

جدول اشهر الحمل

الشهر التاسع	الشهر الثامن	الشهر السابع	الشهر السادس	الشهر الخامس
زيارة اسبوعيا تحين الولادة	زيارة واحدة كل اسبوعين	زيارة واحدة كل اسبوعين	زيارة واحدة في الشهر	زيارة واحدة في الشهر
خُليل بول لفحص الزلال الجلوكوز والاسيتون نسبة الهيموجلوبين قياس ضغط الدم والوزن للام	خُليل بول لفحص الزلال الجلوكوز والاسيتون قياس ضغط الدم والوزن للام	خُليل بول لفحص الزلال الجلوكوز والاسيتون نسبة الهيموجلوبين قياس ضغط الدم والوزن للام	خُليل بول لفحص الزلال الجلوكوز والاسيتون قياس ضغط الدم والوزن للام	خُليل بول لفحص الزلال الجلوكوز والاسيتون قياس ضغط الدم والوزن للام

خلال فترة الحمل كاملة 9-12 كغم

تشققات في البطن
ظهور بقع داكنة اللون على الوجه خاصة
ظهور خط طولي بني اللون في منتصف البطن
تفوس في العمود الفقري
زيادة في الوزن

بوزر الحملين وتغير لونهما إلى اللون الداكن
انتفاخ البطن بسبب نمو الرحم
نيرم القدمين
الشعور بحرقه في العدة

- 1- تناول الطعام من كل المجموعات الغذائية
- 2- الاكثار من شرب السوائل خاصة الماء (تناول 8 أكواب كبيرة)
- 3- زيادة الاطعمة التي تحتوي على الالياف.
- 4- الاكثار من الاطعمة التي تزيد من الكالسيوم والحديد في الجسم.

الاسبوع العشرين	الاسبوع الرابع والعشرين	الاسبوع الثامن والعشرون	الاسبوع الثاني والثلاثين	الاسبوع الأربعين
طول الجنين 22 cm وزن الجنين 300غم	طول الجنين 27.5 cm وزن الجنين 1000غم	طول الجنين 31 cm وزن الجنين 1100غم الجنين مكتمل	طول الجنين 41 cm وزن الجنين 1800غم	طول الجنين 47 cm وزن الجنين 3200غم

الشهر الرابع	الشهر الثالث	الشهر الثاني	الشهر الأول	اشهر الحمل
زيارة واحدة في الشهر	زيارة واحدة في الشهر	زيارة واحدة في الشهر	زيارة واحدة في الشهر	برنامج الزيارات المويرة
خُليل بول لفحص الزلال الجلوكوز والاسيتون قياس ضغط الدم والوزن للام	خُليل بول لفحص الزلال الجلوكوز والاسيتون قياس ضغط الدم والوزن للام	خُليل بول لفحص الزلال الجلوكوز والاسيتون قياس ضغط الدم والوزن للام	خُليل بول لفحص الزلال الجلوكوز والاسيتون نسبة الهيموجلوبين زمرة الدم، ضغط الدم قياس الطول والوزن للام	التحاليل المخبرية والفحوصات المطلوبة

تعتبر الزيادة الطبيعية للوزن

الزيادة المتوقعة في الوزن

الشعور بالغثبان والاستفراغ
الاكتئاب
الميل لتناول اطعمه معينة والابتعاد عن اخرى كانت مرغوبة
الانزعاج من بعض الروائح والدخان
الامساك

التغيرات الجسدية
ليس بالضرورة ان تحدثها

- 1- تناول الطعام من كل المجموعات الغذائية
- الدهون بكمية قليلة
- الحليب و اللبن و الاجبان
- الخضار، الفواكه.
- اللحوم.
- الخبز، الحبوب، الكربوهيدرات

الغذاء المناسب

الاسبوع السادس عشر	الاسبوع الثاني عشر	الاسبوع الثامن	الاسبوع الأول	لو وتطور الجنين
طول الجنين 14 cm وزن الجنين 100غم ظهور شعر الرأس تبدأ حركة الجنين ويتحدد جنس الجنين	طول الجنين 11.4 cm وزن الجنين 19غم الرأس اكبر من الجسم	طول الجنين 3.5 cm وزن الجنين 2غم ظهور العينين والأذنين والآلاف والفم يختفي الذيل	طول الجنين 0.5 mm الاسبوع الثاني طول الجنين 2 mm الاسبوع الثالث طول الجنين 3 mm يتشكل الجنين من رأس وجسم وذيل وتظهر نتوءات الأطراف	

مراحل تكوين الجنين

