



الأسبوع التاسع:

بلغنا أيتها الأم السعيدة أنتِ:

الجنين: ما يزال طفلكِ حتى الآن بحجم حبة الفستق؛ ولكن يبدو كلُّ من الرّأسِ والرّقبة أكثرَ تمايزاً وبروزاً، ويمكنُ لكِ في عيادةِ طبيبكِ أن تشاهدي حركاتِ طفلكِ وإن لم تكوني تشعرين بها بعد. الأم: قد تلاحظين أن محيطَ خصرِك أخذَ بالازديادِ لأنّ الرّحمَ مستمرٌّ بالنمو، ولكن لا يظهر هذا للأشخاص في محيطِك؛ ولن يكونَ وزنك قد ازدادَ على نحو ملحوظٍ في هذه المرحلة، وليس من الغريب أن ينقصَ قليلاً؛ خاصةً إن كنتِ تعانين من مشاكل الحمل الهضمية كالغثيان والحموضة والإحساس بالانتفاخ وعسر الهضم. نصيحة الأسبوع: تحتاجين أنتِ وطفلكِ للأطعمة الغنية بالكالسيوم والأجبان وسمك السردين والبروكولي.

المصدر:

<http://syr-res.com/?36ee>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Kamal Abudeeb



تدقيق علمي: مجد بريك هنيدي



مراجعة: Tamim Alsuliman



تدقيق لغوي: Amer Hatem



تعديل الصورة: Ammar Al Bassyouni



نشر: Rima Naasan





تعديل: Rima Naasan

