كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
مقالة

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

JUN 8, 2022

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

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

* **تهانينا**، لقد وصلت إلى خط النهاية! اسحبي أدراجك قليلا لمراقبة جديدة حياتك! **وبما كنت تشعرين بمزيد من التعب وعدم الارتياح في الأسابيع الأخيرة**. ولكن لديك الكثير لتتطلعي إليه! فيما يلي بعض النصائح المتعلقة بالثلث الأخير من الحمل.

ما يجب فعله

كلي أكلة صحية!

* **من الضروري تناول الأطعمة الصحية** طوال فترة الحمل لمنح طفلك بداية سعيدة

* **تأكدي من أن تطاعمك الغذائي متنوع ويتضمن مجموعة متنوعة من** الفواكه والخضروات الطازجة، بالإضافة إلى مصادر البروتين والحديد والكالسيوم.



* تذكري أن تشربي **الكثير من الماء أيضا**.

* **زيادة الوزن هي جزء طبيعي من الحمل**، حيث **تكتسب معظم النساء ما بين 9 و 11 كغم**.

ابقي نشيطة!

* حاولي أن تحافظي على نشاطك طوال فترة الحمل. **حتى لو كنت في الثلث الثالث من الحمل**.



* في حين أنه من المهم الاستماع **لممارسة التمارين الرياضية** التخيلية والأمومة مع الآباء موعد والحذاء، إلى الوصيات التي على أن النساء الحوامل الخاملين ليس أنهن مشاعلات يجب أن يمارسن التمارين الانتظام **كجزء من نمط حياة صحي**.

نامي جيدا !

* من الأفضل النوم على جانبك **من الأسبوع ٢٨ حتى ولادة طفلك**.

* النوم على جانبك جانبي **قد يقلونة سريعة على الريحة أو لتنوم ليلاً**.



* **من خلال تنو ركبتيك ووضع وسادة بينهما**، يمكنك جعل البقاء على جانبك أكثر راحة وسهولة. يمكنك أيضا استخدام وسادة الدعم عقدتك.

* إذا استيقظت وأردت أنك تنامي على ظهرك، **فاقلبي على جانبك** إذا حدث هذا بشكل متكرر. ضعي وسادة خلف ظهرك لتجعل التقلب على ظهرك أكثر صعوبة



* بعض النساء يفضلن النوم وإرتوسعين مرفوعة إذا يوسادة. لذ نعم أو يظن رأس السرير الأدنى **هذا يمكن أن يساعد في تخفيف حرقة المعدة والشخير**.

* **قد تكتشفين أن شعرك يولمك أكثر في الليل**.

* حاولي تجنب رفع الأشياء الثقيلة، والأعمال المنزلية، والوظيف لفترات طويلة إذا كان ذلك ممكنا.

* وإذا أمكن، استريحي مع رفع ساقيك أثناء النهار.

* **قد يزداد تكرار الحاجة للتبول ليلاً**.



* قد يضغط الطفل على مثانتك. ويمكن أن تتسبب الهرمونات الحاملة في المناطق من الحمل في احتباك. فأي حوامك.

* استشاريك لمعالجي فأي الممكن على لا أو أي "تمرينات" يخفف عضلات مايلس البول في المستقبل.

الحفاظ على وضعية جلوس جيدة !

* **الوضعية الصحيحة مهمة بشكل خاص إذا كنت تعملين على مكتب، فيما يلي بعض المؤشرات التي تساعدك على تحسين وضعيتك:**



* اجلسي على مقعد ذو الحجم بشكل صحيح أثناء الجلوس، وتجنبي التركيز في الأطراف. تجنب الحواف والانحناء. القفي أجلسي على كرسي قوي مع دعم أسفل الظهر والوضع وإعادة توجيه الأقدام بحيث تكون ركبتك أقل قليلاً من وركيك. يجب أن تكون قدميك مسطحة على الأرض.

* اجلسي كرسي بمسند ذراع لتجنب أن يأرجاء كتفيك وأعلاه. مرفقيك كرسين من جسمك.

* يجب استخدام الكرسي المتحرك بعجل يحذر أنها قد تتحرك أثناء جلوسك أو وقوفك.

* أيضا لفكرة جيدة أيضًا أن تتحوقي كل ساعة أو نحو ذلك.

* يجب أن تتجنبي عقد ساقيك أثناء الجلوس لأنه قد يضعف الدورة الدموية.

ما لا يجب فعله

تجنبي الاستلقاء على ظهرك !

* عندما تستلقين على ظهرك، **فإنك تضغط على الأوعية الدموية الرئيسية** يمكن أن يقلل ذلك من تدفق الدم إلى رحمك وبدء من إمداد طفلك بالأكسجين.

* **أظهرت الدراسات أن النوم على جانبك يساعدك أن يقلل من خطورة ولده جنين ميت إلى النصف!**

تجنبي الوقوف لفترات طويلة !

* **فيما يلي بعض النصائح ليساعدك على الحفاظ على وضعية الوقوف المناسبة**

* يفضل عدم الوقوف لفترات طويلة. حاولي تغيير وقفتك بشكل منتظم
* عندما تضطرين إلى الوقوف، أبقي قدميك متباعدتين قليلاً وركبتيك بالتزامن مع الحفاظ على توزيع معقول لوزن جسمك أيضًا.
* ضعي قدمًا واحدة على كرسي منخفض بعض الشيء 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 مهبلي
* الصداع المصحوب بقيء، أو الأضواء الساطعة التي لا تزول
* تورم يحدث بشكل مفاجئ أو غير متوقع
* انخفاض حركة الجنين (يجب أن يتحرك طفلك كل يوم)
* تسرب المياه (يجب أن تحافظ ٤ فقاعين من تقلصات
* بين الاقتباسات. هناك ألم مستمر

أشياء يجب أن تضعيها في الإعتبار

* **لا تنسي القيام بما يلي عند دخولك في الثلث الثالث من الحمل !**

* جهزي حقيبة الولادة للمستشفى
* احتجزي جولة في مستشفى أو مركز ولادة
* قومي بإحضار مقعد سيارة مناسب لتحمل الصغار طفلك إلى المنزل.
* فكري فيما ستحتاجينه عندما تحضرين طفلك إلى المنزل – ما الذي ستشترينه، وهل ستحتاجين من الأقراص من العائلة أو الأصدقاء ؟
* تحققي لرعاية لحفاظ الأجنين أو حيواناتك الأليفة أثناء وجودك في المستشفى.
* ضعي في اعتبارك القيام بالتسوق قبل وقت مبكر. خاصة بالنسبة للسلع الأساسية غير القابلة للتلف (الأطعمة المعلبة، ومنتجات الحيوان، ومراحيض دائمة
* تأكدي بطعم الطعام على دهنين خلال الثلث الثالث من الحمل. والقومي بالتمرين في الهزيز الخاص بك، بدءا بتحديد الأمور بمجرد ولادة الطفل.

المراجع

1. Pregnancy Birth and Baby. 11 common issues. Last reviewed: May 2020. Available at: https://www.pregnancybirthbaby.org.au/third-trimester. Last accessed on: 20220303.
2. Pregnancy Birth and Baby. Sleep during pregnancy. Last reviewed: January 2021. Available at: https://www.pregnancybirthbaby.org.au/sleep-during-pregnancy. Last accessed on: 20220302.
3. Stanford Children's Health. Pregnancy and Physical. Available at: https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=pregnancy-and-exercise-1-4524. Last accessed on: 20220302.
4. UNICEF. Tobacco. Your third trimester guide. Available at: https://www.unicef.org/parenting/pregnancy-childbirth/third-trimester. Last accessed on: 20220303.

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

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

فيما يلي بعض النصائح المتعلقة بالثلث الأخير من **الحمل**

ما يجب فعله

كلي أكلا صحيا[1]

- من الضروري تناول الأطعمة الصحية طوال فترة الحمل لمنح طفلك بداية صحية
- تأكدي من أن نظامك الغذائي متنوع ويتضمن مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الطازجة ، بالإضافة إلى مصادر البروتين والحديد والكالسيوم.
- تذكري أن تشربي الكثير من الماء أيضًا.
- زيادة الوزن هي جزء طبيعي من **الحمل** ، حيث تكتسب معظم النساء ما بين ١١ و ١٦ كجم.

ابقي نشيطة[1]

- 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 والآمنة 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 جيدا [2]

- من الأفضل النوم على جانبك من الأسبوع ٢٨حتى ولادة طفلك.
- النوم على جانبك مثالي لأخذ قيلولة سريعة على الأريكة أو للنوم ليلاً.
- من خلال ثني ركبتيك ووضع وسادة بينهما ، يمكنك جعل البقاء على جانبك أكثر راحة وسهولة. يمكنك أيضًا 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 بوسائد 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 ممكنًا.
  - وإذا أمكن ، استريحي مع رفع ساقيك أثناء النهار
- قد يزداد تكرار الحاجهللتبول ليلاً.

- قد يضغط الطفل على مثانتك ، ويمكن أن تتسبب 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 جيدة [3]

- الوضعية الصحيحة مهمة بشكل خاص إذا كنت تعملين على مكتب.فيما يلي بعض المؤشرات التي

تساعدك على تحسين وضعيتك:

- حافظي على محاذاة الجسم بشكل صحيح أثناء الجلوس ، وتجنبي 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

تجنبي الاستلقاء على ظهرك [3]

- 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 يقللمن خطورة ولادة جنين ميت إلى النصف.

تجنبي الوقوف لفترات طويلة [3]

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك في الحفاظ على وضعية الوقوف المناسبة:

- يفضل عدم الوقوف لفترات طويلة. حاولي تغيير وقفتك بشكل منتظم.
- عندما تضطرين إلى الوقوف ، أبقي قدميك متباعدتين قليلًا وركبتيك بعيدًا 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 ان تضعيها فيالإعتبار

لا تنسي القيام بما يلي عند دخولك في الثلث الثالث من الحمل: [1]

- جهزي حقيبة الولادةللمستشفى
- احجزي جولة في مستشفى أو مركز ولادة
- قومي بإحضار مقعد سيارةمناسب للطفل (لإحضار طفلك إلى المنزل)
- فكري فيما ستحتاجينه عندما تحضرين طفلك إلى المنزل ـ ما الذي ستشتريه ، 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 الثلث الثالث من الحمل ، وقومي بالتخزين في الفريزر الخاص بكِ عندما تشتد الأمور بمجرد ولادة الطفل.

المراجع :

1. Pregnancy, Birth and Baby. Third trimester. Last reviewed: May 2020
Available at: https://www.pregnancybirthbaby.org.au/third-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. Stanford children's health. Pregnancy and Posture
Available at: https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=pregnancy-and-posture-134-8.
Last accessed at: 20/02/2022
4. UNICEF Parenting. Your third trimester guide
Available at: https://www.unicef.org/parenting/pregnancy-milestones/third-trimester
Last accessed at: 20/02/2022