

# ما الذي ينبغي معرفته في أثناء الحمل ثاني ثُلث، 14-28 أسبوع من الحمل

## التمرّن الآمن في أثناء الحمل

تحدثي إلى طبيبك للتأكد من أنه من الآمن لك ممارسة تمارين رياضية في أثناء الحمل. ينبغي على المرأة الحامل ذات الصحة الجيدة أن تتمرّن حوالي 2.5 ساعة أسبوعيًا.



## بمرور 18 أسبوع

### تغيرات في أثناء الثلث الثاني

- قد تاكلين أكثر وتتبولين أقل.
- قد تشعرين بألم في المعدة جزاء مشكلات هضمية.
- قد تعانين صلابة البراز أو جفافه أو تقل عمليات إخراجك لأقل من ثلاث مرات أسبوعيًا. وفي ذلك الحال، أخبري طبيبك - الذي قد يصف لك دواءً للمساعدة.
- قد تبدئين في الشعور بحركة الطفل (قد يكون ذلك على هيئة رفرقة أو فقاعات غازية).
- ستبدأ بطنك في النمو.
- قد تستمر معاناتك من الغثيان أو القيء (التعب الصباحي) أو تشعرين بالإرهاق الشديد، ولكن قد يقل ألم الثدي.
- قد يُصيب جلد بطنك حكة وقد تظهر علامات التمدد والدوالي والبواسير.
- قد تبدأ أي من الأمور المقلقة ذات الصلة بالحمل خلال الأسبوع 14 من الحمل في الانخفاض.

## ما يثير الإزعاج في أثناء الثلث الثاني

- قد تعانيين شعورًا بالحرقة في صدرك (حموضة) أو ألم في الظهر أو الدوخة أو الضعف أو انعدام الثبات أو احتقان الأنف والنزف الأنفي.
- قد تشعرين بألم حاد أو ألم شديد في منطقة المعدة بالقرب من الفخذين وألم الساق. يُسمى ذلك بألم الرباط المدوّر.
- قد تلاحظين دمًا في اللثة.
- قد تنزل تصريفات بيضاء أو بيضاء داكنة من مهبلك (تسمى السيلان).



## بمرور 20 أسبوع

### أشعة بالموجات فوق صوتية عند الأسبوع الـ 20 من الحمل

في موعدك للأسبوع الـ 20، سيُجري طبيبك أشعة صوتية. وهي عبارة عن فحص آمن تُلتقط فيه صورًا للطفل. قد يستغرق استغرق الموعد 45 دقيقة تقريبًا. وفي أثناء إجراء الأشعة فوق صوتية، سيُجري طبيبك ما يلي:

- يُطلعك على جنس الطفل إن رغبت.
- يتحقق من حالة أعضاء الطفل وأجزاء جسمه ونموها.
- يتحقق من نبض قلب الطفل.
- يتحقق من الحبل السُري (الأنبوب الذي يصلك بالطفل).
- يتحقق من السائل الأمينوسي حول الطفل.
- يكتشف مدى وجود مشكلات محتملة قد تؤثر في الولادة أو صحة الطفل عقبها.

في حال الحاجة إلى موعد متابعة مع طبيب عقب إجراء الأشعة فوق صوتية، قد يستمر الموعد لفترة أطول.

## بمرور 24-28 أسبوع

### ما سكري الحمل؟

سكري الحمل هو حين يعاني جسمك من السيطرة على مستويات سكر الدم (الجلوكوز) في أثناء الحمل ما يتسبب في ارتفاع مستويات السكر للغاية. هو نوع من السكري يصيب النساء الحاملات فقط.

ما يجب توقعه؟

بين أسبوعي الحمل 24 وحتى 28، سَتُجرين فحصًا للدم للتحقق من ارتفاع سكر الدم (سكري الحمل). إليك ما قد يحدث في أثناء موعدك.

اختبار تحمل السكر (أو اختبار تقصّي الجلوكوز)

- سنتناولين مشروبًا مُحلى بالجلوكوز.
- سيُسحب منك عينة دم عقب تناولك الشراب المحلى.

في حال بلغ سكر الدم لديك 140 أو أكثر، ستحتاجين إلى إجراء فحص آخر اسمه اختبار تحمل الجلوكوز الفموي لتأكيد إصابتك بسكري الحمل. وفي حال بلغ سكر دمك 200 أو أكثر، قد يشير إلى إصابتك بالسكري من النوع الثاني. لا تجزعي، فطبيبك سيفسر الأرقام لك.

اختبار تحمل السكر الفموي: قبل الاختبار، لا تأكلي ولا تشربي أي شيء عدا الماء لـ 8 ساعات على الأقل.

- يجري سحب عينة دم منك أولاً.
- ثم سنتناولين مشروبًا مُحلى بالجلوكوز.
- يجري سحب عينة دم منك كل ساعة لمدة 2-3 ساعات.

في حال جاءت نتيجة أو أكثر مرتفعة للغاية، ستُشخّص إصابتك بسكري الحمل.

## علاج سكري الحمل

- تناولي أطعمة صحية بالكميات الملائمة في الأوقات الملائمة.
  - مارسي تمارين رياضية ترفع من معدل نبض القلب. على سبيل المثال، المشي مسرعة.
  - حضور مواعيد إضافية مع مهني الرعاية الصحية الذي سيساعدك بدوره على العثور على أفضل أسلوب للتعامل مع سكري الحمل لديك.
- في حال لم يكف تناولك أطعمة صحية وممارسة التمارين للسيطرة على سكر الدم، قد يصف طبيبك دواءً للمساعدة على خفضه.

## بمرور 27-36 أسبوع

### اللقاحات

- يُحبذ للنساء الحوامل الحصول على لقاحات محددة للحفاظ على أنفسهن وأطفالهن بأمان. فيما يلي اللقاحات المهمة:
  - **لقاح Tdap (التيتانوس والدفتريا والسعال الديكي):** يحميك لقاح Tdap (التيتانوس والدفتريا والسعال الديكي) أنت وطفلك من كحة الشاهوق (السعال الديكي). إن الأطفال عُرضة لمضاعفات حادة بما فيها الاحتجاز في المستشفى جرّاء السعال الديكي. يُعطى لقاح Tdap بين الأسبوع 27 و36 من الحمل.
  - **لقاح الإنفلونزا:** يحميك لقاح الإنفلونزا من الإصابة بإنفلونزا. يُحتمل للنساء الحوامل أن يمرضن بشدة جراء الإنفلونزا ويحتجن إلى رعاية في مستشفى مقارنة بالنساء غير الحوامل. كما يحمي لقاح الإنفلونزا طفلك في أثناء شهوره الأولى.



• **لقاح كوفيد-19:** يُعد لقاح كوفيد 19 مهمًا نظرًا لكون النساء الحوامل عُرضة لخطر الوقوع ضحايا في برائن كوفيد 19 التي لا ترحم، ما قد يؤدي بهن إلى الولادة المبكرة أو وفاة الجنين. كما يحمي لقاح كوفيد 19 طفلك في أثناء شهوره الأولى.

• **لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV):** هناك أسلوبان لحماية طفلك من المرض بالفيروس المخلوي التنفسي (RSV). بإمكانك اختيار الحصول على لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) خلال فترة الحمل الممتدة بين الأسبوعين 32 و36 خلال سبتمبر وحتى يناير، أو يمكن لطفلك البالغ عمره 8 أشهر أو أصغر الحصول على لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) في أثناء أول موسم له يمر به (أكتوبر وحتى مارس). يُعد الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) أكثر أسباب دخول الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين إلى المستشفيات.

## لا يُوصى بأخذ أي لقاحات في أثناء الحمل:

- HPV (الفيروس الحليمي البشري)
- MMR (الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية)
- لقاح الإنفلونزا النشط (إصدار الحقن بفيروس نشط عبر الأنف)
- الجدري (جدري الماء)



اسأل طبيبك عن اللقاحات الواجب أخذها في أثناء الحمل.