



الشهر الرابع

- بدء الإحساس بحركة الجنين .
- كيف تعتنين بجمال ثدييك أثناء الحمل ؟
- ما هو الكولسترول ؟
- اختيار " السونتيان " المناسب .
- الغذاء .. وصحة الثديين .
- لا تندهشي ! تمارينات رياضية لجمال ثدييك !!
- البرنامج الكامل لتمارين ما قبل الولادة .

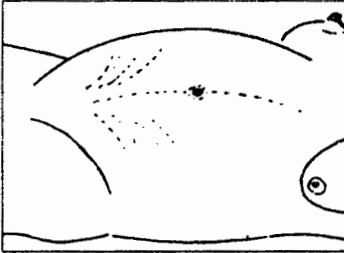
◆ أنت وطفلك :

في هذا الشهر يأتي حدث مهم .. وهو إحساس الأم بحركة طفلها داخل الرحم لأول مرة .. ولا شك أنه إحساس مثير لكل الأمهات .. وفي البداية تشعر الأم بهذه الحركة بخفة كحركة الفراشة ثم تزداد وضوحاً وقوة تدريجياً مع التقدم في الحمل .

كما يبدو عليها الحمل أكثر وضوحاً ، حيث تزداد استدارة البطن وبروزها للخارج . وأغلب الأمهات قد يجدن صعوبة في ارتداء ملابسهن المعتادة ، إذ يحتجن لمالبس أكثر اتساعاً . ولذلك يفضل أن تبدأ الأم في إعداد ملابس الحمل الواسعة ابتداء من هذا الشهر لتكون في متناول يدها خلال الفترة التالية .

كما يبدأ في هذا الشهر ظهور "الكولسترم" وهذا هو سائل شفاف لزج يخرج من الثدي ويشير إلى قرب إفراز لبن الثدي . وبعض الأطباء ينصحون بأن تقوم الأم بعض ثديها لاستخراج الكولسترم .. بينما يرى آخرون عدم ضرورة ذلك .. وعموماً يمكنك استشارة طبيبك الخاص في هذا الأمر .

كما يظهر في هذا الشهر إحدى العلامات الجلدية المميزة للحمل ، وهي ظهور خط بالجلد بلون بني غامق يمتد من طرف عظمة القص ماراً بالسرة حتى أعلى العانة .. وهذا الخط يظهر بوضوح بين الحوامل لأول مرة ، إذ أنه لا يختفي بعد الولادة .. وقد سبق توضيح كيفية محاولة الوقاية من ظهور هذه العلامات الجلدية المصاحبة للحمل .



العلامات الجلدية المصاحبة للحمل
يظهر هذا الخط الطولي ابتداء من الشهر الرابع ، أما الخطوط الجانبية الأخرى فتظهر ابتداء من الشهر الخامس .

وبحلول الشهر الرابع ، يبلغ وزن الجنين حوالي ١٥٠ جراماً ، ويتم نمو أصابع اليدين والرجلين ، وتبدأ أظافرها الصغيرة في الظهور . ويبدأ بعض الشعر في النمو على فروة الرأس . وتتكون الأسنان في الجزء العميق من لثة الجنين . كما يتم تكون أعضاء التناسل الظاهرة .



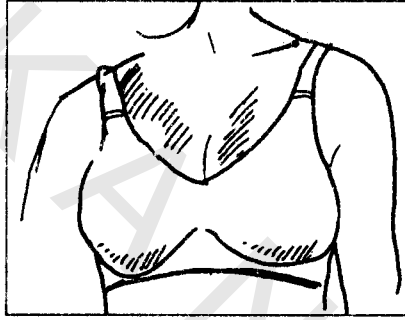
صورة بالموجات فوق الصوتية للجنين داخل الرحم في الشهر الرابع من الحمل .

كيف تعتنين بجمال ثدييك ؟



يعتبر الثديان من أكثر الأعضاء التي يؤثر عليها حدوث الحمل ، فيظهر بها تغيرات عديدة حيث يمتلئ الثدي ويزداد حجمه ، وتبرز الحلمة ، ويصبح لون الهالة غامقاً ، وتتكون هالة ثانوية تحيط بالهالة الأصلية ، ويخرج من الحلمة سائل الكولسترول .
هذه التغيرات تجعل الحامل أكثر انتباهاً لحالة ثدييها .. ومن الواجب عليها أن تحرص على العناية بهما بصفة منتظمة خلال فترة الحمل أكثر من أي وقت آخر حتى تحافظ على هيئتهما الجذابة ، وتعدهما في نفس الوقت للقيام بالرضاعة فيما بعد .

♦ اختيار "السونتيان" المناسب :



من ضمن وسائل العناية بالثديين أثناء الحمل هو اختيار نوع مناسب من مشد الثدي "السونتيان" بحيث يوفر الراحة للحامل ، وبحيث يسند الثديين ويمنعهما من الحركة الزائدة ، خاصة مع تضخم حجمهما بسبب الحمل ، حيث إن ذلك يؤدي لحدوث ترهل بالجلد والأربطة التي تسند الثديين مما يجعل الثدي يفقد شدته وبروزة وتماسكه .. وهذه المواصفات هي التي تكسبه الجمال والجاذبية إلى حد كبير .
فمن مواصفات السونتيان المناسب أن يكون حجمه موافقاً لحجم الثدي تماماً بحيث يثبتته جيداً في مكانه .. وأن يكون له أربطة عريضة حتى لا تنزلق من فوق الكتف وتشد الثدي شداً محكماً .. وأن يكون له قاعدة عريضة محكمة على أعلى البطن (كما يتضح من الشكل) . كما يفضل اقتناء الأنواع التي تتميز بوجود مشبك من الخلف يتحكم في درجة الاتساع ، حيث إنه مع تقدم الحمل قد تحتاج الحامل إلى أنواع أكثر اتساعاً .

كما يفضل اقتناء الأنواع المصنوعة من القطن عن المصنوعة من النايلون ، حيث إنها تساعد على قهوية الجلد و قيامه بالتنفس .
ويوجد بالأسواق أنواع من السونتيانات خاصة بالحوامل تتوافر فيها كل الشروط المناسبة للعناية بالثدي أثناء فترة الحمل .

♦ العناية بنظافة الثدي :

ابتداء من الشهر الرابع من الحمل يبدأ الثدي في إفراز الكولسترول .. وهذا عبارة عن سائل شفاف يميل إلى اللون الأصفر .. وله قيمة غذائية كبيرة ويحتوي على نسبة وفيرة من المضادات الحيوية . ويعني خروج هذا السائل إلى بدء استعداد الثديين للقيام بوظيفتهما في إرضاع المولود .. حيث يمثل الكولسترول الغذاء الأول للمولود والذي يبدأ من بعده إفراز اللبن المعتاد . وأحياناً قد يتأخر إفراز الكولسترول ربما إلى الشهر الأخير من الحمل، وهذا اختلاف طبيعي لا يدعو إلى القلق .
وبعض الأطباء ينصح بإفراغ الثديين من الكولسترول عن طريق عصر الثدي .. وذلك بوضع إصبعي الإبهام فوق الحلمة ، بينما تبقى أطراف الأصابع تحتها ، ثم تدفع الحلمة بالإبهامين للداخل ، وبذلك يبدأ خروج الكولسترول .
وأحياناً يخرج الكولسترول من الحلمة دون عصر ، أي يسيل منها ، وإذا بقي على جلد الحلمة لفترة طويلة قد يساعد على حدوث تشققات بها .. ولذلك ينبغي العناية بغسل الثديين يومياً منذ بدء ظهور الكولسترول بالماء والصابون وتخفيفهما جيداً ، ودهانهما بكريم مناسب للحماية من الجفاف والتشققات ، ويفضل استخدام الأنواع التي تحتوي على اللانولين كمادة أساسية .

♦ الغذاء .. وصحة الثديين :

كما ينعكس أثر الغذاء الجيد على حالة الشعر والبشرة حيث يكتسبان صحة وجمالاً، فإن نفس الشيء ينطبق على حالة الثديين .. إذ أن هناك مواد غذائية معينة إذا ما توافرت في الغذاء اليومي ساعدت على حُسن هيئتهما ، وحفظ تماسكهما ، ونعومة جلدتهما .. وهذه هي :

فيتامين "ج" :

فهذا يساعد في تركيب شبكة الأنسجة التي تعمل على تماسك بناء الثدي والاحتفاظ بهيئته "الكولاجين" ، وبذلك فإن توافر هذا الفيتامين في الطعام اليومي يقاوم حدوث ترهلات بالثدي ويحفظ له تماسكه .. وهو يتوافر في الموالح بصفة عامة،

مثل الجريب فروت والبرتقال والليمون .. وكذلك في التوت والبطاطس والفلفل والفراولة والخضراوات الخضراء بصفة عامة .

فيتامين "ب ٦" :

وهو لازم لتكون الكولاجين والمحافظة على نعومة ومرونة جلد الثدي . وهو يتوافر في خميرة البيرة ، والغلغل ، واللحم ، والبيض ، والموز .

الزنك :

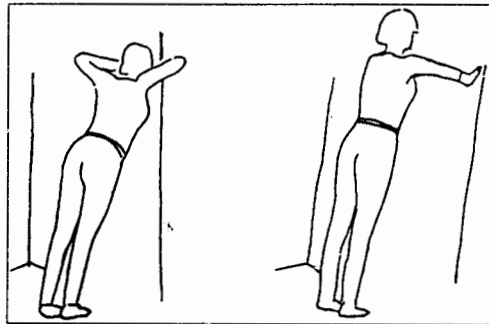
وهذا يعمل على الوقاية من ظهور علامات الجلد التي قد تظهر بالثدي أثناء الحمل .. وهو يتوافر في اللحم الأحمر ، ولحم الدجاج ، ومنتجات الألبان ، والحبوب والغلغل غير منزوعة القشرة .

هذا بالإضافة إلى أن الاهتمام بنوعية الغذاء خلال الحمل ينعكس أثره على مكونات لبن الثدي الذي يتم تجهيزه لإرضاع المولود . فاهتمام الحامل بتناول غذاء صحي غني بالبروتينات والفيتامينات والمعادن يرفع من القيمة الغذائية للبن الثدي ، كما يساعد ذلك على إدراره بغزارة .

تمارين رياضية لجمال ثديك !!



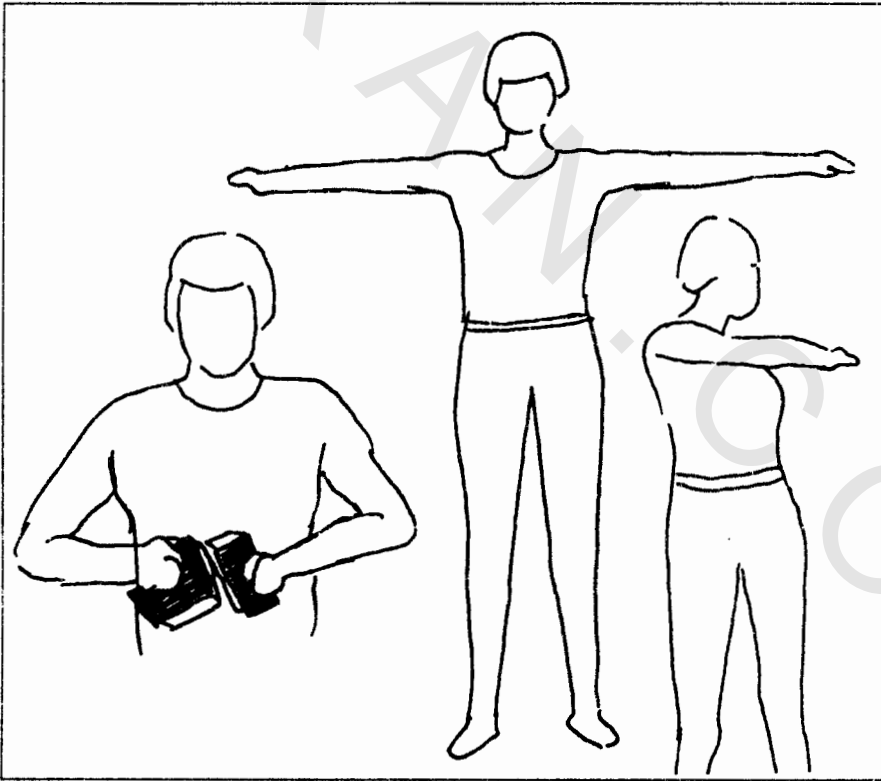
قد يبدو هذا الأمر غريباً ، حيث إن الثديين نفسيهما لا يحتويان على أية عضلات يمكن تقويتها بالرياضة .. لكنه في الحقيقة ، إن ممارسة التمرينات التالية تساعد على تقوية العضلات الموجودة تحت الثديين وعضلات الكتفين وأعلى الذراعين ، وهذا يساعد بالتالي على تماسك أنسجة الثدي ، ومقاومة حدوث ترهل بها ، مما يحفظ للثدي بروزه ، وهيئته الجذابة .. بالإضافة لتحسين وظيفته كعضو للرضاعة بعد الولادة.



١ - قفي على بعد مسافة ذراع من الحائط ، مع جعل القدمين متباعدتين قليلاً.. اسندي كفيك على الحائط .. ثم ابدئي في الميل للأمام حتى يلامس الأنف الحائط ثم الرجوع للوضع الابتدائي .. مع أخذ شهيق عميق أثناء الميل للأمام ، وطردهاء الزفير أثناء الرجوع للخلف . كرري التمرين ١٠ مرات .

٢ - قفي على الأرض منتصبه القوام ، ومدّي ذراعيك على الجانبين ، مع حمل ثقل متوسط الوزن بكل يد . ابدئي في تحريك الذراعين تدريجياً تجاه الصدر بحيث يظلّ في مستوى الكتفين .. عدّي من ١ إلى ٥ ، ثم افردّي ذراعيك تدريجياً على الجانبين . كرري هذا التمرين ٥ مرات .
[يُقال إن الممثلة مارلين مونرو كانت تستعين بزوج من دليل التليفونات لأداء نفس هذا التمرين] .

٣ - قفي منتصبه القوام ، مع جعل القدمين متباعدتين . مددي ذراعيك على الجانبين، ثم قومي بلفهما في اهواء لدورة كاملة ، كرري هذا التمرين ٥ مرات مع لف الذراعين من الأمام إلى الخلف ثم من الخلف إلى الأمام .



٤ - اجلسي على كرسي مع جعل الظهر في وضع قائم .. ضَمِّي كَفَيْكَ على بعضهما بحيث يكونان في مستوى الكتفين مع ثني الكوعين للأمام .
قومي بضغط الكَفَيْن تجاه بعضهما بأقصى قوة ثم استرخي .. كرري هذا التمرين ١٠ مرات .

يتكون الثدي من جزئين هما الجزء الغُدِّي الذي يفرز اللبن تحت تأثير هرمونات تأتيه من الغدة النخامية بعد الولادة . وهذا الجزء يتكون من حويصلات تنتهي بقنوات تتجمع حتى تفتح على سطح الحلمة بعدد يتراوح بين ١٢ إلى ٢٠ قناة . وينمو هذا الجزء الغدي تحت تأثير هرمونات الأستروجين والبروجستيرون اللذين يأتيان من المبيض . أما الجزء الثاني فهو عبارة عن نسيج دهني يرقد فيه الجزء الغدي ، وغالباً ما يكون حجمه تحت تأثير هرمون الأستروجين .

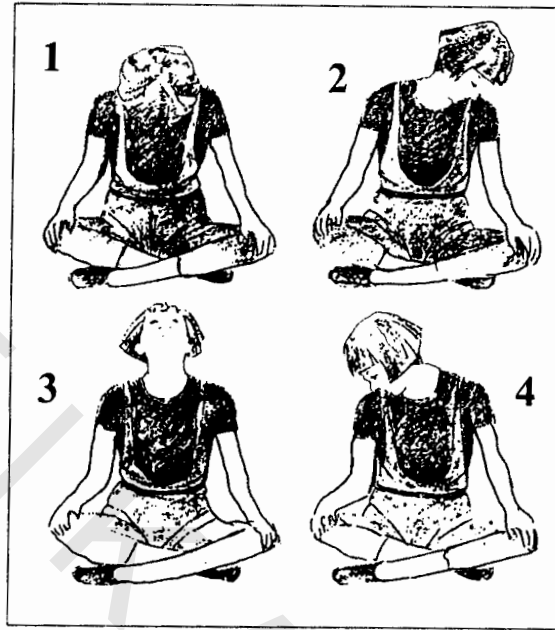
برنامج تمارينات الحمل



في هذا الشهر ، يكون من المناسب بدء برنامج رياضي لتمرينات قبل الولادة حتى تتأهل الحامل جسمانياً لعملية الولادة وتحفظ بلياقتها وقواها الجسمانية .
ويجب ممارسة هذه التمارينات بصفة يومية ، كعمل روتيني ، سواء في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم ، أو في فترة الظهيرة ، أو في المساء قبل النوم .

◆ مجموعة التمرينات :

دورانات الرأس :



- (١) اجلسي على الأرض - كما بالشكل السابق - مع سند الكفين على الركبتين، وقومي بدوران الرأس للأمام تدريجيًا حتى يلامس الذقن الصدر .
 - (٢) استديري بعنقك إلى الجانب الأيسر .
 - (٣) قومي بدوران الرأس للخلف إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه .
 - (٤) استديري بعنقك إلى الجانب الأيمن .
- ارجعي إلى الوضع الابتدائي .. وكرري التمرين ٣ مرات .

تقوية عضلات الفخذين :



اجلسي على الأرض في الوضع السابق مع ضم باطني القدمين تجاه بعضهما والإمساك بأسفل الساقين . اثني جسمك للأمام مع ثني الكوعين فوق الركبتين .. ابقِي في هذا الوضع مع العد من ١ إلى ١٠ ثم استرخي . كرري التمرين ٥ مرات .



تمرين القطاة الغاضبة (Angry Cat) :

(١) ارتكزي بجسمك على الركبتين والكفين ، كما بالوضع السابق ، مع ضم الساقين وإبعاد الذراعين عن بعضهما .
(٢) ارفعي ظهرك لأعلى تدريجياً مع إنزال الرأس والكتفين . ابدئي في الزفير بقوة .
شدي أليتيك واسحبي عضلات الحوض للداخل . خذي شهيقاً ببطء واسترخي .

دورانات القدمين :



(١) اجلسي في وضع القرفصاء .. ثم اجذبي ركبتك اليسرى بين كفيك مع جعل القدم مرتفعة عن سطح الأرض .

(٢) قومي بلف الركبة في حركة دائرية مع الاحتفاظ بأصابع القدم متجهة لأسفل عند حركة الركبة لأسفل ، ولأعلى عند حركة الركبة لأعلى .

(٣) اجذبي ركبتك اليمنى بين كفيك .

(٤) كرري نفس التمرين السابق للركبة اليمنى .

كرري التمرين ١٠ مرات لكل ركبة .

تقوية عضلات الذراعين :



(١) قفي منتصبة القوام ، مع مدّ

الذراعين على الجانبين في مستوى الكتفين ، وجعل القدمين متباعدتين قليلاً .

(٢) خذي نفساً عميقاً ، وافردى صدرك

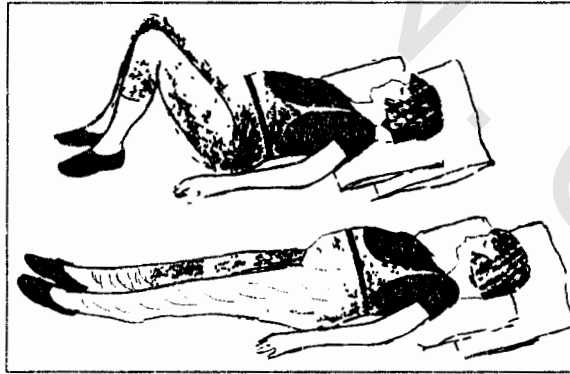
مع إبعاد الذراعين عن بعضهما لأقصى

مسافة ممكنة . ابدئي في الزفير مع عودة

الذراعين تدريجياً إلى الوضع الابتدائي .

كرري التمرين ٢٠ مرة .

انزلاق الساقين :

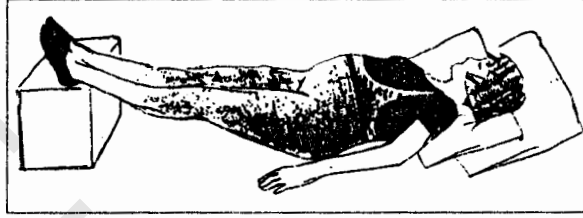


(١) ارقدي على الأرض مع ثني الركبتين ، والاستناد على أسفل الظهر .. مع وضع

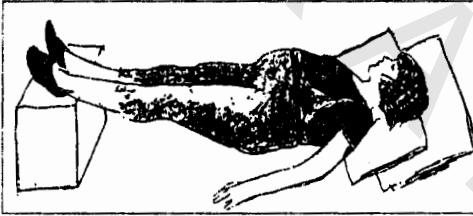
وسادة أو أكثر بحيث تسند الرأس والكتفين .

(٢) ابدئي الآن في مَدّ ساقيك ببطء على الأرض مع فردهما تمامًا والاستناد على أكبر مساحة ممكنة من الظهر .
اسجعي إحدى ساقيك إلى الوضع الابتدائي ، ثم الساق الأخرى .
كرري التمرين ١٠ مرات (ينجب التوقف في الحال عن استكمال التمرين عند الإحساس بالتعب) .

مَدّ الساقين مع الارتكاز على حامل :



(١) ارقدي على الظهر ، مع إسناد الرأس والكتفين على وسادة أو أكثر ، ومَدّ الذراعين على الجانبين ، ارفعي ساقيك واسنديهما على صندوق خشبي، أو شيء مشابه ، يكون مجهزاً قبل ابتداء التمرين .



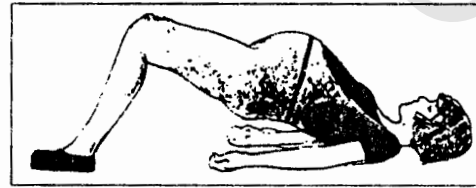
(٢) ابدئي الآن في شد عضلات الساق والحوض والألية بحيث تفرد ساقيك تمامًا ويكون الارتكاز على أغلب مساحة الظهر . عدّي من ١ إلى ١٠ ثم استرخي . كرري التمرين ١٠ مرات .

تمرين عضلات الصدر والرأس :

قفي منتصبة القوام ، مع إبعاد القدمين عن بعضهما قليلاً ، اجعلي يديك متشابكتين في اتجاه العنق ، واضغطي عليهما بقوة لمدة العد من ١ إلى ١٠ ثم استرخي . كرري التمرين ٢٠ مرة .



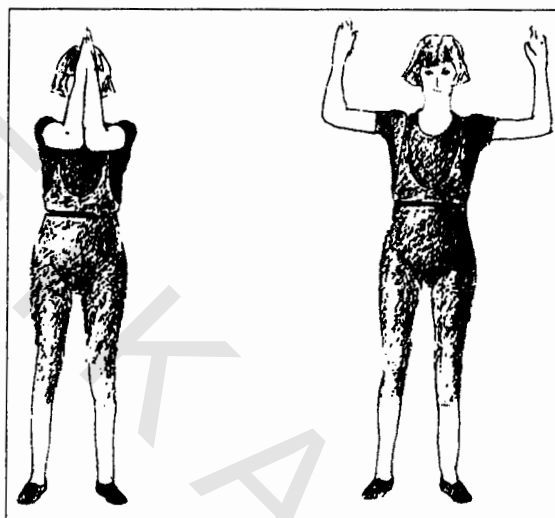
تقوية عضلات الألية :



(١) ارفدي على ظهرك مع ثني الركبتين وثبيت القدمين على الأرض مع جعل مسافة مناسبة بينهما . مدي ذراعيك على الجانبين ، مع جعل كفيّ اليدين متجهين لأعلى .

(٢) ارفعي تدريجياً أليتك عن سطح الأرض مع شد عضلاتها بقوة ثم استرخي وشدّي عضلات الحوض .. كرري هذا التمرين ٤ مرات .

تمرين عضلات الصدر والعنق :



(١) اتخذي وضع الوقوف مع إبعاد القدمين عن بعضهما بمسافة مناسبة .. ارفعي ذراعيك بحيث تتخذ زاوية قائمة مع الجسم ، مع جعل الكفّين متجهين للأمام .

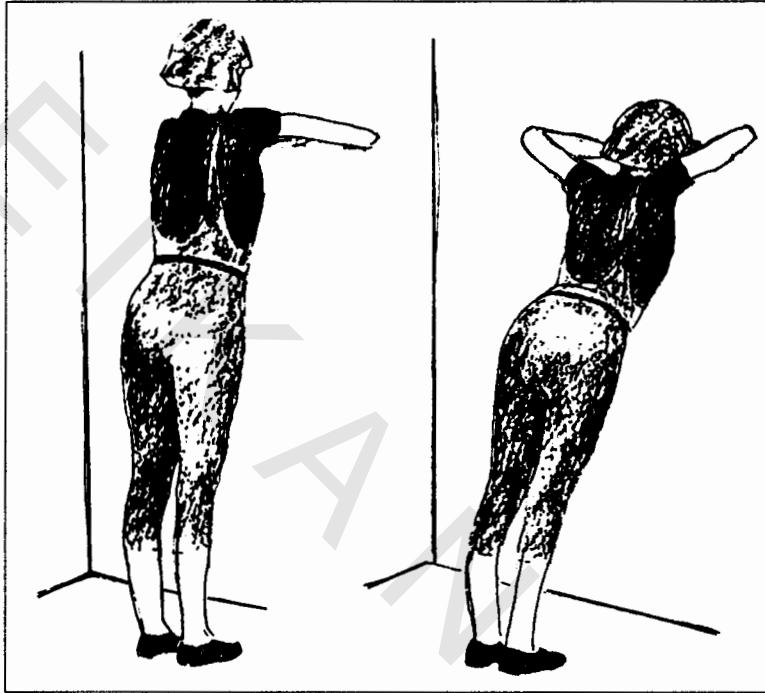
(٢) لامسي ذراعيك ببعضهما أمام الوجه وبحيث يكون الكوعان في مستوى الكتفين . كرري هذا التمرين ١٥ مرة .

تقوية الخصر :



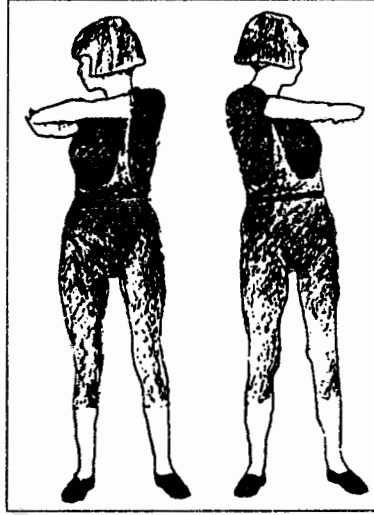
(١) خذي وضع الوقوف مع انتصاب الظهر ، وإبعاد القدمين عن بعضهما بمسافة مناسبة . ابدئي الآن في ثني الجسم من الخصر لإحدى الجهتين مع عدم ثني الظهر أثناء ذلك . كرري التمرين ١٠ مرات .

(٢) اعكسي وضع التمرين .. أي يكون ميل الجسم تجاه الجانب الآخر .. كرري التمرين ١٠ مرات .



(٣) قفي أمام حائط مع جعل مسافة مناسبة بين القدمين ، واسندي بكفّيك على الحائط بحيث يكون اتجاه الكف للداخل .. ويكون الذراعان في مستوى الكتفين .

(٤) ابدئي الآن في الميل ناحية الحائط تدريجيًا حتى يلامس الأنف الحائط مع ثني الكوعين .. ارجعي تدريجيًا إلى الوضع الابتدائي . كرري التمرين ١٥ مرة . ويجب مراعاة أن تظل القدمان ثابتتين على الأرض .. وأن تقومي بأخذ نفس عميق أثناء الميل تجاه الحائط ، بينما تقومي بالزفير أثناء الرجوع للوضع الابتدائي .



قفني في وضع منتصب مع جعل القدمين متباعدتين قليلاً .. شبكي أصابع اليدين ببعضهما وابدئي في الدوران إلى أحد الجانبين ثم إلى الجانب الآخر مع مراعاة أن يكون الدوران معتمداً على حركة الخصر .. وأن يكون الكوعان في مستوى الكتفين .

شد عضلات الخصر :



تخذي وضع الوقوف مع جعل القدم اليسرى متقدمة للأمام عن القدم اليمنى .. ارفعي ذراعيك لأعلى .. ثم ابدئي في الثني للأمام بحيث تلامسي قدمك اليسرى بأطراف أصابع اليد اليمنى ثم ارجعي للوضع الابتدائي . كرري ذلك ثلاث مرات . ثم اعكسي وضع التمرين .. أي اجعلي قدمك اليمنى في المقدمة بحيث تلامسها بأصابع اليد اليسرى .

