بسم الله الرحمن الرحیم

خودمراقبتی هفته به هفته بارداری

راهنمای خودمراقبتی خانواده (٤)

تهیه و تنظیم:
دکتر محمدکیاسالار، زهرا مددی طائمه

ناشر:
پارسای سلامت

بهار ۱۳۹۶

سرشناسه	: کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: خودمراقبتی هفته به هفته بارداری/ تهیه و تنظیم محمدکیاسالار، زهرا مددی‌طائمه.
مشخصات نشر	: تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.: مصور (رنگی) ، جدول (رنگی) ؛ ۲۲ × ۲۹ س‌م.
فروست	: راهنمای خودمراقبتی خانواده؛ ۴.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۶۱-۲-۳ : ۱۱۰۰۰۰ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بارداری
موضوع	: Pregnancy
موضوع	: بارداری -- علائم و تشخیص
موضوع	: Pregnancy -- Signs and diagnosis
موضوع	: بارداری -- عوارض و عواقب
موضوع	: Pregnancy -- Complications
موضوع	: مراقبت‌های پیش از زایمان
موضوع	: Prenatal care
شناسه افزوده	: مددی طائمه، زهرا، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	: RG۵۵۱/ک۹خ۹ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۱۲۶۵۴

انتشارات پارسای سلامت

خـودمراقبتی هفته به هفته بارداری- راهنـمای خودمراقبتی خانواده (٤)

تهیه و تنظیم: دکتر محمـدکیاسالار، زهرا مددی طائمه

ناشر: پارسای سلامت
طراحی: نوید شریفی، رضا هاشمی مقدم
نوبت چاپ: دوم-۱۳۹۶
لیتوگرافی و چاپ: نقش رنگ خجستگان
شمارگان: ۵،۰۰۰ جلد
به سفارش: دفتر آموزش و ارتقای سلامت
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۶۱-۲-۳

تلفن: ۴۴۲۶۰۹۲۲
parsahealth@gmail.com

© کلـیه حقـوق چاپ و نشـر محفـوظ است.

فهرست مطالب

توصیه های قرآنی و اسلامی برای بارداری ۶
برنامه غربالگری های هفتگی برای بارداری ۸

پیش از بارداری

پیش از بارداری ۹
باروری در ایران ۹
سلامت بارداری ۹
نکاتی جهت سلامت بارداری ۹
تخمک گذاری ۱۲
به علائم بدن خود گوش دهید ۱۲

آشنایی با بعضی بیماری‌های بارداری ۱۴
پره اکلامپسی ۱۵
دیابت در بارداری ۱۵
ناباروری ۱۷
درمان ناباروری ۱۷

پدیده لقاح ۱۹
محاسبه سن بارداری ۲۱
خلاصه ای از هفته ۱ بارداری ۲۱
خلاصه ای از هفته ۲ بارداری ۲۱
حمایت از همسر باردار ۲۲

سه ماهه اول بارداری

هفته ۱ و ۲ ۲۳
وضعیت جنین: مرحله لقاح ۲۳
وضعیت بدن: آخرین قاعدگی ۲۳
تغذیه در بارداری: تغذیه قبل و حین بارداری ۲۴
توصیه‌هایی برای پدران: پیش از لقاح ۲۵

هفته ۳ ۲۷
وضعیت جنین: بارداری و لقاح ۲۷
وضعیت بدن: تخمک‌گذاری ۲۷
تغذیه در بارداری: تغذیه در بارداری ۲۸
توصیه‌هایی برای پدران: نکاتی برای حمایت از همسر ۲۹

هفته ۴ ۳۰
وضعیت جنین: رشد جفت و جنین ۳۰
وضعیت بدن: لانه گزینی تخم ۳۱
تغذیه در بارداری: مصرف کافئین ۳۱
توصیه‌هایی برای پدران: ایفا کردن نقش پدری ۳۲

هفته ۵ ۳۳
وضعیت جنین: ضربان قلب جنین ۳۳
وضعیت بدن: نشانه‌های بارداری ۳۳

سه ماهه اول بارداری

تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای بی‌اشتهایی ۳۴
توصیه‌هایی برای پدران: تهوع در بارداری ۳۵

هفته ۶ ۳۶
وضعیت جنین: سر بچه شکل می‌گیرد ۳۶
وضعیت بدن: خودمراقبتی در تکرر ادرار ۳۶
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای تهوع ۳۷
توصیه‌هایی برای پدران: رابطه جنسی حین بارداری ۳۹

هفته ۷ ۴۰
وضعیت جنین: شکل‌گیری دست‌ها و پاها ۴۰
وضعیت بدن: سینه‌ها متورم می‌شوند ۴۰
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای ویار ۴۱
توصیه‌هایی برای پدران: خودمراقبتی در تنفر غذایی ۴۲

هفته ۸ ۴۳
وضعیت جنین: شکل‌گیری لب و بینی ۴۳
وضعیت بدن: خودمراقبتی در ویار بارداری ۴۳
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای هوس و ویار ۴۴
توصیه‌هایی برای پدران: تهوع صبحگاهی ۴۵

هفته ۹ ۴۶
وضعیت جنین: شروع دوره جنینی ۴۶
وضعیت بدن: خودمراقبتی در احساس خستگی ۴۶
تغذیه در بارداری: غذاهای پرانرژی ۴۷
توصیه‌هایی برای پدران: تغییرات خلقی همسر ۴۸

هفته ۱۰ ۴۹
وضعیت جنین: جوانه دندان ۴۹
وضعیت بدن: افزایش حجم خون ۴۹
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای عوامل ایجاد یبوست ۵۱
توصیه‌هایی برای پدران: جلسات پزشکی ۵۲

هفته ۱۱ ۵۳
وضعیت جنین: انگشتان دست و پا ۵۳
وضعیت بدن: نفخ ۵۳
تغذیه در بارداری: بهترین غذاهای بارداری ۵۴
توصیه‌هایی برای پدران: همکاری در خانه ۵۶

هفته ۱۲ ۵۷
وضعیت جنین: سیستم گوارش ۵۷

فهرست مطالب

سه ماهه اول بارداری

وضعیت بدن: سرگیجه ۵۷
تغذیه در بارداری: اضافه وزن ۵۸
توصیه‌هایی برای پدران: رابطه زناشویی ۶۰

هفته ۱۳ ۶۱
وضعیت جنین: تارهای صوتی ۶۱
وضعیت بدن: ترشحات واژینال ۶۱
تغذیه در بارداری: بهترین غذاهای ممنوعه ۶۲
توصیه‌هایی برای پدران: تبدیل شدن به یک پدر ۶۳

سه ماهه دوم بارداری

هفته ۱۴ ۶۵
وضعیت جنین: موهای جنین ۶۵
وضعیت بدن: درد لیگامنت ۶۵
تغذیه در بارداری: ویتامین‌ها ۶۶
توصیه‌هایی برای پدران: مصرف ماهی ۶۸

هفته ۱۵ ۶۹
وضعیت جنین: گوش‌ها ۶۹
وضعیت بدن: مراقبت‌های دندانی ۶۹
تغذیه در بارداری: خرید هوشمندانه ۷۰
توصیه‌هایی برای پدران: انتخاب اسم ۷۲

هفته ۱۶ ۷۳
وضعیت جنین: چشمان بچه ۷۳
وضعیت بدن: گرفتگی بینی ۷۳
تغذیه در بارداری: برنامه ریزی غذایی ۷۵
توصیه‌هایی برای پدران: نگویید چاق ۷۶

هفته ۱۷ ۷۷
وضعیت جنین: بلعیدن و مکیدن ۷۷
وضعیت بدن: اشتها بیشتر می‌شود ۷۷
تغذیه در بارداری: تغذیه در بیرون از خانه ۷۸
توصیه‌هایی برای پدران: جنسیت بچه ۸۰

هفته ۱۸ ۸۱
وضعیت جنین: خمیازه می‌کشد ۸۱
وضعیت بدن: کمردرد ۸۱
تغذیه در بارداری: گیاه خواری ۸۲
توصیه‌هایی برای پدران: آشپزی کردن ۸۴

هفته ۱۹ ۸۵
وضعیت جنین: اتصال نرون‌ها و عضلات ۸۵
وضعیت بدن: گرفتگی پاها ۸۵
تغذیه در بارداری: مکمل‌ها و دمنوش‌ها ۸۶
توصیه‌هایی برای پدران: مسافرت کوچک ۸۸

سه ماهه دوم بارداری

هفته ۲۰ ۸۹
وضعیت جنین: جنسیت جنین ۸۹
وضعیت بدن: رشد ناخن و مو ۸۹
تغذیه در بارداری: نفخ و گاز معده ۹۰
توصیه‌هایی برای پدران: خرید ۹۲

هفته ۲۱ ۹۳
وضعیت جنین: جنین می‌خوابد ۹۳
وضعیت بدن: ترک‌های پوست ۹۳
تغذیه در بارداری: مکمل آهن ۹۴
توصیه‌هایی برای پدران: لگدهای نوزاد ۹۵

هفته ۲۲ ۹۶
وضعیت جنین: رشد مژه و ابرو ۹۶
وضعیت بدن: رشد پاها ۹۶
تغذیه در بارداری: عوارض افزایش وزن ۹۷
توصیه‌هایی برای پدران: نگرانی پدر شدن ۹۹

هفته ۲۳ ۱۰۰
وضعیت جنین: پوست چروکیده ۱۰۰
وضعیت بدن: لک شدن پوست ۱۰۰
تغذیه در بارداری: صرفه‌جویی غذایی ۱۰۲
توصیه‌هایی برای پدران: رابطه زناشویی ۱۰۳

هفته ۲۴ ۱۰۴
وضعیت جنین: شنوایی جنین ۱۰۴
وضعیت بدن: سندرم تونل کارپال ۱۰۴
تغذیه در بارداری: برنامه ریزی غذایی ۱۰۵
توصیه‌هایی برای پدران: نگویید چاق ۱۰۷

هفته ۲۵ ۱۰۸
وضعیت جنین: ریه‌های نوزاد ۱۰۸
وضعیت بدن: بواسیر ۱۰۸
تغذیه در بارداری: اضافه شدن وزن ۱۱۰
توصیه‌هایی برای پدران: حرف زدن با نوزاد ۱۱۱

هفته ۲۶ ۱۱۲
وضعیت جنین: چشم‌ها باز می‌شود ۱۱۲
وضعیت بدن: بی‌خوابی ۱۱۲
تغذیه در بارداری: سرعت در آشپزی ۱۱۳
توصیه‌هایی برای پدران: مسافرت ۱۱۵

هفته ۲۷ ۱۱۶
وضعیت جنین: تشخیص صدا ۱۱۶
وضعیت بدن: تورم ۱۱۶

فهرست مطالب

سه ماهه سوم بارداری

تغذیه در بارداری: ماهی ۱۱۸
توصیه‌هایی برای پدران: انقباض‌ها ۱۱۹

هفته ۲۸ ۱۲۱
وضعیت جنین: پلک زدن ۱۲۱
وضعیت بدن: سیاتیک ۱۲۱
تغذیه در بارداری: پوست زیبا ۱۲۲
توصیه‌هایی برای پدران: شیردادن به نوزاد ۱۲۳

هفته ۲۹ ۱۲۴
وضعیت جنین: لگدهای نوزاد ۱۲۴
وضعیت بدن: واریس سیاهرگ ۱۲۴
تغذیه در بارداری: چربی‌های خوب و بد ۱۲۵
توصیه‌هایی برای پدران: نقش پدری ۱۲۶

هفته ۳۰ ۱۲۷
وضعیت جنین: مغز استخوان ۱۲۷
وضعیت بدن: سوزش معده ۱۲۷
تغذیه در بارداری: تنقلات سالم ۱۲۸
توصیه‌هایی برای پدران: آرامش و تسکین ۱۲۹

هفته ۳۱ ۱۳۰
وضعیت جنین: حواس پنجگانه ۱۳۰
وضعیت بدن: تنفس ۱۳۰
تغذیه در بارداری: تامین آهن ۱۳۱
توصیه‌هایی برای پدران: تغییرات خلقی ۱۳۲

هفته ۳۲ ۱۳۴
وضعیت جنین: وضعیت سر و ته ۱۳۴
وضعیت بدن: انقباض ها ۱۳۴
تغذیه در بارداری: تغذیه برای سرماخوردگی ۱۳۵
توصیه‌هایی برای پدران: متخصص اطفال ۱۳۷

هفته ۳۳ ۱۳۸
وضعیت جنین: سیستم ایمنی جنین ۱۳۸
وضعیت بدن: فراموشکاری ۱۳۸
تغذیه در بارداری: نوشیدن آب کافی ۱۳۹
توصیه‌هایی برای پدران: گیجی مغز ۱۴۱

هفته ۳۴ ۱۴۲
وضعیت جنین: ناخن های دست و پا ۱۴۲
وضعیت بدن: تیرگی دید ۱۴۲
تغذیه در بارداری: تغذیه مناسب تورم ۱۴۳
توصیه‌هایی برای پدران: وسایل بیمارستان ۱۴۴

هفته ۳۵ ۱۴۵
وضعیت جنین: بازوها فربه می‌شوند ۱۴۵
وضعیت بدن: ترک خوردن پوست ۱۴۵
تغذیه در بارداری: میوه‌های پرخاصیت ۱۴۶
توصیه‌هایی برای پدران: آمادگی برای وضع حمل ۱۴۷

هفته ۳۶ ۱۴۸
وضعیت جنین: گردش خون و سیستم ایمنی ۱۴۸
وضعیت بدن: درد لگنی ۱۴۸
تغذیه در بارداری: تغذیه مناسب سوزش معده ۱۴۹
توصیه‌هایی برای پدران: همراهی ۱۵۰

هفته ۳۷ ۱۵۱
وضعیت جنین: اندازه سر نوزاد ۱۵۱
وضعیت بدن: نازک شدن گردن رحم ۱۵۱
تغذیه در بارداری: مصرف پروتئین ۱۵۲
توصیه‌هایی برای پدران: غرایز پدری ۱۵۳

هفته ۳۸ ۱۵۴
وضعیت جنین: تکمیل سیستم عصبی ۱۵۴
وضعیت بدن: کلستروم یا آغوز ۱۵۴
تغذیه در بارداری: تاثیر کولین ۱۵۵
توصیه‌هایی برای پدران: کیف بیمارستان ۱۵۶

هفته ۳۹ ۱۵۷
وضعیت جنین: بچه کامل است ۱۵۷
وضعیت بدن: نشانه های زایمان ۱۵۷
تغذیه در بارداری: تغذیه جهت القاء زایمان ۱۵۹
توصیه‌هایی برای پدران: شیر خوردن نوزاد ۱۵۹

هفته ۴۰ ۱۶۰
وضعیت جنین: بینایی نوزاد هنگام زایمان ۱۶۰
وضعیت بدن: اگر کیسه آب پاره شود ۱۶۰
تغذیه در بارداری: تغذیه برای زایمان ۱۶۲
توصیه‌هایی بـرای پدران: محافظت از نوزاد پس از تولد ۱۶۳

هفته ۴۱ پایان بارداری ۱۶۴
وضعیت جنین: اولین نفس بچه ۱۶۴
وضعیت بدن: انقباض های زایمان ۱۶۴
تغذیه در بارداری: کاهش وزن بارداری ۱۶۵
توصیه‌هایی برای پدران: یک همسـر خوب و عالی باشید ۱۶۷

منابع ۱۶۸

ماه نهم	ماه هشتم	ماه هفتم	ماه ششم	ماه پنجم
خواندن سوره حج در شب پنج شنبه و سوره فاطر در روز جمعه. در نماز ظهر و عصر سوره عصر و ذاریات خوانده شود. سوره قدر را همیشه بخوانید. قرائت سوره حج روز پنجشنبه قرائت سوره فاطر روز جمعه	بعد از طلوع خورشید، سوره زیتون ۲ مرتبه در روز شنبه خوانده شود. دوشنبه سوره یس، سه شنبه سوره فرقان، چهارشنبه سوره ده، پنج شنبه سوره محمد و جمعه سوره صافات. قرائت سوره قدر۱۰ مرتبه بعد نماز صبح هر شنبه قرائت سوره تین دو مرتبه بعد نماز صبح هر یکشنبه قرائت سوره یس روز دوشنبه قرائت سوره فرقان روز سه شنبه قرائت سوره غاشیه روز چهارشنبه قرائت سوره محمد روز پنجشنبه قرائت سوره صافات روز جمعه	خواندن سوره های یس و ملک در شب های پنج شنبه و جمعه. در نماز سوره های قدر و اخلاص خوانده شود و بعد از نماز شب سوره نحل بخوانید. اقامه نماز شب قرائت سوره نحل روز دوشنبه قرائت سوره یس و تبارک روزهاي پنجشنبه و جمعه ۱۴۰ مرتبه صلوات و عجل فرجهم هر روز	خواندن سوره واقعه در شب های پنج شنبه و جمعه. در رکعت اول نماز مغرب سوره زیتون خوانده شود. قرائت سوره واقعه روزهای پنجشنبه و جمعه	خواندن سوره حمد در شب های پنج شنبه و جمعه. در رکعت اول هر نماز سوره نصر را بخوانید. قرائت سوره فتح روزهای پنجشنبه و جمعه
خرما و گوشت در حد متعادل مصرف شود. از ادویه و فلفل خودداری کنید.	خوردن ماست، عسل و انار برای صبحانه در روز جمعه. یک بار در هفته سرکه مصرف شود. خوردن کباب با قرائت سوره یس و نصر	خوردن هندوانه. خوردن" به" با قرائت سوره یس	خوردن انجیر و زیتون برای صبحانه. از مصرف غذاهای چرب، کره و گوشت پر چربی خودداری کنید. خوردن انار با قرائت سوره فتح	خوردن خرما هر روز صبح و خوردن زیتون، خرما و به هرشب. خوردن يك تخم مرغ با قرائت سوره حمد
خود داری از نگاه کردن به تصاویر و نگاه کردن به آیینه. از افکار بد دوری کنید.	خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم.	خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم. ذکر صلوات ۱۴۰ مرتبه بعد از هروعده غذا. نماز شب خوانده شود مخصوصا دوشنبه ها.	خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم.	خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم.

	ماه اول	ماه دوم	ماه سوم	ماه چهارم
خواندن سوره های قرآن (حداقل یک بار سوره مریم را برای زایمان راحت بخوانید .سوره قدر را هر روز ۷ مرتبه برای زایمان آسان بخوانید)	خواندن سوره یس و صافات در شب های پنج شنبه، روی شکم خود بدمید.	خواندن سوره ملک در شب های پنج شنبه و جمعه و سپس روی شکم بدمید. قرائت سوره توحید هر روز قرائت سوره جمعه روز پنجشنبه	خواندن سوره ال عمران در شب های پنج شنبه و جمعه	خواندن سوره دهر در شب های پنج شنبه و جمعه. در رکعت اول هر نماز سوره قدر بخوانید و بعد از نماز سوره قدر و کوثر و دستتان را روی شکم بگذارید. قرائت سوره غاشیه روزهای پنجشنبه و جمعه ۴۰ مرتبه صلوات و عجل فرجهم هرروز
تغذیه توصیه شده (از غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید) سیب، به، انار، هندوانه، گلابی، انگور، زرده تخم مرغ، ماهي، کباب، سبزیجات، کاهو، اسفناج، شیر، عسل، عدس، لوبیا سبز، نخود زرد، بادام، فندق، روغن زیتون، خرما	خوردن به ، سیب یا انار در روزهای جمعه. خوردن خرما هرروز	خوردن شیر ، به و گوشت در حد متعادل. خوردن عناب هرروز	خوردن گندم، گوشت، شیر کم چرب و کمی عسل برای صبحانه. خوردن يك سیب با قرائت آیه کرسي خوردن "کندر" اول صبح ۴۰ روز در ۳ ماه اول	خوردن به، عسل و انار روزانه. خوردن انجیر با قرائت سوره تین
نکات بیشتر (همیشه وضو داشته باشید. ذکرهای یا الله، یا خالق، یا باریٔ، را هر روز بخوانید)	خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز و قرار دادن دست روی شکم.	ذکر صلوات ۱۰۰ مرتبه در روزهای پنج شنبه و جمعه.	ذکر صلوات ۱۰۰ مرتبه قبل از نماز و قرار دادن دست روی شکم.	ذکر استغفار ۷ مرتبه بعد از هر نماز. نماز شب خوانده شود.

برنامه غربالگری‌های هفتگی برای بارداری

هفته بارداری	ملاقات با پزشک یا ماما	معاینات بالینی	آزمایش	سونوگرافی	مکمل	واکسیناسیون	توضیحات
هفته ٦ تا ١٠	ملاقات اول: هدفگذاری میزان اضافه وزن در بارداری	اندازه گیری قد و وزن و تعیین نمای توده بدنی، معاینه دهان و دندان و معاینات فیزیکی دیگر	آزمایش خون و ادرار (قند خون، کم خونی، آزمایش هپاتیت ، گروه خون و ارهاش)		اسیدفولیک	آنفلوانزا	گرفتن وقت برای غربالگری ناهنجاری جنین
هفته ١١ تا ١٣	غربالگری ناهنجاری جنین		آزمایشات مربوط به غربالگری	انجام سونوگرافی NT	اسیدفولیک		واکسیناسیون آنفلوانزا در ابتدای فصل سرما
هفته ١٦ تا ٢٠	ملاقات دوم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر		سونوگرافی هدفمند آنومالی جنین	شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	آنفلوانزا	پیشنهاد غربالگری دوم در صورت عدم انجام غربالگری اول
هفته ٢٦ تا ٣٠	ملاقات سوم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر	آزمایش خون و ادرار، تست کومبز در مادران ارهاش منفی غربالگری دیابت بارداری (قندخون ناشتا، تست تحمل گلوکز)		شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	واکسیناسیون آنفلوانزا توام	
هفته ٣١ تا ٣٤	ملاقات چهارم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر		سونوگرافی هدفمند از نظر بررسی سلامت جنین و جفت	شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	واکسیناسیون آنفلوانزا در ابتدای فصل سرما و واکسیناسیون توام	
هفته ٣٥ تا ٣٧	ملاقات پنجم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر			شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	آنفلوانزا	
هفته ٣٨	ملاقات ششم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر			شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	آنفلوانزا	
هفته ٣٩	ملاقات هفتم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر			شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	آنفلوانزا	
هفته ۴۰	ملاقات هشتم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر			شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	آنفلوانزا	
هفته ۴۱	ملاقات نهم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر			شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک		در صورت عدم زایمان

سلامت باروری



باروری در ایران

در طول صد سال اخیر، جمعیت ایران تقریبا ۹ برابر شده و از ۹ میلیون نفر در سال ۱۲۹۰ به حدود ۷۵ میلیون نفر در سال ۱۳۹۰ و حدود ۸۲ میلیون در سال جاری (۱۳۹۵) رسیده است.

هم اکنون به رغم کاهش نرخ کلی باروری، سالانه حدود یک میلیون و پانصد و ۷۰ هزار موالید داریم که با احتساب میزان مرگ‌ومیر سالانه، در مجموع هر سال حدود یک میلیون و ۱۲۰ هزار نفر به آمار جمعیت کشور افزوده می‌شود.

پس از یک دوره ۲۰ ساله که نرخ باروری در کشور نزولی بوده است، از سال ۱۳۹۳ این تنزل متوقف شده و از ۱/۸ درسال ۱۳۹۲ به ۱/۹ در سال ۱۳۹۴ رسیده است. رویداد مهم در سال ۱۳۹۴ کاهش میزان مرگ و میر نوزادان و زنان باردار نسبت به سال ۱۳۹۳ بوده است. بررسی کشوری سال ۱۳۹۳ نشان داده است که زوجین در آستانه ازدواج تمایل به داشتن ۲/۳ فرزند دارند. بارداری می‌تواند مقدس ترین روزهای زندگی یک زن باشد. اگر کمی واقع بین باشیم و درک عالمانه‌ای از بارداری داشته باشیم، بارداری بی‌نظیرترین فرصتی است که به نوع انسان داده شده است.

آماده سازی بدن برای بارداری

اگر تصمیم به باردار شدن دارید، بهتر است شروعی آگاهانه داشته باشید، حس امیدواری و برنامه‌های از قبل طراحی شده، کمک می‌کند که شما به عنوان یک مادر از شرایط بدن خود و وضعیت جسمانی‌تان بیشتر شگفت زده شوید. اگر از قبل توسط ماما، مراقب سلامت یا پزشک ویزیت پیش از بارداری انجام داده باشید، شما و پزشک‌تان متوجه شده‌اید که احتمالا برخی از موارد باید بهبود پیدا کنند، برای مثال ممکن است اضافه وزن داشته باشید یا برعکس وزنتان کمتر از حد طبیعی باشد، خواب کافی نداشته باشید یا مدام استرس داشته باشید، برای درمان این وضعیت‌ها باید اقداماتی جدی انجام دهید و همچنین باید از هرچیزی که سلامت شما و جنین‌تان را در معرض خطر قرار می‌دهد خودداری کنید. مثل مصرف الکل، دود سیگار و برخی داروهای تجویز شده.

سلامت بارداری

تندرستی زن قبل از بارداری، آگاهی از وضعیت سلامت و شناخت عوامل خطرناک می‌تواند بر سلامت بارداری موثر باشد. برای مثال، برخی غذاها، سبک زندگی و داروها می‌تواند به جنین آسیب برساند، حتی قبل از اینکه لقاح صورت گیرد. برخی بیماری‌ها مثل دیابت نیز بر بارداری موثر است.

هر خانم باید به فکر شرایط جسمانی و سلامت خود باشد چه برای بارداری برنامه‌ریزی کرده باشد، چه قصد بارداری نداشته باشد. زیر نیمی از بارداری‌ها از قبل برنامه ریزی نشده‌اند و بارداری‌های اتفاقی در معرض خطر بیشتری هستند، خطراتی از قبیل تولد زودرس نوزاد یا نوزاد با وزن پایین.

دلیل دیگر، این است که علیرغم پیشرفت در داروها و مراقبت‌های قبل از حاملگی، در تمامی جوامع درصدی از نوزادان زودتر از موعد به دنیا می‌آیند. محققان برای یافتن اینکه چرا و چگونه می‌توان از این موضوع جلوگیری کرد در تلاش هستند. یکی از این مسیرها بررسی سلامت مادر پیش از بارداری می‌باشد. کارشناسان معتقدند که خانم‌ها پیش از بارداری باید از نظر جسمانی در شرایط سالمی باشند. چراکه با در نظر گرفتن موضوعات سلامت و خطرات قبل از بارداری می‌توانید از بروز مشکلاتی که ممکن است در آینده سلامت شما و جنین را تحت تاثیر قرار دهد، جلوگیری کنید.

نکاتی بسیار مهم به منظور ارتقاء و بهبود وضعیت سلامت شما قبل از بارداری

زن و مرد هر دو باید قبل از انجام فعالیت‌های جنسی، برای بارداری آماده باشند و یا حداقل از ۳ ماه قبل آمادگی داشته باشند. برخی اقدامات مثل ترک سیگار، رسیدن به وزن ایده‌آل و بررسی مصرف داروها باید زودتر انجام شود.

موضوع‌های مهمی که می‌توانید قبل از بارداری برای بهبود سلامت خود انجام دهید



برای مراجعه به پزشک نوبت بگیرید

بهتر اســت پیش از باردار شــدن، حتی اگر قبلا باردار هم بوده‌اید، ویزیت شــود. اگر هرگونه مسئله‌ای درباره سلامت شما وجود داشته باشد که فرصت‌های باردار شدن شما را تحت تاثیر قرار دهد یا باعث شود بارداری پرخطری داشته باشید بهتر است از امروز تحت کنترل و نظارت پزشــک باشــید. اگر دچار بیماری‌هایی مثل فیبروزکیســتیک یا بیماری سلولی داسی شکل هســتید یا در خانواده همسرتان کســی این بیماری‌ها را داشته است بهتر است با یک مشاور ژنتیک مشورت کنید و تست غربالگری قبل و حین بارداری را انجام دهید.



وضعیت دهان و دندان خود را چک کنید

دوران بارداری زمانی است که شما مادرعزیز انگیزه بیشتری برای حفظ سلامت خود و کودک دلبندتان دارید. خوشبختانه بیماری‌های دهان قابل پیشگیری می‌باشند.

خود مراقبتی کلید اصلی جلوگیری از ابتلا به بیماری های دهان و دندان است. پوسیدگی دندان پنج برابر بیشتر از آسم شیوع دارد و شایع‌ترین بیماری مزمن انسانی است و باید به این نکته توجه داشت که پوسیدگی قابل‌انتقال است. یک‌چهارم زنان در سنین باروری، پوسیدگی دندان دارند. پوسیدگی دندان بیماری است که در آن قندها توسط باکتری‌ها تخمیر و تبدیل به اســید می‌شــوند و مینای دندان تخریب‌شده و پوسیدگی آغاز می‌گردد. زنان باردار به چند دلیل در معرض خطر بالاتر پوســیدگی دندان قرار دارند مثل: افزایش اســید در حفره دهان، تمایل زیاد به خوردن وقت وبی وقت مواد غذایی شیرین و توجه کم به بهداشت دهان به دلیل بی حوصلگی. یکی از مراقبت های پیش از بارداری اطمینان از سلامت دهان و دندان می باشد بنابرین مراجعه به دندانپزشک را نیز جز لیست اقدامات پیش از بارداری خود بنویسید.



سیگار کشیدن و مصرف نوشیدنی‌های الکلی را ترک کنید

همانطور که خودتان می‌دانید تنباکو و الکل برای بارداری کاملا مضر هستند، برای رشد جنین ضرر دارند و زمانی که نوزاد بزرگتر می‌شود منجر به مشکلات جسمی می‌شوند. حتی الان که باردار نیستید بدانید که سیگار کشیدن و مصرف الکل، باردار شدن شما را سخت‌تر می‌کند و خطر سقط جنین را افزایش می‌دهد. با پزشک خود درباره ترک این عادت‌ها صحبت کنید.



مصرف کافئین را کاهش دهید

نوشــیدن بیــش از ۲ فنجان قهوه یا نوشــیدنی انرژی‌زا در طول روز (حــدود ۲۵۰ میلی‌گرم کافئین) حامله شــدن را دشوار می‌کند و خطر سقط جنین را نیز افزایش می‌دهد. حتی الان که هنوز باردار نیستید نوشیدنی بدون کافئین را جایگزین کنید، این بدین معنی است که بهتر است در هفته‌های اول لقاح و بارداری به طور کلی مصرف کافئین را کنار بگذارید.



اضافه وزن خود را کاهش دهید

اضافه وزن بیش از حد موجب مشــکلات زیادی می‌شود مثل دیابت بارداری و فشار خون بالا طی بارداری که آن را پره‌اکلامپســی یا مســمومیت حاملگی می‌نامند. البته در زمان بارداری کاهش وزن ایده خوبی نیست پس از همین امروز که در دوران قبل از بارداری هستید، کاهش وزن را شروع کنید.

واکسیناسیون

درباره انجام واکسیناسیون که الان برای شما ضروری است با پزشک صحبت کنید. در باره ی واکسن آنفلوآنزا و سرخچه با پزشک خود مشورت کنید.

اگر زن بارداری که قبلا به سرخجه مبتلا نشده و واکسن هم نزده باشد با فرد مبتلا به سرخجه تماس پیدا کند، ویروس سرخجه از راه بینی و حلق او وارد بدنش می‌شود و در بدن او تکثیر می‌یابد. سپس ویروس از راه جفت به جنین می‌رسد. همچنین اگر مادر در دوران کودکی دچار سرخجه شده باشد، در زمان بارداری توصیه می‌شود وضعیت مادر و سلامت جنین، توسط پزشک بررسی شود.



همه ی زنان بارداری که بخشی از بارداری شان را در فصل آنفلوآنزا سپری می کنند (اواسط مهر تا اواسط فروردین). به توصیه اداره ماردان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بهتر است زیر نظر متخصص واکسینه شوند! تحقیقات اخیر نشان داده است که باردار بودن ریسک عوارض جانبی این واکسن را بیشتر نمی کند .

درباره داروهایی که مصرف می‌کنید دقت کنید



درباره هر دارویی که مصرف می‌کنید به پزشک خود بگویید. حتی ویتامین‌ها و داروهای گیاهی و داروهای بدون تجویز. برخی از این داروها می‌تواند بر سلامت جنین موثر باشد. مصرف مکمل‌های بارداری و فولیک اسید را شروع کنید تا خطر نقص مادرزادی را کاهش دهید.

غذاهای دریایی را انتخاب کنید



مصرف ماهی برای رشد و ترمیم سیستم عصبی و همچنین پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی بسیار مفید است. مصرف ماهی در رشد جنین نقش موثری دارد و املاح معدنی شامل فسفر، کلسیم، آهن، سلنیوم و منیزیم و سایر ریز مغذی‌های موجود در آن نقش مهمی در سلامت مادر و نوزاد دارد. خوردن دو وعده ماهی در هر هفته مناسب است.

وزرش کنید



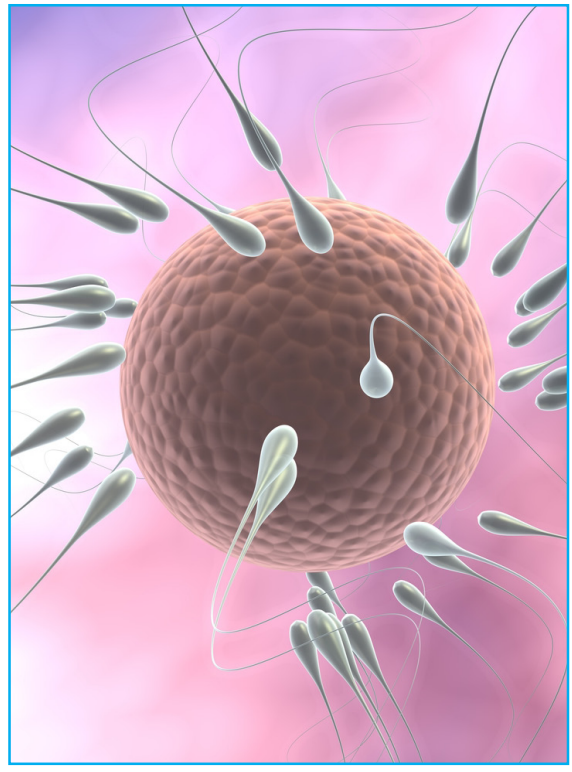
ورزش نه تنها به شما کمک می‌کند به وزنی ایده‌آل برسید بلکه اندام شما را برای بارداری و زایمان نیز آماده می‌کند. در طول بارداری نیز می‌توانید، کلاس‌های مخصوص بارداری را پیدا کنید که برای شرایط فعلی شما ایمن باشد.

توصیه ای برای پدران:

نکات تغذیه‌ای که به باروری مردان کمک می‌کند



استفاده از ویتامین ها می تواند به کیفیت و تقویت اسپرم و همچنین یک حاملگی سریع تر و احتمالا نوزادی سالم تر منجر شود. در بحث توصیه های پیش از لقاح به آقایان، دریافت ویتامین موضوعی بسیار مهم است. بنابراین باید ببینیم چه ویتامین هایی را هر شخصی می بایستی دریافت کند؟ مهم ترین ویتامین های مورد نیاز که می تواند به تکمیل فرآیند باروری و بارداری کمک کند ویتامین B۱۲، ویتامین C، ویتامین E، روی، سلنیوم است. مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه در روز بهترین روش تامین این ویتامین ها است.



تخمک‌گذاری

طی هر سیکل ماهیانه، زوج های سالمی که در حدود سنی ۲۰ و اوایل ۳۰ سالگی هستند و از وسایل پیشگیری استفاده نمی کنند، ۲۰ درصد شانس بارداری دارند. درصد بالاتر بارداری موقع تخمک گذاری است. پنجره ای کوچک از فرصت، درهر ماه برای احتمال بالاتر به بارداری وجود دارد چون هر تخمک معمولا حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت تخمک قابلیت باروری دارد و برای عملیات لقاح آماده است.

دراین میان، اسپرم های موجود برای لقاح، نسبت به تخمک توانایی زنده ماندن بیشتری دارند. اسپرم می‌تواند حدود ۳ تا ۶ روز زنده بماند. پس حتی اگر چند روز قبل از تخمک گذاری رابطه جنسی داشته باشید، تعداد اسپرم های زیادی وجود خواهند داشت تا هر زمان که تخمک ظاهر شود به آن ملحق شود. به خاطر داشته باشید برای لقاح فقط یک اسپرم کافی است. البته داشتن رابطه جنسی، در روزهای قبل و بعد از تخمک گذاری ایده آل تر است. پس از تخمک گذاری آن فرصت تا سیکل بعدی تمام می‌شود. دانستن زمان تخمک گذاری کلیدی برای لقاح و باردار شدن است.

از کجا بدانم چه زمانی تخمک‌گذاری من در حال وقوع است؟

در اینجا مواردی را به شما معرفی می‌کنیم که کمک می‌کند زمان تخمک‌گذاری را تشخیص دهید:

در تقویم ثبت کنید



یک تقویم برای ثبت سیکل قاعدگی داشته باشید و به مدت چند ماه یادداشت کنید. بدین ترتیب متوجه می‌شوید که سیکل طبیعی شما چگونه است. یا اینکه می‌توانید از ابزاری خاص (اپلیکیشن پیش از بارداری مامی) برای محاسبه زمان تخمک‌گذاری کمک بگیرید. اگر پریودهای شما نامنظم است باید با دقت بیشتر دنبال نشانه‌های دیگر باشید.

به علائم بدن خود گوش دهید

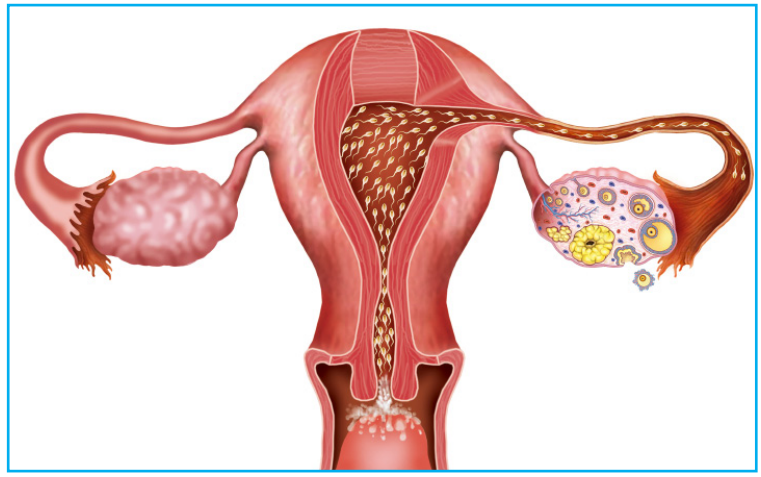


۲۰ درصد از جمعیت زنان در زمان تخمک‌گذاری علائم خود را درک می‌کنند و اگر شما جزو آنها باشید بدن‌تان در زمان تخمک‌گذاری علامتی به شما نشان می‌دهد، به شکل دل‌پیچه یا گرفتگی عضات در قسمت پایینی شکم معمولا یک طرف شکم است یعنی همان سمتی که از آن لوله تخمک‌گذاری انجام می‌شود(، نام این دردها میتل اشمرز (Mittelschmerz) است، که واژه‌ای آلمانی است و معنی آن دردهای میانی است و یادآوری ماهیانه مربوط به بارداری است و نتیجه آن آزادسازی تخمک از تخمدان است. در این زمان می‌توانید برای آرامش شکم خود را ماساژ دهید و از خوراکی‌های با طبع گرم استفاده کنید مثل: خرما، شیره انگور، شیره خرما، سمنو، ....

دمای بدن خود را ثبت کنید

دمای پایه بدن (BBT) نیز گفته می‌شود و با دماسنج مخصوصی اندازه‌گیری می‌شود. BBT باید صبح که بیدار می‌شوید اندازه‌گیری شود، پس از حداقل ۵- ۳ ساعت خوابیدن و بهتر است قبل از بیرون آمدن از تخت انجام شود حتی قبل از این که صحبت کنید یا حتی بنشینید. تغییرات دمای پایه بدن شما طی سیکل ماهیانه با نوسان‌های سطح هورمون‌ها تغییر می‌کند. طی نیمه اول سیکل، استروژن غالب است. در نیمه دوم سیکل (یعنی زمانی که تخمک گذاری انجام می‌شود)، پروژسترون بیشتر می‌شود. پروژسترون دمای بدن شما را افزایش می‌دهد یعنی رحم شما برای تخمک لقاح یافته و لانه‌گزینی آماده است. در نتیجه در نیمه اول ماه دمای بدن شما پایین‌تر است نسبت به نیمه دوم که دما بالاتر می‌رود. دمای بدن شما در زمان تخمک‌گذاری به سرعت زیاد می‌شود (حدود نیم درجه). این را بدانید که ثبت دمای بدن به مدت یک ماه این امکان را به شما نمی‌دهد که بتوانید با اطمینان روز تخمک‌گذاری را تعیین کنید اما می‌تواند شواهدی را به شما نشان دهد. ثبت دمای بدن به مدت چند ماه به شما کمک می‌کند به یک الگو دست پیدا کنید و می‌توانید روز تخمک‌گذاری را برای ماه‌های آینده تقریبا پیش‌بینی کنید و بر همین اساس می‌دانید چه روزهایی بهتر است رابطه جنسی داشته باشید.





به رحم خود توجه کنید

تخمک‌گذاری پدیده ای مخفی و پنهانی نیست. همان‌طور که بدن تغییرات هورمونی را تجربه می‌کند که نشان دهنده آزاد شدن تخمک از تخمدان است، خودش را برای ورود اسپرم و لقاح آماده می‌کند. یک علامت قابل مشاهده از تخمک‌گذاری وضعیت دهانه رحم است. مسیر گردن رحم، بین واژن و رحم است که موقع زایمان و بیرون آمدن بچه کش می‌آید، و در حالت عادی پایین، سفت و بسته است. اما هر چه به تخمک‌گذاری نزدیک می‌شویم، عقب می‌رود، کمی نرم‌تر و بازتر می‌شود و به اسپرم اجازه می‌دهد وارد این مسیر شود تا به هدف اصلی برسد. برخی از زنان به راحتی متوجه این تغییرات می‌شوند در حالی که بقیه افراد برای‌شان دشوار است. به طور روزانه دهانه رحم را چک کنید. یک علامت دیگر از دهانه رحم، ظاهر مخاط است، مقدار آن بیشتر می‌شود و این مخاط حالت غلیظ‌تر پیدا می‌کند بطوری که لباس زیر شما کمی چسبناک می‌شود. در این موقع بهترین زمان است که اسپرم به درون تخمک وارد شود. پس از این که پریودتان تمام شد، دوباره خشک می‌شود به بیان دیگر نباید انتظار مخاط رحم را داشته باشید. با ادامه پیدا کردن سیکل باید حواس‌تان باشد که چه زمانی این مخاط بیشتر می‌شود و ظاهر آن سفید رنگ، چسبناک و غلیظ می‌شود. اگر هرکدام از این علائم یعنی دمای بدن، وضعیت مخاط رحم و شکل ظاهری مخاط را ثبت کنید، در تعیین زمان تخمک‌گذاری به شما کمک خواهد کرد. و می‌توانید در این زمان رابطه برقرار کنید.

بارداری و بیماری ها



آشنایی با بعضی بیماری‌ها در طول بارداری

برخی از خانم‌ها مستعد ابتا به برخی از بیماری‌ها در دوران بارداری هستند. علاوه بر این، سابقه ابتلا به برخی از بیماری‌ها و مصرف برخی از داروها، می تواند بارداری را خطرساز کند. شما به عنوان یک مادر باردار باید در این دوران بسیار مراقب سلامتی خودتان باشید چرا که ممکن است با نادیده گرفتن بعضی از علایم و رعایت نکردن نکات سلامتی، هم سلامت خودتان و هم سلامت جنین به خطر بیافتد. بنابراین چند مورد از مهمترین بیماری‌های این دروه را برای شما ذکر کرده‌ایم که در صورت مشاهده علایم هر یک از آنها، با مشاوره گرفتن از پزشک‌تان می‌توانید از بسیاری از خطرات پیشگیری کنید.

اندازه‌گیری فشار خونی

ابتدا باید بدانیم از اندازه‌گیری فشار خون دقیقا چه می‌خواهیم. اولین عددی که دکتر می‌گوید فشار اول است (همان فشار بر شریان‌ها زمانی که قلب خون را به بیرون پمپاژ می‌کند)، در حالی که عدد دوم، فشار دوم است (زمانی که جریان خون به قلب برمی‌گردد). فشارخون طبیعی ۱۲ /۸ یا کمتر است اگر بیشتر از ۱۴ /۹ باشد، فشار خون بالا محسوب می‌شود. گاهی اوقات بالا رفتن فشار خون به دلیل استرس حضور در محیط‌های پزشکی است که موضوعی کاما رایج است، حتی اگر باردار نباشید. در این شرایط فشار خون به طور موقت بالا می‌رود چون بعضی افراد در محیط‌های پزشکی و بیمارستانی دچار استرس و اضطراب می‌شوند. (البته باید به این وضعیت عادت کنید چون ۹ ماه آینده این محیط و شرایط را زیاد می‌بینید).

۱. فشارخون مزمن

طی ماه‌های اول بارداری، به طور کلی فشار خون رو به کم شدن می‌رود چون حجم خون افزایش پیدا کرده و بدن در تمام ساعت‌ها در حال فعالیت است تا روند رشد جنین سرعت بگیرد (ممکن است گاهی اوقات در اوایل بارداری دچار سرگیجه شوید). اگر قبل از بارداری فشارتان بالا بوده است، پزشک احتمالا تشخیص فشار خون مزمن می‌دهد و باید تحت نظر باشید و ممکن است نیاز باشد بارداری زودتر از موعد خاتمه یابد.

فشار خون بالا در دوران بارداری

یکی از کنترل های بارداری اندازه گیری فشار خون است متخصصین توصیه می کنند در دوران بارداری فشار خون حتما کنترل شود. ممکن است شما در دروان قبل از بارداری دارای فشار خون باشید و دارو مصرف کنید به منظور کنترل فشار خون شما، احتمال دارد پزشک در دوران بارداری نیز مصرف داروی فشار شما را توصیه کند. فشار خون بالا می تواند عوارض بارداری را افزایش دهد و ممکن است برای مادر و جنین ایجاد خطر کند. به منظور حفظ سلامت خود و جنین جهت کنترل فشار خون بالا حتما با پزشک خود مشورت کنید.



۲- پره اکلامپسی (Preeclampsia)، فشار خون بالا ناشی از حاملگی

فشـار خون ناشـی از بارداری (PIH)، وضعیتی جدی اسـت و ممکن اسـت درگیری ارگان‌های مختلف مثل مغز، کلیه و کبد، همچنین کاهش رشـد جنین را همراه داشـته باشـد و فرد را در معرض خطر ختم فوری و پیش از موعد بارداری قرار دهد که مستلزم درمان و تحت نظر داشتن فرد به طور دقیق‌تر می‌باشد.

اقدامات موثری که می‌توانید انجام دهید:

بالا رفتن فشار خون ناشی از استرس در محیط‌های پزشکی

برای این که در ویزیت بعدی فشـار خون‌تان به دلیل اسـترس از محیط‌های پزشکی بالا نرود، زمانی که در سالن انتظار هستید نرمش‌های آرامش‌بخش انجام دهید به خصوص زمانی که فشارخون را اندازه‌گیری می‌کنند.

فشار خون مزمن

اگر قبل از حاملگی به دلیل بالا بودن فشار خون تحت درمان دارویی بوده اید ممکن است پزشک از شما بخواهد ادامه دهید اما اگر تشـخیص دهد که برای جنین ضرر دارد، ممکن اسـت داروی دیگری تجویز کند و یا مصرف آن را منع کند. بهتر است قبل از ادامه مصرف با پزشک مشورت کنید.

فشارخون بالا ناشی از بارداری

احتمالا پزشک به شما توصیه می‌کند به دلیل جلوگیری از بالا رفتن فشار خون، آسپرین مصرف کنید. همچنین به شما توصیه می‌شود که به پهلوی چپ بخوابید چون باعث می‌شود فشار از روی همان شریانی که خون را از قلب به اندام‌های تحتانی هدایت می‌کند برداشته شود.

فرقی نمی‌کند که فشار خون بالا در شما تشخیص داده شود یا خیر، بهتر است همیشه خودتان کارهایی انجام دهید که برای حفظ تندرستی و سلامت شما لازم است: رژیم غذایی بارداری خود را سرشار از غلات سبوس‌دار، گوشت بدون چربی و لبنیات، میوه و سـبزیجات کنید. به صورت منظم، فعالیت‌های فیزیکی داشـته باشید (اگر پزشک‌تان صلاح می‌داند ورزش‌هایی که برای بارداری بی‌خطر اسـت را انجام دهید). سـعی کنید در دوران بارداری استرس خود را کاهش دهید و از مصرف کافئین، تنباکو و الکل خودداری کنید. ممکن است شنیده باشید که کنترل مصرف نمک در زمان بارداری می‌تواند فشار خون را کنترل کند اما در این دوران به طور کلی توصیه نمی‌شود. اگر متوجه هرگونه علامتی شدید به خصوص اضافه وزن ناگهانی یا سرگیجه شدید حتما پزشک خود را مطلع کنید چون ممکن است از نشانه‌های فشارخون بالا ناشی از حاملگی یا وضعیت‌های جدی‌تر دیگری باشد.

۳- دیابت بارداری در دوران بارداری



یکی از رایج‌ترین مشـکلات بارداری، دیابت بارداری اسـت که بعضی از زنان باردار را درگیر می‌کند و از آنجایی که این مشکل در میان زنان چاق بیشتر رخ می‌دهد، میزان ابتا به دیابت بارداری در ایران هم زمان با افزایش چاقی زنان، بیشتر می‌شود. درست است که عواقب دیابت بارداری که کنترل نشود، بسیار جدی است اما این شرایط به سادگی قابل کنترل است و تا زمانی که این موضوع زود تشخیص داده شود به خوبی قابل کنترل کردن است و برای شما و جنین آسیبی نخواهد داشت. GDM یا همان دیابت بارداری معمولا بین هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری شروع می‌شود زمانی که بدن نمی‌تواند به اندازه کافی انسولین تولید کند (هورمونی که در تبدیل قند به انرژی موثر است) تا با گلوکزی که در جریان خون برای رشد جنین افزایش یافته، مقابله کند.

پزشـک تان تشخیص داده که دچار دیابت بارداری (GDM) هستید؟ گرچه این تشـخیص ابتدا ممکن است بزرگ جلوه کند و فکر کنید بارداری‌تان دشوار شده



اســت اما این موضوع رایج‌تر از چیزی اســت که تصور می‌کنید و تعداد زنان باردار که با این مســئله مواجه می‌شوند رو به افزایش است. با نظارت و درمانی دقیق، این موضوع به طور کامل می‌تواند تحــت کنترل باشــد و می‌توانید یک بارداری بی‌خطر و ســالم را انتظار داشته باشید.

چه عواملی باعث دیابت بارداری می‌شوند؟

بــه منظور فهمیــدن این موضوع که چه چیــزی در ایجاد دیابت بارداری دخیل است، ابتدا باید بدانیم طی بارداری چه اتفاق‌هایی در بــدن مــان رخ می‌دهد. در برخی زنــان، هورمون‌های جفت و شــرایط حاملگی با متابولیسم (سوخت و ساز قند) تداخل دارد و در بعضی از افراد خصوصا افراد چاق، با ســابقه خانوادگی دیابت و کسانی که مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک هستند ممکن است منجر به دیابت حاملگی شود.

علایم دیابت بارداری چیست؟

اغلب زنانی که دچار دیابت بارداری می‌شــوند هیچ علامتی ندارند، به همین دلیل با نظر پزشــک در زمان‌هایی قند خون و تست تحمل گلوکز برای‌شان تجویز می‌شود.

پس از بارداری چه اتفاقی برای شما می افتد؟

تحقیقات نشان داده است که تعدادی از زنان مبتلا به دیابت بارداری، شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را دارند، به همین دلیل اهمیت دارد افراد مبتلا به دیابت بارداری پس از بارداری هم مراقب سلامتی خود باشند. در اینجا روش‌هایی برای حفظ سلامتی پس از بارداری ارائه می‌دهیم:

۱. ارتباط با پزشک را ادامه دهید: مطمئن شوید که پس از ویزیت زایمان، متخصص زنان و زایمان شما را مورد ارزیابی مجدد قرار دهد. در ۶ هفتگی پس از زایمان و همچنین به طور ســالیانه ویزیت شــوید، تا میزان گلوکز و هموگلوبین گلیکوزیله شما بررسی شود.

۲.مشــاوره با یک متخصص تغذیه: به شــما برای داشــتن یک رژیم غذایی صحیح کمک می‌کند تا میزان قند شــما در سطحی مناسب باقی بماند.

۳.ادامــه دادن رونــد تغذیه صحیح به طور روزانه: با نظر متخصص، تغذیه کالری دریافتی خود و نوع رژیم غذایی خود را تنظیم کنید. در مصرف قندهای غیرطبیعی و تولیدات شــامل آنها مثل بیسکوییت و انواع شیرینی ها اعتدال را رعایت کنید. غذاهای فرآوری نشده را انتخاب کنید مثل سبزیجات، گوشت بدون چربی، لبنیات و غلات سبوس دار.

۴.تا جایی که امکان دارد بچه را با شیر خودتان تغذیه کنید: تغذیه با شیر مادر خطر ابتا به دیابت نوع ۲ را پس از دیابت بارداری برای مادر و کودکش کاهش می‌دهد.

۵.تناســب اندام خود را حفظ کنید: اگرچه ورزش کردن با داشــتن یک بچه سخت است چون نوزادتان نیازمند تمامی توجه شما است اما تلاش کنید تناسب اندام خود را حفظ کنید و تمرین های ورزشی که با تایید پزشک باشد را تا حد امکان انجام دهید چون در کنار شیر دادن به کاهش وزن پس از زایمان کمک می کند.

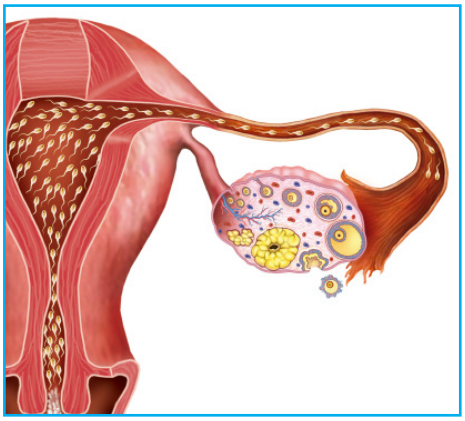
ناباروری چیست؟

ناباروری به این معنی است که فرد پس از یک سال تلاش قادر نباشد باردار شود در افراد ۳۵ سال یا بیشتر بعد از ۶ ماه تلاش در صورت باردار نشدن، ارزیابی زوجین آغاز می‌گردد.

بارداری نتیجه فرآیندی است که مراحل زیر را دارد:

- بدن زن باید یک تخمک از یکی از تخمدان ها آزاد کند (تخمک‌گذاری).
- تخمک باید درون لوله فالوپ به سمت رحم حرکت کند.
- اسپرم مرد باید در این مسیر به تخمک ملحق شود (لقاح).
- تخمک بارور شده باید به درون رحم بچسبد (لانه گزینی).

اگر درهر یک از این مراحل مشکلی وجود داشته باشد، باعث ناباروری می‌شود.



آیا ناباروری مسئله‌ای رایج و متداول است؟

طبق گزارشات، بیشتر انواع ناباروری‌ها در ایران قابل درمان است، اکثر زوج‌ها جهت درمان مراجعه می‌کنند، ولی تعداد کمتری که اقدام به درمان نمی‌کنند، دسترسی به درمان‌های ناباروری ندارند و متاسفانه مورد بررسی و درمان قرار نمی‌گیرند. (در حقیقت اکثر زوج هایی که مراجعه می‌کنند، درمان می‌شوند.)

چه مدت زمان یک زن، پیش از مراجعه به پزشک، باید برای بارداری تلاش کند؟

متخصصان پیشنهاد می کنند برای بارداری حداقل یک سال تلاش لازم است. زنان ۳۵ ساله و یا با سن بالاتر، پس از ۶ ماه تلاش برای بارداری، در صورت موفق نشدن باید به پزشک مراجعه کنند. پس از ۳۰ سالگی، فرصت‌های زن برای بارداری هر سال کاهش می یابد. بنابراین توصیه می‌شود زوجین در صورتی که مشکل خاصی ندارند پس از ازدواج فاصله بین اولین فرزند و دومی را طولانی نکنند.

برخی مشکلات سلامتی نیز خطر ناباروری را افزایش می دهد، بنابراین زنان می‌بایست در چنین مواردی به پزشک مراجعه کنند:

- پریودهای نامنظم و یا عدم پریود شدن
- پریودهای بسیار دردناک
- اندومتریوز
- بیماری التهاب لگنی

بهتر است هر زن پیش از باردار شدن به پزشک مراجعه کند. پزشک به شما کمک می‌کند بدن تان را برای یک بارداری سالم آماده کنید، همچنین به سوالات شما پاسخ می‌دهد و نکاتی را راجع به بارداری به شما ارایه می‌دهد.





پزشکان چگونه متوجه می شوند که یک زن و همسرش مشکل ناباروری دارند؟

پزشک یک ارزیابی سلامت برای زوجین انجام می‌دهد، همچنین از هر دو زوج درباره پیشینه سلامتی و وضعیت جنسی‌شان سوالاتی می‌پرسد. گاهی اوقات درهمین مرحله پزشک به وجود مشکل پی می‌برد. گرچه در اغلب اوقات نیاز به بررسی‌های بیشتری هست. پزشکان معمولا برای مردان مایع منی را تست می‌کنند. تعداد، شکل و حرکت اسپرم‌ها را بررسی می‌کند، در بعضی موارد سطح هورمون مرد را نیز بررسی می‌کنند. در رابطه با زنان، اولین مرحله فهمیدن این موضوع است که آیا هر ماه تخمک‌گذاری انجام می‌شود یا خیر. یکی از علایم تخمک‌گذاری می‌تواند سیکل‌های منظم ۲۸ تا ۳۰ روزه باشد. پزشک همچنین می‌تواند از طریق آزمایش خون، وضعیت تخمک‌گذاری را بررسی کند و یا می‌تواند سونوگرافی از تخمدان‌ها را انجام دهد. اگر تخمک‌گذاری به طور طبیعی انجام شود، آزمایش‌های دیگری برای بررسی باروری سالم وجود دارد.



پزشکان چگونه ناباروری را درمان می کنند؟

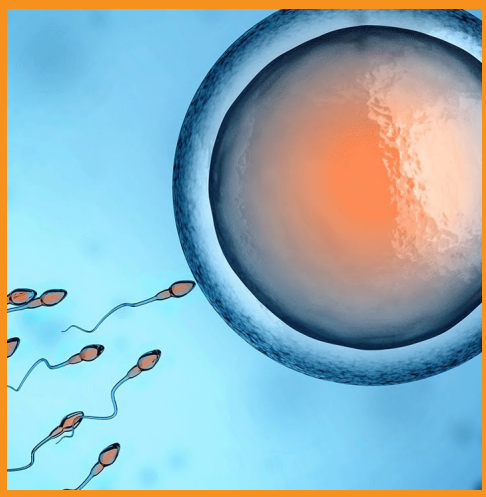
ناباروری از طریق دارو، جراحی، لقاح مصنوعی یا فن آوری کمک به باروری قابل درمان است. بیشتر اوقات ترکیبی از این درمان ها استفاده می شود و در بیشتر موارد ناباروری با دارو یا جراحی برطرف می شود. پزشک درمان هایی خاص برای ناباروری را بر اساس این موارد توصیه می کند:

- نتایج آزمایش‌ها
- مدت زمانی که زوج برای بارداری تلاش کرده‌اند
- سن هردو نفر، هم زن هم مرد
- وضعیت سلامت کلی هر دونفر
- اولویت زوج‌ها

در زنان نیز برخی مشکلات جسمی با جراحی قابل درمان است. برای درمان مشکلات تخمک‌گذاری زنان از داروهای باروری استفاده می‌شود. خیلی مهم است که درباره مزایا و معایب این داروها با پزشک‌تان صحبت کنید، چون این حق شماست که از عوارض جانبی و خطرات احتمالی داروها اطاع داشته باشید.



معجزه لقاح



مقدمه

معجزه بارداری در برگیرنده میلیون ها بازیگر است. اما بیشتر آن میلیون‌ها بازیگر وقت خود را هدر می‌دهند چون شما در هر ماه فقط یه تخمک آزاد می‌کنید ولی همسرتان در هر رابطه زناشویی از ۱۰۰ تا ۳۰۰ میلیون اسپرم آزاد می‌کند و همگی چشم‌شان به نفر برنده است چون فقط یکی از اسپرم‌ها در این مبارزه تاج پیروزی را بر سر می‌گذارد تا زمانی که لقاح تمام شود و در این کشمکش خطرات زیادی در مسیر دستگاه تناسلی در هر گوشه در کمین است که ممکن است موجب شود لقاح صورت نگیرد.



دوره جدیدی رو به آغاز است، دوره‌ای که نقطه شروع بارداری شماست.

پدیده لقاح چگونه رخ می‌دهد؟

تقویت نیروها

بخشی از مایع منی شامل اسپرم مغذی برای این سفر است که در واقع پس از انزال در واژن زن لخته و بسته می‌شود و یک سد فیزیکی تشکیل می‌شود که از ورود اسپرم‌های سرگردان در مسیر اشتباه جلوگیری می‌کند. طی نیم ساعت بعد که منی دوباره مایع می‌شود این حالت محافظت از بین می‌رود. هر اسپرمی که این ترکیب را در گردن رحم نسازد به طور واضح ارزش ذخیره کردن و ماندن ندارد (به همین خاطر است پس از رابطه جنسی مقداری از آن از بدن‌تان خارج می‌شود). البته در هر رابطه تا ۵ روز قابلیت باروری وجود دارد.

انتقال و جا به جایی مناسب

مسیر گردن رحم، محیطی است که استقبال بیشتری از اسپرم می‌کند و اسپرم‌هایی که در آنجا باشند خود را در دریایی از مخاط دهانه رحم می‌بینند. این موضوع از یک نظر می‌تواند مفید باشد به این دلیل که همین مخاط طوری طراحی شده که در زمانی که شما پتانسیل باروری بالایی داشته باشید به طور موثری کار انتقال و جا به جایی اسپرم را انجام می‌دهد. زمانی که به تخمک‌گذاری می‌رسید، میزان مخاط بیشتر شده و حالت چسبناک، شفاف و رقیق پیدا می‌کند و به همین دلیل مشاهده آن روشی موثر و کارآمد برای تعیین زمان تخمک‌گذاری است. تغییرات در سطحی بسیار کوچک رخ می‌دهد، زنجیره ای از مولکول‌ها مثل قطار تشکیل می شود و اسپرم ها می توانند به حرکت خود ادامه دهند تا به مقصد برسند.

افزایش انرژی و توانایی

حتی اسپرم‌هایی که به اندازه کافی برای رد شدن از این مسیر شجاع و بی‌باک هستند همگی موفق به رسیدن به هدف نمی‌شوند. یک سلول اسپرم باید حدود ۱ ساعت مسیری که دستخوش تغییرات بیوشیمیایی است را طی کند و به سرعت از لوله فالوپ (لوله‌های رحمی) عبور کند تا به رحم برسد.

کنترل مختصات

یکی از مهمترین کلیدهای موفقیت برای باروری، زمانبندی است. اسپرم باید به مقصد خود یعنی تخمک شما (تخمکی که به آرامی مسیر خود را از تخمدان به سمت لوله فالوپ طی می کند) برسد، طی فرایندی صحیح و زمانبندی شده. اگر اسپرم ها خیلی زود برسند احتمال این که قبل از رسیدن به تخمک بمیرند، وجود دارد اما اگر خیلی دیر برسند و تخمک رفته باشد، اسپرم فرصت خود را از دست می دهد. همچنین لازم است که اسپرم ها هدف خود را با دقت انتخاب کنند، چرا که تخمک معمولا فقط هر ماه در یکی از لوله های فالوپ حضور پیدا می کند، رفتن به لوله فالوپ (لوله رحم) اشتباهی، باعث می شود اسپرم در آنجا هیچ تخمکی برای لقاح نبیند.

نبردی رو به پایان

اسپرمی که به تخمک می‌رسد هنوز کارش تمام نشده چون برنده این مسابقه اولین اسپرمی است که بتواند زودتر بیرونی‌ترین لایه تخمک را بشکند و از آن عبور کند. در این بین رقابت زیادی وجود دارد، صدها اسپرم، تخمک را احاطه می‌کنند و همگی تلاش می‌کنند که به هسته مرکزی تخمک راه پیدا کنند، جایی که اسپرم ترکیب ژنتیکی خود را در آن آزاد می‌کند. بهترین اسپرم همیشه برنده است.

تکمیل ماموریت

به محض این که تنها اسپرم خوش شانس به تخمک برسد، تخمک بلافاصله دستخوش واکنش‌هایی می شود که از ورود اسپرم‌های دیگر جلوگیری می‌کند. سپس کروموزوم‌هایی که توسط اسپرم و تخمک حمل می‌شوند باهم ترکیب می‌شوند و در این زمان تخمک به طور رسمی بارور می‌شود. طی چند ساعت، زیگوت کوچک و میکروسکوپی تقسیم می‌شود و دوباره و دوباره تقسیم می‌شود. حدود یک هفته بعد، یک توپ با حدود ۱۰۰ سلول داریم که بلاستوسیست نامیده می‌شود و باید به رحم برسد تا در دیواره رحم جایگیری می‌کند. شما الان به مرحله لانه گزینی رسیده اید؛ لحظه‌ای که لقاح تبدیل به بارداری می‌شود. اسپرم سفر اعجاب انگیزی را برای شما رقم می‌زند، شروع یک زندگی دیگر و شروع پدر و مادر شدن.

تحمل این انتظار

شما تصمیم گرفته اید که در استخر تاش برای بارداری، شیرجه بزنید که ممکن است این موضوع شما را نگران کند، چه اتفاقی می افتد؟ چقدر طول می کشد؟ این ترس و دلهره کاما طبیعی و رایج است اما طبق تحقیقات از هر ۱۰ زن، ۹ نفرشان بدون دخالت پزشکی موفق به بارداری می‌شوند.

از کجا بدانید چند هفته باردار هستید؟

برای دانستن دقیق این موضوع راهی وجود ندارد چون نمی‌توان زمان دقیق تخمک‌گذاری را تعیین کرد. در نتیجه اغلب افراد از جمله پزشکان، بارداری را بر اساس آخرین پریود تخمین می زنند. با این محاسبات، برای اینکه بدانید چند هفته است که باردار هستید باید بدانید آخرین پریودتان دقیقا چه زمانی شروع شده.

اولین روز آخرین پریود به عنوان اولین روز بارداری شما حساب می‌شود.



اگر تاریخ آخرین پریود را به خاطر نیاورید یا پریودهای نامنظم داشته باشید باید چه کار کنید؟

اگر سیکل قاعدگی منظم و ۲۸ روزه باشد محاسبه تاریخ زایمان آسان‌تر است. اگر سیکل پریود شما نامنظم است یعنی تاریخ آخرین روز پریودتان را نمی‌دانید و یا سیکل‌تان طولانی است ممکن است تاریخ دقیقی برای زایمان نتوان ارائه داد.



سن حاملگی

متخصصـــان اولیـــن روز از آخرین قاعدگی رو شـــروع حاملگی در نظر می گیرند، اما سن جنینی از زمان لقاح است که معمولا دو هفته بعد از اولین روز قاعدگی اســـت. در حقیقت از زمان لقاح جنین شروع به رشد می کند و از همان زمان سن جنین شروع می شود. اما برای سهولت در محاسبات ســـن حاملگی، اولیـــن روز آخرین قاعدگی را شـــروع حاملگی در نظر می گیریم.

خلاصه‌ای از هفته اول

تغییرات شما طی هفته اول:

در زمان پریود، در حقیقت هنوز لقاح برای شما صورت نگرفته است و شما در این ســـیکل نیز باردار نشدید بنابراین هورمون‌ها آزاد می شوند و بافت ضخامت یافته که در رحم است ریزش می‌کند و منجر به خونریزی می‌شود.

نکاتی که لازم است طی هفته اول بدانید

اگر برای بارداری اقدام کرده‌اید علاوه بر ارزیابی‌های سامت، باید بررسی‌هایی انجام دهید و مطمئن شوید که سبک زندگی سالمی دارید. یک مادر ســـالم برای بچه خود بهترین فرصت را فراهم م یکند تا او هم ســـالم باشـــد. به این معنی که از سیگار کشیدن و مصرف الکل باید خودداری کرد. فست فود و غذاهای آماده که دارای مواد نگهدارنده هستند را حذف کنید. سیگار کشیدن طی بارداری با تولد زودرس و سقط جنین و مشکلات تنفسی در ۶ ماهه اول زندگی بچه مرتبط است. اگر هرگونه دارویی مصرف م یکنید، برای اطمینان بیشتر با پزشک خود مشورت کنید. برخی داروها منجر به عدم بارداری می‌شود.

توجه داشـــته باشـــید که شاید نیاز به تغذیه ای سالم و یا مکمل داشته باشـــید. اگر قبا این کار را نمی‌کردید حتما روزانه ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید مصرف کنید و این کار را چند ماه قبل از اقدام به بارداری و طی ۱۲ هفته اول بارداری انجام دهید چون نقص لوله عصبی را کاهش می‌دهد و از مشـــکل اســـپینا بیفیدا (بخشی از نخاع تشکیل نمی‌شود) جلوگیری می‌کند. ورزش‌هایی مثل ایروبیک) هوازی (یا شـــنا و پیاده‌روی ســـریع و همچنین فعالیت‌هایی شامل کشش عضات، تمرین‌های وزنه‌ای و ورزش‌های استقامتی، باعث می‌شود طی حاملگی متناسب بمانید و بر برخی ناراحتی‌های مرتبط با بارداری مثل کمردرد و حالت تهوع غلبه کنید.

خلاصه‌ایی از هفته دوم

تغییرات شما طی هفته دوم:

در این زمان تخمک آماده لقاح است و درون یک کیسه کوچک پر از مایع به نام فولیکول که در یکی از دو تخمدان است قرار می گیرد. گروهی از تخمک‌ها برای بالغ شدن تحریک می شوند اما به طور طبیعی فقط یکی از آنها بالغ می‌شود که لقاح با آن صورت گیرد. (در زمانی که دوقلو تشکیل می‌شود، دو تخمک به بلوغ می‌رسند و هرکدام توسط اسپرم های جداگانه بارور می‌شوند).

بدن شما هورمون محرک فولیکول را آزاد م یکند، یک ماده شیمیایی که گروهی از تخمک‌های بالغ را درون فولیکول برای لقاح آماده می‌کند. یکی از این فولیکول ها معمولا آماده تر می شـــود و نســـبت به بقیه بیشتر رشد می‌کند. بقیه فولیکول‌ها رشدشان متوقف می شود و تخمک‌های‌شان از بین می روند اما فولیکول غالب جدا می شود و تخمک بالغ از تخمدان آزاد می‌شود که لحظه تخمک‌گذاری است و معمولا حدود ۱۰ تا ۱۶ روز قبل از شروع سیکل بعدی است. بنابراین تخمک‌گذاری در پایان هفته ۲ یا ۳ رخ می‌دهد. زمانی که فولیکول جدا می‌شود ساختاری را تشکیل می‌دهد تحت عنوان جسم زرد که بعدا دو هورمون را آزاد می‌کند: پروژسترون و استروژن. پروژسترون جداره رحم را ضخیم می‌کند و رحم را برای آمادگی و محافظت از جنین آماده می‌کند.

نکاتی که لازم است طی هفته دوم بدانید

در نزدیکی زمان تخمک گذاری رابطه جنسی محافظت نشده داشته باشید که بهترین فرصت برای لقاح و بارداری است. تخمک بالغ ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از این که از تخمدان آزاد شد زنده می ماند اما اسپرم می‌تواند تا ۷ روز درون بدن زن زنده بماند. این موضوع به این معنی است که چند روز قبل از تخمک‌گذاری، اسپرمی که چند روز در بدن‌تان است می‌تواند باعث لقاح شود.

بسیاری از زنان در زمان تخمک‌گذاری به تغییرات بدن‌شان اهمیت می‌دهند. ترشحات واژن شفاف‌تر، رقیق‌تر و لیز می‌شود و برخی خانم‌ها در زمان تخمک‌گذاری در ناحیه شکم احساس درد دارند. اگر دمای بدن تان را ثبت کنید، متوجه می‌شوید که در زمان تخمک‌گذاری دمای بدن شما بیشتر می‌شود. اگر مطمئن نیستید چه زمانی موقع تخمک گذاری شماست، برای افزایش شانس بارداری در هرماه هر ۲ یا ۳ روز رابطه جنسی داشته باشید.

توصیه هایی برای پدران

حمایت از همسر باردار

اگر شما همسر یک خانم باردار هستید، با داشتن رابطه‌ای نزدیک تر، بیشتر می توانید تجربه ی شیرین بارداری و تولد نوزاد را با هم سهیم شوید. می‌توانید به اطلاعات داده شده در هفته های مختلف بارداری (در همین کتاب) نگاهی بیاندازید تا بفهمید که برای یک خانم باردار و نوزاد متولد نشده او در طول دوره بارداری چه اتفاقاتی می افتد. در هفته ششم تا حول و حوش هفته چهاردهم، خانم های باردار بسیار احساس خستگی و تهوع دارند. بوها و مزه‌های خاصی ممکن است موجب شود که همسرتان احساس تهوع کند و شاید فقط بخواهد که بخوابد. او شاید به خاطر چیزهایی که از نظر شما کوچک هستند، تندخو و زودرنج باشد. با رفتن به سمت انتهای بارداری (حدود هفته ۲۷ تا ۴۰)نوزاد می‌تواند برای مادر بسیار سنگین باشد و خستگی و تندخویی هفته‌های اولیه ی بارداری، در این زمان اغلب باز می‌گردد و همسرتان شاید شروع به ترسیدن درباره تولد نوزاد بکند. اگر همسرتان مضطرب است، او را ترغیب کنید که در این مورد با شما صحبت کند. بعضی از خانم‌ها بیشتر دوست دارند که بشنوند تا این که کسی به حرف‌های‌شان گوش کند. بنابراین ممکن است کمی طول بکشد تا او لب به سخن گفتن با شما باز کند. صبور باشید. اگر شما یاد بگیرید که در این زمان از همدیگر حمایت کنید، رابطه‌تان پس از آمدن نوزاد مستحکم‌تر خواهد شد.

خصایص فردی همسرتان را در این برهه از زمان درک کنید. او هم اکنون با بسیاری از هورمون‌ها دست و پنجه نرم می‌کند که کنترل بدن او را بدست گرفته‌اند و موجب اتفاقات غیرعادی در بدنش می‌شوند. با محبت شما، به او احساس بهتری دست خواهد داد و قدردان توجه شما خواهد بود.



هفته ۱ و ۲

وضعیت بدن شما

آخرین قاعدگی شما

الآن آخرین پریود شما آغاز شده است (یا حداقل برای مدتی، آخرین) یعنی لایه بیرونی رحم ریزش می کند و با خودش تخمک نابارور آخرین ماه را پایین می آورد. ولی این تمام ماجرا نیست. دوره جدیدی رو به آغاز است، دوره ای که نقطه ی شروع بارداری شماست.

دوره قاعدگی شما توسط تعدادی از هورمون ها در همکاری با یکدیگر شروع می شود. شروع آن با (FSH) هورمون محرک فولیکولی است همانطور که فولیکول ها به بلوغ می‌رسند، هورمون دیگری به نام استروژن تولید می‌کنند.

استروژن دو کار انجام می دهد:

۱ استروژن باعث رشد مخاط رحم می‌شود. ضخیم شدن مخاط رحم برای جایگزین شدن توده سلولی جنینی و تشکیل جفت ضروری است.

۲ وقتی استروژن به میزان کافی بالا برود، آن زمان، هورمون دیگری به نام LH را آزاد می کند.

این تغییر در مقدار LH باعث می شود بالغ ترین فولیکول، تخمک را به سمت دیواره تخمدان، پرتاب کند (روندی که آن را به عنوان تخمک گذاری می شناسید، که معمولا حدود ۲۴ تا ۳۶ ساعت بعد از تغییر ناگهانی LH رخ می دهد) تا اسپرم خوش شانسی، آن تخمک هیجان زده را به چیزی که بچه خواهد شد، تبدیل کند. همین امر باعث می شود که تمام فعالیت های مقدماتی بدن تان، برای ایجاد جنین آغاز شود.

این دو هفته انتظار را مثل یک پیاده‌روی پایانی قبل از آنکه بچه کنترل همه چیز را بدست بگیرد، درنظر بگیرید. شاید هنوز حامله نباشید، حداقل، از دید اصولی، ولی برای رفتار کردن مثل باردار، زود نیست.

پس اگر مصرف ویتامین مربوط به دوران پیش از بارداری را شروع نکرده اید، اکنون شروع کنید. الان همچنین وقت خوبی است که رژیم متناسب با بارداری بگیرید و با برنامه ورزش کنید.

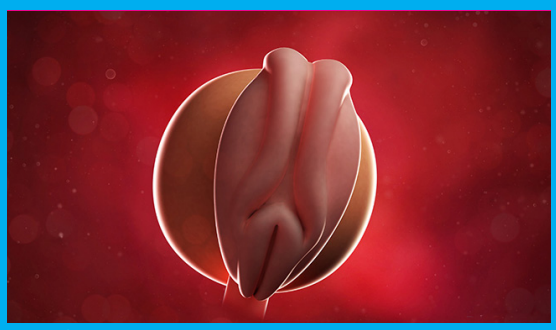
وضعیت جنین

مرحله لقاح

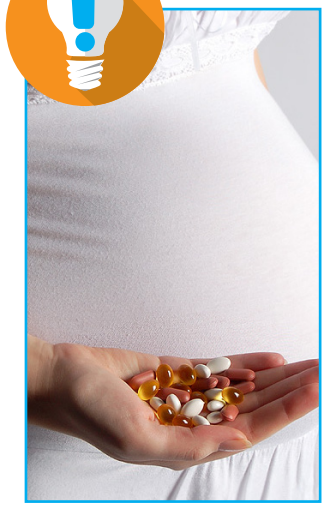
در این مرحله هنوز جنین قابل رویت نیست فقط یک تخمک دلواپس و تعداد زیادی اسپرم مشتاق برای ایجاد جنین وجود دارند. تخمک گذاری یعنی اینکه الان، رحم شما درحال آماده شدن است، برای ورود یک تخمک لقاح یافته، گرچه، شما تا ماه آینده از لقاح موفقیت آمیز اسپرم و تخمک، اطمینان پیدا نخواهید کرد.

چطور می توانید بگویید در هفته ی اول بارداری هستید، وقتی که حتی برای متخصصان هم این عمل دشوار است که زمان لقاح را دقیق معین کنند. حتی اگر اشتباهی در شروع پریودتان نباشد، تعیین روز دقیق تخمک گذاری می تواند مشکل باشد. یعنی، اسپرم منتقل شده به بدن شما ممکن است روزها پیش از آنکه توسط تخمک پذیرفته شود در بدن تان سرگردان باشد. همچنین، ممکن است تخمک در بدن شما یک یا دو روز منتظر پیدا شدن اسپرم های متاخر باشد! بنابراین برای اینکه به تمام بارداری ها زمانی استاندارد بدهیم، بیشتر متخصصان اولین روز از آخرین قاعدگی شما را به عنوان خط شروع ۴۰ هفته بارداری، انتخاب می کنند.

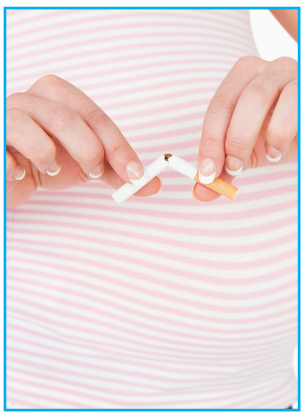
هنوز هم گیج هستید؟ این را به عنوان سرآغاز بپذیرید و دو هفته را به طور تقریبی اضافه کنید (بین ۴۰ تا ۴۲ هفته) قبل از آنکه حتی باردار باشید!



فهمیدن اثر حرارت بر باروری



می‌خواهید بچه دار شـوید؟ لپ تاپ ها را خاموش کنید و همسرتان را عاشقانه و گرم در آغوش بگیرید. حرف های خوب بزنید. تحقیقات نشان داده گرمای زیاد و ممتد، مثل پتوی الکتریکی یا قراردادن لپ تاپ روی پاها یا رعایت نکردن فاصله مناسـب موبایل نسبت به بدن، در زمان استراحت می توانند با کم کردن تولید اسپرم اثر سوء بر بیضه‌ها بگذارد در حالی که شـما مقدار زیادی اسپرم لازم دارید! بعلاوه اینکه، هر نوع در آغوش کشیدن که بـرای گرم ماندن انجام دهید، حـرارت متفاوتی ایجاد می‌کند، حرارتی که منجر به تولید بچه می‌شود.



۱ با مصرف روزانه ی ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید یا یدوفولیک بدن تان را برای بچه آماده کنید. با این کار برای فرزند آینده‌تان مغز و کانال نخاعی سالمی فراهم می کنید. به دلیل بومی بودن کمبود ید در کشور پیشنهاد می‌شود در صورت امکان به جای مصرف قرص اسـیدفولیک از قرص یدوفولیک که هم حاوی ید و هم حاوی اسید فولیک است استفاده نمایید.

۲ فرقی نمی کند که از دسـتور گیاهی، یا نسخه پزشک استفاده می کنید. در صورت مصرف هر دارویی در اولین فرصت ممکن با پزشک تان مشورت کنید تا بدانید کدام دارو احتمالا مضر و کدام ممکن است به سلامت فرزند آینده‌تان لطمه بزند.

۳ هیچوقت برای کنار گذاشتن عادت مصرف تنباکو دیر نیست. مصرف مداوم دخانیات واقعا می تواند بر قابلیت باروری شما و جنین در حال شکل گیری، اثر بگذارد.

۴ ممکن است بخواهید اثر عشق تان را با قهوه بیشتر کنید؟! اما بر اساس پژوهش های موسسه ی جهانی ناباروری، کافئین می تواند مانع باروری شود. آن را به تدریج قطع کنید تا دچار سردرد نشوید.

تغذیه بارداری

رژیم غذایی قبل و حین حاملگی

آمادگی بدن برای بارداری فقط این نیسـت کـه زمان تخمک گذاری را تعیین کنید، بلکه باید برنامه ریزی تغذیه مناسـبی را برای یک بارداری سالم مد نظر قرار دهید. تغذیه صحیح را حتی قبل از بارداری شروع کنید و بدانید با این کار هم به خودتان و هم به جنین لطف کرده اید.



بیشتر اسید فولیک مصرف کنید

اغلب سـبزیجات برگ سـبز و تمامی غلات به طور طبیعی منابع اسید فولیک هسـتند. کمبود ید در بارداری، پیامدهای بهداشتی متعددی از جمله هیپوتیروئیدی نوزادی را به دنبال دارد. تحقیقات نشان می دهد که ید دفع شده در ادرار مادران باردار در ایران کمتر از حد مطلوب است که به معنای عدم دریافت کافی ید می باشد. در این دوران نیاز روزانه به ید حدود ۲۵۰ میکروگرم است که بخشی از آن از طریق نمک ید دار تصفیه شده و بخش دیگر آن می بایست از طریق مکمل دارویی تامین گردد.

در حـال حاضر مکمـل یدوفولیک حـاوی ۱۵۰ میکروگرم ید و ۵۰۰ میکروگرم اسـید فولیک تولید شـده است که از ۳ ماه قبل از بارداری تا پایان هفته ۱۶ بـارداری مصـرف آن توصیه می شـود و پس از آن ایـن میزان در قرص های مولتی ویتامین مینرال کـه مادر تا پایان بارداری مصرف می کند تامین می گـردد.از آنجایی که شـما در مسـیری طولانی قرار

دارید، یک مکمل می تواند بهترین راه برای مصرف روزانه اسید فولیک باشد بویژه در روزهایی که بیشتر حالت تهوع دارید پیش از بارداری مکملی را انتخاب کنید که حاوی ۶۰۰-۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک باشد، که مطمئن شوید ذخیره اسید فولیک تان کامل می شود.



فست فود را کنار بگذارید

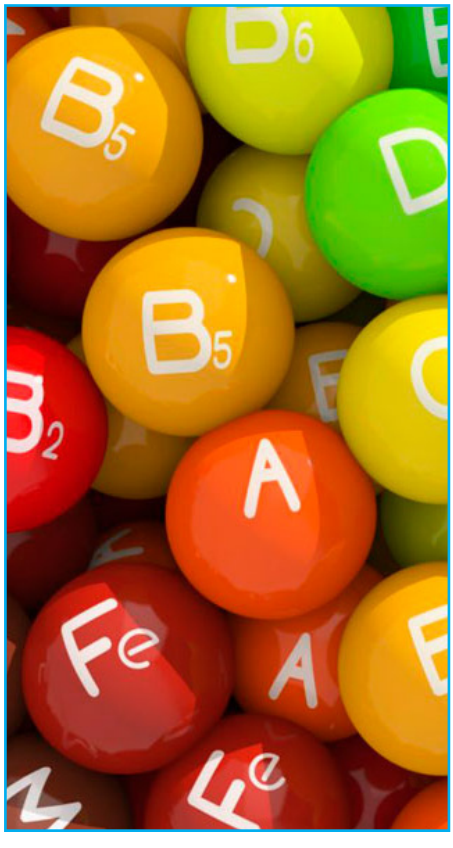
مصرف شکر تصفیه شده و آرد سفید را کاهش دهید، از جمله بیسکوییت، نان شیرینی ها، کیک، آبنبات و تقریبا هر خوراکی که ممکن است از دستگاه‌های اتوماتیک بگیرید. مصرف قهوه و یا شیرینی غیر طبیعی را باید کم کنید. چربی‌های اشباع شده را به شدت کاهش دهید هرچه این مواد کمتر مصرف شوند به نفع شما و جنین است، همچنین مصرف زیاد این نوع چربی‌ها باعث افزایش خطر تهوع شدید بارداری و استفراغ می‌شود.

مصرف تمامی مواد غذایی مفید که بدن تان و جنین، که الان بخشی از بدن شماست، به آن ها احتیاج دارد را افزایش دهید: مثل سالاد های سبزیجات، زرد آلو، انار، سیب، هویج، انبه، به و آلو تمامی غلات، نان کامل گندم، برنج قهوه ای و بلغور جو دوسر، لبنیات کم چرب، شیر، ماست و پنیر،..



وعده غذای اصلی را حذف نکنید

زمانی که وعده غذایی خود را حذف می کنید، آن وعده را برای بچه هم حذف کرده اید. همین الان عادت جدید ۳ تا ۶ وعده غذا را مد نظر قرار دهید چرا که بچه در اولویت است و جنین به یک منبع ثابت از مواد مغذی در طول روز نیاز دارد.



توصیه هایی برای پدران

توصیه های پیش از لقاح برای آقایان

آیا همسر شما از قرص‌هایی مانند اسید فولیک یا هر ترکیب دیگری از مواد مکمل برای داشتن یک بارداری سالم و در نهایت یک نوزاد سالم استفاده می کند؟ خود شما بعنوان یک پدر از هیچ مکملی برای رسیدن به نقطه باروری خود و حاملگی همسرتان استفاده نمی کنید؟ شاید شما نیز مانند میلیون ها فردی هستید که نمی‌دانند که استفاده از ویتامین ها می‌تواند به کیفیت بالا و تقویت اسپرم و همچنین یک حاملگی سریع‌تر و احتمالا نوزادی سالم‌تر منجر شود. در بحث توصیه‌های پیش از لقاح به آقایان، دریافت ویتامین موضوعی بسیار مهم است.

بنابراین باید ببینیم چه ویتامین‌هایی را هر شخصی می‌بایستی دریافت کند؟

ویتامین B۱۲

این ویتامین یک مورد قابل توجه برای مردان است زیرا که می تواند موجب افزایش تعداد اسپرم در آقایان با تعداد اسپرم کم شود.



ویتامین C

این ویتامین نه تنها در حالت عادی و برای زندگی روزمره یک ویتامین مهم است بلکه می تواند از توده شدن (Clumping) در اسپرم شما جلوگیری کند. مطمئنا هنگامی که می‌خواهید شانس لقاح را افزایش دهید، توده شدن در اسپرم ایده آل نیست. شما می توانید. ویتامین C را بصورت طبیعی و یا با استفاده از قرص های مکمل دریافت کنید. این مساله مخصوصا برای آقایانی که سیگار می کشند مهم است. زیرا اثبات شده که این ویتامین مواد شیمیایی موجود در سیگار را خنثی و بی اثر می‌کند.



ویتامین E

این ویتامین در فرآیند لقاح بسیار موثر است. به عنوان یک هشدار عمومی، بیمارانی که از داروهای ضد انعقادی استفاده می کنند نباید ویتامین E را بدون مشورت پزشک مصرف کنند.



روی

خانم ها و همچنین آقایان در فرآیند بارداری نیاز به روی دارند. آیا می دانید که روی به افزایش میزان تستوسترون کمک می کند؟ اگر می خواهید بارور شده و برای آوردن فرزند با همسرتان رابطه ی جنسی داشته باشید، داشتن میزان بالایی از تستسترون یک وضعیت خوب برای شما است. همچنین روی در افزایش تعداد اسپرم یک عامل موثر شناخته شده است.

سلنیوم

این آنتی اکسیدان ضمن اینکه ریسک داشتن عیب و نقص نوزاد در هنگام تولد را کاهش می دهد، از مصرف کننده ی آن نیز در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند. همچنین سلنیوم یک منبع عالی برای افزایش اسپرم در آقایان با تعداد اسپرم کم است. بخاطر داشته باشید میوه هایی که مصرف می کنید، سبزیجات، غلات و گوشت نیز خود هر کدام از ویتامین های فوق را دارا می باشند و مصرف این مواد می تواند بهترین راه حل برای دریافت این ویتامین ها باشد.

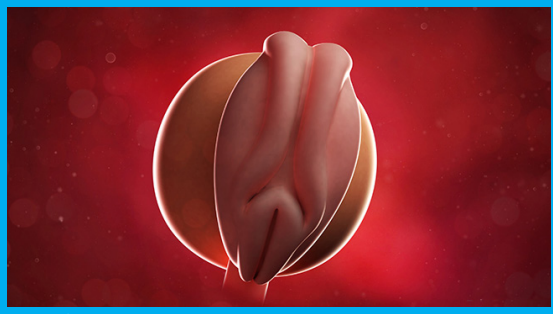
هفته ۳

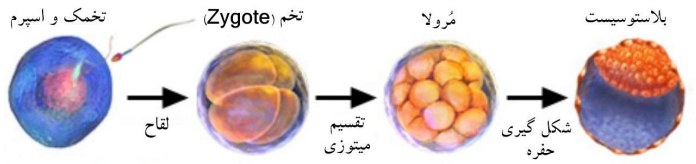
وضعیت جنین



باروری و لقاح

همانطور که در جلد های قبل نیز ذکر شد، این هفته عمل تخمک گذاری انجام شده و فرزند شما، تغییرات مورد نیازش را برای تبدیل شدن از یک سلول به یک دختر یا پسر را آغاز کرده است. وقتی اسپرم موفق، راهش را از لایه خارجی تخمک باز می کند، تخمک باردار شده و زیگوت یک سد درست می‌کند تا مانع از نفوذ سایر اسپرم ها شود ولی زیگوت شما برای مدت طولانی، تک نمی‌ماند! طی روزها، به دو و سپس چهار سلول و همین طور الی آخر، تقسیم می شود، تا وقتی که این گروه رو به رشد، حدود ۱۰۰ سلول را در بر بگیرد. بعضی سلول‌ها (Embryo) رویان را تشکیل می‌دهند، بعضی جفت را تشکیل می‌دهد.





لانه گزینی

این توده سلول ها اکنون بلاستوسیست نام دارد و همانطور که تقسیم می شود، سفری را از لوله فالوپ (لوله رحم) شما به رحم‌تان آغاز می کند، که این روند حدودا ۶ روز زمان می برد. آنجا خودش را در دیواره ی رحم جا گذاری می کند و تا زمان زایمان آنجا رشد می کند. اگر می خواهید بفهمید که چطور این تک سلولی به یک دختر یا پسر تبدیل می‌شود می‌توانید از این آموزش بیولوژی جالب توجه، بهره ببرید. تخمک بارور شامل ۴۶ کروموزوم است، ۲۳ تا از شما، ۲۳ تا از پدر. مادر همیشه کروموزوم X می دهد و پدر ممکن است کروموزوم های X یا Y بدهد. اگر اسپرمی که تخمک شما را بارور کرده کروموزوم X داشته باشد، زیگوت XX دختر می شود. اگر اسپرم حامل Y باشد، زیگوت XY شما پسر می شود.

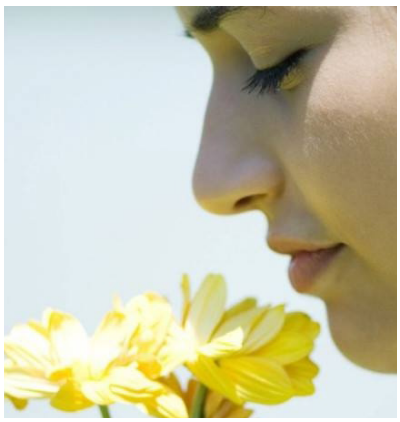
وضعیت بدن شما

تخمک گذاری و لقاح

در حال حاضر تغییر چشم گیری برای وضعیت فرمی بدن شما به و جود نیامده است، درحالی که متوجه تقسیمات تخمک تازه بارور شده و حرکتش به سوی رحم‌تان نمی‌شوید، بدن شما بستری مناسب، برای بلاستوسیتی که به سوی رحم می رود، آماده می کند!

دقیقا بعد از آزاد شدن تخمک، فولیکولی که تخمک از آن آزاد شده به جسم زرد یا Corpus Luteum تبدیل می‌شود و شروع به تولید هورمون پروژسترون می‌کند. جسم زرد تا زمانی که جفت رشد نموده و آمادگی حمایت از جنین را پیدا کند در تغذیه و حمایت از رویان ایفای نقش می‌کند. حدود ده هفتگی جفت به حدی تکامل می یابد که دیگر نیازی به فعالیت جسم زرد نیست و جسم زرد تحلیل می‌رود.

بین ۶ تا ۱۲ روز بعد از جایگزینی بلاستوسیت در دیواره ی رحم سلول های جفت در حال رشد، شروع به تولید Human Chorionic Gonadotropin) HCG) می کند. HCG به تخمدان های شما فرمان می دهد که تخمک جدید تولید نکنند و بدن شما را تحریک به بیشتر ساختن هورمون‌های استروژن و پروژسترون می‌کند که باعث می شوند دیواره ی رحم از ریزش حفظ و رشد جفت حمایت شود. نشانه های HCG ادرار یا خون شما ظاهر می‌شود، همان ماده‌ای که در آزمایش‌های بارداری بررسی می شود، گرچه ممکن است تا یک یا دو هفته دیگر هم از این تست جواب مثبت نگیرید.



تخمک گذاری و بویایی

یکی دیگر از نشـانه‌های تخمک گذاری می‌تواند قوی شدن حس بویایی نسبت به قبل باشد!

ایـن تئوری می‌گوید، حـس بویایی در برخی زنان در حین تخمک گـذاری، آنها را به فرومون‌های همسرشان حساس‌تر می‌کند.

فرمون‌ها ترکیبات شـیمیایی هسـتند که تولید کننده بو هسـتند و طبیعت آزادشان می‌کند تا برای رابطه جنسـی، محرک بیشتری باشد. هر چند که شما نمی‌توانید روی این موضوع به عنوان تنها علامت تخمک گذاری حساب کنید.

نکات بیشتر

۱ چون رویان، در حال رشد است، مصرف سه وعده‌ی پروتئینی که هر وعده آن شامل میزان کافی گوشت باشد می تواند به سـاخت بافت جدید برای بچه کمک کند. ترکیبی از آهن قوی با ویتامین C زیاد در غذاها، جذب آهن را بالا می‌برد، ماده‌ای که برای کمک به افزایش تعداد گلوبول‌های قرمز و جلوگیری از کم خونی، نیاز دارید.

۲ اگر در طول بارداری کلسـیم کافی مصرف نکنید، بچه این کلسـیم را از استخوان‌های شما می‌گیرد! مصرف سه وعده‌ی روزانه لبنیات کم چرب می‌تواند کمک خوبی باشد.

۳ بهترین راهکار مقابله با ویار این دوران، مصرف چای نعناع، شیرینیهای رژیمی نعناعی یا حتی آدامس نعناعی است.

اگر با وجود رعایت این موارد بازهم بعد از خوردن غذا دچار حالت تهوع میشوید، میتوانید اندکی عرق نعناع بعد از غذا بخورید.

۴ دیگر موادی که می‌توانید پس از غذا مصرف کنید، مخلوط زیره، نبات و هل به نسبت مساوی است. این مواد را با یکدیگر آسیاب کرده و بعد از هر وعده غذا یک قاشق چایخوری قورت بدهید.

تغذیه بارداری

رژیم غذایی باروری

مطمئن شوید که در ۳ هفته اول بارداری این سه ماده معدنی بسیار مهم را دریافت کرده اید:

کلسیم

مصرف ۳ مرتبه در روز، توانایی شـما را برای باروری تقویـت می‌کند. این مکمل مهم استخوان سـاز و با اهمیت برای باروری را نه تنها می‌توانید در محصولات لبنیاتی پیدا کنید بلکه در آب میوه‌های غنی شـده، کشـک، سویا، سـوپ پای مرغ، سوپ قلم گوسفند و گاو، بروکلی، سـبزیجات برگ سـبز، دانه کنجد نیز می‌توانید پیدا کنید.



منگنز

مصرف حـدود ۲ میلی گرم در روز آن ضروری و لازم اسـت. که مقدار فراوان آن در اسـفناج، هویج، بروکلی، تمامی غلات، آجیـل، موز و کشـمش وجود دارد.







روی

برای بارداری بسیار حیاتی است و کمبود شدید آن باروری را تضعیف می کند. شما می توانید از طریق مکمل حدود ۱۵ میلی گرم در روز از آن را دریافت کنید و یا با مصرف این مواد غذایی آن را به بدن خود برسانید: بوقلمون، گوشت گاو و بره، مرغ، بادام، لوبیا، جوانه گندم، ماست، بلغور جو دوسر، ذرت، تخم مرغ، نان غنی شده، غلات، حبوبات.

علاوه بر این سه مورد مهم و ضروری، کامل کردن ذخیره اسید فولیک را فراموش نکنید. منابع اسید فولیک شامل: اسفناج، سبزیجات برگ سبز، مرکبات، آجیل، حبوبات و... است اما برای اطمینان از ویتامین موجود در بدن، در دوران بارداری با مشورت پزشک از مکمل هم استفاده کنید.



مواد غذایی بد و مضر

کافئین بیش از حد یعنی بیش از سه فنجان قهوه در روز می‌تواند باروری را در مردان و زنان مختل کند.

توصیه هایی برای پدران

با همسرتان بیشتر صحبت کنید

کمی پر شور و احساس و همچنین عاشقانه رفتار کنید. به همسرتان بگویید چه چیزی باعث شد که عاشق او شوید و در حال حاضر هم بیشتر از همه عاشق چه چیزی در او هستید. برای هم از اولین قرارتان بگویید، اولین بوسه و اولین گفتن جمله ی «دوستت دارم».

درباره این صحبت کنید که چه چیزی شما را یک زوج قوی و مستحکم می‌کند و چطور پدر شدن و مادر شدن حتی شما را قوی‌تر نیز می‌کند. در هفته های پیش رو، رابطه ی شما با چالش‌های منحصر به فردی روبرو خواهد بود. کار عاقلانه این است که هم اکنون اندکی انرژی برای تحکیم پایه و اساس آن بگذارید.

کشیدن سیگار برای نوزاد خطرناک است

بنابراین اگر سیگاری هستید سعی کنید که در زمینه ترک آن مشورت بگیرید. اگر به سیگار کشیدن ادامه می‌دهید، نزدیک همسرتان سیگار نکشید، به او سیگار تعارف نکنید و همچنین سیگارهای‌تان را در هر جای خانه ول نکنید.

هم اکنون زمان شروع به تقسیم کردن کارهای خانه است، البته اگر که این کار را نکرده‌اید. دو زمینه وجود دارد که شما می توانید در آنها کمک کار مادر باشید:

آشپزی

در ماه‌های اول بارداری، بوی آشپزی موجب تنفر و زدگی او می‌شود. اگر شما آشپزی کنید احتمال دارد که او با تمایل بیشتری مواد غذایی مورد نیاز خودش و نوزادتان را بخورد.

حمل کردن خرید های سنگین

حمل بار می تواند تنش زیادی به کمر او وارد کند بنابراین خرید را به تنهایی خودتان و یا با هم انجام دهید.

خوب غذا خوردن

سعی کنید زمان های غذا خوردن بیشتری را کنار همسرتان باشید، عادت‌های غذایی سالم اتخاذ کنید. عادت‌های که می‌خواهید آنها را به بچه نیز انتقال دهید.

بگذارید او بداند که تنها نیست

در مورد بارداری و مشکلاتی که همسرتان دارد مطالعه کنید. از سایت های اینترنتی و یا اپلیکیشن های موبایل تایید شده متخصصان و مراکز معتبر (اپلیکیشن بارداری مامی) استفاده کنید. در این صورت اطلاعات زیادی نصیب‌تان می‌شود. توصیه‌های پایه‌ای سلامت به همان اندازه که برای او مهم است، برای شما نیز مهم است.

هفته ٤

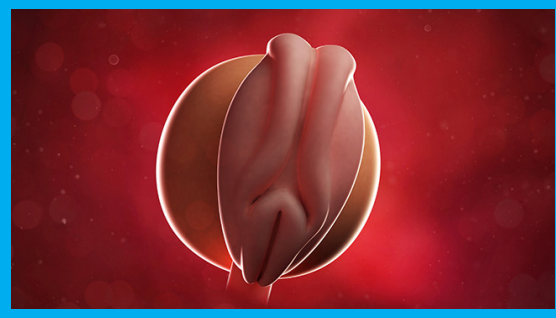
وضعیت جنین



در این هفته جفت و جنین شروع به رشد می‌کنند

بلاستوسیتی که به بچه شما تبدیل خواهد شد، سفر ۶ روزه‌اش از لوله ی رحم تا رحم را طی کرده است.

به محض اینکه آن توپ کوچک سلولی در رحم شما لانه گزینی کرد، دستخوش تقسیمات بسیاری می شود، ابتدا به دو نیمه تقسیم می‌شود، نیمی جنین و نیمه دیگر جفت را تشکیل می‌دهند، به اضافه بند ناف، که تا زمان تولد مواد غذایی را به بچه منتقل می‌کند و مواد زاید را از او دور می‌کند.



رشد رویان و کیسه آمنیوتیک

وقتی کیسه آمنیوتیک (کیسه آب) اطراف جنین تشکیل می‌شود، کیسه (Yolk) زرده، هم تشکیل می‌شود که بعدا به مجرای تخصصی گوارشی فرزندتان تبدیل خواهد شد.

سه لایه جنینی

رویان حالا ۳ لایه مجزا از سلول‌ها دارد که به بخش‌های تخصصی بدنش تبدیل خواهند شد:

- لایه داخلی، اندودرم، به سیستم گوارشی کبد و ریه‌ها تبدیل خواهد شد.
- لایه میانی، مزودرم، به قلب، اندام‌های جنسی، استخوان‌ها، کلیه‌ها و عضلات تبدیل خواهد شد.
- لایه بیرونی یا اکتودرم، که سیستم عصبی، موها، پوست و چشم‌ها را تشکیل می‌دهد.

هفته اول تا هفته ۱۰ دوران رویانی نامیده می‌شود

در حقیقت دوران رویانی دورانی است که بیشتر اندام‌های بدن نوزاد شکل می‌گیرد و به همین دلیل در این دوران عدم تماس با عوامل خارجی از اهمیت زیادی برخوردار است.

برخورد رویان با هر عامل خارجی که وارد بدن مادر شود او را به سمت ناهنجاری‌های مادرزادی می‌کشاند به همین دلیل است که بیشتر ناهنجاری جنین قبل از هفته دهم ایجاد می‌شود. در حقیقت فرزند شما در هفته‌های اول تا هفته ۹ (رویان) نامیده می‌شود و از هفته دهم به بعد که بیشتر اندام‌ها شبیه به انسان می‌شود، جنین نامیده می‌شود.



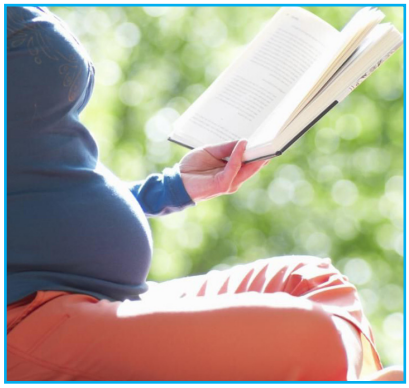
وضعیت بدن شما

لانه گزینی تخم

در ۴ هفته بارداری، بدن تان شدیدا در تقلا است، زیگوت و رحم شما در این هفته با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند. در بعضی از افراد، در اثر لانه گزینی خونریزی رخ می دهد که دلیل آن، جا باز کردن گروه سلولی درون دیواره ی رحم است.

خونریزی لانه گزینی، خیلی اندک اســت و معمولا به رنگ صورتی روشــن، قرمز روشــن یا قهوه ای روشن است و معمولا قبل از زمانی که برای پریودتان در نظر داشــتید رخ می دهد. فکر نکنید پریود اســت و نگران آن هم نباشید، نشانه ی نادرست بودن وضعیت نیست. از این هفته به بعد ممکن است کمی فشار در شکم تان حس کنید و سینه های شما ممکن است کمی حساس‌تر شوند و حتی کمی بزرگ تر شوند. بین ۶ تا ۱۲ روز بعد از لانه گزینی، این توده شروع به آزادسازی هورمون بارداری می کند که به زودی خط روی تست بارداری‌تان را صورتی یا آبی می‌کند. جسم زرد (فولیکولی که تخمک را آزاد کرده) برای قوت دادن به بارداری، تا زمانی که جفت تشکیل شود، پروژسترون تولید می‌کند که زمان آن تقریبا ۶ هفته است.

نکات بیشتر



۱ خود را در معرض افرادی که دخانیات استعمال می کنند قرار ندهید. تحقیقات نشان داده است که تحت دود قرار گرفتن، می تواند امکان سقط و بارداری خارج از رحم را افزایش دهد، یعنی اگر در منزل یا اطرافیان کسانی هستند که دخانیات مصرف می کنند، بهتر است از آنها فاصله بگیرید و مواظب خودتان و جنین باشید.

۲ یوگا؟ مدیتیشــن؟ مطالعه؟ خواندن قرآن یــا هرچیزی که برای آرامش لازم است انجام بدهید. افرادی که استرس زیادی دارند ممکن است حاملگی آن ها به تاخیر بیافتد.

تغذیه بارداری



مصرف کافئین طی بارداری

اگر عادت دارید همیشــه موقع صبح یک فنجان قهوه بنوشــید الان که چهار هفته از بارداری شــما می‌گذرد باید فکری به حال این وضعیت بکنید. کافئین، نوشیدنی انرژی زای موثری اســت اما ادرار آور هم هســت و باعث می شود که کلسیم و مواد مغذی دیگر مورد نیاز برای بارداری قبل از اینکه جذب بدن شود، از آن خارج شود. یکی دیگر از اثرات کافئین، تحریک کننده بودن آن است که باعث ایجاد نوسان در خلق و خو می‌شود.

آزمایشات اخیر نشان می دهد که دو فنجان قهوه در روز مناسب است اما مصرف بیشتر آن (حدود ۵ تا ۶ فنجان قهوه در روز) خطر سقط جنین را افزایش می‌دهد.

بهتر اســت همیشــه جانب احتیاط را درنظر بگیرید، زمانی که در انتظار بارداری هســتید، کافئین را به یک یا دو فنجان کوچک کاهش دهید و یا آن را کاملا کنار



بگذارید. نگران نباشید در اینجا چند راهکار برای سهولت این کار ارائه شده است. به خاطر داشته باشید که دلیل شما از انجام این کار چیست. البته از قبل این را می دانید که باید در بارداری کافئین را حذف کنید اما ضرر ندارد که به خودتان یادآوری کنید، با این کار هم به خودتان و هم به جنین سود می رسانید. هر چیزی که راجع به محدود کردن کافئین دوست دارید و به شما کمک می‌کند را پیدا کنید. به جای نوشابه گازدار از دیدن آب یا آبمیوه خوشحال شوید.

نوشیدنی‌های انرژی زای سالم تری با ترکیب آب گازدار و پروتئین تهیه کنید، حتی یک فنجان چای حاوی ۴۰ میلی‌گرم کافئین است. کافئین در نوشیدنی های غیر الکلی، شکلات، بستنی با طعم قهوه نیز به طور پنهان وجود دارد.



اگر بخواهید ۶ فنجان قهوه، را یک روزه کنار بگذارید سیستم بدن شما دچار شوک می شود و احساس خستگی و سردرد می کنید، پس به جای آن برنامه سریع الاجرا، روندی کندتر را درپیش بگیرید. با کم کردن یک فنجان در روز شروع کنید تا زمانی که به ۲ فنجان در روز برسید و یا همین روش را ادامه دهید تا زمانی که کاملا حذف شود.

اگر به نظر رسید که این برنامه هم سریع است با همان تعداد فنجان ادامه دهید اما به صورت نصف نصف برای هر فنجان از قهوه بدون کافئین استفاده کنید، نصف دیگر را طبق عادت خودتان درست کنید. با این روش فنجان قهوه شما عاری از کافئین می شود.

بازیابی انرژی به روش قدیمی

کمتر بخورید اما دفعات وعده غذایی را بیشتر کنید. میان وعده ها، انرژی شما را در حد متعادل نگه می دارند، این روش برای زمان بارداری خوب است.

توصیه هایی برای پدران

آماده شدن برای ایفای نقش پدری

هیجان روزشماری برای مثبت شدن آزمایش بارداری همسرتان می‌تواند بسیار شدید باشد تا جایی که شما درباره ظاهر بچه و یا نحوه ایفای نقش پدری خیال پردازی می‌کنید.

الان زمانی است که باید ماساژ دادن را یاد بگیرید. تکنیکی که در ماه های آینده از آن استفاده خواهید کرد (مخصوصا زمانی که کمر همسرتان شروع به درد گرفتن می کند). همسرتان را باکمی روغن ماساژ غافلگیر کنید. اما از مدل بی‌بوی آن استفاده کنید. حس بویایی او الان احتمالا بسیار حساس هست. یک احتمال دیگر هم وجود دارد که باید حواس‌تان به آن باشد، همسرتان در همه حالت‌ها و ساعت‌ها، عمل ماساژ دادن را دوست ندارد. بنابراین همیشه از او بپرسید که آیا می‌خواهد که شما این کار را انجام دهید یا نه؟ اگر او می‌گوید نه به یاد داشته باشید که او دست رد به سینه شما نمی‌زند بلکه دارد به تغییرات ایجاد شده در بدنش واکنش نشان می‌دهد.



هفته ۵

وضعیت جنین

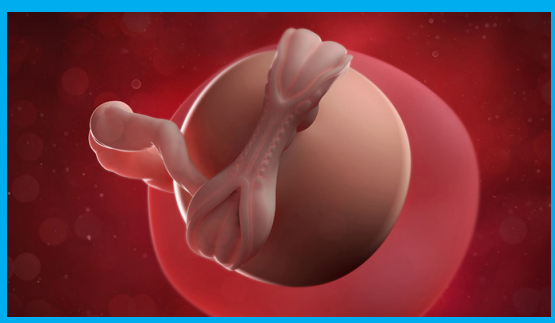
رویان کوچک شما تا این هفته به اندازه یک دانه پرتقال شده است، از نظر ظاهری چندان فرقی با یک نوزاد قورباغه ندارد!

در این هفته، میزان هورمون HCG در بدن شما به قدر کافی بالا هست تا بتوانید از یک تست بارداری خانگی، استفاده کنید. سپس دکتر بروید تا تایید کند و زمان زایمان را تخمین بزنید.

یکی از اولین سیستم‌هایی که فعال می‌شود، سیستم گردش خون است، همراه با عضو یاری کننده‌اش، قلب که در اولین سونوگرافی می‌توانید ضربانش را ببینید.

وقتی ۵ هفته باردار باشید، قلب بچه شما از دو مجرای کوچک ساخته شده که مجراهای قلبی نام دارند و با جدیت کار می‌کنند. وقتی که این مجراها با هم ترکیب شوند، بچه شما یک قلب با کارایی کامل خواهد داشت.

در این هفته نیز اندام‌های دیگری مثل کانال عصبی در حال شکل گیری هستند اما هنوز کاملا نشده‌اند ولی تا هفته دیگر، آنها هم کامل می‌شوند.



وضعیت بدن شما

تست‌های بارداری

تا به حال باید فهمیده باشید که پریود نشدید، این یکی از واضح‌ترین نشانه‌ها برای حامله بودن تان است. در هفته پنجم بارداری میزان HCG (هورمون معرف بارداری) در ادرار شما به قدر کافی بالا رفته که توسط یک تست (Baby Check: از داروخانه می توانید تهیه کنید)، مشخص شود. یعنی می‌توانید چیزی که شک داشته‌اید را حتمی کنید، از شادی خالص تا ترس محض. تغییرات حال و هوای‌تان کاملا طبیعی است و بهتر است به آنها عادت کنید چون برای ۹ ماه آینده شرایط‌تان همین خواهد بود.

نشانه‌های زودرس بارداری

نشانه‌های دیگری هم برای زودتر فهمیدن بارداری وجود داشته باشد. مثل حس خستگی شدید که بر شما غالب شده، پستان های تان که حساس تر شده، یا حالت تهوع خفیف.

هجوم هورمون های بارداری

مقدار زیادی از هورمون‌ها که در بدن شما گردش می‌کنند، به صورت انبوه تولید می‌شوند و درهمکاری با یکدیگر، تغییرات فیزیکی لازم را در بدن شما ایجاد می کنند. استروژن برای حفظ مقدارهای پروژسترون و HCG و پروژسترون برای حفظ کارکرد جفت تولید می شود، تا عضلات صاف رحم را از انقباض حفظ کند، و موجب تحریک رشد بافت سینه ها شود. HCG برای حمایت از جسم زرد عمل می‌کند که بچه را تا زمان تشکیل جفت، حدودا تا پایان سه ماهه اول، تغذیه می کند و پروژسترون را در حد مناسب نگاه می‌دارد.





نکات بیشتر

۱ وقت آن است که مصرف بعضی خوردنی ها از برنامه ی غذایی شما حذف شوند، مثل لبنیات محلی و غیر پاستوریزه. همچنین بعضی ماهی هایی که به صورت خام مصرف می شود. این ها می توانند باعث مسمومیت غذایی و یا انتقال آلودگی های میکربی به شما شوند و احتمالا جنین تان را تحت تاثیر قرار دهند.

۲ اگر حیوان خانگی خاصی و یا گربه دارید، نباید سبد حمل آن را تمیز کنید، زیرا ممکن است باعث انتقال میکرب توکسوپلاسما به شما شود و به جنین آسیب برساند و یا باعث سقط شود.

۳ حدود ۴۰ درصد مادران باردار عفونت های دندانی دارند که احتمال زایمان زودرس را افزایش می دهد. پوسیدگی دندان پنج برابر بیشتر از آسم شیوع دارد و باید به این نکته توجه داشت که پوسیدگی قابل انتقال است. برخی از زنان در سنین باروری، پوسیدگی دندان دارند. پوسیدگی دندان بیماری است که در آن قندها توسط باکتری ها تخمیر و تبدیل به اسید میشوند و مینای دندان تخریب شده و پوسیدگی آغاز می گردد. زنان باردار به چند دلیل در معرض خطر بالاتر پوسیدگی دندان قرار دارند مثل: افزایش اسید در حفره دهان، تمایل زیاد به خوردن وقت و بی وقت مواد غذایی شیرین و توجه کم به بهداشت دهان به دلیل بی حوصلگی. پیشگیری کلید اصلی سلامت دهان است پس بیایید با کمک بهداشت دهان مناسب، رژیم غذایی سالم و معاینات منظم دندانپزشکی سلامت دهان و دندان خود را تضمین کنیم.



تغذیه بارداری

ممکن است آن خوراک املت خوشمزه به طور باورنکردنی و بدون توضیحی، در هفته پنجم بارداری برای تان غیرقابل خوردن شود و یا با دیدن مرغ به گریه بیافتید و ظرف سالاد حال تان را بد کند.

ارتباط یک زن حامله با غذا فقط این نیست که او چه نیاز دارد بلکه موضوع این است که چه چیزهایی را می تواند برای خوردن تحمل کند و یا حتی بو کند. مطالعات نشان می دهد که بیش از ۸۵ درصد از مادران باردار ناسازگاری غذایی را تجربه می کنند (اغلب در سه ماهه اول).

اگر خوش شانس باشید ناسازگاری ها فقط شما را درگیر غذا ها و نوشیدنی‌ها می‌کنند. به هر حال در این زمان نباید این غذا ها و نوشیدنی ها را مصرف کنید. اگر خیلی خوش شانس نباشید این ناسازگاری شامل غذاهایی که دارای مواد مغذی برای جنین هستند هم می شوند.

خوشبختانه نیازی نیست غذایی که حتی به اسمش حساس هستید را مصرف کنید.

می توانید به آسانی با هنر جایگزینی، ناسازگاری های غذایی را تلافی کنید بدون این که ایده‌آل‌های تغذیه ای‌تان را به خطر بیاندازید.

بسیاری از زنان ناسازگاری غذایی را اوایل بارداری تجربه می کنند به خصوص با غذاهای پروتئینی و گوشتی. خوشبختانه منابع پروتئنی فراوانی به جز گوشت وجود دارد از جمله سویا، آجیل و حبوبات، لوبیا و برخی غلات.

اگر فقط ظاهر غذاها موجب می شود که معده تان به هم بریزد آنچه را که آزارتان می دهد را پنهان کنید، مثلا گوشت چرخ شده را در خورش استفاده کنید و از گوشت کم چربی استفاده کنید که بوی کمتری دارد، مرغ خرد شده را در سوپ یا سالاد ماکارونی استفاده کنید، تخم مرغ را در کیک مصرف کنید.

به جای بیسکوییت ها و تنقلات، سالاد میل کنید، اگر به سالاد یا هر سبزیجات دیگری حساس هستید، بشقاب غذای خود را با رنگ‌های زرد و نارنجی تزیین کنید. هویج و سیب زمینی شیرین نسبت به سبزیجات از نظر دارا بودن بتاکاروتن، غنی تر هستند و معمولا استفاده از آنها ساده تر است، می‌توانید در کیک یا سوپ از خرد شده آنها استفاده کنید.

اگر به شیر هم حساس هستید، کلسیم را از لبنیات دیگر دریافت کنید مثل پنیر یا ماست.

به جای لبنیات، سویا، دانه کنجد، کشک، خربزه را جایگزین

کنید، همچنین کنسرو ماهی با استخوان (کیلکا و ساردین)، حتی کلم بروکلی و لوبیای پخته شده دارای کلسیم هستند.

ممکن است از زمانی که تست بارداری‌تان مثبت شده دیگر به سبزیجات زیاد علاقه نداشته باشید، به جای آنها میوه‌ها را انتخاب کنید که برطرف کننده نیازهای تغذیه ای شما هستند، به خصوص آنهایی که از نظر دارا بودن بتاکاروتن بسیار غنی هستند مثل: انبه، طالبی و زردآلو که منبع بسیار خوبی از ویتامین C نیز هستند. بیشتر این حساسیت‌های غذایی در سه ماهه دوم کم می‌شود یا از بین می‌رود.

توصیه هایی برای پدران

شما دارید این دوره پر ماجرا را به آرامی همراه همسرتان طی می‌کنید. همه چیز عادی بنظر می رسد و فقط یک سری مسائل جزیی به چشم می آیند: کمی آسیب‌پذیری در اطراف نوک سینه‌های همسر شما، کمی تکرر ادرار، تعدادی رگ‌های آبی روی قفسه ی سینه. اما اینها مواردی نیستند که باعث نگرانی شما شوند.

این روند همسر باردار ادامه پیدا می‌کند تا این که یک روز با یک احساس عجیب و غریب و ناخوشایند در شکم از خواب بیدار می‌شود. احساسی شبیه دریازدگی و یا احساس بودن در یک جاده پر پیچ و خم.

توجه به حالت تهوع و بیماری صبحگاهی در دوره ی بارداری همسرتان

به این برهه زمانی از بارداری، بیماری صبحگاهی (Morning Sickness) گفته می شود و متاسفانه باید چند هفته ی آینده را نیز با این وضعیت سر کنید.

ممکن است همسر شما جزو تقریبا سه چهارم خانم‌هایی باشد که از نشانه های مربوط به این اختلال در سه ماهه ی اول بارداری رنج می برد.

عموما حدود هفته ی ۶ تا ۹ بارداری شروع می شود و جایی بین هفته ی ۷ و ۱۲ به اوج خود می رسد.

از آن جایی که حس بویایی در ماه های اول بارداری بسیار قوی است، اختلال بیماری صبحگاهی موجب تنفر غذایی شدید به یک سری غذاها و بوها در خانم ها می شود.

نگران نباشید، برای اکثریت قریب به اتفاق مادران باردار، بدترین وضعیت بیماری صبحگاهی بین هفته های ۱۲ تا ۱۴ می باشد. اگر چه که در تعداد معدودی از خانم ها در سه ماهه ی دوم نیز این نشانه ها ادامه می یابد و در تعداد کمتری نیز (اختصاصا مادرانی که بیش از یک قلو دارند) ممکن است که این وضعیت تا سه ماهه ی سوم نیز ادامه پیدا کند. خبر مهم برای یک پدر



مهربان این است که اگرچه بیماری صبحگاهی شاید به شما و همسر بارداتان یک احساس خیلی بدی بدهد اما این اختلال آسیبی به نوزادان نمی زند. همه خانم‌های باردار بیماری صبحگاهی را تجربه نمی‌کنند. همچنین همه ی آنها نیز این وضعیت را به یک صورت مشابه نخواهند داشت. بعضی خانم ها حالت تهوع گاه به گاهی دارند. بعضی دیگر تمام روز را حالت تهوع دارند اما استفراغ نمی‌کنند، برخی گاهی یکبار استفراغ می‌کنند در حالی برخی دیگر مکررا استفراغ می کنند. احتمالا برای این تفاوت‌ها چند دلیل وجود دارد:

تفاوت سطح هورمون ها

سطح بیش از میانگین هورمون‌ها، می‌تواند باعث تشدید بیماری صبحگاهی شود. سطوح پایین‌تر هورمون ها ممکن است که این وضعیت را به حداقل برسانند و یا حذف کنند. اگرچه که خانم های با سطوح هورمونی طبیعی نیز ممکن است که به میزان اندکی تهوع را تجربه کنند.

خستگی‌های مفرط فیزیکی یا روانی

خستگی‌های مفرط فیزیکی یا روانی نیز می توانند نشانه های تهوع را شدیدتر کنند. شما به عنوان همسری دلسوز با کاهش عواملی که باعث تشدید این شرایط روحی و جسمی می شود، کمک موثری در بهبود حال همسرتان می کنید.

هفته ۶

وضعیت جنین

در این هفته سر بچه شکل می گیرد

- برآمدگی‌های حساس سر: به آرواره، گونه‌ها و چانه ی بچه تبدیل می‌شوند که در واقع به یک چهره ی دوست داشتنی تبدیل خواهند شد.
- فرورفتگی‌های دو طرف صورت: آنها در حال تبدیل به کانال‌های گوش هایش هستند.
- فرورفتگی‌های کوچک روی صورت: چشم‌ها و بینی را طی مدت چند هفته تشکیل خواهند داد.

همچنین این هفته، کلیه‌ها، کبد و ریه ها همراه با قلب کوچکش که در حال حاضر ۸۰ بار در دقیقه می‌تپد و این تپش هر روز سریع‌تر می‌شود، تشکیل می‌شوند.





اندازه گیری جنین

طی رشد جنین، متخصصان اندازه رویان‌هایی به کوچکی جنین شما را از تاج سر و تا کفل کوچک و بامزه‌اش، تعیین می کنند. اینگونه اندازه‌گیری به این خاطر است که همزمان با رشد جنین شما، پاهایش جمع می شوند و این وضع، اندازه‌گیری کل بدن را مشکل می‌کند.

وقتی در هفته ششم بارداری باشید، اندازه سر تا کفل بچه شما، عددی بین ۵ تا ۶ میلی‌متر است یعنی در حال حاضر به اندازه طول سر ناخن‌تان یا یک نخود سبز است.

وضعیت بدن شما

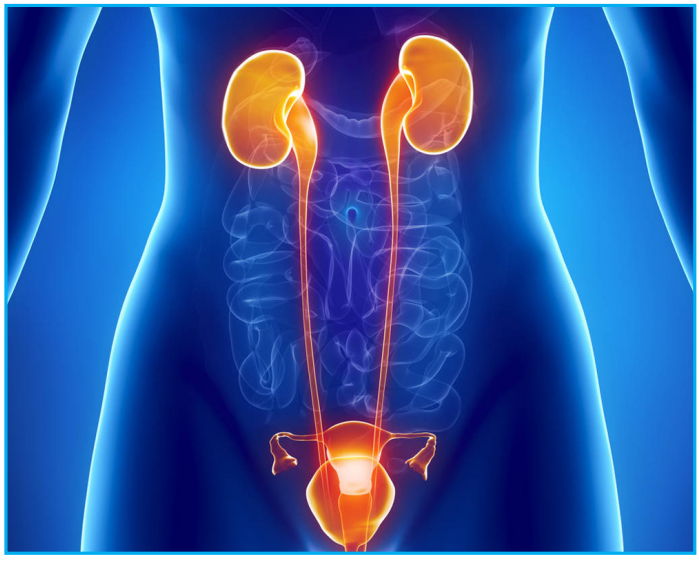
تکرر ادرار

ممکن است هنوز بدن تان از لحاظ ظاهری تغییری نکرده باشد، ولی با هر بار تهوع یا ورم کردن برای شما یادآوری می‌شود که باردار هستید.

تکرر ادرار، از پیامدهایی است که هیچ زن بارداری از آن لذت نمی برد، بخصوص وقتی که خواب شما را که واقعا به آن احتیاج دارید را قطع کند، ولی یکی از رایج ترین پیامدهای بارداری است. ضمناً، کلیه‌های‌تان دارند برای دفع مواد زاید از بدن تان کارآمدتر می شوند. به علاوه، رحم رو به رشد شما دارد کم کم به مثانه تان فشار وارد می کند که باعث می شود فضای کمتری برای جمع شدن ادرار داشته باشید و خوشبختانه، این فشار در سه ماهه دوم، وقتی که رحم در ناحیه ی حفره ی شکمی رو به بالا می رود، کم می‌شود.

یک توصیه

هر بار، موقع دفع ادرار به جلو خم شوید تا مثانه‌تان بهتر و بیشتر تخلیه شود. به این ترتیب، کمتر به دستشویی می‌روید! ولی مایعات را کنار نگذارید زیرا بدن شما به منبع ثابت مایعات نیاز دارد.





برای اولین ویزیت دوران قبل از تولد برنامه ریزی کنید

مطمئنا تابحال از تست های بارداری، خبر را گرفته اید ولی ضرری ندارد که بطور قطعی از یک پزشک هم بشنوید. در این مراجعه، چکاپ فیزیکی کاملی خواهید داشت که شامل این موارد می‌شود:

بازرسی لگن، پاپ اسمیر، آزمایش خون اولیه برای تعیین گروه خونی، فاکتور Rh، کم خونی و بررسی احتمال مشکلات کروموزومی برای فرزندتان. همچنین از نظر بیماری های مقاربتی، مقاومت به سرخک و بیماری های مشخص ژنتیکی بررسی می شوید. همچنین، باید یک آزمایش ادرار انجام دهید تا ادرار شما از نظر گلوکز، پروتئین، گلبول های قرمز و سفید و باکتریایی بررسی شود.

موضوع دیگر

برای پاسخگویی به سوالات زیادی آماده باشید مثل سابقه‌های پزشکی که کمی زمان می برد ولی مهم تر از همه، سوالات خودتان است، از قبل یک لیست بنویسید تا هیچ چیز را فراموش نکنید، مثل نگرانی از کنار گذاشتن بعضی مواد غذایی و به یاد داشته باشید که در حال حاضر، هیچ سوالی احمقانه نیست، از پزشک‌تان راجع به تمام آزمایش های لازم بپرسید، آزمایش‌هایی که برای تایید سلامت نوزاد ضروری است.



نکات بیشتر

۱ بیشتر متخصصان ترجیح می‌دهند که در سه ماه اول از مصرف مواد رنگی مثل رنگ مو و مواد آرایشی خودداری کنید.

۲ اگر دفع ادرار دردناک شده یا این که حس دفع دارید اما ادراری در کار نیست، برای تشخیص احتمالی عفونت مجرای ادراری، حتما به پزشک‌تان مراجعه کنید.

۳ دل‌تان شیرینی می‌خواهد؟ زیاد هم خودتان را دچار محرومیت نکنید. اما به جای خریدن یک شیرینی بسته بندی شده، یا تهیه شیرینی از شیرینی فروشی‌ها که میدانید مملو از چربی ناسالم است، بهتر است خودتان آن را درست کنید. بیشتر غذاها وقتی در خانه درست می‌شوند خیلی سالم‌تر هستند، چون شما می‌توانید موادی انتخاب کنید که چربی مضر کمتری دارد. وقتی دارید شیرینی خوشمزه‌تان را درست می‌کنید، چند عدد گردو را هم فراموش نکنید.

تغذیه بارداری

تهوع و استفراغ در حاملگی

تهوع از چه زمانی شروع می شود؟

گرچه احساس تهوع و استفراغ با بالا آمدن آفتاب شروع می شود اما درهر زمانی از روز یا شب می‌تواند باعث آزار شود. برخی آن را با عنوان NVP (تهوع و استفراغ بارداری) می‌شناسند.

علائم آن معمولا حدود هفته ۶ تا هفته ۹ شروع می شود و در هفته های ۷ تا هفته ۱۲ به اوج خود می رسد. از آنجایی که در زنانی که بارداری اول را تجربه می کنند حس بویایی فوق العاده قوی و حساس می شود، تهوع صبحگاهی باعث می شود نسبت به برخی غذاهای خاص و بوها ناسازگاری نشان دهند.



دلایل تهوع:

- حساسیت
- استرس
- خستگی
- اولین بارداری
- ژنتیک

برای بیشتر خانم های باردار شدت حالت تهوع بین هفته های ۶ تا ۱۴ بارداری است، گرچه افراد کمی این علائم را تا سه ماهه دوم هم دارند و عده بسیار کمتری به خصوص آنهایی که دوقلو یا چندقلو دارند ممکن است حتی تا سه ماهه سوم هم این حالت ها را داشته باشند. ممکن است حالت تهوع باعث شود حس بدی پیدا کنید اما خیال تان راحت باشد که به جنین هیچ آسیبی نمی رسد و نشانه‌ی سلامت بارداری است.

مواردی که باعث تهوع صبحگاهی می شود

تهوع صبحگاهی می تواند به دلیل افزایش سطح هورمون HCG باشد که میزان آن در اول صبح به اوج خود می رسد و این حالت را تشدید می کند اما می تواند در هر زمانی از روز باشد. افزایش میزان استروژن و پروژسترون، ماهیچه های دستگاه گوارش را سست و ضعیف می کند و این باعث رفلاکس یا برگشت مواد غذایی از معده به مری می شود که باعث تشدید تهوع می شود. حذف وعده غذایی و خالی بودن معده نیز حالت تهوع را تشدید می کند. همه زنان باردار حالت تهوع ندارند و همه به یک حالت نیستند. برخی زنان فقط گهگاهی احساس تهوع دارند، برخی دیگر دل پیچه دارند اما استفراغ ندارند، برخی زنان هر از چند گاهی استفراغ می کنند و بعضی به کرات و مرتب این حالت را دارند. در موارد دو قلویی حالت تهوع شدت پیدا می کند.



حساسیت

مغز در بعضی خانم ها وقتی دستور تهوع صادر می شود نسبت به بقیه حساس تر عمل می کند، یعنی احتمال بیشتری هست که به هورمون های عامل حالت تهوع واکنش نشان دهد. اگر شما مرکز فرماندهی حساسی داشته باشید (مثلا اگر همیشه در ماشین دچار تهوع می شوید یا دریا زده می شوید) احتمال می رود در بارداری تهوع و استفراغ بیشتری داشته باشید و بالعکس.

استرس

معمولا استرس باعث ناراحتی معده و روده می شود، بنابراین عجیب نیست که علائم تهوع حاملگی با استرس بدتر شود.

خستگی

خستگی بدنی یا ذهنی می تواند علائم تهوع حاملگی را تشدید کند (و برعکس، تهوع شدید باعث افزایش خستگی می شود)



اولین بارداری

تهوع صبحگاهی در اولین بارداری ها معمولا رایج تر و شدید تر است که تاییدی است بر این نظریه کـه عوامل فیزیکی و روحی می تواند دخیل باشـد. از نظر فیزیکی بدن یک زن که اولین بارداری را تجربه می کند نسـبت به کسـی که ایـن دوره را گذرانده، برای افزایش ناگهانی هورمون ها و تغییرات دیگر، آمادگی کمتری دارد. زنانی که برای اولین بار حامله شـده اند، از نظر احساسـی و روانی احتمال بیشتری هست دچار حالت های اضطراب و نگرانی شوند که همین باعث مشکلات معده می شـود. زنانی که برای بار دوم یا سـوم باردار می شوند برای فرامـوش کردن حالت تهوع با مراقبت از بچه هـای بزرگتر حواس خود را پرت می کنند. البته اظهار نظرهای کلی نمی تواند برای همه خانم های باردار صحت داشـته باشد ممکن اسـت فرد در بارداری های بعدی نسبت به اولین بار تهوع شدیدتری داشته باشد.

ژنتیک

تحقیقات نشـان داده اسـت که زنانی که مادران شـان دچار تهوع صبحگاهی می شدند، احتمال بیشتری هست که آنها نیز شرایط شدیدتری را داشته باشند.

توصیه هایی برای پدران



رابطه جنسی در حین بارداری

اگر همسرتان نخواهد که رابطه جنسی داشته باشید، ممکن است که تنهایی شما افزایش پیدا کند. این اتفاق امری قابل وقوع در دوران بارداری بوده و بین خانم‌های مختلف متفاوت است. معمولا دلیلی برای اجتناب از رابطه جنسی وجود ندارد اما بخاطر داشته باشید که:

- سینه‌های او در هفته‌های اول ممکن است بسیار آسیب‌پذیر باشد.
- در صورت مشاهده هر گونه درد یا خونریزی با پزشک خود مشورت کنید.
- اطمینان حاصل کنید که او راحت است.

به دنبال آموختن چیزهای بیشـتری در زمینه ی رابطه ی جنسـی حین بارداری باشید. اگر که رابطه ی جنسی ندارید، سعی کنید که روش های دیگر برای نزدیک بودن به هم را بیابید. اما در این مورد با هم صحبت کنید.

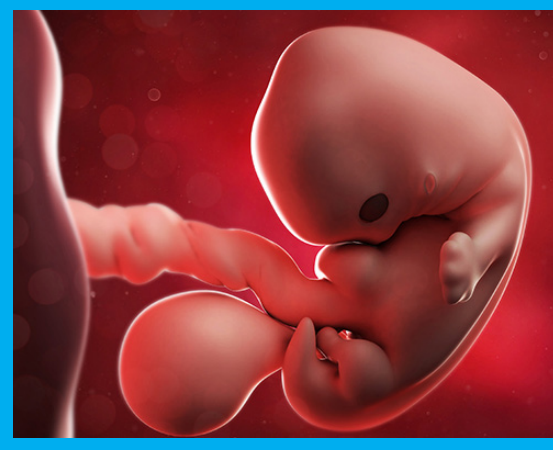
برای برخی زوج ها انجام عمل جنسـی در حین بارداری دشـوار است. اگر درباره تغییر شکل بدن همسـرتان احساس ناراحتی می کنید، در این باره با او صحبت کنید. او شـاید از تغییر فیزیکی خود احسـاس ناراحتی می کند و اگر فکر هم بکند شـما نوع رفتار او در حین رابطه جنسـی را دوست ندارید، شاید ضربه بخورد. می توانید مسائل مربوطه را با پزشک‌تان در میان بگذارید و فراموش نکنید شـرایط جسـمی و فیزیکی در دوران بارداری برای هر خانم متفاوت است. در مورد این موضوع مهم حتما از پزشک تان راهنمایی بخواهید که دقیقا طبق توصیه‌های مناسب برای همسر خود رفتار کنید.

هفته ۷

وضعیت جنین

بچه شما الآن تقریبا ۶,۳ میلی‌متر، تقریبا به اندازه یک بلوبری است، هنوز به نظر خیلی کوچک می‌رسد. در هفته هفتم بیشتر رشد روی سر متمرکز است و سلول های جدید مغزی با سرعت ۱۰۰ سلول در دقیقه تولید می شوند. بازوها و پاهای بچه شروع به شکل گرفتن می کنند. بچه ی شما این هفته صاحب دست و پا می شود. بازو و پاهایش شروع به پیدایش، رشد، بزرگ‌تر شدن و قوی‌تر شدن می کنند، گرچه جوانه‌های اندام‌ها در این مرحله بیشتر شبیه باله هستند تا دست یا پا.

در این هفته دهن و زبان بچه تشکیل می‌شوند و همچنین، جنین شما یک ماه سن دارد و تا به حال سه مرحله از رشد کلیه را تجربه کرده است. کلیه‌هایی که الآن دارد، دائمی هستند و برای انجام کار مهم کنترل مواد دفعی نگه داشته شده اند. طی حدود یک هفته ی آینده، بچه شروع به تولید ادرار خواهد کرد. همانطور که بچه در بدن شما بالغ می شود، ادرار می‌کند و قسمت قابل توجهی مایع آمنیون تولید می‌کند و سپس، دوباره در یک چرخه تکراری مایع آمنیوتیک را می‌بلعد و مجددا ادرار تولید می‌کند.



وضعیت بدن شما

حتی اگر هنوز به هیچ کس نگفتید باردار هستید، بچه ممکن است، کم کم با تمام وجود خودش را ثابت کند. نه در قالب کلمات، بلکه با خیلی از پیامدهای بارداری مثل تهوع بارداری که روز و شب دنبال شماست، یا همه ی آن بزاق اضافی که در دهان تان جمع می شود و نشانه ی زودرس دیگری از بارداری که قطعا تجربه خواهید کرد، مثل تغییرات سینه های شما.

سینه‌ها شروع به ورم کردن می‌کند

سینه های بعضی زنان در هفته ۷ بارداری، به اندازه یک فنجان کامل سایز اضافه می‌کنند، و الآن به طرز ناراحت کننده‌ای حساس، کم رنگ و سوزناک‌اند. دلیل آن هورمون‌های ضروری بارداری (استروژن و پروژسترون)، هستند. همچنین در پستان‌ها چربی ساخته شده و جریان خون را به این محل می‌رساند. سرسینه‌های‌تان ممکن است کمی بیش از حالت طبیعی بیرون بزنند، منطقه ی تیره اطراف نوک پستان، تیره‌تر و وسیع‌تر شده و طی ماه‌های آینده به رشد و تیره‌تر شدن رنگ ادامه خواهد داد. در مقیاس کم اهمیت‌تر، متوجه نقطه های برجسته ای در اطراف نوک سینه می‌شوید. این، برجستگی‌ها که مونتگومری نام دارند، غدد عرقی هستند که چربی نوک سینه را تامین می‌کنند. همه این‌ها برای وظیفه مهم شیردهی به نوزادتان که از حدود ۳۳ هفته دیگر آغاز می‌شود، ضروری هستند.

کنار آمدن با بیزاری غذایی

بیزاری های غذایی بارداری نه تنها خیلی رایج اند، بلکه تا حدی گیج کننده هم هستند، به ویژه وقتی که نسبت به غذایی که زمانی مورد علاقه‌تان بود، یک دفعه سرد شدید و واقعا با آن دچار تهوع می شوید. بهترین توصیه این است که سلایق جدیدتان را بسازید، به هر طریقی که شده. با روندی نسبتا ثابت و حتی ملال آور پیش روید، برای غذاهایی که نسبت به آن‌ها بیزاری پیدا کرده اید، جایگزین پیدا کنید و اگر حتی نمی‌توانید شکل و بوی گوشت را تحمل کنید، به گیاه سویا برای جایگزینی پروتئین فکر کنید.



نکات بیشتر



۱ هنوز به ظاهر باردار نیستید، اما ممکن است چند گرم وزن اضافه کرده باشید. درحقیقت، زنانی با BMI (نمایه توده بدنی) طبیعی بین ۱۸,۵ تا ۲۴,۹ احتمالا بین ۱۱,۴ تا ۱۵,۹ کیلوگرم، وزن اضافه می کنند.

۲ در سه ماهه‌ی اول، گرفتگی عضلانی طبیعی است ولی اگر با درد شانه یا گردن، انقباضات، سرگیجه یا کم انرژی شدن‌تان همراه باشد، به پزشک اطلاع دهید.

۳ اگر دچار تهوع و استفراغ صبحگاهی هستید باید بدانید حفره دهان‌تان در معرض اسید معده قرار می گیرد که می تواند باعث سایش مینای دندان و استعداد ابتلا به پوسیدگی شود. برای مقابله با این مشکل علاوه بر تغییرات رژیم غذایی و شیوه زندگی، باید جهت حفظ سلامت دندان‌ها پس از استفراغ دهان خود را با محلول یک قاشق چای‌خوری جوش‌شیرین در یک فنجان آب بشویید تا اسید خنثی شود، حتی شستشو با آب نیز مفید است. در ضمن از مسواک زدن بلافاصله پس از استفراغ خودداری کنید و همیشه از مسواک‌هایی با پرزهای نرم استفاده نمایید تا خطر آسیب به مینا کاهش یابد. دهان شویه‌های حاوی فلوراید می توانند از دندان‌های ساییده شده یا حساس محافظت به عمل آورند. جهت استفاده از دهان شویه ها با پزشک خود مشورت کنید.

تغذیه بارداری



ویار، ناسازگاری غذایی، تهوع، گاز معده

در هفته ۷ بارداری هستید و بدن شما با بی نظمی‌های گوارشی روبرو می شود که ممکن است دیگر آن را ترک نکنند. درست زمانی که دقت بیشتری به خرج می دهید که تغذیه صحیح داشته باشید، بدن تان هم تلاش می‌کند با هر ترفندی آن را پس بزند. خوشبختانه مغز باهوش تر از بدن است و کاری می کند معادل های سالم را به جای غذاهای ناسالم هوس کنید.

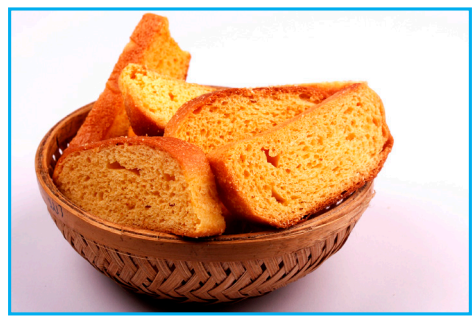
ویار



برخی خانم های حامله شیرینی دوست دارند و برخی دیگر عاشق خوراکی های شور هستند و بعضی هردو را دوست دارند. اما حتما چیزی هست که خیلی بیشتر به آن علاقه نشان می دهید، برای هر تنقلات شور یا شیرینی که در فهرست تان هست، انتخاب سالم‌تری وجود دارد، البته به مقدار زیادی اراده هم نیاز هست که می تواند اشتهای شما و بچه را برطرف کند. به سیب زمینی سرخ کرده فکر نکنید و آن را با سیب زمینی پخته یا کدوی حلوایی پخته جایگزین کنید، غذاهای چرب و روغنی نخورید و یا ذرت بو داده بخورید که به جای نمک از پارمزان در آن استفاده شده باشد، اگر عاشق شکلات شده اید، یک فنجان شکلات داغ با شیر کم چرب درست کنید. با دیدن بستنی از خوشحالی جیغ می زنید، به جای آن برای ماست یخ زده ذوق کنید و روی آن را با گیلاس و







آلبالو تزیین کنید تا نیازهای تغذیه ای شما هم رفع شود.

ناسازگاری غذایی

می دانید که به پروتئین احتیاج دارید اما با گوشت، مرغ و ماهی و.. مشکل دارید، حتی نمی توانید در یک فضا با این مواد باشید بالاخره این موضوع حل می شود، اما تا آن موقع پروتئین را از منابع دیگر تامین کنید، مثل پنیر، ماست، لوبیا و یا محصولات سویا. اگر سبزیجات برگ سبز در فهرست غذاهایی است که دوست ندارید به دنبال زردها بروید مثل هویج، زردک، فلفل دلمه‌ای زرد، سیب زمینی، انبه، هلو، زردآلو و طالبی.

گاز معده

برخی از سالم ترین غذاها بسیار نفاخ هستند، به جای آن باید خوراکی‌هایی جایگزین شود که موجب نفخ نشوند مثل انبه به جای بروکلی، توت فرنگی به جای هویج، سینه مرغ آبپز شده به جای سرخ شده و...

تهوع

هنوز از حالت تهوع رنج می برید که ممکنه فقط محدود به صبح هم نباشد، اگر بیسکوییت نمکی (کراکر، ترد..) را هم نمی‌توانید تحمل کنید، انتخاب‌های دیگری هست. خوراکی‌های خشک و شیرین خوشمزه مثل: گندمک خشک، انواع مغزها، چوب شور، کیک برنج، نان سوخاری شده که برای خوراکی‌های کنار پا تختی و در کیف دستی نیز مناسب هستند.

توصیه هایی برای پدران

تنفر یا بیزاری از برخی غذاها در همسرتان

در هفته ۷ بارداری بیسکوییت خشک یا کراکر همه ی زندگی او و یا حداقل قسمت اصلی رژیم غذایی در حال تغییر او می باشد. شما ممکن است که تکه‌های آن را روی میز کنار تخت و برای خوردن در صبح بیابید. مزه ی نشاسته ای آرامش بخش بیسکوییت خشک می‌تواند از نزدیک شدن حالت تهوع جلوگیری کند و بنابراین او بهتر می‌تواند آماده خوردن صبحانه شود. این عادت او را تشویق کنید و یک نوشیدنی زنجبیلی برایش بیاورید تا بتواند چیزهایی که خورده است را ببلعد و پایین بدهد. ممکن است متوجه شوید که او یک سری تنفرهای غذایی دارد که پیش تر جزو موارد مورد علاقه اش بوده اند. از خودتان می پرسید که آیا این همسر شماست که خوردن خورشت قورمه سبزی را رد می کند و به دنبال خوردن سالاد و سبزیجات است؟ به حالت ایراد گرفتن سریعا از او سوال نکنید. او نیز نمی تواند جواب این سوال را شرح دهد، شما باید حواس تان به تغییرات هورمونی در او باشد.

طرز تهیه نوشیدنی زنجبیلی

همانند دم کردن چای، زنجبیل را خرد کرده و دم کنید. در یک لیوان آب نصف یک لیمو ترش تازه را بچکانید. سپس زنجبیل دم کشیده را درون لیوان ریخته با یک قاشق غذا خوری عسل آن را شیرین کنید. این نوشیدنی مفید برای معده ناسازگار این روزهای همسرتان آرام بخش است.



هفته ۸

وضعیت جنین

بچه با سرعت خارق العاده یی رشد می کند

تقریبا روزی یک میلی متر، در حال حاضر طولش حدود ۱۲,۷ میلی متر است و فرزندتان به سایز تمشک رسیده است. ولی اندازه گیری سایز بچه هر هفته کمی سخت تر می شود و دلیل این است که رشد با سرعت تقریبی روزی یک میلی متر اتفاق می افتد ولی این رشد الزاما در قد نیست.

این رشدها می‌توانند در بازوها، پاها، پشت و یا سایر بخش های بدن فرزند شما رخ دهند. بچه دارای لب، بینی و پلک شده است. بچه در هفته هشتم بارداری هنوز بین انگشتان دست و پایش پرده دارد، اما الآن دارند تغییر می‌کنند و دم بچه در حال نابودی است. لب بالا، برجستگی بامزه پایینی بینی او و پلک های کوچک و نازکش در حال شکل‌گیری است.





ضربان های قلب و حرکات

این نمو و رشد برای فرزندتان هم هیجان انگیز است. قلبش با سرعت غیرقابل باور ۱۵۰ بار در دقیقه می تپد، تقریبا دوبرابر سرعت ضربان قلب شما. گرچه هنوز نمی توانید احساسش کنید، ولی او همانطور که بدن کوچکش و جوانه‌های دست و پایش را جمع می کند، حرکاتی غیر ارادی انجام می‌دهد.

وضعیت بدن شما

گرچه بچه اندازه تمشک تان هنوز در ظاهر شما خودش را نشان نداده است، اما احتمالا لباس‌های‌تان کمی تنگ شده است. به این خاطر است که رحم شما که معمولا به اندازه یک مشت دست است، تا هفته هشتم بارداری به دلیل تجمع چربی در ناحیه زیر شکم به ابعاد یک پرتقال رسیده است اما هنوز کوچک است.

ناخوشی صبحگاهی همچنان ادامه دارد

اگر شما هم جزو ۷۵ درصد زنانی هستید که ناخوشی صبحگاهی را تجربه کرده اید، نگران نباشید، حال بچه ی شما خوب است. سعی کنید به دفعات بیشتر اما میزان وعده‌های کمتری، تغذیه کنید که همچنین به بدن شما کمک کند تا با سوزش معده در دوران بارداری مبارزه کنید. اغلب، حالت تهوع و استفراغ تا هفته ی دوازدهم یا چهاردهم فروکش می کنند. تلاش کنید روی بخش مثبت متمرکز شوید. ناخوشی صبح معمولا نشان دهنده آن است که بارداری‌تان خوب پیش می رود.

میوه خوردن در دوران بارداری

وقتی باردار هستید، میوه را بهترین دوست خودتان بدانید. این شیرین ترین سخاوت طبیعت، همه ویتامین‌های ضروری و سایر موادی که برای شما و بچه خوب است را در خود دارد. همچنین نقش مهمی در منظم نگه داشتن سیستم گوارش شما دارد. میوه ی مناسب، می تواند جایگزین سبزیجاتی بشود که احتمالا بخاطر عدم تحمل غذایی دوران بارداری از آنها پرهیز می کنید مثلا وقتی نمی‌توانید بروکلی را تحمل کنید، زردآلوی خشک را جایگزین کنید.

قانون برای تشخصی مواد مغذی میوه ها و سبزیجات

پررنگ‌ترها، مواد غذایی غنی‌تری دارند. معمولا، رنگ آنچه که درون میوه یا سبزی است اهمیت دارد. پس، درحالیکه یک طالبی نسبت به یک سیب قرمز از نظر ظاهری رنگ پریده تر است، درونشان چیز دیگری می گوید، مغز رنگی طالبی، درون سفید سیب را از نظر ویتامین و

محتوای معدنی، شکست می دهد. میوه تان را بر اساس رنگین کمان درونش انتخاب کنید تا موادی را که ارزش محتویات شان بسیار بالاست، پیدا کنید.



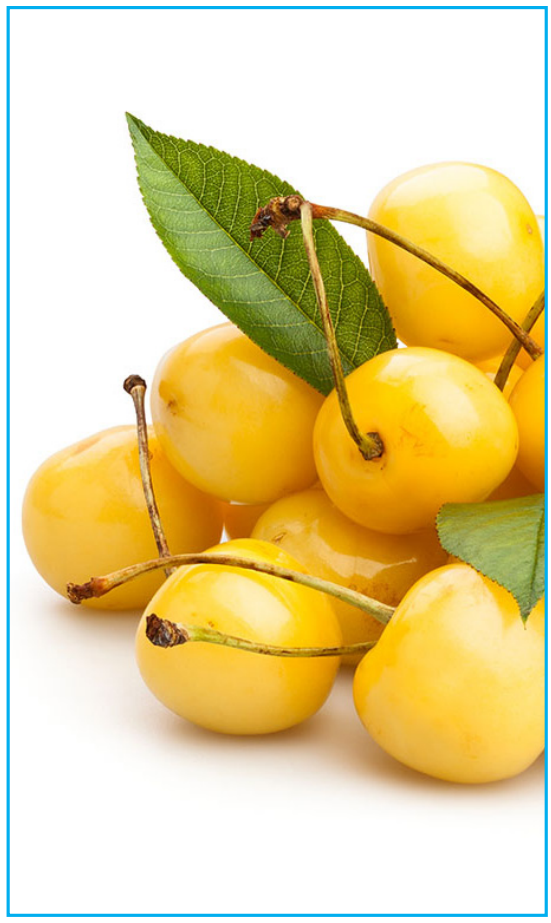
نکات بیشتر

۱ حجم خون تان ۴۰ تا ۵۰ درصد افزایش یافته و این ممکن است موجب سردردهایی شود. اگر این مشکل را دارید با پزشکتان مشورت کنید.

۲ پیاده روی روزانه را به برنامه ورزشی تان اضافه کنید. پیاده روی روزانه به بیرون آمدن بچه در طول زایمان، کمک خواهد کرد.

۳ لکه ظاهری ناخوشایند! برای خیلی ها، تغییرات هورمون ها در بارداری می تواند باعث لکه‌هایی روی صورت بشود. می توانید با استفاده از یک ضد آفتاب مناسب در زمان‌هایی که بیرون از خانه هستید، از پوست تان مراقبت کنید. در مورد میزان SPF مجاز برای ضدآفتاب تان با پزشک مشورت کنید.

تغذیه بارداری



هوس یا ویار در بارداری

ویار بارداری در مسیری طولانی همراه زن حامله و همسرش می باشد. دلیل این بی نظمی‌های غذایی که برای بیش از ۳/۴ از زنان پیش می آید چیست؟ مثل همیشه هورمون ها نقش مهمی دارند، به خصوص که این حالت در سه ماهه اول که سطح هورمون ها زیاد شده، بیشتر دیده می‌شود.

در اینجا چند راهکار برای کنترل ویار ارائه شده است:

۱ تسلیم شدن

اگر به اندازه کافی خوش شانس باشید که هوس میوه و سبزیجات کنید، بدون محدودیت بخورید و اگر می توانید چیزهای مختلف را امتحان کنید مثل گیلاس سفید یا توت فرنگی و انبه.

۲ جایگزین کردن

اگر ویار شما را به سمت ظرف گندمک پر از شکر یا نمک می کشاند، روش سالم تر را انتخاب کنید و گندمک بدون شکر و نمک را همراه با توت فرنگی و موز و شاید کمی عسل میل کنید. به جای یک ظرف چیپس سیب زمینی، سیب زمینی را بپزید (سیب زمینی را در روغن زیتون قرار دهید سپس با کمی نمک و پنیر پارمزان آن را بپزید تا ترد شود).

۳ حواس پرت کردن

ذهن‌تان را مشغول فعالیت های غیر غذایی کنید که از آن لذت می برید و پیاده روی، صحبت با یک دوست، گشت و گذار یا یک داستان جذاب مطالعه کنید.

هویج و فلفل ها

هویج و فلفل قرمز دارای بتاکاروتن هستند. که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. ویتامین A برای تکمیل رشد چشم، پوست، استخوان و اندام های جنین ضروری است. همچنین منبع خوبی از ویتامین های B۶ و C و فیبر هستند که به حرکات روده نیز کمک میکنند. هر دو برای جویدن مناسب اند با سس یا بدون سس. میتوان تکه های خرد شده هویج را در اغلب خوراکی ها استفاده کرد. فلفل قرمز شیرین برای ماکارونی، لوبیا پلو و ماکارونی عالی است، همراه با کمی روغن زیتون، سیر و لیموترش. می‌توان آن را همراه با ساندویچ و سالاد نیز مصرف کرد.

نکته

مراقب مصرف ویتامین A در شکل های مختلف باشید. این ویتامین در برخی مکمل ها، غذاهای غنی شده، داروها و محصولات پوست (روی برچسب محصولات پوست دنبال لغت رتینول باشید) وجود دارد. برخلاف بتاکاروتن که طی بارداری کاملا بی خطر است، میزان بسیار بالای ویتامین A به طرق مختلف خطر نقص مادرزادی را افزایش میدهد.

انبه

اگر معده شما حتی با فکر کردن به سبزیجات به هم میریزد، انبه را جایگزین کنید، انبه حاوی ویتامین‌های A و C بیشتری است حتی بیشتر از یک وعده سالاد. مکملی عالی برای غذاهای شیرین و بسیار خوشمزه است. میتوانید از آن در سوپ، آبمیوه و یا به عنوان طعم دهنده استفاده کنید.

نکته

این میوه گرمسیری همانند موز، سرشار از منیزیم است که به کاهش علائم بارداری مثل گرفتگی عضلات پا، کمک می‌کند.

توصیه هایی برای پدران

حالت تهوع و بیماری صبحگاهی

در کوتاه مدت کم خوردن ایرادی ندارد:

نوزاد شما خوشبختانه در حال حاضر و در هنگامی که بیماری صبحگاهی همسرتان در بدترین وضعیت خود قرار دارد، بسیار ریز و کوچک است و با این اوصاف همسر شما هنوز نیاز تغذیه ای چندانی ندارد.

چند توصیه مهم برای کمک به همسرتان:

- هنگامی که همسر شما دچار حالت تهوع می شود، برای همسرتان شربت لیمو عسل و یا شربت زنجبیل با عسل آماده کنید. (البته اگر میل دارد)
- به دنبال خوراکی‌های سالم جایگزین برای همسرتان باشید، به جای استفاده از چیپس ها و انواع تنقلات شور نشاسته‌ایی که اغلب خانم های باردار تمایل شدیدی به خوردن آن دارند از این موارد برای همسرتان تهیه کنید:
- تهیه سیب زمینی آب پز، سیب زمینی ها را حلقه حلقه کنید و کمی روغن کنجد یا روغن هسته انگور روی آن بریزید، مقدار کمی نعناع خشک، نمک و سماق روی آن بریزید. نعناع به هضم غذا کمک می کند و التیام بخش است.
- از نخود، کشمش، زنجبیل و لیمو ترش به عنوان تنقلات شور و شیرین استفاده کنید.

هفته ۹

وضعیت جنین

شروع دوره جنینی

در هفته نهم بارداری، فرزند شما دوره رویانی را پشت سر گذاشته و حالا وارد دوره ی جنینی می شود. جنین شما الان حدود ۲/۵ سانتی متر طول و اندازه یک زیتون سبز متوسط است. سرش مستقیم و رو به بیرون بدن است و تکامل یافته‌تر شده، گوش ها برجسته تر شده اند و اندام‌های جدیدی مثل کبد، طحال و کیسه ی صفرا در حال تشکیل هستند. جنین شما حالا حرکات ناگهانی با بازوها و پاهایش انجام می‌دهد که یعنی عضلات کوچکش دارند شروع به نمو می‌کنند، گرچه این حرکت‌ها را حداقل تا دوماه آینده حس نخواهید کرد.





ضربان قلب جنین در سونوگرافی قابل شنیدن است

قلب بچه به قدر کافی رشد یافته و بزرگ شده است، پس ضربان آن با یک سونوگرافی شنیده می شود ولی اگر متخصص شما با سونوگرافی هنوز نمی تواند صدای قلب بچه‌تان را بشنود نگران نباشید. این فقط یعنی دختر یا پسر خجالتی‌تان گوشه رحم شما قایم شده یا پشتش را به خروجی رحم کرده است و هنوز آن قدر رشد نکرده است که صدای قلب شنیده شود پس، کار سونوگرافی را برای ردیابی صدای او دشوار می‌کند. طی چند هفته آینده یا در ویزیت بعدی تان، قطعا صدای معجزه آسای قلب فرزندتان قابل شنیدن خواهد بود.

وضعیت بدن شما

احساس خستگی زیاد!

وقتی صحبت از پیامدهای بارداری می شود، ممکن است حس کنید لباس های تان در محدوده کمر تنگ می‌شوند و نیم تنه بالا درحال انفجار است، هنوز ۱۰۰ بار در روز به دستشویی می‌روید حتی اگر برای استفراغ نباشد، برای ادرار و یا با بلند کردن سرتان از بالشت مشکل دارید، تمام روز پای تان را موقع راه رفتن روی زمین می‌کشید و به محض این که شب به خانه برسید، مشتاقانه می‌پرید روی تخت!

خستگی شدید دوران بارداری عارضه رایجی است، به ویژه در سه ماهه اول و فقط یک دلیل دارد، به وجود آمدن بچه سخت است. بدن‌تان دارد سخت اضافه کاری می‌کند تا هم گام با رشد جفت، برای مادر شدن آماده شود. متابولیسم و سطح هورمون‌های بدن شما به طور قابل توجهی افزایش پیدا کرده است و این باعث افزایش فشار و قند خون می شود؛ این وضعیت، راهکاری مناسب برای مقابله با خستگی این دوران است.

به زودی انرژی تان بر می گردد

با افزایش سطح انرژی‌تان، آسایش و کاهش مشکلات صبحگاهی طی چند هفته آینده در راه است، یعنی وقتی که جفت در سه ماهه دوم بارداری، تکمیل می‌شود.

آماده سه ماه سوم باشید

امکان برگشت خستگی در سه ماهه سوم وجود دارد، وقتی که نیازهای بدن تان برای حمل یک جنین بزرگ افزایش می‌یابد، ولی چون فعال ماندن برای سلامت شما و فرزندتان ضروری است، سعی کنید با آن مقابله کنید.



به خوبی اما مختصر تغذیه کنید

کنار آمدن با تهوع و استفراغ در طول بارداری آسان نیست، نگران نباشید. اشتهای تان هنوز به اندازه سه ماهه اول حساس است و هنوز بستگی به چالش تامین نیاز های غذایی فرزندتان دارد. در این موقع، اگر از عهده ی وعده‌های غذایی سنگین بر نمی آیید، حداقل شش وعده کوچک‌تر بخورید، تمرکزتان بیشتر روی غذاهایی باشد که کمتر اذیت تان میکند، فراموش نکنید که از قدرت آرامش بخشی زنجبیل بهره ببرید!

نکات بیشتر

۱ اگر احساس سوزش در معده‌تان دارید و پرهیز از غذاهای تند و چرب کمکی نمیکند و همچنان معده تان ناسازگار است، با پزشک‌تان مشورت کنید.

۲ حالا وقت درنظر گرفتن صحبت با پزشک‌تان درباره ی آزمایش‌های رایج ژنتیک میباشد، این آزمایش‌ها معمولا بین هفته‌های ۱۱ تا ۱۳ انجام می‌شوند (مخصوصا اگر ۳۵ سال یا بیشتر دارید یا شرایط ویژه‌ی ژنتیکی در خانواده دارید حتما در مورد این تست‌ها با پزشک‌تان مشورت کنید).

تغذیه بارداری

غذاهای پر انرژی در حاملگی



این روزها برای انجام سریع کارها خیلی خسته هستید، بیشتر کارها را نصفه انجام می دهید، خب شما باردار هستید. یادتان باشد، این سخت‌ترین کاری است که بدن تان تا به حال انجام داده است. برای تغذیه بچه که تمام مدت در حال فعالیت است، خون بیشتری تولید می شود، ضربان قلب افزایش می یابد، متابولیسم بدن انرژی بیشتری می سوزاند، حتی وقتی که دراز کشیده اید، شما به مواد غذایی، کالری و آب بیشتری احتیاج دارید. بدن شما هنوز در فرآیند ساخت جفت قرار دارد که تا ماه چهارم کامل خواهد شد.

نوشیدنی‌های انرژی زا



مصرف نوشابه‌های انرژی زا را به حداقل برسانید. این نوشیدنی‌های رایج انرژی زا به طور مختصر کار می کنند، ترکیب شکر و کافئین، قند خون را یکباره افزایش می دهد، بعد از آن حتی خسته تر از قبل می شوید. افزایش ناگهانی قند خون الان که باردار هستید اصلا خوب نیست. به خاطر خودتان و بچه، به یک ماده انرژی زا نیاز دارید که دوام داشته باشد و ترجیحا به ارزش غذایی روزانه شما اضافه کند که قطعا شکر و کافئین نیستند، کافئین بیش از حد برای جنین ضرر دارد. این انرژی را در غذاهای با کیفیت پیدا کنید.

پروتئین طرفدار انرژی

یک ماده غذایی طبیعی که شما را سرزنده می‌کند. پروتئین نوعی انرژی تولید میکند که دوام دارد و شما را معلق نگه نمی دارد که در وسط روز به پشت بیافتید و خسته شوید. اسید آمینه در غذاهای غنی از پروتئین به رشد جنین کمک میکند و تکثیر سلول ها را سرعت می بخشد. در زمان بارداری روزانه به ۷۵ گرم پروتئین احتیاج دارید و خوشبختانه افراد این مقدار پروتئین را هر روز بدون زحمت دریافت می کنند به خصوص اگر رژیم غذایی پر پروتئین و کم کربوهیدرات داشته باشند.

پروتئین

از منابع پروتئین با چربی کمتر استفاده کنید. شامل: شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت بدون چربی، مرغ خانگی، ماهی و غذاهای دریایی، محصولات سویا، لوبیا، عدس، نخود، مغزها و دانه‌ها.

کربوهیدرات

کربوهیدرات برای تغذیه جنین و تامین انرژی شما لازم است. فهرست کربوهیدرات های سالمی که می توانید انتخاب کنید، شامل: میوه‌های تازه، میوه خشک و میوه یخ زده خشک، سبزیجات تازه، نان کامل گندم، کراکر و برشتوک، سیب زمینی پخته، لوبیا و نخود فرنگی است.

آهن

خستگی، ممکن است به دلیل کم خونی و فقر آهن باشد، بخصوص زمانی که زن باردار سست و ضعیف می شود، چرا که در بارداری برای رشد جنین به خون بیشتری نیاز است. باید مطمئن شوید روزانه به اندازه کافی غذاهای غنی از آهن را دریافت می کنید، علاوه بر این که پس از هفته ۲۰ بارداری با مشورت پزشک باید مکمل آهن مصرف کنید. منابع سالم آهن، شامل: عدس پخته شده، میوه خشک، اسفناج، محصولات سویا، گوشت قرمز بدون چربی است. برای جذب بهتر آهن مواد غذایی همراه آن ویتامین C مصرف کنید، مثل ریختن آب لیمو ترش تازه بر روی مواد غذایی.

همچنین در نظر داشته باشید که بدن‌تان به میزان کافی کالری جذب کند. حالا که باردار هستید، ۳۰۰ واحد بیشتر کالری نیاز دارید. اگر کمتر از این مقدار کالری مصرف کنید، موجب می شود جنین برای رشد از ذخایر بدن شما استفاده کند.

توصیه هایی برای پدران



تغییرات خلقی شدید در هنگام بارداری

در این زمان ممکن است در یک دقیقه مدال بهترین شوهر در تاریخ جهان، فقط بخاطر رفتن به خشکشویی به گردن‌تان آویخته شود و در زمان دیگری با یک کار کوچک با هق هق گریه همسرتان و سرزنش شدن از طرف او روبرو شوید.

با این تغییرات خلقی همسرتان در هفته ۹ بارداری نجنگید. این اثرات همان تغییرات هورمونی است و این تغییرات در ماه های پیش رو نیز ادامه خواهد داشت. در آغوش گرفتن همسرتان، البته اگر در این زمان می توانید به او نزدیک شوید، در حل مشکل بسیار موثر است. یک جعبه دستمال کاغذی در دسترس بگذارید. او حتی ممکن است بی دلیل و با دیدن یک آگهی بازرگانی بی مزه گریه اش بگیرد.

گردش دو نفره

شما می‌توانید ساعاتی از روز را با همسرتان به گردش و پیاده روی اختصاص دهید، این کار موجب عوض شدن روحیه و فعالیت بدنی برای او می‌شود. همچنین می‌توانید او را با خرید تنقلات سالم و مقوی خوشحال‌تر کنید مثل معجون، بستنی و یا آبمیوه‌های طبیعی.

هفته ۱۰

وضعیت جنین

جنین

فرزند شما که از این به بعد او را «جنین» خطاب می کنیم، در این هفته استخوان های بدن اش تشکیل می‌شوند. از این هفته به بعد رشد فرزند شما سریع تر از قبل خواهد شد. بچه تقریبا ۳/۸ سانتیمتر طول دارد. کم کم، فرزند شما شکل و شمایل انسانی می گیرد. استخوان ها، غضروف ها و فرورفتگی های کوچک روی ساق پا که زانو و مچ پا را به وجود می آورند در حال شکل گیری هستند.

سر جنین

جنین هنوز سر بزرگی دارد و تقریبا بقیه اندامهایش به اندازه سرش رشد نکرده اند. اگرچه غضروفهای جلوی سر به تدریج درحال تبدیل شدن به استخوان هستند، اما هنوز هم نرم و حساس هستند و خیلی راحت میتوان تقسیمات مغزی او را دید.





اولین دندان بچه

در این هفته ریشه های دندان های بچه شما زیر لثه شکل می گیرند و تا شش ماه پس از تولد بچه از زیر لثه بیرون نمی آیند. بقیه سیستم ها هم فعالیت می کنند. سیستم گوارش بچه دارد آنزیم های گوارشی تولید میکند، کلیه ها مقادیر بیشتری ادرار تولید می کنند و اگر فرزندتان پسر باشد، از الآن تستوسترون هم تولید می شود.

وضعیت بدن شما

برای خیلی از مادران باردار، هورمون های بارداری موجب افتادگی عضلات صاف بزرگ شکم، تنبلی آنها و نهایتا ابتلای شما به یبوست، می شود.

سیاهرگ‌های قابل مشاهده

چیزی که احتمالا در دهمین هفته بارداری به آن توجه می کنید یک گردی خفیف در بخش پایینی شکم‌تان است، حتی اگر قبل از بارداری شکم نداشتید، این گردی بیشتر قابل توجه می‌شود، این رحم در حال رشدتان است که می بینید که در حال حاضر به اندازه یک گریپ فروت کوچک است. اگر هنوز برجستگی شکم‌تان محسوس نیست نگران نشوید، چند هفته دیگر آن را خواهید دید.

دومین چیزی که احتمالا متوجه می‌شوید آن خطهای آبی هستند که روی پوست تان در نواحی سینه و شکم به صورت متقاطع، ایجاد شده اند. به ویژه اگر پوست لطیف و روشنی داشته باشید، این سیاهرگ‌ها بیشتر به چشم می‌خورند ولی حتی افرادی با رنگ پوست های تیره‌تر هم می‌توانند این سیاهرگ‌ها را ببینند.

آنچه می‌بینید شبکه گسترده ای از سیاهرگ‌هایی است که خون بدن را جابجا می کند، خونی که برای غذا دادن به جنین در حال رشد شما، زیاد شده است.





در طول دوره بارداری‌تان، متوجه می‌شوید که سیاهرگ‌های دستان و پاهای‌تان هم به نظر بزرگ‌تر و برجسته‌تر می‌آیند. در طول بارداری، بـه طور میانگین حجم خون یک زن بیـن ۲۰ تا ۴۰ درصد افزایش می‌یابد و سیاهرگ‌ها برای هماهنگی با این وضعیت باید مقاوم شوند. مطمئن باشید که بعد از تولد بچه و پایان شیردهی، این حالت بطور کامل از بین می‌رود.

درمان یبوست



یبوسـت یک عارضه رایج در بارداری اسـت. برای جلوگیری از آن، از مصـرف غذاهایی که کار روده را مسـدود می کنند پرهیز کنید و با مصرف نان، غلات پرک شده، پاستا و برنج روده تان را تصفیه کنید.

فیبر مصرف کنید



تمام حبوبات غنی از فیبر هسـتند، کیوی میـوه خوبی برای افرادی است که یبوست دارند تمام میوه های خشک به ویژه آلوبخارا و انجیر و همچنین خاکشیر (با آب ولرم) دارای منابع غنی از فیبر می باشد.

فیبـر را بـا مایعات زیاد مصـرف کنید، مثـلا آب، آب میوه و آب سـبزیجات. در نهایت به یاد داشـته باشـید که تحرک داشتن باعث حرکت در داخل سیستم گوارش می شود و این یک دلیل خوب دیگر اسـت برای اینکه ورزش را در دسـتور کار خود قرار بدهید. اگر طی چند روز وضعیت شـما بهتر نشد، با پزشک تان تماس بگیرید و هیچ راهکاری را بدون اینکه اول با پزشک تان مشورت کنید، انجام ندهید.



نکات بیشتر

۱ ممکن است خیلی احساسی شده باشید و این تغییرات روحی معمولا در هفته‌های ۶ تا ۱۰ اتفاق می‌افتند که با شـروع سه ماهه دوم، وقفه ای در این مسـاله ایجاد می‌شـود. ولی بدانید که معمولا در سـه ماهه سوم برمی‌گردد.

۲ زنانی که عادت دارند در حال تماشای تلویزیون غذا میل کنند، احتمال بیشتری دارد که نوزادان‌شان را هم مقابل تلویزیون شیر دهند، اما این کار نمی‌گـذارد ارتبـاط عاطفی بین مادر و بچه برقرار شـود، پس کم کم این عادت را کنار بگذارید.

۳ اکنون، دندان‌های بچه زیر لثه جوانه می‌زنند، ولی اگر میزان ویتامین D شما کم باشد، ممکن است باعث شود که بچه دچار حفره‌های پوسیدگی شود. با پزشک‌تان راجع به مصرف ویتامین D صحبت کنید.

تغذیه بارداری

عوامل ایجاد یبوست در بارداری

هورمون‌های بارداری در این رابطه نیز دخیل هستند، چون باعث می شوند ماهیچه های روده کار خود را رها کنند، آنها را تنبل می کنند، در نتیجه غذا در مسیر طولانی هضم باقی می ماند. جنبه مثبت این قضیه این است که وقت کافی وجود دارد که مواد مغذی وارد جریان خون شوند و به جنین برسند. هورمون ها تنها مقصر ازدحام در روده بزرگ نیستند. با بزرگ شدن رحم فضایی که به طور معمول متعلق به روده است، اشغال می شود.

ویتامین‌های بارداری که حاوی آهن است و باید به طور منظم مصرف کنید نیز باعث یبوست و مسدود شدن روده می‌شوند اما مصرف نکردن این مکمل، راه مناسبی نیست، قطعا پس از گذشت نیمی از بارداری، پزشک مکمل آهن بیشتری برای شما تجویز خواهد کرد. یبوست نیز کم کم، برطرف می شود اما نیازی نیست ۹ ماه سختی یبوست را تحمل کنید،

راه‌های زیادی برای حل این مشکل وجود دارد:

■ اگر به رژیم پر از فیبر عادت ندارید یک دفعه آن را شروع نکنید



حرکت سریع از صفر تا ۳۵ گرم نتیجه ای جز نفخ و گاز روده ندارد. به جای آن برای شروع به هر وعده غذایی مقداری فیبر اضافه کنید مثل بروکلی بخارپز شده، برنج قهوه‌ای (سبوس دار) با مرغ. اما زیاده‌روی نکنید. برای مثال این وعده غذایی مناسبی است: بروکلی بخارپز، برنج قهوه‌ای، یک کاسه پر لوبیا همراه با سالاد و برای دسر آلو سیاه یا همان آلو بخارا. به بدن‌تان فرصت دهید تا به مواد غذایی جدید عادت کند.

■ در زمان صرف غذا پرخوری نکنید



وعده غذایی زیاد و سنگین، مسیر هضم و گوارش را سنگین می کند و منجر به انسداد روده می‌شود. در طول روز به جای ۳ وعده غذای سنگین، ۶ وعده غذا با حجم کم بخورید، در نتیجه نفخ کمتری را تجربه می‌کنید.

■ مایعات زیاد بنوشید



۸ لیوان مایعات مثل آب سبزیجات، آب میوه، آبگوشت، به طور روزانه به حرکت مدفوع در روده کمک می‌کند و دفع راحت‌تر انجام می شود. آب آلو یا زردآلو در صدر فهرست قرار دارد، چون ملین ملایمی است. در زمان یبوست مقداری از آن بخورید، اگر به تنهایی نمی‌توانید میل کنید با آبمیوه های دیگر آن را مخلوط کنید. یک راه مفید دیگر این است که مایعات گرم بنوشید، مثل آب گرم و لیمو ترش که به برطرف شدن انقباض روده‌ها کمک می‌کند.



■ در یک جا ثابت ننشینید

ورزش منظم طی بارداری حرکات روده را تحریک میکند. حتی یک پیاده‌روی ۱۰ دقیقه ای موثر است. به محض اینکه از خواب بیدار می شوید یک مشت پر آجیل بردارید و پیاده‌روی کنید.



■ از سبوس دارها استفاده کنید

سبوس برنج، گندم و جو یک افزودنی بسیار عالی برای نان یا یک وعده صبحانه هستند. سبوس ها دارای فیبر و ویتامین‌های زیادی هستند که درمان خوبی برای یبوست است. شما می‌توانید سبوس ها را همراه با ماست یا شیر و یا حتی سوپ میل کنید.



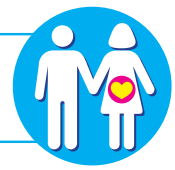
■ خود را پر از باکتری مفید کنید

پروبیوتیک که در ماست موجود است بهترین نوع باکتری است چون دارای بافت زنده است و غذا را بهتر می‌شکند و به هضم و گوارش کمک می کند.



■ از ملین های محرک دور بمانید

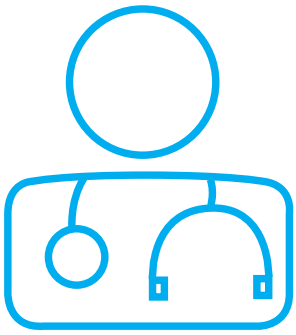
تبلیغ ها، ملین‌ها را مسکنی سریع و آسان معرفی می کنند اما ممکن است شما را نا آرام کنند. تمامی ملین‌ها به خصوص گیاهی یا خانگی، برای مصرف در دوران بارداری مناسب نیستند حتما قبل از مصرف هر دارویی برای یبوست با پزشک مشورت کنید.



توصیه هایی برای پدران

جلسات پزشکی

همسرتان پس از باردار شدن برای جلسات پزشکی بطور معمول، حدود ۱ بار در ماه، به دکتر خواهد رفت. شما نیز دوست دارید، به همراه او به بعضی جلسات پزشکی بروید؟ حضور شما نه فقط برای قوت قلب دادن، بلکه برای دریافت کردن راهنمایی های دکتر و نیز پرسیدن سوال های خودتان ضروری است. این کار همچنین شما را درباره تغییرات شگفت انگیزی که در بدن او، در هفته ۱۰ بارداری، رخ می‌دهد، مطلع می‌کند. از همه بهتر، این فرصتی است که یکی از نقاط عطف بسیار مهم زندگی را با همسرتان تجربه کنید.



وقتی که برای اولین بار صدای ضربان قلب بچه را از درون شکم همسرتان می شنوید، زندگی‌تان برای همیشه تغییر خواهد کرد. بنابراین تاریخ های جلسات پزشکی همسرتان را در تقویم علامت بزنید و همه سعی خودتان را بکنید که در مراجعات به پزشک کنار همسرتان باشید. همچنین در به خاطر سپردن توصیه‌ها و اجرای آنها طی هفته‌های آینده او را همراهی کنید.



هفته ۱۱

وضعیت جنین

در این هفته بچه انگشتان دست و پا دارد

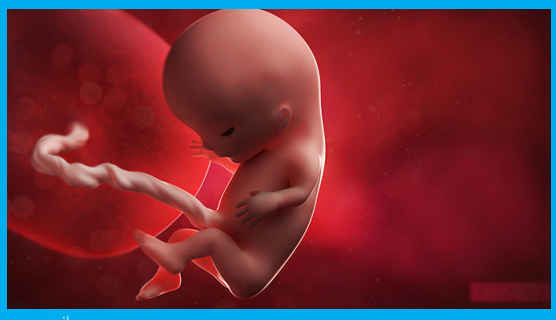
انگشتانش تقریبا بیش از ۵ سانتی‌متر طول و تقریبا ۹/۵ گرم وزن دارد هنوز نمی توان جنسیت او را فهمید اما اگر پسر باشد بیضه‌ها در حال شکل گیری اند و اگر دختر باشد، تخمدان ها.

در هفته ۱۱ بارداری، جنین ویژگی‌های بارز انسانی دارد

دست‌ها و پاها مقابل بدن، گوش‌ها تقریبا در پایانی‌ترین مراحل شکل گیری است و راه‌های تنفس انتهای بینی کوچکش شکل گرفته است. زبان و کام در دهانش به وجود آمده است. نوک سینه‌ها هم شکل گرفته‌اند.

سر، اندازه متناسب با بدنش دارد و فولیکول‌های مو در سر و بقیه نواحی بدن، در حال رشد است. دست‌ها و پاهایش انگشتان مجزا دارند در همین حال، ناخن‌های انگشتان پاها و دست‌ها این هفته شروع به شکل‌گیری می‌کنند.

استخوان‌های او در حال رشد است و دندان‌هایش درست زیر لثه‌ها در حال تقسیم است. رگها زیر پوست بدنش مثل نخ های ریزی می‌ماند که کل بدن او را پوشانده است.



وضعیت بدن شما

احتمالا این روزها بیشتر گرسنه می‌شوید و این خوب است، زیرا نشانه بهبود بیماری مادرانه شما است و اشتهای‌تان بهتر باز می گردد تا به تغذیه ی بدن تان و همچنین به تغذیه ی نوزاد کمک کند. ولی بخاطر این که به جای دو نفر می خورید، زیاده روی نکنید. سعی کنید با انتخاب مغذی ترین مواد غذایی در طول دوره ی بارداری و به حداقل رساندن تنقلات کم ارزش، به طور متناسب وزن اضافه کنید.

در هفته ۱۱ بارداری، بخش پایینی شکم‌تان احتمالا تا حدی شروع به برآمده شدن کرده است.

نفخ کردن و بادگلو

حتی اگر شکم‌تان هنوز مثل یک تخته صاف است، احتمالا متوجه شده‌اید که شلوار های جین تان با کمی تقلا بالا می‌روند. دلیل این موضوع پروژسترون است. گرچه پروژسترون نقش مهمی در حفظ یک بارداری سالم دارد، بعضی فرآورده‌های کم اهمیت‌تر آن، علیرغم تمام خوبی شان، نفخ آورند و موجب بادگلو می شوند. پروژسترون گوارش را آهسته می‌کند تا زمان بیشتری برای جذب مواد غذایی به خون و به جنین وجود داشته باشد ولی در دوران بارداری، هرچه برای جنین خوب است الزاما برای مادر هم خوب نیست. وضعیت ناخوشایندی که در شکم حس می کنید، به ویژه بعد از خوردن غذا، برای بعضی خانم‌ها حتی بدتر هم می شود. همانطور که رحم بزرگ می‌شود، فضای معده و روده را تنگ و فشار بیشتری بر مجرای گوارشی وارد می‌کند که باعث می شود شما بیشتر احساس باد کردن کنید.

کوفتگی و خستگی ناشی از بارداری را کاهش دهید

کوفتگی در طول بارداری طبیعی است. بخاطر این است که شما دارید یک کارخانه تولید بچه را هفت روز هفته، ۲۴ ساعته می‌گردانید و برای چند هفته ی آینده تنها بچه در حال رشد نیست، بلکه جفت، که تا زمان زایمان به عنوان سیستم محافظ زندگی فرزندتان عمل می‌کند نیز در حال رشد است.

ممکن است وقتی که ذره ای کار هم انجام نمی‌دهید، حس کنید خسته اید و بیش از حد کار کرده‌اید. انرژی شما وقتی جفت فعال



است و سیستم بدن تان در حال تنظیم شدن است، بخاطر تغییرات هورمونی بارداری تحلیل رود. در این حین، میزان قند خون‌تان را با مصرف کردن وعده های سبک از ترکیب کربوهیدرات و پروتئین مثل پنیر و بیسکوییت کراکر، دانه‌های آجیل و میوه های خشک شده، بالا نگه دارید، کمی ورزش را امتحان کنید که می تواند به شما انرژی زیادی بدهد و بیشتر از همه، به بدن‌تان گوش کنید. وقتی بدن‌تان استراحت می طلبد، به او گوش کنید.

نکات بیشتر

۱ برای یک مادر باردار به مدت هشت هفته، هفته‌ای یکبار یوگا کافی است تا میزان اضطراب و افسردگی او کاهش یابد. یوگا، احتمال زایمان زودتر از موعد و افسردگی پس از زایمان را نیز کاهش می‌دهد.

۲ برای جلوگیری از سرماخوردگی، دست‌های‌تان را چندبار در روز بشویید. اگر صابون و آب در دسترس نیست، از شستشو دهنده‌هایی با پایه‌ی الکل استفاده کنید.

۳ از آجیل استفاده کنید و از این وعده‌ی پر پروتئین لذت ببرید، چرا که فرزندتان را در برابر آلرژی به مغزها حفظ می‌کند و حتی احتمال مبتلا شدن به چنین آلرژی را کم می‌کند.

۴ طبق نظر سازمان جهانی بهداشت (طبق بخشنامه ۳۰۴/۱۰۰۱۵د سال ۹۵ وزارت بهداشت) خانم‌های باردار مخصوصا خانم‌هایی که در فصل آنفلوآنزا باردار هستند یا باردار می‌شوند بهتر است واکسن آنفلوآنزا را دریافت نمایند.

تغذیه بارداری

بهترین غذاها برای دوران بارداری



قبلا تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی را روزانه با هر وعده غذایی دریافت می کردید اما ممکن است الان نگران این باشید که آیا به مقدار کافی مواد مغذی دریافت می‌کنید یا خیر، به خصوص اگر هنوز اشتهای شما کاملا خوب نشده باشد. حتی حجم کمی از مواد پر انرژی و مغذی مخصوصا انواع مغزها و کربوهیدرات‌ها به صورت روزانه برای شما کفایت می‌کند.

گوشت بدون چربی

اسید آمینه موجود در پروتئین، در ساخت هر سلول از بدن شما و بدن جنین موثر است. غذاهای پر پروتئین با ثبات قند خون، حس گرسنگی شما را از بین میبرد، به همین دلیل باید روزانه ۷۵ گرم پروتئین مصرف کنید. گوشت بدون چربی گزینه مناسبی است، آهن بالایی دارد و برای ذخیره گلبول‌های قرمز جنین ضروری است و شما را نیز تقویت می‌کند.



در زمـان حاملگـی حجم خون تا ۵۰ درصد افزایش مییابد به همین دلیل کم خونی از نوع رقیق شـدن خون در بارداری رایج است. آهن، با تقویت سیستم عصبی به ساخت مغز جنین کمک می‌کند.

شـما می‌توانید گوشت گاو یا بره را به سوپ سـبزیجات، سالاد، برنج یا رشته سوپی اضافه کنید. اگر گوشت نمی‌خورید، سبزیجات حاوی آهن، شامل سبزیجات با برگ سبز تیره، لوبیا پخته، عدس و میوه خشک مصرف کنید.

نکته: غذاهای حاوی آهن را با مواد غذایی دارای ویتامین C مثل فلفل دلمه‌ای قرمز، مرکبات، گوجه فرنگی، توت فرنگی یا کیوی مصرف کنید تا درصد جذب آهن بیشـتر شود.

عدس



یکـی از مهم ترین ویتامین‌ها برای زن باردار، ویتامین B اسـت که به عنوان مکمل با نام اسـید فولیک شناخته می‌شـود و عدس حاوی این ویتامین می‌باشد. اسید فولیک برای تشکیل مغز جنین و سیستم عصبی وی ضروری و حیاتی است و اثرات محافظتی قدرتمنـدی در برابر نقص لوله عصبـی دارد. عدس منبع خوبی از پروتئین، آهن و B۶ اسـت، علاوه بر این جز سازگارترین مواد غذایی برای روده است و به راحتی طعم های مختلف و ادویه ها را جذب می‌کند. اگر عدس دوسـت ندارید، اسـفناج نیز منبع بسیار خوبی از اسید فولیک، آهن، ویتامین A و کلسیم است. می توانید اسفناج را به صورت خام بخورید یا با سـالاد و یا در کنار ماهی و مرغ مصرف کنید و یا لایه لایه در لازانیا استفاده کنید.

ماست



جنین برای رشد استخوان‌ها به کلسیم احتیاج دارد و شما برای قوی بودن و استحکام ماهیچه‌ها و عملکرد سیسـتم عصبی، به آن نیاز دارید. روزانه حدود ۱۲۰۰ میلی گرم کلسـیم باید دریافت کنید و یکی از بهترین انتخاب‌ها ماست است. یک فنجان ماست به اندازه شـیر کلسـیم دارد، به علاوه اینکه، دارای پروتئین و اسـید فولیک هم است. بافت هـای زنده یعنی باکتری های مفید که در ماسـت وجود دارند، شـما را در برابر ناراحتی معده و عفونت قارچی که در بارداری رایج است ایمن میکند. شما به روش های مختلف می‌توانید ماست مصرف کنید، ماست‌های مخلوط با میوه، جایگزین خوبی برای مایونز است و میتوانید سالاد را با آن تزیین کنید. اگر رژیم شما بدون لبنیات است، از روش های دیگر برای مصرف کلسیم استفاده کنید.

نکته: به منظور جذب بیشتر کلسیم، محصولاتی را انتخاب کنید که با ویتامین D هم غنی شده باشد، چون جذب کلسیم را چند برابر میکند.

ماهی سالمون آزاد یا قزل آلا



ماهی آب‌های سرد مثل قزل الا سرشار از امگا ۳ و اسیدهای چرب ضروری هستند که مهم ترین اسید چرب آن، DHA است.

این چربی۷های مفید به چند دلیل ضروری هستند:

- دن به تنهایی نمی تواند آنها را بسازد.



- به متابولیسم ویتامین‌های قابل حل در چربی مثل ویتامین های A و E کمک میکند.
- افسردگی ناشی از بارداری را کاهش میدهد.
- برای تکمیل رشد چشم و مغز جنین مهم و حیاتی است.

زنان باردار تقریبا باید هرهفته دو مرتبه ماهی مصرف کنند. کیلکا، قزل آلا، ... همگی سرشار از امگا ۳ هستند. ماهی را با مواد اسیدی مثل آبلیمو ترکیب کنید. اگر نمی‌توانید ماهی بخورید، منابع دیگری برای امگا ۳ وجود دارند مثل تخم مرغ و گردو.

جو



جو سرشـــار از فیبر، ویتامین های B، آهن و مواد معدنی دیگر است. در کنار ترکیبات کربوهیدرات دیگر دارای فیبر خوبی است و برای یبوست مفید است. به منظور افزایش میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی برای رشـــد جنین، آن را با غلات کامل مثل ذرت، برنج، و گندم ترکیب کنید.

نکتـــه: مقدار خوردن اهمیت زیادی دارد. اگر بارداری شـــما با وزنی ایده‌آل و مناســـب شـــروع شـــده، بطور روزانه فقط ۳۰۰ واحد کالری بیشتر از قبل نیاز دارید. توصیه‌های پزشک کمک می‌کند که افزایش وزن شما طبق روال صحیح پیش رود و عوارضی مثل دیابت بارداری و فشار خون بالا نیز کاسته می‌شود.

توصیه هایی برای پدران

تمیز کردن خانه

این کار چندان آسان نیست اما به هر حال یک نفر باید آن را انجام دهد و آن یک نفر شما هستید. بدن همسرتان مشغول ساختن جفت و جنین اســـت و بســـیار خسته می شود. بنابراین در کارهایی مانند جاروبرقی کشیدن، گردگیری کردن، شستن لباس‌ها و تمیز کردن توالت مشارکت کنید. حواس‌تان به این قضیه هم باشد که مواد شوینده موجب افزایش حالت تهوع در او می‌شوند.

جهت افزایش انرژی همسرتان

مصرف غذاهای سرخ شده، نوشابه و شیرینی ها را به حداقل برسانید و به جای آن از سبزیجات و جبوبات استفاده کنید. اگر تمایل دارید در آشپزی به همسرتان کمک کنید برای او یک بشقاب از حبوبات (عدس، نخود، ماش و ...) آماده کنید. حبوبات به دلیل داشتن فیبر زیاد برای خانم های باردار توصیه می شود.

جهت کاهش نفخ حبوبات، از یک روز قبل آن را خیس کنید و سه بار آب آن را عوض کنید، آن را میکس کنید و بعد همراه روغن زیتون و لیمو ترش مصرف کنید.

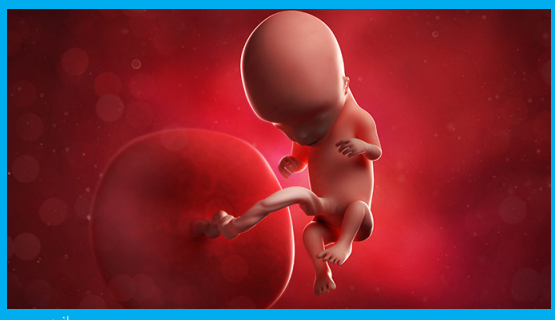
هفته ۱۲

وضعیت جنین

در این هفته سیستم گوارش بچه شروع به کار میکند

این هفته نقطه عطفی برای فرزندتان به حساب می‌آید. در هفته ۱۲ بارداری، وظیفه بسیار دشوار ایجاد ساختارهای جدید مشابه انسان رو به پایان است، تقریبا بیشتر سیستم های فرزند شما، کاملا شکل گرفته‌اند ولی هنوز تا بلوغ کامل زمان زیادی مانده است. حالا نوبت فاز مراقبتی می‌باشد، که در طول آن سیستم‌های جنین شما، شروع به بلوغ برای ۲۸ هفته آینده بارداری می‌کند. به عنوان مثال، در سیستم گوارش تنظیم بین سیستم گوارش و عضلات گوارشی شروع شده. همینطور تنظیمات انقباضی را شروع می‌کند، مهارتی که فرزندتان بعد از تولد برای راندن غذا به سوی لوله گوارشی به آن نیاز خواهد داشت. مغز استخوان مشغول ساخت سلول‌های خونی است و غده هیپوفیز در مغز شروع به تولید هورمون‌هایی کرده که نوزاد را طی دهه‌ها قادر خواهد کرد که بچه‌های خودش را داشته باشد.

این هفته شما ممکن است ضربان قلب جنین را بشنوید اما در صورتی که با وسایل معاینه، پزشک نتواند ضربان قلب جنین را بشنود، نگران نشوید. احتمالا در جلسات بعدی موفق به شنیدن خواهید شد.



وضعیت بدن شما



حمله‌های سرگیجه

همینطور که به پایان سه ماهه اول نزدیک می شوید، رحم که تقریبا سایز یک گریپ فروت را دارد، شروع به حرکت از پایین لگن، به سمت جلو و وسط شکم می‌کند. اگر خوش شانس باشید، این به معنای خاتمه ی عارضه های زودتر از موقع آزاردهنده بارداری است که یعنی همان حس همیشگی دفع ادرار. همچنین حالا که نزدیک سه ماهه دوم هستید، قرار است تا حدودی بعضی از عارضه ها مثل: تهوع، حساس بودن بیش از حد پستان‌ها و نوک شان، بیزاری های غذایی و کوفتگی تقلیل یابند. ولی ممکن است یک چیز جدید به این ترکیب اضافه شده باشد مثل سرگیجه، طبق معمول پروژسترون را باید مسئول آن دانست، که باعث می‌شود رگ‌های خونی تان آرام شوند و در حدود هفته دوازدهم بارداری، گشاد شوند و میزان جاری شدن خون به بچه را افزایش دهند، ولی بازگشت خون به شما و جریان خون را در مغزتان کندتر، کند. این عوامل باعث حواس پرتی و سرگیجه می‌شود، به ویژه وقتی که خیلی سریع بلند می‌شوید. به این خاطر است که آهسته بودن و مداومت کردن در مقابل سرگیجه بهترین راهکار است. یک دلیل دیگر سرگیجه در طول بارداری، میزان قند خون پایین است، پس، با شکم خالی سعی بر دویدن و یا حتی راه رفتن نکنید.

یک توصیه

اگر سرگیجه یا حس غش دارید، یا دراز بکشید یا در حالی که سرتان بین زانوهای تان قرار دارد بنشینید، نفس‌های عمیق بکشید و هر پوشش تنگ را شل کنید و به محض این که حس کردید کمی بهتر شدید، چیزی بخورید و بنوشید.

نکات بیشتر

نکات بیشتر

۱ همه زنان بارداری که بخشی از بارداری‌شان را در فصل آنفلوآنزا سپری می‌کنند (اواسط مهر تا اواسط فروردین). به توصیه اداره ماردان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی همه مادران باردار بهتر است زیر نظر متخصص واکسینه شوند! تحقیقات اخیر نشان داده است که باردار بودن ریسک عوارض جانبی این واکسن را بیشتر نمی‌کند.

۲ پزشک می‌تواند رحم در حال رشد شما را با دست زدن به شکم حس کند ولی ممکن است شما از نظر ظاهری حامله به نظر نیایید. تا زمانی که آماده پوشیدن لباس‌های مخصوص بارداری باشید، لباس‌هایی را امتحان کنید که شکم را می‌پوشانند.

۳ به عضلات پایین لگن برای ۱۰ تا ۵ ثانیه به دفعات ۲۰ تا ۱۰ بار در روز، فشار بیاورید. تقویت عضلات مثانه و رحم، احتمال مشکل ادراری دوران بارداری را کاهش می‌دهد.

تغذیه بارداری

در بارداری چه مقدار وزن باید اضافه شود؟

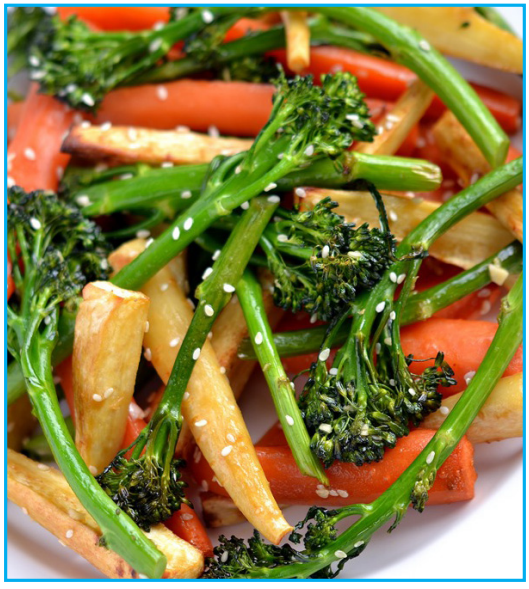


شما باردار هستید و قاعدتا باید وزن‌تان اضافه شود. مهم است که بدانید چه میزان و چه زمانی باید وزن‌تان افزایش یابد. اگر بیش از حد وزن‌تان بالا رود، خطر دیابت بارداری، فشار خون بالا و عوارض زایمانی افزایش می‌یابد. در حقیقت، یک تحقیق نشان داده است که ۴۷ درصد از مادران در بارداری بیش از حد مجاز وزن اضافه می‌کنند و با این کار، خودشان و بچه را در خطر قرار می‌دهند و باعث مشکلاتی حین و بعد از بارداری می شوند. از هر پنج زن یک نفر با این وضع روبرو می‌شود. داشتن روندی ثابت بهترین شیوه برای شما، جنین و روند بارداری‌تان می‌باشد. راه‌های زیادی برای کنترل افزایش وزن وجود دارد، در این کتاب اطلاعات مهمی در اختیار شما قرار می‌گیرد تا طی بارداری افزایش وزن سالمی داشته باشید. افزایش وزن خطر مصمومیت بارداری و به دنبال آن کاهش وزن جنین و زایمان زودرس را افزایش می‌دهد.

چه میزان و چه زمانی باید افزایش وزن داشته باشید؟

برخلاف معادله محاسبه شاخص توده بدنی (BMI)، فرآیند اضافه وزن علم دقیقی نیست. میزان اضافه وزن شما به عوامل مختلفی بستگی دارد، مثل متابولیسم، میزان فعالیت و ژنتیک و این دلیل مهمی است برای ادامه دادن ویزیت پزشک طی بارداری.راهبردهای کلی اضافه کردن وزن بر مبنای شاخص های مختلف توده بدنی در سه ماهه‌های بارداری متفاوت است.







سه ماهه اول بارداری

هنوز بچه ریزه میزه است، یعنی نیازی نیست بیشتر ۲ کیلو وزن اضافه کنید. اگر از تهوع صبحگاهی رنج می‌برید، ممکن است حتی یک گرم هم اضافه نکنید و حتی ممکن است وزن از دست دهید. این موضوع مشکلی ایجاد نمی‌کند تا زمانی که اشتهای شما برگردد و در سه ماهه دوم وزن از دست رفته را جبران کنید.

سه ماهه دوم بارداری

در این زمان جنین رشد خود را به سرعت شروع می‌کند و بزرگ می‌شود، پس وزن شما هم باید بیشتر شود. اگر بارداری را با وزنی طبیعی شروع کرده باشید، حدود ۶ کیلو باید اضافه کرده باشید.

سه ماهه سوم بارداری

وزن جنین به سرعت افزایش می‌یابد اما افزایش وزن شما ممکن است به تدریج متوقف شود. برخی خانم‌ها وزن‌شان ثابت می‌ماند و یا حتی وزن شان کم می شود. مقدار وزنی که هرهفته باید زیاد کنید در سه ماهه دوم و سوم متفاوت است.

چه مقدار کالری باید دریافت کنید؟

برای داشتن اضافه وزنی سالم در بارداری باید یک رژیم بارداری متعادل داشته باشید. به عنوان یک قانون در نظر داشته باشید که به جای زیاد تر خوردن، غذاهای مغذی و پر انرژی را انتخاب کنید که به کاهش حالت تهوع کمک می‌کند. جنین رشد باور نکردنی در این زمان دارد، از رشد استخوان گرفته تا تکامل ذهن، تشکیل پوست، سیستم گوارش و بینایی.

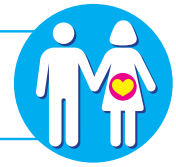
به خاطر داشته باشید اگر متابولیسم سریع و بالایی دارید، فعالیت فیزیکی زیادی دارید و یا چند قلو حامله هستید، ممکن است خیلی آهسته‌تر وزن اضافه کنید و نیاز است کالری بیشتری مصرف کنید. اگر پیش از بارداری اضافه وزن داشتید یا چاق هستید، به کالری بیشتر احتیاج نیست و در آخر مثل همیشه در هر زمینه‌ای با پزشک‌تان مشورت کنید.

نگرانی افزایش وزن

بسیاری از زنان نگران هستند وزنی که طی بارداری بوجود آمده است را نتوانند کم کنند اما اصلا جای نگرانی نیست. راه هایی برای کم کردن وزن پس از بارداری وجود دارد زنانی که به بچه‌هایشان شیر می‌دهند حتی برای چند ماه نسبت به مادرانی که اصلا این کار را نمیکنند، سریع‌تر به وزن ایده‌آل می‌رسند. یادتان باشد رسیدن به وزن مناسب طی بارداری، در کاهش وزن پس از زایمان موثر است.

جدول افزایش وزن با توجه به BMI پیش از بارداری

BMIقبل بارداری	اضافه وزن توصیه شده	سه ماه اول	سه ماهه دوم	سه ماهه سوم	دوقلو	سه ماهه اول	سه ماهه دوم	سه ماهه سوم
کمتر از ۱۸/۵	۱۸	۱/۵	۸	۸/۵	۲۵	۲	۱۰/٤	۱۲/۵
۱۹/۹-۱۸/۵	۱٦	۱/۵	٦/۵	۸	۲٤	۲	۱۰	۱۲
۲۰	۱۵	۱	٦/۵	۷	۲۳	۲	۹/٦	۱۱/۵
۲۱	۱٤	۱	٦	۷	۲۲	۲	۹/۲	۱۱
۲۲	۱۳	۱	۵/۵	٦/۵	۲۱	۲	۸/۸	۱۰/۵
۲۳	۱۲	۱	۵	٦	۲۰	۲	۸/۳	۱۰
۲٤	۱۱/۵	۱	۵	۵/۵	۱۹	۲	۷/۹	۹/۵
۲۵	۱۱	۱	٤/۵	۵/۵	۱۸	۱	۷/۵	۹
۲٦	۱۰/۵	۰/۵	۵	۵	۱۷	۱	۷/۱	۸/۵
۲۷	۱۰	۰/۵	٤	۵	۱٦	۱	٦/۷	۸
۲۸	۹/۵	۰/۵	٤	٤/۵	۱۵	۱	٦/۳	۷/۵
۲۹	۸/۵	۰/۵	٤	٤	۱٤	۱	۵/۸	۷
۳۰	۸	۰/۵	۳/۵	٤	۱۳/۵	۱	۵/٦	٦/۷۵
۳۲-۳۱	۷/۵	۰	۳/۵	٤	۱۳	۱	۵/٤	٦/۵
۳٤-۳۳	۷	۰	۳/۵	۳/۵	۱۲/۵	۱	۵/۲	٦/۲۵
۳٦-۳۵	٦/۵	۰	۳	۳/۵	۱۲	۱	۵	٦
۳۸-۳۷	٦	۰	۲/۵	۳/۵	۱۱/۵	۱	٤/۸	۵/۷۵
٤۰-۳۹	۵/۵	۰	۲/۵	۳	۱۱	۱	٤/٦	۵/۵
بیشتر از ٤۰	۵	۰	۲/۵	۲/۵	۱۱	۱	٤/٦	۵/۵



توصیه هایی برای پدران



رابطه جنسی در حین بارداری

در ایـن زمـان ممکن اسـت که همسـرتان بـه صورت غیرمعمولی حسـاس باشد. در ۱۲ هفتگی بارداری ممکن اسـت که همسـرتان را تندخو و زودرنـج بیابید. در حال حاضر نزدیک شـدن به او برای برقراری رابطه ی جنسـی ماننـد بازی کردن با دینامیت اسـت. بنابراین با احتیاط و حساسـیت به او نزدیک شـوید. انتظار زیادی از او نداشته باشید. آیا او قبلا علاقه داشت که موهایش را نوازش کنید؟ ممکن اسـت که در حال حاضر از این کار متنفر باشد. آیا او قبلا از یک عشـق بازی در صبح لذت می برد؟ حالا این حالت تهوع اسـت که صبح او را مشغول می‌کند. بنابراین قبل از اینکه شـروع به عشق بازی کنید با او گفتگو کنید. اگر که خجالت می‌کشـید آن را کنـار بگذارید و آزادانه و صریح‌تر از همیشه با او گفتگو کنید.

هفته ۱۳

وضعیت بدن شما

به زودی، بیشتر علائم زودرس بارداری را پشت سر خواهید گذاشت، بعضی خانم‌ها تهوع و بدن درد را با تاخیر در ماه‌های چهارم و حتی پنجم تجربه می‌کنند و متاسفانه برای بعضی خانم‌ها، اینها و بعضی دیگر از نشانه‌های سه ماهه اول مثل نفخ، یبوست، سردرد و دردناکی سینه در طول دوره بارداری ادامه دارد.

ترشحات واژینال

گرچه سه ماهه دوم به عنوان سه ماهه آرام شناخته شده اما این به معنی نداشتن عوارض بارداری نیست. گذشته از این، چیزی که ممکن است اخیرا متوجه شده باشید، افزایش ترشحات واژینال است.

این ترشحات که کاملا طبیعی‌اند، رقیق، شیری رنگ، دارای بوی خفیف (گاهی حتی بدون بو) هستند و ممکن است طی بارداری افزایش یابند. این ترشحات به خاطر افزایش تولید استروژن، بعلاوه افزایش جریان خون به ناحیه لگنی، ایجاد می‌شوند.

دلیل این ترشحات، حفاظت از کانال تولد در برابر عفونت و نگه داشتن تعادل سالم باکتریایی در واژن است. متاسفانه، برای رسیدن به این منظور، ترشحات می تواند باعث کثیف کاری در لباس زیر شما شود. اگر راحت هستید، از پدهای روزانه برای جذب ترشحات استفاده کنید ولی بیش از این کاری نکنید. هرگز در دوران بارداری با دوش آب اقدام به تمیز کردن داخل واژن نکنید، چرا که می تواند تعادل طبیعی میکروارگانیسم‌ها (موجودات میکروسکوپی) را در واژن به هم بریزد و موجب عفونت واژینال شود (همچنین موجب ورود هوا با فشار به واژن می‌شود که می‌تواند خطرناک باشد).



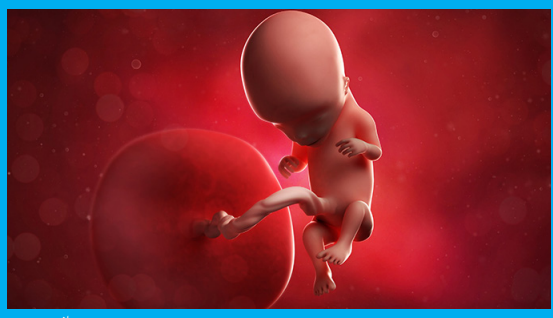
وضعیت جنین

علاوه بر داشتن ابعاد تقریبی یک هلو، سر بزرگش، حالا، تقریبا نصف طول تاج سر تا ناحیه باسنش را دارد. جنین‌تان را با بقیه مقایسه نکنید. به ویژه از این زمان به بعد، جنین‌ها با آهنگ‌های رشد متفاوتی پیش می‌روند، بعضی‌ها سریع‌تر، بعضی آهسته‌تر، در حالی که همه الگوهای رشدی یکسانی را سپری می‌کنند.

در این هفته تارهای صوتی بچه تشکیل می‌شوند. استخوان‌های بسیار کوچک، شروع به تشکیل بازوها و پاهایش می کنند و چون می تواند آنها را به شکل نامنظمی حرکت دهد، ممکن است بتواند انگشت شستش را در دهان کند.

روده های فرزندتان هم در شرف تغییرات بزرگی هستند. تا الان، در حفره‌ای درون طناب مرکزی رشد می کردند ولی اکنون، به مکان دائمی‌شان، درون شکم بچه، منتقل می‌شوند. جفت، برای برطرف کردن نیازهای روز افزون فرزندتان، درحال رشد است. وزن جفت الان حدود ۲۸/۳ گرم است و موقع تولد حدود ۴۵۳/۵ تا ۹۰۷ گرم خواهد بود.





نکات بیشتر

۱ این سه ماهه رو به پایان است و به همراه این زمان، تقویت میل جنسی در پیش است. ولی اگر سابقه زایمان زودرس یا سقط جنین دارید، شاید بهتر باشد با پزشک مشورت کنید.

۲ رفتن به اولین سونوگرافی را با همسرتان برنامه‌ریزی کنید. تحقیقات جدید نشان داده که دیدن تصاویر اولین سونوگرافی به مردان در پا گذاشتن به مرحله پدر شدن، کمک می‌کند.

۳ بچه باعث شده دچار یبوست شوید؟ دیگر میوه‌ها را پوست نگیرید. یک سیب با پوست، ۴/۴ گرم فیبر ضدیبوست دارد، نصف لیوان پوره سیب ۱/۴ گرم، و آب سیب هیچ فیبری ندارد.

تغذیه بارداری

غذاهای ممنوعه در دوران بارداری

یک خانم باردار باید پیش از بارداری از مزیت‌های رژیم مناسب بارداری آگاهی داشته باشد و این را بداند که روزانه چه مقدار میوه، سبزیجات، کربوهیدرات و پروتئین مصرف کند.

وقتی صحبت از رژیم غذایی بارداری می‌شود، بهترین قانون این است که احتیاط بیشتری به خرج دهید و از غذاهایی که باعث تهوع می شوند، اجتناب کنید. علاوه بر باکتری ها و مواد شیمیایی که در دوران بارداری باید از آنها دوری کنید، مصرف برخی مواد غذایی را نیز باید محدود کنید، مثل کافئین.

ممکن است این سوال برای‌تان پیش آمده باشد که چگونه غذای سالم و ناسالم را تشخیص دهید. در این قسمت حقایقی درباره غذاها و نوشیدنی های غیرمجاز طی بارداری را برای‌تان شرح می‌دهیم.



آب میوه و لبنیات غیرپاستوریزه

خوشبختانه با توجه به قوانین سازمان غذا و دارو، در سوپرمارکت ها شیر غیرپاستوریزه به فروش نمی رسد، پس نگران نباشید اما پنیرهای نرم که با شیر غیرپاستوریزه تولید می‌شوند، موضوع دیگری است. این پنیرها حاوی لیستریا (نوعی باکتری) و دیگر پاتوژن ها هستند. به منظور حفظ ایمنی و سلامت، از مصرف پنیرهای دست ساز و محلی خودداری کنید. همچنین نوشیدنی های غیرپاستوریزه مثل آب سیب یا آب پرتقال تازه و فشرده را مصرف نکنید.





مصرف بیش از حد نوشابه‌های کافئین دار

حتی اگر قبل از بارداری عادت داشته اید در طول روز ۳ مرتبه قهوه لاته وانیل بنوشـید، الان که باردار هسـتید قطعا باید دو فنجان را بدون کافئین مصرف کنید. درست است که طی بارداری نوشیدن ۲ فنجان قهوه اشکالی ندارد اما مصرف بیش از ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز ارتباط مستقیمی با سقط جنین دارد. به علاوه، کافئین بیش از حد، توانایی بدن شما را برای جذب آهن مختل میکند که منجر به کم خونی می شـود. علاوه بر کنار گذاشتن نوشیدن بیش از حد قهوه، به منابع دیگر که حاوی کافئین هسـتند توجه داشته باشید که بیش از ۲۰۰ میلی گرم در روز مصرف نشوند. اگر نوشیدنی‌های انرژی‌زا، انتخاب شما برای دریافت انرژی طی بارداری است، به خاطر داشته باشید آنها دارای کافئین بالایی هستند و مصرف آنها در طول دوران بارداری توصیه نمی شود.



هویج و فلفل ها را مصرف کنید اما...

هویج و فلفل قرمز دارای بتاکاروتن هسـتند که در بدن به ویتامین A تبدیل می شـود، برای تکمیل رشد چشـم، پوست، استخوان و اندام‌های جنین ضروری است. منبع خوبی از ویتامین های B۶ و C و فیبر است که به حرکات روده نیز کمک می‌کند. می‌توان تکه‌های خرد شـده هویج را در اغلب خوراکی‌ها استفاده کرد، همراه با کمی روغن زیتون، سیر و لیموترش.



نکته

مراقب مصرف ویتامین A در شکل های مختلف باشید. این ویتامین در برخی مکمل ها، غذاهای غنی شـده، داروها و محصولات پوست (روی برچسـب محصولات پوست دنبال لغت رتینول باشید) وجود دارد. برخلاف بتاکاروتن که طی بارداری کاملا بی خطر است، میزان بسـیار بالای ویتامین A به طرق مختلف خطـر نقص مادرزادی را افزایش می‌دهد.



مصـرف مواد غذایی که حاوی مواد نگهدارنده هسـتند را به حداقل برسانید

غذاهای نیمه آماده و آماده و فرآوری شـده مثل سوسیس، کالباس، غذاهای کنسروی و فست فود، چیپس و پفک مضر هستند. مصرف نوشیدنی های انرژی زا و الکلی را حذف کنید چون این مواد غذایی باعث تغییرات ژنتیکی می شود.

همچنیـن مصرف چای پررنـگ یکی از عوامل بـه خطر افتادن سـلامت جنین اسـت و در این دوران مصرف چایـی را به حداقل برسانید و دمنوش ها را جایگزین کنید.

علاوه بر تغذیه، تمام مسائل محیطی نظیر نور، صدا، بو و ... بر روی

هیپوتالاموس مادر اثر می گذارد و تخمک‌گذاری را در زنان و همچنین مردان تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

هرچند در خصوص اثرات امواج تلفن همراه و همچنین پارازیتها نیز مطالعات چندانی صورت نگرفته است اما در همین مطالعات اندک نیز مشخص شده که این امواج و همچنین مواد غذایی که حاوی مواد نگهدارنده هستند می‌توانند زمینه را برای سقط جنین و همچنین زایمان زودرس فراهم کنند.

توصیه هایی برای پدران

تبدیل شدن به یک پدر



اگـر در خلال فرآیند بارداری همسـرتان، احسـاس دور بودن و طردشـدگی می کنیـد، کاری در این باره انجـام دهید. در ۱۳ هفتگی بارداری، همسـرتان چیزهای زیـادی در ذهنش دارد و ممکن است که به شما نگوید. اگر او بیش از شما با دوستانش و مادرش درباره ی نوزاد صحبت می کند، این به شما بستگی دارد که خودتان را نیز وارد بازی کنید و نقش خود را هم ایفا کنید.

ممکن اسـت که خود او هم متوجه نباشـد که دارد شما را از خود دور می‌کند یا ممکن است فکر نکند که عنوان کردن برخی مسائل برای شما جالب باشد مخصوصا اگر خودتان را راغب نشان نداده باشید. یا اینکه مردد است که در اوایل دوران بارداری و به این زودی این موضوعات را با شما مطرح کند.

خودتان گفتگو را درباره این موضوعات آغاز کنید و او را اذیت نکنید. اگر واقعا باز هم احسـاس دوری و طردشدگی می کنید، نگاهـی به قوانیـن مرخصی بـارداری والدین در محـل کارتان بیاندازیـد و برای زمان پس از تولد بچه برنامه‌ریزی کنید. با این روش اطمینان حاصل خواهید کرد که از وقایع جالب بعد از تولد نوزاد طرد و دور نخواهید بود.

هفته ۱۴

وضعیت جنین

بچه شما شروع به جست و خیز می‌کند

حالا، بچه شما با ابعادی به اندازه یک مشت گره شده، تقریبا دائما در حال حرکت است گرچه ممکن است که حرکات را تا چند هفته آینده، متوجه نشوید.

دیگر از خمیده بودن خبری نیست، گردن فرزندتان بلندتر می‌شود که به راست نگه داشتن سرش کمک می‌کند. این شرایط به جنین شما نمای بیرونی صاف‌تری می‌دهد.





مو و کرک‌های بدن بچه شروع به جوانه زدن می‌کنند

در هفته ۱۴ بارداری، احتمالا فرزندتان کمی مو در می‌آورد، گرچه رنگ نهایی موها تا موقع تولد مشخص نمی‌شود و همچنین ابروها هم شکل می‌گیرند. رویش مو به سر بچه محدود نمی‌شود. بچه با لایه‌ای کرک مانند پوشیده می‌شود که تا حد زیادی بخاطر حفظ دما است. به محض آن که در دوران بارداری چربی زیر پوستش جمع شود، مسئولیت حفظ دمای بچه را به عهده می‌گیرد. گرچه، بعضی بچه ها، به ویژه آنهایی که زود به دنیا می آیند، هنوز یک لایه کرکی هنگام تولد دارند که این هم به زودی می‌ریزد.

سایر رشدهای این هفته شامل یک سقف درون دهان فرزندتان می‌شود. همچنین فعالیت روده‌ای در حال تکامل است. روده‌هایش مکونیوم یا مامیزه را تولید می‌کنند که همان اولین مدفوع بعد از تولد است و اولین حرکات روده‌ای بچه را شکل می‌دهد.

وضعیت بدن شما



به سه ماهه دوم خوش آمدید

احتمالا کمی سرحال تر هستید!

سطح انرژی‌تان در حال بازگشت می‌باشد. از این هفته به بعد مریضی‌های مادرانه و مدام رفتن به دستشویی برای ادرار، کم می‌شوند. کم‌کم در ظاهرتان تغییرات پدید می‌آید، بخاطر آن است که رحم شما بلاخره دارد از حفره لگنی بیرون می‌آید و در بخش پایینی شکم‌تان قرار می‌گیرد. حتی ممکن است بتوانید بالای رحم را حس کنید (ته رحم)، به شرط آن که درست در امتداد بالای استخوان لگن، زیر شکم‌تان را فشار دهید و مثانه شما خالی باشد.

درد لیگامنت حلقوی

برای بعضی خانم ها، یکی از اثرات جانبی احتمالی برای رشد رحم، همان چیزی است که ماما یا پزشک زنان به آن درد لیگامنت حلقوی

می گوید. اساسا اینها دردهای رشدی بارداری هستند که در یک یا دو طرف شکم، از هفته ۱۴ شروع به پیدایش می‌کنند و ممکن است در سه ماهه دوم به صورت حمله، در هر زمانی رخ دهند. دلیل این است:

رحم با باندهای نازک لیگامنتی (رباط) که از کشاله ران تا بالا، به کناره‌های شکم، امتداد می‌یابند، حفاظت شده است. در حالیکه رحم شما رشد می کند، لیگامنت‌های حمایت کننده کشیده و نازک می‌شوند تا با وزن در حال افزایش، منطبق شوند. این وزن، لیگامنت‌ها را می کشد و یک درد یا گرفتگی دردناک در بخش پایین شکم ایجاد می‌کند که اغلب هنگام تغییر ناگهانی موقعیت یا وقتی که از حالت نشسته یا دراز کشیده بلند می‌شوید یا سرفه می‌کنید، رخ می‌دهد.



بهترین راه تسکین

پای‌تان را بالا بگذارید و در یک موقعیت راحت بمانید، این باید کشـش و درد را آرام کند.

سالم بمانید

کلید سـالم ماندن، رعایت اصول بهداشتی است. زود به زود دست‌های‌تان را بشـویید، نوشیدنی، غذا یا مسواک را با کسی شریک نشـوید و از افراد بیمار دوری کنیـد. اگر فکر می‌کنید هر بیمـاری ای گرفته اید، در اولین فرصت با متخصص تان صحبت کنید، چرا که او مشکل شما را با توجه به دانستن نیازهای ویژه‌تان، برطرف می‌کند. اگر یک عفونت باکتریایی است و آنتی بیوتیک تجویز شده است (آنتی بیوتیک‌ها در برابر ویروس‌های سرماخوردگی، بی‌اثر هستند)، نسبت به مصرف آنها تردید نکنید. خیلی از داروها خطرناک نیستند، بهترین درمان برای فرزندتان این است که زودتر بهبود یابید.

نکات بیشتر

۱ عجیب نیست که الآن به لطف هورمون‌های بارداری خال‌های‌تان گسترش یابند یا تغییر کنند. اما بهتر است که در این صورت، با یک پزشک مشورت کنید و آنها را نشان دهید.

۲ همزمان با سه ماهه ی دوم، انرژی شما بر می گردد. از این فرصت استفاده کنید! فعالیت‌های ورزشی‌تان را ادامه دهید تا خطر دیابت بارداری را کاهش دهید.

۳ در این سه ماهه، افزایش وزن‌تان چشمگیر خواهد بود. به احتمال زیاد در هر ماه باقیمانده از بارداری‌تان، ۱ کیلو و ۸۰۰ گرم اضافه وزن پیدا کنید.

۴ توزیع مکمل‌های آهن و ویتامین D و ... در مراکز درمانی دولتی برای خانم‌های باردار و شیرده به صورت رایگان می‌باشد.

تغذیه بارداری

جنین درون بدن شما شکل می‌گیرد و همه ویتامین‌ها، مواد معدنی و کالری‌های مورد نیاز خود برای رشد و نمو را از طریق شما دریافت می‌کند. احساس فشار (علاوه بر سوزش معده) علائمی هستند که پدیدار می‌شوند. در هفته ۱۴ بارداری، خبر خوب این

است که بیشتر مواد مغذی که جنین شما نیاز دارد مثل ویتامین A و پروتئین را دریافت کرده چون احتمالا در رژیم غذایی قبلی شما وجود داشته‌اند.



آهن

زمانی که حامله می شوید، روند خون سازی در بدن اهمیت زیادی پیدا می‌کند. از آنجایی که آهن به منبع تولید خون کمک می کند، نقش مهمی در سلامت بدن شما و منبع تغذیه‌ای جنین ایفا می‌کند. مطمئن شوید که دریافت شما از این ماده معدنی حیاتی با خوردن غذاهای حاوی آهن تامین می شود، غذاهایی مثل: گوشت، اردک، محصولات سویا، اسفناج، سیب زمینی (همراه با پوست) و میوه‌های خشک یا استفاده از مکمل آهن.



ویتامین C

ویتامین C برای ساخت کلاژن ضروری است، چون موجب استحکام غضروف، ماهیچه، رگ‌های خونی و استخوان های جنین می شود، همچنین این قابلیت را به بدن نوزاد می‌دهد که بافت‌های آسیب دیده را ترمیم کند. مقدار مناسب ویتامین C ارتباط مستقیمی با وزن زمان تولد دارد و خطر پارگی زودرس غشا را نیز کاهش می‌دهد. از آنجایی که ویتامین C نمی تواند در بدن ذخیره شود باید مطمئن باشید که به طور روزانه این ویتامین را مصرف می‌کنید. این ویتامین را می توان از رایج ترین ماده غذایی که حاوی ویتامین C است دریافت کرد یعنی آب پرتقال، البته میوه های خوشمزه و فراوان دیگری هم هست که حاوی این ویتامین هستند مثل: انبه، کیوی، نارنگی، لیمو شیرین، طالبی و توت فرنگی و سبزیجاتی همچون فلفل قرمز، بروکلی، خربزه و آب میوه ها و سبزیجات.



ویتامین D

بیشترین ذخیره ویتامین D در بدن شما از طریق نور خورشید و شیر تامین می‌شود. اگر به اندازه کافی شیر نمی نوشید و زمان زیادی را بیرون از خانه سپری نمی‌کنید باید به دنبال منابع دیگر ویتامین D باشید، به این دلیل که این ویتامین برای حفظ سلامت دندان‌ها و ساختار استخوان‌ها بسیار ضروری است، به علاوه به جذب بهتر کلسیم کمک می‌کند و حتما می‌دانید که در زمان بارداری به میزان زیادی کلسیم نیاز دارید. سعی کنید حتما هر روز چند دقیقه‌ای را زیر نور خورشید باشید و یا برای مصرف مکمل D با پزشک‌تان مشورت کنید.



DHA

حذف کردن چربی و روغن یکی از قدیمی‌ترین استراتژی‌ها برای رژیم لاغری است اما فراموش نکنید که در زمان بارداری شما نیاز به تلاش برای کاهش وزن ندارید، علاوه براین جنین به برخی چربی ها احتیاج دارد بویژه چربی های ضروری، همانند اسید چرب امگا۳. DHA یکی از چربی‌های ضروری از مجموعه امگا ۳ می‌باشد و جزء اصلی مغز انسان و شبکیه چشم می باشد. رشد مغز و چشم جنین به طور روزانه نیازمند دریافت میزان مناسب و کافی DHA می‌باشد. DHA در ماهی‌های روغنی مثل قزل آلا، ماهی کولی، کیلکا، ساردین، سالمون وحشی و تخم‌مرغ وجود دارد.

توصیه هایی برای پدران

نتایج مطالعات جدید به وضوح نشـان داده اسـت که وجود ماهی در رژیم غذایی زنان باردار با افزایش هوش فرزند ارتباط دارد. محققان در این بررسـی‌ها به طور خاص رژیم غذایی زنان را در ۳ ماهه دوم و سـوم بارداری که مهم ترین زمان رشد مغز جنین اسـت، بررسـی و مشـاهده کردند، فرزندان زنانی که در این زمان ماهی مصرف کرده اند، نتایج بهتری در آزمایش های هوش و سنجش بینایی به دست آورده‌اند. در مطالعه دیگری با بررسی بیش از ۹ هزار مادر باردار و فرزند آنها پس از تولد نشان داده شد مادرانی که سطح امگا۳ خون آنها هنگام بارداری از حد معینی پایین‌تر بود، صاحب کودکانی با ضریب هوشی پایین شدند که در توانایی‌های شناختی، حرکتی و عملکردی آنها نیز نسبت به همسالانشان ضعیف‌تر بود.

محققان ضمن تاکید بر فواید ماهی، خطر آلودگی جیوه را نیز در نظر گرفته اند. جیوه به عنوان سـم سیسـتم عصبی شناخته شـده اسـت. تجمع بیش از حد جیوه در بدن عملکرد سیستم عصبی را مختل می‌کند و باعث بروز اختلال های شنوایی، لرزش عضلات، بی‌حسی عمومی و تغییرات متابولیسم می شود. دردهای مفصلی و ماهیچه ای و افزایش خطر حمله قلبی نیز از عوارض تجمع بیش از حد جیوه در بدن اسـت. وقتی پیشـنهاد محدود کردن مصرف ماهی مطرح شـد، مصرف این ماده غذایی در زنان بـاردار کاهـش پیدا کرد. جیوه از طریق خون مادر وارد بدن جنین می شـود و اگر مقدار آن بیش از حد مجاز باشـد، می تواند خطرهایی داشـته باشـد. توصیه فعلی این است که زنان باردار دریافت جیوه را محدود کنند و ماهی‌هایی که مقدار جیوه زیادی دارند را مصرف نکنند.

این مطالعه ها تاکید می‌کنند مصرف بیشـتر از ۳۴۰ گرم ماهی در هفته ممکن اسـت فواید آن را از بین ببرد. غذاهای دریایی با اینکه سرشار از پروتئین اند، چربی اشباع شده کمتری دارند و حاوی مواد مغذی بسیاری هستند اما برای اطمینان بهتر است بیش از ۲ تا ۳ بار در هفته مصرف نشوند. پژوهشگران توصیه می‌کنند زنانی که قصد باردار شدن دارند، زنان باردار و مادران شیرده برای به حداقل رساندن مقدار جیوه دریافتی از مصرف ماهی‌هایی که مقدار جیوه در آنها زیاد است، خودداری کنند اما در هفته حدود ۳۴۰ گرم از سایر انواع ماهی مصرف کنند.



نکته ۱

ماهی‌های بزرگ دارای میزان جیوه بیشـتری هستند، چون این ماهیان دارای طول عمر زیادی بوده و این سـبب ازدیاد جیوه در بدن آنها می‌شود. آنها در طول زندگی زمان بیشتری برای جذب جیوه در سطوح بالاتری را دارند.

نکته ۲

ماهیانی که کمترین میزان جیوه را دارند عبارتند از: شاه میگو، شاه ماهی، کفال، ماهی آزاد، ساردین، کلیکا، میگو، ماهی مرکب، تیلاپیا، قزل آلا، ماهی سفید، سالمون... که همگی سرشار از امگا ۳ هستند و برای بارداری بیخطرند. ماهی را با مواد اولیه اسیدی مثل آبلیمو ترکیب کنید.

کیلکا بخورید

ارزش تغذیه ای این ماهی در برخی موارد بیشـتر از ماهی‌های بزرگ جثه اسـت و ماهی کیلکا به دلیل آن که به همراه استخوان مصرف می‌شود، غنی از کلسیم و فسفر اسـت. کیلکا به جهت پرچرب بودن کالری بالایی دارد و میزان ویتامین‌های محلول در چربی آن مانند A، D، E و K بیشتر از ویتامین‌های محلول در آب است. گوشت این ماهی کمی تیره و در مقایسه با ماهی‌های سفید از نظر ویتامین B غنی‌تر است.

هفته ۱۵

وضعیت بدن شما

از این هفته، بسیاری از آن عوارض زودرس حاملگی از بین رفته اند و حالا که بالاخره می‌توانید بدون استفراغ چشم باز کنید، زمان خوبی است که روی دهان تان تمرکز کنید، که آن هم دارد درگیر یک سری تغییرات بارداری می‌شود.



خونریزی لثه ها

احتمالا متوجه شده‌اید که لثه‌های قرمز و متورمی دارید و حتی ممکن است زخمی، حساس یا موقع مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن، مستعد خونریزی باشند. طبق معمول کار هورمون‌های بارداری است که این بار لثه ها را تحریک می‌کند و با تغییر واکنش نسبت به باکتری پلاک های دندانی، باعث می شود لثه ها ورم کند (التهاب لثه ها). این هورمون ها همچنین باعث می‌شوند، گرفتگی مزمن بینی و حتی خون دماغ را در این دوران تجربه کنید. احتمالا متوجه یک برجستگی کوچک روی لثه تان می‌شوید که به آن تومور بارداری می گویند. قبل از آن که نگران شوید، در نظر داشته باشید که این زوائد بی‌خطر، ترسناک نام گذاری شده اند اما کاملا بی‌ضرر و بی‌درد هستند. اگر از آنها دارید، خودش بعد از زایمان از بین می‌رود.

مراقبت دندانی

بهداشت دهانی خوب مقدار زیادی تورم لثه ها، خونریزی و دردناکی آن نواحی را کاهش می‌دهد که شامل: مراقبت دندانی منظم و پیشگیرانه، مسواک زدن حداقل دوبار در روز و با ملایمت نخ دندان کشیدن یک بار در روز است.

وضعیت جنین

نوزاد شما اکنون ۱۱/۴ سانتی‌متر است. یک پرتقال تامسون بزرگ را در دست بگیرید، عزیز کوچولوی شما همین اندازه است.

هر هفته که می‌گذرد، جنین بیشتر و بیشتر شکل بچه‌ای که در رویا تصور می کنید، می‌شود. تا به حال، گوش‌ها در محل خود در طرفین سر قرار گرفته اند (قبلا در گردن بودند) و چشم ها از طرفین سر به جلوی صورت حرکت می کنند.

جنین‌تان همچنین روزانه مشغول لگد زدن، حلقه کردن انگشتان و حرکت دادن بازوها و پاهای کوچکش است ولی چون وزن کمی دارد (کمی بیشتر از ۵۶/۷ گرم)، قادر به حس کردن حرکات جنینی که در شکم تان رخ می‌دهند، نیستید.







وزن اضافه کردن

حتی اگر ۲۸/۳ گرم هم در سه ماهه ی اول به وزن‌تان اضافه نشده، الآن وقت اضافه کردن وزن است، جنین شما بزرگ و بزرگ تر می شود. مسلما، شما هم از حیث ابعاد، بزرگ تر می شوید! فرض‌تان این باشد که بطور ثابت و آهسته، هفته‌ای حدود ۴۵۳/۵ گرم اضافه کنید. ولی یادتان باشد که این یک میانگین است و ممکن است، یک هفته ۲۲۶/۷ گرم و هفته دیگر ۶۸۰/۳ گرم اضافه کنید. اگر در خانه خود را وزن می کنید، هفته‌ای یک بار یا یک هفته در میان کفایت می کند، هربار در یک زمان و تقریبا در شرایط مشابه خود را وزن کنید و یا وزن کردن ها را به متخصص خود در ویزیت های ماهیانه بسپارید.

نکات بیشتر

۱ در احتمال بالای پره اکلامپسی قرار دارید؟ از پزشک تان راجع به دوز پایین آسپرین بپرسید. بعد از سه ماهه اول، طبق تحقیقات، مصرف روزانه‌ی دوز پایین آسپرین، می‌تواند پره اکلامپسی را تا ۲۴ درصد کاهش دهد.

۲ برای ثبت رشد و وضعیت بچه، پزشک یا مامای شما احتمالا شروع به اندازه‌گیری فاصله‌ی بین بالای استخوان ناحیه زهار شما و راس رحم کرده است.

۳ ممکن است بین هفته‌های ۱۵ تا ۲۰ انجام آزمایش، آمنیوسنتز به کسانی که در ریسک بالای مشکلات ژنتیکی یا کروموزومی هستند، پیشنهاد شود. در این آزمایش، مایع آمنیوتیک برای بررسی مواردی مثل سندروم داون تست می‌شود.

تغذیه بارداری



خرید هوشمندانه و تغذیه صحیح در بارداری

تغذیه سالم و مناسب با یک خرید هوشمندانه و با دقت شروع می شود، بنابراین وقتی وارد فروشگاه می شوید فقط به سمت قفسه های تنقلات نروید و همه قفسه ها را چک کنید.

در هفته ۱۵ بارداری زمان آسان تری است که انتخاب های صحیح تری برای تغذیه داشته باشید و از مواد غذایی سالمی که در خانه دارید، استفاده کنید. از این به بعد، سبد خریدتان را پر از مواد مغذی تازه و سالم کنید و همچنین غذاهایی که راحت آماده می‌شوند و آنها را در کابینت و یخچال قرار دهید.



پیش از رفتن به فروشگاه برای وعده های غذایی و تنقلات برنامه ریزی داشته باشید

یک فهرست خرید هفتگی آماده کنید. اگر هرروز به بازار می روید، فهرست روزانه تهیه کنید و به فروشگاه بروید. در فهرست خود تنقلات سالم را یادداشت کنید (آجیل، میوه خشک و پنیر رشته‌ای) و برای تهیه غذای اصلی از مواد اولیه تازه و سالم استفاده کنید.



آماده سازی غذای اصلی

مطمئن شوید که همیشه مقداری مواد غذایی دم دست داشته باشید، میوه، سبزیجات، یک تکه مرغ، گوشت یا ماهی را در فریزر همیشه نگاه دارید و ماکارونی سبوس دار، برنج قهوه ای، حبوبات، بلغور جو دوسر، این مواد را همیشه در کابینت داشته باشید.



واقع بین باشید

اگر به ندرت پیش می آید که بیش از ۳۰ دقیقه زمان برای چیدن میز شام داشته باشید، واقع بینانه نیست که تصور کنیم ناگهان ۲ ساعت برای شما فراهم می شود که بتوانید با خیال راحت و دست و دلبازی یک کوفته تبریزی که بیشتر از ۱۵ قلم ماده غذایی دارد، درست کنید. با این شرایط می بایست برای غذاهای امکان پذیر و راحت برنامه ریزی داشته باشید. به جای اینکه مثل یک شکست خورده باشید یا مجبور باشید پیتزا سفارش دهید، می‌توانید در ۲۰ دقیقه یک تکه مرغ سرخ کنید و در کنار آن از سبزیجات خرد شده که از قبل آماده داشته اید استفاده کنید.



قبل از بیرون رفتن حتما خوراکی مقوی و انرژی دار بخورید

یک معده پر سرو صدا و خالی که مدام غار و غور می‌کند منجر به این می‌شود که یک سبد خرید پر ولی بدون کالری داشته باشید. حتما قبل از بیرون رفتن یک وعده غذایی میل کنید و یا همراه خود تنقلات سالم داشته باشید.

در فروشگاه طرز تفکر خود را تغییر دهید و نو بیاندیشید

دیگر وقت آن رسیده است که ذائقه تان را گسترش دهید مخصوصا اگر رژیم غذایی تان ثابت است و تنوعی ندارد. یک رژیم غذایی متنوع طبیعتا دارای غذاهای متنوعی است و از خستگی یکنواخت بودن جلوگیری می‌کند، مثلا اگر از زیاد خوردن بروکلی خسته شوید، باعث می شود تمایل به غذاهای سالم را ازدست بدهید. با کشف انتخاب های غذایی جدید، غذاهای تکراری را کنار بگذارید و شلغم به جای بروکلی، کدو حلوایی یا کدو سبز به جای کاهو، خرمالو به جای هلو و جو به جای برنج قهوه ای استفاده کنید.



مواد غذایی تازه را انتخاب کنید نه فرآوری شده

مواد غذایی تازه و سالم به طور طبیعی نسبت به مواد غذایی فرآوری شده، ویتامین و مواد معدنی بیشتری دارند و همچنین میزان شکر، نمک، کالری، چربی و مواد افزودنی در آنها کمتر میباشد. پس به جای ماکارونی که رنگ زرد غیر طبیعی دارد و پنیرهایی شور و چرب، یک بسته ماکارونی سبوس دار و یک بسته پنیر طبیعی چدار باریک شده انتخاب کنید. مرغی که در فر به صورت چرخشی پخته شده را به جای مرغ دودی شده انتخاب کنید. اغلب میوه و سبزیجات بسته بندی یخ زده که بدون شکر و نمک اند در مقایسه با مواد تازه و مواد غذایی کنسرو شده کمترین مواد غذایی را دارند.

به فهرست تان پایبند باشید و به آن عمل کنید

تحت تاثیر بسته بندی‌های زیبا، بازاریابی‌های هوشمندانه یا وعده های تطمیع کننده قرار نگیرید. فهرست خرید شما شامل تمامی مواد غذایی سالم و مناسبی است که شما و فرزندتان به آنها نیاز دارید، فقط مواردی را به آن اضافه کنید که مطمئن باشید برای هردوی شما مفید است.

نسبت به محصولات هر فصل علاقمند باشید

یاد بگیرید که چگونه تازه‌ترین‌ها و خوشمزه‌ترین‌های فصل را انتخاب کنید چون مغذی‌تر هستند و بدن شما به آن احتیاج دارد. خداوند میوه هر فصل را با توجه به شرایط فیزیکی و آب و هوایی همان فصل برای شما آفریده است.

توصیه هایی برای پدران



انتخاب اسم برای نوزاد

اگر تا ۱۵ هفتگی بارداری اسمی را برای نوزاد انتخاب نکرده‌اید، برای بارهای بار در هفته آماده زیر و رو کردن الفبا و بررسی اسامی مختلف باشید.

مثلا از نظر مقدار طولانی بودن شان. همه احتمالات واقعی ممکن را مدنظر داشته باشید و هرگز به اسم خاصی پوزخند نزنید. جدی نگرفتن فرآیند انتخاب اسم موجب کسل کننده شدن آن برای تان می شود. شما دارید هویت بچه را انتخاب می‌کنید بنابراین برای این کار وقت بگذارید تا انتخاب درستی داشته باشید.

دختر :

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

پسر :

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

هفته ۱۶

وضعیت جنین

چشمان جنین فعال می‌شوند

در این هفته، جنین شما، حداکثر، بین ۸۵ تا ۱۴۱/۷ گرم وزن و بین ۱۰ تا ۱۲/۷ سانتی متر طول دارد. استخوان پشت و عضلات کوچک پشت او در حال قوی شدن هستند، به همین خاطر می‌تواند سر و گردنش را بیش از قبل صاف کند و به لطف رشد عضلات سطحی او می‌تواند کمی، اخم پر معنی و نگاه‌هایی با چشم های نیمه باز داشته باشد و بلاخره چشمانش هم دارند کار می کنند، حرکات جانبی مختصری انجام می‌دهند و می تواند نور را درک کند، گرچه که پلک های چشم ها هنوز بسته‌اند. جنین شما کم‌کم بینا می‌شود، صورتش را تصور کنید، هردو ابرو و تمام مژه ها را دارد ولی لاغر است، چون بدن جنینی اش هنوز هیچ چربی ندارد.

پوست جنین روشن می شود

در واقع پوست الآن نیمه شفاف است، پس اگر می شد که به درون رحم نگاهی بیاندازید، می توانستید رگ های خونی بچه را از زیر پوستش ببینید.



جنین می‌تواند صدای شما را بشنود

در هفته ۱۶ بارداری استخوان‌های کوچک در گوش‌های جنین شما سر جای‌شان قرار گرفته اند، به همین دلیل وقتی صحبت می‌کنید به احتمال زیاد جنین صدای شما را می شنود. تحقیقات نشان داده است که بچه‌هایی که در رحم مادرشان، ترانه‌ای می شنوند، همان ترانه اگر بعد از تولد برای‌شان خوانده شود، آن را می‌شناسند.

وضعیت بدن شما

افزایش وزن‌تان در دوران بارداری

بعد از ۱۶ هفته بارداری، دارید به مرحله‌ای که برجستگی شکم‌تان در نظر همه شبیه بچه است و نه چاقی موضعی، نزدیک می شوید. در طول بارداری شما روزانه شاهد اضافه شدن وزن تان هستید و این کار سختی است، حتی با وجود اینکه می‌دانید دلیل زیبایی برای آن وجود دارد. خودتان را به این چالش بکشید که شکل جدید بدن‌تان را بپذیرید و هر گرم که اضافه می‌کنید را به نشان سلامت خوب خودتان و بچه بدانید. همچنان در دوران بارداری تغذیه مناسب داشته باشید و به طور منظم ورزش کنید. به خاطر داشته باشید، هر زنی متفاوت است و با روند خاص خودش وزن اضافه یا کم می‌کند.

احتقان یا گرفتگی بینی



رحم تنها بخشی نیست که دچار التهاب و تورم می شود. غشای بینی هم ممکن است بخاطر گردش هورمون‌های بارداری که دارند در جریان خون شما افزایش می‌یابند، ملتهب شود.

پیشامدهای التهاب بینی

التهاب و حتی شاید خون‌ریزی. متاسفانه! این گرفتگی ممکن است در طول بارداری بدتر هم بشود، ولی احتمالا متخصص شما هیچ دارو یا اسپری بینی آنتی‌هیستامین که به باز شدن مسیر بینی کمک کند، به شما نمی‌دهد. می توانید با خیال راحت از اسپری محلول نمکی یا بازکننده‌های بینی استفاده کنید، به ویژه اگر گرفتگی بینی واقعا آزاردهنده است.

امتحان کنید

قرار دادن یک مرطوب کننده در اتاق‌تان و چرب کردن بینی‌تان با کمی وازلین به برطرف کردن خشکی ناشی از این التهاب‌ها، کمک می‌کند.

می‌توانید جنسیت بچه را تخمین بزنید



اگر ضربان قلب بچه ۱۴۰ در دقیقه باشد یعنی بچه پسر است، بیش از ۱۴۰ یعنی دختر است. این نظریه ای است که همیشه بوده، ولی حقیقت این است که نادرست است و در پزشکی بی اساس شناخته شده است.

تمامی تجاربی که از مادر بزرگ‌ها شنیده اید، یا مطالب مشابهی که در اینترنت است، فقط در ۵۰ درصد مواقع برای تعیین جنسیت صحت دارند. اگر احتمالاتی بهتر از این‌ها بخواهید (به طوری که بتوانید رنگ اتاق بچه را بر اساسش مشخص کنید)، سونوگرافی پاسخ شما است.

واریس بارداری

در دوران بارداری، وریدهای ساق پا پرتر بوده و راحتتر پاره می‌شود، زیرا حجم خون و فشار شکمی در این دوران افزایش می‌یابد و هورمونها سبب گشاد شدن رگ‌های خونی می شوند. هر چه بیشتر پیش می روید احتمال تشدید واریس بیشتر هم می‌شود. بهبود رژیم غذایی می‌تواند عاملی برای کاهش فشار بر روی رگ‌ها و همچنین تقویت آن ها باشد مثلاً برنج سفید باید حتما از برنامه غذایی مبتلایان به واریس حذف شود و برنج قهوه‌ای جای آن را بگیرد.

نکات بیشتر

۱ رحم در حال رشد شما می‌تواند رگ‌های خونی شما را تحت فشار قرار دهدو موجب واریس دردناک شود. هر چه بیشتر پیش می‌روید احتمال تشدید واریس بیشتر هم می‌شود.

۲ برای مدت طولانی سر پا نایستید. وقتی می‌نشینید، پاهای‌تان را جفت نکنید. وسایل سنگین را بلند نکنید، چون بیش از پیش به رگهای پا فشار می‌آورد. به طور مرتب فعالیت ورزشی مانند پیاده روی را انجام دهید.

۳ وقتی می‌خوابید، پاهای‌تان را ۵ تا ۱۰ سانتی‌متر بالاتر ببرید تا جریان خون راحتتر شود و از گرما فاصله بگیرید. شوفاژهای زمینی، حمامهای گرم، اپیلاسیون با موم گرم و سونا برای شما مناسب نیست.

۴ خوردن فیبر به درمان رگ‌های واریسی کمک می‌کند، به خصوص برای کسانی که مبتلا به یبوست هستند؛ چون این افراد بیشتر در معرض ایجاد فشار بر روی رگ‌ها هستند. استفاده از مواد غذایی دارای فیبر بیشتر و نوشیدن مرتب آب، حرکات روده را نرم می‌کند و مانع از تشکیل رگ‌های واریسی در ناحیه مقعد می‌شود.

تغذیه بارداری



برنامه ریزی وعده‌های غذایی در بارداری

اگر قبلا عادت داشتید که بعضی وعده‌های غذایی را حذف کنید این را بدانید که الان یک نفر دیگر به غذا خوردن منظم شما وابسته است. با معده خالی بیرون رفتن اصلا فکر خوبی نیست به خصوص اگر باردار باشید، در واقع بدترین ایده است. در هفته ۱۶ بارداری، داشتن یک برنامه منظم غذایی به بدن‌تان کمک می‌کند با علائم بارداری از تهوع صبحگاهی گرفته تا یبوست و هرچیزی که دراین بین رخ می‌دهد، بهتر مطابقت پیدا کند.

اگر برای خوردن صبحانه (ناهار، شام یا میان وعده‌ها) و دریافت انرژی لازم انگیزه کافی ندارید به این فکر کنید که این روزها شما باید یک کوچولوی دیگر را تغذیه کنید و اگر یک وعده غذا را حذف کنید این غذا را برای او نیز حذف کرده‌اید.

رشد و نمو فرزند شما با حرکت عقربه‌های ساعت است و فقط و فقط شما، منبع تغذیه ای او به شمار می روید و این شما هستید که باید مواد لازم و مغذی را برای رشد مناسب او تامین کنید.

مطالعات نشان می‌دهد که زنان بارداری که حداقل در طول روز ۵ مرتبه غذا می‌خورند نسبت به کسانی که تغذیه مناسبی ندارند، تا زمان زایمان بهتر بچه را حفظ می‌کنند. در زمان بارداری فقط سه وعده اصلی غذا کافی نیست، بهتر است روزانه، ۵ یا ۶ وعده کوچک غذا و میان وعده های سالم میل کنید.



ترک عادت حذف غذا سخت است؟

در اینجا چند راهکار برای شما پیشنهاد می‌کنیم. صبحانه نمی خورید چون اهل صبحانه نیستید؟ برای بچه مهم نیست بلغور جو می خورید یا ساندویچ پنیر تست شده یا یک تکه گوشت سرد شده از شام دیشب، فقط صبحانه را کامل بخورید. صبحانه نمی‌خورید چون سحرخیز نیستید؟ ساعت خود را ۱۵ دقیقه زودتر تنظیم کنید به این ترتیب به اندازه کافی وقت خواهید داشت در ضمن شب ها زودتر بخوابید این باعث می‌شود خوش خلق باشید.



یادتان نمی‌ماند که غذا بخورید

خود را مجهز به ساعت هشداردهنده یا هر وسیله ای که آلارم داشته باشد، کنید و آن را بر روی هر دو ساعت تنظیم کنید. هر دو ساعت جنین باید تغذیه شود، بهتر است از الان به این برنامه عادت کنید. در هر مکانی که بیشترین وقت خود را آنجا می گذرانید یک یادآور (یادداشت) نصب کنید با این عنوان که «به نی نی غذا دادی؟». اگر قبلا یکی از دلایل غذا نخوردن شما این بوده که کارهای خود را در اولویت قرار می‌دادید، الان معده خالی که باعث تهوع می شود وضعیت بدتری را برای‌تان ایجاد می‌کند. معده تان را به آرامی پر کنید، با مایعات شروع کنید (آب، آب میوه، اسموتی یا سوپ) و سپس غذاهای جامدی که می‌دانید برای‌تان بهتر است.

چون قبلا عادت نداشتید که مدام غذا بخورید، به همین خاطر احساس گرسنگی نمی‌کنید؟

وعده‌های کوچک غذایی در دفعات متعدد به شما کمک می‌کند با این شرایط وفق پیدا کنید بدون اینکه هضم آن برای‌تان سنگین باشد، به محض اینکه معده شما به این شرایط عادت کند به طور طبیعی احساس گرسنگی شروع می‌شود.

توصیه هایی برای پدران

من نگفتم چاق، گفتم جذاب

برای اولین بار در طول ماه های گذشته، همسرتان دوباره در حال کمی انرژی گرفتن است. اشتهای او (و شاید اگر شما خوش شانس هستید، مقداری از میل جنسی او نیز) در حال احیا شدن است. همه ی این خبرهای خوب با تغییر خلق های سریع او خنثی می شود. همه کارهایی که او انجام می دهد، برایش مایوس کننده است (کارهای شما نیز برایش آزاردهنده است). نمی توانید بفهمید که چرا شما موجب خرد شدن اعصاب او می شوید؟ بله درست است. همه اتفاقات به دلیل هورمون‌ها است.

بنابراین یک همسر خوب باشید و از کنار همه ی این مسائل بگذرید. چیزی که در این دوران اهمیت دارد، بیان نکردن کلمه ی (چاق) به همسرتان است. این تغییرات و چاقی در او در این ماه و ماه های آینده بیشتر می شود. او زیباست و نیاز دارد که شما به او این موضوع را صبح و ظهر و شب بگویید. در این ماه چه کارهایی انجام دهید:



تحرک و فعالیت ورزشی داشته باشید

ورزش کردن یک راه بسیار خوب برای از بین بردن استرس در هر دوی شما است. این کاری است که می‌توانید آن را با هم انجام دهید. در حال حاضر همسرتان نمی تواند ورزش های سخت و سنگین انجام دهد اما با این وجود باز هم می‌توانید برای خودتان یک برنامه ورزشی دو نفره بریزید مثل یک پیاده روی دو نفره در عصر یا شب.

حرف‌های قشنگ و رویایی بزنید

پیاده روی یک فعالیت دونفره کاملا مناسب برای دوران بارداری است، در حین پیاده‌روی یادتان نرود حرف‌های قشنگ بزنید. قبل از رفتن به سر کار و یا بعد از شام یک پیاده‌روی دونفره روزانه داشته باشید. فعالیت‌های ورزشی برای هر دوی شما خوب است و البته با هم بودن‌تان در حل مسائل بسیار موثر است.

یک فایده چشمگیر

ورزش کردن موجب آزاد شدن اندروفین شده و حس خوبی به شما می‌دهد که موجب بهتر شدن خلق و خوی همسرتان نیز می‌شود. هر دوی شما خیلی به این امر احتیاج دارید.

ورزش کردن را ادامه دهید. اگر همسرتان ببیند که شما در این زمینه جدی هستید، او نیز جدی و مصمم خواهد بود.

هفته ۱۷

وضعیت جنین

در این هفته بچه، تمرین مکیدن و بلعیدن می‌کند

وزن کوچولوی‌تان حدود ۲۸/۳ گرم و اندازه اش تقریبا اندازه کف دست‌تان یا ۱۲/۷ سانتی‌متر شده است. چربی بدن بچه شروع به تشکیل شدن می‌کند و تجمع آن تا پایان بارداری‌تان ادامه می‌یابد، و با همین روال، تا موقع تولد، حدود دو سوم وزنش را چربی تشکیل می دهد.

قلب بچه الآن توسط مغز تنظیم می‌شود و در هر دقیقه بارها می‌تپد. فرزند شما در این هفته در حال تمرین روی مهارت‌های تخصصی اش هست: مهارت مکیدن و بلعیدن، تا برای مکیدن پستان آماده شود. در حقیقت، بیشتر واکنش‌های حیاتی فرزندتان الآن در رحم در حال آماده شدن است.





اثر انگشتان

تقریبا تا هفته بعد، شیارهای سر انگشتان دست‌ها و پاها که همان اثر انگشتان بچه است، شکل می‌گیرند.

بچه با سر و صدا تکان می‌خورد

از الآن، تقریبا قاطعانه می‌توان گفت که بچه می‌شنود. به صدای بلند واکنش نشان می‌دهد. همچنین بچه به چنین صداهایی عادت می‌کند، چشمان فرزندتان که خوشبختانه، اکنون به طور کامل به جلوی سر آمده‌اند، حرکات جانبی خفیفی انجام می‌دهند و حتی می‌توانند نور را هم تا حدی تشخیص دهند، گرچه که پلک‌ها همچنان بسته‌اند. این روزها مقدار ناچیزی ترشحات واژینال (لکوریا) و حساسیت بیشتری به آلرژن‌ها دارید که هر دو کاملا طبیعی هستند.

وضعیت بدن شما

اشتهای‌تان بیشتر می‌شود

خوشبختانه، احتمالا دوران رفت و آمدهای زیاد به دستشویی برای شما به پایان رسیده است و احتمال آنکه از خوردنی‌ها سیر نشوید، بیشتر شده است. مثل بیشتر خانم‌ها، این سه ماهه ی دوم نه تنها رهایی از بیماری‌های بارداری را به همراه دارد، بلکه اشتهای‌تان بیشتر می‌شود! اگر ناگهان به قدری گرسنه شدید که اشتها برای یک استیک ۶۸۰ گرم، یا یک ظرف کامل ماکارونی داشتید، تعجب نکنید چون در هفته هفدهم بارداری، طبیعی است.

چند توصیه معقول

توجه داشته باشید که مهم نیست فرزندتان چقدر بزرگ یا چقدر گرسنه است، در طول بارداری هرگز نباید به معنای واقعی کلمه، به جای دو نفر خورد. اگر اینطور شود، نهایتا به دوبرابر سایز خودتان می‌رسید.

حالا فرصت خوبی است که اگر در سه ماهه اول وزن به مقدار کافی اضافه نکرده‌اید، آن را جبران کنید. ولی اگر به نظرتان روند افزایش وزن‌تان درست انجام می‌شود، ممکن است بخواهید اشتهای‌تان را فقط روی بچه متمرکز کنید. همچنین به یاد داشته باشید که هیچ زمانی بهتر از الآن برای پرورش عادت‌های بارداری مطلوبی که رشد فرزند سالم‌تان را تقویت می‌کند، نیست.

توقف خر و پف

اگر همسرتان تازگی‌ها متوجه عادت خروپف کردن‌تان شده است، همچنان شجاع باشید. احساس خفگی که اغلب خر و پف را به پا می‌کند، همگانی و زودگذر و یک اثر جانبی غیرمنتظره هورمون های بارداری است.

گذاشتن یک مرطوب کننده هوا در اتاق خواب‌تان و کمی بالا نگه داشتن سرتان روی چند بالشت در زمان خوابیدن را امتحان کنید. اگر هنوز هم همسرتان شاکی است، یک بسته پنبه برایش بگیرید.

نکته



عصر یا غروب یک ظرف را پر از آب کنید، چند برگ گیاه اکالیپتوس (از عطاری تهیه کنید) را درون ظرف بریزید، و آن را روی گاز یا حرارت کتری یا بخاری قرار دهید تا آرام آرام بخار شود، این کار به مرطوب نگه داشتن فضای خانه کمک می‌کند. گیاه اکالیپتوس خاصیت ضدعفونی کنندگی نیز دارد که همه این‌ها باعث می‌شود راحت‌تر تنفس کنید و خوابی آرام داشته باشید.

نکات بیشتر

۱ هورمون‌ها و غدد تولید شیر آماده پرستاری از نوزاد می‌شوند. همه‌ی این‌ها، به اضافه افزایش جریان خون، می‌توانند سایز سینه را افزایش دهند.

۲ اگر درد منظمی در پاهای‌تان احساس می‌کنید، احتمالا مربوط به فشاری است که جنین به عصب سیاتیک وارد می کند. عصب سیاتیک، عصبی است که از زیر رحم به پاها می‌رود. یخ یا کیسه‌آب گرم را برای تسکین درد امتحان کنید.

۳ هورمون‌ها می‌توانند روی استخوان‌ها و لیگامنت‌های دهان‌تان اثر بگذارند و همچنین به دلیل تغییر PH و اسیدیتی دهان، رعایت بیشتر بهداشت دهان و دندان واجب است. بعد از تولد بچه، این مشکل از بین می‌رود. ولی اگر دچار پریودنتیتیس (بیماری مربوط به لثه و بافت‌های محافظ اطراف دندان) هستید، الان به دندانپزشک مراجعه کنید.

تغذیه بارداری

شرایط غذا خوردن بیرون از خانه

همیشه یک غذای خوب و سالم در منو پیدا می‌شود البته در برخی رستوران‌ها باید با دقت بیشتری منو را بررسی کرد. فرقی نمی کند یک ناهار سریع و سرپایی باشد یا یک ضیافت بزرگ در یک رستوران چهار ستاره، چون فارغ از آشپزی هستید، برای خوردن غذا وقت زیادی دارید. درست است که احساس خوبی است که آشپزی نمی‌کنید اما فراموش نکنید هنوز هم مسئول غذا دادن به جنین هستید حتی وقتی در آشپزخانه خودتان نیستید.

توصیه ما این است که تا حد ممکن از غذاهای بیرون صرف نظر کنید اما در یک روز پر مشغله در دوران بارداری که وقت کافی برای غذا درست کردن ندارید شما ناچار به رستوران رفتن هستید چون شما به خاطر خودتان و جنین نیازمند غذای مناسب هستید.

در هفته ۱۷ بارداری، رحم خود را برای فرزندتان تبدیل به یک رستوران کنید و با بهترین غذاها از او پذیرایی کنید. در رابطه با بیرون غذا خوردن در این زمان نکاتی را به شما خواهیم گفت.

انتخاب رستوران

برخی رستوران‌های خاص نسبت به دیگر رستوران‌ها برای شام یک خانم باردار غذاهای مناسب‌تری سرو می‌کنند. رستوران غذاهای دریایی یا رستوران‌هایی که سالادهای متنوع دارند گزینه ی مناسبی هستند. اگر سوزش معده دارید یا هر مشکل دیگری که مربوط به معده است، گزینه‌های انتخابی خود را به غذاهای کم ادویه محدود کنید.

صحبت کردن راجع به درخواست های خاص

این روزها شما تنها زن بارداری نیستید که به رستوران می‌روید. اگر هنوز در انتخاب غذا مشکل دارید، خدمه رستوران و آشپز به این کار عادت دارند و می توانند به شما در جایگزین کردن غذاها کمک کنند.

حجم غذایی که سرو می‌شود را در نظر بگیرید

در برخی رستوران ها حجم غذای اصلی برای یک نفر، می تواند برای یک روستا یا حداقل یک خانواده کوچک کافی باشد. در مقابل این تمایل که بخواهید بشقاب را کاملا تمام کنید مقاومت کنید چون مجبور می‌شوید برای سوء هاضمه و رودل کردن هزینه کنید.



اجازه ندهید نان گمراه‌تان کند

وقتی غرق در سبد نان هستید لطفا به دنبال نان سبوس‌دار (سنگک) باشید. اگر نمی‌توانید آن را تشخیص دهید از آشپزخانه بپرسید، اگر نداشتند نان بربری یا تافتون بخورید، اما معده‌تان را با این ماده غذایی بدون کالری پر نکنید و به جای آن سریع یک پیش غذای سالم سفارش دهید.



سبزیجات بیشتری میل کنید

عادت کنید به عنوان پیش غذا سالاد یا سبزیجات سفارش دهید، یا یک سبد سبزی خوردن با پنیر و نان سنگک سفارش دهید.

سوپ در اولویت است

اگر سوپ عدس، سوپ جو، آش یا سوپ سبزیجات در منو هست، آن را سفارش دهید.



به تزیین‌های کنار بشقاب دقت کنید

این روزها حتی فست فودهای معتبر هم تزییناتی در کنار غذای اصلی دارند (مثلا سیب زمینی).برای یک خانم باردار بهترین تزیین کنار بشقاب شامل: سبزیجات بخارپز، سیب زمینی آبپز (به جای سیب زمینی و حلقه‌های پیاز سرخ شده)، هویج آب پز، کدو و بادمجان کبابی است.

سعی کنید قبل از دسر معده‌تان پر شود

جایی را برای آن پای خوشمزه ذخیره نکنید، اما اگر هنوز گرسنه هستید یا خوراکی شیرین دل‌تان می‌خواهد، بعد از غذای اصلی، میوه تازه، شربت یا بستنی میل کنید.

توصیه هایی برای پدران

اولین تصویر اولتراسوند



آیـا می‌خواهید که خودتان را غافلگیـر و هیجان زده کنید؟ در ۱۷ هفتگی بارداری و در تسـت اولتراسوند پیش رو، همراهی با همسرتان را از دست ندهید.

شما با یک تصویر مات و محو که شبیه یک رادار بر روی صفحه نمایش است، مواجه می‌شوید. از پزشک می‌شنوید که این نوزاد شماست. در این زمان طبیعی است که نوزاد هیچ عکس العملی نسبت به شما از خودش نشان نمی‌دهد.

این بدان معناسـت کـه شـما می‌توانید بفهمیـد (البته اگر هر دوی‌تـان می‌خواهیـد) کـه صاحب یک پسـربچه پر جنب و جـوش خواهید شـد یا یک دختر بچـه آرام. درباره این قضیه صحبت کنید که آیا می‌خواهید این راز را بفهمید یا نه (و مطمئن شـوید که برای شنیدن این مساله قبل از رفتن به دکتر آمادگی دارید). در این باره یک سـری ملاحظـات کاربردی و همچنین احساسی وجود دارد. چون شـما می‌خواهید لباس‌های مناسب جنس بچه و البته اسـباب و اثاثیه مربوط به او را آماده کنید. قبل از انجام این آزمایش درباره این مسائل بحث و گفتگو کنید و مطمئن شوید که هر دوی‌تان حرف های‌تان را زده‌اید.

در هر حال پزشـک با انجام سـونوگرافی ممکن است بتواند، مذکر یا مونث بودن نوزاد را تشخیص دهد و اگر که نمی‌خواهید به حدس و گمان درباره جنس بچه ادامه دهید می‌توانید شـما هم از این مهم باخبر شوید.

همچنین پزشـک با انجام سونوگرافی می‌تواند سلامت جنین را بررسـی کند که قطعا این برای شما مهم‌تر از تعیین جنسیت است.

هفته ۱۸

وضعیت بدن شما

طرز ایستادن‌تان تغییر می‌کند

رحم‌تان در هفته ۱۸ بارداری تقریبا به ابعاد یک طالبی رسیده است و تقریبا ۳/۸ سانتی‌متر پایین‌تر از ناف‌تان قابل لمس است.

درد کمر

چیز دیگری که احتمالا حس می کنید، درد کمر است. رحم در حال رشد، نقطه ی ثقل بدن تان را تغییر می دهد. این باعث فشار آوردن به قسمت پایینی کمرتان می شود و احساس درد را همراه دارد. با بلند کردن پاهایتان به آرامی، هنگامی که نشسته اید، این درد را کاهش دهید. در حالت ایستاده، یک پا را روی یک چهارپایه کوتاه بگذارید (در صورت امکان) تا کمی از فشار بخش پایینی کمرتان برداشته شود. یک حمام گرم و مفصل هم تاثیرات خیلی خوبی دارد. اگر درد کمرتان همچنان تسکین نیافت، حتما با پزشک تان صحبت کنید.

سوزش معده

سوزش معده را کاهش دهید. این روزها، گاهی، فقط یک گاز از نان برشته هم می‌تواند دل و روده شما را به هم بریزد. برای شروع، آهسته بخورید و کاملا بجوید، وعده‌های کوچک تر و سبک بخورید، نه اینکه ۵ بار در حد انفجار غذا بخورید. بعد از خوردن، چند ساعتی عمودی بنشینید. موقع خواب سرتان باید کمی بالاتر از بدن باشد.



وضعیت جنین

بچه خمیازه می‌کشد

۱۴ سانتی متر قد دارد و ۱۴۱/۷ گرم وزنش است.

احتمالا فرزندتان برای چرخش، غلتیدن، لگد زدن و مشت زدنش، به قدر کافی بزرگ شده!

مهارت این هفته

فرزندتان مهارت خمیازه کشیدن را بدست آورده است. در حقیقت، احتمالا در سونوگرافی این ماه بتوانید به این خمیازه ستایش برانگیز و سایر حرکات جنین، نگاهی بیاندازید.

سیستم عصبی بچه به سرعت تکمیل می شود، چیزی که در سونوگرافی دیده نمی شود. عصب‌ها الآن با ماده ای به نام میلین پوشیده شده اند و ارتباطات پیچیده‌تری را شکل می‌دهند. میلین سرعت انتقال پیام بین سلول‌های عصبی را افزایش می دهد.

عصب‌های درون مغز هم برای کاربردهای لمس، مزه، بویایی، بینایی و شنوایی اختصاصی می شوند. صحبت از شنوایی شد! گوش فرزند شما دارد در حین بزرگ شدن، حساس‌تر می شود که یعنی نسبت به صداهای درون بدن شما هوشیارتر می‌شود.



نکات بیشتر

۱ گاهی در دوران بارداری، فشار خون کاهش می‌یابد. همیشه برای کمک به دفع سرگیجه، به آهستگی از حالت خوابیده یا نشسته به ایستادن، تغییر حالت بدهید. از ایستادن برای مدت طولانی خوددرای کنید. اگر مجبور هستید بایستید برای کمک بـه برقـراری جریان خون هر از چند گاهی پاهای‌تان را تکان دهید. بدن‌تان را خنک نگاه دارید و از حمام های گرم بپرهیزید. سعی کنید مدت طولانی گرسنه نمانید.لباس‌های آزاد و راحت بپوشید و از پوشیدن لباس‌های تنگ که جریان خون را کاهش می‌دهند، خوددرای کنید.

۲ در طول سه ماهه دوم، بدن شما ریلکسین آزاد می‌کند، هورمونی که لیگامنت‌هایی که استخوان‌ها را کنار هم نگه می‌دارند، شل می‌کند و در نتیجه لگن و ران‌ها دچار درد می‌شوند و شاید قدم‌های بزرگ‌تری بردارید!

تغذیه بارداری

راهکارهایی برای افراد گیاهخوار

یک خانم باردار فقط با خوردن سبزیجات نمی‌تواند زندگی کند، مگر این که در ترکیبات آن از پروتئین استفاده شود.

در این بخش به شما خواهیم گفت چگونه پروتئین دریافت کنید بدون اینکه به رژیم گیاهخواری‌تان لطمه وارد شود. مادران گیاهخوار هم می‌توانند بچه‌هایی سالم پرورش دهند، چون می‌توانند بسیاری از مواد مغذی را از میوه‌ها و سبزیجات و غلات کامل دریافت کنند.

۱ پروتئین

پروتئیـــن یکی از مغذی ترین مواد غذایی اســت که برای افراد گوشـــت خوار به راحتی تامین می‌شـــود. افـــراد گیاه خوار هم اگر انتخاب‌های صحیح داشته باشند، می‌توانند این ماده غذایی را دریافت کنند. مصرف سه مرتبه پروتئین در روز (حدود ۲۵ گرم) به این معنی است که یک وعده غذای کامل خورده‌اید.



پروتئن‌های مناسب برای گیاهخوارن

حبوبات

این گیاهان قدرتمند سرشار از پروتئین هستند و احتمالا قبلا هم از این مواد غذایی مصرف کرده‌اید، مثل: نخود ســـبز، دانه سویا، نخود، ماش، عدس، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، بادام زمینی و کره بادام زمینی.

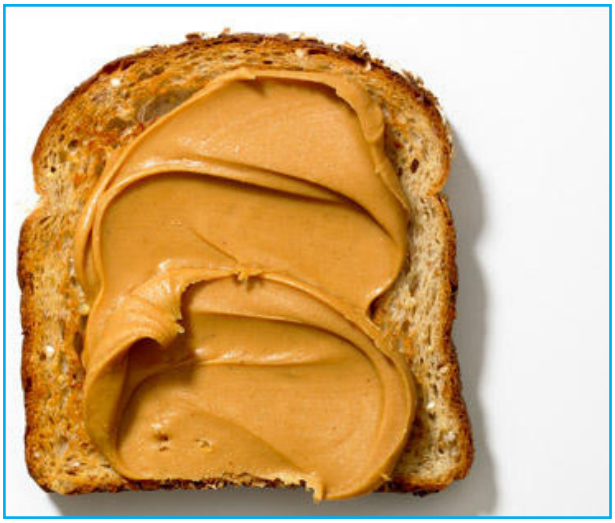
غلات سبوس دار

میزان پروتئین در غلات ســـبوس دار به اندازه ایســـت که نیاز پروتئینی شـــما را برطرف می کند. علاوه بـــر دارا بودن مقدار زیادی از مجموعه ویتامین‌های B، آهن هم دارند. نمونه‌هایی از غلات سبوس‌دار شامل: برنج قهوه‌ای، کورن فلکس سبوس‌دار،

جو، بلغور، ارزن، نان سبوس دار و ذرت سبوس دار است. هر غذایی که می‌پزید را با پودر گندم یا جو و پودر جوانه گندم، غنی از پروتئین کنید.

دانه‌ها و مغزها

علاوه بر تولید پروتئین، سرشار از چربی‌های مفید مثل امگا ۳ هستند. می توانید به عنوان تنقلات سالم یا تزیین روی سالاد و ساندویچ آنها را مصرف کنید. اگر به کره بادام زمینی حساسیت دارید، کره بادام، کره پسته، ارده کنجد را امتحان کنید. نمونه‌هایی از مغزها: گردو، بادام هندی، پسته، بادام، فندق، تخمه آفتابگردان و تخمه کدو است.



سویا

تمام محصولات سویا غنی از پروتئین و بسیار لذیذ و مقوی هستند. می توانید سویا را به صورت چیپس سویا و دانه های سویا استفاده کنید. همچنین از سویا مثل گوشت چرخ کرده می توان در غذاهای مختلف استفاده کرد، غذا هایی مثل: ماکارونی، پاستا، بیج بیج (غذای شمالی) یا لازانیا. از سویا برای تولید لبنیات، پنیر و شیر هم استفاده می‌شود.



۲ کلسیم

اگر برای خوردن شیر یا دیگر لبنیات مشکل دارید، باید کلسیم را به روش‌هایی دیگر دریافت کنید. خوشبختانه فقط لبنیات، منبع کلسیم نیستند. منابع غیر لبنیاتی دیگر حاوی کلسیم، شامل: سبزیجات برگ سبز، کنجد، بادام، محصولات سویا... اما احتمالا پزشک‌تان برای اطمینان بیشتر مکمل کلسیم را برای شما تجویز خواهد کرد.



۳ آهن

حتی افرادی که گوشت قرمز مصرف می‌کنند به سختی آهن کافی دریافت می کنند، پس فردی که فقط غذاهای گیاهی می‌خورد باید برای جذب آهن تلاش بیشتری کند. غذاهایی مثل: لوبیا، سویا، سبوس جو، دانه کدو، میوه خشک، اسفناج، همگی دارای آهن هستند اما در کنار همه اینها باید مکمل آهن نیز مصرف کنید تا مطمئن شوید که روزانه آهن کافی جذب می‌کنید. به همه زنان باردار توصیه می‌شود از هفته ۲۰ بارداری مکمل آهن مصرف کنند و یا اگر ذخیره آهن بدن‌شان پایین است یا ویار حاملگی ندارند مصرف آن را با نظر پزشک، زودتر شروع کنند.



۴ ویتامین B۱۲

وظیفه شما به عنوان یک گیاهخوار باردار این است که اطمینان پیدا کنیـد که به اندازه کافی در رژیم‌تـان B۱۲ وجود دارد، ویتامینی که فقط از طریق غذاهای گوشتی بدست می آید. B۱۲ که مکمل اسید فولیک اسـت علاوه بر کمک به رشد جنین، برای تشکیل سلول‌های قرمز خون و مـواد ژنتیکی اهمیت زیادی دارد و نباید رژیم‌تان بدون آن باشد. احتمالا باید B۱۲ را از طریق مکمل دریافت کنید (با پزشک خود مشورت کنید، شاید به جز ویتامین‌های بارداری به مقدار بیشتری از آن احتیاج داشته باشید).



۵ ویتامین D

از آنجایی که بهترین منبع ویتامین D، شیر است، اگر از علاقه مندان به مصرف شـیر نیسـتید، هر روز باید چند دقیقـه‌ای در معرض نور خورشـید باشـید. نور خورشـید به تولید ویتامین D در بدن کمک می‌کند. این ویتامین برای حفظ سلامت دندان‌ها و ساختار استخوان‌ها بسیار ضروری است.



توصیه هایی برای پدران

آشپزی کردن در حین بارداری همسر

شما می‌توانید بهترین همسر باشید. می‌دانید چطور؟ یکی از کارهایی که می توانید انجام دهید تا به مقام بهترین نزد همسـرتان برسید این اسـت که در تهیه غذا کمک کنید. شـما مجبور نیستید که حتما هم آشـپزی کنید. از آن جایی که غذای بیرون چیزی است که همسرتان برخـی اوقات ویار می‌کند، گرفتن غذا از بیرون هم می تواند به شـما کمک کند. در ۱۸ هفتگی بارداری ممکن است او آن قدر ویار کند که انگار همواره چیزهای خارج از منوی غذایی برای او مهم‌تر است. در این زمان غذاهایی مانند برگرها، سـالاد سزار، سوشی و... را فراموش کنید. این‌ها مواردی هستند که برای جنین مناسب نیستند. همچنین از هر چیزی که خیلی تند باشـد اجتناب کنید (مگر اینکه در موارد خاصی مادر آن را درخواست کرده باشد). از غذاهای چرب نیز پرهیز کنید. از آن جایی که به همسـرتان توصیه شده که ۵ وعده در روز غذا بخورد، برنامه‌ریزی کنید سعی کنید و حداقل مسئولیت یکی از این ۵ وعده را به عهده بگیرید.



هفته ۱۹

وضعیت جنین

نوزاد شما این هفته ۱۵/۲ سانتی متر طول دارد و ۲۲۶/۷ گرم وزنش است،

جنین شما وارد یک جهش رشدی کوچک شده و سایزش به اندازه یک انبه بزرگ است. کوچولوی شما قادر است در هفته ۱۹ بارداری حرکاتی را بصورت رقص انجام دهد. بازوها و پاها سرانجام متناسب شده اند. نورون‌ها بین مغز و عضلات، متصل شده‌اند و غضروف‌های بدن در حال تبدیل به استخوان هستند.

تمام این رشدها دست به دست هم می‌دهند تا به فرزند شما توانایی کنترل بیشتر بر دست و پاهایش را بدهند که این، تمام لگدها، کش و قوس‌ها را که احتمالا از الآن به بعد حس می‌کنید، توجیه می‌کند!





این هفته اتفاق دیگری هم رخ می‌دهد

جنین صاحب لایه پوششی، پنیر مانند می شود. الآن ماده‌ای حفاظتی به نام ورنیکس کِیسوزا (ورنیکس واژه لاتین وارنیش است، کِیسوزا هم معادل پنیر است) پوست جنین شما را می‌پوشاند.

چرب و سفید است و از لنیوگو (موی کرک مانند)، چربی غدد بدن بچه و سلول‌های مرده پوست تشکیل شده است. این پنیر واکس مانند شاید چندان اشتهاآور یا جذاب نباشد ولی به دلیل خوبی اینجاست: ورنیکس از پوست حساس بچه در برابر مایع آمنیوتیک اطراف محافظت می‌کند. بدون آن، بچه موقع تولد خیلی چروکیده به نظر می‌آید. موقع تولد که نزدیک می‌شود، ورنیکس می‌ریزد، گرچه بعضی بچه‌ها به ویژه آنها که زود به دنیا می‌آیند، موقع تولد هنوز با ورنیکس پوشیده شده‌اند.

وضعیت بدن شما

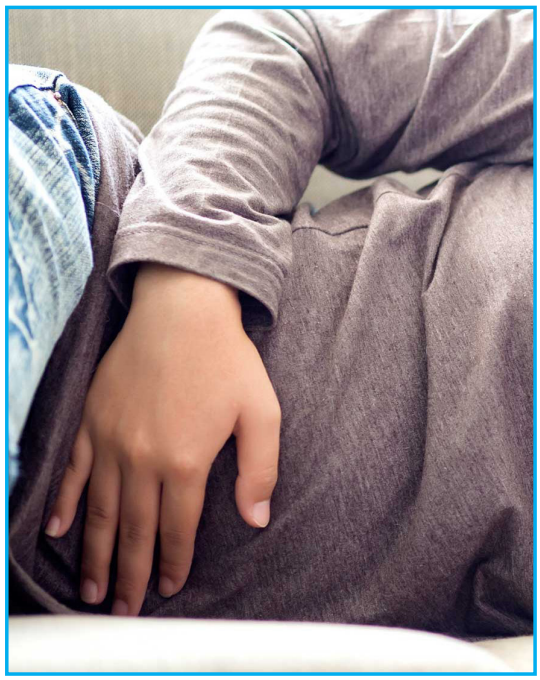
گرفتگی پا

گرفتگی پاها، اسپاسم‌های دردناکی که بالا تا پایین ساق پاهای‌تان را در بر می گیرند، در سه ماهه ی دوم و سوم بسیار طبیعی هستند. گرچه این گرفتگی ها می تواند در طول روز رخ دهند ولی بیشتر هنگام شب متوجه آنها می‌شوید.

هیچ کس علت قطعی این اسپاسم‌ها را نمی‌داند اما می‌تواند به این خاطر باشد که عضلات پای شما از حمل این بار اضافه ی بارداری، خسته شده اند. همچنین، رگ‌هایی که خون را به پا می برند، یا خون را از پا به قلب بر می‌گردانند، به علت رشد مدام رحم، فشرده می شوند، درنتیجه ایجاد درد می‌کنند. همچنین گمان می‌رود که گرفتگی پا مربوط به رژیم غذایی باشد، گرچه این هنوز با تحقیقات ثابت نشده است. دلیل هرچه که باشد، وقتی که گرفتگی پا رخ می‌دهد، لازم است که سریعا بهبودش دهید، به ویژه اگر بین شما و خواب خوب شب شما قرار گرفته باشد.

یک راهکار سریع

پای‌تان را راست کنید و قوزک پا و انگشتان‌تان را به آرامی به عقب به سمت ساق‌پای‌تان برگردانید.



حس کردن لگدهای بچه

اولین لگدهای کوچک ممکن است به روش‌های مختلفی حس شوند، بین هفته‌های ۱۸ تا ۲۲ ممکن است، فقط یک لرزش را حس کنید. هرچه لاغرتر باشید، احتمال اینکه زودتر حرکات را حس کنید، بیشتر است، بخشی از این به عضلات‌تان برمی‌گردد، هرچه عضلات رحم سست‌تر باشند، حس کردن ضربه‌ها راحت‌تر است. به همین خاطر است که زنان در بارداری دوم، زودتر لگدها را حس می‌کنند.

بخشی از این حس کردن لگدها، به وضعیت بچه مربوط است. وقتی ضربات بچه به سمت داخل بدن‌تان باشد، درک کردن حرکات سخت‌تر است. همچنین، تاریخ تعیین شده اشتباه هم می‌تواند شما را به شک بیاندازد که آیا اولین لگد مهم فرزندتان بوده یا نه. نگران نباشید، وقتی بچه شروع به لذت بردن از این مهارتش کند، حرکات واقعی او را با هیچ چیزی اشتباه نمی‌گیرید. به زودی او به اندازه کافی بزرگ می‌شود تا یک مشت واقعی بزند.

نکات بیشتر

۱ در طول سه ماهه‌ی دوم احتمال ابتلا به عفونت قارچی بیشتر از هر زمان دیگری است. در طول بارداری کنترل آن سخت است، پس، از پزشک‌تان راجع به درمان آن بپرسید.

۲ آب به اندازه هر ماده غذایی اهمیت دارد. آب دارای مزیت های زیادی برای شما و جنین است مثل ساخت سلول های جدید، رساندن مواد مغذی، سم زدایی و ... . آب معده را پر نگه می‌دارد، بنابراین تمایل کمتری به خوردن تنقلات نشان می‌دهید و به برطرف شدن یبوست نیز کمک می‌کند.

۳ یک نوشیدنی خوشمزه: انجیر خشک را اول خوب شسته، درون یک ظرف بریزید، درون ظرف را پر از آب کنید و به مدت یک شبانه روز آن را در یخچال قرار دهید. این عمل باعث می‌شود انجیرها نرم شوند و آب درون ظرف خاصیت و طعم انجیر را به خود بگیرد. این شربت خوشمزه برای تهوع و یبوست در دوران بارداری بسیار مفید است.

تغذیه بارداری



درمان های گیاهی، مکمل ها و دمنوش های دوران بارداری

تقویت حافظه، خواب عمیق و راحت، خوش اخلاقی، بهبود سیستم ایمنی در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا، اینها مواردی است که ممکن است هر زن بارداری را درگیر کند: مکمل های گیاهی اغواکننده‌ترین وعده ها را به شما می‌دهند به خصوص زمانی که در حاملگی هستید و استفاده داروهای شیمیایی و انرژی‌زا برای شما ضرر دارد.

آیا واقعا مصرف مقداری جینسینگ برای تقویت حافظه تان، ضرر دارد؟ یا یک ملاتونین برای تضمین اینکه مثل یک بچه راحت

بخوابید؟ و یا مصرف اکیناسه (نوعی آنتی بیوتیک گیاهی) به منظور دفع میکروب‌ها چون عصر آن روز در مهمانی چندبار عطسه کردید، ضرر دارد؟

با اینکه روی ظرف تمام این محصولات عبارت (کاملا گیاهی) درج شده و از فروشگاه معتبر خریداری کرده اید اما حقیقت این است که این موارد به شما آسیب می رساند به خصوص الان که در هفته ۱۹ بارداری هستید، با مصرف این داروها جنین هم از آنها مصرف خواهد کرد. عبارت کاملا گیاهی یا طبیعی دلالت بر بی خطر بودن این محصولات نیست و نمی توان به فروشگاه ها اعتماد کرد. داروهای گیاهی بطور قطع، آزمایش و تایید نشـده اند و تحت آزمایش های بالینی قرار نگرفته اند، به این معنی که ممکن اسـت، ایمنی آن ها مجهول و نامشخص باشـد. حتی داروی گیاهی که از دیگران شنیده اید برای بارداری مناسب است، ممکن است برای شما طی این ۹ ماه از هر جهت خطرناک باشد.

در حالت عادی برای مصرف این داروهای گیاهی باید احتیاط کرد و در زمان بارداری این احتیاط باید دو چندان شود. بهتر است هیچگونه داروی گیاهی مصرف نکنید حتی آنهایی که قبلا آزادانه مصرف می کردید، مگر اینکه توسط پزشک تجویز شده باشند. اگر می خواهید طی بارداری مثل یک خانم طبیعی باشـید درمان های طبیعی دیگری را انتخاب کنید که شامل موارد خوراکی نباشد مثل: ماساژدرمانی، طب سوزنی، مدیتیشن و ...

دمنوش‌های گیاهی توصیه شده

چای معمولی یا معطر سیاه، سبز و سفید مصرف کنید. در حاملگی مصرف به اندازه بابونه در نیز اشکالی ندارد. همچنین می توانید چای بدون کافئین خود را با پوسـت پرتقال یا لیمو، تکه های میوه (سـیب، آناناس، گلابی)، دارچین یا میخک ترکیب کنید. از زنجبیل و عسل و لیمو ترش هم غافل نشوید.

چای سبز نیز در دوران بارداری در حد اعتدال ضرری ندارد اما یادتان باشد مقدار زیادی کافئین دارد البته کافئین آن از قهوه کمتر اسـت. هرگز از گیاهان خودرویی که در باغچه خانه تان اسـت دم نکنید مگر اینکه دقیقا بدانید چیسـت و اینکه خطری نداشته باشد. به طور کلی، اگر می خواهید بهتر بخوابید، انرژی بیشتری داشته باشید، از سرماخوردگی مصون بمانید یا سوزش سر معده تان کمتر شود، درمان های طبیعی را در پیش بگیرید و روندی سالم که مطابق با رژیم غذایی بارداری شماست را دنبال کنید.

دمنوش های مفید در دوران بارداری

دمنوش نعناع



از نعناع تازه یا خشـک شـده به عنوان دمنوش می توانید اسـتفاده کنید، همانند دم کـردن چایی دمنوش را آماده کنید. بعد از جوش آمدن، آب بر روی قوری حاوی نعناع ریخته و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشـد. نعناع حالت تهوع صبحگاهی و سوزش سردل را برطرف می کند. در ماه های اولیه بیشتر پزشکان مصرف این دمنوش را برای مقابله با حالت تهوع صبحگاهی توصیه می کنند. البته نعناع قابض است و در مصرف آن اعتدال باید رعایت شود.

دمنوش بابونه و بهار نارنج



بهتریـن دم نوش برای این دوران برای مادرانی که احسـاس اضطراب و اسـترس بیشتری دارند و نیاز به آرامش دارند، دمنوش بابونه و بهارنارنج اسـت. بابونه و بهـار نارنج را مخلوط کنید و مثل چـای دم کرده و میل نمایید. این دمنوش، ضداسترس و آرامبخش می باشد.همچنین بابونه با بی خوابی مقابله می کند. مصرف آن قبل از خواب علاوه بر ایجاد خواب، باعث آرامش هم می شود

توصیه هایی برای پدران

نیمه راه بارداری همسرتان یک نقطه عطف بسیار بزرگ است، خب چرا نیمه دوم بسیار طولانی تر به نظر می‌رسد؟ قسمتی از این قضیه ممکن است به دلیل این باشد که شما بخش عمده‌ای از سه ماهه ی اول را در ناباوری بسر بردید (پیش از آنکه نشانه‌های بارداری کاملا خود را نشان دهند). هم اکنون نشانه‌های واقعی بارداری همسرتان کاملا نمایان شده است و این روند همچنان ادامه خواهد داشت. این میانه راه که جذاب هم هست را با یک شام به یاد ماندنی کنید (یا اگر خیلی سرمست از پدر شدن هستید، با یک کادو). یک نفس عمیق بکشید و از شرایط جدید احساس رضایت و خرسندی داشته باشید. هنوز راه زیادی باقی مانده است.

مسافرت کوچک

به خارج از شهر بروید. یا به هر جای دیگری. هر جایی که خانه نباشد. یک مسافرت کوچک ایده خوبی برای این ماه است. چه یک مسافرت ساده و کم خرج و چه یک مسافرت پرخرج و گران. چیزی که هردوی شما به آن نیاز دارید، استراحت و تفریح است. سریعا برنامه‌های‌تان را بریزید، مسافرت هوایی ممکن است در سه ماهه سوم بارداری محدود شود و حتی مسافرت‌های جاده‌ای نیز برای‌تان سخت‌تر شود (کمر همسرتان درد می کند و او به ندرت می تواند بدون داشتن یک استراحت کوتاه در میانه راه، طول اتاق را طی کند). الان زمان مناسبی برای مسافرت‌های طولانی نیست. قدر این زمان را بدانید.



هفته ۲۰

وضعیت بدن شما

رشد مو و ناخن

حالا که در میانه بارداری‌تان هستید، ممکن است توجه کرده باشید که ناخن‌های‌تان محکم‌تر شده‌اند و موهای‌تان در تمام سطح بدن‌تان، زودتر از همیشه رشد می‌کنند و به نظر قطورتر و توپرتر می‌آیند. می‌توانید دوباره ممنون هورمون‌های بارداری و افزایش جریان خون باشید که مواد مغذی بیشتری به سلول‌های مو و ناخن‌تان می‌رسانند. اگر ناخن‌های‌تان هم بلنداند، ممکن است خشک و شکننده بشوند، مسلما بخاطر تغییرات هورمون‌های بارداری است.

اشتهای شما برمی‌گردد

بعد از هفته‌ها تهوع و عدم تحمل غذا که پشت سر گذاشته اید، احتمالا کاملا آماده‌اید تا زمان‌هایی که برای خوردن از دست داده‌اید را جبران کنید. ولی قبل از آن که موقع نهار، به کاوش کمد برای یافتن تمام خوردنی‌ها بپردازید، اطمینان ایجاد کنید که بچه در زمانی که بیشترین نیاز را دارد، منبع کافی از کالری‌ها را دریافت می‌کند. در حقیقت، تحقیقات نشان داده مادرانی که در روز حداقل پنج یا شش وعده ی غذایی کوچک و خوراک‌های مختصر می‌خورند بارداری سالم‌تری را در پیش خواهند داشت. پس، موقعی که گرسنگی‌های بارداری فشار می‌آورد، با همان غذایی که قبلا خورده‌اید، ادامه بدهید.

آجیل در بارداری (مغزها)

مغزها سرشار از مواد معدنی هستند مثل مس، منگنز، منیزیم، سلنیوم، روی، پتاسیم و حتی کلسیم و ویتامین E و به راحتی قابل حمل هستند. گرچه چربی بالایی دارند اما برای شما مفید هستند. پس به طور کلی آجیل و مغز بخورید. اگر به سرعت وزن تان بالا رفت، مقدار کمتری بخورید، اما اگر وزن تان خیلی افزایش پیدا نکرد، با توجه به میزان مجاز کالری مصرفی در دوران بارداری مصرف آجیل را ادامه دهید.



وضعیت جنین

شکم‌تان سنگین‌تر شده است

قهرمان کوچک شما حدود ۲۸۳/۵ گرم وزن و قدی حدود ۱۶/۵ سانتی‌متر دارد. گرچه فرزندتان قطعا دارد بزرگ‌تر می شود اما نگران نباشید، هنوز آنجا فضای زیادی برای رشدش وجود دارد که به او اجازه چرخیدن و پیچیدن می‌دهد.

کنجکاو شده‌اید که این شکمی که به ابعاد هندوانه رسیده، دختر یا پسری را حمل می‌کند؟ الآن شانس آن را دارید که یک نگاه یواشکی به این ماجرا بیاندازید! گرچه ناحیه تناسلی جنین پسر یا دختر، هنوز جای رشد دارد، می توانید با سونوگرافی سه ماهه دوم که بین هفته ۱۸ تا ۲۲ برنامه ریزی شده است، جنسیت فرزندتان را بفهمید. این آزمایش منظم به متخصصتان این امکان را می‌دهد که ببیند اوضاع آن داخل چطور است. اگر جنینی که حمل می‌کنید دختر است، این هفته رحمش کاملا شکل گرفته است و کانال واژینالش رشد را شروع کرده. همچنین دخترتان اکنون تخمک‌های اولیه اش را در تخمدان‌های بسیار کوچکش دارد، هفت میلیون از آنها و وقتی به دنیا بیاید، این تعداد به دو میلیون کاهش می‌یابد. اگر جنین‌تان پسر است، بیضه‌هایش این هفته شروع به پایین آمدن کرده‌اند، گرچه هنوز در شکم قرار دارند اما منتظر کیسه بیضه‌اند تا رشدش کامل شود و بتوانند در آن قرار گیرند.



نکته

آجیل و مغزها ماده غذایی بسیار مقوی و تطبیق پذیرند، با هر چیزی می‌توانید آنها را ترکیب کنید : سالاد، پاستا، گوشت و غذاهای پخته شده. می‌توانید با همه این مغزهای مفید و خوشمزه، یک غذای کاملا ایرانی به اسم آجیل پلو درست کنید.

در اینجا یکی از مواد غذایی را که خوردنش در ۳ ماهه دوم بارداری بسیار مفید است به شما معرفی می‌کنیم، بادام است، هر آنچه قرصهای مکمل اسیدفولیک برای پیشگیری از بروز نواقص نوزادی به شما می‌دهند، بادام به طور طبیعی در خود دارد.

در این دوران خوردن روزی ۲۰ عدد مغز بادام به مادران توصیه می‌شود. خوردن بادام خام بهتر از بادام بوداده است ولی اگر بادام بو داده می‌خرید از تازه بودن آن مطمئن شوید. می توانید بادام را همیشه همراه داشته باشید و هنگام گرسنگی آن را به عنوان یک میان وعده مصرف کنید.



نکات بیشتر

۱ اولین بارداری تان است؟ به زودی شروع به حس کردن اولین حرکات فرزندتان می کنید. آگاه باشید: ممکن است تصور کنید این حرکات ریز، پروانه هستند، گازاند یا شاید هم بنظرتان بیاید که غرغر کردن شکم تان است!

۲ اگر نمی‌خواهید فهمیدن جنسیت بچه تا روز تولدش طول بکشد، الآن وقتش است که دکتر یا متخصص سونوگرافی تان این خبر را به شما بدهد.

۳ در زمان پیاده‌روی روزانه خود چند قطره آب لیموترش تازه و یک قاشق مربا خوری عسل را در بطری آب معدنی همراه خودتان، بریزید. آبلیمو و آب نارنج تازه، حاوی ویتامین C فراوان هستند و جذب آهن را افزایش می دهند.



تغذیه بارداری

نفخ و گاز معده در بارداری



در زمان بارداری چه عواملی موجب نفخ و گاز معده می شود و یک زن باردار چه کارهایی برای رفع آن می‌تواند انجام دهد.

در فرهنگ لغت، نفخ کردن به معنی باد کردن و متورم شدن در مایعات یا گاز است به همین دلیل شما حس یک بالن را دارید که موجب ناراحتی است و این تازه یکی از رایج ترین و کم اهمیت ترین علائم بارداری است که اولین علایم آن حدود هفته ۱۱ شروع می شود و تا زمان زایمان ادامه دارد.

دلایل ایجاد این حالت ها چیست؟

به محض اینکه آزمایش بارداری‌تان مثبت می شود به نظر می‌رسد که شلوار جین‌تان تنگ شده است، شما باید از هورمون پروژسترون برای این حالت پف قدردان باشید.

در حالی که این هورمون برای حفظ سلامت در دوران بارداری بسیار ضروری است اما سه پیامد هم دارد: نفخ، آروغ و باد معده. دلیلش را می خواهید بدانید؟

پروژسترون باعث می شود بافت نرم ماهیچه‌ها در بدن شما (که شامل دستگاه گوارش هم می شود) شل و رها شود. قسمت خوب ماجرا این است عمل هضم آهسته تر می شود و به مواد غذایی که می خورید فرصت بیشتری داده می شود که وارد جریان خون شوند و به جنین برسند اما قسمت نچندان خوب این است که هضم آرام‌تر موجب نفخ می‌شود، به علاوه فضای گسترش یافته رحم فشار بیشتری به مقعد وارد می کند که در ماهیچه های کنترل کننده اختلال ایجاد می کند و منجر به خارج شدن باد می‌شود.

آنچه لازم است بدانید

غذاخوردن بیشتر در این دوران و بزرگ‌تر شدن رحم باعث می‌شود به معده و روده فشار وارد شود. این ناراحتی از سوی فرزند شماست اما او ناخواسته باعث این مشکلات می‌شود.

راه‌حل‌هایی برای رفع این مشکلات



۱ آب بنوشید

مقدار زیادی آب بنوشید تا غذاها در سیستم بدن‌تان در حرکت باشند و درنتیجه از یبوست جلوگیری شود چون یبوست، نفخ را تشدید می‌کند.

۲ غذاهای فیبردار مصرف کنید

سبزیجات برگ سبز، غلات سبوس‌دار، حبوبات و میوه ها. البته مصرف بیش از اندازه فیبر نیز می‌تواند باعث گاز معده شود. اگر برای اولین بار است که می‌خواهید غذاهای فیبردار بخورید، مصرف آن را به آهستگی شروع کنید.



۳ وعده های غذایی کوچکتر میل کنید

هرچه غذای بیشتری بخورید، گاز بیشتری تولید می شود. اگر برنامه غذایی خود را به ۶ وعده غذایی کوچک تقسیم کنید یا ۳ بار غذای اصلی را میل کنید و دو یا سه مرتبه هم میان وعده‌های سالم بخورید، نه تنها میزان مواد مغذی در بدن تثبیت می شود و جنین بهتر تغذیه می شود بلکه از پر شدن بیش از حد معده و هضم سنگین جلوگیری می‌شود و پرباد بودن معده نیز کنترل می‌شود.

۴ به آرامی غذا بخورید

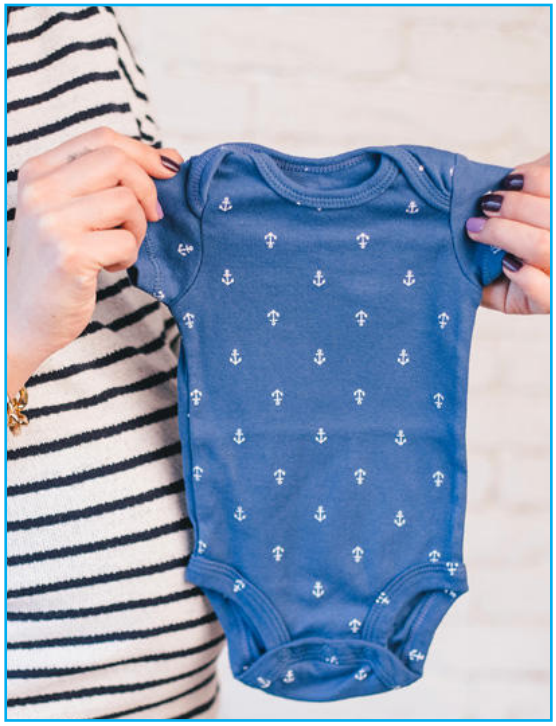
اگر همیشه عادت داشتید که ناهارتان را در ۵ دقیقه میل کنید و با این کار مقدار زیادی هوا نیز وارد معده‌تان می‌کردید، این هوا در بدن به صورت گازهایی دردناک می‌شود، البته این درد فقط برای شماست نه جنین. بنابراین بهتر است غذای خود را در آرامش و به آهستگی بخورید، نه تنها ناراحتی شما از بین می رود بلکه آرامشی که لایقش هستید را بدست می‌آورید.

۵ سعی کنید آرامش داشته باشید

غذا خوردن عصبی همراه با استرس، منجر به قورت دادن مقداری هوا می شود. قبل و حین غذا خوردن چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید و به خاطر داشته باشید که وقت ناهار به این معنی است که واقعا قصد دارید با خیال راحت غذا بخورید.

توصیه هایی برای پدران

۲۰ هفته گذشـــته اســـت. هیجان شما ممکن است در چند هفته ی گذشته کم شده باشد ولی احتمالا دوباره به اوج خود خواهد رســـید: در ۲۰ هفتگی بارداری، همسرتان به نقطه ی میانه ی راه رسیده و این یک دلیل عالی برای برگزاری یک مهمانی دونفره است. برای همسرتان گل بخرید، برای او غذای مورد علاقه اش را بپزید، به او بگویید که او زیباست و دوستش دارید. بعدا هم به او یک ماساژ درست و حسابی و پر احساس بدهید.



به خرید بروید

همســـرتان را برای خریدن لوازم نگهداری بچه و یا سیسمونی به تنهایی به مرکز خرید نفرستید. شما ممکن است درباره ی بعضی چیزها مانند پرده ها، کاغذ دیواری‌ها یا چیزهایی از این دســـت فکر نکنید اما یک نوزاد به لوازم زیادی ورای این موارد نیاز دارد. شـــما و همســـرتان مانند یک تیم دونفره هستید و می بایستی هر دوی‌تان از لوازم موردنیاز بچه آگاه باشـــید. یک برگه شـــامل همه ی لـــوازم موجود برای یک بچه تهیه کنید و با همســـرتان تصمیم بگیرید که به کدام یک از آن‌ها نیاز دارید.

خرید مواد غذایی

بردن همسرتان به مراکز خرید ممکن است کار خوبی باشد زیرا که او می‌تواند مواد غذایی مورد نیاز خود را انتخاب کند و شـــما نیز در حمل کیســـه‌های خرید به او کمک می‌کنید. همســـرتان از این که او را مجبور نکرده‌اید که کیســـه‌های ســـنگین خرید را کشان‌کشان تا خانه بیاورد، قدردان شما خواهد بود.

هفته ۲۱

وضعیت جنین

بچه حرکت می‌کند و می‌خوابد

بچه‌تان چه اندازه است؟ به اندازه یک موز بزرگ است یعنی ۱۷/۷ سانتی متر و وزن ۳۱۱/۸ گرم. بچه در حال رشد شما هنوز فضای بزرگی در رحم‌تان دارد و فضای زیادی برای چرخش، وارونه شدن و حتی به طور اتفاقی پشتک زدن دارد. با وجود این رقص‌هایی که در شکم اتفاق می‌افتند، باور اینکه بچه بخوابد، سخت است. ولی باورتان بشود یا نه، جنین به اندازه یک نوزاد می‌خوابد، تقریبا ۱۲ تا ۱۴ ساعت در روز! (ای کاش شما هم می‌توانستید کمی بخوابید!)

جوانه‌های چشایی بچه رشد می کنند

وقتی در هفته ۲۱ بارداری هستید، جنین هرروز مقداری از مایع آمنیوتیک را می‌بلعد، نه تنها بخاطر آب و غذایی که در خود دارد، بلکه بخاطر تمرین بلعیدن و گوارش، مهارت هایی که بچه به محض این که در آغوش شما قرار گیرد، به آنها نیاز خواهد داشت.





این را هم به یاد داشته باشید

مزه مایع آمنیوتیک روز به روز، بسته به چیزی که خورده باشید فرق می‌کند و این میز غذایی متنوع برای بچه غیر قابل فهم نیست. چون تا الآن جوانه‌های چشایی کوچولوی شما رشد یافته‌اند. در حقیقت، تحقیقات نشان داده است بچه هایی که در رحم توسط مایع آمنیوتیک در معرض غذاهای مشخصی قرار گرفته بودند، بعد از تولد بیشتر مشتاق خوردن غذاهایی با همان طعم بودند. دوست دارید فرزندتان بعدها کرفس، کدو سبز، فلفل دلمه‌ای را با اشتیاق بخورد؟ الآن خودتان تمامی این‌ها را بخورید!

وضعیت بدن شما

ترک‌های پوست

در بیست و یکمین هفته بارداری، احتمالا بچه شما، رد پایش را بر روی پوست شما می‌گذارد، ترک‌های پوستی هنر نمایی‌های کوچولوی شماست، این ترک‌های پوستی، سرتاسر شکم‌تان، باسن، ران‌ها، مفصل ران و پستان‌ها را شامل می شود.

این رگه های صورتی، قرمز یا بنفش، در حالی که بدن تان منبسط می شود و شکم و پستان های تان رشد می کنند، ظاهر می شوند. بافت پیوندی زیر پوست تان با کشیده شدن پوست، پاره می شود. از هر دو زن یک نفر دچار این کشیدگی پوست می شود. اگر مادرتان هم در بارداریش دچار کشیدگی پوست شده، نامزد احتمالی این رویداد هستید. زنانی که پوست‌شان تیره است کمتر این مشکل را خواهند داشت (به علاوه این که روی پوست‌های تیره، چندان هم مشخص نیست) ولی دخترانی که پوست بور دارند معمولا چندان خوش شانس نیستند. متاسفانه، هیچ راه اثبات شده‌ای برای پیشگیری از زیگزاگ شدن پوست توسط ترک ها وجود ندارد. استفاده از مرطوب کننده‌ها مثل کره کاکائو، روغن زیتون، روغن نارگیل، روغن کنجد، از خشکی و خارش که بخاطر کشیدگی پوست در بارداری ایجاد می‌شود، جلوگیری می کنند.



اضطراب را کاهش دهید

حالا که کم کم به نظر باردار می آیید و آن لگدها دیگر با گاز اشتباه گرفته نمی‌شوند، ظاهرا حقیقت بارداری دارد خودش را نشان می‌دهد. در این حال، احتمالا احساساتی دمدمی و مضطرب خواهید داشت که حتی بابت پذیرفتن شان هم دمدمی هستید (من و مادر بودن؟ حتما اشتباه شده!). نگران نباشید و دوام بیاورید. بعضی مواقع در بارداری (و معمولا وقتی که بارداری کاملا واضح و آشکار می شود) تقریبا هر مادر باردار (و هر پدر منتظر!) شروع می‌کند به نگران شدن و ترسیدن انگار که مسافر یه قطار باشد توی یه مسیر پر هیجان و بدون ثبات. در این حالت نه تنها حس اضطراب طبیعی است، بلکه حتی اعلام کردن آن هم، طبیعی است. با دوستانتان که بچه داشته اند راجع به احساسات‌تان صحبت کنید، آنها به شما اطمینان می‌دهند که افکاری مشابه را تجربه کرده‌اند. مهم تر از همه، این ترس‌ها را با همسرتان مطرح کنید، کسی که درست به اندازه خودتان به این هم حسی نیاز دارد.



نکات بیشتر

۱ شما باید ورزش کنید، ورزش های سبک، مثل شنا، یوگا یا پیاده‌روی. به لطف ریلکسین که لیگامنت‌های تان را شل می کند، الآن بیشتر در معرض آسیب هستید.

۲ رسما باید مراقب برخوردها با شکم‌تان باشید! بیشتر مردمی که شما را می بینید می فهمند که شکم بزرگ‌تان بخاطر پرخوری نیست.

۳ چون بدن‌تان حدود ۵۰ درصد بیش از زمان قبل از بچه‌دار شدن، خون و مایعات دارد، ممکن است پاهای تان ورم کند. پس، در طول روز حتما نشستن و برخاستن را در برنامه داشته باشید.



تغذیه بارداری

مصرف مکمل آهن در دوران بارداری

استفاده از این مکمل بسیار ضروری و آسان است و باید این ماده حیاتی را بدون وقفه در تغذیه خود داشته باشید. کاهش آهن طی بارداری به خصوص در هفته ۲۱ بارداری باعث می شود احساس خلاء کنید. حالا که طی این ۹ ماه در پریود شدن تاخیر دارید، باز هم نباید از خوردن آهن غافل شوید. در این زمان خونی از دست نمی دهید اما در حاملگی، بدن گلبول های قرمز بیشتری می سازد که با کمک آهن باید پمپاژ شود (همچنین باید تا پایان حاملگی قوی و پر انرژی باشید). نیاز شما به آهن در هیچ دوره از زندگی به اندازه بارداری اهمیت پیدا نمی‌کند.



این نیاز ناگهانی برای خونرسانی به چه علت است؟

در هفته ۲۰ بارداری، منبع ذخیره آهن بدن‌تان (همانی که موقع توقف پریود، ذخیره شده) تقریبا خالی می‌شود و درست در همین زمان جنین در حال رشد، برای دریافت گلبول‌های قرمز جدید در اولویت است. این موضوع ممکن است باعث کم خونی و یا افت میزان آهن طی بارداری شود. کم خونی به هیچ وجه شوخی بردار نیست، رنگ پریده و شدیدا ضعیف می‌شوید، به آسانی خسته میشوید یا نفس کم می آورید و حتی گاهی اوقات کم‌خونی منجر به غش کردن هم می شود. اگر دوست ندارید این شرایط را تجربه کنید، با دنبال کردن یک برنامه ساده چهار مرحله‌ای می‌توانید طی بارداری گردش خونی همراه با آهن کافی داشته باشید.

چهار پیشنهاد به منظور جلوگیری از کم خونی

۱ در دوران بارداری مکمل آهن مصرف کنید

گرچه راه های زیادی برای دریافت آهن از مواد غذایی وجود دارد اما بهتر است در رابطه با این ماده مهم اطمینان بیشتری داشته باشید. در نیمه دوم و حساس بارداری، مکمل آهن ۳۰ تا ۵۰ میلی گرمی مصرف کنید تا نیاز مادر و جنین به طور کامل تامین شـود (اگر ذخیره آهن شـما بسیار پایین باشد پزشـک این مکمل را با دوز بالاتر برای تان تجویز می‌کند). به خاطر داشته باشید که طی حاملگی، مکمل آهن باید علاوه بر ویتامین‌های بارداری مصرف شود. با پزشک خود در رابطه با بهترین زمان مصرف دارو که باعث ناراحتی معده نشود، مشورت کنید.

۲ اسفناج مصرف کنید



اگر اسـفناج دوسـت ندارید از اسـفناج تازه همراه با پرتقال و سیب در سالاد استفاده کنید یا اسفناج بخار پز در کنار گوشت، ماهی و ماکارونی استفاده کنید. یکی از بهترین راه‌های مصرف اسـفناج، بورانی اسفناج است. اسـفناج پخته شده را با ماست مخلوط کنید، مقداری سیر تازه و فلفل سیاه به آن اضافه کنید.

۳ میزان کافئین را کاهش دهید



کافئین ممکن است شما را سرحال کند اما اثرات آهن را تخریب می‌کند. اگر استیک غنی از آهن را با نوشابه میل کنید، مقدار آهنی که باید جذب بدن تان شود را کاهش می دهید (علاوه بر این بهتر است مصرف کافئین را طی حاملگی کنار بگذارید).

۴ ویتامین C را در برنامه خود داشته باشید

ویتامین C بهترین دوسـت آهن اسـت چون جذب آهن را افزایش می دهد. بنابراین مکمـل آهـن را با یک لیوان آب پرتقال بخورید. در کنار میگو، فلفل قرمز بخورید و یا جودوسر پرک شده (مخصوص صبحانه) را با توت فرنگی میل کنید.

توصیه هایی برای پدران

اولین لگدهای نوزاد

در اینجا به مطلبی می‌رسیم که ممکن است شما چیزی در مورد آن ندانید: کوئیکنینگ یا اولین حرکات نوزاد در شکم مادر. اما همسر شما از آن مطلع می‌باشد و منتظر آن بوده است. اولین حرکات نوزاد و حرکت جنینی (Fetal Movement) زمانی که دستان و پاهای کوچک نوزاد، به اندازه ی کافی بزرگ شده، احساس می‌شوند.



بعضی مواقع بین هفته ۱۸ و ۲۲ بارداری همسرتان احساسی مانند حرکت یک پروانه در شکمش را به شما اعلام می‌کند. اما این نوزاد است و پروانه‌ای در کار نیست. در حدود ۲۱ هفتگی بارداری این شـواهد فیزیکی در کنار شکم برجسته همسرتان نشان می‌دهد که او یک نوزاد در شکمش دارد.

این سـوال مطرح می‌شـود که شـما بعنوان شـوهر چه زمانی می‌توانید این لگدها را احسـاس کنید؟ این حـرکات در حال حاضر و تا چند هفته آینده بـه اندازه کافی قوی نیستند که از بیرون توسط شما حس شوند اما این انتظار کشیدن ارزشش را دارد.

هفته ۲۲

وضعیت جنین

بچه، مژه و ابرو دارد

در هفته ۲۲ بارداری، فرزندتان (که الآن اندازه یک عروسک کوچک است) سرانجام مرز نیم کیلو را رد کرده است (۴۵۳,۵). یعنی چقدر سنگین؟ دفعه بعد که به فروشگاه رفتید، یک بسته شکر، تقریبا نیم کیلویی را در دست بگیرید.

ابروها و مژه‌های عروسک کوچک‌تان هم به خوبی شکل گرفته اند، حتی موی بیشتری هم روی سر کوچک و بامزه اش در حال جوانه زدن است. احتمالا اگر می توانستید کوچولوی‌تان را از نزدیک و بصورت رنگی ببینید، شگفت زده می شدید! مو در این مرحله از رشد جنینی هیچ پیگمنتی ندارد، یعنی سفید روشن است.





توانایی‌های گرفتن با دست

این هفته، کوچولوی عزیزتان با رشد حس لامسه، دنیا را بیشتر حس می‌کند. در حقیقت، توانایی گرفتن در او تقریبا کامل شده و چون هیچ چیزی در رحم نیست که او با دستانش بگیرد، ممکن است گاهی بند ناف را محکم بگیرد (نگران نباشید، به قدر کافی سفت هست که آسیب نبیند). حس بینایی هم دارد کامل‌تر می‌شود. جنین شما اکنون می‌تواند خیلی بهتر از قبل تاریکی و روشنایی را درک کند (حتی با آن پلک‌های کاملا بسته). ولی به یاد داشته باشید، مگر مواقعی که چراغ قوه به شکم تان بتابانید (که البته می توانید این کار را بکنید)، اغلب درون شکم‌تان جای دنج و تاریکی برای بچه است. بچه همچنین می تواند صدای شما، ضربان قلب‌تان، قاروقور شکم‌تان و صدای گردش خون بدن‌تان را بشنود.

وضعیت بدن شما

رشد پا

در هفته ۲۲ بارداری، رحم تان حدودا ۲/۵ سانتی متر بالاتر از نافتان است. رحم با جست و خیزها و جهش‌های بچه بزرگ می‌شود. ولی رحم‌تان تنها چیزی نیست که این روزها بزرگ می‌شود. آیا به پایین، به پاهای‌تان، نگاه کرده‌اید؟ اگر مثل بیشتر مادران باردار باشید، متوجه می‌شوید که پاها هم رشد می‌کنند. گرچه بعضی افزایش‌ها در سایز پا می‌تواند به ورم بارداری نسبت داده شود ولی دلیل دیگری هم برای افزایش سایز در بارداری وجود دارد. ریلکسین را به خاطر دارید، همان هورمون بارداری که لیگامنت‌ها و مفصل‌های اطراف لگن‌تان را شل می‌کند تا بچه بتواند آنجا جای گیرد (احتمالا همان هورمونی که شما را در طول بارداری به شدت بدترکیب می‌کند). خب، فرقی بین لیگامنت‌هایی که می‌خواهید شل شوند (مثل همان‌هایی که مال لگن‌اند) و آنهایی که ترجیح می‌دهید سرجای‌شان باقی بمانند (مثل آنهایی که روی پای‌تان هستند)، قائل نمی‌شود.





نتیجه

وقتی که لیگامنت‌های پا شـل شـوند، استخوان‌های زیر آنها تمایل به فاصله یافتن پیدا می‌کنند که در نتیجه برای بیشتر خانم‌ها نیم یا یک سایز کامل، سایز پا افزایش می‌یابد. بطور ناگهانی و آزاردهنده ای کفش‌ها به نظر تنگ می آیند. اگر می‌خواهید به فروشگاه بروید تا یک جفت کفش جدید بخرید، آن کفش‌هایی را بخرید که راحت و جادار هستند (از پاشنه‌های میخی اجتناب کنید، چون به قدر کافی، با حفظ تعادل‌تان با این شکم در حال جلو آمدن، مشکل خواهید داشت).

نکات بیشتر

۱ رحم‌تان تمرین زایمان می‌کند؟ اگر در شکم‌تان احساس فشاری غیرطبیعی و بدون درد داشتید. این‌ها برکستون هیک‌ها (Braxton Hicks) هستند که خطرناک نیستند و نشان می‌دهند تمرین‌های اولیه‌ی زایمان آغاز شده است.

۲ در خطر زایمان زودرس هستید؟ دکتر ممکن است فیبرونکتین جنینی را آزمایش کند، پروتئینی که به کیسه آمنیوتیک رحم می‌چسبد. اگر این خطر هست، احتمالا دارو می‌گیرید تا از مشکلات پیشگیری شود.

۳ اگر گرفتگی‌های ناگهانی پا یا پای بی‌قرار دارید، ممکن است دچار کمبود پتاسیم شده باشید. غذاهای غنی از پتاسیم مثل لوبیا سفید، ماست و موز به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید.

تغذیه بارداری

افزایش بیش از حد وزن در بارداری

اگر متوجه شدید که طی بارداری بیش از اندازه افراط و ناپرهیزی کرده‌اید، نگران نباشید، بیشتر خانم‌ها این تجربه را دارند. وقتی در پایان سه ماهه اول روی وزنه روید و ببینید که وزن تان دوبرابر شده، این یعنی بیشتر از وزنی که برای بارداری توصیه شده است. گاهی اوقات به این دلیل است که به اندازه دو نفر غذا می خورید و گاهی به خاطر این است که برای رفع حالت تهوع مواد پر کالری می خورید. این اضافه وزن زمانی جدی می‌شود که بیش از حد استاندارد توصیه شده باشد.

برخی از خطرات این وضعیت شامل موارد زیر است:



■ **افزایش ناراحتی**

بارداری موضوع راحتی نیست و این ناراحتی ها با افزایش وزن دوچندان می‌شود.

■ **فشارخون بالا**

داشـتن فشـارخون بالا در سـه ماهه دوم بارداری در زمان زایمان منجر به مشکلاتی می‌شود.

■ **پره اکلامپسی (فشار خون بالا)**

فشار خون بالا منجر به مشکلاتی برای کلیه و کبد می‌شود. همچنین خطر محدودیت

رشد داخل رحمی، جداشدن زودرس جفت و دیگر مشکلات را افزایش می‌دهد.

■ دیابت بارداری

چاق بودن یا افزایش بیش از حد وزن طی بارداری شما را در معرض خطر دیابت بارداری قرار می‌دهد و ممکن است در آینده احتمال دیابت نوع ۲ را در شما افزایش دهد.

■ بزرگ بودن جنین

هر چه شما سنگین تر باشید احتمال بیشتری هست که بچه بزرگ‌تر شود (ماکروزومی: بزرگی بیش از حد معمول) و یا منجر به این می‌شود که هنگام زایمان طبیعی نیاز به اســتفاده از پنس و وکیوم پیش آید. ممکن اســت حتی احتمال ســزارین افزایش یابد (که پس از سزارین سختی‌های ترمیم و بهبود وجود دارد).

■ زایمان زودرس



هر چقدر BMI بالاتر باشــد احتمال اینکه بچه زودتر به دنیا بیاید بیشتر می شــود که این موضوع خطرات بیشتری برای جنین را به همراه خواهد داشت، از جمله: مشکلات تنفسی، مشکلات شیر خوردن و مسائلی مربوط به رشد و یادگیری که در آینده مشخص می‌شود.

چاقی و مشکلات همیشگی مربوط به سلامتی

اگر بیش از حد اضافه وزن داشــته باشید، پس از زایمان برای کاهش وزن باید زمان طولانی‌تری صرف کنید این در صورتی است که طبق راهکارهای اضافــه وزن بارداری پیش نروید. علاوه بر این زنانی که بیش از اندازه چاق می شوند و ظرف ۶ ماه پس از بارداری این اضافه وزن را از بین نمی برند، طی ۱۰ سال آینده در معرض خطر جدی قرار می‌گیرند که می‌تواند منجر به فشارخون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی شود.

هشدار: اگر در سه ماه دوم بارداری در هر هفته بیش از ۶ کیلو وزن اضافه کنید، مخصوصا اگر به نظر برسد به زیاد خوردن یا دریافت بیش از حد سدیم مربوط نباشد، باید با پزشک مشورت کنید.

قرار گرفتن در مسیر صحیح

در این زمینه با پزشک و متخصص تغذیه خود همکاری کنید و طبق برنامه غذا بخورید.

چند راه‌حل کوچک برای این کار پیشنهاد می‌دهیم:

■ غذاهای بدون کالری را قطع کنید

تاکید بر مواد غذایی بدون کالری اســت، چون شــما هنوز به غذاهایی با کالری مناســب برای تغذیه بچه احتیاج دارید. وزن کم کردن ایده خوبی نیست مخصوصا که باردار هم باشید، اصلا خوب نیست اما می توانید میزان افزایش وزن را کمتر کنید. خوراکی‌های ساده، مغذی و کم کالری می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

■ بدن خود را غنی از مواد مغذی کنید

با خوردن مواد غذایی سالم و به مقدار مناسب و طبق رژیم غذایی بارداری پیش روید. مراقب حجم غذایی که می خورید باشید. ممکن است

مقدار غذایی که در رژیم برای شما درنظر گرفته شده کم‌تر از چیزی باشد که فکر می‌کنید.

روی مواد غذایی موثر تمرکز کنید

غذاهایی را انتخاب کنید که بتوانید در مقدار زیاد، بخورید (هم سیر شوید هم سیر بمانید) اما کالری بالا نداشته باشد: سبزیجات تازه برگ سبز و میوه ها به خصوص میوه‌های آبدارتر مثل خربزه، ماهی، گوشت مرغ و گوشت قرمز بدون چربی و بلغور جو. آب فراوان بنوشید علاوه بر آب میوه و نوشیدنی‌های دیگر.

چربی‌های سالم مصرف کنید

برخی چربی‌ها لازم هستند و برای دوران بارداری ضروری‌اند اما مصرف بیش از اندازه آنها باعث انباشتگی کالری می‌شود. پس نان را بدون کره بخورید، آبگوشت را حتما همراه با پیاز و سبزی خوردن مصرف کنید و غذاهای سرخ کردنی را به حداقل برسانید. در کنار غذا سالاد بخورید اما سس نخورید، بجای آن از دستور زیر استفاده کنید:



سس سالاد

مواد لازم:

دو قاشق غذاخوری ماست چکیده، پنج قاشق غذاخوری ماست معمولی، پودر سیر یا سیر رنده شده، فلفل سیاه، نمک، پودر نعنا یا پونه خشک، نصف قاشق چایی خوری شکر، آب یک لیموترش بزرگ.

همه این مواد را با هم مخلوط کنید تا یک دست شوند و حالا این سس طبیعی و سالم را بریزید روی سالاد و از خوردن آن لذت ببرید:)

توصیه هایی برای پدران



پدر شدن

همچنان وقتی که ماجرای تولد فرزند شکل جدی به خود می گیرد، فکرهایی درباره ی نوزاد به سراغ تان می آیند؟ نگران نباشید. این شرایط عادی است. وقتی که همسرتان ۲۲ هفته باردار است، ممکن است از خودتان بپرسید که شما چطور پدری خواهید بود، درباره سلامت نوزاد و مادر نگران باشید و یا از حرف خاصی که پزشک در آخرین ویزیت زده گیج باشید و فکرتان مشغول باشد. در اینجا راه هایی ارائه می‌شود که اطمینان قلبی خود را می‌توانید توسط آنها تقویت کنید.

۱ درباره ی بارداری و نوزادان زیاد مطالعه کنید. دانایی یک قدرت است.

۲ با همسرتان صحبت کنید. او احتمالا به اندازه ی شما عصبی بوده و کنترلش را از دست داده است. بیان کردن ناراحتی ها به هر دوی شما کمک می کند که آرام شوید.

۳ از راهنمایی هر پدر باتجربه ای در این زمینه استفاده کنید و به آگاهی خود بیافزایید.

درنهایت با این طرز فکر آرام شوید که نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود.

هفته ۲۳

وضعیت جنین

افزایش وزن جنین

عروسک تان الان ۲۰/۳ سانتی‌متر قد داره و بیش از ۴۵۳/۵ گرم وزن دارد. این هفته به عنوان شروع اساسی افزایش وزن شناخته می‌شود. فرزندتان باید وزنش را طی چهار هفته ی آینده، دوبرابر کند و احتمالا شما هم، چنین حسی را خواهید داشت.

پوست کوچولوی‌تان، کمی چروکیده است، چون سرعت رشد پوست بیش از چربی است ولی به زودی، به محض این که تمام بخش‌ها با ذخیره چربی پر شوند، بدنش شکل می‌گیرد. به محض تولد فرزندتان، به خوبی چاق و توپر می شود، از گونه‌های تپل گرفته تا انگشتان گوشتالو! و گرچه در هفته ۲۳ بارداری اندام‌ها و استخوان‌های بدن فرزندتان از زیر پوستش (که به خاطر سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌هایی که زیر آن در حال رشد هستند، ته مایه رنگ قرمز دارد) مشخص‌اند، ولی وقتی ذخیره‌های چربی در محل‌های‌شان قرار بگیرند، دیگر مثل الآن شفاف نخواهد بود.



می‌توانید صدای ضربان قلب بچه را با یک گوشی طبی بشنوید

احتمالا تا به حال بارها صدای ضربان قلب فرزند در حال رشدتان را با یک گوشی پزشکی شنیده‌اید (گرچه هیچ وقت از شنیدن آن خسته نمی شوید)، ولی از الآن می‌توانید با یک گوشی طبی استاندارد هم آن را بشنوید. عجب تپش قلبی!

وضعیت بدن شما

اکنون فرزندی که انتظارش را می‌کشید به راحتی در شکم‌تان پناه گرفته و تا به حال حتما متوجه شده‌اید که بارداری از سر تا انگشت پای‌تان را تحت تاثیر قرار می دهد (و تقریبا هرجایی در این فاصله را). در هفته ۲۳ بارداری، ذهن تان گیج است (مربوط به مغزتان است که تحت تاثیر پروژسترون قرار دارد) و انگشتان پاهای‌تان دارند رشد می‌کنند. کف دست‌ها و پاهای‌تان ممکن است قرمز باشند و ممکن است بیشتر مستعد عرق سوز و جوش‌های ریز پوستی باشید. ترک‌های پوستی به صورت رگه های مکرر صورتی و بنفش روی تقریبا هر سطحی از پوست شما ظاهر می‌شوند.

لک شدن پوست

آن خط عجیب تیره که از مرکز ناف تان به پایین می‌رود دیگر چیست؟

خط تیره یا لینه آ نیگرا علامتی شایع از بارداری است (بیشتر در زنانی که پوست تیره دارند جلب توجه می‌کند). لینه آ نیگرا که از ناف تا ناحیه لگن رد می شود، توسط همان هورمون‌های بارداری ایجاد شده که تمام تغییر رنگ‌های پوستی که می بینید را سبب می‌شوند. مثل سایه تیره تر دور نوک پستان های تان و کک و مک‌های عمقی‌تر روی بازوها و پاهای‌تان، بعضی خانم ها (بازهم، بیشتر بین آنهایی که پوست تیره‌تر دارند شایع است) تغییر رنگ در پوست صورت‌شان هم



دارند، به ویژه در نواحی اطراف بینی، پیشانی، گونه ها و چشم‌ها. این اتفاق ماسک یا پوشش بارداری نام دارد (یا کلوزما)، چون به شکل یک ماسک روی صورت ظاهر می‌شود. جهت اطمینان، تمام تغییرات رنگ پوست طی چند ماه بعد از زایمان محو می‌شوند. در این دوران می‌توانید، از پوشش دهنده‌ها استفاده کنید.

کاری که می‌توانید در این مورد انجام دهید

با پاهای جمع شـده بنشینید. پس از تولد نوزاد می‌بایستی که این خط به تدریج و به خودی خود محو شـود اما یک سـری توصیه‌های فوری می‌تواند کمک کند که در این زمان این خط کمتر مشخص باشد:



■ خوب غذا بخورید

بر طبق شـواهد موجود تغییرات رنگ در پوست به کمبود اسید فولیک ارتباط دارد. اطمینان حاصل کنید که یک رژیم غذایی سالم بارداری را با اسید فولیک فراوان و از سبزیجات برگ‌دار، نان گندم و غلات دریافت می‌کنید (اما وسـواس خیلی زیادی هم روی دقیقا اجرا کردن این رژیم نداشـته باشید چون با اسـتفاده از مکمل‌های دوران بارداری نیز مقدار زیـادی از آن را دریافـت می‌کنید). چه این کار لینـه آ نیگرا (Linea Nigra) را بـه حداقل برسـاند و یا نه، در هر صـورت انجام آن مطمئنا برای نوزاد خوب است.



■ ریلکس کردن را یاد بگیرید

این همه خوشی دارد شما را لرزان و دچار استرس می‌کند؟ نفس بکش عزیزم، نفس بکش! الآن وقت خوبی برای یاد گرفتن چند تکنیک آرامش بخش اسـت. نه فقط چون کمک می‌کند از پس اضطراب‌های بارداری بربیاییـد (و بـه زودی هم انقباض های زایمان)، بلکـه بخاطر اینکه در زندگی جدیدتان به عنوان یک مادر به کار خواهند آمد.

اگر زمان کلاس رفتن را داشـته باشـید، یوگا به طـرز فوق العاده‌ای کاهنده استرس اسـت ولی یک تکنیک آرامبخش (مدیتیشن) بارداری را معرفی می‌کنیم کـه می توانید تقریبا هرجایی و هر زمانی برای آرام کردن روح تان استفاده کنید:

۱ بنشـینید و چشـمان‌تان را ببندید و یک منظره زیبـا و آرام را تصور کنید (مثل غروب در سـاحل مـورد علاقه‌تان، موج‌هایی که به آرامی روی سـاحل می‌آیند، منظره یک کوهستان آرام با یک جویبار خروشان،...).

۲ سـپس تمرین را از انگشتان پا شـروع کنید تا به صورت برسید و روی اسـتراحت دادن هر عضله تمرکز کنید. آهسته و عمیق نفس بکشید، فقط با بینی و یک واژه را (مثلا «آخیش» یا «یک») را انتخاب کنید تا با هر بازدم تکرار کنید.

باید بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه این تمرین را تکرار کنید اما حتی یک یا دو دقیقه انجام دادنش هم بهتر از انجام ندادن است.

نکات بیشتر

۱ متاسفانه، خواب راحت‌تر نمی شود. بی‌خوابی بارداری تقریبا ۷۸ درصد زنان باردار را تحت تاثیر قرار می‌دهد. سعی کنید با یک بالشت بین ساق پاها و با زانوهای خم شده استراحت کنید.

۲ حالا که هفته‌ها از باردار شـدن‌تان می‌گذرد، وقت آن اسـت که به مرخصی بارداری فکر کنید. مرخصی پدرانه را فراموش نکنید. از همسرتان بپرسید که نظر کارفرمایش چیست.

۳ همیشـه یک بطری آب همراه‌تان داشـته باشید. اینکه بدن تان همیشه آب داشته باشد به نگاه داشتن مقدار خون اضافی کمک می کند، مایع آمنیوتیک را تازه می‌کند، تولید شیر را تقویت می کند و بسیاری مزایای دیگر دارد.

۴ اگر خسـته هسـتید! روی پهلوی چپ تان چرت بزنید. این کار، رحم در حال رشـد شما را، از فشـار آوردن بر روده ها و رگ‌های بزرگ خونی باز می دارد و اجازه می‌دهد که خون بیشتری به بچه برسد.

تغذیه بارداری

در دوران حاملگی طبق بودجه‌تان غذا بخورید



حساب و کتاب کردن پول‌های تان نباید به این معنی باشد که از غذاهای مقوی صرف نظر کنید. شاید نگران این هستید که رژیم غذایی جدید برای بارداری باعث ورشکستگی شما شود، درست در زمانـی که به هر تومـان آن احتیاج دارید. امـا جای نگرانی نیسـت، می‌توانید با خیال راحت در هفته ۲۳ بارداری شـاهانه غـذا بخورید بدون اینکه بخواهیـد مثل یک ملکه خرج کنید. با کمی دوراندیشی و درایت می‌توانید غذاهایی ارزان تر بخورید که نسبت به غذاهای پرهزینه، سالم‌تر هم باشد.

کیف غذا را در نظر داشته باشید



ناهارتان را با خود به محل کار ببرید. با این کار صرفه جویی هم کرده‌اید. می‌توانید خودتان مقایسه کنید: هزینه ای که برای یک سـاندویچ آماده می‌پردازید در ضمـن نمی‌دانید چگونه و با چه کیفیتی درسـت شده نسبت به ساندویچی که خودتان از مرغ و سبزیجات درسـت می‌کنید، خیلی بیشتر است (برای نوشیدنی هم می توانید از آبسرد کن استفاده کنید که رایگان هم هست). به جای معطل شـدن در فست فود می توانید لقمه پنیر و میوه درست کنید. با همین کیف غذا تا زمان زایمان می توانید مقدار قابل توجهی پول پس انداز کنید. آب که ارزان‌ترین نوشیدنی منو اسـت را انتخاب کنید در ضمن بهترین انتخاب برای شما و بچه اسـت. هم پول‌تان پس انداز می‌شـود و هم اینکه یک نوشیدنی بدون کالری نوشیده‌اید.

در زمینه غذا خوردن به دنبال راحتی خود نباشید



همیشــه غذاهای ســریع و نیمه آماده با تنوع فراوان وجود دارند و قیمت های قابل توجهی هم دارند، نیازی به گفتن نیست که علاوه بر پولی که می پردازید، غذایی ناسالم می خورید که باعث افزایش وزن و افزایش ســدیم و شکر می‌شود. با خرید مواد غذایی خودتان در زمــان و پول صرفه جویی کنید و هر وعده غذایی را فریز کنید. در عــرض ۵ دقیقه می‌توانید به راحتی با روغن زیتون و ســرکه و خردل و آب لیموترش تازه ســس درســت کنید و آن را در شیشه خالی نگهداری کنید. به جای اینکه آن بسته یخ زده را در مایکروویو بگذارید، یک غذای واقعی درست کنید و باقی مانده آن را هم برای صبحانه کنار بگذارید.

غذای مقوی و آسان



سوپ هویج و اسفناج

عدس (حتما از قبل در آب بخیســانید تا نفخ به حداقل برســد) را در آب بریزید در حد نیم‌پز شــدن بپزید. هویج را نگینی خرد و به آن اضافه کنید. وقتی کاملا پخته شدند اسفناج خرد شده را به آن اضافــه کنید. حدود ۸ دقیقــه درب قابلمه را بردارید. این کار باعث می شود اسفناج رنگ بهتری داشته باشد. شیر را همراه عصاره مرغ، نمــک و فلفــل اضافه کنید و هر از گاهی ســوپ را هــم بزنید. در آخر برای لعاب بیشتر، برنج یا رشته سوپی اضافه کنید. در اسفناج می توانید مقادیر زیادی آهن، ید، ویتامین‌های B، ... پیدا کنید که تمام آنها املاح معدنی مفید برای بدن محسوب می‌شوند.

توصیه هایی برای پدران

لذت بردن از رابطه زناشویی در هنگام بارداری



چیزهایی که در این زمینه شــنیده‌اید درســت است. در این مرحله از فرآیند بارداری، همســرتان دقیقا ممکن است بیش از هر زمان دیگری در زندگی‌اش از رابطه زناشویی لذت ببرد. در هفته ۲۳ بارداری، اندام‌های تناسلی او به دلیل تاثیر هورمون‌ها و خون، متورم هستند و عصب‌های آلت تناسلی او بسیار بسیار حساس‌اند. از او بپرسید که آیا آماده رابطه عاشقانه هست و اگر جواب مثبت بود از این لحظات لذت ببرید. اما آرام آرام این کار را انجام دهید و با او عشق بــازی کرده و قدردان او نیز باشــید. بگذارید او بداند که در حال حاضر چقدر برای شما جذاب بوده و بدنش برای شما چقدر عالی است. مانند همیشه بدون این که پیش‌تر از او بپرسید کار خاصی انجام ندهید و حواس‌تان به چیزهایی که او در این برهه از زمان دوست دارد و یا ندارد باشد.

هفته ۲۴

وضعیت جنین

صورت بچه شکل گرفته است، بچه تقریبا ۲۱/۵ سانتی‌متر طول دارد (سایز استاندارد کاغذ A۴!) و۶۸۰/۳ گرم وزن دارد. به طور پیوسته، مقدار ۱۷۰ گرم در هر هفته وزن اضافه می‌کند. بیشتر این وزن بخاطر اندام‌های در حال رشد او است، استخوان‌ها، عضلات، و تجمع چربی در بدن بچه. این چهره زیبا (هرچند هنوز خیلی کوچک است) تقریبا به طور کامل شکل گرفته است که با مژه‌ها و ابروها و موها کامل شده است. موی نوزاد مشکی، بور یا قهوه‌ای است؟ الآن طره‌های گیسوی او سفید هستند چون هنوز هیچ پیگمنتی ندارد.

چربی‌ای که قرار است زیر پوستش قرار بگیرد هم هنوز دیده نمی‌شود. تا زمانی که آن ذخیره‌های چربی ساخته شوند، پوست خیلی حساس بچه هنوز روشن و شفاف می‌ماند که یعنی اگر از نزدیک نگاهی بیاندازید، می‌توانید به وضوح تمام اندام‌ها، استخوان‌ها و رگ‌های خونی او را ببینید.





شنوایی جنین

در استدیوی گهواره کوچک تان این روزها چه نوایی پخش می شود؟ تمام صداها توسط بچه ی درون شکم تان شنیده می‌شوند: بازدم هوا از ریه‌های‌تان (یک نفس عمیق بکشید)، صدای جوشش گاسترین که در معده و روده‌های‌تان ایجاد می‌شود، صدای شما و همسرتان (که بچه هنگام تولد می تواند تشخیص بدهد) و حتی صداهای خیلی بلند مثل شیپور، صدای سگ یا صدای ماشین آتش نشانی.

وضعیت بدن شما

اگر لباس راحتی قبلی‌تان را الآن بیرون می پوشید، به جمع خوش تیپان خوش آمدید! تقریبا هر خانم بارداری، وقتی که رحم در حال بزرگ شدنش به هرچیزی که سر راهش باشد فشار بیاورد، نافش بیرون می زند. همه چیز بعد از زایمان طبیعی می‌شود، گرچه که شکم و ناف‌تان (و بعضی بخش‌های دیگر بدن) ممکن است کمی، کشیده شوند. این را به عنوان یک نشان افتخار دیگر که فقط مادرها می توانند داشته باشند، نگاه کنید.

سندرم تونل کارپال

احتمالا بی حسی ناخوشایند مچ و انگشتان دست در این هفته به سراغ‌تان می‌آید. این سندروم تونل کارپال است. سوزن سوزن شدن و بی حسی آزاردهنده‌ای که در مچ و انگشتان دست حس می کنید معمولا مربوط به کاری است که حرکات تکراری می طلبد (مثل تایپ کردن)، ولی تونل کارپال به زنان باردار به دلیل دیگری حمله می‌کند (گرچه کار مکرر قطعا می تواند نقش داشته باشد). ورم کردن که کاملا در طول بارداری طبیعی است، باعث می‌شود در طول روز مایعات در انتهاهای پایینی بدن‌تان جمع شوند که مجددا به بقیه بدن‌تان (وقتی که دراز می‌کشید) توزیع می‌شوند، و این وضعیت به



عصبی که از مچ دست‌تان عبور می‌کند، فشار می آورد. این باعث بی‌حسی، سوزن سوزن شدن، درد یا درد خفیفی در انگشتان، دست یا مچ می شود. با پرهیز از خوابیدن روی دست‌ها و نگذاشتن دست‌ها روی بالشت (بالاتر از سطح تشک) هنگام شب، این وضعیت را بهبود دهید. همچنین تکان دادن دست‌ها و مچ‌ها ممکن است کمک کند. اگر حرکات مکرر مثل نواختن پیانو یا تایپ انجام می‌دهید، مکررا به دستان تان استراحت بدهید و دست‌های‌تان را کشش دهید. خوشبختانه وقتی که ورم طبیعی بارداری بعد از زایمان برطرف می‌شود، سندرم تونل کارپال هم کم می‌شود.

کف دست‌های قرمز و سوزن سوزنی را تسکین دهید

حتما شنیده‌اید که بارداری همراه با شماری از نشانه‌ها و مشکلاتی است، بیشتر آنها چندان خوشایند نیستند (راستش، هیچ کدام از آنها خوشایند نیستند، مگر اینکه رشد سریع موها و ناخن‌ها و پستان‌ها را حساب کنید) مثل کف دست‌هایی که قرمز و سوزن سوزنی می‌شوند. سرخی ممکن است به کف پاهای‌تان هم گسترش یابد (گرچه احتمال کمتری وجود دارد که به آن توجه کنید چرا که دیدن پای‌تان سخت‌تر می‌شود). با این که این یک نشانه ی نسبتا طبیعی است (به خصوص در این زمان از بارداری)، حتما راجع به آن به دکترتان بگویید چون احتمال کمی هست که نشانه ی یک عارضه ی نادر بارداری به نام کولستاسیس باشد. واقعا برای تمام نشانه‌های بیگانه ای که طی ماه های بارداری تجربه می کنید، می توانید هورمون‌های بارداری را سرزنش کنید، به خصوص آن پروژسترون مزاحم را. درحالی که سرخی‌ها خودشان را نشان می‌دهد، هیچ راهکار مطمئنی وجود ندارد بجز زایمان. تا آن زمان، از هر چیزی که سرخی‌ها را سرخ تر کند بپرهیزید، مثل گرمازده شدن، حمام یا دوش‌های طولانی و داغ داشتن یا زیادی گرم لباس پوشیدن یا جوراب و یا دستکش‌های خیلی تنگ.

نکات بیشتر



۱ پزشک‌تان برای شما بین هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ یک تست گلوکز (آزمایش قند خون) می نویسد. سطح قند خون‌تان نشان می‌دهد که آیا دیابت بارداری دارید یا خیر.

۲ گوشت بوقلمون حاوی ویتامین‌های B۶ و B۱۲ است. همچنین دارای مواد معدنی مثل روی، سلنیوم، کولین و نیاسین است. مادهای دیگر در گوشت بوقلمون وجود دارد که به آن اسید آمینه تریپتوفان می گوییم و مقادیر زیاد آن موجب خوابی آرام می شود.

۳ گوشت بوقلمون سرشار از پروتئین است و به همین دلیل باعث می شود با خوردن مقداری از آن احساس سیری و پری کنید.



تغذیه بارداری

آیا در دوران بارداری باید رژیم ارگانیک داشته باشید؟

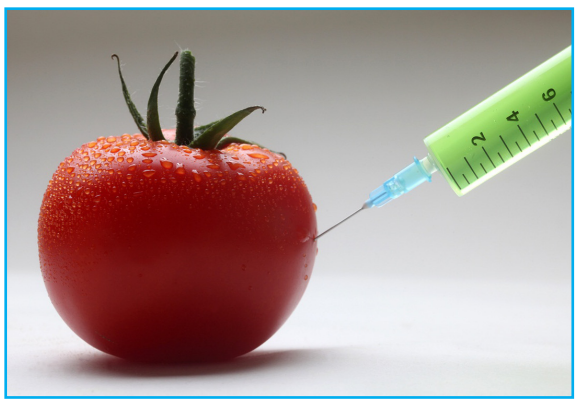
بهتر است ابتدا تعریف دقیق تری از ارگانیک داشته باشیم و اینکه آیا ارزش دارد برای داشتن تغذیه ارگانیک در دوران بارداری هزینه بیشتری بکنیم؟ ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که چگونه و چه زمان تغذیه ارگانیک را شروع کنید. غذاهای ارگانیک گران تر از مواد غذایی معمولی هستند و درواقع ارگانیک یعنی بدون هیچگونه هورمون و مواد افزودنی و طبیعتا شما دوست دارید در این دوره حساس هر کاری بکنید که فرزندتان

به بهترین شکل زندگی خود را آغاز کند. مثل موضوعات دیگر، از گذشته تا الان بحث درباره تغذیه ارگانیک و مواد غذایی معمولی وجود داشته است، هم جوانب مثبت دارد و هم منفی. طبق تحقیقات، غذاهای ارگانیک خطرات کمتری برای محیط زیست دارد و کمتر در معرض آفت کش ها قرار داشته اند اما نظر قطعی راجع به برتری و داشتن مزیت بیشتر غذای ارگانیک نسبت به غذای معمولی وجود ندارد. این اطلاعات برای آگاهی شماست و انتخاب به شما بستگی دارد. ارگانیک به چه معنی است؟ محصولی که بر اساس مجموعه ای از استاندارد ها تولید شده باشد. طبق این استاندارد ها مواد اولیه ارگانیک باید کاشته، جمع آوری و فرآوری شوند، به این معنی که:



۱ هیچ آفت کشی استفاده نشده باشد.
۲ هیچ کود شیمیایی بکار گرفته نشده باشد.
۳ از هیچ علف هرزکشی استفاده نشده باشد.
۴ از نظر ژنتیکی اصلاح نشده باشد.
۵ هورمون یا آنتی بیوتیک استفاده نشده باشد (برای مرغ، گاو).

دلایل در نظر گرفتن غذاهای ارگانیک:



تحقیقات در این زمینه هنوز در حال بررسی است اما برخی نتایج حاکی از این است که مصرف غذاهای ارگانیک می تواند در جلوگیری از موارد زیر به شما کمک کند:

آفت کش ها: تحقیقات انجام شده گسترده توسط گروه سلامت محیط زیست نشان داده است که خوردن غذاهای ارگانیک عوارض آفت کش‌ها را کاهش می‌دهد. این مطلب با مصرف آفت کش‌هایی خاص که می‌تواند بر سلامت مادر و بچه تاثیر طولانی مدت داشته باشد، مرتبط است.



آنتی بیوتیک ها: در رابطه با آنتی بیوتیک‌هایی که به حیوانات داده می‌شود و سپس گوشت شان توسط مردم مصرف می شود باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد. خطر آنتی بیوتیک این است که با گذشت مدت زمان طولانی، باکتری های معینی در حیوانات نسبت به آنتی بیوتیک مصونیت پیدا می‌کنند و ما به طور مکرر از گوشت آنها تغذیه می کنیم. اگر افراد از گوشت نامناسب استفاده کنند و توسط این باکتری مقاوم مریض شوند، ممکن است حتی آنتی بیوتیک نتواند آلودگی را درمان کند.



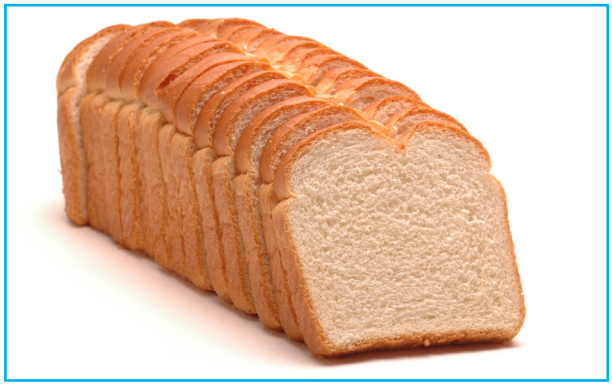
مواد افزودنی: در زمان خرید مواد غذایی آماده و ارگانیک، آنهایی را انتخاب کنید که فاقد رنگ، طعم و مواد نگهدارنده باشند.

فهرستی از مواد غذایی ارگانیک که برای خرید مناسب هستند

دام هایی که از چمن ارگانیک تغذیه کرده اند که مشخص شده علاوه بر این که فاقد آنتی بیوتیک هستند، کالری و چربی کمتری

دارند و نسبت به گوشت های معمولی پروتئین بیشتری دارند.

تخم مرغ و مرغ ارگانیک که در شرایط طبیعی آزادانه پرورش یافته اند. این نوع مرغ ها کمتر دچار سالمونلا می شوند چون در مکانی تنگ و محدود و پر از آلودگی و بیماری رشد نکرده‌اند.



نکته‌هایی برای خرید مواد غذایی ارگانیک

۱ زمان خرید محصولات ارگانیک دوبرابر بیشتر خرید کنید.

۲ مواد غذایی ارگانیک در فروشگاه‌های معتبر به فروش میرسد و امروزه در فروشگاه‌های بزرگ بخشی مجزا برای محصولات ارگانیک وجود دارد.

۳ به خاطر داشته باشید که ارگانیک لزوما به معنی مغذی نیست. نان سفید ارگانیک همان نان سفید است، حتما برچسب محصولات را بخوانید چون ارزش غذایی مهم تر از ارگانیک بودن است.

خلاصه کلام

زمانی محصولات ارگانیک بخرید که کاربرد داشته باشد اما به یاد داشته باشید که آنچه اهمیت دارد طیف گسترده خرید شما از میوه و سبزیجات است و هرگز این فرضیه را باور نکنید که ارگانیک به معنای کاملا بی خطر است، گرچه در معرض آفت کش نبوده اند اما مواد غذایی ارگانیک می توانند با باکتری آلوده شوند پس فرقی نمی‌کند مواد غذایی معمولی بخرید یا ارگانیک و در هر دو حالت باید گوشت، ماهی و مرغ را کاملا بپزید و دیگر این که محصولات را پیش از خوردن با دقت بشویید.

توصیه هایی برای پدران

خط سیاه (Linea Nigra)

آیا اخیرا متوجه یک خط در نزدیکی ناف همسر خود شده اید؟ به این خط اصطلاحا لینه آ نیگرا (Linea Nigra) گفته می‌شود و در واقع همواره وجود داشته است. اما در حال حاضر و در هفته ۲۳ به بعد بارداری فقط کمی تیره‌تر بنظر می‌رسد.

چه چیزی موجب بوجود آمدن آن می‌شود؟

دلیل این اتفاق هورمون‌های بارداری است. این هورمون‌ها که مسئول رخ دادن تغییرات غیرعادی دیگر هم روی پوست همسرتان هستند، موجب تیره‌تر شدن خط سفیدی می‌شوند که بین ناف همسر شما و لگن وجود دارد و شما پیش از باردار شدن هرگز متوجه وجود آن نشده بودید. وقتی که همسر شما باردار هست، این خط سفید تبدیل به خط سیاه می‌شود. در این زمان پوست همه بدن دارای رنگ‌های شدیدی می شود (ممکن است متوجه تیره شدن پوست صورت همسرتان نیز شده باشید که با عنوان ماسک بارداری یا Chloasma شناخته می شود). بدین ترتیب یک خط غیر عادی با باردارشدن روی بدن شکل می‌گیرد



چیزی که لازم است تا در این باره بدانید

نوزاد شما در این زمان در داخل شکم کاملا در راحتی و آرامش است در حالی که خود مادر در بیرون در حال تجربه کردن موارد غیرعادی می‌باشد. اگر که همسر شما پوستی تیره داشته باشد، احتمال چشمگیرتر بودن لینه آ نیگرا بیشتر است. اما هرگز نترسید. این خط فقط چند ماه پس از به دنیا آمدن نوزاد محو می‌شود.

هفته ۲۵

وضعیت جنین

ریه‌های بچه برای نفس کشیدن آماده می‌شوند

بچه با تمام جست و خیزهایش در حال رشد است، الان طولش ۲۲/۸ سانتی‌متر و وزنش به بیش از ۶۸۰/۳ گرم رسیده است. بلندتر از دو قوطی آبمیوه که روی هم سوار شده باشند و سنگین تر از چهارتای آنها. این هفته دیگر چه خبر است؟ پوست فرزندتان صورتی‌تر می‌شود، نه به خاطر آنکه گرمش باشد (در حقیقت، مایع آمنیوتیک به خوبی دما را تنظیم می‌کند که یعنی فرزندتان را همیشه در دمای مناسبی نگاه می دارد)، بلکه چون رگ های کوچک خونی اش که مویرگ نامیده می‌شوند زیر پوستش تشکیل و با خون پر می‌شوند. کمی بعد در این هفته، رگ‌های خونی همچنین در ریه های بچه هم گسترش می یابند که آنها را یک قدم به رشد کامل نزدیک‌تر می کند و همچنین یک قدم به اولین نفسی که با هوای تازه بکشد، نزدیک‌تر می‌کند.

ولی در هفته ۲۵ بارداری، ریه‌ها هنوز خیلی جای پیشرفت دارند. ریه ها شروع به ترشح سورفکتانت می‌کنند، ماده‌ای که به ریه ها کمک می کند تا بعد از تولد بچه با اکسیژن پر شوند و گسترش یابند، اما ریه ها هنوز برای آن که به طور کارآمد اکسیژن را به جریان خون بفرستند و دی اکسیدکربن را با بازدم بچه آزاد کنند، خیلی غیر پیشرفته‌اند.



سوراخ های بینی بچه باز می‌شوند

ریه‌ها تنها سیستمی نیست که برای ورود هوا آماده می شود. سوراخ های بینی فرزندتان که تا به حال بسته بوده اند، این هفته شروع به باز شدن می‌کنند. در حقیقت این به کوچولوی شما اجازه می‌دهد که تمرین نفس کشیدن را شروع کند.

وضعیت بدن شما

در هفته ۲۵ بارداری، رحم در حال رشدتان حالا به ابعاد یک توپ فوتبال رسیده است.

بواسیر

بیش از نیمی از تمام زنان باردار سیاهرگ‌های متورم و سوزش‌دار را در مقعدشان تجربه می‌کنند که بخاطر رحم بزرگی است که به نواحی پایین‌تر فشار می‌آورد. به دلیل افزایش جریان خون در این ناحیه، این تورم ایجاد می‌شود.

با این که برای بدن تان خطرناک نیست، بواسیر می‌تواند صرفا دردناک باشد و حتی باعث خونریزی مقعدی شود. یبوست می تواند این بواسیر مزاحم را حتی بدتر کند، پس بهترین تلاش شما برای پیشگیری، این است که مایعات و فیبر دریافتی بدن تان را افزایش دهید و غذاهای غنی از فیبر زیاد بخورید (میوه‌ها، سبزیجات و تمام حبوبات را در نظر داشته باشید). انجام ورزش‌های مرتبط با لگن را شروع کنید.

ورزش تقویت عضلات کف لگن

۱ به پشت دراز کشیده و پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید.

۲ کف پا را بر روی زمین قرار داده و به همراه دم عضلات باسن را منقبض کرده و از زمین کمی بلند کنید.

۳ سپس با بازدم عضلات باسن را شل کرده و آرام بر روی زمین قرار دهید.



چند توصیه برای بواسیر



- کمی یخ با یک پوشش نرم روی محل بواسیر قرار دهید.
- روزی چند مرتبه در لگن آب گرم برای بهبود درد نشسته و پس از آن خود را کاملا خشک نمایید.
- دستمال توالت‌های بدون عطر، سفید رنگ و نرم استفاده نمایید. استفاده از دستمال مرطوب بدون رایحه را فراموش نکنید. نکات بهداشتی و ضدعفونی کردن محل را در نظر داشته باشید.
- درصورت بدتر شدن بیماری حتما با پزشک خود مشاوره کنید تا برای شما داروی مناسب تجویز نماید. اکثر این داروها را بیشتر از یک هفته نمی‌توان استفاده کرد.

سلامت دندان‌ها



دوست دارید که بچه را در بدن‌تان تا پایان زمان مقرر، بی‌خطر نگهداری کنید؟ نخ دندان را در فراموش نکنید! تحقیقات نشان داده است که به طور شگفت‌آوری سلامت مناسب دندانی با بارداری‌های با دوام تر و سالم تر مرتبط است. چیزی به همین سادگی رابطه مستقیم با تولد نوزاد نارس دارد. شستن دندان‌های‌تان، حداقل دوبار در روز و منظم نخ دندان کشیدن را جز عادت‌های خود تعریف کنید. این کار خطر ورم لثه را کاهش می‌دهد، عارضه رایجی که در آن لثه‌های‌تان ملتهب و قرمز می‌شوند و حتی شروع به خونریزی می‌کنند. ورم لثه ی درمان نشده (اینجا است که چکاپ دندانی منظم خودش را نشان می دهد) می‌تواند به عفونت جدی‌تر، منجر شود که احتمال دارد زایمان زودرس و حتی خطر پره اکلامپسی را افزایش می‌دهد. به دندان‌های‌تان به طور جدی اهمیت بدهید و آن ضرب المثل قدیمی که می‌گوید زن با هر بارداری یک دندان از دست می‌دهد را تغییر دهید.

نکات بیشتر

۱ مطالعات نشان می‌دهد که مادران بارداری که مثبت گرا نیستند و از انرژی‌ها و افکار منفی دوری نمی‌کنند (مثل: من لیاقت شاد بودن را ندارم)، در معرض خطر افسردگی پس از زایمان هستند. انگار آشناست، نه؟ در زودترین زمان ممکن از پزشک و مشاور خود کمک بگیرید.

۲ رحم تان به اندازه ی یک توپ فوتبال است و پوست تان را می‌کشد. تمام این ها ممکن است باعث خارش شکم تان بشود. در صورت نیاز از مرطوب کننده به مقدار زیاد یا لوسیون استفاده کنید.

۳ ترکیبی از روغن زیتون، روغن نارگیل و روغن کنجد درست کنید و روزی چند مرتبه پوست خود را ماساژ دهید.

۴ احتمالا کمی بازی نام گذاری برای بچه انجام داده‌اید. حالا، قبل از تایید، این‌ها را از خودتان بپرسید: چگونه تلفظ می‌شود؟ قافیه‌اش قشنگ است؟ اسم‌های مخفف احتمالی‌اش چه هستند؟

تغذیه بارداری

اضافه نشدن وزن در دوران بارداری: پنج راه حل برای قرار گرفتن در مسیر صحیح

برای اغلب زنان، افزایش وزن بارداری امری آسان است اما برای برخی مشکل، اضافه شدن وزن نیست بلکه کاملا برعکس، این افراد به اندازه کافی وزن اضافه نمی‌کنند. این امر می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد، متابولیسم، بافت‌های بدن، تهوع صبحگاهی، از دست دادن اشتها و یا هر دلیل پزشکی دیگری که باشد، مشکلاتی را برای شما بوجود خواهد آورد.

کودکانی که مادران‌شان طی بارداری زیر ۹ کیلو، وزن اضافه کرده‌اند، احتمال بیشتری هست که زودتر از موعد به دنیا بیایند، یا نسبت به سن بارداری کوچک باشند یا به دلیل محدودیت رشد در رحم، دچار مشکل شوند (استثناء: زنانی که اضافه وزن بالا دارند تحت نظارت پزشک باید کمتر از ۱۰ کیلو اضافه کنند).

بسیاری از زنان در هفته های اول بارداری برای اضافه کردن یک گرم هم مشکل دارند حتی گاهی چند گرم هم ازدست می دهند. حتی اگر شما خیلی تهوع داشته باشید یا نتوانید غذا بخورید، طبیعت بدن از بچه محافظت می کند. چون جنین اوایل بارداری بسیار کوچک است نیاز تغذیه‌ای او هم کم است، یعنی فقدان اضافه وزن شما تاثیر چندانی بر بچه ندارد. باید تلاش کنید اضافه وزن داشته باشید در غیر این صورت از ذخایر مادر برای رشد جنین استفاده می شود و سلامتی شما به خطر می افتد. البته شما با روندی ثابت اضافه وزن داشته باشید اما اگر وزن کافی اضافه نشد نگران نباشید. پزشک یا متخصص تغذیه به شما کمک می‌کنند تا طبق برنامه غذایی صحیح پیش روید.

در ادامه، برای کمک به شما در رابطه با اضافه وزن صحیح در بارداری نکاتی را شرح می‌دهیم:

۱ کالری بیشتری بخورید



اگر مقدار صحیحی کالری می‌خورید و اضافه وزن ندارید باید میزان آن را بیشتر کنید. اگر اشتهای خود را از دست داده اید بر کیفیت کالری در وعده های کوچک تمرکز داشته باشید. انتخاب‌های خوب داشته باشید شامل: مواد غذایی با چربی سالم مثل آووکادو و آجیل ها با کالری بالا، حبوبات، نان و برنج سبوس دار، پاستا، لوبیا و نخود.

۲ فعلا مصرف سالاد در حجم زیاد را کنار بگذارید



برای اینکه اشتهای تان سرکوب نشود، نصف محتوای سالاد را بعد از غذای اصلی بخورید. منابع غنی‌تر و پرکالری را انتخاب کنید، زردآلوی خشک حاوی مقدار زیادی ویتامین B و آهن است. روزانه مقداری از آن را به ظرف سالادتان اضافه کنید.

۳ تنقلات بیهوده و مواد فرآوری شده مصرف نکنید



ممکن است بخواهید این شکاف کالری را با مواد غذایی خمیری مثل شیرینی خامه ای، جبران کنید اما تسلیم نشوید. خوراکی‌هایی که شکر زیاد دارند یا سرخ کردنی‌های چرب وزن اضافه می‌کنند اما مغذی و سالم نیستند و شما باید هردومورد را درنظر بگیرید.

۴ صبح زود یا آخر شب در تمام اوقات خوراکی بخورید

به جای خوردن سه وعده غذای اصلی در طول روز، ۶ وعده غذای کوچک بخورید.

بهتر است هر ۲ ساعت چیزی میل کنید.

۵ روند آرامی را در پیش بگیرید

اگر همیشه از یک رویه ورزشی شدید پیروی می‌کردید الان باید کمی استراحت به خود بدهید (هر چه بیشتر کالری بسوزانید، سخت‌تر وزن اضافه می‌کنید). باید تغییراتی ایجاد کنید. از ایروبیک در آب به نرمش های ملایم، از آهسته دویدن به قدم زدن تغییر برنامه دهید.

اگر برنامه زمانبندی شما آن قدر پر است که مجبورید همیشه بدوید و نمی توانید به اندازه کافی غذا بخورید باید آن را نیز تعدیل کنید. برخی زنان دچار شرایطی می‌شوند که به آن تهوع و استفراغ شدید می گویند (Hyperemesis Gravidarum) که طی آن تهوع و استفراغ مثل حالت ویار حاملگی معمولی نیست و شدیدتر است. در این وضعیت هیچ ماده غذایی در معده شما نمی‌ماند و مشکل ساز است. این وضعیت بیشتر برای زنانی پیش می‌آید که چند قلو دارند یا سابقه تهوع داشته‌اند. حتما با پزشک درباره این شرایط مشورت کنید. ممکن است دارو تجویز کند یا تغییراتی در شیوه تغذیه و زندگی شما ایجاد کند.

توصیه هایی برای پدران

در کارهایی که همسرتان قادر به انجام آن‌ها نیست او را یاری کنید. اگر هم فکر می‌کنید که برای انجام این کارها در پایان روز خسته هستید، به مورد زیر دقت کنید: همسر باردارتان نسبت به شما که دارای وضعیت عادی هستید، نیاز به انرژی بیشتری دارد. این فرآیند در بدنش او را خسته می‌کند. خسته تر از هر زمانی که او را تا به حال دیده‌اید. بنابراین با وجود همه ی کارهایی که قبلا برای او انجام داده اید (و بصورت طبیعی الان نیز انجام می دهید)، هم اکنون وقت آن است که کمک بیشتری به او در انجام کارهای خانه کنید. مثلا لباس های کثیف را از کف زمین بردارید و در سبد رختهای چرک بگذارید، غذا آماده کنید و ظرفها را بشویید و او را تشویق کنید که استراحت کرده و چندین بار نفسش را حبس کند و به بیرون بدهد. علاوه بر همه این ها، او در حال به وجود آوردن یک انسان دیگر در درون خود است، کسی که کاملا و در مجموع به حیات همسر شما وابسته است. همسرتان به شما نیاز خواهد داشت در نتیجه مراقب او باشید.



نوزاد به احتمال زیاد الان می‌تواند صدای شما را بشنود، دهان‌تان را در نزدیکی شکم همسرتان بگذارید و شروع به حرف زدن کنید. مثلا «سلام، بد نگذره؟». همچنین این جمله که «ما دوستت داریم ولی زیاد اونجا نمون». می‌توانید آهنگ مورد علاقه تان را برای نوزاد بخوانید یا برایش کتاب قصه بخوانید و همچنین کمی هم شکم همسرتان را نوازش کنید (مادر از این کار خرسند می شود و نوزاد نیز نوازش‌های شما را حس می کند). با این وجود این کوچولوی داخل شکم ممکن است موجب نوسانات خلقی زیاد در همسرتان شود. خودتان را برای بهم ریختگی اعصاب او آماده کنید. هر وقت می‌توانید به او نزدیک شده و او را در آغوش بگیرید.

هفته ۲۶

وضعیت جنین

چه خبر از کوچولو؟ حالا ۹۰۷/۱ گرم وزن دارد و بیش از ۲۲/۸ سانتی‌متر طول دارد. بچه به زودی کمی در رحم تان دچار گرفتگی عضله می شود ولی نگران نباشید، هنوز فضای زیادی برای رشد فرزندتان وجود دارد. این فقط به این معناست که ژیمناست شما فضای کمتری برای پشتک‌ها، چرخ و فلک ها و سایر شاهکارهای المپیکی‌اش خواهد داشت.

چشم های بچه باز می شوند

چشم‌های فرزندتان که در چند ماه گذشته بسته بوده است، در هفته ۲۶ بارداری شروع به باز شدن می کنند. دلیل این تاخیر، رشد شبکیه (بخشی از چشم که تصاویر را بزرگنمایی می‌کند) است. این یعنی فرزندتان حالا می تواند ببیند. متاسفانه منظره درون رحم‌تان چندان هیجان‌انگیز نیست ولی این را در خانه امتحان کنید: به شکم‌تان نور چراغ قوه بتابانید. ممکن است بچه در جواب لگد بزند (شاید به این معنی: «آن نور را از چشم هایم دور کنید!»). در این زمان، عنبیه، بخش رنگی چشم، هنوز چندان رنگی نشده است، پس هنوز برای تخمین رنگ چشم فرزندتان خیلی زود است. حتی رنگی که بچه با آن به دنیا بیاید ممکن است رنگ دایمی چشمانش نباشد.



فعالیت موج مغزی شروع می شود

فعالیت موج مغزی فرزندتان در این مرحله از رشد جنینی شروع می‌شود که یعنی کوچولوی‌تان نه تنها می‌تواند صداها را بشنود، بلکه اکنون همچنین می‌تواند به آنها پاسخ بدهد. مسلما نه با کلمات، بلکه با افزایش ضربان قلب یا افزایش فعالیتش پاسخ می‌دهد.

وضعیت بدن شما

ناف برآمده

در هفته ۲۶ بارداری، شما دو سوم مسیر بارداری‌تان را گذرانده‌اید و رحم‌تان حدود ۶/۳ سانتی متر بالاتر از ناف‌تان قرار دارد. زمانی حدود میانه تا پایان سه ماهه دوم، روندی شروع می شود که در آن رحم رو به رشدتان آن قدر ورم می‌کند تا شکم تان را جلو بدهد که باعث می شود ناف بیرون بپرد، گرچه که شما قبل از تکمیل و تمام عیار شدن فرزندتان هنوز راهی برای پیش رفتن دارید. ناف چند ماهی بعد از زایمان باید به حالت عادی برگردد، گرچه ممکن است ظاهر کشیده شده‌اش که به خاطر «ساکن قدیمی» بوده را داشته باشد.

بی‌خوابی

یک خواب کافی شبانه برای تان دور از دسترس شده است، در حقیقت شما وارد مرحله جدیدی به نام بی خوابی های بارداری شده اید.

بعد از سوزش معده و گرفتگی پاها و شکم بر آمده با یک نافه گرد و برجسته، هیچ جای تعجب نیست که بدن‌تان با ساکن شدن و تغییر حالت از ایستاده به خوابیده مشکل داشته باشد. ولی روش های زیادی هست که تمرین کردن شان، به شما کمک می کند تا مجبور نباشید مدام قدم بزنید. فعالیت بدنی روزانه شامل: پیاده روی، داشته باشید. سعی کنید بعد از ظهر در یک فضای پاک و دور از آلودگی قدم بزنید و فراموش نکنید مایعات فراوان بنوشید.





حرکت‌های بچه در رحم

با این همه لگد و ضربه، حس می‌کنید یک فرزند کاراته کار را باردار هستید؟ حقیقتا فرزندتان دارد تمام حرکت هایی که سرانجام در زندگی بیرون از شکم به دردش خواهد خورد را تمرین می‌کند. همانطور که سیستم عصبی فرزندتان پیشرفته‌تر می‌شود، حرکات جنینی هماهنگ‌تر می شوند. با بزرگ و قوی‌تر شدن بچه، حرکات قوی‌تر هم می‌شوند و بعضی وقت‌ها، حتی ممکن است برای‌تان دردناک باشد. فرزندتان خوب به هدف می‌زند، ممکن است ضربه سمت چپ دردناک‌تر باشد. بازی دیگری که ممکن است انجام دهد، این است که پایش را آن قدر کش بدهد که پایش بین دنده‌های‌تان قرار بگیرد (آااخ). دفعه بعد که مورد حمله قرار گرفتید، سعی کنید تغییر موقعیت دهید یا حرکات کششی تان را انجام دهید. حتی می‌توانید وقتی که این کوچولوی ضربه زن، کمی محکم می‌زند، به آرامی بچه را با دست‌تان عقب برانید.

نکات بیشتر

۱ یک مادر باردار سالم احتمالا باید تا به حال بین ۷/۲ تا ۹/۹ کیلوگرم وزن اضافه کرده باشد. اگر بیش از این اضافه کرده اید با پزشک تان راجع به افزایش وزن در طول بارداری صحبت کنید.

۲ دوش گرفتن پیش از خواب باعث کم شدن استرس و رفع اضطراب می‌شود و همچنین انقباضات ماهیچه‌ها را کمتر می‌کند.

۳ به پهلوی چپ بخوابید و از بالش‌های متعدد در زیر شکم و بین پاهای خود استفاده کنید.

۴ سعی کنید در طول روز چرت بزنید. چرت زدن باعث بازگشت انرژی دوباره به بدن می‌گردد و همچنین سعی کنید نظم خاصی در برنامه خوابیدن و بیدار شدن داشته باشید.

تغذیه بارداری

برای تغذیه صحیح در بارداری سرتان خیلی شلوغ است؟



به ندرت این روزها خانم بارداری پیدا می‌کنید که درگیر زمان نباشد. اگر ۱۰ دقیقه بیشتر برای آماده کردن غذا وقت داشته باشید می توانید هم خودتان غذا بخورید و هم جنین را تغذیه کنید. موضوع اینجاست که فقط غذا خوردن مشکل شما نیست، موضوعات مختلفی وجود دارد که با زمان محدود شما در رقابت است. همانطور که می دانید در هفته ۲۶ بارداری تغذیه صحیح اهمیت دارد.

مهم نیست زمان چقدر به سرعت حرکت کند، با بکارگیری این راهکارها می‌توانید نیاز تغذیه ای خود و بچه را با زمان‌بندی خود هماهنگ کنید:

سرعت کارتان در آشپزخانه را بیشتر کنید

اگر آماده کردن یک غذای ۳۰ دقیقه ای برای شما ۲۰ دقیقه بیشتر از آن وقت می گیرد باید سرعت عمل تان را بالا ببرید. ابزار و وسایل لازم را نزدیک دست تان قرار دهید. از آرام پز می‌تواند استفاده کنید. بیشتر غذاهای ایرانی در آرام پز بسیار خوشمزه پخته می شود، خورشت ها، آبگوشت، خوراک ها و... آرام پز بهترین وسیله برای صرفه جویی در زمان است. هر چیزی در خانه دارید را انتخاب کنید (گوشت، لوبیا، سبزیجات...) و صبح در آرام پز گذاشته و روشن کنید، در پایان روز که به خانه می رسید یک غذای خوشمزه و گرم دارید که برای فردا هم باقی می‌ماند. اجاق گاز هم تمیز می ماند و فقط قابلمه را می شویید. با استفاده از مخلوط‌کن در عرض ۲ ثانیه یک آب میوه غلیظ با میوه‌ها درست کنید.

از قبل برنامه ریزی داشته باشید

اگر آشپزی روزانه برای تان مشکل است و یا فرصت کافی برای آشپزی ندارید، یادتان نرود که فریزر دوست شما است. یک بار غذا بپزید و برای چند وعده دیگر فریز کنید. مثلا مقدار زیادی گوشت چرخ کرده و پیاز و فلفل دلمه آماده کنید. سپس آن را تقسیم کنید و در فریزر بگذارید و هر زمان خواستید فقط گرم کنید. می‌توانید یک سوپ عالی با سبزی و لوبیا و ماکارونی یا هویج درست کنید و در ظرف‌های جدا گانه فریز کنید. مقداری تخم مرغ آبپز کنید و سالاد مخلوط درست کنید و بقیه آن را به عنوان میان وعده میل کنید. سالاد میوه درست کنید و در طول روز مدام بخورید. به جای کباب کردن یک سینه مرغ چند تا بیشتر درست کنید و از بقیه آن یک ساندویچ خوشمزه درست کنید یا در سالاد استفاده کنید. مقداری آش جو، آش رشته و یا آش شعله قلمکار آماده کنید و در ظرف‌های کوچک در فریزر قرار دهید. سبزیجاتی مثل نخود فرنگی، هویج، کدو حلوایی، بامیه، ذرت و لوبیا سبز گزینه های خوبی برای فریز کردن هستند زیرا که هم رنگ آن ها و هم بافت آن ها طی فریز کردن حفظ می شود. اگر نمی‌توانید گرمای آشپزخانه را تحمل کنید، از بیرون یک ظرف مرغ سوخاری بخرید یا این که یک سینه مرغ را آب پز کنید (با پیاز و فلفل دلمه ای و کمی ادویه). به این روش تا یک هفته می‌توانید روزی یک ساندویچ مرغ همراه با سبزیجات برای خودتان آماده کنید.

یک غذای سالم ۲۵ دقیقه ایی

خوراک مرغ و سبزیجات (زمان مورد نیاز برای پخت: ۲۵دقیقه)

مواد لازم (برای دو نفر):

- سینه مرغ خرد شده(تیکه های کوچک) ، ۱عدد
- پیاز خرد شده
- قارچ خرد شده یک پیمانه
- کدو سبز ۵ عدد کوچک
- فلفل دلمه ۳ عدد
- هویج ۲ عدد متوسط
- سیر ساطوری: ۱ حبه
- جعفری ساطوری: نصف پیمانه
- گوجه فرنگی یا لیمو ترش



طرز تهیه

ابتدا پیاز را تفت دهید، سینه مرغ خرد شده را به پیاز و سیر تفت داده شده اضافه کنید، مخلوط را هم بزنید تا مرغ ها کاملا سفید رنگ شوند (۷دقیقه). سپس، فلفل دلمه را اضافه کنید (۳ دقیقه). در مرحله بعد هویج و کدو سبز خرد شده را اضافه کنید (۴دقیقه). بعد از ۴ دقیقه، قارچ خرد شده و جعفری را به قابلمه اضافه کنید(۳ دقیقه). در مرحله آخر برای تکمیل، مقداری ویتامین C هم اضافه کنید. یک عدد گوجه فرنگی بزرگ را رنده کنید یا نصف یک لیمو ترش را به مخلوط اضافه کنید و در قابلمه را ببندید و (۸ دقیقه) اجازه دهید غذای شما جا بیافتد.

نکته

- شما می توانید فلفل دلمه، هویج، کدو و قارچ را از قبل خورد و در یخچال نگهداری کنید.
- سبزیجات را باریک و متوسط خرد و سعی کنید هم اندازه باشند.
- از فلفل دلمه ای در سه رنگ استفاده کنید، زرد، سبز و قرمز.
- در صورت امکان از سیر تازه و پیازچه استفاده کنید.

توصیه هایی برای پدران

مسافرت در طول دوره بارداری

هفته ۲۶ بارداری یک زمان عالی برای یک خوش گذرانی رمانتیک دونفره کوتاه مدت است. با توجه به اینکه حوادث دوران حاملگی غیر قابل پیش بینی است، مسافرت کوتاه مدت معمولا مشکلی ندارد اما بهتر است از سفرهای طولانی غیر ضروری از هفته ۲۵ به بعد پرهیز کنید. در صورت اجبار به سفرهای طولانی برای پیشگیری از لخته شدن خون در اندام ها هر دو یا سه ساعت توقف کرده و چند قدمی همراه همسر باردارتان راه بروید. بعد از مشورت با پزشک همسرتان به مسافرت بروید. انتظار این را داشته باشید که اکثر چمدان ها را شما حمل کنید (به یاد داشته باشید که همسرتان تقریبا معادلی از این بار را با خود حمل می‌کند). همچنین چند بطری آب برای او به همراه داشته باشید.



این نکات را در نظر داشته باشید

- بهترین آب آشامیدنی آب شربی است که به مدت یک دقیقه جوشیده باشد. آب بسته بندی از آب شرب نجوشیده بهتر است. بعضی مناطق کشورمان آب آشامیدنی مناسبی ندارند.
- از یخی که از آب نجوشیده تهیه شده مصرف نکنید و از لیوان و ظروفی که با آب نجوشیده شسته شده استفاده نکنید.
- فقط از سبزیجات و میوه های پخته شده و یا پوست کنده شده مصرف کنید و گوشت و ماهی خام یا نیمه پز مصرف نکنید.
- حتی در صورت سلامت کامل، مدارک پزشکی همسرتان را همراه داشته باشید و به تمامی نکات مذکور توجه کنید. قبل از سفر یک چکاپ پزشکی پره ناتال برای همسرتان انجام دهید.

هفته ۲۷

وضعیت جنین

با پایان سه ماهه دوم، فرزندتان حدود ۳۶/۸ سانتی متر طول دارد و وزن کوچولوی‌تان هم حدود ۹۰۷/۱ گرم شده است (دوبرابر وزن چهار هفته ی قبل). بیشتر بچه های این سن، حتی فرزند شما، هنوز دوست دارند در وضعیت کمی خمیده درون رحم، خودشان را جمع کنند. همان وضعیت جنینی.

بچه صداهای تان را تشخیص می دهد

بچه از الآن می تواند صداهای شما و همسرتان را تشخیص بدهد. پیشرفت شنوایی او همگام با رشد شبکه عصبی به گوش‌هایش می رسد. اگرچه صداهایی که می شنود به لطف پوشش ورنیکس خامه مانندی که آنها را می‌پوشاند، برایش مبهم است. پس، می تواند موقعیت خوبی باشد که برایش قرآن، کتاب و یا حتی آوازهای محلی مورد علاقه تان را بخوانید و همچنین موقعیت خوبی است که حفظ کردن آهنگ ها و لالایی های بچگانه ای که به زودی زود نیاز خواهید داشت، را شروع کنید. باید بارها بخوانید و تکرارشان کنید.



بچه می تواند بچشد و سکسکه می زند

جوانه‌های چشایی فرزندتان در حال رشد هستند (حقیقتا، با سرعتی حتی بیشتر از آن مقداری که بیرون از شکم‌تان خواهد داشت). چیزی را مزه می‌کنید؟ اگر کمی غذای تند بخورید، فرزندتان قادر به چشیدن مزه متفاوت در مایع آمنیوتیک هست. ولی به یاد داشته باشید که او حدود دو ساعت بعد از شما متوجه مزه ها می شود). بعضی بچه‌ها به مزه تند با سکسکه جواب می دهند. و گرچه سکسکه ای که شما حس می‌کنید مثل گرفتگی شکم تان است. یعنی کوچولو سکسکه می‌کند و باعث می شود عضلات شکم شما بگیرد ممکن است این طور به نظر بیاید که او را اذیت می‌کند، اما او در امنیت کامل است.

وضعیت بدن شما

وضعیت بدن شما

تورم

دو هفته قبل، شکم تان یک توپ فوتبال بود و حالا در هفته ۲۷ بارداری، رحم‌تان متورم و بزرگ شده و به سایز یک توپ بسکتبال رسیده. متاسفانه، این تنها چیزی نیست که ورم می‌کند. در همین حدود از دوران بارداری، تقریبا هر سه نفر از چهار زن باردار، شروع به تجربه ورم ملایمی در بخش‌های انتهایی بدن‌شان می کنند، به ویژه پاها، قوزک پاها و دست‌ها که نامش اِدِم Edema (آماس) است.

اِدِم Edema (آماس) زمانی رخ می‌دهد که مایعاتی که در بافت‌های بدن‌تان ساخته می‌شوند (به دلیل افزایش جریان خون و رحم متورم) به سیاهرگ سمت راست بدن تان که خون را از اندام های تحتانی به قلب باز می‌گرداند، فشار وارد می کنند. در حالی که شاید دوران سختی را سپری کنید، چون کفش به زور، پای‌تان می رود یا این که مدام مجبورید، انگشترهای‌تان را در بیاورید و دوباره به دست کنید، به خاطر داشته باشید که پف‌کردن کاملا طبیعی و موقتی است ولی اگر به نظر بیش از اندازه می‌آید، با پزشک‌تان صحبت کنید، چون می‌تواند نشانه‌ای از پره اکلامپسی باشد.

راه هایی برای تسکین ورم ها

برای تسکین این ورم‌ها، از نشستن یا ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید، بعضی ورزش‌های مناسب بارداری مثل پیاده روی یا شنا را امتحان کنید (اگر پزشک‌تان تایید کند). در زمان نشستن و خوابیدن حتما پاها را در سطحی بالاتر از بدن قرار دهید.

مطمئن باشید که هر روز به میزان کافی مایعات می نوشید

کاهش مایع دریافتی بدن، تورم را کاهش نمی دهد ولی بدن را با آب کافی نگاه داشتن به این مساله کمک می‌کند. طبق معمول یادآور می شویم، این ورم‌ها یک موقعیت موقت است، و مدتی بعد از زایمان به طور کامل از بین می‌رود.

شکم جدیدتان

آیا لباس‌های راحتی خانه را بیرون می پوشید؟ نگران نباشید: هیچ ماجرای دنباله‌داری راجع به شکم‌های برجسته ی دوران بارداری وجود ندارد.

هر شکم بارداری در یک مقطع زمانی، این گونه می‌شود. هنوز، ممکن است با برانداز کردن شکم برجسته‌تان نگران شوید و این سوال به ذهن تان برسد که آیا این ناف هرگز به قشنگی قبل خواهد شد؟ پاسخ :بعد از تولد، شکم و میانه بدن‌تان به داخل برمی‌گردد، گرچه ممکن است کمی پهن‌تر و شل‌تر از قبل باشد.





نکات بیشتر

۱ عادت داستان خواندن را شروع کنید. موسسه یادگیری زبان در شکم شما فعال می‌شود و در سه ماهه سوم بچه می تواند صداهایی که به طور منظم می‌شنود را به خاطر بسپارد. محققان به مادران توصیه می‌کنند به طور مرتب برای جنین درون شکم شان قرآن و داستان بخوانند.

۲ کمی نورآفتاب بگیرید: شاید قبلا نور خورشید و جذب ویتامین D آنقدر اهمیت نداشت ولی الان شما فقط به ۲۰ دقیقه نورآفتاب روزانه نیاز دارید. حدود ۷۰ درصد از مادران باردار ایرانی که برای تست ویتامین D به کلینیک مراجعه کرده اند، دچار کمبود ویتامین D بوده اند که به دلیل دریافت ناکافی ویتامین D در رژیم غذایی و عدم دریافت نور خورشید است. این ویتامین برای رشد بچه و استحکام استخوان‌ها و تقویت قلب بسیار ضروری است،

۳ با جنین‌تان صحبت کنید: با صحبت کردن با جنین درواقع به او آموزش می‌دهید. جنین از هفته ۱۶ می‌تواند بشنود و در هفته ۲۷ تمامی ارتباط‌ها از گوش به مغز کامل می‌شود. این گونه اثبات شده است که جنین به لهجه‌ها و زبان‌های مختلفی که در دوران جنینی شنیده واکنش می‌دهد و در خانواده های دوزبانه به هر دو زبان پس از تولد واکنش نشان می‌دهد.

تغذیه بارداری

حقایقی در رابطه با ماهی و بارداری

ماهی خاصیت های زیادی برای مادر و بچه دارد. از جمله موارد زیر:

- رشد جنین را تقویت می‌کند: اولین منبع گوشت پروتئین و آمینو اسیدی ضروری است که به ساخت تمامی سلول‌های جنین کمک می‌کند از پوست گرفته تا ماهیچه‌ها، مو و استخوان.
- برای تکامل مغز بچه بسیار مفید است: به ویژه ماهی‌های روغنی مثل کیلکا منبع بسیار خوبی از اسید چرب امگا۳ است که اثبات شده است توانایی مغز بچه را افزایش می‌دهد. در سه ماهه سوم این موضوع اهمیت بیشتری پیدا می‌کند چون رشد مغز جنین سریع‌تر است.
- حافظه شما را تقویت می‌کند: در رابطه با افزایش توانایی مغز، دریافت کافی امگا ۳ می‌تواند به تقویت حافظه کمک کند مخصوصا در زمان بارداری.
- خلق و خو را بهتر می‌کند: مصرف مناسب و کافی امگا ۳ و DHA خطر افسردگی طی بارداری و افسردگی پس از زایمان را کاهش می‌دهد.
- تقویت کننده قلب است: یک رژیم غنی از ماهی خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد چون باعث کاهش لخته شدن خون و سطح تری‌گلیسرید (چربی خون) می شود و اگر فشار خون داشته باشید منجر به کاهش آن می‌شود.
- خطر زایمان زودرس را ممکن است کاهش دهد: محققان مشاهده کرده‌اند که در مناطقی که ماهی بیشتری مصرف می‌کنند، میزان زایمان زودرس کمتر است و برخی مطالعات نیز دریافت کافی امگا ۳ را (از طریق ماهی یا مکمل) با کاهش زایمان زودرس مرتبط دانسته‌اند.

زنان باردار و شیرده می‌بایست هر هفته حدود ۲۲۴ تا ۳۳۶ گرم، دو تا سه بار در هفته ماهی مصرف کنند.





روش سالم و صحیح طبخ ماهی

در دوران بارداری خوراک سوشی ممنوع است – و این در مورد هر غذای خام دیگری نیز صدق می‌کند چرا که دربرگیرنده باکتری و انگل هایی (مثل لیستریا) هستند که برای جنین خطرناک است. نکاتی درباره تهیه ماهی که کمک می‌کند کمتر در معرض مواد آلوده باشید:

۱ ماهی تازه را از فروشگاه‌هایی که می‌دانید ماهی را در شرایط مناسب نگهداری می‌کنند خرید کنید. اگر نمی‌خواهید فورا آن را بپزید، در ظرف دربسته در یخچال نگهداری کنید.

۲ از تخته گوشتی جداگانه استفاده کنید، برای ماهی، سبزیجات یا میوه هر کدام جداگانه باشد.

۳ بهترین نحوه پخت ماهی، بخار پز کردن و یا پختن آن با سبزیجات است.

۴ از سس و ادویه‌جات یا ترشی استفاده نکنید.

۵ درکنار ماهی حتما از ویتامین C استفاده کنید، مثل لیموترش یا نارنج تازه.

توصیه هایی برای پدران

توصیه هایی برای پدران

انقباض های برکستون هیکس (Braxton Hicks)

همسر شما به چه صورت زایمان خواهد کرد. شاید برای آمدن نوزاد هنوز آماده نباشید. اما بدن همسر شما در حال آماده شدن برای روز بزرگ تولد است. هر دفعه که همسر شما احساس می‌کند رحمش تنگ و سفت می شود، این مساله برایش یادآور خواهد شد.

انقباض‌های برکستون هیکس چه هستند؟

این انقباض‌ها کمی شبیه تمرین لباس پوشیدن هستند: ماهیچه های رحمی به منظور آماده شدن برای انجام کار بزرگی چون زایمان در آینده ی نزدیک، حرکت می کنند و منعطف می‌شوند. به خاطر داشته باشید تا زمانی که تشخیص این انقباض ها از انقباض واقعی زمان وضع حمل سخت باشد، این انقباض ها به اندازه ی کافی برای بیرون آمدن بچه کارآمد نیستند.

چه چیزی موجب رخ دادن این انقباض‌ها می‌شود؟

هورمون‌های بارداری همسر شما بسیار قوی هستند و به بدن همسر شما (خیلی آرام) پیام هایی می‌فرستند که فرآیند تولد بچه می‌بایستی آغاز شود.



چه زمانی این انقباض‌ها آغاز می‌شوند؟

این انقباض‌ها می‌توانند در هر زمانی پس از هفته ۲۰ بارداری آغاز شوند (اگر چه که در هفته‌های پس از ۲۰ قابل توجه‌تر هستند) و در خلال هفته ۳۲ به بالاترین حد خود می‌رسند تا این که وضع حمل اصلی شروع شود.

این انقباض‌ها چگونه توسط مادر احساس می‌شوند؟

انقباض‌های براکستون هیکس با یک تنگ و سفت شدن بی‌درد در بالای ماهیچه‌های رحمی آغاز می‌شوند و به سمت پایین گسترش می یابند. وقتی که به زمان تخمینی وضع حمل نزدیک می شوید، این فعل و انفعالات پرتکرارتر و شدیدتر می‌شوند.

مقایسه نشانه‌های براکستون هیکس با نشانه‌های انقباض‌های اصلی زایمان

انقباض های براکستون هیکس غیرعادی و کم تکرار هستند. آنها معمولا حدود ۱۵ تا ۳۰ ثانیه طول می‌کشند و این انقباض‌ها وقتی که همسر شما حالت خود را تغییر دهد، فروکش می‌کنند. انقباض‌های اصلی زایمان حالتی معمول و قوی‌تر و طولانی‌تر دارند و در نزدیکی زمان وضع حمل با فاصله کمتری از هم رخ می‌دهند. هر کدام از آنها معمولا بین ۳۰ تا ۷۰ ثانیه طول می‌کشند و با تغییر حالت فرد تسهیل نمی‌شوند و فروکش نمی‌کنند.

چه زمانی باید به مراکز درمانی مراجعه کنیم

اگر انقباض ها در شدت و تکرار بسیار زیادند، ممکن است که این زایمان اصلی باشد. بنابراین به دکتر سریعا اطلاع دهید. اگر که همسر شما درد زیاد و یا هرگونه ترشح واژینال (رحمی) غیرعادی دارد همواره با دکتر در ارتباط باشید.

کاری که شما می توانید در مورد این انقباض ها انجام دهید

همسر شما باید به اندازه ی کافی مایعات بنوشد. حتی کمی از دست رفتن آب از بدن می‌تواند موجب این انقباض‌ها شود. به او کمک کنید که حالت خود را در هنگام یک انقباض دردناک تغییر دهد و اگر نشسته است، بایستد (و بالعکس).

هفته ۲۸

وضعیت بدن شما

سیاتیک

در هفته ۲۸ بارداری با ورود به سه ماهه سوم، دو سوم مسیری که تا خط پایان مانده را آمده‌اید. احتمالا آن روزهایی که می‌توانستید بارداری را راحت بپندارید، گذشته‌اند (البته، اگر آن را راحت فرض می‌کردید!). حالا، لگدهای (یا گاهی نبود آن ها) فرزندتان، شما را تا صبح بیدار و در طول روز نگران نگاه می‌دارد، پاهای‌تان متورم‌اند، دوباره، اغلب خسته می‌شوید و کمردرد شما را رها نمی‌کند. همین طور که کوچولوی‌تان در وضعیت مناسب تولد قرار می‌گیرد، سرش و رحم بزرگ شما می‌توانند روی عصب سیاتیک (بخش پایینی ستون مهره‌ها) قرار بگیرند که اگر این اتفاق بیافتد، احساس چاقو خوردن خواهید داشت، درد شدید، سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی در باسن تان شروع می‌شود و به پایین، تا پشت پاهای‌تان انشعاب می‌یابد. درد سیاتیک می‌تواند گاهی خیلی شدید باشد، وقتی جنین موقعیتش را عوض کند درد تمام می‌شود اما سیاتیک می‌تواند تا بعد از زایمان ادامه داشته باشد.

مراقب پوست خود باشید و از آن محافظت کنید

■ **برس خشک (لیف خشک)**

پوست‌تان را با یک برس خشک (مرطوب نباشد) ماساژ دهید. با این کار لایه‌های مرده پوست می‌ریزند و پوست سالم می‌ماند. این روش برای کاهش علایم کشیدگی پوست نیز موثر است.



وضعیت جنین

بچه کم‌کم در وضعیت مناسب زایمان قرار می گیرد

فرزند شما اکنون سرش به سمت پایین است. مهمان کوچولوی شما حالا حدود یک کیلوگرم وزن دارد و تقریبا ۳۷/۶ سانتی متر اندازه سر تا نوک انگشت او است.

این روزها با پلک زدن سرگرم است (در دنیای واقعی، پلک زدن برای کمک به بیرون راندن اجسام خارجی از چشم ضروری است). این توانایی تا همین جا یکی از خزانه‌های چشمگیر مهارت‌هایی است که روی آن‌ها کار می‌کند، مثل سرفه کردن، مکیدن عمیق‌تر، سکسکه و شاید مهمترین آن‌ها، تنفس بهتر.

بچه ممکن است خواب ببیند

در هفته ۲۸ بارداری خواب بچه‌تان را می‌بینید؟ ممکن است بچه تان هم خواب شما را ببیند. اندازه‌گیری فعالیت امواج مغزی یک جنین در حال رشد، چرخه‌های متفاوت خواب را نشان داده است که شامل وضعیت حرکات سریع چشم می‌شود، حالتی که موقع خواب دیدن رخ می‌دهد.



این نکات را درنظر داشته باشید:

- از برسی استفاده کنید که از فیبر طبیعی ساخته شده باشد یعنی محکم باشد اما موهای برس سخت نباشند.
- از قسمت پایین بدن (پاها) به سمت بالا (قلب) برس بکشید. بیشتر بر نواحی مثل شکم تمرکز کنید، پس از برس کشیدن، حمام کنید تا سلول‌های مرده پوست شسته شوند.
- روی سینه‌های‌تان را برس نکشید چون پوست سینه بسیار حساس است و ممکن است آسیب ببیند.
- از مواد شیمیایی دور باشید. بسیاری از بدن شوی‌ها، حاوی سولفات هستند که پوست را خشک می‌کنند و به مرور حالت کشسانی پوست از بین می‌رود. از شوینده‌هایی استفاده کنید که حاوی روغن‌های طبیعی باشند. مقداری روغن نارگیل یا روغن زیتون، روی پوست‌تان بمالید و با آب گرم بشویید و با حوله‌ای نرم خود را خشک کنید. اگر پوست‌تان مستعد ابتلا به خشکی است نیاز به شستشو با بدن شوی‌ها نیست. فقط کمی آب گرم به پوست‌تان بزنید و به آرامی آن را خشک کنید.
- از روغن‌های طبیعی استفاده کنید: روغن های طبیعی کار رطوبت رسانی و آبرسانی به پوست را انجام می دهند. از این روغن ها برای نواحی پایین کمر، ران‌ها، پهلوها، شکم و نواحی دیگر استفاده کنید.
- روغن زیتون، کره، روغن بادام، روغن جوانه گندم، کره کاکائو ، روغن کنجد، نمونه روغن هایی هستند که برای رطوبت رسانی پوست مناسب اند. هر روز صبح بعد از حمام کردن و شب ها مصرف کنید. اگر آن قسمت از پوست تان که دچار کشیدگی شده خارش پیدا کرد، روغن بیشتری استفاده کنید.
- از ضد آفتاب حتما استفاده کنید: اگر بیرون از خانه در معرض نور خورشید هستید یا برای شنا بیرون می‌روید، به اندازه کافی ضدآفتاب استفاده کنید.

چگونه می توان از علایم کشیدگی پوست راحت شد

این نکته را بدانید که چند ماه پس از زایمان این علایم ناپدید می‌شود اما اگر هنوز شما را آزار می‌دهند به متخصص پوست مراجعه کنید تا درمانی مناسب را در پیش بگیرید.

نکات بیشتر

۱ کوچولوی شما پسر است؟ اگر هست و تا به حال به این موضوع فکر نکرده اید، بهتر است الآن راجع به ختنه اش با همسرتان صحبت کنید. نظر پزشک متخصص اطفال‌تان را هم بپرسید و بهترین زمان را انتخاب کنید.

۲ Rh خون خود را می دانید؟ اگر نه، مهم است که بفهمید. اگر Rh منفی باشید و بچه Rh مثبت، این هفته به تزریق واکسن گلوبین ایمنی Rh، که با نام روگام (RhoGAM) شناخته می‌شود، برای پیشگیری از گسترش آنتی بادی‌ها در بدن‌تان، نیاز دارید.

تغذیه بارداری

به منظور جلوگیری از علایم کشیدگی پوست، پس از بارداری و زایمان، شیوه‌های سالم زیستن را ادامه دهید:

- رژیمی مغذی برای سلامت پوست داشته باشید
- مصرف آووکادو، ماهی، آجیل، روغن زیتون، سبزیجات و میوه را پس از زایمان ترک نکنید. این مواد غذایی باعث می شوند پوست دوباره بازسازی شود.



- سعی نکنید با درهم شکستن رژیم غذایی خود بعد از بارداری، وزن کم کنید. کاهش تدریجی وزن باعث می شود پوست تان به اندازه کافی زمان داشته باشد که دوباره سفت شود.
- به مصرف نوشیدن آب کافی ادامه دهید تا آبرسانی به پوست انجام شود و حالت ارتجاعی پوست حفظ شود.
- پس از زایمان به تدریج ورزش‌های استقامتی را شروع کنید.

بعد از این که که بچه به دنیا آمد دیگر نیازی به محدود کردن ورزش نیست، می‌توانید بر این موارد تمرکز کنید:

- تمریناتی برای قلب: دوچرخه سواری، دویدن و شنا کردن برای حفظ جریان خون مناسب است و به پوست کمک میکند به حالت اول خود برگردد.
- تمرین های استقامتی: وقتی عضلات خود را قوی تر کنید باعث میشود پوست هم سفت تر شود.

اهمیت مصرف آهن در سه ماه سوم

فرزندتان عمده اندوخته آهنش را در سه ماهه سوم جذب می‌کند، پس از غذاهای غنی از آهن مثل مرغ، لوبیا، اسفناج، عدس، گوشت گوسفند و بوقلمون در وعده‌های غذایی تان استفاده کنید. (ویا طبق دستور پزشک مکمل مصرف کنید)

توصیه هایی برای پدران

شیر دادن به نوزاد با سینه در مقایسه با شیر دادن با بطری

بطری یا سینه؟ در ۲۸ هفتگی بارداری همسرتان ممکن است قبلا ذهنش را برای این مساله آماده کرده باشد. یا اینکه شاید بخواهد درباره چند و چون این قضیه با شما گفتگو و تبادل نظر کند. با هم به بررسی این مساله بپردازید. در خواهید یافت (البته اگر قبلا این مساله را نشنیده باشید) که شیر دادن با سینه به دلایل مختلف و الزام آوری بهترین روش میباشد (از ریسک کمتر آلرژی و بیماری در نوزاد گرفته تا کم شدن ریسک سرطان سینه در آینده برای مادر و همچنین دفع بوی بد نوزاد). در هر حال شیردهی با پستان هم برای مادر و هم برای نوزاد فواید بسیاری زیادی دارد و به جز موارد خاص نباید کودک را از شیر مادر محروم کرد.

اگر همسر شما شاغل هست و نمی تواند از مرخصی مخصوص شیردهی استفاده کند، می توانید در مورد روش‌های دوشیدن و نگهداری شیر مادر از مراقب سلامت تان یا پزشک‌تان سوال کنید. همه این موارد را با هم بررسی کنید و به تصمیم نهایی برسید.

هفته ۲۹

وضعیت جنین

در هفته ۲۹ بارداری، فرزندتان حالا بین ۱,۱ تا ۱,۳ کیلوگرم وزن و ۳۹,۳ تا ۴۰,۶ سانتی متر طول دارد. کم کم به قد هنگام تولدش نزدیک می شود اما هنوز باید کمی تپل شود. در حقیقت، طی ۱۱ هفته آینده، وزنش بیش از دوبرابر، یا شاید حتی سه برابر می شود. هرچه چربی بیشتری زیر سطح پوست ذخیره شود، پوست چروکیده اش یکدست تر می شود. این چربی سفید رنگ، با چربی قهوه ای قبلی که جنین تان ذخیره کرده تفاوت دارد. چربی قهوه ای برای تنظیم دمای بدن ضروری است، در حالی که چربی سفید (همانی که شما هم دارید) بیشتر به عنوان منبع انرژی به کار می‌آید.





شمارش لگدهای بچه

از آنجایی که فضا در اقامتگاه زندگی فرزندتان الآن خیلی کم است، ضربه ها و سیخونک هایی، بیشتر، از آرنج ها و زانوهایش حس می‌کنید که نیرومندتر (و حتی منظم‌تر) از قبل هم خواهند شد، چون فرزندتان قوی‌تر شده و با هیجان به تمام تحریک‌ها پاسخ می دهد، حرکات، صداها، نور و آن شیرینی‌ای که حدود نیم ساعت پیش خوردید. الآن فرصت خوبی برای شروع شمارش لگدها، دوبار در روز است؛ تا از خوب بودن شرایط بچه مطمئن شوید، به علاوه، بهانه ی خوبی برای استراحت است (بهتر است زمان شمارش لگد ها دراز بکشید).

وضعیت بدن شما

واریس سیاهرگ ها

در هفته ۲۹ بارداری، احتمالا شکم تان آنقدر بزرگ شده که دیگر وقتی ایستاده اید نتوانید پاهای تان را ببینید. ممکن است شما هم مثل نزدیک به ۴۰ درصد زنان باردار باشید که دچار واریس سیاهرگ ها میشوند. این سیاهرگ های خونی متورم می توانند طی بارداری گسترش یابند یا بدتر شوند.

سیاهرگ‌ها بیرون می زنند چون ظرفیت خون شما در طول بارداری افزایش می‌یابد، رحم در حال رشدتان به سیاهرگ‌های لگنی فشار می آورد و هورمون‌ها، رگ‌های تان را شل و ریلکس می کنند. واریس سیاهرگ می تواند حتی در مقعد هم رخ دهد (با عنوان بواسیر)، ولی آنها را با رگ های عنکبوت مانند قرمز مایل به ارغوانی که همانطور که خودتان حدس زدید، به عنکبوت شباهت دارند، اشتباه نگیرید. برای بعضی زنان باردار واریس رگ‌ها دردناک است، درحالی که بعضی هیچ ناراحتی ای ندارند و مثل ترک های پوست، نسل به نسل منتقل شده اند. بهترین کاری که برای پیشگیری یا کم کردن آنها می‌توانید انجام دهید این است که با پرهیز از نشستن یا ایستادن طولانی مدت (هدف این باشد که روزانه کمی ورزش کنید) بگذارید گردش خون انجام پذیرد. جوراب واریس هم می‌تواند مفید باشد. این علایم در بیشتر مواقع، طی چند ماه بعد از زایمان از بین می‌روند.

چطور لگد ها را بشماریم

امروز لگدهای بچه را احساس کرده اید؟ حالا که هفته ۲۸ را گذرانده‌اید، باید هر روز به آنها توجه کنید و اگر حرکت جنین‌تان را حس نکردید، بهترین راه برای انجام آن، هنگام دراز کشیدن (چون



احتمال دارد کوچولو، زمان اســتراحت مادر ســرحال تر شود، روشی که بعد از تولدش هم احتمالا پیش بگیرد) یا نشســتن اســت. هر حرکتی و همه آنها را بشمرید، حتی تکان‌های پر صدایش و چرخش‌ها را، تا زمانی که به ۱۰ برسید. اگر در یک ساعت به تعداد ۱۰ نرسیده‌اید، فشفشه ی کوچک تان ممکن است الآن در حال اســتراحت باشد، پس یک خوراکی سبک بخورید و مجدد امتحان کنید، ایــن افزایش قند خون احتمالا بچه را به فعالیــت بر می‌گرداند. فقط به خاطر داشــته باشــید که کمتر از ۵ حرکت در یک ســاعت را باید با پزشک‌تان مشــورت کنید. احتمالا همه چیز رو به راه است ولی همیشه بهتر این است که اطمینان کسب کنید تا پشیمان نشوید.

نکات بیشتر

۱ ممکن اســت پســتان‌های‌تان به صورت قطره قطره کلستروم (آغوز) ترشــح کنند، ماده غنی قبل از شیر که اولین غذای نوزادتان می‌شود.

۲ اطمینان حاصل کنید که در طول روز، در رژیم غذایی‌تان به قدر کافی آهن هست و به میزان کافی تحرک دارید.

۳ متاسفانه، در این سه ماهه، بیشتر از قبل در معرض عفونت مجرای ادراری هستید، پس اگر هنگام دفع ادرار سوزش دارید، در اولین فرصت ممکن با پزشک‌تان صحبت کنید.

تغذیه بارداری

چربی های خوب در مقابل چربی های بد

در هفته ۲۹ بارداری که وزن تان بیشتر شده، واژه چربی کمترین چیزی است که می‌خواهید بشنوید. زنانی که قبلا رژیم داشته‌اند از کلمه چاقی می‌ترســند چون می‌دانند که در چاقی هیچ ســودی وجود ندارد اما موضوع مربوط به زمانی می‌شود که چربی‌های مضر مصرف کنید (ســرخ کردنی های پر روغن، ســاندویچ های پر از چربی و شکلات و شــیرینی‌های خامه‌ای). زمانی که باردار هستید باید از منابع چربی سالم مصرف کنید که هم برای خودتان هم برای بچه مفید است و بهتر است که این روش را از قبل از باردار شدن نیز رعایت کنید. از چربی‌های مفید و ضروری می‌توان، اسید چرب امگا ۳ که دارای حلقه‌های اشباع نشده است و DHA را نام برد. هردو مکمل‌های ســالم‌اند و برای هر رژیمی مناســب هستند، کلسترول و فشار خون را کاهش می‌دهند و خطر بیماری‌های قلبی را کم می‌کنند. DHA عامل بسیار مهمی برای ساخت مغز و بافت قرنیه چشم است بنابراین برای رشد و نمو مغز و چشم جنین در حال رشد و همچنین کودکان ضروری است. در سه ماهه سوم بارداری رشد مغز به اوج خود می‌رسد و تا ۱ ســال اول زندگی به رشــد خود ادامه می‌دهد. به مرور زمان که بچه بزرگ‌تر می شود مقدار نیاز وی ۳ برابر و محتوای DHA مغز در سه ماهه پایانی بارداری ۳ تا ۵ برابر می‌شود.

منبع تغذیه مغز جنین، از کجا تامین شود؟

مثل همیشه همه چیز به شما و تغذیه شما بستگی دارد. در دوران حاملگی مصرف بسیاری از ماهی‌ها بدون محدودیت است پس ماهی بخورید. خوشبختانه DHA ماهی های آب سرد مثل قزل آلا، بی خطر است. تا جایی که امکان دارد ماهی آزاد و قزل آلا انتخاب کنید. تخم مرغ‌های غنی از DHA را که با نام تخم مرغ امگا ۳ اســت، مصرف کنید. این تخم مرغ‌ها از مرغ‌هایی تولید

می‌شوند که در تغذیه‌شان از مکمل DHA استفاده شده است. زرده تخم مرغ‌های معمولی DHA کمتری دارد.

این فهرست از غذاها نیز حاوی DHA هستند:

۱ ماهی کولی
۲ ساردین یا کیلکا
۳ قزل آلا
۴ ماهی‌های روغنی

منابع دیگری از DHA هم هست که DHA آنها کمتر است. ولی قابل توجه‌اند:

۵ کنسرو تن
۶ میگو





افزایش هوش و عملکرد بهتر مغز

خبری جالب از تحقیقات انجام شده راجع به کولین ماده‌ای که به وفور در تخم‌مرغ وجود دارد و دارای تاثیر جدی بر رشد بچه‌ها است: «سلول‌های عصبی، کولین را به استیل کولین تبدیل می‌کنند، پیام رسانی شیمیایی که در توانایی حافظه دخیل است و کمبود آن در بیماران آلزایمری دیده شده است.»

طبق تحقیقی به زنان باردار، رژیمی شامل مصرف سه مرتبه دریافت کولین داده شده بود، نتیجه این بود که فرزند آنها در یادگیری مارپیچ‌ها و تست‌هایی مشابه درباره حافظه فضایی، بهتر عمل کردند. درمقابل، جنینی که دچار کمبود کولین باشد، دچار مشکلات یادگیری می‌شود. فراموش نشود، قبل از تغییر در رژیم خود با پزشک‌تان مشورت کنید.

این موضوع خیلی اهمیت دارد چون اگر بتوانیم در رژیم زنان باردار ، تغییری بی‌خطر ایجاد کنیم، احتمالا قادر خواهیم بود هوش فرزند را افزایش داده و حتی به جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن که روی حافظه موثر است، کمک کنیم.

اگر زنی قبل از بارداری نوشیدنی‌های الکلی مصرف کرده است و یا به طور تفریحی از مواد مخدر استفاده استفاده کرده است، باید مصرف آنها را متوقف کند. سلول‌های مغز جنین به سیگنال‌های شیمیایی وابسته‌اند که به آنها می‌گوید کجا بروند و چطور ارتباط برقرار کنند و کدام ژن‌ها فعال یا غیرفعال باشند. هر گونه ماده خارجی که در این انتقال مداخله کند می‌تواند تاثیری منفی بر رشد جنین داشته باشد.

مصرف هرگونه دارو یا ماده مخدر از کافئین گرفته تا هروئین و نوشیدنی‌های الکلی، این پتانسیل را دارند که رشد مغزی جنین را در آینده محدود کنند. همان طور که شواهد نشان می‌دهد باید مصرف الکل را کنار گذاشت و زنان باردار باید از مصرف هرگونه دارو بدون مشورت پزشک خودداری کنند.

توصیه هایی برای پدران

آماده شدن برای نقش پدری

آیا همه شب را بیدار ماندید تا به کارهایی که همسرتان پس از آمدن نوزاد نمی‌تواند انجام دهد، فکر کنید؟ مانند گشت و گذار، سرگرمی‌های خارق العاده و بیرون رفتن در شب، خلوت‌های دو نفره و....

در ۲۹ هفتگی بارداری، به جای فکر کردن درباره چیزهایی که دیگر نخواهید داشت (یا فرصت زیاد برای آن نخواهید داشت)، بیشتر به این فکر کنید که چه چیزی را در زندگی خواهید داشت: یک کوچولوی خیلی خاص که زندگی‌تان را با او تقسیم خواهید کرد. آیا زندگی متفاوت خواهد بود؟ در آن زمان مثلا سرگرمی شما تمیز کردن بقایای هندوانه از روی شکم کوچک و تپل نوزادتان خواهد بود. در طول شب و روز هر وقت از محل کارتان بر می‌گردید یک فشفشه منتظر شما است که با خنده‌هایش خستگی شما را محو کند. از این بهتر می‌شود؟

هفته ۳۰

وضعیت جنین

افزایش سایز شکم‌تان نشانه‌ای قطعی از این است که فرزندتان دارد هر روز بزرگ‌تر می‌شود و حالا تقریبا ۱,۳ کیلوگرم وزن دارد. در ۷ هفته آینده نیز به طور تقریبی هفته‌ای ۲۲۶/۷ گرم وزن اضافه خواهد کرد.

مغز بچه بزرگ تر می شود

مغز بچه این روزها با سرعت زیادی رشد می‌کند. تا به حال سطح آن یکدست بوده است. ولی حالا، مغز جنین‌تان دارد شیارها و فرورفتگی‌های اختصاصی اش را بدست می‌آورد. آن چین خوردگی‌ها به بافت مغزی بیشتری اجازه حضور می‌دهد که تغییری ضروری برای تبدیل فرزندتان به یک فرد با معلومات برای دنیای بیرون از شکم است.





کرک روی بدن جنین در حال ناپدید شدن است

حالا که مغز و سلول‌های جدید چربی بچه، دمای بدنش را تنظیم می‌کنند، کم کم کرک (آن موی نرم و پرز مانند) که بدن کوچولوی تان را می پوشاند، ناپدید میشود (دیگر نیازی به آن پوشش کرک مانند، نیست). ولی وقتی به دنیا بیاید ممکن است تعدادی مسیر باقیمانده از کرک، روی پشت بدن و شانه‌های نوزاد ببینید.

مغز استخوان دارد گلبول‌های قرمز خون می سازد

تغییر بزرگ دیگر در هفته ۳۰ بارداری این است که مغز استخوان فرزندتان کاملا مسئولیت تولید گلبول‌های قرمز خون را بر عهده گرفته است.

وضعیت بدن شما

شما در هفته ۳۰ بارداری هستید، فقط ۱۰ هفته دیگر مانده!

بسیاری از عارضه‌های زود هنگام بارداری که فکر می‌کردید پشت سر گذاشته اید، برای شکار شما بر می‌گردند، مثل نیاز دائمی به دفع ادرار (چون سر بچه الآن دارد به مثانه‌تان فشار می‌آورد)، پستان‌های دردناک (چرا که درگیر تولید شیر هستند)، کوفتگی و سوزش معده بخاطر بارداری.

سوزش معده

این روزها ممکن است حس کنید که آتش بزرگی درون قفسه سینه‌تان زبانه می‌کشد. سوءهاضمه یکی از شایع‌ترین (و آزاردهنده‌ترین) ناراحتی‌های بارداری است. دلیل این است: همان هورمون‌های بارداری که باعث ریلکس شدن عضلات ناحیه لگنی‌تان برای تسهیل زایمان شما شدند، حلقه عضلانی عضلات جداکننده مری از معده را نیز شل می‌کنند. در نتیجه، غذا و آنزیم‌های گوارشی می‌توانند از معده‌تان به قفسه سینه و گلو بالا بیایند، بنابراین، (اصطلاح شیر تو شیر شدن خودمان). رحم در حال بزرگ شدن، حالا به معده اعمال فشار می‌کند، فقط شرایط را بدتر می‌کند.

آرامش را به خودتان برگردانید!

از غذاهایی که می‌توانند گوارش را دچار مشکل کنند بپرهیزید، مثل غذاهای تند، چرب یا خوراک‌های سرخ شده و شکلات و... وعده‌های کوچکتری بخورید و در هنگام غذاخوردن یا بلافاصله بعد از آن دراز نکشید.

بانک خون بندناف

روز بزرگ می‌رسد و حالا یک سوال بزرگ: خون بندناف چیست و آیا باید نگهداری این منبع غنی در بانک خون بندناف را در نظر داشته باشید یا خون بندناف فرزندتان را اهدا کنید؟ خون بندناف همان است که در بندناف و جفت، بعد از تولد می‌ماند. خون بندناف منبعی غنی از سلول‌های بنیادی است. این سلول‌ها که از نظر ژنتیکی برای هر کودک منحصر به فردند، واحدهای سازنده خون، اندام‌ها، بافت و سیستم ایمنی و شامل سلول‌های بنیادی هستند که می‌توانند بعضی بیماری‌های خونی و اختلالات سیستم ایمنی را درمان کنند.

تحقیقات امیدبخشی در دست انجامند تا تعیین کنند آیا این سلول‌های بنیادی می‌توانند برای درمان عارضه‌های دیگر هم به کار بروند، چون، این علم تازه پدید آمده است. یک روند مطمئن و بدون درد برای خون‌گیری درست بعد از تولد بچه است (حدود پنج دقیقه وقت می‌گیرد). می‌توانید رایگان به یک بانک خون اهدایش کنید تا سلول‌ها برای کسانی که نیاز دارند استفاده شوند، یا می توانید به طور خصوصی به ازای هزینه ای قابل توجه برای نگهداری سالیانه، آنها را نگهداری کنید تا فقط برای خانواده خودتان در دسترس باشد. اگر بانکداری سلول‌های بنیادی را انتخاب کنید (و اگر هم انتخاب نکنید مساله‌ای نیست)، باید الآن با پزشک‌تان در این باره صحبت کنید تا کارهای ضروری مقدماتی انجام شوند.

نکات بیشتر

۱ نفس کم می‌آورید؟ فرزند در حال رشد به دیافراگم شما فشار می‌آورد. خوابیدن در یک وضعیت نیمه نشسته را امتحان کنید، با بالشت‌هایی که پشت‌تان را قائم نگاه دارند.

۲ پاشنه بلندها را کنار بگذارید! تعادل‌تان تغییر می‌کند. با پوشیدن پاشنه‌های صاف و دقت به قدم‌های‌تان، از افتادن پیشگیری کنید.

۳ شکم‌تان بخاطر کش آمدن پوست، می‌سوزد. خاراندن آن را بدتر می‌کند! می‌توانید قبل از خواب از کرم مرطوب‌کننده برای جلوگیری از خاراندن استفاده کنید.

تغذیه بارداری

تنقلات سالم در حاملگی



اگر قبل از تمام کردن غذای اصلی احساس سیری میکنید، امری طبیعی است چون در هفته ۳۰ بارداری هستید و حجم شکم‌تان محدودتر شده است و معده به دنبال فضای خالی است. خوشبختانه می‌توانید در طول روز از تنقلات و میان وعده‌های سالم استفاده کنید چون مواد مغذی برای بچه را تامین می‌کنند. در حقیقت با توجه به رژیم بارداری مخصوصا در سه ماهه سوم، کمتر غذا خوردن بهتر است. زنانی که حداقل در طول روز ۵ مرتبه خوراکی بخورند به موقع زایمان و کمتر نفخ می‌کنند. هر چه که می خورید باید مقوی باشد، نباید از این فرصت به عنوان بهانه ای برای خوردن شکلات یا قهوه استفاده کنید. غذاهای ممنوع شده طی بارداری را بشناسید. درباره میان وعده ها نگرش خود را تغییر دهید و آن را به فرصتی تبدیل کنید که به بهترین شکل بچه را تغذیه کنید.

خوراکی های قابل حمل

مهم نیست که در طول روز کجا هستید، همیشه همراه خود میان وعده ای سالم داشته باشید. خوراکی‌های مناسب را در دسترس و همراه تان در جیب، کشوی میز، داشبورد ماشین، یخچال و کابینت‌های آشپزخانه بگذارید:

۱ پنیر تک نفره
۲ ماست یک نفره
۳ آبمیوه‌های کوچک یا سالاد میوه
۴ بسته کوچک آجیل
۵ میوه تازه قابل حمل (موز، سیب، نارنگی یا پرتقال، میوه های فصل)
۶ نوشیدنی‌های سالم (آب گوجه یا سبزیجات، شیر و آب)
۷ بسته‌های کوچک سویا، ذرت بوداده، بیسکوییت سبوس‌دار یا چوب شور همراه با پنیر
۸ هویج یا ساقه کرفس
۹ سوپ‌های سالم آماده. می‌توانید برای گرم نگه داشتن آن نیز یک فلاسک کوچک تهیه کنید.

همیشه مخلوط آجیل همراه‌تان باشد (گردو، مغز تخمه آفتابگردان، کشمش و زردآلوی خشک که منبع قوی از آهن است و در سه ماهه سوم بارداری برای بچه بسیار مفید است).

جایگزین های مناسب:

خوراکی صبح زود

اگر ساعت ۴ صبح خوراکی شیرین می‌خورید یا نصف شب یک چیز شور دل‌تان می‌خواهد، نگران نباشید راه‌های زیادی برای از بین بردن این اشتها وجود دارد.

برای نیم چاشت هویج یا موز می‌تواند جایگزین کیک قهوه باشد. می‌توانید هویج را با روغن زیتون و لیمو ترش یا ماست مصرف کنید.

- روی برش‌های سیب کره بادام زمینی بزنید البته اگر حساسیت ندارید.
- نان سبوس‌دار با مربا، شیره خرما، عسل و پوره میوه.
- ماست با گردو و میوه خشک، کشمش، جوانه‌های حبوبات.

خوراکی های شبانه و دیروقت

- ذرت بوداده با پنیر رنده شده را انتخاب کنید. اگر به تندی علاقه دارید، می‌توانید روی آن فلفل بپاشید.
- سویای بو داده یا حبوبات بو داده
- کدو حلوایی (همرا با دارچین و عسل)
- تخمه آفتابگردان
- سیب زمینی پخته
- کدو سرخ شده
- لبو
- شلغم آپ پز



توصیه هایی برای پدران

توصیه‌هایی برای آقایانی که در آستانه پدر شدن هستند

هر دوی شما زمان وضع حمل را به ذهن سپرده‌اید (و در تقویم آن را با رنگ قرمز علامت زده اید). فراموش نکنید که همسرتان تجربه ترس‌آورتری در آینده در مقایسه با شما خواهد داشت. در هر زمانی که فرصتی وجود دارد، در ۳۰ هفتگی بارداری، او را از نگرانی‌هایش برهانید و موجب آرامش و تسکین او شوید. با او در این مورد صحبت کنید که ماه‌های آینده چقدر پرهیجان خواهد بود. با شستن و در سرجا قرار دادن لباس هایی که نوزاد هدیه گرفته، او را تحت تاثیر قرار دهید. یا با سر هم کردن و نصب تختخواب بچه او را خوشحال کنید. یک کار موثرتر: چند تکه سیسمونی جدید بخرید و به خانه بیاورید.

هفته ۳۱

وضعیت جنین

وضعیت جنین

فرزند شما در این هفته بیش از ۱/۳ کیلوگرم وزن دارد و قدش حدود ۴۰/۶ سانتی‌متر است، و به سرعت به قد هنگام تولدش نزدیک می شود، گرچه او باید بین ۱/۳ تا ۲/۲ کیلوگرم دیگر قبل از روز موعود اضافه کند. او همچنین دوره خواب بلندتری دارد، باعث می‌شود شما به الگوهای واضح‌تری از حرکات و استراحت او دست یابید.

حواس پنجگانه بچه رشد می کند

مغز بچه این روزها نامحدود کار می‌کند، سریع‌تر از همیشه رشد می‌کند. ارتباطات بین تک سلول‌های عصبی با سرعت فوق العاده سریعی در حال شکل گرفتن است. او حالا اطلاعات را پردازش می‌کند، نور را دنبال میکند و از حواس پنج گانه اش علایم را دریافت می‌کند. مطمئنا، فرزندتان الآن نمی تواند چیزی را ببوید ولی هنوز به این خاطر است که با مایع آمنیوتیک احاطه شده است و باید هوا را تنفس کند تا بتواند بویی از چیزی حس کند. بوی شما از اولین بوهایی خواهد بود که تنفس می‌کند، بویی که به سرعت به محبوبش تبدیل می‌شود.



رکاب زدن با پا و مکیدن انگشت شستش

خب، فرزند شما با چهره‌اش شکلک درمی‌آورد، سکسکه می‌کند، می‌بلعد، نفس می‌کشد، با دستان و پاهای کوچکش به سرتاسر دیواره ی رحم شما می زند و حتی انگشت شستش را می مکد. در حقیقت، بعضی بچه ها وقتی در شکم مادر هستند، شست‌شان را خیلی با فشار می‌مکند، به همین خاطر با شست تغییر حالت داده به دنیا می‌آیند.

وضعیت بدن شما

نفس‌های کوتاه

در هفته ۳۱ بارداری هستید، رحم تان حالا ۱۰,۱ سانتی متر بالاتر از ناف تان حس می‌شود. این یعنی رحم تان دارد به تمام اندام‌های داخلی که قبلا جای دیگری بوده اند، فشار می‌آورد، به ریه های‌تان فشار می آورد و اتساع کامل را برای آنها سخت‌تر می‌کند. در نتیجه، اصطلاحا نفس کم می آورید. این حالت، تا زمانی که به پایان بارداری و تولد نزدیک شوید ادامه دارد. درحالی که این کوتاهی نفس‌ها برای شما خیلی ناخوشایند است، فرزندتان مثل یک حلزون خوشحال است، چون دارد اکسیژنش را از جفت می‌گیرد. این حس نفس تنگی حوالی پایان بارداری احتمالا بهتر می‌شود، وقتی که بچه آن پایین داخل لگن، آماده زایمان قرار می‌گیرد. تا آن زمان، اطمینان حاصل کنید که تا حدی که می‌توانید صاف می‌ایستید و به پهلو بخوابید تا ریه‌های‌تان فضای بیشتری برای تنفس داشته باشند. اگر تنگی نفس شدید دارید که حتی در حالت استراحت هم وجود دارد، حتما با پزشک تان مشورت کنید.

آب بخورید و به پیاده‌روی ادامه دهید

اما از مصرف آب و مایعات وسط غذا و دو ساعت بعد از صرف غذا نیز باید پرهیز کرد. مادران باردار باید از فعالیت های سنگین بدنی و حالت جهش و پرش بپرهیزند. البته میزان فعالیت زن باردار به وضعیت جسمی وی قبل از بارداری بستگی دارد. اگر مادر قبلاً ورزش می‌کرده است می تواند فعالیت خود را ادامه دهد به شرطی که ورزش سنگین و شدید نباشد و به جنین ضربه ای وارد نکند. پیاده‌روی برای خانم‌های باردار توصیه می شود حتی یکی از راهکارهای رفع حالت تهوع و استفراغ، پیاده‌روی است. ورزش‌های آبی نیز مفید است.

نکات بیشتر

۱ کیف بیمارستان‌تان آماده شده؟ اگر نه، الآن وقت خوبی برای آماده کردنش است، درست به موقع.

۲ اگر متوجه تورم‌های ناگهانی سطحی شده اید، ممکن است فقط وزن بارداری نباشد. با پزشک‌تان صحبت کنید. همراه با تغییرات بینایی و سردردها، تورم می‌تواند نشانی از پره اکلامپسی باشد.

۳ معمولا هنگامی که مادر گرسنه یا خسته است، حرکات جنین کم می‌شود اما پس از غذا خوردن و هنگام استراحت حرکات بهتر می شود. جنین همچنین دوره های خواب دارد که ممکن است حدود ۴۵ دقیقه طول بکشد که خوب حرکت نکردن او در این زمان‌ها طبیعی است. اگر احساس کردید حرکات جنین کم شده است، پس از خوردن یک ماده سریع الجذب مثل شربت یا خرما و یا این که حدود نیم ساعت پس از غذا خوردن بر روی دست چپ دراز بکشد و مجدد حرکت جنین را در یک ساعت بشمارید. اگر در یک ساعت حداقل پنج حرکت داشت، این یعنی کوچولوی شما سرحال است.

تغذیه بارداری

برای پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن در دوران بارداری، مصرف منظم و روزانه مکمل آهن را ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهید (حتما با پزشک خود مشورت کنید). رقیق شدن خون که به تدریج طی دوران بارداری ایجاد می‌شود، سطح هموگلوبین را به محدوده کم‌خونی می‌رساند که این امر طبیعی است. علل کم خونی در دوران بارداری مصرف نکردن منابع غذایی آهندار، از دست دادن خون طی دوران قاعدگی (قبل از بارداری) است و کمبود اسید فولیک یا کمبود ویتامین B ۱۲ (آنمی مگالوبلاستیک) به ندرت میتواند علت کم خونی در دوران بارداری باشد. در صورتی که علت کم‌خونی، کمبود اسید فولیک تشخیص داده شود مصرف منابع غذایی غنی از این ویتامین به مادران پیشنهاد می شود. در صورتی که کم‌خونی با تجویز مکمل آهن اصلاح نشد، باید کمبود اسید فولیک و کمبود ویتامین B ۱۲ را به عنوان علت کم‌خونی در نظر گرفت. همچنین در دوران بارداری به منظور جلوگیری از کمخونی، باید از منابع غذایی حاوی آهن مثل گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی‌های سبز تیره مثل جعفری در برنامه غذایی روزانه استفاده شود.

بهترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا یا شب قبل از خواب

برای جذب بهتر آهن غذا، باید از مصرف چای، قهوه و دم نوش های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و حداقل ۲ ساعت پس از غذا و نیز از مصرف چای پررنگ خودداری شود. همچنین به منظور کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر آهن، در صورتی که به تجویز پزشک مکمل آهن مصرف می کنید، بهترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا یا شب قبل از خواب است.

خوراکی هایی جهت تامین آهن

۱ مخلوط سه شیره (منبع غنی از آهن):

- شیره انگور
- شیره خرما
- شیره توت

این سه شیره را به اندازه هم دریک شیشه مخلوط و در یخچال نگه داری کنید به این صورت، تا مدت زیادی ماندگاری دارد. این معجون مقوی را می توانید هر روز مصرف کنید. کم خونی را جبران می‌کند و بهترین درمان



خانگی برای خستگی و بی‌حسی است.

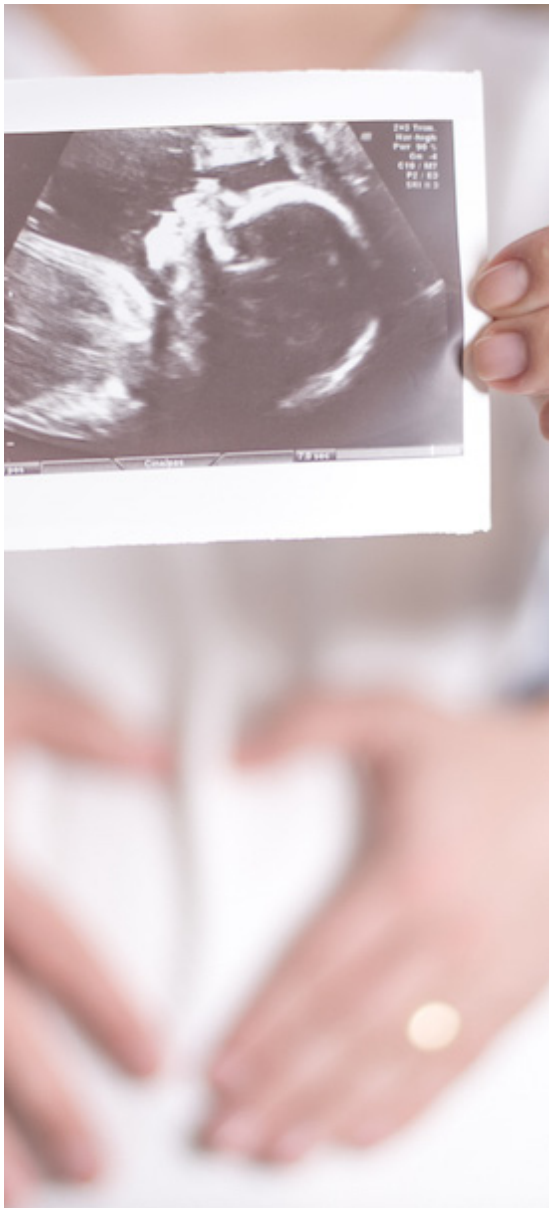
۲ مصرف رب انار در هنگام بارداری علاوه بر این که به خون سازی کمک می‌کند، تاثیر زیادی در زیبایی نوازد دارد.

۳ اسفناج یکی از بهترین داروهای طبیعی برای جبران کم خونی است.

۴ لوبیا سبز منبعی غنی از آهن است و مصرف آن به خانم های باردار بسیار توصیه می‌شود. نکته قابل توجه در مورد لوبیا سبز این است که مقدار آهن موجود در لوبیا سبز با گوشت قرمز برابری می‌کند.

۵ خوردن عسل به زنان باردار توصیه می‌شود، زیرا دارای قند، آهن، پتاسیم، کلسیم، منگنز، سدیم و فسفر است.





توصیه هایی برای پدران

نشانه‌های غافلگیر کننده بارداری برای آقایان!

مطمئنا یک سری از سردرگمی‌های زیر را به مساله ی پدر شدن ربط می‌دهید. مانند این مورد: همسر باردار شما بهانه ی خوبی برای فرونشاندن ویارهایش با بستنی و چیپس سیب زمینی دارد اما چرا شما هم به همان سرعت چیزی که جلوی تان هست را می‌خورید؟ مساله این است که شما فقط در غذا خوردن با هم سهیم نمی شوید بلکه برخی نشانه‌های بارداری را نیز مانند ۹۰ درصد آقایان دیگر با همسرتان سهیم می‌شوید. در واقع سهیم شدن نشانه‌های بارداری در این برهه از زمان بسیار متداول بوده و محققان آن را سندرم کووادِ (Couvade) نامیده اند. یک اصطلاح فرانسوی که معادل جمله ی «ما باردار هستیم» می‌باشد. آیا در طول چند ماه گذشته کاری انجام داده‌اید یا احساسی داشته اید که موجب شود از خودتان بپرسید که: «صبر کن ببینم، چه کسی اینجا باردار است؟» بررسی کنید که چند مورد از نشانه‌های ذیل برای شما معنی دارند:

نشانه ۱: اضطراب

بیشتر آقایان شب‌ها بی‌خوابی، سوزش معده و دوره‌های خستگی شدید را در هنگام بارداری همسرشان تجربه می‌کنند. امر فوق شاید به این دلیل باشد که برخی آقایان در این زمان نگران‌تر از سایر آقایان در وضعیت مشابه هستند. سوال این است که شما چطور می توانید این نوسان‌ها را مهار کنید؟ از آقایان دیگری که منتظر آمدن فرزند هستند کمک بخواهید. کسانی که وضعیتی مشابه شما دارند و یا آن را تجربه کرده‌اند.

نشانه ۲: تهوع

تهوع تنها مختص صبح ها نیست و یا تنها مختص مادران نیست. در حالی که این مشکل در خانم‌ها به همراه افزایش هورمون‌های زنانه است، آقایان هم ممکن است که خودشان را در حال ویار به دنبال بیسکوییت شور بیابند و یا دائما در حال رفتن به دستشویی باشـــند. اگر چه دلیل عمده مشـــکلات فوق استروژن است، اما حالت تهوع‌های مردانه احتمالا به دلیل اضطراب و همچنین تغییر در رژیم غذایی می باشد. معالجات مربوطه: از نظر فیزیکی فعال شوید تا خودتان را تخلیه کنید. درباره چیزهایی که ناراحت‌تان می‌کند با همسرتان یا یک دوست حرف بزنید، همچنین سعی کنید درست غذا بخورید.

نشانه ۳: تغییرات خلقی شدید

بی‌شـــک متوجه شده‌اید که داشـــتن یک نوزاد اتفاقی بزرگ است و زندگی شما در آینده نزدیک هرگز مشابه وضعیت فعلی تان نخواهد بود. این مســـاله می‌تواند چالش برانگیز بوده و می‌تواند منجر به خواب کمتر و حتی بد خلقی بیشـــتر در شما شود. همه این نگرانی‌ها طبیعی است و به تعادل رساندن این فراز و فرودها در زمینه پدر شدن نیاز به تمرین دارد. بنابراین خیلی هم سخت نگیرید. هیچ چیز به خوبی این نیســـت که یک پدر خوب باشـــید. پس بیاموزید و بپذیرید که الان یک تمرین بزرگ برای زمانی است که واقعا پدر خواهید شد.

نشانه ۴: تغییرات در تمایل جنسی

در طول دوره بارداری، نیاز طبیعی جنسی یک خانم می تواند فعال تر شود و یا اینکه به سمت خنثی شدن پیش برود. یا این که مثلا در طول یک هفته هر دو حالت را تجربه کند. برخی خانم‌های باردار افزایشی در میل جنسی خود(مخصوصا در طول ۳ ماهه دوم) تجربه می کنند در حالی که خانم‌های دیگر بسیار خسته، ناراحت و یا نگران از جذابیت نداشتن بدنشان برای شوهر هستند. اما آقایان نیز در این زمینه غیرقابل پیش بینی هستند: برخی آقایان با تغییرات در بدن همسر باردارشان از لحاظ جنسی تحریک می‌شوند در حالی که برای برخی دیگر این تغییرات یک عامل یادآوری کننده برای مسئولیت‌هایی است که بزودی نمایان خواهند شد. برخی آقایان از چشم انداز داشتن یک نوزاد در آینده‌ای نزدیک انرژی می‌گیرند در حالی که برخی فقط از فکر کردن به این موضوع نگران و خسته می‌شوند. بعضی والدین هم خیلی می‌ترسند که آسیبی به نوزاد برسد و اصلا در دوره بارداری به رابطه ی جنسی فکر نمی‌کنند.

اگر رابطه جنسی در زندگی زناشویی شما دچار وقفه شده، سعی کنید که با همسرتان صمیمی بمانید. به یاد داشته باشید که رابطه جنســـی تنها یک جنبه بیرونی و فیزیکی از صمیمیت اســـت و راه‌های زیاد دیگری نیز وجود دارد که بدون هر گونه لمس کردنی، شما و همسرتان به هم نزدیک شوید. روش‌های ظریفی در این زمینه وجود دارد که می‌توانید آنها را امتحان کنید: با هم به یک پیاده روی بروید و یا یک جای گرم و نرم و دنج مثلا روی کاناپه بنشینید و با هم ذرت بو داده بخورید و فیلم ببینید. مساله مهم پیدا کردن راه‌هایی برای تقسیم کردن مهر و محبت با همسرتان و به اشتراک گذاشتن احساسات جدیدی است که ممکن است هر دوی شما در حال تجربه کردن آنها باشد.

هفته ۳۲

وضعیت جنین

در این هفته بچه، وزن ۱/۵ تا ۱/۸ کیلوگرم و قد ۳۸/۱ تا ۴۳/۱ سانتی متر را رد کرده است. در این چند هفته گذشته، مدام درحال تمرین بوده است، به حدی که در مهارت‌هایی که برای کامیابی بیرون از رحم نیاز دارد، حرفه ای شود از بلعیدن و تنفس گرفته تا ضربه زدن و مکیدن. بهبود فرآیند مهم و خطیر تغذیه با دهان، سیستم گوارش بچه، الان تکمیل و آماده برای شروع است و با این که چند هفته تا روز، موعود مانده، فرزندتان بیشتر و بیشتر شبیه یک نوزاد شده است. با تجمع چربی زیر پوستش، دیگر پوستش به شفافی هفته‌های قبل نیست و حالا بیشتر شبیه پوست نوزاد متولد شده است.





موقعیت جنین

در هفته ۳۲ بارداری، احتمالا ضربه زدن و پیچ و تاب خوردن، کوچولوی تان را بیشتر احساس می‌کنید، به جای جنبیدن و چرخیدن‌هایی که قبل تر احساس می کردید. این موضوع به این خاطر است که فرزندتان در عین راحتی، جایش الآن کمی تنگ است و دوباره به وضعیت خمیده سابقش برگشته است.

بین هفته‌های ۳۲ تا ۳۸، کوچولوی نازنین‌تان احتمالا به وضعیت سر و ته (سرش رو به پایین نزدیک لگن است) در لگن تان در می آید تا برای تولد آماده شود چون سر جنین بهتر در رحم وارونه گلابی شکل‌تان جا می شود، به علاوه این که در زمان خروج بچه موقع تولد، بهتر است ابتدا سر بیرون بیاید. کمتر از پنج درصد بچه‌ها وضعیت سر بالا، ته پایین را برای کل دوره ترجیح دهند، پس نگران نباشید. هنوز فرصت کافی برای آن که قبل از تولد پشتک بزند وجود دارد.

وضعیت بدن شما

انقباض‌های برکستون هیکس

این هفته، بدن‌تان با پیچ دادن عضلاتش احتمالا شروع به آمادگی برای زایمان می‌کند. اگر حس می‌کنید رحم‌تان به طور منظم جمع و سفت می‌شود، این‌ها برکستون هیکس هستند، تمرینات نامنظم انقباضی که ابتدا، حوالی نیمه ی بارداری حس شده‌اند و مدام با تناوب و قدرت یافتن در حین رشد همه چیز، افزایش یافته‌اند. این عملیات قبل از زایمان، دست گرمی برای اتفاق اصلی است و به طور آزمایشی زودتر انجام می‌شود و در زنانی که قبلا هم باردار بوده‌اند با شدت بیشتری رخ می‌دهد. در این حالت، یک حس گرفتگی که از بالای رحم شروع می‌شود و سپس به پایین پخش می شود را حس کنید، که حدود ۱۵ تا ۳۰ ثانیه طول می‌کشد، گرچه گاهی ممکن است تا دو دقیقه یا بیشتر هم طول بکشد.

از کجا بفهمید که درد زایمان واقعی نیست؟

این دردها، اگر تغییر وضعیت دهید متوقف می شوند، پس اگر دراز کشیده اید سعی کنید بلند شوید یا اگر نشسته بودید سعی کنید راه بروید. اگر انقباض‌های زایمان واقعی باشند، تصاعدی قوی‌تر و منظم‌تر می‌شوند که در این موقع، باید با پزشک‌تان تماس بگیرید. برای تسکین این دردها می‌توانید، یک حمام گرم را امتحان کنید.

نکات بیشتر

۱ سعی کنید با ترک های پوستی کنار بیایید. طبق تحقیقات بیش از ۹۰ درصد زنان باردار، ترک های پوستی را تجربه می‌کنند. این ترک‌ها نشان دهنده آن هستند که فرزندتان به خوبی دارد رشد می‌کند.

۲ نشانه‌های زایمان زودرس را یاد بگیرید، شامل: پاره شدن کیسه آب، گرفتگی‌های شبیه پریود، خونریزی واژینال، اسهال و احساس سفت شدن در رحم (پارگی کیسه آب را ممکن است با بی اختیاری ادرار اشتباه بگیرید و یا برعکس).

۳ با رحم بزرگ‌تان که فضای درون شکم شما را اشغال کرده، ممکن است حس کنید که اشتهای تان کم شده است، سعی کنید خوراک‌تان منظم باشد و وعده‌های کوچک به جای وعده‌های بزرگ داشته باشید. حتی یک گاز موز هم یک وعده کوچک حساب می‌شود.

تغذیه بارداری

تغذیه بارداری

غذاهای مناسب برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا طی حاملگی

زمانی که باردار می‌شوید حتما از قبل آمادگی برخی علایم را دارید مثل تهوع صبحگاهی، سوء هاضمه، یبوست و گاز معده اما چیزی که ممکن است ندانید این است که یک خانم باردار فقط علایم بارداری را ندارد بلکه مستعد هر نوع آلودگی است، حتی به حشره لای کتاب هم حساس است چه برسد به سرماخوردگی و آنفلوآنزا.

برای یک زن باردار احتمال تسلیم شدن در برابر این بیماری‌های غیر مرتبط با بارداری بیش‌تر است. به این دلیل که در هفته ۳۲ بارداری، سیستم ایمنی شما تحت فشار است تا از جنین محافظت کند، پیشگیری بهترین راه حل است. .



خود را آرام کنید

می‌توانید این ناراحتی‌ها را با روش های قدیمی تسکین دهید. سوپ مرغ برای سینوس‌ها و گلو مناسب است به علاوه می‌توانید هر غذایی که حال شما را بهتر می‌کند مصرف کنید. تخم مرغ نیمرو، سیب زمینی، بلغور جو داغ، پوره سبزیجات، ماکارونی ساده، برنج یا پوره سیب زمینی همگی غذاهایی هستند که برای شما و بچه ی تان مناسب است. از چربی به هر شکلی که باشد اجتناب کنید، تست خشک و برشته بخورید، ماکارونی را بدون کره درست کنید و همچنین از شکر دوری کنید چون می‌تواند اسهال تان را طولانی‌تر کند. خوراکی‌هایی که برای تهوع صبحگاهی مصرف می‌کردید را فراموش نکنید، اگر حالت تهوع شما ویروسی باشد زنجبیل می‌تواند موثر باشد.



نوشیدنی بخورید

در یـک دوره زمانی کوتاه، مایعات هم تراز مواد غذایی جامد مهم هسـتند به خصوص اگر آب بدن‌تان به خاطر تب، آبریزش بینی، اسـتفراغ یا اسهال کم شده باشـد. حداقل هر ساعت یک فنجان آب بنوشید و یا هر نوشیدنی دیگری، بهتر از این است که هیچ مایعاتی ننوشید. مایعات مغذی را انتخاب کنید، آب سـاده مرغ که با سـبزیجات پخته شـده، آب میوه یا دمنوش‌ها. نوشـیدنی‌های داغ قطعا گلودرد را تسکین می‌دهد، بنابراین فلاسک خود را پر از سوپ، چای خیلی رقیق و آب میوه رقیق، کنید و همراه‌تان داشته باشد. اگر دل پیچه دارید، یخ را در دهان‌تان مک بزنید یا بستنی چوبی بخورید.



ویتامین C

این ویتامین قوی‌ترین درمانگر طبیعی است، بنابراین آن را در قالب میوه های غنی از ویتامین C و سبزیجات دریافت کنید اما مکمل آن را نخورید مگر با تجویز پزشـک. اگر معده شما نمی‌تواند مرکبات را تحمل کند، انتخاب‌های اسیدی را کمتر کنید و به جای آن انبه، آناناس، طالبی، جعفری خورد شده و گوجه فرنگی را جهت تامین ویتامین C مصرف کنید.

سخت نگیرید

اگـر غذاهای اسـیدی گلودردتان را تشـدید می‌کند یا معده تـان را اذیت می‌کنـد، غذاهایی را انتخاب کنید که سـوزش کمتری ایجاد می‌کنند مثل پوره سوپ، چایی رقیق، شیر داغ و برای در نهایت می‌توانید آب میوه را نیز رقیق بنوشید.

شیر بنوشید

در زمان سـرماخوردگی شـیر را کنار نگذارید. اگر معده شما مشکلی ندارد حتما شیر بخورید. مخلوط شیر و عسل درمان درد گلوی شما است.



هوشمندانه و با دقت غذا بخورید

قبل از سرماخوردگی، پیشـگیری کنید. همیشه میوه و سبزیجات بخورید. مطالعات نشان می‌دهد که حداقل ۷ مرتبه خوردن میوه و سبزیجات روزانه طی بارداری خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسـی مثل سرماخوردگی و عفونت سـینوس ها را کاهش می‌دهد. مصرف میوه و سـبزیجات حتما نباید ۷ بار باشد، در رژیم بارداری ۹ مرتبه هم توصیه شده است.

آب کافی بنوشید (قابل توجه کارمندان باردار)

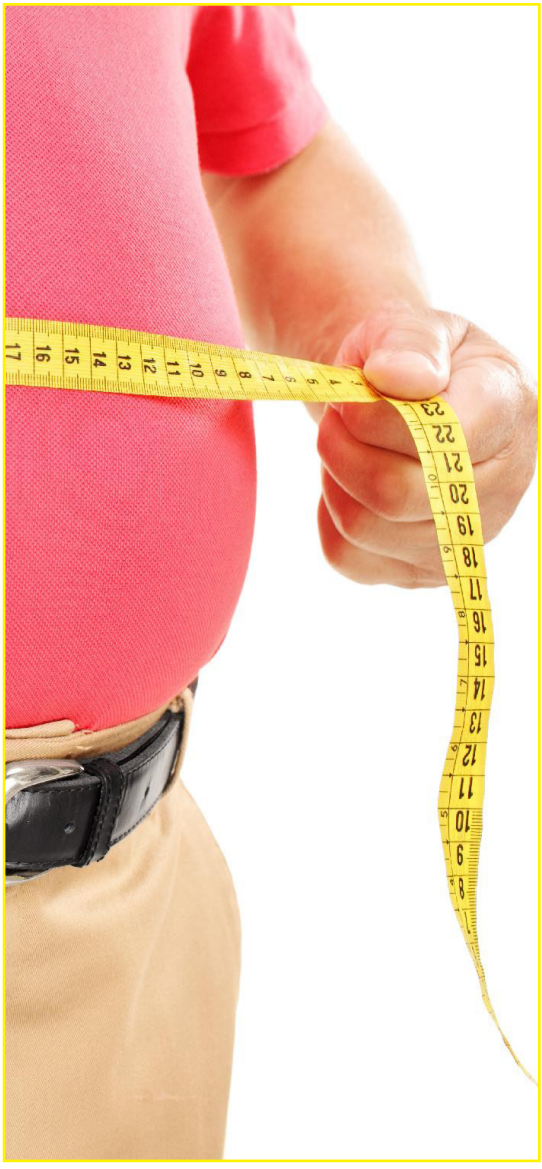
اگر خیلی روی پاهای خود بایستید و یا خیلی روی صندلی بنشینید، دچار ورم پاها خواهید شد. برنامه غذایی نقش کلیدی در کاهش ورم پاها دارد. از آنجایی که مقادیر زیاد سدیم (نمک) تأثیر مستقیم روی ورم بدن دارد، باید میزان نمک دریافتی خود را کاهش دهید و کنترل کنید.

آب کافی بنوشـید، زیرا آب کمک می‌کند کـه مایعات اضافی از بافت‌ها

خارج شوند و وارد سیستم گردش خون بدن گردند. برای مدت ۱۵ دقیقه پاها را در جایی بالاتر از سطح قلب خود قرار دهید تا خون در بدن شما به گردش درآید.

پیاده‌روی کنید، فعالیت ورزشی باعث حرکت مایعات در پاها می شود. هنگامی که عضلات بدن در اثر ورزش منقبض و منبسط می شـوند، مایعات اضافی جمع شـده در عضلات، حرکت کرده و از آنها خارج می‌شوند. البته ورزش زیاد و شدید نیز ورم پاها را بدتر می‌کند.

موقع نشسـتن، خون نمی‌تواند آزادانه جریان داشته باشـد. اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید (مثل کار کردن پشت میز کامپیوتر)، سعی کنید پاهای خود را به طور مرتب تکان دهید و هر چند وقت یک بار از روی صندلی بلند شوید و کمی راه بروید و حرکات نرمشی و کششی انجام دهید تا خون به طور منظم در پاها و بدن‌تان جریان داشته باشد.



توصیه هایی برای پدران

انتخاب یک متخصص اطفال

این امری طبیعی و مثبت اسـت که شـما و همسـرتان در طول ۸ ماه گذشته زمان بیشتری را در مطب‌های پزشکی بخصوص مامایی و زنان و زایمان صرف کرده باشید. در هفته ۳۲ بارداری، تقریبا زمان آن است که به سراغ مطب‌های دیگر نیز بروید. اکنون باید به دنبال یک متخصص کودک باشید. نزدیک بودن مطب پزشک به منزل مساله مهمی است.

اضافه شدن وزن آقایان

یک شـکم بزرگ‌تر یک اتفـاق معمول برای یک خانم باردار اسـت اما چرا یک مرد نیز بـه طور میانگین حدود ۶ کیلو در طول دوره بارداری همسـرش وزن می گیـرد؟ همراهی کـردن در خـوردن غذاها مانند لقمه‌های کوچک شـاید یک عامل مهم باشد اما این همه ماجرا نیست. دلیل محتمل‌تر برای این مشـکل کورتیزول (Cortisol) اسـت که به درسـتی هورمون اسـترس نامیده می‌شـود و به مقدار زیادی در طول دوره‌های اضطراب فرد ترشـح می شـود. کورتیزول سطح قند خون و انسـولین را کنترل می‌کند و بنابراین وقتی که گرسنه نیستید احساس می‌کنید که هسـتید. به علاوه اثر کورتیزول درسـت به جایی که شما حدس می زنید یعنی شکم هدایت می‌شود. توسط کارهایی چون تهیه مقدار زیادی لقمه‌های سالم و مراقب بودن نسبت به کل کالری دریافتی، با بزرگ شدن شکم‌تان مبارزه کنید. همچنین فعالیت‌های ورزشی برای کاستن از استرس و سایز دور کمر را نیز مد نظر داشته باشید.

هفته ۳۳

وضعیت جنین

این هفته قد بچه ممکن است در اندازه‌ای بین ۴۰/۶ تا ۴۳/۱ سانتی متر یا بیشتر باشد و این هفته می‌تواند ۲/۵ سانتی‌متر دیگر رشد کند. اگرچه میزان مایع آمنیوتیک در هفته ۳۳ بارداری به بالاترین میزانش رسیده، اما ممکن است حجم بچه از مایع آمنیوتیک بیشتر باشد. به این هم دلیل است که، بعضی از ضربه‌ها و لگدهای کوچولوی‌تان این روزها خیلی تیزتر شده‌اند.

جنین در روز و شب متفاوت است

جنین شما بیشتر و بیشتر مانند یک بچه رفتار می‌کند، چشمانش هنگام خواب بسته و هنگام بیداری بازند. چون دیواره‌های رحم دارند نازک‌تر می‌شوند، نور بیشتری داخل رحم می‌شود که به بچه کمک می‌کند روز و شبش تفاوت داشته باشند.

سیستم ایمنی جنینی رشد می‌کند

بچه الآن به مرحله مهمی رسیده است و سیستم ایمنی خودش را دارد. در حالی که به رشد سیستم ایمنی‌اش ادامه می دهد، آنتی‌بادی‌ها از شما به کوچولوی‌تان منتقل می‌شوند که وقتی از رحم بیرون بیاید کمک می‌کند، تمام میکروب‌ها را دفع کند.



وضعیت بدن شما

بی خوابی

با تغییرات هورمونی، نیمه شب با شتاب دستشویی رفتن‌ها، گرفتگی پاها، سوزش معده و شکم بزرگ‌تان، تعجبی نیست که خوب خوابیدن دور از دسترس باشد. بی خوابی سه ماهه ی سوم به سه نفر از چهار زن باردار حمله می کند. در هفته ی ۳۳ بارداری، بدن‌تان به استراحت نیاز دارد پس به خاطر داشته باشید که نه نگران بودن و نه خیره شدن به ساعت و گذشت دقایق، کمکی نمی کنند. در عوض، تمام تلاش‌تان را کنید تا راحت باشید. یک حمام گرم و شاید یک فنجان شیر گرم قبل از خواب را امتحان کنید و از ورزش کردن، خوردن و نوشیدن خیلی نزدیک به زمان خواب پرهیز کنید و از همسرتان ماساژ بخواهید. اگر خواب هنوز هم از شما می‌گریزد، کتاب بخوانید یا به موسیقی آرامش بخش گوش کنید تا به خواب بروید.

چه چیزی موجب فراموش کاری بارداری (Pregnancy Brain) می شود؟

به طور معمول، باز هم این هورمون‌ها هستند که در این مساله نیز دخیل‌اند و این بار به حافظه شما آسیب می‌زنند. کمبود کیفیت خواب به علت شرایط دوره ی بارداری (مخصوصا در سه ماهه ی اول و سوم) نیز می تواند در این زمینه نقش داشته باشد. همچنین این امر که شما دائما در حال ارسال سریع اطلاعات مختلف هستید (در حالی که مغزتان نیاز دارد که متمرکز بماند) نیز در این بین موثر است. علاوه بر این همه ی این تغییرات بزرگ و جذاب در این دوره از زندگی‌تان می‌توانند بر روی قدرت تمرکز مغز شما اثر بگذارند. همچنین تحقیقات نشان داده است که مغز شما واقعا در طول دوره بارداری عملکردی متفاوت دارد و فعالیت در قسمتی از مغز که به مهارت های احساسی مربوط است بیشتر می شود (در تئوری به این دلیل است که شما به لحاظ عصب شناسی با نوزادتان در هنگام تولد هماهنگ باشید و در نتیجه راحت‌تر با هم ارتباط برقرار کنید).

نکته آخر اینکه چه باور بکنید و یا نه، حجم سلول‌های مغزی شما در واقع در طول سه ماهه سوم بارداری کاهش پیدا می‌کنند (که نشان می‌دهد چرا مثلا شما نمی توانید چیزی را که به تازگی در پاراگراف قبلی یک متن خوانده‌اید به یاد بیاورید). جای نگرانی نیست، مغز شما تنها چند ماه پس از وضع حمل به شرایط گذشته باز می‌گردد.



موضوعات مختلف را روی کاغذ بیاورید

اگر نیاز دارید که چیزی را به خاطر بسپارید، خواروباری که می‌خواهید بخرید، تماس‌های تلفنی که می‌خواهید بگیرید، سوالاتی که از پزشک‌تان دارید و یا خوردن ویتامین‌های مکمل، یک برگه یادداشت بزرگ در جای مشخصی برای خودتان داشته باشید. شاید بخواهید که یک دفترچه یادداشت هم در جایی که حفظ کردنش راحت است (مانند کیف دستی، ماشین و یا...) داشته باشید.

از تکنولوژی استفاده کنید

از گوشی هوشمند، لپ تاپ یا هر وسیله الکترونیکی دیگری می‌توانید برای برنامه ریزی کردن و کمتر فراموش کار بودن استفاده کنید.



نکات بیشتر

۱ به اندازه زیاد و کافی امگا ۳ مصرف کنید. غذاهای سرشار از DHA (شامل یک ماهی مناسب برای دوران بارداری مانند ماهی سالمون یا قزل آلا) از مواد مغذی دیگری هستند که به تقویت عملکرد سالم مغز منجر می‌شوند و موجب بهبود عملکرد مغزی در مادر و نوزاد خواهند شد.

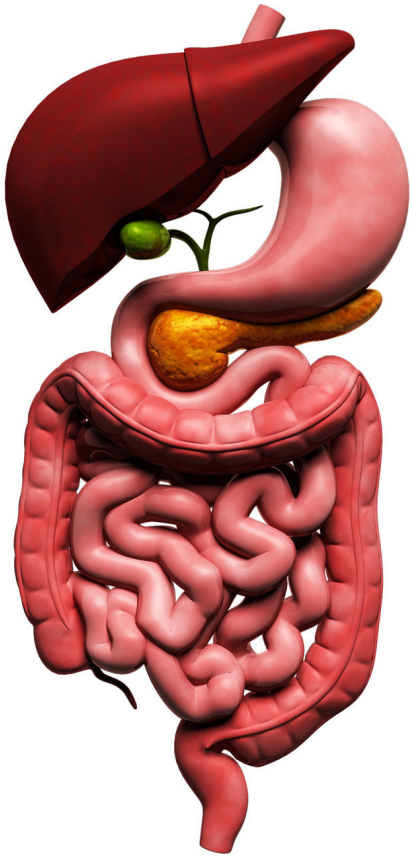
۲ خودتان را آماده کنید. انتظار داشته باشید که گیجی و حواس پرتی در طول هفته‌های اول پس از تولد نوزاد نیز باقی بمانند. در این زمان خستگی مفرط پس از زایمان (Postpartum Fatigue) جای هورمون‌ها را به عنوان دلیل اصلی حواس پرتی می‌گیرد اما هر دوی این موارد گذرا خواهند بود.

۳ چگونه متوجه می‌شوید که به اندازه کافی آب می‌نوشید؟ اگر مدام به دستشویی می‌روید و ادرار شما بی‌رنگ یا کم رنگ است یعنی به اندازه کافی آب می‌خورید.

تغذیه بارداری

نوشیدن آب کافی در حاملگی

در بارداری باید بیشتر آب بنوشید و ساده‌ترین راه دسترسی به آن شیر آب است. اما باید بدانید که چرا و چه مقدار لازم است بنوشید و مطمئن شوید آبی که می‌نوشید سالم است.



آب، مواد ضروری و لازم را به جنین می رساند

می‌دانید که تمام مواد مغذی، ویتامین‌ها و غذاهای سالمی که مصرف می‌کنید به جنین میرسد. آب کمک می‌کند مواد مغذی در سلول‌ها جذب شوند و ویتامین، مواد معدنی و هورمون‌ها را به سلول‌های خونی انتقال می‌دهد. این سلول‌های خونی غنی از مواد مغذی است که جنین را تغذیه می‌کند.

میزان توصیه شده برای مصرف آب حین بارداری بیشتر می شود

تا پایان بارداری شما به آب بیشتری نیاز دارید تا سیستم بدن شما بتواند به خوبی فعالیت کند. طبق تحقیقات، زن بارداری که در آب و هوای معتدل است، می بایست روزانه ۱۲ الی ۱۳ لیوان آب بنوشد. سعی کنید در طول شبانه روز با فاصله آب بخورید نه این که این مقدار را یکباره بنوشید. از آنجایی که اغلب ما زیاد مایعات نمی‌نوشیم، بهتر است یک یا دو بطری آب همیشه نزدیک‌تان باشد. اگر روزی که باید بیرون بروید روز گرمی است حتما قبل، حین و بعد از برگشتن به خانه، آب بنوشید. اگر احساس تشنگی کردید نشانه این است که بدن تان در حال از دست دادن آب است.



نوشیدن آب از یبوست، بواسیر و عفونت ادراری جلوگیری میکند

در زمان حاملگی فقط نباید به فکر این باشید که به اندازه دو نفر بخورید و بیاشامید، بلکه بدن‌تان هم باید دوبرابر فعالیت داشته باشد یعنی نسبت به قبل باید مواد زائد بیشتری از کلیه ها دفع شود. نوشیدن کافی آب ادرار را رقیق می‌کند که نه تنها باعث می‌شود مواد جامد انباشته نشوند و حرکت کنند بلکه از عفونت ادراری، عفونت مثانه و عفونت کلیه‌ها نیز جلوگیری می‌شود. اگر ادرار بیش از حد در مثانه بماند موجب عفونت باکتریایی می‌شود. مصرف فراوان آب به سیستم دفع مدفوع نیز خیلی کمک میکند، باعث می شود ضایعات جامد با سرعت بیشتری در مسیر گوارش حرکت کنند و از آن جایی که یبوست در زنان باردار امری شایع است نیاز به گفتن نیست که فشار یبوست منجر به بواسیر می‌شود.



آب خوردن به رفع خستگی، سردرد، ورم و برافروختگی نیز کمک می کند

وقتی باردار هستید درجه حرارت بدن‌تان بالا می‌رود اما اگر آب بنوشید، بدن‌تان را خنک نگه می‌دارید حتی اگر سیستم تعدیل گرمای بدن‌تان به خوبی فعالیت نکند به واسطه عرق کردن گرما تعدیل می شود. مایعات کافی در بدن خستگی بارداری را نیز برطرف می‌کند. یکی از اولین علایم کم‌آبی، خستگی است. مصرف آب کافی همچنین سردرد را نیز تسکین می‌دهد. یکی دیگر از مزیت‌های نوشیدن آب، دفع سدیم از بدن است که باعث می‌شود ورم ها کاهش یابند.

اطمینان از سالم بودن آب

زمانی که باردار هستید بهتر است که آب نوشیدنی‌تان را کنترل کنید. احتمالا آب نوشیدنی شما از سیستم عمومی آب تامین می‌شود و حتما سالم است (البته بعضی از مناطق کشور آب قابل شرب ندارند) اما اگر میزان مواد شیمیایی آب بالا باشد، می تواند آلوده شود و به جنین آسیب برساند، از جمله مواد شیمیایی خطرناک: جیوه، نیترات، آرسنیک و سرب است. به علاوه شواهد زیادی وجود دارد که BPA (مواد شـیمیایی صنعتی که در برخی پلاستیک ها موجود است) می‌تواند در زمان بارداری دردسرساز شود. در مورد آب مصرفی با توجه به شهر محل سکونت‌تان، با پزشک‌تان مشورت کنید.

آب، تنها راه آبرسانی نیست

آب بهترین نوشیدنی است اما اگر خسته شدید، گزینه های فراوان دیگری وجود دارد: شیر (یک لیوان شیر ۲۰۰ میلی لیتری بدون چربی حاوی بیش از یک لیوان آب ۱۷۵ میلی لیتری است)، آب‌های طعم دار، آب‌میوه و سبزیجات (مراقب شکر افزوده به آب میوه‌ها و سدیم افزوده به آب سبزیجات باشید) و چای بدون کافئین همگی انتخاب‌های مناسبی هستند، فقط مراقب باشید پاستوریزه باشند. نوشیدنی‌های کافئین‌دار را باید کنار بگذارید چون اثر ادرارآور دارند. به خاطر داشته باشید که حدود ۲۰ درصد از آب بدن ما از طریق منابع غذایی تامین می‌شود. میوه‌ها بیشترین آب را دارند. یک فنجان آب هندوانه یا طالبی کمتر از ۱۲۵ میلی لیتر آب دارد، یک گلابی متوسط یا یک فنجان توت فرنگی حدود ۱۱۲/۵ میلی لیتر و یک پرتقال متوسط ۱۰۰ میلی‌لیتر آب دارند. یک فنجان سوپ مرغ به راحتی ۱۵۰ میلی‌لیتر آب دارد.

توصیه هایی برای پدران



فراموش کار شدن همسرتان در طول دوره بارداری

گیجی ناشی از بارداری، نمادی از دوران بارداری است. اگر همسر شما نیز از فراموش کاری بارداری (Pregnancy Brain) رنج می‌برد، ممکن اســت که: قرار ملاقات ها را فراموش کند، دلیل ورودش به یک فروشگاه یادش برود، نداند کیف دستی خود را کجا گذاشته است، از شما بپرسد آیا اجاق گاز را خاموش کرده است و یا شاید حتی شماره تلفن خود یا شما را نیز فراموش کند.

چیزی که لازم دارید در این زمینه بدانید

اول از همه این که، فراموش کاری همســرتان یک امر کاملا طبیعی و نیز به شــدت شایع می‌باشد. حتی اگر همسر شما قبل از بارداری به خود می بالید که به خوبی می تواند چند کار را در آن واحد انجام دهد و یا اینکه در یک کمد خیلی خیلی نامرتب وسایل خود را بیابد، هم اکنون ممکن است برای تمرکز در بخاطر سپردن جای سوییچ ماشین هم دچار مشکل شود. نگران نباشید، او را سرزنش نکنید، این مشکل موقتی است. همسر شما خیلی قبل تر از اینکه به فراموش کاری دوران پیری برسد، حافظه ی خود را باز خواهد یافت.

کاری که شما می‌توانید در این مورد انجام دهید

یک نفس عمیق بکشــید. خیلی هم مســائل را به خودتان و او سخت نگیرید. استرس این گیجی و فراموش کاری را شدیدتر می‌کند. حس شوخ طبعی داشته باشید. به خودتان اجازه دهید که این مرحله از زندگی را کمی با شوخی و خنده بگذرانید و از همسرتان نیز بخواهید که این کار را بکند. مثلا چه اشکالی دارد که کلیدهای تان سر از یخچال در بیاورند!

هفته ۳۴

وضعیت جنین

این هفته فرزندتان حدود ۲/۳ کیلوگرم وزن و حدود ۴۵/۷ سانتی‌متر قد دارد.

تفاوت های جنسیتی

اگر یک پسر است، پس خوب است بدانید که این هفته بیضه هایش دارند از شکمش به سمت کیسه بیضه‌هایش، به پایین راه می‌یابند. بعضی پسربچه‌ها (۳ تا ۴ درصد آنها)، با بیضه‌های پایین نیامده به دنیا می‌آیند ولی معمولا تا قبل از تولد یک سالگی‌اش، این جابجایی انجام می‌شود.

ناخن های کوچک دست ها و پاهایش

از دیگر رشدهای بچه، ناخن‌هایش است که تا الان احتمالا به سر انگشتان رسیده است.در این هفته رشد ناخن‌های کوچولوی‌تان کامل می‌شود.





وضعیت بدن شما

رحم‌تان هنوز دارد رشد می‌کند در حالی که شاید فکر کنید که دیگر بیشتر از آن ممکن نیست! در هفته ۳۴ بارداری، رحم‌تان حدود ۱۲/۷ سانتی‌متر بالای نافتان قرار گرفته است.

تیرگی دید

احتمالا دید چشم‌های‌تان مثل همیشه نیست چون چشم‌ها بخش دیگری از بدن هستند که می‌توانند قربانی هورمون‌های مزاحم بارداری شوند، همان‌هایی که روی مجرای گوارشی و لیگامنت‌های‌تان اثر می‌گذارند. این روزها نه تنها بینایی‌تان می‌تواند تار شود، بلکه حتی کاهش تولید اشک هم می‌تواند چشم‌های‌تان را خشک و آزرده کند، به ویژه اگر از لنز چشم استفاده می‌کنید. علاوه بر آن، افزایش مایع پشت لنزهای چشم های‌تان می تواند موقتا شکل آنها را تغییر دهد و بعضی زن‌ها را نزدیک‌بین‌تر یا دوربین‌تر از قبل کند. خوشبختانه، این تغییرات همه موقت هستند ولی حتما به خاطر داشته باشید که مشکلات بینایی جدی دیگر، می‌توانند نشانه‌های پره‌اکلامپسی باشند. برای حصول اطمینان، هر تغییر بینایی را به پزشک‌تان گزارش کنید.

خاطرات فرزندتان را ثبت کنید

برای فرزندتان رویاها و امیدهای بسیاری دارید که هرکدام‌شان ارزش به خاطر آوردن و به اشتراک گذاشتن را دارد. قبل از فراموش کردن، آنها را با نوشتن در یک نامه یا مجموعه نامه‌ها به فرزندتان، ثبت کنید. نوشتن برای مهمان شبانه روزی شکم‌تان که تا به حال او را ندیده‌اید کمی جالب به نظر می‌رسد، نه؟ با تجسم کردن بچه‌تان و این که با چشم ذهن‌تان چه می‌بینید، شروع کنید. راجع به این که این بارداری برای شما چه معنی دارد و چگونه دارد بدن و دنیای‌تان را تغییر می‌دهد، صحبت کنید. غذاهایی را که ویار دارید بگویید (پنیر، مربای هویج و ساندویچ‌های فلافل) و چیزهایی که می‌خواستید طبق ویارتان پیش بروید. تعریف کنید که چطور اسم بچه یا رنگ اتاق خوابش را تعیین می‌کنید. واکنش‌تان به زمانی که فهمیدید باردار هستید، اولین لگدها را حس کردید و فهمیدن جنسیت بچه را با او به اشتراک بگذارید. بنویسید که آینده مشترک‌تان و آینده بچه‌تان چطور خواهد بود. دریچه قلب تان را باز کنید، هرچه درونش هست را روی کاغذ بیاورید و با یک بوسه، مهر و مومش کنید. نامه به فرزندتان مطمئنا گرانمایه‌ترین سرمایه شما است و سرانجام برای فرزندتان هم همین طور خواهد بود.



نکات بیشتر

۱ مطمئن شوید که تمام راه‌های تسکین دردهای زایمان را می‌دانید، شامل بی‌هوشی موضعی و عمومی و تکنیک‌های تنفس؛ زیرا ممکن است وقتش که برسد، نظرتان راجع به استفاده از روش زایمان، عوض شود.

۲ چشم‌های‌تان ممکن است خشک‌تر و حساس‌تر از قبل شوند، پس عینک آفتابی و قطره چشم همیشه همراه‌تان باشند.

۳ احساس بی‌حوصلگی می‌کنید؟ بین ۱۰ تا ۱۵ درصد زنان باردار از افسردگی دوران بارداری رنج می‌برند. با متخصص یا کارشناس مراقب سلامت‌تان صحبت کنید، بعضی داروهای ضد افسردگی هستند که برای بچه بی‌ضرراند.

تغذیه بارداری



ورم بارداری (ورم پا و قوزک پا)

شکم شما تنها جایی از بدن‌تان نیست که باد کرده و حتما متوجه ورم خفیف بدن‌تان شده‌اید مخصوصا در پاها و قوزک پا. میزان ورم هر ساعت ممکن است تغییر کند (عصرها پا چاق‌تر می‌شود)، آب و هوا نیز موثر است (هوای گرم‌تر باعث ورم بیشتر می‌شود).

هنگام حاملگی، پاها چه موقع ورم می کنند؟

در سه چهارم از زنان باردار ورم حدود هفته‌های ۲۲ تا ۲۷ بارداری شروع می‌شود و تا زمان زایمان ادامه دارد.

چه عواملی باعث ایجاد ورم در پاها طی حاملگی می شود؟

زمانی که مایعات بدن زیاد می‌شود که دلیل آن تغذیه شما و بچه است، این مایعات در بافت‌ها جمع و ورم ایجاد می شود که نتیجه آن افزایش فشار خون و فشار رحم در حال بزرگ شدن و نیز افزایش فشار خون در وریدهای لگن و ورید اجوف (رگی بزرگ سمت راست بدن که خون را از اندام‌های تحتانی به قلب بر می‌گرداند) است. این ورم در پاها و قوزک پا دیده می‌شود، دست ها نیز کمی ورم می‌کنند که می‌توانید از اندازه انگشترتان متوجه شوید.

آیا ورم پا و قوزک پا خطری هم دارد؟

این ورم همیشگی نیست و ورم پاها وقوزک پا امری طبیعی است. این ورم در پایان روز به اوج خود می‌رسد و مجبور می‌شوید برای پوشیدن کفش، پای خود را در کفش فشار دهید. حتی اگر ورم نکنید هم طبیعی است، یک چهارم زنان اصلا ورم نمی‌کنند. اگر در طول روز چندین بار ورم کردید و به شما فشار آورد و در موقع شب کمتر نشد با پزشک‌تان مشورت کنید. ورم خیلی شدید می‌تواند یکی از نشانه‌های فشار خون بالا یا مسمومیت بارداری باشد اما اگر مربوط به فشار خون باشد باید علائم دیگری نیز داشته باشد: افزایش سریع وزن و وجود پروتئین در ادرار اما اگر فشار خون و آزمایش ادرارتان طبیعی باشند ممکن است مربوط به حاملگی باشد.

در زمان حاملگی چگونه می توان از ورم پا جلوگیری کرد؟

■ پاهای‌تان را حرکت دهید

از طولانی ایستادن و نشستن خودداری کنید: اگر زیاد سرپا بودید کمی استراحت کنید و بنشینید، اگر زیاد نشستید در هر ساعت حداقل ۵ دقیقه قدم بزنید. در صورت امکان زمانی که نشسته‌اید پاهای‌تان را حرکت دهید و بالا بیاورید.

■ آب بنوشید

نوشیدن ۸ الی ۱۰ لیوان آب روزانه باعث می‌شود از انباشته شدن سدیم در بدن شما جلوگیری و ورم کمتر شود.

■ جوراب کشی یا جوراب ساق بلند تنگ نپوشید

هدف این است که خون به خوبی جریان داشته باشد. پس جوراب کشی یا جوراب ساق بلند تنگ نپوشید.

■ هندوانه بخورید

اگر شما باردار هستید باید بدانید که فواید هندوانه از خوشمزه بودن و طعم آن بیشتر است. هندوانه باعث آرام شدن سوزش معده شده و ورم را کاهش می‌دهد. هندوانه حاوی مقدار بالایی آب می‌باشد (۹۲ درصد) و در کاهش حالت تهوع و جبران کم‌آبی بدن بسیار موثر است.

مواد معدنی موجود در هندوانه گرفتگی عضلات پا را در سه ماهه سوم کاهش می‌دهد. هندوانه در مقایسه با گوجه‌فرنگی حاوی لیکوپن بیشتری است و آنتی‌اکسیدان موجود در آن ضدسرطان است و باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود و همچنین اس پی اف پوست را بالا می‌برد. یک خبر خوب برای خانم‌های باردار: تحقیقات بیانگر این است که ترکیبات لیکوپن بروز پره اکلامپسی (فشار خون دوره بارداری) را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. هندوانه سرشار از ویتامین‌های C و A و B۶ و پتاسیم و منیزیم است. مصرف هندوانه در دوران بارداری نقش مهمی در سلامت مادر و جنین ایفا می‌کند. این ماده غذایی منبع مناسبی از پتاسیم و منیزیم به شمار می‌رود و هر فنجان آن کمتر از ۵۰ کالری دارد. تحقیقات نشان می‌دهد، زنانی که هندوانه مصرف می‌کنند، ضربان قلب منظم‌تری دارند و سوزش قلب یا آماس دست و پای ناشی از بارداری بطور قابل ملاحظه‌ای در آنان کاهش پیدا می‌کند. مواد معدنی موجود در هندوانه انقباضات عضلانی سه ماهه آخر بارداری را کاهش می‌دهد. لیکوپن موجود در این میوه سیستم ایمنی بدن جنین و مادر را تقویت کرده و از ابتلای مادر به بیماری‌های عفونی و ویروسی می‌کاهد.



توصیه هایی برای پدران

توصیه هایی برای پدران

آماده کردن وسایل نوزاد برای رفتن به بیمارستان

هم اکنون زمان آن فرا رسیده که با هم کیف خود را برای رفتن به بیمارستان آماده کنید. همسرتان خودش بعنوان یک خانم به خوبی می‌داند که چه وسایلی مورد نیاز است اما احتمال دارد که او در خلال هیجان و اضطرابش در ۳۴ هفتگی بارداری، چیزی را فراموش کند. یک پرینت از فهرست وسایل موردنیاز برای بیمارستان تهیه کنید. با همسرتان درباره وسایل شخصی مورد نیازش صحبت کنید و دوباره چک کنید که همه موارد موجود در فهرست در کیف باشد. فراموش نکنید که یک کتاب را در وسایلش بگذارید. شاید که حضورش در بیمارستان کمی طولانی شود. الان زمان مناسبی است تا با همسرتان مشورت کنید و شرایط لازم برای برگشت مادر و نوزاد را در نظر بگیرید. از جمله تهیه مواد غذایی لازم، تنظیم دمای خانه و ... .

هفته ۳۵

وضعیت بدن شما

می‌دانستید که بعد از ۱ و ۲ هفتگی تا ۳۶ و ۳۷ هفتگی فاصله بین لبه فوقانی استخوان پوبیس تا قله رحم‌تان بر حسب سانتی‌متر برابر است با هفته حاملگی، پس وقتی که در هفته ۳۵ بارداری هستید، پزشک‌تان احتمالا روی نوار اندازه‌گیری، ۳۵ سانتی‌متر را می‌بیند.

تکرر ادرار و بی اختیاری ادراری

چیز دیگری که به شما یادآوری می کند چقدر از راه بارداری را آمده‌اید، تکرر ادرار است ولی این بار، بخاطر هورمون‌های بارداری نیست، بلکه بخاطر موقعیت رحم و فشار بچه است. حالا که سر بچه (۹۵درصد مواقع) رو به پایین و آماده زایمان است، به مثانه‌تان فشار می‌آورد. به همین خاطر مرتب نیاز به دستشویی دارید. حتی ممکن است اضطرار و یا عدم کنترل ادرار هنگام سرفه، عطسه یا حتی خنده را تجربه کنید. هر کار که می‌کنید، مصرف مایعات را قطع نکنید، مثانه‌تان را با خم شدن به جلو، تا حد ممکن تخلیه کنید و ورزش‌های کف زمینی که عضلات لگنی را تقویت می‌کنند را تمرین و اگر لازم می دانید از پدهای بهداشتی استفاده کنید.

ترک خوردن و خشک شدن پوست شکم

ترک خوردن و خشک شدن پوست شکم از آن مشکلاتی است که همه خانم‌ها را اذیت می‌کند. علاوه بر آزار خارش فکر اینکه این ترک‌ها بعدها روی پوست می‌ماند حتی باعث می‌شود خیلی‌ها از حاملگی بیزار شوند. خارش و ترک خوردن پوست شکم به این راحتی‌ها دست بردار نیست. شما می‌توانید برای بهبود آن از ترکیب‌های روغنی صفحه بعد استفاده کنید. ترکیب روغن‌های طبیعی زیر را که به راحتی قابل تهیه هستند، امتحان کنید. برای این کار، به میزان مساوی روغن‌های زیر را در یک بطری یا شیشه در دار ریخته و ترکیب کنید:

- روغن نارگیل
- روغن ویتامین E (می توانید از مواد داخل کپسول ویتامین E استفاده کنید)
- روغن بادام شیرین
- روغن کنجد
- روغن زیتون
- چند قطره روغن اسطخودوس برای آرامش بخشیدن به پوست و از بین بردن خارش

وضعیت جنین

فرزندتان این هفته به قدی حدود ۴۵/۷ سانتی‌متر رسیده است ولی به روند ثابت افزایش وزنش ادامه می‌دهد و از یک تا چند، گرم وزن اضافه می‌کند که شامل مقدار زیادی چربی می‌شود و تا روز زایمان ادامه می‌یابد. در حقیقت، قبلا در اواسط بارداری‌تان فقط دو درصد وزن بچه را چربی تشکیل می‌داد، اما حالا در هفته ۳۵ بارداری، این درصد به حدود ۱۵ رسیده و تا مرز ۳۰ هم خواهد رفت که یعنی بازوها و پاهای بچه که قبلا پوست و استخوان بودند، حالا فربه هستند.

جمجمه بچه نرم باقی می‌ماند

چیز دیگری که این روزها دارد رشد می‌کند، مغز فرزندتان است. خوشبختانه، جمجمه فرزندتان نرم باقی می‌ماند و یک جمجمه نرم به فرزندتان اجازه می‌دهد تا راحت‌تر از کانال تولد، با فشار عبور کند.





می‌توانید هر روز یا یک روز در میان از این کرم دستساز استفاده کنید و همیشه شکم‌تان را چرب نگه دارید. این کرم را می‌توانید برای جلوگیری از ترک خوردگی روی شکم، روی باسن و پشت ران هم استفاده کنید.



نکات بیشتر

۱ از دوران بارداری که همراه با تحمل دشواری‌ها است، خسته شده‌اید؟ به خودتان یادآوری کنید که هر روز که بچه بیشتر داخل رحم‌تان بماند، زندگی بعد از تولد را برایش راحت‌تر می‌کند. بچه‌هایی که دوره کامل را گذرانده‌اند خواب و خوراک بهتری دارند.

۲ اگر تا زمان زایمان (که هنوز بطور دقیق از آن اطلاع ندارید) در مورد گزینه‌های تسکین دهنده درد زایمان شامل بیهوشی و تکنیک‌های تنفس اطلاعاتی نداشتید، می‌توانید هنگام بستری در بیمارستان از پرسنل بخش زایمان سوال کنید.

۳ هورمون‌های بارداری غشای موکوسی بینی‌تان را متورم می‌کنند که باعث می‌شود حس گرفتگی بینی داشته باشید. از روغن اکالیپتوس یا نعناع برای بهتر نفس کشیدن استفاده کنید. استشمام آن‌ها سوراخ‌های بینی را باز می‌کنند.

تغذیه بارداری

چند ماده غذایی پرخاصیت برای دوران بارداری

آووکادو

آووکادو پر است از مواد مغذی که به رشد مغز نوزاد کمک می‌کند و تهوع بارداری را کمتر می‌کند. خوردن آووکادو راه خوشمزه‌ای است که با آن ویتامین‌های لازم را به بدن برسانید. می‌توانید یک آووکادوی رسیده را به جای سس مایونز در سالاد استفاده کنید. این میوه پرخاصیت در چند سال اخیر در کشورمان کشت می‌شود و شما می‌توانید آن را به راحتی در بازارهای میوه تهیه کنید.

در صد گرم آووکادو مواد زیر موجود است:

آب	۸۰ گرم	انرژی	۱۵۰ کالری	پروتئین	۸/۱ گرم
چربی	۱۴ گرم	مواد نشاسته	۵ گرم		
کلسیم	۸ میلی گرم	فسفر	۳۵ میلی گرم		
آهن	۰/۵ میلی گرم	پتاسیم	۶۰۰ میلی گرم		
ویتامین A	۲۵۰ واحد	ویتامین B۱	۰/۸ میلی گرم		
ویتامین B۲	۱۵ میلی گرم	ویتامین B۳	۴/۱ میلی گرم		
ویتامین C	۱۲ میلی گرم				

جو

جو منبع غنی از فیبر، ویتامین B، آهن، کربن‌های ترکیبی و مواد معدنی دیگر است. فیبر موجود در جو به برطرف کردن یبوست کمک می‌کند. کاسه صبحانه‌تان را پر از جو کنید. در کیک، بیسکوییت، سوپ، سالاد می توانید جو اضافه کنید. سعی کنید دیگر دانه‌ها مثل ذرت، برنج و گندم را بخورید تا مقدار لازم ویتامین و مواد معدنی که به رشد فرزندتان کمک می‌کند را به بدن‌تان برسانید. سعی کنید برنج را با سبوس مصرف کنید، زیرا که برنج سبوس دار شامل انواع ویتامین B و فیبر است که داروی خوبی برای درمان یبوست است.

آجیل



آجیل مملو از مواد معدنی مثل مس، منیزیم، سلنیوم، روی، پتاسیم، کلسیم و ویتامین E است. می‌توانید آن را به سادگی همراه خود ببرید و به جای میان وعده بخورید. البته چربی بالایی دارد ولی خوردن آن برای شما لازم است. اگر زود چاق می‌شوید کمتر بخورید، آجیل ماده غذایی پر انرژی‌ای است که می‌شود آن را در غذا، سالاد، پاستا، غذاهای گوشتی و حتی کیک ریخت.

هویج و فلفل دلمه

هویج و فلفل دلمه سرشار از بتاکاروتن‌اند. ماده‌ای که بدن ما آن را تبدیل به ویتامین A می‌کند و برای رشد چشم‌ها، پوست، استخوان و دیگر اعضای بدن کودک ضروری است. همچنین منبع غنی‌ای از ویتامین B۶، ویتامین C و فیبر است. هم هویج و هم فلفل به آسانی قابل جویدن و خوردن هستند. هویج را در همه چیز می‌توانید بریزید، از سالاد گرفته تا کیک و شیرینی و سوپ.

انبه

اگر طرفدار میوه و سبزیجات هستید انبه را به شما پیشنهاد می‌کنیم. انبه حاوی ویتامین A و ویتامین C زیادی است. می‌توانید تکه‌هایی از آن را در سالاد بریزید. به عنوان طعم دهنده، هم در غذاهای ترش و هم شیرین قابل خوردن است. انبه را در مخلوط کن خرد کنید و آن را بخورید یا اینکه در سوپ بریزید. یا آن را تکه کنید و میل بفرمایید. این محصول استوایی مثل موز سرشار از منیزیم است. این ماده برطرف کننده گرفتگی عضلات پا است که یکی از عوارض بارداری می‌باشد.

توصیه هایی برای پدران

وضع حمل برنامه ریزی نشده

در حال حاضر و در هفته ۳۵ بارداری شاید این مساله به ذهن شما خطور کند که نکند تولد بچه شما از آن مواردی باشد که مثلا در خیابان یا جاده و در صندلی عقب ماشین رخ می‌دهد و سوژه ی خبری می‌شود. خود را برای این احتمال آماده کنید. حتی اگر این اتفاق رخ ندهد هم خود را برای مواجهه با آن آماده کنید. مطمئن شوید که ماشین‌تان بنزین دارد و با وجود ترافیک در ساعات مختلف روز، با بهترین و آسان‌ترین مسیر رفتن به بیمارستان یا مرکز درمانی آشنا هستید. یک سری راه حل جایگزین نیز در ذهن‌تان داشته باشید. ایده بدی نیست که در صندلی عقب ماشین یک پتو، بطری آب و چند حوله به همراه داشته باشید. البته برای خانم‌هایی که برای بار اول قرار است زایمان کنند، معمولا پس از شروع علائم زایمان، فرصت کافی برای رسیدن به مراکز درمانی را دارند. امکان دارد که زایمان و علایم زایمان در این زمان اتفاق بیافتد بنابراین بهتر است که آمادگی داشته باشید و علائم شروع زایمان را بدانید و با مواجه شدن با آن به مرکزی که قرار است زایمان در آن صورت گیرد. مراجعه کنید (می‌توانید برای آشنایی با مسیر و محیط زایمان قبل از شروع علایم با همسرتان از آنجا بازدید نمایید.)

هفته ۳۶

وضعیت جنین

احتمالا توی این هفته کوچولوی شما تقریبا ۲/۷ کیلوگرم وزن و ۴۵/۷ تا ۴۸/۲ سانتی‌متر قد دارد. رشد در هفته‌های آتی آهسته می‌شود، بچه، کم‌کم در راه خروج مستقر می‌شود و باید انرژی که برای زایمان نیاز دارد را ذخیره کند.

جمجمه و استخوان های جنین

وقتی در هفته ۳۶ بارداری هستید، استخوان‌های جمجمه‌اش هنوز به سمت هم خم نشده‌اند، پس، سر می‌تواند به راحتی در کانال تولد حرکت کند. جمجمه فرزندتان تنها ساختار نرم در بدن کوچکش نیست. بیشتر استخوان‌ها و غضروف‌هایش تقریبا به همین نرمی‌اند که به او اجازه می‌دهد طی زایمان، سفر راحت‌تری به دنیا، داشته باشد.

گوارش بچه هنوز به تکمیل نیاز دارد

تا الان، بیشتر سیستم‌های فرزندتان تقریبا بالغ و آماده زندگی در بیرون رحم هستند. گردش خون، کاملا تکمیل شده و سیستم ایمنی بچه به قدر کافی رشد کرده تا از او در برابر عفونت‌های بیرون از رحم مراقبت کند. اما بقیه قسمت‌ها، هنوز به اندکی رشد و تکمیل نیاز دارند.



چرا دستگاه گوارش جنین تا کمی بعد از تولد بالغ نمی شود؟

درون پیله کوچک مربوط به بارداری‌اش، فرزندتان برای تغذیه متکی به بندناف است. یعنی سیستم گوارش کوچولوی‌تان حتی به نوعی تکمیل شده اما هنوز کاربردی نشده است.

وضعیت بدن شما

راه رفتن بارداری یا کج کج رفتن

به آخرین ماه بارداری‌تان خوش آمدید! رشد بچه تقریبا تکمیل است، چرا که بدن‌تان هم احتمالا از الان حس می‌کند که دیگر بس است؛ مثل خیلی از مادران باردار دیگر در سه ماهه سوم، در هفته ۳۶ بارداری، کج راه رفتن مثل پنگوئن را تجربه می‌کنید. این نوع راه رفتن جدید ابتکار شما نیست، بلکه مربوط به بافت پیوندی‌تان است، هورمون‌ها سبب سست و نرم شدن بافت بدن‌تان می‌شوند. به ویژه حالا که نزدیک روز موعود می‌شوید این اتفاق مهم است. فرزندتان باید در استخوان‌های لگن شما جا شود، پس چه خوب است که استخوان‌های‌تان در این مرحله انعطاف پذیرتر باشند. این شیوه آماده سازی بدن‌تان برای خارج کردن یک بچه بزرگ از جایی کوچک است.

درد لگنی

جنبه منفی این انعطاف‌های مفصلی، درد لگن است. سر بچه عمیق‌تر و عمیق‌تر در لگن‌تان جای می‌گیرد و وزن سنگینش به لگن شما فشار وارد می‌کند پس تعجبی ندارد که این روزها راه رفتن برایتان دردناک باشد. برای رهایی از این ناخوشی، پاهای‌تان را بالاتر از سطح بدن قرار دهید و استراحت کنید، کمی ورزش‌های لگنی انجام دهید، حمام آب گرم بگیرید، از کمپرس گرم استفاده کنید، ماساژ بگیرید یا درمان‌های مکمل و اضافه ی دیگر را استفاده کنید. یک شکم بند مخصوص هم می‌تواند کمک کننده باشد.

بچه پایین می افتد

باور کنید یا نه، نتیجه خوب است. با افتادن بچه درون حفره لگنی، فشار رحم به دیافراگم‌تان کمتر می شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، قادر می‌شوید نفس‌های طولانی‌تر و عمیق‌تری بکشید. معده‌تان هم دیگر به خود نمی‌پیچد که این امر خوردن یک وعده غذایی کامل را راحت‌تر می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی نوزاد

سیستم ایمنی نوزاد همانند دست‌ها و پاهای او پس از تولد به رشد خود ادامه می‌دهد و یکی از راه‌های قطعی تقویت و تکمیل این سیستم، تغذیه با شیر مادر است. هرچه بیشتر مادر از شیر خود برای تغذیه نوزادش استفاده کند، نوزاد او در برابر خطرات و بیماری‌های ناشی از محیط بیرون از رحم، ایمن‌تر خواهد بود.

نکات بیشتر

۱ احتمالا الآن هریک یا دو هفته یک بار، پزشک‌تان را می بینید. از زمان انتظار برای مطالعه یک کتاب خوب استفاده کنید.

۲ اگر حرکات جنین شما در طی ۲۴ الی ۴۸ ساعت قبل کاهش واضح داشته با پزشک خود مشورت کنید. بهترین حالت سنجش حرکات جنین این است که طی یک ساعت، ۱۰ حرکت و یا ضربه را احساس کنید و اگر تعداد آن از ۵ حرکت کم تر باشد باید با پزشک مشورت کنید. توجه کنید کوچولوی شما الآن فضای کم‌تری برای ورزش دارد! اگر نگران هستید، شربت شیرینی را مزه مزه کنید و منتظر خودنمایی بچه باشید. مجددا شمارش کنید، اگر تغییری حاصل نشد با پزشک مشورت کنید. برای شمارش لگدهای نوزادتان می‌توانید از اپلیکیشن موبایل مامی (بارداری) استفاده کنید.

۳ آماده باشید که پلاک موکوسی (توده مسدود کننده مهبلی‌تان) خارج شود که مثل ترشحی غلیظ و زرد رنگ همراه با کمی خون است. این اتفاق معمولا ۴۸ ساعت قبل از شروع زایمان رخ می‌دهد. به عبارت دیگر در صورت مشاهده این علامت معمولا تا ۴۸ ساعت بعد علایم زایمانی شروع می‌شود.

تغذیه بارداری



سوزش معده در حاملگی

هیچکس مثل یک زن حامله سوزش معده را تجربه نمی‌کند. سوزش معده تجربه ناخوشایندی است که البته انتظار آن را باید داشته باشید. این سوزش از دهان تا شکم و تا روده‌ها را در برمی‌گیرد. تقریبا نیمی از زنان در بارداری این موضوع را تجربه می‌کنند.

دلیل ایجاد سوزش معده در حاملگی

ماهیچه‌ای که در بالای معده قرار دارد، در دوران بارداری سست می‌شود، همان عضله ای که معمولا از ریختن اسید گوارشی درون مری جلوگیری میکند که درون مری نریزد. این سست شدن باعث می شود مایعات گوارشی و اسیدی در مسیر مری برگردند، که باعث سوزش معده می‌شود. حدود هفته‌های ۳۰ تا ۳۶ این جریان غیرعادی شروع می‌شود که به دلیل بزرگ شدن رحم است و در نتیجه به معده فشار می‌آورد و به سمت بالا یعنی گلو می‌رسد.

نکاتی که لازم است بدانید

راهی برای جلوگیری از سوزش معده وجود ندارد، موضوع نگران کننده‌ای نیست و وقتی بچه به دنیا بیاید از بین می‌رود. با این حال، راه‌حل‌هایی ساده برای جلوگیری از آن وجود دارد:

سیگار نکشید

این هم دلیل دیگری برای ترک سیگار.

مراقب وزن تان باشید

روند اضافه وزن باید به آرامی صورت گیرد تا به مسیر گوارشی فشار وارد نشود. اضافه وزن بیش از حد سوزش معده را بدتر می‌کند. سعی کنید وزن‌تان را در حد توصیه شده نگه دارید.

از غذاهای محرک سوزش معده اجتناب کنید

برخی خوراکی‌ها موجب سوزش معده می‌شوند مثل غذاهای پرادویه، کافئین و الکل که کاملا باید حذف شود، غذاهای چرب از هر نوعی که باشند و مرکبات. اگر آب پرتقال اذیت‌تان می‌کند در آن آب بریزید تا از غلظت آن کاسته شود. نعناع نیز در برخی زنان باعث سوزش معده می‌شود.

قبل و بعد از غذا آب ننوشید

سعی کنید حین غذا خوردن آب نخورید و یا کم بخورید. مایعات بیش از حد با غذا ترکیب می‌شوند و باعث تورم و سوزش معده می‌شوند.

برای وعده‌های غذا خوردن برنامه داشته باشید

بهتر است حجم غذا کم و وعده‌های آن متعدد باشد مثلا در ۶ وعده کوچک غذا بخورید. با این روش علایم بارداری از سوزش معده گرفته تا نفخ کاهش می‌یابد.



به پشتی تکیه دهید

حتی اگر بین آخرین وعده غذایی و وقت خواب زمان کمی وجود دارد، تکیه دهید طوری که سرتان حدودا ۱۲ سانتی‌متر بالاتر از بدن باشد. این کار باعث می شود مایعات گوارشی در جای خود بمانند.

خوب بجوید

آرام غذا بخورید. جویدن اولین قدم برای روند گوارش است. هرچه بیشتر بجوید، کار معده را ساده‌تر می‌کنید. در ضمن وقتی با سرعت غذا بخورید، مقداری هوا هم قورت می‌دهید که منجر به گاز معده می‌شود.

بعد از غذا آدامس یا سقز بجوید

با این کار بزاق بیشتری ترشح می‌شود که اسید وارد شده به مری‌تان را خنثی می‌کند و از جمع شدن اسید جلوگیری می‌شود.اگر سوزش معده ادامه پیدا کرد با پزشک خود درباره دارویی که مصرف آن در دوران بارداری بی‌خطر است، مشورت کنید.

توصیه هایی برای پدران



توصیه‌های برای پدران

کنار همسرتان باشید

در ۳۶ هفتگی بارداری همسرتان، همواره گوشی تلفن همراه خود را شارژ نگه دارید و پیش روی خود داشته باشید. به مسائل مربوط به روز زایمان فکر کنید و برنامه کاری خود را برای آن روز مرتب کنید. رییس‌تان را مطلع کنید که در طول این ماه آخر همواره باید به خانه نزدیک باشید. همچنین درباره برنامه کاری‌تان پس از تولد بچه هم صحبت کنید. اگر تا به حال درباره مرخصی‌های پس از زایمان در خواستی نکرده‌اید، الان وقتش است.

هفته ۳۷

وضعیت بدن شما

باز شدن گردن رحم و نازک شدن آن

هرکسی ممکن است، حدسی بزند که فرزند شما کی تصمیم می‌گیرد، خودش را به دنیا نشان دهد ولی این‌ها باعث نمی‌شود، برای تخمین زمان زایمان به پزشک خود به طور منظم مراجعه نکنید.

بچه منتظر چیست؟

منتظر این که گردن رحم، چقدر باز شده است. برای عبور بچه از کانال تولد، دهانه رحم باید ۱۰ سانتی‌متر باز شود. قبل از این که فشار دهید تا بچه بیرون آید، گردن رحم نیز ۱۰۰ درصد نازک‌تر می‌شود. گردن رحم هنگام زایمان، از عقب به جلو حرکت می‌کند و بیشتر از قبل در دسترس خواهد بود. متخصص مراقب شما وضعیت بچه را نسبت به لگن‌تان می سنجد و هرچه بچه پایین‌تر باشد، به زایمان نزدیک‌ترید. این روندها می‌توانند تدریجی رخ دهند اما اگر نشانه‌هایی مبنی بر این هست که هنوز وقتش نشده، مطمئنا چیزی جز نشانه نیستند. یک متخصص معمولا نمی‌تواند با دقت به زمان شروع زایمان اشاره کند. ممکن است خیلی تاخیر داشته باشید و تا هفته‌ها فرزندتان را به دنیا نیاورید یا گردن رحم‌تان ممکن است زمان ارزیابی توسط متخصص در صبح یک روز، سخت و بسته باشد و درست بعد از ظهر همان روز، برای زایمان باز باشد. پس دلایل متعددی وجود دارد و همین امر کار تعیین دقیق زمان زایمان را سخت می‌کند.

پرینیوم

پرینیوم پوستی ۳ لایه، بین مهبل و مقعد است. در بدن شما در زیر ناحیه پرینیوم، عضلات و بافت‌های فیبری وجود دارند که سبب کشش ناحیه ذکر شده برای تطبیق با جنین در طی زایمان می‌گردد.

ماساژ ناحیه پرینیوم (فضای میان دوراهی)

پرینه‌تان را ماساژ دهید. ماساژ ناحیه پرینه می‌تواند به کش آمدن آن کمک کند این ناحیه پوستی که بین واژن و مقعد قرار دارد که به وقتش، می‌تواند کششی که هنگام تولد، سر بچه وارد می‌کند را کاهش دهد. همچنین ممکن است باعث شود نیازی به اپیزیوتومی و برش جراحی نداشته باشید.

وضعیت جنین

بچه لگد می‌زند و حرکت می‌کند

در هفته ۳۷ بارداری، ریه‌های فرزندتان تقریبا کامل اند ولی این به معنای تکمیل رشد او نیست. در حقیقت، تا پایان هفته ۳۸، هنوز فرزندتان نارس است و تقریبا روزی ۱۴/۱ گرم یا هفته‌ای ۲۲۶/۷ گرم وزن اضافه می‌کند. در این سن، میانگین وزن جنینی حدود ۲/۹ کیلوگرم است، گرچه شاید پسرها موقع تولد سنگین وزن‌تر از دخترها باشند.

برای زایمان تمرین کنید

همین حالا کوچولوی شما، منتظر شروع معجزه زندگیش است. بلع مایع آمنیوتیک، باعث رشد و تکامل ریه‌هایش می‌شود، انگشت شستش را می‌مکد، پلک می‌زند و از طرفی به طرف دیگر می‌چرخد.

سر بچه بزرگ است!

یک حقیقت جالب: اندازه سر فرزندتان، هنگام تولد، به اندازه سینه‌اش خواهد بود. این روزها چربی روی شانه‌ها و ران ها او اثر می گذارد و باعث آن گودی‌های کوچک آرنج، زانو و شانه‌ها، به همراه چروک‌ها و برجستگی‌های گردن و مچ دست می‌شود.



روش ماساژ پرینیوم برای داشتن زایمانی آزادانه‌تر

ابتدا مطمئن شـوید که دسـت‌های‌تان تمیز و ناخن‌های‌تان گرفته شده‌اند. سپس، شست‌ها را چرب کنید، آنها را در واژن قرار دهید، به سـمت مقعد فشـار دهید و انگشت‌ها را به سمت کناره‌های پرینه و انتها بچرخانید سپس به آهستگی بیرون بیاورید و داخل به سـمت بخش پایینی واژن ببرید، درحالی که انگشـتان‌تان بصورت چنگال مانند آن داخل واژن هستند. این کار به کشیده شدن پوست درست همان طور که سر بچه در طول تولد اثر می‌کند، کمک می‌کند. می‌توانید این کار را تا روز موعود، هر روز انجام دهید.

نکات بیشتر

۱ وزنی که در سه ماهه سوم انتظار می‌کشیدید را اضافه نکرده‌اید؟ مشکلی نیست. خیلی از مادرها در ماه آخر هیچ وزنی اضافه نمی‌کنند.

۲ این روزها، سعی کنید بیشتر استراحت کنید!

۳ حس می‌کنید پف کرده‌اید؟ نوشـیدن آب را فراموش نکنید. نوشـیدن ۸ لیوان آب توصیه شـده چون به حفظ مایعات بدن‌تان کمک می‌کند.

۴ اگر پف کرده‌اید، بهتر است برای اطمینان فشار خون خود را چک کنید.

تغذیه بارداری

چند توصیه برای سوزش معده در بارداری

■ لباس راحت و آزاد بپوشید

برای تسـکین سـوزش معده لباس‌های راحت بپوشـید. مهم نیسـت اگر شیک به نظر نرسـید، الان زمان این نیست که مثل بازیگران معروف لباس بپوشید. لباس‌های تنگ حال تان را بدتر می‌کند.

■ تغذیه در زمان مناسب

چه بخواهید در خانه غذا بخورید و چه در بیرون، بهتر است غذای اصلی را حداقل دو ساعت قبل از ساعت خواب بخورید. در نتیجه معده‌تان راحت‌تر عمل گوارش را انجام می‌دهد. قبل از خواب می‌توانید، تنقلات سبک بخورید که هضم آن راحت باشد.

■ به طرز نشستن‌تان دقت کنید

موقع غذا خوردن به صورت عمودی بنشـینید و پس از صرف غذا تا لحظاتی در همان حالت باشـید. دراز کشیدن بعد از غذا و دولا شـدن باعث سـوزش معده می‌شود. اگر می خواهید خم شوید، روی زانو بنشینید و از کمر خم نشوید. اگر نمی‌خواهید از داروهای شیمیایی استفاده کنید از درمان‌های سنتی برای تسکین سوزش معده بهره بگیرید:

بادام: علاوه بر دارا بودن کلسیم، تسکین دهنده معده است.

یک قاشق غذاخوری عسل با شیرگرم، خوشمزه و آرامش‌بخش است.

اگر بیش از دو بار درهفته ترش می‌کنید و یا اگر به مدت دو هفته با مصرف دارو بهتر نشـدید، شـما در وضعیت، رفلاکس معده به مری هستید که مستلزم درمان هایی خاص از سوی پزشک می‌باشد. در ضمن گاهی سوزش سر دل می‌تواند از علائم

مسمومیت حاملگی باشد.

مزیت‌های مصرف پروتئین در حاملگی

ایـن روزها پروتئین در بسـیاری از رژیم‌ها بیشـترین امتیاز مثبت را گرفته اسـت. همانطور که می‌دانید رژیم لاغری در بارداری بسـیار خطرناک اسـت و به جنین آسیب می‌رساند. شـما دراین دوران به میزان بیشـتری از پروتئین نیاز دارید کـه علاوه بر زیبایـی فرزندتان، در قـدرت و توانایی مغزش هم موثر اسـت. پروتئین از آمینو اسـیدهایی تشـکیل شده است که سـازنده چهره زیبای فرزند شما است. در هفته ۳۷ بارداری، مغز جنیـن به این ماده مهم احتیاج دارد تا به بچه کمک کند نفس بکشـد، راه برود، حـرف بزند و بالا و پایین بپرد. طی بارداری شما روزانه به حدود ۷۵ گرم پروتئین نیاز داریـد. اغلب افراد با مصرف این مقدار مشـکلی ندارند. البته اگر گیاهخوار باشـید کارتان دشوار می شود چون باید منبع خوبـی از پروتئین را پیدا کنید. در سـه ماهه پایانی بارداری دریافت کامل پروتئین بسـیار اهمیت دارد چون مغز بچه به سرعت در حال تکامل است. سـعی کنید منابع پروتئینی را مصرف کنید که حاوی اسید چرب امگا۳ باشد. DHA، اسید چرب امگا۳ و پروتئین، در کاهش افسـردگی پس از زایمان نیز موثر است.

پروتئین را می‌توان از این مواد غذایی بدست آورد:

- گوشت بدون چربی
- مرغ
- بوقلمون
- ماهـی (ماهی های چرب مثل سـالمون، ماهی کولی و قزآلا)
- تخم مرغ
- شیر و دیگر لبنیات
- سبزیجات
- لوبیا و سویا
- بادام زمینی و کره بادام زمینی، دانه ها و مغزها
- جوانه گندم
- محصولات سبوس دار

اسـتفاده از مکمل B۶ هم موثر است. مصرف آن به مادر و بچه بسیار کمک میکند. اگر پروتئین را آجر فرض کنیم، B۶ نقش سـیمان را بازی می‌کند و در رشد مغز وسیستم عصبی فرزندتان موثر اسـت و خطر نقـص لوله عصبی را نیز کاهش میدهد. منابع طبیعی B۶ شامل: موز، آووکادو، جوانه گندم، برنج قهوه‌ای، دانه سـویا، سـبوس، جودوسـر، سیب زمینی، گوجه، اسفناج، هندوانه و گوشت است.

توصیه هایی برای پدران

استفاده از غرایز پدری

خیلی جالب اسـت. ممکن اسـت یک کمد خیلی خیلی نامرتب و شلخته داشته باشید که هیچ وقت قبلا شما را اذیت نمی‌کرده، اما الان باید آن را سر و سامان دهید. احتمالا کابینت نیز نیاز به تمیز کاری دارد. شـم و غریزه پدری شما، بالفعل شـده و به کار افتاده اسـت. از اینکه به یکباره انرژی پیدا کرده اید که تمیز کاری زیاد، نقاشـی و یا مرتب کردن خانه‌تان را انجام دهید، تعجب نکنید. به این کارها ادامه دهید. این کارها یک اتفاق طبیعی برای اطمینان از این اسـت که وقتی مادر و بچه به خانه برگشتند، آشیانه‌ای راحت و تمیز دارید. بعلاوه این کار در ۳۷ هفتگی بارداری، ذهن شـما را از دلشوره‌های پس از زایمان دور نگه می‌دارد. همسرتان نیز ممکن است که ذوق و هیجان این آشیانه سازی را داشته باشد اما نگذارید کـه او در ایـن زمینه زیاده روی کرده و خود را خسـته کند. مثلا نگذارید که او برای کاری از نردبان استفاده کند.



هفته ۳۸

وضعیت جنین

کوچولوی شما دیگر چندان هم کوچولو نیست، حدود ۳/۱ کیلوگرم وزن و ۵۰/۸ سانتی متر قد دارد و فقط دو هفته دیگر تا زمان دیدار با او باقی است!

بچه برای تولد آماده می شود

در هفته ۳۸ بارداری، تقریبا تمام سیستم هایش کار می کنند! همانطور که برای زمان تخمینی زایمان آماده می شوید، بچه شما هم دارد آماده می‌شود، اما هنوز به ریختن ورنیکس و کرک جنینی ادامه می‌دهد. بچه همچنین مایع آمنیوتیک را می‌بلعد، مقداری از آن به روده‌اش می‌رود جایی که همراه با سایر سلول‌های مرده، صفرا و مواد دفعی، به محصول اولین حرکات روده‌ای او تبدیل می‌شوند (مکونیوم). ریه هایش هنوز در حال بالغ شدن هستند و سورفاکتانت بیشتر و بیشتری تولید می‌کنند، مایعی که وقتی بچه شروع به نفس کشیدن کند، مانع از به هم چسبیدن کیسه‌های هوایی او می شود.

بقیه تغییرات این هفته کوچک ولی مهم هستند

بدن بچه به ذخیره چربی و تکمیل ارتباطات مغز و سیستم عصبی ادامه می‌دهد تا به تمام تحریکاتی که پس از ورودش به دنیا انتظارش را دارد، رسیدگی کند.



وضعیت بدن شما

برای زایمان هفته شماری می‌کنید، البته، مگر این که کوچولوی شما تصمیم بگیرد برای ۱۰ ماه آنجا بماند! همان طور که فرزندتان برای دنیای بیرون از رحم آماده می شود، در هفته ی ۳۸ بارداری، بدن‌تان هم به برخوردهای آخرش قبل از روز موعود هدایت می‌شود، همان‌هایی که خبر دارید مثل افتادن بچه درون حفره لگن، راحت‌تر شدن تنفس، افزایش فشار لگنی و تعداد دیگری که احتمالا نمی‌دانید، مثل باز شدن و نازک شدن گردن رحم.

کلستروم (شیر ماک، آغوز)

حالا که منتظر روز موعود هستید، به این هفته‌های آخر به عنوان تمرین آمادگی برای زندگی با بچه نگاه کنید. شب‌های بی‌خوابی، کمی اضطراب و پستان‌هایی که شیر از آنها تراوش می‌کند. بسیاری زنان باردار در سه ماهه سوم کلستروم یا آغوز، مایعی رقیق و زرد که پیش زمینه شیر پستان هاست، ترشح می‌کنند. کلستروم پر از آنتی بادی (پادتن) هایی است که از نوزادتان محافظت می کنند، پروتئین بیشتر و چربی و شکر کمتری نسبت به شیر (شیر بعد از آغوز) شما دارد. اگر آغوز ترشح می‌کنید، ممکن است ترجیح دهید از پدهای مخصوص در لباس زیرتان استفاده کنید تا لباس های تان کثیف نشوند و به این عادت کنید، چون فقط پیش زمینه‌ای از آنچه که در پیش روی‌تان خواهد بود، است. البته، همه زنان چنین ترشحی را تجربه نمی‌کنند. اگر شما هم تجربه نکرده‌اید، نترسید چون پستان‌های‌تان هنوز برای زمان تولد بچه، دارد کلستروم تولید می کنند. در هفته ها یا حتی ماه های ابتدایی پس از زایمان، آشپزی آخرین گزینه ی لیست کارها یا آخرین چیزی خواهد بود که به ذهن‌تان می رسد. وقتی که باید با یک دوش سه دقیقه‌ای کنار بیایید، مطمئنا درگیر آشپزی شدن و بالای اجاق ایستادن برای شما خیلی سخت خواهد بود و همین طور حمام کردن، چون که ضرورت دیگری اعلام وجود می‌کند. از الآن آشپزی کنید و در بسته‌های مجزا فریز کنید، غذاهایی که به راحتی می‌توانید گرم کنید و در یک چشم بر هم زدن سر میز بیاورید. با دقت اسم محتوا آنها را روی برچسب بنویسید، تا از مواجهه با غذاهای نامعلوم فریزری، پرهیز شود! البته ترجیحا غذای تازه مصرف کنید، زیرا که غذای فریز شده در هر صورت مقداری از ویتامین‌ها و خواص خود را از دست می‌دهد و شما و نوزادتان به آن ویتامین‌های مفید نیاز دارید.



گزینه‌های فریز کردن

- سوپ‌های مقوی
- تاس‌کباب (کباب ماهیتابه‌ای)
- خوراک گوشت (گوشت چرخ شده همراه و تفت داده شده با پیاز داغ)
- قطعات گوشت خورشتی نیم‌پز شده
- بادمجان نیمه سرخ شده
- کدو و بامیه نیمه سرخ شده

نکات بیشتر

۱ مطمئن شوید که تمام چیزهایی که در کیف بیمارستان‌تان گذاشته‌اید، هنوز هم مناسب‌تان هستند. ممکن است پیژامه‌ای که در هفته ۳۰ خریده اید الآن تنگ باشد. دقت کنید آیا هنوز خوراکی‌های آن موقع را دوست دارید؟

۲ لیستی از شماره تماس‌ها یا ایمیل‌هایی که می‌خواهید زمان زایمان را به آنها خبر دهید، تهیه کنید.

۳ مطمئن نیستید که وقت زایمان هست یا نه؟ یک قانون کلی: اگر انقباض‌ها بی‌نظم‌اند و با تغییر موقعیت‌تان، متوقف می‌شوند، احتمالا هنوز وقت زایمان نیست.

تغذیه بارداری

نقش کولین در مغز طی بارداری

بدون هیچ هشداری، فراموشی بارداری برای شما اتفاق می افتد. هورمون‌هایی که قبل از قاعدگی فعال هستند طی بارداری نیز وظیفه خود را انجام می‌دهند اما برخی از آنها شما را در ابهام می‌گذارند و باعث می‌شوند به شک بیافتید اجاق گاز را خاموش کرده‌اید یا نه و در نتیجه به جای مرغ پخته، مرغ سوخته دارید. مغز شما طی بارداری منقبض می‌شود. محققان اظهار داشته‌اند که حجم سلول‌های یک زن حامله در سه ماهه سوم بارداری کاهش می‌یابد اما چند ماه بعد از زایمان به حالت اول خود برمی‌گردد. پس در هفته ۳۸ بارداری اگر موضوعی را فراموش کردید فکر نکنید مغزتان تحلیل رفته است. نگران نباشید به زودی همه بدن شما به وضعیت قبل از بارداری‌تان برمی‌گردد.

آیا راهی برای کاهش اثرات فراموشی بارداری آن وجود دارد؟

بله، ماده ای به نام کولین. این ماده مغذی و ضروری به عملکرد بهتر مغز کمک می‌کند و برای مواد شیمیایی حافظه سدی می‌سازد به نام استیل کولین.

کولین، نقشی اساسی در تکامل مغز جنین دارد، تکاملی که در سه ماهه سوم به سرعت در حال انجام شدن است. نظریه دانشمندان این است که دریافت این ماده معدنی تقویت کننده مغز طی بارداری می‌تواند عملکرد شناختی شما و بچه را افزایش دهد. زنان باردار باید روزانه ۴۵۰ میلی‌گرم کولین مصرف کنند. مقداری از آن توسط ویتامین‌های بارداری تامین می‌شود، ضرری ندارد مقداری هم از طریق مواد غذایی تامین شود.

مواد غذایی حاوی کولین

- تخم‌مرغ (تخم مرغ امگا۳ و DHA)
- گوشت گاو
- شیر
- سویا
- میوه های مرکباتی
- جوانه گندم و آجیل

حتـــی زمانی که بچه به دنیا آمد هم مصرف این مواد را متوقف نکنید به خصوص اگر به بچه شیر می‌دهید. این ماده مهم برای تقویت حافظه خودتان نیز مفید اســت. درســت اســت مغز به حالت اول برمی‌گردد اما ممکن است به خاطر بی‌خوابی‌ها هنوز کمی در ابهام باشــید. حتی پس از تولد، مغز بچه به سرعت در حال رشــد است پس اگر به بچه شــیر می‌دهید هر روز حدود ۵۵۰ میلی گرم از این ماده را مصرف کنید.

دستور سوپ خیلی مقوی

این هفته‌های آخر بهترین زمان برای تهیه این معجون است:

قلم گوسفند، قلم گاو یا پای مرغ را به همراه مقدار زیاد پیاز، سیر، فلفل دلمه و ادویه بپزید. حداقل ۵ ساعت زمان برای پختن نیاز دارید، بعد از این مدت یا مدت بیشتر، مواد را از صافی رد کنید



و اجازه دهید مایع باقیمانده ســرد شــود. مایع باقیمانده سوپ بعد از ســرد شدن، به صورت ژله می شــود. ژله را به تکه‌های مربع تقســیم کنید و هر کدام را جداگانه در فریزر قرار دهید. این معجون را پایه اصلی همه ســوپ‌ها و خورشت‌ها کنید. این معجون ژله‌ای، غنی از پروتئین و مواد معدنی مختلف از جمله کلسیم، پتاســیم، منیزیم، آهن، فسفر و... است. علاوه بر آن، حاوی ویتامین های B نیز اســت. بنابراین منبع خوب و مغذی برای روند ســوخت و ساز بدن است و باعث تندرستی می‌شود، زیرا عملکرد سیستم ایمنی بدن شما را بهبود می‌بخشد.

توصیه هایی برای پدران

چه چیزهایی را باید با خودتان به بیمارستان ببرید

با وجود میلیاردها نوزادی که تاکنون در جهان متولد شــده‌اند، زمان وضع حمل همچنان یک رویداد غیر قابل پیش‌بینی است. در ۳۸ هفتگی بارداری، این اتفاق می تواند خیلی سریع و یا به آرامی رخ دهد. یک کوله پشتی یا چمدان دستی آماده کنید و در آن یک سری وسایل سرگرم کننده بگذارید: پازل، کتاب، فیلم، مجله و موسیقی. هر دوی‌تان می‌توانید با این وسایل در آرامش بین فواصل انقباض‌های رحمی او ســرگرم شــوید و استراحت کنید. مطمئنــا نیز از این زمان‌ها زیاد خواهید داشــت. بخاطر داشته باشید که اگر همسر شما چیزی را قبلا می خواسته، در این دوره هم آن را داشــته باشــد چون ممکن است باز از شما بخواهد. مثلا انجام یک بازی خاص یا مطالعه یک کتاب خاص، یــک جلد از مجله مورد علاقــه اش، ... تا وقتی که انقباض‌های اصلی زایمان آغاز شوند.



هفته ۳۹

وضعیت جنین

پوست بچه سفید است

پوست فرزندتان سرانجام از صورتی به سفید تغییر کرده است، اینکه عاقبت پوستش چقدر تیره خواهد بود الآن مشخص اما پیگمنت یا رنگیزه‌ها به زودی در پی تولد فعال می‌شوند. به این خاطر که لایه نازک‌تری از چربی روی رگ‌های خونی انباشته شده است، گونه‌های فرزندتان بی‌نهایت برای فشردن و بوسیدن، گرد می‌شوند!

بچه کامل است

تبریک! در هفته ۳۹ بارداری، شما یک بچه ی کامل دارید. او بین ۳/۱ تا ۳/۶ کیلوگرم وزن و بین ۴۸/۲ تا ۵۳/۳ سانتی‌متر طول دارد. از الآن به بعد این اندازه‌ها چندان تغییر نمی‌کنند، ولی مغز بچه هنوز با سرعتی باور نکردنی رشد می‌کند و این روند تا سه سال اول زندگی‌اش طی می‌شود و شما مستقیما تشخیص می‌دهید، چرا که توانایی‌های او تقریبا روزانه رشد می‌کنند.

هنوز اشکی در کار نیست

شنیده‌اید که بچه‌ها زیاد گریه می‌کنند؟ حقیقتی قاطع راجع به این حرف وجود دارد که به زودی می‌فهمید. ولی چیزی که احتمالا نشنیده اید این است که بچه‌های کوچک هنگام گریه اشک ندارند، چرا که هنوز غدد اشکی او برای این کار باز نشده است. گرچه تقریبا از همان ابتدا باید فرزندتان را آرام کنید اما چیز زیادی از ماه اول نمی‌گذرد که روی گونه‌های تپل او ریزش قطرات اشک را ببینید.



وضعیت بدن شما

یک شروع جدید! در هفته ۳۹ بارداری، زایمان نزدیک است. این روزهای باقیمانده آخر، ممکن است به سرعت طی شوند، یا به کندی بگذرند. از الآن احتمالا به میزان پیش رونده‌ای احساس ناخوشی دارید، چرا که رحم سنگین‌تر از همیشه‌تان و محتویات اش را همه جا حمل می‌کنید به علاوه این که لگن‌تان با فشارهای ماهیچه‌ای رو به پایین بچه، دردناک و دردناک‌تر می‌شود. برکستون هیکس‌ها با قدرت بیشتری افزایش می‌یابند و این نشانه خوبی است و که یعنی فرزندتان برای اتفاقی بزرگ آماده می‌شود.

نشانه‌های زایمان

بدانید که هر روزی ممکن است اتفاق بیافتد و شما باید با دقت منتظر وقوع نشانه‌ها باشید؛ شامل: پارگی غشا (کیسه آب) که شامل مایع آمنیوتیک شما است، اسهال یا تهوع که بسیاری زنان این اختلالات گوارشی را درست قبل از وقوع زایمان حس می‌کنند؛ افزایش ناگهانی انرژی، از دست دادن پلاگ موکوسی (بافتی موکوسی که ورودی رحم را مسدود می‌کند) و دیدن خون (مویرگ‌های تان بر اثر باز شدن و نازک شدن گردن رحم تخریب می‌شوند که باعث



ترشـحات صورتی یا دارای رگه های قرمز می‌شود). هروقت رد خون دیدید، احتمالا تا زایمان فقط یک یا دو روز فاصله دارید، البته لازم نیست ساعت‌تان را برای آن تنظیم کنید، چون چیز قاطع و قابل زمان سنجی‌ای نیست. بیشتر بیمارستان‌ها و مراکز زایمان روی خواسـته مادر برای هوشـیار بودن حساس اند، تا چه در طول و چه بعد از زایمان، راحت و همراه با کسـانی که می‌خواهد، باشـد. حتی اگر زایمان سـزارین باشد. این روزها، اکثرا سـعی می‌کنند در مواقع غیر اورژانسـی، با خواسته‌های شـما همراهی کنند، پس خواسـته‌تان را مطـرح کنید. اینها خواسته‌هایی هستند که می‌توانید در نظر بگیرید: گوش دادن به هر نوایی در طول زایمان؛ این که دسـت‌های‌تان آزاد باشند که بعد از تولد سریعا او را لمس کنند و این که در اتاق ریکاوری به فرزندتان با پستان، شیر دهید.

تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شـیر مادر، محافظ چشـمگیری بر علیه بیماری‌های عفونی اسـت. نوزادانی که از شـیر مادر تغذیه می‌شوند، کمتر دچار بیماری‌های شدید باکتریایی و ویروسی از جمله مننژیت، گاسـتروآنتریت، اوتیت میانـی، پنومونی، بوتولیسـم، عفونت دسـتگاه ادراری و آنتروکولیت نکروزان می‌شـوند. بر اسـاس مطالعات، شیر مادر از بعضی بیماری های مزمن از جمله دیابت ملیتوس، بیماری کرون، کولیت اولسـروز، لنفوم، آسـم و سایر بیماری‌های آلرژیک پیش‌گیری می‌کند. به علاوه الگوهای رشد مشـاهده شده در سال اول زندگی بیانگر آن است که تغذیه با شـیر مادر از چاقی پیشگیری می‌کند. مطالعات متعدد، ارتباط میان تغذیه با شـیر مادر و بهبود رفتار شـناختی از جمله IQ بالاتر و بهبود عملکرد تحصیلی تا نوجوانی را نشان می‌دهد. در روزهای پس از زایمان شیردهی مادر، خونریزی پس از زایمان و اندازه رحم را تحت تاثیر اکسی توسین کم می‌کند.

فواید شیرمادر برای نوزاد

- تقویت سیستم دفاعی شیرخوار.
- کاهـش ریسـک ابتـلا بـه بیماری‌هـای عفونـی درشـیرخوار مثـل اسـهال، عفونـت گوارشـی، عفونـت ادراری، عفونت‌های تنفسی و ...
- کاهش ریسک ابتلا به بیماری سلیاک
- کاهش ریسک ابتلا به دیابت وابسته به انسولین
- کاهش ریسک بیماری کرون
- کاهش ریسک آلرژی
- کاهش ریسک ابتلاء به سرطان‌هایی مثل لنفوم و لوکمی
- کاهش ریسک ابتلا به چاقی
- کاهش دفعات بستری شدن در بیمارستان
- رابطه عاطفی بهتر بین شیرخوار و مادر

نکات بیشتر

۱ مطمئن شـوید که خودروی‌تان برای رفتن به بیمارستان یا مرکز زایمان آماده است.

۲ مسـیرهای بدون ترافیک احتمالی به بیمارسـتان را از قبل بررسی کنید.

۳ راحت باشـید، بدن تان زمان‌های اضافه هم کار می‌کند تا از انسـان کامل درون شـکم‌تان حمایت کند. هر کجا که می‌توانید چرت بزنید و از بقیه بخواهید که در این امر به شما کمک کنند.

۴ دردهایی که از واژن تا پاهای‌تان امتداد دارند حس می‌کنید؟ نگران نباشید، این فقط دردهای زایمان است که بخاطر فشار بچه به عصب‌های لگن ایجاد می‌شود.

۵ همچنان به پیاده‌روی ادامه دهید. زنان روستایی زایمان‌های راحت‌تری دارند و این تنها به دلیل فعالیت بدنی و تحرک است.



تغذیه بارداری

مواد غذایی که موجب تحریک و القای زایمان می‌شوند

در هفته ۳۹ بارداری و نزدیک به زایمان هستید، احتمالا دوست دارید هرکاری بکنید یا هر چیزی بخورید که زودتر این اتفاق رخ دهد اما تا جایی که علم پزشکی می داند هیچ غذای جادویی برای زایمان زودتر وجود ندارد. برخی زنان معتقدند روغن کرچک موثر است اما به طور قطعی نمی توان آن را تایید کرد. پس به طور کلی این مواد غذایی نمی‌توانند برای سریع‌تر شدن زایمان موثر باشند مگر این که زمان زایمان و باز شدن رحم شروع شده باشد که باید به بهترین شکل منتظر آن باشید. هرچه به زایمان نزدیک‌تر می‌شوید میان وعده هایی سبک‌تر بخورید مثل نان، پنیر و سبزی که هضم شان راحت است. چربی نخورید چون هضم آن طول می‌کشد و شما به انرژی خود برای زایمان نیاز دارید. همچنین ممکن است نیاز به بیهوشی داشته باشید که آن وقت با مشکل مواجه می‌شوید.

توصیه هایی برای پدران

شیر خوردن نوزاد

تغذیه شیرخواران درسال اول زندگی بسیار مهم و با اهمیت است به دلیل اینکه قسمت عمده رشد جسمی و مغزی کودکان در سال اول زندگی صورت می‌گیرد. در ۶ ماه اول زندگی بهترین و کامل‌ترین تغذیه شیر مادر است.

فوائد شیردهی برای مادر

- کاهش میزان خونریزی بعد از زایمان
- کاهش ریسک ابتلا به سرطان پستان و تخمدان
- برگشت سریع تر وزن مادر به وزن قبل از بارداری
- کاهش احتمال بارداری مجدد در فاصله ی کمتر از دوسال
- مادری که به کودک خود شیر می‌دهد کمتر احساس خستگی و اضطراب می کند.

شما می‌توانید در موار زیر به همسرتان کمک کنید

- به همسرتان کمک کنید که نوزاد را در بهترین وضعیت ممکن برای مکیدن قرار دهد.
- در حین شیردهی برای همسرتان یک لیوان آب یا چیزهایی مانند یک جعبه دستمال کاغذی، کمپرس سرد، پد شیردهی تمیز، کرم لانولین و یا هر چیز دیگری بیاورید.
- کهنه بچه را عوض کنید.
- پس از شیرخوردن نوزاد را در جایش بخوابانید.
- برای همسرتان غذا و میان وعده درست کنید، همسر شما نیاز دارد که خوب غذا بخورد تا برای نوزادتان شیر بسازد.
- به همسرتان در حمام کردن نوزاد کمک کنید.
- گهگاه برای کمک به همسرتان به نوزاد با بطری شیر (شیر مادر) بدهید.

همه این موارد به مادر کمک کرده و از او حمایت می‌کند اما به پدر نیز کمک می‌کند که کمتر احساس دوری و طردشدگی را داشته باشد. بنابراین پدر هم می‌تواند یک پیوند قوی با نوزاد برقرار کند. این یک پیروزی برای خانواده شما است.



هفته ۴۰

وضعیت جنین

این همان لحظه‌ای است که شما و فرزندتان انتظارش را می‌کشیدید!

در هفته ۴۰ بارداری، رسما در پایان بارداری هستید. فرزندتان احتمالا وزنی بین ۲/۷ تا ۴ کیلوگرم و قدی بین ۴۸,۲ تا ۵۵,۸ سانتی‌متر دارد (گرچه بیشتر بچه‌های کاملا سالم بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از این هستند). شما یا راستش، جفت هنوز دارید پادتن‌های مورد نیاز کودک‌تان، برای مبارزه با عفونت‌ها، طی شش ماه اول عمرش را فراهم می‌کنید، ولی اگر می‌خواهید با پستان به او شیردهید، شیر شما به او پادتن‌های بیشتر برای افزایش سیستم ایمنی‌اش را می‌دهد (بخصوص آغوز، پیش ماده ای رقیق و زرد رنگ که از لحاظ پادتن‌ها بسیار قوی است و در چند روز اول پس از زایمان، فرزندتان را تغذیه می‌کند).





بینایی بچه هنگام زایمان

اولین چیزی که احتمالا بعد از ورود مهیج و احتمالا دیر فرزندتان به دنبالش می‌گردید: این است که قاطعانه مطمئن شوید، پسر یا دختر است. وقتی این مسئله مهم یک بار برای همیشه حل شد، احتمالا متوجه می شوید که بچه (به جز این که واقعا با نمک است و ... مال شماست!) کمی گرد و غبار راه بر تنش مانده که شامل خون، ورنیکس، کرک و مایع آمنیوتیک می‌شود. از زاویه دید فرزندتان، کمی تار به نظر می‌آیید. بچه‌ها در ابتدای تولد فقط تا حدود فاصله ۲/۵ سانتی‌متری را می‌توانند نگاه کنند، ولی مشکلی نیست. فقط مطمئن باشید که به تازه به دنیا آمده تان سلام کنید، چرا که بچه به احتمال خیلی زیاد صدای شما و همسرتان را تشخیص می‌دهد.

وضعیت بدن شما

بدن‌تان کی می فهمد که وقت زایمان رسیده؟

فقط چون پزشک‌تان روز موعود را روی برنامه‌اش نوشته (و با ماژیک قرمز هم روی تقویم شما علامت گذاری شده) به این معنی نیست که طبیعت مادر با این عدد تنظیم می شود! تعدادی از بارداری‌ها بیش از ۴۰ هفته طول می‌کشند و هیچکس نمی‌تواند حدس بزند برای شما کی است؟

اگر کیسه آب پاره شود

چیزی که قبل از زمان زایمان تضمین شده نیست، پاره شدن کیسه آب است (همان کیسه آمنیوتیک که در ۹ ماه گذشته بچه را دربر گرفته بود). از الآن دیگر نمی‌دانید چند شب در فکر اینکه کی و کجا قرار است این اتفاق بیافتد، بی‌خوابی کشیده‌اید، چون چند داستان درباره مکان و زمان ناجور (راستش، خیلی ناجور ؛ مثلا وسط پیاده رو در ساعت نهار یا یک صبح جمعه در یک فروشگاه شلوغ) شنیده‌اید. ولی واقعیت احتمالا کمی فرق می‌کند. اول، چون کمتر از ۱۵درصد زنان قبل از شروع زایمان کیسه آب شان پاره می‌شود، دوم، اگر کیسه آب‌تان در ملاء عام پاره بشود، احتمال خیلی کمی هست که هجومی از امواج سیل‌آسا باشد، بلکه به احتمال زیاد مثل کمی ترشح، چکه یا جریانی خفیف می‌ماند. اگر کیسه آب تان قبل از شروع انقباض‌ها پاره شود، یک چیز که می‌توان درباره‌اش مطمئن بود این است که زایمان احتمالا طی ۲۴ ساعت آینده شروع می‌شود. و یا پزشک‌تان آن را طی ۲۴ ساعت آینده برای‌تان شروع می‌کند.





چطور مطمئن باشید کیسه ی آمنیوتیک پاره شده؟

مایع آمنیوتیک معمولا بی‌رنگ و بو اســت. اگر مایعی دیدید که مایل به زرد است و بــوی آمونیاک می‌دهد، احتمالا ادرارتان دارد دفع می‌شــود. یک آزمایش دیگر: سعی کنید با سفت کردن عضلات لگنی، مانع خروج جریان مایع شوید. اگر متوقف شــود، ادرار اســت. اگر نشود، مایع آمنیوتیک است. اگر کیسه آب پاره شود و مایع سبز یا قهوه ای باشد، حتما سریعا با پزشک‌تان تماس بگیرید. این امر می‌تواند به این معنی باشد که فرزندتان در رحم شما تخلیه روده (مکونیوم) انجام داده است.

بســیاری زنان در یک ترس بی‌اســاس مشــترک از عدم توانایی زایمان طبیعی به ســر می‌برند. به نظر غیرمقبول اســت که چیزی به آن بزرگی یک هندوانه ۶ یا حتــی بیــش از ۲/۷ یا بیش از ۳/۱ کیلوگرم بتواند از چنین فضایی عبور کند، ولی این دقیقا همان چیزی اســت که اکثر مواقع رخ می دهد. گرچه ممکن اســت ریز نقش باشــید و یا هر سایز دیگر، این سایز لگن است که اهمیت دارد. نه قالب کلی بدن‌تان. پروردگار طبیعت زیبا و شگفت انگیز، کنار شما است و به بهترین شکل این موضوع را مهندســی کرده است. برای اکثر موارد، بیشتر نوزادان کاملا با سایز لگن مادران‌شان منطبق‌اند. اگر استخوان‌بندی ظریفی داشته باشید، بعید است که یک بچه ی بسیار درشت هیکلی داشته باشید، مگر آن که در دوران بارداری مثل مادر یک درشت هیکل غذا خورده باشید!. واژن‌تان هم کارش را بلد است. به میزان قابل توجهی هنگام تولد نوزاد کشــیده می‌شــود و سپس، به طرز معجزه آسایی، دوباره جمع می‌شود. گرچه بچه خودش می‌داند چه کار کند با گرفتن شکلی آرام به خود، سر قابل انعطافی دارد که از آن مسیر تنگ رد می‌شود. پس نگران نباشید!

نکات بیشتر



۱ با پزشــک‌تان درباره اینکه کی، چرا و چطور زایمان انجام می‌شود، صحبت کنید. اگر بچه تحت خطری قریب الوقوع نباشــد، معمولا قبل از اینکه دو هفته آینده را بگذرانید، زایمان برای‌تان در نظر گرفته نمی‌شود.

۲ می‌خواهید خودتان شــرایط را فراهم کنید؟ این راهکارها ممکن اســت به طبیعی زایمان کردن کمک کنند (البته اول از پزشــک‌تان بپرســید!): راه رفتن، رابطه جنسی، طب سوزنی و ماساژ درمانی. مثلا تحریک سینهها برای شما موثر خواهد بود زیرا باعث آزاد شــدن اوکسی توسین در جریان خون شده و می‌تواند انقباضات را همراه داشته باشد.

۳ خوابیدن از همیشــه ســخت‌تر به نظر می‌رسد. اگر فقط چند روز هم مانده باشد، به بالشت بارداری بها بدهید، اگر تابحال نداشتید هم، بخرید. شرایط خواب را برای‌تان تغییر می‌دهد!

۴ در ماه نهم، افزایش وزن آهســته می‌شــود و تا الآن ممکن است حتی ۹۰۰ گرم تا ۱/۳ کیلوگرم هم وزن کم کرده باشید.

تغذیه بارداری



تغذیه صحیح موقع زایمان

زمانی که وقت زایمان می‌شود این سوال برای شما پیش می‌آید که چیزی بخورید یا نه؟ برخی پزشکان معتقدند زمانی که انقباض‌ها شروع می‌شود بهتر است چیزی نخورید اما خیلی‌ها بر این باورند که غذا خوردن خوب است، به خصوص در مراحل اولیه درد زایمان. می‌توانید مایعات یا میان وعده‌هایی مقوی بخورید، البته زمانی که انقباض‌ها شدیدتر می‌شوند خودتان هم تمایلی به خوردن غذاهای سنگین ندارید. تحقیقات اخیر نشان داده است که زنانی که اجازه داشته‌اند قبل از زایمان خوراکی سبک بخورند، زایمان‌شان ۴۵ تا ۹۰ دقیقه کوتاه‌تر بوده است.

زایمان روندی طولانی دارد و لازمه‌اش داشتن انرژی است. زایمان با شکم خالی برای فشارهای آخر سخت می‌شود چون انرژی زیادی می‌خواهد. می‌توانید در خانه قبل از رفتن به بیمارستان خوراکی سبکی بخورید. اگر پزشک توصیه به خوردن غذای خاصی داشت، آن را انجام دهید. مواد غذایی سبک، انرژی شما را تامین می‌کند و نوشیدن مایعات، به شما آب‌رسانی می‌کند.

تغذیه صحیح موقع زایمان:

غذای جامد





■ نان سنگک با مربا یا عسل

انرژی خوبی دارد. نان سبوس‌دار انتخاب کنید چون شما را بیشتر سیر نگه می‌دارد. کره و کره بادام زمینی نخورید. مواد غذایی بدون چربی انتخاب کنید. همچنین می‌توانید از خرما، بیسکوییت و میوه‌های خشک استفاده کنید.



■ ماکارونی ساده

الان وقت خوردن ماکارونی چرب و سنگین نیست. یک بشقاب کوچک ماکارونی ساده، چیزی است که الان نیاز دارید چون دارای کربوهیدارت است.

مایعات:



■ سوپ رقیق

برای هضم راحت است و مقوی هم هست. سوپ مرغ یا سبزیجات بهتر است.

اگر واقعا گرسنه هستید، تا زمانی که به بیمارستان برسید سعی کنید مقاومت کنید. باید آنقدر باهوش باشید که چیزهای چرب و فیبردار نخورید. در همین حین به همسرتان یادآوری کنید که او گرسنه نماند و غذا بخورد چون به کمک او نیز نیاز دارید چون همسرتان الان همه حواسش پیش شما است. مقداری تنقلات سالم همراه خود داشته باشید که به او بدهید.

توصیه هایی برای پدران

محافظت از نوزاد پس از تولد: یک برنامه ۵ مرحله ای

پروژه بزرگ آماده کردن خانه برای یک نوزاد تازه متولد شده منجر به بوجود آمدن صنعت وسیعی از کتاب‌ها، ابزارها، وسایل و یا حتی مشاورین حرفه‌ای محافظت از بچه شده است. قسمت نوزاد را در فروشگاه نزدیک خانه تان به دقت بررسی کنید. شما احتمالا از دیدن تعداد زیاد محصولات موجود برای خرید سراسیمه خواهید شد. آیا واقعا می‌خواهید یک کلاه محافظ برای نوزاد چهار دست و پا بخرید یا یک جعبه لوازم پزشکی؟ در ادامه یک برنامه گام به گام برای عملکردی مناسب و مطمئن به شما ارایه می‌شود:





۱ هوشیار و مراقب نوزاد باشید

هیچ جایگزینی برای نظارت از طرف شما بر روی نوزاد وجود ندارد، بنابراین هیچ‌گاه نوزادتان را تنها نگذارید مگر این که او در امنیت کامل در رختخواب کودک و یا یک محوطه بازی امن، آرمیده باشد. آن هم تنها برای چند دقیقه و در صورتی که خواب باشد. در دسترس بودن شما برای نوزاد به شما این فرصت را می‌دهد که به او بیاموزید که بعضی چیزها موارد ممنوعه است. اگر بعضی وقت‌ها او به چیزی نزدیک شد که نمی‌تواند آن را داشته باشد، قاطعانه بگویید: «نه، این مال بچه‌ها نیست» و به او یک چیز دیگری که می‌تواند داشته باشد مانند یکی از اسباب بازی‌هایش را بدهید. پس از بارها تکرار، او در نهایت پیام شما را در خواهد یافت.

۲ مکان هایی امن برای نوزاد بسازید

اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب بچه و ایده آل تر یک اتاق دیگر نیز تا بیشترین حد ممکن با گذاشتن در ورودی راه‌پله، پوشش ایمنی پریزها، چفت و بست کشوها، تکیه گاه زیرین اسباب و اثاثیه و مواردی از این دست محافظت شده باشد. در این صورت نوزاد شما می تواند بدون نیاز به حضور خیلی نزدیک شما در این فضاها بازی کند. اگرچه که شما می‌بایستی باز هم در اطراف او باشید، اما نوزاد نیاز به آزادی هم دارد که کمی تجربه کند و بیاموزد. به طرز مشابهی شاید شما هم بخواهید اتاق‌های خاصی مانند اتاق نشیمن یا ناهارخوری را به عنوان مناطق نوزاد-ممنوع انتخاب کنید و همچنان از دکوراسیون قبلی خانه لذت ببرید. این فضاها را از فضاهای اصلی خانه بوسیله درهای کوچک مخصوص نوزاد و یا دستگیره محافظ (وسیله ای که فقط بزرگ‌ترها می‌توانند با آن دستگیره در را باز کنند)، جدا کنید.

۳ چیزهای شکستنی را از دسترس پنهان کنید

وسایل موروثی خانوادگی و اشیاء قیمتی دیگر را از دسترس خارج کنید

۴ از نوزاد در برابر مواد سمی مراقبت کنید

مواد تمیز کننده، داروها، نوشیدنی‌های خطرناک، لوازم آرایشی و هر چیز مخاطره‌آمیز دیگر را از دسترس و از دید (ترجیحا در کابینت یا کمد قفل شده) نوزادتان دور نگه دارید. همچنین حواس‌تان باشد. که برخی گیاهان خانگی نیز می‌توانند خطرناک باشند آنها را هم از دسترس دور کنید و هر برگ یا گل افتاده روی زمین را نیز فورا جمع کنید.

۵ در خارج از خانه هم مراقب نوزاد باشید

خانه مادربزرگ به اندازه خانه خودتان ایمن نیست پس اگر نوزاد زمان زیادی را در آنجا سپری می‌کند، یک سری لوازم ایمنی اولیه را برای آنجا نیز در نظر بگیرید.

هفته ۴۱
پایان بارداری

وضعیت جنین

اکثر جنین‌ها در زمان‌های مقرر شده برای تولد شان به دنیا می‌آیند ولی تعدادی از آنها ترجیح می‌دهند تا در «هتل رحم» راحت‌شان بمانند و تا ماه دهم پیش بروند. این را هم به خاطر داشته باشید، بیشتر وقت‌ها بچه‌ای که دیر به دنیا می‌آید، واقعا دیر نکرده است بلکه تاریخ تعیین شده اشتباه بوده است.

اهمیت هورمون های استرس جنینی

وقتی برای روز موعود آماده می‌شوید، سیستم غدد درون ریز بچه شما که مسئول تولید هورمون ها است هم برای روز بزرگ آماده می‌شود. از تحقیقات این طور به نظر می‌آید که بچه درواقع نشانه‌های هورمونی خاصی را به عنوان محرک شروع زایمان به جفت می‌فرستد (که یعنی: «مامان من رو از اینجا بیرون بیار!»). بقیه هورمون‌ها هم آماده به خدمت‌اند. حین تولد، فرزندتان این هورمون استرسی را بیش از هر زمان دیگری در زندگی اش تولید می‌کند. ولی این هورمون‌ها در اصل به فرزندتان کمک می‌کنند که با زندگی بیرون رحم به سرعت وفق پیدا کند.



اولین نفس بچه

وظیفه مهم دیگری که بر عهده بچه است، داخل دادن هوای اولین نفس است. در حقیقت، اولین نفس در هنگام تولد به طرز قابل توجهی، تلاشی بیش از تمام نفس‌های عمرش می طلبد. چون کیسه‌های هوای کوچک ریه‌هایش باید برای اولین بار از هم باز شوند، پس باید باز شوند تا بتوانند یک عمر نفس بکشند.

وضعیت بدن شما

در این هنگام، بچه بیش از هر زمان برای تولد آماده است. وقتی در هفته ۴۱ بارداری هستید، پزشک‌تان احتمالا درباره زایمان القا شده برای‌تان گفته است ولی به این معنی نیست که خودتان نمی‌توانید به روند طبیعی زایمان کنید؛ بعضی بچه‌ها به کمی زمان نیاز دارند ولی این سوالی است که مدام از خودتان می پرسید: اگر زایمان در شرف وقوع باشد، می‌فهمید؟

انقباض‌های زایمان

احتمالا می‌فهمید. ولی اگر هم نفهمیدید، یک راهکار سریع هست: ممکن است کیسه آب تان پاره شود (شاید هم نشود) و ممکن است درست قبل از شروع زایمان ترشحات موکوسی صورتی یا همراه با رگه‌های قرمز ببینید. سپس متوجه انقباضات زایمان می شوید، موج‌های منظم از سفت و شل شدن رحم که برای بعضی زنان سریع و ناگهانی رخ می‌دهد و برای بعضی آهسته و تدریجی. اغلب، انقباض‌ها ابتدا به صورت پراکنده و سپس تصاعدی می‌شوند. اولین انقباض‌های واقعی زایمان‌تان ممکن است مثل گرفتگی‌های قاعدگی یا دردهای خفیف کمری باشد. خیلی اوقات، دردهای زایمان از کمرتان شروع می‌شوند و تا جلو انشعاب پیدا می‌کنند یا ممکن است، انقباض‌ها فقط به جلو محدود شوند. چون هیچ دو بارداری‌ای کاملا شبیه نیستند، هیچ دو زایمانی هم شبیه نیستند بنابراین با این که چنین راهنمایی‌هایی برای زایمان وجود دارد، عده‌ای قانون‌های بسیاری را نادیده می‌گیرند. اگر انقباض‌ها را حس می‌کنید اما مطمئن نیستید که واقعا مربوط به زایمان است یا نه، با پزشک‌تان تماس بگیرید یا با اورژانس زایمانی بیمارستانی که قرار است در آن زایمان کنید، تماس بگیرید و یا به آنجا مراجعه کنید و آنچه حس می‌کنید را شرح دهید.

مشغول باشید

تمام ذهن‌تان با بچه مشغول است؟ وقتی از زمان تقریبی زایمان‌تان حدود یک هفته گذشته، سخت است که به چیز دیگری فکر کنید ولی

ماجرای غوره و حلوا را می‌دانید (گر صبر کنید ز غوره حلوا سازید)، پس در تلاش برای فکر نکردن به تاخیر فرزندتان، سعی کنید خودتان را با یک برنامه روزانه مشغول کنید (خیره شدن به تیک‌تاک ساعت قبول نیست!). در این مدت بهتر است مراقب حرکات جنین‌تان باشید.

از خانه بیرون بروید

کمی راه بروید (که می تواند به آغاز شـــدن انقباض‌ها کمک کند)، یک یا دو فیلم ببینید (که تا مدت‌ها آخرین فیلمی خواهد بود که دیده اید)، برای آخرین احتیاجات بچه به فروشگاه بروید، با دوستان تان نهار بخورید و شام را همراه همسرتان باشید، به سوپر مارکت بروید و یک خرید جانانه کنید تا بتوانید یخچال و فریزرتان را پر کنید. صحبت از فریزر شد، حتما وعده های غذایی که می‌خواهید را فریز کرده و داشته باشید. به دوستان و خانواده تان بگویید که هر روز زنگ نزنند، وقتی هنوز خبری نیست یعنی... خبری نیست.

نکات بیشتر



۱ کشـــیدگی حاصل از زایمان را با ماســـاژ پرینه آل (ماساژ ناحیه پرینه) به حداقل برسانید: انگشت‌های شست تمیزتان را داخل واژن کنید، به داخل و کناره‌ها و به ســـمت مقعد فشار دهید و به داخل و بیرون پرینیوم بچرخانید، به مدت ۵ دقیقه ادامه دهید، هر روز تکرار کنید.

۲ اگـــر انقباض‌ها خیلی قوی هســـتند و حداقـــل ۴۵ ثانیه طول می‌کشند و در فواصل کمتر از هر ۵ دقیقه یک بار تکرار می‌شوند، با پزشک تماس بگیرید یا به مراکز درمانی مراجعه کنید! روند زایمان شروع شده است و نوزاد در شرف به دنیا آمدن است.

۳ زایمان اول‌تان نیست؟ خبر خوب : زایمان‌های دوم به بعد معمولا (البته، نه همیشه) آسان‌تر و کوتاه‌تر هستند (هوورا!!.)

۴ کمی اســـتراحت کنید و به بدن‌تان با آن همه وزنی که تحمل می‌کند اســـتراحت دهید، با یک وان یا اســـتخر آب گرم (ولی از آب داغ پرهیز کنید، به زودی می‌توانید باز هم به وان آب داغ برگردید!)

۵ باور کنید یا نه، اسهال می‌تواند نشانه خوبی باشد که فرزندتان در راه است (اسهال راهکار بدن‌تان برای خالی کردن روده‌های‌تان است).

تغذیه بارداری

در بارداری وزن شما کاملا افزایش یافته است. بهتر است زمانی که برای ویزیت پیش پزشک می روید یا زمانی که پرستار با صدای بلند آن را اعلام می‌کند از قبل آمادگی شنیدن وزن خود را داشته باشید تا متعجب نشوید. رقم وزن در هفته ۴۱ تغییر نمی‌کند اما شاید کم شود. در این زمان، وقتی خود را در آیینه می‌بینید، به فکر کاهش وزن می‌افتید. پاها و قوزک پای شما هنوز ورم دارند، شکم‌تان مثل یک هندوانه است و نمی‌توانید کفش های قدیمی خود را بپوشید. این افزایش وزن کاملا طبیعی است چون شما را برای زایمان آماده می‌کند و نشانه‌ای از این است که همه چیز برای یک رخداد بزرگ در حال آماده شدن است.

نکاتی راجع به کاهش وزن بارداری

در پایان بارداری، میزان مایع آمنیوتیک شروع به کم شدن می‌کند حتی قبل از پاره شدن کیسه آب. کم بودن مایع آمنیوتیک به معنی کمتر بودن وزن است.

در تمام وقت میل شدید به ادرار کردن دارید که به دلیل فشاری است که سر بچه به سمت پایین می آورد به همین دلیل سریع‌تر از قبل مایعات را خارج می‌کنید، آب کمتر، در نتیجه وزن کمتر.

طولانی ماندن در دستشویی فقط برای ادرار نیست، شل شدن روده‌ها به خاطر نزدیک شدن به زایمان مقداری از وزن را کم می‌کند.

تعریق شدید

حالا که به پایان بارداری نزدیک شده‌اید، مایعاتی از بدن‌تان خارج می‌شوند که به آنها نیازی ندارید چون بارداری رو به اتمام است. هرچه بیشتر عرق کنید، وزن بیشتری از دست می‌دهید. عرق کردن بعد از زایمان بیشتر هم می‌شود، به خصوص اولین هفته بعد از زایمان بیشتر عرق می‌کنید چون عملکرد بدن بیشتر می‌شود تا مایعاتی که طی این ۹ ماه جمع شده است را خارج کند. حتی اگر مثل یک نهنگ به گل نشسته، تحرک نداشته باشید، باز هم کالری می‌سوزانید اما اگر غریزه مرتب کردن وسایل و خانه در شما به اوج خود برسد، کالری بیشتری می‌سوزد. شما در این روزها باز هم به تغذیه ۲۴ ساعته نیاز دارید چون بچه به شما نیاز دارد. بنابراین طبق اصول رژیم پیش روید و مواد غذایی حاوی پروتئین مصرف کنید. ممکن است وسوسه زیاد خوردن دوباره برگردد اما این کار را نکنید. از یک رژیم سالم پیروی کنید و آب فراوان بنوشید.

پروتئین

این ماده هم مغذی اســت هم انرژی دارد و هم مواد لازم برای ســاخت سلول های مغز بچه را فراهم می‌کند .برای صبحانه مثلا پنیر یا ماست بخورید .در برنامه غذایی خود حتما تخم مرغ و سوپ جو را داشته باشید .



آهن

زایمان کار ســختی است و تحمل زیادی می‌خواهد .به منظور اطمینان از این که می‌توانید این کار را انجام دهید باید ذخیره آهن کافی داشته باشید.کمبود آهن موجب خستگی می‌شود . می‌توانید آهن را از این مواد غذایی دریافت کنید :گوشت قرمز، لوبیا، نخود، سبزیجات برگ سبز که پررنگ باشد، میوه خشــک، آجیل و نان سبوس دار و همچنین مکمل آهن همراه با ویتامین C و کلسیم مصرف کنید تا بهتر جذب شود.



DHA

DHAکه در علم پزشــکی، اسید چرب نامیده می‌شود DHA، امگا۳ است که مغز بچه را تقویت می‌کند حتی در این لحظه‌های پایانی، دریافت کافی DHA از افسردگی پس از زایمان نیز جلوگیری می‌کند. منابع آن شامل ماهی‌های چرب مثل سالمون، ساردین، قزل آلا و تخم مرغ حاوی DHA اســت. حتی زمانی که بچه به جای این که در شکم شما باشد در آغوش تان اســت مصرف DHA را ترک نکنید به خصوص اگر شیر می دهید، محتوای DHA مغز نوزاد در ســه ماهه اول زندگی اش سه برابر می شود.



توصیه هایی برای پدران

چند توصیه برای اینکه در هنگام تولد نوزاد یک همسر خوب و عالی باشید

گرچه تماشای درد کشیدن کسی که عاشقش هستید، سخت است اما اکثر پدران تولد نوزادشان را یکی از بزرگ‌ترین لحظه‌های زندگی‌شان می‌دانند. بهترین راه‌های حمایت از همسرتان در خلال این تجربه چیست؟ در ادامه ۱۰ توصیه افرادی که قبلا پدر شده‌اند، برای شما ارائه می شود تا همسری خوب و عالی در زمان تولد نوزادتان باشید.

از چیزهایی که او می‌خواهد آگاه باشید

پیش‌تر و قبل از رسیدن به زمان تولد، با همسرتان درباره چیزهایی که در حین وضع حمل می‌خواهد و یا نمی‌خواهد صحبت کنید. شما کسی هستید که باید مسئولیت زایمان همسرتان را بر عهده بگیرید و با ماما نیز در ارتباط باشید. اگر همسرتان نظر خاصی برای نحوه زایمان و تولد نوزاد دارد، شما باید آن را به خاطر سپرده و در بیمارستان به ماما انتقال دهید.

مراقب خودتان نیز باشید

هم اکنون مادر آینده مرکز همه توجه ها است. اما شما احتمالا شب را در بیمارستان سپری خواهید کرد. بنابراین فراموش نکنید که چیزهایی برای خودتان هم به بیمارستان ببرید. کفش‌های راحت یکی از موارد ضروری است.

بدانید که زمان انتظار را چگونه باید بگذرانید

وضع حمل، وقت مناسبی برای ورق زدن و مطالعه مطالب مجلات بارداری و تولد نیست. پس بهتر است قبل از این زمان به طور کامل مطالعه کنید. با ذهنی باز به کلاس‌های آمادگی برای زایمان بروید. در آنجا اطلاعاتی پایه و ضروری درباره وضع حمل و تولد کسب خواهید کرد. همچنین حس می کنید که همکلاسی‌های‌تان (پدرهای آینده) چطور این رویداد را برنامه‌ریزی خواهند کرد.

منعطف باشید

راهکارهای وضع حملی که در بعضی خانم‌ها کارآمد است، ممکن است در مورد همسر شما نباشد. کار یک شوهر در زمان تولد نوزاد این است که تشخیص دهد چه کاری به درد همسرش می‌خورد و بقیه موارد را کنار بگذارد. درست پیش از زمان تخمینی تولد نوزاد، شما و همسرتان باید وقتی را به گفتگو درباره انتظارات او و همچنین نظراتش اختصاص دهید. سپس شما قادر خواهید بود در حالی که خواسته‌های او را در ذهن دارید، با ابتکار عمل اوضاع را نیز بدست بگیرید.

آماده باشید که بعضی کارهای سخت را خودتان انجام دهید

متولد شدن نوزاد اغلب یک فرآیند طولانی و سخت برای مادر است. در بعضی اوقات در حین فرآیند وضع حمل، شما و همسرتان می فهمید که او می تواند در حین انقباض‌های رحمی روی چیز خاصی تمرکز کند. این می‌تواند یک الگوی نفس کشیدن ، یک نقطه روی سقف و یا حتی یک نوزاد عروسکی نرم باشد که با خودتان آورده اید. وظیفه شما این است که به او کمک کنید تا این عامل منحرف کننده ذهنش را بیابد و هر وقت فکر کرد که نمی‌خواهد آن کار را انجام دهد، شما انجام دادنش را به او یادآوری کنید. در حالی که شما سطح بالایی از تمرکز دارید، همسرتان به شما تکیه خواهد کرد.



- Beginnings Pregnancy Guide, 8th Edition 2011 Practice development
- The Pregnancy book, the department of health would like to thank all those involved in shaping the updated edition of crown copyright 2009, Produced by col for the department of health.
- Maternal physiology in pregnancy. In s. Gabbe,J. Niebyl, &J. Simpson (Eds.), Gordon, M.(2002)
- Obestetrics: Normal andproblem pregnancies, (4thed.). NewYork:churchillLivingston2008
- Anatomy and physiologhy of pregnancy, DEITRA LEONARD LOWDERMILK physiologic and emotional aspects of pregnancy, www.birthsource.com
- nausea and vomiting of pregnancy, Endocrine basis and contribution to pregnancy outcome,Furneaux, E.,Ingley-Evanc,A.,& Langley- evans, (2001)
- Pregnancy - Week by Week , http://www. betterhealth.vic.gov.au
- Child Growth and Development, Debbie Laffranchini
- Maternal Physiologic changes,KELLY CRUM
- Pregnancy,embryo-fetal development and nutrition, physiologhy atound fetal programming.journal of histologhy & Histopathology.2015, musomeci G,castrogiovanni p, Trovat FM, parenti R, Szychlinska MA, imbesi R.
- Maternal alcohol use and risk of orofacial cleft birth defects, 1996, ronald G. Munger,paul A.romitti,sandra Daack-Hirsch,Trudy L.Burns,jeffrey c.Murray,james Hanson
- benefits of Docosahexaenoic Acid, Folic Acid, Vitamin D and Iodine on Foetal and infant Brain Development and function Following maternal Supplementation during pregnancy and lactation, Efamol Led., 14 mole business park, Leatherhead KT7 22BA, UK Received:31 May 2012/ Revised:9 july 2012 / published:24 july 2012
- Body Changes During Pregnancy, http:// www.livescience.com/-5087 rengnancy- body- changes. html
- http:// www.healthline.com/ health pregnancy/ body-changes- infographic
- http:// www.livescience.com/-56367 morning - sickness-treatments- ginger- vitamin- b6. html
- http:// www.betterhealth. vic. gov. au Achieving a healthy weight gain during pregnancy
- http:// www.webmd.com/ baby/ guide/ eating- right- when-pregnant
- http:// www.parents.com/ pregnancy/ my- body/ nutrition/ a-food- guide- for- pregnant- women/
- Maternal caffeine consumption during pregnancy and the risk of miscarriage: aprospective cohort study, X weng, R Odouli, DKLi- American journal of obstetrics and gynecology, 2008- Elsevier
- Caffein during pregnancy: ground for concern?, B Eskenazi- JAMA, 1993- jama. jamanetwork.com
- Tobacco smoke exposure during pregnancy increases maternal blood lead levels affecting neonate birth weight, M Chelchowska, j Ambroszkiewicz... - Biological trace element..., 2013 springer
- Importance of pre- preganancy counseling in iran: results from the high risk pregnancy survey 2012, M Eslami, M yadanpanah, R Taheripanah... - ... journal of health... , 2013- spinger
- Maternal caffeine consumption during pregnancy and the risk of miscarriage: A prospective chort study. American Journal of Obstetrics Gynecology, 198, e8-1.. Weng, X., Odouli, R. & Li, D. K. (2008)
- Maternal itake of vitamin D during pregnancy and risk of advanced bete cell autoimmunity adn type 1 diabetes in offspring, L Marjam, S niinisto, MG kenward, L Uusitalo... - Diabetologia, 2010- springer
- Effects of maternal body mass index and weight gain during pregnancy on the outcome of delivery, A Tabandeh, E kashani- 2007- en. journals. sid. ir
- Comparing ginger and vitamin B6 for the treatment of nausea and vomiting in pregnancy: a randomised controlled trial, J Ensiyeh, MAC sakineh- Midwifery, 2009 Elsevier
- A Very Half Birthday Baby Photography kent Emma Louise Photo
- Baby Gaga.com: Entertaining, Outrageous Pregnancy and Parenting, www.babygaga.com/
- Baby Center| Advice and support on pregnancy and parenting, www.babycenter.com
- www.shutterstock.com
- Risk factors for pre-eclampsia: a study in Tehran, Iran, M Kashanian, HR Baradaran... - Archives of Iranian..., 2011- search. Proquest.com
- High prevalence of Vitamin D deficiency among pregnant women and their newborn in an iranian population, A Kazemi, F sharifi, N jafari... - Journal of wmens..., 2009- online. liebertpub.com
- Effect of breastfeeding education on the feeding patern and health of infants in their first 4 months in the islamic Republic of iran, MD Froozani, K Permehzadeh... - BULLENTIN- WORLD..., who.int

- راهنمـــای جامع مراقبت‌های ادغام یافته کودک ســـالم. مولفین: دکتر سید حامد برکاتی، دکتر عباس حبیب الهی...
- آمادگی برای زایمان: راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان ویژه ماما، گروه مولفین: فرحناز ترکســـتانی، مرضیه بخشـــنده، سعیده حجازی، محمد اسماعیل مطلق، لاله رادپویان،....
- راهنمـــای جامع تغذیه مادران باردار و شـــیرده، گـــروه مولفین: فرحناز ترکستانی، مینا مینایی،...

