

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

• تشعر العديد من النساء بالنشاط وبصحة جيدة خلال الثلث الثاني من الحمل. من الواضح أنك ستصبحين حاملاً ، لكنك لن تكوني ثقيلة على الحركة. هذه أيضاً فترة من النمو والتطور السريع لطفلك ، وقد تجدين نفسك منشغلة بالفحوصات الطبية والاستعدادات للولادة.

ما يجب فعله

زيارات ما قبل الولادة المنتظمة^١

• زيارات ما قبل الولادة هي عنصر حيوي للبقاء بصحة جيدة وضمان صحة طفلك.

• سيحدد عدد مرات زيارة الطبيب وفقاً لظروفك الفردية ، ولكن العديد من النساء يراجعن الطبيب كل ٤ إلى ٦ أسابيع.



• سيتم فحص ضغط الدم لديك في كل زيارة خلال الثلث الثاني من الحمل ، بالإضافة إلى التورم في يديك وقدميك. قد يتم قياس وزنك وسحب الدم منك للاختبارات وفحص بولك.

• سيقوم طبيبك أو الممرضة بفحص بطنك والاستماع إلى نبضات قلب طفلك لتتبع نموه أو نموها. إذا لم تحصل على الموجات فوق الصوتية خلال الأشهر الثلاثة الأولى ، فقد تحصلين على واحدة في حوالي ١٨ إلى ٢٠ أسبوعاً.

حافظي على صحتك^٢

• من المهم أكثر من أي وقت مضى تناول الطعام الصحي والبقاء نشطة أثناء الحمل ؛ إنه مفيد لصحتك الجسدية والعاطفية ، وكذلك لصحة طفلك.

• في المرحلة الثانية من الحمل ، ضعي في اعتبارك المشي والسباحة واليوغا وركوب الدراجات الثابتة كخيارات نشاط خفيف إلى معتدل.



• لا ينصح الأنشطة الزائدة والأنشطة التي تعرضك لخطر السقوط أو الأذى (خاصة في معدتك) أو السخونة الزائدة.

• من المهم أيضاً أن تأكلي جيداً أثناء الحمل – لكن هذا لا يعني "تناول الطعام لشخصين". لقد ثبت أن ما تستهلكينه أثناء الحمل يؤثر على نمو طفلك وصحته لاحقاً في الحياة.

قلبي مشاكل النوم^٣

• تنتظرك تحديات جديدة في الثلث الثاني:

• بسبب التغيرات الهرمونية ، تعاني العديد من النساء من انسداد الأنف والشعور بالاحتقان.

• يمكن أن تساعد بخاخات المحلول الملحي للأنف في تخفيف الأعراض.

• قد تؤدي تقلصات الساق في بعض الأحيان إلى صعوبة النوم. تشنجات الساق غير مفهومة تماماً ، ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتها على التخلص منها ، مثل:

• شد عضلات ريلة الساق.

• البقاء نشيطة خلال النهار.

• شرب قدر كاف من الماء.

• بعض النساء تراودها الأحلام ، أو أحلام غريبة أو كوابيس أكثر من المعتاد. يمكن أن يكون مرتبطاً بالتوتر ، أو قد يكون ناتجاً عن التقطع في النوم .

• حاولي الالتزام بالروتين اليومي وجربي وضعيات نوم مختلفة أو وسادة حمل. إذا كانت لديك أحلام مزعجة ، فتحدثي إلى شريكك أو صديقة لك عن ذلك ، أو فكري في رؤية إستشاري.

• لأول مرة في حياتهم ، يبدأ بعض الناس بالشخير.

• النوم على جانبك مع رفع رأسك قليلاً يمكن أن يكون مفيداً.

• الحفاظ على نظام غذائي صحي وعدم زيادة الوزن يمكن أن يكون مفيداً أيضاً.

ما لا يجب فعله

لا تدخين^٤

• لم يفت الأوان أبداً للاستسلام.

• مزايا الإقلاع عن التدخين

• عند الإقلاع عن التدخين ، فإن الغازات الضارة (مثل أول أكسيد الكربون) والمواد الكيميائية الأخرى ستخرج من جسمك بسرعة.

• فيما يلي بعض أسباب الإقلاع عن التدخين:

• أنت تفعلين الأفضل لصحة طفلك.

• تقل احتمالية حدوث الإجهاض أو الإملاص.

• سوف تقلل من احتمالية موت المهد (متلازمة موت الرضع المفاجئ).

• يقل احتمال أن يولد طفلك قبل الأوان أو يعاني من نقص الوزن

• سيفيد الإقلاع عن التدخين طفلك في وقت لاحق من حياته – يعاني بعض الأطفال من الربو وأمراض خطيرة أخرى نتيجة تدخين أمهاتهم أثناء الحمل.



لا تشربين الكثير من الكافيين^٥

• يمكنك تناول الكافيين ، ولكن يُسمح فقط بـ ٢٠٠ مجم في اليوم.

• حيث يوجد:

• في كوب من القهوة سريعة التحضير ١٠٠ ملغ.

• في كوب من القهوة المفلترة ، هناك ١٤٠ مجم.

• ٧٥ مجم لكل كوب من الشاي (الشاي الأخضر يمكن أن يحتوي على نفس كمية الكافيين الموجودة في الشاي العادي)

• علبه كولا تحتوي على ٤٠ ملغ من الكافيين.

• في عبوة سعة ٢٥٠ مل من مشروب الطاقة ، يوجد ٨٠ ملغ.

• تحتوي قطعة ٥٠ جرام من الشوكولاتة الداكنة الأساسية على أقل من ٢٥ مجم من الكافيين.

• تحتوي قطعة ٥٠ جرام من شوكولاتة الحليب العادي على أقل من ١٠ مجم من الكافيين.



أشياء يجب أن تكوني على دراية بها

• بينما يختلف حمل كل امرأة ، يجب التحدث مع طبيبك إذا كان لديك أي من الأعراض التالية:

• آلام في البطن أو تقلصات شديدة

• حمى تزيد عن ٣٨ درجة مئوية (١٠٠ درجة فهرنهايت)

• السوائل أو النزيف المهبلي

• تورم يحدث بشكل مفاجئ أو غير متوقع

• إفرازات مهبلية ذات رائحة

• التبول المؤلم

• الصداع الشديد والمستمر

• دم في القيء

• مشاكل في التنفس

• خفقان القلب



أشياء يجب أن تؤخذ في الاعتبار

• اجازة الوضع – تحدثي إلى شريكك أولاً ، ثم إلى رئيسك في العمل :

• كيف ستتشاركين أنت وشريكك (أو أفراد العائلة الآخرون) مسؤولية رعاية طفلك؟

• متى تنوين أن تبدأي اجازتك؟

• متى تخططين لاستئناف العمل مجدداً؟

• ما هو أفضل وقت لإبلاغ رئيسك في العمل عن حملك؟

• هل سيتغير دورك الوظيفي بمجرد ولادة طفلك ؟



المراجع

1. Pregnancy, Birth and Baby. Second trimester. Last reviewed: May 2020. Available at: <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/second-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. NHS. Smoking. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/smoking/> Last accessed at: 20/02/2022.

4. NHS. Foods to avoid in pregnancy. Page last reviewed: 16 April 2020. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid/>. Last accessed at: 20/02/2022.

5. UNICEF Parenting. Your second trimester guide. Available at: <https://www.unicef.org/parenting/pregnancy-milestones/second-trimester> Last accessed at: 20/02/2022.