



الأسبوع 16:

الطفل: عند زيارتك للطبيب النسائي سيكون بإمكانك أن تسمعي صوت ضربات قلب طفلك الصغير، شعرٌ وبرّي ناعم ينمو على رأسه، يحرك الذراعين والقدمين، والجهاز العصبي بدأ بالعمل الآن.

الأم: خلال الأسابيع القليلة القادمة قد تشعرين بحركات طفلك كشيء يشبه الغازات أو الررفة للمرة الأولى وهذا ما يسمى الارتكاض، وبتكرار هذا الإحساس ستعلمين أنها حركة طفلك. أما جسمك فهو يتغير بطرق مختلفة الآن، في هذه المرحلة وبسبب ازدياد كمية الدم الموجودة في جسمك لتأمين احتياجات الطفل، سيوف تظهر بعض الأعراض مثل الرعاف وستصبح أوردة الساق أكثر وضوحاً، ولكن سيسرّك أن تعرفي أن عدد مرّات التبول سيقبل لأن رحمك ومع نمو الطفل بدأ بالانزياح للأعلى مما يخفف الضغط عن المثانة.

نصيحة الأسبوع: إذا كانت أوردة الساق تنتجُ فقد تحتاجين لارتداء الجوارب الداعمة ورفع قدميك عندما تستطيعين، بالإضافة لممارسة التمارين الرياضية حسب إرشادات الطبيب للمحافظة على جريانٍ جيّدٍ للدم.

المصدر:

<http://syr-res.com/?3857>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Rita Ib



تدقيق علمي: Kamal Abudeeb



مراجعة: Souhail ZeinEldin





تدقيق لغوي: Soliman Jarrouj



تعديل الصورة: Ammar Al Bassyouni



صوت: Farah Ghrawi



نشر: Gheith Alabdallah

