

الحمل في الأسبوع الأول والثاني



تهانينا! يستعد جسمك للحمل المحتمل خلال الأسبوعين الأول والثاني من الحمل.

الأسبوع

1



الأسبوع الأول هو فترة الدورة الشهرية (الحيض).

حتى لو لم يحدث الحمل بعد، فإن هذا الأسبوع يعتبر جزءًا من فترة الحمل التي تستمر لمدة ٤ أسابيع، لأن أسابيع الحمل تبدأ من اليوم الأول من آخر دورة شهرية.

هذا يعني أنك لست حاملاً الآن، ولكن يبدأ جسمك بالإستعداد للتبويض كالمعتاد (إطلاق بويضة من المبيض).

الأسبوع

2



قد يبدو هذا غريبًا، ولكن لم يحدث الحمل بعد! انتهت فترة الحيض الآن، ويستعد أحد المبيضين لإطلاق بويضة. كما ينتج المبيضان كمية كبيرة من هرمون الإستروجين.

في نهاية هذا الأسبوع، يكون المبيض مستعدًا لإطلاق بويضة، وهذا ما يُسمى بـ "التبويض".



ملحوظة

يحدث التبويض عادة في اليوم الـ ١٤ تقريبًا إذا كانت الدورة الشهرية لديك ٢٨ يومًا. من المرجح أن يحدث الحمل إذا مارست العلاقة الحميمة قبل فترة التبويض بـ ١-٣ أيام.



يجب عليك مراعاة الآتي

قد لا تعرفين ما إذا كنت حاملاً أم لا في الأيام أو الأسابيع الأولى من الحمل. لكن يمكنك القيام بالأمور التالية:



تناولي حمض الفوليك لمدة ٣ أشهر على الأقل قبل الحمل وفي الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

اتبعي نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا غني بالفيتامينات والمعادن.



قومي بالإقلاع عن التدخين والتوقف عن تناول أي أدوية دون وصفة طبية.

يوصى بالبدء في تناول فيتامينات الحمل والتوقف عن تناول بعض المواد مثل:



المشروبات التي تحتوي على الكافيين



المُحليات الصناعية

وأهم شيء يمكنك القيام به في هذه الفترة هو التعامل مع الأمور كأنك تعلمين أنك حامل.

المراجع:

1. Nemours KidsHealth. Parents: Week 1. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week1.html>. Last accessed at: 26.07.2021
2. NIH. You and your pregnancy at 1 to 3 weeks. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/1-to-12/1-2-3-weeks/>. Last accessed at: 26.07.2021
3. raisingchildren.net.au. 2 weeks pregnant. Last updated or reviewed: 10-11-2020. Available at: <https://raisingchildren.net.au/pregnancy/week-by-week/first-trimester/2-weeks>. Last accessed at: 26.07.2021
4. raisingchildren.net.au. 1 week pregnant. Last updated or reviewed: 09-11-2020. Available at: <https://raisingchildren.net.au/pregnancy/week-by-week/first-trimester/1-week>. Last accessed at: 26.07.2021
5. American Pregnancy Association. Getting pregnant. Preconception nutrition. Available at: <https://americanpregnancy.org/getting-pregnant/preconception-nutrition/>. Last accessed at: 26.07.2021.