



بَلَّغْنَا أَيَّتْهَا الْأُمُّ السَّعِيدَةَ أَنَّ:

الطفل: في هذا الأسبوع؛ سيكون طولُ طفلك من أعلى الرأس حتى أخمص القدمين قد أصبح حوالي 50.3 سم ويزن حوالي 2.27 كغ، ومن المحتمل أن يستقرَّ الطفل في وضع الرأس لأسفل مع أنَّ هذه الوضعية قد لا تكون نهائيةً. وبالنسبة إلى أعضاء طفلك فهي الآن ناضجة تقريباً باستثناء الرئتين والجلد الذي يكون ردياً بدلاً من الأحمر، وتصل أطراف اليدين إلى أطراف الأصابع، بينما أطراف أصابع القدمين لم تنم بعد، وقد يكون الطفل كثير الشعر؛ وربما لن يتحرك في كثير من الأحيان بسبب ضيق الرحم نسبةً إلى حجمه.

الأم: يصلُّ الرِّحْمُ ويتقلَّصُ تدريجاً للولادة، وهذه التقلصات معروفةٌ باسم تَقَلُّصاتِ براكستون هيكس، ولكنك قد لا تشعرين بها حتى الآن، وكذلك يتسع الحوض، وربما تشعرين بالألم وخاصةً في الجزء الخلفي من الحوض، ويدفع الرحم بشدةً ضد الأضلاع السفلية، ولذلك قد تشعرين بألم في القفص الصدري، وربما تلاحظين اندفاع السرة خارجاً نتيجة تمدد البطن.

نصيحة هذا الأسبوع: ابدأي التفكير في كونك قد ترغبين في محاولة الرضاعة الطبيعية، لذا تُفضَّل استشارة خبير الرضاعة أو مجرد التحدث مع الأصدقاء أو الأقارب الذين يمكنهم أن يمنحك خبراتهم.

وتلخيصاً لأهمِّ التغيُّرات التي حدثت بحلول نهاية هذه الأسابيع الأربعة (31-34):

سوف يزنُ طفلكُ حوالي 2.27 كغ، ويستمرُّ طفلكُ في النضوج وتطوير احتياطيَّات الدهون في جسمه، وقد تلاحظين أنَّ طفلكُ يركل أكثر من قبل، ويتطور دماغُ الطفل بسرعةٍ في هذا الوقت، وكذلك يمكن للطفل السماع الآن، وتكون معظم الأجهزة الداخلية كاملة التطور الآن باستثناء الرئتين اللتين قد تكونان غير ناضجتين.

ها قد أطلَّ الصباح .. وسكَّتنا عن الكلام المُباح

المصدر :



<http://www.webmd.com/baby/guide/your-pregnancy-week-by-week-weeks-31-34#1>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Abdallah Mohammad



تدقيق علمي: Tamim Alsuliman



تدقيق لغوي: Amer Hatem



تعديل الصورة: Ammar Al Bassyouni



صوت: Batoul Amasyali



نشر: Michael Assaf

