

# نصائح للمرأة الحامل في الأشهر الأخيرة

لكل مرحلة من الحمل التعليمات الخاصة بها، لأن صحة المرأة والجنين هي الأولوية. وتعتبر الأشهر الأخيرة من الحمل من أهم الأشهر لأن أي أمر يمكن أن يؤثر على الحمل والجنين.

تبدأ فترة الأشهر الأخيرة من بداية السابع وحتى لحظات الولادة، رغم اختلاف أساليب الولادة من ولادة طبيعية أو عملية قيصرية، إلا أن هذه الفترة هي التي تحدد طبيعة الولادة بحسب وضعية الجنين في الرحم ورأسه، فإذا كان لأعلى دائما ولا ينقلب فهو قيصري أما إذا كان يتقلب ونزل لأسفل فهي ولادة طبيعية ما لم يحدث طارئ يستدعي الجراحة.

اتبعي هذه النصائح:

- اعني جيدا بالغذاء، فهذه هي فترة نمو الأعصاب والدماغ وباقي أجهزة الجسم واكتمال بعضها في هذه المرحلة، ويحتاج الجنين لضعف ما كان يحتاج إليه في الفترات السابقة.
- داومي على مراجعة الطبيب بهذه المرحلة بالذات في كل أسبوعين مرة كحد أقصى أو كل أسبوع مرة للاطمئنان على وضعية الجنين ونبضه وحركته والماء من حوله وكل ما يتعلق بصحتك أنتي والجنين.
- نحن لا نقول بأن السيدة عليها أن لا تخاف من الولادة، لأن الخوف هو فطرة خصوصا في المولود الأول، ولكن نطمئنها بأن الولادة هي عبارة عن لحظات أو دقائق ويمتد لساعتين في بعض الأحيان وما بعده راحة، فلا تفكري في طريقة ولادة طفلك كثيرا كي لا ترهقي نفسك فأنت بحاجة للقوة الآن.
- بإمكانك بدء ترتيب ملابس طفلك بعد معرفة نوع الجنين في المرحلة السابقة، والاستعداد لاستقباله مع تجهيز حقيبة المستشفى في هذه الفترة للضرورة، فرغم النسبة القليلة التي تكون بها الولادة في الشهر السابع إلا أنه قد لا يخلو الأمر من المفاجآت.
- لا تجهدي نفسك بالمشي الكثير أو كما تقول الكثيرات من النساء بدون علم، فالمشي صحي ولكن بحدود المعقول حيث في توسيع عنق الرحم للولادة الطبيعية، كما أنه يعطي الراحة

النفسية للولادة بشكل عام ويفرغ الضغط النفسي سواء طبيعية أو قيصرية.