض في وقت مبكر.

البواسير

البواسير هي عبارة عن عروق منتفخة داخل وحول فتحة الشرج. وكثيراً ما تسبب البواسير حكة، أو حرقاً أو نزيفاً. ويمكن أن تكون مؤلمة جداً. وفي بعض الأحيان، تبدو البواسير كبثرات دم كبيرة. وتزداد البواسير سوءاً بسبب الضغط من أجل التغوط بينما أنت ممسكة. وتصاب الكثير من النساء، ذوات الإعاقات وغير ذوات الإعاقات على حدٍ سواء، بالبواسير أثناء الحمل. كما ويزداد وضع البواسير سوءاً بسبب الجلوس لوقتٍ طويل.

ما يجب فعله:

- للمساعدة في تخفيف حدة البواسير، انقعي قطعة قماش نظيفة (دواء قابض) في عصير نباتي مجفف، مثل البندق السحري أو الصبار، وضعيها على المنطقة المؤلمة.
- استخدمي وسادة عند الجلوس لتخفيف الضغط.
- حاولي التحرك مرةً واحدة على الأقل كل ساعة.
- إذا كنت تستلقي طوال الوقت، حاولي أن تستلقي على جنبك، وأن تجدي شخصاً ما لمساعدتك على تغيير موضعك بصورة منتظمة.
- اجلسي أو اتكئي على ظهرك وقدميك وساقاك مرتفعتان. سيساعد ذلك دمك على السريان على نحو أفضل وتعافي الباسور بسرعة أكبر.
- لمزيد من المعلومات، انظري كتاب حينما لا تجد المرأة طبيبا، صفحة ٧٠.

مشاكل صحية شائعة

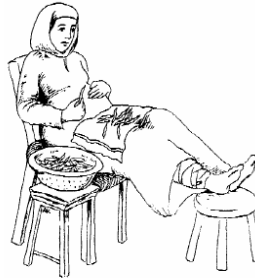
التهاب المثانة

تكون جميع النساء أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المثانة أثناء الحمل أكثر من أي أوقاتٍ أخرى. وكلما نما الرحم أكبر فأكبر، فإنه يضغط على المثانة ويمنع البول من الخروج. ويمكن أن تنمو الجراثيم في البول المتبقي ما يسبب التهاب المثانة.

تتعرض النساء ذوات الإعاقات اللواتي لديهن تحكّم محدود بالعضلات، والشلل أو فقدان الشعور في الجزء الأسفل من الجسم، للكثير من مشاكل تسرب البول والتهاب المثانة والكلية. تعتبر مشاكل المثانة مسببا

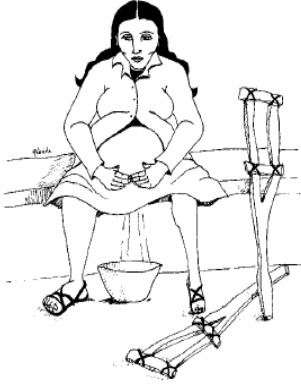
رئيسيا لارتفاع ضغط الدم المفاجئ

(انظري الصفحات من ١٠٢ إلى ١٠٤).



الفصل العاشر: الحمل

قد تجد النساء اللاتي يستخدمن أنبوب البول الثابت أن البول يتوقف عن الخروج. وقد يحدث ذلك إذا ضغط الجنين على القسطرة ومنع تدفق البول.



إذا كان بإمكانك أن تعتني بالتهاب المثانة على الفور، فقد تكونين قادرةً على منع وقوع المزيد من المشاكل الخطيرة، مثل التهاب الكلى والمخاض المبكر. راقبي بعناية مؤشرات الالتهاب، وقومي بمقابلة عامل صحة إذا كان ذلك ضروريًا.

لمنع التهاب البول وأنت حامل:

• اشربي كميات كبيرة من الماء أو عصائر فاكهة، ثمانية أكواب يوميًا على الأقل.

• حافظي على نظافة الأعضاء التناسلية.

• قومي بالتبول بعد ممارسة الجنس.

• اغسلي يديك دائمًا قبل استخدام أنبوب البول.

إذا كنت بالعادة تضغطين على بطنك لجعل البول يخرج، فإن ذلك لن يكون مضرًا أثناء حملك. لن تضرى الطفل.

هناك طريقة واحدة لمعرفة ما إذا كنت تشربين ما يكفي من السائل وهي أن تلاحظي لون بولك. وإذا كان لونه أصفر داكنًا، فإن ذلك يعني أنك ربما لا تشربين ما يكفي من الماء. ويجب أن يكون لون البول أصفر فاتحًا. تقريبًا مثل لون الماء، ولن يساعد شرب الكثير من الشاي أو القهوة، لأن الكافيين الموجود فيهما سيجعلك تفقدين السوائل أكثر مما تشربين.

لمزيد من المعلومات حول التهاب المثانة والكلى، انظري الصفحتين ١٠٠ و ١٠١.



النوبات المرضية (التشنجات، "النوبات"، الصرع)

من الصعب القول ما إذا كانت ستعرض المرأة المصابة بالصرع لأكثر أو أقل من النوبات المرضية أثناء الحمل. وإذا كنت شخصًا مصابًا بالنوبات المرضية، ستعرفين جيدًا عدد مرات الإصابة بالنوبات ومدى حدتها. وقد تزيد بعض الأدوية المضادة للنوبات، مثل (phenytoin, diphenylhydantoin)

(Dilantin) من خطر العيوب الخلقية عند تناولها من قبل امرأة حامل. وعلى الرغم من ذلك، لا تتوقفي عن أخذ الأدوية المضادة للنوبات وأنت حامل. فذلك قد يزيد النوبات المرضية سوءًا أو يسبب الوفاة. تحدثي مع عامل صحة أو طبيب ذي خبرة يعرف عن الصرع ويمكنه أن يساعدك في تحديد أفضل الأدوية. وربما يعتبر Luminal (phenobarbitone) أكثر الأدوية المضادة للنوبات المرضية أمانًا عند تناوله أثناء فترة الحمل.



الفصل العاشر: الحمل

تسمم الدم في الحمل (قبل التشنج)

يعتبر ظهور بعض التورم في الساقين والكاحلين أمرًا طبيعيًا في الحمل. ولكن تورم اليدين والوجه يمكن أن يكون علامة لما قبل التشنج (وتسمى أيضًا تسمم الدم في الحمل). خاصةً إذا كنت تعانيين أيضًا من الصداع، أو عدم وضوح الرؤية، أو آلام في البطن. ويعتبر كل من زيادة الوزن المفاجئ، وارتفاع ضغط الدم، ووجود الكثير من البروتين في البول، علامات لتسمم الدم. ويمكن أن يسبب تسمم الدم تشنجات (النوبات المرضية). قد تؤدي إلى وفاة كليهما (أنت وطفلك). وتختلف التشنجات عن النوبات التي يسببها الصرع (انظري صفحة ٢٠٢).

قد تتعرضين لخطر تسمم الدم إذا كنت أو أمك أو أخواتك قد أصبتن به، أو إذا كنت في حملك الأول، أو أنك حامل للمرة الأولى من زوج جديد. كما ويعتبر تسمم الدم أكثر شيوعًا بين النساء اللاتي يعانين من ارتفاع ضغط الدم، والسكري، ومشاكل في الكليتين. وصداع شديد. كما يعتبر شائعًا بين النساء ما فوق ٣٥ عامًا. وللنساء اللاتي يتوقعن إجاب أكثر من طفل واحد. إذا ظهرت عليك أي من علامات تسمم الدم، توجهي إلى قابلة أو عامل صحة يمكنه أن يجري فحوصات لهذه الأمور.

ما يجب فعله:

- ابقِي هادئةً وفي السرير. تناولي طعامًا جيدًا، وأطعمةً مغذيةً، وخاصةً المواد الغنية بالبروتينات، ولكن مع قليل من الملح. تجنبي الأطعمة المالحة.
- إذا لم تتحسني بسرعة، أو إذا كانت لديك مشكلة في الرؤية، أو تورم في جاعيد وجهك، أو إذا كانت لديك نوبة مرضية، فاطلبي المساعدة الطبية بسرعة. فإن حياتك في خطر.

التفرحات الجلدية (تفرحات الفراش)

يمكن للنساء اللواتي يجلسن أو يستلقين معظم الوقت بسهولة زيادة ضغط القروح إذا مضى الكثير من الوقت دون أن تتحركي أو تغيري موضعك. وينطبق ذلك بصفة خاصة على النساء المصابات بالشلل واللاتي لا يشعرن بالألم. عندما تكونين حاملًا، فإن الوزن الزائد يضيف مزيدًا من الضغط على أجزاء الجسم حيث تصبح القروح أكثر احتمالًا للتطور.

ما يجب فعله:

قومي بالتحرك وتغيير موضعك أكثر من المعتاد (مرة واحدة كل ساعة على الأقل). افحصي جلدك فوق مناطق الضغط أكثر من قبل أن تصبحي حاملًا. أيضًا، انظري صفحة ٢٦٠ للحصول على معلومات حول منع ضغط القروح.



فيروس نقص المناعة المكتسبة/ الإيدز والحمل

بالرغم من أنه لا يوجد علاج لفيروس نقص المناعة المكتسبة/ الإيدز. فإن هناك أدوية يمكن أن تساعد حاملي الفيروس على العيش مدة أطول كثيرًا. وهي نفس الأدوية (تسمى العقاقير المضادة للفيروس) التي تساعد على منع المرأة الحامل من نقل فيروس نقص المناعة المكتسبة لطفلها أثناء الحمل وعند الولادة. أو أثناء الرضاعة (انظري الصفحات من ٢٣٠ إلى ٢٣٢).

وإذا كنتِ حاملين فيروس نقص المناعة المكتسبة وكنتم حاملًا، فمن المهم أن تحصلي على علاج للمرض وكذلك الحصول على الرعاية الطبيعية لحملك.

قد تكون النساء اللاتي يحملن فيروس نقص المناعة المكتسبة عرضةً للمزيد من المشاكل أثناء الحمل. مثل:

- الإجهاض
- الحمى والالتهابات
- التهابات في المهبل. أو الفم. أو المعدة
- الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي
- مشاكل بعد الولادة، مثل النزيف والالتهاب

حاولي معرفة ما إذا كان الدواء متاحًا لعلاجك. ولمنع طفلك من حمل فيروس نقص المناعة المكتسبة. أو لعلاج الطفل في وقت مبكر. وإذا كان هناك مركز طبي جيد التجهيز في منطقتك. قد يكون من الأفضل لك أن تضعي المولود هناك.

العمل من أجل التغيير

ما الذي تستطيع الأسر ومقدمو الرعاية القيام به:

- مساعدتنا في الحصول على ما يكفي من الغذاء والراحة.
- أن يتبنوا نظرة إيجابية عن الحمل.
- التأكد من أننا نحصل على الرعاية قبل الولادة والذهاب معنا للخضوع للفحوصات.
- أن يوفرنا المساعدة في أي وقت.

ما يمكن أن يفعله كل من القابلات والأطباء وغيرهم من عمالي الصحة:

- سيكون عاملو الصحة قادرين على مساعدتنا إذا بدأنا زيارتهم في وقت مبكر من الحمل. أو حتى قبل أن نحمل. ونظرًا لأن عددًا قليلًا من الأطباء والممرضات والقابلات وغيرهم من عمالي الصحة لديهم الخبرة في رعاية النساء ذوات الإعاقة. فإنه يمكننا مساعدتهم على تعلم ما هو طبيعي بالنسبة لنا وكيف لإعاقتنا أن تؤثر (أو لا تؤثر) على الحمل. وباستطاعة عمالي الصحة عمل التالي:
- التثقيف حول بعض المشاكل التي قد تواجه أو لا تواجه المرأة ذات الإعاقة خلال فترة الحمل.
- أن يكونوا على علم بكل الأمور التي يمكننا القيام به. فعلى سبيل المثال. لا تفترضوا أننا لا نستطيع القيام بالولادة المهبلية. تذكروا. أنه فقط مجرد أن المرأة قد تكون ذات إعاقة. أن رحمها متضرر. حتى لو كان جسدها وساقها مصابين بالشلل. فإن رحمها ما زال قادرًا على التقلص والانقباض وإجباب ودفع الطفل إلى الخارج.
- تنظيم مجموعة للنساء ذوات الإعاقة لتقديم المشورة بشأن تناول الطعام جيدًا. والأدوية والفحوصات الصحية خلال فترة الحمل.
- التأكد أن لدينا رعاية طبية سهلة الوصول أثناء الحمل.

لدى النساء ذوات الإعاقة إلى حد كبير نفس اهتمامات النساء الخوامل. نريد أن نحصل على حمل صحي وإجباب طفل بصحة جيدة.



تسهيل وصول النساء ذوات الإعاقة للخدمة في أوغندا

تعمل شبكة النساء ذوات الإعاقة ومنظمة الموارد في أوغندا على مساعدة المهنيين في مجال الصحة أن يصبحوا أكثر إدراكاً لاحتياجات النساء ذوات الإعاقة. تتمثل اهتماماتهن الرئيسية في إمكانية الوصول، والوفرة، والموقف. فعلى سبيل المثال، عندما تعامل النساء ذوات الإعاقة الحوامل معاملة سيئة من قبل طاقم عاملي المستشفى، فإنهن يفقدن الثقة بالنفس ولن يرجعن للاستفادة من رعاية ما قبل الولادة. فقد يواجهن مشاكل في الحمل في وقت لاحق، أو في الولادة، والتي كان يمكن تفاديها من خلال الفحوص المنتظمة.

وقد عقدت ورشات عمل إقليمية للأطباء والقابلات حول ضعف الوصول إلى خدمات المستشفى. مثل الرعاية الصحية بعد الولادة، والموازين، وجداول الفحوصات الطبية، والتواصل المناسب مع النساء ذوات الإعاقة سمعياً وبصرياً. جعلت بعض أقسام المستشفيات أيسر منالاً وسهلة الوصول، ومؤخراً، قامت مجموعة من النساء ذوات الإعاقة سمعياً بتدريب مجموعات من القابلات في لغة الإشارة. ويعمل الآن على جعل النساء ذوات الإعاقة على دراية بهذه الخدمات وبالتالي فإنهن سيطلبنها.

