خلق الله تعالى الذكر والأنثى وجعل بينهما الألفة والمودة والرحمة، فعند بدء فترة الحمل تتعرض المرأة لتغيرات وتحولات كثيرة على المستوى الهرموني، والجسدي، والنفسي، والاجتماعي وغيرها؛ لذلك يجب أن يحرص الزوج على تقديم الاهتمام والعناية والرعاية ومراعاة الصحة البدنية والنفسية لزوجته، وقد دلت دراسات عديدة على أن الزوج يلعب دورا حيويا خلال فترة حمل زوجته وولادتها، فالحوامل اللاتي تلقين الدعم من قبل أزواجهن تعرضن لمشاكل أقل في أحمالهن، كما اتصفت ولاداتهن بالسهولة وكانت أسرع.



فما هو دور الزوج أثناء فترة حمل زوجته؟

يتمثل دور الزوج في البدء بتغيير بعض سلوكياته نحو زوجته، ثم تقديم الدعم النفسي و الجسدي والرعاية اللازمة لها. اهتمامك **بزوجتك يبدأ من تغيير بعض سلوكياتك** مثل التخلى عن التدخين؛ لأنه يضر بصحة زوجتك والجنين في أحشائها؛ حيث أثبتت الدراسات أن تدخين الأب مرتبط بزيادة خطر فقدان الحمل المبكر و بأمراض الجهاز التنفسي عند الرضع وانخفاض وزن المواليد.



الدعم الجسدي



🔹 شجع زوجتك على ممارسة رياضة المشى لمدة ٣٠ دقيقة ٣ مرات أسبوعيا وقم بمشاركتها في المشى كى تمنحها



قم بتفقد حركة الجنين في الأشهر الأخيرة بوضع يدك على بطن زوجتك وهذا يزيد من شعورها بالاهتمام بصحتها

تم اعداد هذا المطبوع بدعم من









للمراسلات والاستفسارات Zmhamdan@just.edu.jo

دور الزوج خلال فترة الحمل

ما الذي ينبغي على الزوج عمله تجاه زوجته في فترة حملها؟ أهمية وجود الزوج مع زوجته أثناء فترة الحمل



العناية بصحة الأم



 ◄ تابع الزيادة في وزن زوجتك حيث ينبغي أن تكون الزيادة في الوزن تدريجية ومتوافقة مع حاجيات الأم والجنين بدلاً من أن تكون كبيرة و مفاجئة، ومن المتفق عليه هو ألا تتجاوز الزيادة في وزن الحامل خلال فترة الحمل (١٦) كغ.



 إذا كانت زوجتك تعاني من الغثيان والقيء في الشهور الأولى فهذا أمر طبيعي، فقط إحرص على
 تناولها كميات بسيطة ومتكررة من الطعام لتجنب الغثيان، وقدم المساعدة صباحاً بتحضير وجبة خفيفة لها وهي لاتزال في الفراش للتخفيف من تكرار القيءعندها.



- 🟓 تأكد أن زوجتك تتناول وجبات صحية ومتوازنة حيث ينصح بأن تتناول (٦) وجبات خفيفة بدلا من (٣)

 - إحرص على أن تحتوي كل وجبات زوجتك على جميع العناصر الغذائية.
 إحرص على تناولها السوائل وتحديداً الماء، فيفضل شرب عشرة أكواب من الماء يوميًا.



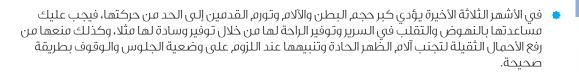
- · إحرص على أن تتجنب زوجتك الأغذية الدسمة والمحمرة والتوابل أو البهارات الحراقة وساعدها في التقليل من شرب الشاي والقهوة.
 - إحرص على اختيار الأطعمة الطازجة بدلاً من المعلبة لزوجتك.
- ساعد زوجتك في التقليل من تناول الملح إذ إن هناك علاقة بين الإكثار من تناوله وبعض مشاكل الحمل كالتورمُ المفرطُ، واحتمالُ حدوثُ تشنج الحملُ الناتج عن ارتفاع ضغطُ الدم. `

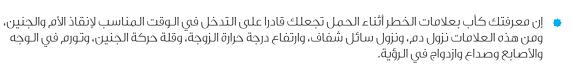


العناية

زيارات متابعة الحمل الطبية هي لحظات مهمة في حياة الزوجين؛ لذا رافق زوجتك في زيارة طبيب النسائية فلا يوجد أروع من الإحساس بطفلك وهو يتحرك داخل أحشاء أمه.







- ساهم في توفير بيئة آمنة وسليمة لزوجتك الحامل و بالتالي تجنيبها ما قد ينتج عنه من تأثيرات خطيرة على صحتها وصحة الجنين مثل التدخين، والسفر لمسافات طويلة، وحمل الأشياء الثقيلة، والتعرض للأشعة والمواد
 - 🏓 معرفتك بعلامات الولادة تمكنك من التعرف على الوقت المناسب لنقل زوجتك إلى المستشفى للولادة وعدم التأخير في ذلك مما يساهم بحمايتها وحماية الجنين من أي مخاطر.
- ما أجمل أن تلبى طلبات زوجتك بكل سعادة وحب ومرح خصوصا في الأشهر الأولى من الحمل فقد تطلب طعاما معينا في غير موسمه.



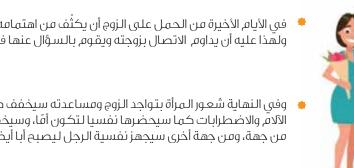
الدعم النفسى

يجب أن تكون نفسية المرأة مرتاحة لأن ذلك يؤدي إلى تكوين طبيعي للجنين، وبالتالي إلى ولادة سليمة وطبيعية.





- 🖡 المشاركة بتحضير غرفة أو سرير المولود والديكور والألعاب والملابس والألوان وشراء المستلزمات للطفل.
- تشاور مع زوجتك واتخذ قرارا بشأن اسم الطفل والمستشفى الذي ترغب أن تلد فيه وتاريخ العقيقة إذا كنتم تفكرون فى عمل حفل، وكذلك فإن جميع القرارات الأخرى يجب أن تكون مشتركة.



في الأيام الأخيرة من الحمل على الزوج أن يكثّف من اهتمامه بزوجته، فموعد المخاض يكون مفاجئاً وفي أي لحظة، ولهذا عليه أن يداوم الاتصال بزوجته ويقوم بالسؤال عنها في كل فترة حتى لا تشعر بالوحدة.

وفي النهاية شعور المرأة بتواجد الزوج ومساعدته سيخفف كثيرا من تدهور صحتها النفسية، وسيساعدها على تحمل الآلام والاضطرابات كِما سيحضرها نفسيا لتكون أمّا، وسيخفف من احتمال حدوث ما يسمى اكتئاب ما بعد النفاس من جُهُة، ومنُ جُهة أخرى سيجهزُ نفسية الرجلُ ليَّصبهُ أبا أيضا.