

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 $37/6$ 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، سسکسه 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، پهلوه‌ها، 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.

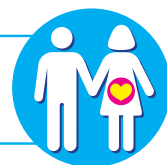


- سعی نکنید با درهم شکستن رژیم غذایی خود بعد از بارداری، وزن کم کنید. کاهش تدریجی وزن باعث می شود پوست تان به اندازه کافی زمان داشته باشد که دوباره سفت شود.
- به مصرف نوشیدن آب کافی ادامه دهید تا آبرسانی به پوست انجام شود و حالت ارتجاعی پوست حفظ شود.
- پس از زایمان به تدریج ورزش های استقامتی را شروع 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 هفتهگی بارداری همسر تان ممکن است قبلا ذهنش را برای این مساله آماده کرده باشد. یا اینکه شاید بخواهد درباره چند و چون این قضیه با شما گفتگو و تبادل نظر کند. با هم به بررسی این مساله بپردازید. در خواهید یافت (البته اگر قبلا این مساله را 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 پزشک تان 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 احتمالاً 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، فشفشه‌ی کوچک تان ممکن است الآن در حال استراحت باشد، پس یک خوراکی سبک بخورید و مجدد امتحان کنید، این افزایش قند خون احتمالاً 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. احتمالاً همه چیز رو به راه است ولی همیشه بهتر این است که اطمینان کسب کنید تا پشیمان نشوید.

نکات بیشتر



- ۱ ممکن است پستان‌های تان 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 غذایی تان 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 قبلاً 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 قزل‌آلا، بی‌خطر است. تا جایی که امکان دارد ماهی آزاد و قزل‌آلا 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، پیام‌رسانی شیمیایی که در توانایی حافظه دخیل است و کمبود آن در بیماران آلزایمری دیده شده است.»

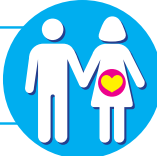
طبق تحقیقی به زنان باردار، رژیم‌های شامل مصرف سه مرتبه دریافت کولین داده شده بود، نتیجه این بود که فرزند آنها در یادگیری مارپیچ‌ها و تست‌هایی مشابه درباره حافظه فضایی، بهتر عمل کردند. در مقابل، جنینی که دچار کمبود کولین باشد، دچار مشکلات یادگیری می‌شود. فراموش نشود، قبل از تغییر در رژیم خود با پزشک‌تان 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. همان‌طور 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 خارق‌العاده و بیرون رفتن در شب، خلوت‌های دو نفره و...

در ۲۹ هفته‌گی 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 فشفشه 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 همراه تان 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، شیره خرما، 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 حلویایی (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. مطمئنا، فرزندتان الان نمی تواند چیزی را ببوید ولی هنوز به این خاطر است که با مایع آمنیوتیک احاطه شده است و باید هوا را تنفس کند تا بتواند بویی از چیزی حس کند. بوی شما از اولین بوهایی خواهد بود که تنفس 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 قبلا 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، اصطلاحا 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 احتمالا 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، حتما 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 بپرهیزند. البته میزان فعالیت زن باردار به وضعیت جسمی وی قبل از بارداری بستگی دارد. اگر مادر قبلا 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 سریع‌الجذب مثل شربت یا خرما و یا این که حدود نیم ساعت پس از غذا خوردن بر روی دست چپ دراز بکشد و مجدد حرکت جنین را در یک ساعت بشمارید. اگر در یک ساعت حداقل پنج حرکت داشت، این یعنی کوچولوی شما سرحال است.

تغذیه بارداری



برای پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن در دوران بارداری، مصرف منظم و روزانه مکمل آهن را ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهید (حتما با پزشک خود مشورت کنید). رقیق شدن خون که به تدریج طی دوران بارداری ایجاد می‌شود، سطح هموگلوبین را به محدوده کم‌خونی می‌رساند که این امر طبیعی است. علل 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 نگه‌داری 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 بی‌حسی است.

۲ مصرف رب انار در هنگام بارداری علاوه بر این که به خون‌سازی کمک می‌کند، تاثیر زیادی در زیبایی نوزاد دارد.

۳ اسفناج یکی از بهترین داروهای طبیعی برای جبران کم‌خونی است.

۴ لوبیا سبز منبعی غنی از آهن است و مصرف آن به خانم‌های باردار بسیار توصیه می‌شود. نکته قابل توجه در مورد لوبیا سبز این است که مقدار آهن موجود در لوبیا سبز با گوشت قرمز برابری می‌کند.

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

توصیه‌هایی برای پدران



نشانه‌های غافلگیرکننده بارداری برای آقایان!

مطمئناً یک سری از سردرگمی‌های زیر را به مساله‌ی پدر شدن ربط می‌دهید. مانند این مورد: همسر باردار شما بهانه‌ی خوبی برای فرونشاندن و پاره‌هایش با بستنی و چیپس سیب زمینی دارد اما چرا شما هم به همان سرعت چیزی که جلوی تان هست را می‌خورید؟ مساله این است که شما فقط در غذا خوردن با هم سهیم نمی‌شوید بلکه برخی نشانه‌های بارداری را نیز مانند ۹۰ درصد آقایان دیگر با همسرتان سهیم می‌شوید. در واقع سهیم شدن نشانه‌های بارداری در این برهه از زمان بسیار متداول بوده و محققان آن را سندرم کوواد (Couvade) نامیده‌اند. یک اصطلاح فرانسوی که معادل جمله‌ی «ما باردار هستیم» می‌باشد. آیا در طول چند ماه گذشته کاری انجام داده‌اید یا احساسی داشته‌اید که موجب شود از خودتان بپرسید که: «صبر کن ببینم، چه کسی اینجا باردار است؟» بررسی کنید که چند مورد از نشانه‌های ذیل برای شما معنی دارند:

نشانه ۱: اضطراب

بیشتر آقایان شب‌ها بی‌خوابی، سوزش معده و دوره‌های خستگی شدید را در هنگام بارداری همسرشان تجربه می‌کنند. امر فوق شاید به این دلیل باشد که برخی آقایان در این زمان نگران‌تر از سایر آقایان در وضعیت مشابه هستند. سوال این است که شما چطور می‌توانید این نوسان‌ها را مهار کنید؟ از آقایان دیگری که منتظر آمدن فرزند هستند کمک بخواهید. کسانی که وضعیتی مشابه شما دارند و یا آن را تجربه کرده‌اند.



نشانه ۲: تهوع

تهوع تنها مختص صبح‌ها نیست و یا تنها مختص مادران نیست. در حالی که این مشکل در خانم‌ها به همراه افزایش هورمون‌های زنانه است، آقایان هم ممکن است که خودشان را در حال ویا ر به دنبال بیسکوییت شور ببینند و یا دائما در حال رفتن به دستشویی باشند. اگر چه دلیل عمده مشکلات فوق استروژن است، اما حالت تهوع‌های مردانه احتمالا به دلیل اضطراب و همچنین تغییر در رژیم غذایی می باشد. معالجات مربوطه: از نظر فیزیکی فعال شوید تا خودتان را تخلیه کنید. درباره چیزهایی که ناراحت‌تان می‌کند با همسرتان یا یک دوست حرف بزنید، همچنین سعی کنید درست غذا بخورید.

نشانه ۳: تغییرات خلقی شدید

بی‌شک متوجه شده‌اید که داشتن یک نوزاد اتفاقی بزرگ است و زندگی شما در آینده نزدیک هرگز مشابه وضعیت فعلی‌تان نخواهد بود. این مساله می‌تواند چالش برانگیز بوده و می‌تواند منجر به خواب کمتر و حتی بد خلقی بیشتر در شما شود. همه این نگرانی‌ها طبیعی است و به تعادل رساندن این فراز و فرودها در زمینه پدر شدن نیاز به تمرین دارد. بنابراین خیلی هم سخت نگیرید. هیچ چیز به خوبی این 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 می‌تواند فعال تر شود و یا اینکه به سمت خنثی شدن پیش برود. یا این که مثلا در طول یک هفته هر دو حالت را تجربه کند. برخی خانم‌های باردار افزایشی در میل جنسی خود (مخصوصا در طول ۳ ماهه دوم) تجربه می‌کنند در حالی که خانم‌های دیگر بسیار خسته، ناراحت و یا نگران از جذابیت نداشتن بدنشان برای شوهر هستند. اما آقایان نیز در این زمینه غیرقابل پیش‌بینی هستند: برخی آقایان با تغییرات در بدن همسر باردارشان از لحاظ جنسی تحریک می‌شوند در حالی که برای برخی دیگر این تغییرات یک عامل یادآوری کننده برای مسئولیت‌هایی است که بزودی نمایان خواهند شد. برخی آقایان از چشم انداز داشتن یک نوزاد در آینده‌ای نزدیک انرژی می‌گیرند در حالی که برخی فقط از فکر کردن به این موضوع نگران و خسته می‌شوند. بعضی والدین هم خیلی می‌ترسند که آسیبی به نوزاد برسد و اصلا در دوره بارداری به رابطه‌ی جنسی فکر نمی‌کنند.

اگر رابطه جنسی در زندگی زناشویی شما دچار وقفه شده، سعی کنید که با همسرتان صمیمی بمانید. به یاد داشته باشید که رابطه جنسی تنها یک جنبه بیرونی و فیزیکی از صمیمیت است و راه‌های زیاد دیگری نیز وجود دارد که بدون هر گونه لمس کردن، شما و همسرتان به هم نزدیک شوید. روش‌های ظریفی در این زمینه وجود دارد که می‌توانید آنها را امتحان کنید: با هم به یک پیاده روی بروید و یا یک جای گرم و نرم و دنج مثلا روی کاناپه بنشینید و با هم ذرت بو داده بخورید و فیلم ببینید. مساله مهم پیدا کردن راه‌هایی برای تقسیم کردن مهر و محبت با همسرتان و به اشتراک گذاشتن احساسات جدیدی است که ممکن است هر دوی شما در حال تجربه کردن آنها باشد.

هفته ۳۲



وضعیت جنین

در این هفته بچه، وزن ۱/۵ تا ۱/۸ کیلوگرم و قد ۳۸/۱ تا ۴۳/۱ سانتی متر را رد کرده است. در این چند هفته گذشته، مدام 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 شفافی هفته‌های قبل نیست و حالا بیشتر شبیه پوست نوزاد متولد شده است.



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 می کردید. 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 بیایید. طبق تحقیقات بیش از ۹۰ درصد زنان باردار، ترک های پوستی را تجربه می کنند. این ترک ها نشان دهنده آن هستند که فرزندتان 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 بزرگتان که فضای درون شکم شما را اشغال کرده، ممکن است حس کنید که اشتهای تان کم شده است، سعی کنید خوراکتان منظم باشد و 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 خورد 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)

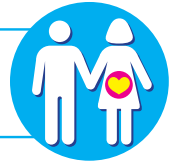
اگر خیلی روی پاهای خود بایستید و یا خیلی روی صندلی بنشینید، دچار ورم پاها خواهید شد. برنامه غذایی نقش کلیدی در کاهش ورم پاها دارد. از آنجایی که مقادیر زیاد سدیم (نمک) تأثیر مستقیم روی ورم بدن دارد، باید میزان نمک دریافتی خود را کاهش دهید و کنترل کنید. آب کافی بنوشید، زیرا آب کمک می‌کند که مایعات اضافی 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



وضعیت بدن شما



بی خوابی

با تغییرات هورمونی، نیمه شب با شتاب دستشویی رفتن‌ها، گرفتگی پاها، سوزش معده و شکم بزرگ‌تان، تعجیبی نیست که خوب خوابیدن دور از دسترس باشد. بی خوابی سه ماهه ی سوم به سه نفر از چهار زن باردار حمله می کند. در هفته ی ۳۳ بارداری، بدن‌تان به استراحت نیاز دارد پس به خاطر داشته باشید که نه نگران بودن و نه خیره شدن به ساعت و گذشت دقیقه‌ها، کمکی نمی کنند. در عوض، تمام تلاش‌تان را کنید تا راحت باشید. یک حمام گرم و شاید یک فنجان شیر گرم قبل از خواب را امتحان کنید و از ورزش کردن، خوردن و نوشیدن خیلی نزدیک به زمان خواب پرهیز کنید و از همسرتان ماساژ بخواهید. اگر خواب هنوز هم از شما می‌گریزد، کتاب بخوانید یا به موسیقی آرامش بخش گوش کنید تا به خواب بروید.

چه چیزی موجب فراموش کاری بارداری (Pregnancy Brain) 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 زندگی‌تان می‌توانند بر روی قدرت تمرکز مغز شما اثر بگذارند. همچنین تحقیقات نشان داده است که مغز شما واقعا در طول دوره بارداری عملکردی متفاوت دارد و فعالیت در قسمتی از مغز که به 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.

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 کوچولوی‌تان این روزها خیلی تیزتر شده‌اند.

جنین در روز و شب متفاوت است

جنین شما بیشتر و بیشتر مانند یک بچه رفتار می‌کند، چشمانش هنگام خواب بسته و هنگام بیداری بازند. چون دیواره‌های رحم دارند نازک‌تر می‌شوند، نور بیشتری داخل رحم می‌شود که به بچه کمک می‌کند روز و شبش تفاوت داشته باشند.

سیستم ایمنی جنینی رشد می‌کند

بچه 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 کوچولوی‌تان منتقل می‌شوند که وقتی از رحم بیرون بیاید کمک می‌کند، تمام میکروب‌ها را دفع کند.





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 برنامه ریزی کردن و کمتر فراموش کار بودن استفاده کنید.



نکات بیشتر



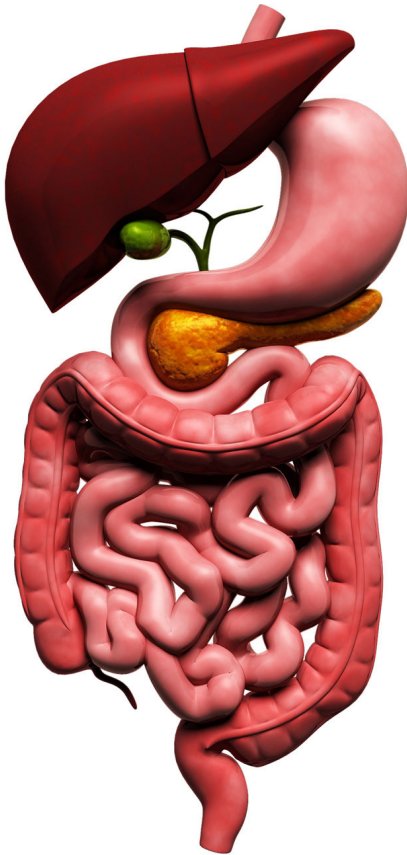
- ۱ به اندازه زیاد و کافی امگا ۳ مصرف کنید. غذاهای سرشار از DHA (شامل یک ماهی مناسب برای دوران بارداری مانند ماهی سالمون یا قزل‌آلا) از مواد مغذی دیگری هستند که به تقویت عملکرد سالم مغز منجر می‌شوند و موجب بهبود عملکرد مغزی در مادر و نوزاد خواهند شد.
- ۲ خودتان را آماده کنید. انتظار داشته باشید که گیجی 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 بدن تان در حال از دست دادن آب است.

نوشیدن آب از یبوست، بواسیر و عفونت ادراری جلوگیری میکند

در زمان حاملگی فقط نباید به فکر این باشید که به اندازه دو نفر بخورید و بیاشامید، بلکه بدن تان 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 بدن تان بالا می‌رود اما اگر آب بنوشید، بدن تان را خنک نگه می‌دارید حتی اگر سیستم تعدیل گرمای بدن تان 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 همسر تان 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 همسر تان 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 قبل تر 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 همسر تان نیز بخواهید که این کار را بکند. 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 پسر بچه 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 های 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 کدامشان 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 چشم‌های تان ممکن است خشک‌تر و حساس‌تر از قبل شوند، پس عینک آفتابی و قطره چشم همیشه همراه تان باشند.

۳ احساس بی‌حوصلگی می‌کنید؟ بین ۱۰ تا ۱۵ درصد زنان باردار از افسردگی دوران بارداری رنج می‌برند. با متخصص یا کارشناس مراقب سلامت تان 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 بدن تان نیست که باد کرده و حتما متوجه ورم خفیف بدن تان 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 انگشت تان 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 پزشک تان 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 ادرار تان 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 نشستاید 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.

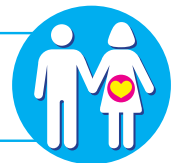
■ جوراب کشی یا جوراب ساق بلند تنگ نپوشید

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 ضدسرطان 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 B6 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. همسران 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 همسران 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 وسایلتش بگذارید. شاید که حضورش در بیمارستان کمی طولانی شود. الان زمان مناسبی است تا با همسران 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 سانتی‌متر رسیده است ولی به روند ثابت افزایش وزنش ادامه می‌دهد و از یک تا چند، گرم وزن اضافه می‌کند که شامل مقدار زیادی چربی می‌شود و تا روز زایمان ادامه می‌یابد. در حقیقت، قبلا در اواسط بارداری تان فقط دو درصد وزن بچه را چربی تشکیل می‌داد، اما حالا در هفته ۳۵ بارداری، این درصد به حدود ۱۵ رسیده و تا مرز ۳۰ هم خواهد رفت که یعنی بازوها و پاهای بچه که قبلا پوست و استخوان بودند، حالا فرجه هستند.

جمجمه بچه نرم باقی می‌ماند

چیز دیگری که این روزها دارد رشد می‌کند، مغز فرزندتان است. خوشبختانه، جمجمه فرزندتان نرم باقی می‌ماند و یک جمجمه نرم به فرزندتان اجازه می‌دهد تا راحت‌تر از کانال تولد، با فشار عبور کند.



وضعیت بدن شما



می‌دانستید که بعد از ۱ و ۲ هفته تا ۳۶ و ۳۷ هفته فاصله بین لبه فوقانی استخوان پوییس تا قله رحم‌تان بر حسب سانتی‌متر برابر است با هفته حاملگی، پس وقتی که در هفته ۳۵ بارداری هستید، پزشک‌تان احتمالا روی نوار اندازه‌گیری، ۳۵ سانتی‌متر را می‌بیند.

تکرر ادرار و بی‌اختیاری ادراری

چیز دیگری که به شما یادآوری می‌کند چقدر از راه بارداری را آمده‌اید، تکرر ادرار است ولی این بار، بخاطر هورمون‌های بارداری نیست، بلکه بخاطر موقعیت رحم و فشار بچه است. حالا که سر بچه (۹۵ درصد مواقع) رو به پایین و آماده زایمان است، به مثانه‌تان فشار می‌آورد. به همین خاطر مرتب نیاز به دستشویی دارید. حتی ممکن است اضطرار و یا عدم کنترل ادرار هنگام سرفه، عطسه یا حتی خنده را تجربه کنید. هر کار که می‌کنید، مصرف مایعات را قطع نکنید، مثانه‌تان را با خم شدن به جلو، تا حد ممکن تخلیه کنید و ورزش‌های کف زمینی که عضلات لگنی را تقویت می‌کنند را تمرین و اگر لازم می‌دانید از پدهای بهداشتی استفاده کنید.

ترک خوردن و خشک شدن پوست شکم

ترک خوردن و خشک شدن پوست شکم از آن مشکلاتی است که همه خانم‌ها را اذیت می‌کند. علاوه بر آزار خارش فکر اینکه این ترک‌ها بعدها روی پوست می‌ماند حتی باعث می‌شود خیلی‌ها از حاملگی بیزار شوند. خارش و ترک خوردن پوست شکم به این راحتی‌ها دست بردار نیست. شما می‌توانید برای بهبود آن از ترکیب‌های روغنی صفحه بعد استفاده کنید. ترکیب روغن‌های طبیعی زیر را که به راحتی قابل تهیه هستند، امتحان کنید. برای این کار، به میزان مساوی روغن‌های زیر را در یک بطری یا شیشه در دار ریخته و ترکیب کنید:

- روغن نارگیل
- روغن ویتامین E (می‌توانید 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. استشمام آن‌ها سوراخ‌های بینی را باز می‌کنند.

تغذیه بارداری



چند ماده غذایی پرخاصیت برای دوران بارداری

■ آووکادو

آووکادو پر است از مواد مغذی که به رشد مغز نوزاد کمک می‌کند و تهوع بارداری را کمتر می‌کند. خوردن آووکادو راه خوشمزه‌ای است که با آن ویتامین‌های لازم را به بدن برسانید. می‌توانید یک آووکادوی رسیده را به جای سس مایونز در سالاد استفاده کنید. این میوه پرخاصیت در چند سال اخیر در کشورمان کشت می‌شود و شما می‌توانید آن را به راحتی در بازارهای میوه تهیه کنید. در صد گرم آووکادو مواد زیر موجود است:

آب	۸۰ گرم	انرژی	۱۵۰ کالری	پروتئین	۸/۱ گرم
چربی	۱۴ گرم	مواد نشاسته	۵ گرم		
کلسیم	۸ میلی‌گرم	فسفر	۳۵ میلی‌گرم		
آهن	۰/۵ میلی‌گرم	پتاسیم	۶۰۰ میلی‌گرم		
ویتامین A	۲۵۰ واحد	ویتامین B _۱	۰/۸ میلی‌گرم		
ویتامین B _۲	۱۵ میلی‌گرم	ویتامین B _۳	۴/۱ میلی‌گرم		
ویتامین C	۱۲ میلی‌گرم				

■ 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

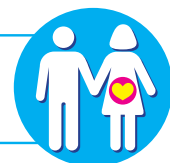
هویج و فلفل دلمه سرشار از بتاکاروتن‌اند. ماده‌ای که بدن ما آن را تبدیل به ویتامین A می‌کند و برای رشد چشم‌ها، پوست، استخوان و دیگر اعضای بدن کودک ضروری است. همچنین منبع غنی‌ای از ویتامین B6، ویتامین C و فیبر است. هم هویج و هم فلفل به آسانی قابل جویدن و خوردن هستند. هویج را در همه چیز می‌توانید بریزید، 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 نکنند 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 استخوان های جنین

وقتی در هفته ۳۶ بارداری هستید، استخوان‌های جمجمه‌اش هنوز به سمت هم خم نشده‌اند، پس، سر می‌تواند به راحتی در کانال تولد حرکت کند. جمجمه فرزندتان تنها ساختار نرم در بدن کوچکش نیست. بیشتر استخوان‌ها و غضروف‌هایش تقریباً به همیمن نرمی‌اند که به او اجازه می‌دهد طی زایمان، سفر راحتی به دنیا، داشته باشد.

گوارش بچه هنوز به تکمیل نیاز دارد

تا الان، بیشتر سیستم‌های فرزندتان 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.



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

درون پبله کوچک مربوط به بارداری‌اش، فرزندتان 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 بارداری تان 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. فرزندتان باید در استخوان‌های لگن شما جا شود، 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 مهلی‌تان) خارج شود که مثل ترش‌حی 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

ماهیه‌های 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 پشتی 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.

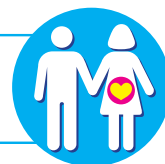
■ قبل و بعد از غذا آب ننوشید

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

برای زایمان تمرین کنید

همین حالا کوچولوی شما، منتظر شروع معجزه زندگی‌اش است. بلع مایع آمنیوتیک، باعث رشد و تکامل ریه‌هایش می‌شود، انگشت شستش را می‌مکد، پلک می‌زند و از طرفی به طرف دیگر می‌چرخد.

سر بچه بزرگ است!

یک حقیقت جالب: اندازه سر فرزندتان، هنگام تولد، به اندازه سینه‌اش خواهد بود. این روزها چربی روی شانه‌ها و ران‌ها او اثر می‌گذارد و باعث آن گودی‌های کوچک آرنج، زانو و شانه‌ها، به همراه چروک‌ها و برجستگی‌های گردن و مچ دست می‌شود.



وضعیت بدن شما



باز شدن گردن رحم و نازک شدن آن

هرکسی ممکن است، حدسی بزند که فرزند شما کی تصمیم می‌گیرد، خودش را به دنیا نشان دهد ولی این‌ها باعث نمی‌شود، برای تخمین زمان زایمان به پزشک خود به طور منظم مراجعه نکنید.

بچه منتظر چیست؟

منتظر این که گردن رحم، چقدر باز شده است. برای عبور بچه از کانال تولد، دهانه رحم باید ۱۰ سانتی‌متر باز شود. قبل از این که فشار دهید تا بچه بیرون آید، گردن رحم نیز ۱۰۰ درصد نازک‌تر می‌شود. گردن رحم هنگام زایمان، از عقب به جلو حرکت می‌کند و بیشتر از قبل در دسترس خواهد بود. متخصص مراقب شما وضعیت بچه را نسبت به لگن‌تان می‌سنجد و هرچه بچه پایین‌تر باشد، به زایمان نزدیک‌ترید. این روندها می‌توانند تدریجی رخ دهند اما اگر نشانه‌هایی مبنی بر این هست که هنوز وقتش نشده، مطمئناً چیزی جز نشانه نیستند. یک متخصص معمولاً نمی‌تواند با دقت به زمان شروع زایمان اشاره کند. ممکن است خیلی تاخیر داشته باشید و تا هفته‌ها فرزندتان را به دنیا نیاورید یا گردن رحم‌تان ممکن است زمان ارزیابی توسط متخصص در صبح یک روز، سخت و بسته باشد و درست بعد از ظهر همان روز، برای زایمان باز باشد. پس دلایل متعددی وجود دارد و همین امر کار تعیین دقیق زمان زایمان را سخت می‌کند.

پرینیوم

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

ماساژ ناحیه پرینیوم (فضای میان دوراهی)

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

روش ماساژ پرینیوم 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 پرینه 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 و زنی 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 شیرگرم، 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 بپرد. 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

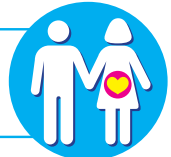
■ بادام زمینی و کره بادام زمینی، دانه‌ها و مغزها

■ 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 غرایز 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. احتمالاً 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 تحرکاتی 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 اسام 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 میلی‌گرم کولین مصرف کنند. مقداری از آن توسط ویتامین‌های بارداری تامین می‌شود، ضرری ندارد مقداری هم از طریق مواد غذایی تامین شود.



مواد غذایی حاوی کولین

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

حتی زمانی که بچه به دنیا آمد هم مصرف این مواد را متوقف نکنید به خصوص اگر به بچه شیر می‌دهید. این ماده مهم برای تقویت حافظه خودتان نیز مفید است. درست است مغز به حالت اول برمی‌گردد اما ممکن است به خاطر بی‌خوابی‌ها هنوز کمی در ابهام باشید. حتی پس از تولد، مغز بچه به سرعت در حال رشد است پس اگر به بچه شیر می‌دهید هر روز حدود ۵۵۰ میلی‌گرم از این ماده را مصرف کنید.

دستور سوپ خیلی مقوی

این هفته‌های آخر بهترین زمان برای تهیه این معجون است: قلم گوسفند، قلم گاو یا پای مرغ را به همراه مقدار زیاد پیاز، سیر، فلفل دلمه و ادویه بپزید. حداقل ۵ ساعت زمان برای پختن نیاز دارید، بعد از این مدت یا مدت بیشتر، مواد را از صافی رد کنید

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

توصیه‌هایی برای پدران



چه چیزهایی را باید با خودتان به بیمارستان ببرید

با وجود میلیاردها نوزادی که تاکنون در جهان متولد شده‌اند، زمان وضع حمل همچنان یک رویداد غیر قابل پیش‌بینی است. در ۳۸ هفته‌گی بارداری، این اتفاق می‌تواند خیلی سریع و یا به آرامی رخ دهد. یک کوله پشتی یا چمدان دستی آماده کنید و در آن یک سری وسایل سرگرم‌کننده بگذارید: پازل، کتاب، فیلم، مجله و موسیقی. هر دوی‌تان می‌توانید با این وسایل در آرامش بین فواصل انقباض‌های رحمی او سرگرم شوید و استراحت کنید. مطمئناً نیز از این زمان‌ها زیاد خواهید داشت. بخاطر داشته باشید که اگر همسر شما چیزی را قبلاً می‌خواست، 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 علاقه‌اش، ... تا وقتی که انقباض‌های 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 اندازه‌ها 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

شنیده‌اید که بچه‌ها 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 بچه‌های کوچک هنگام گریه اشک ندارند، چرا که هنوز غدد اشکی او برای این کار باز نشده است. گرچه تقریباً از همان ابتدا باید فرزندتان را آرام کنید اما چیز زیادی از ماه اول نمی گذرد که روی گونه‌های تپل او ریزش قطرات اشک را ببینید.



پوست بچه سفید است

پوست فرزندتان سرانجام از صورتی به سفید تغییر کرده است، اینکه عاقبت پوستش چقدر تیره خواهد بود الآن مشخص اما پیگمنت یا رنگیزه‌ها به زودی در پی تولد فعال می شوند. به این خاطر که لایه نازک تری از چربی روی رگ‌های خونی انباشته شده است، گونه‌های فرزندتان 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 روندهای احساس ناخوشی دارید، چرا که رحم سنگین تر از همیشه‌تان و محتویات اش را همه جا حمل می کنید به علاوه این که لگن‌تان با فشارهای ماهیچه‌ای رو به پایین بچه، دردناک و دردناک تر می شود. برکستون هیکس‌ها با قدرت بیشتری افزایش می یابند و این نشانه خوبی است و که یعنی فرزندتان برای اتفاقی بزرگ آماده می شود.

نشانه‌های زایمان

بدانید که هر روزی ممکن است اتفاق بیافتد و شما باید با دقت منتظر وقوع نشانه‌ها باشید؛ شامل: پارگی غشا (کیسه آب) که شامل مایع آمنیوتیک شما است، اسهال یا تهوع که بسیاری زنان این اختلالات گوارشی را درست قبل از وقوع زایمان حس می کنند؛ افزایش ناگهانی انرژی، از دست دادن پلاگ موکوسی (بافتی موکوسی که ورودی رحم را مسدود می کند) و دیدن خون (مویرگ‌های 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 سلپاک
- کاهش ریسک ابتلا به دیابت وابسته به انسولین
- کاهش ریسک بیماری کرون
- کاهش ریسک آلرژی
- کاهش ریسک ابتلاء به سرطان‌هایی مثل لنفوم و لوکمی
- کاهش ریسک ابتلا به چاقی
- کاهش دفعات بستری شدن در بیمارستان
- رابطه عاطفی بهتر بین شیرخوار و مادر



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 زمان سنجی‌ای نیست. بیشتر بیمارستان‌ها و مراکز زایمان روی خواسته مادر برای هوشیار بودن حساس اند، 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 ریکواری 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، گاستروانتریت، اوتیت میانی، پنومونی، بوتولیسم، عفونت دستگاه ادراری و آنتروکولیت نکرروزان 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 بیجه 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.



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 شیر خوردن نوزاد را در جایش بخوابانید.



هفته ۴۰

وضعیت جنین



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

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 شیر دهید، شیر شما به او پادتن‌های بیشتر برای افزایش سیستم ایمنی‌اش را می‌دهد (بخصوص آغوز، پیش ماده ای رقیق و زرد رنگ که از لحاظ پادتن‌ها بسیار قوی است و در چند روز اول پس از زایمان، فرزندتان را تغذیه می‌کند).



بینایی بچه هنگام زایمان

اولین چیزی که 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 همسران 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 بیافتد، 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 سیل‌آسا باشد، بلکه به احتمال زیاد مثل کمی ترشح، چکه یا جریان‌های 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 قهوه‌ای 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 شگفت‌انگیز، 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 بچه‌ی 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 معجزه‌آسایی، 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 میان‌وعده‌هایی مقوی بخورید، البته زمانی که انقباضها شدیدتر می‌شوند خودتان هم تمایلی به خوردن غذاهای سنگین ندارید. تحقیقات اخیر نشان داده است که زنانی که اجازه داشته‌اند قبل از زایمان خوراکی سبک بخورند، زایمانشان ۴۵ تا ۹۰ دقیقه کوتاه‌تر بوده است.

زایمان روندی طولانی دارد و لازمه‌اش داشتن انرژی است. زایمان با شکم خالی برای فشارهای آخر سخت می‌شود چون انرژی زیادی می‌خواهد. می‌توانید در خانه قبل از رفتن به بیمارستان خوراکی سبکی بخورید. اگر پزشک توصیه به خوردن غذای خاصی داشت، آن را انجام دهید. مواد غذایی سبک، انرژی شما را تامین می‌کند و نوشیدن مایعات، به شما آب‌رسانی می‌کند.

تغذیه صحیح موقع زایمان:

غذای جامد

■ نان سنگک با مربا یا عسل

انرژی خوبی دارد. نان سبوس‌دار انتخاب کنید چون شما را بیشتر سیر نگه می‌دارد. کره و کره بادام زمینی نخورید. مواد غذایی بدون چربی انتخاب کنید. همچنین می‌توانید از خرما، 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.

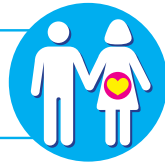
مایعات:

■ 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 احتمالاً 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 کسوها، 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. اگر چه 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 (ترجیحاً 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 مادربزرگ به اندازه خانه خودتان ایمن نیست پس اگر نوزاد زمان زیادی را در آنجا سپری می‌کند، یک سری لوازم ایمنی اولیه را برای آنجا نیز در نظر بگیرید.

هفته ۴۱

پایان بارداری

وضعیت جنین



اکثر جنین‌ها در زمان‌های مقرر شده برای تولد شان به دنیا می‌آیند ولی تعدادی از آنها ترجیح می‌دهند تا در «هتل رحم» راحت‌شان بمانند و تا ماه دهم پیش بروند. این را هم به خاطر داشته باشید، بیشتر وقت‌ها بچه‌ای که دیر به دنیا می‌آید، واقعا دیر نکرده است بلکه تاریخ تعیین شده اشتباه بوده است.

اهمیت 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 در واقع 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 زندگی اش تولید می‌کند. ولی این هورمون‌ها در اصل به فرزندان کمک می‌کنند که با زندگی بیرون رحم به سرعت وفق پیدا کند.



اولین نفس بچه

وظیفه مهم دیگری که بر عهده بچه است، داخل دادن هوای اولین نفس است. در حقیقت، اولین نفس در هنگام تولد به طرز قابل توجهی، تلاشی بیش از تمام نفس‌های عمرش 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 تیک تاک ساعت قبول نیست!). در این مدت بهتر است مراقب حرکات جنین تان 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 دوستان تان نهار بخورید و شام را همراه همسر تان باشید، به سوپر مارکت بروید و یک خرید جانانه کنید تا بتوانید یخچال و فریزر تان را پر کنید. صحبت از فریزر شد، حتما وعده‌های غذایی که می‌خواهید را فریز کرده و داشته باشید. به دوستان و خانواده تان بگویید که هر روز زنگ نزنند، وقتی هنوز خبری نیست یعنی... خبری نیست.

نکات بیشتر



۱ کشیدگی حاصل از زایمان را با ماساژ پرینه آل (ماساژ ناحیه پرینه) 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 اول تان نیست؟ خبر خوب: زایمان‌های دوم به بعد معمولاً (البته، نه همیشه) آسان‌تر و کوتاه‌تر هستند (هورااا!).

۴ کمی استراحت کنید و به بدن تان 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 بدن تان برای خالی کردن روده‌های تان 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، شکم تان 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 جوار داشته باشید.

■ آهن

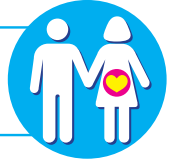


زایمان کار سختی است و تحمل زیادی می‌خواهد. به منظور اطمینان از این که می‌توانید این کار را انجام دهید باید ذخیره آهن کافی داشته باشید. کمبود آهن موجب خستگی می‌شود. می‌توانید آهن را از این مواد غذایی دریافت کنید: گوشت قرمز، لوبیا، نخود، سبزیجات برگ سبز که پررنگ باشد، میوه خشک، آجیل و نان سبوس دار و همچنین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

منعطف‌باشید

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.

آماده‌باشید 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!