

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خود مراقبتی هفته به هفته بارداری

راهنمای خود مراقبتی خانواده (۴)

تهیه و تنظیم:

دکتر محمدکیا سالار، 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 مددی طائمه.
مشخصات نشر	: تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی) ؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
فروست	: راهنمای خودمراقبتی خانواده؛ ۴.
شابک	: ۳-۲-۹۶۹۶۱-۶۰۰-۹۷۸-۱۰۰۰۰ ریال
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	: مراقبت های پیش از زایمان
موضوع	: Prenatal care :
شناسه افزوده	: مددی طائمه، زهرا، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۹خ۹ک/ RG۵۵۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۱۲۶۵۴



خودمراقبتی هفته به هفته بارداری - راهنمای خودمراقبتی خانواده (۴)

تهیه و تنظیم: دکتر محمدکیاسالار، 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: ۳-۲-۹۶۹۶۱-۶۰۰-۹۷۸

© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۴۴۲۶۰۹۲۲
parsahealth@gmail.com

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

پیش از بارداری

باروری در ایران
سلامت بارداری
نکاتی جهت سلامت بارداری
تخمک گذاری
به علائم بدن خود گوش دهید

آشنایی با بعضی بیماری های بارداری

پره اکلامپسی
دیابت در بارداری
ناباروری
درمان ناباروری

پدیده لقاح

محاسبه سن بارداری
خلاصه ای از هفته ۱ بارداری
خلاصه ای از هفته ۲ بارداری
حمایت از همسر باردار

هفته ۱ و ۲

وضعیت جنین: مرحله لقاح
وضعیت بدن: آخرین قاعدگی
تغذیه در بارداری: تغذیه قبل و حین بارداری
توصیه هایی برای پدران: پیش از لقاح

هفته ۳

وضعیت جنین: بارداری و لقاح
وضعیت بدن: تخمک گذاری
تغذیه در بارداری: تغذیه در بارداری
توصیه هایی برای پدران: نکاتی برای حمایت از همسر

هفته ۴

وضعیت جنین: رشد جفت و جنین
وضعیت بدن: لانه گزینی تخم
تغذیه در بارداری: مصرف کافئین
توصیه هایی برای پدران: ایفا کردن نقش پدری

هفته ۵

وضعیت جنین: ضربان قلب جنین
وضعیت بدن: نشانه های بارداری

تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای بی اشتهایی
توصیه هایی برای پدران: تهوع در بارداری

هفته ۶

وضعیت جنین: سر بچه شکل می گیرد
وضعیت بدن: خودمراقبتی در تکرر ادرار
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای تهوع
توصیه هایی برای پدران: رابطه جنسی حین بارداری

هفته ۷

وضعیت جنین: شکل گیری دست ها و پاها
وضعیت بدن: سینه ها متورم می شوند
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای ویار
توصیه هایی برای پدران: خودمراقبتی در تنفر غذایی

هفته ۸

وضعیت جنین: شکل گیری لب و بینی
وضعیت بدن: خودمراقبتی در ویار بارداری
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای هوس و ویار
توصیه هایی برای پدران: تهوع صبحگاهی

هفته ۹

وضعیت جنین: شروع دوره جنینی
وضعیت بدن: خودمراقبتی در احساس خستگی
تغذیه در بارداری: غذاهای پرانرژی
توصیه هایی برای پدران: تغییرات خلقی همسر

هفته ۱۰

وضعیت جنین: جوانه دندان
وضعیت بدن: افزایش حجم خون
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای عوامل ایجاد یبوست
توصیه هایی برای پدران: جلسات پزشکی

هفته ۱۱

وضعیت جنین: انگشتان دست و پا
وضعیت بدن: نفخ
تغذیه در بارداری: بهترین غذاهای بارداری
توصیه هایی برای پدران: همکاری در خانه

هفته ۱۲

وضعیت جنین: سیستم گوارش

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

هفته ۱۳

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

هفته ۱۴

وضعیت جنین: موهای جنین
وضعیت بدن: درد لیگامنت
تغذیه در بارداری: ویتامین‌ها
توصیه‌هایی برای پدران: مصرف ماهی

هفته ۱۵

وضعیت جنین: گوش‌ها
وضعیت بدن: مراقبت‌های دندانانی
تغذیه در بارداری: خرید هوشمندانه
توصیه‌هایی برای پدران: انتخاب اسم

هفته ۱۶

وضعیت جنین: چشمان بچه
وضعیت بدن: گرفتگی بینی
تغذیه در بارداری: برنامه ریزی غذایی
توصیه‌هایی برای پدران: نگویید چاق

هفته ۱۷

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

هفته ۱۸

وضعیت جنین: خمیازه می‌کشد
وضعیت بدن: کمردرد
تغذیه در بارداری: گیاه خواری
توصیه‌هایی برای پدران: آشپزی کردن

هفته ۱۹

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

هفته ۲۰

وضعیت جنین: جنسیت جنین
وضعیت بدن: رشد ناخن و مو
تغذیه در بارداری: نفخ و گاز معده
توصیه‌هایی برای پدران: خرید

هفته ۲۱

وضعیت جنین: جنین می‌خوابد
وضعیت بدن: ترک‌های پوست
تغذیه در بارداری: مکمل آهن
توصیه‌هایی برای پدران: لگدهای نوزاد

هفته ۲۲

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

هفته ۲۳

وضعیت جنین: پوست چروکیده
وضعیت بدن: لک شدن پوست
تغذیه در بارداری: صرفه‌جویی غذایی
توصیه‌هایی برای پدران: رابطه زناشویی

هفته ۲۴

وضعیت جنین: شنوایی جنین
وضعیت بدن: سندرم تونل کارپال
تغذیه در بارداری: برنامه ریزی غذایی
توصیه‌هایی برای پدران: نگویید چاق

هفته ۲۵

وضعیت جنین: ریه‌های نوزاد
وضعیت بدن: بواسیر
تغذیه در بارداری: اضافه شدن وزن
توصیه‌هایی برای پدران: حرف زدن با نوزاد

هفته ۲۶

وضعیت جنین: چشم‌ها باز می‌شود
وضعیت بدن: بی‌خوابی
تغذیه در بارداری: سرعت در آشپزی
توصیه‌هایی برای پدران: مسافرت

هفته ۲۷

وضعیت جنین: تشخیص صدا
وضعیت بدن: تورم

تغذیه در بارداری: ماهی
توصیه‌هایی برای پدران: انقباض‌ها

هفته ۲۸

وضعیت جنین: پلک زدن
وضعیت بدن: سیاتیک
تغذیه در بارداری: پوست زیبا
توصیه‌هایی برای پدران: شیردادن به نوزاد

هفته ۲۹

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

هفته ۳۰

وضعیت جنین: مغز استخوان
وضعیت بدن: سوزش معده
تغذیه در بارداری: تنقلات سالم
توصیه‌هایی برای پدران: آرامش و تسکین

هفته ۳۱

وضعیت جنین: حواس پنجگانه
وضعیت بدن: تنفس
تغذیه در بارداری: تامین آهن
توصیه‌هایی برای پدران: تغییرات خلقی

هفته ۳۲

وضعیت جنین: وضعیت سر و ته
وضعیت بدن: انقباض‌ها
تغذیه در بارداری: تغذیه برای سرماخوردگی
توصیه‌هایی برای پدران: متخصص اطفال

هفته ۳۳

وضعیت جنین: سیستم ایمنی جنین
وضعیت بدن: فراموشکاری
تغذیه در بارداری: نوشیدن آب کافی
توصیه‌هایی برای پدران: گیجی مغز

هفته ۳۴

وضعیت جنین: ناخن‌های دست و پا
وضعیت بدن: تیرگی دید
تغذیه در بارداری: تغذیه مناسب تورم
توصیه‌هایی برای پدران: وسایل بیمارستان

هفته ۳۵

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

هفته ۳۶

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

هفته ۳۷

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

هفته ۳۸

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

هفته ۳۹

وضعیت جنین: بچه کامل است
وضعیت بدن: نشانه‌های زایمان
تغذیه در بارداری: تغذیه جهت القاء زایمان
توصیه‌هایی برای پدران: شیر خوردن نوزاد

هفته ۴۰

وضعیت جنین: بینایی نوزاد هنگام زایمان
وضعیت بدن: اگر کیسه آب پاره شود
تغذیه در بارداری: تغذیه برای زایمان
توصیه‌هایی برای پدران: محافظت از نوزاد پس از تولد

هفته ۴۱ پایان بارداری

وضعیت جنین: اولین نفس بچه
وضعیت بدن: انقباض‌های زایمان
تغذیه در بارداری: کاهش وزن بارداری
توصیه‌هایی برای پدران: یک همسر خوب و عالی باشید

ماه پنجم	ماه ششم	ماه هفتم	ماه هشتم	ماه نهم
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	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 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 روزهای پنجشنبه و جمعه ۱۴۰ مرتبه صلوات و عجل فرجه هر روز	بعد از طلوع خورشید، سوره زیتون ۲ مرتبه در روز شنبه خوانده شود. دوشنبه سوره یس، سه شنبه سوره فرقان، چهارشنبه سوره دم، پنج شنبه سوره محمد و جمعه سوره صافات. قرائت سوره قدره ۱ 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 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
خوردن خرما هر روز صبح و خوردن زیتون، خرما و به هرشب. خوردن يك تخم مرغ با قرائت سوره حمد	خوردن انجیر و زیتون برای صبحانه. از مصرف غذاهای چرب، کره و گوشت پر چربی خودداری کنید. خوردن انار با قرائت سوره فتح	خوردن هندوانه. خوردن "به" با قرائت سوره یس	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	خرما و گوشت در حد متعادل مصرف شود. از ادویه و فلفل خودداری 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.	خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم. ذکر صلوات ۱۴۰ مرتبه بعد از هر وعده غذا. نماز شب خوانده شود مخصوصا دوشنبه ها.	خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم.	خود داری از نگاه کردن به تصاویر و نگاه کردن به آئینه. از افکار بد دوری کنید.

	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 فرجه هر روز
تغذیه توصیه شده (از غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید) سیب، به، انار، هندوانه، گلابی، انگور، زرده تخم مرغ، ماهی، کباب، سبزیجات، کاهو، اسفناج، شیر، عدس، لوبیا سبز، نخود زرد، بادام، فندق، روغن زیتون، خرما	خوردن به، سیب یا انار در روزهای جمعه. خوردن خرما هر روز	خوردن شیر، به و گوشت در حد متعادل. خوردن عناب هر روز	خوردن گندم، گوشت، شیر کم چرب و کمی عسل برای صبحانه. خوردن یک سیب با قرائت آیه کرسی 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 باری، 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 ۶ تا ۱۰	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 ۱۱ تا ۱۳	غربالگری ناهنجاری جنین		آزمایشات مربوط به غربالگری	انجام سونوگرافی NT	اسیدفولیک		واکسیناسیون آنفلوانزا در ابتدای فصل سرما
هفته ۱۶ تا ۲۰	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 ۲۶ تا ۳۰	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 ۳۱ تا ۳۴	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 ۳۵ تا ۳۷	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 ۳۸	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 ۳۹	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

پیش از بارداری



باروری در ایران

در طول صد سال اخیر، جمعیت ایران تقریباً 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 مولید 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 در سال 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 مقدس‌ترین 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 احتمالاً 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 هر چیزی 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 برنامه‌ریزی 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 است پیش از باردار شدن، حتی اگر قبلاً باردار هم بوده‌اید، ویزیت شود. 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 پزشک باشید. اگر دچار بیماری‌هایی مثل فیبروز کیستیک یا بیماری سلولی داسی شکل هستید یا در خانواده همسران کسی 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 مادر عزیز انگیزه بیشتری برای حفظ سلامت خود و کودک دل‌بندتان دارید. خوشبختانه بیماری‌های دهان قابل پیشگیری می‌باشند.

خود مراقبتی کلید اصلی جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های 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 قابل انتقال است. یک‌چهارم زنان در سنین باروری، پوسیدگی دندان دارند. پوسیدگی دندان بیماری است که در آن قندها توسط باکتری‌ها تخمیر و تبدیل به اسید می‌شوند و مینای دندان تخریب‌شده و پوسیدگی آغاز می‌گردد. 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 بی‌حوصلگی. یکی از مراقبت‌های پیش از بارداری اطمینان از سلامت دهان و دندان می‌باشد بنابراین 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 کاملاً 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

نوشیدن بیش از ۲ فنجان قهوه یا نوشیدنی انرژی‌زا در طول روز (حدود ۲۵۰ میلی‌گرم کافئین) حامله شدن 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 مشکلات زیادی می‌شود مثل دیابت بارداری و فشار خون بالا طی بارداری که آن را پره‌اکلامپسی یا مسمومیت 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 سرخچه مبتلا نشده و واکسن هم نزده باشد با فرد مبتلا به سرخچه تماس پیدا کند، ویروس سرخچه از راه بینی و حلق او وارد بدنش می شود و در بدن او تکثیر می یابد. سپس ویروس از راه جفت به جنین می رسد. همچنین اگر مادر در دوران کودکی دچار سرخچه شده باشد، در زمان بارداری توصیه می شود 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 مردان 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 می کنید دقت کنید

درباره هر دارویی که مصرف می کنید به پزشک خود بگویید. حتی ویتامین ها و داروهای گیاهی و داروهای بدون تجویز. برخی از این داروها می تواند بر سلامت جنین موثر باشد. مصرف مکمل های 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 بیماری های 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 مغذی های موجود در آن نقش مهمی در سلامت مادر و نوزاد دارد. خوردن دو وعده ماهی در هر هفته مناسب است.



ورزش کنید

ورزش نه تنها به شما کمک می کند به وزنی ایده آل برسید بلکه اندام شما را برای بارداری و زایمان نیز آماده می کند. در طول بارداری نیز می توانید، کلاس های مخصوص بارداری را پیدا کنید که برای شرایط فعلی شما ایمن باشد.

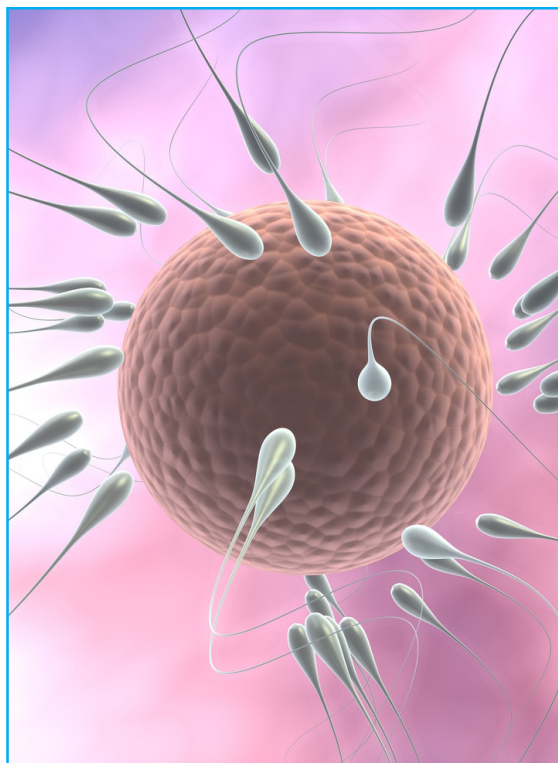


توصیه ای برای پدران:

نکات تغذیه ای که به باروری مردان کمک می کند

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 B12، ویتامین C، ویتامین E، روی، سلنیوم است. مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه در روز بهترین روش تامین این ویتامین ها است.





تخمک گذاری

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، در هر ماه برای احتمال بالاتر به بارداری وجود دارد چون هر تخمک معمولاً حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت تخمک قابلیت باروری دارد و برای عملیات لقاح آماده است.

در این میان، اسپرم های موجود برای لقاح، نسبت به تخمک توانایی زنده ماندن بیشتری دارند. اسپرم می تواند 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 می شود. دانستن زمان تخمک گذاری کلیدی برای لقاح و باردار شدن است.

از کجا بدانم چه زمانی تخمک گذاری من در حال وقوع است؟

در اینجا مواردی را به شما معرفی می کنیم که کمک می کند زمان تخمک گذاری 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 می شوید که سیکل طبیعی شما چگونه است. یا اینکه می توانید از ابزاری خاص (اپلیکیشن پیش از بارداری مامی) برای محاسبه زمان تخمک گذاری کمک بگیرید. اگر پریودهای شما نامنظم است باید با دقت بیشتر دنبال نشانه های دیگر باشید.

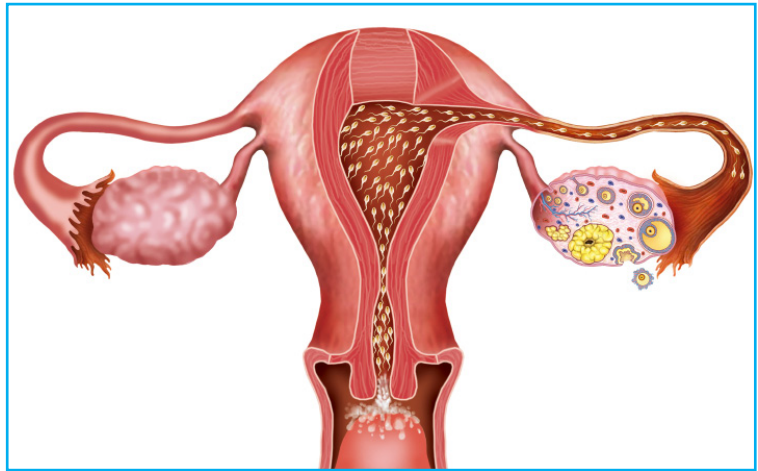
به علائم بدن خود گوش دهید

۲۰ درصد از جمعیت زنان در زمان تخمک گذاری علائم خود را درک می کنند و اگر شما جزو آنها باشید بدن تان در زمان تخمک گذاری علامتی به شما نشان می دهد، به شکل دل پیچه یا گرفتگی عضات در قسمت پایینی شکم معمولاً یک طرف شکم است یعنی همان سمتی که از آن لوله تخمک گذاری انجام می شود (نام این دردها میتل اشمرز (Mittelschmerz) است، که واژه ای 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 می توانید برای آرامش شکم خود را ماساژ دهید و از خوراکی های 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 تقریباً پیش‌بینی کنید و بر همین اساس می‌دانید چه روزهایی بهتر است رابطه جنسی داشته باشید.



به رحم خود توجه کنید

تخمک‌گذاری پدیده‌ای 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 پر یودتان 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 هر کدام 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 بیماری‌ها



آشنایی با بعضی بیماری‌ها در طول بارداری

برخی از خانم‌ها مستعد ابتلا به برخی از بیماری‌ها در دوران بارداری هستند. علاوه بر این، سابقه ابتلا به برخی از بیماری‌ها و مصرف برخی از داروها، می‌تواند بارداری را خطرناک 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 علائم و رعایت نکردن نکات سلامتی، هم سلامت خودتان و هم سلامت جنین به خطر بیفتد. بنابراین چند مورد از مهمترین بیماری‌های این دوره را برای شما ذکر کرده‌ایم که در صورت مشاهده علائم 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 کاملاً 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 احتمالاً 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 کنترل‌های بارداری اندازه‌گیری فشار خون است متخصصین توصیه می‌کنند در دوران بارداری فشار خون حتماً کنترل شود. ممکن است شما در دوران 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 می‌تواند 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 حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



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

فشار خون ناشی از بارداری (PIH)، وضعیتی جدی است و ممکن است درگیری ارگان‌های مختلف مثل مغز، کلیه و کبد، همچنین کاهش رشد جنین را همراه داشته باشد 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 فشار خون‌تان به دلیل استرس 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 تشخیص دهد که برای جنین ضرر دارد، ممکن است 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 سبزیجات کنید. به صورت منظم، فعالیت‌های فیزیکی داشته باشید (اگر پزشک‌تان صلاح می‌داند ورزش‌هایی که برای بارداری بی‌خطر است را انجام دهید). سعی 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 مشکلات بارداری، دیابت بارداری است 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 گلوکوزی که در جریان خون برای رشد جنین افزایش یافته، مقابله کند.

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



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

چه عواملی باعث دیابت بارداری می‌شوند؟

به منظور فهمیدن این موضوع که چه چیزی در ایجاد دیابت بارداری دخیل است، ابتدا باید بدانیم طی بارداری چه اتفاقی‌هایی در بدن مان رخ می‌دهد. در برخی زنان، هورمون‌های جفت و شرایط حاملگی با متابولیسم (سوخت و ساز قند) تداخل دارد و در بعضی از افراد خصوصا افراد چاق، با سابقه خانوادگی دیابت و کسانی که مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک هستند ممکن است منجر به دیابت حاملگی شود.

علامت دیابت بارداری چیست؟

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

پس از بارداری چه اتفاقی برای شما می‌افتد؟

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 هفته‌گی پس از زایمان و همچنین به طور سالیانه ویزیت شوید، تا میزان گلوکز و هموگلوبین گلیکوزیله شما بررسی شود.

۲. **مشاوره با یک متخصص تغذیه:** به شما برای داشتن یک رژیم غذایی صحیح کمک می‌کند تا میزان قند شما در سطحی مناسب باقی بماند.

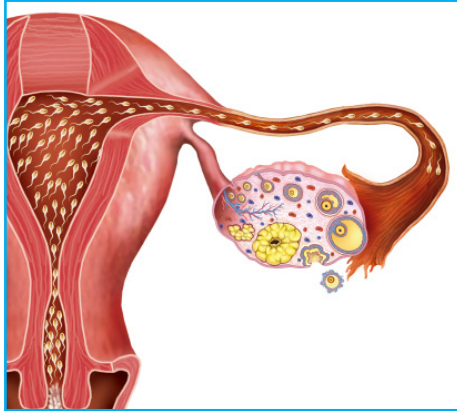
۳. **ادامه دادن روند تغذیه صحیح به طور روزانه:** با نظر متخصص، تغذیه کالری دریافتی خود و نوع رژیم غذایی خود را تنظیم کنید. در مصرف قندهای غیرطبیعی و تولیدات شامل آنها مثل بیسکویت و انواع شیرینی‌ها اعتدال را رعایت کنید. غذاهای فرآوری نشده را انتخاب کنید مثل سبزیجات، گوشت بدون چربی، لبنیات و غلات سبوس دار.

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

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

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 تخمدان‌ها 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 (لانه‌گزینی).
- اگر در هر 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 متأسفانه مورد بررسی و درمان قرار نمی‌گیرند. (در حقیقت اکثر زوج‌هایی که مراجعه می‌کنند، درمان می‌شوند).

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

متخصصان پیشنهاد می‌کنند 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 می‌یابد. 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 می‌دهد، بنابراین زنان می‌بایست در چنین مواردی به پزشک مراجعه کنند:

- پرיוدهای نامنظم و یا عدم پرئود شدن
- پرئودهای 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 ارائه می‌دهد.



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

پزشک یک ارزیابی سلامت برای زوجین انجام می دهد، همچنین از هر دو زوج درباره پیشینه سلامتی و وضعیت جنسی شان سوالاتی می پرسد. گاهی اوقات در همین مرحله پزشک به وجود مشکل پی می برد. گرچه در اغلب اوقات نیاز به بررسی های بیشتری هست. پزشکان معمولاً برای مردان مایع منی را تست می کنند. تعداد، شکل و حرکت اسپرم ها را بررسی می کنند، در بعضی موارد سطح هورمون مرد را نیز بررسی می کنند. در رابطه با زنان، اولین مرحله فهمیدن این موضوع است که آیا هر ماه تخمک گذاری انجام می شود یا خیر. یکی از علایم تخمک گذاری می تواند سیکل های منظم ۲۸ تا ۳۰ روزه باشد. پزشک همچنین می تواند از طریق آزمایش خون، وضعیت تخمک گذاری را بررسی کند و یا می تواند سونوگرافی از تخمدان ها را انجام دهد. اگر تخمک گذاری به طور طبیعی انجام شود، آزمایش های 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 آزمایش ها

■ مدت زمانی که زوج برای بارداری تلاش کرده اند

■ سن هر دو 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 تخمک گذاری زنان از داروهای باروری استفاده می شود. خیلی مهم است که درباره مزایا و معایب این داروها با پزشک تان صحبت کنید، چون این حق شماست که از عوارض جانبی و خطرات احتمالی داروها اطلاع داشته باشید.



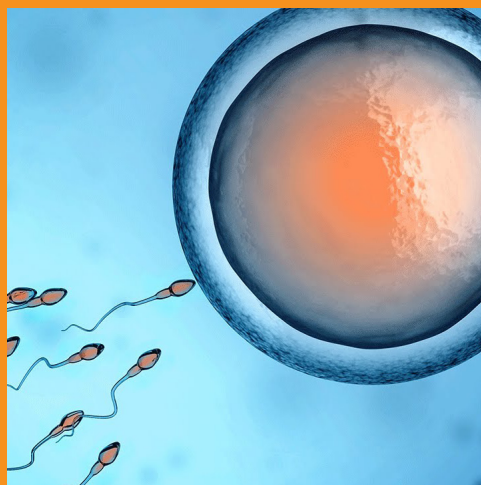
معجزه لقاح

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم



مقدمه

معجزه بارداری در برگیرنده میلیون ها بازیگر است. اما بیشتر آن میلیون ها بازیگر وقت خود را هدر می دهند چون شما در هر ماه فقط یه تخمک آزاد می کنید ولی همسران در هر رابطه زناشویی از ۱۰۰ تا ۳۰۰ میلیون اسپرم آزاد می کند و همگی چشمشان به نفر برنده است چون فقط یکی از اسپرم ها در این مبارزه تاج پیروزی را بر سر می گذارد 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، دوره ای که نقطه شروع بارداری شماست.

پدیده لقاح چگونه رخ می دهد؟

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 می شود و یک سد فیزیکی تشکیل می شود که از ورود اسپرم های سرگردان در مسیر اشتباه جلوگیری می کند. طی نیم ساعت بعد که منی دوباره مایع می شود این حالت محافظت از بین می رود. 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 بدن تان خارج می شود). 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 می کند و اسپرم هایی که در آنجا باشند خود را در دریایی از مخاط دهانه رحم می بینند. این موضوع از یک نظر می تواند 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 می دهد. زمانی که به تخمک گذاری می رسید، میزان مخاط بیشتر شده و حالت چسبناک، شفاف و رقیق پیدا می کند و به همین دلیل مشاهده آن روشی موثر و کارآمد برای تعیین زمان تخمک گذاری است. تغییرات در سطحی بسیار کوچک رخ می دهد، زنجیره ای از مولکول ها مثل قطار تشکیل می شود و اسپرم ها می توانند به حرکت خود ادامه دهند تا به مقصد برسند.

افزایش انرژی و توانایی

حتی اسپرم هایی که به اندازه کافی برای رد شدن از این مسیر شجاع و بی باک هستند همگی موفق به رسیدن به هدف نمی شوند. یک سلول اسپرم باید حدود ۱ ساعت مسیری که دستخوش تغییرات بیوشیمیایی است را طی کند و به سرعت از لوله فالوپ (لوله های 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 معمولاً 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

اسپریمی که به تخمک می‌رسد هنوز کارش تمام نشده چون برنده این مسابقه اولین اسپریمی 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 می‌شود 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 لانه‌گزینی رسیده‌اید؛ لحظه‌ای که لقاح تبدیل به بارداری می‌شود. اسپرم سفر اعجاب‌انگیزی را برای شما رقم می‌زند، شروع یک زندگی دیگر و شروع پدر و مادر شدن.

تحمل این انتظار

شما تصمیم گرفته‌اید که در استخر تاش برای بارداری، شیرجه‌بزنید که ممکن است این موضوع شما را نگران کند، چه اتفاقی می‌افتد؟ چقدر طول می‌کشد؟ این ترس و دلهره کاملاً 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 می‌زنند. با این محاسبات، برای اینکه بدانید چند هفته است که باردار هستید باید بدانید آخرین پریودتان دقیقاً 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

متخصصان اولین روز از آخرین قاعدگی رو شروع حاملگی در نظر می گیرند، اما سن جنینی از زمان لقاح است که معمولا دو هفته بعد از اولین روز قاعدگی است. 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 سن حاملگی، اولین روز آخرین قاعدگی را شروع حاملگی در نظر می گیریم.

خلاصه ای از هفته اول

تغییرات شما طی هفته اول:

در زمان پریود، در حقیقت هنوز لقاح برای شما صورت نگرفته است و شما در این سیکل نیز باردار نشدید بنابراین هورمون ها آزاد می شوند و بافت ضخامت یافته که در رحم است ریزش می کند و منجر به خونریزی می شود.

نکاتی که لازم است طی هفته اول بدانید

اگر برای بارداری اقدام کرده اید عاوه بر ارزیابی های سلامت، باید بررسی هایی انجام دهید و مطمئن شوید که سبک زندگی سالمی دارید. یک مادر سالم برای بچه خود بهترین فرصت را فراهم می کند تا او هم سالم باشد. 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 می کنید، برای اطمینان بیشتر با پزشک خود مشورت کنید. برخی داروها منجر به عدم بارداری می شود.

توجه داشته باشید که شاید نیاز به تغذیه ای سالم و یا مکمل داشته باشید. اگر قبا این کار را نمی کردید 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 می دهد و از مشکل اسپینا بیفیدا (بخشی از نخاع تشکیل نمی شود) جلوگیری می کند. ورزش هایی مثل ایروبیک (هوازی) یا شنا و پیاده روی سریع و همچنین فعالیت هایی شامل کشش عضات، تمرین های وزنه ای و ورزش های استقامتی، باعث می شود طی حاملگی متناسب بمانید و بر برخی ناراحتی های مرتبط با بارداری مثل کمردرد و حالت تهوع غلبه کنید.

خلاصه ایی از هفته دوم

تغییرات شما طی هفته دوم:

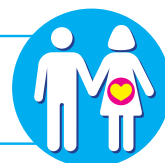
در این زمان تخمک آماده لقاح است و درون یک کیسه کوچک پر از مایع به نام فولیکول که در یکی از دو تخمدان است قرار می گیرد. گروهی از تخمک ها برای بالغ شدن تحریک می شوند اما به طور طبیعی فقط یکی از آنها بالغ می شود که لقاح با آن صورت گیرد. (در زمانی که دوقلو تشکیل می شود، دو تخمک به بلوغ می رسند و هر کدام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

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

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 می تواند تا ۷ روز درون بدن زن زنده بماند. این موضوع به این معنی است که چند روز قبل از تخمک گذاری، اسپرمی که چند روز در بدن تان است می تواند باعث لقاح شود. بسیاری از زنان در زمان تخمک گذاری به تغییرات بدن شان اهمیت می دهند. ترشحات واژن شفاف تر، رقیق تر و لیز می شود و برخی خانم ها در زمان تخمک گذاری در ناحیه شکم احساس درد دارند. اگر دمای بدن تان را ثبت کنید، متوجه می شوید که در زمان تخمک گذاری دمای بدن شما بیشتر می شود. اگر مطمئن نیستید چه زمانی موقع تخمک گذاری شماست، برای افزایش شانس بارداری در هر ماه 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 رابطه ای نزدیک تر، بیشتر می توانید تجربه ی شیرین بارداری و تولد نوزاد را با هم سهیم شوید. می توانید 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. بویها و مزه های خاصی ممکن است موجب شود که همسر تان 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 می تواند برای مادر بسیار سنگین باشد و خستگی و تندخویی هفته های اولیه ی بارداری، در این زمان اغلب باز می گردد و همسر تان شاید شروع به ترسیدن درباره تولد نوزاد بکند. اگر همسر تان مضطرب است، او را ترغیب کنید که در این مورد با شما صحبت کند. بعضی از خانم ها بیشتر دوست دارند که بشنوند تا این که کسی به حرف های شان 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، رابطه تان پس از آمدن نوزاد مستحکم تر خواهد شد.

خصایص فردی همسر تان را در این برهه از زمان درک کنید. او هم اکنون با بسیاری از هورمون ها دست و پنجه نرم می کند که کنترل بدن او را بدست گرفته اند و موجب اتفاقات غیرعادی در بدنش می شوند. با محبت شما، به او احساس بهتری دست خواهد داد و قدردان توجه شما خواهد بود.



هفته ۱ و ۲

وضعیت جنین

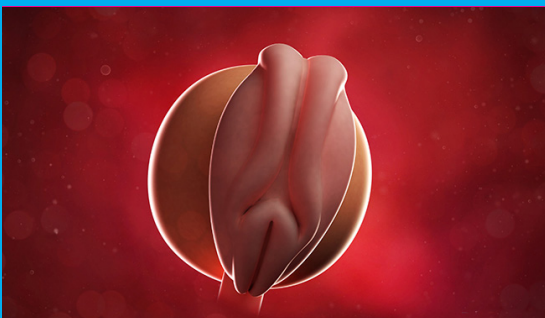


مرحله لقاح

در این مرحله هنوز جنین قابل رویت نیست فقط یک تخمک دلوپس و تعداد زیادی اسپرم مشتاق برای ایجاد جنین وجود دارند. تخمک گذاری یعنی اینکه الان، رحم شما در حال 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 پریدوتان 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!



وضعیت بدن شما



آخرین قاعدگی شما

الآن آخرین پرید 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 می رسند، هورمون دیگری به نام استروژن تولید می کنند.

استروژن دو کار انجام می دهد:

- ۱ استروژن باعث رشد مخاط رحم می شود. 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، تخمکش را به سمت دیواره تخمدان، پرتاب کند (روندی که آن را به عنوان تخمک گذاری می شناسید، که معمولاً 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 پیاده روی پایانی قبل از آنکه بچه کنترل همه چیز را بدست بگیرد، در نظر بگیرید. شاید هنوز حامله نباشید، حداقل، از دید اصولی، ولی برای رفتار کردن مثل بارداران، زود نیست.

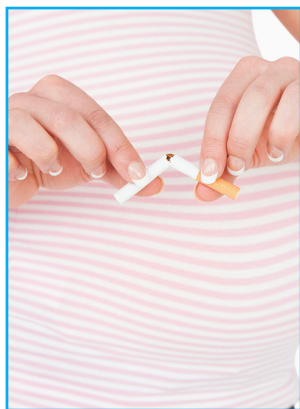
پس اگر مصرف ویتامین مربوط به دوران پیش از بارداری را شروع نکرده اید، اکنون شروع کنید. الان همچنین وقت خوبی است که رژیم متناسب با بارداری بگیرید و با برنامه ورزش کنید.

فهمیدن اثر حرارت بر باروری



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

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



۲ فرقی نمی‌کند که از دستور گیاهی، یا نسخه پزشک استفاده می‌کنید. در صورت مصرف هر دارویی در اولین فرصت ممکن با پزشک تان مشورت کنید تا بدانید کدام دارو احتمالاً مضر و کدام ممکن است به سلامت فرزند آینده تان لطمه بزند.

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

۴ ممکن است بخواهید اثر عشق تان را با قهوه بیشتر کنید؟! اما بر اساس پژوهش‌های موسسه‌ی جهانی ناباروری، کافئین می‌تواند 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 نیست که زمان تخمک گذاری را تعیین کنید، بلکه باید برنامه ریزی تغذیه مناسبی 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

در حال حاضر مکمل یدوفولیک حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید و ۵۰۰ میکروگرم اسید فولیک تولید شده است که از ۳ ماه قبل از بارداری تا پایان هفته ۱۶ بارداری مصرف آن توصیه می‌شود و پس از آن این میزان در قرص‌های مولتی ویتامین مینرال که مادر تا پایان بارداری مصرف می‌کند تامین می‌گردد. از آنجایی که شما در مسیری طولانی قرار

اغلب سبزیجات برگ سبز و تمامی غلات به طور طبیعی منابع اسید فولیک هستند. کمبود ید در بارداری، پیامدهای بهداشتی متعددی از جمله هیپوتیروئیدی نوزادی را به دنبال دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ید دفع شده در ادرار مادران باردار در ایران کمتر از حد مطلوب است که به معنای عدم دریافت کافی ید می‌باشد. 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 می‌بایست از طریق مکمل دارویی تامین گردد.



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 ۴۰۰-۶۰۰ میکروگرم اسید فولیک باشد، که مطمئن شوید ذخیره اسید فولیک تان کامل می شود.

فست فود را کنار بگذارید

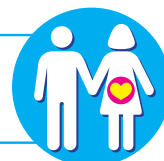
مصرف شکر تصفیه شده و آرد سفید را کاهش دهید، از جمله بیسکویت، نان شیرینی ها، کیک، آبنبات و تقریباً هر خوراکی که ممکن است از دستگاه های اتوماتیک بگیرید. مصرف قهوه و یا شیرینی غیر طبیعی را باید کم کنید. چربی های اشباع شده را به شدت کاهش دهید هرچه این مواد کمتر مصرف شوند به نفع شما و جنین است، همچنین مصرف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

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 قرص هایی 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 همسران استفاده نمی کنید؟ شاید شما نیز مانند میلیون ها فردی هستید که نمی دانند که استفاده از ویتامین ها می تواند به کیفیت بالا و تقویت اسپرم و همچنین یک حاملگی سریع تر و احتمالاً 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؟

ویتامین B12

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. مطمئناً هنگامی که می خواهید 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 مخصوصاً برای آقایانی که سیگار می کشند مهم است. زیرا اثبات شده که این ویتامین مواد شیمیایی موجود در سیگار را خنثی و بی اثر می کند.

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.

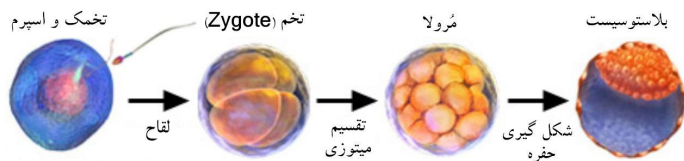
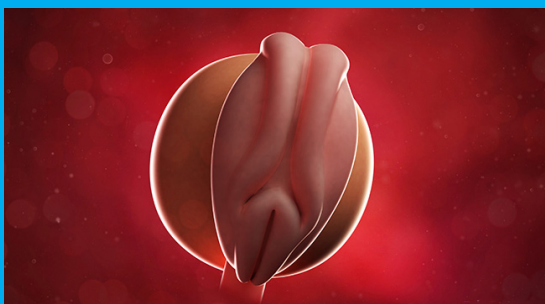
هفته ۳

وضعیت جنین



بارداری 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 می کند تا مانع از نفوذ سایر اسپرم ها شود ولی زیگوت شما برای مدت طولانی، تک نمی ماند! 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 سلول ها (Embryo) رویان را تشکیل می دهند، بعضی جفت را تشکیل می دهد.



لانه گزینی

این توده سلول ها اکنون بلاستوسیت نام دارد و همانطور که تقسیم می شود، سفری را از لوله فالوپ (لوله رحم) شما به رحم تان آغاز می کند، که این روند حدوداً 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 می شود می توانید 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 وجود نیامده است، درحالی که متوجه تقسیمات تخمک تازه بارور شده و حرکتش به سوی رحم تان نمی شوید، 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 می شود و شروع به تولید هورمون پروژسترون می کند. جسم زرد تا زمانی که جفت رشد نموده و آمادگی حمایت از جنین را پیدا کند در تغذیه و حمایت از رویان ایفای نقش می کند. حدود ده هفتگی جفت به حدی تکامل می یابد که دیگر نیازی به فعالیت جسم زرد نیست و جسم زرد تحلیل می رود.

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

تخمک گذاری و بویایی

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

این تئوری می‌گوید، حس بویایی در برخی زنان در حین تخمک گذاری، آنها را به فرومون‌های همسرشان حساس‌تر می‌کند.

فرمون‌ها ترکیبات شیمیایی هستند که تولید کننده بو هستند و طبیعت آزادشان می‌کند تا برای رابطه جنسی، 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 می‌تواند به ساخت 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 کم‌خونی، نیاز دارید.

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

۳ بهترین راهکار مقابله با ویاار 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 شما را برای باروری تقویت می‌کند. این مکمل مهم استخوان ساز و با اهمیت برای باروری را نه تنها می‌توانید در محصولات لبنیاتی پیدا کنید بلکه در آب میوه‌های غنی شده، کشک، سویا، سوپ پای مرغ، سوپ قلم گوسفند و گاو، بروکلی، سبزیجات برگ سبز، دانه کنجد نیز می‌توانید پیدا کنید.



منگنز

مصرف حدود ۲ میلی گرم در روز آن ضروری و لازم است. که مقدار فراوان آن در اسفناج، هویج، بروکلی، تمامی غلات، آجیل، موز و کشمش 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.

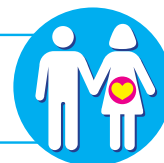
علاوه بر این سه مورد مهم و ضروری، کامل کردن ذخیره اسید فولیک را فراموش نکنید. منابع اسید فولیک شامل: اسفناج، سبزیجات برگ سبز، مرکبات، آجیل، حبوبات و... است اما برای اطمینان از ویتامین موجود در بدن، در دوران بارداری با مشورت پزشک از مکمل هم استفاده کنید.

مواد غذایی بد و مضر

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



توصیه هایی برای پدران



آشپزی

در ماه های اول بارداری، بوی آشپزی موجب تنفر و زدگی او می شود. 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، عادت های غذایی سالم اتخاذ کنید. عادت های که می خواهید 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 می شود. توصیه های پایه ای سلامت به همان اندازه که برای او مهم است، برای شما نیز مهم است.

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 می کند و چطور پدر شدن و مادر شدن حتی شما را قوی تر نیز می کند. در هفته های پیش رو، رابطه ی شما با چالش های 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 می دهید، 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 نکرده اید. دو زمینه وجود دارد که شما می توانید در آنها کمک کار مادر باشید:

هفته ۷



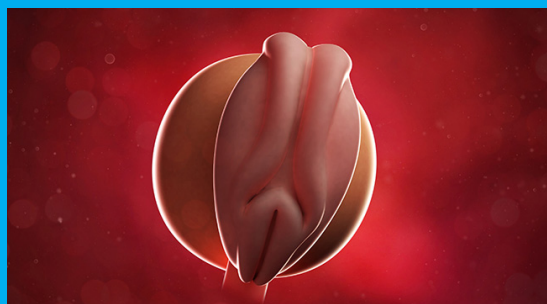
وضعیت جنین



در این هفته جفت و جنین شروع به رشد می کنند

بلاستوسیستی که به بچه شما تبدیل خواهد شد، سفر ۶ روزه اش 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 می شود، نیمی جنین و نیمه دیگر جفت را تشکیل می دهند، به اضافه بند ناف، که تا زمان تولد مواد غذایی را به بچه منتقل می کند و مواد زاید را از او دور می کند.



رشد رویان و کیسه آمنیوتیک

وقتی کیسه آمنیوتیک (کیسه آب) اطراف جنین تشکیل می شود، کیسه (Yolk) زرده، هم تشکیل می شود که بعداً به مجرای تخصصی گوارشی فرزندان تبدیل خواهد شد.

سه لایه جنینی

رویایان حالا ۳ لایه مجزا از سلول ها دارد که به بخش های تخصصی بدنش تبدیل خواهند شد:

■ لایه داخلی، اندودرم، به سیستم گوارشی کبد و ریه ها تبدیل خواهد شد.

■ لایه میانی، مزودرم، به قلب، اندام های جنسی، استخوان ها، کلیه ها و عضلات تبدیل خواهد شد.

■ لایه بیرونی یا اکتودرم، که سیستم عصبی، موها، پوست و چشم ها را تشکیل می دهد.

هفته اول تا هفته ۱۰ دوران رویانی نامیده می شود

در حقیقت دوران رویانی دورانی است که بیشتر اندام های بدن نوزاد شکل می گیرد 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 ناهنجاری های مادرزادی می کشاند به همین دلیل است که بیشتر ناهنجاری جنین قبل از هفته دهم ایجاد می شود. در حقیقت فرزند شما در هفته های اول تا هفته ۹ (رویایان) نامیده می شود و از هفته دهم به بعد که بیشتر اندام ها شبیه به انسان می شود، جنین نامیده می شود.



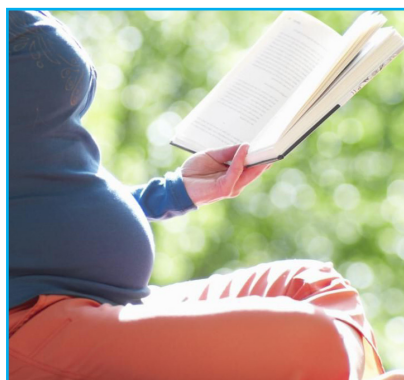
وضعیت بدن شما



لانه‌گزینی تخم

در ۴ هفته بارداری، بدن تان شدیداً در تقلا است، زیگوت و رحم شما در این هفته با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. در بعضی از افراد، در اثر لانه‌گزینی خونریزی رخ می‌دهد که دلیل آن، جا باز کردن گروه سلولی درون دیواره ی رحم است. خونریزی لانه‌گزینی، خیلی اندک است و معمولاً به رنگ صورتی روشن، قرمز روشن یا قهوه ای روشن است و معمولاً قبل از زمانی که برای پیروفتان در نظر داشتید رخ می‌دهد. فکر نکنید پیروفتان است 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 حساس تر شوند و حتی کمی بزرگ تر شوند. بین ۶ تا ۱۲ روز بعد از لانه‌گزینی، این توده شروع به آزادسازی هورمون بارداری می‌کند که به زودی خط روی تست بارداری تان 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 تقریباً ۶ هفته است.

نکات بیشتر



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

۲ یوگا؟ مدیتیشن؟ مطالعه؟ خواندن قرآن یا هر چیزی که برای آرامش لازم است انجام بدهید. افرادی که استرس زیادی دارند ممکن است حاملگی آن‌ها به تاخیر بیفتد.



تغذیه بارداری



مصرف کافئین طی بارداری

اگر عادت دارید همیشه موقع صبح یک فنجان قهوه بنوشید الان که چهار هفته از بارداری شما می‌گذرد باید فکری به حال این وضعیت بکنید. کافئین، نوشیدنی انرژی زای موثری است اما ادرار آور هم هست و باعث می‌شود 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 می‌دهد 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 است همیشه جانب احتیاط را در نظر بگیرید، زمانی که در انتظار بارداری هستید، کافئین را به یک یا دو فنجان کوچک کاهش دهید و یا آن را کاملاً 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 می کند را پیدا کنید. به جای نوشابه گازدار از دیدن آب یا آبمیوه خوشحال شوید.

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

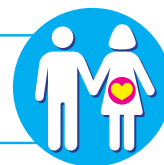
اگر بخواهید ۶ فنجان قهوه، را یک روزه کنار بگذارید سیستم بدن شما دچار شوک می شود و احساس خستگی و سردرد می کنید، پس به جای آن برنامه سریع الاجرا، روندی کندتر را درپیش بگیرید. با کم کردن یک فنجان در روز شروع کنید تا زمانی که به ۲ فنجان در روز برسید و یا همین روش را ادامه دهید تا زمانی که کاملاً حذف شود.

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 همسران می تواند بسیار شدید باشد تا جایی که شما درباره ظاهر بچه و یا نحوه ایفای نقش پدری خیال پردازی می کنید.

الان زمانی است که باید ماساژ دادن را یاد بگیرید. تکنیکی که در ماه های آینده از آن استفاده خواهید کرد (مخصوصاً زمانی که کمر همسران شروع به درد گرفتن می کند). همسران را با کمی روغن ماساژ غافلگیر کنید. اما از مدل بی بوی آن استفاده کنید. حس بویایی او الان احتمالاً بسیار حساس هست. یک احتمال دیگر هم وجود دارد که باید حواس تان به آن باشد، همسران در همه حالت ها و ساعت ها، عمل ماساژ دادن را دوست ندارد. بنابراین همیشه از او بپرسید که آیا می خواهد که شما این کار را انجام دهید یا نه؟ اگر او می گوید نه به یاد داشته باشید که او دست رد به سینه شما نمی زند بلکه دارد به تغییرات ایجاد شده در بدنش واکنش نشان می دهد.



هفته ۵

وضعیت جنین



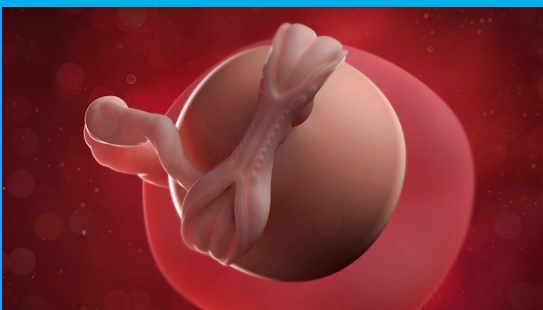
رویای کوچک شما تا این هفته به اندازه یک دانه پرتقال شده است، از نظر ظاهری چندان فرقی با یک نوزاد قورباغه ندارد!

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 شکل‌گیری هستند اما هنوز کاملاً نشده‌اند ولی تا هفته دیگر، آنها هم کامل می‌شوند.



وضعیت بدن شما



تست‌های بارداری

تا به حال باید فهمیده باشید که پررود 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 می‌توانید تهیه کنید، مشخص شود. یعنی می‌توانید چیزی که شک داشته‌اید را حتمی کنید، از شادی خالص تا ترس محض. تغییرات حال و هوای تان کاملاً 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، پستان‌های تان که حساس‌تر شده، یا حالت تهوع خفیف.

هجوم هورمون‌های بارداری

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





نکات بیشتر

- ۱ وقت آن است که مصرف بعضی خوردنی‌ها از برنامه‌ی غذایی شما حذف شوند، مثل لبنیات محلی و غیر پاستوریزه. همچنین بعضی ماهی‌هایی که به صورت خام مصرف می‌شود. این‌ها می‌توانند باعث مسمومیت غذایی و یا انتقال آلودگی‌های میکروبی به شما شوند و احتمالاً جنین‌تان 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 میکروب توکسوپلازما به شما شود و به جنین آسیب برساند و یا باعث سقط شود.
- ۳ حدود ۴۰ درصد مادران باردار عفونت‌های دندانی دارند که احتمال زایمان زودرس را افزایش می‌دهد. 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 باکتری‌ها تخمیر و تبدیل به اسید میشوند و مینای دندان تخریب شده و پوسیدگی آغاز می‌گردد. 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 بیاپید 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 می‌تواند برای خوردن تحمل کند و یا حتی بو کند. مطالعات نشان می‌دهد که بیش از ۸۵ درصد از مادران باردار ناسازگاری غذایی را تجربه می‌کنند (اغلب در سه ماهه اول).
- اگر خوش شانس باشید ناسازگاری‌ها فقط شما را درگیر غذاها و نوشیدنی‌ها می‌کنند. به هر حال در این زمان نباید این غذاها و نوشیدنی‌ها را مصرف کنید. اگر خیلی خوش شانس نباشید این ناسازگاری شامل غذاهایی که دارای مواد مغذی برای جنین هستند هم می‌شوند.
- خوشبختانه نیازی نیست غذایی که حتی به اسمش حساس هستید را مصرف کنید.
- می‌توانید به آسانی با هنر جایگزینی، ناسازگاری‌های غذایی را تلافی کنید بدون این که ایده‌آل‌های تغذیه‌ای‌تان را به خطر بیندازید.
- بسیاری از زنان ناسازگاری غذایی را اوایل بارداری تجربه می‌کنند به خصوص با غذاهای پروتئینی و گوشتی. خوشبختانه منابع پروتئینی فراوانی به جز گوشت وجود دارد از جمله سویا، آجیل و حبوبات، لوبیا و برخی غلات.
- اگر فقط ظاهر غذاها موجب می‌شود که معده تان به هم بریزد آنچه را که آزارتان می‌دهد را پنهان کنید، مثلاً 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 بیسکویت‌ها 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 معمولاً 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 بارداری تان 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.



مهربان این است که اگرچه بیماری صبحگاهی شاید به شما و همسر باردارتان یک احساس خیلی بدی بدهد اما این اختلال آسیبی به نوزادان نمی‌زند. همه خانم‌های باردار بیماری صبحگاهی را تجربه نمی‌کنند. همچنین همه ی آنها نیز این وضعیت را به یک صورت مشابه نخواهند داشت. بعضی خانم‌ها 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 می‌کنند. احتمالا برای این تفاوت‌ها چند دلیل وجود دارد:

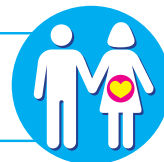
تفاوت سطح هورمون‌ها

سطح بیش از میانگین هورمون‌ها، می‌تواند باعث تشدید بیماری صبحگاهی شود. سطوح پایین‌تر هورمون‌ها ممکن است که این وضعیت را به حداقل برسانند و یا حذف کنند. اگرچه که خانم‌های 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 می‌توانند نشانه‌های تهوع را شدیدتر کنند. شما به عنوان همسری دلسوز با کاهش عواملی که باعث تشدید این شرایط روحی و جسمی می‌شود، کمک موثری در بهبود حال همسرتان می‌کنید.

توصیه‌هایی برای پدران



شما دارید این دوره پر ماجرا را به آرامی همراه همسرتان طی می‌کنید. همه چیز عادی بنظر می‌رسد و فقط یک سری مسائل جزیی به چشم می‌آیند: 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 می‌شود و متأسفانه باید چند هفته ی آینده را نیز با این وضعیت سر کنید.

ممکن است همسر شما جزو تقریبا سه چهارم خانم‌هایی باشد که از نشانه‌های مربوط به این اختلال در سه ماهه ی اول بارداری رنج می‌برد.

عموما حدود هفته ی ۶ تا ۹ بارداری شروع می‌شود و جایی بین هفته ی ۷ و ۱۲ به اوج خود می‌رسد.

از آن جایی که حس بویایی در ماه‌های اول بارداری بسیار قوی است، اختلال بیماری صبحگاهی موجب تنفر غذایی شدید به یک سری غذاها و بوها در خانم‌ها می‌شود.

نگران نباشید، برای اکثریت قریب به اتفاق مادران باردار، بدترین وضعیت بیماری صبحگاهی بین هفته‌های ۱۲ تا ۱۴ می‌باشد. اگر چه که در تعداد معدودی از خانم‌ها در سه ماهه ی دوم نیز این نشانه‌ها ادامه می‌یابد 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

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 می‌کنند. اینگونه اندازه‌گیری به این خاطر است که همزمان با رشد جنین شما، پاهایش جمع می‌شوند 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 بدن‌تان 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 نمی‌برد، بخصوص وقتی که خواب شما را که واقعا به آن احتیاج دارید را قطع کند، ولی یکی از رایج‌ترین پیامدهای بارداری است. ضمناً، کلیه‌های‌تان دارند برای دفع مواد زاید از بدن‌تان کارآمدتر می‌شوند. به علاوه، رحم رو به رشد شما دارد کم کم به مثانه‌تان فشار وارد می‌کند که باعث می‌شود 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 می‌رود، 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

مطمئناً 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 می شود:

بازرسی لگن، پاپ اسمیر، آزمایش خون اولیه برای تعیین گروه خونی، فاکتور Rh، کم خونی و بررسی احتمال مشکلات کروموزومی برای فرزندان. 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 سابقه های 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 پزشک تان راجع به تمام آزمایش های لازم بپرسید، آزمایش هایی که برای تایید سلامت نوزاد ضروری است.



نکات بیشتر



- ۱ بیشتر متخصصان ترجیح می دهند 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، حتماً به پزشک تان مراجعه کنید.
- ۳ دل تان شیرینی می خواهد؟ زیاد هم خودتان را دچار محرومیت نکنید. اما به جای خریدن یک شیرینی بسته بندی شده، یا تهیه شیرینی از شیرینی فروشی ها که میدانید مملو از چربی ناسالم است، بهتر است خودتان آن را درست کنید. بیشتر غذاها وقتی در خانه درست می شوند خیلی سالم تر هستند، چون شما می توانید موادی انتخاب کنید که چربی مضر کمتری دارد. وقتی دارید شیرینی خوشمزه تان را درست می کنید، 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 در هر زمانی از روز یا شب می تواند باعث آزار شود. برخی آن را با عنوان NVP (تهوع و استفراغ بارداری) می شناسند.

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 نشانه ای 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

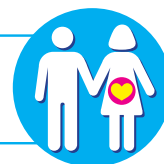
تهوع صبحگاهی در اولین بارداری ها معمولا رایج تر و شدید تر است که تاییدی است بر این نظریه که عوامل فیزیکی و روحی می تواند دخیل باشد. از نظر فیزیکی بدن یک زن که اولین بارداری را تجربه می کند نسبت به کسی که این دوره را گذرانده، برای افزایش ناگهانی هورمون ها و تغییرات دیگر، آمادگی کمتری دارد. زنانی که برای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

■ ژنتیک

تحقیقات نشان داده است که زنانی که مادران شان 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 خانم های مختلف متفاوت است. معمولا دلیلی برای اجتناب از رابطه جنسی وجود ندارد اما بخاطر داشته باشید که:

- سینه های او در هفته های اول ممکن است بسیار آسیب پذیر 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 بیشتری در زمینه ی رابطه ی جنسی 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 جنسی در حین بارداری دشوار است. اگر درباره تغییر شکل بدن همسرتان احساس ناراحتی می کنید، در این باره با او صحبت کنید. او شاید از تغییر فیزیکی خود احساس ناراحتی می کند و اگر فکر هم بکند شما نوع رفتار او در حین رابطه جنسی را دوست ندارید، شاید ضربه بخورد. می توانید مسائل مربوطه را با پزشکتان در میان بگذارید و فراموش نکنید شرایط جسمی و فیزیکی در دوران بارداری برای هر خانم متفاوت است. در مورد این موضوع مهم حتما از پزشک تان راهنمایی بخواهید که دقیقا طبق توصیه های مناسب برای همسر خود رفتار کنید.



هفته ۷

وضعیت جنین



بچه شما الان تقریباً ۶,۳ میلی متر، تقریباً 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 قوی تر شدن می کنند، گرچه جوانه های اندام ها در این مرحله بیشتر شبیه باله هستند تا دست یا پا. در این هفته دهن و زبان بچه تشکیل می شوند و همچنین، جنین شما یک ماه سن دارد و تا به حال سه مرحله از رشد کلیه را تجربه کرده است. کلیه هایی که الان 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 می کند و قسمت قابل توجهی مایع آمنیون تولید می کند و سپس، دوباره در یک چرخه تکراری مایع آمنیوتیک را می بلعد و مجدداً ادرار تولید می کند.



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 قطعاً تجربه خواهید کرد، مثل تغییرات سینه های شما.

سینه ها شروع به ورم کردن می کند

سینه های بعضی زنان در هفته ۷ بارداری، به اندازه یک فنجان کامل ساین اضافه می کنند، و الان به طرز ناراحت کننده ای حساس، کم رنگ و سوزناک اند. دلیل آن هورمون های ضروری بارداری (استروژن و پروژسترون)، هستند. همچنین در پستان ها چربی ساخته شده و جریان خون را به این محل می رساند. سر سینه های تان ممکن است کمی بیش از حالت طبیعی بیرون بزنند، منطقه ی تیره اطراف نوک پستان، تیره تر و وسیع تر شده و طی ماه های آینده به رشد و تیره تر شدن رنگ ادامه خواهد داد. در مقیاس کم اهمیت تر، متوجه نقطه های برجسته ای در اطراف نوک سینه می شوید. این، برجستگی ها که مونتهگومری نام دارند، غدد عرقی هستند که چربی نوک سینه را تامین می کنند. همه این ها برای وظیفه مهم شیردهی به نوزادتان که از حدود ۳۳ هفته دیگر آغاز می شود، 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 علاقه تان بود، یک دفعه سرد شدید و واقعا با آن دچار تهوع می شوید. بهترین توصیه این است که سلايق جدیدتان را بسازید، به هر طریقی که شده. با روندی نسبتاً ثابت و حتی ملال آور پیش روید، برای غذاهایی که نسبت به آن ها بیزاری پیدا کرده اید، جایگزین پیدا کنید و اگر حتی نمی توانید 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. در حقیقت، زنانی با BMI (نمایه توده بدنی) طبیعی بین ۱۸,۵ تا ۲۴,۹ احتمالاً بین ۱۱,۴ تا ۱۵,۹ کیلوگرم، وزن اضافه می کنند.
- ۲ در سه ماهه ی اول، گرفتگی عضلانی طبیعی است ولی اگر با درد شانه یا گردن، انقباضات، سرگیجه یا کم انرژی شدن تان همراه باشد، به پزشک اطلاع دهید.
- ۳ اگر دچار تهوع و استفراغ صبحگاهی هستید باید بدانید حفره دهان تان 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 دندان ها پس از استفراغ دهان خود را با محلول یک قاشق چای خوری جوش شیرین در یک فنجان آب بشوید 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 مسواک هایی با پرزهای نرم استفاده نمایید تا خطر آسیب به مینا کاهش یابد. دهان شویه های حاوی فلوراید می توانند از دندان های 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 نظمی های 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 می کند 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 سالم تری وجود دارد، البته به مقدار زیادی اراده هم نیاز هست که می تواند اشتهای شما و بچه را برطرف کند. به سبب زمینی سرخ کرده فکر نکنید و آن را با سبب زمینی پخته یا کدوی حلوائی 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 گیلان و



آلبالو ترین 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 بیسکویت 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.



توصیه‌هایی برای پدران



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 همسران آرام بخش است.



تنفر یا بیزاری از برخی غذاها در همسران

در هفته ۷ بارداری بیسکویت 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 بیاید. مزه ی نشاسته ای آرامش بخش بیسکویت 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 خورش قورمه سبزی را رد می کند و به دنبال خوردن سالاد و سبزیجات است؟ به حالت ایراد گرفتن سریعاً از او سوال نکنید. او نیز نمی‌تواند جواب این سوال را شرح دهد، شما باید حواس تان به تغییرات هورمونی در او باشد.

هفته ۸

وضعیت جنین



بچه با سرعت خارق العاده یی رشد می کند

تقریباً روزی یک میلی متر، در حال حاضر طولش حدود ۱۲,۷ میلی متر است و فرزندتان به سبیل تمشک رسیده است. ولی اندازه گیری سبیل 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 الزاماً در قد نیست.

این رشدها می توانند 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 الان دارند تغییر می کنند و دم بچه در حال نابودی است. لب بالا، برجستگی بامزه پایینی بینی او و پلک های کوچک و نازک در حال شکل گیری 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، تقریباً دوبرابر سرعت ضربان قلب شما. گرچه هنوز نمی توانید احساسش کنید، ولی او همانطور که بدن کوچکش و جوانه های دست و پایش را جمع می کند، حرکاتی غیر ارادی انجام می دهد.

وضعیت بدن شما



گرچه بچه اندازه تمشک تان هنوز در ظاهر شما خودش را نشان نداده است، اما احتمالاً لباس های تان کمی تنگ شده است. به این خاطر است که رحم شما که معمولاً 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 وعده های 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 معمولاً نشان دهنده آن است که بارداری تان خوب پیش می رود.

میوه خوردن در دوران بارداری

وقتی باردار هستید، میوه را بهترین دوست خودتان بدانید. این شیرین ترین سخاوت طبیعت، همه ویتامین های 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 احتمالاً بخاطر عدم تحمل غذایی دوران بارداری از آنها پرهیز می کنید مثلاً وقتی نمی توانید بروکلی را تحمل کنید، زردآلوی خشک را جایگزین کنید.

قانون برای تشخیصی مواد مغذی میوه ها و سبزیجات

پررنگ ترها، مواد غذایی غنی تری دارند. معمولاً، رنگ آنچه که درون میوه یا سبزی است اهمیت دارد. پس، درحالی که 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 لکه هایی روی صورت بشود. می توانید با استفاده از یک ضد آفتاب مناسب در زمان هایی که بیرون از خانه هستید، از پوست تان مراقبت کنید. در مورد میزان SPF مجاز برای ضد آفتاب تان با پزشک مشورت کنید.

هوس یا وبار در بارداری

و بار بارداری در مسیری طولانی همراه زن حامله و همسرش می باشد. دلیل این بی نظمی های 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 می شود.

در اینجا چند راهکار برای کنترل وبار 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 گیلان سفید یا توت فرنگی و انبه.

۲ جایگزین کردن

اگر وبار 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

ذهن تان 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.

تغذیه بارداری





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 B6 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. می توان 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 برجسب محصولات پوست دنبال لغت رتینول باشید) وجود دارد. برخلاف بتاکاروتن که طی بارداری کاملاً بی خطر است، میزان بسیار بالای ویتامین A به طرق مختلف خطر نقص مادرزادی را افزایش میدهد.

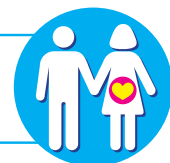
انبه

اگر معده شما حتی با فکر کردن به سبزیجات به هم میریزد، انبه را جایگزین کنید، انبه حاوی ویتامین های 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 می کند.

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 خوراکی های سالم جایگزین برای همسرتان باشید، به جای استفاده از چیپس ها و انواع تنقلات شور نداشتن این 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 نعنای خشک، نمک و سماق روی آن بریزید. نعنای 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 یافته تر شده، گوش ها برجسته تر شده اند و اندام های جدیدی مثل کبد، طحال و کیسه ی صفرا در حال تشکیل هستند. جنین شما حالا حرکات ناگهانی با بازوها و پاهایش انجام می دهد که یعنی عضلات کوچکش دارند شروع به نمو می کنند، گرچه این حرکات 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 بچه تان را بشنود نگران نباشید. این فقط یعنی دختر یا پسر خجالتی تان 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 می کند. طی چند هفته آینده یا در ویزیت بعدی تان، قطعاً 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 می شوند و نیم تنه بالا در حال انفجار است، هنوز ۱۰۰ بار در روز به دستشویی می روید 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 می کشید و به محض این که شب به خانه برسید، مشتاقانه می پرید 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. بدن تان دارد سخت اضافه کاری می کند تا هم گام با رشد جفت، برای مادر شدن آماده شود. متابولیسم و سطح هورمون های 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 انرژی تان، آسایش و کاهش مشکلات صبحگاهی طی چند هفته آینده در راه است، یعنی وقتی که جفت در سه ماهه دوم بارداری، تکمیل می شود.

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 می یابد، 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. اشتهاى تان هنوز به اندازه سه ماهه اول حساس است و هنوز بستگی به چالش تامین نیازهای غذایی فرزندتان دارد. در این موقع، اگر از عهده ی وعده‌های غذایی سنگین بر نمی آید، 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 معده تان دارید و پرهیز از غذاهای تند و چرب کمکی نمیکند و همچنان معده تان ناسازگار است، با پزشک تان مشورت کنید.

۲ حالا وقت در نظر گرفتن صحبت با پزشک تان درباره ی آزمایش‌های رایج ژنتیک میباشد، این آزمایش‌ها معمولاً بین هفته‌های ۱۱ تا ۱۳ انجام می‌شوند (مخصوصاً اگر ۳۵ سال یا بیشتر دارید یا شرایط ویژه‌ی ژنتیکی در خانواده دارید حتماً در مورد این تست‌ها با پزشک تان مشورت کنید).

تغذیه بارداری



غذاهای پر انرژی در حاملگی



این روزها برای انجام سریع کارها خیلی خسته هستید، بیشتر کارها را نصفه انجام می‌دهید، 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 می‌شود، ضربان قلب افزایش می‌یابد، متابولیسم بدن انرژی بیشتری می‌سوزاند، 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 انرژی‌زا



مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا را به حداقل برسانید. این نوشیدنی‌های رایج انرژی‌زا به طور مختصر کار می‌کنند، ترکیب شکر و کافئین، قند خون را یکباره افزایش می‌دهد، بعد از آن حتی خسته‌تر از قبل می‌شوید. افزایش ناگهانی قند خون الان که باردار هستید اصلاً خوب نیست. به خاطر خودتان و بچه، به یک ماده انرژی‌زا نیاز دارید که دوام داشته باشد و ترجیحاً به ارزش غذایی روزانه شما اضافه کند که قطعا شکر و کافئین نیستند، کافئین بیش از حد برای جنین ضرر دارد. این انرژی‌زا 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 نمی‌دارد که در وسط روز به پشت بیافتید و خسته شوید. اسید آمینه در غذاهای غنی از پروتئین به رشد جنین کمک میکند و تکثیر سلول‌ها را سرعت می‌بخشد. در زمان بارداری روزانه به ۷۵ گرم پروتئین احتیاج دارید و خوشبختانه افراد این مقدار پروتئین را هر روز بدون زحمت دریافت می‌کنند 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 کربوهیدرات‌های سالمی که می‌توانید 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 می‌شود، 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 می‌کنید، 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 می‌شود جنین برای رشد از ذخایر بدن شما استفاده کند.

توصیه‌هایی 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 خشکسویی به گردن‌تان آویخته شود و در زمان دیگری با یک کار کوچک با حق 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 ماه‌های پیش رو نیز ادامه خواهد داشت. در آغوش گرفتن همسرتان، البته اگر در این زمان می‌توانید 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 می‌کنیم، در این هفته استخوان‌های بدن‌اش تشکیل می‌شوند. از این هفته به بعد رشد فرزند شما سریع‌تر از قبل خواهد شد. بچه تقریباً ۳/۸ سانتیمتر طول دارد. کم‌کم، فرزند شما شکل و شمایل انسانی می‌گیرد. استخوان‌ها، غضروف‌ها و فرورفتگی‌های کوچک روی ساق پا که زانو و مچ پا را به وجود می‌آورند در حال شکل‌گیری هستند.

سر جنین

جنین هنوز سر بزرگی دارد و تقریباً بقیه اندام‌هایش به اندازه سرش رشد نکرده‌اند. اگرچه غضروف‌های جلوی سر به تدریج در حال 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 ریشه‌های دندان‌های بچه شما زیر لثه شکل می‌گیرند و تا شش ماه پس از تولد بچه از زیر لثه بیرون نمی‌آیند. بقیه سیستم‌ها هم فعالیت می‌کنند. سیستم گوارش بچه دارد آنزیم‌های گوارشی تولید می‌کند، کلیه‌ها مقادیر بیشتری ادرار تولید می‌کنند و اگر فرزندان پسر باشد، از الآن تستوسترون هم تولید می‌شود.

وضعیت بدن شما



برای خیلی از مادران باردار، هورمون‌های بارداری موجب افتادگی عضلات صاف بزرگ شکم، تنبلی آنها و نهایتاً ابتلای شما به یبوست، می‌شود.

سیاهرگ‌های قابل مشاهده

چیزی که احتمالاً در دهمین هفته بارداری به آن توجه می‌کنید 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 می‌بینید 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 احتمالاً متوجه می‌شوید آن خط‌های آبی هستند که روی پوست تان در نواحی سینه و شکم به صورت متقاطع، ایجاد شده‌اند. به ویژه اگر پوست لطیف و روشنی داشته باشید، این سیاهرگ‌ها بیشتر به چشم می‌خورند ولی حتی افرادی با رنگ پوست‌های تیره‌تر هم می‌توانند این سیاهرگ‌ها را ببینند.

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





در طول دوره بارداری تان، متوجه می‌شوید که سیاهرگ‌های دستان و پاهای تان هم به نظر بزرگ‌تر و برجسته‌تر می‌آیند. در طول بارداری، به طور میانگین حجم خون یک زن بین 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



یبوست یک عارضه رایج در بارداری است. برای جلوگیری از آن، از مصرف غذاهایی که کار روده را مسدود می‌کنند 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 هستند، کیوی میوه خوبی برای افرادی است که یبوست دارند تمام میوه های خشک به ویژه آلو بخارا و انجیر و همچنین خاکشیر (با آب ولرم) دارای منابع غنی از فیبر می باشد. فیبر را با مایعات زیاد مصرف کنید، مثلاً آب، آب میوه و آب سبزیجات. در نهایت به یاد داشته باشید که تحرک داشتن باعث حرکت در داخل سیستم گوارش می شود و این یک دلیل خوب دیگر است برای اینکه ورزش را در دستور کار خود قرار بدهید. اگر طی چند روز وضعیت شما 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 معمولاً در هفته‌های ۶ تا ۱۰ اتفاق می‌افتند که با شروع سه ماهه دوم، وقفه‌ای در این مساله ایجاد می‌شود. ولی بدانید که معمولاً در سه ماهه سوم برمی‌گردد.

۲ زنانی که عادت دارند در حال تماشای تلویزیون غذا میل کنند، احتمال بیشتری دارد که نوزادان شان را هم مقابل تلویزیون شیر دهند، اما این کار نمی‌گذارد ارتباط عاطفی بین مادر و بچه برقرار نشود، 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 پزشک تان راجع به مصرف ویتامین D صحبت کنید.



تغذیه بارداری



عوامل ایجاد یبوست در بارداری

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

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، قطعاً پس از گذشت نیمی از بارداری، پزشک مکمل آهن بیشتری برای شما تجویز خواهد کرد. یبوست نیز کم‌کم، برطرف می‌شود 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 نتیجه‌ای 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 (سیبوس 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 می‌کند 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 می‌شود. 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 آبمیوه‌های 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 دقیقه‌ای موثر است. به محض اینکه از خواب بیدار می‌شوید 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. سبوس‌ها دارای فیبر و ویتامین‌های زیادی هستند که درمان خوبی برای یبوست است. شما می‌توانید سبوس‌ها 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 می‌کند.

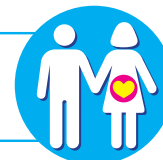


■ از ملین‌های محرک دور بمانید

تبلیغ‌ها، ملین‌ها را مسکنی سریع و آسان معرفی می‌کنند 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.



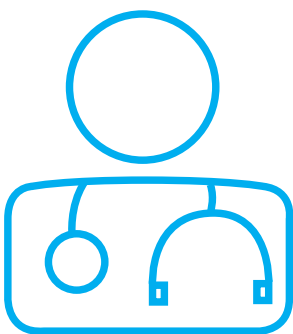
توصیه‌هایی برای پدران



جلسات پزشکی

همسران 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 راهنمایی‌های دکتر و نیز پرسیدن سوال‌های خودتان ضروری است. این کار همچنین شما را درباره تغییرات شگفت‌انگیزی 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 همسران تجربه کنید.

وقتی که برای اولین بار صدای ضربان قلب بچه را از درون شکم همسران می‌شنوید، زندگی‌تان برای همیشه تغییر خواهد کرد. بنابراین تاریخ‌های جلسات پزشکی همسران را در تقویم علامت بزنید و همه سعی خودتان را بکنید که در مراجعات به پزشک کنار همسران 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 تقریباً بیش از ۵ سانتی متر طول و تقریباً ۹/۵ گرم وزن دارد هنوز نمی توان جنسیت او را فهمید اما اگر پسر باشد بیضه ها در حال شکل گیری اند و اگر دختر باشد، تخمدان ها.

در هفته ۱۱ بارداری، جنین ویژگی های بارز انسانی دارد

دست ها و پاها مقابل بدن، گوش ها تقریباً در پایانی ترین مراحل شکل گیری است و راه های تنفس انتهایی بینی کوچکش شکل گرفته است. زبان و کام در دهانش به وجود آمده است. نوک سینه ها هم شکل گرفته اند.

سر، اندازه متناسب با بدنش دارد و فولیکول های مو در سر و بقیه نواحی بدن، در حال رشد است. دست ها و پاهایش انگشتان مجزا دارند در همین حال، ناخن های انگشتان پاها و دست ها این هفته شروع به شکل گیری می کنند.

استخوان های او در حال رشد است و دندان هایش درست زیر لثه ها در حال تقسیم است. رگها زیر پوست بدنش مثل نخ های ریزی می ماند که کل بدن او را پوشانده است.



وضعیت بدن شما



احتمالاً این روزها بیشتر گرسنه می شوید و این خوب است، زیرا نشانه بهبود بیماری باردانه شما است و اشتها ی تان 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 شکم تان احتمالاً تا حدی شروع به برآمده شدن کرده است.

نفخ کردن و بادگلو

حتی اگر شکم تان هنوز مثل یک تخته صاف است، احتمالاً متوجه شده اید که شلوار های جین تان با کمی تقلا بالا می روند. دلیل این موضوع پروژسترون است. گرچه پروژسترون نقش مهمی در حفظ یک بارداری سالم دارد، بعضی فرآورده های کم اهمیت تر آن، علیرغم تمام خوبی شان، نفخ آورند و موجب بادگلو می شوند. پروژسترون گوارش را آهسته می کند تا زمان بیشتری برای جذب مواد غذایی به خون و به جنین وجود داشته باشد ولی در دوران بارداری، هرچه برای جنین خوب است الزاماً برای مادر هم خوب نیست. وضعیت ناخوشایندی که در شکم حس می کنید، به ویژه بعد از خوردن غذا، برای بعضی خانم ها حتی بدتر هم می شود. همانطور که رحم بزرگ می شود، فضای معده و روده را تنگ و فشار بیشتری بر مجرای گوارشی وارد می کند 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 می گردانید و برای چند هفته ی آینده تنها بچه در حال رشد نیست، بلکه جفت، که تا زمان زایمان به عنوان سیستم محافظ زندگی فرزندان عمل می کند نیز در حال رشد است.

ممکن است وقتی که ذره ای کار هم انجام نمی دهید، حس کنید خسته اید و بیش از حد کار کرده اید. 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 خون تان را با مصرف کردن وعده های سبک از ترکیب کربوهیدرات و پروتئین مثل پنیر و بیسکویت کراکر، دانه های 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 بدن تان گوش کنید. وقتی بدن تان استراحت می طلبد، به او گوش کنید.

نکات بیشتر



- ۱ برای یک مادر باردار به مدت هشت هفته، هفته ای 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 می دهد.
- ۲ برای جلوگیری از سرماخوردگی، دست های تان را چندبار در روز بشویید. اگر صابون و آب در دسترس نیست، از شستشو دهنده هایی با پایه ی الکل استفاده کنید.
- ۳ از آجیل استفاده کنید و از این وعده ی پر پروتئین لذت ببرید، چرا که فرزندان را در برابر آلرژی به مغزها حفظ می کند و حتی احتمال مبتلا شدن به چنین آلرژی را کم می کند.
- ۴ طبق نظر سازمان جهانی بهداشت (طبق بخشنامه ۳۰۴/۱۰۰۱۵ د سال ۹۵ وزارت بهداشت) خانم های باردار مخصوصا خانم هایی که در فصل آنفلوآنزا باردار هستند یا باردار می شوند بهتر است واکسن آنفلوآنزا را دریافت نمایند.

تغذیه بارداری



بهترین غذاها برای دوران بارداری



قبلا تمام ویتامین ها 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 می کنید یا خیر، به خصوص اگر هنوز اشتها ی شما کاملا خوب نشده باشد. حتی حجم کمی از مواد پر انرژی و مغذی مخصوصا انواع مغزها و کربوهیدرات ها به صورت روزانه برای شما کفایت می کند.

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 گلبول های قرمز جنین ضروری است و شما را نیز تقویت می کند.

در زمان حاملگی حجم خون تا ۵۰ درصد افزایش مییابد به همین دلیل کم خونی از نوع رقیق شدن خون در بارداری رایج است. آهن، با تقویت سیستم عصبی به ساخت مغز جنین کمک می کند.

شما می توانید گوشت گاو یا بره را به سوپ سبزیجات، سالاد، برنج یا رشته سوپی اضافه کنید. اگر گوشت نمی خورید، 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 دلمه ای قرمز، مرکبات، گوجه فرنگی، توت فرنگی یا کیوی مصرف کنید تا درصد جذب آهن بیشتر شود.



■ عدس

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



■ ماست

جنین برای رشد استخوان ها به کلسیم احتیاج دارد و شما برای قوی بودن و استحکام ماهیچه ها و عملکرد سیستم عصبی، به آن نیاز دارید. روزانه حدود ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم باید دریافت کنید و یکی از بهترین انتخاب ها ماست است. یک فنجان ماست به اندازه شیر کلسیم دارد، به علاوه اینکه، دارای پروتئین و اسید فولیک هم است. بافت های زنده یعنی باکتری های مفید که در ماست وجود دارند، شما را در برابر ناراحتی معده و عفونت قارچی که در بارداری رایج است ایمن میکند. شما به روش های مختلف می توانید ماست مصرف کنید، ماست های مخلوط با میوه، جایگزین خوبی برای مایونز است و می توانید 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، محصولات 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 آب های سرد مثل قزل آلا سرشار از امگا ۳ و اسیدهای چرب ضروری هستند که مهم ترین اسید چرب آن، DHA است.

این چربی های 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 تقریباً باید هر هفته 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.

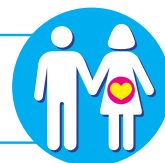
■ جو



جو سرشار 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 رشد جنین، آن را با غلات کامل مثل ذرت، برنج، و گندم ترکیب کنید.

نکته: مقدار خوردن اهمیت زیادی دارد. اگر بارداری شما با وزنی ایده‌آل و مناسب شروع شده، 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.

توصیه‌هایی 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 است و بسیار خسته می‌شود. 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 شیرینی‌ها را به حداقل برسانید و به جای آن از سبزیجات و حبوبات 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 خانم‌های باردار توصیه می‌شود.

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 فرزندان به حساب می‌آید. در هفته ۱۲ بارداری، وظیفه بسیار دشوار ایجاد ساختارهای جدید مشابه انسان رو به پایان است، تقریباً بیشتر سیستم‌های فرزند شما، کاملاً 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 فرزندان 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. احتمالاً در جلسات بعدی موفق به شنیدن خواهید شد.



الآن فرزندان تقریباً ۱۴ گرم وزن دارد، و تاج سر او تا کفل هایش حدود ۶،۳ سانتی متر است. باورش سخت است، ولی بچه‌ی شما سائزی بیش از دو برابر نسبت به سه هفته‌ی گذشته دارد.

وضعیت بدن شما



حمله‌های سرگیجه

همینطور که به پایان سه ماهه اول نزدیک می‌شوید، رحم که تقریباً سائز 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 خاتمه‌ی عارضه‌های 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 عارضه‌ها مثل: تهوع، حساس بودن بیش از حد پستان‌ها و نوک‌شان، بی‌زاری‌های 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 بارداری شان را در فصل آنفلوآنزا سپری می کنند (اواسط مهر تا اواسط فروردین). به توصیه اداره مادران 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 نمی کند.
- ۲ پزشک می تواند 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 لباس های مخصوص بارداری باشید، لباس هایی را امتحان کنید که شکم را می پوشانند.
- 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 می دهد.

تغذیه بارداری



در بارداری چه مقدار وزن باید اضافه شود؟

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

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 ماهه های بارداری متفاوت است.





■ سه ماهه اول بارداری

هنوز بچه ریزه میزه است، یعنی نیازی نیست بیشتر از 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 اشتهاى 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 وزن‌شان کم می‌شود. مقدار وزنی که هر هفته 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.

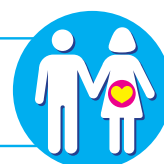
نگرانی افزایش وزن

بسیاری از زنان نگران هستند وزنی که طی بارداری بوجود آمده است را نتوانند کم کنند اما اصلاً جای نگرانی نیست. راه‌هایی برای کم کردن وزن پس از بارداری وجود دارد زنانی که به بچه‌هایشان شیر می‌دهند حتی برای چند ماه نسبت به مادرانی که اصلاً 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

سه ماهه سوم	سه ماهه دوم	سه ماهه اول	دوقلو	سه ماهه سوم	سه ماهه دوم	سه ماهه اول	افزافه وزن توصیه شده	BMI قبل بارداری
۱۲/۵	۱۰/۴	۲	۲۵	۸/۵	۸	۱/۵	۱۸	کمتر از ۱۸/۵
۱۲	۱۰	۲	۲۴	۸	۶/۵	۱/۵	۱۶	۱۹/۹-۱۸/۵
۱۱/۵	۹/۶	۲	۲۳	۷	۶/۵	۱	۱۵	۲۰
۱۱	۹/۲	۲	۲۲	۷	۶	۱	۱۴	۲۱
۱۰/۵	۸/۸	۲	۲۱	۶/۵	۵/۵	۱	۱۳	۲۲
۱۰	۸/۳	۲	۲۰	۶	۵	۱	۱۲	۲۳
۹/۵	۷/۹	۲	۱۹	۵/۵	۵/۵	۱	۱۱/۵	۲۴
۹	۷/۵	۱	۱۸	۵/۵	۴/۵	۱	۱۱	۲۵
۸/۵	۷/۱	۱	۱۷	۵	۵	۰/۵	۱۰/۵	۲۶
۸	۶/۷	۱	۱۶	۵	۴	۰/۵	۱۰	۲۷
۷/۵	۶/۳	۱	۱۵	۴/۵	۴	۰/۵	۹/۵	۲۸
۷	۵/۸	۱	۱۴	۴	۴	۰/۵	۸/۵	۲۹
۶/۷۵	۵/۶	۱	۱۳/۵	۴	۳/۵	۰/۵	۸	۳۰
۶/۵	۵/۴	۱	۱۳	۴	۳/۵	۰	۷/۵	۳۲-۳۱
۶/۲۵	۵/۲	۱	۱۲/۵	۳/۵	۳/۵	۰	۷	۳۴-۳۳
۶	۵	۱	۱۲	۳/۵	۳	۰	۶/۵	۳۶-۳۵
۵/۷۵	۴/۸	۱	۱۱/۵	۳/۵	۲/۵	۰	۶	۳۸-۳۷
۵/۵	۴/۶	۱	۱۱	۳	۲/۵	۰	۵/۵	۴۰-۳۹
۵/۵	۴/۶	۱	۱۱	۲/۵	۲/۵	۰	۵	بیشتر از ۴۰

توصیه هایی برای پدران



رابطه جنسی در حین بارداری

در این زمان ممکن است که همسران به صورت غیرمعمولی حساس باشد. در ۱۲ هفتگی بارداری ممکن است که همسران را تندخو و زودرنج ببایید. در حال حاضر نزدیک شدن به او برای برقراری رابطه ی جنسی مانند بازی کردن با دینامیت است. بنابراین با احتیاط و حساسیت به او نزدیک شوید. انتظار زیادی از او نداشته باشید. آیا او قبلا علاقه داشت که موهایش را نوازش کنید؟ ممکن است که در حال حاضر از این کار متنفر باشد. آیا او قبلا از یک عشق بازی در صبح لذت می برد؟ حالا این حالت تهوع است که صبح او را مشغول می کند. بنابراین قبل از اینکه شروع به عشق بازی کنید با او گفتگو کنید. اگر که خجالت می کشید آن را کنار بگذارید و آزادانه و صریح تر از همیشه با او گفتگو کنید.



هفته ۱۳

وضعیت جنین



علاوه بر داشتن ابعاد تقریبی یک هلو، سر بزرگش، حالا، تقریباً نصف طول تاج سر تا ناحیه باسنش را دارد. جنین تان 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 می‌کنند و چون می‌تواند آنها را به شکل نامنظمی حرکت دهد، ممکن است بتواند انگشت شستش را در دهان کند.

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



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 متأسفانه 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 اخیراً متوجه شده باشید، افزایش ترشحات واژینال است.

این ترشحات که کاملاً 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. متأسفانه، برای رسیدن به این منظور، ترشحات می‌تواند 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 می‌تواند 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).



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 برنامه ریزی کنید. تحقیقات جدید نشان داده که دیدن تصاویر اولین سونوگرافی به مردان در پا گذاشتن به مرحله پدر شدن، کمک می کند.
- ۳ بچه باعث شده دچار یبوست شوید؟ دیگر میوه ها 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 مزیت های 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 می شود، 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 برای تان پیش آمده باشد که چگونه غذای سالم و ناسالم را تشخیص دهید. در این قسمت حقایق درباره غذاها و نوشیدنی های غیرمجاز طی بارداری را برای تان شرح می دهیم.

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 می شوند، 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 بنوشید، الان که باردار هستید قطعاً 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 شود. علاوه بر کنار گذاشتن نوشیدن بیش از حد قهوه، به منابع دیگر که حاوی کافئین هستند 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 هستند که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود، برای تکمیل رشد چشم، پوست، استخوان و اندام‌های جنین ضروری است. منبع خوبی از ویتامین های B6 و C و فیبر است که به حرکات روده نیز کمک می کند. می توان تکه‌های خرد شده 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 شده، داروها و محصولات پوست (روی برچسب محصولات پوست دنبال لغت رتینول باشید) وجود دارد. برخلاف بتاکاروتن که طی بارداری کاملاً بی خطر است، میزان بسیار بالای ویتامین A به طرق مختلف خطر نقص مادرزادی را افزایش می دهد.



مصرف مواد غذایی که حاوی مواد نگهدارنده هستند را به حداقل برسانید

غذاهای نیمه آماده و آماده و فرآوری شده 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.

همچنین مصرف چای پررنگ یکی از عوامل به خطر افتادن سلامت جنین است و در این دوران مصرف چایی 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 تخمک گذاری را در زنان و همچنین مردان تحت تاثیر خود قرار می دهد. 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 می توانند زمینه را برای سقط جنین و همچنین زایمان زودرس فراهم کنند.

توصیه هایی برای پدران



تبدیل شدن به یک پدر



اگر در خلال فرآیند بارداری همسرتان، احساس دور بودن و طردشدگی می کنید، کاری در این باره انجام دهید. در ۱۳ هفتگی بارداری، همسران چیزهای زیادی 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 است که خود او هم متوجه نباشد که دارد شما را از خود دور می کند 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 احساس دوری و طردشدگی می کنید، نگاهی به قوانین مرخصی بارداری والدین در محل کارتان بیاندازید و برای زمان پس از تولد بچه برنامه ریزی کنید. با این روش اطمینان حاصل خواهید کرد که از وقایع جالب بعد از تولد نوزاد طرد و دور نخواهید بود.

هفته ۱۴

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

وضعیت جنین



بچه شما شروع به جست و خیز می کند

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

دیگر از خمیده بودن خبری نیست، گردن فرزندان بلندتر می شود که به راست نگه داشتن سرش کمک می کند. این شرایط به جنین شما نمای بیرونی صاف تری می دهد.



مو و کرک های بدن بچه شروع به جوانه زدن می کنند

در هفته ۱۴ بارداری، احتمالاً فرزندان کمی مو در می آورد، گرچه رنگ نهایی موها تا موقع تولد مشخص نمی شود و همچنین ابروها هم شکل می گیرند. رویش مو به سر بچه محدود نمی شود. بچه با لایه ای کرک مانند پوشیده می شود 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 می گیرد. 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 می ریزد.

سایر رشدهای این هفته شامل یک سقف درون دهان فرزندان می شود. همچنین فعالیت روده ای در حال تکامل است. روده هایش مکونیوم یا مامیزه را تولید می کنند که همان اولین مدفوع بعد از تولد است و اولین حرکات روده ای بچه را شکل می دهد.

وضعیت بدن شما



به سه ماهه دوم خوش آمدید

احتمالاً کمی سرحال تر هستید!

سطح انرژی تان در حال بازگشت می باشد. از این هفته به بعد مریضی های مادرانه و مدام رفتن به دستشویی برای ادرار، کم می شوند. کم کم در ظاهر تان تغییرات پدید می آید، بخاطر آن است که رحم شما بلاخره دارد از حفره لگنی بیرون می آید و در بخش پایینی شکم تان قرار می گیرد. حتی ممکن است بتوانید بالای رحم را حس کنید (ته رحم)، به شرط آن که درست در امتداد بالای استخوان لگن، زیر شکم تان 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 می کنند 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 کناره های شکم، امتداد می یابند، حفاظت شده است. در حالیکه رحم شما رشد می کند، لیگامنت های حمایت کننده کشیده و نازک می شوند تا با وزن در حال افزایش، منطبق شوند. این وزن، لیگامنت ها را می کشد و یک درد یا گرفتگی دردناک در بخش پایین شکم ایجاد می کند که اغلب هنگام تغییر ناگهانی موقعیت یا وقتی که از حالت نشسته یا دراز کشیده بلند می شوید یا سرفه می کنید، رخ می دهد.

بهترین راه تسکین

پای تان را بالا بگذارید و در یک موقعیت راحت بمانید، این باید کشش و درد را آرام کند.

سالم بمانید

کلید سالم ماندن، رعایت اصول بهداشتی است. زود به زود دست های تان را بشوئید، نوشیدنی، غذا یا مسواک را با کسی شریک نشوید و از افراد بیمار دوری کنید. اگر فکر می کنید هر بیماری ای گرفته اید، در اولین فرصت با متخصص تان صحبت کنید، چرا که او مشکل شما را با توجه به دانستن نیازهای ویژه تان، برطرف می کند. اگر یک عفونت باکتریایی است و آنتی بیوتیک تجویز شده است (آنتی بیوتیک ها در برابر ویروس های سرماخوردگی، بی اثر هستند)، نسبت به مصرف آنها تردید نکنید. خیلی از داروها خطرناک نیستند، بهترین درمان برای فرزندان این است که زودتر بهبود یابید.



نکات بیشتر



- ۱ عجیب نیست که الآن به لطف هورمون های بارداری خال های تان 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! فعالیت های ورزشی تان را ادامه دهید تا خطر دیابت بارداری را کاهش دهید.
- ۳ در این سه ماهه، افزایش وزن تان چشمگیر خواهد بود. به احتمال زیاد در هر ماه باقیمانده از بارداری تان، ۱ کیلو و ۸۰۰ گرم اضافه وزن پیدا کنید.
- ۴ توزیع مکمل های آهن و ویتامین D و ... در مراکز درمانی دولتی برای خانم های باردار و شیرده به صورت رایگان می باشد.

تغذیه بارداری



جنین درون بدن شما شکل می گیرد و همه ویتامین ها، مواد معدنی و کالری های مورد نیاز خود برای رشد و نمو را از طریق شما دریافت می کند. احساس فشار (علاوه بر سوزش معده) علائمی هستند که پدیدار می شوند. 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 احتمالاً در رژیم غذایی قبلی شما وجود داشته‌اند.

■ آهن

زمانی که حامله می‌شوید، روند خون‌سازی در بدن اهمیت زیادی پیدا می‌کند. از آنجایی که آهن به منبع تولید خون کمک می‌کند، 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 می‌شود، 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 استخوان‌های جنین می‌شود، 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 نمی‌تواند در بدن ذخیره شود باید مطمئن باشید که به طور روزانه این ویتامین را مصرف می‌کنید. این ویتامین را می‌توان از رایج‌ترین ماده غذایی که حاوی ویتامین C است دریافت کرد یعنی آب پرتقال، البته میوه‌های 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 میوه‌ها و سبزیجات.

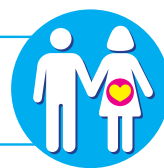
■ ویتامین D

بیشترین ذخیره ویتامین D در بدن شما از طریق نور خورشید و شیر تامین می‌شود. اگر به اندازه کافی شیر نمی‌نوشید 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 حتماً می‌دانید که در زمان بارداری به میزان زیادی کلسیم نیاز دارید. سعی کنید حتماً 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 بر این جنین به برخی چربی‌ها احتیاج دارد بویژه چربی‌های ضروری، همانند اسید چرب امگا ۳. DHA یکی از چربی‌های ضروری از مجموعه امگا ۳ می‌باشد و جزء اصلی مغز انسان و شبکه چشم می‌باشد. رشد مغز و چشم جنین به طور روزانه نیازمند دریافت میزان مناسب و کافی DHA می‌باشد. DHA در ماهی‌های روغنی مثل قزل‌آلا، ماهی کولی، کیلکا، ساردین، سالمون وحشی و تخم‌مرغ وجود دارد.





توصیه‌هایی برای پدران

نتایج مطالعات جدید به وضوح نشان داده است که وجود ماهی در رژیم غذایی زنان باردار با افزایش هوش فرزند ارتباط دارد. محققان در این بررسی‌ها به طور خاص رژیم غذایی زنان را در ۳ ماهه دوم و سوم بارداری که مهم‌ترین زمان رشد مغز جنین است، بررسی و مشاهده کردند، فرزندان زنانی که در این زمان ماهی مصرف کرده‌اند، نتایج بهتری در آزمایش‌های 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 امگا ۳ 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 گرفته‌اند. جیوه به عنوان سم سیستم عصبی شناخته شده است. تجمع بیش از حد جیوه در بدن عملکرد سیستم عصبی را مختل می‌کند و باعث بروز اختلال‌های شنوایی، لرزش عضلات، بی‌حسی عمومی و تغییرات متابولیسم می‌شود. دردهای مفصلی و مایه‌چ‌ای و افزایش خطر حمله قلبی نیز از عوارض تجمع بیش از حد جیوه در بدن است. وقتی پیشنهاد محدود کردن مصرف ماهی مطرح شد، مصرف این ماده غذایی در زنان باردار کاهش پیدا کرد. جیوه از طریق خون مادر وارد بدن جنین می‌شود و اگر مقدار آن بیش از حد مجاز باشد، می‌تواند خطرهایی داشته باشد. توصیه فعلی این است که زنان باردار دریافت جیوه را محدود کنند و ماهی‌هایی که مقدار جیوه زیادی دارند را مصرف نکنند.

این مطالعه‌ها تاکید می‌کنند مصرف بیشتر از ۳۴۰ گرم ماهی در هفته ممکن است فواید آن را از بین ببرد. غذاهای دریایی با اینکه سرشار از پروتئین‌اند، 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 بیشتری هستند، چون این ماهیان دارای طول عمر زیادی بوده و این سبب 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: شاه‌میگو، شاه‌ماهی، کفال، ماهی آزاد، ساردین، کلیکا، میگو، ماهی مرکب، تیلاپیا، قزل‌آلا، ماهی سفید، سالمون... که همگی سرشار از امگا ۳ هستند و برای بارداری بی‌خطرند. ماهی را با مواد اولیه اسیدی مثل آلیمو ترکیب کنید.

کیلیکا بخورید

ارزش تغذیه‌ای این ماهی در برخی موارد بیشتر از ماهی‌های بزرگ جثه است و ماهی کیلیکا به دلیل آن که به همراه استخوان مصرف می‌شود، غنی از کلسیم و فسفر است. کیلیکا 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 جنین



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

هر هفته که می گذرد، جنین بیشتر و بیشتر شکل بچه ای که در رویا تصور می کنید، می شود. تا به حال، گوش ها 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. جنین تان 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 می دهند، نیستید.



وضعیت بدن شما



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



خونریزی لثه ها

احتمالا متوجه شده اید که لثه های قرمز و متورمی دارید و حتی ممکن است زخمی، حساس یا موقع مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن، مستعد خونریزی باشند. طبق معمول کار هورمون های بارداری است که این بار لثه ها را تحریک می کند 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 می شوند، گرفتگی مزمن بینی و حتی خون دماغ را در این دوران تجربه کنید. احتمالا متوجه یک برجستگی کوچک روی لثه تان می شوید که به آن تومور بارداری می گویند. قبل از آن که نگران شوید، در نظر داشته باشید که این زوائد بی خطر، ترسناک نام گذاری شده اند اما کاملاً بی ضرر و بی درد هستند. اگر از آنها دارید، خودش بعد از زایمان از بین می رود.

مراقبت دندانی

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

وزن اضافه کردن



حتی اگر ۲۸/۳ گرم هم در سه ماهه ی اول به وزن تان اضافه نشده، الان وقت اضافه کردن وزن است، جنین شما بزرگ و بزرگ تر می شود. مسلماً، شما هم از حیث ابعاد، بزرگ تر می شوید! فرض تان این باشد که بطور ثابت و آهسته، هفته ای 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، هفته ای یک بار یا یک هفته در میان کفایت می کند، هر بار در یک زمان و تقریباً 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 روزانه ی دوز پایین آسپرین، می تواند پره اکلامپسی را تا ۲۴ درصد کاهش دهد.
- ۲ برای ثبت رشد و وضعیت بچه، پزشک یا مامای شما احتمالاً شروع به اندازه گیری فاصله ی بین بالای استخوان ناحیه زهار شما و راس رحم کرده است.
- ۳ ممکن است بین هفته های 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 می شود.

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 می شوند 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 هر روز 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 رشته ای) 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، می توانید 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 می کند منجر به این می شود 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 بیناندیشید

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 می کند، مثلا اگر از زیاد خوردن بروکلی خسته شوید، باعث می شود تمایل به غذاهای سالم را از دست بدهید. با کشف انتخاب های غذایی جدید، غذاهای تکراری را کنار بگذارید و شلغم به جای بروکلی، کدو حلوائی 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

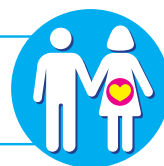
تحت تاثیر بسته بندی‌های زیبا، بازاریابی‌های هوشمندانه یا وعده‌های تطمیع کننده قرار نگیرید. فهرست خرید شما شامل تمامی مواد غذایی سالم و مناسبی است که شما و فرزندتان به آنها نیاز دارید، فقط مواردی را به آن اضافه کنید که مطمئن باشید برای هردوی شما مفید است.

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.



توصیه‌هایی 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 اسمی مختلف باشید.

مثلاً 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 می کنید بنابراین برای این کار وقت بگذارید تا انتخاب درستی داشته باشید.

پسر:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

دختر:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

هفته ۱۶

وضعیت جنین



چشمان جنین فعال می شوند

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 می تواند سر و گردنش را بیش از قبل صاف کند و به لطف رشد عضلات سطحی او می تواند کمی، اخم پر معنی و نگاههایی با چشم های نیمه باز داشته باشد و بالاخره چشمانش هم دارند کار می کنند، حرکات جانبی مختصری انجام می دهند و می تواند نور را درک کند، گرچه که پلک های چشم ها هنوز بسته اند. جنین شما کم کم بینا می شود، 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 الان نیمه شفاف است، پس اگر می شد که به درون رحم نگاهی بیندازید، می توانستید رگ های خونی بچه را از زیر پوستش ببینید.



هفته ۱۶ (سه ماه دوم)

جنین می تواند صدای شما را بشنود

در هفته ۱۶ بارداری استخوان های کوچک در گوش های جنین شما سر جای شان قرار گرفته اند، به همین دلیل وقتی صحبت می کنید به احتمال زیاد جنین صدای شما را می شنود. تحقیقات نشان داده است که بچه هایی که در رحم مادرشان، ترانه ای می شنوند، همان ترانه اگر بعد از تولد برای شان خوانده شود، آن را می شناسند.

وضعیت بدن شما



افزایش وزن تان در دوران بارداری

بعد از ۱۶ هفته بارداری، دارید به مرحله ای که برجستگی شکم تان 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 می دانید دلیل زیبایی برای آن وجود دارد. خودتان را به این چالش بکشید که شکل جدید بدن تان را بپذیرید و هر گرم که اضافه می کنید 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 می کند.



احتقان یا گرفتگی بینی

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

پیشامدهای التهاب بینی

التهاب و حتی شاید خونریزی. متأسفانه! این گرفتگی ممکن است در طول بارداری بدتر هم بشود، ولی احتمالاً متخصص شما هیچ دارو یا اسپری بینی آنتی هیستامین که به باز شدن مسیر بینی کمک کند، به شما نمی دهد. می توانید با خیال راحت از اسپری محلول نمکی یا بازکننده های بینی استفاده کنید، به ویژه اگر گرفتگی بینی واقعا آزاردهنده است.

امتحان کنید

قرار دادن یک مرطوب کننده در اتاق تان و چرب کردن بینی تان 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 پرت‌تر بوده و راحت‌تر پاره می‌شود، زیرا حجم خون و فشار شکمی در این دوران افزایش می‌یابد و هورمون‌ها سبب گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شوند. هر چه بیشتر پیش می‌روید احتمال تشدید واریس بیشتر هم می‌شود. بهبود رژیم غذایی می‌تواند عاملی برای کاهش فشار بر روی رگ‌ها و همچنین تقویت آن‌ها باشد مثلاً برنج سفید باید حتماً 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 دهد و موجب واریس دردناک شود. هر چه بیشتر پیش می‌روید احتمال تشدید واریس بیشتر هم می‌شود.

۲ برای مدت طولانی سر پا نایستید. وقتی می‌نشینید، پاهای تان 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، پاهای تان 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.



برنامه ریزی وعده‌های غذایی در بارداری

اگر قبلاً 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 اصلاً فکر خوبی نیست به خصوص اگر باردار باشید، در واقع بدترین ایده است. در هفته ۱۶ بارداری، داشتن یک برنامه منظم غذایی به بدن تان کمک می‌کند با علائم بارداری از تهوع صبحگاهی گرفته تا یبوست و هرچیزی که در این 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 می‌روید 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 نمی‌خورید چون اهل صبحانه نیستید؟ برای بچه مهم نیست بلغور جو می‌خورید 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 شب‌ها زودتر بخوابید این باعث می‌شود خوش خلق باشید.

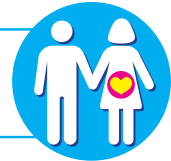
یادتان نمی‌ماند که غذا بخورید

خود را مجهز به ساعت هشداردهنده یا هر وسیله ای که آلام 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 می‌گذرانید یک یادآور (یادداشت) نصب کنید با این عنوان که «به نی نی غذا دادی؟». اگر قبلاً یکی از دلایل غذا نخوردن شما این بوده که کارهای خود را در اولویت قرار می‌دادید، الان معده خالی که باعث تهوع می‌شود وضعیت بدتری را برای تان 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 برای تان بهتر است.



چون قبلاً عادت نداشتید که مدام غذا بخورید، به همین خاطر احساس گرسنگی نمی کنید؟

وعده های کوچک غذایی در دفعات متعدد به شما کمک می کند با این شرایط وفق پیدا کنید بدون اینکه هضم آن برای تان سنگین باشد، به محض اینکه معده شما به این شرایط عادت کند به طور طبیعی احساس گرسنگی شروع می شود.



توصیه هایی برای پدران

من نگفتم چاق، گفتم جذاب

برای اولین بار در طول ماه های گذشته، همسران دوباره در حال کمی انرژی گرفتن است. اشتهاى 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 هورمون ها 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 همسران 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 می توانید آن را با هم انجام دهید. در حال حاضر همسران نمی تواند ورزش های سخت و سنگین انجام دهد اما با این وجود باز هم می توانید برای خودتان یک برنامه ورزشی دو نفره بریزید مثل یک پیاده روی دو نفره در عصر یا شب.

حرف های قشنگ و رویایی بزنید

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

یک فایده چشمگیر

ورزش کردن موجب آزاد شدن اندروفین شده و حس خوبی به شما می دهد که موجب بهتر شدن خلق و خوی همسران نیز می شود. هر دوی شما خیلی به این امر احتیاج دارید.

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



تقریباً 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، تقریباً 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 کاملاً طبیعی هستند.

وضعیت بدن شما



اشتهای تان بیشتر می‌شود

خوشبختانه، احتمالاً 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 اشتهای تان 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، نهایتاً به دوبرابر سبزی 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 وزن تان درست انجام می‌شود، ممکن است بخواهید اشتهای تان 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.

وضعیت جنین



در این هفته بچه، تمرین مکیدن و بلعیدن می‌کند

وزن کوچولوی تان حدود ۲۸/۳ گرم و اندازه اش تقریباً اندازه کف دست تان یا ۱۲/۷ سانتی‌متر شده است. چربی بدن بچه شروع به تشکیل شدن می‌کند و تجمع آن تا پایان بارداری تان ادامه می‌یابد، و با همین روال، تا موقع تولد، حدود دو سوم وزنش را چربی تشکیل می‌دهد.

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.



توقف خر و پف

اگر همسرتان تازگی‌ها متوجه عادت خروپف کردن تان شده است، همچنان شجاع باشید. احساس خفگی که اغلب خر و پف را به پا می‌کند، همگانی و زودگذر و یک اثر جانبی غیرمنتظره هورمون‌های بارداری است. گذاشتن یک مرطوب کننده هوا در اتاق خواب تان و کمی بالا نگه داشتن سرتان روی چند بالش 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 ضد عفونی 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 سائز سینه را افزایش دهند.
- ۲ اگر درد منظمی در پاهای تان احساس می‌کنید، احتمالاً مربوط به فشاری است که جنین به عصب سیاتیک وارد می‌کند. عصب سیاتیک، عصبی است که از زیر رحم به پاها می‌رود. یخ یا کیسه آب گرم را برای تسکین درد امتحان کنید.
- ۳ هورمون‌ها می‌توانند روی استخوان‌ها و لیگامنت‌های دهان تان اثر بگذارند و همچنین به دلیل تغییر PH و اسیدیته 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 نمی‌کند 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 گزینه‌ی 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 درخواست‌های 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 می‌توانند به شما در جایگزین کردن غذاها کمک کنند.

■ حجم غذایی که سرو می‌شود را در نظر بگیرید

در برخی رستوران‌ها حجم غذای اصلی برای یک نفر، می‌تواند برای یک روستا یا حداقل یک خانواده کوچک کافی باشد. در مقابل این تمایل که بخواهید بشقاب را کاملاً 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 لطفاً به دنبال نان سیوس‌دار (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.

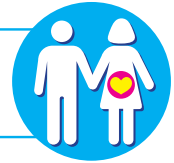
■ به تزیین‌های کنار بشقاب دقت کنید



این روزها حتی فست‌فودهای معتبر هم تزییناتی در کنار غذای اصلی دارند (مثلاً 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 آب‌پز، 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

آیا می خواهید که خودتان را غافلگیر و هیجان زده کنید؟ در ۱۷ هفتگی بارداری و در تست اولتراسوند پیش رو، همراهی با همسران را از دست ندهید.

شما با یک تصویر مات و محو که شبیه یک رادار بر روی صفحه نمایش است، مواجه می شوید. از پزشک می شنوید که این نوزاد شماس. در این زمان طبیعی است که نوزاد هیچ عکس العملی نسبت به شما از خودش نشان نمی دهد.

این بدان معناست که شما می توانید بفهمید (البته اگر هر دوی تان می خواهید) که صاحب یک پسر بچه پر جنب و جوش خواهید شد یا یک دختر بچه آرام. درباره این قضیه صحبت کنید که آیا می خواهید این راز را بفهمید یا نه (و مطمئن شوید که برای شنیدن این مساله قبل از رفتن به دکتر آمادگی دارید). در این باره یک سری ملاحظات کاربردی و همچنین احساسی وجود دارد. چون شما می خواهید لباس های مناسب جنس بچه و البته اسباب 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 دوی تان حرف های تان را زده اید.

در هر حال پزشک با انجام سونوگرافی ممکن است بتواند، مذکر یا مونث بودن نوزاد را تشخیص دهد و اگر که نمی خواهید به حدس و گمان درباره جنس بچه ادامه دهید می توانید شما هم از این مهم باخبر شوید.

همچنین پزشک با انجام سونوگرافی می تواند سلامت جنین را بررسی کند که قطعا این برای شما مهم تر از تعیین جنسیت است.



هفته ۱۸

وضعیت جنین



وضعیت بدن شما



طرز ایستادن تان تغییر می کند

رحم تان در هفته ۱۸ بارداری تقریباً به ابعاد یک طالبی رسیده است و تقریباً $\frac{3}{8}$ سانتی متر پایین تر از ناف تان قابل لمس است.

درد کمر

چیز دیگری که احتمالاً 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، حتماً با پزشک تان صحبت کنید.

سوزش معده

سوزش معده را کاهش دهید. این روزها، گاهی، فقط یک گاز از نان برشته هم می تواند دل و روده شما را به هم بریزد. برای شروع، آهسته بخورید و کاملاً بجوید، وعده های 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.



بچه خمیازه می کشد

۱۴ سانتی متر قد دارد و $1\frac{1}{2}$ کیلو گرم وزنش است. احتمالاً 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، احتمالاً 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 پیچیده تری را شکل می دهند. میلین سرعت انتقال پیام بین سلول های عصبی را افزایش می دهد.

عصب های 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، حساس تر می شود که یعنی نسبت به صداهای درون بدن شما هوشیارتر می شود.



مهرانه یسارون

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 خودداری کنید. اگر مجبور هستید بایستید برای کمک به برقراری جریان خون هر از چند گاهی پاهای تان را تکان دهید. بدن تان را خنک نگاه دارید و از حمام های گرم بپرهیزید. سعی کنید مدت طولانی گرسنه نمانید. لباس های آزاد و راحت بپوشید و از پوشیدن لباس های تنگ که جریان خون را کاهش می دهند، خودداری کنید.

۲ در طول سه ماهه دوم، بدن شما ریلکسین آزاد می کند، هورمونی که لیگامنت هایی که استخوان ها را کنار هم نگه می دارند، شل می کند و در نتیجه لگن و ران ها دچار درد می شوند و شاید قدم های بزرگ تری بردارید!

تغذیه بارداری



راهکارهایی برای افراد گیاهخوار

یک خانم باردار فقط با خوردن سبزیجات نمی تواند 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 گیاهخواری تان لطمه وارد شود. مادران گیاهخوار هم می توانند بچه هایی سالم پرورش دهند، چون می توانند بسیاری از مواد مغذی را از میوه ها و سبزیجات و غلات کامل دریافت کنند.

۱ پروتئین

پروتئین یکی از مغذی ترین مواد غذایی است که برای افراد گوشت خوار به راحتی تامین می شود. افراد گیاه خوار هم اگر انتخاب های صحیح داشته باشند، می توانند این ماده غذایی را دریافت کنند. مصرف سه مرتبه پروتئین در روز (حدود ۲۵ گرم) به این معنی است که یک وعده غذای کامل خورده اید.

پروتئین های مناسب برای گیاهخواران

حبوبات

این گیاهان قدرتمند سرشار از پروتئین هستند و احتمالاً قبلاً هم از این مواد غذایی مصرف کرده اید، مثل: نخود سبز، دانه سویا، نخود، ماش، عدس، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، بادام زمینی و کره بادام زمینی.

غلات سبوس دار

میزان پروتئین در غلات سبوس دار به اندازه ایست که نیاز پروتئینی شما را برطرف می کند. علاوه بر دارا بودن مقدار زیادی از مجموعه ویتامین های B، آهن هم دارند. نمونه هایی از غلات سبوس دار شامل: برنج قهوه ای، کورن فلکس سبوس دار،





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. می‌توانید 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. می‌توانید سویا را به صورت چیپس سویا و دانه های سویا استفاده کنید. همچنین از سویا مثل گوشت چرخ کرده می‌توان در غذاهای مختلف استفاده کرد، غذاهایی 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 احتمالاً 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 می‌کنند، 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 ویاار حاملگی ندارند مصرف آن را با نظر پزشک، زودتر شروع کنند.

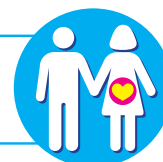
۴ ویتامین B12

وظیفه شما به عنوان یک گیاهخوار باردار این است که اطمینان پیدا کنید که به اندازه کافی در رژیم‌تان B12 وجود دارد، ویتامینی که فقط از طریق غذاهای گوشتی بدست می‌آید. B12 که مکمل اسید فولیک است علاوه بر کمک به رشد جنین، برای تشکیل سلول‌های قرمز خون و مواد ژنتیکی اهمیت زیادی دارد و نباید رژیم‌تان بدون آن باشد. احتمالا باید B12 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 علاقه‌مندان به مصرف شیر نیستید، هر روز باید چند دقیقه‌ای در معرض نور خورشید باشید. نور خورشید به تولید ویتامین D در بدن کمک می‌کند. این ویتامین برای حفظ سلامت دندان‌ها و ساختار استخوان‌ها بسیار ضروری است.

توصیه‌هایی برای پدران



آشپزی کردن در حین بارداری همسر

شما می‌توانید بهترین همسر باشید. می‌دانید چطور؟ یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا به مقام بهترین نزد همسران برسید این است که در تهیه غذا کمک کنید. شما مجبور نیستید که حتما هم آشپزی کنید. از آن جایی که غذای بیرون چیزی است که همسران برخی اوقات ویا می‌کند، گرفتن غذا از بیرون هم می‌تواند به شما کمک کند. در ۱۸ هفته بارداری ممکن است او آن قدر ویا کند که انگار همواره چیزهای خارج از منوی غذایی برای او مهم‌تر است. در این زمان غذاهایی مانند برگرها، سالاد سزار، سوشی و... را فراموش کنید. این‌ها مواردی هستند که برای جنین مناسب نیستند. همچنین از هر چیزی که خیلی تند باشد اجتناب کنید (مگر اینکه در موارد خاصی مادر آن را درخواست کرده باشد). از غذاهای چرب نیز پرهیز کنید. از آن جایی که به همسران 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 سایشش 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. نوروها بین مغز و عضلات، متصل شده اند و غضروفهای بدن در حال تبدیل به استخوان هستند.

تمام این رشدها دست به دست هم می دهند 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 می کنید، توجیه می کند!



این هفته اتفاق دیگری هم رخ می دهد

جنین صاحب لایه پوششی، پنیر مانند می شود. الآن ماده ای حفاظتی به نام ورنیکس کیسوزا (ورنیکس واژه لاتین وارنیش است، کیسوزا هم معادل پنیر است) پوست جنین شما را می پوشاند.

چرب و سفید است و از لنیوگو (موی کرک مانند)، چربی غدد بدن بچه و سلول های 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 می کند. بدون آن، بچه موقع تولد خیلی چروکیده به نظر می آید. موقع تولد که نزدیک می شود، ورنیکس می ریزد، گرچه بعضی بچه ها به ویژه آنها که زود به دنیا می آیند، موقع تولد هنوز با ورنیکس پوشیده شده اند.

وضعیت بدن شما



گرفتگی پا

گرفتگی پاها، اسپاسم های دردناکی که بالا تا پایین ساق پاهای تان 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 می شوید.

هیچ کس علت قطعی این اسپاسم ها را نمی داند اما می تواند به این خاطر باشد که عضلات پای شما از حمل این بار اضافه ی بارداری، خسته شده اند. همچنین، رگ هایی که خون را به پا می برند، یا خون را از پا به قلب بر می گردانند، به علت رشد مدام رحم، فشرده می شوند، در نتیجه ایجاد درد می کنند. همچنین گمان می رود 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 می دهد، لازم است که سریعاً بهبودش دهید، به ویژه اگر بین شما و خواب خوب شب شما قرار گرفته باشد.

یک راهکار سریع

پای تان را راست کنید و قوزک پا و انگشتان تان را به آرامی به عقب به سمت ساق پای تان 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 عضلات تان 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 بدن تان باشد، درک کردن حرکات سخت‌تر است. همچنین، تاریخ تعیین شده اشتباه هم می‌تواند شما را به شک بیاندازد که آیا اولین لگد مهم فرزندان 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 پزشک تان راجع به درمان آن بپرسید.

۲ آب به اندازه هر ماده غذایی اهمیت دارد. آب دارای مزیت‌های زیادی برای شما و جنین است مثل ساخت سلول‌های 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



درمان‌های گیاهی، مکمل‌ها و دمنوش‌های 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: مکمل‌های گیاهی اغواکننده‌ترین وعده‌ها 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 جینسنینگ 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 (کاملاً گیاهی) درج شده و از فروشگاه معتبر خریداری کرده اید اما حقیقت این است که این موارد به شما آسیب می‌رساند به خصوص الان که در هفته ۱۹ بارداری هستید، با مصرف این داروها جنین هم از آنها مصرف خواهد کرد. عبارت کاملاً گیاهی یا طبیعی دلالت بر بی خطر بودن این محصولات نیست و نمی‌توان به فروشگاه‌ها اعتماد کرد. داروهای گیاهی بطور قطع، آزمایش و تایید نشده‌اند و تحت آزمایش‌های بالینی قرار نگرفته‌اند، به این معنی که ممکن است، ایمنی آن‌ها مجهول و نامشخص باشد. 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 قبلاً آزادانه مصرف می‌کردید، مگر اینکه توسط پزشک تجویز شده باشند. اگر می‌خواهید طی بارداری مثل یک خانم طبیعی باشید درمان‌های 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 می‌توانید چای بدون کافئین خود را با پوست پرتقال یا لیمو، تکه‌های میوه (سیب، 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 است. هرگز از گیاهان خودرویی که در باغچه خانه تان است دم نکنید مگر اینکه دقیقاً بدانید چیست و اینکه خطری نداشته باشد. به طور کلی، اگر می‌خواهید بهتر بخوابید، انرژی بیشتری داشته باشید، از سرماخوردگی مصون بمانید یا سوزش سر معده تان کمتر شود، درمان‌های طبیعی را در پیش بگیرید و روندی سالم که مطابق با رژیم غذایی بارداری شماست را دنبال کنید.

دمنوش‌های مفید در دوران بارداری

■ دمنوش نعناع

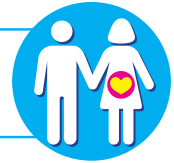


از نعناع تازه یا خشک شده به عنوان دمنوش می‌توانید استفاده کنید، همانند دم کردن چایی دمنوش را آماده کنید. بعد از جوش آمدن، آب بر روی قوری حاوی نعناع ریخته و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشد. نعناع حالت تهوع صبحگاهی و سوزش سردل را برطرف می‌کند. در ماه‌های اولیه بیشتر پزشکان مصرف این دمنوش را برای مقابله با حالت تهوع صبحگاهی توصیه می‌کنند. البته نعناع قابض است و در مصرف آن اعتدال باید رعایت شود.

■ دمنوش بابونه و بهار نارنج



بهترین دم نوش برای این دوران برای مادرانی که احساس اضطراب و استرس بیشتری دارند و نیاز به آرامش دارند، دمنوش بابونه و بهار نارنج است. بابونه و بهار نارنج را مخلوط کنید و مثل چای دم کرده و میل نمایید. این دمنوش، ضد استرس و آرامبخش می‌باشد. همچنین بابونه با بی‌خوابی مقابله می‌کند. مصرف آن قبل از خواب علاوه بر ایجاد خواب، باعث آرامش هم می‌شود.



توصیه هایی برای پدران

نیمه راه بارداری همسران 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 کاملاً خود را نشان دهند). هم اکنون نشانه‌های واقعی بارداری همسران کاملاً 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. سریعاً برنامه‌های تان را بریزید، مسافرت هوایی ممکن است در سه ماهه سوم بارداری محدود شود و حتی مسافرت‌های جاده‌ای نیز برای تان سخت‌تر شود (کمر همسران درد می‌کند و او به ندرت می‌تواند 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 جنین



وضعیت بدن شما



رشد مو و ناخن

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

اشتهای شما برمی‌گردد

بعد از هفته‌ها تهوع و عدم تحمل غذا که پشت سر گذاشته اید، احتمالاً کاملاً 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 خوراکی‌های مختصر می‌خورند بارداری سالم‌تری را در پیش خواهند داشت. پس، موقعی که گرسنگی‌های بارداری فشار می‌آورد، با همان غذایی که قبلاً 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.



شکم تان سنگین‌تر شده است

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

کنجاکو شده‌اید که این شکمی که به ابعاد هندوانه رسیده، دختر یا پسر 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، می‌توانید با سونوگرافی سه ماهه دوم که بین هفته ۱۸ تا ۲۲ برنامه ریزی شده است، جنسیت فرزندتان را بفهمید. این آزمایش منظم به متخصصان این امکان را می‌دهد که ببیند اوضاع آن داخل چطور است. اگر جنینی که حمل می‌کنید دختر است، این هفته رحمش کاملاً 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 جنین تان 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.



میراثه بزرگ

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 کاملاً 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. می‌توانید 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 می‌کنید. آگاه باشید: ممکن است تصور کنید این حرکات ریز، پروانه هستند، گازند یا شاید هم بنظرتان بیاید که غرغر کردن شکم تان است!
- ۲ اگر نمی‌خواهید فهمیدن جنسیت بچه تا روز تولدش طول بکشد، الان 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 می‌دهند.

تغذیه بارداری



نفخ و گاز معده در بارداری

در زمان بارداری چه عواملی موجب نفخ و گاز معده می‌شود 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 می‌شود و تا زمان زایمان ادامه دارد.

دلایل ایجاد این حالت ها چیست؟

به محض اینکه آزمایش بارداری تان مثبت می‌شود به نظر می‌رسد که شلوار جین تان 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. دلایلش را می‌خواهید بدانید؟



پروژسترون باعث می شود بافت نرم ماهیچه ها 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 آرام تر موجب نفخ می شود، 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 می شود.

آنچه لازم است بدانید

غذا خوردن بیشتر در این دوران و بزرگ تر شدن رحم باعث می شود به معده و روده فشار وارد شود. این ناراحتی از سوی فرزند شماست اما او ناخواسته باعث این مشکلات می شود.

راه حل هایی برای رفع این مشکلات

۱ آب بنوشید



مقدار زیادی آب بنوشید تا غذاها در سیستم بدن تان در حرکت باشند و در نتیجه از یبوست جلوگیری شود چون یبوست، نفخ را تشدید می کند.

۲ غذاهای فیبردار مصرف کنید

سبزیجات برگ سبز، غلات سبوس دار، حبوبات و میوه ها. البته مصرف بیش از اندازه فیبر نیز می تواند باعث گاز معده شود. اگر برای اولین بار است که می خواهید 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 وعده های 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 می شود و پریاد بودن معده نیز کنترل می شود.

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 معده تان می کردید، این هوا در بدن به صورت گازهایی دردناک می شود، 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 می آورید.

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 گذشته است. هیجان شما ممکن است در چند هفته ی گذشته کم شده باشد ولی احتمالاً دوباره به اوج خود خواهد رسید: 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. بعداً هم به او یک ماساژ درست و حسابی و پراحساس بدهید.

به خرید بروید

همسرتان 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 دیواری ها یا چیزهایی از این دست فکر نکنید اما یک نوزاد به لوازم زیادی ورای این موارد نیاز دارد. شما و همسرتان مانند یک تیم دونفره هستید و می بایستی هر دوی تان از لوازم موردنیاز بچه آگاه باشید. یک برگه شامل همه ی لوازم موجود برای یک بچه تهیه کنید و با همسرتان 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 می تواند مواد غذایی مورد نیاز خود را انتخاب کند و شما نیز در حمل کیسه های خرید به او کمک می کنید. همسرتان از این که او را مجبور نکرده اید که کیسه های سنگین خرید را کشان کشان تا خانه بیاورد، قدرتان شما خواهد بود.



هفته ۲۱

این را هم به یاد داشته باشید

مزه مایع آمنیوتیک روز به روز، بسته به چیزی که خورده باشید فرق می کند و این میز غذایی متنوع برای بچه غیر قابل فهم نیست. چون تا الآن جوانه های چشایی کوچولوی شما رشد یافته اند. 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 فرزندان بعدها کرفس، کدو سبز، فلفل دلمه ای را با اشتیاق بخورد؟ الآن خودتان تمامی این ها را بخورید!

وضعیت جنین



بچه حرکت می کند و می خوابد

بچه تان 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 رحم تان دارد و فضای زیادی برای چرخش، وارونه شدن و حتی به طور اتفاقی پشتک زدن دارد. با وجود این رقص هایی که در شکم اتفاق می افتند، باور اینکه بچه بخوابد، سخت است. ولی باورتان بشود یا نه، جنین به اندازه یک نوزاد می خوابد، تقریباً ۱۲ تا ۱۴ ساعت در روز! (ای کاش شما هم می توانستید کمی بخوابید!)

جوانه های چشایی بچه رشد می کنند

وقتی در هفته ۲۱ بارداری هستید، جنین هرروز مقداری از مایع آمنیوتیک را می بلعد، 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.



وضعیت بدن شما



ترک های پوست

در بیست و یکمین هفته بارداری، احتمالاً بچه شما، رد پایش را بر روی پوست شما می گذارد، ترک های پوستی هنر نمایی های کوچولوی شماست، این ترک های پوستی، سرتاسر شکم تان، باسن، ران ها، مفصل ران و پستان ها 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 مادران هم در بارداری دچار کشیدگی پوست شده، نامزد احتمالی این رویداد هستید. زنانی که پوست شان تیره است کمتر این مشکل را خواهند داشت (به علاوه این که روی پوست های تیره، چندان هم مشخص نیست) ولی دخترانی که پوست بور دارند معمولاً چندان خوش شانس نیستند. متأسفانه، هیچ راه اثبات شده ای برای پیشگیری از زیگزاگ شدن پوست توسط ترک ها وجود ندارد. استفاده از مرطوب کننده ها مثل کره کاکائو، روغن زیتون، روغن نارگیل، روغن کنجد، از خشکی و خارش که بخاطر کشیدگی پوست در بارداری ایجاد می شود، جلوگیری می کنند.



اضطراب را کاهش دهید

حالا که کم کم به نظر باردار می آیید و آن لگدها دیگر با گاز اشتباه گرفته نمی شوند، ظاهرا حقیقت بارداری دارد خودش را نشان می دهد. 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 می کند به نگران شدن و ترسیدن انگار که مسافر به 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 می دهند که افکاری مشابه را تجربه کرده اند. مهم تر از همه، این ترس ها را با همسران مطرح کنید، کسی که درست به اندازه خودتان به این هم حس نیاز دارد.

نکات بیشتر



- ۱ شما باید ورزش کنید، ورزش های سبک، مثل شنا، یوگا یا پیاده روی. به لطف ریلکسین که لیگامنت های تان را شل می کند، الان بیشتر در معرض آسیب هستید.
- ۲ رسما باید مراقب برخوردها با شکم تان باشید! بیشتر مردمی که شما را می بینید می فهمند که شکم بزرگ تان بخاطر پر خوری نیست.
- ۳ چون بدن تان حدود ۵۰ درصد بیش از زمان قبل از بچه دار 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 پیروی 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 نمی کند.

این نیاز ناگهانی برای خورسانی به چه علت است؟

در هفته ۲۰ بارداری، منبع ذخیره آهن بدن تان (همانی که موقع توقف پریود، ذخیره شده) تقریبا خالی می شود و درست در همین زمان جنین در حال رشد، برای دریافت گلبول های 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 شدیداً ضعیف می شوید، به آسانی خسته می شوید یا نفس کم می آورید و حتی گاهی اوقات کم خونی منجر به غش کردن هم می شود. اگر دوست ندارید این شرایط را تجربه کنید، با دنبال کردن یک برنامه ساده چهار مرحله ای می توانید 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 شود (اگر ذخیره آهن شما بسیار پایین باشد پزشک این مکمل را با دوز بالاتر برای تان تجویز می کند). به خاطر داشته باشید که طی حاملگی، مکمل آهن باید علاوه بر ویتامین های 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 اسفناج دوست ندارید از اسفناج 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 راه های مصرف اسفناج، بورانی اسفناج است. اسفناج پخته شده را با ماست مخلوط کنید، مقداری سیر تازه و فلفل سیاه به آن اضافه کنید.

۳ میزان کافئین را کاهش دهید

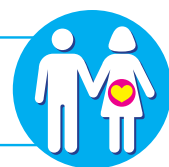


کافئین ممکن است شما را سر حال کند اما اثرات آهن را تخریب می کند. اگر استیک غنی از آهن را با نوشابه میل کنید، مقدار آهنی که باید جذب بدن تان شود را کاهش می دهید (علاوه بر این بهتر است مصرف کافئین را طی حاملگی کنار بگذارید).

۴ ویتامین C را در برنامه خود داشته باشید

ویتامین C بهترین دوست آهن است چون جذب آهن را افزایش می دهد. بنابراین مکمل آهن 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 می رسیم که ممکن است شما چیزی در مورد آن ندانید: کوئیکنینگ یا اولین حرکات نوزاد در شکم مادر. اما همسر شما از آن مطلع می باشد و منتظر آن بوده است. اولین حرکات نوزاد و حرکت جنینی (Fetal Movement) زمانی که دستان و پا های کوچک نوزاد، به اندازه ی کافی بزرگ شده، احساس می شوند.



بعضی مواقع بین هفته ۱۸ و ۲۲ بارداری همسر تان احساسی مانند حرکت یک پروانه در شکمش را به شما اعلام می کند. اما این نوزاد است و پروانه ای در کار نیست. در حدود ۲۱ هفتگی بارداری این شواهد فیزیکی در کنار شکم برجسته همسر تان نشان می دهد که او یک نوزاد در شکمش دارد.

این سوال مطرح می شود که شما بعنوان شوهر چه زمانی می توانید این لگدها را احساس کنید؟ این حرکات در حال حاضر و تا چند هفته آینده به 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، تقریباً 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. احتمالاً اگر می‌توانستید کوچولوی‌تان را از نزدیک و بصورت رنگی ببینید، شگفت زده می‌شدید! 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 تقریباً 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 کاملاً بسته). ولی به یاد داشته باشید، مگر مواقعی که چراغ قوه به شکم‌تان بتاباند (که البته می‌توانید این کار را نکنید)، اغلب درون شکم‌تان جای دنج و تاریکی برای بچه است. بچه همچنین می‌تواند صدای شما، ضربان قلب‌تان، قاروقور شکم‌تان و صدای گردش خون بدن‌تان را بشنود.



وضعیت بدن شما

رشد پا

در هفته ۲۲ بارداری، رحم‌تان حدوداً 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 سبیل پا می‌تواند به ورم بارداری نسبت داده شود ولی دلیل دیگری هم برای افزایش سبیل 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 (احتمالاً 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 سر جای‌شان باقی بمانند (مثل آنهایی که روی پای‌تان هستند)، قائل نمی‌شود.



نتیجه



وقتی که لیگامنت‌های پا شل شوند، 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 می‌آیند. 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، احتمالاً دارو می‌گیرید تا از مشکلات پیشگیری شود.
- ۳ اگر گرفتگی‌های ناگهانی پا یا 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 بینید که وزن‌تان 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 می‌خورید و گاهی به خاطر این است که برای رفع حالت تهوع مواد پر کالری می‌خورید. 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 ناراحتی‌ها با افزایش وزن دوجندان می‌شود.

■ فشارخون بالا

داشتن فشارخون بالا در سه 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، جدا شدن 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 استفاده از پنس و وکیوم پیش آید. ممکن است حتی احتمال سزارین افزایش یابد (که پس از سزارین سختی‌های ترمیم و بهبود وجود دارد).

■ زایمان زودرس



هر چقدر BMI بالاتر باشد احتمال اینکه بچه زودتر به دنیا بیاید بیشتر می‌شود 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 داشته باشید، پس از زایمان برای کاهش وزن باید زمان طولانی‌تری صرف کنید این در صورتی است که طبق راهکارهای اضافه وزن بارداری پیش نروید. علاوه بر این زنانی که بیش از اندازه چاق می‌شوند و ظرف ۶ ماه پس از بارداری این اضافه وزن را از بین نمی‌برند، 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، مخصوصاً 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 است، چون شما هنوز به غذاهایی با کالری مناسب برای تغذیه بچه احتیاج دارید. وزن کم کردن ایده خوبی نیست مخصوصاً که باردار هم باشید، اصلاً خوب نیست اما می‌توانید میزان افزایش وزن را کمتر کنید. خوراکی‌های ساده، مغذی و کم کالری می‌تواند 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 می‌خورید باشید. ممکن است

مقدار غذایی که در رژیم برای شما در نظر 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 میوه‌ها 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، پنچ قاشق غذاخوری ماست معمولی، پودر سیر یا سیر رنده شده، فلفل سیاه، نمک، پودر نعنا یا پونه خشک، نصف قاشق چای 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:



پدر شدن

همچنان وقتی که ماجرای تولد فرزند شکل جدی به خود می‌گیرد، فکریایی درباره ی نوزاد به سراغ تان می‌آیند؟ نگران نباشید. این شرایط عادی است. وقتی که همسرتان ۲۲ هفته باردار است، ممکن است از خودتان بپرسید که شما چگونه 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 راه‌هایی ارائه می‌شود که اطمینان قلبی خود را می‌توانید توسط آنها تقویت کنید.

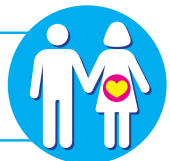
۱ درباره ی بارداری و نوزادان زیاد مطالعه کنید. دانایی یک قدرت است.

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

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

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

توصیه‌هایی برای پدران



هفته ۲۳



وضعیت جنین

افزایش وزن جنین

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

پوست کوچولوی تان، کمی چروکیده است، چون سرعت رشد پوست بیش از چربی است ولی به زودی، به محض این که تمام بخش ها با ذخیره چربی پر شوند، بدنش شکل می گیرد. به محض تولد فرزندتان، به خوبی چاق و توپر می شود، از گونه های تپل گرفته تا انگشتان گوشه ها! و گرچه در هفته ۲۳ بارداری اندام ها و استخوان های بدن فرزندتان از زیر پوستش (که به خاطر سرخرگ ها و سیاهرگ هایی که زیر آن در حال رشد هستند، ته مایه رنگ قرمز دارد) مشخص اند، ولی وقتی ذخیره های چربی در محل های شان قرار بگیرند، دیگر مثل الان شفاف نخواهد بود.



ایستاده بمان

۱۰۰

خودمراقبتی هفته به هفته بارداری

می توانید صدای ضربان قلب بچه را با یک گوشی طبی بشنوید

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



وضعیت بدن شما

اکنون فرزنددی که انتظارش را می کشید به راحتی در شکم تان پناه گرفته و تا به حال حتما متوجه شده اید که بارداری از سر تا انگشت پای تان را تحت تاثیر قرار می دهد (و تقریباً 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 پاهای تان دارند رشد می کنند. کف دست ها و پاهای تان ممکن است قرمز باشند و ممکن است بیشتر مستعد عرق سوز و جوش های ریز پوستی باشید. ترک های پوستی به صورت رگه های مکرر صورتی و بنفش روی تقریباً هر سطحی از پوست شما ظاهر می شوند.

لک شدن پوست

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

خط تیره یا لینه آ نیگرا علامتی شایع از بارداری است (بیشتر در زنانی که پوست تیره دارند جلب توجه می کند). لینه آ نیگرا که از ناف تا ناحیه لگن رد می شود، توسط همان هورمون های بارداری ایجاد شده که تمام تغییر رنگ های پوستی که می بینید را سبب می شوند. مثل سایه تیره تر دور نوک پستان های تان و کک و مک های عمقی تر روی بازوها و پاهای تان، بعضی خانم ها (بازهم، بیشتر بین آنهایی که پوست تیره تر دارند شایع است) تغییر رنگ در پوست صورت شان هم



راهنمای خودمراقبتی خانواده (۴)

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 شده بنشینید. پس از تولد نوزاد می‌بایستی که این خط به تدریج و به خودی خود محو شود اما یک سری توصیه‌های فوری می‌تواند کمک کند که در این زمان این خط کمتر مشخص باشد:

■ خوب غذا بخورید

بر طبق شواهد 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 وسواس خیلی زیادی هم روی دقت اجرا کردن این رژیم نداشته باشید چون با استفاده از مکمل‌های دوران بارداری نیز مقدار زیادی از آن را دریافت می‌کنید). چه این کار لینه آنیگرا (Linea Nigra) را به حداقل برساند و یا نه، در هر صورت انجام آن مطمئناً 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 است. نه فقط چون کمک می‌کند از پس اضطراب‌های بارداری بربیایید (و به زودی هم انقباض‌های زایمان)، بلکه بخاطر اینکه در زندگی جدیدتان به عنوان یک مادر به کار خواهند آمد.

اگر زمان کلاس رفتن را داشته باشید، یوگا به طرز فوق العاده‌ای کاهنده استرس است ولی یک تکنیک آرامبخش (مدیتیشن) بارداری را معرفی می‌کنیم که می‌توانید تقریباً هرجایی و هر زمانی برای آرام کردن روح تان استفاده کنید:

۱ بنشینید و چشمان تان را ببندید و یک منظره زیبا و آرام را تصور کنید (مثل غروب در ساحل مورد علاقه تان، موج‌هایی که به آرامی روی ساحل می‌آیند، منظره یک کوهستان آرام با یک جویبار خروشان،...).

۲ سپس تمرین را از انگشتان پا شروع کنید تا به صورت برسید و روی استراحت دادن هر عضله تمرکز کنید. آهسته و عمیق نفس بکشید، فقط با بینی و یک واژه را (مثلاً «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 متأسفانه، خواب راحت تر نمی شود. بی خوابی بارداری تقریباً ۷۸ درصد زنان باردار را تحت تاثیر قرار می دهد. سعی کنید با یک بالش بین ساق پاها و با زانوهای خم شده استراحت کنید.
- ۲ حالا که هفته ها از باردار شدن تان می گذرد، وقت آن است که به مرخصی بارداری فکر کنید. مرخصی پدرانه را فراموش نکنید. از همسر تان بپرسید که نظر کارفرمایش چیست.
- ۳ همیشه یک بطری آب همراه تان داشته باشید. اینکه بدن تان همیشه آب داشته باشد به نگاه داشتن مقدار خون اضافی کمک می کند، مایع آمینوتیک را تازه می کند، تولید شیر را تقویت می کند و بسیاری مزایای دیگر دارد.
- ۴ اگر خسته هستید! روی پهلوی چپ تان چرت بزنید. این کار، رحم در حال رشد شما را، از فشار آوردن بر روده ها و رگ های بزرگ خونی باز می دارد و اجازه می دهد که خون بیشتری به بچه برسد.

تغذیه بارداری



در دوران حاملگی طبق بودجه تان غذا بخورید



حساب و کتاب کردن پول های 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 زمانی که به هر تومان آن احتیاج دارید. اما جای نگرانی نیست، می توانید با خیال راحت در هفته ۲۳ بارداری شاهانه غذا بخورید بدون اینکه بخواهید مثل یک ملکه خرج کنید. با کمی دوراندیشی و درایت می توانید غذاهایی ارزان تر بخورید که نسبت به غذاهای پرهزینه، سالم تر هم باشد.

کیف غذا را در نظر داشته باشید



ناهارتان را با خود به محل کار ببرید. با این کار صرفه جویی هم کرده اید. می توانید خودتان مقایسه کنید: هزینه ای که برای یک ساندویچ آماده می پردازید در ضمن نمی دانید چگونه و با چه کیفیتی درست شده نسبت به ساندویچی که خودتان از مرغ و سبزیجات درست می کنید، خیلی بیشتر است (برای نوشیدنی هم می توانید از آب سرد کن استفاده کنید که رایگان هم هست). به جای معطل شدن 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 ارزان ترین نوشیدنی منو است را انتخاب کنید در ضمن بهترین انتخاب برای شما و بچه است. هم پول تان پس انداز می شود و هم اینکه یک نوشیدنی بدون کالری نوشیده اید.

در زمینه غذا خوردن به دنبال راحتی خود نباشید



همیشه غذاهای سریع 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 سدیم و شکر می شود. با خرید مواد غذایی خودتان در زمان و پول صرفه جویی کنید و هر وعده غذایی را فریز کنید. در عرض ۵ دقیقه می توانید به راحتی با روغن زیتون و سرکه و خردل و آب لیموترش تازه سس درست 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.

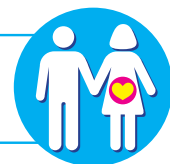
غذای مقوی و آسان

سوپ هویج و اسفناج



عدس (حتما از قبل در آب بخیسانید تا نفخ به حداقل برسد) را در آب بریزید در حد نیم پز شدن بپزید. هویج را نگینی خرد و به آن اضافه کنید. وقتی کاملا پخته شدند اسفناج خرد شده را به آن اضافه کنید. حدود ۸ دقیقه درب قابلمه را بردارید. این کار باعث می شود اسفناج رنگ بهتری داشته باشد. شیر را همراه عصاره مرغ، نمک و فلفل اضافه کنید و هر از گاهی سوپ را هم بزنید. در آخر برای لعاب بیشتر، برنج یا رشته سوپی اضافه کنید. در اسفناج می توانید مقادیر زیادی آهن، ید، ویتامین های B، ... پیدا کنید که تمام آنها املاح معدنی مفید برای بدن محسوب می شوند.

توصیه هایی برای پدران



لذت بردن از رابطه زناشویی در هنگام بارداری



چیزهایی که در این زمینه شنیده اید درست است. در این مرحله از فرآیند بارداری، همسران دقیقا ممکن است بیش از هر زمان دیگری در زندگی اش از رابطه زناشویی لذت ببرد. در هفته ۲۳ بارداری، اندام های تناسلی او به دلیل تاثیر هورمون ها و خون، متورم هستند و عصب های آلت تناسلی او بسیار حساس اند. 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 بازی کرده و قدرتان او نیز باشید. بگذارید او بداند که در حال حاضر چقدر برای شما جذاب بوده و بدنش برای شما چقدر عالی است. مانند همیشه بدون این که پیش تر از او بپرسید کار خاصی انجام ندهید و حواس تان 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 تقریباً ۲۱/۵ سانتی متر طول دارد (سایز استاندارد کاغذ A۴) و ۶۸۰/۳ گرم وزن دارد. به طور پیوسته، مقدار ۱۷۰ گرم در هر هفته وزن اضافه می کند. 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) تقریباً به طور کامل شکل گرفته است که با مژه‌ها و ابروها و موها کامل شده است. موی نوزاد مشکلی، بور یا قهوه‌ای است؟ الان 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.



ایمرا نه بزرگ

۱۰۴

خودمراقبتی هفته به هفته بارداری

شنوایی جنین

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



وضعیت بدن شما

اگر لباس راحتی قبلی‌تان را الان بیرون می‌پوشید، به جمع خوش تیپان خوش آمدید! تقریباً هر خانم بارداری، وقتی که رحم در حال بزرگ شدنش به هر چیزی که سر راهش باشد فشار بیاورد، نافش بیرون می‌زند. 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 می‌توانند داشته باشند، نگاه کنید.

سندرم تونل کارپال

احتمالاً بی‌حسی ناخوشایند مچ و انگشتان دست در این هفته به سراغ‌تان می‌آید. این سندروم تونل کارپال است. سوزن سوزن شدن و بی‌حسی آزاردهنده‌ای که در مچ و انگشتان دست حس می‌کنید معمولاً مربوط به کاری است که حرکات تکراری می‌طلبد (مثل تایپ کردن)، ولی تونل کارپال به زنان باردار به دلیل دیگری حمله می‌کند (گرچه کار مکرر قطعاً می‌تواند نقش داشته باشد). ورم کردن که کاملاً در طول بارداری طبیعی است، باعث می‌شود در طول روز مایعات در انتهای پایینی بدن‌تان جمع شوند که مجدداً به بقیه بدن‌تان (وقتی که دراز می‌کشید) توزیع می‌شوند، و این وضعیت به



راهنمای خودمراقبتی خانواده (۴)

عصبی که از مچ دستتان عبور می‌کند، فشار می‌آورد. این باعث بی‌حسی، سوزن سوزن شدن، درد یا درد خفیفی در انگشتان، دست یا مچ می‌شود. با پرهیز از خوابیدن روی دست‌ها و نگذاشتن دست‌ها روی بالشت (بالا تر 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، مکرراً به دستان تان استراحت بدهید و دست‌های تان 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

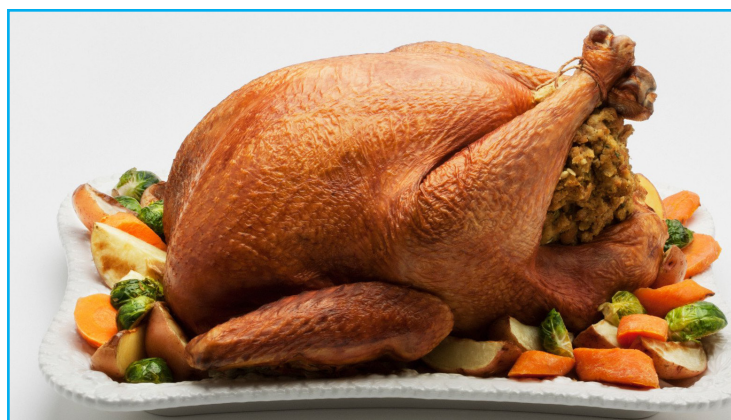
حتماً شنیده‌اید که بارداری همراه با شماری از نشانه‌ها و مشکلاتی است، بیشتر آنها چندان خوشایند نیستند (راستش، هیچ کدام از آنها خوشایند نیستند، مگر اینکه رشد سریع موها و ناخن‌ها و پستان‌ها را حساب کنید) مثل کف دست‌هایی که قرمز و سوزن سوزنی می‌شوند. سرخی ممکن است به کف پاهای تان هم گسترش یابد (گرچه احتمال کمتری وجود دارد که به آن توجه کنید چرا که دیدن پای تان سخت‌تر می‌شود). با این که این یک نشانه‌ی نسبتاً طبیعی است (به خصوص در این زمان از بارداری)، حتماً راجع به آن به دکترتان بگویید چون احتمال کمی هست که نشانه‌ی یک عارضه‌ی نادر بارداری به نام کولستاسیس باشد. واقعاً برای تمام نشانه‌های بیگانه‌ای که طی ماه‌های بارداری تجربه می‌کنید، می‌توانید 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 سرخ‌تر کند پرهیزید، مثل گرم‌زده شدن، حمام یا دوش‌های طولانی و داغ داشتن یا زیادی گرم لباس پوشیدن یا جوراب و یا دستکش‌های خیلی تنگ.

۱ پزشک‌تان برای شما بین هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ یک تست گلوکز (آزمایش قند خون) می‌نویسد. سطح قند خون تان 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. ماده‌های دیگر در گوشت بوقلمون وجود دارد که به آن اسید آمینه تربیتوفان می‌گوییم و مقادیر زیاد آن موجب خوابی آرام می‌شود.

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

نکات بیشتر



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 گران‌تر از مواد غذایی معمولی هستند و درواقع ارگانیک یعنی بدون هیچگونه هورمون و مواد افزودنی و طبیعتاً 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 استانداردها 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.

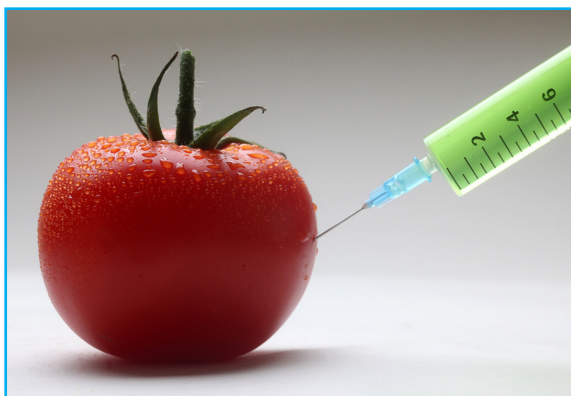
۲ هیچ کود شیمیایی بکار گرفته نشده باشد.

۳ از هیچ علف هرز کشی 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 کش ها را کاهش می دهد. این مطلب با مصرف آفت کش هایی خاص که می تواند بر سلامت مادر و بچه تاثیر طولانی مدت داشته باشد، مرتبط است.



آنتی بیوتیک ها: در رابطه با آنتی بیوتیک هایی که به حیوانات داده می شود 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 می کنند 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، آنها 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 نکرده اند.



نکته هایی برای خرید مواد غذایی ارگانیک

- ۱ زمان خرید محصولات ارگانیک دوبرابر بیشتر خرید کنید.
- ۲ مواد غذایی ارگانیک در فروشگاه های معتبر به فروش میرسد و امروزه در فروشگاه های 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 بخريد 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 کاملاً بی خطر است، گرچه در معرض آفت کش نبوده اند اما مواد غذایی ارگانیک می توانند با باکتری آلوده شوند پس فرقی نمی کند مواد غذایی معمولی بخريد یا ارگانیک و در هر دو حالت باید گوشت، ماهی و مرغ را کاملاً بپزید و دیگر این که محصولات را پیش از خوردن با دقت بشویید.

توصیه هایی برای پدران



خط سیاه (Linea Nigra)

آیا اخیراً متوجه یک خط در نزدیکی ناف همسر خود شده اید؟ به این خط اصطلاحاً لینه آ نیگرا (Linea Nigra) گفته می شود و در واقع همواره وجود داشته است. اما در حال حاضر و در هفته ۲۳ به بعد بارداری فقط کمی تیره تر بنظر می رسد.

چه چیزی موجب بوجود آمدن آن می شود؟

دلیل این اتفاق هورمون های بارداری است. این هورمون ها که مسئول رخ دادن تغییرات غیرعادی دیگر هم روی پوست همسران هستند، موجب تیره تر شدن خط سفیدی می شوند 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 می شود. در این زمان پوست همه بدن دارای رنگ های شدیدی می شود (ممکن است متوجه تیره شدن پوست صورت همسران نیز شده باشید که با عنوان ماسک بارداری یا Chloasma شناخته می شود). بدین ترتیب یک خط غیر عادی با باردار شدن روی بدن شکل می گیرد



چیزی که لازم است تا در این باره بدانید

نوزاد شما در این زمان در داخل شکم کاملاً در راحتی و آرامش است در حالی که خود مادر در بیرون در حال تجربه کردن موارد غیرعادی می باشد. 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 می شود.

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 فرزندان صورتی‌تر می‌شود، نه به خاطر آنکه گرمش باشد (در حقیقت، مایع آمنیوتیک به خوبی دما را تنظیم می‌کند که یعنی فرزندان را همیشه در دمای مناسبی نگاه می‌دارد)، بلکه چون رگ‌های کوچک خونی اش که مویرگ نامیده می‌شوند زیر پوستش تشکیل و با خون پر می‌شوند. کمی بعد در این هفته، رگ‌های خونی همچنین در ریه‌های بچه هم گسترش می‌یابند که آنها را یک قدم به رشد کامل نزدیک‌تر می‌کند 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. ریه‌ها شروع به ترشح سورفکتانت می‌کنند، ماده‌ای که به ریه‌ها کمک می‌کند تا بعد از تولد بچه با اکسیژن پر شوند و گسترش یابند، اما ریه‌ها هنوز برای آن که به طور کارآمد اکسیژن را به جریان خون بفرستند و دی‌اکسیدکربن را با بازدم بچه آزاد کنند، خیلی غیر پیشرفته‌اند.



ایمرا نه بشارن

سوراخ‌های بینی بچه باز می‌شوند

ریه‌ها تنها سیستمی نیست که برای ورود هوا آماده می‌شود. سوراخ‌های بینی فرزندان که تا به حال بسته بوده‌اند، 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 صرفاً دردناک باشد و حتی باعث خونریزی مقعدی شود. یبوست می‌تواند 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 کاملاً 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.
- در صورت بدتر شدن بیماری حتماً با پزشک خود مشاوه 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 دندان‌ها 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 دندان‌ها منظم خودش را نشان می‌دهد) 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 رحم‌تان به اندازه ی یک توپ فوتبال است و پوست‌تان را می‌کشد. تمام این‌ها ممکن است باعث خارش شکم‌تان بشود. در صورت نیاز از مرطوب‌کننده 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 احتمالاً کمی بازی نام‌گذاری 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 کاملاً برعکس، این افراد به اندازه کافی وزن اضافه نمی کنند. این امر می تواند دلایل مختلفی داشته باشد، متابولیسم، بافت های بدن، تهوع صبحگاهی، از دست دادن اشتها و یا هر دلیل پزشکی دیگری که باشد، مشکلاتی را برای شما بوجود خواهد آورد.

کودکانی که مادران شان طی بارداری زیر ۹ کیلو، وزن اضافه کرده اند، 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 (استثنا: 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 از دست 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 تغذیه ای 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 می کنند تا طبق برنامه غذایی صحیح پیش روید.

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

۱ کالری بیشتری بخورید



اگر مقدار صحیحی کالری می خورید 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. انتخاب های 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 فعلاً مصرف سالاد در حجم زیاد را کنار بگذارید



برای اینکه اشتهای تان سرکوب نشود، نصف محتوای سالاد را بعد از غذای اصلی بخورید. منابع غنی تر 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. خوراکی هایی که شکر زیاد دارند یا سرخ کردنی های چرب وزن اضافه می کنند اما مغذی و سالم نیستند و شما باید هر دو مورد را در نظر 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 می کردید الان باید کمی استراحت به خود بدهید (هر چه بیشتر کالری بسوزانید، سخت تر وزن اضافه می کنید). 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 می شوند که به آن تهوع و استفراغ شدید می گویند (Hyperemesis Gravidarum) که طی آن تهوع و استفراغ مثل حالت ویا ر حاملگی معمولی نیست و شدیدتر است. در این وضعیت هیچ ماده غذایی در معده شما نمی ماند و مشکل ساز است. این وضعیت بیشتر برای زنانی پیش می آید که چند قلو دارند یا سابقه تهوع داشته اند. 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 همسران قادر به انجام آن ها نیست او را یاری کنید. اگر هم فکر می کنید که برای انجام این کارها در پایان روز خسته هستید، به مورد زیر دقت کنید: همسر بارداران نسبت به شما که دارای وضعیت عادی هستید، نیاز به انرژی بیشتری دارد. این فرآیند در بدنش او را خسته می کند. خسته تر از هر زمانی که او را تا به حال دیده اید. 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 رخت های چرک بگذارید، غذا آماده کنید و ظرف ها 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. همسران به شما نیاز خواهد داشت در نتیجه مراقب او باشید.



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

هفته ۲۶



وضعیت جنین

چه خبر از کوچولو؟ حالا ۹۰٪/۱ گرم وزن دارد و بیش از ۲۲/۸ سانتی متر طول دارد. بچه به زودی کمی در رحم تان دچار گرفتگی عضله می شود ولی نگران نباشید، هنوز فضای زیادی برای رشد فرزندان وجود دارد. این فقط به این معناست که ژیمناست شما فضای کمتری برای پشتک‌ها، چرخ و فلک‌ها و سایر شاهکارهای المپیک‌اش خواهد داشت.

چشم‌های بچه باز می شوند

چشم‌های فرزندان 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 می کند) است. این یعنی فرزندان حالا می توانند ببینند. متأسفانه 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 چشم‌هایم دور کنید!»). در این زمان، عنبیه، بخش رنگی چشم، هنوز چندان رنگی نشده است، پس هنوز برای تخمین رنگ چشم فرزندان خیلی زود است. حتی رنگی که بچه با آن به دنیا بیاید ممکن است رنگ دائمی چشمانش نباشد.



ایمرا نه بزرگ

فعالیت موج مغزی شروع می شود

فعالیت موج مغزی فرزندان در این مرحله از رشد جنینی شروع می شود که یعنی کوچولو تان نه تنها می تواند صداها را بشنود، بلکه اکنون همچنین می تواند به آنها پاسخ بدهد. مسلماً نه با کلمات، بلکه با افزایش ضربان قلب یا افزایش فعالیتش پاسخ می دهد.



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 می کند تا شکم‌تان را جلو بدهد که باعث می شود ناف بیرون بیفتد، گرچه که شما قبل از تکمیل و تمام عیار شدن فرزندان 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.

بی خوابی

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 برآمده با یک ناله 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 می کنید یک فرزند کاراته کار را باردار هستید؟ حقیقتاً فرزندان دارای تمام حرکتهایی که سرانجام در زندگی بیرون از شکم به دردش خواهد خورد را تمرین می کند. همانطور که سیستم عصبی فرزندان پیشرفته تر می شود، حرکات جنینی هماهنگ تر می شوند. با بزرگ و قوی تر شدن بچه، حرکات قوی تر هم می شوند و بعضی وقتها، حتی ممکن است برای تان دردناک باشد. فرزندان خوب به هدف می زنند، ممکن است ضربه سمت چپ دردناک تر باشد. بازی دیگری که ممکن است انجام دهد، این است که پایش را آن قدر کش بدهد که پایش بین دنده های تان قرار بگیرد (آآخ). دفعه بعد که مورد حمله قرار گرفتید، سعی کنید تغییر موقعیت دهید یا حرکات کششی تان را انجام دهید. حتی می توانید وقتی که این کوچولوی ضربه زن، کمی محکم می زند، به آرامی بچه را با دست تان عقب برانید.

نکات بیشتر



- ۱ یک مادر باردار سالم احتمالاً 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 می شود و همچنین انقباضات ماهیچه ها را کمتر می کند.
- ۳ به پهلوی چپ بخوابید و از بالش های متعدد در زیر شکم و بین پاها استفاده کنید.
- ۴ سعی کنید در طول روز چرت بزنید. چرت زدن باعث بازگشت انرژی دوباره به بدن می گردد و همچنین سعی کنید نظم خاصی در برنامه خوابیدن و بیدار شدن داشته باشید.

تغذیه بارداری



برای تغذیه صحیح در بارداری سر تان خیلی شلوغ است؟

به ندرت این روزها خانم بارداری پیدا می کنید 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 می توانید نیاز تغذیه ای خود و بچه را با زمان بندی 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 می تواند 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 می ماند. اجاق گاز هم تمیز می ماند و فقط قابلمه را می شوید. با استفاده از مخلوط کن در عرض ۲ ثانیه یک آب میوه غلیظ با میوه ها 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. مثلاً 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. می توانید یک سوپ عالی با سبزی و لوبیا و ماکارونی یا هویج درست کنید و در ظرف های 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 ظرف های کوچک در فریزر قرار دهید. سبزیجاتی مثل نخود فرنگی، هویج، کدو حلوائی، 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 نمی توانید 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 می توانید 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: ۲۵ دقیقه)
مواد لازم (برای دو نفر):

- سینه مرغ خرد شده (تیکه های کوچک)، ۱ عدد
- 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



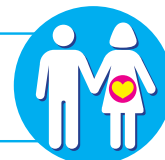
طرز تهیه

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 (۷ دقیقه). سپس، فلفل دلمه را اضافه کنید (۳ دقیقه). در مرحله بعد هویج و کدو سبز خرد شده را اضافه کنید (۴ دقیقه). 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 بیفتد.

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 معمولاً 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 تقریباً معادلی از این بار را با خود حمل می کند). 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، فرزندان حدود ۳۶/۸ سانتی متر طول دارد و وزن کوچولوی تان 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 گوش هایش می رسد. اگرچه صداهایی که می شنود به لطف پوشش ورنیکس خامه ماندنی که آنها را می پوشاند، 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.



ایمرا نه بزرگ

بچه می تواند بچشد و سکسکه می زند

جوانه های چشایی فرزندان در حال رشد هستند (حقیقتاً، با سرعتی حتی بیشتر از آن مقداری که بیرون از شکم تان خواهد داشت). چیزی را مزه می کنید؟ اگر کمی غذای تند بخورید، فرزندان 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 بچه ها به مزه تند با سکسکه جواب می دهند. و گرچه سکسکه ای که شما حس می کنید مثل گرفتگی شکم تان است. یعنی کوچولو سکسکه می کند و باعث می شود عضلات شکم شما بگیرد ممکن است این طور به نظر بیاید که او را اذیت می کند، 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، رحم تان متورم و بزرگ شده و به سایز یک توپ بسکتبال رسیده. متأسفانه، این تنها چیزی نیست که ورم می کند. در همین حدود از دوران بارداری، تقریباً هر سه نفر از چهار زن باردار، شروع به تجربه ورم ملایمی در بخش های انتهایی بدن شان می کنند، به ویژه پاها، قوزک پاها و دست ها که نامش اِدِم Edema (آماس) است.

اِدِم Edema (آماس) زمانی رخ می دهد که مایعاتی که در بافت های بدن تان ساخته می شوند (به دلیل افزایش جریان خون و رحم متورم) به سیاهرگ سمت راست بدن تان که خون را از اندام های تحتانی به قلب باز می گرداند، فشار وارد می کنند. در حالی که شاید دوران سختی را سپری کنید، چون کفش به زور، پای تان می رود یا این که مدام مجبورید، انگشترهای تان را در بیاورید و دوباره به دست کنید، به خاطر داشته باشید که پف کردن کاملاً طبیعی و موقتی است ولی اگر به نظر بیش از اندازه می آید، با پزشک تان صحبت کنید، چون می تواند نشانه ای از پره اکلامپسی باشد.

راه هایی برای تسکین ورم ها

برای تسکین این ورم ها، از نشستن یا ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید، بعضی ورزش های مناسب بارداری مثل پیاده روی یا شنا را امتحان کنید (اگر پزشک تان تایید کند). در زمان نشستن و خوابیدن حتماً 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 می کند. طبق معمول یادآور می شویم، این ورم ها یک موقعیت موقت است، و مدتی بعد از زایمان به طور کامل از بین می رود.

شکم جدیدتان

آیا لباس های راحتی خانه را بیرون می پوشید؟ نگران نباشید: هیچ ماجرایی دنباله داری راجع به شکم های برجسته ی دوران بارداری وجود ندارد.

هر شکم بارداری در یک مقطع زمانی، این گونه می شود. هنوز، ممکن است با برانداز کردن شکم برجسته تان 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 بدن تان به داخل برمی گردد، گرچه ممکن است کمی پهن تر و شل تر از قبل باشد.

نکات بیشتر



۱ عادت داستان خواندن را شروع کنید.

موسسه یادگیری زبان در شکم شما فعال می شود و در سه ماهه سوم بچه می تواند صداهایی که به طور منظم می شنود را به خاطر بسپارد. محققان به مادران توصیه می کنند به طور مرتب برای جنین درون شکم شان قرآن و داستان بخوانند.

۲ کمی نور آفتاب بگیرید: شاید قبلا نور خورشید

و جذب ویتامین D آنقدر اهمیت نداشت ولی الان شما فقط به ۲۰ دقیقه نور آفتاب 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 استخوان ها و تقویت قلب بسیار ضروری است،

۳ با جنین تان صحبت کنید: با صحبت کردن با

جنین درواقع به او آموزش می دهید. جنین از هفته ۱۶ می تواند بشنود و در هفته ۲۷ تمامی ارتباط ها از گوش به مغز کامل می شود. این گونه اثبات شده است که جنین به لهجه ها و زبان های مختلفی که در دوران جنینی شنیده واکنش می دهد و در خانواده های دوزبانه به هر دو زبان پس از تولد واکنش نشان می دهد.



تغذیه بارداری



حقایق در رابطه با ماهی و بارداری

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

- رشد جنین را تقویت می کند: اولین منبع گوشت پروتئین و آمینو اسیدی ضروری است که به ساخت تمامی سلول های جنین کمک می کند از پوست گرفته تا ماهیچه ها، مو و استخوان.
 - برای تکامل مغز بچه بسیار مفید است: به ویژه ماهی های روغنی مثل کیلکا منبع بسیار خوبی از اسید چرب امگا ۳ است که اثبات شده است توانایی مغز بچه را افزایش می دهد. در سه ماهه سوم این موضوع اهمیت بیشتری پیدا می کند چون رشد مغز جنین سریع تر است.
 - حافظه شما را تقویت می کند: در رابطه با افزایش توانایی مغز، دریافت کافی امگا ۳ می تواند به تقویت حافظه کمک کند مخصوصا در زمان بارداری.
 - خلق و خو را بهتر می کند: مصرف مناسب و کافی امگا ۳ و DHA خطر افسردگی طی بارداری و افسردگی پس از زایمان را کاهش می دهد.
 - تقویت کننده قلب است: یک رژیم غنی از ماهی خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد چون باعث کاهش لخته شدن خون و سطح تری گلیسرید (چربی خون) می شود و اگر فشار خون داشته باشید منجر به کاهش آن می شود.
 - خطر زایمان زودرس را ممکن است کاهش دهد: محققان مشاهده کرده اند که در مناطقی که ماهی بیشتری مصرف می کنند، میزان زایمان زودرس کمتر است و برخی مطالعات نیز دریافت کافی امگا ۳ را (از طریق ماهی یا مکمل) با کاهش زایمان زودرس مرتبط دانسته اند.
- زنان باردار و شیرده می بایست هر هفته حدود ۲۲۴ تا ۳۳۶ گرم، دو تا سه بار در هفته ماهی مصرف کنند.



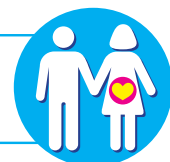


روش سالم و صحیح طبخ ماهی

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

- ۱ ماهی تازه را از فروشگاه هایی که می دانید ماهی را در شرایط مناسب نگهداری می کنند خرید کنید. اگر نمی خواهید فوراً 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 ادویه جات یا ترشی استفاده نکنید.
- ۵ درکنار ماهی حتماً 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 می کند رحمش تنگ و سفت می شود، این مساله برایش یادآور خواهد شد.

انقباض های برکستون هیکس چه هستند؟

این انقباض ها 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 می شوند. 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 انقباض ها می شود؟

هورمون های بارداری همسر شما بسیار قوی هستند و به بدن همسر شما (خیلی آرام) پیام هایی می فرستند که فرآیند تولد بچه می بایستی 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 می‌یابند. وقتی که به زمان تخمینی وضع حمل نزدیک می‌شوید، این فعل و انفعالات پرتکرارتر و شدیدتر می‌شوند.

مقایسه نشانه‌های براکستون هیکس با نشانه‌های انقباض‌های اصلی زایمان

انقباض‌های براکستون هیکس غیرعادی و کم تکرار هستند. آنها معمولاً 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 معمولاً 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 انقباض‌ها در شدت و تکرار بسیار زیادند، ممکن است که این زایمان اصلی باشد. بنابراین به دکتر سریعاً 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 می‌توانید در مورد این انقباض‌ها انجام دهید

همسر شما باید به اندازه‌ی 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 جنین



بچه کم کم 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 تقریباً 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، سسکه و شاید مهمترین آن‌ها، تنفس بهتر.

بچه ممکن است خواب ببیند

در هفته ۲۸ بارداری خواب بچه‌تان را می‌بینید؟ ممکن است بچه‌تان 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.



وضعیت بدن شما



سیاتیک

در هفته ۲۸ بارداری با ورود به سه ماهه سوم، دو سوم مسیری که تا خط پایان مانده را آمده‌اید. احتمالاً آن روزهایی که می‌توانستید بارداری را راحت بپندارید، گذشته‌اند (البته، اگر آن را راحت فرض می‌کردید!). حالا، لگدهای (یا گاهی نبود آن‌ها) 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 باسن‌تان 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 علائم کشیدگی پوست نیز موثر است.



این نکات را در نظر داشته باشید:

- از بررسی 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 سینه‌های تان 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 پوست تان بمالید و با آب گرم بشویید و با حوله‌ای نرم خود را خشک کنید. اگر پوست تان مستعد ابتلا به خشکی است نیاز به شستشو با بدن شوی‌ها نیست. فقط کمی آب گرم به پوست تان بزنید و به آرامی آن را خشک کنید.
- از روغن‌های طبیعی استفاده کنید: روغن‌های طبیعی کار رطوبت رسانی و آبرسانی به پوست را انجام می‌دهند. از این روغن‌ها 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 روغن‌هایی هستند که برای رطوبت رسانی پوست مناسب اند. هر روز صبح بعد از حمام کردن و شب‌ها 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 ضد آفتاب استفاده کنید.

چگونه می‌توان 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 الان راجع به ختنه اش با همسر تان صحبت کنید. نظر پزشک متخصص اطفال تان را هم بپرسید و بهترین زمان را انتخاب کنید.
- ۲ Rh خون خود را می‌دانید؟ 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 بدن تان، نیاز دارید.

تغذیه بارداری



- به منظور جلوگیری از علایم کشیدگی پوست، پس از بارداری و زایمان، شیوه‌های سالم زیستن را ادامه دهید:
- رژیم غذایی برای سلامت پوست داشته باشید
 - مصرف آووکادو، ماهی، آجیل، روغن زیتون، سبزیجات و میوه را پس از زایمان ترک نکنید. این مواد غذایی باعث می‌شوند پوست دوباره بازسازی شود.

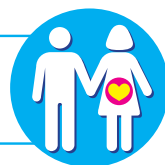


- سعی نکنید با درهم شکستن رژیم غذایی خود بعد از بارداری، وزن کم کنید. کاهش تدریجی وزن باعث می شود پوست تان به اندازه کافی زمان داشته باشد که دوباره سفت شود.
- به مصرف نوشیدن آب کافی ادامه دهید تا آبرسانی به پوست انجام شود و حالت ارتجاعی پوست حفظ شود.
- پس از زایمان به تدریج ورزش های استقامتی را شروع کنید.
- بعد از این که که بچه به دنیا آمد دیگر نیازی به محدود کردن ورزش نیست، می توانید 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 می کند، پس از غذاهای غنی از آهن مثل مرغ، لوبیا، اسفناج، عدس، گوشت گوسفند و بوقلمون در وعده های 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 همسران ممکن است قبلاً 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 قبلاً این مساله را ننشیده 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 روش های 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، فرزندان 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 می آید.



شمارش لگدهای بچه

از آنجایی که فضا در اقامتگاه زندگی فرزندان الان خیلی کم است، ضربه ها و سیخونک هایی، بیشتر، از آرنج ها و زانوهایش حس می کنید که نیرومندتر (و حتی منظم تر) از قبل هم خواهند شد، چون فرزندان قوی تر شده و با هیجان به تمام تحریک ها پاسخ می دهد، حرکات، صداها، نور و آن شیرینی ای که حدود نیم ساعت پیش خوردید. الان 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، احتمالاً 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.

سیاهرگ ها بیرون می زنند چون ظرفیت خون شما در طول بارداری افزایش می یابد، رحم در حال رشدتان به سیاهرگ های لگنی فشار می آورد و هورمون ها، رگ های 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 رگ ها 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 می توانید 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 می تواند مفید باشد. این علائم در بیشتر مواقع، طی چند ماه بعد از زایمان از بین می روند.

چطور لگد ها را بشماریم

امروز لگدهای بچه را احساس کرده اید؟ حالا که هفته ۲۸ را گذرانده اید، باید هر روز به آنها توجه کنید و اگر حرکت جنین تان را حس نکردید، بهترین راه برای انجام آن، هنگام دراز کشیدن (چون



احتمال دارد کوچولو، زمان استراحت مادر سرحال تر شود، روشی که بعد از تولدش هم احتمالا پیش بگیرد) یا نشستن است. 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 استراحت باشد، پس یک خوراکی سبک بخورید و مجدد امتحان کنید، این افزایش قند خون احتمالا بچه را به فعالیت بر می‌گرداند. فقط به خاطر داشته باشید که کمتر از ۵ حرکت در یک ساعت را باید با پزشک‌تان مشورت کنید. احتمالا همه چیز رو به راه است ولی همیشه بهتر این است که اطمینان کسب کنید تا پشیمان نشوید.

نکات بیشتر



- ۱ ممکن است پستان‌های‌تان به صورت قطره قطره کلوستروم (آغوز) ترشح 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



چربی‌های خوب در مقابل چربی‌های 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 می‌ترسند چون می‌دانند که در چاقی هیچ سودی وجود ندارد اما موضوع مربوط به زمانی می‌شود که چربی‌های مضر مصرف کنید (سرخ کردنی‌های پر روغن، ساندویچ‌های پر از چربی و شکلات و شیرینی‌های 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. هر دو مکمل‌های سالم‌اند و برای هر رژیمی مناسب 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 سال اول زندگی به رشد خود ادامه می‌دهد. به مرور زمان که بچه بزرگ‌تر می‌شود 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 ماهی‌های 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 است، 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 تخم مرغ 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، رژیم 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. در مقابل، 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، احتمالاً 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 کرده است، باید مصرف آنها را متوقف کند. سلول‌های مغز جنین به سیگنال‌های شیمیایی وابسته‌اند که به آنها می‌گویند 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 هر گونه 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 هر گونه دارو بدون مشورت پزشک خودداری کنند.

توصیه‌هایی 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 مثلاً 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 فشفسه منتظر شما است که با خنده‌هایش خستگی شما را محو کند. از این بهتر می‌شود؟

هفته ۳۰

وضعیت جنین



افزایش سایز شکم تان نشانه‌ای قطعی از این است که فرزندتان دارد هر روز بزرگ‌تر می‌شود و حالا تقریباً 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 جنین تان 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 کرک (آن موی نرم و پرز مانند) که بدن کوچولوی تان را می‌پوشاند، 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 کاملاً 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 الان 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 لگنی تان 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 خوراکی‌های سرخ شده و شکلات و... وعده‌های کوچکتري بخورید و در هنگام غذا خوردن 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 فرزندان 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 می‌توانید به طور خصوصی به ازای هزینه‌ای 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 الان 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 بالش‌هایی 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 می‌خورید باید مقوی باشد، نباید از این فرصت به عنوان بهانه‌ای برای خوردن شکلات یا قهوه استفاده کنید. غذاهای ممنوع شده طی بارداری را بشناسید. درباره میان وعده‌ها 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. خوراکی های مناسب را در دسترس و همراه تان در جیب، کشوی میز، داشبورد ماشین، یخچال و کابینت های آشپزخانه بگذارید:

۱ پنیر تک نفره

۲ ماست یک نفره

۳ آبمیوه های کوچک یا سالاد میوه

۴ بسته کوچک آجیل

۵ میوه تازه قابل حمل (موز، سیب، نارنگی یا پرتقال، میوه های فصل)

۶ نوشیدنی های سالم (آب گوجه یا سبزیجات، شیر و آب)

۷ بسته های کوچک سویا، ذرت بوداده، بیسکویت سبوس دار یا چوب شور همراه با پنیر

۸ هویج یا ساقه کرفس

۹ سوپ های سالم آماده. می توانید 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 می خورید یا نصف شب یک چیز شور دل تان می خواهد، نگران نباشید راه های زیادی برای از بین بردن این اشتها وجود دارد. برای نیم چاشت هویج یا موز می تواند جایگزین کیک قهوه باشد. می توانید هویج را با روغن زیتون و لیمو ترش یا ماست مصرف کنید.

■ روی برش های سیب کره بادام زمینی بزنید البته اگر حساسیت ندارید.

■ نان سبوس دار با مربا، شیر خرم، عسل و پوره میوه.

■ ماست با گردو و میوه خشک، کشمش، جوانه های حبوبات.

■ خوراکی های شبانه و دیروقت

■ ذرت بوداده با پنیر رنده شده را انتخاب کنید. اگر به تندی علاقه دارید، می توانید روی آن فلفل بپاشید.

■ سویای بو داده یا حبوبات بو داده

■ کدو حلوائی (همرا با دارچین و عسل)

■ تخمه آفتابگردان

■ سیب زمینی پخته

■ کدو سرخ شده

■ لبو

■ شلغم آپ پز



توصیه هایی برای پدران



توصیه هایی برای آقایانی که در آستانه پدر شدن هستند

هر دوی شما زمان وضع حمل را به ذهن سپرده اید (و در تقویم آن را با رنگ قرمز علامت زده اید). فراموش نکنید که همسر تان تجربه ترس آورتری در آینده در مقایسه با شما خواهد داشت. در هر زمانی که فرصتی وجود دارد، در ۳۰ هفته بارداری، او را از نگرانی هایش برهانید و موجب آرامش و تسکین او شوید. با او در این مورد صحبت کنید که ماه های 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 $1/3$ کیلوگرم وزن دارد و قدش حدود $40/6$ سانتی متر است، و به سرعت به قد هنگام تولدش نزدیک می شود، گرچه او باید بین $1/3$ تا $2/2$ کیلوگرم دیگر قبل از روز موعود اضافه کند. او همچنین دوره خواب بلندتری دارد، باعث می شود شما به الگوهای واضح تری از حرکات و استراحت او دست یابید.

حواس پنجگانه بچه رشد می کند

مغز بچه این روزها نامحدود کار می کند، سریع تر از همیشه رشد می کند. ارتباطات بین تک سلول های عصبی با سرعت فوق العاده سریعی در حال شکل گرفتن است. او حالا اطلاعات را پردازش می کند، نور را دنبال میکند و از حواس پنج گانه اش علایم را دریافت می کند. مطمئناً، فرزندتان الان نمی تواند چیزی را ببویید 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 می کند، بویی که به سرعت به محبوبش تبدیل می شود.



رکاب زدن با پا و مکیدن انگشت شستش

خب، فرزند شما با چهره اش شکلک درمی آورد، سسکه می کند، می بلعد، نفس می کشد، 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 می مکند، به همین خاطر با شست تغییر حالت داده به دنیا می آیند.

وضعیت بدن شما



نفس های کوتاه

در هفته ۳۱ بارداری هستید، رحم تان حالا $10,1$ سانتی متر بالاتر از ناف تان حس می شود. این یعنی رحم تان دارد به تمام اندام های داخلی که قبلاً جای دیگری بوده اند، فشار می آورد، به ریه های تان فشار می آورد و اتساع کامل را برای آنها سخت تر می کند. در نتیجه، اصطلاحاً نفس کم می آورید. این حالت، تا زمانی که به پایان بارداری و تولد نزدیک شوید ادامه دارد. درحالی که این کوتاهی نفس ها برای شما خیلی ناخوشایند است، فرزندتان مثل یک حلزون خوشحال است، چون دارد اکسیژنش را از جفت می گیرد. این حس نفس تنگی حوالی پایان بارداری احتمالاً بهتر می شود، وقتی که بچه آن پایین داخل لگن، آماده زایمان قرار می گیرد. تا آن زمان، اطمینان حاصل کنید که تا حدی که می توانید صاف می ایستید و به پهلو خوابید تا ریه های تان فضای بیشتری برای تنفس داشته باشند. اگر تنگی نفس شدید دارید که حتی در حالت استراحت هم وجود دارد، حتماً با پزشک تان مشورت کنید.

آب بخورید و به پیاده روی 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 پرهیزند. البته میزان فعالیت زن باردار به وضعیت جسمی وی قبل از بارداری بستگی دارد. اگر مادر قبلاً ورزش می کرده است می تواند فعالیت خود را ادامه دهد به شرطی که ورزش سنگین و شدید نباشد و به جنین ضربه ای وارد نکند. پیاده روی برای خانم های باردار توصیه می شود حتی یکی از راهکارهای رفع حالت تهوع و استفراغ، پیاده روی است. ورزش های آبی نیز مفید است.

نکات بیشتر



- ۱ کیف بیمارستان تان 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 پزشک تان 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 می‌شود. 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 سر حال 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 کم‌خونی 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 B۱۲ (آنمی مگالوبلاستیک) به ندرت می‌تواند علت کم‌خونی 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 می‌شود. در صورتی که کم‌خونی با تجویز مکمل آهن اصلاح نشد، باید کمبود اسید فولیک و کمبود ویتامین B۱۲ 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 دمنوش‌های 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 می‌کنید، بهترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا یا شب قبل از خواب است.

خوراکی‌هایی جهت تامین آهن

۱ مخلوط سه شیره (منبع غنی از آهن):

- شیره انگور
- شیره خرما
- شیره توت



این سه شیره را به اندازه هم در یک شیشه مخلوط و در یخچال نگه داری کنید به این صورت، تا مدت زیادی ماندگاری دارد. این معجون مقوی را می‌توانید هر روز مصرف کنید. کم‌خونی را جبران می‌کند و بهترین درمان



خانگی برای خستگی و بی حسی است.

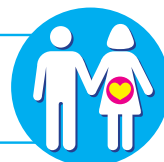
۲ مصرف رب انار در هنگام بارداری علاوه بر این که به خون سازی کمک می کند، تاثیر زیادی در زیبایی نوازد دارد.

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 می شود. نکته قابل توجه در مورد لوبیا سبز این است که مقدار آهن موجود در لوبیا سبز با گوشت قرمز برابری می کند.

۵ خوردن عسل به زنان باردار توصیه می شود، زیرا دارای قند، آهن، پتاسیم، کلسیم، منگنز، سدیم و فسفر است.

توصیه هایی برای پدران



نشانه های غافلگیر کننده بارداری برای آقایان!

مطمئناً یک سری از سردرگمی های زیر را به مساله ی پدر شدن ربط می دهید. 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 می خورید؟ مساله این است که شما فقط در غذا خوردن با هم سهیم نمی شوید بلکه برخی نشانه های بارداری را نیز مانند ۹۰ درصد آقایان دیگر با همسران سهیم می شوید. در واقع سهیم شدن نشانه های بارداری در این برهه از زمان بسیار متداول بوده و محققان آن را سندرم کوواد (Couvade) نامیده اند. یک اصطلاح فرانسوی که معادل جمله ی «ما باردار هستیم» می باشد. آیا در طول چند ماه گذشته کاری انجام داده اید 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 نشانه های ذیل برای شما معنی دارند:

نشانه ۱: اضطراب

بیشتر آقایان شبها بی خوابی، سوزش معده و دوره های خستگی شدید را در هنگام بارداری همسرشان تجربه می کنند. امر فوق شاید به این دلیل باشد که برخی آقایان در این زمان نگران تر 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 کرده اند.



نشانه ۲: تهوع

تهوع تنها مختص صبح ها نیست و یا تنها مختص مادران نیست. در حالی که این مشکل در خانم ها به همراه افزایش هورمون های زنانه است، آقایان هم ممکن است که خودشان را در حال ویا ر به دنبال بیسکویت شور ببینند و یا دائما در حال رفتن به دستشویی باشند. اگر چه دلیل عمده مشکلات فوق استروژن است، اما حالت تهوع های 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 ناراحتان می کند با همسرتان یا یک دوست حرف بزنید، همچنین سعی کنید درست غذا بخورید.

نشانه ۳: تغییرات خلقی شدید

بی شک متوجه شده اید که داشتن یک نوزاد اتفاقی بزرگ است و زندگی شما در آینده نزدیک هرگز مشابه وضعیت فعلی تان نخواهد بود. این مساله می تواند چالش برانگیز بوده و می تواند منجر به خواب کمتر و حتی بد خلقی بیشتر در شما شود. همه این نگرانی ها 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 نیست که یک پدر خوب باشید. 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 خانم های باردار افزایشی در میل جنسی خود (مخصوصا در طول ۳ ماهه دوم) تجربه می کنند در حالی که خانم های 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 می شوند در حالی که برای برخی دیگر این تغییرات یک عامل یادآوری کننده برای مسئولیت هایی است که بزودی نمایان خواهند شد. برخی آقایان از چشم انداز داشتن یک نوزاد در آینده ای نزدیک انرژی می گیرند در حالی که برخی فقط از فکر کردن به این موضوع نگران و خسته می شوند. بعضی والدین هم خیلی می ترسند که آسیبی به نوزاد برسد و اصلا در دوره بارداری به رابطه ی جنسی فکر نمی کنند.

اگر رابطه جنسی در زندگی زناشویی شما دچار وقفه شده، سعی کنید که با همسرتان صمیمی بمانید. به یاد داشته باشید که رابطه جنسی تنها یک جنبه بیرونی و فیزیکی از صمیمیت است و راه های زیاد دیگری نیز وجود دارد که بدون هر گونه لمس کردن، شما و همسرتان به هم نزدیک شوید. روش های ظریفی در این زمینه وجود دارد که می توانید 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 راه هایی 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 در حال 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، فرزندان بیشتر و بیشتر شبیه یک نوزاد شده است. با تجمع چربی زیر پوستش، دیگر پوستش به شفافیت هفته‌های قبل نیست و حالا بیشتر شبیه پوست نوزاد متولد شده است.



برای بهرمان

موقعیت جنین

در هفته ۳۲ بارداری، احتمالاً ضربه زدن و پیچ و تاب خوردن، کوچولوی تان را بیشتر احساس می‌کنید، به جای جنبیدن و چرخیدن‌هایی که قبل تر احساس می‌کردید. این موضوع به این خاطر است که فرزندان در عین راحتی، جایش الآن کمی تنگ است و دوباره به وضعیت خمیده سابقش برگشته است.

بین هفته‌های ۳۲ تا ۳۸، کوچولوی نازنین تان احتمالاً به وضعیت سر و ته (سرش رو به پایین نزدیک لگن است) در لگن تان در می‌آید تا برای تولد آماده شود چون سر جنین بهتر در رحم وارونه گلابی شکل تان جا می‌شود، 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، بدن تان با پیچ دادن عضلاتش احتمالاً شروع به آمادگی برای زایمان می‌کند. اگر حس می‌کنید رحم تان 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 زمانی که قبلاً 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 می‌شود 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 می‌شوند، 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 پزشک تان تماس بگیرید. برای تسکین این دردها می‌توانید، یک حمام گرم را امتحان کنید.

نکات بیشتر



- ۱ سعی کنید با ترک های پوستی کنار بیايید. طبق تحقیقات بیش از ۹۰ درصد زنان باردار، ترک های پوستی را تجربه می کنند. این ترک ها نشان دهنده آن هستند که فرزندان به خوبی دارد رشد می کند.
- ۲ نشانه های زایمان زودرس را یاد بگیرید، شامل: پاره شدن کیسه آب، گرفتگی های شبیه پیرو، 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 بزرگ تان که فضای درون شکم شما را اشغال کرده، ممکن است حس کنید که اشتهای تان کم شده است، سعی کنید خوراک تان منظم باشد و وعده های کوچک به جای وعده های بزرگ داشته باشید. حتی یک گاز موز هم یک وعده کوچک حساب می شود.

تغذیه بارداری



تغذیه بارداری

غذاهای مناسب برای سرماخوردگی و آنفلوآنزای حاملگی

زمانی که باردار می شوید حتما از قبل آمادگی برخی علائم را دارید مثل تهوع صبحگاهی، سوء هاضمه، یبوست و گاز معده اما چیزی که ممکن است ندانید این است که یک خانم باردار فقط علائم 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 بیماری های غیر مرتبط با بارداری بیش تر 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

می توانید این ناراحتی ها را با روش های قدیمی تسکین دهید. سوپ مرغ برای سینوس ها و گلو مناسب است به علاوه می توانید هر غذایی که حال شما را بهتر می کند 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 می تواند اسهال تان را طولانی تر کند. خوراکی هایی که برای تهوع صبحگاهی مصرف می کردید را فراموش نکنید، اگر حالت تهوع شما ویروسی باشد زنجبیل می تواند موثر باشد.



نوشیدنی بخورید



در یک دوره زمانی کوتاه، مایعات هم تراز مواد غذایی جامد مهم هستند به خصوص اگر آب بدن تان به خاطر تب، آبریزش بینی، استفراغ یا اسهال کم شده باشد. 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 ساده مرغ که با سبزیجات پخته شده، آب میوه یا دمنوش‌ها. نوشیدنی‌های داغ قطعا گلودرد را تسکین می‌دهد، بنابراین فلاسک خود را پر از سوپ، چای خیلی رقیق و آب میوه رقیق، کنید و همراه تان داشته باشد. اگر دل پیچه دارید، یخ را در دهان تان مک بزنید یا بستنی چوبی بخورید.

ویتامین C



این ویتامین قوی‌ترین درمانگر طبیعی است، بنابراین آن را در قالب میوه‌های غنی از ویتامین C و سبزیجات دریافت کنید اما مکمل آن را نخورید مگر با تجویز پزشک. اگر معده شما نمی‌تواند مرکبات را تحمل کند، انتخاب‌های اسیدی را کمتر کنید و به جای آن انبه، آناناس، طالبی، جعفری خورده شده و گوجه فرنگی را جهت تامین ویتامین C مصرف کنید.

سخت نگیرید

اگر غذاهای اسیدی گلودردتان را تشدید می‌کند یا معده تان را اذیت می‌کند، غذاهایی را انتخاب کنید که سوزش 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 سرماخوردگی شیر را کنار نگذارید. اگر معده شما مشکلی ندارد حتما شیر بخورید. مخلوط شیر و عسل درمان درد گلو می‌باشد.

هوشمندانه و با دقت غذا بخورید



قبل از سرماخوردگی، پیشگیری کنید. همیشه میوه و سبزیجات بخورید. مطالعات نشان می‌دهد که حداقل ۷ مرتبه خوردن میوه و سبزیجات روزانه طی بارداری خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی مثل سرماخوردگی و عفونت سینوس‌ها را کاهش می‌دهد. مصرف میوه و سبزیجات 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 بنوشید، زیرا آب کمک می‌کند که مایعات اضافی از بافت‌ها

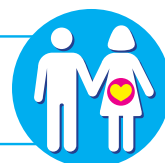
خارج شوند و وارد سیستم گردش خون بدن گردند. برای مدت ۱۵ دقیقه پاها را در جایی بالاتر از سطح قلب خود قرار دهید تا خون در بدن شما به گردش درآید.

پیاده‌روی کنید، فعالیت ورزشی باعث حرکت مایعات در پاها می‌شود. هنگامی که عضلات بدن در اثر ورزش منقبض و منبسط می‌شوند، مایعات اضافی جمع شده در عضلات، حرکت کرده و از آنها خارج می‌شوند. البته ورزش زیاد و شدید نیز ورم پاها را بدتر می‌کند.

موقع نشستن، خون نمی‌تواند آزادانه جریان داشته باشد. اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید (مثل کار کردن پشت میز کامپیوتر)، سعی کنید پاها 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.



توصیه‌هایی برای پدران



انتخاب یک متخصص اطفال

این امری طبیعی و مثبت است که شما و همسرتان در طول ۸ ماه گذشته زمان بیشتری را در مطب‌های پزشکی بخصوص مامایی و زنان و زایمان صرف کرده باشید. در هفته ۳۲ بارداری، تقریباً 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 شکم بزرگ‌تر یک اتفاق معمول برای یک خانم باردار است اما چرا یک مرد نیز به طور میانگین حدود ۶ کیلو در طول دوره بارداری همسرش وزن می‌گیرد؟ همراهی کردن در خوردن غذاها مانند لقمه‌های کوچک شاید یک عامل مهم باشد اما این همه ماجرا نیست. دلیل محتمل‌تر برای این مشکل کورتیزول (Cortisol) است که به درستی هورمون استرس نامیده می‌شود و به مقدار زیادی در طول دوره‌های اضطراب فرد ترشح می‌شود. کورتیزول سطح قند خون و انسولین را کنترل می‌کند و بنابراین وقتی که گرسنه نیستید احساس می‌کنید که هستید. به علاوه اثر کورتیزول درست به جایی که شما حدس می‌زنید 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 اندازه‌های 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 کوچولوی تان 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 الان به مرحله مهمی رسیده است و سیستم ایمنی خودش را دارد. در حالی که به رشد سیستم ایمنی‌اش ادامه می‌دهد، آنتی‌بادی‌ها از شما به کوچولوی تان 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 می‌کند. در هفته ی ۳۳ بارداری، بدن تان به استراحت نیاز دارد پس به خاطر داشته باشید که نه نگران بودن و نه خیره شدن به ساعت و گذشت دقیقه‌ها، کمکی نمی‌کنند. در عوض، تمام تلاش تان 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) می‌شود؟

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 (مخصوصاً در سه ماهه ی اول و سوم) نیز می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد. همچنین این امر که شما دائماً 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 زندگی تان 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 مهارت‌های احساسی مربوط است بیشتر می‌شود (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 مثلاً شما نمی‌توانید 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، لپ‌تاپ یا هر وسیله الکترونیکی دیگری می‌توانید برای برنامه‌ریزی 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 قزل‌آلا) 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.

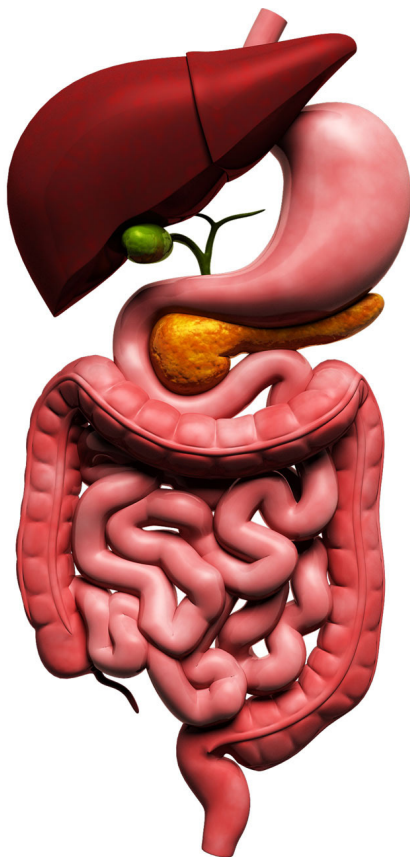
۳ چگونه متوجه می‌شوید که به اندازه کافی آب می‌نوشید؟ اگر مدام به دستشویی می‌روید و ادرار شما بی‌رنگ یا کم‌رنگ است یعنی به اندازه کافی آب می‌خورید.

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 می‌رساند

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 می‌شود

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، می‌بایست 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 حتماً قبل، حین و بعد از برگشتن به خانه، آب بنوشید. اگر احساس تشنگی کردید نشانه این است که بدن‌تان 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 کلیه‌ها 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 می‌شود 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 می‌کند

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 می‌شود. مایعات کافی در بدن خستگی بارداری را نیز برطرف می‌کند. یکی از اولین علائم 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 ورم‌ها کاهش یابند.



اطمینان از سالم بودن آب

زمانی که باردار هستید بهتر است که آب نوشیدنی تان را کنترل کنید. احتمالاً آب نوشیدنی شما از سیستم عمومی آب تامین می‌شود و حتماً سالم است (البته بعضی از مناطق کشور آب قابل شرب ندارند) اما اگر میزان مواد شیمیایی آب بالا باشد، می‌تواند 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 شیمیایی صنعتی که در برخی پلاستیک‌ها موجود است) می‌تواند در زمان بارداری در دسرساز 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، گزینه‌های 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 میلی لیتر آب دارند. یک فنجان سوپ مرغ به راحتی ۱۵۰ میلی لیتر آب دارد.

توصیه‌هایی برای پدران



فراموش کار شدن همسران 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 است که: قرار ملاقات‌ها 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 همسران یک امر کاملاً طبیعی و نیز به شدت شایع می‌باشد. حتی اگر همسر شما قبل از بارداری به خود می‌بالید که به خوبی می‌تواند 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 قبل‌تر از اینکه به فراموش کاری دوران پیری برسد، حافظه‌ی خود را باز خواهد یافت.

کاری که شما می‌توانید در این مورد انجام دهید

یک نفس عمیق بکشید. خیلی هم مسائل 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 همسران نیز بخواهید که این کار را بکنند. مثلاً 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 سانتی متر قد دارد.

تفاوت های جنسیتی

اگر یک پسر است، پس خوب است بدانید که این هفته بیضه هایش دارند از شکمش به سمت کیسه بیضه هایش، به پایین راه می یابند. بعضی پسرچه ها (۳ تا ۴ درصد آنها)، با بیضه های پایین نیامده به دنیا می آیند ولی معمولاً تا قبل از تولد یک سالگی اش، این جابجایی انجام می شود.

ناخن های کوچک دست ها و پاهایش

از دیگر رشدهای بچه، ناخن هایش است که تا الان احتمالاً به سر انگشتان رسیده است. در این هفته رشد ناخن های کوچولوی تان کامل می شود.



وضعیت بدن شما



رحم تان هنوز دارد رشد می کند در حالی که شاید فکر کنید که دیگر بیشتر از آن ممکن نیست! در هفته ۳۴ بارداری، رحم تان حدود ۱۲/۷ سانتی متر بالای ناف تان قرار گرفته است.

تیرگی دید

احتمالاً دید چشم های تان مثل همیشه نیست چون چشم ها بخش دیگری از بدن هستند که می توانند قربانی هورمون های مزاحم بارداری شوند، همان هایی که روی مجرای گوارشی و لیگامنت های تان اثر می گذارند. این روزها نه تنها بینایی تان می تواند تار شود، بلکه حتی کاهش تولید اشک هم می تواند چشم های تان را خشک و آزرده کند، به ویژه اگر از لنز چشم استفاده می کنید. علاوه بر آن، افزایش مایع پشت لنزهای چشم های تان می تواند موقتا شکل آنها را تغییر دهد و بعضی زن ها را نزدیک بین تر یا دوربین تر از قبل کند. خوشبختانه، این تغییرات همه موقت هستند ولی حتماً به خاطر داشته باشید که مشکلات بینایی جدی دیگر، می توانند نشانه های پره اکلامپسی باشند. برای حصول اطمینان، هر تغییر بینایی را به پزشک تان گزارش کنید.

خاطرات فرزندتان را ثبت کنید

برای فرزندتان رویاها و امیدهای بسیاری دارید که هر کدام شان ارزش به خاطر آوردن و به اشتراک گذاشتن را دارد. قبل از فراموش کردن، آنها را با نوشتن در یک نامه یا مجموعه نامه ها به فرزندتان، ثبت کنید. نوشتن برای مهمان شبانه روزی شکم تان که تا به حال او را ندیده اید کمی جالب به نظر می رسد، نه؟ با تجسم کردن بچه تان و این که با چشم ذهن تان چه می بینید، شروع کنید. راجع به این که این بارداری برای شما چه معنی دارد و چگونه دارد بدن و دنیای تان را تغییر می دهد، صحبت کنید. غذاهایی را که ویا دارید بگویید (پنیر، مربای هویج و ساندویچ های فلافل) و چیزهایی که می خواستید طبق ویا تان پیش بروید. تعریف کنید که چطور اسم بچه یا رنگ اتاق خوابش را تعیین می کنید. واکنش تان به زمانی که فهمیدید باردار هستید، اولین لگدها را حس کردید و فهمیدن جنسیت بچه را با او به اشتراک بگذارید. بنویسید که آینده مشترک تان و آینده بچه تان 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 مطمئناً گرانمایه ترین 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 می‌کنند؟

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 می‌شود؟

زمانی که مایعات بدن زیاد می‌شود که دلیل آن تغذیه شما و بچه است، این مایعات در بافت‌ها جمع و ورم ایجاد می‌شود 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، دست‌ها نیز کمی ورم می‌کنند که می‌توانید از اندازه انگشت‌تان متوجه شوید.

آیا ورم پا و قوزک پا خطری هم دارد؟

این ورم همیشگی نیست و ورم پاها و قوزک 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؟

■ پاهای تان 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 پاهای تان را حرکت دهید و بالا بیاورید.

■ آب بنوشید

نوشیدن ۸ الی ۱۰ لیوان آب روزانه باعث می شود 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 می دهد. هندوانه حاوی مقدار بالایی آب می باشد (۹۲ درصد) و در کاهش حالت تهوع و جبران کم آبی بدن بسیار موثر است. مواد معدنی موجود در هندوانه گرفتگی عضلات پا را در سه ماهه سوم کاهش می دهد. هندوانه در مقایسه با گوجه فرنگی حاوی لیکوپن بیشتری است و آنتی اکسیدان موجود در آن ضد سرطان است و باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می شود و همچنین اس پی اف پوست را بالا می برد. یک خبر خوب برای خانم های باردار: تحقیقات بیانگر این است که ترکیبات لیکوپن بروز پره اکلامپسی (فشار خون دوره بارداری) را ۵۰ درصد کاهش می دهد. هندوانه سرشار از ویتامین های C و A و B۶ و پتاسیم و منیزیم است. مصرف هندوانه در دوران بارداری نقش مهمی در سلامت مادر و جنین ایفا می کند. این ماده غذایی منبع مناسبی از پتاسیم و منیزیم به شمار می رود و هر فنجان آن کمتر از ۵۰ کالری دارد. تحقیقات نشان می دهد، زنانی که هندوانه مصرف می کنند، ضربان قلب منظم تری دارند و سوزش قلب یا آماس دست و پای ناشی از بارداری بطور قابل ملاحظه ای در آنان کاهش پیدا می کند. مواد معدنی موجود در هندوانه انقباضات عضلانی سه ماهه آخر بارداری را کاهش می دهد. لیکوپن موجود در این میوه سیستم ایمنی بدن جنین و مادر را تقویت کرده و از ابتلای مادر به بیماری های عفونی و ویروسی می کاهد.

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 می داند که چه وسایلی مورد نیاز است اما احتمال دارد که او در خلال هیجان و اضطرابش در ۳۴ هفته بارداری، چیزی را فراموش کند. یک پرینت از فهرست وسایل مورد نیاز 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 وسایلیش 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 جنین



فرزندتان این هفته به قدی حدود ۴۵/۷ سانتی متر رسیده است ولی به روند ثابت افزایش وزنش ادامه می دهد و از یک تا چند، گرم وزن اضافه می کند که شامل مقدار زیادی چربی می شود و تا روز زایمان ادامه می یابد. در حقیقت، قبلا در اواسط بارداری تان فقط دو درصد وزن بچه را چربی تشکیل می داد، 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 می ماند

چیز دیگری که این روزها دارد رشد می کند، مغز فرزندتان است. خوشبختانه، جمجمه فرزندتان نرم باقی می ماند و یک جمجمه نرم به فرزندتان اجازه می دهد تا راحت تر از کانال تولد، با فشار عبور کند.



وضعیت بدن شما



می دانستید که بعد از ۱ و ۲ هفتگی تا ۳۶ و ۳۷ هفتگی فاصله بین لبه فوقانی استخوان پوییس تا قله رحم تان بر حسب سانتی متر برابر است با هفته حاملگی، پس وقتی که در هفته ۳۵ بارداری هستید، پزشک تان احتمالا روی نوار اندازه گیری، ۳۵ سانتی متر را می بیند.

تکرر ادرار و بی اختیاری ادراری

چیز دیگری که به شما یادآوری می کند چقدر از راه بارداری را آمده اید، تکرر ادرار است ولی این بار، بخاطر هورمون های بارداری نیست، بلکه بخاطر موقعیت رحم و فشار بچه است. حالا که سر بچه (۹۵ درصد مواقع) رو به پایین و آماده زایمان است، به مثانه تان فشار می آورد. به همین خاطر مرتب نیاز به دستشویی دارید. حتی ممکن است اضطراب و یا عدم کنترل ادرار هنگام سرفه، عطسه یا حتی خنده را تجربه کنید. هر کار که می کنید، مصرف مایعات را قطع نکنید، مثانه تان را با خم شدن به جلو، تا حد ممکن تخلیه کنید و ورزش های کف زمینی که عضلات لگنی را تقویت می کنند 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 خانم ها را اذیت می کند. علاوه بر آزار خارش فکر اینکه این ترک ها بعدها روی پوست می ماند حتی باعث می شود خیلی ها از حاملگی بیزار شوند. خارش و ترک خوردن پوست شکم به این راحتی ها دست بردار نیست. شما می توانید برای بهبود آن از ترکیب های روغنی صفحه بعد استفاده کنید. ترکیب روغن های طبیعی زیر را که به راحتی قابل تهیه هستند، امتحان کنید. برای این کار، به میزان مساوی روغن های 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 اسطوخودوس برای آرامش بخشیدن به پوست و از بین بردن خارش

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. استنشام 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، بیسکویت، سوپ، سالاد می‌توانید جو اضافه کنید. سعی کنید دیگر دانه‌ها مثل ذرت، برنج و گندم را بخورید تا مقدار لازم ویتامین و مواد معدنی که به رشد فرزندان 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.

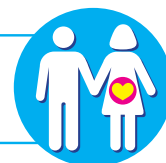
■ هویج و فلفل دلمه

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 B6، 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.

توصیه‌هایی 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 مثلاً در خیابان یا جاده و در صندلی عقب ماشین رخ می‌دهد و سوژه‌ی 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، معمولاً پس از شروع علائم زایمان، فرصت کافی برای رسیدن به مراکز درمانی را دارند. امکان دارد که زایمان و علائم 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 علائم با همسران از آنجا بازدید نمایید).

هفته ۳۶



وضعیت جنین

احتمالا توی این هفته کوچولوی شما تقریباً ۲/۷ کیلوگرم وزن و ۴۵/۷ تا ۴۸/۲ سانتی متر 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 استخوان‌های 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 فرزندان تنها ساختار نرم در بدن کوچکش نیست. بیشتر استخوان‌ها و غضروف‌هایش تقریباً به همین نرمی‌اند که به او اجازه می‌دهد طی زایمان، سفر راحتی‌تری به دنیا، داشته باشد.

گوارش بچه هنوز به تکمیل نیاز دارد

تا الان، بیشتر سیستم‌های فرزندان تقریباً بالغ و آماده زندگی در بیرون رحم هستند. گردش خون، کاملاً 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.



برای بارداری

چرا دستگاه گوارش جنین تا کمی بعد از تولد بالغ نمی‌شود؟

درون پبله کوچک مربوط به بارداری‌اش، فرزندان برای تغذیه متکی به بندناف است. یعنی سیستم گوارش کوچولوی تان 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 تقریباً تکمیل است، چرا که بدن تان هم احتمالاً 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 پیوندی تان است، هورمون‌ها سبب سست و نرم شدن بافت بدن تان می‌شوند. به ویژه حالا که نزدیک روز موعود می‌شوید این اتفاق مهم است. فرزندان باید در استخوان‌های لگن شما جا شوند، پس چه خوب است که استخوان‌های تان در این مرحله انعطاف پذیرتر باشند. این شیوه آماده سازی بدن تان 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 لگن تان 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، پاهای تان 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 اضافه‌ی دیگر را استفاده کنید. یک شکم بند مخصوص هم می‌تواند کمک کننده باشد.

بچه پایین می‌افتد

باور کنید یا نه، نتیجه خوب است. با افتادن بچه درون حفره لگنی، فشار رحم به دیافراگم تان کمتر می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، قادر می‌شوید نفس‌های طولانی‌تر و عمیق‌تری بکشید. معده تان 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 احتمالاً الان هریک یا دو هفته یک بار، پزشک‌تان را می‌بینید. 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 کم‌تر باشد باید با پزشک مشورت کنید. توجه کنید کوچولوی شما الان فضای کم‌تری برای ورزش دارد! اگر نگران هستید، شربت شیرینی را مزه مزه کنید و منتظر خودنمایی بچه باشید. مجدداً 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 مهبل‌تان) خارج شود که مثل ترش‌خی غلیظ و زرد رنگ همراه با کمی خون است. این اتفاق معمولاً ۴۸ ساعت قبل از شروع زایمان رخ می‌دهد. به عبارت دیگر در صورت مشاهده این علامت معمولاً تا ۴۸ ساعت بعد علائم 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. تقریباً 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 معمولاً از ریختن اسید گوارشی درون مری جلوگیری میکند که درون مری نریزد. این سست شدن باعث می‌شود 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 می کند. سعی کنید وزن تان را در حد توصیه شده نگه دارید.

■ به پستی تکیه دهید

حتی اگر بین آخرین وعده غذایی و وقت خواب زمان کمی وجود دارد، تکیه دهید طوری که سرتان حدوداً ۱۲ سانتی متر 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 ساده تر می کنید. در ضمن وقتی با سرعت غذا بخورید، مقداری هوا هم قورت می دهید که منجر به گاز معده می شود.

■ بعد از غذا آدامس یا سقز بجوید

با این کار بزاق بیشتری ترشح می شود که اسید وارد شده به مری تان را خنثی می کند و از جمع شدن اسید جلوگیری می شود. اگر سوزش معده ادامه پیدا کرد با پزشک خود درباره دارویی که مصرف آن در دوران بارداری بی خطر است، مشورت کنید.

■ از غذاهای محرک سوزش معده اجتناب کنید

برخی خوراکی ها موجب سوزش معده می شوند مثل غذاهای پرادویه، کافئین و الکل که کاملاً باید حذف شود، غذاهای چرب از هر نوعی که باشند و مرکبات. اگر آب پرتقال اذیت تان می کند در آن آب بریزید تا از غلظت آن کاسته شود. نعنای نیز در برخی زنان باعث سوزش معده می شود.

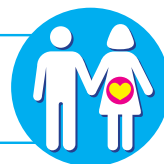
■ قبل و بعد از غذا آب ننوشید

سعی کنید حین غذا خوردن آب نخورید و یا کم بخورید. مایعات بیش از حد با غذا ترکیب می شوند و باعث تورم و سوزش معده می شوند.

■ برای وعده های غذا خوردن برنامه داشته باشید

بهتر است حجم غذا کم و وعده های آن متعدد باشد مثلاً در ۶ وعده کوچک غذا بخورید. با این روش علائم بارداری از سوزش معده گرفته تا نفخ کاهش می یابد.

توصیه هایی برای پدران



توصیه های برای پدران

کنار همسر تان باشید

در ۳۶ هفته بارداری همسر تان، 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. رئیس تان را مطلع کنید که در طول این ماه آخر همواره باید به خانه نزدیک باشید. همچنین درباره برنامه کاری تان پس از تولد بچه هم صحبت کنید. اگر تا به حال درباره مرخصی های پس از زایمان در خواستی نکرده اید، الان وقتش است.



هفته ۳۷

وضعیت جنین



بچه لگد می زند و حرکت می کند

در هفته ۳۷ بارداری، ریه های فرزندان تقریباً کامل اند ولی این به معنای تکمیل رشد او نیست. در حقیقت، تا پایان هفته ۳۸، هنوز فرزندان نارس است و تقریباً روزی ۱۴/۱ گرم یا هفته ای ۲۲۶/۷ گرم وزن اضافه می کند. در این سن، میانگین وزن جنینی حدود ۲/۹ کیلوگرم است، گرچه شاید پسرها موقع تولد سنگین وزن تر از دخترها باشند.

برای زایمان تمرین کنید

همین حالا کوچولوی شما، منتظر شروع معجزه زندگیش است. بلع مایع آمنیوتیک، باعث رشد و تکامل ریه هایش می شود، انگشت شستش را می مکد، پلک می زند و از طرفی به طرف دیگر می چرخد.

سر بچه بزرگ است!

یک حقیقت جالب: اندازه سر فرزندان، هنگام تولد، به اندازه سینه اش خواهد بود. این روزها چربی روی شانه ها و ران ها او اثر می گذارد و باعث آن گودی های کوچک آرنج، زانو و شانه ها، به همراه چروک ها و برجستگی های گردن و مچ دست می شود.



وضعیت بدن شما



باز شدن گردن رحم و نازک شدن آن

هرکسی ممکن است، حدسی بزند که فرزند شما کی تصمیم می گیرد، خودش را به دنیا نشان دهد ولی این ها باعث نمی شود، برای تخمین زمان زایمان به پزشک خود به طور منظم مراجعه کنید.

بچه منتظر چیست؟

منتظر این که گردن رحم، چقدر باز شده است. برای عبور بچه از کانال تولد، دهانه رحم باید ۱۰ سانتی متر باز شود. قبل از این که فشار دهید تا بچه بیرون آید، گردن رحم نیز ۱۰۰ درصد نازک تر می شود. گردن رحم هنگام زایمان، از عقب به جلو حرکت می کند و بیشتر از قبل در دسترس خواهد بود. متخصص مراقب شما وضعیت بچه را نسبت به لگن تان می سنجد و هرچه بچه پایین تر باشد، به زایمان نزدیک ترید. این روندها می توانند تدریجی رخ دهند اما اگر نشانه هایی مبنی بر این هست که هنوز وقتش نشده، مطمئناً چیزی جز نشانه نیستند. یک متخصص معمولاً نمی تواند با دقت به زمان شروع زایمان اشاره کند. ممکن است خیلی تاخیر داشته باشید و تا هفته ها فرزندان را به دنیا نیاورید یا گردن رحم تان 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 می کند.

پرینیوم

پرینیوم پوستی ۳ لایه، بین مهبل و مقعد است. در بدن شما در زیر ناحیه پرینیوم، عضلات و بافت های فیبری وجود دارند که سبب کشش ناحیه ذکر شده برای تطبیق با جنین در طی زایمان می گردد.

ماساژ ناحیه پرینیوم (فضای میان دوراهی)

پرینه تان را ماساژ دهید. ماساژ ناحیه پرینه می تواند به کش آمدن آن کمک کند این ناحیه پوستی که بین واژن و مقعد قرار دارد که به وقتش، می تواند کششی که هنگام تولد، سر بچه وارد می کند را کاهش دهد. همچنین ممکن است باعث شود نیازی به اپیزوتومی و برش جراحی نداشته باشید.

روش ماساژ پرنیوم برای داشتن زایمانی آزادانه‌تر

ابتدا مطمئن شوید که دست‌های تان تمیز و ناخن‌های تان گرفته شده‌اند. سپس، شست‌ها را چرب کنید، آنها را در واژن قرار دهید، به سمت مقعد فشار دهید و انگشت‌ها را به سمت کناره‌های پرنیوم و انتها بچرخانید سپس به آهستگی بیرون بیاورید و داخل به سمت بخش پایینی واژن ببرید، درحالی که انگشتان تان 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؟ نوشیدن آب را فراموش نکنید. نوشیدن ۸ لیوان آب توصیه شده چون به حفظ مایعات بدن تان 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 تسکین سوزش معده لباس‌های راحت بپوشید. مهم نیست اگر شیک به نظر نرسید، 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 نشستن تان دقت کنید

موقع غذا خوردن به صورت عمودی بنشینید و پس از صرف غذا تا لحظاتی در همان حالت باشید. دراز کشیدن بعد از غذا و دولا شدن باعث سوزش معده می‌شود. اگر می‌خواهید 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 شیر گرم، خوشمزه و آرامش‌بخش است.

اگر بیش از دو بار در هفته ترش می‌کنید و یا اگر به مدت دو هفته با مصرف دارو بهتر نشدید، شما در وضعیت، رفلاکس معده به مری هستید که مستلزم درمان‌هایی خاص از سوی پزشک می‌باشد. در ضمن گاهی سوزش سر دل می‌تواند از علائم

مسمومیت حاملگی باشد.

پروتئین را می‌توان از این مواد غذایی بدست آورد:

مزیت‌های مصرف پروتئین در حاملگی

این روزها پروتئین در بسیاری از رژیم‌ها بیشترین امتیاز مثبت را گرفته است. همانطور که می‌دانید رژیم لاغری در بارداری بسیار خطرناک است و به جنین آسیب می‌رساند. شما در این دوران به میزان بیشتری از پروتئین نیاز دارید که علاوه بر زیبایی فرزندتان، در قدرت و توانایی مغزش هم موثر است. پروتئین از آمینو اسیدهایی تشکیل شده است که سازنده چهره زیبای فرزند شما است. در هفته ۳۷ بارداری، مغز جنین به این ماده مهم احتیاج دارد تا به بچه کمک کند نفس بکشد، راه برود، حرف بزند و بالا و پایین برود. طی بارداری شما روزانه به حدود ۷۵ گرم پروتئین نیاز دارید. اغلب افراد با مصرف این مقدار مشکلی ندارند. البته اگر گیاهخوار باشید کارتان دشوار می‌شود چون باید منبع خوبی از پروتئین را پیدا کنید. در سه ماهه پایانی بارداری دریافت کامل پروتئین بسیار اهمیت دارد چون مغز بچه به سرعت در حال تکامل است. سعی کنید منابع پروتئینی را مصرف کنید که حاوی اسید چرب امگا۳ باشد. DHA، اسید چرب امگا۳ و پروتئین، در کاهش افسردگی پس از زایمان نیز موثر است.

■ گوشت بدون چربی

■ مرغ

■ بوقلمون

■ ماهی (ماهی‌های چرب مثل سالمون، ماهی کولی و قرآلا)

■ تخم مرغ

■ شیر و دیگر لبنیات

■ سبزیجات

■ لوبیا و سویا

■ بادام زمینی و کره بادام زمینی، دانه‌ها و مغزها

■ جوانه گندم

■ محصولات سبوس دار

استفاده از مکمل B۶ هم موثر است. مصرف آن به مادر و بچه بسیار کمک میکند. اگر پروتئین را آجر فرض کنیم، B۶ نقش سیمان را بازی می‌کند و در رشد مغز و سیستم عصبی فرزندتان موثر است و خطر نقص لوله عصبی را نیز کاهش میدهد. منابع طبیعی B۶ شامل: موز، آووکادو، جوانه گندم، برنج قهوه‌ای، دانه سویا، سبوس، جودوسر، سیب زمینی، گوجه، اسفناج، هندوانه و گوشت است.

توصیه‌هایی برای پدران



استفاده از غریز پدری

خیلی جالب است. ممکن است 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. شام و غریزه پدری شما، بالفعل شده و به کار افتاده است. از اینکه به یکباره انرژی پیدا کرده اید که تمیز کاری زیاد، نقاشی و یا مرتب کردن خانه‌تان را انجام دهید، تعجب نکنید. به این کارها ادامه دهید. این کارها یک اتفاق طبیعی برای اطمینان از این است که وقتی مادر و بچه به خانه برگشتند، آشیانه‌ای راحت و تمیز دارید. بعلاوه این کار در ۳۷ هفتگی بارداری، ذهن شما را از دلشوره‌های پس از زایمان دور نگه می‌دارد. همسران نیز ممکن است که ذوق و هیجان این آشیانه سازی را داشته باشد اما نگذارید که او در این زمینه زیاده روی کرده و خود را خسته کند. مثلاً 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، تقریباً تمام سیستم هایش کار می کنند! همانطور که برای زمان تخمینی زایمان آماده می شوید، بچه شما هم دارد آماده می شود، اما هنوز به ریختن ورنیکس و کرک جنینی ادامه می دهد. بچه همچنین مایع آمنیوتیک را می بلعد، مقداری از آن به روده اش می رود جایی که همراه با سایر سلول های مرده، صفرا و مواد دفعی، به محصول اولین حرکات روده ای او تبدیل می شوند (مکونیوم). ریه هایش هنوز در حال بالغ شدن هستند و سورفاکتانت بیشتر و بیشتری تولید می کنند، مایعی که وقتی بچه شروع به نفس کشیدن کند، مانع از به هم چسبیدن کیسه های 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 می دهد تا به تمام تحریکاتی که پس از ورودش به دنیا انتظارش را دارد، رسیدگی کند.



وضعیت بدن شما



برای زایمان هفته شماری می کنید، 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، بدن تان هم به برخوردهای آخرش قبل از روز موعود هدایت می شود، همان هایی که خبر دارید مثل افتادن بچه درون حفره لگن، راحت تر شدن تنفس، افزایش فشار لگنی و تعداد دیگری که احتمالاً نمی دانید، مثل باز شدن و نازک شدن گردن رحم.

کلستروم (شیر ماک، آغوز)

حالا که منتظر روز موعود هستید، به این هفته های آخر به عنوان تمرین آمادگی برای زندگی با بچه نگاه کنید. شب های بی خوابی، کمی اضطراب و پستان هایی که شیر از آنها تراوش می کند. بسیاری زنان باردار در سه ماهه سوم کلستروم یا آغوز، مایعی رقیق و زرد که پیش زمینه شیر پستان هاست، ترشح می کنند. 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 می کنید، 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 زمینه ای از آنچه که در پیش روی تان خواهد بود، است. البته، همه زنان چنین ترشی را تجربه نمی کنند. اگر شما هم تجربه نکرده اید، نترسید چون پستان های تان 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 ذهن تان می رسد. وقتی که باید با یک دوش سه دقیقه ای کنار بیایید، مطمئناً درگیر آشپزی شدن و بالای اجاق ایستادن برای شما خیلی سخت خواهد بود و همین طور حمام کردن، چون که ضرورت دیگری اعلام وجود می کند. از الآن آشپزی کنید و در بسته های مجزا فریز کنید، غذاهایی که به راحتی می توانید 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 ترجیحاً غذای تازه مصرف کنید، زیرا که غذای فریز شده در هر صورت مقداری از ویتامین ها و خواص خود را از دست می دهد و شما و نوزادتان به آن ویتامین های مفید نیاز دارید.



گزینه‌های فریز کردن

- سوپ‌های مقوی
- تاس کباب (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، احتمالاً هنوز وقت زایمان نیست.

تغذیه بارداری



نقش کولین در مغز طی بارداری

بدون هیچ هشدار، فراموشی بارداری برای شما اتفاق می‌افتد. 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 میلی گرم 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

- تخم مرغ (تخم مرغ امگا ۳ و DHA)
- گوشت گاو
- شیر
- سویا
- میوه های مرکباتی
- جوانه گندم و آجیل



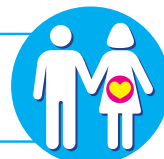
و اجازه دهید مایع باقیمانده سرد شود. مایع باقیمانده سوپ بعد از سرد شدن، به صورت ژله می شود. ژله را به تکه های مربع تقسیم کنید و هر کدام را جداگانه در فریزر قرار دهید. این معجون را پایه اصلی همه سوپ ها و خورش ها کنید. این معجون ژله ای، غنی از پروتئین و مواد معدنی مختلف از جمله کلسیم، پتاسیم، منیزیم، آهن، فسفر و... است. علاوه بر آن، حاوی ویتامین های B نیز است. بنابراین منبع خوب و مغذی برای روند سوخت و ساز بدن است و باعث تندرستی می شود، زیرا عملکرد سیستم ایمنی بدن شما را بهبود می بخشد.

حتی زمانی که بچه به دنیا آمد هم مصرف این مواد را متوقف نکنید به خصوص اگر به بچه شیر می دهید. این ماده مهم برای تقویت حافظه خودتان نیز مفید است. درست است مغز به حالت اول برمی گردد اما ممکن است به خاطر بی خوابی ها هنوز کمی در ابهام باشید. حتی پس از تولد، مغز بچه به سرعت در حال رشد است پس اگر به بچه شیر می دهید هر روز حدود ۵۵۰ میلی گرم از این ماده را مصرف کنید.

دستور سوپ خیلی مقوی

این هفته های 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

توصیه هایی برای پدران



چه چیزهایی را باید با خودتان به بیمارستان ببرید

با وجود میلیاردها نوزادی که تاکنون در جهان متولد شده اند، زمان وضع حمل همچنان یک رویداد غیر قابل پیش بینی است. در ۳۸ هفته 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 دوی تان می توانید با این وسایل در آرامش بین فواصل انقباض های رحمی او سرگرم شوید و استراحت کنید. مطمئناً نیز از این زمان ها زیاد خواهید داشت. بخاطر داشته باشید که اگر همسر شما چیزی را قبلاً می خواسته، در این دوره هم آن را داشته باشد چون ممکن است باز از شما بخواهد. مثلاً انجام یک بازی خاص یا مطالعه یک کتاب خاص، یک جلد از مجله مورد علاقه اش، ... تا وقتی که انقباض های اصلی زایمان آغاز شوند.



هفته ۳۹

وضعیت جنین



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 سانتی متر طول دارد. از الآن به بعد این اندازه ها چندان تغییر نمی کنند، ولی مغز بچه هنوز با سرعتی باور نکردنی رشد می کند و این روند تا سه سال اول زندگی اش طی می شود و شما مستقیماً تشخیص می دهید، چرا که توانایی های او تقریباً روزانه رشد می کنند.

هنوز اشکی در کار نیست

شنیده اید که بچه ها زیاد گریه می کنند؟ حقیقتی قاطع راجع به این حرف وجود دارد که به زودی می فهمید. ولی چیزی که احتمالاً نشنیده اید این است که بچه های کوچک هنگام گریه اشک ندارند، چرا که هنوز غدد اشکی او برای این کار باز نشده است. گرچه تقریباً از همان ابتدا باید فرزندان را آرام کنید اما چیز زیادی از ماه اول نمی گذرد که روی گونه های تپل او ریزش قطرات اشک را ببینید.



پوست بچه سفید است

پوست فرزندان سرانجام از صورتی به سفید تغییر کرده است، اینکه عاقبت پوستش چقدر تیره خواهد بود الآن مشخص اما پیگمنت یا رنگیزه ها به زودی در پی تولد فعال می شوند. به این خاطر که لایه نازک تری از چربی روی رگ های خونی انباشته شده است، گونه های فرزندان بی نهایت برای فشردن و بوسیدن، گرد می شوند!



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 احتمالاً به میزان پیش رونده ای احساس ناخوشی دارید، چرا که رحم سنگین تر از همیشه تان و محتویات اش را همه جا حمل می کنید به علاوه این که لگن تان با فشارهای ماهیچه ای رو به پایین بچه، دردناک و دردناک تر می شود. برکستون هیگس ها با قدرت بیشتری افزایش می یابند و این نشانه خوبی است و که یعنی فرزندان برای اتفاقی بزرگ آماده می شود.

نشانه های زایمان

بدانید که هر روزی ممکن است اتفاق بیافتد و شما باید با دقت منتظر وقوع نشانه ها 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 می کنند؛ افزایش ناگهانی انرژی، از دست دادن پلاگ موکوسی (بافتی موکوسی که ورودی رحم را مسدود می کند) و دیدن خون (مویرگ های تان بر اثر باز شدن و نازک شدن گردن رحم تخریب می شوند که باعث



بیماری‌های آلرژیک پیش‌گیری می‌کند. به علاوه الگوهای رشد مشاهده شده در سال اول زندگی بیانگر آن است که تغذیه با شیر مادر از چاقی پیشگیری می‌کند. مطالعات متعدد، ارتباط میان تغذیه با شیر مادر و بهبود رفتار شناختی 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.
- کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های عفونی در شیرخوار مثل اسهال، عفونت گوارشی، عفونت 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 ابتلا به سرطان‌هایی مثل لنفوم و لوکمی
- کاهش ریسک ابتلا به چاقی
- کاهش دفعات بستری شدن در بیمارستان
- رابطه عاطفی بهتر بین شیرخوار و مادر

ترشحات صورتی یا دارای رگه های قرمز می‌شود). هروقت رد خون دیدید، احتمالاً تا زایمان فقط یک یا دو روز فاصله دارید، البته لازم نیست ساعت‌تان را برای آن تنظیم کنید، چون چیز قاطع و قابل زمان‌سنجی‌ای نیست. بیشتر بیمارستان‌ها و مراکز زایمان روی خواسته مادر برای هوشیار بودن حساس‌اند، تا چه در طول و چه بعد از زایمان، راحت و همراه با کسانی که می‌خواهد، باشد. حتی اگر زایمان سزارین باشد. این روزها، اکثراً سعی می‌کنند در مواقع غیر اورژانسی، با خواسته‌های شما همراهی کنند، پس خواسته‌تان را مطرح کنید. اینها خواسته‌هایی هستند که می‌توانید در نظر بگیرید: گوش دادن به هر نوایی در طول زایمان؛ این که دست‌های‌تان آزاد باشند که بعد از تولد سریعاً او را لمس کنند و این که در اتاق ریکاوری به فرزندتان با پستان، شیر دهید.

تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر، محافظ چشمگیری بر علیه بیماری‌های عفونی است. نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند، کمتر دچار بیماری‌های شدید باکتریایی و ویروسی از جمله مننژیت، گاستروآنتریت، اوتیت میانی، پنومونی، بوتولیسم، عفونت دستگاه ادراری و آنتروکولیت نکران می‌شوند. بر اساس مطالعات، شیر مادر از بعضی بیماری‌های مزمن از جمله دیابت ملیتوس، بیماری کرون، کولیت اولسروز، لنفوم، آسم و سایر

نکات بیشتر



- ۱ مطمئن شوید که خودروی‌تان برای رفتن به بیمارستان یا مرکز زایمان آماده است.
- ۲ مسیرهای بدون ترافیک احتمالی به بیمارستان را از قبل بررسی کنید.
- ۳ راحت باشید، بدن‌تان زمان‌های اضافه هم کار می‌کند تا از انسان کامل درون شکم‌تان 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.



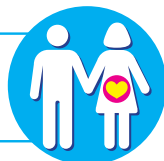
تغذیه بارداری



مواد غذایی که موجب تحریک و القای زایمان می‌شوند

در هفته ۳۹ بارداری و نزدیک به زایمان هستید، احتمالاً دوست دارید هر کاری بکنید یا هر چیزی بخورید که زودتر این اتفاق رخ دهد اما تا جایی که علم پزشکی می‌داند هیچ غذای جادویی برای زایمان زودتر وجود ندارد. برخی زنان معتقدند روغن کرچک موثر است اما به طور قطعی نمی‌توان 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 وعده‌هایی سبک‌تر بخورید مثل نان، پنیر و سبزی که هضم‌شان 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.

توصیه‌هایی برای پدران



شیر خوردن نوزاد

تغذیه شیرخواران در سال 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.

فواید شیردهی برای مادر

- کاهش میزان خونریزی بعد از زایمان
- کاهش ریسک ابتلا به سرطان پستان و تخمدان
- برگشت سریع‌تر وزن مادر به وزن قبل از بارداری
- کاهش احتمال باردای مجدد در فاصله‌ی کمتر از دو سال
- مادری که به کودک خود شیر می‌دهد کمتر احساس خستگی و اضطراب می‌کند.

شما می‌توانید در موارد 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 - ۴

وضعیت جنین



این همان لحظه‌ای است که شما و فرزندتان انتظارش را می‌کشیدید!

در هفته ۴۰ بارداری، رسماً در پایان بارداری هستید. فرزندتان احتمالاً وزنی بین ۲/۷ تا ۴ کیلوگرم و قدی بین ۴۸،۲ تا ۵۵،۸ سانتی‌متر دارد (گرچه بیشتر بچه‌های کاملاً 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).



برای بهرمان

بینایی بچه هنگام زایمان

اولین چیزی که احتمالاً بعد از ورود مهیج و احتمالاً 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، احتمالاً متوجه می‌شوید 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 می‌آید. 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



بدن تان کی می‌فهمد 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 می‌شود! 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 بیفتد، بی‌خوابی کشیده‌اید، چون چند داستان درباره مکان و زمان ناجور (راستش، خیلی ناجور)؛ مثلاً وسط پیاده رو در ساعت نهار یا یک صبح جمعه در یک فروشگاه شلوغ) شنیده‌اید. ولی واقعیت احتمالاً کمی فرق می‌کند. اول، چون کمتر از ۱۵ درصد 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 سیل آسا 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 احتمالاً طی ۲۴ ساعت آینده شروع می‌شود. و یا پزشک‌تان آن را طی ۲۴ ساعت آینده برای تان شروع می‌کند.



چطور مطمئن باشید کیسه ی آمنیوتیک پاره شده؟

مایع آمنیوتیک معمولا بی‌رنگ و بو است. اگر مایعی دیدید که مایل به زرد است و بوی آمونیاک می‌دهد، احتمالا ادرارتان دارد دفع می‌شود. یک آزمایش دیگر: سعی کنید با سفت کردن عضلات لگنی، مانع خروج جریان مایع شوید. اگر متوقف شود، ادرار است. 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.

بسیاری زنان در یک ترس بی‌اساس مشترک از عدم توانایی زایمان طبیعی به سر می‌برند. به نظر غیرمقبول است که چیزی به آن بزرگی یک هندوانه ۶ یا حتی بیش از ۲/۷ یا بیش از ۳/۱ کیلوگرم بتواند از چنین فضایی عبور کند، ولی این دقیقا همان چیزی است که اکثر مواقع رخ می‌دهد. گرچه ممکن است ریز نقش باشید 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 مهندسی 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 هیكلی داشته باشید، مگر آن که در دوران بارداری مثل مادر یک درشت هیكل غذا خورده باشید! واژن‌تان هم کارش را بلد است. به میزان قابل توجهی هنگام تولد نوزاد کشیده می‌شود 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 پزشکتان درباره اینکه کی، چرا و چطور زایمان انجام می‌شود، صحبت کنید. اگر بچه تحت خطری قریب الوقوع نباشد، معمولا قبل از اینکه دو هفته آینده را بگذرانید، زایمان برای‌تان در نظر گرفته نمی‌شود.

۲ می‌خواهید خودتان شرایط را فراهم کنید؟ این راهکارها ممکن است به طبیعی زایمان کردن کمک کنند (البته اول از پزشکتان بپرسید!): راه رفتن، رابطه جنسی، طب سوزنی و ماساژ درمانی. مثلا تحریک سینه‌ها برای شما موثر خواهد بود زیرا باعث آزاد شدن اوکسی توسین در جریان خون شده و می‌تواند انقباضات را همراه داشته باشد.

۳ خوابیدن از همیشه سخت‌تر 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 آهسته می‌شود 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 سیوس‌دار 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، بیسکویت 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 کربوهیدرات 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 همسران یادآوری کنید که او گرسنه نماند و غذا بخورد چون به کمک او نیز نیاز دارید چون همسران الان همه حواسش پیش شما است. مقداری تنقلات سالم همراه خود داشته باشید که به او بدهید.



توصیه‌هایی برای پدران



محافظت از نوزاد پس از تولد: یک برنامه ۵ مرحله‌ای

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 ارائه 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 مکان‌هایی 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 پرریزها، چفت و بست کشوها، تکیه‌گاه زیرین اسباب و اثاثیه و مواردی از این دست محافظت شده باشد. در این صورت نوزاد شما می‌تواند 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 (وسیله‌ای 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 فوراً جمع کنید.

۵ در خارج از خانه هم مراقب نوزاد باشید

خانه مادر بزرگ 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 هورمون‌های استرس جنینی

وقتی برای روز موعود آماده می‌شوید، سیستم غدد درون ریز بچه شما که مسئول تولید هورمون‌ها 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 بیا!»). بقیه هورمون‌ها هم آماده به خدمت‌اند. حین تولد، فرزندان این هورمون استرسی را بیش از هر زمان دیگری در زندگی‌اش تولید می‌کند. ولی این هورمون‌ها در اصل به فرزندان کمک می‌کنند که با زندگی بیرون رحم به سرعت وفق پیدا کنند.



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 می‌طلبد. 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 می‌پرسید: 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 می‌شوید، 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 می‌تواند به آغاز شدن انقباض‌ها کمک کند)، یک یا دو فیلم ببینید (که تا مدت‌ها آخرین فیلمی خواهد بود که دیده‌اید)، برای آخرین احتیاجات بچه به فروشگاه بروید، با دوستان‌تان نهار بخورید و شام را همراه همسرتان باشید، به سوپرمارکت بروید و یک خرید جانانه کنید تا بتوانید یخچال و فریزرتان را پر کنید. صحبت از فریزر شد، حتما وعده‌های غذایی که می‌خواهید را فریز کرده و داشته باشید. به دوستان و خانواده‌تان بگویید که هر روز زنگ نزنند، وقتی هنوز خبری نیست یعنی... خبری نیست.

نکات بیشتر



۱ کشیدگی حاصل از زایمان را با ماساژ پرنه آل (ماساژ ناحیه پرنه) به حداقل برسانید: انگشت‌های شست تمیزتان را داخل واژن کنید، به داخل و کناره‌ها و به سمت مقعد فشار دهید و به داخل و بیرون پرنیوم بچرخانید، به مدت ۵ دقیقه ادامه دهید، هر روز تکرار کنید.

۲ اگر انقباض‌ها خیلی قوی هستند و حداقل 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 معمولاً (البته، نه همیشه) آسان‌تر و کوتاه‌تر هستند (هوورا!).

۴ کمی استراحت کنید و به بدن‌تان با آن همه وزنی که تحمل می‌کند استراحت دهید، با یک وان یا استخر 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 کاملاً افزایش یافته است. بهتر است زمانی که برای ویزیت پیش پزشک می‌روید 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 آینه می‌بینید، به فکر کاهش وزن می‌افتید. پاها و قوزک پای شما هنوز ورم دارند، شکم‌تان مثل یک هندوانه است و نمی‌توانید کفش‌های قدیمی خود را بپوشید. این افزایش وزن کاملاً 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 می‌آورد 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 بدن تان 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 است هم انرژی دارد و هم مواد لازم برای ساخت سلول‌های مغز بچه را فراهم می‌کند. برای صبحانه مثلاً پنیر یا ماست بخورید. در برنامه غذایی خود حتما تخم مرغ و سوپ جو را داشته باشید.

■ آهن



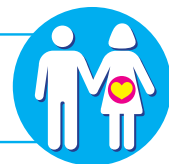
زایمان کار سختی است و تحمل زیادی می‌خواهد. به منظور اطمینان از این که می‌توانید این کار را انجام دهید باید ذخیره آهن کافی داشته باشید. کمبود آهن موجب خستگی می‌شود. می‌توانید آهن را از این مواد غذایی دریافت کنید: گوشت قرمز، لوبیا، نخود، سبزیجات برگ سبز که پررنگ باشد، میوه خشک، آجیل و نان سبوس دار و همچنین مکمل آهن همراه با ویتامین C و کلسیم مصرف کنید تا بهتر جذب شود.

■ DHA



DHA که در علم پزشکی، اسید چرب نامیده می‌شود DHA، امگا ۳ 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 است. حتی زمانی که بچه به جای این که در شکم شما باشد در آغوش تان است مصرف DHA را ترک نکنید به خصوص اگر شیر می‌دهید، محتوای DHA مغز نوزاد در سه ماهه اول زندگی اش سه برابر می‌شود.

توصیه‌هایی 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 همسران در خلال این تجربه چیست؟ در ادامه ۱۰ توصیه افرادی که قبلاً پدر شده‌اند، برای شما ارائه می‌شود 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 همسران درباره چیزهایی که در حین وضع حمل می‌خواهد و یا نمی‌خواهد صحبت کنید. شما کسی هستید که باید مسئولیت زایمان همسران را بر عهده بگیرید و با ماما نیز در ارتباط باشید. اگر همسران 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 توجه‌ها است. اما شما احتمالاً شب‌را 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 می‌کنید 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 همسران 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 همسران می‌فهمید که او می‌تواند 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 آورده‌اید. وظیفه شما این است که به او کمک کنید تا این عامل منحرف‌کننده 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، همسران به شما تکیه خواهد کرد.

قدم نو رسیده
مبارک!



- 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)
- Obstetrics: Normal and problem pregnancies, (4th ed.). New York: Churchill Livingstone 2008
- Anatomy and physiology 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., Ingleby-Evans, 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, physiology around fetal programming, Journal of Histology & Histopathology. 2015, musomeci G, castrogiovanni P, Trovat FM, parenti R, Szychlińska 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 Ltd., 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-pregnancy-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: a prospective cohort study, X weng, R Odouli, DK Li- American journal of obstetrics and gynecology, 2008- Elsevier
- Caffeine 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-pregnancy counseling in Iran: results from the high risk pregnancy survey 2012, M Eslami, M Yadanpanah, R Taherippanah... - ... journal of health..., 2013- springer
- Maternal caffeine consumption during pregnancy and the risk of miscarriage: A prospective cohort study. American Journal of Obstetrics Gynecology, 198, e8-1.. Weng, X., Odouli, R. & Li, D. K. (2008)
- Maternal intake of vitamin D during pregnancy and risk of advanced beta cell autoimmunity and 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 Women's..., 2009- online. liebertpub.com
- Effect of breastfeeding education on the feeding pattern and health of infants in their first 4 months in the Islamic Republic of Iran, MD Froozani, K Permezhadeh... - BULLETIN- WORLD..., who.int
- راهنمای جامع مراقبت‌های ادغام یافته کودک سالم. مولفین: دکتر سید حامد برکاتی، دکتر عباس حبیب‌اللهی...
- آمادگی برای زایمان: راهنمای آموزش کلاس‌های آمادگی زایمان ویژه ماما، گروه مولفین: فرحناز ترکستانی، مرضیه بخشنده، سعیده حجازی، محمد اسماعیل مطلق، لاله رادپویان، ...
- راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده، گروه مولفین: فرحناز ترکستانی، مینا مینایی، ...



A large, empty rectangular box with a blue border, intended for writing or drawing.

