

الحمل تجربة مختلفة وقوية ومؤثرة لا يمكن للنساء نسيانها، تحدث تغييرات كثيرة على المرأة، ولا بد لها من العناية بنفسها وبالجنين الذي ينمو ويتشكل يوماً بعد يوم في أحشائها. ومع التطور الكبير الحاصل في التكنولوجيا، خرجت إلى النور تطبيقات إلكترونية كثيرة تساعد النساء على تجاوز فترة الحمل بسلام وأمان. إليك 7 تطبيقات تقدم إرشادات للحوامل، وكيف تساعد الحامل في مراقبة التغيرات التي تطرأ عليها وعلى جنينها، بالإضافة إلى تصنيفها ومدى انتشارها واستخدامها في العالم. وتحتوي معظم هذه التطبيقات على نموذج ثلاثي الأبعاد يسمح بتكبير الصور من مختلف الزوايا، مما يمكن الأم من متابعة نمو جنينها بشكل دقيق وتفصيلي داخل الرحم. وتعمل هذه الخاصية من خلال تزويد التطبيق بصورة للجنين خلال الأسابيع الأولى من الحمل، ثم يقوم التطبيق بتطوير هذه الصورة أسبوعياً ويجهز صورة تقريبية لما يحتمل أن يكون عليه الجنين، وهو الأمر الذي يمكن الحامل من متابعة نمو الجنين أولاً بأول وأسبوعاً تلو أسبوع. "تطبيق بريغنانسي+" يمكن الحامل من متابعة نمو طفلها بشكل دقيق وتفصيلي داخل الرحم (شترستوك) بحيث يتم إرسال رسائل يومية للمستخدمات مصممة خصيصاً لهن مع نصائح عملية لكيفية التعامل يوماً بيوم مع تقدم الحمل. كما يضم التطبيق مجموعة من التمارين الرياضية المخصصة للحوامل، ومعلومات ونصائح شاملة حول الرضاعة الطبيعية بعد الولادة، وكيفية القيام بها بشكل صحيح.