

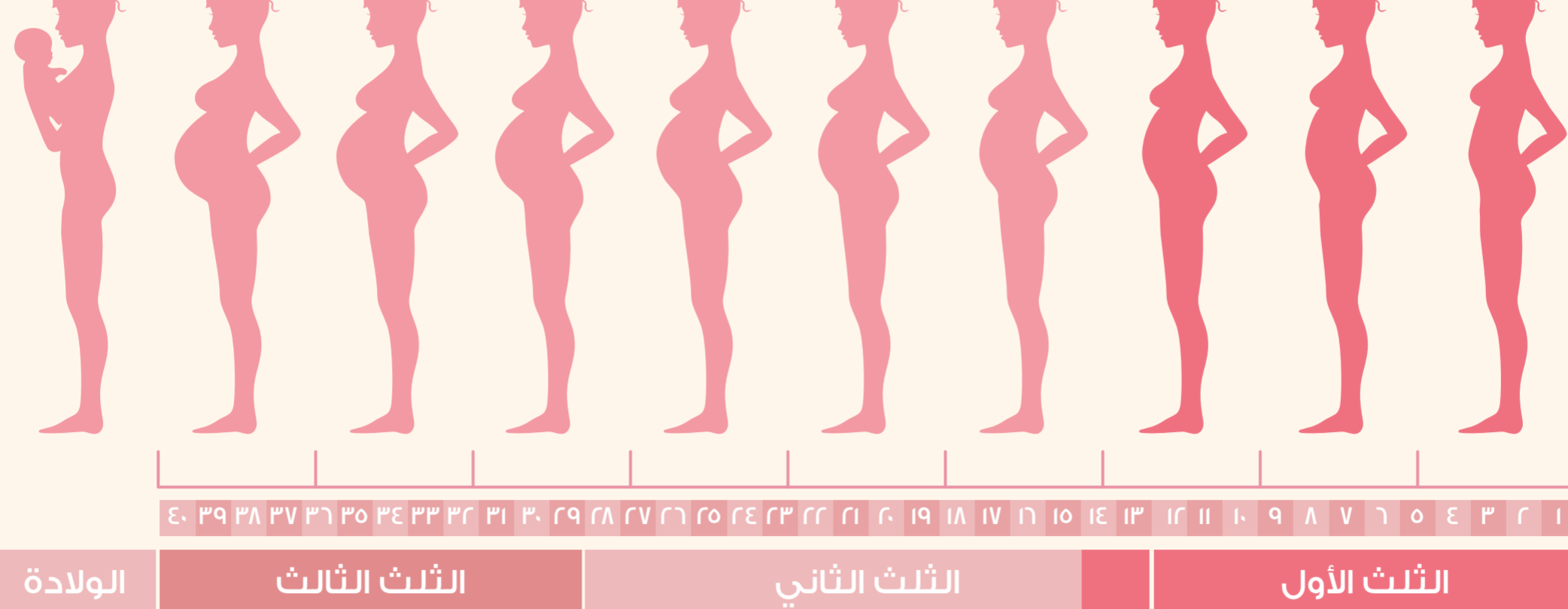
# الحمل في الأسبوعين ١٣ و ١٤



أنت الآن في الثلث الثاني من الحمل، وأسوأ أعراض

الحمل يجب أن تكون انتهت الآن.

هنا ستتعرفين على تطورك ونمو طفلك خلال الأسبوعين ١٣ و ١٤ ، بالإضافة إلى بعض النصائح المفيدة.



الأسبوع

١٣

## الأسبوع الثالث عشر من الحمل

مرحبًا بك في الثلث الثاني من الحمل!



الاسبوع ١٣-١٤

ماذا يحدث لطفلك في  
الأسبوع الثالث عشر من  
الحمل

- تصبح الأعضاء التناسلية (المبيض أو الخصيتين) كاملة النمو من الداخل، وتحدث تغييرات نهائية للأعضاء من الخارج.<sup>١</sup>
- يتحرك الطفل ويقوم برقصات غريبة، ولكن لن تشعرى بالركلات حتى الأسبوع السابع عشر من الحمل تقريبًا!<sup>٢</sup>
- في هذه الفترة، تندمج جفون الطفل معًا لحماية عينيه أثناء نموهما.<sup>٣</sup>
- قد يتمكن طفلك من وضع إبهامه في فمه هذا الأسبوع، على الرغم من أن عضلات المص لم تتطور بالكامل بعد.<sup>٤</sup>



ما هو حجم طفلك في  
الأسبوع الثالث عشر من الحمل

يكون طفلك بحجم حبة الخوخ الناضجة. يبلغ وزنه حوالي ٢٥ جرامًا، أي تقريبًا بثقل فرشاة أسنان عليها معجون.<sup>١</sup>

جسمك في الأسبوع الثالث عشر من الحمل<sup>٢</sup>

- إذا كنت تشعرين بالتعب بسبب غثيان الصباح، فمن المحتمل أن تشعرى بالتحسن عندما تكونين في الأسبوعين الثالث عشر والرابع عشر من الحمل.



- ستلاحظين أن بطنك تكبر مع نمو الرحم وتحركه لأعلى. إذا كنت تشعرين بالحاجة إلى التبول كثيرًا خلال الأشهر القليلة الماضية، فذلك لأن الرحم كان يضغط على المثانة، وهذا الشعور سوف يقل الآن.



- قومي باستشارة طبيبك إذا لاحظت أي ألم أثناء التبول. فقد تحدث التهابات وعدوى بالمسالك البولية أثناء الحمل، ومن المهم علاجها بسرعة لتقليل خطر الإصابة بعدوى الكلى.



الأسبوع

١٤

## الأسبوع الثالث عشر من الحمل

مرحبًا بك في الأسبوع الرابع عشر من الحمل! قد تشعرين أنك

عدت لطبيعتك مرة أخرى الآن، بعد الأشهر الثلاثة الأولى

الصعبة.<sup>٤</sup>



الاسبوع ١٣-١٤

ماذا يحدث لطفلك في  
الأسبوع الرابع عشر من  
الحمل

- بحلول هذا الأسبوع، تتكون بعض الشعيرات الناعمة وعديمة اللون على وجه طفلك.<sup>٥</sup>
- في هذه الفترة، تكون الأعضاء التناسلية لطفلك قد نمت بشكل كامل، على الرغم من أنه قد لا يزال من الصعب رؤيتها باستخدام السونار.<sup>٦</sup>
- يقوم طفلك بشيء عظيم الآن، وهو أنه يتبول!<sup>٧</sup>
- يبدأ الطفل الآن في ابتلاع كمية صغيرة من السائل الأمنيوسي، والذي ينتقل إلى المعدة، وتبدأ الكلى في العمل، ويعود السائل الذي يتم ابتلاعه إلى السائل الأمنيوسي على هيئة بول.<sup>٨</sup>

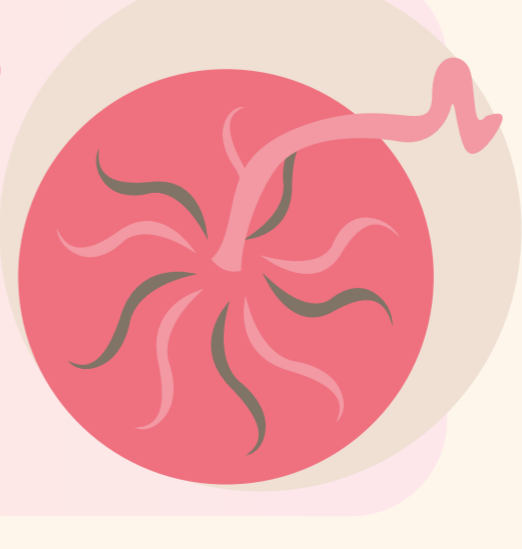


ما هو حجم طفلك في  
الأسبوع الثالث عشر من الحمل

يكون طفلك بحجم ثمرة الكيوي.<sup>٩</sup>

جسمك في الأسبوع الرابع عشر من الحمل<sup>١٠</sup>

- لديك الآن عضو إضافي في جسمك لم يكن موجودًا قبل ١٤ أسبوعًا، وهو المشيمة، إن المشيمة تشبه شكل البان كيك، في الواقع إن كلمة مشيمة تعني "كعكة مسطحة" باللغة اللاتينية. تمتلئ المشيمة بالدم وتقوم بضخ العناصر الغذائية والأكسجين والهرمونات للجنين، بينما تقوم بالتخلص من الفضلات مثل ثاني أكسيد الكربون.<sup>١١</sup>



- قد تلاحظين بعض البقع الصفراء في حمالة الصدر بسبب إفراز "اللبأ"، وهو أول حليب ينتجه جسمك.<sup>١٢</sup>

## نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

● من المهم أن تفهمي أنك لست وحدك؛ تُعد التقلبات المزاجية مجرد جانب من جوانب الحمل. إن معرفة أن ما تمرين به أمر طبيعي ومتوقع، قد يساعدك على التأقلم بشكل أفضل.<sup>٧</sup>

● فيما يلي بعض الطرق للتحكم في التوتر لديك:<sup>٧</sup>



احصلي على قسط كافٍ من النوم



قومي بأخذ قسطًا من الراحة أثناء النهار للاسترخاء

قومي بممارسة نشاطًا بدنيًا بشكل منتظم



قومي بقضاء بعض الوقت مع زوجك

اهتمي بنظامك الغذائي

قومي بأخذ قيلولة أثناء اليوم



احصلي على جلسة تدليك للجسم



شاهدي فيلمًا مع صديقة لك

مارسي رياضة المشي

لا تقسي على نفسك

جربي دروس اليوجا أو التأمل الخاصة بالحمل



## 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-13/> Last accessed at: 24/10/2021
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 13. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week13.html> Last accessed at: 24.10.2021
3. NIH. You and your baby at 13 weeks pregnant. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/13-to-27/13-weeks/> 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/2nd-trimester/week-14/#anchor-tabs> Last accessed at: 24/10/2021
5. Nemours KidsHealth. Parents: Week 14. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week14.html> Last accessed at: 24/10/2021
6. NIH. You and your baby at 14 weeks pregnant. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/13-to-27/14-weeks/> Last accessed at: 24.10.2021.
7. American Pregnancy Association. Mood Swings During Pregnancy. Available at: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/mood-swings-during-pregnancy/> Last accessed at: 24/10/2021