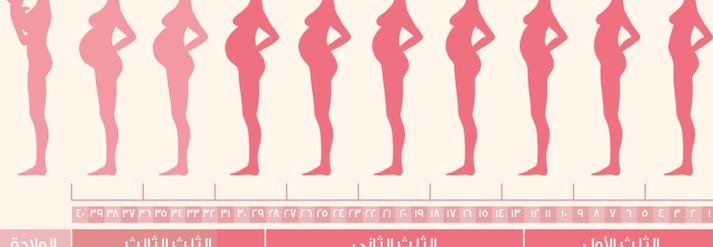


الحمل في الأسبوعين ٣٠ و ٣١



قد يكون من الصعب تصديق ذلك، ولكنك على وشك الولادة! فقد تلدين طفلك بعد أقل من ٦ أسابيع.

إليك ما يحدث في الأسبوعين الثلاثين والحادي والثلاثين من الحمل.



الأسبوع

٣٠

الأسبوع الثلاثون من الحمل

لقد وصلت إلى ثلاثة أرباع الرحلة!

ماذا يحدث لطفلك في في الأسبوع الثلاثين من الحمل؟



• يزداد وزن طفلك وتزداد طبقات الدهون تحت جلده. هذه الدهون تقلل شكل التجاعيد على جلد الطفل المولود، وتساعد على إبقاء الطفل دافئًا بعد الولادة.

• سوف يقلد طفلك حركات التنفس عن طريق تحريك الحجاب الحاجز بانتظام للاستعداد للتنفس بعد الولادة. قد يعاني طفلك من الزغطة (الحازوقة)، والتي قد تلاحظونها على شكل تشنجات منتظمة في الرحم.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع الثلاثين من الحمل؟

يكون طفلك تقريبًا بحجم حبة الكرنب، ويبلغ وزنه كيس كبير من الموسلي (وهو عبارة عن مزيج من الحبوب الكاملة، البذور، الفواكه المجففة، والمكسرات).^١

جسمك في الأسبوع الثلاثين من الحمل



• قد تواجهين صعوبة في النوم بسبب الشعور بعدم الراحة أثناء الاستلقاء.^٢

• حاولي النوم على جانبك مع وضع وسادة بين ركبتيك ووسادة صغيرة تحت بطنك عند السرة.



• يُعتبر الإمساك من أكثر شكاوى الحمل شيوعاً، وهذا لأن هرمونات الحمل تبطئ الجهاز الهضمي بشكل كبير.^٣

• إن ممارسة الرياضة بانتظام واتباع نظام غذائي غني بالأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والحبوب الكاملة سيساعد على التحكم في تلك المشكلة.

الأسبوع

٣١

الأسبوع الحادي والثلاثون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في في الأسبوع الحادي والثلاثين من الحمل؟^٤

• يكون طفلك نشيطًا جدًا في هذه الفترة، يتحرك، يمص أصابعه، بل إنه يتقلب بين الحين والآخر.

• يصبح طفلك ممتلئ الجسم أكثر، وتقل تجاعيد الجلد مع مرور الوقت.



• تزداد كمية السائل الأمنيوسي المحيط بطفلك لأنه يتبول فيه.

• سيتعرف طفلك على الأصوات خارج الرحم، لذا شجعي زوجك وأي أطفال آخرين على التحدث مع طفلك لمساعدتهم على تكوين روابط نفسية معه.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع الحادي والثلاثين من الحمل؟

يكون طفلك تقريبًا بحجم ووزن ثمرة جوز الهند.^٤

جسمك في الأسبوع الحادي والثلاثين من الحمل

• في هذه الفترة، قد تكون غدد الحليب في الثديين قد أنتجت اللبأ.

• اللبأ هو عبارة عن سائل ينتجه الثدي قبل الحليب، وهو يوفر السعرات الحرارية والمواد الغذائية لطفلك في الأيام القليلة الأولى قبل إنتاج الحليب.



• هذا السائل يكون خفيفًا وشبيهًا بالماء لدى بعض النساء، وسميكًا ولونه مائل إلى الصفرة لدى البعض الآخر.

• يمكنك شراء فوط مخصصة للثدي (للاستعمال الواحد أو قابلة للغسل) لحماية ملابسك إذا حدث تسريب لهذا السائل.

نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

• تخلصي من الحكة.^٥

• هل حكة الجلد تجعلك تفقدين صوابك؟ تعاني العديد من النساء الحوامل من الحكة، والتي يمكن تخفيفها عن طريق:



• ارتداء الملابس القطنية.

• الاستحمام بماء بارد.

• ستحتاجين إلى سرير أطفال، أو سرير محمول للأشهر القليلة الأولى بعد الولادة.^٤

• إذا كنت تستعيرين سريرًا للأطفال، فغالبًا ستحتاجين مرتبة جديدة، يجب أن تكون المرتبة نظيفة ومقاومة للماء، ويجب أن تتناسب مع حجم السرير تمامًا دون أي فراغات.^٤



• يجب عدم استخدام الوسائد والألحفة لأنها قد تتسبب في ارتفاع درجة حرارة طفلك أو اختناقه، بدلًا من ذلك، قومي باستخدام كيس نوم للأطفال أو طبقة من البطانيات الخفيفة.^٤

المراجع:

1. Nemours KidsHealth. Parents: Week 30. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week30.prt-en.html> Last accessed at: 14.11.2021

2. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/3rd-trimester/week-30/#anchor-tabs> Last accessed at: 14.11.2021

3. NHS You and your baby at 30 weeks pregnant. Page last reviewed: 04.10.2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/28-to-40-plus/30-weeks/> Last accessed at: 14.11.2021

4. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/3rd-trimester/week-31/#anchor-tabs> Last accessed at: 14.11.2021

5. Nemours KidsHealth. Parents: Week 30. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week31.prt-en.html> Last accessed at: 14.11.2021