



جامعة حماه

كلية التمريض

السنة الثالثة

اسم المقرر: تمريض الأمومة وصحة المرأة /نظري/

الرعاية أثناء الحمل Nursing Care during) (Pregnancy

إعداد

د. فوزية عثمان

العناوين الرئيسية: Outlines:

1. أهداف الرعاية أثناء الحمل
2. التقييم
 - القصة المرضية
 - القصة النسائية
 - الفحص الفيزيائي
 - الفحوصات المخبرية
3. النصائح الخاصة بتغيرات أجهزة جسم الحامل
4. الاحتياجات الغذائية
5. التثقيف الصحي خلال الحمل
6. التشخيص التمريضية

1. أهداف الرعاية أثناء الحمل: تهدف رعاية الحوامل إلى إيجاد الأم السليمة جسديا وعقليا واجتماعيا من خلال ما يلي:

1. مراقبة وظائف أجهزة الحامل
2. مراقبة تطور الجنين في رحم الأم
3. إنهاء الولادة بشكل طبيعي ما أمكن ذلك
4. تهيئة الثديين للإرضاع الوالدي
5. الإقلال من مضاعفات مرحلة النفاس
6. خفض وفيات الأمهات في أثناء الحمل والولادة والنفاس
7. خفض حجم المرض لكل من الأمهات والأطفال
8. حماية الأطفال من الأمراض الخمجية القاتلة خاصة التي يمكن الوقاية منها بواسطة التطعيم

2. التقييم:

القصة المرضية

- الاسم – العمر – العنوان – العمل – المستوى التعليمي – الحالة المادية
- اسم الزوج- عمل الزوج – وجود قرابة
- سوابق مرضية أو جراحية – أمراض عائلية – حساسية – العادات : النوم، الرياضة، التدخين، الكحول...
- عدد مرات الولادة (Para) P.....
- عدد مرات الحمل (Gravidia) G.....
- عدد مرات الإجهاض (Abortion) A.....
- عدد المواليد الأحياء (Living children) L

بعض المصطلحات الهامة:

- T الولادة بتمام الحمل Term
- PT ولادة بعد الأسبوع 20 وقبل 37 أسبوع Preterm
- G عدد الحمل بغض النظر عن الإسقاطات Gravidity
- P عدد الحمل التي نتج عنها مواليد أحياء (التوأم يحسب حمل واحد) بعد أسبوع 20 Parity
- M حمل متعددة Multigravida A عدد الإسقاطات Abortion

القصة النسائية

• الطمث:

- لتحديد موعد الولادة المتوقع (EDB) Estimated Date of Birth:
تاريخ آخر أول يوم من آخر دورة طمثية + 7 أيام - 3 أشهر + سنة
- مثال: أول يوم من آخر دورة طمثية كان في 10-5-2004
بإضافة 7 أيام 17 - 5 - 2004
نطرح ثلاثة أشهر 17 - 2 - 2004
نضيف سنة 17 - 2 - 2005
- بداية الطمث، انتظام، المدة، القوام، الكمية، الأعراض المرافقة

• الحمل السابق:

- تاريخ الحمل السابق، عمر الحمل، المشاكل المرافقة أثناء الحمل
- نوع الولادة ، مدة المخاض
- وزن المولود، جنس المولود، المشاكل المتعلقة

• وسائل تنظيم الأسرة:

- الوسيلة المستعملة، مدة الاستعمال، المشاكل المرافقة للوسيلة.

الفحص الفيزيائي

• الفحص العام:

- أخذ العلامات الحيوية
- قياس الطول و الوزن
- فحص بدني عام لجميع أجهزة الجسم

• فحص البطن:

- تقدير عمر الحمل:

* الحافة الجانبية للبدن اليسرى أسفل الرهاية، و نحركها لأسفل البطن حتى نجس قعر الرحم

* يجرى عادة من الأسبوع 16

الأسبوع 16 ← منتصف المسافة بين السرة وارتفاق العانة.

الأسبوع 24 ← عند مستوى السرة

الأسبوع 28 ← فوق السرة

الأسبوع 32 ← منتصف المسافة بين السرة والناتئ الرهابي

الأسبوع 36 ← بمستوى الناتئ الرهابي

الأسبوع 40 ← تحت الناتئ الرهابي بأربع أصابع .

* قياس المسافة من ارتفاع العانة إلى قعر الرحم باستخدام شريط القياس، للتأكد من تناسب حجم الرحم مع العمر الحولي، و لتقدير عمر الحمل بالأسابيع (McDonald's technique):

ارتفاع قعر الرحم $\times 8 \div 7 =$ عمر الحمل بالأسابيع.

* يجرى بعد الأسبوع 24

مناورات جس البطن:

☞ المناورة الأولى: جس قعر الرحم بكلتا اليدين و الأصابع مطبقة على بعضها لتحديد جزء الجنين الذي يشغل القعر.

☞ المناورة الثانية: جس جانبي الرحم بباطن اليدين لتحديد جهة ظهر الجنين و جهة الأطراف، نستعمل يد لنتيبت الرحم و اليد الأخرى لتحديد جهة الجنين.

☞ المناورة الثالثة: جس أسفل الرحم تحت السرة لمعرفة جزء الجنين الذي يشغل أسفل الرحم.

☞ المناورة الرابعة: (مناورة باولك) مسك الجزء السفلي من الرحم باليد اليمنى، ونحركه لليمين واليسار، إذا تحرك يكون غير متدخل و إذا لم يتحرك يكون متدخل.

● سماع دقات قلب الجنين:

– نضع المسماع في منتصف المسافة بين الشوكة الحرقفية الأمامية العلوية و السرة، في جهة توضع ظهر الجنين.

– بالمسماع من الأسبوع 17

– عبر الإيكو من الأسبوع السادس

– النبض الطبيعي لجنين: 120_150 ضربة \الدقيقة

● الفحص المهبلي:

– المس المهبلي:

*يجرى في الزيارة الأولى لتحري جدران المهبل (التمدد، الاتساع، وجود التهاب) وعنق

الرحم (فوهة العنق، قوام العنق)

- المنظار المهبل:
- * يجرى في الزيارة الأولى ، ويظهر هذا الفحص :عق الرحم، جدران المهبل.
- *يمكننا من التحري عن وجود احمرار، بوليبيات، مفرزات غير طبيعية.
- *مسحة ببنيكولو: يمكن إجراء هذا الفحص للحامل واخذ هذه المسحة من خلايا عنق الرحم وفحصها تحت الميكروسكوب للكشف عن سرطان عنق الرحم أو قناة الولادة لإعطاء العلاج اللازم قبل أن تسوء حالتها الصحية
- عند إجراء فحص مهبل (مس ، منظار) يجب مراعاة التعقيم والتطهير لمنع حدوث انتان.
- الإيكو:
- يجرى في كل زيارة.
- يظهر لنا: عمر الحمل ، نبض الجنين، المجيء و التوضع، كمية السائل الأمنيوسي، وجود أي تشوهات.

الفحوصات المخبرية

- فحص البول:
- يجرى في كل زيارة تقوم بها الحامل.
- وجود بروتين في البول أكثر من 300 ملغ/ل في بول 24 ساعة ← انسداد حلي.
- وجود غلوكوز في البول ← سكري حلي.
- WBC إنتان
- RBC نزف
- فحص الدم الكامل :
- يتم فحص الدم الكامل في الزيارة الأولى
- الخضاب:
- لمعرفة ما إذا كانت الحامل تعاني من فقر دم
- الهيماتوكريت:
- فحص واسرمان: يجرى في أول زيارة للتأكد من أن الحامل لا تعاني من مرض الزهري لأنه يسبب تشوهات خطيرة بالجنين فيجب علاجه.
- فحص زمرة الدم وعامل الريزوس:
- *لنقل الدم للحامل في حال حدوث نزف، و للوقاية من حدوث تضاد في دم الجنين.
- اختبار تحمل السكر: يطلب في الأسبوع 24 – 28.

3. النصائح الخاصة بتغيرات أجهزة الجسم

النصائح الخاصة بالجهاز القلبي

- رفع الجزء السفلي من الجسم على وسادة مرتفعة قليلاً.
- تجنب تناول الأطعمة المملحة بشكل مستمر لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الأملاح في الجسم وبالتالي ازدياد السوائل داخل الجسم مما يؤدي إلى تضخمه وانتفاخه.
- تجنب لبس الجوارب الضيقة.
- اتخاذ دائماً الوضع الجانبي أثناء الاسترخاء أو النوم.
- عدم وضع رجل فوق رجل عند الجلوس لأن ذلك يزيد من تورم الرجلين.
- هناك نوعان من التورم وهي:
تورم فسيولوجي (Physiological) أي طبيعي يحدث مع حدوث الحمل.
تورم مرضي (Pathological) وهذه مقارنة بينهما:

الورم المرضي	التورم الفسيولوجي	
يحدث منذ بداية الحمل إلى نهايته	يحدث في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل	وقته/مدته
تكون الحامل لديها تاريخ مرضي لأحد هذه الأمراض: الضغط، أمراض القلب، سوء التغذية	لا يكون لديها أي تاريخ مرضي لأحد هذه الأمراض: الضغط، أمراض القلب، سوء التغذية	التاريخ المرضي
تحتاج إلى العلاج في المستشفى	لا تحتاج إلى العلاج في المستشفى	المعالجة

النصائح الخاصة بالجهاز التنفسي

- تعليم الأم تمارين الاسترخاء و التنفس العميق
- الحرص على الجلوس والوقوف بشكل صحيح
- اتخاذ الوضع الجانبي عند الاسترخاء
- تجنب الإكثار من الطعام الذي يضغط على المعدة ويزيد من الشعور بقصور التنفس يعني الإكثار من الوجبات وتقليل كميتها
- الحرص على لبس الملابس الواسعة
- تجنب الجلوس في الأماكن المزدحمة

الغثيان و الإقياء:

- الامتناع عن تناول الأطعمة الدهنية والإكثار من الكربوهيدرات
- الإكثار من عدد الوجبات وتقليل كميتها أي وجبات خفيفة متكررة
- تناول البسكويت الغير مملح
- الإقلال من شرب السوائل خلال تناول الطعام
- البقاء بالفرش لمدة نصف ساعة، ثم النهوض بهدوء

الحرقة وحموضة المعدة وعسر الهضم:

- تجنب تناول الأطعمة الدهنية والحارة
- تناول وجبات خفيفة متكررة
- الأكل ببطء
- الابتعاد عن مهيجات المعدة كالأطعمة الحامضة والحارة
- الامتناع عن التمدد بشكل كامل
- النوم على وسادة مرتفعة
- النوم على الجانب الأيمن
- النوم بعد نصف ساعة من تناول الطعام
- تناول مضادات الحموضة بدون صوديوم أو فوسفور، وتجنب تناول بيكربونات الصوديوم
- لتخفيف حموضة المعدة شرب كأس من الحليب البارد بتأني وعدم شربه دفعة واحدة

الإمساك وامتلاء البطن بالغازات:

- الإكثار من تناول السوائل
- القيام برياضة خفيفة كالمشي
- الإكثار من تناول الألياف
- الامتناع عن استعمال الزيوت كملينات للبطن مثل: شرب زيت الخروع
- الامتناع عن تناول الأطعمة المسببة للغازات
- عدم تأجيل التغوط في حال الشعور به

البواسير:

- الإكثار من تناول السوائل والألياف
- عمل رياضات خفيفة وخاصة بالحامل
- تجنب حدوث إمساك
- الجلوس في حوض استحمام دافئ
- رفع الرجلين على مخدة عند النوم أو الاسترخاء
- استخدام مراهم البواسير بعد استشارة الطبيب

النصائح الخاصة بالجهاز العضلي

- الحفاظ عل وضعية جيدة للظهر
- تجنب زيادة الوزن
- ارتداء أحذية طبية وتجنب الكعب العالي
- عدم لبس الملابس والجوارب الضيقة
- تدليك الظهر وإجراء مساجات منتظمة

النصائح الخاصة بالجهاز البولي

- تفريغ المثانة والذهاب إلى دورة المياه بشكل مستمر
- تجنب حبس البول
- الإقلال من شرب السوائل في الليل
- عمل تمارين (كيجل) أي أن تقوم بقبض عضلات الرحم إلى الداخل, أي أن تأخذ شهيق وتشفط البطن إلى الداخل وذلك للتقليل من حدوث سلس البول
- تثقيف السيدة عن أعراض التهاب المجاري البولية
- تقييم لون البول و مراجعة الطبيب في حالب وجود حرقة أو ألم أو تغير في لون البول

4. الاحتياجات الغذائية

البروتين:

- تحتاج الحامل 60 غ بروتين يومياً.
- ضروري من أجل: ترميم الأنسجة/ نمو و تطور الجنين و المشيمة و الثديين/ والمحافظة على تكوين الهيموغلوبين و الكريات الحمر.
- يتواجد في: (اللحوم، الحليب، الجبن، صفار البيض، الكبد، السمك، البقول)

الكربوهيدرات:

- تحتاج الحامل (50- 200) غ يومياً.
- ضروري من أجل: الحصول على الطاقة الحرارية/ تكوين الهيكل العظمي للجنين/ بناء الخلايا المكونة لمينا الأسنان في اللثة.
- يتواجد في: (الحبوب، الرز، البقول، البطاطا).

المغنزيوم:

- تحتاج الحامل (320) ملغ يومياً.
- ضروري من أجل: تكوين الحموض النووية/ ونمو سليم للجنين.
- يتواجد في: (اللحم الأبيض، البقول)

الزنك:

- تحتاج الحامل (15) ملغ يومياً.
- ضروري من أجل: نمو الأنسجة الجنينية/ له دوراً في استقلاب و تركيب الانسولين/ له دور في تكوين الحموض النووية.
- يتواجد في: (اللحوم، السمك، صفار البيض، الخضروات، الزبدة).
- نقص الزنك ← تشوهات في الجهاز التناسلي – زيادة فترة المخاض – مضاعفات أثناء الولادة.

الحديد:

- تحتاج الحامل (30) ملغ يومياً.

- ضروري من أجل: تكوين الهيموغلوبين/ تكوين الهيموغلوبين وكريات الدم الحمراء عند الجنين.
- يتواجد في: (اللحم، الكبد، صفار البيض، الخضار، الفواكه)
- نقص الحديد $\Rightarrow$ فقر دم.
- يستمد الجنين احتياجاته من الحديد في أول ثلثين، و يخزن الحديد في الثلث الثالث.

حمض الفوليك:

- تحتاج الحامل 3حبات من حمض الفوليك يومياً، كل حبة بمقدار 1ملغ.
- هو نوع من أنواع فيتامين B complex .
- ضروري من أجل: الوقاية من التشوهات الدماغية و تشوهات الأنبوب العصبي.

الكالسيوم:

- تحتاج الحامل (1.200) ملغ يومياً.
- ضروري من أجل : تكوين العظام و الأسنان/ تنظيم ضربات القلب/ الحفاظ على المقوية العضلية.
- وله دور رئيسي في تغير استقطاب الخلايا و خروج البوتاسيوم و دخول الصوديوم و تداخل خيوط الأكتين والميوزين.
- يتواجد في: (الحليب البقري و مشتقاته، اللحوم الحمراء، الخضار).

فيتامين C:

- تحتاج الحامل (70) ملغ يومياً.
- ضروري من أجل :تكوين العظام و الأسنان/ تشكيل الكولاجين.
- يتواجد في : (الخضار، الفواكه وخاصة في الحمضيات).

فيتامين B6:

- تحتاج الحامل (2.2)ملغ يومياً.
- ضروري من أجل: استقلاب البروتينات.
- يتواجد في : (اللبن، الكبد، اللحم، البروتينات)
- نقصه $\Rightarrow$ إلى خلل و اضطرابات في الجهاز العصبي.

فيتامين B12 :

- تحتاج الحامل (2.2) ملغ يومياً
- ضروري من أجل: تكوين الحموض النووية/ تصنيع الأنسجة الجديدة.
- يتواجد في المنتجات الحيوانية.

فيتامين B1 :

- تحتاج الحامل (1.6) ملغ يومياً.
- يدعى فيتامين التيامين.
- نقصه $\Rightarrow$ إصابة الجهاز العصبي كضمور العضلات، وشلل الأطراف .
- يتواجد في الذرة، القمح، الخبز الأسود، كلى الحيوانات.

فيتامين A :

- تحتاج الحامل (500) وحدة عالمية يومياً.
- يدعى فيتامين النمو.
- ضروري لبناء العظام و الأسنان.
- نقصه $\Rightarrow$ ضعف مقاومة الجسم، قدرته الدفاعية، جفاف العينين، حدوث العشى الليلي.
- يتواجد في: (كبد و كلى الحيوانات، البيض، الزبدة، الجزر، السبانخ)

فيتامين D:

- تحتاج الحامل (400) وحدة عالمية يومياً.
- يدعى الفيتامين المضاد للكساح.
- ضروري من أجل: تنسيق و تمثيل الكالسيوم و الفوسفور/ نمو غشاء خلايا الجسم/ الوقاية من حدوث الكساح.
- يتواجد في: (الزيوت النباتية، الخضراوات المورقة كالخس، البقول، اللحم الأبيض، البيض، زيت السمك)

فيتامين E :

- تحتاج الحامل (15) وحدة عالمية يومياً.
- نقصه $\Rightarrow$ موت الجنين/ حدوث إجهاض عفوي.

- يتواجد في: (الذرة، القمح، البيض، الكبد، بعض الأنسجة النباتية).

اليود :

- تحتاج الحامل (175) وحدة عالمية يومياً.
- ضروري من أجل: متطلبات الجنين.
- يتواجد في: (السّمك، زيت كبد السمك).

❖ الدهون:

إن المصدر الرئيسي لـ حمض DHA (دوكوسا هيكسيا نيوك) هو الأسماك، ويعتبر حمض DHA ضروري لنمو وتطور الجهاز العصبي المركزي للجنين. إنّ تناول وجبتين أو ثلاث وجبات للأسماك في الأسبوع خلال فترة الحمل تعتبر كافية للإمداد بالكمية المطلوبة من حمض DHA.

5. التثقيف الصحي خلال الحمل

الراحة و النوم:

- يجب اخذ قسط كاف من الراحة والاسترخاء والنوم لتجدد الخلايا العصبية لكي تقوم بمهامها.
- يجب على السيدة الحامل أن تنام 8 ساعات ليلاً وساعتين بعد الظهر.

الرياضة أثناء الحمل:

- تؤدي الرياضة إلى تهدئة الأعصاب/ تنشيط الدورة الدموية/ تحسين الشهية/ منع البدانة/ تمنع الإمساك/ يشجع على النوم/ يساعد على التنفس العميق/ لتقوية عضلات الجسم وتليينها وبخاصة العضلات التي يحتاج إليها الجسم أثناء الولادة.
- يعتبر المشي في الهواء الطلق لمدة نصف ساعة من أفضل أنواع الرياضة للحامل.
- إجراء تمارين رياضية للأطراف، وتمارين بسيطة للبطن والحوض.
- يجب تجنب الرياضات المجهدة مثل الركض، السباحة.
- إجراء التمارين بانتظام على الأقل 3 مرات بالأسبوع.
- السفر: لا يوجد أضرار لسفر الحامل.
- السفر غير مرغوب فيه في حالة الإجهاض المتكرر وفي آخر فترة الحمل خشية وقوع الولادة في مكان لا يوجد فيه مستشفى أو شخص يتمكن من مساعدتها.

الملابس:

- يجب ارتداء ملابس واسعة وفضفاضة.
- تجنب استعمال أربطة ضاغطة .
- ارتداء أحذية طبية وتجنب الكعب العالي.

العمل:

- يجب أخذ قسط من الراحة وعدم القيام بأعمال مجهدة لان هذا يضر بصحتها وصحة الجنين.
- تجنب مجالات العمل التي يمكن أن تتعرض فيها الحامل إلى مواد سامة كمركبات الرصاص، أو إشعاعات لأنها تسبب إجهاض و تشوهات جنينية.

التدخين والكحوليات:

- التدخين مضر بشكل عام وخاصة بصحة الحامل، لأنه يحتوي على مادة النيكوتين الضارة.
- كما يقلل النيكوتين من نسبة الأوكسجين في جسم الحامل ويزيد من نسبة أول أوكسيد الكربون مما يؤثر تأثيرا سيئا على الجنين.

الأدوية:

- يجب تحذير الحامل من ضرورة عدم تناول أي دواء وخاصة خلال الثلث الأول، إلا بعد استشارة الطبيب، و الاطلاع على النشرة المرفقة بالدواء.

اللقاحات:

- الحصبة: يعتبر مضاد استطباب خلال الحمل، و يعطى الغلوبين المناعي للوقاية بعد الإصابة.
- الحصبة الألمانية: مضاد استطباب خلال الحمل، لتأثيره المشوه للأجنة وخاصة في الثلث الأول من الحمل.
- النكاف: مضاد استطباب خلال الحمل.
- السل: مضاد استطباب خلال الحمل.
- الكزاز: مستطب وضروري خلال الحمل، يجب إعطاؤه على جرعتين:

٥ الجرعة الأولى في الأسبوع (20 – 24) من الحمل

٥ الجرعة الثانية في الأسبوع (24 – 28) من الحمل

الفحوصات الروتينية في الزيارة الأولى لكل حامل

- 1- التاريخ الولادي (سير الولادات اجهاضات، انسمام حملي، سكري.....)
- 2- التاريخ الطبي: أمراض مزمنة (داء سكري، أمراض كلية، أمراض قلبية.....)
- 3- الممارسات الصحية الشخصية (التدخين والرياضة والكحول والأدوية.....)
- 4- التقييم الغذائي: الحالة الغذائية العامة ومدى معرفة الأم بنوع الطعام والغذاء المطلوب
- 5- فحص جسم الحامل:
الوزن، الطول، جس البطن، الايكو، فحص مهبلي (تشوهات المهبل وأمراضه والتعرف على علامات الحمل في الأشهر الأولى)
- 6- الفحوص المخبرية: خضاب وهيماتوكريت وزمرة دموية وعامل RH وفحص تحمل السكر والفحوص الدموية الروتينية والبولية والبروتين والكرياتين، فحص دم شامل CBC- فحوص بول وراسب.
- RH الأم سلبية والأب ايجابي ← المولود الأول ايجابي ← إعطاء الأم Antid خلال 72 ساعة من الولادة (300 ميكروغرام)
- الفحوص الدموية النوعية لداء السفلس
- أضداد الحصبة الألمانية (Rubella)
- العامل الاسترالي HBSA
- Popsmea- لطاخة الرحم لكشف الآفات الورمية و ما قبل الورمية

فحوصات في حالات خاصة

الزيارة الأولى: مسح لكشف الداء السكري وخلال 24-28 أسبوع

- سوابق عائلية
- سوابق أجنة مشوهة
- موت محصول الحمل
- بيلة سكرية / سوابق استسقاء أمينوسي
- العمر أكثر من 35 سنة- سوابق أجنة مشوهة- آفات الأنبوب العصبي

التحضير للولادة:

- يجب التحضير للولادة قبل أسبوعين من التاريخ المتوقع للولادة .
- شرح حول آلية الولادة والإجابة عن تساؤلات الحامل.
- طمأنة الحامل وتقليل المخاوف و القلق حول الولادة.
- تحديد مكان الولادة قبل التاريخ المتوقع.
- تحديد نوع الولادة.

التحضير للإرضاع:

- تشجيع الأم على الرضاعة الطبيعية.
- شرح أهمية الرضاعة و فوائدها للأم و الوليد.
- تقييم الحلمة بارزة أو غائرة.
- تعليم الأم كيفية حمل حديث الولادة و طريقة إرضاعه.

6. التشخيص التمريضية

التشخيص التمريضية المستمرة خلال فترة الحمل:

- ✓ قلق
- ✓ عدم سلامة الجلد
- ✓ عدم فعالية التكيف الفردي
- ✓ عالي الخطورة للأذية
- ✓ اضطراب النموذج الجنسي
- ✓ اضطراب نموذج النوم
- ✓ نقص المعرفة

تشخيص الثلث الأول:

- ✓ نقص حجم السوائل
- ✓ تغير نموذج التغذية: أقل من احتياجات الجسم
- ✓ اضطراب نموذج الإطراح البولي
- ✓ تغير في سلامة الأغشية المخاطية

✓ تعب

✓ عالي الخطورة للإنتان

تشخيص الثلثين الثاني والثالث:

✓ ألم (ظهري _ مفصلي)

✓ اضطراب نموذج التنفس (ثلث 2)

✓ اضطراب نموذج الإطارح البولي (ثلث 3)

✓ اضطراب في صورة الجسم

✓ تغير نموذج الإطارح الغائطي: إمساك

✓ عالي الخطورة للأذية

✓ عدم تحمل النشاط

.....
انتهت المحاضرة