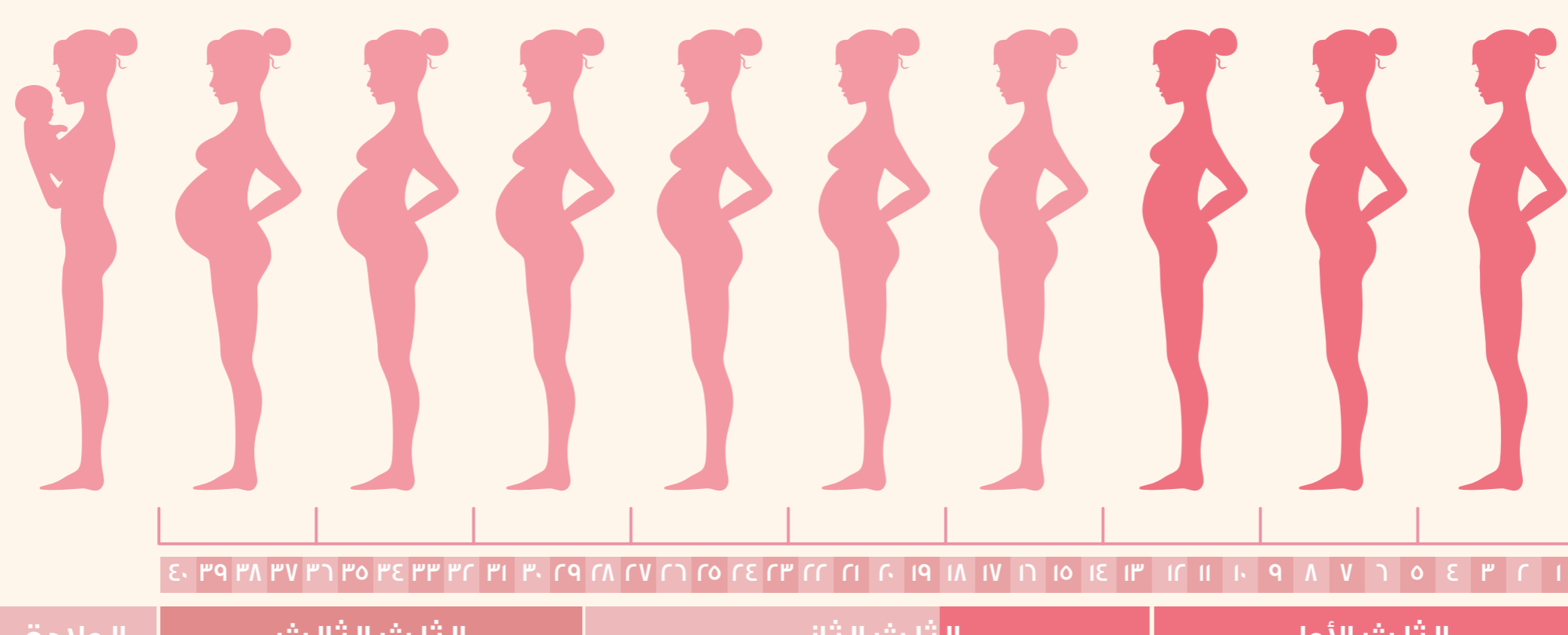


الحمل في الأسبوعين ١٧ و ١٨



قد تشعرين بأحاسيس غريبة في بطنك والتي قد تكون بسبب حركة طفلك. لن تكوني قادرة على معرفة ما يفعله طفلك الآن. ولكن قريباً ستشعرين بكل ركلة، ولكمة، وزغطة، وشقبة يفعلها طفلك.

ستجدين هنا معلومات عن كل شيء يخص الأسبوعين السابع عشر والثامن عشر من الحمل، بدءاً مما يحدث داخل جسمك إلى كيفية نمو طفلك، بالإضافة إلى نصائح وإرشادات تساعدك خلال فترة الحمل. استمتعي بالقراءة!



٤ ٣ ٢ ١ ٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠

الثالث الأول الثلث الثاني الثلث الثالث الولادة

الأسبوع

١٧

الأسبوع السابع عشر من الحمل

مرحباً بك في الثلث الثاني من الحمل!



ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع السابع عشر من الحمل؟

• الخبر الأهم لهذا الأسبوع هو أنك قد تشعرين بحركة طفلك. بالإضافة إلى...

- يمكن أن تتحرك عيون طفلك، على الرغم من أنها ستظل مغلقة في الوقت الحالي
- يمكن لطفلك الاستجابة للأصوات الصاخبة
- يمكنه أن يفتح ويغلق فمه
- تبدأ الأظافر في النمو
- سيصبح لطفلك بصمات أصابع فريدة، حتى التوائم المتماثل يكون لدهما بصمات مختلفة



ما هو حجم طفلك في الأسبوع السابع عشر من الحمل؟

يكون طفلك بحجم حبة الرمان ويبلغ وزنه وزن كرة جبن الموتزاريلا!

جسمك في الأسبوع السابع عشر من الحمل



• قد تلاحظين أن ثدييك قد تغيرا بشكل كبير منذ بداية الحمل.

• تقوم الهرمونات بتهيئة الثدي لإنتاج الحليب حيث يتدفق المزيد من الدم إلى الثدي، وتنمو الغدد التي تفرز الحليب استعداداً للرضاعة الطبيعية.

• قد يؤدي ذلك إلى زيادة حجم الثدي (يزداد حجم الثدي مقاساً أو مقاسين لدى العديد من النساء) وتصبح الأوردة مرئية.

• قومي بشراء حمالات صدر داعمة بمقاسات مختلفة للتعامل مع نمو الثدي أثناء الحمل.

الأسبوع

١٨

الأسبوع الثامن عشر من الحمل

لقد اقتربت من منتصف الطريق!



ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الثامن عشر من الحمل؟

• تتطور ردود أفعال طفلك هذا الأسبوع، مثل السمع، والإحساس، والبلع، والمص..

• سوف يتحرك أيضاً بشكل أكبر ويقوم بتحريك ذراعيه ورجليه الصغيرتين.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع الثامن عشر من الحمل؟

يكون طفلك تقريباً بحجم ووزن حبة الفلفل الأحمر الحلو.

جسمك في الأسبوع الثامن عشر من الحمل



• قد تبدئين في الشعور بأن بطنك يكبر قليلاً. وقد يزداد حجم ثدييك أيضاً، خاصة إذا كان هذا هو حملك الأول.

• من المحتمل أن يكون ضغط الدم لديك أقل قليلاً مما كان عليه، لذا لا تقومي بالوقوف بسرعة حتى لا تشعرين بالدوار.



• كان طفلك يتحرك خلال الشهرين الماضيين، لكنك لم تلاحظي ذلك لأنه كان صغيراً جداً. ولكن الآن، قد تبدئين في الشعور ببعض الحركة، مثل الشعور بفقاعات أو رعشة داخل بطنك.

• قد تلاحظين أيضاً ظهور خط أسفل البطن يُسمى "الخط الأسود"، وهذا تصبغ طبيعي للجلد ولا داعي للقلق. وسوف يختفي في الأغلب بعد بضعة أشهر من الولادة.

نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

• التأقلم مع الصداع أثناء الحمل

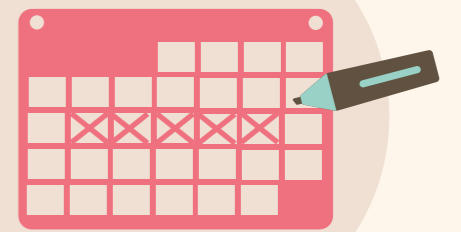
استمتعي بجلسة تدليك مهدئة للرأس، لن تحتاجي لزيوت مخصصة، فقط اطلبي من زوجك أو أحد أفراد أسرتك تدليك فروة رأسك ورقبتك برفق أثناء الجلوس على كرسي. تُظهر الأبحاث أن تدليك الرأس المنتظم يمكنه أن يقلل من الصداع عن طريق تخفيف التوتر وإرخاء العضلات المتشنجة!



• يمكنك أيضًا إجراء تغييرات على أسلوب حياتك لتجنب وعلاج الصداع. حاولي:
• شرب الكثير من السوائل للوقاية من الجفاف.
• الحصول على قسط كافٍ من النوم.
• الاستراحة والاسترخاء، على سبيل المثال يمكنك تجربة دروس اليوجا المخصصة للحمل.



• هذا الأسبوع هو وقت جيد للتخطيط وإنجاز المهام. قومي بإعداد قائمة "المهام" وقومي بشطب كل عمل تقومين بإنجازه، فهذا الأمر علاجي بشكل مذهل. قومي بإضافة "تخصيص وقت لنفسك" في هذه القائمة، في حال نسيت أنك مهمة أيضًا.^٣



• قد تشعرين أن ملابسك المعتادة غير مناسبة، لذا قومي بشراء ملابس جديدة لتُشعرك أنك بحالة جيدة.^٣

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-17/#anchor-tabs> Last accessed at: 24/10/2021
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 17. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week17.html> Last accessed at: 24.10.2021
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-17/#anchor-tabs> Last accessed at: 24/10/2021
4. Nemours KidsHealth. Parents: Week 18. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week18.html>. Last accessed at: 24/10/2021