

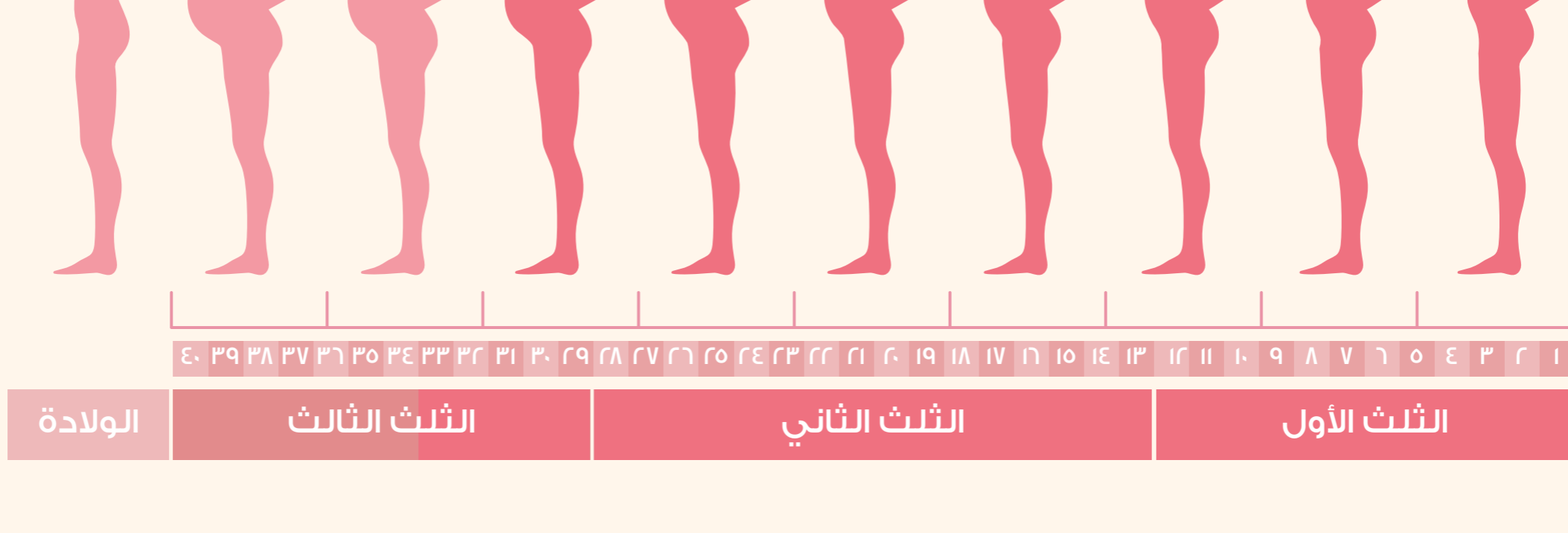
الحمل في الأسبوعين ٣٢ و ٣٣



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!



٤٠ ٣٩ ٣٨ ٣٧ ٣٦ ٣٥ ٣٤ ٣٣ ٣٢ ٣١ ٣٠ ٢٩ ٢٨ ٢٧ ٢٦ ٢٥ ٢٤ ٢٣ ٢٢ ٢١ ٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

الولادة الثلث الأول الثلث الثاني الثلث الثالث

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 تساعدك أو تساعدك 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 للتحضير 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^٧



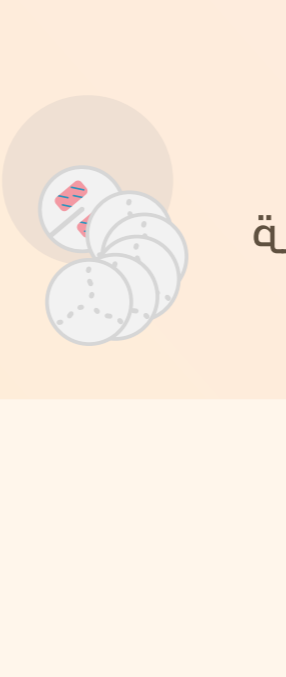
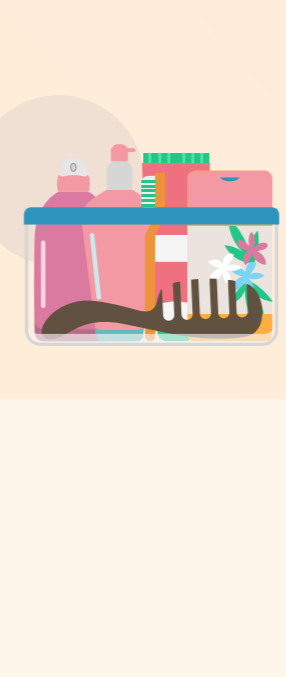
● يتطور الأطفال في وتيرتهم الخاصة ، وسيصل فقط من كل ٢٠ في الموعد المحدد.

● 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 ومرير 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