كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
شرط

ما يجب فعله وما لايجب فعله في الثلث الثاني من الحمل

JUN 8, 2022

تشعر العديد من النساء بالنشاط وبصحة جيدة خلال الثلث الثاني من

ما يجب فعله وما لا يجب فعله في الثلث الثاني من الحمل

تشعر العديد من النساء بالنشاط وصحة جيدة خلال الثلث الثاني من الحمل. **من الواضح أنك ستصبحين حاملاً**. لكنك لن تكوني ثقيلة على الدوام. **هذه أيضاً فترة من النمو والتطور السريع لطفلك**. وقد تجدين نفسك منشغلة بالعديد من الاستعدادات للولادة.

ما يجب فعله

زيارات ما قبل الولادة المنتظمة[1]

- **زيارات ما قبل الولادة** هي عنصر حيوي للبقاء بصحة جيدة وضمان **صحة طفلك**.

- سيحدد عدد مرات زيارة الطبيب وطرق الفحوص. **ولكن العديد من النساء يرتادون الطبيب كل ٤ إلى ٦ أسابيع**.



- سيتم فحص ضغط الدم وتحليل البول في كل زيارة خلال الثلث الثاني من الحمل. بالإضافة إلى **الوزن الذي يتم قياسه**. كما **يتم قياس وزنك وسحب الدم منك للاختبارات** وكحص بولك.

- سيقوم طبيبك أو المرضة بفحص بطنك والاستماع إلى نبضات قلب طفلك لتتبع نموه. سوف **تحتاج أيضًا إلى الحصول على الموجات فوق الصوتية خلال الأشهر الثلاثة الأولى. فقد تحصلين على واحدة في حوالي ١٨ إلى ٢٠ أسبوعًا**.

حافظي على صحتك[1]

- من المهم أكثر من أي وقت مضى تناول الطعام الصحي والبقاء نشطة أثناء الحمل. **إليه مفيد لصحتك الجسدية والعاطفية**. وكذلك لصحة طفلك.

- في الثلاثية الثانية من الحمل. **ضعي في اعتبارك المشي والسباحة واليوجا ورقص الباليه الثابتة** كخيارات نشاط خفيف إلى معتدل.



- **يتضح الأنشطة الزائدة والقائمة التي تعرضك لخطر السقوط أو الأذى (خاصة في معدتك) أو السخونة الزائدة**.

- من المهم أيضا أن تأكلي جيدا أثناء الحمل - أي ما يعادل ٣٠٠ سعرة حرارية إضافية يوميًا. **لتناول الطعام الصحيح! لقد تبدأ أن ما تستهلكينه أثناء الحمل يؤثر على نمو طفلك ومحته أيضًا في الحياة**.

قللي مشاكل النوم[1]

- **تتطرك تحديات جديدة في الثلث الثاني**.

- **بسبب التغيرات الهرمونية**. تعاني العديد من النساء من **الصداع الأنف والشعور بالدوخان**.

- **يمكن أن تساعدك بجلسات المحلول الملحي الأنف في تخفيف الأعراض**.

- **قد تؤدي تقلصات السافي في بعض الأحيان إلى صعوبة النوم. تشنجات السافي غير مضرة تمامًا. ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتها على التخلص منها. مثل**:

- **شد عضلات بطنك السافي**.
- **المشاء بخفيفة خلال النهار**.
- **شرب قدر كافٍ من الماء**.



- **بعض النساء تراودهما الأحلام. أو أحلام غريبة أو كوابيس أكثر من المعتاد. يمكن أن يكون مزعجًا بالتوتر. أو قد يكون تأخرًا في التقطع في النوم**.

- **تواصلي الالتزام بالروتين اليومي وتريتي وتعليمات نوم مختلفة أو وساءة حيل**.
- **إذا كانت أحيانًا تُعلم مزعجة. فتحدثي إلى طبيبك أو مرشدك لك من ذلك. أو فكري في رؤية استشاري**.

- **الأول مرة في حياتهم. بدأ بعض النامين بالشخير**.

- **النوم على جانبك مع رفع رأسك قليلًا يمكن أن يكون مفيدًا**.
- **الحفاظ على نظام غذائي صحي وعدم زيادة الوزن يمكن أن يكون مفيدًا أيضًا**.

ما لا يجب فعله

لا تدخين[1]

- **لم يفت الأوان أبدًا للاستسلام**

- **مزايا الإقلاع عن التدخين**

- عند الإقلاع عن التدخين. فإن الفوائد الفورية تمثل أول انخفاض الكربون وأكسيد الكربون والمواد الكيميائية الأخرى المتبقية من دخينك بسرعة.



- **فيما يلي بعض أسباب الإقلاع عن التدخين**

- **أنت تفعلين الأفضل لصحة طفلك**.
- **تقل احتمالية حدوث الإجهاض أو الإملاص**.
- **سوف تقلل من احتمالية موت أبيهما إصابة موت الرضع المفاجئ**.
- **يقل احتمال أن يولد طفلك قبل الأوان أو يعاني من نقص الوزن**.
- **سيتفيد الإقلاع عن التدخين طفلك في وقت أقل من حياته - وهذي بعض الأطفال من أجرة وأمراض خطيرة أخرى نتيجة تدخين المتعاهم أثناء الحمل**.

لا تشربي الكثير من الكافيين[1]

- **يمكنك تناول الكافيين. ولكن تسمح فقط بـ ٢٠٠ مجم في اليوم**.

- **مثبت يوجد**:

- **فنجان من القهوة سريعة التحضير - ١ مل**.
- **فنجان من القهوة المطحونة - هناك ١٤٠ مجم**.



- **٢٤٠ مجم لكل كوب من الشاي الشاي الأخضر يمكن أن يحتوي على نفس كمية الكافيين الموجودة في الشاي العادي**.
- **علبة بيبسي واحدة - ٣٥ ملغم من الكافيين**.
- **في عبوة سعة ٢٥٠ مل من مشروب الطاقة - يوجد ٨٠ ملغ**.
- **تحتوي قطعة ٥٠ جرام من الشوكولاتة الداكنة المتوسطة على أقل من ٢٠ مجم من الكافيين**.
- **تحتوي قطعة ٥٠ جرام من شوكولاتة الحليب العادية على أقل من ١ مجم من الكافيين**.

أشياء يجب أن تكوني على دراية بها

- **بينما يختلف حمل كل امرأة. يجب التحدث مع طبيبك إذا كان لديك أي من الأعراض التالية**:

- **آلام البطن أو تقلصات شديدة**.
- **نمش (بقع على ٣٨ درجة مئوية / ١٠٠ درجة فهرنهايت)**.
- **السوائل أو التبريد المهبلي**.
- **ألم عند التبول**.
- **الإفرازات مهبلية ذات رائحة**.
- **التبول المؤلم**.
- **القيء الشديد والمستمر**.
- **دم في البول**.
- **مشاكل في التنفس**.
- **خفقان القلب**.



أشياء يجب أن تؤخذ في الإعتبار

- **أجازة الوضع – تحدثي إلى شريكك أولاً . ثم إلى رئيسك في العمل**.[1]

- **كيف ستتشاركين أنت وشريكك رأي أفراد العائلة الآخرين (مسؤولية رعاية طفلك)؟**
- **متى تخططين لاستئناف العمل مجدداً؟**
- **متى تخططين لاستئناف العمل مجدداً؟**
- **ما هو العمل وقت الإلغاء (يُسمح في العمل من جملك؟)**
- **هل ستتغير دورك الوظيفي بمجرد ولادة طفلك ؟**



المراجع

1. Pregnancy Birth and Baby. Second trimester. Last reviewed May 2020. Available at: https://www.pregnancybirthbaby.org.au/second-trimester. Last accessed on 29/10/2021
2. Pregnancy Birth and Baby. Sleep during pregnancy. Last reviewed May 2020. Available at: https://www.pregnancybirthbaby.org.au/sleep-during-pregnancy. Last accessed on 29/10/2021
3. NHS. Smoking. Available at https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-healthy/ Last accessed on 29/10/2021
4. NHS. Foods to avoid in pregnancy. Page last reviewed: 14 April 2020. Available at: https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid/. last accessed on 29/10/2021
5. NHS. Pregnancy. Page last reviewed: [illegible]. Available at: https://www.sehaf.org/sawt-hrj/pregnancy-information/second-trimester . Last accessed on 29/10/2021

ما يجب فعله وما لايجب فعلهفي الثلث الثاني من الحمل

تشعر العديد من النساء بالنشاط وبصحة جيدة خلال الثلث الثاني من **الحمل**. من الواضح أنك ستصبحين حاملاً ، لكنك لن تكوني ثقيلة على الحركة. هذه أيضًا فترة من النمو والتطور السريع لطفلك ، وقد تجدين نفسك منشغلة بالفحوصات الطبية والاستعدادات للولادة.

ما يجب فعله

زيارات ما قبل الولادة المنتظمة [1]

- زيارات ما قبل الولادة هي عنصر حيوي للبقاء بصحة جيدة وضمان صحة طفلك
- سيحدد عدد مرات زيارة الطبيب وفقًا لظروفك الفردية ، ولكن العديد من النساء يراجعن الطبيب كل ٤ إلى ٥ أسابيع
- سيتم فحص ضغط الدم لديك في كل زيارة خلال الثلث الثاني من **الحمل** ، بالإضافة إلى التورم في يديك وقدميك. قد يتم قياس وزنك وسحب الدم منك للاختبارات وفحص بولك.
- سيقوم طبيبك أو الممرضة بفحص بطنك والاستماع إلى نبضات قلب طفلك لتتبع نموه أو نموها. إذا لم تحصلي على الموجات فوق الصوتية خلال الأشهر الثلاثة الأولى ، فقد تحصلين على واحدة في حوالي ١٨ إلى ٢٠ أسبوعًا.

حافظي على صحتك [1]

- من المهم أكثر من أي وقت مضى تناول الطعام الصحي والبقاء نشطة أثناء **الحمل** ؛ إنه مفيد لصحتك الجسدية والعاطفية ، وكذلك لصحة طفلك
- في المرحلة الثانية من **الحمل** ، ضعي في اعتبارك المشي والسباحة واليوجا وركوب الدراجات الثابتة كخيارات نشاط خفيف إلى معتدل
- لا ينصح الأنشطة الزائدةوالأنشطة التي تعرضك لخطر السقوط أو الأذى (خاصة في معدتك) أو السخونة الزائدة
- من المهم أيضًا أن تأكلي جيدًا أثناء **الحمل** ـ لكن هذا لا يعني "تناول الطعام لشخصين". لقد ثبت أن ما تستهلكينه أثناء **الحمل** يؤثر على نمو طفلك وصحته لاحقًا في الحياة

قللي مشاكل النوم [2]

تنتظرك تحديات جديدة في الثلث الثاني:

- بسبب التغيرات الهرمونية ، تعاني العديد من النساء من انسداد الأنف والشعور بالاحتقان.
  يمكن أن تساعدك بخاخات المحلول الملحي للأنف في تخفيف الأعراض

- قد تؤدي تقلصات الساق في بعض الأحيان إلى صعوبة النوم. تشنجات الساق غير مفهومة تمامًا،

ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتها على التخلص منها ، مثل:

- شد عضلات ربلة الساق،
- البقاء نشيطة خلال النهار،
- شرب قدر كاف من الماء

- بعض النساء تراودهاالأحلام , أو أحلام غريبة أو كوابيس أكثر من المعتاد. يمكن أن يكون مرتبطًا بالتوتر، أو قد يكون ناتجًا عن التقطع في النوم
  حاولي الالتزام بالروتين اليومي وجربي وضعيات نوم مختلفة أو وسادة حمل.
- إذا كانت لديك أحلام مزعجة ، فتحدثي إلى شريكك أو صديقة لك عن ذلك ، أو فكري في رؤية استشاري.
- لأول مرة في حياتهم ، يبدأ بعض الناس بالشخير.
  - النوم على جانبك مع رفع رأسك قليلًا يمكن أن يكون مفيدًا.
  - الحفاظ على نظام غذائي صحي وعدم زيادة الوزن يمكن أن يكون مفيدًا أيضًا

ما لا يجب فعله

لا تدخنين[3]

لم يفت الأوان أبداً للاستسلام

- مزايا الإقلاع عن التدخين
  - عند الإقلاع عن التدخين ، فإن الغازات الضارة (مثل أول أكسيد الكربون) والمواد الكيميائية الأخرى ستخرج من جسمك بسرعة
- فيما يلي بعض أسباب الإقلاع عن التدخين:
- أنت تفعلين الأفضل لصحة طفلك
- تقل احتمالية حدوث الإجهاض أو الإملاص
- سوف تقلل من احتمالية موت المهد(متلازمة موت الرضع المفاجئ).
- يقل احتمال أن يولد طفلك قبل الأوان أو يعاني من نقص الوزن.
- سيفيد الإقلاع عن التدخين طفلك في وقت لاحق من حياته ـ يعاني بعض الأطفال من الربو وأمراض خطيرة أخرى نتيجة تدخين أمهاتهم أثناء الحمل.

لا تشربين الكثير من الكافيين [4]

يمكنك تناول الكافيين ، ولكن يُسمح فقط بـ ٢٠٠مجم في اليوم

- **حيث يوجد:**
  - في كوب من القهوة سريعة التحضير ١٠٠ ملغ
  - في كوب من القهوة المفلترة ، هناك ١٤٠مجم.

- ٧٥مجم لكل كوب من الشاي (الشاي الأخضر يمكن أن يحتوي على نفس كمية الكافيينالموجودة في الشاي العادي)
- علبة كولا تحتوي على ٤٠ملغ من الكافيين.
- في عبوة سعة ٢٥٠مل من مشروب الطاقة ، يوجد ٨٠ ملغ.
- تحتوي قطعة ٥٠جرام من الشوكولاتة الداكنة الأساسية على أقل من ٢٥ مجم من الكافيين
- تحتوي قطعة ٥٠ جرام من شوكولاتة الحليب العادي على أقل من ١٠مجم من الكافيين

أشياء يجب أن تكوني على دراية بها

بينما يختلف حمل كل امرأة ، يجب التحدث مع طبيبك إذا كان لديك أي من الأعراض التالية: [5]

- آلام في البطن أو تقلصات شديدة
- حمى تزيد عن ٣٨ درجة مئوية (١٠٠درجة فهرنهايت)
- السوائل أو النزيف المهبلي
- تورم يحدث بشكل مفاجئ أو غير متوقع
- إفرازات مهبلية ذات رائحة
- التبول المؤلم
- الصداع الشديد والمستمر
- دم في القيء
- مشاكل في التنفس
- خفقان القلب

المراجع :

Pregnancy, Birth and Baby. Second trimester .1
Last reviewed: May 2020
Available at: https://www.pregnancybirthbaby.org.au/second-trimester
Last accessed at: 20/02/2022

Pregnancy, Birth and Baby. Sleep during pregnancy .2
Last reviewed: January 2020
Available at: https://www.pregnancybirthbaby.org.au/sleep-during-pregnancy.
Last accessed at: 20/02/2022

NHS Smoking .3
Available at: https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/smoking
Last accessed at: 20/02/2022

NHS Foods to avoid in pregnancy .4
Page last reviewed: 16 April 2020
Available at: https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid
Last accessed at: 20/02/2022

UNICEF Parenting. Your second trimester guide .5
Available at: https://www.unicef.org/parenting/pregnancy-milestones/second-trimester

Last accessed at: 20/02/2022