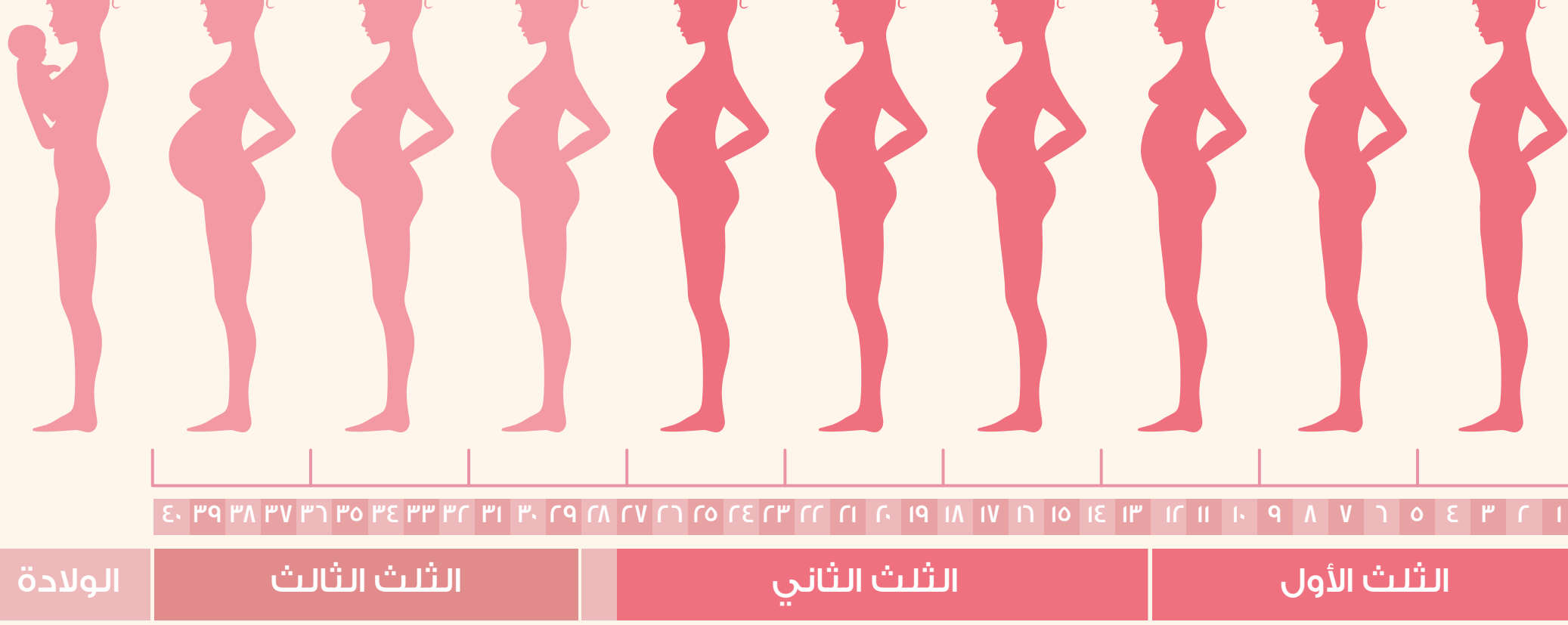


الحمل في الأسبوعين ٢٥ و ٢٦ و ٢٧



قد يكون الحمل مرهقًا جسديًا ونفسيًا، فقد تشعرين أنت وزوجك أن فترة الحمل وكأنها قطار الملاهي صعودًا ونزولًا في بعض الأحيان. تحدثا مع بعضكما البعض دائمًا؛ فالصراحة بشأن مشاعركما قد يجعلكما تشعران بمزيد من الدعم.

إليك ما يحدث في الأسابيع الـ ٢٥ و ٢٦ و ٢٧ من الحمل...



الأسبوع
٢٥

الأسبوع الخامس والعشرون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الخامس والعشرين من الحمل؟^٢

● في هذه الفترة، يكون الطفل نشيطًا جدًا ويتفاعل مع اللمس والصوت. ستكونين قادرة على معرفة ما إذا كان يقفز ويركل بسبب الضوضاء العالية!

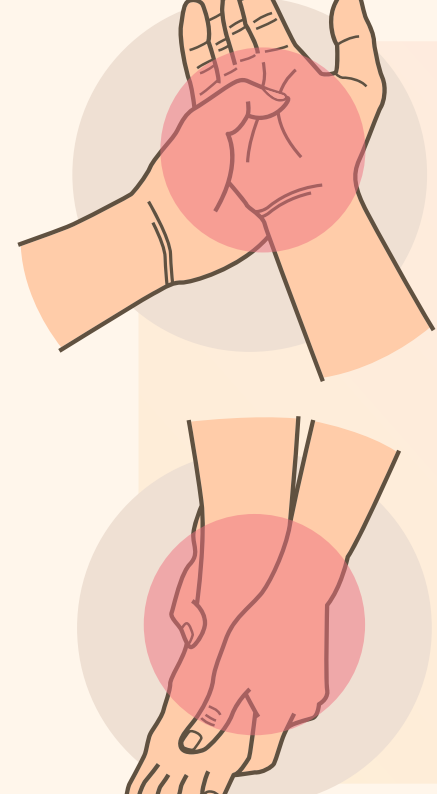
● يقوم طفلك بالتبول في السائل الأمنيوسي بشكل يومي.

● قد يُصاب الطفل بالزغطة (الحازوقة) من وقت لآخر، ويمكنك أن تشعرى برعشة كل زغطة!

ما هو حجم طفلك في الأسبوع السادس والعشرين من الحمل؟^٣

يكون طفلك تقريبًا بحجم حبة القرنبيط، ويبلغ وزنه ٤ حبات من البطاطس.

جسمك في الأسبوع الخامس والعشرين من الحمل



● قد يحدث تورم في اليدين أو القدمين، وقد يكون هذا بسبب احتباس الماء في الجسم، وهو أمر شائع في هذه الفترة. حاولي أخذ قسطًا من الراحة ورفع قدميك لتخفيف التورم!

● يجب أن تخبري طبيبك إذا كنت تعاني من أي تورم ليقوم بقياس ضغط الدم وإستبعاد تسمم الحمل، والذي قد يتسبب في التورم!

الأسبوع
٢٦

الأسبوع السادس والعشرون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع السادس والعشرين من الحمل؟^٤

● تفتح جفون الطفل الآن للمرة الأولى، وقرينًا ستكون قادرة على البربشة (الرمش).

● لن تتحول عيون طفلك إلى لونها الدائم إلا بعد أسابيع قليلة بعد الولادة.

ما هو حجم طفلك في الأسبوع السادس والعشرين من الحمل؟^٥

يكون طفلك تقريبًا بحجم حبة القرع الأخضر الصغيرة (وهو خضار يشبه الكوسا، ولكن بحجم اليقطين)، ويبلغ وزنه ٦ حبات كبيرة من الجزر!

جسمك في الأسبوع السادس والعشرين من الحمل

● بسبب ضعف عضلات الحوض أثناء الحمل، فقد تلاحظين تسرب بعض البول عند السعال، أو العطس، أو الضغط على عضلات بطنك.

● إن تمارين قاع الحوض يمكنها أن تساعد على تقوية العضلات وتحسين وظيفتها.



الأسبوع
٢٧

الأسبوع السابع والعشرون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع السابع والعشرين من الحمل؟^٨

● في هذه الفترة، يكون معدل ضربات قلب طفلك حوالي ١٤٠ نبضة في الدقيقة، وهذا أسرع بكثير من معدل ضربات قلبك.

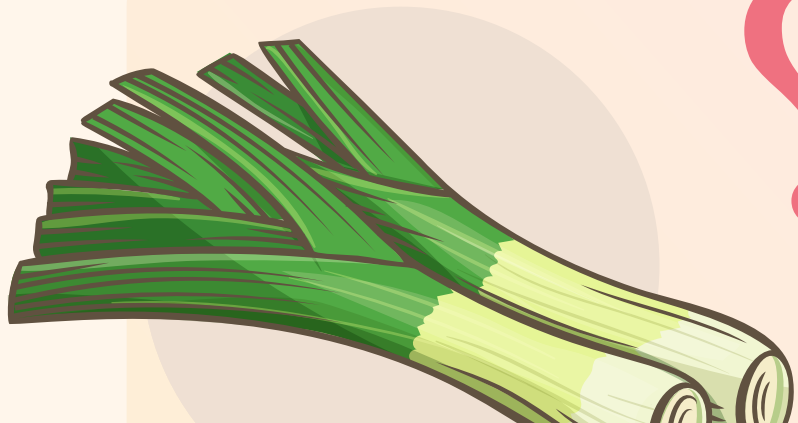


● لقد تكونت أعضاء طفلك مثل المخ، والرئتين، والجهاز الهضمي، ولكنها لا تزال في طور النمو والتطور.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع السابع والعشرين من الحمل؟^٩

يكون طفلك تقريبًا بحجم حبة الكراث الأبيض الكبيرة، ويبلغ وزنه حبة القرنبيط.



جسمك في الأسبوع السابع والعشرون من الحمل

● غالبًا تكونين قد اكتسبت بضع كيلوجرامات من الوزن الآن، وتعانين من الانتفاخ والإمساك، ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن طفلك يضغط على معدتك، وجزئيًا إلى هرمون الحمل "البروجسترون".

● قومي بشرب الكثير من الماء

● اختاري الأطعمة الغنية بالألياف (مثل الخبز البني بدلًا من الخبز الأبيض)

● تناولي الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة



نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

• كيفية أداء تمرين قاع الحوض:

- قومي بخلق قاع الحوض كما لو كنتِ تحاولين منع نفسكِ من الذهابِ إلى المرحاض.
- في الوقت نفسه، قومي بشد عضلات منطقة المهبل كما لو كنتِ تحاولين الإمساك بالفوطه الصحية (أو السدادة القطنية)، وشد عضلات منطقة مجرى البول كما لو كنتِ تحاولين إيقاف تدفق البول.
- في البداية، قومي بإجراء هذا التمرين بسرعة، وشد العضلات وإرخائها في أسرع وقت ممكن.
- ثم قومي بإجراء هذا التمرين ببطء، حافظي شد العضلات لأطول فترة ممكنة قبل إرخائها، حاولي العد حتى 10.
- حاولي القيام بثلاث مجموعات من التمرين، ٨ مرات في كل مجموعة، كل يوم. يمكنكِ القيام بمجموعة مع كل وجبة لمساعدتكِ على التذكر.

المراجع:

1. NHS You and your baby at 25 weeks pregnant. Page last reviewed: 13.10.2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/13-to-27/25-weeks/> Last accessed at: 06.11.2021
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 25. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week25.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/2nd-trimester/week-25/#anchor-tabs> Last accessed at: 06.11.2021
4. NHS You and your baby at 26 weeks pregnant. Page last reviewed: 13.10.2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/13-to-27/26-weeks/> Last accessed at: 06.11.2021
5. Nemours KidsHealth. Parents: Week 26. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week26.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/2nd-trimester/week-26/#anchor-tabs> Last accessed at: 06.11.2021
7. NHS You and your baby at 27 weeks pregnant. Page last reviewed: 13.10.2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/13-to-27/27-weeks/> Last accessed at: 06.11.2021
8. Nemours KidsHealth. Parents: Week 27. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week27.prt-en.html> Last accessed at: 06.11.2021
9. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/2nd-trimester/week-27/#anchor-tabs> Last accessed at: 06.11.2021
10. NHS. Exercise in pregnancy. Page last reviewed: 20 January 2020. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise/>