إستعدادات الشهر التاسع : ما يجب على الحامل القيام به

مع تقدم أشهر الحمل تزداد التساؤلات عند المرأة، وفي الشهر الأخير تكون الإستعدادات على أوجها لإستقبال المولود الجديد.

ويتميز الشهر التاسع بالكثير من التغييرات للحامل والجنين الذي تتغير وضعيته، هذه التغييرات تثير الريبة لدى الحامل.

في ما يلي، أهم المعلومات التي تتعلق بالشهر الأخير من الحمل:

1- وضعية الجنين في هذا الشهر

مع بداية الشهر التاسع تتغير وضعية الجنين ويصبح رأسه نحو الأسفل، إلا أن هذا الأمر يختلف من إمراة الى أخرى، فإذا كان الحمل للمرأة الأولى يتأخر الى الأسابيع الأخيرة مقارنة مع اللواتي إختبرن الحمل لمرات عدة.

وعند تغير وضع الجنين تلاحظ الحامل أن بطنها ينخفض تدريجيا ويمتد الى الأمام، هذا مؤشر ايجابي ان تنفس المرأة خلال فترة المخاض سيكون أسهل لأن ضغط الرحم إنخفض عن عضلة الحجاب الحاجز. كما وستلاحظ المرأة أنها تتنفس بسهولة أكبر خلال تناول الطعام.

2- الإبتعاد عن هذه الأمور

إلا أن هناك أمور على الحامل أن تمتنع القيام بها في هذا الشهر، أهمها أن تنتبه الحامل الى نوعية الطعام الذي تتناوله، والإمتناع كليا عن شرب القهوة وتناول المشروبات الغنية بالكافيين لأنها مضره جدا. وتفادي تناول الأطعمة الغنية بالدهون. مع الإلتزام بشرب كميات كبيرة من المياه لتعويض ما سيخسره الجسم من ماء أثناء الولادة.

كما وعليها التنبه الى حالتها النفسية والابتعاد عن الانفعالات والتوتر وتنمية المشاعر الإيجابية ومحادثة الجنين بعبارات حب وشوق.

ولتسهيل مرور هذا الشهر، على الحامل الحرص على ممارسة المشي والرياضة لأنها تساعد على تليين عنق الرحم وتجعله يتسع اكثر ما يسهل من عملية الولادة.

الى جانب تجنب الأشغال الشاقة وحمل الأشياء الثقيلة أو القيام بحركات قد يؤدي ذلك إلى خلل غير متوقع. وتجنب ارتداء الملابس الضيقة والأحزمة الضاغطة والكعب العالي، فهي تسبب التعب وضيقا في التنفس، الأمر الذي يؤثر على الحامل.