

الحمل في الأسبوعين ١٩ و ٢٠



قد تشعرين بالتعب وبأنك أقل نشاطاً بسبب قلة النوم أو زيادة الوزن. وعلى الرغم من أن البقاء على الأريكة أمر مغري، إلا أنه يجب عليك الخروج وممارسة بعض التمارين الرياضية، ولكن لا تبالي في ذلك.

إليك ما قد يحدث في الأسبوعين التاسع عشر والعشرين من الحمل.



الأسبوع

١٩

الأسبوع التاسع عشر من الحمل

لقد وصلتِ إلى منتصف فترة الحمل تقريباً!

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع التاسع عشر من الحمل؟^{٣،٢}

• يزداد وزن طفلك، ولكن لا يزال يفتقر إلى الدهون، لذا سيبدو وكأن لديه تجاعيد بجلده إذا تمكنت من رؤيته الآن.

• سيزداد وزن الطفل في الأسابيع التي تسبق الولادة.

ما هو حجم طفلك في الأسبوع التاسع عشر من الحمل؟

يكون طفلك بحجم حبة طماطم كبيرة، ويبلغ وزنه مثل شريحتين من سمك السلمون المخلي!

جسمك في الأسبوع التاسع عشر من الحمل

• عندما تكونين في الأسبوع السابع عشر أو الثامن عشر من الحمل، قد تشعرين أن طفلك يتحرك للمرة الأولى. ولكن تلاحظ معظم الأمهات الجدد الحركات الأولى للطفل بين الأسبوعين الثامن عشر والعشرين من الحمل.^١

• في البداية، قد تلاحظين إحساساً برفرفة أو فقاعات، أو حركة طفيفة جداً.^٢

• بعد فترة تكون الحركات واضحة جداً، وقد تتمكنين من رؤية أثر الطفل وهو يركل. في كثير من الأحيان، يُمكنك معرفة ما إذا كانت اليد أو القدم هي التي تسبب نتوءاً على بطنك.^١

• لا يوجد عدد محدد لحركات الطفل، أهم شيء هو أن تتعرفي على نمط الحركة المعتاد لطفلك.^٢

• بمجرد أن تشعرين بحركات طفلك، سيستمر هذا الشعور حتى ولادته.^١

• مع زيادة حجم بطنك أسبوعاً بعد أسبوع، ستصبح بعض الأشياء التي اعتدت أن تأخذها كأمر مسلم به أكثر صعوبة. فبحلول الأسبوع الـ ٤٠، ستشعرين بالإنجاز إذا قمتِ بارتداء جواربك بنفسك!^١

• الحفاظ على النشاط البدني مفيد لك ولطفلك، ولكن بعض التمارين، مثل الجري، قد تسبب لك الشعور بعدم الراحة.^١

• هذا لأن هرمون "ريلاكسين" يتسبب في ارتخاء الأربطة بجسمك، مما يترك ظهرك وركبتك وكاحليك بدون الدعم اللازم.

• عند ممارسة الرياضة، يجب أن تكوني قادرة على التحدث (يعرف هذا باسم "اختبار التحدث").^١

الأسبوع

٢٠

الأسبوع العشرون من الحمل

لقد وصلتِ إلى منتصف فترة الحمل!

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع العشرين من الحمل؟^{٥،٤}

• تتكون طبقة دهنية بيضاء، تُسمى "فيرنكس"، على جلد طفلك لحماية جلده الحساس من الجفاف في السائل الأمنيوسي. تساعد هذه الطبقة الملساء أيضاً في مرور الطفل عبر قناة الولادة.

• يصبح طفلك أكثر نشاطاً يوماً بعد يوم.

• قد يبدأ طفلك بمص إبهامه، إلى جانب الركل واللكم والاستدارة، وهذا يؤدي إلى تطور مهارة المص، والتي سيحتاجها للرضاعة بعد ولادته.

• قد تشعرين بفقاعات أو رفرفة في بطنك، وهذا يعني أن طفلك يتحرك.

ما هو حجم طفلك في الأسبوع العشرين من الحمل؟

يكون طفلك بحجم ثمرة الموز، ويبلغ وزنه حوالي ٣ ثمرات من التفاح الناضج.^٤

جسمك في الأسبوع العشرين من الحمل

• قد تلاحظين ظهور خط غامق اللون بمنتصف بطنك، وهذا بسبب تصبغ الجلد الناتج عن تمدد بطنك ليتناسب مع نمو الجنين.^١

• قد يبدو شعرك أكثر كثافة ولمعاناً بسبب تباطؤ عملية تساقط الشعر الطبيعية.^١

• قد توقظك الآلام الشديدة في سمانة الساق في منتصف الليل. غالباً ما تكون تشنجات، وهو أمر شائع جداً طوال فترة الحمل.

• تتسبب التشنجات العضلية في ذلك، وقد تشعرين وكأن شخصاً يطعنك في ساقك لمدة تصل إلى ١٠ دقائق.^٤

نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

• التعامل مع تشنجات الحمل^٧.

• التشنجات هي عبارة عن آلام حادة ومفاجئة تحدث غالبًا في عضلات سمانة الساق أو القدم، وتزداد في الليل.

• ممارسة التمارين البسيطة بانتظام، وخاصة حركات الكاحل والساق، ستحسن الدورة الدموية، وقد تساعد في تقليل التشنجات أثناء الحمل. جربي تمارين القدم التالية:



• قومي بثني قدمك بقوة ثم فردها لأعلى ولأسفل ٣٠ مرة.
• قومي بإدارة قدمك ثماني مرات في اتجاه وثمانية مرات في الاتجاه المعاكس.



• كرري التمارين السابقة بالقدم الأخرى.
• إن شد أصابع قدميك نحو كاحلك أو تدليك العضلات بقوة قد يساعد في تخفيف التشنجات.

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-19/#anchor-tabs> Last accessed at: 31.10.2021
2. NHS You and your baby at 19 weeks pregnant. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/13-to-27/19-weeks/> Last accessed at: 31.10.2021
3. Nemours KidsHealth. Parents: Week 19. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week19.html> Last accessed at: 31.10.2021
4. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/2nd-trimester/week-20/#anchor-tabs> Last accessed at: 31.10.2021
5. Nemours KidsHealth. Parents: Week 20. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week20.html> Last accessed at: 31.10.2021
6. NHS You and your baby at 20 weeks pregnant. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/13-to-27/20-weeks/> Last accessed at: 31.10.2021
7. NHS. Common health problems in pregnancy. Page last reviewed: 8 March 2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/common-health-problems/#cramp> Last accessed at: 31.10.2021