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

**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 وصحة جيدة خلال الثلث الثاني من الحمل **من الواضح أنك ستصبحين حامياً** ، لكنك لن تكونين قلقة على الدوام **هذه أيضاً فترة من النمو والتطور السريع لطفلك** . وقد تجدين نفسك منشغلة بالفحوصات الطبية والاستعداد لاستقباله.

## ما يجب فعله

### زيارات ما قبل الولادة المنتظمة:

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

* سيحدد عدد مرات زيارة الطبيب وفقاً لظروفك الفردية . **ولكن العديد من النساء يزرنهن الطبيب كل ٤ إلى ٦ أسابيع.**

* سيتم فحص ضغط الدم لديك في كل زيارة خلال الثلث الثاني من الحمل . بالإضافة إلى **النمو في بدنك وقدميك قد يتم** قياس وزنك وسحب الدم منك **للاختبارات** وفحص بولك.

* سيقوم طبيبك أو المبرمجة بفحص بطنك والاستماع إلى نبضات قلب طفلك لتتبع نموه أو سهوله إذا تم تحتاج على الموجات فوق الصوتية خلال الشهر الثالث الأولى. **قد تحصلين على واحدة في حوالي ١٨ إلى ٢٠ أسبوعاً**

### حافظي على صحتك:

* 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 البشي والسباحة واليوغا ورقص الباليه الثابتة** خيارات نشاط خفيف إلى معتدل.

* لا يتضح الأنشطة الرائدة والأنشطة التي تعرضك لخطر السقوط أو الأذى **(كمامة في مجدلك)** أو السخونة الزائدة.

* من المهم أيضاً أن تأكلي جيداً أثناء الحمل ، لكن هذا لا يعني "تناول الطعام لشخصين" . **قد تبدأ أن ما تستهلكينه أثناء الحمل يؤثر على نمو طفلك** وصحته لاحقاً في الحياة.

### قلقي مشاكل النوم:

* **تنتظرك تجربات جديدة في الثلث الثاني.**

* **بسبب التغييرات الهرمونية** ، تعاني العديد من النساء من **انسداد الأنف والشعور بالاحتقان**

* يمكن أن تساعدك بخاخات المحلول الملحي الأنف في تخفيف الأعراض.

* **قد تؤدي تقلصات الساق في بعض الأحيان إلى صعوبة النوم . تشنجات الساق غير مقصودة تمامًا . ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتها على التخلص منها : حاول**

* تمد عضلات ربلة 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 مزعجًا بالتأكيد . أو قد يكون نائمًا في النوم**

* خاولي التأقلم بأوقات النوم ، وجرعي وعكيات نوم مختلفة أو وسادة حمل.

* إذا كانت شريك أحلام مزعجة ، فحدثي أي شريكك أو صديقة لك عن ذلك. **أو فكري في رؤية استشاري.**

* **أول مرة في حياتهم ، يبدأ بعض الناس بالشخير.**

* النوم على جانبك من فوق رأسك قليلاً يمكن أن يكون مفيدًا.

* الحفاظ على نظام غذائي صحي وعدم زيادة الوزن يمكن أن يكون مفيدًا أيضًا.

## ما لا يجب فعله

### لا تدخنين :

* **لم يفت الأوان أبداً للاستسلام**

* **مزايا الإقلاع عن التدخين**

* عند الإقلاع عن التدخين ، قل الظاهرة الضارة لمثل أول أكسيد الكربون والمواد الكيميائية التي ستدرج من جسمك بسرعة.

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

* أنت تفعلين الأكمل لصحة طفلك.

* تقل احتمالية حدوث الإجهاض أو الإملاص

* سوف تقلل من احتمالية موت المهد (مقارنة موت الرضع المفاجئ).

* يقل احتمال أن يولد طفلك قبل الأوان أو يعاني من نقص الوزن

* ستفيد الإقلاع عن التدخين طفلك في وقت لاحق من حياته – يعاني بعض الأطفال من أزيز وأمراض خطيرة أخرى نتيجة تدخين أمهاتهم أثناء الحمل.

### لا تشربين الكثير من الكافيين :

* **يمكنك تناول الكافيين ، ولكن ينسخ فقط بـ ٢٠٠ مجم في اليوم**

* **حيث يوجد:**

* ١٥٠ مل كوب من القهوة سريعة التحضير

* ٢٥٠ مل كوب من القهوة المفلترة ، هناك ١٢٠ مجم

* ٢٥٠ مل كوب من القهوة المغلية ، هناك ١٢٠ مجم

* ٢٥٠ مجم لكل كوب من الشاي الشاي الأخضر يمكن أن يحتوي على نفس كمية الكافيين الموجودة في الشاي العادي

* علبة كولا تحتوي على ٣٠ مجم من الكافيين.

* ٢٥٠ مل من مشروب الطاقة ، يوجد ٨٠ مجم

* 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 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:**

* ألم أو نزيف أثناء أي نشاطات شديدة

* تمتد تزيد عن ٣٨ درجة مئوية (١٠٠ درجة فهرنهايت)

* السوائل أو التفريغ المهبلي

* يوم يبدث بفشل مفاجئ أو غير متوقع

* الإفرازات مهبلية ذات رائحة

* التبول المؤلم

* القيء الشديد والمستمر

* دم في القيء

* مشاكل في التنفس

* خفقان القلب

## أشياء يجب أن تؤخذ في الاعتبار

* **إجازة الوضع – تحدثي إلى شريكك أولاً . ثم إلى رئيسك في العمل :**

* كيف ستشعرين أنت وشريكك أو أفراد العائلة الأخرين المسؤولية رعاية طفلك؟

* متى تمومين أن تبدأي إجازتك؟

* متى تخططين لاستئناف العمل مجدداً؟

* ما هو الأفضل وقت لإبلاغ رئيسك في العمل عن حملك؟

* هل ستتغير دورك الوظيفي بمجرد ولادة طفلك ؟

## المراجع


1. Pregnancy, Birth and Baby. Second trimester. Last reviewed: May 2018. Available at https://www.pregnancybirthbaby.org.au/second-trimester? Last accessed at: 2020/2021
2. Pregnancy, Birth and Baby. Second trimester. Last reviewed: May 2018. Available at https://www.pregnancybirthbaby.org.au/second-trimester? Last accessed at: 2020/2021
3. NHS. Checking. Available at: https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/ . Last accessed at: 2020/2021
4. NHS. Food & Health in pregnancy. Page last reviewed: 1 April 2020. Available at: https://www.nhs.uk/pregnancy-and-baby/healthy-eating/ Last accessed at: 2020/2021
5. UNICEF Parenting. Your second trimester guide. Available at: https://www.unicef.org/parenting/pregnancy-childbirth/second-trimester Last accessed at: 2020/2021

# 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 اللأعراض

- 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 :


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