

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# خودمراقبتی هفته به هفته بارداری

## راهنمای خودمراقبتی خانواده (۴)

تهیه و تنظیم:

دکتر محمدکیاسالار، زهرا مددی طائمه



ناشر:

پارسای سلامت

بهار ۱۳۹۶

سرشناسه	: کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: خودمراقبتی هفته به هفته بارداری / تهیه و تنظیم محمدکیاسالار، زهرا مددی طائمه.
مشخصات نشر	: تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص: مصور ( رنگی )، جدول ( رنگی )؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
فروست	: راهنمای خودمراقبتی خانواده؛ ۴.
شابک	: ۳-۲-۹۶۹۶۱-۶۰۰-۹۷۸-۱۱۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بارداری
موضوع	: Pregnancy :
موضوع	: بارداری -- علائم و تشخیص
موضوع	: Pregnancy -- Signs and diagnosis :
موضوع	: بارداری -- عوارض و عواقب
موضوع	: Pregnancy -- Complications :
موضوع	: مراقبت‌های پیش از زایمان
موضوع	: Prenatal care :
شناسه افزوده	: مددی طائمه، زهرا، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ خ ۹ ک / RG۵۵۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۱۲۶۵۴



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

تهیه و تنظیم: دکتر محمدکیاسالار، زهرا مددی طائمه

ناشر: پارسای سلامت

طراحی: نوید شریفی، رضا هاشمی مقدم

نوبت چاپ: دوم-۱۳۹۶

لیتوگرافی و چاپ: نقش رنگ خجستگان

شمارگان: ۵,۰۰۰ جلد

به سفارش: دفتر آموزش و ارتقای سلامت

شابک: ۳-۲-۹۶۹۶۱-۶۰۰-۹۷۸

© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۴۴۲۶۰۹۲۲  
parsahealth@gmail.com

# فهرست مطالب

پیش از بارداری

سه ماهه اول بارداری

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

## پیش از بارداری

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

## آشنایی با بعضی بیماری های بارداری

پره اکلامپسی  
دیابت در بارداری  
ناباروری  
درمان ناباروری

## پدیده لقاح

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

## هفته ۱ و ۲

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

## هفته ۳

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

## هفته ۴

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

## هفته ۵

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

سه ماهه اول بارداری

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

## هفته ۶

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

## هفته ۷

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

## هفته ۸

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

## هفته ۹

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

## هفته ۱۰

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

## هفته ۱۱

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

## هفته ۱۲

وضعیت جنین: سیستم گوارش

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

## هفته ۱۳

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

## هفته ۱۴

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

## هفته ۱۵

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

## هفته ۱۶

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

## هفته ۱۷

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

## هفته ۱۸

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

## هفته ۱۹

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

## هفته ۲۰

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

## هفته ۲۱

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

## هفته ۲۲

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

## هفته ۲۳

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

## هفته ۲۴

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

## هفته ۲۵

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

## هفته ۲۶

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

## هفته ۲۷

وضعیت جنین: تشخیص صدا  
وضعیت بدن: تورم

تغذیه در بارداری: ماهی  
توصیه‌هایی برای پدران: انقباض‌ها

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

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

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

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

**هفته ۳۲**  
وضعیت جنین: وضعیت سر و ته  
وضعیت بدن: انقباض‌ها  
تغذیه در بارداری: تغذیه برای سرماخوردگی  
توصیه‌هایی برای پدران: متخصص اطفال

**هفته ۳۳**  
وضعیت جنین: سیستم ایمنی جنین  
وضعیت بدن: فراموشکاری  
تغذیه در بارداری: نوشیدن آب کافی  
توصیه‌هایی برای پدران: گيجی مغز

**هفته ۳۴**  
وضعیت جنین: ناخن‌های دست و پا  
وضعیت بدن: تیرگی دید  
تغذیه در بارداری: تغذیه مناسب تورم  
توصیه‌هایی برای پدران: وسایل بیمارستان

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

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

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

**هفته ۳۸**  
وضعیت جنین: تکمیل سیستم عصبی  
وضعیت بدن: کلسیوم یا آغوز  
تغذیه در بارداری: تاثیر کولین  
توصیه‌هایی برای پدران: کیف بیمارستان

**هفته ۳۹**  
وضعیت جنین: بچه کامل است  
وضعیت بدن: نشانه‌های زایمان  
تغذیه در بارداری: تغذیه جهت القاء زایمان  
توصیه‌هایی برای پدران: شیر خوردن نوزاد

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

**هفته ۴۱ پایان بارداری**  
وضعیت جنین: اولین نفس بچه  
وضعیت بدن: انقباض‌های زایمان  
تغذیه در بارداری: کاهش وزن بارداری  
توصیه‌هایی برای پدران: یک همسر خوب و عالی باشید

۱۶۸ **منابع**

ماه پنجم	ماه ششم	ماه هفتم	ماه هشتم	ماه نهم
<p>خواندن سوره حمد در شب های پنجشنبه و جمعه.</p> <p>در رکعت اول هر نماز سوره نصر را بخوانید.</p> <p>قرائت سوره فتح روزهای پنجشنبه و جمعه</p>	<p>خواندن سوره واقعه در شب های پنجشنبه و جمعه.</p> <p>در رکعت اول نماز مغرب سوره زیتون خوانده شود.</p> <p>قرائت سوره واقعه روزهای پنجشنبه و جمعه</p>	<p>خواندن سوره های یس و ملک در شب های پنجشنبه و جمعه.</p> <p>در نماز سوره های قدر و اخلاص خوانده شود و بعد از نماز شب سوره نحل بخوانید.</p> <p>اقامه نماز شب</p> <p>قرائت سوره نحل روز دوشنبه</p> <p>قرائت سوره یس و تبارک</p> <p>روزهای پنجشنبه و جمعه</p> <p>۱۴۰ مرتبه صلوات و عجل فرجهم هر روز</p>	<p>بعد از طلوع خورشید، سوره زیتون ۲ مرتبه در روز شبانه خوانده شود.</p> <p>دوشنبه سوره یس، سه شنبه سوره فرقان، چهارشنبه سوره دم، پنجشنبه سوره محمد و جمعه سوره صافات.</p> <p>قرائت سوره قدر ۱ مرتبه بعد نماز صبح هر شب</p> <p>قرائت سوره تین دو مرتبه بعد نماز صبح هر یکشنبه</p> <p>قرائت سوره یس روز دوشنبه</p> <p>قرائت سوره فرقان روز سه شنبه</p> <p>قرائت سوره غاشیه روز چهارشنبه</p> <p>قرائت سوره محمد روز پنجشنبه</p> <p>قرائت سوره صافات روز جمعه</p>	<p>خواندن سوره حج در شب پنجشنبه و سوره فاطر در روز جمعه. در نماز ظهر و عصر سوره عصر و ذاریات خوانده شود. سوره قدر را همیشه بخوانید.</p> <p>قرائت سوره حج روز پنجشنبه</p> <p>قرائت سوره فاطر روز جمعه</p>
<p>خوردن خرما هر روز صبح و خوردن زیتون، خرما و به هرشب.</p> <p>خوردن يك تخم مرغ با قرائت سوره حمد</p>	<p>خوردن انجیر و زیتون برای صبحانه. از مصرف غذاهای چرب، کره و گوشت پر چربی خودداری کنید.</p> <p>خوردن انار با قرائت سوره فتح</p>	<p>خوردن هندوانه.</p> <p>خوردن "به" با قرائت سوره یس</p>	<p>خوردن ماست، عسل و انار برای صبحانه در روز جمعه. یک بار در هفته سرکه مصرف شود.</p> <p>خوردن کباب با قرائت سوره یس و نصر</p>	<p>خرما و گوشت در حد متعادل مصرف شود. از ادویه و فلفل خودداری کنید.</p>
<p>خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم.</p>	<p>خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم.</p>	<p>خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم.</p> <p>ذکر صلوات ۱۴۰ مرتبه بعد از هر وعده غذا. نماز شب خوانده شود مخصوصاً دوشنبه ها.</p>	<p>خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم.</p>	<p>خود داری از نگاه کردن به تصاویر و نگاه کردن به آیینه. از افکار بد دوری کنید.</p>

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

## برنامه غربالگری‌های هفتگی برای بارداری

توضیحات	واکسیناسیون	مکمل	سونوگرافی	آزمایش	معاینات بالینی	ملاقات با پزشک یا ماما	هفته بارداری
گرفتن وقت برای غربالگری ناهنجاری جنین	آنفلوانزا	اسید فولیک		آزمایش خون و ادرار (قند خون، کم خونی، آزمایش هیپاتیت، گروه خون و ارهاش)	اندازه گیری قد و وزن و تعیین نمای توده بدنی، معاینه دهان و دندان و معاینات فیزیکی دیگر	ملاقات اول: هدفگذاری میزان اضافه وزن در بارداری	هفته ۶ تا ۱۰
واکسیناسیون آنفلوانزا در ابتدای فصل سرما		اسید فولیک	انجام سونوگرافی NT	آزمایشات مربوط به غربالگری		غربالگری ناهنجاری جنین	هفته ۱۱ تا ۱۳
پیشنهاد غربالگری دوم در صورت عدم انجام غربالگری اول	آنفلوانزا	شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسید فولیک	سونوگرافی هدفمند آنومالی جنین		اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر	ملاقات دوم	هفته ۱۶ تا ۲۰
	واکسیناسیون آنفلوانزا توام	شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسید فولیک		آزمایش خون و ادرار، تست کومیز در مادران ارهاش منفی غربالگری دیابت بارداری (قندخون ناشتا، تست تحمل گلوکز)	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر	ملاقات سوم	هفته ۲۶ تا ۳۰
	واکسیناسیون آنفلوانزا در ابتدای فصل سرما و واکسیناسیون توام	شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسید فولیک	سونوگرافی هدفمند از نظر بررسی سلامت جنین و جفت		اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر	ملاقات چهارم	هفته ۳۱ تا ۳۴
	آنفلوانزا	شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسید فولیک			اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر	ملاقات پنجم	هفته ۳۵ تا ۳۷
	آنفلوانزا	شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسید فولیک			اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر	ملاقات ششم	هفته ۳۸
	آنفلوانزا	شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسید فولیک			اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر	ملاقات هفتم	هفته ۳۹
	آنفلوانزا	شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسید فولیک			اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر	ملاقات هشتم	هفته ۴۰
در صورت عدم زایمان		شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسید فولیک			اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر	ملاقات نهم	هفته ۴۱



# سلامت باروری

پیش از بارداری



## باروری در ایران

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

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

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

## آماده سازی بدن برای بارداری

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

## سلامت بارداری

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

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

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

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

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

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

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

### برای مراجعه به پزشک نوبت بگیرید

بهتر است پیش از باردار شدن، حتی اگر قبلاً باردار هم بوده‌اید، ویزیت شود. اگر هرگونه مسئله‌ای درباره سلامت شما وجود داشته باشد که فرصت‌های باردار شدن شما را تحت تاثیر قرار دهد یا باعث شود بارداری پرخطری داشته باشید بهتر است از امروز تحت کنترل و نظارت پزشک باشید. اگر دچار بیماری‌هایی مثل فیبروز کیستیک یا بیماری سلولی داسی شکل هستید یا در خانواده همسران کسی این بیماری‌ها را داشته است بهتر است با یک مشاور ژنتیک مشورت کنید و تست غربالگری قبل و حین بارداری را انجام دهید.



### وضعیت دهان و دندان خود را چک کنید

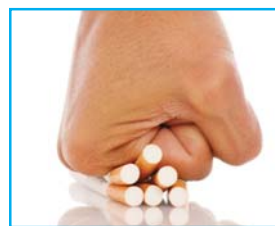
دوران بارداری زمانی است که شما مادر عزیز انگیزه بیشتری برای حفظ سلامت خود و کودک دل‌بندتان دارید. خوشبختانه بیماری‌های دهان قابل پیشگیری می‌باشند.

خود مراقبتی کلید اصلی جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های دهان و دندان است. پوسیدگی دندان پنج برابر بیشتر از آسم شیوع دارد و شایع‌ترین بیماری مزمن انسانی است و باید به این نکته توجه داشت که پوسیدگی قابل انتقال است. یک‌چهارم زنان در سنین باروری، پوسیدگی دندان دارند. پوسیدگی دندان بیماری است که در آن قندها توسط باکتری‌ها تخمیر و تبدیل به اسید می‌شوند و مینای دندان تخریب شده و پوسیدگی آغاز می‌گردد. زنان باردار به چند دلیل در معرض خطر بالاتر پوسیدگی دندان قرار دارند مثل: افزایش اسید در حفره دهان، تمایل زیاد به خوردن وقت و بی وقت مواد غذایی شیرین و توجه کم به بهداشت دهان به دلیل بی‌حوصلگی. یکی از مراقبت‌های پیش از بارداری اطمینان از سلامت دهان و دندان می‌باشد بنابراین مراجعه به دندانپزشک را نیز جز لیست اقدامات پیش از بارداری خود بنویسید.



### سیگار کشیدن و مصرف نوشیدنی‌های الکلی را ترک کنید

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



### مصرف کافئین را کاهش دهید

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



### اضافه وزن خود را کاهش دهید

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



## واکسیناسیون

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

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

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



## درباره داروهایی که مصرف می کنید دقت کنید

درباره هر دارویی که مصرف می کنید به پزشک خود بگویید. حتی ویتامین ها و داروهای گیاهی و داروهای بدون تجویز. برخی از این داروها می تواند بر سلامت جنین موثر باشد. مصرف مکمل های بارداری و فولیک اسید را شروع کنید تا خطر نقص مادرزادی را کاهش دهید.



## غذاهای دریایی را انتخاب کنید

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



## ورزش کنید

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



## توصیه ای برای پدران:

### نکات تغذیه ای که به باروری مردان کمک می کند

استفاده از ویتامین ها می تواند به کیفیت و تقویت اسپرم و همچنین یک حاملگی سریع تر و احتمالا نوزادی سالم تر منجر شود. در بحث توصیه های پیش از لقاح به آقایان، دریافت ویتامین موضوعی بسیار مهم است. بنابراین باید ببینیم چه ویتامین هایی را هر شخصی می بایستی دریافت کند؟ مهم ترین ویتامین های مورد نیاز که می تواند به تکمیل فرآیند باروری و بارداری کمک کند ویتامین B12، ویتامین C، ویتامین E، روی، سلنیوم است. مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه در روز بهترین روش تامین این ویتامین ها است.





## تخمک گذاری

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

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



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

در اینجا مواردی را به شما معرفی می کنیم که کمک می کند زمان تخمک گذاری را تشخیص دهید:

### در تقویم ثبت کنید

یک تقویم برای ثبت سیکل قاعدگی داشته باشید و به مدت چند ماه یادداشت کنید. بدین ترتیب متوجه می شوید که سیکل طبیعی شما چگونه است. یا اینکه می توانید از ابزاری خاص (اپلیکیشن پیش از بارداری مامی) برای محاسبه زمان تخمک گذاری کمک بگیرید. اگر پربوهای شما نامنظم است باید با دقت بیشتر دنبال نشانه های دیگر باشید.

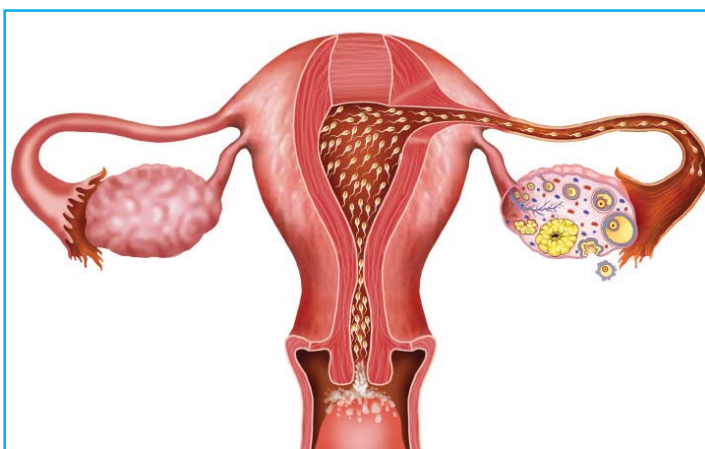
### به علائم بدن خود گوش دهید

۲۰ درصد از جمعیت زنان در زمان تخمک گذاری علائم خود را درک می کنند و اگر شما جزو آنها باشید بدن تنان در زمان تخمک گذاری علامتی به شما نشان می دهد، به شکل دل پیچه یا گرفتگی عضات در قسمت پایینی شکم معمولا یک طرف شکم است یعنی همان سمتی که از آن لوله تخمک گذاری انجام می شود (نام این دردها میتل اشمرز (Mittelschmerz) است، که واژه ای آلمانی است و معنی آن دردهای میانی است و یادآوری ماهیانه مربوط به بارداری است و نتیجه آن آزادسازی تخمک از تخمدان است. در این زمان می توانید برای آرامش خود را ماساژ دهید و از خوراکی های با طبع گرم استفاده کنید مثل: خرما، شیره انگور، شیره خرما، سمنو، ...



## دمای بدن خود را ثبت کنید

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



## به رحم خود توجه کنید

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

# بارداری و بیماری‌ها

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم



## آشنایی با بعضی بیماری‌ها در طول بارداری

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

## اندازه‌گیری فشار خونی

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

## ۱. فشارخون مزمن

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

## فشار خون بالا در دوران بارداری

یکی از کنترل‌های بارداری اندازه‌گیری فشار خون است متخصصین توصیه می‌کنند در دوران بارداری فشار خون حتماً کنترل شود. ممکن است شما در دوران قبل از بارداری دارای فشار خون باشید و دارو مصرف کنید به منظور کنترل فشار خون شما، احتمال دارد پزشک در دوران بارداری نیز مصرف داروی فشار شما را توصیه کند. فشار خون بالا می‌تواند عوارض بارداری را افزایش دهد و ممکن است برای مادر و جنین ایجاد خطر کند. به منظور حفظ سلامت خود و جنین جهت کنترل فشار خون بالا حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



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

فشار خون ناشی از بارداری (PIH)، وضعیتی جدی است و ممکن است درگیری ارگان‌های مختلف مثل مغز، کلیه و کبد، همچنین کاهش رشد جنین را همراه داشته باشد و فرد را در معرض خطر ختم فوری و پیش از موعد بارداری قرار دهد که مستلزم درمان و تحت نظر داشتن فرد به طور دقیق‌تر می‌باشد.

### اقدامات موثری که می‌توانید انجام دهید:

#### بالا رفتن فشار خون ناشی از استرس در محیط‌های پزشکی

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

#### فشار خون مزمن

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

#### فشار خون بالا ناشی از بارداری

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

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

## ۳- دیابت بارداری در دوران بارداری

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

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





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

### چه عواملی باعث دیابت بارداری می‌شوند؟

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

### علامت دیابت بارداری چیست؟

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

### پس از بارداری چه اتفاقی برای شما می‌افتد؟

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

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

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

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

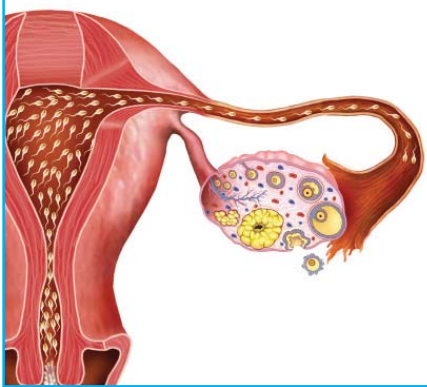
۴. تا جایی که امکان دارد بچه را با شیر خودتان تغذیه کنید: تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را پس از دیابت بارداری برای مادر و کودکش کاهش می‌دهد.

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



## ناباروری چیست؟

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



### بارداری نتیجه فرآیندی است که مراحل زیر را دارد:

- بدن زن باید یک تخمک از یکی از تخمدان‌ها آزاد کند (تخمک‌گذاری).
  - تخمک باید درون لوله فالوپ به سمت رحم حرکت کند.
  - اسپرم مرد باید در این مسیر به تخمک ملحق شود (لقاح).
  - تخمک بارور شده باید به درون رحم بچسبد (لانه‌گزینی).
- اگر در هر یک از این مراحل مشکلی وجود داشته باشد، باعث ناباروری می‌شود.

### آیا ناباروری مسئله‌ای رایج و متداول است؟

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

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

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



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

- پرיוدهای نامنظم و یا عدم پرئود شدن
- پرئودهای بسیار دردناک
- اندومتریوز
- بیماری التهاب لگنی

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



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

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

## پزشکان چگونه ناباروری را درمان می کنند؟

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

- نتایج آزمایش ها
- مدت زمانی که زوج برای بارداری تلاش کرده اند
- سن هر دو نفر، هم زن هم مرد
- وضعیت سلامت کلی هر دونفر
- اولویت زوج ها

در زنان نیز برخی مشکلات جسمی با جراحی قابل درمان است. برای درمان مشکلات تخمک گذاری زنان از داروهای باروری استفاده می شود. خیلی مهم است که درباره مزایا و معایب این داروها با پزشک تان صحبت کنید، چون این حق شماست که از عوارض جانبی و خطرات احتمالی داروها اطلاع داشته باشید.



# معجزه لقاح

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم



## مقدمه

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



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

## پدیده لقاح چگونه رخ می دهد؟

### تقویت نیروها

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

### انتقال و جا به جایی مناسب

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

### افزایش انرژی و توانایی

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

### کنترل مختصات

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



## نبردی رو به پایان

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

## تکمیل ماموریت

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

## تحمل این انتظار

شما تصمیم گرفته‌اید که در استخر تاش برای بارداری، شیرجه‌بزنید که ممکن است این موضوع شما را نگران کند، چه اتفاقی می‌افتد؟ چقدر طول می‌کشد؟ این ترس و دلهره کاملاً طبیعی و رایج است اما طبق تحقیقات از هر ۱۰ زن، ۹ نفرشان بدون دخالت پزشکی موفق به بارداری می‌شوند.

## از کجا بدانید چند هفته باردار هستید؟

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

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

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

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



## سن حاملگی

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

## خلاصه‌ای از هفته اول

### تغییرات شما طی هفته اول:

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

## نکاتی که لازم است طی هفته اول بدانید

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

توجه داشته باشید که شاید نیاز به تغذیه ای سالم و یا مکمل داشته باشید. اگر قبا این کار را نمی کردید حتما روزانه ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید مصرف کنید و این کار را چند ماه قبل از اقدام به بارداری و طی ۱۲ هفته اول بارداری انجام دهید چون نقص لوله عصبی را کاهش می دهد و از مشکل اسپینا بیفیدا (بخشی از نخاع تشکیل نمی شود) جلوگیری می کند. ورزش‌هایی مثل ایروبیک (هوازی) یا شنا و پیاده روی سریع و همچنین فعالیت‌هایی شامل کشش عضات، تمرین‌های وزنه‌ای و ورزش‌های استقامتی، باعث می شود طی حاملگی متناسب بمانید و بر برخی ناراحتی‌های مرتبط با بارداری مثل کمردرد و حالت تهوع غلبه کنید.

## خلاصه‌ای از هفته دوم

### تغییرات شما طی هفته دوم:

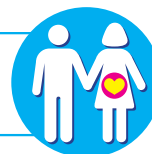
در این زمان تخمک آماده لقاح است و درون یک کیسه کوچک پر از مایع به نام فولیکول که در یکی از دو تخمدان است قرار می گیرد. گروهی از تخمک‌ها برای بالغ شدن تحریک می شوند اما به طور طبیعی فقط یکی از آنها بالغ می شود که لقاح با آن صورت گیرد. (در زمانی که دوقلو تشکیل می شود، دو تخمک به بلوغ می رسند و هر کدام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

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

## نکاتی که لازم است طی هفته دوم بدانید

در نزدیکی زمان تخمک گذاری رابطه جنسی محافظت نشده داشته باشید که بهترین فرصت برای لقاح و بارداری است. تخمک بالغ ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از این که از تخمدان آزاد شد زنده می ماند اما اسپرم می تواند تا ۷ روز درون بدن زن زنده بماند. این موضوع به این معنی است که چند روز قبل از تخمک گذاری، اسپرمی که چند روز در بدن تان است می تواند باعث لقاح شود. بسیاری از زنان در زمان تخمک گذاری به تغییرات بدن شان اهمیت می دهند. ترشحات واژن شفاف تر، رقیق تر و لیز می شود و برخی خانمها در زمان تخمک گذاری در ناحیه شکم احساس درد دارند. اگر دمای بدن تان را ثبت کنید، متوجه می شوید که در زمان تخمک گذاری دمای بدن شما بیشتر می شود. اگر مطمئن نیستید چه زمانی موقع تخمک گذاری شماست، برای افزایش شانس بارداری در هر ماه هر ۲ یا ۳ روز رابطه جنسی داشته باشید.

## توصیه هایی برای پدران



### حمایت از همسر باردار

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

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



## وضعیت جنین



### مرحله لقاح

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

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

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



## وضعیت بدن شما



### آخرین قاعدگی شما

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

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

### استروژن دو کار انجام می دهد:

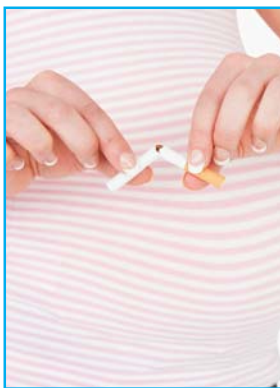
- ۱ استروژن باعث رشد مخاط رحم می شود. ضخیم شدن مخاط رحم برای جایگزین شدن توده سلولی جنینی و تشکیل جفت ضروری است.
- ۲ وقتی استروژن به میزان کافی بالا برود، آن زمان، هورمون دیگری به نام LH را آزاد می کند.

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

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

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

## فهمیدن اثر حرارت بر باروری



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

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

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

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

**۴** ممکن است بخواهید اثر عشق تان را با قهوه بیشتر کنید؟! اما بر اساس پژوهش‌های موسسه‌ی جهانی ناباروری، کافئین می‌تواند مانع باروری شود. آن را به تدریج قطع کنید تا دچار سردرد نشوید.

## تغذیه بارداری



### رژیم غذایی قبل و حین حاملگی

آمادگی بدن برای بارداری فقط این نیست که زمان تخمک‌گذاری را تعیین کنید، بلکه باید برنامه ریزی تغذیه مناسبی را برای یک بارداری سالم مد نظر قرار دهید. تغذیه صحیح را حتی قبل از بارداری شروع کنید و بدانید با این کار هم به خودتان و هم به جنین لطف کرده‌اید.

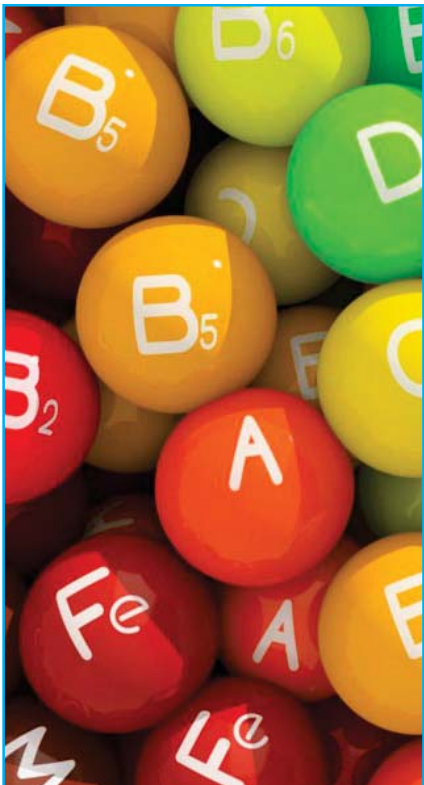
### بیشتر اسید فولیک مصرف کنید

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



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





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

### فست فود را کنار بگذارید

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

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

### وعده غذایی اصلی را حذف نکنید

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

## توصیه هایی برای پدران

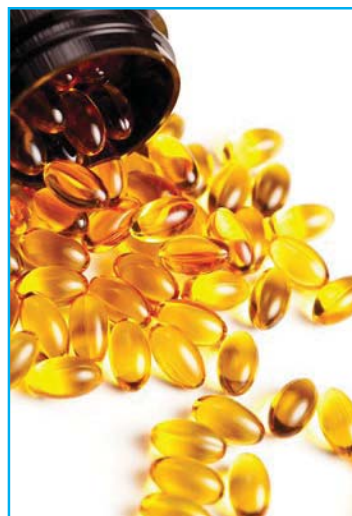


### توصیه های پیش از لقاح برای آقایان

آیا همسر شما از قرص هایی مانند اسید فولیک یا هر ترکیب دیگری از مواد مکمل برای داشتن یک بارداری سالم و در نهایت یک نوزاد سالم استفاده می کند؟ خود شما بعنوان یک پدر از هیچ مکملی برای رسیدن به نقطه باروری خود و حاملگی همسران استفاده نمی کنید؟ شاید شما نیز مانند میلیون ها فردی هستید که نمی دانند که استفاده از ویتامین ها می تواند به کیفیت بالا و تقویت اسپرم و همچنین یک حاملگی سریع تر و احتمالا نوزادی سالم تر منجر شود. در بحث توصیه های پیش از لقاح به آقایان، دریافت ویتامین موضوعی بسیار مهم است. بنابراین باید ببینیم چه ویتامین هایی را هر شخصی می بایستی دریافت کند؟

### ویتامین B12

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



### ویتامین C

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

### ویتامین E

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



### روی

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



### سلنیوم

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

# هفته ۳

پیش از بارداری

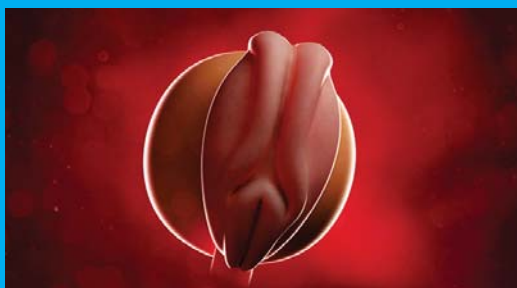
## وضعیت جنین



سه ماهه اول

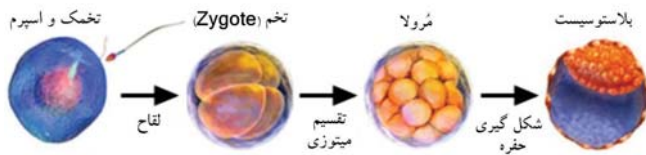
### بارداری و لقاح

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



سه ماهه دوم

سه ماهه سوم



### لانه گزینی

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

## وضعیت بدن شما



### تخمک گذاری و لقاح

در حال حاضر تغییر چشم گیری برای وضعیت فرمی بدن شما به وجود نیامده است، در حالی که متوجه تقسیمات تخمک تازه بارور شده و حرکتش به سوی رحم تان نمی شوید، بدن شما بستری مناسب، برای بلاستوسیتی که به سوی رحم می رود، آماده می کند!

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

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

## تخمک گذاری و بویایی



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

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

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

## نکات بیشتر



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

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

**۳** بهترین راهکار مقابله با ویار این دوران، مصرف چای نعناع، شیرینیهای رژیمی نعناعی یا حتی آدامس نعناعی است. اگر با وجود رعایت این موارد بازهم بعد از خوردن غذا دچار حالت تهوع میشوید، میتوانید اندکی عرق نعناع بعد از غذا بخورید.

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

## تغذیه بارداری



### رژیم غذایی باروری

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

### کلسیم

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

### منگنز

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



## روی

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

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

## مواد غذایی بد و مضر

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



## توصیه هایی برای پدران



### با همسرتان بیشتر صحبت کنید

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

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

### کشیدن سیگار برای نوزاد خطرناک است

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

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

### آشپزی

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

### حمل کردن خرید های سنگین

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

### خوب غذا خوردن

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

### بگذارید او بداند که تنها نیست

در مورد بارداری و مشکلاتی که همسرتان دارد مطالعه کنید. از سایت های اینترنتی و یا اپلیکیشن های موبایل تایید شده متخصصان و مراکز معتبر (اپلیکیشن بارداری مامی) استفاده کنید. در این صورت اطلاعات زیادی نصیب تان می شود. توصیه های پایه ای سلامت به همان اندازه که برای او مهم است، برای شما نیز مهم است.

# هفته ۴

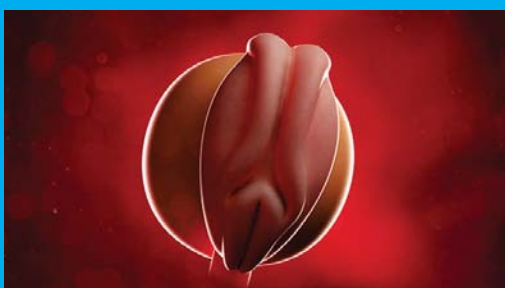
## وضعیت جنین



### در این هفته جفت و جنین شروع به رشد می‌کنند

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

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



### رشد رویان و کیسه آمنیوتیک

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

### سه لایه جنینی

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

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

### هفته اول تا هفته ۱۰ دوران رویانی نامیده می‌شود

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

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





## وضعیت بدن شما

### لانه گزینی تخم

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

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



## نکات بیشتر



- ۱ خود را در معرض افرادی که دخانیات استعمال می کنند قرار ندهید. تحقیقات نشان داده است که تحت دود قرار گرفتن، می تواند امکان سقط و بارداری خارج از رحم را افزایش دهد، یعنی اگر در منزل یا اطرافیان کسانی هستند که دخانیات مصرف می کنند، بهتر است از آنها فاصله بگیرید و مواظب خودتان و جنین باشید.
- ۲ یوگا؟ مدیتیشن؟ مطالعه؟ خواندن قرآن یا هر چیزی که برای آرامش لازم است انجام بدهید. افرادی که استرس زیادی دارند ممکن است حاملگی آن ها به تاخیر بیافتد.



## تغذیه بارداری

### مصرف کافئین طی بارداری

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

آزمایشات اخیر نشان می دهد که دو فنجان قهوه در روز مناسب است اما مصرف بیشتر آن (حدود ۵ تا ۶ فنجان قهوه در روز) خطر سقط جنین را افزایش می دهد. بهتر است همیشه جانب احتیاط را در نظر بگیرید، زمانی که در انتظار بارداری هستید، کافئین را به یک یا دو فنجان کوچک کاهش دهید و یا آن را کاملاً کنار





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

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

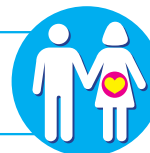
اگر بخواهید ۶ فنجان قهوه، را یک روزه کنار بگذارید سیستم بدن شما دچار شوک می شود و احساس خستگی و سردرد می کنید، پس به جای آن برنامه سریع الاجراء، روندی کندتر را درپیش بگیرید. با کم کردن یک فنجان در روز شروع کنید تا زمانی که به ۲ فنجان در روز برسید و یا همین روش را ادامه دهید تا زمانی که کاملاً حذف شود.

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

### بازیابی انرژی به روش قدیمی

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

## توصیه هایی برای پدران



### آماده شدن برای ایفای نقش پدری

هیجان روزشماری برای مثبت شدن آزمایش بارداری همسران می تواند بسیار شدید باشد تا جایی که شما درباره ظاهر بچه و یا نحوه ایفای نقش پدری خیال پردازی می کنید.

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





# هفته ۵

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

## وضعیت جنین



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

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

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

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

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



## وضعیت بدن شما



### نست‌های بارداری

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

### نشانه‌های زودرس بارداری

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

### هجوم هورمون‌های بارداری

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





## نکات بیشتر

- ۱ وقت آن است که مصرف بعضی خوردنی‌ها از برنامه‌ی غذایی شما حذف شوند، مثل لبنیات محلی و غیر پاستوریزه. همچنین بعضی ماهی‌هایی که به صورت خام مصرف می‌شود. این‌ها می‌توانند باعث مسمومیت غذایی و یا انتقال آلودگی‌های میکروبی به شما شوند و احتمالاً جنین تان را تحت تاثیر قرار دهند.
- ۲ اگر حیوان خانگی خاصی و یا گربه دارید، نباید سبب حمل آن را تمیز کنید، زیرا ممکن است باعث انتقال میکروب توکسوپلازما به شما شود و به جنین آسیب برساند و یا باعث سقط شود.
- ۳ حدود ۴۰ درصد مادران باردار عفونت‌های دندانی دارند که احتمال زایمان زودرس را افزایش می‌دهد. پوسیدگی دندان پنج برابر بیشتر از آسم شیوع دارد و باید به این نکته توجه داشت که پوسیدگی قابل انتقال است. برخی از زنان در سنین باروری، پوسیدگی دندان دارند. پوسیدگی دندان بیماری است که در آن قندها توسط باکتری‌ها تخمیر و تبدیل به اسید میشوند و مینای دندان تخریب شده و پوسیدگی آغاز می‌گردد. زنان باردار به چند دلیل در معرض خطر بالاتر پوسیدگی دندان قرار دارند مثل: افزایش اسید در حفره دهان، تمایل زیاد به خوردن وقت و بی وقت مواد غذایی شیرین و توجه کم به بهداشت دهان به دلیل بی حوصلگی. پیشگیری کلید اصلی سلامت دهان است پس بیایید با کمک بهداشت دهان مناسب، رژیم غذایی سالم و معاینات منظم دندانپزشکی سلامت دهان و دندان خود را تضمین کنیم.



## تغذیه بارداری

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

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

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

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

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

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

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

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

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

می‌توانید به آسانی با هنر جایگزینی، ناسازگاری‌های غذایی را تلافی کنید بدون این که ایده‌آل‌های تغذیه‌ای تان را به خطر بیندازید.

کنید، همچنین کنسرو ماهی با استخوان (کیلکا و ساردین)، حتی کلم بروکلی و لوبیای پخته شده دارای کلسیم هستند. ممکن است از زمانی که تست بارداری تان مثبت شده دیگر به سبزیجات زیاد علاقه نداشته باشید، به جای آنها میوه‌ها را انتخاب کنید که برطرف کننده نیازهای تغذیه ای شما هستند، به خصوص آنهایی که از نظر دارا بودن بتاکاروتن بسیار غنی هستند مثل: انبه، طالبی و زردآلو که منبع بسیار خوبی از ویتامین C نیز هستند. بیشتر این حساسیت‌های غذایی در سه ماهه دوم کم می‌شود یا از بین می‌رود.



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

### تفاوت سطح هورمون‌ها

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

### خستگی‌های مفرط فیزیکی یا روانی

خستگی‌های مفرط فیزیکی یا روانی نیز می‌توانند نشانه‌های تهوع را شدیدتر کنند. شما به عنوان همسری دلسوز با کاهش عواملی که باعث تشدید این شرایط روحی و جسمی می‌شود، کمک موثری در بهبود حال همسرتان می‌کنید.

## توصیه‌هایی برای پدران



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

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

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

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

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

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

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

نگران نباشید، برای اکثریت قریب به اتفاق مادران باردار، بدترین وضعیت بیماری صبحگاهی بین هفته‌های ۱۲ تا ۱۴ می‌باشد. اگر چه که در تعداد معدودی از خانم‌ها در سه ماهه ی دوم نیز این نشانه‌ها ادامه می‌یابد و در تعداد کمتری نیز (اختصاصا مادرانی که بیش از یک قلو دارند) ممکن است که این وضعیت تا سه ماهه ی سوم نیز ادامه پیدا کند. خبر مهم برای یک پدر

# هفته ۶



## وضعیت جنین

### در این هفته سر بچه شکل می گیرد

- برآمدگی‌های حساس سر: به آرواره، گونه‌ها و چانه ی بچه تبدیل می‌شوند که در واقع به یک چهره ی دوست داشتنی تبدیل خواهند شد.
- فرورفتگی‌های دو طرف صورت: آنها در حال تبدیل به کانال‌های گوش هایش هستند.
- فرورفتگی‌های کوچک روی صورت: چشم‌ها و بینی را طی مدت چند هفته تشکیل خواهند داد. همچنین این هفته، کلیه‌ها، کبد و ریه ها همراه با قلب کوچکش که در حال حاضر ۸۰ بار در دقیقه می تپد و این تپش هر روز سریع تر می‌شود، تشکیل می‌شوند.



## اندازه گیری جنین

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

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

## وضعیت بدن شما



### تکرر ادرار

ممکن است هنوز بدن تان از لحاظ ظاهری تغییری نکرده باشد، ولی با هر بار تهوع یا ورم کردن برای شما یادآوری می‌شود که باردار هستید. تکرر ادرار، از پیامدهایی است که هیچ زن بارداری از آن لذت نمی برد، بخصوص وقتی که خواب شما را که واقعا به آن احتیاج دارید را قطع کند، ولی یکی از رایج ترین پیامدهای بارداری است. ضمناً، کلیه‌های تان دارند برای دفع مواد زاید از بدن تان کارآمدتر می شوند. به علاوه، رحم رو به رشد شما دارد کم کم به مثانه تان فشار وارد می کند که باعث می شود فضای کمتری برای جمع شدن ادرار داشته باشید و خوشبختانه، این فشار در سه ماهه دوم، وقتی که رحم در ناحیه ی حفره ی شکمی رو به بالا می رود، کم می‌شود.

### یک توصیه

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





### برای اولین ویزیت دوران قبل از تولد برنامه ریزی کنید

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

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

### موضوع دیگر

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



### نکات بیشتر



- بیشتر متخصصان ترجیح می دهند که در سه ماه اول از مصرف مواد رنگی مثل رنگ مو و مواد آرایشی خودداری کنید.
- اگر دفع ادرار دردناک شده یا این که حس دفع دارید اما ادراری در کار نیست، برای تشخیص احتمالی عفونت مجرای ادراری، حتما به پزشک تان مراجعه کنید.
- دل تان شیرینی می خواهد؟ زیاد هم خودتان را دچار محرومیت نکنید. اما به جای خریدن یک شیرینی بسته بندی شده، یا تهیه شیرینی از شیرینی فروشی ها که میدانید مملو از چربی ناسالم است، بهتر است خودتان آن را درست کنید. بیشتر غذاها وقتی در خانه درست می شوند خیلی سالم تر هستند، چون شما می توانید موادی انتخاب کنید که چربی مضر کمتری دارد. وقتی دارید شیرینی خوشمزه تان را درست می کنید، چند عدد گردو را هم فراموش نکنید.

### تغذیه بارداری



#### تهوع و استفراغ در حاملگی

تهوع از چه زمانی شروع می شود؟

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

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

### دلایل تهوع:

- حساسیت
- استرس
- خستگی
- اولین بارداری
- ژنتیک



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

### مواردی که باعث تهوع صبحگاهی می شود

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

### ■ حساسیت

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

### ■ استرس

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

### ■ خستگی

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



## ■ اولین بارداری

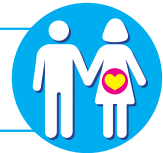
تهوع صبحگاهی در اولین بارداری ها معمولا رایج تر و شدید تر است که تاییدی است بر این نظریه که عوامل فیزیکی و روحی می تواند دخیل باشد. از نظر فیزیکی بدن یک زن که اولین بارداری را تجربه می کند نسبت به کسی که این دوره را گذرانده، برای افزایش ناگهانی هورمون ها و تغییرات دیگر، آمادگی کمتری دارد. زنانی که برای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

## ■ ژنتیک

تحقیقات نشان داده است که زنانی که مادران شان دچار تهوع صبحگاهی می شدند، احتمال بیشتری هست که آنها نیز شرایط شدیدتری را داشته باشند.



## توصیه هایی برای پدران



### رابطه جنسی در حین بارداری

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

- سینه های او در هفته های اول ممکن است بسیار آسیب پذیر باشد.
- در صورت مشاهده هر گونه درد یا خونریزی با پزشک خود مشورت کنید.
- اطمینان حاصل کنید که او راحت است.

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

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



# هفته ۷

## وضعیت جنین



بچه شما الان تقریباً ۶,۳ میلی‌متر، تقریباً به اندازه یک بلوبری است، هنوز به نظر خیلی کوچک می‌رسد. در هفته هفتم بیشتر رشد روی سر متمرکز است و سلول‌های جدید مغزی با سرعت ۱۰۰ سلول در دقیقه تولید می‌شوند. بازوها و پاهای بچه شروع به شکل گرفتن می‌کنند. بچه‌ی شما این هفته صاحب دست و پا می‌شود. بازو و پاهایش شروع به پیدایش، رشد، بزرگ‌تر شدن و قوی‌تر شدن می‌کنند، گرچه جوانه‌های اندام‌ها در این مرحله بیشتر شبیه باله هستند تا دست یا پا.

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



## وضعیت بدن شما



حتی اگر هنوز به هیچ کس نگفتید باردار هستید، بچه ممکن است، کم‌کم با تمام وجود خودش را ثابت کند. نه در قالب کلمات، بلکه با خیلی از پیامدهای بارداری مثل تهوع بارداری که روز و شب دنبال شماست، یا همه‌ی آن بزاق اضافی که در دهان تان جمع می‌شود و نشانه‌ی زودرس دیگری از بارداری که قطعاً تجربه خواهید کرد، مثل تغییرات سینه‌های شما.

### سینه‌ها شروع به ورم کردن می‌کند

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

### کنار آمدن با بیزاری غذایی

بیزاری‌های غذایی بارداری نه تنها خیلی رایج‌اند، بلکه تا حدی گیج‌کننده هم هستند، به ویژه وقتی که نسبت به غذایی که زمانی مورد علاقه‌تان بود، یک دفعه سرد شدید و واقعا با آن دچار تهوع می‌شوید. بهترین توصیه این است که سلاقی جدیدتان را بسازید، به هر طریقی که شده. با روندی نسبتاً ثابت و حتی ملال‌آور پیش روید، برای غذاهایی که نسبت به آن‌ها بیزاری پیدا کرده‌اید، جایگزین پیدا کنید و اگر حتی نمی‌توانید شکل و بوی گوشت را تحمل کنید، به گیاه سوبا برای جایگزینی پروتئین فکر کنید.







## نکات بیشتر



- ۱ هنوز به ظاهر باردار نیستید، اما ممکن است چند گرم وزن اضافه کرده باشید. در حقیقت، زنانی با BMI (نمایه توده بدنی) طبیعی بین ۱۸،۵ تا ۲۴،۹ احتمالاً بین ۱۱،۴ تا ۱۵،۹ کیلوگرم، وزن اضافه می کنند.
- ۲ در سه ماهه اول، گرفتگی عضلانی طبیعی است ولی اگر با درد شانه یا گردن، انقباضات، سرگیجه یا کم انرژی شدن تان همراه باشد، به پزشک اطلاع دهید.
- ۳ اگر دچار تهوع و استفراغ صبحگاهی هستید باید بدانید حفره دهان تان در معرض اسید معده قرار می گیرد که می تواند باعث سایش مینای دندان و استعداد ابتلا به پوسیدگی شود. برای مقابله با این مشکل علاوه بر تغییرات رژیم غذایی و شیوه زندگی، باید جهت حفظ سلامت دندان‌ها پس از استفراغ دهان خود را با محلول یک قاشق چای خوری جوش شیرین در یک فنجان آب بشویید تا اسید خنثی شود، حتی شستشو با آب نیز مفید است. در ضمن از مسواک زدن بلافاصله پس از استفراغ خودداری کنید و همیشه از مسواک‌هایی با پرزهای نرم استفاده نمایید تا خطر آسیب به مینا کاهش یابد. دهان شویه‌های حاوی فلوراید می توانند از دندان‌های ساییده شده یا حساس محافظت به عمل آورند. جهت استفاده از دهان شویه‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

## تغذیه بارداری



### ویار، ناسازگاری غذایی، تهوع، گاز معده

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



### ویار

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





### ناسازگاری غذایی

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



### گاز معده

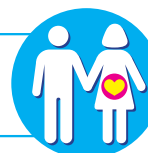
برخی از سالم ترین غذاها بسیار نفاخ هستند، به جای آن باید خوراکی‌هایی جایگزین شود که موجب نفخ نشوند مثل انبه به جای بروکلی، توت فرنگی به جای هویج، سینه مرغ آبپز شده به جای سرخ شده و...



### تهوع

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

## توصیه‌هایی برای پدران



### تنفر یا بیزاری از برخی غذاها در همسرتان

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

### طرز تهیه نوشیدنی زنجبیلی

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



# هفته ۸

## وضعیت جنین



### بچه با سرعت خارق العاده یی رشد می کند

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

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



## ضربان های قلب و حرکات

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



## وضعیت بدن شما

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

## ناخوشی صبحگاهی همچنان ادامه دارد

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

## میوه خوردن در دوران بارداری

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

## قانون برای تشخیص مواد مغذی میوه ها و سبزیجات

پررنگ ترها، مواد غذایی غنی تری دارند. معمولاً، رنگ آنچه که درون میوه یا سبزی است اهمیت دارد. پس، درحالی که یک طالبی نسبت به یک سیب قرمز از نظر ظاهری رنگ پریده تر است، درونشان چیز دیگری می گوید، مغز رنگی طالبی، درون سفید سیب را از نظر ویتامین و



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

## نکات بیشتر



- ۱ حجم خون تان ۴۰ تا ۵۰ درصد افزایش یافته و این ممکن است موجب سردردهایی شود. اگر این مشکل را دارید با پزشکتان مشورت کنید.
- ۲ پیاده روی روزانه را به برنامه ورزشی تان اضافه کنید. پیاده روی روزانه به بیرون آمدن بچه در طول زایمان، کمک خواهد کرد.
- ۳ لکه ظاهری ناخوشایند! برای خیلی ها، تغییرات هورمون ها در بارداری می تواند باعث لکه هایی روی صورت بشود. می توانید با استفاده از یک ضد آفتاب مناسب در زمان هایی که بیرون از خانه هستید، از پوست تان مراقبت کنید. در مورد میزان SPF مجاز برای ضد آفتاب تان با پزشک مشورت کنید.

## هوس یا ویار در بارداری

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

**در اینجا چند راهکار برای کنترل ویار ارائه شده است:**

### ۱ تسلیم شدن

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

### ۲ جایگزین کردن

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

### ۳ حواس پرت کردن

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

## تغذیه بارداری



## هویج و فلفل ها



هویج و فلفل قرمز دارای بتاکاروتن هستند. که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. ویتامین A برای تکمیل رشد چشم، پوست، استخوان و اندام های جنین ضروری است. همچنین منبع خوبی از ویتامین های B6 و C و فیبر هستند که به حرکات روده نیز کمک میکنند. هر دو برای جویدن مناسب اند با سس یا بدون سس. میتوان تکه های خرد شده هویج را در اغلب خوراکی ها استفاده کرد. فلفل قرمز شیرین برای ماکارونی، لوبیا پلو و ماکارونی عالی است، همراه با کمی روغن زیتون، سیر و لیموترش. می توان آن را همراه با ساندویچ و سالاد نیز مصرف کرد.

### نکته

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

### انبه

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

### نکته

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



## توصیه هایی برای پدران

### حالت تهوع و بیماری صبحگاهی

در کوتاه مدت کم خوردن ایرادی ندارد:

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

### چند توصیه مهم برای کمک به همسران:

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

# هفته ۹



## وضعیت جنین

### شروع دوره جنینی

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



## ضربان قلب جنین در سونوگرافی قابل شنیدن است

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

## وضعیت بدن شما



### احساس خستگی زیاد!

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

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

### به زودی انرژی تان بر می گردد

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

### آماده سه ماه سوم باشید

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





### به خوبی اما مختصر تغذیه کنید

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

### نکات بیشتر



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

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

### تغذیه بارداری



#### غذاهای پر انرژی در حاملگی



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

#### نوشیدنی‌های انرژی‌زا



مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا را به حداقل برسانید. این نوشیدنی‌های رایج انرژی‌زا به طور مختصر کار می‌کنند، ترکیب شکر و کافئین، قند خون را یکباره افزایش می‌دهد، بعد از آن حتی خسته‌تر از قبل می‌شوید. افزایش ناگهانی قند خون الان که باردار هستید اصلاً خوب نیست. به خاطر خودتان و بچه، به یک ماده انرژی‌زا نیاز دارید که دوام داشته باشد و ترجیحاً به ارزش غذایی روزانه شما اضافه کند که قطعاً شکر و کافئین نیستند، کافئین بیش از حد برای جنین ضرر دارد. این انرژی‌زا را در غذاهای با کیفیت پیدا کنید.

## پروتئین طرفدار انرژی

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

## پروتئین

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

## کربوهیدرات

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

## آهن

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

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

## توصیه‌هایی برای پدران



## تغییرات خلقی شدید در هنگام بارداری

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

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

## گردش دو نفره

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



## اولین دندان بچه

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

## وضعیت بدن شما



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

## سیاهرگ های قابل مشاهده

چیزی که احتمالاً در دهمین هفته بارداری به آن توجه می کنید یک گردی خفیف در بخش پایینی شکم تان است، حتی اگر قبل از بارداری شکم نداشتید، این گردی بیشتر قابل توجه می شود، این رحم در حال رشدتان است که می بینید که در حال حاضر به اندازه یک گریپ فروت کوچک است. اگر هنوز برجستگی شکم تان محسوس نیست نگران نشوید، چند هفته دیگر آن را خواهید دید. دومین چیزی که احتمالاً متوجه می شوید آن خط های آبی هستند که روی پوست تان در نواحی سینه و شکم به صورت متقاطع، ایجاد شده اند. به ویژه اگر پوست لطیف و روشنی داشته باشید، این سیاهرگ ها بیشتر به چشم می خورند ولی حتی افرادی با رنگ پوست های تیره تر هم می توانند این سیاهرگ ها را ببینند. آنچه می بینید شبکه گسترده ای از سیاهرگ هایی است که خون بدن را جابجا می کند، خونی که برای غذا دادن به جنین در حال رشد شما، زیاد شده است.



# هفته ۱۰

## وضعیت جنین



### جنین

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

### سر جنین

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





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

### درمان یبوست



یبوست یک عارضه رایج در بارداری است. برای جلوگیری از آن، از مصرف غذاهایی که کار روده را مسدود می‌کنند پرهیز کنید و با مصرف نان، غلات پرک شده، پاستا و برنج روده تان را تصفیه کنید.

### فیبر مصرف کنید



تمام حبوبات غنی از فیبر هستند، کیوی میوه خوبی برای افرادی است که یبوست دارند تمام میوه های خشک به ویژه آلو بخارا و انجیر و همچنین خاکشیر (با آب ولرم) دارای منابع غنی از فیبر می باشد. فیبر را با مایعات زیاد مصرف کنید، مثلاً آب، آب میوه و آب سبزیجات. در نهایت به یاد داشته باشید که تحرک داشتن باعث حرکت در داخل سیستم گوارش می شود و این یک دلیل خوب دیگر است برای اینکه ورزش را در دستور کار خود قرار بدهید. اگر طی چند روز وضعیت شما بهتر نشد، با پزشک تان تماس بگیرید و هیچ راهکاری را بدون اینکه اول با پزشک تان مشورت کنید، انجام ندهید.

## نکات بیشتر



**۱** ممکن است خیلی احساسی شده باشید و این تغییرات روحی معمولاً در هفته‌های ۶ تا ۱۰ اتفاق می‌افتند که با شروع سه ماهه دوم، وقفه‌ای در این مساله ایجاد می‌شود. ولی بدانید که معمولاً در سه ماهه سوم برمی‌گردد.

**۲** زنانی که عادت دارند در حال تماشای تلویزیون غذا میل کنند، احتمال بیشتری دارد که نوزادان شان را هم مقابل تلویزیون شیر دهند، اما این کار نمی‌گذارد ارتباط عاطفی بین مادر و بچه برقرار شود، پس کم کم این عادت را کنار بگذارید.

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





## تغذیه بارداری

### عوامل ایجاد یبوست در بارداری

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

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

### راه‌های زیادی برای حل این مشکل وجود دارد:

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



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

#### ■ در زمان صرف غذا پر خوری نکنید



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

#### ■ مایعات زیاد بنوشید



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



### ■ در یک جا ثابت ننشینید

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



### ■ از سبوس دارها استفاده کنید

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



### ■ خود را پر از باکتری مفید کنید

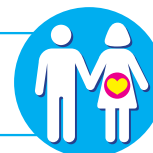
پروبیوتیک که در ماست موجود است بهترین نوع باکتری است چون دارای بافت زنده است و غذا را بهتر می‌شکند و به هضم و گوارش کمک می‌کند.



### ■ از ملین‌های محرک دور بمانید

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

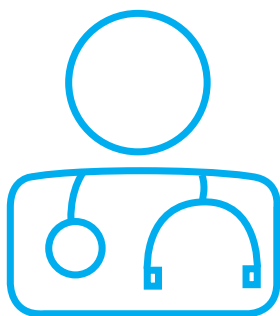
## توصیه‌هایی برای پدران



### جلسات پزشکی

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

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



# هفته ۱۱

## وضعیت جنین



### در این هفته بچه انگشتان دست و پا دارد

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

### در هفته ۱۱ بارداری، جنین ویژگی‌های بارز انسانی دارد

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

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

استخوان‌های او در حال رشد است و دندان‌هایش درست زیر لثه‌ها در حال تقسیم است. رگها زیر پوست بدنش مثل نخ‌های ریزی می ماند که کل بدن او را پوشانده است.



## وضعیت بدن شما



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

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

### نفخ کردن و بادگلو

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

### کوفتگی و خستگی ناشی از بارداری را کاهش دهید

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

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



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

## نکات بیشتر



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

## تغذیه بارداری



### بهترین غذاها برای دوران بارداری

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

### ■ گوشت بدون چربی

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



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

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

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

### ■ عدس

یکی از مهم‌ترین ویتامین‌ها برای زن باردار، ویتامین B است که به عنوان مکمل با نام اسید فولیک شناخته می‌شود و عدس حاوی این ویتامین می‌باشد. اسید فولیک برای تشکیل مغز جنین و سیستم عصبی وی ضروری و حیاتی است و اثرات محافظتی قدرتمندی در برابر نقص لوله عصبی دارد. عدس منبع خوبی از پروتئین، آهن و B6 است، علاوه بر این جز سازگارترین مواد غذایی برای روده است و به راحتی طعم‌های مختلف و ادویه‌ها را جذب می‌کند. اگر عدس دوست ندارید، اسفناج نیز منبع بسیار خوبی از اسید فولیک، آهن، ویتامین A و کلسیم است. می‌توانید اسفناج را به صورت خام بخورید یا با سالاد و یا در کنار ماهی و مرغ مصرف کنید و یا لایه لایه در لازانیا استفاده کنید.

### ■ ماست

جنین برای رشد استخوان‌ها به کلسیم احتیاج دارد و شما برای قوی بودن و استحکام ماهیچه‌ها و عملکرد سیستم عصبی، به آن نیاز دارید. روزانه حدود ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم باید دریافت کنید و یکی از بهترین انتخاب‌ها ماست است. یک فنجان ماست به اندازه شیر کلسیم دارد، به علاوه اینکه، دارای پروتئین و اسید فولیک هم است. بافت‌های زنده یعنی باکتری‌های مفید که در ماست وجود دارند، شما را در برابر ناراحتی معده و عفونت قارچی که در بارداری رایج است ایمن می‌کند. شما به روش‌های مختلف می‌توانید ماست مصرف کنید، ماست‌های مخلوط با میوه، جایگزین خوبی برای مایونز است و می‌توانید سالاد را با آن تزیین کنید. اگر رژیم شما بدون لبنیات است، از روش‌های دیگر برای مصرف کلسیم استفاده کنید.

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

### ■ ماهی سالمون آزاد یا قزل آلا

ماهی آب‌های سرد مثل قزل‌آلا سرشار از امگا ۳ و اسیدهای چرب ضروری هستند که مهم‌ترین اسید چرب آن، DHA است.

این چربی‌های مفید به چند دلیل ضروری هستند:

■ دن به تنهایی نمی‌تواند آنها را بسازد.





■ به متابولیسم ویتامین‌های قابل حل در چربی مثل ویتامین‌های A و E کمک میکند.

■ افسردگی ناشی از بارداری را کاهش میدهد.

■ برای تکمیل رشد چشم و مغز جنین مهم و حیاتی است.

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

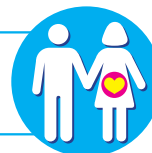
### ■ جو



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

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

## توصیه‌هایی برای پدران



### تمیز کردن خانه

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

### جهت افزایش انرژی همسران

مصرف غذاهای سرخ شده، نوشابه و شیرینی‌ها را به حداقل برسانید و به جای آن از سبزیجات و حبوبات استفاده کنید. اگر تمایل دارید در آشپزی به همسران کمک کنید برای او یک بشقاب از حبوبات (عدس، نخود، ماش و ...) آماده کنید. حبوبات به دلیل داشتن فیبر زیاد برای خانم‌های باردار توصیه می‌شود.

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



# هفته ۱۲

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

## وضعیت جنین



در این هفته سیستم گوارش بچه شروع به کار میکند

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

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



هفته ۱۲ (سه ماه اول) ۵۷

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

## وضعیت بدن شما



### حمله‌های سرگیجه

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

### یک توصیه

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

## نکات بیشتر



### نکات بیشتر

- ۱ همه زنان بارداری که بخشی از بارداری شان را در فصل آنفلوآنزا سپری می کنند (اواسط مهر تا اواسط فروردین). به توصیه اداره مردان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی همه مادران باردار بهتر است زیر نظر متخصص واکسینه شوند! تحقیقات اخیر نشان داده است که باردار بودن ریسک عوارض جانبی این واکسن را بیشتر نمی کند.
- ۲ پزشک می تواند رحم در حال رشد شما را با دست زدن به شکم حس کند ولی ممکن است شما از نظر ظاهری حامله به نظر نیایید. تا زمانی که آماده پوشیدن لباس های مخصوص بارداری باشید، لباس هایی را امتحان کنید که شکم را می پوشانند.
- ۳ به عضلات پایین لگن برای ۱۰ تا ۵ ثانیه به دفعات ۲۰ تا ۱۰ بار در روز، فشار بیاورید. تقویت عضلات مثانه و رحم، احتمال مشکل ادراری دوران بارداری را کاهش می دهد.

## تغذیه بارداری



### در بارداری چه مقدار وزن باید اضافه شود؟

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

### چه میزان و چه زمانی باید افزایش وزن داشته باشید؟

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





### ■ سه ماهه اول بارداری

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

### ■ سه ماهه دوم بارداری

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

### ■ سه ماهه سوم بارداری

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

### چه مقدار کالری باید دریافت کنید؟

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

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

### نگرانی افزایش وزن

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



## جدول افزایش وزن با توجه به BMI پیش از بارداری

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

## توصیه هایی برای پدران



## رابطه جنسی در حین بارداری

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



# هفته ۱۳

پیش از بارداری

## وضعیت جنین



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

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

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



سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

## وضعیت بدن شما



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

### ترشحات واژینال

گرچه سه ماهه دوم به عنوان سه ماهه آرام شناخته شده اما این به معنی نداشتن عوارض بارداری نیست. گذشته از این، چیزی که ممکن است اخیراً متوجه شده باشید، افزایش ترشحات واژینال است. این ترشحات که کاملاً طبیعی‌اند، رقیق، شیری رنگ، دارای بوی خفیف (گاهی حتی بدون بو) هستند و ممکن است طی بارداری افزایش یابند. این ترشحات به خاطر افزایش تولید استروژن، بعلاوه افزایش جریان خون به ناحیه لگنی، ایجاد می‌شوند.

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



## نکات بیشتر



- ۱ این سه ماهه رو به پایان است و به همراه این زمان، تقویت میل جنسی در پیش است. ولی اگر سابقه زایمان زودرس یا سقط جنین دارید، شاید بهتر باشد با پزشک مشورت کنید.
- ۲ رفتن به اولین سونوگرافی را با همسر تان برنامه ریزی کنید. تحقیقات جدید نشان داده که دیدن تصاویر اولین سونوگرافی به مردان در پا گذاشتن به مرحله پدر شدن، کمک می کند.
- ۳ بچه باعث شده دچار یبوست شوید؟ دیگر میوه ها را پوست نگیرید. یک سیب با پوست، ۴/۴ گرم فیبر ضدیبوست دارد، نصف لیوان پوره سیب ۱/۴ گرم، و آب سیب هیچ فیبری ندارد.

## تغذیه بارداری



## غذاهای ممنوعه در دوران بارداری

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

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

ممکن است این سوال برای تان پیش آمده باشد که چگونه غذای سالم و ناسالم را تشخیص دهید. در این قسمت حقایق درباره غذاها و نوشیدنی های غیرمجاز طی بارداری را برای تان شرح می دهیم.

## آب میوه و لبنیات غیرپاستوریزه

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



### مصرف بیش از حد نوشابه‌های کافئین دار

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



### هویج و فلفل ها را مصرف کنید اما...

هویج و فلفل قرمز دارای بتاکاروتن هستند که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود، برای تکمیل رشد چشم، پوست، استخوان و اندام‌های جنین ضروری است. منبع خوبی از ویتامین های B6 و C و فیبر است که به حرکات روده نیز کمک می کند. می توان تکه‌های خرد شده هویج را در اغلب خوراکی‌ها استفاده کرد، همراه با کمی روغن زیتون، سیر و لیموترش.



### نکته

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



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

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

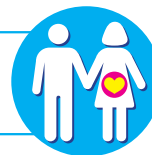
همچنین مصرف چای پررنگ یکی از عوامل به خطر افتادن سلامت جنین است و در این دوران مصرف چایی را به حداقل برسانید و دمنوش ها را جایگزین کنید.

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



هیپوتالاموس مادر اثر می گذارد و تخمک گذاری را در زنان و همچنین مردان تحت تاثیر خود قرار می دهد. هر چند در خصوص اثرات امواج تلفن همراه و همچنین پارازیتها نیز مطالعات چندانی صورت نگرفته است اما در همین مطالعات اندک نیز مشخص شده که این امواج و همچنین مواد غذایی که حاوی مواد نگهدارنده هستند می توانند زمینه را برای سقط جنین و همچنین زایمان زودرس فراهم کنند.

## توصیه هایی برای پدران



### تبدیل شدن به یک پدر



اگر در خلال فرآیند بارداری همسرتان، احساس دور بودن و طردشدگی می کنید، کاری در این باره انجام دهید. در ۱۳ هفته بارداری، همسرتان چیزهای زیادی در ذهنش دارد و ممکن است که به شما نگوید. اگر او بیش از شما با دوستانش و مادرش درباره ی نوزاد صحبت می کند، این به شما بستگی دارد که خودتان را نیز وارد بازی کنید و نقش خود را هم ایفا کنید.

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

خودتان گفتگو را درباره این موضوعات آغاز کنید و او را اذیت نکنید. اگر واقعا باز هم احساس دوری و طردشدگی می کنید، نگاهی به قوانین مرخصی بارداری والدین در محل کارتان ببیندازید و برای زمان پس از تولد بچه برنامه ریزی کنید. با این روش اطمینان حاصل خواهید کرد که از وقایع جالب بعد از تولد نوزاد طرد و دور نخواهید بود.



# هفته ۱۴

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم



## وضعیت جنین

### بچه شما شروع به جست و خیز می کند

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

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



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

در هفته ۱۴ بارداری، احتمالاً فرزندان کمی مو در می آورد، گرچه رنگ نهایی موها تا موقع تولد مشخص نمی شود و همچنین ابروها هم شکل می گیرند. رویش مو به سر بچه محدود نمی شود. بچه با لایه ای کرک مانند پوشیده می شود که تا حد زیادی بخاطر حفظ دما است. به محض آن که در دوران بارداری چربی زیر پوستش جمع شود، مسئولیت حفظ دمای بچه را به عهده می گیرد. گرچه، بعضی بچه ها، به ویژه آنهایی که زود به دنیا می آیند، هنوز یک لایه کرکی هنگام تولد دارند که این هم به زودی می ریزد.

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



## وضعیت بدن شما



### به سه ماهه دوم خوش آمدید

احتمالاً کمی سرحال تر هستید!

سطح انرژی تان در حال بازگشت می باشد. از این هفته به بعد، مریضی های مادرانه و مدام رفتن به دستشویی برای ادرار، کم می شوند. کم کم در ظاهر تان تغییرات پدید می آید، بخاطر آن است که رحم شما بلاخره دارد از حفره لگنی بیرون می آید و در بخش پایینی شکم تان قرار می گیرد. حتی ممکن است بتوانید بالای رحم را حس کنید (ته رحم)، به شرط آن که درست در امتداد بالای استخوان لگن، زیر شکم تان را فشار دهید و متانه شما خالی باشد.

### درد لیگامنت حلقوی

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

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

رحم با باندهای نازک لیگامنتی (رباط) که از کشاله ران تا بالا، به کناره های شکم، امتداد می یابند، حفاظت شده است. در حالیکه رحم شما رشد می کند، لیگامنت های حمایت کننده کشیده و نازک می شوند تا با وزن در حال افزایش، منطبق شوند. این وزن، لیگامنت ها را می کشد و یک درد یا گرفتگی دردناک در بخش پایین شکم ایجاد می کند که اغلب هنگام تغییر ناگهانی موقعیت یا وقتی که از حالت نشسته یا دراز کشیده بلند می شوید یا سرفه می کنید، رخ می دهد.

### بهترین راه تسکین

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

### سالم بمانید

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



## نکات بیشتر



- ۱ عجیب نیست که الآن به لطف هورمون های بارداری خال های تان گسترش یابند یا تغییر کنند. اما بهتر است که در این صورت، با یک پزشک مشورت کنید و آنها را نشان دهید.
- ۲ همزمان با سه ماهه ی دوم، انرژی شما بر می گردد. از این فرصت استفاده کنید! فعالیت های ورزشی تان را ادامه دهید تا خطر دیابت بارداری را کاهش دهید.
- ۳ در این سه ماهه، افزایش وزن تان چشمگیر خواهد بود. به احتمال زیاد در هر ماه باقیمانده از بارداری تان، ۱ کیلو و ۸۰۰ گرم اضافه وزن پیدا کنید.
- ۴ توزیع مکمل های آهن و ویتامین D و ... در مراکز درمانی دولتی برای خانم های باردار و شیرده به صورت رایگان می باشد.

## تغذیه بارداری



جنین درون بدن شما شکل می گیرد و همه ویتامین ها، مواد معدنی و کالری های مورد نیاز خود برای رشد و نمو را از طریق شما دریافت می کند. احساس فشار (علاوه بر سوزش معده) علائمی هستند که پدیدار می شوند. در هفته ۱۴ بارداری، خبر خوب این

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

### ■ آهن

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



### ■ ویتامین C

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



### ■ ویتامین D

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



### ■ DHA

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





## توصیه هایی برای پدران

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

محققان ضمن تاکید بر فواید ماهی، خطر آلودگی جیوه را نیز در نظر گرفته اند. جیوه به عنوان سم سیستم عصبی شناخته شده است. تجمع بیش از حد جیوه در بدن عملکرد سیستم عصبی را مختل می کند و باعث بروز اختلال های شنوایی، لرزش عضلات، بی حسی عمومی و تغییرات متابولیسم می شود. دردهای مفصلی و ماهیچه ای و افزایش خطر حمله قلبی نیز از عوارض تجمع بیش از حد جیوه در بدن است. وقتی پیشنهاد محدود کردن مصرف ماهی مطرح شد، مصرف این ماده غذایی در زنان باردار کاهش پیدا کرد. جیوه از طریق خون مادر وارد بدن جنین می شود و اگر مقدار آن بیش از حد مجاز باشد، می تواند خطرهایی داشته باشد. توصیه فعلی این است که زنان باردار دریافت جیوه را محدود کنند و ماهی هایی که مقدار جیوه زیادی دارند را مصرف نکنند.

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



### نکته ۱

ماهی های بزرگ دارای میزان جیوه بیشتری هستند، چون این ماهیان دارای طول عمر زیادی بوده و این سبب ازدیاد جیوه در بدن آنها می شود. آنها در طول زندگی زمان بیشتری برای جذب جیوه در سطوح بالاتری را دارند.

### نکته ۲

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

### کیلکا بخورید

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

# هفته ۱۵

## وضعیت جنین



## وضعیت بدن شما



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

هر هفته که می‌گذرد، جنین بیشتر و بیشتر شکل بچه‌ای که در رویا تصور می‌کنید، می‌شود. تا به حال، گوش‌ها در محل خود در طرفین سر قرار گرفته‌اند (قبلا در گردن بودند) و چشم‌ها از طرفین سر به جلوی صورت حرکت می‌کنند. جنین‌تان همچنین روزانه مشغول لگد زدن، حلقه کردن انگشتان و حرکت دادن بازوها و پاهای کوچکش است ولی چون وزن کمی دارد (کمی بیشتر از ۵۶/۷ گرم)، قادر به حس کردن حرکات جنینی که در شکم‌تان رخ می‌دهند، نیستید.

از این هفته، بسیاری از آن عوارض زودرس حاملگی از بین رفته‌اند و حالا که بالاخره می‌توانید بدون استفراغ چشم‌باز کنید، زمان خوبی است که روی دهان‌تان تمرکز کنید، که آن هم دارد درگیر یک سری تغییرات بارداری می‌شود.

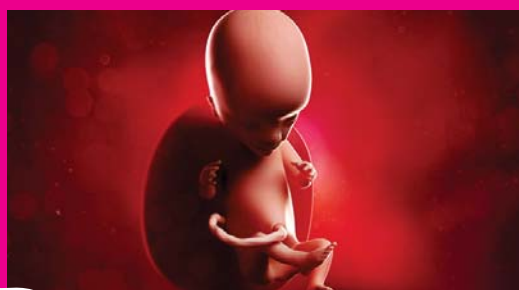


### خونریزی لثه‌ها

احتمالا متوجه شده‌اید که لثه‌های قرمز و متورمی دارید و حتی ممکن است زخمی، حساس یا موقع مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن، مستعد خونریزی باشند. طبق معمول کار هورمون‌های بارداری است که این بار لثه‌ها را تحریک می‌کند و با تغییر واکنش نسبت به باکتری پلاک‌های دندانی، باعث می‌شود لثه‌ها ورم کند (التهاب لثه‌ها). این هورمون‌ها همچنین باعث می‌شوند، گرفتگی مژمن بینی و حتی خون دماغ را در این دوران تجربه کنید. احتمالا متوجه یک برجستگی کوچک روی لثه‌تان می‌شوید که به آن تومور بارداری می‌گویند. قبل از آن که نگران شوید، در نظر داشته باشید که این زوائد بی‌خطر، ترسناک نام‌گذاری شده‌اند اما کاملاً بی‌ضرر و بی‌درد هستند. اگر از آنها دارید، خودش بعد از زایمان از بین می‌رود.

### مراقبت دندانی

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





## وزن اضافه کردن

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

## نکات بیشتر



- ۱ در احتمال بالای پره اکلامپسی قرار دارید؟ از پزشک تان راجع به دوز پایین آسپرین بپرسید. بعد از سه ماهه اول، طبق تحقیقات، مصرف روزانه‌ی دوز پایین آسپرین، می تواند پره اکلامپسی را تا ۲۴ درصد کاهش دهد.
- ۲ برای ثبت رشد و وضعیت بچه، پزشک یا مامای شما احتمالاً شروع به اندازه گیری فاصله‌ی بین بالای استخوان ناحیه زهار شما و راس رحم کرده است.
- ۳ ممکن است بین هفته‌های ۱۵ تا ۲۰ انجام آزمایش، آمنیوسنتز به کسانی که در ریسک بالای مشکلات ژنتیکی یا کروموزومی هستند، پیشنهاد شود. در این آزمایش، مایع آمنیوتیک برای بررسی مواردی مثل سندروم داون تست می شود.

## تغذیه بارداری



### خرید هوشمندانه و تغذیه صحیح در بارداری



تغذیه سالم و مناسب با یک خرید هوشمندانه و با دقت شروع می شود، بنابراین وقتی وارد فروشگاه می شوید فقط به سمت قفسه های تنقلات نروید و همه قفسه ها را چک کنید. در هفته ۱۵ بارداری زمان آسان تری است که انتخاب های صحیح تری برای تغذیه داشته باشید و از مواد غذایی سالمی که در خانه دارید، استفاده کنید. از این به بعد، سبد خریدتان را پر از مواد مغذی تازه و سالم کنید و همچنین غذاهایی که راحت آماده می شوند و آنها را در کابینت و یخچال قرار دهید.

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



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

## آماده سازی غذای اصلی

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

## واقع بین باشید

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

## قبل از بیرون رفتن حتما خوراکی مقوی و انرژی دار بخورید

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

## در فروشگاه طرز تفکر خود را تغییر دهید و نو بیاندیشید

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

## مواد غذایی تازه را انتخاب کنید نه فرآوری شده

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



## به فهرست تان پایبند باشید و به آن عمل کنید

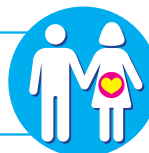
تحت تاثیر بسته بندی های زیبا، بازاریابی های هوشمندانه یا وعده های تطمیع کننده قرار نگیرید. فهرست خرید شما شامل تمامی مواد غذایی سالم و مناسبی است که شما و فرزندتان به آنها نیاز دارید، فقط مواردی را به آن اضافه کنید که مطمئن باشید برای هر دوی شما مفید است.

## نسبت به محصولات هر فصل علاقمند باشید

یاد بگیرید که چگونه تازه ترین ها و خوشمزه ترین های فصل را انتخاب کنید چون مغذی تر هستند و بدن شما به آن احتیاج دارد. خداوند میوه هر فصل را با توجه به شرایط فیزیکی و آب و هوایی همان فصل برای شما آفریده است.



## توصیه هایی برای پدران



### انتخاب اسم برای نوزاد

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

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

پسر :

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

دختر :

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.



# هفته ۱۶

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

## وضعیت جنین



### چشمان جنین فعال می شوند

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

### پوست جنین روشن می شود

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



## جنین می تواند صدای شما را بشنود

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

## وضعیت بدن شما



### افزایش وزن تان در دوران بارداری

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

### احتقان یا گرفتگی بینی

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



### پیشامدهای التهاب بینی

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

## امتحان کنید

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

## می‌توانید جنسیت بچه را تخمین بزنید

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

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

## واریس بارداری

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



## نکات بیشتر



- ۱ رحم در حال رشد شما می‌تواند رگ‌های خونی شما را تحت فشار قرار دهد و موجب واریس دردناک شود. هر چه بیشتر پیش می‌روید احتمال تشدید واریس بیشتر هم می‌شود.
- ۲ برای مدت طولانی سر پا نایستید. وقتی می‌نشینید، پاهای تان را جفت نکنید. وسایل سنگین را بلند نکنید، چون بیش از پیش به رگ‌های پا فشار می‌آورد. به طور مرتب فعالیت ورزشی مانند پیاده روی را انجام دهید.
- ۳ وقتی می‌خوابید، پاهای تان را ۵ تا ۱۰ سانتی متر بالاتر ببرید تا جریان خون راحت‌تر شود و از گرما فاصله بگیرید. شوفاژهای زمینی، حمام‌های گرم، اپیلاسیون با موم گرم و سونا برای شما مناسب نیست.
- ۴ خوردن فیبر به درمان رگ‌های واریسی کمک می‌کند، به خصوص برای کسانی که مبتلا به یبوست هستند؛ چون این افراد بیشتر در معرض ایجاد فشار بر روی رگ‌ها هستند. استفاده از مواد غذایی دارای فیبر بیشتر و نوشیدن مرتب آب، حرکات روده را نرم می‌کند و مانع از تشکیل رگ‌های واریسی در ناحیه مقعد می‌شود.



## برنامه ریزی وعده‌های غذایی در بارداری

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

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

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

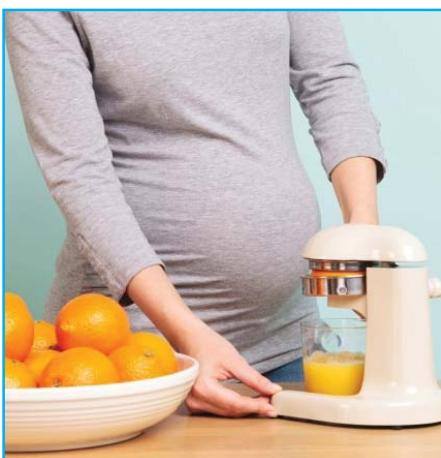
مطالعات نشان می‌دهد که زنان بارداری که حداقل در طول روز ۵ مرتبه غذا می‌خورند نسبت به کسانی که تغذیه مناسبی ندارند، تا زمان زایمان بهتر بچه را حفظ می‌کنند. در زمان بارداری فقط سه وعده اصلی غذا کافی نیست، بهتر است روزانه، ۵ یا ۶ وعده کوچک غذا و میان وعده‌های سالم میل کنید.

## ترک عادت حذف غذا سخت است؟

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

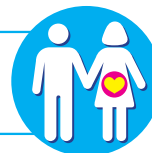
## یادتان نمی‌ماند که غذا بخورید

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



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

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



## توصیه هایی برای پدران

### من نگفتم چاق، گفتم جذاب

برای اولین بار در طول ماه های گذشته، همسر تان دوباره در حال کمی انرژی گرفتن است. اشتهاى او (و شاید اگر شما خوش شانس هستید، مقداری از میل جنسی او نیز) در حال احیا شدن است. همه ی این خبرهای خوب با تغییر خلق های سریع او خنثی می شود. همه کارهایی که او انجام می دهد، برایش مایوس کننده است (کارهای شما نیز برایش آزاردهنده است). نمی توانید بفهمید که چرا شما موجب خرد شدن اعصاب او می شوید؟ بله درست است. همه اتفاقات به دلیل هورمون ها است. بنابراین یک همسر خوب باشید و از کنار همه ی این مسائل بگذرید. چیزی که در این دوران اهمیت دارد، بیان نکردن کلمه ی (چاق) به همسر تان است. این تغییرات و چاقی در او در این ماه و ماه های آینده بیشتر می شود. او زیباست و نیاز دارد که شما به او این موضوع را صبح و ظهر و شب بگویید. در این ماه چه کارهایی انجام دهید:

### تحرك و فعالیت ورزشی داشته باشید

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

### حرف های قشنگ و رویایی بزنید

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

### یک فایده چشمگیر

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

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



## اثر انگشتان

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

## بچه با سر و صدا تکان می‌خورد

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

## وضعیت بدن شما



## اشتهای تان بیشتر می‌شود

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

## چند توصیه معقول

توجه داشته باشید که مهم نیست فرزندتان چقدر بزرگ یا چقدر گرسنه است، در طول بارداری هرگز نباید به معنای واقعی کلمه، به جای دو نفر خورد. اگر اینطور شود، نهایتا به دوبرابر سایز خودتان می‌رسید. حالا فرصت خوبی است که اگر در سه ماهه اول وزن به مقدار کافی اضافه نکرده‌اید، آن را جبران کنید. ولی اگر به نظرتان روند افزایش وزن تان درست انجام می‌شود، ممکن است بخواهید اشتهای تان را فقط روی بچه متمرکز کنید. همچنین به یاد داشته باشید که هیچ زمانی بهتر از الآن برای پرورش عادت‌های بارداری مطلوبی که رشد فرزند سالم‌تان را تقویت می‌کند، نیست.

# هفته ۱۷

## وضعیت جنین



## در این هفته بچه، تمرین مکیدن و بلعیدن می‌کند

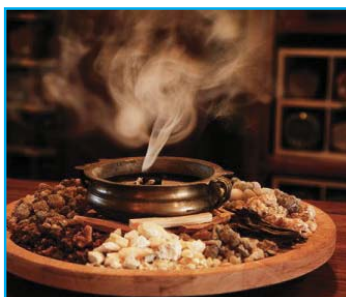
وزن کوچولوی تان حدود ۲۸/۳ گرم و اندازه اش تقریبا اندازه کف دست‌تان یا ۱۲/۷ سانتی‌متر شده است. چربی بدن بچه شروع به تشکیل شدن می‌کند و تجمع آن تا پایان بارداری تان ادامه می‌یابد، و با همین روال، تا موقع تولد، حدود دو سوم وزنش را چربی تشکیل می‌دهد.

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



## توقف خر و پف

اگر همسر تان تازگی‌ها متوجه عادت خروپف کردن تان شده است، همچنان شجاع باشید. احساس خفگی که اغلب خر و پف را به پا می‌کند، همگانی و زودگذر و یک اثر جانبی غیرمنتظره هورمون‌های بارداری است. گذاشتن یک مرطوب کننده هوا در اتاق خواب تان و کمی بالا نگه داشتن سر تان روی چند بالش در زمان خوابیدن را امتحان کنید. اگر هنوز هم همسر تان شاکی است، یک بسته پنبه برایش بگیرید.



## نکته

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

## نکات بیشتر



- هورمون‌ها و غدد تولید شیر آماده پرستاری از نوزاد می‌شوند. همه‌ی این‌ها، به اضافه افزایش جریان خون، می‌توانند سائز سینه را افزایش دهند.
- اگر درد منظمی در پاهای تان احساس می‌کنید، احتمالاً مربوط به فشاری است که جنین به عصب سیاتیک وارد می‌کند. عصب سیاتیک، عصبی است که از زیر رحم به پاها می‌رود. یخ یا کیسه آب گرم را برای تسکین درد امتحان کنید.
- هورمون‌ها می‌توانند روی استخوان‌ها و لیگامنت‌های دهان تان اثر بگذارند و همچنین به دلیل تغییر PH و اسیدیته دهان، رعایت بیشتر بهداشت دهان و دندان واجب است. بعد از تولد بچه، این مشکل از بین می‌رود. ولی اگر دچار پریودنتیتیس (بیماری مربوط به لثه و بافت‌های محافظ اطراف دندان) هستید، الان به دندانپزشک مراجعه کنید.

## تغذیه بارداری



## شرایط غذا خوردن بیرون از خانه

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

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

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

## ■ انتخاب رستوران

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

## ■ صحبت کردن راجع به درخواست‌های خاص

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

## ■ حجم غذایی که سرو می‌شود را در نظر بگیرید

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

## ■ اجازه ندهید نان گمراه‌تان کند

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



## ■ سبزیجات بیشتری میل کنید

عادت کنید به عنوان پیش‌غذا سالاد یا سبزیجات سفارش دهید، یا یک سبب سبزی خوردن با پنیر و نان سنگک سفارش دهید.



## ■ سوپ در اولویت است

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

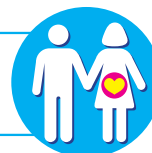


## ■ به تزیین‌های کنار بشقاب دقت کنید

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

## ■ سعی کنید قبل از دسر معده‌تان پر شود

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



## توصیه هایی برای پدران

### اولین تصویر اولتراسوند

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

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

این بدان معناست که شما می‌توانید بفهمید (البته اگر هر دوی تان می‌خواهید) که صاحب یک پسر بچه پر جنب و جوش خواهید شد یا یک دختر بچه آرام. درباره این قضیه صحبت کنید که آیا می‌خواهید این راز را بفهمید یا نه (و مطمئن شوید که برای شنیدن این مساله قبل از رفتن به دکتر آمادگی دارید). در این باره یک سری ملاحظات کاربردی و همچنین احساسی وجود دارد. چون شما می‌خواهید لباس‌های مناسب جنس بچه و البته اسباب و اثاثیه مربوط به او را آماده کنید. قبل از انجام این آزمایش درباره این مسائل بحث و گفتگو کنید و مطمئن شوید که هر دوی تان حرف‌های تان را زده‌اید.

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

همچنین پزشک با انجام سونوگرافی می‌تواند سلامت جنین را بررسی کند که قطعاً این برای شما مهم‌تر از تعیین جنسیت است.





# هفته ۱۸

## وضعیت جنین



### بچه خمیازه می کشد

۱۴ سانتی متر قد دارد و ۱۴۱/۷ گرم وزنش است. احتمالاً فرزندتان برای چرخش، غلتیدن، لگد زدن و مشت زدنش، به قدر کافی بزرگ شده!

### مهارت این هفته

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

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

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



## وضعیت بدن شما



### طرز ایستادن تان تغییر می کند

رحم تان در هفته ۱۸ بارداری تقریباً به ابعاد یک طالبی رسیده است و تقریباً ۳/۸ سانتی متر پایین تر از ناف تان قابل لمس است.

### درد کمر

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

### سوزش معده

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



## نکات بیشتر



**۱** گاهی در دوران بارداری، فشار خون کاهش می‌یابد. همیشه برای کمک به دفع سرگیجه، به آهستگی از حالت خوابیده یا نشسته به ایستادن، تغییر حالت بدهید. از ایستادن برای مدت طولانی خودداری کنید. اگر مجبور هستید بایستید برای کمک به برقراری جریان خون هر از چند گاهی پاهای تان را تکان دهید. بدن تان را خنک نگاه دارید و از حمام های گرم بپرهیزید. سعی کنید مدت طولانی گرسنه نمانید. لباس های آزاد و راحت بپوشید و از پوشیدن لباس های تنگ که جریان خون را کاهش می دهند، خودداری کنید.

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

## تغذیه بارداری



### راهکارهایی برای افراد گیاهخوار

یک خانم باردار فقط با خوردن سبزیجات نمی تواند زندگی کند، مگر این که در ترکیبات آن از پروتئین استفاده شود. در این بخش به شما خواهیم گفت چگونه پروتئین دریافت کنید بدون اینکه به رژیم گیاهخواری تان لطمه وارد شود. مادران گیاهخوار هم می توانند بچه هایی سالم پرورش دهند، چون می توانند بسیاری از مواد مغذی را از میوه ها و سبزیجات و غلات کامل دریافت کنند.

### ۱ پروتئین

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

### پروتئین های مناسب برای گیاهخواران

#### ■ حبوبات

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

#### ■ غلات سبوس دار

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





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

### ■ دانه‌ها و مغزها

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

### ■ سویا

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

### ■ ۲ کلسیم

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

### ■ ۳ آهن

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

#### ۴ ویتامین B۱۲



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

#### ۵ ویتامین D

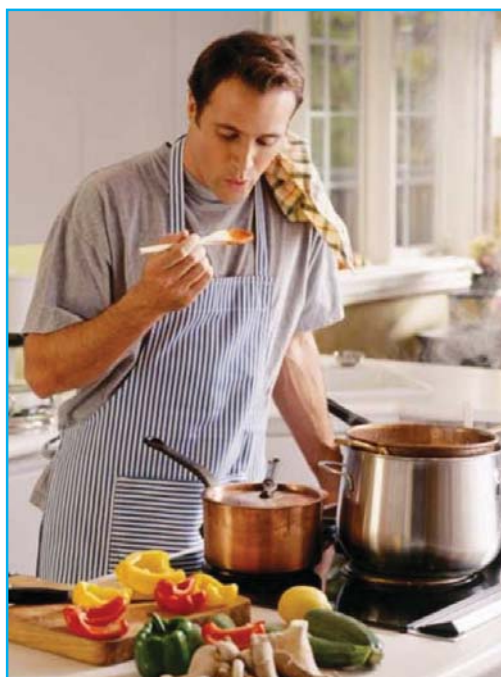


از آنجایی که بهترین منبع ویتامین D، شیر است، اگر از علاقه‌مندان به مصرف شیر نیستید، هر روز باید چند دقیقه‌ای در معرض نور خورشید باشید. نور خورشید به تولید ویتامین D در بدن کمک می‌کند. این ویتامین برای حفظ سلامت دندان‌ها و ساختار استخوان‌ها بسیار ضروری است.

### توصیه‌هایی برای پدران



#### آشپزی کردن در حین بارداری همسر



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

# هفته ۱۹

## وضعیت جنین



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

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

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



## این هفته اتفاق دیگری هم رخ می‌دهد

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

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

## وضعیت بدن شما



### گرفتگی پا

گرفتگی پاها، اسپاسم‌های دردناکی که بالا تا پایین ساق پاهای تان را در بر می‌گیرند، در سه ماهه دوم و سوم بسیار طبیعی هستند. گرچه این گرفتگی‌ها می‌تواند در طول روز رخ دهند ولی بیشتر هنگام شب متوجه آنها می‌شوید.

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

### یک راهکار سریع

پای تان را راست کنید و قوزک پا و انگشتان تان را به آرامی به عقب به سمت ساق پای تان برگردانید.



### حس کردن لگدهای بچه

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

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

### نکات بیشتر



- ۱ در طول سه ماهه‌ی دوم احتمال ابتلا به عفونت قارچی بیشتر از هر زمان دیگری است. در طول بارداری کنترل آن سخت است، پس، از پزشک تان راجع به درمان آن بپرسید.
- ۲ آب به اندازه هر ماده غذایی اهمیت دارد. آب دارای مزیت‌های زیادی برای شما و جنین است مثل ساخت سلول‌های جدید، رساندن مواد مغذی، سم زدایی و ... . آب معده را پر نگه می‌دارد، بنابراین تمایل کمتری به خوردن تنقلات نشان می‌دهید و به برطرف شدن یبوست نیز کمک می‌کند.
- ۳ یک نوشیدنی خوشمزه: انجیر خشک را اول خوب شسته، درون یک ظرف بریزید، درون ظرف را پر از آب کنید و به مدت یک شبانه روز آن را در یخچال قرار دهید. این عمل باعث می‌شود انجیرها نرم شوند و آب درون ظرف خاصیت و طعم انجیر را به خود بگیرد. این شربت خوشمزه برای تهوع و یبوست در دوران بارداری بسیار مفید است.



### تغذیه بارداری



#### درمان‌های گیاهی، مکمل‌ها و دمنوش‌های دوران بارداری

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

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

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

با اینکه روی ظرف تمام این محصولات عبارت (کاملاً گیاهی) درج شده و از فروشگاه معتبر خریداری کرده اید اما حقیقت این است که این موارد به شما آسیب می‌رساند به خصوص الان که در هفته ۱۹ بارداری هستید، با مصرف این داروها جنین هم از آنها مصرف خواهد کرد. عبارت کاملاً گیاهی یا طبیعی دلالت بر بی‌خطر بودن این محصولات نیست و نمی‌توان به فروشگاه‌ها اعتماد کرد. داروهای گیاهی بطور قطع، آزمایش و تایید نشده‌اند و تحت آزمایش‌های بالینی قرار نگرفته‌اند، به این معنی که ممکن است، ایمنی آن‌ها مجهول و نامشخص باشد. حتی داروی گیاهی که از دیگران شنیده اید برای بارداری مناسب است، ممکن است برای شما طی این ۹ ماه از هر جهت خطرناک باشد.

در حالت عادی برای مصرف این داروهای گیاهی باید احتیاط کرد و در زمان بارداری این احتیاط باید دوچندان شود. بهتر است هیچگونه داروی گیاهی مصرف نکنید حتی آنهایی که قبلاً آزادانه مصرف می‌کردید، مگر اینکه توسط پزشک تجویز شده باشند. اگر می‌خواهید طی بارداری مثل یک خانم طبیعی باشید درمان‌های طبیعی دیگری را انتخاب کنید که شامل موارد خوراکی نباشد مثل: ماساژدرمانی، طب سوزنی، مدیتیشن و ...

### دمنوش‌های گیاهی توصیه شده

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

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

### دمنوش‌های مفید در دوران بارداری

#### ■ دمنوش نعناع

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

#### ■ دمنوش بابونه و بهار نارنج

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





## توصیه هایی برای پدران

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

### مسافرت کوچک



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



# هفته ۲۰

## وضعیت جنین



## وضعیت بدن شما



### رشد مو و ناخن

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

### اشتهای شما برمی‌گردد

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

### آجیل در بارداری (مغزها)

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



### شکم تان سنگین‌تر شده است

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

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



پیش از بارداری

## نکته

آجیل و مغزها ماده غذایی بسیار مقوی و تطبیق پذیرند، با هر چیزی می‌توانید آنها را ترکیب کنید: سالاد، پاستا، گوشت و غذاهای پخته شده. می‌توانید با همه این مغزهای مفید و خوشمزه، یک غذای کاملاً ایرانی به اسم آجیل پلو درست کنید. در اینجا یکی از مواد غذایی را که خوردنش در ۳ ماهه دوم بارداری بسیار مفید است به شما معرفی می‌کنیم، بادام است، هر آنچه قرصهای مکمل اسیدفولیک برای پیشگیری از بروز نواقص نوزادی به شما می‌دهند، بادام به طور طبیعی در خود دارد.

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

## نکات بیشتر



- ۱ اولین بارداری تان است؟ به زودی شروع به حس کردن اولین حرکات فرزندتان می‌کنید. آگاه باشید: ممکن است تصور کنید این حرکات ریز، پروانه هستند، گازند یا شاید هم بنظر تان بیاید که غرغر کردن شکم تان است!
- ۲ اگر نمی‌خواهید فهمیدن جنسیت بچه تا روز تولدش طول بکشد، الآن وقتش است که دکتر یا متخصص سونوگرافی تان این خبر را به شما بدهد.
- ۳ در زمان پیاده‌روی روزانه خود چند قطره آب لیمو ترش تازه و یک قاشق مربا خوری عسل را در بطری آب معدنی همراه خودتان، بریزید. آلبیمو و آب نارنج تازه، حاوی ویتامین C فراوان هستند و جذب آهن را افزایش می‌دهند.

## تغذیه بارداری



## نفخ و گاز معده در بارداری

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

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

## دلایل ایجاد این حالت ها چیست؟

به محض اینکه آزمایش بارداری تان مثبت می‌شود به نظر می‌رسد که شلوار جین تان تنگ شده است، شما باید از هورمون پروژسترون برای این حالت پف قدرتان باشید.

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



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

### آنچه لازم است بدانید

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

### راه حل هایی برای رفع این مشکلات

#### ۱ آب بنوشید

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



#### ۲ غذاهای فیبردار مصرف کنید

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

#### ۳ وعده های غذایی کوچکتر میل کنید

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

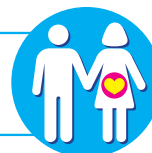
#### ۴ به آرامی غذا بخورید

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

#### ۵ سعی کنید آرامش داشته باشید

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





## توصیه هایی برای پدران

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

### به خرید بروید

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

### خرید مواد غذایی

بردن همسرتان به مراکز خرید ممکن است کار خوبی باشد زیرا که او می تواند مواد غذایی مورد نیاز خود را انتخاب کند و شما نیز در حمل کیسه های خرید به او کمک می کنید. همسرتان از این که او را مجبور نکرده اید که کیسه های سنگین خرید را کشان کشان تا خانه بیاورد، قدردان شما خواهد بود.



# هفته ۲۱

این را هم به یاد داشته باشید

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

## وضعیت جنین



### بچه حرکت می‌کند و می‌خوابد

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

### جوانه‌های چشایی بچه رشد می‌کنند

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

## وضعیت بدن شما



### ترک‌های پوست

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

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



## اضطراب را کاهش دهید

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

## نکات بیشتر



- ۱ شما باید ورزش کنید، ورزش های سبک، مثل شنا، یوگا یا پیاده روی. به لطف ریلکسین که لیگامنت های تان را شل می کند، الان بیشتر در معرض آسیب هستید.
- ۲ رسما باید مراقب برخوردها با شکم تان باشید! بیشتر مردمی که شما را می بینید می فهمند که شکم بزرگ تان بخاطر پرخوری نیست.
- ۳ چون بدن تان حدود ۵۰ درصد بیش از زمان قبل از بچه دار شدن، خون و مایعات دارد، ممکن است پاهای تان ورم کند. پس، در طول روز حتما نشستن و برخاستن را در برنامه داشته باشید.

## تغذیه بارداری



### مصرف مکمل آهن در دوران بارداری

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

### این نیاز ناگهانی برای خونرسانی به چه علت است؟

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



## چهار پیشنهاد به منظور جلوگیری از کم خونی

### ۱ در دوران بارداری مکمل آهن مصرف کنید

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

### ۲ اسفناج مصرف کنید



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

### ۳ میزان کافئین را کاهش دهید

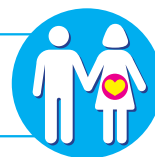


کافئین ممکن است شما را سر حال کند اما اثرات آهن را تخریب می کند. اگر استیک غنی از آهن را با نوشابه میل کنید، مقدار آهنی که باید جذب بدن تان شود را کاهش می دهید (علاوه بر این بهتر است مصرف کافئین را طی حاملگی کنار بگذارید).

### ۴ ویتامین C را در برنامه خود داشته باشید

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

## توصیه هایی برای پدران



### اولین لگدهای نوزاد

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



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

این سوال مطرح می شود که شما بعنوان شوهر چه زمانی می توانید این لگدها را احساس کنید؟ این حرکات در حال حاضر و تا چند هفته آینده به اندازه کافی قوی نیستند که از بیرون توسط شما حس شوند اما این انتظار کشیدن ارزشش را دارد.

# هفته ۲۲

## وضعیت جنین



### بچه، مژه و ابرو دارد

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

ابروها و مژه‌های عروسک کوچک‌تان هم به خوبی شکل گرفته‌اند، حتی موی بیشتری هم روی سر کوچک و بامزه‌اش در حال جوانه زدن است. احتمالاً اگر می‌توانستید کوچولوی‌تان را از نزدیک و بصورت رنگی ببینید، شگفت زده می‌شدید! مو در این مرحله از رشد جنینی هیچ پیگمنتی ندارد، یعنی سفید روشن است.



## توانایی‌های گرفتن با دست

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

## وضعیت بدن شما



### رشد پا

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





## نتیجه



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

## نکات بیشتر



- ۱ | رحم تان تمرین زایمان می‌کند؟ اگر در شکم تان احساس فشاری غیر طبیعی و بدون درد داشتید. این‌ها برکستون هیک‌ها (Braxton Hicks) هستند که خطرناک نیستند و نشان می‌دهند تمرین‌های اولیه‌ی زایمان آغاز شده است.
- ۲ | در خطر زایمان زودرس هستید؟ دکتر ممکن است فیبرونکتین جنینی را آزمایش کند، پروتئینی که به کیسه آمنیوتیک رحم می‌چسبد. اگر این خطر هست، احتمالاً دارو می‌گیرید تا از مشکلات پیشگیری شود.
- ۳ | اگر گرفتگی‌های ناگهانی پا یا بی‌قرار دارید، ممکن است دچار کمبود پتاسیم شده باشید. غذاهای غنی از پتاسیم مثل لوبیا سفید، ماست و موز به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

## تغذیه بارداری



## افزایش بیش از حد وزن در بارداری

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

برخی از خطرات این وضعیت شامل موارد زیر است:

## ■ افزایش ناراحتی

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

## ■ فشارخون بالا

داشتن فشارخون بالا در سه ماهه دوم بارداری در زمان زایمان منجر به مشکلاتی می‌شود.

## ■ پره اکلامپسی (فشار خون بالا)

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



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

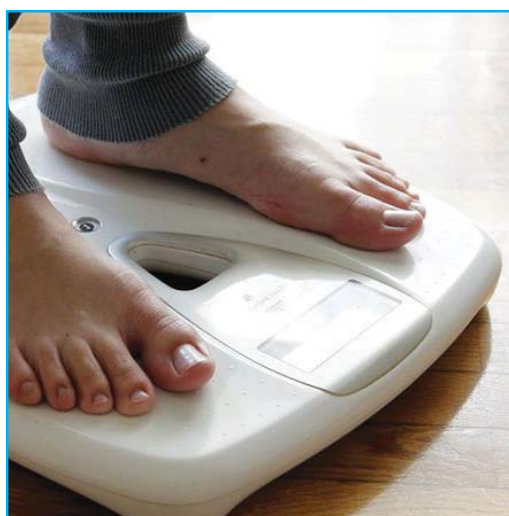
### ■ دیابت بارداری

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

### ■ بزرگ بودن جنین

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

### ■ زایمان زودرس



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

### ■ چاقی و مشکلات همیشگی مربوط به سلامتی

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

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

### ■ قرار گرفتن در مسیر صحیح

در این زمینه با پزشک و متخصص تغذیه خود همکاری کنید و طبق برنامه غذا بخورید. چند راه‌حل کوچک برای این کار پیشنهاد می‌دهیم:

### ■ غذاهای بدون کالری را قطع کنید

تاکید بر مواد غذایی بدون کالری است، چون شما هنوز به غذاهایی با کالری مناسب برای تغذیه بچه احتیاج دارید. وزن کم کردن ایده خوبی نیست مخصوصاً که باردار هم باشید، اصلاً خوب نیست اما می‌توانید میزان افزایش وزن را کمتر کنید. خوراکی‌های ساده، مغزی و کم کالری می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

### ■ بدن خود را غنی از مواد مغذی کنید

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

مقدار غذایی که در رژیم برای شما در نظر گرفته شده کم تر از چیزی باشد که فکر می کنید.

### ■ روی مواد غذایی موثر تمرکز کنید

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

### ■ چربی های سالم مصرف کنید

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

### ■ سس سالاد

مواد لازم:

دو قاشق غذاخوری ماست چکیده، پنچ قاشق غذاخوری ماست معمولی، پودر سیر یا سیر رنده شده، فلفل سیاه، نمک، پودر نعنا یا پونه خشک، نصف قاشق چایبی خوری شکر، آب یک لیموترش بزرگ. همه این مواد را با هم مخلوط کنید تا یک دست شوند و حالا این سس طبیعی و سالم را بریزید روی سالاد و از خوردن آن لذت ببرید!



### پدر شدن

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

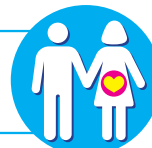
۱ درباره ی بارداری و نوزادان زیاد مطالعه کنید. دانایی یک قدرت است.

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

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

در نهایت با این طرز فکر آرام شوید که ناپرده رنج، گنج میسر نمی شود.

### توصیه هایی برای پدران



# هفته ۲۳

## وضعیت جنین



### افزایش وزن جنین

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

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

می‌توانید صدای ضربان قلب بچه را با یک گوشی طبی بشنوید

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

## وضعیت بدن شما



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

### لک شدن پوست

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

خط تیره یا لینه آ نیگرا علامتی شایع از بارداری است (بیشتر در زنانی که پوست تیره دارند جلب توجه می‌کند). لینه آ نیگرا که از ناف تا ناحیه لگن رد می‌شود، توسط همان هورمون‌های بارداری ایجاد شده که تمام تغییر رنگ‌های پوستی که می‌بینید را سبب می‌شوند. مثل سایه تیره تر دور نوک پستان‌های تان و کک و مک‌های عمقی تر روی بازوها و پاهای تان، بعضی خانم‌ها (باز هم، بیشتر بین آنهایی که پوست تیره تر دارند شایع است) تغییر رنگ در پوست صورت‌شان هم

