



بَلَّغْنَا آيَّتَهَا الْأُمُّ السَّعِيدَةُ أَنَّ:

الطفل: يصل طولُ طفليكَ - الآنَ - قرابةَ 5.52 سم من رأسِهِ حتَّى أخمصِ قَدَمِيهِ، وَيَبْزُنُ حَوالِي 7.2 كغم، وقد تشعرين بطفليكَ ينخفِضُ إلى الجِزءِ السُّفْلِي من بطنيكَ، وافتراساً فهو في وضعِ الرَّأسِ إلى أسفلٍ تحضيراً للولادة، ودماعه الآنَ في حالةٍ تطوُّرٍ سريعٍ، وقد بدأ ممارسةَ الرَّمشِ.

الأمُّ: قد نَمَا رَحِمُكَ نموًّا أكبرَ في الأسابيعِ القليلةِ الماضيةِ، وربما يكونُ تحتَ أضلاعِكَ الآنَ وأنتِ في المنزلِ مستلقيةً! بعدَ هذا الأسبوعِ؛ يجبُ أن تزوري طبيبكِ أسبوعياً، ومن الممكنِ أن تشعرِي بتبادلٍ متعاكسٍ بين التعبِ تارةً ونوباتٍ من الطاقةِ الإضافيةِ تارةً أخرى، وستزدادُ أوجاعُ ظهركِ، وستشعرين بالثقلِ وعدمِ الراحةِ في منطقةِ الحوضِ والأردافِ.

نصيحةُ هذا الأسبوعِ: ابدأي تعبئةَ حُجْرةِ التَّجميدِ "الفريزر" بالأطعمةِ التي يُمكنُ أن تُطبخَ بسهولةٍ في الفرنِ أو الميكروويفِ بعدَ قدومِ طفلكِ إلَيَّ المنزلِ، ويمكنُ إعدادُ أطباقٍ بسيطةٍ وتجميدها في وقتٍ مبكِّرٍ لاستخدامها في وقتٍ لاحقٍ، ولابدِ من الاستعدادِ النفسيِ والجسديِ لاستقبالِ طفليكَ، فلا تترددي في طلبِ النصيحةِ من المختصين، ولا تهملِي تطبيقها.

ها قد أطلَّ الصَّبَاحُ .. وسكَّتنا عن الكلامِ المُباحِ

المصدر:

<http://syr-res.com/?3a63>

المساهمون في المقال :



ترجمة: Abdallah Mohammad



تدقيق علمي: Tamim Alsuliman



تدقيق لغوي: Amer Hatem



تعديل الصورة: Ammar Al Bassyouni



نشر: Gheith Alabdallah



صوت: Batoul Amasyali



تعديل: Gheith Alabdallah

