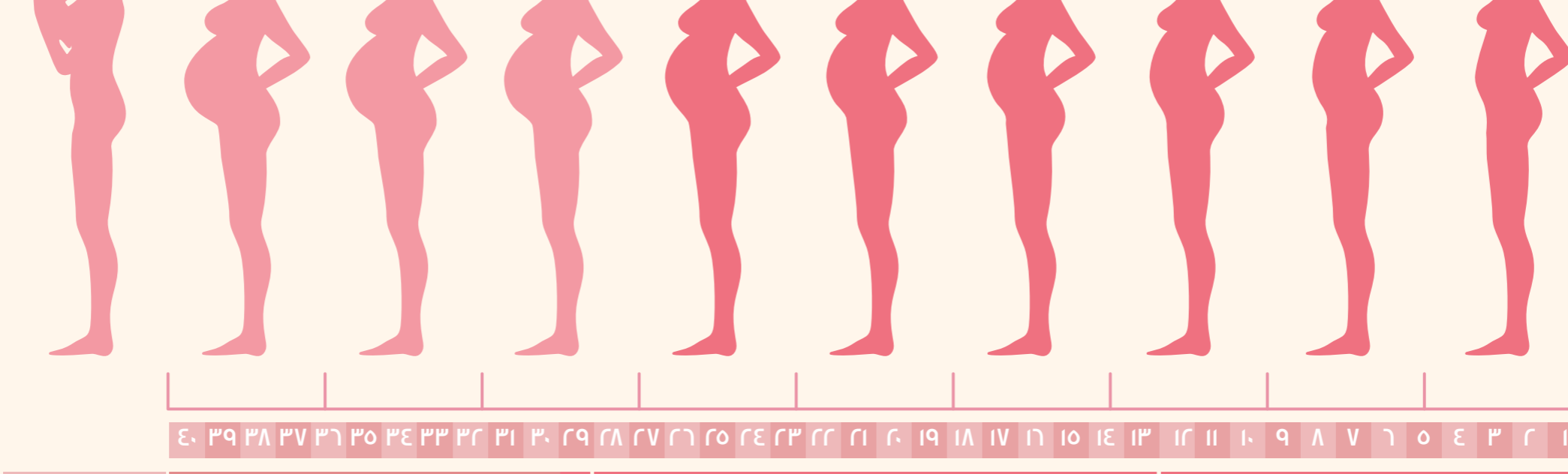


الحمل في الأسبوعين ٢٨ و ٢٩



مرحبًا بك في الثلث الثالث من الحمل! ينقسم الحمل إلى ثلاث مراحل، وأنت الآن في المرحلة الثالثة. قد تشعرين بعدم الراحة والتعب في الأسابيع القادمة.

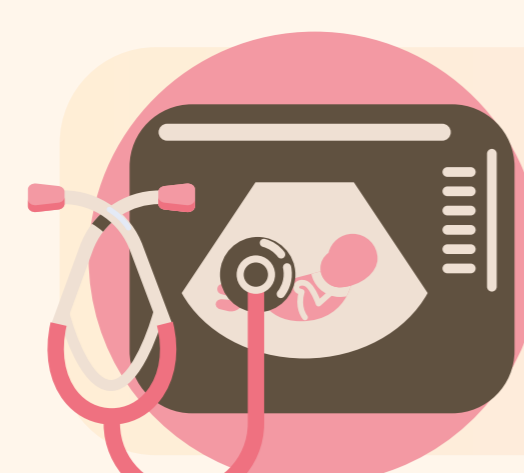
فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على تجاوز الأسبوعين الثامن والعشرين والتاسع والعشرين من الحمل.



الأسبوع
٢٨

الأسبوع الثامن والعشرون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل؟^١



يمكن لطبيبك الآن سماع نبضات قلب طفلك باستخدام السماعة الطبية. وقد يتمكن زوجك من سماعها إذا وضع أذنه على بطنك، ولكن العنور على المكان الصحيح قد يكون صعبًا.

يستمر وزن طفلك في الزيادة مع تراكم المزيد من الدهون تحت الجلد.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل؟^٢

يكون طفلك تقريبًا بحجم حبة الأناناس، ويبلغ وزنه كيس كبير من السكر البني.^٣

جسمك في الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل



إن نزيف الأنف هو أمر شائع أثناء الحمل بسبب التغيرات الهرمونية، وقد يحدث ذلك أثناء النوم، إليك ما يمكنك فعله لوقف النزيف:^٤

• قومي بالضغط على أنفك فوق فتحتي الأنف مباشرة لمدة ١٥ إلى ١٥ دقيقة، ثم انحني للأمام وتنفسي من خلال فمك.

• ضعي كيسًا من الثلج (أو كيسًا من البازلاء المجمدة ملفوفًا في فوطة) أعلى أنفك.

غالبًا، قد طلب منك طبيبك إجراء بعض التحاليل في بداية الحمل.^٥



• تحليل عامل الـ "Rh"، وهو بروتين موجود في خلايا الدم الحمراء لدى معظم الأشخاص.

• إذا لم يكن لديك هذا العامل (إذا كانت نتيجة تحليل عامل الـ "Rh" سلبية)، ولكنه موجود لدى طفلك (نتيجة تحليل عامل الـ "Rh" لديه إيجابية)، فقد يُصاب طفلك بمضاعفات صحية بما في ذلك الصفراء والأنيميا (فقر الدم).

• يمكن لطبيبك أن يساعدك على تجنب هذه المضاعفات عن طريق إعطائك حقنة الجلوبيولين المناعي للعامل "Rh" هذا الأسبوع، ومرة أخرى بعد الولادة.

الأسبوع
٢٩

الأسبوع التاسع والعشرون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع التاسع والعشرين من الحمل؟^٥

• في هذه الفترة، لا يزال طفلك نشيطًا للغاية، وربما ستلاحظين الكثير من الحركة. يختلف كل حمل عن الآخر، لذلك لا يوجد عدد معين من الحركات التي يجب أن تشعر بها في يوم.



• يجب أن تعرفي نمط الحركة لطفلك، ويجب عليك إبلاغ طبيبك أو المستشفى إذا تغير هذا النمط.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع التاسع والعشرين من الحمل؟^٦

يكون طفلك تقريبًا بحجم حبة القرع، ويبلغ وزنه دجاجة صغيرة تقريبًا.^٦

جسمك في الأسبوع التاسع والعشرون من الحمل

• إن الحديد ضروري لتجديد خلايا الدم الحمراء أثناء الحمل. يجب تناول ما لا يقل عن ٣٠ ملجم من الحديد يوميًا.



• نظرًا لانتشار نقص الحديد أثناء الحمل، فقد ينصحك طبيبك بإجراء تحليل دم لقياس مستوى الحديد لديك.



• إذا كان مستوى الحديد لديك منخفضًا، فقد تحتاجين إلى تناول أقراص الحديد.

نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

• امضي وقتًا ممتعًا! بعد الرقص طريقة رائعة للحفاظ على النشاط وقضاء وقت ممتع، وهناك أنواع مختلفة للاختيار من بينها.^٧

• فليس هناك ما يمنعك من أخذ دروس للرقص الشرقي على الإنترنت، فعلى الرغم من عدم وجود دليل كافٍ، إلا أن بعض الأطباء يعتقدون أنه يهيئ الجسم للولادة.



• يجب أن تبديني الآن في وضع خطة استعدادًا للذهاب إلى المستشفى، حتى إذا كنت تعتقدين أن أمامك أسابيع على موعد الولادة.^٨

• فهذا مفيد إذا حدثت الولادة قبل موعدها.

• تأكدي دائمًا من وجود رقم هاتف زوجك معك حتى تتمكني من الاتصال به إذا كان موعد الولادة وهو خارج المنزل.

• من الجيد أيضًا أن يكون لديك خطة احتياطية في حالة لم تتمكني من الاتصال به.

• ستحتاجين أيضًا للتخطيط للطرق المختلفة للوصول للمستشفى. يميل بعض الرجال لهذا الجزء من عملية التخطيط لأنه يسمح لهم بالإبداع وتحديد أقصر وأسرع طريق متاح.

المراجع:

1. NHS You and your baby at 28 weeks pregnant. Page last reviewed: 13.10.2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/28-to-40-plus/28-weeks/> Last accessed at: 06.11.2021
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 28. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week28.prt-en.html> Last accessed at: 06.11.2021
3. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/3rd-trimester/week-28/> Last accessed at: 06.11.2021
4. NHS You and your baby at 29 weeks pregnant. Page last reviewed: 13.10.2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/28-to-40-plus/29-weeks/> Last accessed at: 06.11.2021
5. Nemours KidsHealth. Parents: Week 29. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week29.prt-en.html> Last accessed at: 06.11.2021
6. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/3rd-trimester/week-29/#anchor-tabs> Last accessed at: 06.11.2021
7. American Pregnancy Association. Pregnancy Week 28. Available at: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/week-by-week/28-weeks-pregnant/> Last accessed at: 06.11.2021