

# التغيرات التي تطرأ على طفلك وجسدك أثناء الحمل

## Changes to Your Baby and Your Body During Pregnancy

### 1st Trimester: Conception to Week 16

#### Your Baby

Your baby's traits and sex are set when the sperm meets the egg. During this time:

- The brain, nerves, heart, lungs and bones are forming.
- The heart starts beating between weeks 9 to 12. The heartbeat is 120 to 160 beats per minute.
- Your baby is very sensitive to drugs and alcohol at this time.
- Ears, arms, hands, fingers, legs, feet and toes are formed by the 3rd month.
- The umbilical cord is visible.
- Reflex movements allow your baby's elbows to bend, legs to kick and fingers to form a fist.
- Your baby will be about 2 ¼ inches long and weigh about ¼ pound by week 16.

#### Your Body

During the first three months your monthly menstrual periods have stopped and your body is making hormones. Your Hormone changes effect almost every organ in your body. It is common to:

- Have nausea, called morning sickness, because it is more common in the morning, but it can happen at any time of the day.
- Gain weight of 1 to 2 pounds by week 8 and 2 to 3 more pounds by week 16.

### الشهور الثلاثة الأولى من الحمل: الحمل حتى الأسبوع 16

#### طفلك

يتحدد نوع الطفل وصفاته عندما يلتقي الحيوان المنوي بالبويضة. وخلال هذه المدة:

- يتكون المخ والأعصاب والقلب والرئتان والعظام.
- يبدأ نبض القلب ما بين الأسبوع 9 إلى 12. حيث ينبض القلب من 120 إلى 160 نبضة في الدقيقة.
- يكون الطفل شديد الحساسية للمخدرات والكحول في تلك الفترة.
- تتكون الأذنان والذراعان واليدين والأصابع والساقان والقدمان وأصابع القدم بحلول الشهر الثالث.
- يكون الحبل السري ظاهرًا.
- تسمح الحركات اللاإرادية بثني مرفقي الطفل والركل بالساقين وتكوين قبضة بالأصابع.
- يبلغ طول الطفل حوالي 2.25 (5.7 سم) بوصة ووزنه حوالي 0.25 رطل (113 جرام) بحلول الأسبوع 16.

#### جسدك

تتوقف دورات الحيض الشهرية أثناء الأشهر الثلاثة الأولى ويقوم جسدك بتكوين هرمونات. يشمل تأثير التغيرات الهرمونية كل جهاز في جسدك تقريبًا. ومن الشائع أن:

- تعانيين من غثيان، يسمى غثيان الصباح، وذلك لأنه أكثر شيوعًا في الصباح، ولكنه قد يحدث في أي وقت من اليوم.
- يزداد وزنك من 1 إلى 2 رطل (454 إلى 907 جرام) بحلول الأسبوع الثامن إلى جانب زيادته من 2 إلى 3 رطل (907 إلى 1360 جرام) بحلول الأسبوع 16.

- Have tender and larger breasts. Your waist size may also increase.
- Urinate more often.
- Be more tired and have less energy.
- Feel more emotional, have mood swings and cry easily.
- Have trouble with gas or constipation until the end of your pregnancy.
- Sweat more.
- Have sore and bleeding gums, nosebleeds and stuffiness. Visit your dentist if you have any concerns.
- Have stomach cramps after exercise or sexual activity.

By the end of this trimester, you may feel more hunger and have more energy.

## 2nd Trimester: Week 16 to 28

### Your Baby

- Eyebrows, eyelashes and hair begin to grow on the head and a soft hair, called lanugo, on the body.
- Your baby will grow more muscle tissue and bone, forming the skeleton.
- The skin is wrinkled and red and is filling out with fat.
- The kidneys make urine.
- Your baby will begin to move a lot. Your baby can kick, cry, hiccup and respond to outside noises. There will be active and quiet times.
- The heartbeat is easy to hear by the doctor.
- The eyes are almost developed and the eyelids can open and close.

- يزداد حجم الثديين ويصبحان أكثر حساسية. وقد يزيد حجم الخصر أيضاً.
- يحدث التبول مرات عديدة.
- تشعرين بمزيد من التعب وقليل من النشاط.
- تصبحين أكثر انفعالية، حيث تعانين من التقلبات المزاجية وتبكين بسهولة.
- تعانين من الغازات أو الإمساك حتى نهاية الحمل.
- تعرقين أكثر.
- تعانين من التهاب اللثة ونزيفها، ونزيف الأنف وانسدادها. يرجى زيارة طبيب الأسنان إذا كانت لديك أية مخاوف.
- تعانين من مغص حاد في المعدة بعد التمارين أو النشاط الجنسي.
- قد تشعرين بحلول نهاية تلك الشهور الثلاثة من الحمل بمزيد من الجوع وكثير من النشاط.

## الشهور الثلاث التالية من الحمل: من الأسبوع

### 16 إلى 28

#### طفلك

- تبدأ الحواجب ورموش العينين والشعر في النمو على الرأس وينمو شعر خفيف على الجسم، يسمى زغب.
- تنمو أنسجة عضلات طفلك أكثر وتكبر عظامه لتشكيل الهيكل العظمي.
- يكون الجلد مجعداً وأحمر وممتلئاً بالدهون.
- تقوم الكليتان بإفراز البول.
- يبدأ الطفل التحرك كثيراً. حيث يستطيع الطفل الركل والبكاء والفواق (الزغطة) والاستجابة للضوضاء الخارجية. وقد تكون حركة الطفل نشطة في أوقات وهادئة في أوقات أخرى.
- يستطيع الطبيب المعالج سماع نبضات القلب بسهولة.
- يكتمل نمو العينين تقريباً ويستطيع الطفل فتح جفني العينين وإغماضهما.

- Your baby starts a growth spurt in length and weight. Your baby will be about:
  - 10 inches long and weigh  $\frac{3}{4}$  pound by week 20
  - 12 inches long and weigh  $1\frac{1}{2}$  pounds by week 24
  - 15 inches long and weigh  $2\frac{1}{2}$  pounds by week 28

## Your Body

- Your pregnancy is beginning to show. You may gain  $\frac{3}{4}$  to 1 pound a week or 3 to 4 pounds per month.
- Your nipples and a line on your stomach may darken.
- You may develop stretch marks on your stomach, hips and breasts.
- Your abdomen, palms or bottoms of feet may feel itchy.
- Your breasts grow larger, softer and the veins start to show. Clear, white fluid, called colostrum, may leak from your breasts.
- Your joints and muscles get softer to prepare for delivery.
- You feel good most of the time and look healthy.
- You may be less tired and have more energy.
- You may have trouble thinking or concentrating.
- Your back may ache at times. Sleep on a firm mattress, wear low or flat-heeled shoes, and avoid lifting or picking up heavy objects.
- You feel hunger more often and you may feel cravings for some foods. You may have heartburn after eating heavy, greasy or spicy food.

- يشهد الطفل طفرات نمو من حيث الطول والوزن. ويبلغ الطفل حوالي:
  - 10 بوصة (25 سم) طول ويزن 0.75 رطل (340 غرام) بحلول الأسبوع 20
  - 12 بوصة (30 سم) طول ويزن 1.5 رطل (680 غرام) بحلول الأسبوع 24
  - 15 بوصة (38 سم) طول ويزن 2.5 رطل (1.1 كغ) بحلول الأسبوع 28

## جسدك

- يبدأ الحمل في الظهور. وقد يزداد وزنك من 0.75 إلى 1 رطل (340 إلى 454 غرام) أسبوعياً أو من 3 إلى 4 أرطال (1.4 إلى 1.8 كغ) شهرياً.
- قد يتحول لون الحلمتين والخط الموجود على البطن إلى اللون الداكن.
- قد تظهر علامات تمدد على البطن والوركين والتدبين.
- قد تشعرين بحكة في البطن أو الكفين أو في أسفل القدمين.
- يزداد حجم الثديين ويصبحان أكثر حساسية ويبدأ ظهور الأوردة عليهما. وقد يتسرب منهما سائل أبيض شفاف، يسمى اللبأ.
- تصبح المفاصل والعضلات أكثر ليونة استعداداً للولادة.
- تشعرين بأنك أفضل معظم الوقت وتبدين أكثر صحة.
- تشعرين بقليل من التعب وكثير من النشاط.
- تعانين من اضطراب في التفكير أو التركيز.
- قد تشعرين بالألم في الظهر في بعض الأوقات. لذلك احرصي على النوم على فراش ثابت وارتداء حذاء ذي كعب منخفض أو مسطح وتجنبي حمل أو رفع أشياء ثقيلة.
- تشعرين بالجوع مرات عديدة وقد ترغبين في تناول بعض الأطعمة. وقد تشعرين بحرقة في المعدة بعد تناول أطعمة ثقيلة على المعدة أو مقليّة أو حارة.

- You may have an increased chance of getting a urinary tract infection. Drink 8 glasses of water each day.
- Your hair may feel thicker and oily.
- You may feel muscles of the uterus tighten and relax. These are called Braxton Hicks contractions and are preparing you for labor. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in 1 hour or if the contractions get stronger and closer together.
- Your sex drive may increase or decrease and change from week to week.
- You feel more involved with the baby growing inside of you. You may think about things that can go wrong with your baby. Most women do.

- تتزايد فرصة الإصابة بالتهاب في مجرى البول. لذلك احرصي على تناول ثمانية أكواب من الماء يوميًا.
- يصبح الشعر أكثر كثافة ودهنيًا.
- قد تشعرين بشد وارتخاء في عضلات الرحم، وهذه التقلصات يُطلق عليها تقلصات براكستون هيكس وتحدث استعدادًا للمخاض. اتصلي بالطبيب المعالج إذا شعرت بأربعة تقلصات أو أكثر خلال ساعة واحدة أو إذا أصبحت التقلصات أكثر قوة وأقرب من بعضها البعض.
- قد تزداد أو تقل الرغبة الجنسية وتتغير من أسبوع لآخر.
- تصبحين أكثر انشغالاً بنمو الطفل بداخلك. وقد تفكرين بأشياء سيئة قد يتعرض لها الطفل. ومعظم النساء يراودهن ذلك.

### 3rd Trimester: Weeks 28 to 40 Your Baby

- The brain and nervous system are growing quickly. The heartbeat may be heard when another person places an ear on your abdomen. The lungs continue to mature.
- Sleeping and waking times are definite. Kicking and stretching movements are often felt.
- Your baby will be about:
  - 16 inches long and weigh 2½ to 3 pounds by week 32
  - 18 inches long and weigh 5½ pounds by week 36
  - 20 inches long and weigh 6½ to 7½ pounds by week 40
- Your baby's eyes are open.

### الشهور الثلاث الأخيرة: من الأسبوع 28 إلى 40

#### طفلك

- ينمو المخ والجهاز العصبي بسرعة. وقد تُسمع دقات قلب الطفل عندما يضع شخص آخر أذنه على بطنك. وتستمر الرئتان في النضج.
- يصبح نوم الطفل واستيقاظه محددتين. وتشعرين بحركات الركلك والتمدد أكثر.
- ويبلغ الطفل حوالي:
  - 16 بوصة (40.6 سم) طول ويزن من 2.5 إلى 3 أرطال (1.1 إلى 1.4 كغ) بحلول الأسبوع 32
  - 18 بوصة (46 سم) طول ويزن 5.5 رطل (2.5 كغ) بحلول الأسبوع 36
  - 20 بوصة (51 سم) طول ويزن من 6.5 إلى 7.5 رطل (3 إلى 3.4 كغ) بحلول الأسبوع 40
- تكون عينا الطفل مفتوحتين.

- The skin is smooth because fat begins to fill out the wrinkles.
- Your baby is active with patterns of sleep and wakefulness.
- The baby may settle into a head down position. The baby may seem quieter because there is less space to move.

- يكون جلد الطفل ناعمًا لأن الدهون تبدأ في ملء التجاعيد.
- يكون الطفل نشيطًا مع وجود أنماط للنوم واليقظة.
- قد يستقر الطفل ورأسه لأسفل. لذلك فقد يبدو الطفل أكثر هدوءًا لأنه لا يوجد فراغ كبير يسمح له بالحركة.

## Your Body

- You gain weight faster the last month.
- You may notice kicking against your ribs. Your stomach can be seen moving as your baby moves.
- You may feel awkward and tire more easily. Light-headedness can occur when you get up.
- Your feet, hands and ankles may swell. You may have back and leg pains.
- Your breasts may leak milk.
- You may have trouble sitting or lying down for long periods of time.
- It is hard to sleep and get comfortable.
- You may feel short of breath when the baby pushes against your lungs.
- You may need to urinate more often, as the baby's head crowds your bladder. You may leak urine.
- You may have hemorrhoids and heartburn.
- You may sweat and begin to tire more easily.
- You may be tired of being pregnant and ready for delivery.

## جسدك

- يزداد وزنك على نحو أسرع في الشهر الأخير.
- قد تلاحظين أن الطفل يركل الضلوع. وترين بطنك تتحرك نظرًا لتحرك الطفل.
- قد تشعرين بالتعب والإجهاد بسهولة أكبر. وقد تشعرين بدوار عندما تنهضين.
- قد يتورم القدمان واليدين والكاحلان. وتشعرين بالألم في الساقين والظهر.
- قد يتسرب لبن من الثديين.
- قد تواجهين مشكلات عند الجلوس أو الاستلقاء لفترات طويلة من الوقت.
- صعوبة النوم والحصول على قدر كافي من الراحة.
- قد تشعرين بضيق في التنفس عندما يضغط الطفل على الرئتين.
- قد تحتاجين إلى التبول مرات عديدة، لأن رأس الطفل تضغط على المثانة. وقد يتسرب منك البول.
- قد تشعرين بداء البواسير وحرقة في المعدة.
- قد يتزايد العرق وتشعرين بالتعب بسهولة أكبر.
- قد تشعرين بالتعب من الحمل والاستعداد للولادة.

- Your uterus lowers as the baby drops toward the birth canal. This is called lightening. You may feel pressure low in your pelvis as the baby settles into position for birth.
- The Braxton Hicks contractions are more frequent. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in one hour or if the contractions get stronger and closer together.

- ينخفض الرحم لأسفل لأن الطفل يهبط باتجاه قناة الولادة. وهذا ما يسمى بالتخفف. قد تشعرين بالضغط أسفل على الحوض وذلك لأن الطفل يستقر في وضع الولادة.

- يتكرر حدوث تقلصات براكستون هيكس بشكل أكبر. **اتصلي بالطبيب المعالج** إذا شعرت بأربعة تقلصات أو أكثر خلال ساعة واحدة أو إذا أصبحت التقلصات أكثر قوة أو أكثر قرباً من بعضها البعض.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**تحدثي إلى الطبيب أو الممرضة إذا ما كانت لديك أي أسئلة أو مشكلات.**