ماذا لو أصابك ضيق التنفس أثناء الحمل؟



◄أحياناً تشعر المرأة الحامل بضيق في التنفس، فهل هو أمر طبيعي يحدث لكلّ النساء الحوامل؟

استشاري أمراض النساء والتوليد، الدكتور وائل عواد، يطلعك على أسباب ضيق التنفس لدى المرأة الحامل وطرق العلاج، ومتى تلجئين للطبيب.

الأسباب:

- زيادة في هورمون البروجيسترون، الذي يرخي عضلات الرئتين والقصيبات الهوائية، ويحفز أيضاً مركز التنفس في المخ مما يجعل الحامل تتنفس بعمق أكبر، ويصبح الجسم أكثر حساسية لمستويات ثاني أكسيد الكربون، وتتم عملية انتقال الأكسجين من دم الأُم إلى دم الجنين بشكل أفضل.

- مع زيادة حجم الجنين إلى درجة يضغط فيها على الحجاب الحاجز، خاصّة إذا كانت حاملاً بتوأمين، أو إذا كان السائل الذي يحيط بالجنين كميته كبيرة، أو كان حجم الجنين نفسه كبيراً.

ملاحظات:

- خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل يصبح التنفس أكثر سهولة؛ بسبب نزول الجنين في الحوض استعداداً

للخروج؛ ليحل محله شعور بالرغبة المتكرّرة في التبول، إمّا إذا كانت السيّدة قد ولدت طفلاً في السابق، فقد لا يدخل رأس جنينها الحوض حتى تبلغ نهاية الحمل.

- بعد الولادة تنخفض مستويات هورمون البروجيسترون في الجسم، ويزول أيضاً تأثير ضغط الجنين عن الحجاب الحاجز، ويعود التنفس لما كان عليه قبل الحمل بعد أسابيع عديدة.

7 أعراض

* تفاقم الربو.

* ضيق مفاجئ في التنفس من دون بذل مجهود أو ممارسة الرياضة.

* سرعة النبض، وعدم انتظام نبضات القلب والخفقان.

* ألم في الصدر أو ألم عند التنفس.

* سرعة التنفس.

* زيادة الضيق في التنفس.

* الحرارة العالية والسعال والتعب.

كيف تحدين من المشكلة؟

- مارسي تمارين التنفس والاسترخاء يومياً، فهي تساعد على تقليل التوتر العصبي، ومن آلام المخاض.

- انجزي أعمالك المنزلية بهدوء.

- حافظي على استقامة الظهر عند الجلوس، وإسناد الأكتاف إلى الوراء؛ لإعطاء الرئتين الفرصة للتمدّد بأكبر قدر ممكن. كما يمكن أن تضعي وسادة أو وسادتين تحت الرأس والكتف عند النوم للحدّ من ارتفاع الحجاب الحاجز، فذلك يعطيك شعوراً أكبر بالراحة.

- لا يعني ضيق التنفس وجود مشكلة في الرئتين إذا لم يكن مصاحباً لأعراض أخرى، أمّا في حالة المرأة المريضة بالربو قبل الحمل فيجب الأخذ في الاعتبار أنّ خطر عدم السيطرة على الربو عليها وعلى طفلها يفوق خطر تناول أدوية الربو أثناء الحمل.►