

الحمل في الأسبوعين ١١ و ١٢



أمامك أسبوعين فقط حتى يبدأ الثلث الثاني من الحمل. حيث أن

هرموناتهم

تبدأ في الاستقرار، تبدأ العديد من النساء في "التوهج" واستعادة طاقتهن.

إليك ما يمكن توقعه في الأسبوعين ١١ و ١٢.



الأسبوع

١١

الأسبوع الحادي عشر من الحمل

لقد بدأتِ تشعرين أن الحمل أصبح واقع الآن، أليس كذلك؟



الاسبوع ١١

ماذا يحدث لطفلك في
الأسبوع الحادي عشر
من الحمل؟^٢

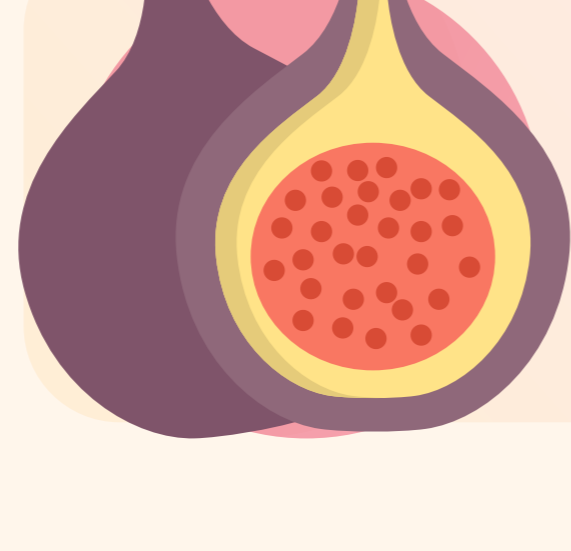
• ينمو الطفل بسرعة، كما تنمو المشيمة بسرعة أيضًا.

• تتشكل عظام الوجه الآن، ولكن الجفون لا تزال مغلقة ولن تفتح لعدة أشهر.

• مع نمو طفلك، يصبح شكل البراعم على جانبي رأسه مثل الأذنين.

• يمثل رأس طفلك ثلث طول الجسم الإجمالي، كما يستقيم شكل الجسم أثناء نموه.

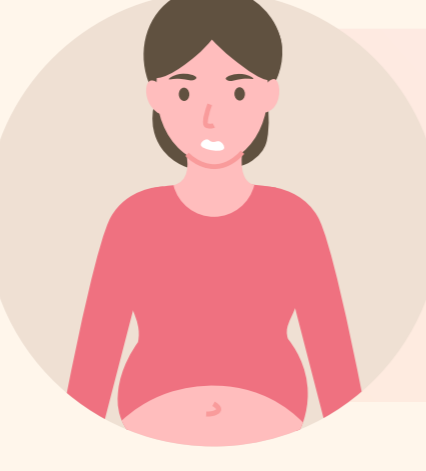
• تنفصل أصابع اليدين والقدمين عن بعضها، وتتكون الأظافر.



ما هو حجم طفلك في
الأسبوع الحادي عشر من
الحمل؟

يكون طفلك بحجم ثمرة التين.^٣

جسمك في الأسبوع الحادي عشر من الحمل.^٤



• عندما يزداد مقياس خصرك، قد تعتقدين أن "بطنك" واضحة جدًا، ولكن لن يدرك معظم الأشخاص حولك أنك حامل.^٣



• عندما يزداد حجم بطنك قليلاً، تتمدد العضلات والأربطة بجسمك، مما يسبب آلاماً في المنطقة المحيطة بالمعدة.^٣

• يضخ جسمك الآن ما يصل إلى ٥٠٪ من الدم أكثر من المعتاد، وهذا الدم يغذي الرحم، ولكنه قد يجعلك تشعرين بالحر والتعرق والتشنج، وهذه هي الطريقة التي يطلب بها طفلك منك أن تسترخي وتشربي الماء!^٣



الأسبوع

١٢

الأسبوع الثاني عشر من الحمل

هل بدأتِ تشعرين أنها رحلة؟ كان آخر حيض لك قبل ١٢ أسبوعاً، وأنكِ الآن تحمليين طفلاً مكملاً في بطنك.^٤

ماذا يحدث لطفلك في
الأسبوع الثاني عشر من
الحمل؟^٥

• ليس هناك شك في أن الجنين أصبح إنسان صغير في طور النمو.

• بدايةً من رأسه الصغير إلى أصابع قدمه الصغيرة، كل شيء في مكانه الصحيح. وقد تكونت العضلات والأعضاء الداخلية أيضًا.

• يمكنكِ سماع دقات قلب طفلك بالسونار.

• يتكون الهيكل العظمي من أنسجة والتي تتصلب على هيئة عظام بمرور الوقت.

• تتطور الأعضاء التناسلية، ولكن معظم الفحوصات لن تكشف ما إذا كان طفلك ولدًا أو بنتًا حتى الآن.



ما هو حجم طفلك في
الأسبوع الثاني عشر من
الحمل؟

يكون طفلك بحجم ثمرة البرقوق. يبلغ وزنه حوالي ١٨ جرامًا، أي ما يعادل وزن ثلاث حبات من العنب تقريبًا.^٤

جسمك في الأسبوع الثاني عشر من الحمل.^٥



• مع اقتراب نهاية الثلث الأول من الحمل، ستشعري بتحسن كبير.

• لما زاد حجم الثديين، يزداد مقياس الخصر.



• مع زوال الشعور بالغثبان، قد تشعرين بالجوع أكثر، وقد تتساءلين عما إذا كنتِ تأكلين الكمية الكافية من الطعام لك ولطفلك.



نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

زيادة الوزن أثناء الحمل

- يختلف معدل زيادة الوزن أثناء الحمل بشكل كبير. تكتسب غالبية النساء الحوامل ما بين ١٠ و ١٢.٥ كجم، ويزداد معظم هذا الوزن بعد الأسبوع الـ ٢٠ من الحمل.^١

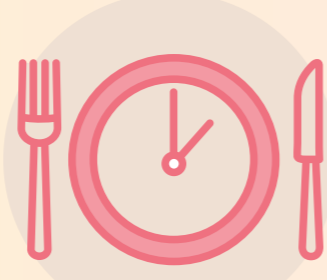


- الآن هو الوقت المناسب لمراجعة نظامك الغذائي للتأكد من حصولك أنت وطفلك على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجينها.^٢

- يجب أن تتذكري أن كونك حامل لا يعني أنه يمكنك تناول كل ما تريدين.^٣



- حافظي على زيادة ثابتة في الوزن طوال فترة الحمل. يمكنك تجنب زيادة الوزن عن طريق:^٤



تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل



تجنب تناول الوجبات السريعة



التقليل من الدهون والسكريات

المراجع:

1. NIH. You and your baby at 11 weeks pregnant. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/1-to-12/11-weeks/> Last accessed at: 24.10.2021.
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 11. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week11.html> Last accessed at: 24.10.2021
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-11/#anchor-tabs> Last accessed at: 24/10/2021
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-12/#anchor-tabs>. Last accessed at: 31/10/2021
5. Nemours KidsHealth. Parents: Week 12. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week12.prt-en.html> Last accessed at: 31/10/2021.
6. NHS. Weight gain in pregnancy. Page last reviewed: 18 October 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/weight-gain/> Last accessed at: 31/10/2021.
7. American Pregnancy Association. Pregnancy Week 12. Available at: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/week-by-week/12-weeks-pregnant/> Last accessed at: 31/10/2021.