

الحمل والعمل

مقدمة:

إن الحمل لا يعيق العمل أو التقدم فيه، حيث يمكن للحامل ممارسة العمل بشكل سليم، مع محاولة الموازنة بينهما للمحافظة على الصحة البدنية والنفسية من أجل الجنين، إذا كان العمل مكتبي لا يترتب عليه أي مخاطر لا داعي للقلق بشأنه، أما إن تطلب بعض المخاطر على الحمل، فلا تترد الحامل في الطلب من المسؤول بتخفيف العمل، أو تبديله، والذي يشمل:

- كثرة الوقوف.
- حمل أو دفع الأوزان الثقيلة.
- السفر بكثرة معظم الوقت.
- الصعود والنزول من السلالم.
- العمل في مناطق إشعاعية (مثل: غرف الأشعة).
- العمل في أماكن المواد الكيميائية؛ حيث يمكن أن تسبب بعضها تشوه خلقي للجنين أو الإجهاض.
- العمل لساعات طويلة دون راحة؛ حيث يمكن أن يسبب الإجهاض، الولادة المبكرة أو انخفاض وزن المواليد.
- العمل في مكان ذو مستوى أصوات عالي أكثر من 90 ديسيبل (مثل: منطقة إقلاع الطائرات أو بعض الأجهزة الكهربائية ذات الصوت المرتفع) حيث أظهرت ارتباطاً بانخفاض وزن المواليد.

الأعمال المكتبية:

- معظم الأعمال المكتبية آمنة للحامل، لكن بسبب احتباس السوائل أثناء الحمل قد يشكل الجلوس بعض الصعوبات (مثل: تورم الرسغين والعجز عن الكتابة على لوحة المفاتيح "الكيبورد")، لذا ينصح بالتالي:
- أخذ فترات راحة متقطعة والقيام بالمشي؛ لتحسين تدفق الدم وتقليل التورمات.
 - استعمال كرسي مريح ووسادة داعمة أسفل الظهر.
 - اتباع الطريقة الصحيحة لوضع اليدين والذراعين عند استخدام الحاسوب.
 - تجنب تقاطع الساقين؛ حيث تسبب قطع أو حبس تدفق الدم.

إذا كان العمل يتطلب وقوف متكرر، قد يسبب بعض آلام الظهر والساقين خاصة في الثلث الأخير من الحمل؛ حيث أن كثرة الوقوف قد تسبب في تقليل تدفق الدم إلى الجنين وإبطاء نموه. لكن، إن كان عليك الوقوف، فاستعيني بهذه النصائح:

- خذي فترات راحة للجلوس متقطعة.
- ارتدي أحذية مريحة مدعمة بأرضية اسفنجية مريحة.
- قومي بطلب أن يسمح لك بالجلوس أثناء العمل عوضاً عن الوقوف.

المشاكل المصاحبة للعمل:

١ - التعب والإرهاق: خاصة في الثلث الأول، حيث يكثر فيه الشعور بالغثيان أو النعاس المستمر، والثلث الأخير بسبب ازدياد وزن الجسم، وللتخفيف منهما ينصح باتباع التالي:

- الحرص على جلب بعض الوجبات الخفيفة التي تحسن من شعور الغثيان مع تجنب الطعام المسبب له.
- الحرص على النوم باكراً، مع تجنب السهر وشرب المنبهات ليلاً.
- الموازنة بين الجلوس والحركة، حيث تساعد على التحسن من الشعور بالإرهاق.
- الحصول على بعض الاستراحة في الهواء الطلق أو بجانب النافذة.
- الاستعانة بدعائم الظهر المريحة أو اختاري الكرسي المريح ذو الذراعين.
- ٢ - الضغط والتوتر: وذلك بالتحكم في رد الانفعالات قدر المستطاع، ومحاولة تجنب الضغوطات، وأخذ استراحة قصيرة لعدة دقائق للقيام فيها بالمشي والتنفس بعمق.

ارتداء الأحذية:

أثناء فترة الحمل يصاب الجسم باحتباس في السوائل بسبب عدة عوامل، وقد يؤدي هذا الاحتباس إلى بعض التورم والانتفاخات في الأقدام، مما يترتب عليها زيادة في مقاس حجم الأحذية؛ لذا يلزم الحامل اختيار الأحذية الواسعة المريحة (مثل: الأحذية الرياضية) التي تسهل الانتقال والحركة، وتجنب الأحذية الضيقة أو ذات الكعب العالي.

إذا كان العمل يتطلب جلوس لوقت طويل، ينصح بالمحاولة بين فترة وأخرى برفع القدمين على كرسي أو مسند الأقدام للتخفيف من احتباس السوائل في الجزء السفلي من الساقين والقدمين.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي
لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:
Hpromotion@moh.gov.sa

