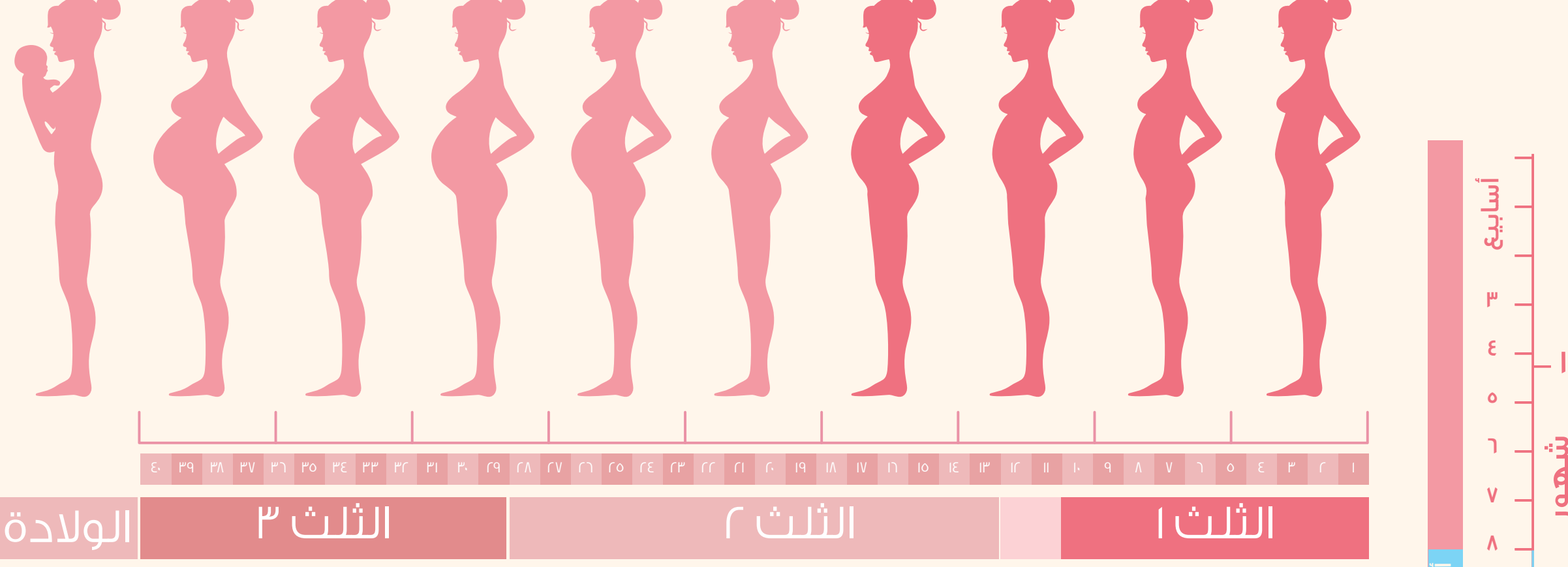


# الحمل في الأسبوعين التاسع و العاشر



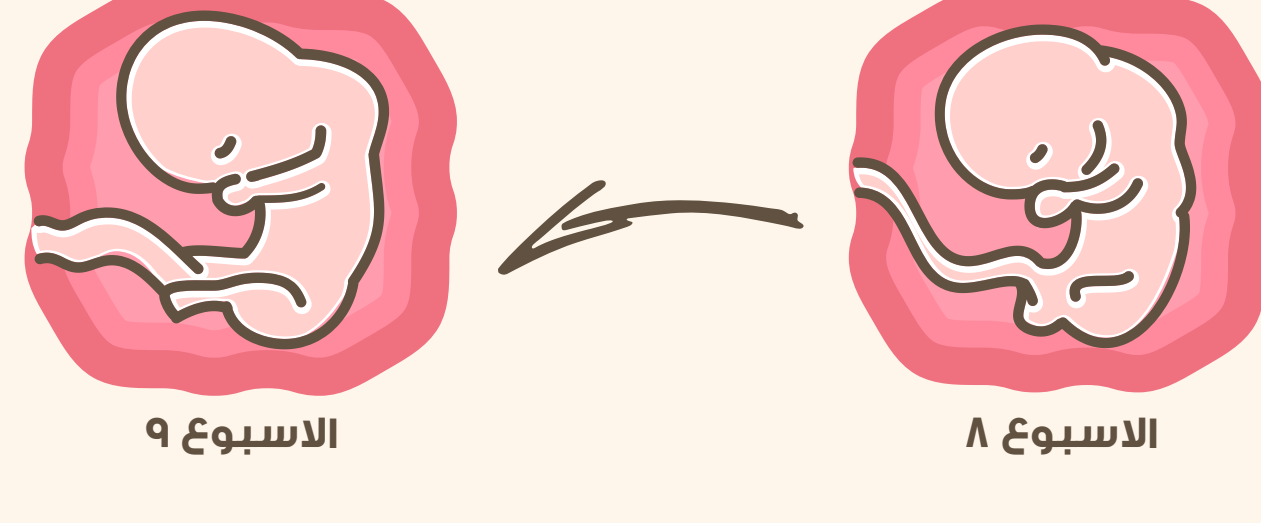
لقد أكملت الشهرين الأولين من الحمل.

الحمل مقسم إلى ثلاث مراحل ، والمعروفة باسم "الثلاث". أنت على وشك الانتهاء من الثلاث الأول. في هذه المقالة ، ستتعرف على **تطور حملك ونمو طفلك** في الأسابيع 9 و 10 ، بالإضافة إلى بعض النصائح المفيدة.



الأسبوع  
9

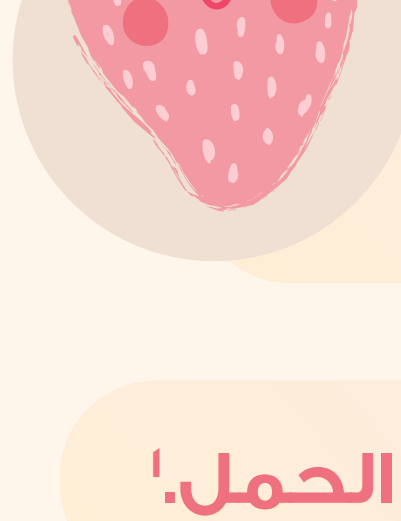
## ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع التاسع من الحمل؟



• يتشكل وجه الطفل تدريجياً ، وتصبح العينان أكبر وأكثر وضوحًا ويظهر لونها بعض الشيء. كما يتكون الفم واللسان مع براعم تذوق صغيرة!

• تنمو اليدين والقدمين مع وجود نتوءات تحدد أماكن الأصابع. على الرغم من أنها لم تنفصل بعد!

• تستمر بعض الأعضاء الداخلية الرئيسية في النمو مثل القلب، والمخ، والرئتين، والكلى، والأمعاء!



## ما هو حجم طفلك في الأسبوع التاسع من الحمل؟

يكون طفلك بحجم حبة الفراولة.

## جسمك في الأسبوع التاسع من الحمل!

• سيزداد حجم الثديين في هذه الفترة، لذا حاولي ارتداء حمالة صدر داعمة.

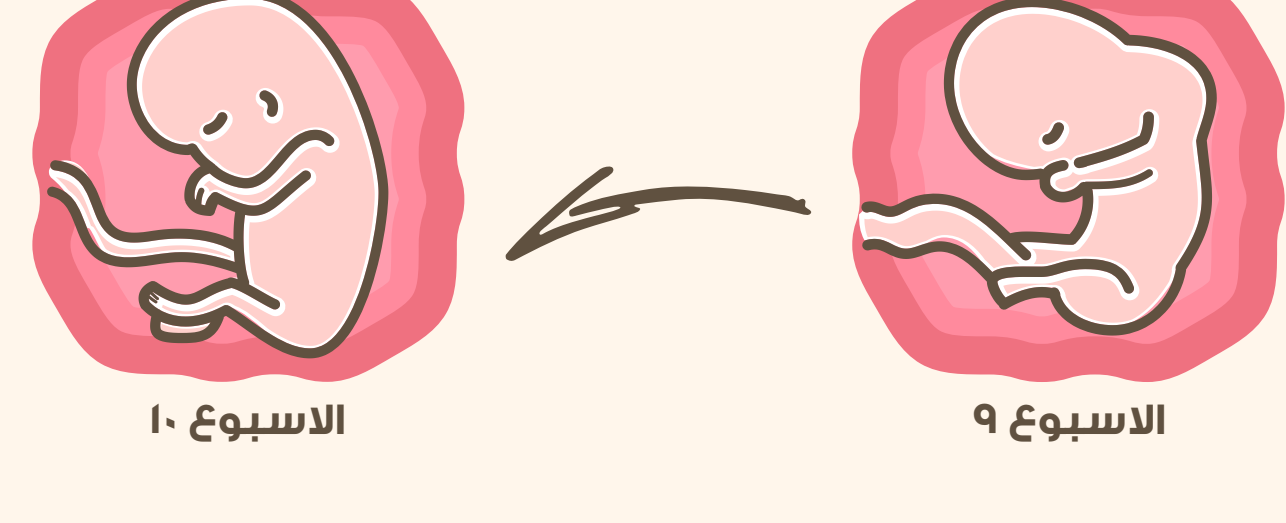


• قد تلاحظين أيضًا أن مشاعرك غير مستقرة، مما يجعلك تشعرين أنك سعيدة في بعض الأوقات وغير سعيدة في البعض الآخر. لا تقلقي؛ فهذه المشاعر طبيعية وستزول مع الوقت.

• من المعتاد أن تعاني من زيادة الإفرازات المهبلية أثناء فترة الحمل...  
○ ومع ذلك، يجب إبلاغ الطبيب إذا كانت رائحة الإفرازات كريهة أو غريبة، أو إذا شعرت بحكة، أو إذا شعرت بألم أثناء التبول.  
○ فقد تكون هذه أعراض لعدوى مهبلية ويجب على طبيبك فحصها.

الأسبوع  
10

## ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع العاشر من الحمل؟



• سيظهر السونار حركات الطفل المتقلبة.

• يشهد طفلك طفرة كبيرة في النمو.

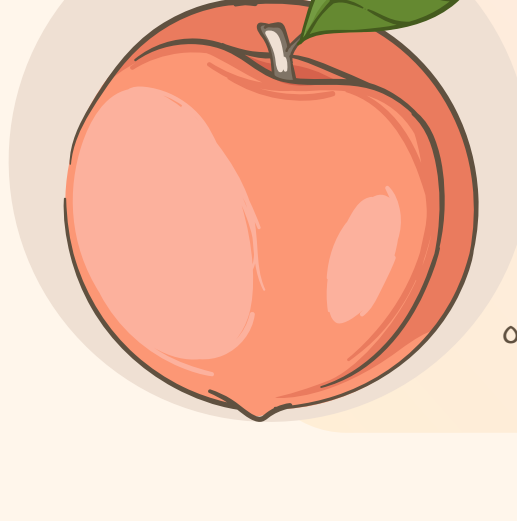
• لا يزال حجم الرأس كبيرًا جدًا بالنسبة لحجم الجسم، ولكن الوجه يتشكل بشكل جيد.

• على الرغم من أن عيونه الصغيرة تكون نصف مغلقة، إلا أنها قد تتفاعل مع الضوء.

• تظهر فتحتان بأنفه الصغير، وتتكون شفة علوية رقيقة بالفم.

• ينمو عظم الفك أيضًا، ويحتوي على نسخ صغيرة من جميع الأسنان اللبنية.

• ينبض قلبه بسرعة 180 نبضة في الدقيقة، أي حوالي ثلاثة أضعاف معدل ضربات القلب الطبيعي.



## ما هو حجم طفلك في الأسبوع العاشر من الحمل؟

يكون طفلك بحجم حبة المشمش الصغيرة.

## جسمك في الأسبوع العاشر من الحمل!

• يصبح الرحم بحجم برتقالة كبيرة.



• قد تشعرين بالانتفاخ، أو تعانين من التجشؤ أو إخراج الريح، ويمكنك إلقاء اللوم على هرموناتك!

• يقوم البروجيستيرون (هرمون أنثوي) بعمله، فهو يساعد على إسترخاء عضلات الرحم حتى يتسع ليناسب مع حجم طفلك الذي ينمو.

• ولكن عضلات الجهاز الهضمي ترتخي بسبب هذه العملية مما قد يتسبب في ظهور أعراض مختلفة، بما في ذلك حرقة المعدة.





# نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

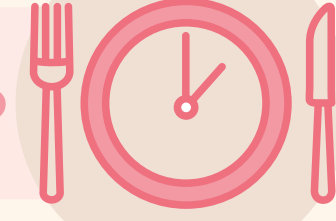
## • التغلب على الانتفاخات°

إن تغيير نظامك الغذائي يمكنه أن يساعدك على التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي مثل الشعور بالانتفاخ والتجشؤ.



• قومي بتناول ست وجبات صغيرة في اليوم

• لا تأكلي في وقت متأخر من الليل



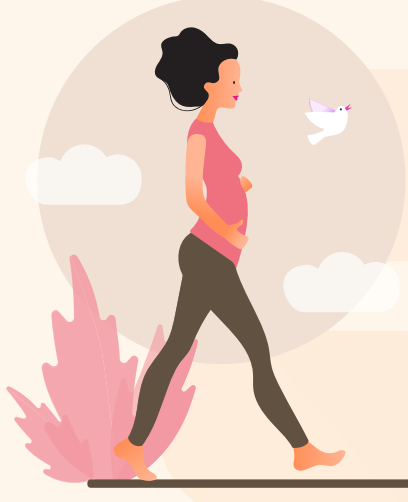
• قومي بشرب الكثير من الماء



• تجنبني التدخين



• كلي ببطء



• إن المشي لمسافة قصيرة بعد الوجبات قد يساعدك أيضًا



• تلاحظ بعض النساء أن أعراضهن تتدهور بعد تناول القهوة أو تناول الأطعمة الدسمة الساخنة. حاولي معرفة العوامل التي تحفز الأعراض لديك وتجنبيها!

## المراجع:

1. NIH. You and your baby at 9 weeks pregnant. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/1-to-12/9-weeks/>. Last accessed at: 31.10.2021.
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 9. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week9.prt-en.html>. Last accessed at: 31.10.2021
3. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/1st-trimester/week-9/#anchor-tabs>. 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/1st-trimester/week-10/#anchor-tabs>. Last accessed at: 31.10.2021
5. Nemours KidsHealth. Parents: Week 10. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week10.prt-en.html>. Last accessed at: 31.10.2021.