



حملك
خطوة بخطوة

من خدماتنا

علاج العقم عند
الزوجين.



متابعة الحمل
والولادة.



تشخيص وعلاج
الإجهاض المتكرر.



أحدث تقنيات الحقن
المجهري.



تقنية فحص الجنين
الرباعي الأبعاد.



حملك خطوة بخطوة

ياترى طفلك شكله ايه
دلوقتي ؟



رحلة الحمل هى **اجمل**
رحلة ممكن تعيشها أي
سيده وعلشان تكون الرحله
جميله و **ذكرياتها**
اجمل دايمًا بنحرص اننا
نخفف عنك اى اعراض
ترهق صحتك علشان تقدرى
تستمتعى بالفترة دى.



القئ و الغثيان



الإمساك و الإسهال



آلم أسفل الظهر



آلام المعدة و الحموضة



البرد



تورّم القدم

الأعراض الكثير اللي
ممكن تضايق أي
سيدة حامل و لازم
تكون عارفة إيه
الطبيعي منها و امتي
تقلق وازاي تتعامل
معاها هي أعراض زي:

القئ و الغثيان

القئ و الغثيان خصوصا فى شهور الحمل الأولى امر طبيعى، بعض التعليمات اللي ممكن تساعدك تتخلصي من القئ و الغثيان أثناء الحمل:

1. نظمي أكلك بحيث إنك تاخدى وجبات بسيطه و خفيفة كل ساعتين.
2. الأكل اللى انتِ مش متقبلاه امنعيه لحد ماتقدرى تاكلييه مرة تانيه.
3. ركزي علي الأكل اللى بيريح المعده زي الخضار، الفاكهه الفريش، النواشف زى التوست والبقسماط وكمان الزيتون الاخضر بيهدى الحموضه جداً.
4. حاولي إنك تخرجي وتكوني وسط تجمعات لأن ده بيقلل جدا من أعراض الحمل عموماً.



في حالة استمرار القيء نلجأ للبعض الأدوية الآمنة:

Navidoxin tab

قرص قبل النوم

Motilium tab

قرص قبل الفطار

بعض الادويه اللى بتريح المعده زى

Maalox Plus



Gaviscon



ممکن تاخذى منها ملعقة كبره عند اللزوم

تواصلى معانا فوراً لو القيء مش بيقف ومع كل اكل
بتاكلييه او لو حاسه بفقدان توازنك.

ألم المعدة

ألم المعدة من الاعراض الشائعة والمزعجه اللى بتصاحب فترة الحمل وخصوصا فى اول ٣ شهور هتحسبى بالم وشعور بالامتلاء فى معدتك وده مش هيخليكى تاكلى كويس

طيب اقدر اتعامل معاه ازاي ؟

- قسمى وجباتك بحيث انك متقعديش فترة طويله من غير اكل ولا تاكلى وجبه كبيره
- ابعدى تماما عن الاكل اللى بيرهق المعدة زى المسبك والمقلى والدهون والبهارات الزياده فى الاكل
- زودى اكل الخضار والفاكهه الفريش
- النواشف زى التوست والبقسماط بيريحوالم المعدة جدا
- كمان المشروبات الدافيه زى الينسون والنعناع ممتازين مع الم المعدة



لو ماستجابتيش للتعليمات متقلقيش وممكن
تزودي قرص

Motilium tab

قرص قبل الفطار

كمان فى ادويه بتريح المعده زى

Maalox Plus



Gaviscon



ممكن تاخدى منها ملعقه كبيره عند اللزوم

Controloc 20

قرص قبل الفطار

الانتفاخ

الانتفاخ امر شائع جدا مع الحمل وده لان هرمون الحمل بياثر على حركة الامعاء وده بيخلي الغازات تتراكم

علشان تتفادي الحدوث بيه

- خليك نشيطه وبلاش كسل بزياده
- مش معنى انك حامل انك تنامى فى السرير الا اذا حالتك كانت محتاجه راحه تامه وده بنحددده فى زيارتك
- كمان زودى كمية المياه اللي بتشربها من ٢ ل ٣ لتر يوميا والعصاير الفريش او المعلبه
- الخضار والفاكهه الفريش كمان مهمين جدا



لو لسه ماستجابتيش بعد التعليمات دى ممكن
تاخذى

Disflatyl

قرصين للمضغ عند اللزوم

لو فى عسر هضم وبتحسي بامتلاء فى معدتك بعد الاكل
ممكن تاخذى

Maalox Plus



ممكن تاخذى منها ملعقة خبيره عند اللزوم

After Meals Cap

قرصين بعد الاكل

الإمساك و الإسهال

أولاً الإمساك:

يعتبر إن ده إمساك في حالة عدم التبرز لمدة يومين أو أكثر غير كده بيكون طبيعي و ممكن نلجأ لتغير العادات الغذائية مثلاً:

- اشربي سوايل كثير زي المياه، من ٢ ل ٣ لتر يوميا والعصاير الفريش او المعلبه.
- زودي منتجات الالبان.
- زودي الألياف فى اكلك زي الخضار الفريش (الخس والخيار والجزر والكابوتشي)
- الفاكهه مهمه جدا زي الخوخ، البطيخ، البرتقال، اليوسفي و العنب ، والفواكه المجففة زي الأرسية و المشمية و الزبيب.

في حالة عدم الإرتياح و استمرار الإمساك نلجأ لعلاج آمن للإمساك:

Lactulose syrup أو Duphlac syrup

٢ ملعقة كبيره من ٣ ل ٤ مرات يوميا مستمر لحد ما دخول الحمام ينتظم بدون معاناه.

ملحوظة: متنسيش فى كل مره انك تشربي كوب مياه كبير بعده.

الإسهال و الإمساك من الأعراض الطبيعية في الحمل و التبادل بينهم أمر وارد و ده نتيجة لتغير حركة الأمعاء و اللي يسببها هرمون الحمل، قبل ما نتجه للعلاج فوراً في الإمساك أو الإسهال لازم اظبط طريقة و نوعية الأكل.

ثانياً الإسهال :

ينلجأ للعلاج في حالة التبرز أكثر من ٤ مرات في اليوم، غير ذلك نحاول تغيير في الأكل و العادات اليومية.

- علشان تتفادى حدوث الاسهال ياريت نمنع الأكل برة البيت وخصوصاً الوجبات السريعة.
- اكثر حابه بتقلقنا من الاسهال هى فقدان السوائل علشان كده لازم تشربي سوائل كثير.
- نكثر من الأكل المسلوق الخفيف زي شربة الخضار و نشويات زي الأرز و البطاطس المسلوقة و من الفواكه زي التفاح، الجوافة، الرمان، و الموز.
- أكل خفيف لمدة ٣ أيام.

في حالة استمرار الإسهال:

Antinal tab

قرصين كل ١٢ ساعه لمدة ٣ أيام.

كلمينا لو زادت أعراض مع الاسهال زي ارتفاع درجه الحرارة أو دونه شديده أو قئ.

الحمل عموماً يكون معاً زياده فى احتقان مجرى التنفس وده هيجلىكى احياناً كثير حاسه بزكام خاصه لو كنتى اصلاً مريضه حساسيه انف .

مش صح إننا نستسهل و نبدأ ناخذ مضاد حيوي في نزلات البرد و ده أولاً لأن أغلبها عدوي فيروسية و إنك تاخدي مضاد بكتيري هيكون من غير فايده، ثانياً ممكن أحياناً يسبب ضرر في الحمل.

طب تعملي إيه في نزلات البرد؟

- اشربي سوايل دافيه كثير ومتقلقيش مش ممنوعه مع الحمل زي النعناع، الينسون، الليمون، و عصائر فيها فيتامين C زي البرتقال.
- ارتاحي في السرير فترة علشان تعب الجسم من البرد و متقلقيش لو البرد استمر موجود فترة.

ممكن تاخدي أدوية تهدي أعراض البرد شوية:

Panadol tab



قرصين كل ٨ ساعات لمدة ٣ أيام.
اتاكدي الأول ان ده بانادول اللى علبته لونها أزرق.

Nasonex spray , Avamyz spray or Sinomarine Drops

بخاظة للأنف عند اللزوم
مفيش اى مشكله من عدد مرات استخدامها.

دور البرد



في حالة وجود كحة

اتجهي أولاً للسوائل الدافئة زي الينسون و النعناع، كمان أعلى ورق الجوافه مفيد جداً للكحة.

الأدوية المسموحة لعلاج الكحة زي

Bronchicum syrup
Balsam syrup

معلقة كبيرة من ٣ إلى ٤ مرات يومياً.

كمان فى اعشاب sekum flu ودى اعشاب طبيعيه هتلاقيها موجوده فى الصيدليه

لو حاسة بإحتقان في الحلق:

استخدمي استقلاب زي Strepils أو Larypro هيساعدك كتير.

امتى تتواصل معانا علشان نساعدك؟

- لو في ارتفاع فى درجة الحرارة.
- لو زاد مخاط ملون مع الكحه.

توجهي للطوارئ فوراً لو حسيتي بصعوبه فى التنفس او ارتفاع حرارة ومش بتنزل بالخوافض.

امر طبيعى مع الحمل بشرط ميكونش معاه الم اسفل البطن
او تحجر فى البطن او اى اعراض فى البول

علشان تتجنبى الالم ده
حاولى انك متبتيش على وضع معين لفترة طويله سواء فى
النوم او الجلوس

ممکن تستخدمى

Moov cream
Frost spray
Voltaren emulgel

دهان على الظهر ومساج 0 دقائق

تواصلى معنا فورا لو
حاسه بمغص او تحجر فى البطن مع الم اسفل الظهر خصوصا
فى شهور الحمل الاخير
لو فى حرقان فى البول او صعوبه فى التبول ياريت تعملى
تحليل بول كامل وتعرضيه علينا

الم اسفل الظهر

تورم القدمين

تورم القدمين خصوصا من النصف الثانى من الحمل امر مقبول
بنصحك انك ترفعى القدمين امامك اثناء الجلوس وانك
متقفيش لفترات طويله

امتى تقلقى وتتواصلى معانا؟

- لو ضغطك مرتفع
- لو التورم فى قدم واحده
- او يكون زايد فى قدم عن الاخرى
- لو فى احمرار فى الجلد
- لو حاسه بالم فى عضله السمانه

العيادة



١٣ ش مصطفى حافظ، من ش كلية الطب خلف صوت القاهرة، محطة الرمل.

للحجز و الإستعلام  4810081 - 0100 0019 856

لمساعدتك  010 6800 55 23

للطوارئ  010 600 37 328



الأستاذ الدكتور

محمد المهدي

دكتوراه أمراض النساء و التوليد و علاج الغقم
دبلوم جراحات المناظير Université d'Auvergne بفرنسا
إستشاري الحقن المجهرى و جراحات المناظير
عضو الجمعية الأمريكية لجراحات المناظير
عضو الجمعية الأوروبية لعلوم الأجنة و التكاثر
زميل البورد الأوروبي لعلوم اللجنة و التكاثر EFRM-ESHRE/EBCOG
زميل البورد الأوروبي لأمراض النساء و التوليد (EFOG- EBCOG)
أستاذ م. أمراض النساء و التوليد بكلية الطب - جامعة الإسكندرية