بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الشيخ عبدالله البدري

كلية العلوم الصحية

قسم التمريض

بحث تكميلي لنيل درجة الدبلوم التقني في التمريض

بعنوان :

تقييم العناية التمريضية للمرأه الحامل بمستشفي الدامر التعليمي

إعداد الطلاب :

١ـ ادم علي محمد فضل عبيد
٢ـ تفاؤل عبدالله محمد حمد
٣ـ حكمة محمداي صالح محمد
٤ـ عفاف حسان ادم حسان
٥ـ هاله عوض الله نصرالدين

إشراف :

السستر/ فايزه عبدالرازق

10/8/2015

جامعة الشيخ عبد الله البدري
عمادة المكتبات
مكتبة الكلية الصحية
Reg.No ١٠٦
رقم التسجيل
Class.No
رقم التصنيف

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الشيخ عبدالله البدري

كلية العلوم الصحية

قسم التمريض

بحث تكميلي لنيـل درجة الدبلوم التقني فـي التمريـض

بعنوان :

تقييم العناية التمريضية للمرأه الحامل بمستشفي الدامر التعليمي

إعداد الطلاب :

١ـ ادم علي محمد فضل عبيد
٢ـ تفاؤل عبدالله محمد حمد
٣ـ حكمة محمداي صالح محمد
٤ـ عفاف حسان ادم حسان
٥ـ هاله عوض الله نصرالدين

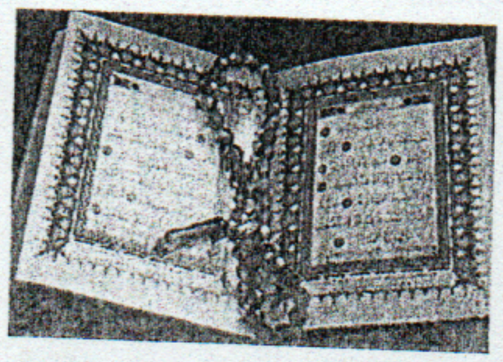
إشراف :

الستر/ فايزه عبدالرازق

10/8/2015

الإستهـــــلال

بسم الله الرحمن الرحيم



قال تعالى:

﴿وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلاثُونَ شَهْرًا حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾

صدق الله العظيم

سورة الاحقاف (الآية ١٥)

الإهـــــــــداء

لأنـــي منك صمـــــــــود وكبريـــاء *** وبإســمك أتــوج طريـــق العطـــاء

لأنك علمتيني كيف أرقى للناس الثنـاء *** أهديك نوراً بين يدي كان من أمانيك وهنـاء

ألأم الحـــــبيبة

النـــور الذي ألهمـــني الطريق و الامـــل وعلـــمني الإرتقـــاء رقم الصـــعاب

فنـــــور الأمـــــل الـــــبازق بيـــن أيـــدينا مـــن عـــينيك الســـاهرة

ودمـــــــوع الفـــــــرح العـــــارم مـــــن جـــــبينك الكـــــادح

الأب الـــــعزيـز

وللـــعطـــاء أشبـــة بمـــا يكـــون الـــبحر

والخالدين في ذاكرة الشكر و الـــتقدير

د / ابايذيد المـــــبارك

س / فايزه عبدالرازق

أ / قـــــرشـــــي

وبقـــامـــــة الـــروعـــــة فيـــــكم يكـــــــــون

الـــوفـــــــاء

ووفـــــــاءآ لكـــــــم منـــــــا عناقـــــــيد

الفـــــــرح

الأســاتذة الأجلاء

نقف لكـــــم إجـــلالا بقـــدر عطـــاءكم المـــــمتد و حصيـــلة عمرنا تقـــديراً

وأمـــــلاً مـــــع شـــــروق فجـــــر جديـــــد نحـــــو مستقبـــــلاً عـــــريقا

شكر وعرفان

الحمـــــدلله الـــــذي علـــــم الإنســـــان بالقـــــلم

والصـــــلاة والســـــلام عـــــلى معلـــــم القـــــرأن

سيـــدنا محـــمـــد صلـــــى الله علـــــية وســـــلم

سيـــــــــد العـــــــــرب و العجـــــــــم

نســـوق الشكـــر شـــــادياً و نزف العرفـــــان حـــــادياً

الـــــى ذاك العـــــيون الـــــتي لا ينضـــــب

والشمـــــس الـــــتي لا تغـــــرب

س / فايزة عبدالرازق

هنيئاً لمن من معينه يشرب *** فإنه البحر الأعذب ولا تعجب

الإنسان الـــذي كان لنـــا سنداً و عوناً في كتابة هـــذا البحـــث

فإنه حقـــاً يستحق الثنـــاء والشكـــر و العرفـــان و التجليـــل

لا يفوتنا أن نخص بالشكر

أســـــــرة مستشفـــــــي الدامـــــــر التعليمـــــــي

فهرس الموضوعات

رقم الموضوع	الموضوع	رقم الصفحة
1	الاية	أ
2	الاهداء	ب
3	الشكر والعرفان	ج
4	فهرس الموضوعات	د
5	فهرس الجداول	ه
6	فهرس الاشكال	و
7	خطة البحث	2-1
8	المقدمة	3
9	الفصل الاول	4
10	المبحث الاول:مقدمة عن الحمل	6-5
11	المبحث الثاني:اعراض وعلامات الحمل	9-7
12	الفصل الثاني	10
13	المبحث الاول :اهمية الرعاية الصحية اثناء فترة الحمل	18-11
14	المبحث الثاني:المتابعة الدورية والعناية التمريضية للحامل	23-19
15	الفصل الثالث	24
16	المبحث الاول:المعالجة التمريضية للامراض والمشاكل التي تحدث اثناء الحمل	35-25
17	المبحث الثاني :التغيرات النفسية والجسمية والعناية التمريضية للحامل	39-36
18	الفصل الرابع	63-40
19	النتائج	65-64
20	مناقشة النتائج	66
21	التوصيات	67
22	المصادر والمراجع	68
23	الملاحق	70-69

قائمة الجداول

البيـــــان	رقم الجدول	رقم الصفحة
برنامج رعاية الحامل والمتابعة بمواعيد الزيارة اللازمة	1	19
مقادير الزيادة والاعضاء الزائدة للحامل	2	39
الفئات العمرية لدى المبحوثين	3	40
جهة السكن لدى المبحوثين	4	41
المؤهل العلمي لدى المبحوثين	5	42
عدد مرات الحمل بالنسبة للمبحوثين	6	43
مدة الإقامة بالمستشفى لدي المبحوثين	7	44
اسباب دخول المستشفي لدي المبحوثين	8	45
تاريخ الدخول السابق للمستشفي	9	46
سبب الدخول السابق للمستشفي للمبحوثين	10	47
نوع العلاج المقدم	11	48
زمن تقديم الجرعات في مواعيدها	12	49
زمن قياس درجة الحرارة في مواعيدها	13	50
قياس ضغط الدم في مواعيدها	14	51
التنبية بزمن الجرعات التي تؤخذ بالفم	15	52
الإرشاد بالنظام الغذائي لدي المبحوثين	16	53
نوع الارشاد المقدم في النظام الغذائي	17	54
لبس الممرضين للجونتات اثناء تقديم العناية	18	55
الفرق في الممارضة لدي المبحوثين	19	56
الفرق في التعامل بين المرضى	20	57
نوع الفرق في التعمل	21	58
الاجابة على تساؤلات المرضى	22	59
اسباب الاجابة بلا	23	60
اختلاف تقديم القدمة عن السابق	24	61
التخير للأحسن ام للأسواء	25	62
الموافقة على تقديم العناية التمريضية	26	63

قائمــة الاشكــال

البـــيـــــان	رقم الشكل	رقم الصفحة
الفئات العمرية لدي المبحوثين	1	40
جهة السكن لدي المبحوثين	2	41
المؤهل العلمي لدي المبحوثين	3	42
عدد مرات الحمل لدي المبحوثين	4	43
مدة الاقامة بالمستشفي	5	44
اسباب دخول المستشفي لدي المبحوثين	6	45
تاريخ الدخول السابق للمبحوثين	7	46
سبب الدخول السابق للمبحوثين	8	47
نوع العلاج المقدم للمبحوثين	9	48
زمن تقديم الجرعات في مواعيدها	10	49
قياس درجة الحرارة في مواعيدها	11	50
قياس ضغط الدم في مواعيدها	12	51
التنبية بزمن الجرعات التي تؤخذ بالفم	13	52
الارشاد بالنظام الغذائي للمبحوثين	14	53
نوع الارشاد المقدم	15	54
لبس الجونتات اثناء تقديم العناية	16	55
الفرق في الممارضة للمبحوثين	17	56
الفرق في التعامل بين المبحوثين	18	57
الاجابة على تساؤلات المبحوثين	19	59
اختلاف تقديم القدمة عن السابق	20	61
التغير للأحسن ام للأسواء	21	62
المؤافقة بتقديم القدمة	22	63

خطة البحث

عنوان البحث :

(تقييم العناية التمريضية للمراءة الحامل بمستشفى الدامر التعليمي)

المقدمة:

نقصد بمصطلح العناية التمريضية للمراءة الحامل ،الرعاية الكاملة التي تحاط بها الحامل في الفترة الزمنية التي تكون من بداية مراحل الحمل حتى قبل الولادة .

وتعتبر العناية بالمراءة الحامل من اهم الاوليات التي توليها المجتمعات المتقدمة اهمية كبرى كما لها من اثار ايجابية ومدلولات على تقدم العناية بشكل عام

وهذه العناية تشمل جميع متطلبات الحمل والبيئة التي تحاط بالمراءة الحامل وتؤثر في صحتها وصحة جنينها .

وفي هذا الاطار لنا ان نعد العديد من البرامج التي من اهمها تقييم العناية التمريضية التي تقدم للمراءة الحامل بمستشفى الدامر ، فان رعاية الامومة ليست رعاية البدن وحده ولكن تعني كل بعد الولادة .

مشكلة البحث:

تعدد المضاعفات التي تحدث للحوامل بمستشفى الدامر التعليمي

اهداف البحث :

هدف عام:(تقيم العناية التمريضية للمراءة الحامل بمستشفى الدامر التعليمي)

اهداف خاصة :

1-تحديد العناية المقدمة للمراءة الحامل بمستشفى الدامر التعليمي

2-مدى تطبيق الرعاية المطلوبة وفق معايير الرعاية الصحية الاساسية

فرضيات البحث :

1-متابعة الوضع الصحي للمراءة الحامل له اثر في العناية

2-متابعة ومراقبة الجنين له اثر في العناية

3-يوجد فرق ف المعاملة بين المرضى

4-يوجد فرق في الاداء بالورديات

اهمية البحث :

تخفيف او معالجة المضاعفات التي تحدث للمراءة الحامل

حدود البحث :

حدود مكانية :مستشفى الدامر التعليمي(غرب محطة سكك حديد الدامر وجنوب وزارة الزراعة)

حدود زمانية :(2015/6/1----------2015/8/1)

مجتمع البحث:(الحوامل بمستشفى الدامر التعليمي)

عينة البحث:(الحوامل الائي يترددن على مستشفى الدامر التعليمي)(توزيع الاستبيان)

منهج البحث :المنهج الوثائقي

ادوات جمع البيانات :الاستبيانات والمقابلات والوثائق .

المقدمة :

نقصد بمصطلح العناية التمريضـــية للمـــرأه الحامـــل، الرعايـــة الكاملـــه التـــي تحاط بها الحامل في الفتره الزمنية التـــي تكـــون مـــن بدايـــة مراحـــل الحمـــل حتي قبل الولادة .

وتعتبر العناية بالمراة الحامل من اهم الاوليـــات التـــي توليهـــا المجتمعـــات المتقدمة اهمية كبري كما لهـــا مـــن اثـــار ايجابيـــة ومـــدلولادات علـــي تقـــدم العناية بشكل عام .

وهذه العناية تشمل جميع متطلبات الحمـــل و البيئـــة التـــي تحـــاط بـــالمراه الحامل وتؤثر في صحتها وصحة جنينها.

وفي هذا الاطار لنا ان نعد العديد من البـــرامج التـــي مـــن اهمهـــا تقـــيم العناية التمريضية التي تقدم للمراه الحامل بمستشفي الدامر .

فإن رعاية الامومه ليست رعاية البدن وحـــده ولكـــن تعنـــي كلـــي شـــئ بالنسبة للحامل من بداية الحمل الى ما بعد الولادة.

الفصل الاول

المبحث الاول : مقدمـــة عن الحمـــل

المبحث الثاني : اعراض و علامات الحمل

المبحث الاول

الحمل: Introduction pregnancy

قال تعالى:[لله ملك السماوات والارض يخلق م يشاء يهب لمن يشاء إناثا ويهب لمن يشاء الذكور *أو يزوجهم ذكرانا وإناثا ويجعل من يشاء عقيما إنه عليم قدير]

صدق الله العظيم

سورة الشورى الاية (49—50)

جعل الله سبحانه وتعالى .التكاثر بالحمل وهو من اهم مظاهر حياة الكائنات الحية وخاصة الانسان فهو الوسيلة لبقاء الجنس البشري وحمايته من الانقراض .

و قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (تزوجو الودود الولود فإني مكاثر بكم الامم يوم القيامة)

صدق رسول الله

عملية حدوث الحمل مليئة بالاعجاز الالهي بداية من حدوث العلاقة الزوجية مرورا بتمام الاخصاب وحدوث حمل ناجح وهو حدث ينتظره الزوجان ويفرحان به ،سوف نتناول ذلك بشئ من التفصيل حتى نكون على علم بعظمة الخالق

يحدث الحمل بعملية الاخصاب وهو عملية إتحاد الحيوان المنوي للذكر البالغ الصحي مع البويضة الناضجة للانثى البالغة ،ويكون الاخصاب في فترة التبويض تحت تحكم هرمونات الغدة النخامية Military gland hormones

فالانثى البالغة تنتج بويضة ناضجة و يكون هذا قبل نزول الدوره الشهرية ب14 يوم و هي مده ثابته عند جميع النساء ، وعلماً بأن من بين الالف من الحيوانات المنويه ينجح حيوان منوي واحد في الاختراق و تخصيب البويضة .

يكون الاخصاب في الثلث الوقحي (lateral)لأنبوب فالوب و ينتج من الاخصاب الزايجوت وهي النواه للجنين حاويه او تحمل 46 كرمزوم (23 زوج من الكروموزومات) ، وتبدأ الزايجوت في الانقسام والتحرك الى الرحم بواسطة الزرابات او الهدبيات المبطنه للامبوب وتصل الزايجوت الى الرحم بعد ثلاثة ايام تقريباً و قد يكون الجنين اصبح كتله صغيره من الخلايا تسمى التويته .Morular

وقد ينشأ التوائم من هذا اذا انقسمة التويته الى اثنين .

المبحث الثاني

* اعراض وعلامات الحمل: signs and symptoms

1) إنقطاع الدورة الشهرية : Menorrhea

اذا كانت العاده منتظمة عند المرأه المتزوجة فان انقطاعها غالباً ما يكون سببه وجود حمل ، ولكن هنالك بعض الحالات التي تنقطع فيها العاده من دون وجود حمل مثل تعاطي حبوب منع الحمل او لاسباب سايكولوجيه او الرغبه الشديدة للحمل (الحمل الكاذب) و قد تحدث ايضاً في حالات فقر الدم الشديد او سوء التغذية و الاصابه بالسل او تغير المناخ و بعد العمليات .

2) القئ و الغثيان : Vomiting & Nausea

يحدث في 50% من النساء الحوامل وكان اغلب حدوثه في الصباح فقد سمي ب (غثيان الصباح) وقد يحدث من اسباب اخرى ، مثل الحمل الكاذب و القهم العصابي و التسمم و التهاب الذائده الدودية وقرحة المعدة والملاريا ، لذلك فان الطراش ذاته لا يدل على وجود حمل .

3) التغيرات في الثديين :

احتقان الثديين بعد الاسابيع الاولى للحمل سببه هرمون الاستروجين estrogen الذي ينشط الغدد ولكن هذا قد يحدث من التوتر السابق للطمث و التهاب غدد الثدي المزمن .

4) دوالي القدمين:

المرأه التي كانت تشكو من هذا المرض في حملها السابق تشكو من هذه الدوالي في الاسابيع الاولى من الحمل .

5) كثرة التبول :

تشكو المرأه الحامل من كثرة التبول و خاصة بالليل ، ولكن التبول دائماً تشير الى التهاب المثانه او وجود ورم في الحوض ضاغط على المثانه او ربما يحدث من ضغط الحائط الامامي للمهبل .

6) الإمساك : Constipation

ربما يحدث الإمساك بسبب تغير عاده او نوعية الاكل او استعمال الهرمونات .

7) لون داكن في محيط حلمة الثدي : ربما تكون عملية الاخصاب نجحت او نتيجةَ لتغير في الهرمونات.

8) الرغبة النهمة بالطعام :

يمكن ان يكون احياناً من علامات الحمل ، ولكن لا نعتمد على ذلك كأحد الاعراض الاكيده ، ربما يكون اشارة على نقص ماده غذائية معينة في جسمك ، ولكن اذا صاحبها بعض الاعراض المذكورة اعلاه

9) الاجهاد والرغبة في النوم:

الاجهاد قد يحدث نتيجةً لإرتفاع هرمون البروجسترون وهو من الصفات البارزة على بداية الحمل ، مع ان ليس دليلاً قاطعاً بحد ذاتة .

10) تغيرات في حاسة التذوق :

يلاحظ ان حاسة التذوق يتغير عند النساء ، بينما لا تستطيع المرأه احتمال طعم القوه او الشاي او طعام في معين

11) نزول قطرات من الدم او حدوث تقلصات نتيجة انغراس وثبات البويضة المخصبة :

بعد مرور ثلاثة ايام تقريبآ على الاباضة قد ينزل بعض الدم عند انغراس البويضة ، وهو عباره عن بقع خفيفة زهرية او بنية اللون الى جانب بعض التقلصات ، وذلك بسبب انغراس البويضة في بطانة الرحم الداخلية.

12) الاحساس بحركة الجنين :

تحس البكرية بحركة الجنين في الاسبوع السادس عشر اما في الوالدات الاحساس بحركه الجنين غالبآ في الاسبوع الرابع عشر ، ولكن هذه الحركه ربما تحدث في الحمل الكاذب .

13) العلامات الرئيسية :

أ/ سماع نبض الجنين وعدد نبضاته في الدقيقة وهو اسرع من نبض الام

ب/ ومن العلامات المحتمله للحمل زيادة محيط البطن

ج/ تمييز حركة الجنين

د/ ظهور اعضاء الجنين في الاشعة .

جامعة الشيخ عبد الله البدري
عمادة المكتبات
مكتبة الكلية الصحية
Reg.No ١٠٦ رقم التسجيل
Class.No رقم التصنيف

الفصل الثاني

المبحث الاول:

اهمية الرعاية الصحية اثناء فترة الحامل

المبحث الثاني :

المتابعة الدورية والعناية التمريضية لحامل

المبحث الاول

*** اهمية الرعاية الصحية اثناء فترة الحمل :**

اثناء فترة الحمل قد تحدث بعض المضاعفات و المشاكل الصحية وربما يكون لها اثراً سالباً على صحة الام او الجنين او الاثنين معاً اذا لم يتم اكتشافها وعلاجها مبكراً .

لذا العناية بالمرأه الحامل لها اهمية كبرى في المجتمع ، وكما لها من اثار ايجابية وواضحه على تقدم الرعاية للحوامل .

إن الرعاية الصحية بالخوامل اثناء فترة الحمل ، يجب ان تشمل جميع افراد الاسرة متضمنة المشاكل الطبية و النفسية ، والاجتماعية والبيئة التي تحيط بالمرأه الحمل و تؤثر في صحتها و بالتالي في صحة جنينها .

هنالك العديد من البرامج التي من اهم اهدافها اكتشاف العديد من الامراض والتطورات الغير طبيعية التي يمكن ظهورها اثناء الحمل ، وبالتالي يمكن اتخاذ الخطوات المناسبة للقضاء عليها او التقليل من خطورتها

*** اهداف الرعاية الصحية اثناء فترة الحمل:**

1) التعرف على صحة المرأه الحامل وجنينها
2) تعيين عمر الجنين
3) إعداد خطة منظمة للمتابعة خلال فترة الحمل وتشجيع المرأه الحامل على اتباعها

4) مراقبة الحالة الغذئية

5) مراقبة نمؤ الجنين و التأكد من سلامته خلال الحمل

6) وقاية الام من الاصابات بالانتانات خلال الحمل

7) تشخيص الحمل وتحديد موعد الولادة Expected Date Delivery (EDD)

8) إكتشاف اي مضاعفات والحالات المعرضة للخطر وتدبيرها او إحالتها

9) نصح وإرشاد الحوامل عن طرق المحافظة الصحية في اثناء فترة الحمل

10) تحري إضطرابات الحمل ووضع الجنين

11) تهيئة الحامل للولادة والإرضاع

12) المحافظة على الصحة الجسمانة والنفسية ومتابعة تطور الحمل: وتشمل

أ/ إستجواب الحامل وتسجيل التاريخ الصحي لها : Dade of the health

تستجوب الحامل بناءآ على البطاقة الموجودة في المراكز الصحية والتي تشمل معلومات شخصية عن السيدة وهي :

1) قصة الحمل الحالي : History of pregnancy

_ تاريخ اخر دورة شهرية

_ شكاوي في اثناء الحمل

_ إستخدام موانع الحمل سابقآ Contraception

_ تناول بعض الادوية

_ التدخين والكحول والتغذية

2) قصـــــة الحمـــــل والـــــولادات الســـــابقة : Past history of pregnancy & labor

_ عدد مرات الحمل : Gravid a (a)

_ عدد مرات الاسقاطات (الاجهاض) Abortion

_ ولادة قيصرية Lower segment caesarean setion

_ تشوه جنين

_ إختلاطات في اثناء الحمل او الولادة

_ مكان الولادة السابقة ونوعها

3) السوابق المرضية والجراحية والعائلية :

_ الامراض السابقة

_ السوابق العائلية (سكري ، قلب ، ضغط ، سل ، ... الخ)

_ العمليات الجراحية خاصتآ على الحوض و البطن

ب_ الفحـــص الســـريري للحامـــل : Clinical Examination of pregnancy

خطوات الفحص:

1/ التأمل و المظهر العام :

_ الشحوب _ الوهن

_ طول السيدة

2/ العلامات الحيوية :

_ النبض Pulse _ الحرارة Temperature

_ الضغط Pressure

3/ قياس الوزن :

الفحص السريري : Clinical examination

1/ الوجة : The face

_ العينين Eye _ الفم Mouth

_ الرقبة

2/ الثدي : Breast

وجود التغيرات او اي مشكلة او علامة غير طبيعية

3/ البطن : Abdomen

_ تقدير عمر الجنين _ وجود ندبات

_ حركة الجنين _ دقات قلب الجنين

4/ الاطراف : الوذمة ، الدوالي

5/ الأعضاء التناسلية :

_ تورم _ دوالي _ إفرازات غير طبيعية

ج_ النصائح والإرشادات للمرأه الحامل : Maternal health

1/ التغذية : Feeding

يجب على الحامل ان تتبع نظاماً غذائياً متوازناً لتؤمن الاحتياجات الضرورية لنمو الرحم والجنين والمشيمة والثديين والزيادة في حجم الكتلة الدموية

2/ الحركة والرياضة :

إن الحمل بحد ذاتة لا يمنع من النشاط اليومي للحامل ، فإذا كانت الحامل معتادة على التمارين مثل المشي والسباحة فلا مانع من إستمرارها اذا لم تشعر بأي إنزعاج ، ويجب تجنب الانشطة ذات المجهود الكبير التي قد تسبب السقوط Abortion

3/ النوم والراحة :

ينصح بالنوم (8 ساعات) يومياً منها ساعة بعد الغداء .

4/ النظافة الشخصية : Self care

ينصح بالإستحمام الدائم بالماء و الصابون و بوضعية الجلوس ويحزر من الإنزلاق ، كما ينصح بالغسولات الخارجية لمنطقة العجان Perineal

دائماً نظـــراً لزيـــادة المفـــرزات والتعـــرق Discharges & Insomnia فـــي الاعضاء التناسلية (دون ان تترافق مع حكة او رائحة كريهة) .

5/ العناية بالأسنان : Teeth care

يحتمل حدوث نخـــر للأســـنان اثنـــاء الحمـــل يجـــب الاهتمـــام بنظافـــة الفـــم والاسنان ، وضرورة استعمال فرش الاسنان عـــدة مـــرات يوميـــاً ، وضـــرورة إجراء فحص دورية للأسنان في اثنـــاء الحمـــل ولا يمنـــع الحمـــل اي إجـــراء من الأعمال السنية كالقلع والتحشية مع التخدير او بدونة .

6/ العناية بالإمعاء : Stomach care

الإمساك Constipation شائع في اثناء الحمل ويمكـــن تجنبـــة بالإكثـــار مـــن الأغذية الغنية بالألياف والخضار والفواكه والعصـــير وشـــرب كميـــات كبيـــرة من السوائل .

7/ الملابس :

يجب ان تكون مريحة وفضفاضة ، وتمنع الحامـــل مـــن إرتـــداء المشـــد الـــذي يضغط على الرحم ويعيق العود الوريدي ،

8/ التدخين: Smoking

ينصح الحامل بتجنب التدخين لأنه يسبب :

_ العوز الغذائي عند الحوامل بسبب نقص الشهية للطعام

_ نقص قدرة الخضاب الجيني والوليدي علي نقـــل الاكســـجين بســـبب وجـــود اول اكسيد الكربون

_يقبض النكوتين الموجود في السجائر الاوعيه الدمويه مما يؤدي لنقص في دوران الدم المشيمي

إما تاثير التدخين علي الام والجنين فهو يؤدي الي:

_ نقص نمؤ الجنين داخل الرحم والخداج

_ زيادة خطر إصابة الام بالالتهابات التنفسيه والصمات الخثريه

_ إرتفاع معدل الوفيات بعد الولاده

9/ العنايه بالثدي :Breast care

يجب إبقاء الحلمتين نظيفتين بغسلهما بالماء والصابون لتجنب جفاف إفرازاتها وتشكيل قشور سميكه لاحقا

10/ الجماع:

الجماع اللطيف غير ضار في الاحوال العادية لكن ينصح بتجنبة عند وجود سوابق إسقاطات متكرره في الاشهر الاولى للحمل و الشهر الاخير.

11/ الادوية : Drug

إن لكثير من الادوية تأثيرات جانبية غير محموده خاصتآ في الحمل ، لذلك تحذر الحامل من تناول اي دواء مهما كان بسيطآ خاصتآ في الاشهر الثلاثة الاولى للحمل دون وصفة طبية .

12/ الكحول :

يجب ان تمتنع الحامل بشكل قطعي عن تناول الكحول ، حيث يتعرض جنين الامهات المتعاطيات الكحول لمتلازمة الجنين الكحولي تظهر بوجود تشوهات خلقية ووجحية و الاطراف واضرابات عصبية و انخفاض معدل الذكاه.

13/ اللقاحات :

لا تعطى الحامل اي لقاح حية مضعفة مثل الحصبة والنكاف و الحصبة الالمانية .

14/ الوقاية من الإنتانات :

ننصح الحمل بالإبتعاد عن الاماكن الموبوءه والاشخاص الذين يشك بإصابتهم بالامراض المعدية

15/ العمليات الجراحية :

ليس الحمل مضاد اسطباب للعمليات الجراحية شريطة عدم تعرض الحامل لنقص الاوكسجين او هبوط التوتر الشرياني في اثناء فترة التخدير.

16/ الإعداد النفسي للحامل :

يجب نقل المعلومات الصحية عن فترة الحمل ، واجابة الحامل على كل تساؤلاتها وتصحيح بعض العادات الخاطئة و تطمين السيده .

المبحث الثاني

*** المتابعات الدورية للحامل و الحالات الاكثر عرضة للمضاعفات :**

المتابعة الدورية للحامل ضرورية ومهمة لصحتها وصحة جنينها ، ومن خلال هذه المتابعة والزيارات المنتظمة تتم التوعية الطبية اللازمة كما سيأتي لاحقآ ، وتؤدي الى تؤثيق العلاقة وتطوير الثقة بين الحامل وفريقها الطبي المعالج ، مما يؤدي نتائج إيجابية من اجل مرور فترة الحمل بسلامة دون اي مضاعفات .

الجدول التالي يوضح برنامج رعاية الحامل والمتابعة بمواعيد الزيارات اللازمة و الخدمات النظامية الواجب توفيرها :

رقم الزيارة	عمر الحمل بالاسابيع	الفحوص الواجب إراؤها
1	فور تشخيص الحمل	فحص طبي شامل ، قياس الطول ، رعاية سنية ، فصيلة الدم ، فحص البول ، الضغط ، السكري ، فحص الزهري (VDRL)لرجل والمرأه
2	20 اسبوع	فحص طبي ، فحص البول ، جرعة اولى من لقاح الكزاز لغير الملقحات سابقآ او داعمة اذا لذم