



PATIENT
EDUCATION

WOMEN'S HEALTH: Lifestyle During Pregnancy

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

Sex

Sex during pregnancy is not so different from sex before pregnancy.

Can I still have sex if I am pregnant? And for how long into my pregnancy?

You may continue to have sex during pregnancy until delivery, as long as you and your partner are comfortable and not told otherwise by your doctor. Your baby is protected by the amniotic fluid inside your uterus and the mucous plug that blocks your cervix. In pregnancy, you might experience some spotting or abdominal cramps after sex; but this will not increase your risk of losing the pregnancy.



Does pregnancy affect my sexual desire?

At the beginning of pregnancy, nausea, changes in your hormone level, and fatigue may lower your sexual desire. During the second trimester, the increased blood flow to your breasts and sexual organs may flare up your sexual desire. By the third trimester, back pain and the increased weight gain may again diminish your interest for sex. If sex is difficult or unappealing, try kissing, cuddling, or massaging.

Are there any conditions where sex is not allowed?

Your doctor will advise you to avoid sex if:

- **You have vaginal bleeding:** In this situation, your doctor will advise you to avoid sex for one to two weeks from the last episode of bleeding. Your doctor may even tell you to avoid sex for a longer period, or even for the whole pregnancy. But keep in mind that early miscarriages are usually related to genetic abnormalities in the developing baby and have nothing to do with what you do or don't do.
- **You have preterm contractions or your cervix begins to open prematurely** (cervical insufficiency).
- **You are leaking amniotic fluid.**
- **Your placenta partly or completely covers your cervical opening** (condition known as placenta previa).
- **You or your partner have a sexually transmitted infection (STI):** This infection might affect your baby's health. Use a condom if your partner has an STI.

How can I have sex with my big belly?

There are some positions that will prevent you from lying on your back during sex. Lying on your back might be uncomfortable after the fourth month of pregnancy (16 weeks), and it should be avoided. Check with your doctor for more details.

How soon can I have sex after the baby is born?

You should wait till your cervix closes and any episiotomy heals. In general, you should wait for four to six weeks before having sex. When you're ready to have sex, start slowly, use a water-based lubricant at first, and use contraception to prevent a new pregnancy.

X-rays

Is it safe to have an X-ray during pregnancy?

Yes. If necessary, you may have an X-ray during pregnancy. High doses of radiation are not recommended because they slightly increase a baby's risk of birth defects or certain cancers, such as leukemia, later in life. But most X-ray exams, such as those of the arms, legs, head, teeth or chest, don't expose your belly to significant radiation and would not cause any significant risk.

Tips:

- Always inform your doctor and/or the X-ray technician if you are or might be pregnant before any X-ray procedure. In some situations, it might be possible to do an exam that doesn't involve radiation instead, such as an ultrasound or magnetic resonance imaging (MRI).
- Use a leaded shield to protect the pelvis/baby from radiation.
- If you had an X-ray before you knew you were pregnant, any potential risk due to radiation is very limited.
- If you have a child who needs an X-ray, don't hold your child during the exam. Ask someone else to take your place.

Hair dye

Is it ok to use hair dye during pregnancy?

When you dye your hair, a small amount of the dye may enter your skin. The use of hair products before or during pregnancy is not thought to harm your baby or increase the risk of cancer during childhood.

If you want to dye your hair:

- Follow the package directions exactly as written.
- Wear gloves when applying the hair dye.
- Leave the dye on your hair as long as directed, not more.
- Wash your head thoroughly after using the dye.
- Postpone any chemical hair treatment at least until the first trimester ends.

Working

Can I work during pregnancy?

Sure you can. However, working during pregnancy is more challenging since you might get tired easily.

To overcome fatigue:

- Follow a healthy diet.
Eat foods rich in iron and protein.
- Take short, frequent breaks.
- Get up and move around for a few minutes to ease your muscle tension and prevent fluid buildup in your legs and feet.
- Take a short nap when your workday ends, and cut back on your usual after-work activities.
- Keep up your fitness routine. Do exercises, especially if you sit at a desk all day. You can join a prenatal fitness class.
- Go to bed early, and try to get around seven to nine hours of sleep every night.



To prevent back pain:

- Sit on a firm seat. Support your back with a small pillow. Rest your arms properly. Do not stand for a long period of time. It will cause blood to pool in your legs and will put pressure on your back. If you must stand, support one of your feet up on a footrest or low stool and switch your feet frequently. Always wear comfortable shoes with good arch support.
- Do not bend over at your waist. If you have to, squat with your knees. Keep your back straight. Bring yourself up with your hips and legs. Keep the object close to your body no matter how light it is.

Avoid the following:

- Exposure to harmful substances
- Lifting heavy objects
- Excessive noise
- Heavy vibrations, such as those caused by large machines
- Too much stress
- Cold work environment

Hot Tubs

Can I have hot tub baths/ Jacuzzi/sauna?

If you spend 10 minutes or more in a hot tub, your body temperature can increase to 38.9°C. This high temperature causes you to overheat and lowers your blood pressure. It might also decrease the oxygen supply to your baby. Moreover, the high temperature during the first six weeks of pregnancy might increase the risk of miscarriage and serious abnormalities in the baby's brain or spinal cord. You should limit exposure to hot tubs at any time during pregnancy.

To decrease the risks:

- Limit time in the hot tub to less than 10 minutes.
- Avoid sitting near the source of the newly heated water.
- Get out of the hot tub if you start to sweat or feel any discomfort.
- Stay out of the hot tub if you are sick or you already have a high temperature (due to fever, exercise, or previous hot tub or sauna use).

Travel

Is it okay to travel during pregnancy?

It is generally safe to travel at all times during your pregnancy if there are no complications or concerns. The best time to travel is during the second trimester (14 to 28 weeks).

It is generally safe to travel by land (car, bus, or train), by air, or by sea.

Any tips about land travel?

- Always buckle your seat belt. The discomfort you may feel while putting the seat belt is much less than any discomfort caused by injury without it. Keep the air bags turned on; their benefit outweighs any potential risks.
- Try to limit the amount of travel time to around four to six hours.
- Stop frequently on the road to take short walks and stretch your body to keep your blood circulating.
- If you are in a bus, remain seated while the bus is moving.

Any tips about air travel?

- In general, you can travel up to the eighth month. It is advisable to avoid travelling after 36 weeks and in the third trimester. It is better to remain close to your hospital for unexpected delivery or emergency.
- If you're healthy, decreased air pressure in the airplane or the radiation at high altitudes are not likely to cause any harm to your baby.
- If you have any medical problems, air travel during pregnancy might increase your risk for complications. Check with your doctor before you travel.
- Do not travel alone. It's advised that you travel with at least one person.
- Take a medical report about your pregnancy with you.
- Choose an aisle seat so you can easily go to the bathroom and stretch your legs. A seat over the wing in the middle of the plane might give you the smoothest ride.

- During the trip, fasten the lap belt under your belly.
- If possible, get up and try to walk every half an hour up and down the aisle. Make sure to hold to the seat backs while moving so you don't fall during turbulence. If you must remain seated, stretch your legs frequently to prevent pooling of blood.
- Make sure to drink plenty of fluids.
- Seek immediate medical attention if you have: bleeding, contractions, ruptured membranes, excessive swelling of your legs, headaches and visual problems.

What about travel by sea?

Travelling by sea might increase your morning sickness or might make you feel nauseated all over again. Make sure you have medications or seasickness bands.

Are there any precautions for foreign travel?

Traveler's diarrhea is a common concern for all travelers since you may not be used to the germs and organisms found in the food and water of other countries. **To avoid diarrhea and infections such as toxoplasmosis and listeria, follow the below instructions.**

- Do not drink tap water. Drink plenty of bottled water. Use canned juices or soft drinks as alternatives.
- Avoid ice.
- Do not eat food or drink beverages from street vendors or unclean places.
- Do not drink unpasteurized milk.
- Do not eat fresh fruits and vegetables before you peel the skin.
- Do not eat raw chicken, meat, or fish.
- Do not take antibiotics for the prevention of diarrhea on your own.
- In case you have diarrhea, drink lots of fluids and focus on oral rehydration solution. Check with your doctor if you need antibiotics.

Sleep

During pregnancy, you might feel more tired and sleepy, especially during the first trimester. This is normal because your body will be exerting more energy to prepare for the baby.

As your pregnancy progresses, sleep might become more difficult due to many factors:

- Increased size of your belly
- Back pain
- Heartburn
- Shortness of breath
- Leg cramps
- Frequent need to urinate
- Increased heart rate
- Vivid dreams and nightmares
- Stress and anxiety



What are the best sleep positions during pregnancy?

During pregnancy, and especially after the first trimester, it will be difficult to sleep on your back. Sleep on your side instead. It will be less comfortable to stay in one position all night; turn from side to side if you can, while favoring your left side. If you wake up in the "wrong" position, don't worry. Simply roll over. As pregnancy advances, the shape of your belly will change, and it will become more difficult for you to lie on your belly. Keep in mind that you will not squash your baby if you sleep on your belly, but it will be uncomfortable for you.

If you want to lie on your back, support your back with pillows to decrease the weight and pressure of your uterus on your spinal cord and major blood vessels. When you sleep on your side, keep your legs and knees bent. Put a pillow between your legs. If you have back pain, put a pillow under your belly and another one behind your back. If you feel a heartburn during the night, put pillows under your back.

Are there any suggestions for restful sleep during pregnancy?

- Do not take sleep medications or herbal remedies that will make you sleep on your own.
- Limit your intake of caffeine such as soda, coffee, and tea as much as possible. Restrict their intake to the morning or early afternoon.
- Avoid eating a heavy meal or drinking lots of fluids within few hours of going to bed.
- Eat a few crackers before you go to bed if you feel nauseated.
- Avoid rigorous exercise right before you go to bed.
- If you have a leg cramp, press your feet hard against the wall or stand on the leg. Make sure that your diet is high in calcium.
- If possible, take short naps (30 to 60 minutes) during the day to make up for lost sleep.

Smoking

You should not smoke during pregnancy. Remember that when you smoke, your baby smokes with you. The chemicals from cigarettes pass directly from your blood into your baby's blood supply. Smoking increases your risk of a miscarriage, a baby with a low birth weight, a premature birth and pregnancy complications. The more you smoke, the greater the risk. If you cut back, it will help a bit, but it will not be enough. It is always beneficial to stop smoking at any time during pregnancy. Hubble-bubble smoking is not safer than cigarette smoking.

For any questions or concerns, do not hesitate to visit or call the Women's Health Center during weekdays on the following number 01-759619. We are here to answer all your questions.



This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

التدخين

يجب التوقف عن التدخين خلال الحمل. تذكّري أنك عندما تدخّنين يدخّن طفلك معك. تنتقل المواد الكيميائية المتواجدة في السجائر بشكل مباشر من دمك إلى الدم الذي يصل إلى طفلك، ويزيد التدخين من خطورة تعرّضك للإجهاض، ونقص وزن الطفل عند ولادته، والولادة المبكرة، والتعقيدات والمضاعفات خلال الحمل. وكلما زاد التدخين زاد الخطر وتفاقم. قد يساعد التوقف عن التدخين في وقت لاحق لكنه لن يكون كافياً. من المفيد التوقف عن التدخين في أي وقت من فترة الحمل. تذكّري أن النرجيلة ليست أكثر أماناً من السجائر.

لمشاركة الأسئلة أو المخاوف، الرجاء عدم التردد بزيارة أو الإتصال بمركز صحة النساء خلال أيام الأسبوع على الرقم التالي: 01-759619.
نحن حاضرون للإجابة على كافة أسئلتكم.



يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

ما هي وضعيات النوم المثالية خلال فترة الحمل؟

خلال الحمل سيصعب عليك النوم على ظهرك وبخاصة بعد مرور الأشهر الثلاثة الأولى. حاولي النوم على جنبك بدلاً من ذلك. وسيكون أقل راحة بالنسبة لك النوم في وضعية واحدة طوال الليل؛ حاولي التقلب من جنب إلى آخر إذا تمكنتِ، ويُفضل النوم على جهة اليسار. في حال استيقظتِ ووجدتِ أنك في وضعية "خاطئة"، لا تقلقي، تقلبي ببساطة. ومع تقدم الحمل سيتغير شكل البطن وسيصعب الإستلقاء على البطن. وتذكري أنك لن تسحقي طفلك إذا استلقيتي على بطنك، بل ستشعرين بالإنزعاج. إذا أردتِ الإستلقاء على ظهرك، أسنديه بالوسادات لتخفيف وزن رحمك وضغطه على ظهرك والأوعية الدموية الرئيسية. عندما تنامين على جنبك، أبقى ساقيكِ وركبتيكِ مثنيتين. ضعي وسادة بين ساقيكِ. وإذا كنتِ تعانين ألمًا في الظهر، ضعي وسادة تحت بطنك وأخرى خلف ظهرك. إذا شعرتِ بالحرقة في الليل، ضعي الوسائد تحت ظهرك.

هل من إقتراحات مفيدة للنوم جيّدًا خلال فترة الحمل؟

- لا تتناولي المنومات أو علاجات الأعشاب المساعدة على النوم من دون استشارة الطبيب.
- حدّي من تناول الكافيين المتواجد في المرطبات والقهوة والشاي بقدر الإمكان. إحرصى على تناولها في فترة الصباح أو قبل الظهر.
- تجنّبي أكل الوجبات الثقيلة أو شرب الكثير من السوائل في الساعات القليلة التي تسبق الخلود إلى النوم.
- تناولي القليل من رقائق البسكويت الخفيفة (الكراكرز) قبل الذهاب إلى النوم في حال كنتِ تشعرين بالغثيان.
- تجنّبي التمارين الرياضية القاسية قبل النوم.
- إذا كنتِ تعانين تشنّجًا في الساق، إضغطي برجلك بقوة على الحائط أو قفي على الساق التي تؤلمك. واحرصي على أن يكون نظامك الغذائي غنيًا بالكالسيوم.
- عند الإمكان، إمنحي نفسك قيلولة قصيرة (من 30 إلى 60 دقيقة) خلال النهار للتعويض عن النقص في النوم.

النوم

خلال فترة الحمل، قد يزيد شعورك بالتعب والنعاس، وبخاصة خلال الفصل الأول من الحمل. هذا الأمر طبيعي لأن جسمك يبذل جهدًا وطاقًا أكبر للتأهيل لاستقبال الطفل.

مع تقدّم الحمل، قد يصبح النوم أصعب بسبب عوامل كثيرة:

- زيادة حجم البطن
- آلام الظهر
- الحرقة
- ضيق التنفس
- التشنجات في الساقين
- الحاجة المتكررة للتبول
- زيادة سرعة نبضات القلب
- كثرة الأحلام والكوابيس
- الضغط النفسي والقلق



- إختاري مقعداً عند الطرف (المرمر) ليسهل عليكِ الدخول إلى المرحاض وتمديد ساقيكِ.
- والجلوس في مقعدٍ عند الجناح في وسط الطائرة سيجعل الرحلة بالنسبة لك أكثر سلاسة.
- خلال الرحلة ضعي حزام الأمان فوق الساقين تحت بطنك.
- عند الإمكان، حاولي أن تمشي كل نصف ساعة زهاباً وإياباً في ممرّ الطائرة. واحرصي على التمسك بظهر المقاعد وأنتِ تتنقلين، لتفادي السقوط في حال حدوث أي مطبات هوائية. إذا اضطرت للبقاء جالسة مدّدي ساقيك بشكل متكرر لمنع احتباس وتجمّع الدم.
- إحرصي على شرب الكثير من السوائل.
- أطلبي المساعدة الطبية الفورية في حال وجود نزيف، انقباضات، تمزّق في الأغشية، تورّم شديد في الساقين، أو جاع في الرأس ومشاكل بصرية.

هل يمكنك السفر بحراً؟

قد يؤدّي السفر بحراً إلى زيادة الغثيان عند الصباح أو يعيد إليك هذا الشعور بالغثيان من جديد. إحرصي على أخذ الأدوية المناسبة أو الربطات الخاصة بمعالجة دوار البحر.

هل من احتياطات يجب توخيها عند السفر إلى الخارج؟

- الإسهال عند المسافرين هو من المخاوف الشائعة التي تقلق جميع المسافرين إذ قد لا يكون المرء معتاداً على الجراثيم والكائنات الحيّة الموجودة في طعام ومياه البلدان الأخرى.
- **لتفادي الإسهال والأمراض الأخرى كداء المقوَّسات والليستيرية، إتبعي التعليمات التالية:**
- لا تشربي مياه الحنفيه، بل أكثرّي من شرب المياه المعبّأة في القناني. إستخدمي العصائر المعلّبة أو المرطبات كبدائل.
- تفادي مكعبات الثلج.
- لا تأكلي الطعام أو تتناولي المشروبات من البائعين على الطرقات أو من أماكن غير نظيفة.
- لا تشربي الحليب غير المبستر أو غير المعقّم.
- لا تأكلي الفواكه أو الخضروات الطازجة قبل إزالة القشرة.
- لا تأكلي اللحوم النيئة (من الدجاج أو اللحوم الحمراء أو السمك).
- لا تأخذي المضادات الحيوية لمنع الإسهال من دون استشارة الطبيب.
- في حال عانيتِ من الإسهال، إشربي الكثير من السوائل، ركّزي على محلول الجفاف (المصل). إستشيري طبيبك إذا كنتِ بحاجة للمضادات الحيوية.

السفر

هل يمكنك السفر خلال فترة الحمل؟

في الإجمال، من الآمن السفر خلال جميع فترات الحمل في حال عدم وجود أي تعقيدات أو مضاعفات أو مخاوف. وتبقى الفترة المثالية للسفر هي الفصل الثاني من الحمل (14 إلى 28 أسبوعًا). كما أن أنواع السفر برًا (السيارة، الباص، القطار) أو جواً أو بحراً تُعدّ جميعها آمنة بشكل عام.

هل من تعليمات خاصة حول السفر برًا؟

- إلترمي دومًا بوضع حزام الأمان. فالإنزعاج الذي قد يتسبب لك به وضع الحزام أقل بكثير من أي إصابة قد تنجم عن عدم وضعه. إحرص على عمل أكياس الهواء المحافِظة على سلامتك بشكل صحيح، ففوائدها تتخطى أي مخاطر محتملة.
- حاولي الحدّ من فترة السفر وجعلها تتراوح بين أربع وستة ساعات.
- توقّفي بشكل متكرر على الطريق لتمشي قليلا وتقومى ببعض تمارين التمديد للحفاظ على دورة دموية سليمة.
- إذا كنتِ في حافلة، إبقى جالسة أثناء تنقل الحافلة.

هل من تعليمات مخصّصة للسفر جواً؟

- بشكل عام، بإمكانك السفر حتى حلول شهرك الثامن. يُنصح بتفادي السفر بعد 36 أسبوعًا وخلال الفصل الثالث من الحمل. يُفضّل البقاء في مكان قريب من المستشفى إستباقًا لأي ولادة مفاجئة أو حالة طارئة.
- في حال كانت صحتك جيّدة، لن يتسبب إنخفاض الضغط الجوي في الطائرة أو الأشعة في المرتفعات بأي ضرر لطفلك.
- إذا كنتِ تعانين من أي مشاكل صحية، قد يزيد السفر جواً من خطورة تعرّضك لأي مضاعفات أو تعقيدات. إستشيرى طبيبك قبل السفر.
- لا تسافري وحدك، بل يُفضّل السفر مع شخص واحد آخر على الأقل.
- خذي معك تقريرًا طبيًا حول حملك.

من أجل تفادي آلام الظهر:

- إجلسي على مقعد ثابت وقاس، وإستخدمي الوسائد خلف ظهرك. أرخي ذراعيك بشكل سليم. ولا تقفي لفترة زمنية طويلة، إذ يتسبب الوقوف بتجمّع الدم في الساقين وبالضغط على ظهرك. إذا كنت مضطرة للوقوف، إرفعي إحدى قدميك على مسند للقدمين أو طاولة منخفضة، ثم أعديها أرضاً وارفعي القدم الأخرى، وعاودي الكرة. إنتعلي الأحذية المريحة دوماً، وبخاصة تلك التي تدعم قوس القدم.
- لا تنحني واضعة الثقل على الخصر. إذا اضطررت للإحناء، إطوي ركبتيك. أبقى الظهر مستقيماً، وانهضي بواسطة الأرداف والساقين. أبقى الغرض الذي تنوين حمله قريباً من جسمك مهما كان خفيف الوزن.

تفادي التالي:

- التعرّض للمواد المضرة أو السامة
- حمل الأعباء الثقيلة
- الضجيج
- الإهتزازات والإرتجاجات، كتلك الناجمة عن الآلات الثقيلة
- الضغوطات النفسية الشديدة
- بيئة العمل الباردة

الحمامات الساخنة

هل يمكنني القيام بالحمامات الساخنة أو الجاكوزي أو الصونا؟

في حال أمضيت 10 دقائق أو أكثر في حوض الماء الساخن، قد ترتفع حرارة جسمك إلى ما فوق 38.9 درجة. ويُعرّضك ذلك إلى الإرتفاع الزائد لدرجة حرارة جسمك، وانخفاض ضغط الدم، كما قد يؤدي إلى تخفيف كمية الأوكسجين المزوّدة إلى طفلك. كذلك قد يزيد ارتفاع الحرارة خلال الأسابيع الستة الأولى من الحمل من خطورة الإجهاض، والتشوهات الخطيرة في دماغ الطفل أو نخاعه الشوكي. عليك الحدّ من الحمامات الساخنة خلال أي وقت من فترة الحمل.

للحدّ من المخاطر:

- حدّدي وقت الحمام الساخن إلى ما دون العشر دقائق.
- تفادي الجلوس قرب مصدر المياه الساخنة حديثاً.
- أخرجي من المغطس في حال شعورك بالتعرّق أو بالإنزعاج.
- تفادي المغاطس أو الحمامات الساخنة إذا كنت مريضة، أو كانت حرارتك مرتفعة (بسبب الحمى، أو التمارين الرياضية، أو الحمامات الساخنة السابقة، أو الصونا).

في حال أردتِ صبغِ شعركِ:

- إتبعي التعليمات المذكورة على العلبة بحذافيرها.
- إلبسي القفّازات لدى وضع الصبغة.
- أتركي الصبغة على شعركِ متقيّدةً بالوقت المذكور على العلبة.
- إغسلي رأسكِ جيّدًا بعد إستخدام الصبغة.
- قومي بتأجيل أي علاج كيميائيّ للشعر على الأقلّ حتى مرور الأشهر الثلاثة الأولى.

العمل

هل يمكنني مواولة العمل خلال فترة الحمل؟

بالطبع بإمكانك مواولة عملك. غير أن العمل خلال هذه الفترة قد يكون أكثر تحدّيًا، إذ قد تشعرين بالتعب بشكل أسرع من ذي قبل.



من أجل التخلّب على التعب:

- إتبعي نظامًا غذائيًا صحيًا، وتناولي الأصناف الغذائية الغنية بالحديد والبروتينات.
 - إمنحي نفسك فترات استراحة قصيرة ومتكررة.
 - إنهضي وتحركي لبضع دقائق لإراحة التشنّجات العضليّة وتفادي تراكم السوائل في الساقين والقدمين.
 - خذي قيلولة قصيرة بعد انتهاء نهار العمل وخففي أنشطتك الإعتيادية بعد العمل.
 - حافظي على التمارين الرياضية الإعتيادية، وبخاصّة إذا كنتِ تجلسين خلف المكتب طوال النهار.
- بإمكانك الإلتحاق بصفوف اللياقة البدنية المخصصة لفترة ما قبل الولادة. أخلدي إلى النوم باكراً وحاولي الحصول على سبع إلى تسع ساعات من النوم في كل ليلة.

الأشعة السينية (X-Rays)

هل من الآمن التعرض للأشعة السينية خلال فترة الحمل؟

نعم، في حالات الضرورة يمكن الخضوع للصورة بالأشعة السينية خلال فترة الحمل. غير أنه لا يُنصح بالتعرض للأشعة السينية بنسب كبيرة لأنها تزيد وإن بشكل بسيط من إمكانية تعرّض الجنين لتشوهات خلقية وبعض أنواع السرطان، كسرطان الدم (leukemia). في مراحل لاحقة من حياته. غير أن معظم فحوصات الأشعة السينية كتلك التي تصوّر الذراعين، الساقين، الرأس، الأسنان، الصدر، لا تعرّض بطنك لكميات كبيرة من الأشعة ولن تتسبب بالتالي بأي أضرار جسيمة.

إرشادات:

- أبلغني طبيبك دوماً و/أو الأخصائي التقني المسؤول عن الأشعة السينية بحملك أو إمكانية حملك قبل إجراء أي صورة تتطلب الأشعة السينية. في بعض الحالات، قد يكون ممكناً إجراء فحص طبي بديل لا يتطلب الأشعة، كالتصوير بالموجات فوق الصوتية (ultrasound) أو الرنين المغناطيسي (MRI).
- إرتدي درعاً من الرصاص لحماية منطقة الحوض /الطفل من الأشعة.
- إذا أُجريت صورة بالأشعة السينية قبل معرفتك بأنك حامل، فالخطر الناجم عن التعرض للأشعة ضئيل جداً.
- إذا كان أحد أطفالك يحتاج للتعرض للأشعة السينية، لا تحمليه خلال الفحص، بل أطلب من شخص آخر الإهتمام بالأمر.

صبغ الشعر

هل يُسمَح باستخدام صبغات الشعر خلال فترة الحمل؟

لدى قيامك بصبغ شعرك، قد تمتص بشرتك كمية ضئيلة من الصباغ. لكن استخدام منتجات الشعر قبل الحمل أو خلاله من المرجح ألا تعرّض طفلك للأضرار، أو تزيد من خطر تعرّضه للسرطان خلال طفولته.

هل من ظروف معينة تمنع ممارسة الجنس؟

سينصحك الطبيب بتجنّب ممارسة الجنس في حال وجود:

- نزيف مهبلّي: في هذا الوضع، سينصحك طبيبك بتجنّب ممارسة الجنس على مدى أسبوع أو اثنين بدءاً من آخر نزيف. كما أنه قد يطلب منك الإمتناع عن ممارسة الجنس لفترة أطول، أو حتى طوال فترة الحمل. لكن تذكّري أن الإجهاض المبكر غالباً ما يُربط بتشوّهات أو عاهات جينية في الجنين في طور النمو، ولا علاقة له بما تفعلين أو لا تفعلين.
- إنقباضات مبكّرة أو بدء عنق الرحم بالفتح قبل أوانه (قصور عنق الرحم).
- تسرّب السائل السلوي.
- تغطية المشيمة (placenta) لعنق الرحم بشكل كليّ أو جزئيّ (ما يُعرّف بالمشيمة المنزاحة (placenta previa)).
- أحد الأمراض المنقولة جنسياً لديك أو لدى شريكك: قد تؤثر هذه الأمراض على صحّة الجنين. في حال كان الشريك يعاني مرضاً منقولاً جنسياً، عليه استعمال الواقي الذكري.

كيف يمكنني ممارسة الجنس مع بطني الكبيرة؟

هناك بعض الوضعيات التي ستجنّبك الإستلقاء على ظهرك خلال ممارسة الجنس. قد يتسبب لك الإستلقاء على ظهرك بالإنزعاج بعد مرور أربعة أشهر على الحمل (16 أسبوعاً)، ويستحسن تجنّبه. إستشيري الطبيب لمزيد من التفاصيل.

متى يمكنني ممارسة الجنس بعد ولادة الطفل؟

قبل معاودة ممارسة الجنس بعد الولادة، عليك الإنتظار حتى يغلق عنق الرحم أو يُشفى الجرح (episiotomy). بشكل عام، يجب الإنتظار لمُدّة تتراوح بين أربعة وستة أسابيع قبل معاودة ممارسة الجنس. عندما تكونين جاهزة، إبدئي رويداً رويداً وإستخدمي مادة مزلقة (lubricant) مرتكزة على الماء في البداية، كما يجب إستخدام وسيلة لمنع الحمل لتفادي حمل جديد.

الحياة الجنسية

لا تختلف ممارسة الجنس خلال فترة الحمل عن ممارسته قبل الحمل.

هل بإمكانني ممارسة الجنس خلال فترة حملي؟ وإلى متى من فترة الحمل؟



بإمكانك الإستمرار في ممارسة الجنس مع الشريك حتى موعد الولادة، طالما أنكما مرتاحان وأن طبيبك المختص لم يمنعك عن ذلك. فالطفل محمي بالسائل السلوي (amniotic fluid) داخل الرحم وبالسداة المخاطية التي تسدّ عنق الرحم. خلال فترة الحمل، قد تختبرين بعض حالات النزيف المهبلي البسيط أو المغص في البطن بعد ممارسة الجنس، غير أن هذه الأعراض لن تعرضك لأي خطر من مخاطر الإجهاض.

هل يؤثر الحمل على الرغبة الجنسية؟

في بداية فترة الحمل قد تؤدي عوامل الغثيان والتغيرات الهرمونية والتعب إلى تخفيض رغبتك الجنسية. خلال الفصل الثاني من الحمل، قد يساعد تدفق الدم الزائد إلى الثديين والأعضاء التناسلية على إحياء رغبتك الجنسية. أما بحلول الفصل الثالث من الحمل، قد تؤدي الآلام في الظهر والزيادة في الوزن إلى تخفيف رغبتك الجنسية. في حال كانت ممارسة الجنس صعبة أو غير جاذبة بإمكانك تجربة القبل أو المداعبة أو التدليك.



إرشادات
للمرضى

صحة المرأة: أسلوب الحياة خلال فترة الحمل

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحّكم