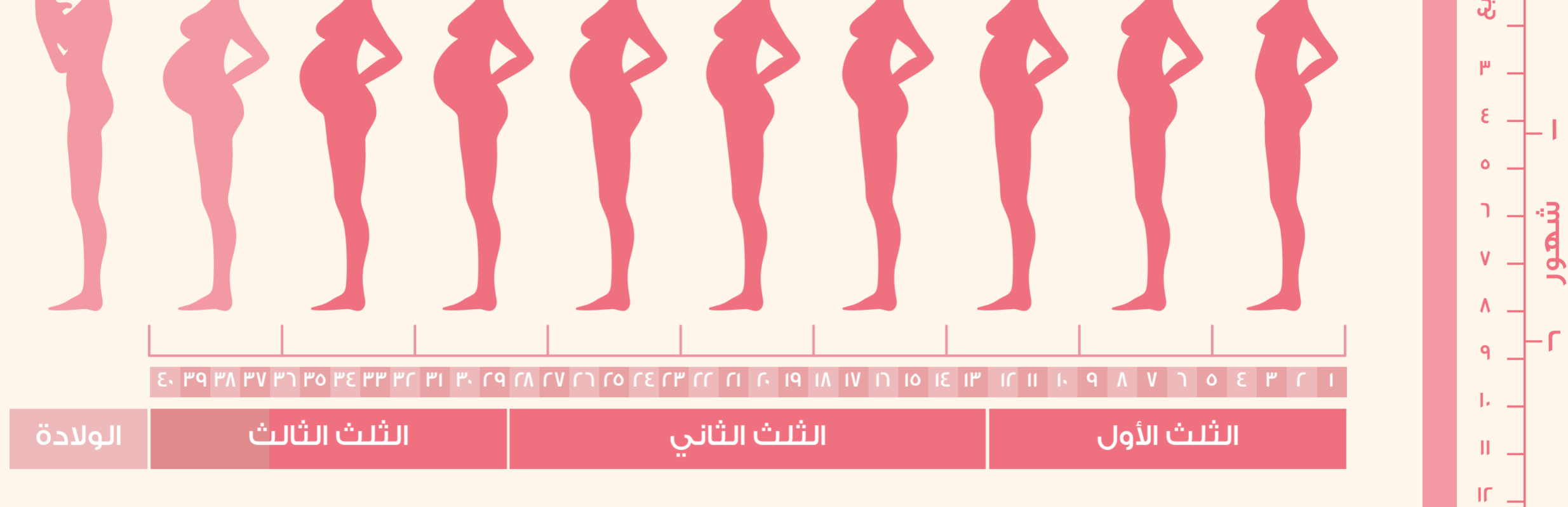


# الحمل في الأسابيع ٣٤ و ٣٥ و ٣٦



تذكرى أن تأكلي جيداً، وتمارسي الرياضة بروية، وتعاملي نفسك بلطف، وتسترخي عندما تستطيعين أيضاً، لا تنسي الإستمرار في زيارات المتابعة ما قبل الولادة؛ إنها ضرورية لك ولطفلك، وستضمن أن كل شيء يسير على ما يرام في اليوم الكبير.

يمكنك توقع ما يلي في الأسابيع ٣٤ و ٣٥ و ٣٦



الأسبوع

٣٤

## الأسبوع الرابع والثلاثون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الرابع والثلاثين من الحمل؟

تستمر عظام طفلك في التصلب، بإستثناء عظام الجمجمة. ستبقى طرية ومنفصلة حتى بعد الولادة لتسهيل المرور عبر قناة الولادة.

يمكن للعظام أن يتغير موضعها قليلاً، مما يسمح بخروج الرأس بأمان مع حماية المخ.

ما هو حجم طفلك في الأسبوع الرابع والثلاثين من الحمل؟

يبلغ طفلك تقريباً حجم الحقيبة المدرسية ووزن ثمرة الكنتالوب.

## جسمك في الأسبوع الرابع والثلاثين من الحمل

ربما تشعرين بالضغط من الداخل... أو ربما يحدث شيء سحري، و تختفي بعض أعراض الحمل على الفور تقريباً.

يحدث هذا عندما يحرك طفلك رأسه إلى أسفل الحوض في مرحله تعرف باسم "التخفف".

وهذا يوفر مساحة أكبر في بطنك ويمنح رثتيك الراحة. لذلك إذا كنت تشعرين بضيق في التنفس، فهذا سوف يساعدك علي التنفس بطبيعية.

كما أنه يخفف الضغط علي معدتك مما قد يؤدي إلى إختفاء أعراض مثل حموضة المعدة.

ومع ذلك، هذا لا يعني أنك على وشك الولادة. من الممكن أن تستمري في الإنتظار عدة أسابيع حتى تحدث الولادة.

الأسبوع

٣٥

## الأسبوع الخامس والثلاثون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الخامس والثلاثين من الحمل؟

يقوم طفلك بثني نفسه، وثني ساقيه حتى الصدر.

مساحة الحركة ستقل، لكنه سيظل يغير من وضعه، لذلك ستشعرين به وبحركته على سطح بطنك.

ما هو حجم طفلك في الأسبوع الخامس والثلاثين من الحمل؟

يبلغ طفلك تقريباً حجم تقريباً ثمرتي موز و وزن ثمرة شمام.

## جسمك في الأسبوع الخامس والثلاثين من الحمل

ربما تحتاجين أن تهوني علي نفسك فالوزن الزائد سيجعلك مرهقه وقد يسبب لك آلام الظهر.

الأسبوع

٣٦

## الأسبوع السادس والثلاثون من الحمل

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الخامس والثلاثين من الحمل؟

يكتمل نمو رثتي طفلك بعد الأسبوع السادس والثلاثين وهو على استعداد لأخذ أنفاسه الأولى عند الولادة.

إذا ولد طفلك الآن، فسيكون جهازه الهضمي متطور بالكامل، وسيكون قادراً على الرضاعة.

ما هو حجم طفلك في الأسبوع السادس والثلاثين من الحمل؟

يبلغ طفلك تقريباً حجم تقريباً ثمرة الخس ووزن الديك الرومي الصغير.

## جسمك في الأسبوع السادس والثلاثون من الحمل

قد تلاحظين إحساساً بالضغط في أسفل بطنك من وقت لآخر بدءاً من الآن.

إشارة بداية المخاض هي عندما تصبح إنقباضاتك أطول وأقوى وأكثر تتابعا.

عندما تصبح إنقباضاتك منتظمة، وتستمر ٦٠ ثانية على الأقل وتحدث كل ٥ دقائق، إتصلي بطبيبك، او المستشفى.

يمكن أن يساعدك تتبع مدة إستمرار الانقباضات لديك ومتى تحدث عند الاتصال لإخبار طبيبك.

# نصائح تساعدك خلال فترة الحمل



● إليك اختبار موجز لمعرفة ما إذا كنت مستعدة لليوم المهم...<sup>9</sup>

● هل جهزت حقيبة الولادة؟

● هل سجلت كل أرقام الهواتف التي تحتاجينها في هاتفك أو في حقيبة يدك للاتصال بها عند حدوث الولادة؟

● هل تحتفظين بسجلاتك الطبية و رقم تسجيلك في المستشفى الخاص بك؟

● إذا كان بإمكانك أن تقولي نعم، نعم، ونعم، فتهانينا على كونك مستعدة على هذا النحو ؛ استمري في فعل ما تفعلينه! إذا أجبت بـ "لا" على أي من الأسئلة السابقة، فقد حان الوقت للإستعداد!

## المراجع:

1. NHS You and your baby at 34 weeks pregnant. Page last reviewed: 13.10.2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/28-to-40-plus/34-weeks/> Last accessed at: 14.11.2021
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 34. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week34.html> Last accessed at: 14.11.2021
3. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/3rd-trimester/week-34/#anchor-tabs> Last accessed at: 14.11.2021
4. NHS You and your baby at 35 weeks pregnant. Page last reviewed: 13.10.2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/28-to-40-plus/35-weeks/> Last accessed at: 14.11.2021
5. Nemours KidsHealth. Parents: Week 35. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week35.html> Last accessed at: 14.11.2021
6. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/3rd-trimester/week-35/#anchor-tabs> Last accessed at: 14.11.2021
7. NHS You and your baby at 35 weeks pregnant. Page last reviewed: 13.10.2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/28-to-40-plus/36-weeks/> Last accessed at: 14.11.2021
8. Nemours KidsHealth. Parents: Week 36. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week36.html> Last accessed at: 14.11.2021
9. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/3rd-trimester/week-36/#anchor-tabs> Last accessed at: 14.11.2021