

يمر جسم الأم بتغيرات كبيرة لتحضيرها لدعم نمو الجنين، وقد تشعر الأم بعدد من الأعراض التي تتراوح بين التعب والانعاج. هذه الفترة تستمر تقريباً من الأسبوع الأول حتى الأسبوع الثاني عشر، 1. زيادة الهرمونات: ترتفع مستويات هرموني الإستروجين والبروجسترون بشكل كبير، مما يساعد في تثبيت الحمل ودعم نمو الرحم. البروجسترون يحافظ على استرخاء عضلات الرحم لتجنب التقلصات، 2. نمو الرحم: يبدأ الرحم بالتوسع تدريجياً، مما قد يسبب ضغطاً طفيفاً في أسفل البطن، 3. تغيرات في الدورة الدموية: يزداد حجم الدم بنسبة كبيرة تصل إلى 50% لدعم احتياجات الجنين، 4. مما قد يؤدي إلى الإمساك. 5. 6. زيادة احتياجات الجسم للطاقة: مع نمو الجنين، يحتاج الجسم لمزيد من الطاقة والعناصر الغذائية، ما قد يجعل الأم تشعر بالجوع أو تشتهي أطعمة معينة بشكل أكبر. 7. مما يعزز من استمرارية الحمل. هذه التغيرات طبيعية تماماً وتُظهر أن الجسم يتكيف تدريجياً لدعم نمو الجنين، ورغم أن بعضها قد يكون مرهقاً للأم