

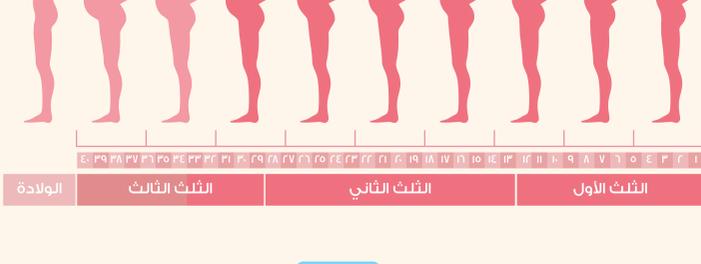
الحمل في الأسبوعين ٣٢ و ٣٣



عندما يكبر بطنك ، من الطبيعي أن تبدأ في التمايل. هذه طريقة جسمك لتعويض حمل كل ذلك الوزن الزائد في البداية.

هنا ، كل شيء من ما يحدث داخل جسمك إلى كيف يتطور الطفل في الأسبوعين ٣٢ و ٣٣ بالإضافة إلى النصائح حول كيفية الحصول على حمل صحي.

قراءة ممتعة!



الأسبوع
٣٢

الأسبوع الثاني والثلاثون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الثاني والثلاثين من الحمل؟



● بحلول الأسبوع ٣٢ ، يكون الطفل عادةً موضع رأسه إلى الأسفل استعدادًا للولادة. وهذا ما يسمى ب(العرض الرأسي).

● لا داعي للقلق إذا لم يكن طفلك موضع رأسه لأسفل عند هذه النقطة لا يزال هناك متسع من الوقت لكي ينقلب .

● لا يزال طفلك يستهلك السوائل ويخرجها على شكل بول ، وتزداد كمية السائل الأمنيوسي في الرحم.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع الثاني والثلاثين من الحمل؟

يبلغ طفلك حجم ورقة حبة اللفت تقريبًا و وزن مفصل لحم البقر^٣.

جسمك في الأسبوع الثاني والثلاثين من الحمل



● ستكتسب حوالي كيلو جرام أسبوعيًا خلال الأسابيع الأربعة القادمة^٤.
○ سوف يكتسب طفلك الوزن أيضًا ، حيث انه سيكتسب كيلوغرام من الدهون.

○ سوف يساعد الوزن الزائد لطفلك في الحفاظ علي درجة حرارة جسمه الصحية بعد الولادة ، حيث انه من السهل أن تصبح الأجسام الصغيرة شديدة السخونة أو البرودة.

● كونك نشيطة وذات لياقة بدنية أثناء الحمل سيساعدك في ذلك التكيف مع الشكل المتغير وزيادة الوزن^٥
○ يمكن أن تساعد أيضًا في التعامل مع المخاض وإستعادة لياقتك بعد الولادة.



الأسبوع
٣٣

الأسبوع الثالث والثلاثون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الثالث والثلاثين من الحمل؟

● إن المليارات من الخلايا العصبية في مخ طفلك هي تساعد أو تساعد في التعرف على عالم الرحم في هذه الفترة الأخيرة قبل أسابيع من الولادة.

● يمكن لطفلك الاستماع ، والشعور ، وحتى الرؤية إلى حد ما. عيون طفلك يمكن أن تكتشف الضوء ، ويمكن أن تتوسع وتضيق حدقه العين استجابة للضوء.

● ينام رضيعك كثيرًا ، مثل الأطفال حديثي

● تكاد تكون رثنا طفلك مكتملتين.

● للحماية والدفع ، ستستمر الدهون في التراكم على جسم طفلك.

● في الأسابيع التي تسبق الولادة ، يكتسب الأطفال كمية كبيرة من الوزن.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع الثالث والثلاثين من الحمل؟

يبلغ حجم طفلك تقريباً حجم ثمرة أناناس ووزن جهاز كمبيوتر محمول (الابتوب)^٦.

جسمك في الأسبوع الثالث والثلاثين من الحمل

● قد تشعر بالتعب الشديد الآن ، وهذا أمر مفهوم أنك تحمل بضعة كيلوغرامات إضافية.

● انقباضات براكستون هيكس ، والمعروفة أيضًا باسم التقلصات التدريجية أو التقلصات الكاذبة ، هي نوع من الانقباض الذي قد يستخدمه رحمك للتخضير للولادة.

● يمكن أن تشعري بشد بطنك من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية قبل استرخاء العضلات مجددًا. لا ينبغي أن تكون تلك مشكلة.

● إذا أصبحت انقباضاتك مؤلمة أو تأتي على فترات منتظمة ، فاتصلي بطبيبك أو المستشفى لمعرفة ما إذا كنت على وشك الولادة.

نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

● في الحقيقة: التحضير للولادة °



● يتطور الأطفال في وتيرتهم الخاصة ، وسيصل فقط من كل ٢٠ في الموعد المحدد.

● يمكن أن تكون فكرة جيدة لحزم الأمتعة الخاصة بك الآن ، لذلك ستكون جاهزة للتنقل إذا وصل طفلك مبكرًا.



● ضعي في داخل الحقيبة:

○ خطة الولادة الخاصة بك وسجلات المستشفى

○ ملابس الأطفال وحفاضاتهم

○ أي شيء فضفاض ومرريح للارتداء

○ ملابس اضافية و ملابس الداخلية

○ ثياب النوم

○ وسادات قطنية للثدي وحملات الصدر للرضاعة

○ الفوط الصحية شديدة الامتصاص

○ منشفة وحقيبة غسيل

○ وجبات خفيفة صحية

○ أي أدوية تصرف بوصفة طبية



المراجع:

1. NHS. You and your baby at 32 weeks pregnant. Page last reviewed: 04.10.2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/28-to-40-plus/32-weeks/> Last accessed at: 14.11.2021
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 32. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week32.html> Last accessed at: 14.11.2021
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-32/#anchor-tabs> Last accessed at: 14.11.2021
4. Nemours KidsHealth. Parents: Week 33. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week33.html> Last accessed at: 14.11.2021
5. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/3rd-trimester/week-33/#anchor-tabs> Last accessed at: 14.11.2021