

الحمل في الأسبوعين السابع والثامن



هل بدأت في مشاركة خبر حملك مع من حولك؟ الأمر متروك

لك تمامًا إن أردت إخبار أصدقائك وعائلتك الآن.

تحتوي هذه المقالة على معلومات حول تطور جسمك ونمو طفلك في الأسبوعين ٧ و ٨، وكذلك نصائح مفيدة لك. قراءة سعيدة!

الأسبوع
٧

ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع السابع من الحمل؟



• ينمو المخ بسرعة في هذه الفترة مما يؤدي إلى نمو الرأس بشكل أسرع من باقي الجسم.

• هل تتمنين رؤية وجه طفلك؟ لا يزال عليك الانتظار بعض الوقت، ولكن وجه طفلك يتشكل الآن. في هذا الأسبوع، تصبح ملامح الوجه مثل الفم، وفتحتي الأنف، والأذنين، والعينين أكثر تحديدًا.

• هل تحلمين بابن أو ابنة تلعب الكرة معك؟ يبدأ تكوّن اليد في نهاية برعم الذراع الذي تكوّن الأسبوع الماضي، والتي تبدو وكأنها مجدف صغير.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع السابع من الحمل

يكون طفلك بحجم حبة العنب.

جسمك في الأسبوع السابع من الحمل.

• في الأسبوع السابع أو الثامن من الحمل، ينمو الرحم ليصبح بحجم ثمرة الليمون.



• قد تشعرين بالتعب والإرهاق، وقد تشعرين بألم في ثديك وقد يزداد حجمهما، وقد تحتاجين إلى التبول أكثر من المعتاد!

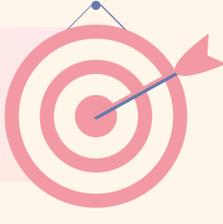


• قد تشعرين بالغثيان والقيء (غثيان الصباح) والذي يبدأ في التحسن بحلول الأسبوع الرابع عشر من الحمل تقريبًا بالنسبة لمعظم النساء!



الأسبوع
٨

لقد أكملت الآن ما يقرب من شهرين من الحمل!



ماذا يحدث لطفلك في الأسبوع الثامن من الحمل؟



• يمتلك طفلك الآن كل أعضاء الإنسان البالغ.

• تستمر الأذنان في التكوّن خارجيًا وداخليًا.

• تبدأ العظام في النمو، ويمكن للعضلات أن تنقبض.

• تنمو أصابع اليدين والقدمين وهي متصلة بخصاء.

• يظهر طرف الأنف، وتتطور الجفون بشكل أكبر.

• يختفي الذيل الجنيني، ويبدأ جسم طفلك في الاستقامة.

• يتم تحديد جنس طفلك، ولكن لا تزال الأعضاء التناسلية الخارجية تتشكل ولا يمكن رؤيتها بوضوح.



ما هو حجم طفلك في الأسبوع الثامن من الحمل

يكون طفلك بحجم حبة التوت الأحمر.

جسمك في الأسبوع السادس من الحمل.



• على الرغم من أنه قد لا يبدو أن جسمك قد تغير من الخارج، إلا أن هناك العديد من التغييرات التي تحدث داخل جسمك.

• قبل الحمل، كان حجم الرحم يقارب حجم قبضة يدك، لكنه الآن بحجم ثمرة الجريب فروت.



• قد تلاحظين تغييرات في ثديك أيضًا، فقد تكون أكثر حساسية، وهذا أمر طبيعي جدًا لأن جسمك يستعد للرضاعة.

• هناك تغيير آخر يحدث قد لا تكونين على دراية به، وهو أن حجم دمك يزداد بنسبة ٤٠ إلى ٥٠٪.



نصائح تساعدك خلال فترة الحمل

- إن الرعاية الطبية ما قبل الولادة مهمة جدًا لصحة طفلك ولضمان ولادة آمنة، لذلك، فإن زياراتك لطبيبك السابقة للولادة لها أولوية قصوى.



- بعض النساء تصبح بشرتهم دهنية ويعانين من حب الشباب خلال فترة الحمل. إذا كنت تستخدمين أدوية بدون وصفة طبية لعلاج الحبوب، يجب أن تعلمي مكونات هذه المنتجات، وإذا كانت لديك أسئلة بخصوص سلامة منتج معين أثناء الحمل، فمن الأفضل استشارة طبيبك أو الصيدلي.



● التغلب على الشعور بالاكتئاب أثناء الحمل:



- بغض النظر عن مدى حماسك لإنجاب طفلك، فقد تشعرين بالقلق والتوتر في بعض الأحيان.

- يمكنك أيضًا تجربة رياضة "تركيز الذهن"، وهي طريقة مصممة لمساعدتك على الاستمتاع بالحياة أكثر عن طريق التركيز على الوقت الحالي ومكانك الآن.



- من الصعب التفكير بوضوح عندما تشعرين بالغثيان والتعب، لذا، اعتني بنفسك واحصلي على أكبر قدر ممكن من الراحة. تناولي ست وجبات صحية صغيرة في اليوم.

المراجع:

1. NIH. You and your baby at 7 weeks pregnant. Page last reviewed: 17 July 2018. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/week-by-week/1-to-12/7-weeks/>. Last accessed at: 19.09.2021.
2. Nemours KidsHealth. Parents: Week 7. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week7.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-7/#anchor-tabs>. Last accessed at: 04/10/2021
4. American Pregnancy Association. Pregnancy Week 8. Available at: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/week-by-week/8-weeks-pregnant/>. Last accessed at: 19.09.2021.
5. Nemours KidsHealth. Parents: Week 8. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/week8.html>. Last accessed at: 19.09.2021.
6. NHS. Start 4 life. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/1st-trimester/week-8/#anchor-tabs>. Last accessed at: 04/10/2021