

# الحمل في الأسبوعين ٣٩ و ٤٠

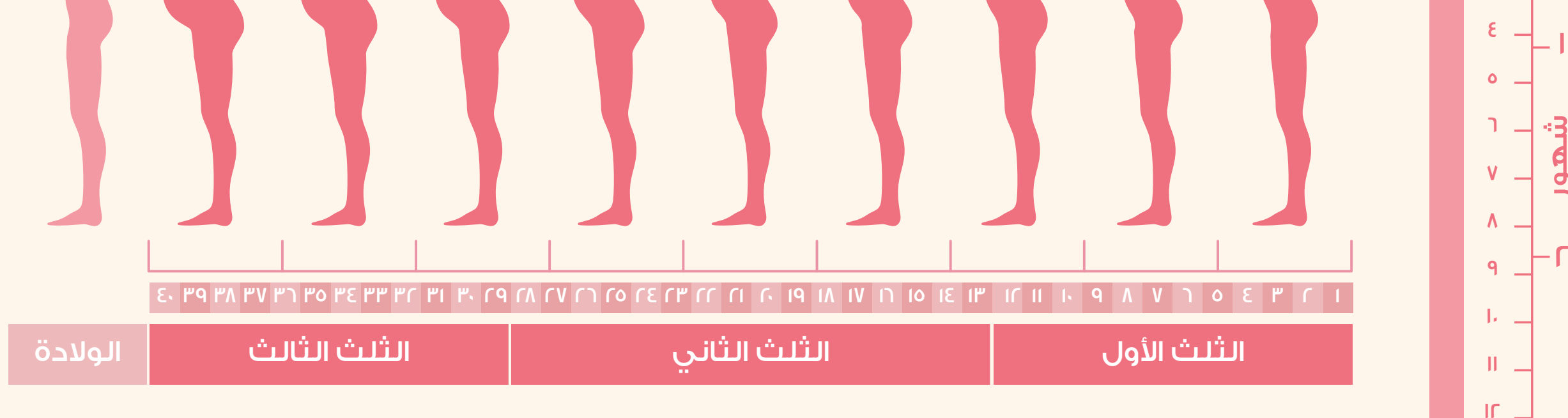


يستمر الحمل عادةً لمدة ٤٠ أسبوعًا ، حيث تدخل معظم النساء في المخاض قبل أسبوع من موعد ولادتهن أو بعده. هذا يعني أنه يمكن أن يحدث في أي وقت!

الانتظار قد انتهى تقريبًا. ستتمكن من مقابلة طفلك في غضون أيام.

لقد كان طريقًا طويلًا ، لكن المغامرة الحقيقية تبدأ عندما يولد طفلك.

إليك ما يمكن توقعه في الأسبوعين ٣٩ و ٤٠.



الأسبوع

٣٩

## الأسبوع التاسع والثلاثون من الحمل



ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع

الأسبوع التاسع والثلاثين من الحمل؟<sup>١</sup>

● كانت بشرة طفلك شبه شفافة قبل بضعة أسابيع ، لكنها الآن تبني غطاءً جديدًا أكثر صلابة وأكثر فعالية في حماية أعضائهم الداخلية وتنظيم درجة حرارة الجسم.

● يُغطي الجلد بطبقة بيضاء ، وهي مادة شمعية بيضاء معناها باللاتينية (يختفي). هذا الطبقة الكريمية تحمي بشرتهم وتساعد سهولة خروج الطفل من خلال قناة الولادة. سيتعين عليك الانتظار ومراقبة ما إذا كان طفلك قد خرج معطى بها أو إذا كانت قد اختفت وقت ولادته.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع

التاسع والثلاثين من الحمل؟

يبلغ طول طفلك حوالي ٥ حبات من الكوسة

ووزن ثمرة بطيخ صغيرة<sup>٢</sup>

## جسمك في الأسبوع التاسع والثلاثين من الحمل<sup>١</sup>

● ٩ علامات لا يجب أن تتجاهلها : إذا ظهرت لديك أي من العلامات التالية ، تعامل معها كحالة طارئة وإتصلي بطبيبك أو المستشفى:

- ١- نزيف مهبلي.
- ٢- إفرزات بنية أو وردية اللون.
- ٣- حكة شديدة وخاصة في الليل.
- ٤- صداع شديد لا يزول.
- ٥- مشاكل في الرؤية (ضبابية ، حساسية للضوء ، رؤية بقع أو وميض الأضواء).
- ٦- ألم أسفل الضلوع مباشرة.
- ٧- إنتفاخ شديد في القدمين والكاحلين واليدين والوجه.
- ٨- آلام مزمنة في المعدة.
- ٩- ارتفاع في درجة الحرارة (فوق ٣٧.٥ درجة مئوية) مع عدم وجود أعراض أخرى للإنفلونزا أو البرد.

الأسبوع

٤٠

## الأسبوع الأربعين من الحمل

الانتظار سينتهي قريبًا. ستقابلين طفلك في غضون أيام قليلة. لقد كان طريقًا طويلًا ، لكن المغامرة الحقيقية تبدأ عندما يولد طفلك<sup>٣</sup>



ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع

الأربعين من الحمل؟<sup>٤</sup>

● توقعي أن يتشوه رأس طفلك من قناة الولادة لفترة من الوقت ويغطي بطبقة شمعية بيضاء ودم ، لذلك لا تتوقعي أن تكون الصورة مثالية على الفور.

● قد تظهر تغيرات في اللون وبقع جافة وطفح جلدي على بشرة طفلك. كل هذا طبيعي جدًا.

● سوف يقوم طبيب الرعاية الصحية الخاص بك بشطف المخاط من فم طفلك وأنه بعد وقت قصير من الولادة ، وستسمعين صوت بكاء طفلك الأول الذي طال انتظاره.

● سيتم وضع طفلك على بطنك بعد ذلك ، وسيتم قطع الحبل السري من قبل والد الطفل إذا اختار ذلك!

● سيتم تقييم المؤشرات الحيوية لليقظة لدى طفلك من خلال سلسلة من إجراءات الفحص السريع.

● بعد ذلك ، سيتم وزن طفلك وقياسه.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع

الأربعين من الحمل؟

يبلغ حجم طفلك تقريباً حجم ثمرة من الفلفل

الرومي ووزن ثمرة قرع صغير.<sup>٥</sup>

## جسمك في الأسبوع الأربعين من الحمل<sup>٤</sup>

● هناك ثلاث مراحل للولادة. عندما تشعرين بالإنقباضات ويتسع عنق الرحم حتى يبلغ طوله ١٠ سم ، فأنت في المرحلة الأولى (توسع عنق الرحم بالكامل). تستمر المرحلة الأولى من ٦ إلى ١٢ ساعة ، أو أقل إذا كان لديك أطفال بالفعل. يولد الطفل في المرحلة الثانية ، وتتم إزالة المشيمة في المرحلة الثالثة.

## نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

● قد تساعدك هذه النصائح على التحكم في الألم والتعامل معه<sup>٦</sup>:

١- إذا بدأت الإنقباضات في الليل ، حاولي النوم قدر الإمكان في فترات عدم تواجد الإنقباضات - الراحة ستساعدك على الإستعداد للولادة ، وسيتوسع عنق الرحم أثناء النوم.

٢- إذا بدأت الإنقباضات أثناء النهار ، فإبقي في وضع مستقيم ونشطة لمساعدة الطفل على التحرك لأسفل واتساع عنق الرحم. قد يساعد ذلك في تسريع عملية المخاض وتقليل الحاجة إلى المسكنات.

٣- جربي الأوضاع المختلفة. تحركي على كرة الولادة أو أستندي على رقبتي شريك وذراعيك حول رقبته. ببساطة إستمري في التحرك!

٤- خذي حمامًا دافئًا - إنه علاج مجرب وحقيقي لتسكين الآلام موجود منذ آلاف السنين.

٥- ركزي على تنفسك. حان الوقت الآن للعمل على طرق التنفس. إستنشقي بعمق من خلال أنفك وازفري ببطء من فمك. حافظي على إرتخاء الفك.

٦- أطببي تدليكًا من شريكك وذلك أيضا وقت ولادتك إن الحصول على التشجيع والطمأنينة سيحفز جسمك على إنتاج المزيد من الإندورفين ، وهو مسكنات طبيعية للألم.

٧- للحفاظ على مستويات الطاقة لديك ، تناول شيئًا صحيًا مثل الموز أو الزبادي قليل الدسم. تجنب الأطعمة الدهنية لأنها قد تجعلك مريضةً، والأطعمة الحلوة ، لأنها ستمنحك دفعة مؤقتة فقط قبل الإنهيار.

٨- حافظي على رباطة جأشك وإستمري. ستتحكمي في مخاضك وألمك بشكل أفضل إذا كنت مسترخية مما لو كنت متوترة.

● اتصلي بالمستشفى أو الطبيب إذا إستمرت الإنقباضات ٦٠ ثانية على الأقل وكل ٥ دقائق.

المراجع:

1. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/3rd-trimester/week-39/#anchor-tabs> Last accessed at: 21.11.2021

2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 39. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week39.html> Last accessed at: 21.11.2021

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-40/#anchor-tabs> Last accessed at: 21.11.2021

4. Nemours KidsHealth. Parents: Week 40. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week40.html> Last accessed at: 21.11.2021