أعراض الحمل في الشهر الثاني

◄تدخل المرأة الشهر الثاني من الحمل بداية الأسبوع الخامس حتى الأسبوع الثامن، وخلال هذه الفترة تظهر العديد من الأعراض على جسم الحامل؛ نظراً لإنتاج الهرمونات، حيث يعدّ هذا الشهر من أصعب أشهر الحمل وأهمها للأم ولتكوين الجنين في رحمها، ومن الجدير بذكره أنّ الأعراض التي ترافق الشهر الثاني من مرحلة الحمل تختلف من امرأةٍ لأخرى، ولابدّ من زيارة الطبيب بشكلٍ دوري للاطمئنان على صحة الأم وجنينها واتباع تعليماته لتخطي هذه المرحلة بأمان، إنّ أعراض الحمل في الشهر الثاني تتمثل في الآتي:

- حدوث القيء والغثيان بشكلٍ متكرر، خاصةً في أوقات الصباح الباكر.

- الشعور بتعبٍ وإرهاقٍ في الجسم.

- التقلبات المزاجية من أبرز أعراض الحمل في الشهر الثاني، وينتج بسبب تذبذب هرمونات الجسم.

- الرغبة في النوم والشعور بالنعاس الدائم.

- الرغبة في التبول لعدة مرات في اليوم.

- الإحساس بحرقة في المعدة.

- الإصابة بالإمساك.

- من أعراض الحمل في الشهر الثاني زيادة كمية إفرازات المهبل كما تنبعث منه رائحة غريبة.

- يصاب الثديان بالألم والتضخم نتيجة تحفيز هرموني الأستروجين والبروجسترون الغدد اللبنية.

- ازدياد حجم البطن بصورةٍ بسيطة.

- ظهور عروق زرقاء اللون في منطقة الساق والثدي، بالإضافة إلى البطن، وتحدث هذه التغيرات على الجلد لزيادة ضخ الدم في الجسم.

- تغير لون حلمة الثدي، بحيث يصبح لونها غامقاً كما يزداد بروزها وتصبح أكثر صلابة.

- من أعراض الحمل في الشهر الثاني حدوث تغيرات على عنق الرحم بحيث يصبح أكثر ليونة.

- الشعور بالاكتئاب.

- الشهية المفرطة.

- الإحساس بالدوخة.

- زيادة وزن الجسم.

إرشادات للحامل في الشهر الثاني

- على المرأة الحامل اعتماد أسلوب صحي في التغذية؛ لتزويد جسدها وجنينها العناصر الغذائية ومن أهمها مضادات الأكسدة والكالسيوم والحديد وغيرها من الفيتامينات والعناصر المعدنية.

- يجب أن تضيف الحامل إلى نظام غذائها أطعمة غنية بحمض الفوليك باعتباره من العناصر المهمة في بناء خلايا الجنين وأنسجته.

- يُفضل الابتعاد عن تناول الأطعمة والحلويات المحتوية على مستوياتٍ عالية من السعرات الحرارية.

- على الحامل تجنب استخدام مستحضرات فرد الشعر أو الصبغات؛ لاحتوائها على مواد كيميائية قد تسبب تشوهات للجنين.

- تجنّب التعرض لأشعة الشمس الضارة لفتراتٍ طويلة.

- تجنب تناول الأدوية إلاّ بعد استشارة الطبيب المختص.

- ترك التدخين وعدم التواجد في الأماكن التي يسودها الأجواء الملوثة لحماية الحامل وجنينها من العديد من الأضرار.

- الحرص على تناول العصائر الطازجة والماء والسوائل المفيدة لمنح الجسم الرطوبة الكافية.

- تجنب تناول المشروبات العشبية التي تعمل على فتح عنق الرحم، مثل الزنجبيل والقرفة والحلبة.

- التقليل من تناول المشروبات المحتوية على الكافيين.

- تجنب بذل أي مجهود شاق وأخذ قسط كافٍ من الراحة.

- تجنب العصبية الزائدة والابتعاد عن مصادر القلق والتوتر.

- تجنب حمل الأوزان الثقيلة لأنّها قد تؤدي إلى حدوث الإجهاض.

- الحرص على زيارة الطبيب المختص بصورةٍ دورية.►