



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

Listen

Second Trimester of Pregnancy: To-dos & Don'ts

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالة

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

## ما يجب فعله

### زيارات ما قبل الولادة المنتظمة<sup>1</sup>

- زيارات ما قبل الولادة هي عنصر حيوي للبقاء بصحة جيدة وضمان صحة طفلك
- سيحدد عدد مرات زيارة الطبيب وفقاً 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 تحصيلي علي الموجات فوق الصوتية خلال الأشهر الثلاثة الأولى ، فقد تحصلين على واحدة في حوالي ١٨ إلى ٢٠ أسبوعاً.

### حافظي على صحتك<sup>1</sup>

- 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 الزائدة والأنشطة التي تعرضك لخطر السقوط أو الأذى (خاصة في معدتك) أو السخونة الزائدة
- من المهم أيضاً أن تأكلي جيداً أثناء الحمل – لكن هذا لا يعني "تناول الطعام لشخصين". لقد ثبت أن ما تستهلكينه أثناء الحمل يؤثر على نمو طفلك وصحته لاحقاً في الحياة

### قلبي مشاكل النوم<sup>2</sup>

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

◦ شد عضلات ريلة الساق،

◦ البقاء نشيطة خلال النهار،

◦ شرب قدر كاف من الماء

- بعض النساء تراودها الأحلام ، أو أحلام غريبة أو كوابيس أكثر من المعتاد. يمكن أن يكون مرتبطاً بالتوتر، أو قد يكون ناتجاً 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 قليلاً يمكن أن يكون مفيداً.
- الحفاظ على نظام غذائي صحي وعدم زيادة الوزن يمكن أن يكون مفيداً أيضاً

## ما لا يجب فعله

### لا تدخين<sup>3</sup>

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 – يعاني بعض الأطفال من الربو وأمراض خطيرة أخرى نتيجة تدخين أمهاتهم أثناء الحمل.

### لا تشربين الكثير من الكافيين<sup>4</sup>

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

- حيث يوجد:

- في كوب من القهوة سريعة التحضير ١٠٠ ملغ
- في كوب من القهوة المفلترة ، هناك ١٤٠ مجم.
- ٧٥مجم لكل كوب من الشاي (الشاي الأخضر يمكن أن يحتوي على نفس كمية الكافيين الموجودة في الشاي العادي)
- علبة كولا تحتوي على ٤٠ ملغ من الكافيين.
- في عبوة سعة ٢٥٠مل من مشروب الطاقة ، يوجد ٨٠ ملغ.
- تحتوي قطعة ٥٠ جرام من الشوكولاتة الداكنة الأساسية على أقل من ٢٥ مجم من الكافيين
- تحتوي قطعة ٥٠ جرام من شوكولاتة الحليب العادي على أقل من ١٠ 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:<sup>5</sup>

- آلام في البطن أو تقلصات شديدة
- حمى تزيد عن ٣٨ درجة مئوية (١٠٠ درجة 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 :

1. Pregnancy, Birth and Baby. Second trimester  
Last reviewed: May 2020

Available at: <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/second-trimester>  
Last accessed at: 20/02/2022

2. Pregnancy, Birth and Baby. Sleep during pregnancy  
Last reviewed: January 2020

Available at: <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/sleep-during-pregnancy>.  
Last accessed at: 20/02/2022

3. NHS Smoking

Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/smoking>  
Last accessed at: 20/02/2022

4. NHS Foods to avoid in pregnancy

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