ارتفاع درجات الحرارة يضاعف متاعب الحوامل



كلنا نعرف أن فصل الصيف هو أكثرالفصول قسوة بالنسبة إلى المرأة الحامل، لأن جسمها يكون أقل تحملاً لحرارة المناخ والإرهاق نتيجة الحر الشديد، فهو كالآلة الحاضنة للجنين، لكي يضمن له نمواً طبيعياً، كما يعد الحمل بدوره مصدراً مهماً لحرارة الجسم الذي يكون بأمس الحاجة إليها في فصل الشتاء، في حين تنعكس الآية في أثناء موسم الصيف، خاصة في آخر مراحل الحمل.

تساهم الحرارة الخارجية والداخلية للحامل في مضاعفة الإرهاق، وزيادة التعرّق، وهنا تنصح الحوامل بتناول الماء بكثرة لزيادة التعرق، وبالتالي التقليل من حرارة الجسم.

إن الأجواء الحارة والبيئة تؤثران نفسياً في المرأة، وذلك بسبب هورمون البروجستيرون الذي يزداد مستواه في جسم المرأة الحامل ويحدث تغيرات فسيولوجية "وظيفية"، وكيميائية حيوية من أجل سلامة واستمرار الحمل. وقد ثبت علمياً أن هذا الهورمون يرفع درجة حرارة جسم المرأة الحامل، وبالتالي تشعر بالحر والإرهاق أكثر من أي إنسان آخر.

لذلك يفضل للحامل عدم ارتداء الملابس ذات اللونين الأسود والأزرق، فهما يسببان الإصابة بالأكزيما، كذلك جوارب النايلون تضر بصحة القدمين، بل ارتداء الملابس القطنية الواسعة البيضاء؛ فهي تعكس موجات الحرارة، وتقلل معاناة الحر.

ويشير الاختصاصيون إلى أن أول عملية فحص يتم إجراؤها للمرأة الحامل، ضمن مجموعة من الفحوص والتشخيصات العادية التي يتم إجراؤها طوال فترة الحمل، وفي أثناء مراجعتها العيادات الاستشارية ومراكز الرعاية الصحية، هو قياس ضغط الدم، وكما هو معروف نتيجة دراسات متواصلة بهذا الشأن، هناك ما يشبه التكيّف بين الإنسان والبيئة التي يعيش فيها. وهناك بلدان ذات طبيعة باردة، وبلدان أخرى تتمتع ببيئة ومناخات حارة جداً، ونرى الأجسام هناك اعتادتها جميعاً. وهنا يأتي دور الجسم في الإعداد أو التأقلم مع المحيط الذي يعيش فيه.

ويضيفون: إن عملية التعرّق بكثرة هي عامل تبريد ذاتي لجسم الإنسان، ورطوبة الجسم من الخارج، بما يسمح بعملية التبخر التي تمتص نسبة كبيرة من حرارة الأجسام.

ولتجنب تأثير الرطوبة والحرارة في الحامل، ينصح اختصاصيو التوليد والأمراض النسائية كافة النساء الحوامل، بالخضوع إلى الراحة التامة في أثناء ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة، والابتعاد عن الإرهاق الشديد؛ لأن ذلك يؤثر في صحتهن وصحة أجنتهن في الوقت نفسه.

حافظي على برودة جسمك

يقول الاختصاصيون إن الحامل تُظهر بشكل عام نوعاً من عدم تحمّل الحرارة العالية والرطوبة، وللتغلب على ذلك يتوجهون بنصائح من شأنها أن تساعد المرأة الحامل في المحافظة على برودة جسمها، مثل:

1- حاولي قدر الإمكان البقاء في الأماكن المغلقة مع تشغيل مكيف الهواء، وضعي قطعة مبلّلة من القماش على الجهة الخلفية من العنق، أو على الجبهة، أو حتّى على رأسك لإبقاء حرارة جسمك منخفضة.

2- إذا كنت تتعرّقين بكثافة بسبب الحرارة المرتفعة، احرصي على شرب كميات وفيرة من السوائل؛ فالماء جيدّ غير أنّ عصير الليمون والحليب والعصائر الطازجة ممتازة لكونها تؤمّن بديلاً للكهارل (المحاليل والسوائل الأيونية) التي فقدتيها مع العرق، واحرصي على تناول كميات من الخضراوات والفاكهة الطازجة، واحذري أيضاً من الرطوبة المفرطة، إذ إنّها قد تؤدي إلى إذابة الكهارل، ما يتسبّب لك بإرهاق العضلات، وتشنّجات حادّة وحالات خطيرة، مثل الإغماء.

3- إذا شعرتِ بالعطش، وكنتِ تشعرين بالجفاف، احرصي على متابعة الشرب خلال النهار.

4- اغتسلي عدة مرات في اليوم الواحد، وخصوصاً عند إحساسك بارتفاع درجة حرارة جسمك.

5- مارسي السباحة، فهي لا تجعلكِ تشعرين بالبرودة فحسب، بل تساعدك على التخلّص من بعض الوزن الذي يضغط على عرق النسا؛ كما أنّ السباحة في البحر جيّدة أيضاً، شرط أن تحذري من أن تدفعك الأمواج أو تلطمك بقوّة.

6- ارتدي ملابس من الأقمشة القطنية الواسعة القابلة للتنفّس حتّى لا تتعرّقي؛ فذلك سيساعدك في الحفاظ على مستوى من البرودة، وتجنّب ظهور الحساسية الناجمة عن الحرارة تحت الصدر وعلى المعدة، وهذه مشكلة شائعة لدى الحوامل.

7- ارتدي اللون الأبيض، لأنّ الألوان القاتمة قد تكون سيّئة جدّاً خلال فصل الصيف، وسوف تساعد جسمك

على احتباس الحرارة، خاصة الأسود والأزرق، فهما يسببان الإصابة بالأكزيما، كذلك الجوارب النايلون تضر بصحة القدمين.. إن الألوان الفاتحة أو البيضاء تساهم في انعكاس أشعّة الشمس وموجات الحرارة بدل امتصاصها.

8- تجنّبي ارتداء الملابس الثقيلة.

9- اتركي معك قارورة رشّاشة لترطيب وجهك حين تشعرين بالحر.

10- مارسي التمارين الرياضية في أكثر الأوقات برودة من النهار، واحرصي على ألا تشعري بالحرّ الفائق.

11- تجنّبي التعرّض إلى أشعّة الشمس المباشرة عند الظهر، إذ إنّ الحوامل أكثر عرضة لحروق الشمس من غيرهنّ.

12- استخدمي كريماً واقياً خلال الوقت الذي تمضينه تحت أشعّة الشمس.

13- ارتدي نظارات شمسية لإبعاد الوهج عن عينيك.

14- تجنّبي النشاطات القاسية خارج المنزل خلال الساعات الحارّة من النهار.

15- أسرعي بالرجوع إلى المنزل عند الشعور بأولى علامات التعب أو الوهن أو الدوار، أو العطش الفائق. استلقي واشربي القليل من الماء البارد أو المشروبات التي تعوّض الكهارل، وفي حال لم تشعري بتحسّن في وقت قليل، عليك إذاً الاتّصال بطبيبك.

نصائح لتجنب تورم القدمين:

يشير الاختصاصيون إلى أن ثمّة مشكلة أخرى قد تواجهها المرأة الحامل في الحر وهي تورّم القدمين، والتي تُسمّى طبياً بالوذمات الفيزيولوجية، ولتجنب التعرض لمشكلة تورم القدمين، ينبغي على المرأة الحامل اتباع النصائح الآتية:

1- استلقي يومياً من ثلاثين إلى ستين دقيقة، سواء عند نهاية دوام العمل أو خلال فترة الغداء.

2- أبقي قدميك مرفوعتين خلال النوم، من خلال إلقائهما على منشفة أو بطانية ملفوفة تحت الفراش مباشرة تحت قدميك.

3- انتعلي حذاءً مريحاً يكون أكبر من مقاس قدميك بنصف قياس.

4- حاولي المشي من مرّتين إلى ثلاث مرّات أسبوعياً في وقت معتدل الحرارة، وليس في فترة الظهيرة، حيث يشتدّ الحرّ.

5- انزعي خواتمك إذا لا حظت أنّها أضحت ضيّقة؛ فبعض الحوامل قد يلاحظن تورّماً متوسّطاً لليدين، ما يجبرهنّ على قطع خواتمهنّ.

تجنّبي:

1- ارتداء الملابس الضيّقة وبشكل خاصّ حول الخصر.

2- الوقوف في مكان واحد لوقت طويل.

3- التوقّف التام عن تناول الملح في الطعام، بل خفّفي منه قدر الإمكان، فالملح غنيّ بمادة اليود وهي عنصر أساسي في صحّة الجنين.

4- تناول أيّ مادة مدرّة للبول، إذ إنّها قد تتسبّب بخسارة الكهارل، ما يشكّل خطراً على الجنين.