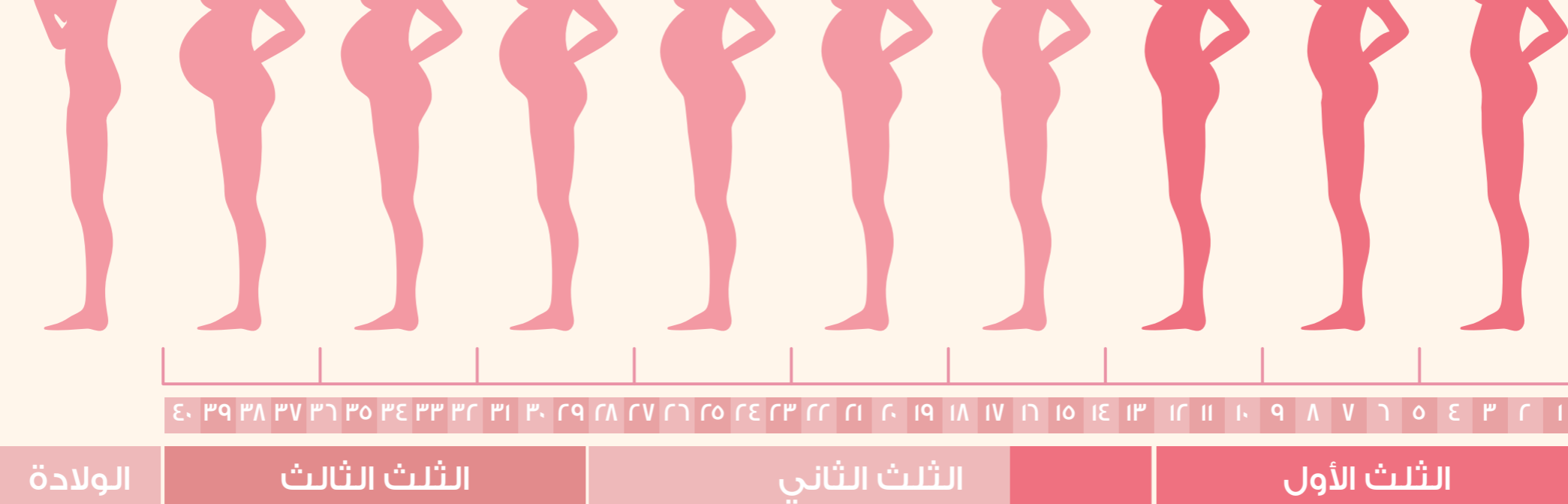


# الحمل في الأسبوعين ١٥ و ١٦



ينمو طفلك بسرعة وهو على وشك تجربة طفرة نمو أخرى. من المحتمل أنك اكتسبت بعض الوزن في الأسابيع القليلة الماضية أيضًا.

فيما يلي قائمة بالنصائح لمساعدتك على تجاوز الأسبوعين الخامس عشر والسادس عشر من الحمل.



الأسبوع

١٥

## الأسبوع الخامس عشر من الحمل



ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الخامس عشر من الحمل؟

• في هذا الأسبوع، تتكون طبقة ناعمة من الشعر في جميع أنحاء جسم طفلك. كما تبدأ الحواجب والرموش في الظهور أيضًا.

• أصبحت عيون طفلك الآن حساسة للضوء، وعلى الرغم من أنها مغلقة بإحكام، إلا أن يمكنها أن تلتقط الضوء الساطع خارج الرحم.

• سيبدأ طفلك الآن في السمع أيضًا. تحدثي إلى طفلك وسمعيك، وسوف يسمع أيضًا دقات قلبك وأي أصوات يصدرها الجهاز الهضمي بجسمك.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع الخامس عشر من الحمل؟

يكون طفلك بحجم ثمرة التفاح. يبلغ وزنه حوالي ٧٠ جرامًا، وهو نفس وزن كيس صغير من السلطة!

## جسمك في الأسبوع الخامس عشر من الحمل

• من الطبيعي أن تزيد الإفرازات المهبلية أثناء الحمل. وعادة ما تكون هذه الإفرازات سائلة وشفافة أو بيضاء كالحليب، ولكن يجب ألا تكون ذات رائحة كريهة.<sup>١</sup>

• استشير طبيبك إذا:

- تغيّر لون الإفرازات - يجب أن تكون شفافة أو بيضاء كالحليب.  
- أصبحت الإفرازات ذات رائحة كريهة - يجب أن تكون رائحتها مثل المسك قليلاً، وليست رائحة قوية مثل السمك أو أي شيء آخر.  
- تغيّر ملمس الإفرازات - على سبيل المثال، إذا أصبحت مثل الرغوة أو تشبه ملمس الجين القريش.  
- شعرت بالألم أثناء التبول.  
- شعرت بحكة.

• أي من هذه العلامات قد تعني حدوث عدوى مهبلية، لذا قومي بزيارة الطبيب حيث يُمكن علاج هذه العدوى بسهولة.



• قد تشعرين بالألم بالظهر أثناء الحمل حيث يزداد وزن الرحم وتؤثر هرمونات الحمل على الأربطة في جسمك، مما قد يشكل ضغطًا على أسفل الظهر.<sup>٢</sup>

الأسبوع

١٦

## الأسبوع السادس عشر من الحمل



ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع السادس عشر من الحمل؟

• يبدأ طفلك في إظهار ردود فعل على وجهه الآن، لكن أي ابتسامة أو عبوس للوجه ستكون عشوائي تمامًا، لأنه لا يستطيع التحكم في العضلات بعد.<sup>٣</sup>

• يستمر تطور الجهاز العصبي مما يُمكن طفلك من تحريك ذراعيه وساقيه. وقد تشعرين بركات بداية من الأسبوع المقبل، وهو أمر مثير وممتع.<sup>٤</sup>

• يُمكن لطفلك أن يُشكل قبضة بيده وقد يبدأ في اللكم بداخلك أيضًا.<sup>٥</sup>



ما هو حجم طفلك في الأسبوع السادس عشر من الحمل؟

يكون طفلك بحجم حبة الأفوكادو. يبلغ وزنه حوالي ١٠٠ جرامًا، وهو نفس وزن كيس متوسط من السلطة.<sup>٦</sup>

## جسمك في الأسبوع السادس عشر من الحمل

• يستمر الرحم في النمو ويبلغ وزنه حوالي ٤/١ كجم.

• تنمو المشيمة أيضًا، وينتج جسمك كمية متزايدة من السائل الأمنيوسي الذي يساعد على حماية طفلك أثناء الحمل



• يزداد حجم الدم أثناء الحمل بنسبة ٣٠-٥٠٪، مما يؤدي إلى زيادة الدورة الدموية في جسمك. هذه الزيادة في الدورة الدموية تجعل وجهك أكثر إشراقًا.

• ينتج جسمك أيضًا هرمونات تجعل الغدد الدهنية تعمل بشكل مفرط مما يتسبب في لمعان وجهك.

• يؤدي ما سبق إلى ما يُسمى بـ "إشراق الحمل". إذا أصبحت بشرتك دهنية أكثر من اللازم، يُمكنك استخدام غسول خال من الزيوت لتنظيف وجهك، ولكن بخلاف ذلك، فقط ابتسمي واستمتعي بإشراقك!

• يزداد حجم الدم أثناء الحمل بنسبة ٣٠-٥٠٪، مما يؤدي إلى زيادة الدورة الدموية في جسمك. هذه الزيادة في الدورة الدموية تجعل وجهك أكثر إشراقًا.



الأسبوع  
١  
٢  
٣  
٤  
٥  
٦  
٧  
٨  
٩  
١٠  
١١  
١٢  
١٣  
١٤  
١٥  
١٦  
١٧  
١٨  
١٩  
٢٠  
٢١  
٢٢  
٢٣  
٢٤  
٢٥  
٢٦  
٢٧  
٢٨  
٢٩  
٣٠  
٣١  
٣٢  
٣٣  
٣٤  
٣٥  
٣٦  
٣٧  
٣٨  
٣٩  
٤٠  
الثلث الأول  
الثلث الثاني  
الثلث الثالث  
الولادة

## نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

### • تجنب وتخفيف آلام الظهر أثناء الحمل

جربي هذه النصائح:<sup>٧</sup>

• عندما تقومين بحمل شيء من الأرض، قومي بثني ركبتيك وحافظي على استقامة ظهرك



• تجنبي حمل الأشياء الثقيلة.



• قومي بارتداء أحذية مسطحة لتوزيع وزن الجسم بالتساوي.

• حركي قدميك عند الاستدارة لتجنب التواء عمودك الفقري.

• قومي بحضور جلسات مخصصة للعناية بالظهر (جلسة فردية أو في مجموعة).



• عند حمل الأشياء أثناء التسوق، حاولي موازنة الوزن بين حقيبتين.



• حافظي على استقامة ظهرك ودعمه جيدًا عند الجلوس، ابحثي عن وسائل الدعم الخاصة بالحمل.

• احصلي على قسطٍ كافٍ من الراحة، خاصة في الفترة الأخيرة من الحمل.

• قومي باستخدام مرتبة تدعمك بشكل مناسب، يُمكنك وضع لوح صلب أسفل المرتبة لجعلها أكثر صلابة إذا لزم الأمر.



• احصلي على جلسة تدليك للجسم أو حمام دافئ.

### 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-15/#anchor-tabs> Last accessed at: 24/10/2021
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 15. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week15.html> Last accessed at: 24.10.2021
3. NIH. You and your baby at 15 weeks pregnant. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/13-to-27/15-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-16/#anchor-tabs> Last accessed at: 24/10/2021
5. Nemours KidsHealth. Parents: Week 16. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week16.html> Last accessed at: 24/10/2021
6. American Pregnancy Association. Pregnancy Week 16: Your developing baby. Available at: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/week-by-week/16-weeks-pregnant/> Last accessed at: 24/10/2021
7. NHS. Back pain in pregnancy. Page last reviewed: 15 March 2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/back-pain/> Last accessed at: 24.10.2021.