

الحمل في الأسبوعين الخامس و السادس



بالنسبة للعالم الخارجي، ستبدو طبيعيًا. ولكن في الداخل، تحدث

أشياء مذهلة!

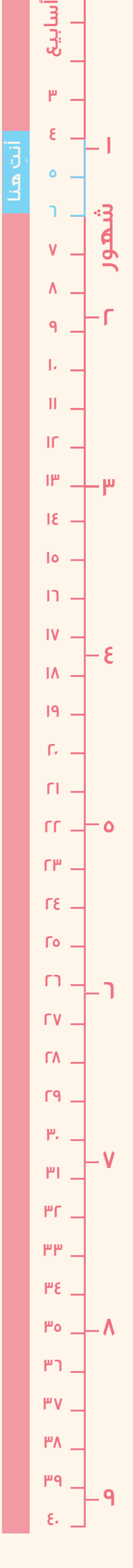
دعنا نعرف حقيقة ما يحدث لك ولطفلك، بالإضافة إلى نصائح مفيدة خلال الأسبوعين الخامس والسادس من حملك.

الأسبوع
٥

لم يحدث الحيض! أنت تفكرين الآن:
"هل من الممكن أن أكون حاملًا؟"



ماذا يحدث لطفلك في
الأسبوع الخامس من الحمل؟



● لقد بدأ بالفعل تطور الجهاز العصبي للطفل، وتبدأ الأعضاء الرئيسية في التكوّن^١.

● يبدأ تكوين القلب كهيكل بسيط يشبه الأنبوب. ويكون لدى الطفل بعض الأوعية الدموية الخاصة به، ويبدأ تدفق الدم^١.

● تربط مجموعة من هذه الأوعية الدموية بين الأم والطفل وتصبح الحبل السري.

● تقوم الخلايا الخارجية للجنين بتكوين تجويفًا وثنايا لتشكيل أنبوب مجوف يُسمى الأنبوب العصبي، والذي سيصبح بعد ذلك المخ والحبل الشوكي للطفل^٢.

ما هو حجم طفلك في
الأسبوع الخامس من الحمل

يكون طفلك بحجم حبة السمسم^٣.

جسمك في الأسبوع الخامس من الحمل.

● هذه هي الفترة التي يحدث فيها تأخر للحيض لأول مرة، وتبدأ معظم النساء في الاعتقاد بأن الحمل قد حدث^١.

● "رعاية ما قبل الولادة" هي الرعاية التي تحصلين عليها من الأطباء أثناء فترة الحمل للتأكد من أنك وطفلك في أفضل حال^١.

● قومي بزيارة طبيبك على الفور بمجرد معرفتك بالحمل، حتى تحصل على الرعاية في الوقت المناسب^١.

الأسبوع
٦

قد تصبح حاسة الشم لديك أقوى، وقد تجعلك الروائح العادية تشعرين بالغثيان، ونفس الشيء بالنسبة للشهية وحاسة التذوق. احذري من نوبات الإغماء، إذا شعرت بالدوار، فاجلسي على الفور^٤.

ماذا يحدث لطفلك في
الأسبوع السادس من الحمل؟

● بحلول الأسبوع السادس، ينمو المخ والجهاز العصبي بسرعة^٥.

● سيبدأ قلب طفلك بالنبض في هذا الوقت تقريبًا، وقد يتم سماعه بالموجات فوق الصوتية^٥.

● يتقوس جسم الجنين ويظهر له ذيل، ويشبه صغير الضفدع إلى حد ما^٦.

● ستظهر براعم صغيرة على ذراعي الطفل ورجليه في هذا الأسبوع^٥.

● تظهر دماغل صغيرة على جانبي الرأس والتي ستصبح الأذنين، وتظهر أماكن سميكة والتي ستصبح العينين^٦.

● الآن يكون الجنين مغطى بطبقة رقيقة من الجلد الشفاف^٦.

ما هو حجم طفلك في
الأسبوع السادس من الحمل

يكون طفلك بحجم حبة الفول المطهية^٧.

جسمك في الأسبوع السادس من الحمل.

● تصل شكاوى الحمل الشائعة ذروتها في هذا الأسبوع^٥.

● قد تشعرين بالإرهاق لأن جسمك يتكيف مع متطلبات الحمل^٥.

● قد تشعرين بالانزعاج بسبب آلام الثدي، والغثيان، والقيء (غثيان الصباح)^٥.

● ولكن، بالرغم من اسمه، قد يحدث غثيان الصباح في أي وقت أو طوال اليوم، لذلك قد تستمر اضطرابات المعدة لبعد فترة الظهيرة^٥.

نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

كيف تعالجين أو تتجنبين غثيان الصباح؟^١



- تناولي الأطعمة الغنية بالبروتين. يساعد البروتين على تخفيف الشعور بغثيان الصباح.

- اشربي الكثير من السوائل. قد يكون من الصعب الحصول على القدر الكافي من السوائل خلال هذه الفترة، ولكنه أمر لا بد منه وسيجعلك تشعرين بتحسن.



- لا تنهضي من السرير بسرعة في الصباح. إن الجلوس بسرعة قد يؤدي إلى خلل في التوازن.

- تناولي المنتجات التي تحتوي على الزنجبيل والتي أثبتت فعاليتها في تقليل الشعور بغثيان الصباح، كما أنها آمنة للأم والطفل، سواء كانت قطرات أو شاي الزنجبيل.



كيف تعالجين أو تتجنبين الإرهاق أثناء الحمل؟^٢

لتقليل إرهاق الحمل:

- قومي بأخذ عدة قيلولات في اليوم، إن أمكن.

- قومي بالنوم مبكراً.

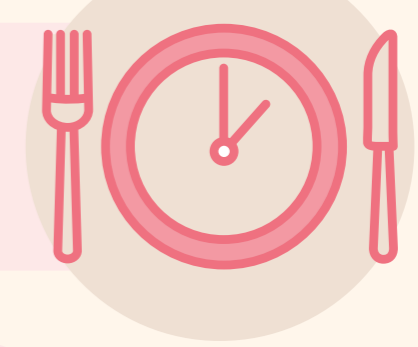
- قومي بالمشي لتجديد نشاطك.



- قللي من فرص الحاجة إلى الاستيقاظ للتبول أثناء النوم عن طريق شرب السوائل في وقت مبكر من اليوم وتجنب الشرب قبل النوم بساعتين على الأقل.



- قللي من فرص حدوث الحموضة بالليل عن طريق عدم تناول الطعام قبل النوم مباشرة (٢ - ٣ ساعات قبل النوم).



- قومي بممارسة تمارين التمدد لعضلات الساقين قبل النوم لتجنب تقلصات الساق، وتناولي الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز، والخوخ، والكيوي، والبطاطس، والخضروات الورقية.

- قومي بممارسة التمارين الرياضية، ما لم ينصح طبيبك بغير ذلك. فالتمارين يمكنها أن تحسن من حالتك النفسية ومستوى الطاقة لديك. قد يساعدك المشي لمدة ٣٠ دقيقة ٣ مرات أو أكثر في الأسبوع.



- حاولي أن تأكلي كل ٣ - ٤ ساعات، وتأكدي من أن يحتوي نظامك الغذائي على الكربوهيدرات، والبروتين، والدهون، في كل وجبة رئيسية ووجبة خفيفة.



- تناولي الكربوهيدرات الغنية بالألياف (الحبوب الكاملة، والخضروات والفاكهة النشوية)، وقللي من تناول الحلويات والحبوب المكررة.



- تجنبي المشروبات التي تحتوي على الكافيين إن أمكن (٢٠٠ مجم في اليوم كحد أقصى).



- اشربي الكثير من السوائل، والماء على وجه الخصوص.



- قللي من الشعور بالتوتر. نعلم أنه أمرًا صعبًا، ولكن قومي بقضاء بعض الوقت لممارسة الأنشطة المريحة. واطلبي المساعدة عندما تحتاجين.

المراجع:

1. NIH. You and your baby at 5 weeks pregnant. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/1-to-12/5-weeks/>. Last accessed at: 19.09.2021.
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 5. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week5.html>. Last accessed at: 19.09.2021
3. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/1st-trimester/week-5/#anchor-tabs>. Last accessed at: 04/10/2021
4. raisingchildren.net.au. 6 weeks pregnant. Last updated or reviewed: 10-11-2020. Available at: <https://raisingchildren.net.au/pregnancy/week-by-week/first-trimester/6-weeks>. Last accessed at: 19.09.2021
5. Nemours KidsHealth. Parents: Week 6. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week6.html>. Last accessed at: 19.09.2021.
6. NIH. You and your baby at 6 weeks pregnant. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/1-to-12/6-weeks/>. Last accessed at: 19.09.2021.
7. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/1st-trimester/week-6/#anchor-tabs>. Last accessed at: 04/10/2021
8. American Pregnancy Association. Common Discomforts of Pregnancy. Available at: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-concerns/7-common-discomforts-of-pregnancy/>. Last accessed at: 04/10/2021.