

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
مقالة

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

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 المنتظمة¹

- 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 تحسلي على الموجات فوق الصوتية خلال الأشهر الثلاثة الأولى ، فقد تحصلين على واحدة في حوالي ١٨ إلى ٢٠ أسبوعاً.

حافظي على صحتك¹

- 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

قللي مشاكل النوم²

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 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 تدخين³

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 الكافيين⁴

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 ٢٥٠ مل 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:⁵

- 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