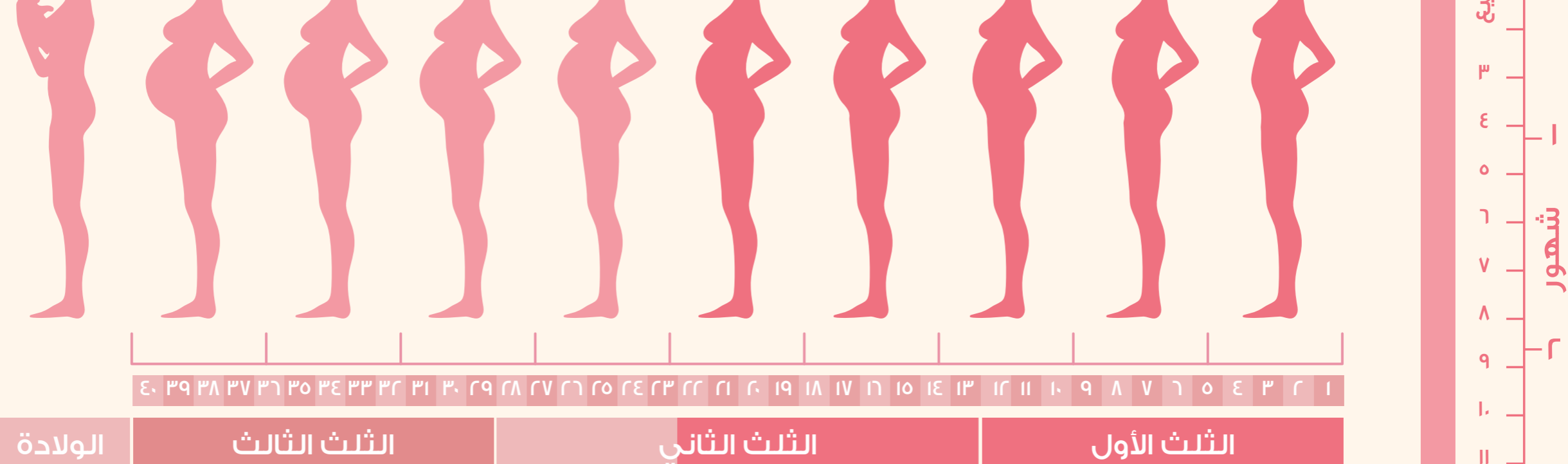


# الحمل في الأسبوعين ٢١ و ٢٢



ستبدئين مرحلة من النمو السريع مع بداية النصف الثاني من الحمل. يستعد طفلك للحياة خارج الرحم عن طريق تطوير مهارات مهمة مثل المص والتنفس.

إليك ما قد يحدث في الأسبوعين الحادي والعشرين والثاني والعشرين من الحمل.



## الأسبوع ٢١

### الأسبوع الحادي والعشرون من الحمل



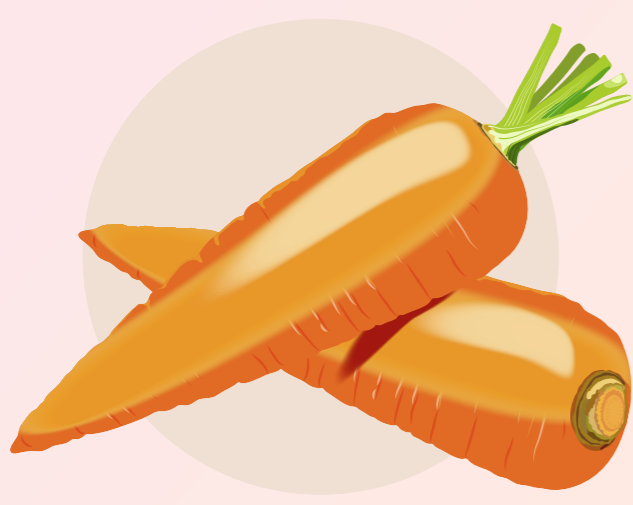
ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الحادي والعشرين من الحمل؟<sup>٤١</sup>

● يزداد وزن طفلك أكثر من وزن المشيمة. تعمل المشيمة كمخزن للطعام وكمرحاض، عن طريق توصيل الطعام للجنين والتخلص من المخلفات. سوف تستمر المشيمة في النمو خلال فترة الحمل لأداء وظيفتها الأساسية.

● في هذه الفترة، تتكون طبقة رقيقة وناعمة من الشعر، تُسمى الزغب. والغرض من هذه الطبقة هو الحفاظ على درجة الحرارة المثالية لطفلك، وعادةً تختفي قبل الولادة.

● ينبت الشعر والحواجب أيضًا. يولد بعض الأطفال بشعر خفيف جدًا، بينما يولد البعض الآخر بشعر كثيف، ولا يشكل ذلك فرقًا كبيرًا لأنه عندما تتغير مستويات الهرمونات، غالبًا ما يفقد الأطفال كل شعرهم الذي ولدوا به خلال السنة الأولى من حياتهم.

● يمكن لطفلك الآن سماع الأصوات خارج الرحم. إذا كنتِ تعني لطفلك، فسيكون من أكبر المعجبين، مهما كان صوتك سيئًا!



ما هو حجم طفلك في الأسبوع الحادي والعشرين من الحمل؟

يكون طفلك تقريبًا بحجم حبة الجزر، ويبلغ وزنه مثل ه أرغفة من الخبز العربي بالحبوب الكاملة!

### جسمك في الأسبوع الحادي والعشرين من الحمل

● ليس غريبًا أنك تعين في المتاعب أكثر من المعتاد في هذه الفترة. وهذا لأن مركز الجاذبية قد تغير وأصبحت مفاصلك أكثر ارتخاءً. لا داعي للخوف إذا سقطت، فهناك دعم كبير لبطنك للحفاظ على سلامة طفلك، وهذا هو الغرض من الكيس الأمنيوسي.



● يبدأ طفلك بتأسيس أنماط الاستيقاظ والنوم، ويتحرك كثيرًا. ولكن تكمن المشكلة في أن طفلك قد يكون مستعدًا للحركة عندما تكونين مستعدة للنوم. للتعويض عن قلة النوم في الليل، قومي بأخذ قيلولة عندما تستطيعين.



● إن اتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضروات الطازجة سيوفر لك المزيد من الطاقة، ويساعدك أنت وطفلك على النمو. وفقًا للأبحاث، إذا كنتِ تأكلين بشكل صحي، فإن طفلك سيفعل ذلك أيضًا، وستكونان أقل عرضة للإصابة بالأمراض مثل مرض السكر. إذا كان لديك الخيار، قومي باختيار الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة، والأطعمة قليلة الدسم، والأطعمة التي تحتوي على القليل من السكر. تناولي ه حصص من الفاكهة والخضروات كل يوم.

## الأسبوع ٢٢

### الأسبوع الثاني والعشرون من الحمل



ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الثاني والعشرين من الحمل؟<sup>٤٢</sup>

● تنمو رئتا طفلك، وسيتمرن على التنفس داخل الرحم.

● يتلغ طفلك في هذه الفترة كميات صغيرة من السائل الأمنيوسي. سيبقى هذا السائل في الأمعاء ويخرج بعد ذلك على شكل براز داكن ولزج بعد الولادة.

● تنمو براعم التذوق لدى طفلك، وما تأكلينه قد يؤثر عليها. لذا، اتبعي نظام غذائي صحي يحتوي على الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع الثاني والعشرين من الحمل؟

يكون طفلك تقريبًا بحجم ثمرة البابايا، ويبلغ وزنه مثل ه ثمرات من اليوسفي.<sup>٤٣</sup>

### جسمك في الأسبوع الثاني والعشرين من الحمل



● لا تظهر علامات التمدد لدى جميع النساء، ولكن إذا ظهرت لديك، فغالبًا ما يكون ذلك في الأسابيع من ال ٢٢ إلى ال ٢٤ من الحمل. قد تظهر هذه العلامات على بطنك، أو ثدييك، أو فخذيك، وتظهر حمراء في البداية، ثم تتغير إلى اللون الرمادي الفضي. لا يمكنك فعل شيء لتجنبها أو التخلص منها، ولكن يمكنك محاولة تدليك بطنك بلطف باستخدام مرطب خالي من العطور.<sup>٤٤</sup> غالبًا تتلاشى هذه العلامات إلى اللون الفضي بعد الولادة. ولكن لا تنزعجي إذا كان بإمكانك رؤيتها، ستكون وسام مميز تذكرك بحمل طفلك.<sup>٤٥</sup>

● من الطبيعي أن يبدأ ثدييك في تسريب بعض الحليب.

● قد تعانيين من البواسير، وهي عبارة عن ألم بالمنطقة السفلية. عندما تتبرزين، قد تشعرين بعدم الارتياح والألم. وقد تلاحظين أيضًا وجود بقع دم أو مخاط.<sup>٤٦</sup>

## نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

### ● كيفية تخفيف آلام البواسير

● قد تكون البواسير ناتجة عن الإمساك. إذا كانت هذه هي الحالة لديك، فحاولي تناول كمية كافية من الأطعمة الغنية بالألياف للحفاظ على البراز لينًا.

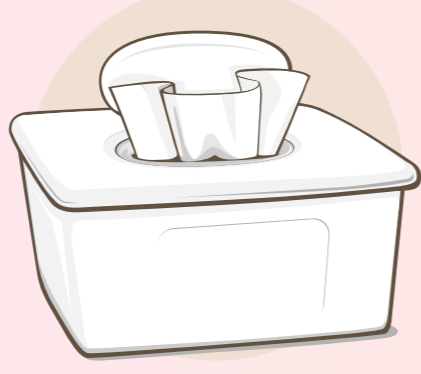
- وهذا يشمل:

- الفواكه، والخضروات، وخبز الحبوب الكاملة
- شرب الكثير من الماء يمكنه أن يساعد أيضًا



### ● يمكنك أيضًا تجربة ما يلي:

- تجنبني الوقوف لفترات طويلة
- مارسي التمارين بشكل يومي لتحسين الدورة الدموية
- انقعي قطعة قماش في ماء مثلج واعصرها، واضغطي برفق على البواسير لتخفيف الشعور بالانزعاج
- تجنبني الضغط للتبرز، لأن هذا قد يؤدي إلى تفاقم الحالة
- استخدمني مناديل مبللة للتنظيف بدلًا من استخدام المناديل الجافة
- ربّتي على المنطقة المصابة بدلًا من الفرك



● هناك أدوية يمكنها أن تساعد على تقليل الالتهاب في المنطقة المصابة. هذه الأدوية تقوم بعلاج أعراض البواسير، ولكن لا تعالج السبب.

- اسألني طبيبك أو الصيدلي عن مرهم مسكن للألم. يجب استشارة الطبيب قبل استخدام أي كريمات أو أدوية.



## المراجع:

1. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/2nd-trimester/week-21/#anchor-tabs> Last accessed at: 31.10.2021
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 21. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week21.html> Last accessed at: 31.10.2021
3. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/2nd-trimester/week-22/#anchor-tabs> Last accessed at: 31.10.2021
4. Nemours KidsHealth. Parents: Week 22. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week22.html> Last accessed at: 31.10.2021
5. NHS You and your baby at 22weeks pregnant. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/13-to-27/22-weeks/> Last accessed at: 31.10.2021
6. NHS. Piles in pregnancy. Page last reviewed: 17 February 2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/piles/> Last accessed at: 31.10.2021