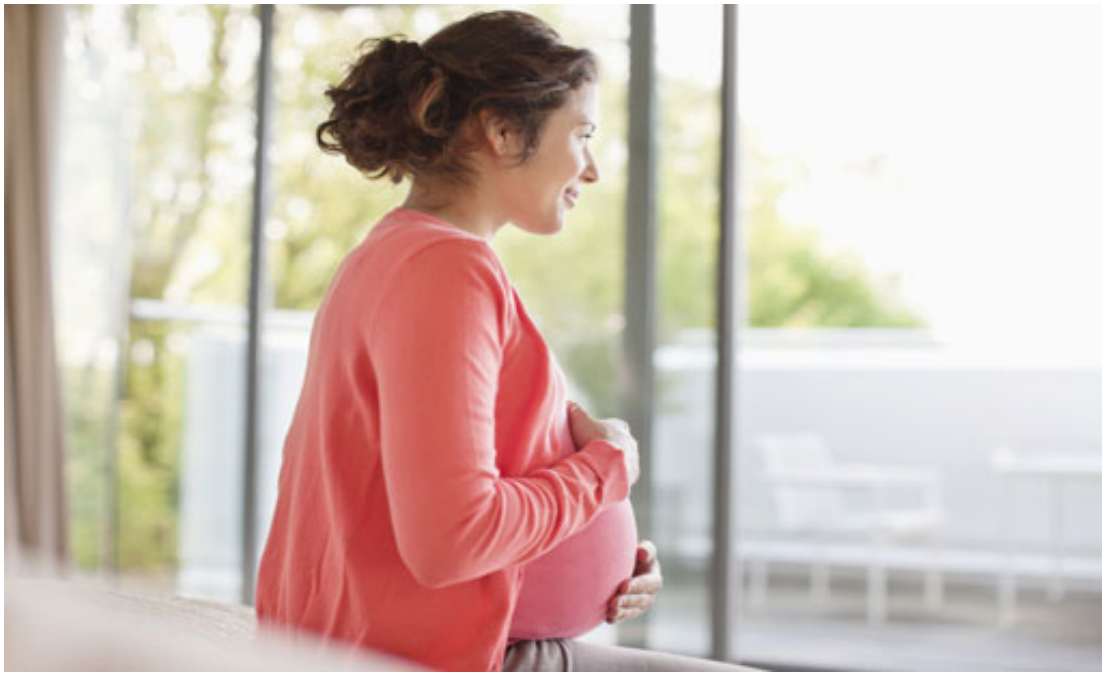
التغيرات الفيزيولوجية التي تصيب جسم الحامل



◄يتعرض جسم الحامل خلال فترة الحمل للعديد من التغيرات والتبدلات منها فيزيولوجية ومنها تناسلية.

التغيّرات الفيزيولوجية:

1- الجهاز العظمي:

خلال الحمل يزيد طول القياسات العرضية للحوض بسبب تكوّن نسيج عظمي بين العظام وغضروف مفصل العانة وأيضاً من المفاصل العجزية.

كذلك قد يتعرض هيكل الحامل العظمي للتشوّه إذا أصيب بمرض لين العظام في حال لم تتناول كمية كافية من الكلس لها ولجنينها، إذ أنّه يحصل على حاجته من الكلس من أُمّه.

2- الجهاز التنفسي:

يزيد نشاط الرئتين خلال الحمل بسبب ازدياد الحاجة إلى الأوكسجين. يتسبب صعود الحجاب الحاجز في أواخر الحمل بإعاقة عملية التنفس. بالإضافة إلى ذلك يتضخم غشاء المدخل الأسفل للأنف. ويحصل احتقان وتضخم في أغشية البلعوم والحنجرة وإنما على نحو معتدل. كما قد تصاب أيضاً القصبة الرئوية للحامل بالاستسقاء.

على الحامل تجنّب الغثيان بتناول الأطعمة الصلبة (غير سائلة) لأنّها لا تدوم مدة طويلة في المعدة.

3- الجهاز الهضمي:

كثيرات هن الحوامل اللوتي يصبن بالغثيان والقيء في الأشهر الأولى من الحمل. هذا القيء قد يرافقه زيادة في سيلان اللعاب.

إضافة إلى ذلك تصاب الحامل بالإمساك وتتغير لديها حاستا الشم والذوق. كما انّها تنجذب نحو أطعمة معيّنة وتنفر من أطعمة أخرى. أثناء الحمل أيضاً تضعف أسنان الحامل وتُصبح عُرضة للتسوس بسبب كميات الكالسيوم التي يأخذها الطفل من جسم أُمّه إلى جسمه.

أمّا الكبد فيدفعه رحم الحامل النامي إلى الأعلى ويقوم بأداء جميع وظائفه الاعتيادية والإضافية الناتجة عن الحمل من تحولات للمواد السكرية والمواد الضارة.

4- الجهاز البولي:

تزيد وظيفة الكليتين أثناء الحمل. وخلال أشهر الحمل الأخيرة قد يظهر زلال في بول الحامل، هذا الزلال إذا زاد عن 1% دل ذلك على حصول تسمم حملي. في أشهر الحمل الأولى تشعر الحامل بميل متكرر للتبول بسبب ضغط الرحم على المثانة. وأيضاً في الأشهر الأخيرة للحمل يزيد حجم الرحم فيضغط على الحالبين فيصبح حيزهما أعرض ويحصل فيهما ركود للبول وينضغط رأس الجنين إلى مدخل الحوض ويضغط على المثانة فتشعر الحامل من جديد بالميل المتكرر للتبول.

5- الجهاز العصبي:

خلال الحمل تتغير درجة التنبه في كلّ من المخ والنخاع الشوكي فنجد أنّ درجة تنبه قشرة الدماغ تضعف في أواخر الحمل بينما تزيد درجة تنبه النخاع الشوكي. كما تزيد أيضاً درجة التنبه من الجهاز العصبي المحيطي فتعاني الحامل من آلام عصبية من منطقة العصب الوركي والبطن ومن تشنجات في عضلات بطة الرجل. بالإضافة إلى ذلك يختلف توتر الجهاز العصبي النباتي، فتعاني الحامل من الغثيان والتقيؤ وسيلان اللعاب وإمساك ووجع في الرأس وبرغبة في النوم.

تجنبي الأطعمة المقلية أو المدهنة، والملفوف، والقرنبيط، والسبانخ، لأنّها تسبب اضطراباً في المعدة، وهي إحدى مسببات الغثيان لديك.

6- جهاز الغدد الصماء:

مع بداية الحمل تنشأ غدة إفرازية جديدة هي الجسم الأصفر. هذه الغدة تقوم بدور الغدة الصماء ذات الإفراز الباطني حتى النصف الثامن من الحمل حيث يتلاشى الجسم الأصفر وتقوم المشيمة بأداء وظيفته.

وخلال الحمل تعمل جميع الغدد الصماء مع المشيمة على إقامة التوازن الهرموني.

- المشيمة: يبدأ عملها بعد انقراض الجسم الأصفر.

تتجمع فيها أهم الهرمونات كالإستروجين والبروجيسترون وغيرها.

- الغدة النخامية: الجزء الأمامي للغدة النخامية يزيد حجمه خلال الحمل ويفرز الهرمون المنشط للجريبات والجسم الأصفر. كما يفرز أيضاً الهرمونات التي تنشط وظيفة الثدي، الغدة الدرقية، هرمون النمو وقشرة الغدة الكظرية.

أمّا الجزء الخلفي للغدة الدرقية فيفرز هرمون الأوكسيتوتين الذي يزيد من النشاط التقلصي للرحم في أواخر الحمل وأثناء الولادة.

- الغدة الدرقية: خلال الأشهر الأولى من الحمل يزيد حجمها ويشتد نشاطها. وخلال النصف الثاني يقل هذا النشاط.

- الغدد الجندرقية: دورها أساسي في عملية تبادل الكالسيوم وإذا ضعف نشاطها لدى الحامل تقل كمية الكالسيوم في دمها وتصاب بتشنجات وتقلّصات في عضلات الرحم.

- الغدد الكظرية: تتضخم بسبب زيادة سمك الطبقة السنجابية.

7- جهاز القلب والأوعية الدموية:

يتكيّف قلب الحامل بصورة تدريجية مع الأعباء المستدة بسبب الحمل. أثناء الحمل قد تتضخم عضلة القلب ويشتد نشاطه التقلصي بسبب الزيادة الكبيرة في كمية الدم وازدياد سرعة النبض وضغط الحجاب على القلب وزيادة توتر الشرايين. أما بالنسبة للأوعية الدموية فتزيد شفافيتها وتتكون أعداد جديدة منها في الرحم والثديين.

وتتوسع الشرايين الموجودة في بطنها وأطرافها وأعضائها التناسلية. فيما يتعلق بضغط الدم فيبقى طبيعياً خلال الحمل وإن كانت بعض الحوامل تعاني في الأشهر الأولى من الحمل من تقلب في ضغط الدم وبارتفاعه في الأشهر الأخيرة.

عندما تشعرين بالغثيان بسبب الحمل، بإمكانك الاستلقاء على ظهرك، فيزول بعد عشرين دقيقة، وخاصة بعد تناول وجبة الطعام!

8- الجلد:

يتعرّض الجلد خلال فترات الحمل لتغيرات عديدة. فمن ناحية أولى نلاحظ نمواً كثيفاً للشعر خاصة في الوجه والرجلين. ومن ناحية أخرى نلاحظ تلون الخط الأبيض للبطن والحلمتين والهالتين بلونٍ بني نتيجة تراكم مادة الميلامين الخالية من الحديد بسبب تغير نشاط الغدة النخامية وقشرة الغدد الكظرية. كما تظهر أيضاً نقاط الحبل على جبين الحامل وقصبة أنفها وخديها وشفتها العليا.

كما تظهر أيضاً على بطن الحامل خطوطاً حمراء مائلة إلى الزرقة بسبب تمدد جدران البطن الراجع إلى كبر حجم الرحم بحيث تنفلق العناصر المطاطية والأنسجة الرابطة للجلد. هذه الخطوط تصبح بعد الولادة بيضاء ذات لمعان صدفي.

9- الدم:

أثناء الحمل تزيد كمية الدم نظراً لازدياد البلازما. عدد الكريات الحمراء والبيضاء يزيد أيضاً، بينما تنخفض نسبة الهيموغلوبين. وتزداد كمية الفيبرينجين وسرعة ترسب الكريات الحمراء.

10- الحرارة:

قد ترتفع في بداية الحمل ولكنها تنخفض في النصف الثاني منه بسبب ازدياد كمية البروجستيرون في الدم.

11- الوزن:

يزداد وزن الحامل شيئاً فشيئاً مع تقدّم الحمل ويرجع ذلك إلى نمو الجنين وتضخم الرحم وتسرب الدهون والشحوم وازدياد كمية دم الحامل وتضخم ثدييها واختزان جسمها لبعض السوائل.

ويتراوح معدل الزيادة في الشهر الواحد بين كيلو وكيلو ونصف، أي بمقدار يتراوح بين 10 و15 كلغ طوال مدة الحمل.

أمّا إذا فاقت الزيادة هذا المعدل دل ذلك على وجود خلل ما يجب معالجته.

12- الثديان:

يتضخمان أثناء الحمل ويصبحان أكثر ثقلاً. تبرز الحلمتان وتتسع الهالتان وتظهران أكثر سواداً، وتظهر عليهما حبوب مونتغمري. ومع تقدّم الحمل يبدأ سائل اللبن بالخروج إذا ما تم الضغط على الحلمة وأحياناً يخرج وحده. بالإضافة إلى ذلك تتضخم الأوعية الدموية الموجودة في الثديين. ►

المصدر: كتاب دليل الحمل والإنجاب