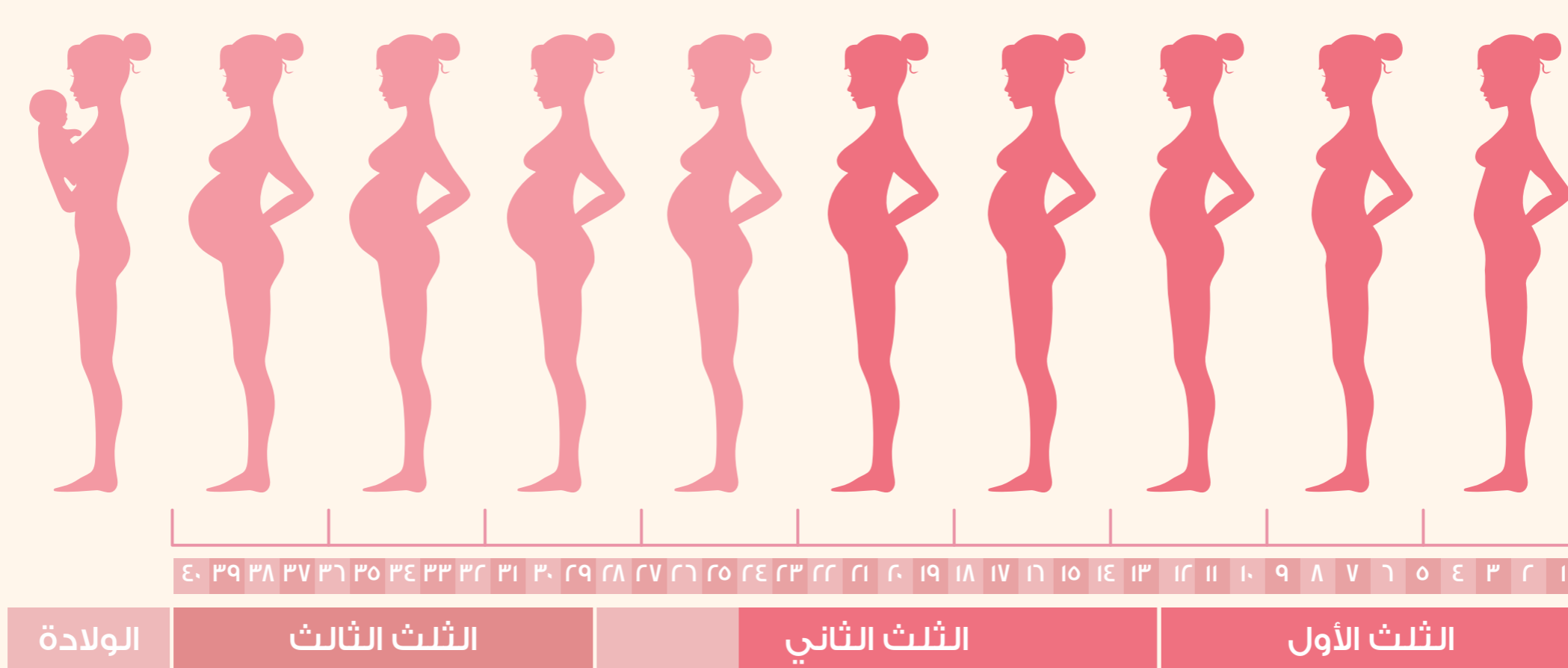


الحمل في الأسبوعين ٢٣ و ٢٤



أسبوعًا بعد أسبوع ، بينما يستعد طفلك للحياة خارجك ،
تصلي الآن إلى مراحل جديدة في حملك .
يتدرب طفلك على التنفس ويطور أنماطًا للنوم والإستيقاظ
في هذه الفترة .

ستكتشفين مدى تقدمك وتطور طفلك في **الأسبوعين ٢٣ و ٢٤** ، بالإضافة إلى
بعض النصائح المفيدة في هذه المقالة .



الأسبوع
٢٣

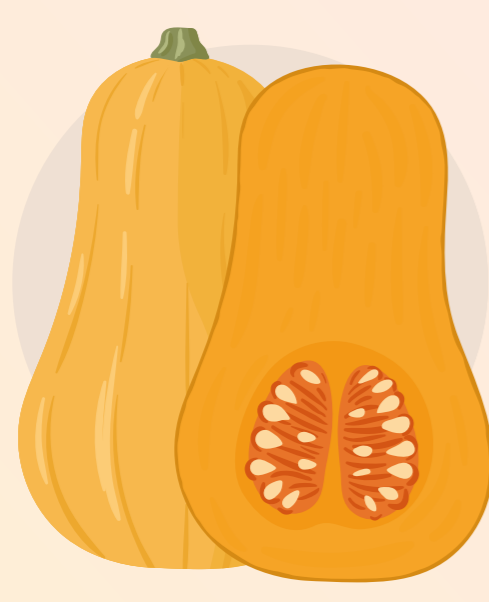
الأسبوع الثالث والعشرون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الثالث والعشرين من الحمل؟



• أطراف طفلك الآن متناسبة .

• سوف يقوم طفلك بركلك خلال الأسابيع القليلة القادمة ، وستبدئين في رؤية بطنك تتحرك أيضًا ، الأمر الذي سيبدو غريبًا!



ما هو حجم طفلك في الأسبوع الثالث والعشرون من الحمل؟

يبلغ طفلك حجم حبة القرع تقريبًا ووزن علبه مكرونة مجففة من القمح الكامل .^١

جسمك في الأسبوع الثالث والعشرين من الحمل

• كلما اقترب موعد الولادة كلما زادت مشاكل النوم التي قد تعانين منها ، كالقلق والحاجة إلى الذهاب إلى الحمام ، الحموضة المعوية ، تشنجات الساق ، والانزعاج العام ، تساهم هذه الأعراض جميعها في نوم مضطرب ليلاً .

• ومع ذلك ، تعتمد صحة طفلك وصحتك أنت أيضاً على حصولك على قسط كافٍ من النوم .

• للحصول على الاسترخاء والنوم ، قومي بتجربة أخذ حمامًا دافئًا أو سماع موسيقى مهدئة أو قراءة كتابًا مريحًا أو تناول كوبًا من شاي الأعشاب .



• ينصح العديد من الأطباء النساء الحوامل بالنوم على الجانبين بدلاً من الظهر أو البطن لضمان تدفق الدم الكافي إلى المشيمة .

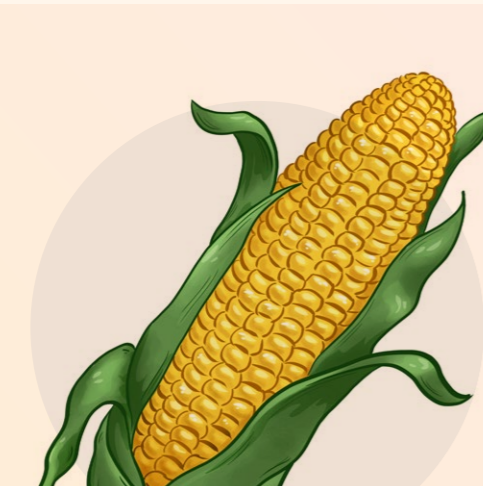
• إذا كنت تواجهين صعوبة في النوم على جانبك ، ففكري في وضع وسادة بين ركبتيك لتخفيف ضغط وزن الجسم .

الأسبوع
٢٤

الأسبوع الرابع والعشرون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الرابع والعشرين من الحمل؟

• قد يكتشف طفلك ما إذا كان مقلوبًا أو علي الجانب الأيمن أثناء الطفو ويقوم بحركات داخل السائل المحيط به حيث أن الأذن الداخلية التي تتحكم في التوازن قد اكتملت الآن .



ما هو حجم طفلك في الأسبوع الرابع والعشرين من الحمل؟

يبلغ طفلك حجم كوز الذرة ووزن وعاء كبير من الجبن قليل الدسم .^٢

جسمك في الأسبوع الرابع والعشرين من الحمل

• قد تشعرين بالجوع حقًا ، لكن لا داعي لتناول المزيد حتى الثلث الثالث من الحمل ، والذي يبدأ في حوالي الأسبوع الثامن والعشرون .^٣

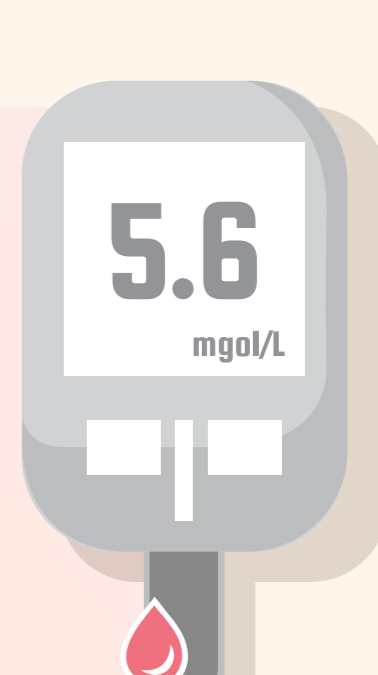


• من المرجح أن يزداد وزنك ، لكن لا تقلقي إذا كنت بالكاد تستطيعين رؤية بطنك لأن كل حمل يختلف عن الآخر .

• لا تستمعي إلى الأصدقاء أو أفراد العائلة الذين يقولون لك إنك زائدة الحجم أو العكس . ربما أنت مثالية!

• يتم إجراء فحص الجلوكوز ، وهو اختبار مهم قبل الولادة ، بشكل متكرر بين الأسبوعين الرابع والعشرين والثامن والعشرين .^٤

• يبحث هذا الاختبار عن سكري الحمل الذي من الممكن أن يتطور أثناء الحمل و يؤدي إلى مضاعفات للطفل ، مثل انخفاض نسبة السكر في الدم .



نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

- هل تتناولين الكثير من الشاي والقهوة؟ حاولي هذا الأسبوع استبدال أكوابك المليئة بالكافيين ببدايل مثل العصائر وشاي الفاكهة. يجب أن تستهلكي ٢٠٠ مجم فقط من الكافيين في اليوم. هذا ليس كثيرا عند التفكير في الأمر...^١



- كوب من الشاي يحتوي على ما يقرب من ٧٥ مجم من الكافيين.
- يحتوي كوب من القهوة سريعة الذوبان على حوالي ١٠٠ مجم من الكافيين.
- عبوة كولا تحتوي على حوالي ٣٥ مجم من الكافيين.
- تحتوي قطعة ٥٠ جرام من شوكولاتة الحليب على ما يصل إلى ١٠ مجم من الكافيين.

- من المحتمل أن تتغير طبيعة شعرك، فيصبح أملسًا، أو مجعدًا، أو كثيفًا، أو أكثر نعومه فهذا بسبب تغير الهرمونات المستمر طوال فترة الحمل.^٤



- لماذا لا تشتري منتجات جديدة للعناية بالشعر؟ ليس بالضرورة أن تكون باهظة الثمن، تمتلكي العديد من الخيارات حولك.

- إضافة اللعان، حاولي صنع بلسم خاص بك. بعد غسل الشعر بالشامبو، دلكي شعرك بملعقة كبيرة من جوز الهند أو زيت الزيتون، مع إعطاء أطراف الشعر اهتماماً خاصاً. اتركيه لمدة دقيقة قبل شطفه جيداً. وهكذا!

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-23/#anchor-tabs> Last accessed at: 31.10.2021

2 . Nemours KidsHealth. Parents: Week 23. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week23.prt-en.html>. Last accessed at: 31.10.2021

3 . Nemours KidsHealth. Parents: Week 24. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week24.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-24/#anchor-tabs> Last accessed at: 31.10.2021