

ما يجب فعله وما لا يجب فعله في الثالث الثالث من الحمل

يونيو 8, 2022

تهانينا، لقد وصلت إلى خط النهاية! سيكون لديك قريباً إضافة جديدة جميلة لعائلتك. ربما كنت تشعر بمزيد من التعب وعدم الارتياح في الأسابيع الأخيرة، ولكن لديك الكثير لتنتعلمي إليه! فيما يلي بعض النصائح المتعلقة بالثالث الأخير من الحمل.

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

تهانينا ، لقد وصلت إلى خط النهاية! سيكون لديك قريباً إضافة جديدة جميلة لعائلتك. ربما كنت تشعر بمزيد من التعب وعدم الارتياح في الأسابيع الأخيرة ، ولكن لديك الكثير لتنطلي عليه!

فيما يلي بعض النصائح المتعلقة بالثلث الأخير من الحمل

ما يجب فعله

كلي أكلا صحيًا¹

- من الضروري تناول الأطعمة الصحية طوال فترة الحمل لمنح طفلك بداية صحية
- تأكد من أن نظامك الغذائي متنوع ويتضمن مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الطازجة ، بالإضافة إلى مصادر البروتين والحديد والكالسيوم.
- تذكر أن تشرب الكثير من الماء أيضاً.
- زيادة الوزن هي جزء طبيعي من الحمل ، حيث تكتسب معظم النساء ما بين 11 و 16 كجم.

ابقي نشطة¹

- حاولي أن تحافظي على نشاطك طوال فترة الحمل ، حتى لو كنت في الثلث الثالث من الحمل.
- في حين أنه من المهم التمسك بممارسة التمارين الرياضية اللطيفة والأمنة مع اقتراب موعد ولادتك ، فإن التوصيات تنص على أن النساء الحوامل اللواتي ليس لديهن مضاعفات يجب أن يمارسن التمارين بانتظام كجزء من نمط حياة صحي

نامي جيداً²

- من الأفضل النوم على جانبك من الأسبوع 28 حتى ولادة طفلك.
- النوم على جانبك مثالي لأنك قيلولة سريعة على الأريكة أو للنوم ليلاً.
- من خلال ثني ركبتيك ووضع وسادة بينهما ، يمكنك جعل البقاء على جانبك أكثر راحة وسهولة. يمكنك أيضاً استخدام وسادة لدعم معدتك.
- إذا استيقظت وأدركت أنك تنامي على ظهرك ، فانقلبي على جانبك. إذا حدث هذا بشكل متكرر ، ضعي وسادة خلف ظهرك لجعل التقلب على ظهرك أكثر صعوبة.
- بعض النساء يفضلن النوم ورؤوسهن مرفوعة إما بوسائل للدعم أو برفع رأس السرير قليلاً. هذا يمكن أن يساعد في تخفيف حرقة المعدة والشخير.
- قد تلاحظين أن ظهرك يؤلمك أكثر في الليل
- حاولي تجنب رفع الأشياء الثقيلة ، والأعمال المنزلية ، والوقوف لفترات طويلة إذا كان ذلك

ممكناً.

- وإذا أمكن ، استريخي مع رفع ساقيك أثناء النهار قد يزداد تكرار الحاجه للبول ليلاً.
- قد يضغط الطفل على مثانتك ، ويمكن أن تسبب الهرمونات المرتبطة بالمراحل المتأخرة من الحمل في استرخاء قاع حوضك.
- ستساعدك تمارين قاع الحوض على إدارة أي "تسريبات" وتجنب مشاكل سلس البول في المستقبل.

الحفاظ على وضعية جلوس جيدة³

- الوضعية الصحيحة مهمة بشكل خاص إذا كنت تعملين على مكتب. فيما يلي بعض المؤشرات التي تساعدك على تحسين وضعية:
- حافظي على محاذة الجسم بشكل صحيح أثناء الجلوس ، وتجنب التراخي أو الانحناء. لتجنب انحناء (اعوجاج) العمود الفقري، اجلسي على كرسي قوي مع دعم أسفل الظهر وقومي بإمالة حوضك للأمام. يجب أن تكون ركبتيك أقل قليلاً من وركيك ، ويجب أن تكون قدميك مسطحة على الأرض.

ما لا يجب فعله

تجنب الاستلقاء على ظهرك³

- عندما تستلقي على ظهرك ، فإنك تضغط على الأوعية الدموية الرئيسية. يمكن أن يقلل ذلك من تدفق الدم إلى رحمك ويحد من إمداد طفلك بالأكسجين.
- أظهرت الدراسات أن النوم على جانبك يستطيع أن يقلل من خطورة ولادة جنين ميت إلى النصف.

تجنب الوقوف لفترات طويلة³

- فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك في الحفاظ على وضعية الوقوف المناسبة:
- يفضل عدم الوقوف لفترات طويلة. حاولي تغيير وقوفك بشكل منتظم.
 - عندما تضطرين إلى الوقوف ، أبقي قدميك متبعادتين قليلاً وركبتيك بعيداً عن الانغلاق. حافظي على حوضك مطويًا في جميع الأوقات.
 - ضع قدمًا واحدة على كرسي متدرج صغير إذا كان يجب عليك الوقوف في مكان واحد لفترة طويلة من الوقت. هذا يساعد في تخفيف بعض الضغط على أسفل ظهرك.

أشياء يجب أن تكوني على علم بها

في حين أن حمل كل امرأة فريد من نوعه ، يجب استشارة طبيبك إذا كان لديك أي من الأعراض التالية:

- نزيف شديد
- الصداع المصحوب ببقع ، أو الأضواء الساطعة التي لا تزول
- تورم يحدث بشكل مفاجئ أو غير متوقع
- انخفاض حركة الجنين (يجب أن يتحرك طفلك كل يوم)
- انكسرت المياه لديك ، لكنك لا تعانين من تقلصات.
- بين الانقباضات ، هناك ألم مستمر.

أشياء يجب أن تضعها فياعتبار

لا تنسى القيام بما يلي عند دخولك في الثالث الثالث من الحمل:¹

- جاهزي حقيبة الولادة للمستشفى
- احجزي جولة في مستشفى أو مركز ولادة
- قومي بإحضار مقعد سيارة مناسب للطفل (إحضار طفلك إلى المنزل)
- فكري فيما ستحتاجينه عندما تحضررين طفلك إلى المنزل - ما الذي ستشرئيه ، وهل ستتمكنين من الاقتراض من العائلة أو الأصدقاء؟
- خططي لرعاية أطفالك الآخرين (أو حيواناتك الأليفة) أثناء وجودك في المستشفى.
- ضعي في اعتبارك القيام بالتسوق في وقت مبكر ، خاصة بالنسبة للسلع الأساسية غير القابلة للتلف (الأطعمة المعلبة ، ومنتجات الحمام ، وما إلى ذلك)
- قومي بطهي الطعام على دفعتين خلال الثالث الثالث من الحمل ، وقومي بالتخزين في الفريزر الخاص بك عندما تشتدي الأمور بمجرد ولادة الطفل.

المراجع :

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

Available at: <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/third-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

Stanford children's health. Pregnancy and Posture .3

Available

at: <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=pregnancy-and-posture-134-8>.

Last accessed at: 20/02/2022

UNICEF Parenting. Your third trimester guide .4

Available

at: <https://www.unicef.org/parenting/pregnancy-milestones/third-trimester>

Last accessed at: 20/02/2022

