بارداری و تغییر وضعیت جنین
از هفته سوم تا چهلم
کاری از: گروه نویسندگان chaharfasl.net

سلام

هدف از گردآوری این کتاب کمک به مادرانی ست تا آسان تر به منابعی غنی از اطلاعات ضروری در دوران بارداری دست پیدا کنند.

همچنین مادران گرامی می توانند جهت تبادل نظر با یکدیگر و مطالعه نظرات سایرین، به وبسایت ما مراجعه نموده و با جستجوی هفته مربوطه به صفحه مورد نظر دسترسی داشته باشند.

روزهای خوب و شادی را برای شما آرزومندیم...

فهرست:

هفته سوم بارداری ۱

هفته چهارم بارداری ۸

هفته پنجم بارداری ۱۷

هفته ششم بارداری ۲٤

هفته هفتم بارداری ۳۱

هفته هشتم بارداری ۳۹

هفته نهم بارداری ٤٦

هفته دهم بارداری ٥۳

هفته یازدهم بارداری ٦۱

هفته دوازدهم بارداری ٦۸

هفته سیزدهم بارداری ۷٥

هفته چهاردهم بارداری ۸۲

هفته پانزدهم بارداری ۹۰

هفته شانزدهم بارداری ۹۸

هفته هفدهم بارداری ۱۰٦

هفته هجدهم بارداری ۱۱۵
هفته نوزدهم بارداری ۱۲۳
هفته بیستم بارداری ۱۳۱
هفته بیست و یکم بارداری ۱۳۸
هفته بیست و دوم بارداری ۱٤۷
هفته بیست و سوم بارداری ۱٥٤
هفته بیست و چهارم بارداری ۱٦۲
هفته بیست و پنجم بارداری ۱۷۱
هفته بیست و ششم بارداری ۱۷۸
هفته بیست و هفتم بارداری ۱۸٦
هفته بیست و هشتم بارداری ۱۹٤
هفته بیست و نهم بارداری ۲۰۱
هفته سی ام بارداری ۲۱۰
هفته سی و یکم بارداری ۲۱۷
هفته سی و دوم بارداری ۲۲٥
هفته سی و سوم بارداری ۲۳۳
هفته سی و چهارم بارداری ۲٤۱
هفته سی و پنجم بارداری ۲٤۸
هفته سی و ششم بارداری ۲٥٥

هفته سی و هفتم بارداری ۲۶۲

هفته سی و هشتم بارداری ۲۶۹

هفته سی و نهم بارداری ۲۷۶

هفته چهلم بارداری ۲۸٤

هفته سوم بارداری

تشکیل جنین

در هفته سوم است که لقاح صورت می گیرد. و حتی اگر باردار باشید در این هفته، به‌طور قطعی مشخص نمی شود.اگر باردار باشید اتفاق خارق‌العاده‌ای درون بدن شما در حال رخ‌دادن است.به این صورت که یک اسپرم، وارد بدن زن شده است و در آنجا دیواره خارجی تخمک را شکافته، به درون آن راه‌یافته و آن را بارور کرده است. که به این عمل لقاح می گویند. چند روز بعد از لقاح، تخمک بارورشده در جداره داخل رحم لانه گزینی کرده و رشد خود را در همان محل شروع می کند. تخمک لقاح یافته هنوز متشکل از چندصد سلول است که به سرعت در حال تکثیر شدن هستند. این توده سلولی در هفته ۳ بارداری، بلاستوسیت نام دارد.

بلاستوسیت در حال لانه گزینی و یا جای گیری در دیواره رحم است. جایی که بلاستوسیت در آنجا لانه گزینی می کند، جایی است که بعدها جفت در آنجا تشکیل شده و به آن می‌چسبد و در واقع محل اتصال جفت و رحم است که عامل تبادل مواد بین جنین و مادرخواهد بود.قسمتی از توده سلولی هم تبدیل به جفت می شود، جفت عامل ترشح هورمون بارداری (HCG) است، که این ماده به تخمدان‌فرمان می‌دهد تا تخمک جدیدی آزاد نکنند و از ریزش و خونریزی جداره رحم با تحریک افزایش ترشح هورمون‌های استروژن و پروژسترون، جلوگیری می‌کند. در واقع این هورمون همان ماده‌ای است که در تست بارداری شما نشان داده شده و مثبت می شود.

سیستم گردش خونی مادر که به صورت تونل‌های میکروسکوپی، جنین را به عروق خونیِ دیواره رحم شما متصل و مرتبط کرده اکسیژن و مواد غذایی را به جنین می رسانند. و همین طور جنین از همین راه مواد زائد را نیز دفع می‌کند. زیرا جفت هنوز به طور کامل تشکیل نشده و توانایی لازم برای انجام تبادلات را پیدا نکرده است، جفت در پایان هفته چهارم تکمیل می شود.مایع آمنیوتیک نیز از حدود ۲۱ روزگی جنین، که انتهای هفته سوم بارداری، می شود در اطراف توده سلولی شروع به جمع شدن می‌کند و یک حفره پر از مایع را که بعدها کیسه آب خواهد شد به وجود می‌آورد. در طول هفته‌ها و ماه‌های آینده، این مایع مانند بالشتکی است که جنین را در برگرفته و از او محافظت می‌کند.

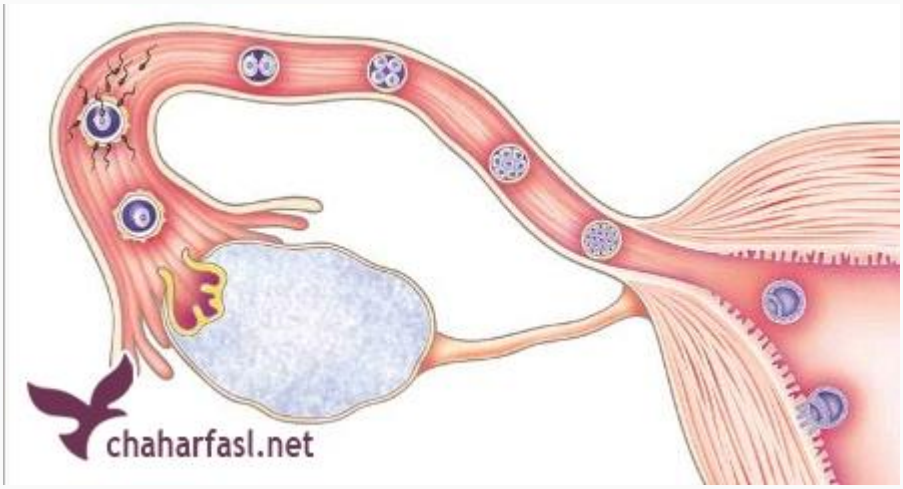
جالب است بدانید از همان لحظه لقاح ویژگی‌های ژنتیکی فرزندتان از جمله رنگ چشم، رنگ مو، پوست و حتی جنسیت صورت گرفته است. اما تشخیص آن توسط سونوگرافی در هفته ۱۶ تا ۲۹ ممکن است. جنین در این هفته قد و وزنی ندارد.

وضعیت خانم باردار در هفته سوم بارداری

-لکه بینی :ممکن است در برخی خانم های باردار لکه بینی هفته سوم یا چهارم، که لکه بینیِ لانه گزینی، نام دارد رخ بدهد که علت آن به دلیل فرو رفتن تخم بارورشده در دیواره پرخون داخل رحم است. جایی که اگر لقاح اتفاق نمی‌افتاد، فروریخته و خونریزی قاعدگی را در شما به وجود می‌آورد. این پدیده احتمال زیاد از هفته دوم بارداری، یعنی حدود ۶ روز بعد از که آنکه تخمک بارور شده، آغازشده است، اما با اطمینان تاریخ دقیق آن را نمیتوان گفت.

-ترشحات واژن :در برخی از خانم ها ناراحتی‌ها و افزایش ترش واژن در طی تخمک‌گذاری رخ می دهد. در تخمک‌گذاری تخمدان‌ها یک تخمک آزاد می‌کنند که از طریق لوله‌های فالوپی به سمت رحم حرکت می‌کند. ترشحات واژن به این دلیل می‌افتد که تغییرات هورمون بارداری می‌تواند واژن را تحریک کند تا ترشحات بیشتری داشته باشد که در اوایل بارداری معمولا غلیظ، سفید یا شیری رنگ و روشن است. بهتر است بدانید، ترشح واژینال بارداری با عفونت ارتباطی ندارد مخصوصا اگر بوی بدی نداشته

باشد. بیشتر خانم‌ها نمی‌دانند که ترشحات واژینال در هفته سوم بارداری می‌تواند علامت و نشانه بارداری باشد. البته این اتفاق برای همه خانم ها نمی افتد.

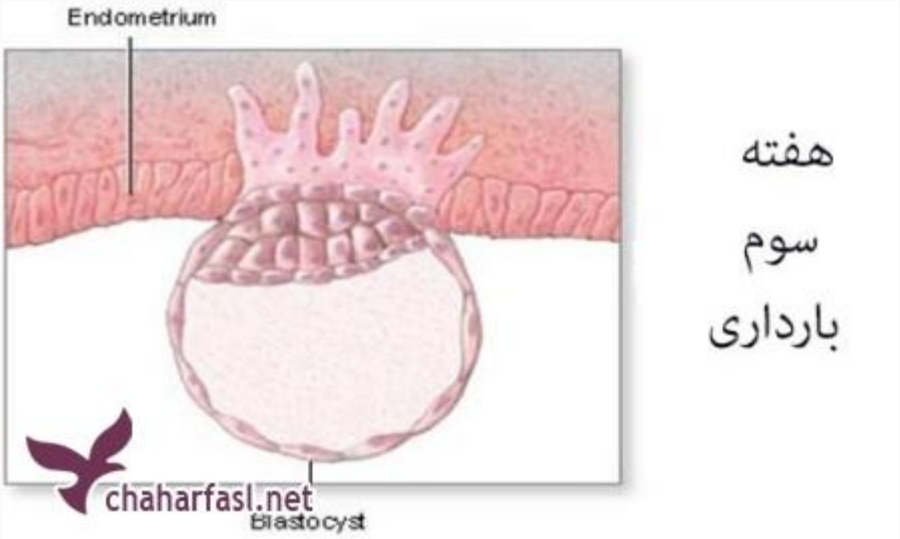


چه بخوریم و چقدر اضافه وزن در هفته سوم طبیعی است.

متخصصان تغذیه به برخی از خانم ها توصیه می‌کنند که در سه ماهه اول بارداری یک کیلو و نیم تا ۳ کیلوگرم اضافه وزن داشته باشند. اما اگر قبل از بارداری وزنی طبیعی داشته اید بین ۰ تا یک کیلوگرم اضافه وزن برای شما بسیار خوب است. در این هفته لازم نیست به جای دو نفر غذا بخورید. اصلا نباید مصرف کالری روزانه‌تان را تغییر دهید این کار از هفته ۱۴ بارداری به بعد صورت می گیرد. که در آن موقع شما می‌توانید ۳۰۰ کالری افزایش داشته باشید. فقط کافی است اسید فولیک استفاده کرده و یک رژیم غذایی سالم و عاری از فست فودها داشته باشید. و به اندازه کافی آب بنوشید.

در طول روز سه وعده پروتئین بخورید، مرغ و گوشت گاو باید حدود ۱۰۰ گرم باشند. می توانید انواع توت‌ها را خشک کرده همراه غلات مصرف کنید تا ترکیب غنی از آهن و ویتامین داشته

باشید که باعث جذب آهن شود. و حتما به اندازه کافی کلسیم مصرف کنید، به این صورت که روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم از لبنیات مانند ماست و پنیر که حتما پاستوریزه باشند مصرف کنید.



علائم مهم هفته سوم بارداری

تغییر هورمون با شروع بارداری باعث تغییراتی در همه خانم ها به نوع های مختلف می شود مثلا ممکن است در همین هفته احساس کنید که دلتان غذاهای خاصی را می‌خواهد و در عین حال از خوردن برخی غذا های دیگر تنفر داشته باشید. همچنین این تغییر هورمون ممکن است روی خلق و خوی شما تاثیر بگذارند بنابراین اگر شما احساس خستگی می‌کنید و زیاد می خوابید و حتی غمگین هستید، زیاد نگران نشوید. البته تمام اینها ممکن است علایم بارداری نباشد، هرگونه علامت بارداری در این زمان بسیار شبیه علائم قاعدگی است مانند درد شکم، سنگینی سینه‌ها و تغییرات خلق و خوست و ممکن است احساس کنید که باردار هستید. فقط آزمایش بارداری شما را به قطعیت می رساند. حتی بی بی

چک نیز گاهی ممکن است شما را به اشتباه بیندازد. شایعترین علامت بارداریقطع شدن قاعدگی است که احتمالا تا پایان هفته بعد مشخص می‌شود.

در این دوره ممکن است حس بویایی‌تان نسبت به قبل قوی تر بشود که به دلیل افزایش هورمون استروژن است.

کارهایی که در هفته سوم بارداری بهتر است انجام دهید

-داشتن تحرک به شما انرژی می‌دهد و به شما کمک می‌کند وزنتان را متعادل نگه‌دارید، و خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش می‌دهد. همچنین آرام تر شده و حال شما را بهتر می کند بنابراین با تجویز پزشک ورزش‌های مناسب بارداری را انجام دهید.

سعی کنید حتما زمان قاعدگی‌تان را یک جا یادداشت کنید و اگر از زمان رابطه جنسی‌تان با خبر هستید آن را یادداشت کنید.

-در این زمان که مشکلاتتان زیاد نشده و هنوز فکرتان مشغول نیست کمی درباره ماه‌های بارداری مطالعه کنید.

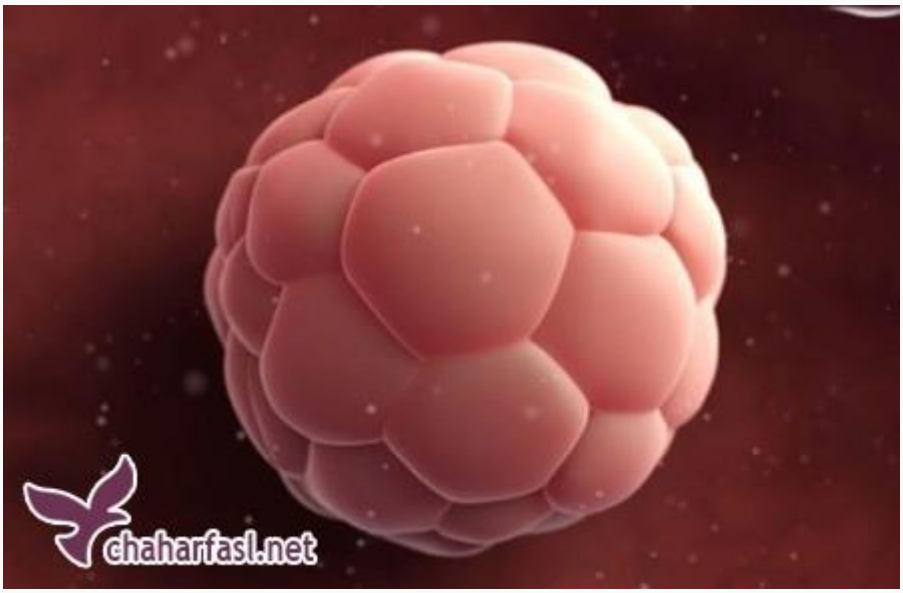
-حتما اگر دندان‌هایتان مشکل دارد به دندانپزک مراجعه کنید. در طول بارداری باید مراقب سلامت دندان ها باشید و چند بار به دندانپزشک مراجعه کنید بهتر است در ملاقات با دندانپزشک به او بگویید که احتمال دارد باردار باشید.

توصیه معنوی در هفته سوم بارداری

از آنجایی که در ۴ هفته اول زندگی جنین، قلب او تشکیل می شود. سعی کنید همیشه با وضو باشید، مخصوصا در هنگام غذا خوردن، پیشنهاد می کنیم صبح‌ها کمی سیب شیرین بخورید. و روزهای پنجشنبه و جمعه سوره "یس" و "الصافات" بخوانید.

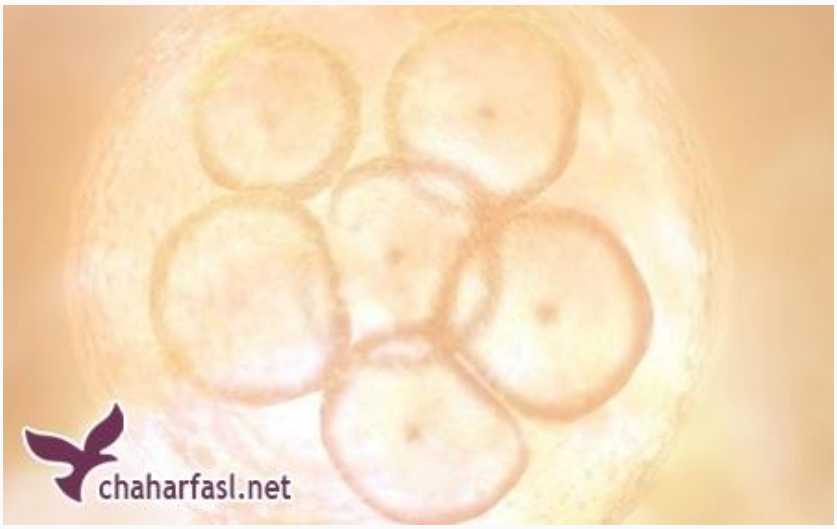
هفته چهارم بارداری

این امکان بسیار وجود دارد که هنوز هم از بارداریتان خبر نداشته باشید. به خاطر اینکه به هیچ نشانه بارزی که به طور یقین شما را مطمئن کند که باردارید نرسیده‌اید، حتی هنوز هم تست حاملگی نداده‌اید که مطمئن شوید. اما واقعیت این است که شما در این هفته باردارید و در حال تجربه شیرین مادر شدن هستید. کم کم باید روی بدنتان تمرکز بیشتری داشته باشید تا متوجه تغییرات هرچند کوچک بشوید. زیرا خبرهای خوبی در راه است. مهمترین مسئله در این هفته این است که باید زمان قاعدگی قبلی‌تان را به خاطر بیاوردید.



تشکیل جنین

با هفته چهارم بارداری دوره رویانی در جنین آغاز می شود. این را بدانید جنین از هفته چهارم تا ۱۰ هفته آینده، یعنی هفته چهاردهم، نسبت به عوامل زیان‌آور بسیار آسیب‌پذیر است، زیرا تقریبا تمام دستگاه‌های بدن جنین شما تکامل‌یافته و شروع به فعالیت می‌کند.



جنین در هفته چهارم بارداری دارای قد،۰,۱۳ سانتی متر و وزن ۰,۱۱ گرم است و از دو لایه خارجی (اپی بلاست) و داخلی (هایپوبلاست) تشکیل شده که این دو بعدها اعضا و دستگاه‌های بدن جنین را می‌سازند. جفت ابتدایی نیز از دولایه تشکیل شده که در حال ایجاد کردن تونل‌های بسیار ظریف و فضاهایی در دیواره رحم است تا در آینده نه چندان دور بتواند اکسیژن و مواد غذایی لازم را برای جنین تامین کرده و مواد زائد را دفع کند، این سیستم در اواخر هفته چهارم بارداری شروع به کار خواهد کرد.

گلبول‌های قرمز برای انتقال اکسیژن را به تمام بدن کوچک جنین در حال ساخته‌شدن هستند. همچنین کیسه آب که حاوی مایع آمنیوتیک است جنین را در برگرفته تا او را از آسیب محافظت کند.

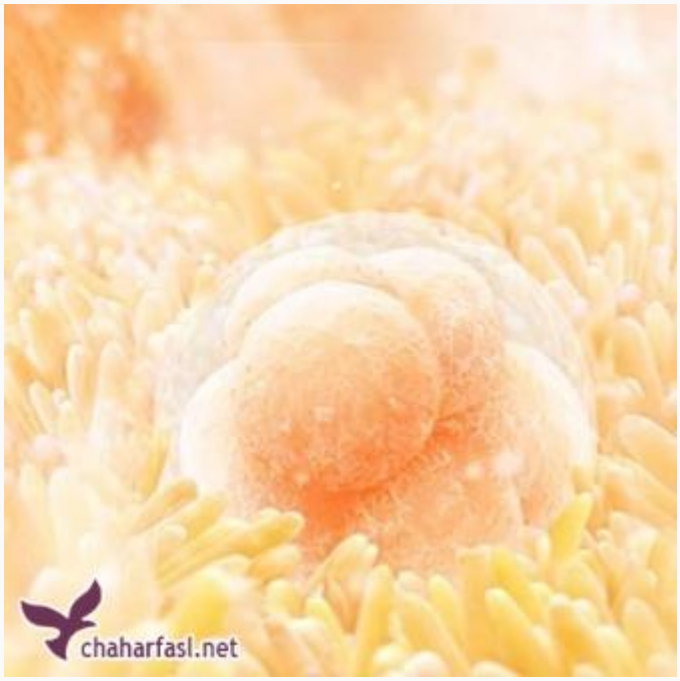
وضعیت خانم باردار در هفته چهارم

در این هفته برای تست بارداری عجله نکنید زیرا تست بارداری خانگی نیاز به مشخص بودن سطح اصلی HCG دارد و آن هنگام که لقاح با موفقیت انجام شود هورمون HCG به تدریج بیشتر می‌شود. بهتر است بدانید دراین تست احتمال خطا یعنی مثبت شدن یا منفی شدن کاذب وجود دارد. بهتر است این آزمایش HCG را یک هفته تا ۱۰ روز پس از تاخیر در قاعدگی انجام دهید که معمولا میزان آن در هفته‌های ۸ تا ۱۱ به حداکثر رسیده و در ادامه کاهش پیدا می‌کند. تا علامت را مشخص و واضحی به شما نشان دهد. از آنجایی که تست خون در آزمایشگاه مطمئن‌ترین راه برای تایید بارداری است.

بنابراین اگر بعر از آنکه تست خانگی شما مثبت بود و یا حتی نبود و یا مشکوک به بارداری بودید برای اطمینان بهتر است به آزمایشگاه مراجعه کنید. بعد از انجام تست، اگر تست شما مثبت باشد حتما با

پزشک خود تماس بگیرید یا اگر هنوز پزشکی را انتخاب نکرده اید سریع اقدام کرده و یک قرار ملاقات برای اولین جلسه مراقبت‌های بارداری با او بگذارید. اگر پزشک به تشخیص خودش اولین قرار شما تا چند هفته دیگر به تعویق انداخت. نگران نشوید و در این مدت تا حد امکان از دارویی استفاده نکنید. حتما اگر تا به الان مصرف اسید فولیک را شروع نکرده اید، روزانه میل کنید. زیرا چند هفته آینده دوران حساس تکامل جنین شما خواهد بود. و جفت ابتدایی می‌تواند آنچه را که در خون شما هست را به بدن جنین برساند. بنابراین مراقب مصرف داروها، خوراکی‌ها باشید. اما در صورتی که تست حاملگیتان منفی بود و همچنان قاعده نشدید تا هفته پنجم صبر کنید. در بسیاری موارد آزمایش‌های ادرار حساسیت لازم برای تشخیص حاملگی در هفته چهارم ندارند.

چگونگی استفاده از تست حاملگی خانگی



از آنجایی که تست بارداری خانگی از طریق ادرار است بهترین زمان استفاده از آن صبح بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب است، در این زمان نتیجه آن دقیق‌تر خواهد بود، زیرا ادرار در این زمان غلیظ‌تر است. به طور کلی بیشتر این تست‌ها را با یک هفته بعد از تاخیر در قاعدگی استفاده می‌کنند. بنابراین بعد از روز اول تاخیر در بارداری حداقل یک هفته صبر کنید و بعد تست را انجام دهید.

دقت این تست ها حدود ۹۷ درصد گزارش شده است. و تست خونی بسیار دقیق تر است، اما به هر حال در مواردی احتمال خطا در هر دو تست وجود دارد.

در هفته چهارم بارداری چه غذا هایی بخوریم؟

کلسیم :از آنجایی که بدن شما به مقدار کافی کلسیم برای رشد و تکامل جنین نیاز دارد. و اگر کلسیم کافی در رژیم غذایی نباشد، آن را از استخوان‌هایتان می‌گیرد که باعث تضعیف یا پوکی استخوان در آینده می‌شود. بنابراین تا می توانید کلسیم مصرف کنید، کلسیم یکی از عناصر اصلی استخوان‌سازی و تشکیل دندان‌هاست، همچنین در تکامل سیستم گردش‌خون، سیستم عصبی و ماهیچه‌های نوزاد تاثیر زیادی دارد. لبنیات بهترین منبع کلسیم می باشد. سعی کنید روزانه سه وعده از مواد لبنی مانند شیر کم‌چرب یا بدون چربی یا ماست استفاده کنید.

پرهیز از دخانیات :از آنجایی که استعمال هرگونه دخانیات در دوران بارداری خطر بسیار زیادی برای جنین دارد و باعث عدم اکسیژن‌رسانی به جنین در حال رشد و بروز ناهنجاری‌های پیشرفته، زایمان زودرس، سقط‌جنین و کمبود وزن نوزاد می‌شود. حتی اگر همسرتان یا یکی از اعضای نزدیک خانواده

سیگار می‌کشند حتما از آن‌ها بخواهید دور از شما و بهتر آنکه در فضای بیرون خانه، سیگار بکشند. زیرا تحقیقات نشان می دهد که دود سیگار شخص دیگر نیز می‌تواند بر روی جنین اثر بگذارد.

علائم مهم در هفته چهارم بارداری

-زودتر از آنچه که فکر میکند ممکن است تهوع حاملگی یا ویار به سراغ شما بیاید. برای کمتر شدن این مشکل پیشنهاد می کنیم همیشه چند بیسکویت خشک یا کراکر به همراه داشته باشید، همچنین آب‌نبات‌های لیمویی یا آنتی‌اسیدهای جویدنی بعد از هر حمله استفراغ کمک‌کننده مناسب است. برای تغییر ذائقه خود می توانید از آدامس‌های طعم دار نعناع و زنجبیل خشک‌شده نیز کمک بگیرید. اگر بیرون یا مهمانی می روید بهتر است تعدادی از مواد فوق را همراه با یک پاکت یا کیسه نایلون برای استفراغ و تعدادی دستمال خشک یا مرطوب برای پاک کردن دهان در کیف، ماشین، داشته باشید.

-تغییر خلق و خوی: اگر در چند ماهه اول بارداری خلق و خوی شما تغییر کرد، چندان تعجب نکنید زیرا تغییر هورمون‌ها بر روی احساساتتان اثر زیادی می‌گذارد. همچنین ممکن است در طول روز احساس خستگی و عصبانیت بکنید. داشتن استرس و اضطراب در این دوران امری طبیعی است ولی از آنجایی که این اضطراب ها برای جنین ضرر دارد حتما برای کاهش آن با همسر و یا یک نفر از اعضای خانواده صحبت کنید.

ویا یکی از دلایل استرس ها ناآگاهی در رابطه با دوران بارداری و زایمان است پس حتما مطالعاتی در این مورد داشته باشید تا از استرس خود بکاید.

چه کارهایی در هفته چهارم بارداری انجام دهیم؟

-مراقبت از موها: این کار در طول دوران بارداری بسیار ضروری می باشد، برای این کار هفته ای ۲ تا ۳ بار موهای خود را شستشو دهید. و ازرنگ کردن مو در سه ماهه اول خودداری کنید، همچنین اگر

مایل به رنگ کردن بعد از سه ماهه اول هستید توجه داشته باشید که از رنگ‌های فاقد آمونیاک استفاده کنید. البته تا جایی که می توانید رنگ نشود بهتر است.

-دوش گرفتن خانم باردار را سرحال می کند البته این را فراموش نکنید که حمام باید کوتاه باشد و برای دوش گرفتن از آبی استفاده کنید که درجه حرارت آن بین ۲۹ الی ۳۲ درجه سانتی‌گراد است، زیرا افزایش دمای بدن مادر برای جنین مضر است. و در هنگام حمام کردن، حمام پر بخار نشود و از دمپایی‌هایی که ممکن است سر بخوری استفاده نکنید.

-در استفاده از ماکرویو دقت کنید زیرا استفاده مادر از دستگاه ماکرویو به دلیل داشتن امواج ممکن است برای جنین خطرساز باشد. بنابراین بهتر آن است مخصوصا در ماه‌های اولیه بارداری از دستگاه ماکرویو استفاده نشود.

-کم کم زمان آن رسیده که همسرتان را از بارداری خود مطلع کنید، تا بتواند همراهتان باشد.

توصیه‌های معنوی هفته چهارم بارداری

-از تمامی گناهان دوری بکنید.

-تا جایی که می توانید مستحبات را انجام دهید.

-نمازهای یومیه را در اول وقت به‌جا آورید و قبل از نماز حتما اذان و اقامه بگویید و در هنگام گفتن اذان دستتان را روی شکم بگذارید.

-هرروز بر دو عدد خرما سوره "قدر" خوانده، ناشتا بخورید. از آنجایی که در خرما سیزده ماده حیاتی و پنج نوع ویتامین وجود دارد و کلسیم موجود در خرما باعث استحکام دندان شده و فسفر آن نیز از عناصر تشکیل‌دهنده مغز و مانع ضعف اعصاب و خستگی می شود. همچنین پتاسیم موجود در خرما از ابتلا به زخم معده جلوگیری می‌کند. بنابراین بسیار برای مادر و جنین مفید است.

هفته پنجم بارداری

چگونگی تغییر جنین

در هفته پنجم بارداری، او تنها به‌اندازه یک‌دانه کنجد هست، و به سرعت در داخل رحم در حال رشد کردن است و بیشتر از اینکه شبیه انسان باشد شبیه به یک بچه قورباغه است. اکنون او از سه لایه تشکیل شده است (اکتودرم ، مزدورم و اندودرم) که بعدا اندام‌ها و بافت‌های بدن او را تشکیل می‌دهند. همچنین در این هفته اندام‌های بزرگ بدن مانند کلیه‌ها و کبد در حال تشکیل هستند.

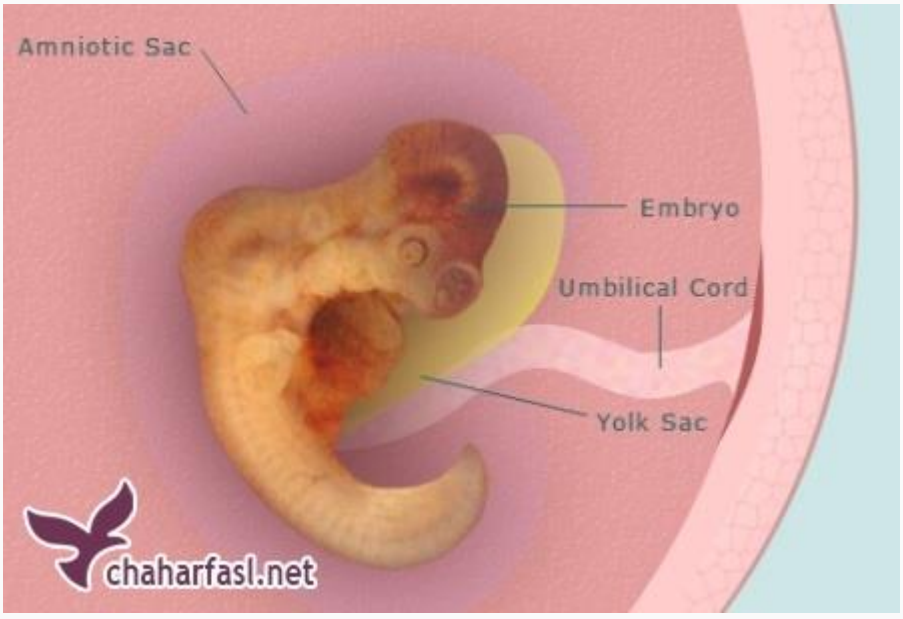
اکتودرم :مجرای عصبی در ابتدای مسیر رشد قرار دارد. این لوله عصبی، که بعدا مغز، نخاع، اعصاب و ستون فقرات را به وجود خواهد آورد، در لایه بالایی که اکتودرم نامیده می‌شود، رشد می‌کند. همچنین،

در این لایه، پوست، مو، ناخن‌ها، غده‌های سینه، غده‌های عرق و همچنین مینای دندان را تشکیل خواهد داد.

مزودرم :در این لایه قلب و سیستم گردش خون شکل می گیرد. همچنین حفره‌های قلب در هفته ۵ بارداری شکل می‌گیرند و قلب او شروع به تپش و پمپ کردن خون خواهد کرد. مزودرم ماهیچه‌ها، غضروف‌ها، استخوان و بافت‌های زیرپوستی او را نیز شکل خواهد داد.

اندودرم :ریه‌ها، روده‌ها، سیستم اولیه ادراری، و همچنین تیروئید، کبد و لوزالمعده توسط لایه سوم یا اندودرم تشکیل خواهند شد. و در هم اکنون جفت اولیه و بندناف، که مواد غذایی و اکسیژن را به کودک شما می‌رسانند و مواد زاید را دفع می کنند در حال فعالیت هستند.

تغییرات خانم باردار در هفته پنجم بارداری چگونه است؟



حالت تهوع و استفراغ :که بیشتر در هنگام صبح رخ می دهد دامن گیر اکثر خانم های باردار است، درد سینه، خستگی و تکرر ادرار از دیگر علایمی است که در هفته پنج بارداری در خانم ها دیده می شود.

رحم خانم باردار :همچنین در اوایل هفته پنجم، رحم شما بزرگ خواهد شد که این بزرگ شدن باعث می شود تا حدودی به مثانه‌تان فشار وارد می‌کند و در مواردی ممکن است بلافاصله بعد از رفتن به توالت دوباره احساس ادرار دارید نگران نباشید این احساس به خاطر فشار بیش‌ازحدی است که به مثانه وارد می شود. اگر تعداد رفت و آمد به دسشویی زیاد شد و این رفت‌وآمدها به دستشویی باعث شود به این نتیجه برسید که مایعات کمتری مصرف کنید، بهتر است بگوییم که شما هرگز نباید این کار را انجام دهید.

جوش و چربی پوست :از آنجایی که دوران بارداری، درگیر تغییر سطح هورمون‌های بدن می باشد و این تغییر هورمون ها ممکن است باعث تغییراتی در پوست صورت و یا بدن بشود، از جمله اینکه شما ممکن است یک ماه دچار آکنه و جوش صورت و ماه بعد دچار خشکی بیش‌ازحد پوست شوید.

برای درمان جوش صورتچه کنیم؟

از آنجایی‌که دلیل جوش‌های دوران بارداری، بسته شدن منافذ پوست به وسیله چربی است. شما می توانید برای پاک کردن پوست خود از محلول‌های تمیزکننده روزانه که پوست شما را خشک نمی کنند استفاده کنید. و هفته‌ای چند بار از ماسک جوانه برای پوست خود استفاده کنید. و برای تهیه ماسک

مرطوب‌کننده خانگی هم می‌توانید بلغور جو را بپزید تا حدی که آب آن غلیظ شود و بعدازآنکه خنک شد، روی پوست صورتتان بمالید و بعد از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید.

برای درمان چربی پوست چه کنیم؟

شما می توانید برای درمان خانگی چربی پوست، دو عدد سفیده تخم‌مرغ را به هم بزنید و روی صورتتان مالیده و آن را بعد از ۱۵ دقیقه بشویید.

اگر با مشکل پوستی مواجه شدیم چه کارهایی در بارداری نباید انجام دهیم؟

این را بدانیدکه مصرف برخی داروهای پوستی با برخی نواقص مادرزادی مرتبط هستند. بنابراین در دوران بارداری از داروهای پوستی زیر استفاده نکنید

-داروی ضد قارچ

-تتراسایکلین، آنتی بیوتیکی که معمولا برای درمان جوش و آکنه استفاده می‌شود.

-مینوکسیدین، تقویت‌کننده مو

-معمولا برای آکنه‌های دملی تجویز می‌شود. البته همه این علائم با اینکه باعث اذیت شما می شوند، طبیعی هستند، و خوشبختانه هیچ‌کدام دائمی نبوده و برای همیشه باقی نخواهند ماند.

خانم های باردار بهتر است چه فعالیت‌هایی در هفته پنجم بارداری انجام بدهند؟

اگر قبل از این تاریخ اقدام به انتخاب پزشک نکرده اید حتما در این هفته این کار را انجام دهید. و در هنگام ملاقات با پزشک برای آماده شدن جهت معاینه، حتما اولین روز از آخرین دوره قاعدگی خود را بیاد داشته باشید و یا آن را یادداشت کرده همراه خود داشته باشید. زیرا پزشک در اولین جلسه دیدار با شما زمان تقریبی زایمان شما را تعیین می کند و برای این کار احتیاج به تاریخ آخرین دوره قاعدگی دارد.

قبل از ملاقات پزشک حتما یک لیست از سوالات مهم درباره بارداری خود تهیه کنید. و در مورد سابقه بیماری زنتیکی در خانواده خود و یا همسرتان از اقوام خود و شوهرتان پرس‌وجو کنید. زیرا ممکن است پزشک از شما درباره بیماری‌های مزمن یا ناهنجاری‌های ژنتیکی در هر دو خانواده سوال کند.

در این هفته بهتر آن است که برنامه منظم ورزشی خود را ادامه دهید، یا اگر هنوز اقدام به ورزش کردن نکردید با تجویز پزشک آن را آغاز کنید. ورزش به شما کمک خواهد کرد تا بیش از نیاز وزنتان بالا نرود و با اضافه‌وزنی که تحمل می‌کنید، و همچنین ورزش کردن باعث می شود تا میزان کشیدگی طبیعی عضلات خود، قدرت آن‌ها و میزان استقامت و تحمل آن‌ها را به حد مناسبی برسانید.

همچنین درصورتی داشتن یک برنامه منظم ورزشی در طول بارداری برای خود، بعد از زایمان راحت تر از سایرین به وزن قبلی خود بر میگردید. حتما با پزشک خود مشورت کرده و یک فعالیت ورزشی متعادل و بی‌خطر برای دوران بارداری که علاقه مند هستید، را انتخاب کنید. از میان ورزش ها پیاده‌روی و شنا، می تواند انتخاب‌های مناسبی برای خانم‌های باردار باشد.

رژیم غذایی خانم باردار در هفته پنجم

مهمترین ویتامین در رژیم غذایی هفته پنجم، که یکی از ویتامین‌های لازم هنگام بارداری، است، ویتامین Dاست زیرا وجود این ویتامین در بدن برای جذب کلسیم و فسفر و تبدیل آن‌ها به استخوان لازم است. و همانطور که میدانیم اسکلت استخوانی و دندان نوزاد در داخل رحم احتیاج به کلسیم دارد و وجود این ویتامین برای جذب کلسیم لازم است. از مواردی که سرشار از ویتامین D هستند، می توان به روغن ماهی اشاره کرد و همچنین علاوه بر آن اشعه آفتاب نیز منبعی غنی برای تامین این ویتامین است.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته پنجم بارداری

از آنجایی که ماه دوم ماه چهره است و شما در ابتدای ماه دوم از بارداری هستید و در آغاز این ماه اعضای بدن جنین به‌صورت جوانه‌هایی ظاهر می‌شوند. بنابراین بهتر است همیشه با وضو باشید. از گناه کردن و خوردن غذاهای حرام پرهیز کنید و سعی کنید روزهای پنج‌شنبه و جمعه سوره "ملک" را تلاوت کنید.

هفته ششم بارداری

تغییرات جنین در هفته ششم بارداری

کم کم در این هفته بدن جنین در حال شکل گرفتن است، و سلول‌هایی که بعدا تبدیل به اندام‌ها و دستگاه‌های بدن می شوند، از جمله قلب و روده، دست و پا و... به سرعت در حال تقسیم‌شدن هستند.

اندازه جنین :جنین هفته ششم بارداری درست به اندازه یک‌دانه کوچک عدس وبا عرض تقریبی ۴ تا ۵ میلی‌متر، است.

صورت جنین :اگر قادر بودید در این هفته درون رحم خود را واضح ببینید، چیزی که می دیدید یک سر بزرگ و چند نقطه تیره‌رنگ بود که محل تشکیل چشم‌ها و بینی او خواهند بود. در زیر سوراخی وجود دارد که بعدا دهان او خواهد شد، و دارای چین‌های کوچکی هستند که در نهایت به گردن و آواره پایین تبدیل خواهند شد. در داخل بدن او، زبان و تارهای صوتی در حال شکل گیری می‌باشند. و همراه دو حفره کوچک در دو طرف سر، که محل شکل‌گیری گوش‌ها هستند، دست و پای جنین: و دست‌ها و پاهای او به شکل برآمدگی‌های کوچکی هستند. و بیشتر به باله ماهی شباهت دارن. و پرده ضخیمی بین انگشت‌های جنین در حال رشد قرارگرفته است؛ اما بزودی انگشتان او از یکدیگر جدا خواهند شد.

قلب جنین :در این هفته قلب جنین به دو حفره چپ و راست تقسیم شده است، حدود ۱۰۰ تا ۱۳۰ بار در دقیقه (تقریبا دو برابر تعداد ضربان قلب شما در دقیقه) می‌زند، و جریان خون در بدن او نیز آغازشده است.

روده های جنین :در این هفته روده‌ها، در حال رشد هستند و مجاری کوچک عبور هوا به تدریج در محلی که بعدا به ریه او تبدیل خواهد شد، ظاهر می‌شوند.

ماهیچه ها :تولید سلول‌های ماهیچه‌ای در این هفته آغازمی شود به طوری که احتمالا از اواسط این هفته، کودک شما تکان دادن اعضای کوچک خود را آغاز خواهد کرد. اما به دلیل آنکه بسیار کوچک است و تکان های خیلی ضعیفی دارد شما تا پایان سه‌ماهه اول دوران بارداری آن را احساس نمی کنید.

تغییرات خانم های باردار در هفته ششم بارداری

اگر تا بحال علایم و یا تغییراتی در بدنم خود مشاهده نکرده اید باید کم کم منتظر اتفاقات جدیدی باشید.

تغییر خلق و خوی :از جمله تغییراتی که ممکن است در بعضی خانم ها از هفته ششم بارداری رخ بدهد تغییرات اخلاقی در آنهاست، مثلا ممکن است یک روز بداخلاق و روز دیگر خوشحال باشید. و حتی نتوانید تسلطی بر خلق و خوی خود داشته باشید که این مورد برای شما نگران‌کننده باشند، مخصوصا اگر قبلا کاملا بر احساسات خود تسلط داشتید. این را بدانید که این حالت ها کاملا طبیعی هستند و ممکن است برای همه خانم های باردار و در تمام مدت بارداری بروز کند. این احساسات متضاد به دلیل مقدار زیاد هورمون‌ها رخ می‌دهند. البته تغییرات کلی در زندگیتان نیز بی تاثیر در خلق و خوی شما نیستند

لکه از واژن :ممکن است در هفته ششم متوجه لکه‌خون پس از ادرار بر روی لباس‌زیر یا دستمال توالت بشوید، گاهی این لکه ها و یا خونریزی طبیعی هستند؛ اما گاهی از اوقات ممکن است این خونریزی علائم اولیه سقط‌جنین نیز باشد. بنابراین حتما در صورت مشاهده لکه یا خونریزی، به سرعت پزشک خود را درجریان بگذارید.

حالت تهوع :از دیگر علائم هفته ششم بارداری حالت تهوع در خانم باردار است، شما تنها کسی نیستید که در دوران بارداری‌تان دچار تهوع و استفراغ می‌شوید. اما شاید جزء معدود افرادی باشید که درگیر این مشکل نمی شوید، در اینصورت شما خیلی خوش شانس هستید. سه ماه اول بارداری‌ها معمولا همراه با تهوع است که پزشکان آن را ناخوشی‌های صبحگاهی می‌نامند. علت اصلی این تهوع‌ها

افزایش هورمون‌های حاملگی، همراه با تقویت حس بویایی است. که تقویت حس بویایی به دلیل افزایش هورمون استروژن رخ میدهد. خوشبختانه ضرری برای جنین ندارد اما برای بهتر شدن حال خودتان بهتر است از غذاها و بوهایی که تحریکتان کرده و سبب تهوع‌تان می‌شود پرهیز کنید و معمولا غذایتان را در اتاق و دور از بوی نامطبوع میل کنید.

ویتامین ها و رژیم غذایی مناسب در هفته ششم بارداری

پروتئین :از آنجایی که در این هفته اعضای بدن در حال شکلگیری است و پروتئین یکی از عناصر اصلی برای تشکیل ساختمان بدن نوزاد است. بنابراین جنین در هفته ششم برای سلول‌ها و اندام‌هایش و مادر برای داشتن "جفت" نیاز به پروتئین دارد. به این نتیجه می رسیم که پروتئین در تغذیه هفته شش بارداری، نقش بسیار مهمی دارد. بدن خانم ها در هنگام بارداری به ۱۰ گرم پروتئین اضافه نیاز

دارد یعنی اگر در حالت طبیعی به ۵۰ گرم پروتئین احتیاج داشتید، هم اکنون شما به ۶۰ گرم پروتئین نیاز دارید.

تا آنجا که می توانید برای تامین پروتئین موردنیازتان از غذاهای کم‌چرب یا بدون چربی‌های اشباع‌شده استفاده کنید. برای مثال از تکه‌های بدون چربی گوشت گوساله و مرغ بدون پوست استفاده کنید. چند مثال از **غذاهای سرشار از پروتئین:**

100گرم مرغ بدون پوست‌واستخوان، ۳۰ گرم پروتئین دارد

115 گرم همبرگر زغالی با گوشت گوساله، ۳۰ گرم پروتئین دارد

115 گرم ماهی تن، ۲۵ گرم پروتئین دارد

215 گرم ماست بدون چربی، ۱۲ گرم پروتئین دارد

215 گرم شیر بدون چربی، ۸ گرم پروتئین دارد

2 قاشق کره بادام‌زمینی، ۸ گرم پروتئین دارد.

1 عدد تخم‌مرغ، ۸ گرم پروتئین دارد.

ویتامین: حتما بعد از هفته ششم بارداری برنامه ای برای مصرف روزانه ویتامین ها داشته باشید. که به احتمال زیاد دکتر برای شما تجویز خواهد کرد. میتوانید برای جلوگیری از فراموش کردن خوردن ویتامین ها، جعبه دارو را در کنار مسواک خود قرار دهید تا هر شب در هنگام مسواک زدن، مصرف ویتامین را فراموش نکنید.

باید ها و نباید های هفته ششم

مصرف روزانه ۸ لیوان در طول روز برای خانم باردار ضروری است و درصورتی که استفراغ داشتید مقدار آن را بیشتر کنید. مصرف آب خطر ابتلا به عفونت مثانه، مجاری ادراری و کلیه‌ها را پایین می‌آورد و مانع از یبوست در دوران بارداری می‌شود.

به خاطر اینکه بارداری دوره ای بحرانی است وخانم ها در این مرحله آسیب‌پذیرتر هستند، لازم است تا مراقبت بیشتری از خود به عمل‌آورید. و از تماس با افراد مبتلا به بیماری‌های عفونی، رفت‌وآمد در اماکن عمومی و شلوغ و سربسته و مکان‌هایی که احتمال آلودگی وجود دارد، خودداری کنند، و همچنین استفاده از مواد غذایی تهیه‌شده در خارج از منزل خودداری کرده تا سلامت مادر و جنین به خطر نیوفتد. زیرا در صورت مریضی به علت شرایط خاصی که خانم های باردار دارند و محدودیت در تجویز داروها، درمان آن ها با سختی هایی روبرو خواهد بود.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته ششم بارداری

در این دوران آرام باشید و زیاد عصبانی نشوید. می توانید برای حفظ آرامش قرآن بخوانید و یا در صورت خستگی یا عدم توانایی، به‌صورت روزانه به نوار قرآن گوش کنید. بنابراین مراقب هیجانات روحی خود باشید و آن‌ها را تحت کنترل درآورید.

هفته هفتم بارداری

تغییرات جنین در هفته هفتم بارداری

جنین در این هفته هنوز یک دم کوچک دارد،که در واقع استخوان دنبالچه است که هفته‌های بعدی از بین خواهد رفت.جالب است که این دم، تنها قسمتی است که با رشد کودک شما، کوچک‌تر می‌شود.

اندازه :جنین تقریبا ۱,۲ سانتی‌متر، که به‌اندازه یک تمشک است.

دست و پا :دست و پای جنین از هفته قبل شروع به تشکیل شدن کردن در این هفته مفصل آرنج و همچنین انگشتان دست‌وپا، که قابل تشخیص تر از قبل هستند. با اینکه هنوز هم پرده نازکی بین آن‌ها وجود دارد.

سر :سر جنین خیلی بزرگ‌تر از بدن او است، در این هفته هر دو نیمکره مغز در حال رشد کردن هستند.

دندان :همچنین در این هفته دندان‌ها و فضای داخلی دهان کودک شما در حال شکل‌گیری است.

گوش :گوش‌های جنین نیز به رشد خود ادامه می‌دهند.

چشم :پلک‌های کودک تشکیل شده، و چشم‌های جنین، که اکنون کمی رنگی هستند، می‌پوشانند.

بینی :در این هفته نوک بینی او به آرامی بیرون میزند و خود را نشان می‌دهد.

پوست :پوست جنین بسیار نازک بوده ه طوری که ضخامت پوست او به نازکی یک برگه کاغذ است و رگ‌های او را به راحتی می توانیم ببینیم.

آپاندیس و لوزالمعده :جالب است بدانید، جنین در ۷ هفتگی، آپاندیس و لوزالمعده هم دارد، که نهایتا برای هضم غذا با تولید هورمون انسولین کمک خواهد کرد.

کبد : کبد در این هفته مشغول تولید گلبول‌های قرمز خون است.

روده ها :و یک حلقه از روده‌های در حال رشد در جهت بند ناف جنین شکل می‌گیرد.

بند ناف :بند ناف او، اکنون رگ‌های خونی مشخصی دارد که عمل تبادل اکسیژن و مواد غذایی به بدن کودک را بر عهده دارد.

در حالی که او مثل یک لوبیای کوچک در حال حرکت کردن است. شما هنوز هم نمی‌توانید حرکت کردن او را حس کنید.

خانم های باردار در این هفته چگونه تغییر می کنند؟

حالت تهوع :این حالت هنوز هم همراه شماست و ممکن است باعث کلافگی هایی در شما شده باشد. و حتی در مواقعی ممکن است نگه‌داشتن غذا در معده غیرممکن باشد. شما می توانید یک بسته بیسکویت یا موادی که به کاهش تهوع بارداری کمک می کنند را در کنار تخت خواب خود بگذارید و قبل از بیرون آمدن از رخت خواب، چند تا از آن‌ها را بخورید تا از بروز حالت تهوع جلوگیری کنید. شاید در مواردی جزء افراد خوش شانس بودید و هنوز دچار حالت تهوع نشدید. نگران نباشید این مورد هم طبیعی است.

تکرر ادرار :حجم خون شما در دوران حاملگی به‌شدت افزایش می‌یابد، درنتیجه حجم بسیار زیادتری

از مایعات از کلیه‌ها عبور می‌کند که نهایتا به جمع شدن ادرار بیشتر در مثانه منجر می‌شود. که در اینصورت ممکن است در مقایسه باحالت معمولی بسیار بیشتر به توالت نیاز داشته باشید.

در هفته های آینده، حالت تهوع کمتر شده، اما همچنان ممکن است نیاز شما به توالت کم نشود.

تغییرات خلق و خوی :از دیگر علائم هفته هفتم بارداری تغییر خلقیات و روحیات است. که در آن خنده، گریه، ترس و خشم از رفتارهای متغیری وجود دارد که خانم‌ها در دوران بارداری تجربه می‌کنند. تمامی این رفتارها به عملکرد هورمون‌ها بارداری برمی‌گردد. ممکن است دچار نگرانی‌هایی مثل مسائل مالی، سلامت کودک، نحوه زایمان شوید و این نگرانی ها شمارا دچار ترس و وحشت بکنند. در این مواقع بهتر آن است، یک‌نفس عمیق با بینی بکشید و تا ۵ بشمارید و سپس نفستان را آرام‌آرام از دهان بیرون دهید. یا حتما با یک نفر درباره این ترس ها صحبت کنید تا آرام تر بشوید.

فعالیت‌هایی که خانم باردار می تواند در هفته هفتم بارداری انجام دهد.

برای شما یک پیشنهاد ویژه داریم، شما می توانید در هفته هفتم، قبل از اینکه شکمتان جلو بیاید، از یک نفر بخواهید که از شما عکس بگیرد. این کار را هرماه، تا هنگام تولد نوزادتان، انجام دهید. جالب می شود اگر در همه عکس ها لباس یکسان بپوشید، در جای یکسانی بایستید و همچنین فیگور یکسانی هم بگیرید. عکس‌های نیمرخ برای این کار بهتر است؛ دنبال کردن مراحل حاملگی کار جالبی خواهد بود، و همچنین شما بعدا با دیدن این عکس ها خاطرات بارداری برایتان تجدید می شود.

رژیم غذایی مناسب در هفته هفتم بارداری

سبزیجات :بهترین گزینه در این هفته، سبزیجات هستند. سبزیجات می‌توانند مقدار زیادی از ویتامین‌ها ازجمله ویتامین‌های A و C و مواد معدنی و فیبر را فراهم کنند.

در این هفته اگر دچار یوبوست شدید مشکل آن هم با مصرف سبزی‌ها از بین می‌رود. نیاز به ویتامین Cدر دوران بارداری ۷۰ درصد بیشتر از زمان غیر بارداری است.

سبزیجاتی مانند، کلم، سیب‌زمینی، اسفناج، دانه‌های سبز و گوجه‌فرنگی غنی از ویتامین C هستند و به جذب آهن موجود در غذاها کمک می‌کنند. و در کنار سبزیجات حبوبات هم غنی از این ویتامین است. سبزیجات سبز تیره و زرد تیره مانند هویج یا زردک، سیب‌زمینی، فلفل سبز و کلم بروکلی نیز سرشار از ویتامین A هستند.

باید ها و نباید های هفته هفتم بارداری

بایدهای هفته هفتم حاملگی

در برخی موارد خانم ها تصمیم می گیرند که به کار خود ادامه دهند و مرخصی بارداری را بگذارند برای بعد از زایمان، باید این را بدانید که از هفته هفتم به بعد باید بیشتر مراقب خود باشید.

دقت کنید که در سر کار وقتی برای مدت طولانی پشت میز می‌نشینید، حداقل هرچند ساعت یک‌بار مثانه‌تان خود را خالی کنید. و نگذارید زیاد اذیت شوید و همچنین مراقب کمر خود باشید و هر یک ساعت یک‌بار بلند شوید و بدن خود را نرمش یا کش‌وقوس دهید تا به این صورت دردهای کمری، رگ‌های واریسی و لخته‌های خونی را کاهش دهید.

همچنین در محیط کار همیشه از صندلی‌های دسته‌دار و قابل تنظیم و طبی و از تشک طبی برای پشتتان استفاده کنید و زیر پایتان، حتما زیرپایی قرار دهید. تا پاهایتان آویزان نباشند. اما اگر شرایط شما طوری است که باید مدت طولانی بایستید، هر ۱۵ دقیقه یک‌بار بنشینید و به‌جای ایستادن در یک

مکان یک پای خود را روی جعبه یا چهارپایه بگذارید تا فشار به کمرتان کم شود و همیشه کفش مناسب و پاشنه‌کوتاه یا بدون پاشنه بپوشید.

نبایدهای هفته هفتم بارداری

اگر در هفته هفتم بارداری دچار تهوع بارداری شدید. بنابراین از خوردن مایعات و نوشابه‌های ولرم خودداری کنید و به‌جای آن‌ها از نوشیدنی‌های بسیار گرم یا بسیار سرد استفاده کنید. و همچنین از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ‌شده و سنگین مانند آبگوشت چرب، آش و کره به مقدار زیاد خودداری کنید ولی تا می توانید مایعات فراوان، سالاد، نان برشته و یا تست یا بیسکویت و مربا استفاده کنید.

توصیه‌های معنوی هفتمین هفته بارداری

-حتما هر هفته گوشت با قدری شیر و سیب شیرین بخورید.

-هرروز بر ۲ عدد عناب سوره توحید بخوانید و ناشتا بخورید.

-تسبیحات حضرت زهرا را بعد از هر نماز و شب‌ها قبل از خواب بخوانید.

-از آنجایی که دوران بارداری، دوران بسیار حساسی است. حتما مراقب افکار و روحیات خود باشید زیرا تمامی افکار، روحیات و اندیشه‌های شما خواسته و ناخواسته بر روی جنین اثر می‌گذارد. پیامبر خدا در همین رابطه فرموده‌اند: «سعادتمند کسی است که از شکم مادرش به سعادت رسیده و بدبخت کسی است که از شکم مادرش به بدبختی رسیده است .»

هفته هشتم بارداری

تغییرات جنین در هفته هشتم بارداری

دست و پای جنین :بین انگشت های او هنوز پرده نازکی وجود دارد، اما این انگشت‌ها در حال بزرگ شدن هستند. بازوهای او بزرگ‌تر شده‌اند و دست های او از مچ خم‌شده و به‌طرف قلبش قرارگرفته‌اند. در پاهای او مفصل زانوهای او ایجاد شده اند و حالا پاهای او آنقدر بزرگ‌شده‌اند که متوانند در جلوی بدن او با یکدیگر برخورد کنند.

اندازه :اندازه جنین در هفته هشتم بارداری حدود ۱,۶ سانتی‌متر، یعنی در حدود اندازه یک لوبیا قرمز کوچک است.

حرکت: او دائما در حال حرکت است و تغییر مکان می‌دهد. اما شما تا چند هفته دیگر هم نمی‌توانید حرکت‌های او را در داخل رحم خود متوجه شوید.

چشم :پلک‌های نازک تقریبا به‌طور کامل چشم‌هایش را می‌پوشانند.

سر :کم کم بدن او در حال صاف شدن است و با صاف شدن بدن، سر او صاف‌تر و عمودی‌تر می‌ایستد. هرکدام از سلول‌های عصبی مغز او هم شاخه‌هایی ایجاد می‌کنند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و باعث ایجاد اعصاب ابتدایی می شوند.

مجاری تنفسی :مجاری تنفسی هم که از حلق تا بخش‌هایی از ریه که آن هم در حال رشد کردن است ایجاد شده است.

اندام تناسلی :در این هفته ها ممکن است شما دائما درباره جنسیت کودک خود فکر کنید، و در این مورد خیلی هیجان داشته باشید، اما باید بدانید که اندام‌های تناسلی تا آن حدی رشد نکرده اند که جنسیت او مشخص شود.

دنبالیچه :دنبالچه جنینی کم کم در حال ناپدید شدن و از بین رفتن است.

خانم های باردار در هفته هشتم بارداری چه تغییراتی می کنند؟

بزرگ شدن بعضی اندام ها :احتمال دارد که در این هفته وزن شما در این هفته خیلی تغییر پیدا نکرده باشد، اما دیگر اندام‌های شما مانند سینه‌ها در حال رشد کردن هستند. بنابراین باید لباس زیر (سوتین‌های) بزرگ‌تری از این به بعد استفاده کنید. و همینطور ممکن است اندازه دور کمر شما نیز افزایش داشته باشد، و شما دیگر نتوانید شلوار جینمورد علاقه خود را بپوشید.

افزایش حجم خون :تغییرات دیگری هم در بدن خانم باردار رخ می دهند که در ظاهر چندان مشخص نیستند، و آن افزایش حجم خون در بدن شما است؛ جالب است بدانید در اواخر دوران حاملگی، این حجم خون تا ۴۰ یا ۵۰ درصد بیشتر از حالت عادی خواهد بود تا نیازهای جنین را برآورده کند. در کنار افزایش حجم خون، بدن شما نیاز به آهن بیشتری پیدا می‌کند. بنابراین سعی کنید حتما به صورت روزانه ویتامین های مورد نیاز را مصرف کنید تا مطمئن شوید که دچار کم‌خونی در بارداری نخواهید شد، که عواقب بدی برای شما و جنین دارد و آهن اضافی موردنیاز را مصرف کرده اید.

احساس خستگی :احساس خستگی و یا تنبلی در طول روز که در نتیجه تغییرات هورمونی در بدن شما است. باعث می شود شما نیاز به استراحت و خواب بیشتری نسبت به قبل داشته باشید، همچنین، ممکن است خواب خیلی خوبی در شب به دلیل تکرر ادرار در این دوران که آن هم نتیجه تغییر هورمونی بارداری است نداشته باشید. و مرتبا در شب به توالت بروید. و در کنار همه اینها تهوع و استفراغ باعث می شود که انرژی شما نیز کاهش یابد. بنابراین تا می توانید بین ۹ تا ۱۰ ساعت در شب بخوابید و یا در طول روز حتما زمانی را برای استراحت کردن بگذارید.

خواب های پریشان :ترکیب هورمون‌ها و اختلالات خواب در دوران بارداری باعث می‌شوند که شما خواب‌های طولانی و سبک‌تری نسبت به قبل داشته باشید، از هفته هشتم بارداری به بعد، رویا ها و خواب هایتان معمولا شبیه فیلم‌های ترسناک هستند. شما ممکن است تصاویری عجیب مثل صحبت کردن با حیوانات یا تصادف ماشین در خواب ببینید ولی این را بدانید که در این دوران کاملا عادی هستند. و یا حتی ممکن است در مورد تولد یک نوزاد معلول یا بدون دست‌وپا خواب ببینید. این خواب‌ها ناشی از احساسات و افکار شما در طول بارداری هستند. پس نگران نباشید و زیاد به خواب هایتان فکر نکنید.

رژیم غذایی خانم باردار در هفته هشتم بارداری

آهن :در این هفته سعی کنید از مواد غذایی حاوی آهن بیشتر استفاده کنید، آهن یکی از مواد معدنی است که برای ساخت گلبول‌های قرمز خون ضروری است و زمانی که باردار می‌شوید حجم خون شما

زیاد شده و بدنتان به آهن دو برابری نیاز دارد. شما باید برای جذب و دریافت آهن در وعده‌های غذایی خود، غذاهای حاوی آهن مانند : گوشت قرمز، ماهی، مرغ، خشکبار، اسفناج، لوبیا و غلات غنی‌شده با آهن بخورید. ازآنجاکه بعضی ویتامین‌ها به جذب بهتر آهن کمک می‌کنند، سعی کنید غذاهای حاوی ویتامینC مثل آب‌پرتقال یا توت‌فرنگی در کنار آهن مصرف کنید.

بدون آهن کافی ممکن است شما دچار کم‌خونی و فقر آهن در بارداری شوید. این کم خونی باعث می شود که نوزاد شما در بارداری خوب وزن نگیرد و نوزادی با وزن کم به دنیا بیاید و یا حتی ممکن است تولد زودرس رخ بدهد وبه صورت نارس به دنیا بیاید.

باید ها و نباید های دوران بارداریی

بایدهای هفته هشتم بارداری

این را باید بدانی که از هفته هشتم بارداری برای ادامه دادن به کار کردن در بیرون از خانه شما باید به عواملی مثل سلامت خودتان و جنین، سن بلفبارداری‌تان، تعداد بارداری‌های قبل از این داشته اید و حتی هرگونه مشکلی که قبلا در دوران بارداری داشته‌اید، توجه داشته باشید، و همینطور از همان ابتدای بارداری در مورد شرایط بهداشتی یا هرگونه عوامل مربوط به کار که بر روی شما تاثیر می گذارد و ادامه دادن کار در بیرون حتما با پزشکتان مشورت کنید. و سعی کنید کار شما بیش از ۸ ساعت در روز و ۵ روز در هفته نباشد و از کاری که شما را به شدت خسته می کند پرهیز کنید و از تمامی ساعت استراحت و نهار استفاده کامل را ببرید.
اگر دچار ضربه شوید و یا از داروهای شیمیایی زیادی استفاده کنید، احتمال آسیب‌دیدگی در دستگاه عصبی جنین بسیار بالا خواهد بود. بنابراین از این هفته مراقبت های ویژه ای اعمال کنید. و مراقب باشید دچار بیماری های ویروسی نشوید مثلا در صورت ابتلا به سرخجه ممکن است جنین عقب‌ماندگی ذهنی پیدا کند.

نبایدهای هفته هشتم بارداری

باید توجه داشته باشید که اگر قبلا سابقه سقط‌جنین داشته اید و یا در دوران بارداری مبتلابه لک بینی و خونریزی مختصر هستید، حتما باید احتیاط لازم را کرده و از مقاربت جنسی تا مدت چندین ماه خودداری کنید تا خطری متوجه جنین نشود. ولی اگر موردهایی که گفتیم در خانمی مشاهده نشده بود، روابط زناشویی تا قبل از ۷ ماهگی مانعی ندارد ولی بهتر است که عمل مقاربت با ملایمت و درنهایت اعتدال انجام گیرد.

توصیه‌های معنوی در هفته هشتم بارداری

توصیه می‌شود زیارت عاشورا را با صد لعن و صد سلام و دعای علقمه به مدت ۴۰ روز بخوانید.

هفته نهم بارداری

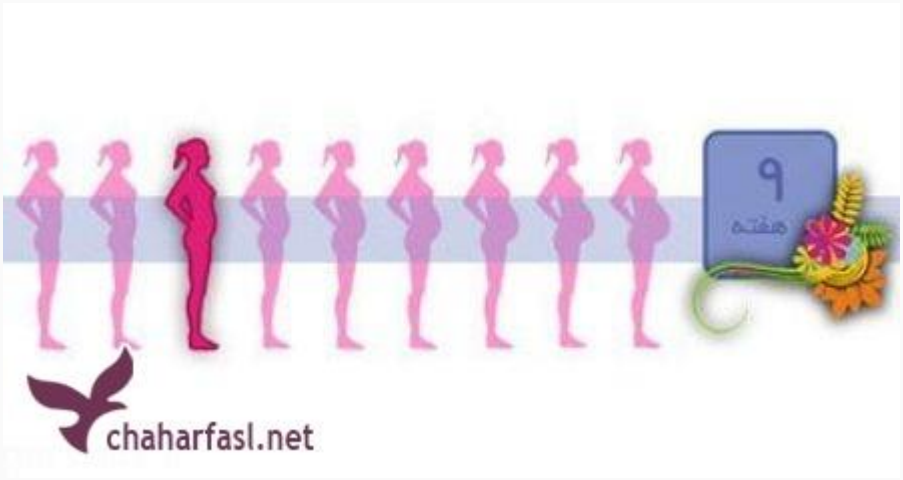
قد و وزن :در هفته نهم بارداری اندازه جنین در حدود ۲,۵ سانتی‌متر، یعنی به اندازه یک‌دانه انجیر است و وزن او در حدود چند گرم است. و از آنجا که ساختار فیزیکی بدن او شکل‌گرفته است، آمادگی آن را دارد که به‌سرعت وزن اضافه کند.

دنبالچه: اگر بتوانید عکس جنین در هفته نهم بارداری را ببینید متوجه می‌شوید او هر روز به یک انسان شبیه‌تر می‌شود. و دنبالچه جنینی او کاملا از بین رفته است صورت: پلک‌های جنین ۹ هفتهای در حالت بسته قرار دارند و تا قبل از هفته بیست و هفتم بازنخواهند شد. لب بالایی او نیز کاملا شکل‌گرفته است و دهان، بینی و سوراخ‌های بینی او نیز بهتر دیده می شوند، جالب است بدانید او هم‌اکنون نرمه گوش دارد و در آخر هفته نه بارداری، بخشهای داخلی گوش او نیز کامل خواهند شد.

دست و پا :اجزای بدن او، شامل اندام‌ها، ماهیچه‌ها و اعصاب کم کم شروع حرکت می کنند و تمام مفاصل اصلی از جمله، شانه‌ها، آرنج‌ها، مچ‌ها، زانوها و قوزک پاها در حال فعالیت می‌باشند، و به کودک شما این امکان می‌دهند تا اعضایش را حرکت دهد و نوک انگشتان او کمی بزرگ‌تر شده‌اند.

قلب :قلب جنین در هفته نهم بارداری به چهار حفره تقسیم‌شده است و دریچه‌ها در حال رشد کردن می‌باشند.

اندام تناسلی :هرچند اندام‌های تناسلی بیرونی او تشکیل‌شده‌اند اما در این هفته نمی‌توان جنسیت کودک را مشخص کرد و باید چند هفته دیگر برای تعیین جنسیت صبر کنید.



تغییرات خانم باردار در هفته نهم بارداری چگونه است؟

تغییرات فیزیکی :اگر برای بار اول است که باردار می شوید ممکن است، هنوز باردار به نظر نرسید. البته اگر قبلا باردار شده باشید، شکم شما زودتر جلو خواهد آمد.

تغییرات روحی روانی :تغییرات سریع خلق‌وخوی شما در این مرحله بسیار متغیر است.مثلا ممکن است از احساس اینکه قرار است مادر بشوید، سرخوش یا نگران بشوید. و این بسیار طبیعی است. این احساسات ممکن است در طی دوران بارداری و همچنین بعد از زایمان، ادامه داشته باشند. تقریبا همه زوج هایی که برای بار اول منتظر تولد کودک خود هستند، نگران این هستند که این کودک ممکن است چه تغییراتی در زندگی آن‌ها به وجود آورد، اما اکثر آن‌ها بعدا می‌گویند که مادر و پدر شدن بهترین تجربه زندگیشان بوده است

خستگی و خواب آلودگی :در اوایل بارداری بسیاری از خانم‌های باردار از خستگی و خواب‌آلودگی شکایت دارند. که این حالت طبیعی است، زیرا بدن خود را با تغییرات مختلف دوران بارداری هماهنگ کرده و وظائف گوناگونی را در این دوران بر عهده می‌گیرد و اینگونه است که شما احساس خواب آلودگی و خستگی دارید. بهترین راه جلوگیری از این خستگی، خواب منظم شبانه و استراحت در طول روز است.

نفخ :دراین هفته نهم ممکن است بیش از حد احساس نفخ یا باد معده کنید. این امر ناشی از مقادیر زیاد هورمون پروژسترون است. که بدن شما در اوایل دوران حاملگی تولید می‌کند، و باعث می شود، ماهیچه‌ها و عضلات بدن شما، ازجمله مجاری معده و روده را شل می‌کند. این شل شدن عضلات، فرآیند هضم غذا را کند کرده و ممکن است موجب افزایش باد معده، نفخ، بعد از مصرف غذا، بشود. و احساس ناخوشایندی برای شما در پی داشته باشد.

فعالیت‌هایی که خانم باردار در هفته نهم بارداری باید انجام دهد؟

ارتباط با کودک :در طول روز با کودک خود ارتباط برقرار کنید و برنامه ای را برای این کار اختصاص دهید، مثلا می توانی برای شروع کار یک‌گوشه بنشینید و به کودک خود فکر کنید. این کار را بهتر است دو بار در روز انجام دهید، بسیاری از خانم‌های باردار، قبل از خواب و بعد از بیدار شدن این کار را انجام می دهند. سعی کنید در این لحظه آرام باشید و دست‌های خود را بر روی شکم خود قرار دهید، و به آرامی نفس بکشید و سپس به کودک خود فکر کنید؛ به آینده تان،رویاهای‌تان، به اهدافتان به‌عنوان یک مادر، و.... این کار می‌تواند یک‌راه بسیار عالی برای آغاز ارتباط بین شما و کودکتان باشد و به شما در مورد مادر شدن کمک شایانی خواهد کرد، همچنین ازنظر روانی بازگشت به زندگی طبیعی بعد از وضع حمل را آسان تر خواهد کرد.

مشاور ژنتیک :اگر شما بیشتر از ۳۵ سال سن دارید یا در خانواده شما سابقه بیماری‌های ژنتیک مانند فیبروز کیستیک که یک بیماری نادر مادرزادی است وجود دارد، لازم است بخواهید از مشاوره ژنتیک و یا آزمایش موسوم به CVS یا نمونه‌برداری از پرزهای جفتی که بین هفته دهم و دوازدهم انجام می‌شود که برخی عیوب و ناهنجاری‌ها را در جنین مشخص می‌کند، استفاده کنید.

رژیم غذایی مناسب در هفته نهم بارداری

ویتامین C: ویتامین C در دوران بارداری نقش لازم و حیاتی دارد. این ویتامین در میوه‌هایی مانند مرکبات، گوجه‌فرنگی، فلفل سبز و قرمز، توت‌فرنگی، انبه، طالبی و اسفناج وجود دارد.

این ویتامین برای رشد بافت‌های ارتباطی یا تاندوم‌ها، التیام یافتن زخم، تقویت سیستم ایمنی بدن و جذب آهن مفید است. ویتامین C باعث مقاوم شدن استخوان‌ها، دندان‌ها و پوست می شود و به‌عنوان

یک آنتی‌اکسیدان قوی، رادیکال‌های آزاد یا مولکول‌های آسیب‌زننده به سلول‌ها را از بین می برد. ازآنجایی‌که ویتامین C در آب حل می‌شود، بدن نمی‌تواند آن را ذخیره کند. بنابراین شما باید به‌طور روزانه و مرتب ویتامینC را مصرف کنید.

باید ها و نباید های هفته نهم بارداری

بایدهای هفته نهم بارداری

اگر تا به حال ورزش کردن را شروع نکرده اید این کار را از این هفته شروع کنید البته با تجویز پزشک. مثلا می توانید پیاده روی کنید، ممکن است شما به پیاده‌روی به‌عنوان یک ورزش نگاه نکنید اما درواقع هرگونه فعالیت برای تناسب‌اندام در دوران بارداری موثر است. همچنین پیاده‌روی کالری بدن را سوزانده و ماهیچه‌هایتان را قوی می‌کند، گردش خون را بیشتر می کند و از یبوست در این دوران جلوگیری می‌کند. علاوه بر این‌ها پیاده روی مانع از افسردگی در این دوران می شود.

نبایدهای هفته نهم بارداری

لباس های مناسب تری بپوشید، با آنکه در سه‌ماهه اول بارداری هنوز نیازی نیست که لباس مخصوص حاملگی بپوشید اما باید از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان که بدن را تحت‌فشار قرار می‌دهد، پرهیز کنید. و همچنین از پوشیدن لباس های زبر و خشن که باعث به وجود آمدن بیماری‌های پوستی به‌خصوص اگزما می‌شوند، خودداری کنید.

همچنین از پوشیدن سوتین های تنگ که باعث جلوگیری از رشد غدد شیری می‌شود پرهیز نموده و از سوتین های که حالت ارتجاعی دارند استفاده کنید.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته نهم بارداری

-در این ماه تارهای صوتی به وجود می‌آیند ولی جنین قادر به ادای صوت نیست. قرائت سوره "آل‌عمران" در روزهای پنج‌شنبه و جمعه در این ماه سفارش شده است.

-فرستادن ۱۴۰ مرتبه صلوات با "عجل فرجهم" هم توصیه‌شده است. به یاد داشته باشید تا قبل از ۴ ماهگی، قبل از هر نزدیکی، شما و همسرتان آیه ۸۷ سوره "انبیا" را بخوانید.

هفته دهم بارداری

جنین در هفته دهم چه تغییراتی می کند؟

مرحله جنینی :کودک شما در هفته دهم حاملگی، بحرانی‌ترین مرحله رشد خود را پشت سر گذاشته است. او دیگر یک رویان کوچک نیست. از هفته نهم و دهم به بعد مرحله موسوم به دوره جنینی آغازشده است.

قد و وزن :در این مرحله او به اندازه یک لیموی کوچک است، یعنی طول بدن او از فرق سر تا انتهای بدن تنها در حدود ۲,۵ سانتی‌متر یا کمی بیشتر است و کمتر از ۸ گرم وزن دارد.

اندام های اصلی :که در این مرحله، بافتها و اندام‌های بدن او به‌سرعت رشد کرده و در حال کامل شدن هستند. اکنون اندام‌های اصلی و حیاتی او شامل کبد، کلیه، روده‌ها، مغز و ریه‌ها در محل خود

قرار گرفته و در حال شروع فعالیت های خود هستند. و این اندام‌ها در ادامه دوران بارداری به رشد خود ادامه می‌دهند

کبد :این اندام حیاتی به ساختن گلبول‌های خونی مشغول است و با ایجاد کبد دیگر بدن نیازی به کیسه زرده که قبلا این سلول‌ها را تامین می‌کرد ندارد و این بافت به‌تدریج از بین می‌رود.

سر :سر او در مقایسه با چند هفته‌های اول بارداری نسبتا کوچک‌تر شده است، با این حال هنوز هم بزرگترین قسمت بدن جنین بوده و تقریبا نیمی از طول بدن او را تشکیل می‌دهد. از آنجایی که مغز در به‌صورت متورم در پیشانی در حال رشد گردن است و پیشانی مغز را در برگرفته است، بنابراین پیشانی او جلوتر از سر او قرار دارد، پیشانی او در هفته های آینده عقب‌تر خواهد رفت و ظاهر کودک شما شبیه‌تر به یک انسان کامل خواهد شد.

دست و پا :از هفته دهم بارداری به بعد، هرروز جزئیات بیشتری بر روی بدن او نمایان خواهد شد. از جمله: ناخن‌های انگشتان دست‌وپا، و موهایی که بسیار نازک بوده و شبیه به کرک هلو هستند. در این هفته انگشتان او مثل قبل نیستند و کاملا از یکدیگر جداشده‌اند. بازوها از محل آرنج‌ها خمیده شده و کمی انحنا پیدا کرده اند. همچنین دستانش نیز از مچ خم‌شده و روی قلبش را پوشانده اند. پاهای او بلندتر شده‌اند؛ و این بلندی به حدی است که بتوانند در جلوی بدن او به یکدیگر برخورد کنند. هم اکنون او مشغول بلعیدن مایع آمنیوتیک بوده و با پاهایش لگد می‌زند.

ستون فقرات و اعصاب :ستون فقرات او را از زیرپوستش به کلفتی یک کاغذ پوستی است. اعصاب جنین در این هفته، از طرف نخاع در حال شکل‌گیری است.

قلب :قلب جنین در این هفته رشد بیشتری داشته و در معاینه بعدی توسط پزشک، ممکن است بتوانید به کمک گوشی طبی که پزشک بر روی شکم شما قرار می دهد، صدای ضربان قلب تندی را از درون شکم خود بشنوید. برخی از خانم‌ها باردار این صدای قلب را شبیه به صدای اسب‌هایی می شنوند که چهارنعل می‌دوند. شنیدن این صدا برای بار اول، یکی از شیرین ترین لحظات بارداری است.

خانم های باردار در هفته دهم بارداری چه تغییراتی می کنند؟

رحم :در هفته ۱۰ بارداری رحم بزرگتر شده و اندازه او دو برابر شده می‌شود. قبل از باردار شدن، رحم شما به‌اندازه یک گلابی بود. اما حالا، به اندازه یک گریپ‌فروت می‌شود.

تمایلات جنسی :تغییر سطح هورمون‌ها نیز تغییراتی را در سطح تمایلات جنسی خانم باردار ایجاد می‌کنند. مثلا در برخی از خانم‌های باردار،ممکن است این تغییر هورمون حس جدید و تمایل بیشتری به عشق‌بازی ایجاد کند. و بلعکس در بعضی دیگر ممکن است این حس کاملا متفاوت بوده و آنها را دچار ناراحتی کند. عده‌ای از خانم‌ها هم دچار نوسان می شوند به این صورت که یک روز کاملا احساسی

و روز بعد کاملا سرد و خشک هستند. اگر از آن دسته هستید که علاقه زیادی به برقراری رابطه جنسی با همسرتان ندارید، صبور باشید. این وضعیت تا پایان سه‌ماهه دوم از بین خواهد رفت.

فعالیت‌های خانم باردار در هفته دهم بارداری

همه چیز بسته به قابلیت بدنی شما است، می‌توانید در دوران حاملگی خود، فعالیت‌های متنوعی را انجام دهید. البته فراموش نکنید که اگر می خواهید فعالیت و یا ورزشی را شروع کنید حتما با پزشک خود مشورت کنید. در میان ورزش ها شنا و پیاده‌روی بهترین انتخاب‌ها حاملگی هستند. همچنین ورزش های کششی مناسب بارداری، قدرت و استقامت عضلات را افزایش می‌دهد. که می‌تواند به شما در تحمل وزن اضافی دوران حاملگی کمک کند، همچنین شمارا برای فشار های زایمان آماده کرده و بعد از زایمان، اندام شما راحت تر به حالت قبلی بر می گردد.

رژیم غذایی مناسب در هفته دهم بارداری

پروتئین، برای این هفته بارداری خود رژیم غذایی سرشار از پروتئین در نظر بگیرید. یکی از غذاهای بسیار عالی که منبعی از پروتئین است و چربی‌های اشباع‌شده کمی دارد و همچنین غنی از اسیدهای چرب امگا۳ هست که به ساخت و نگهداری مغز و سیستم عصبی کمک می‌کند، ماهی است. اما باید این را بدانید که تمام ماهی‌ها و صدف‌ها حاوی رگه‌هایی از جیوه هستند که جیوه می‌تواند برای جنین خطرناک باشد زیرا امکان دارد به سیستم عصبی جنین آسیب برساند. سعی کنید در هفته تنها ۳۰ گرم ماهی یا صدف دارای جیوه کم بخورید. ماهی‌هایی مثل میگو، تن کنسرو شد، ماهی آزاد، ماهی مرکب، قزل الای تازه جیوه کمی دارند.

از جمله مواد غذایی که مناسب برای خانم های باردار نیست می توان به: گوشت کوسه، نیزه‌ماهی و ماهی مهره‌دار و ماهی‌های پررنگی که عمر طولانی دارند، اشاره کرد و هرگز ماهی خام نخورید.

یبوست

یکی از مشکلاتی که ممکن است باعث نگرانی و ناراحتی خانم ها در دوران بارداری بشود، یبوست در دوران بارداری است. برای پیشگیری از یبوست راهکار های زیادی و جود دارد:

-از جمله یکی از این راهکارهای مناسب بیرون رفتن و پیاده‌روی است.

-برای پیشگیری و رفع یبوست، مایعات بیشتری بنوشید و می توانید صبح‌ها ناشتا ۲ لیوان آب ولرم بنوشید.

-از غذاهایی با فیبر بالا استفاده کنید. بعد از هر وعده غذایی یک قاشق مرباخوری روغن‌زیتون میل نمایید

-سبزی و میوه بخورید، سبزیجات خام بخورید و یا آن‌ها را با بخار تا حدی بپزید که نرم شوند. از آب‌میوه و سبزیجات به جای خود میوه و سبزیجات استفاده نکنید. هنگام مصرف میوه پوست میوه‌هایی نظیر هلو، سیب، خیار و.... را نکنید و برای شستن میوه‌ها از آب گرم استفاده کنید تا باکتری‌های آن‌ها از بین برود.

در دوران بارداری برای جلوگیری و یا رفع یبوست از خوردن داروهای ملین و مسهل به شدت خودداری کنید زیرا این داروها به تنها مفید نیستند بلکه روده‌ها را تحریک می‌کنند و باعث بی‌نظمی اجابت مزاج می‌گردند.

در برخی موارد دیده شده که، مسهل‌های قوی باعث تشنج معده و روده و حتی قولنج روده می شوند و ممکن است باعث ایجاد دردهای زایمانی زودرس و یا حتی سقط‌جنین بشوند.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته دهم بارداری

-قبل از خواندن نماز دست خود را روی شکمتان گذاشته و صلوات کبیره را بخوانید.

-گندم، گوشت و شیر بخورید و صبح‌ها کمی عسل میل کنید.

-همسرتان دست بر پهلوی راست شما گذاشته و هفت بار سوره "قدر" را بخواند، توصیه‌شده که این عمل هرماه تکرار شود.

-سوره "یس" را تا ۴۰ روز بخوانید و به انار فوت کرده و آن بخورید.

-از سبزیجاتی مانند ریحان، نعناع و گیاهان صحرایی مانند شنک و وانک یا آویشن دم‌کرده میل نمایید که باعث طراوت و نشاط کودک شما میشود.

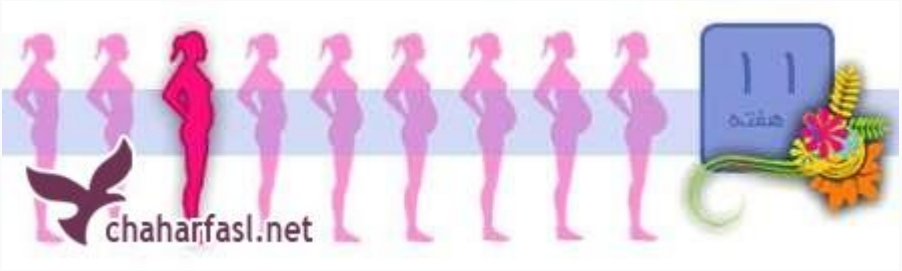
هفته یازدهم بارداری

جنین در هفته یازدهم چه تغییراتی می کند؟

قد و وزن :اکنون او حدود ۳,۸ سانتی‌متر طول و حدود هشت گرم وزن دارد. و به‌اندازه یک انجیر است و بدن او کاملا شکل‌گرفته است.

پوست :پوست او هنوز هم شفاف است و به همین خاطر می‌توان اکثر رگ‌های خونی او را واضح دید.

استخوان :استخوان های او در حال رشد کردن هستند.



دندان :در زیر لثه‌اش ریشه دندان‌های کوچک او به‌تدریج ظاهر می‌شوند.

دست و پا :در این هفته انگشتان دست و پای او کاملا از یکدیگر جداشده‌اند و دیگر خبری از پرده بین انگشتان نیست و او به‌زودی قادر خواهد بود که مشتش را باز و بسته کند. ماهیچه هایش قوی تر شده لگدهای آرامی می‌زند و کش‌وقوس می‌آید. البته هنوز هم حرکات ریز او به‌قدری نرم و روان است که بیشتر شبیه به رقص در آب می‌ماند. اما کم کم این حرکت ها رشد یافته تر و کاربردی‌تر خواهند شد.

پرده دیافراگم :با رشد پرده دیافراگم، کوچولوی شما ممکن است سکسکه هم بکند. اما او هنوز خیلی کوچک است، و شما متوجه این سکسکه ها فعلا نمی شوید و بین هفته‌های شانزدهم تا بیستم خواهید توانست برای بار اول متوجه سکسکه های او شوید.

تغییرات خانم های باردار در هفته یازدهم چگونه است؟

از هفته دهم بارداری به بعد عوارض عجیبی را ممکن است مشاهده کنید، از جمله:

-افزایش بیش‌ازحد بزاق دهان.

-در هفته یازده بارداری درد و ناراحتی در محدوده ناف و کشاله ران ممکن است شروع شود. به هیچ عنوان نگران نباشید، دردهای هفته ۱۱ بارداری به دلایل مختلفی بروز می کنند. کی از این دلایل این

است که با بزرگ شدن رحم در بارداری، استخوان‌های لگن باید جابجا شوند تا جای کافی برای رحم در بدن خانم باردار وجود داشته باشد. که این جابه‌جایی لگن تا حدودی باعث درد و ناراحتی می‌شود. اگر این درد ناراحتتان می‌کند، می توانید با بالا نگه‌داشتن پاهایتان در آخر روز می‌تواند کمک شایانی به کاهش درد بکنید.

اما حواستان به تغییراتتان باشد و سعی کنید یاد بگیرید که کدام‌یک از این عوارض طبیعی هستند و کدام‌یک ممکن است نشانه بروز یک مشکل احتمالی باشند.

بسیاری از خانم‌های باردار در سه‌ماهه اول بین ۱ تا ۲,۵ کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند.

رژیم غذایی

شیر :از آنجایی که شیر یک غذای کامل بوده و حاوی تمام مواد معدنی مختلف لازم برای ساختن اسکلت جنین و دندان های او است بنابراین برای خانم های باردار مفید است..

زیرا شیر حاوی کلسیم و فسفر است، و کلسیم و فسفر موجود در شیر برای رشد استخوان و دندان‌ها ضروری است. شیر هم‌چنین حاوی مقادیر زیاد پروتئین است که برای ساخت نسوج به کار می‌رود و هضم کردن این پروتئین هم آسان است. همچنین شیر سرشار از ویتامین‌ها به‌خصوص ویتامین A است که این ویتامین نیز برای رشد جنین بسیار ضروری است.

شما باید در برنامه غذایی خود مصرف روزی یک لیتر شیر پاستوریزه قرار دهید. و یا می‌توانید نیم لیتر از این شیر را به‌صورت ساده نوشیده و نیم لیتر دیگر را به‌صورت مواد غذایی مختلفی که با شیر درست می‌شوند، مصرف کنید و بخورید.

اما اگر تهوع بارداری به شما این اجازه را نمی‌دهد که غذاهای متنوع مصرف کنید، یا هنوز هم خیلی وزن اضافه نکرده‌اید، نگران نباشید. اشتهای شما به‌زودی بر می‌گردد و شما هفته های آینده ر هر هفته حدود نیم کیلوگرم وزن اضافه خواهید کرد.

باید ها و نباید های هفته یازده بارداری

بایدهای هفته یازدهم حاملگی

عدم تمایل جنسی در خانم های باردار در سه ماه اول بارداری ممکن است باعث ناراحتی و یا رنجش آقایان بشود در اینصورت شما می توانید با انجام دادن روش های دیگری با او ارتباط برقرار کنید. مثلا در طول روز یا آخر شب باهم تلویزیون تماشا کنید، باهم بازی کنید(البته نه بازی های خطرناک)، و هر کاری که به فکرتان میرسد و باعث نزدیک‌تر شدن رابطه‌تان می شود، انجام دهید. و یا جور دیگر به او نزدیک شوید، شما می توانید از طریق حسی به او نزدیک بشوید، هرچند شاید احساس می‌کنید که حال و حوصله کاری را ندارید. بعد از آنکه از سر کار آمد شانه‌هایش را بمالید، کنار او می نشینید دستانش را بگیرید و یا هنگام عبور از راهرو و یا هنگام کمک به شما در کارهای خانه او را ببوسید. شما می توانید با ابراز احساسات و توجه کردن به او کمک کنید تا این دوره برای همسرتان راحت تر بگذرد.

همچنین ممکن است سوالاتی در مورد فعالیت‌ها یا خوردن غذاها و داروها داشته باشید. حتما به دنبال جواب این سوالات بروید تا بهتر بدانید در دوران حاملگی چه‌کارها و غذاهایی ایمن و بی‌خطر هستند و چه‌کارها و غذاهایی ممکن است خطرناک و مضر باشند.

نبایدهای هفته ۱۱ بارداری

مراقب غذاهایی که استفاده می کنید باشید بهتر است در این دوران با احتیاط بیشتری از مواد خوراکی مصرف کنید چون دوران بسیار مهم و حیاتی را پشت سر می گذارید.) MSG مونوسدیم کلومات) یکی

از افزودنی‌های غذایی است که باعث بیماری‌هایی ازجمله سردرد، تهوع، اسهال، سرگیجه، و انسداد قفسه سینه می‌شود.

با این که دلایل قاطعی حاکی از تاثیر منفی این ماده بر روی جنین شما وجود ندارد، اما سعی کنید از خوردن مواد غذایی دارای MSG خودداری کنید، زیرا این ماده به دلیل داشتن سدیم زیاد باعث تشدید فشارخون شما می‌شود. و عواقب بدی در بارداری دارد.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته یازدهم بارداری

-هرروز بر یک عدد سیب آیه‌الکرسی خوانده و صبح ها آن را ناشتا بخورید.

-همچنین هرروز صبح ناشتا مقداری کندور به‌اندازه یک عدس میل کنید.سعی کنید کندر را کامل بجوید. و به دلیل مزه بد آن سریع آن را قورت ندهید.

-بر یک سیب ۴۰ بار سوره یوسف را بخوانید و آن را بخورید.

-اگر فرزندی با چشمانی زیبا و پرفروغ می خواهید داشته باشد، رازیانه و بادیان مصرف کنید.

-سعی کنید تا نظافت پستان‌ها را به خوبی رعایت کنید. و روزی یک‌بار پستان‌ها را با آب و صابون شستشو داده و آن‌ها را با روغن زیتون ماساژ دهید.

هفته دوازدهم بارداری

تغییرات جنین در هفته ۱۲ چگونه است؟

قد و وزن :در هفته دوازدهم بارداری قد جنین به حدود ۵ سانتی‌متر یعنی تقریبا اندازه یک لیموترش رسیده است و وزن آن حدود ۱۵ گرم است.

صورت :صورت جنین در هفته ۱۲ کم کم به یک انسان کامل شباهت دارد. چشم‌هایش که در ابتدا در دو طرف صورت او تشکیل شده بودند، حالا به یکدیگر نزدیک‌تر شده‌اند و گوش‌های او در نزدیکی مکان نهایی خود در دو طرف سر او قرار دارند. جنین در این هفته ممکن است واکنش‌های بیشتری مثل مکیدن نشان بدهد.

روده ها :روده‌های جنین، که آن‌قدر سریع رشد کرده‌اند که تا حدودی وارد بند ناف او هم شده بودند، و حالا دوباره به سمت حفره شکمی بر می گردند.

کلیه :کلیه‌های او، در این مرحله می توانند ادرار را در مثانه جمع‌آوری کنند.

سلول عصبی :سلول‌های عصبی او به‌سرعت در حال زیاد شدن هستند و همچنین ارتباطات عصبی مغز در حال شکل‌گیری هستند. به این صورت که اگر شما به شکم خود فشاری وارد کنید، او حتی ممکن است در داخل رحم شما دست و پا بزند و پیچ‌وتاب هم بخورد. اما این حرکات را شما متوجه نمی شوید زیرا جنین هنوز کوچک است و در مایع آمنیوتیک شناور با این حال برای چند هفته دیگر شما قادر به احساس کردن حرکات او خواهید بود.

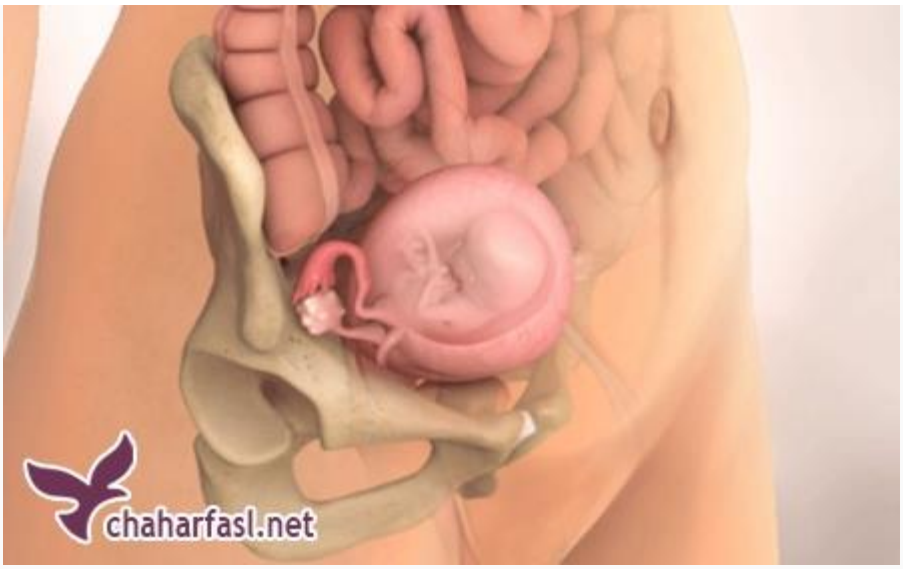
تغییرات خانم باردار در هفته دوازده بارداری چگونه است؟

رحم :رحم شما با پیشرفت بارداری بر روی استخوان‌های لگنی در حال بزرگ شدن است به طوری که پزشک شما می‌تواند بخش بالایی رحم را در قسمت پایین شکم شما احساس کند.

دور کمر :با این اندازه کمر شما در حال بزرگ شدن است ولی با این حال شما تا چند هفته دیگر هم به لباس حاملگی احتیاجی نخواهید داشت، اما اگر لباس های تنگ باعث ناراحتی شما می شود شما به لباس های راحت تری در این دوران احتیاج دارید.

سوزش معده :این حالت در خانم های باردار به خاطر تغییرات هورمونی و همچنین تغییرات اندام بدنشان و فشاری که به معده وارد می شود در بارداری اتفاق می افتد. البته ممکن است شما تا هفته ۱۲ بارداری بارها این سوزش معده را تجربه کرده باشید؛ در این حالت شما سوزشی را که معمولا از پایین جناق سینه شروع‌شده و تا حلق ادامه پیدا می‌کند، احساس می‌کنید. و ممکن است موجب شود باعث ناراحتی در بین غذا خوردن و یا خوابیدن داشته باشید. و نتوانید لذت کافی از غذا خوردن و خوابیدن ببرید. پیشنهاد می شود در این حالت، غذا را در وعده های بیشتر و مقدار کمتر بخورید و از خوردن غذا های پر چرب، سرخ شده، و ادویه دار که مشکل را شدیدتر می‌کنند، پرهیز کنید.

گرفتگی بینی :بارداری تاثیر خود را در تمامی قسمت‌های بدن شما حتی روی بینی‌تان می‌گذارد. از دیگر عوارضی که افزایش هورمون‌های بارداری دارد، گرفتگی بینی در این دوران است. اگر دچار گرفتگی شدید بینی در هنگام خواب می‌شوید، یک بخور روشن کنید. اسپری‌های نمکی هم در این شرایط می‌توانند برای شما مفید باشند. اگر در بینی خود احساس خشکی می‌کنید، آن را با مالیدن وازلین نرم نمایید. ولی از داروهای آبریزش بینی یا سایر داروها بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.



رژیم غذایی مناسب برای خانم های باردار در هفته دوازدهم

میان وعده :شاید این فکر را بکنید که میان وعده شما را چاق می کند و اصلا نباید از میان وعده‌ها استفاده کنید، اما متخصصین رژیم غذایی به خانم‌های باردار، مصرف کردن میان وعده‌ها را در طول روز پیشنهاد می کنند. همچنین صرف ۶ وعده غذایی در طول روز به‌جای ۳ وعده باعث می شود غذا بهتر هضم شود و در نتیجه می‌تواند مانع‌ترش کردن معده شود و همین طور سطح قند خون را متعادل نگه دارد. میان وعده‌های غذایی باید بین صبحانه، نهار، نهار و شام و قبل از خواب باشد زیرا در این زمان ها فرصت بهتری برای دریافت ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین، فیبر و دیگر مواد مغذی است. البته این را بدانید که خوردن میان وعده‌ها در روز، به معنای خوردن مدام شکلات و آب‌نبات تنقلاتی که مضر هستند نیست. ماست، سبزیجات و میوه تازه بخورید.

از جمله میان وعده های مناسبی که خانم باردار می تواند در این دوران بخورد:

1.آب‌میوه کاملا طبیعی و خنک بنوشید.

2.خوردن میوه همراه با نان های حلقه ای شده.

3.پنیر کم‌چرب و بیسکویت‌های سبوس‌دار بخورید.

4.فلفل‌های قرمز یا سبز بخورید

5.تکه‌های میوه همراه با کره بادام‌زمینی بخورید.

6.خوردن کاهو نیز در آخر شب مفید می باشد.

باید ها و نباید های هفته دوازده بارداری

بایدهای هفته دوازدهم بارداری

-در بین بعضی از خانم ها مشاهده شده که به دلیل استرس و فشاری که در این دوران دارند، نتوانند خواب راحتی در شب داشته باشند برای مقابله با بی خوابی سعی کنید قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید.

-میتوانید در هفته دوازدهم بارداری، ورزش‌های تنفسی و هوازی را با مشورت پزشک خود انجام دهید.

-یک ماساژ خوب می تواند هم خستگی و کوفتگی ناشی از بارداری را در بدن شما کم کند و هم باعث آرامش شما بشود بنابراین، از همسرتان بخواهید به آرامی ماساژتان دهد.

-با بزرگ شدن جنین باید سعی کنید به‌تدریج خود را برای روی پهلو خوابیدن آماده کنید. چون هرچه از بارداری‌تان می‌گذرد، افزایش وزن جنین می‌تواند به قسمت‌های انتهایی بدن شما فشار وارد کند. و همینطور برای مراقبت از شکمتان و راحت تر خوابیدن در زمان خواب می‌توانید از بالش‌های بزرگ بارداری استفاده کنید و همچنین با قرار دادن یک بالش اضافه زیر سر، آن را بالا نگه‌دارید.

نبایدهای هفته ۱۲ حاملگی

-از آنجایی که رحم شما در حال بزرگ شدن و درنتیجه جای مثانه شما در حال کوچک شدن است. شب‌ها مایعات کمتری بنوشید، با توجه به کوچک شدن مثانه، می تواند باعث به هم ریختن خواب و تکرر ادرار در شب بشود. برای حل این مشکل شما می‌توانید مایعات را در طول روز مصرف کرده و مصرف آن را در شب محدود کنید، و به این صورت میزان رفتن به دستشویی را کاهش دهید.

-همچنین از مصرف غذاهای چرب و ادویه دار در آخر روز دوری کرده و شام سبک صرف کنید، تا از سوزش معده پیشگیری کنید.

-برای بهتر خوابیدن در شب پیشنهاد می‌شود که کارهای روزانه خود را برای زمان قبل از خواب نگذارید.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته دوازدهم بارداری

در این دوران خان باردار دچار تغییر خلق و خوی به خاطر افزایش هورمون و فشار بارداری که دارد می شود. بنابراین برای کسب آرامش در این دوران دعای توسل را ۴۰ بار بخوانید.

هفته سیزدهم بارداری

تغییرات جنین در هفته سیزدهم بارداری چگونه است؟

قد و وزن :جنین در هفته سیزدهم بارداری دارای قد، که حدود ۷,۵ سانتی‌متر طول دارد و حدود ۳۰ گرم وزن است. یعنی به‌اندازه حدودا یک میگوی بزرگ است.

سر :همه اندام ها و بدن او بصورت کامل شکل گرفته و کاملا شبیه به یک انسان شده است. در مقایسه با چند هفته پیش، اندازه اندام‌ها و سر جنین شما متناسب‌تر شده و اندازه سر او در حدود یک‌سوم کل بدن است.

انگشت :حالا انگشتان او کاملا مشخص هستند و انگشتان کوچک او، که هرکدام دارای یک اثرانگشت منحصربه‌فرد است که در سر جای خودشان قرار گرفته اند.

کلیه ها :کلیه‌ها و مجاری ادراری او در حال فعالیت هستند و حالا او ادرار خود را به داخل مایع آمنیوتیک، که قبلا آن را می‌بلعید می‌ریزد.

مو :ماهی که پیش رو دارید، ماه رویش مو است. در این ماه جنین کمی از زشتی خود را از دست می‌دهد، و زیبا تر از قبل می شود پوستش شفاف و قرمز رنگ است و کرک نازکی سراپای بدن او را پوشانده است.

با پایان سه ماه اول بارداری و آغاز سه‌ماهه دوم حاملگی، بخش حساس و بحرانی رشد کودک خود را گذرانده اید و احتمال سقط‌جنین در شما بسیار کاهش یافته است.

تغییرات خانم باردار در هفته سیزده بارداری چگونه است؟

پایان سه ماه اول بارداری :خانم های باردار باید بدانند که با گذراندن سه ماه اول بارداری احتمال سقط جنین در آنها بسیار کم شده است و همچنین در اکثر خانم ها مشکل حالت تهوع صبحگاهی نیز با گذراندن سه ماه اول بارداری برطرف می شود بنابراین باید خوشحال باشید که یک سوم از بارداری

را گذرانده اید و با بعضی از عوارض بارداری از جمله تهوع خداحافظی می کنید البته در برخی موارد مشاهده شده است، که سوزش معده جای تهوع را می‌گیرد.

کولوستروم(آغوز) : اینکه تا تولد نوزاد شما چندین ماه فاصله است، و تا جاری شدن شیر از سینه شما مدت زیادی باقی مانده است. اما در این مدت سینه‌های شما در حال تولید کولوستروم یا آغوز می باشند؛ آغوز یک ماده بسیار مغذی است که غذای کودک شما را در روزهای اول تولدش تامین می‌کند. و بسیار برای نوزاد مقوی می باشد.

میل جنسی :بسیار دیده شده که خانم ها در سه‌ماهه دوم بارداری دارای افزایش میل جنسی شده اند، زیرا با کاهش حالت تهوع انرژی بدن افزایش یافته، و میل به برقراری رابطه جنسی در خانم ها بیشتر شده است.

خارش پوست :در بسیاری از خانم های باردار دیده شده که از خارش پوست بدن در نواحی مختلف شکایت می‌کنند. این خارش، در ناحیه پوست شکم و دست‌وپا خانم باردار بیشتر از نقاط دیگر است. علت خارش ممکن است مربوط به حساسیت بدن به بارداری باشد. برای کم شدن خارش می توانید، در فصل زمستان دوش آب گرم بگیرید و گاهی نیز پاشیدن پودر بچه در نواحی مبتلا به خارش هم اثر خوبی خواهد داشت.

رژیم غذایی مناسب در هفته سیزدهم بارداری

مراقب مصرف قند در این ماه باشید، قندهای غذایی که در انواع مختلفی از مواد غذایی یافت می‌شوند، شامل لاکتوز شیر، فراکتوز میوه‌ها و قندهای افزودنی مثل شکر، شیره ذرت و دکستروز هستند. بعضی از مواد غذایی دارای برچسب‌هایی هستندکه روی آن نوشته‌شده است "بدون قند افزودنی" در مصرف کردن از آنها مراقب باشید، چون حتما آن محصول حاوی مقداری قند طبیعی است. بنابراین این مواد غذایی را از آنجا که حاوی مقداری قند طبیعی هستند، باعث می شود فشار خونتان بالا برود. بنابراین در مصرفشان دقت کنید.

باید ها و نباید های هفته سیزده بارداری

بایدهای هفته سیزدهم بارداری

در دوران بارداری خانم های باردارنسبت به قبل بیشتر غذا می‌خورند و همینطور افزایش هورمون‌های بارداری را داریم که این دو عامل باعث شده‌اند که بافت لثه، نرم‌تر و حساس‌تر شود، و بیشتر احتمال دارد که در معرض تورم و خونریزی لثه که به آن التهاب بارداری می‌گویند قرار بگیرید.

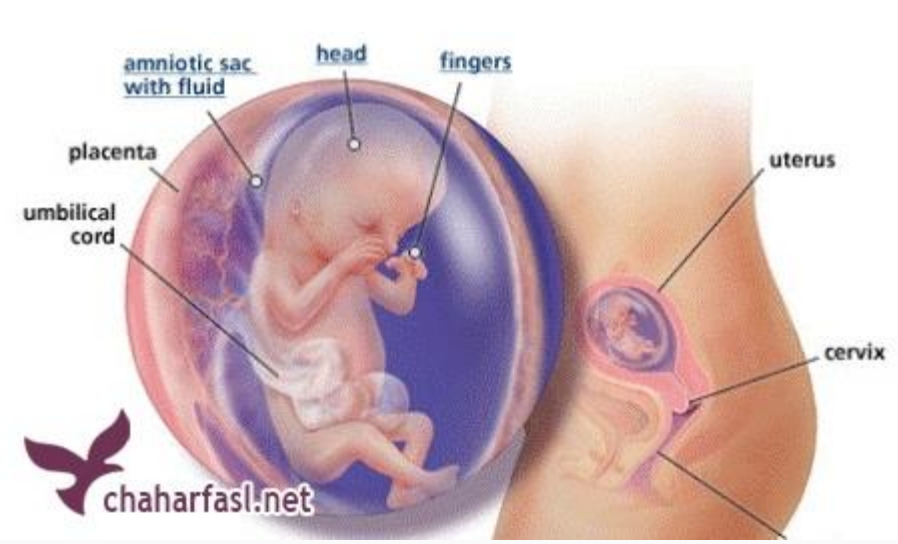
بنابراین برای جلوگیری از این التهاب دندان‌هایتان باید مراقب سلامت دندانتان بیشتر از قبل بوده و به‌طور منظم مسواک بزنید و نخ دندان بکشید تا از ایجاد پلاک‌های دندانی جلوگیری شود. بهتر آن است که در این دوران از مسواک نرم استفاده کنید تا بیشتر به لثه هایتان آسیب نرسد و روزی ۲ بار دهان خود را با دهان‌شویه ضدعفونی کنید. همچنین حتما در برنامه غذایی خود از مادی که حاوی ویتامین C و کلسیم هستند زیاد استفاده کنید. در برخی خانم ها دیده شده در دوران بارداری دچار پیوره لثه شده اند، پیوره عفونت جداره لثه است که می تواند باعث خراب شدن فیبر ها و استخوان

های دندانی شود . مادران باردار ، که پیوره لثه دارند ، بیشتر از خانم های باردار احتمال دارد که زایمان زودرس و نوزادان با وزن کم داشته باشند.

نبایدهای هفته ۱۳ حاملگی

دوران بارداری دورانی است که هم باید مراقب سلامتی خودمان باشیم و هم مراقب سلامتی کودکمان و همچنین سلامتی کودکمان در گرو سلامتی ما می باشد. برخی غذاها به تعداد زیادی از باکتری و انواع میکروب‌ها آلوده هستند و می‌توانند باعث بیماری هایی در مادر و حتی در مواردی باعث سقط جنین بشوندو یا ایجاد نقایص مادرزادی در جنین را در بر داشته باشند. بنابراین لازم است از مصرف آن‌ها اجتناب کنید.

باکتری لیستریا، باکتری نادری است که ممکن است در پنیر نرم، شیرغیرپاستوریزه، غذاهای قورمه شده پخته که به‌صورت سرد مصرف می‌شوند، کلوچه‌های گوشتی که در آن‌ها گوشت استفاده می‌شود، گوشت‌های پخته آماده و غذاهای گوشتی فلفلی نیم‌پز یافت بشوند. این باکتری به‌صورت طبیعی تحت دمای پاستوریزاسیون از بین می‌رود، اما اگر غذای آلوده در یخچال داشته باشید، باکتری همچنان به رشد و تکثیر خود در یخچال ادامه می‌دهد. و با مصرف آن خطرارتی جدی شما و جنین را تحدید خواهند کرد.



توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سیزدهم بارداری

-از آنجایی که این ماه، ماه رویش مو است توصیه‌شده است در این ماه روزهای پنج‌شنبه و جمعه سوره "انسان" (دهر) را بخوانید .

-در همه نمازهایتان در یک‌رکعت سوره "قدر" را تلاوت کنید و هرروز بعد از نماز ۱۴۰ مرتبه صلوات بفرستید

-قاووت بخورید. خوردن قاووت یا سویق، موجب قوت در فرزند و نبودن کودنی، سبک‌مغزی و نادانی در او می‌شود.

هفته چهاردهم بارداری

جنین در هفته چهاردهم بارداری چه تغییراتی می کند؟

قد و وزن :اندازه جنین در هفته چهاردهم بارداری، از نوک سر تا نوک انگشتان پا در حدود ۸,۹ سانتی‌متر و تقریبا به‌اندازه یک آواکادو است و حدود ۶۰ گرم وزن دارد.

سر :بدن او سریع‌تر از سر او رشد می‌کند و سر او اکنون بر روی یک گردن خوش فرم تر قرارگرفته است.

دست و پا :در آخر این هفته، دست‌های او درازتر شده‌اند و اندازه آن‌ها با کل بدن او متناسب است. با هنوز جا دارد که پاهای او بزرگ‌تر شوند تا با بقیه اندام‌های او متناسب شوند. ، دست‌ها و پاهای او که اکنون حدود ۱,۲۵ سانتی‌متر طول دارند. همچنین فعال‌تر و انعطاف‌پذیرتر شده‌اند.

موهای زاید :پوششی از موهای کرک مانند و بسیار نرم، که لانوگو یا کرک جنینی می نامند و بسیار نازک، بدون رنگ و فاقد مغز هستند. تمام بدن جنین را می پوشاند.

موی سر :غدد چربی و عرق، در زیر پوست جنین فعالیت خود را آغاز کرده‌اند و اولین تارهای مو بر روی سر جنین ظاهر خواهند شد.

کبد :کبد جنین در هفته ۱۴ حاملگی، تولید صفرا را آغاز می‌کند. که این امر نشان دهنده آن است که کبد فعالیت مناسبی دارد؛

طحال :طحال نیز فعالیت خود را در تولید گلبول‌های قرمز خون شروع می کند. او ادرار نیز تولید می‌کند و آن را به داخل مایع آمنیوتیک می‌ریزد. این کار، یک فرآیند طبیعی است که تا زمان تولد جنین ادامه خواهد داشت.

مغز :مغز جنین در ۱۴ هفتگی ارسال پالس‌های عصبی را آغاز کرده است، و بنابراین ممکن است گاهی اوقات ماهیچه‌های صورت او تغییراتی را نشان دهند. مانند: نگاه با چشم‌های نیمه‌باز، اخم کردن و شکلک درآوردن. در این زمان کودک شما می‌تواند چنگ بیندازد و همچنین می‌تواند انگشت شست خود را بمکد. اما با وجود تمامی این حرکت ها شما هنوز هم قادر نخواهید بود حرکت‌های کودک خود را احساس کنید.

تغییرات خانم باردار در هفته چهارده بارداری چگونه است؟

افزایش انرژی :در این هفته، با کاهش و از بین رفتن تدریجی عوارض اولیه حاملگی مانند تهوع، خستگی و درد سینه، شما انرژی بیشتری به دست آورده و از تغییرات بدن خود احساس خوشایندتری خواهید داشت. همچنین با پایان سه ماه بارداری خطر سقط جنین پایین آمده و بنابراین نگرانی و اضطراب خانم های باردار کمی کاهش پیدا می کند.

جلو آمدن شکم :همه خانم های باردار با پدیده جلو آمدن و بزرگ شدن شکم در بارداری مواجه هستند. همین میزان رشد کودک نیز کافی است تا شکم شما را اندکی جلو بیاورد. جلو آمدن شکم یک مرحله مهیج در حاملگی است و می‌تواند برای شما و همسرتان، یک نشانه بارز از بودن موجودی در

شکمتان باشد. حتما برایتان خیلی جالب است با فکر کردن و خیال‌بافی از بزرگ شدن شکمتان میتوانید لذت ببرید.

ترش کردن :ترش کردن معده در بسیاری از خانم های باردار دیده می شود این مشکل که به نام سوءهاضمه اسیدی یا رفلکس هم شناخته می‌شود، باعث ایجاد احساس سوزش در پشت جناغ سینه و گاهی احساس مزه ترش و تلخی در دهان می‌شود. علت اصلی ترش کردن هورمون‌های دوران بارداری است. این هورمون ها باعث کند شدن هضم غذا شده تا به جنین کمک کند که مواد مغذی و آب را در بدن شما جذب کند. بنابراین مواد از معده دیرتر تخلیه می شوند و غذا درون روده به‌کندی حرکت می کند. از دیگر هورمون های بارداری پروژسترون است که باعث می‌شود ماهیچه‌های بین معده و مری شل شوند وتمامی این عوامل به اسیدهای معده این فرصت را می دهند تا رو به بالا بیایند. و حالت ترش کردن رخ بدهد.

برای جلوگیری از ترش کردن و یا سوزش معده چه کنیم؟

- تعداد وعده های اصلی غذا را در روز، به ۶ وعده‌غذای کوچک تقسیم کنید.
- فاصله غذا خوردن و خوابیدنتان چهار ساعت باشد.
- غذاهایی که اسید بالایی دارند مثل پرتقال، گوجه‌فرنگی و گریپ‌فروت را با غذاهایی که اسید کمتری دارند، ترکیب کنید.
- توجه کنید که در هنگام خوردن کدام مواد غذایی بیشتر اذیت می شویدو از خوردن آنچه موجب ترشی معده‌تان می‌شود، دوری کنید.
- بعد خوردن غذا آدامس بجوید تا میزان بزاق دهانتان افزایش پیدا کند از آنجایی که بزاق، اسید داخل مری را خنثی می‌کند.
- بعد از خوردن غذا سریع دراز نکشید و حداقل برای یک ساعت صاف بنشینید و یا با چند بالش در کنارتان بخوابید

فعالیت‌های خانم های باردار در هفته چهاردهم بارداری

دیدار با دوستان: شما الان که سبک تر هستید به دیدار دوستانتان بروید. ممکن است تا مدت ها این کار را نتوانید انجام دهید، یک آخر هفته آرام و شاد با دوستان می‌تواند یک گزینه خیلی خوب در این دوران باشد. هم به شما انرژی و نشاط می دهد و هم صحبت کردن با دوستانتان می تواند نگرانی های

شما را کاهش بدهد و این در روحیه شما اثر خوبی دارد. زیرا ممکن است تا مدت ها بعد بچه دار شدن نتوانید به دیدار دوستانتان بروید. درصورتی‌که این کار ممکن نیست، یک روز کامل را به خرید کردن، خوردن، حرف زدن، لوس‌بازی یا هر کار دیگری که دوست دارید در جمع دوستان یا خانواده انجام دهید.

رژیم غذایی مناسب دوران بارداری

سعی کنید نمک کمتری در برنامه غذایی خود داشته باشید و شما نباید مصرف سدیم را به طور کامل از برنامه غذایی حذف کنید بلکه بهتر است مصرف آن را کاهش دهید و مصرف سدیم را به ۴۰۰/۲ میلی گرم در روز محدود کنید.

غذاهایی که حاوی نمک زیاد هستند، شامل سوپ‌های کنسرو شده و خشک، گوشت‌های نمک‌سودیا همان همبرگر و سوسیس، گوشت‌های فرآوری شده، هات‌داگ، گوشت آماده مصرف، گوجه‌فرنگی کنسرو شده، پنیر، کره بادام‌زمینی، برشتوک‌ها، غذاهای فریز شده، غذاهای آماده و میان وعده‌هایی مثل چیپس و پفک که در دوران بارداری از خوردن آن ها باید پرهیز نمایید.

مقدار آب مورد نیاز در بارداری

اگر فصل تابستان است باید مقدار مصرف آب روزانه شما به علت گرمی هوا و تعریق افزایش یابد و بنابراین صرف مایعات زیاد ضرری ندارد اما هنگامی‌که هوا گرم نیست، و در فصل زمستان ۴ تا ۵ لیوان آب در روز کافی است. مگر آنکه پزشک خوردن آب زیاد برای شما تجویز کرده باشد.

همچنین در مواقعی که ورم دست‌وپا شما زیاد است و یا وزن بدن شما ناگهان افزایش پیدا می‌کند، نباید در طول روز زیاد آب بنوشید. در بارداری آب‌میوه، نوشیدنی‌های غیرالکلی و دوغ، جز مایعات مناسب محسوب می‌شوند.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته چهاردهم بارداری

-قبل از هر نماز، دست خود را روی شکمتان بگذارید و سوره "قدر" و "کوثر" را بخوانید و همچنین صلوات کبیره ختم کنید و بعدازآن بگویید " ربنا هب لنا من ازواجنا و ذریاتنا قره اعین و اجعلنا للمتقین اماما " و هفت مرتبه "استغفرالله ربی و اتوب الیه " بگویید.

-هر روز صبح صدقه ای به فقرا بدهید دهید و ثواب آن را به مادر حضرت ولی‌عصر، نرگس خاتون اهدا کنید.

-اگر می‌خواهید فرزندتان باهوش بشود ، روزانه یک تخم‌مرغ و مقداری کنجد بخورید

هفته پانزدهم بارداری

جنین در هفته پانزده بارداری چه تغییراتی می کند؟

قد و وزن :طول بدن جنین در هفته پانزدهم بارداری، از نوک سر تا نوک پا حدود ۱۰ سانتی‌متر، و وزن او در حدود ۸۰ گرم است. یعنی حدودا به اندازه یک شلغم یا پرتقال است.

ریه :جنین در هفته ۱۵ بارداری فعالیت دم و بازدم را به جای هوا با مایع آمنیوتیک انجام می‌دهد که کمک به رشد کیسه‌های هوا در ریه‌های او می‌کند.

دست و پا :در این هفته اندازه پاهای او بزرگ‌تر از دست‌های او شده است، و می‌تواند همه مفصل‌ها و اعضایش را حرکت دهد. این نشان دهنده این است که دست‌های او بهتر فعالیت می‌کنند.

غده های عروقی :غده‌های عرقی به‌تدریج ظاهر می‌شوند.

چشم :در این هفته پلک چشم‌های او هنوز بسته است، اما با این حال چشمانش می‌توانند نور را احساس کنند. و نسبت به نور عکس العمل نشان دهد. مثلا اگر شما یک چراغ قوه را به‌طرف شکم خود بگیرید، احتمالا کودک شما روی خود را از نور برمی‌گرداند.

اندام های چشایی :اما اندام چشایی او در حال ظاهر شدن است، با این که در اطراف کودک شما چیز زیادی وجود ندارد که او بتواند مزه آن را بچشد.

جنسیت :جنسیت جنین در این هفته مشخص است اما تعیین جنسیت جنین، به عواملی از جمله میزان شفافیت تصویر و وضعیت کودک در زمان انجام سونوگرافی بستگی دارد. مثلا کودک شما ممکن است به حالت حلقه‌زده ای قرارگرفته باشد و یا طوری چرخیده باشد و شما نتوانید از جنسیت او با خبر شوید.

تغییرات خانم باردار در هفته پانزده بارداری چگونه است؟

افزایش وزن :تا این هفته دو کیلو گرم یا بیشتر وزن اضافه می کنید. اما اگر اضافه‌وزن شما کمی کمتر یا بیشتر از مقدار طبیعی است بنابراین اندازه شکم شما بزرگتر از حالت عادی به نظر می‌رسد و نیاید زیاد نگران شوید. و این را بدانید میزان اضافه‌وزن در خانم‌های باردار با یکدیگر متفاوت است.

گرفتگی بینی :با این که شما به تغییرات دوره بارداری عادت کرده اید، اما ممکن است گاهی با بروز یک عارضه جدید در بدنتان باز غافلگیر شوید. گرفتگی بینی می‌تواند ازجمله عوارض حاملگی باشد. زیرا افزایش هورمون استروژن ممکن است به تورم غشاء مخاطی و درنتیجه تولید مخاط بیشتر منجر شود. برای جلوگیری از این کار از مواد محرک مانند دود سیگار، گردوغبار و الکل اجتناب کنید. و از بخارساز یا مرطوب‌کننده‌های هوا برای بهبود وضعیت منافذ بینی در هنگام شب استفاده کنید و در طول روز مقادیر زیادی مایعات بنوشید. همچنین استفاده از قطره نمکی بینی یا کلروسدیم هم موثر است. و اگر وضعیت حادی دارید با پزشک خود در مورداستفاده از داروی ضد احتقان یا دکونژستانت مشورت کنید.

خون دماغ :حجم خون شما در این مدت در حال افزایش است که موجب گشادشدن رگ‌های شما، از جمله رگ‌های بینی می‌شوند. درنتیجه ممکن است گاهی اوقات شما خون‌دماغ شوید. بنابراین نگران نباشید.

تغییرات سیستم ایمنی: حاملگی موجب ایجاد تغییراتی در سیستم ایمنی بدن شما می‌شود و امکان

ابتلا به برخی عفونت‌های خاص در شما افزایش می‌یابد بنابراین ممکن است بیشتر درگیر سرماخوردگی یا آلرژی شوید.

ترشح از واژن :ممکن است در این دوران ترشحات زیاد از واژن و بوی نامطبوع از آن داشته باشید، که کاملا طبیعی است. اگر ترشحات شما سفیدرنگ و آبی‌رنگ و شبیه سفیده تخم‌مرغ کش‌دار است و بوی پنیر دارد، طبیعی است و جای هیچ نگرانی نیست. برای بهتر شدن این وضعیت، در دفعات بیشتری بدنتان را بشورید و از شورت‌های خنک و نخی استفاده کنید. به‌هیچ‌وجه شورت‌های آستردار استفاده نکنید که باعث کهیر یا تحریک پوستی می شود. اما در وضعیتی که بدنتان بوی گند یا بوی ماهی مانند می‌دهد و ترشحاتتان زرد، سبز یا همچون پنیر فاسد است حتما به پزشک مراجعه کنید. زیرا ممکن است دچار عفونت "مخمر" یا عفونت "تریکومونیازیس" یا عفونت "باکتری مهبل" شده باشید.

رژیم غذایی مناسب در هفته پانزدهم بارداری

مصرف پروتئین در دوران بارداری بسیار مهم است اما اگر شما از آن دسته افراد هستید که گوشت نمی‌خورید یا از فکر همبرگر دچار تهوع می‌شوید، پیشنهاد میکنیم با مصرف برخی از منابع غیر گوشتی که حاوی پروتئین هستند پروتئین مورد نیاز بدنتان را تامین کنید این مواد شامل: لبنیات (شیر، پنیر، ماست)، تخم‌مرغ، حبوبات (عدس، لوبیا، لوبیا چشم‌بلبلی، لوبیاچیتی، لپه)، مغزها (بادام‌زمینی، گردو، بادام‌هندی)، سویا می باشند.

در استفاده از این غذاهای غیر گوشتی حتما به میزان چربی و کلسترول توجه کنید. بهتر است از لبینات کم‌چرب مصرف کنید و بیش از ۴ زرده تخم‌مرغ در هفته میل نکنید.

باید ها و نباید های هفته پانزده بارداری

چه کارهایی در هفته پانزدهم بارداری باید انجام دهید؟

برای سلامت پاها خود در بارداری میتوانید کارهای زیر را انجام دهید

-هنگامی‌که استراحت می‌کنید، زیر پای خود چیزی گذاشته پاهای خود را در وضعیتی بالاتر از قلب قرار دهید تا به‌جای آنکه خون به سمت پاها برود به سمت قلب بازگردد.

-در هنگام نشستن پاهای خود را به‌طور ضربدری روی‌هم نیندازید زیرا این وضعیت سبب کند شدن گردش خون می‌شود.

-از ایستادن و نشستن طولانی‌مدت دوری کنید. نیم ساعت در روز پیاده‌روی کنید و یا روی یک صندلی گهواره‌ای بنشینید و از پاهایتان برای عقب و جلو فرستادن صندلی استفاده کنید.

-سعی کنید تا جوراب‌های واریس استفاده کنید و آن‌ها را قبل از بلند شدن از رختخواب بپوشید.

چه کارهایی نباید در هفته ۱۵ بارداری انجام دهید؟

اگر قبل از بارداریتان ورزش های سخت انجام می دادید و هنوز علاقه مند به انجام این ورزش ها هستید با رعایت نکاتی می توانید این ورزش ها را انجام دهید:

-از آنجایی که تعادل بدن شما در دوران بارداری تغییراتی می‌کند، به همین خاطر در انجام ورزش‌های تعادلی کاملا مواظب باشید.

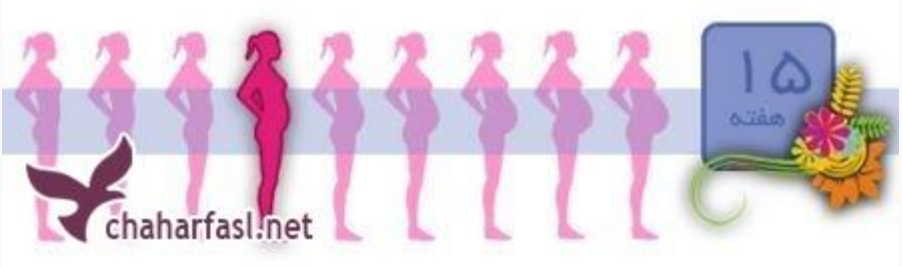
-از ورزش کردن در گرمای شدید خودداری کنید.

-همیشه کفش‌های مناسب بپوشید و در هنگام پیاده‌روی می توانید از کفش‌های ساق‌دار استفاده کنید.

-حتما در هنگام ورزش از کرست ورزشی که سینه‌ها را می‌پوشاند استفاده کنید.

-در هنگام ورزش کردن به میزان کافی آب بنوشید و میان وعده‌های سبک همراه خود داشته باشید.

-به یاد داشته باشید، بعد از سه‌ماهه دوم بارداری از انجام ورزش‌هایی که نیازمند دراز کشیدن به پشت هستند، دوری کنید.



توصیه‌های معنوی مخصوص هفته پانزدهم بارداری

-هرروز بعد از نمازها ۱۴۰ مرتبه صلوات بفرستید.

-سیب شیرین، عسل و انار میل کنید.

-از اول ماه چهارم نماز شب بخوانید. بهتر است نماز شب را در صورت امکان در نیمه‌شب بخونید و اگر نتوانستید، قضای آن را به‌جا آورید.

-این نکته را فراموش نکنید که استغفار و توجه قلبی و دائمی به خداوند متعال، موجب طهارت قلب و روح فرزندتان می شود.

-ختم قرآن برای سلامتی امام زمان نیز داشته باشید.

هفته شانزدهم بارداری

جنین در هفته شانزده بارداری چه تغییراتی می‌کند؟

قد و وزن :قد جنین به اندازه ۱۱ سانتی‌متر و وزن او حدود ۱۱۰ گرم است. در این هفته او به اندازه یک فلفل دلمه ای شده است! در سه هفته آینده او به سرعت رشد خواهد کرد؛ وزن او دو برابر می شود و چند سانتی‌متر هم قد می کشد.

سر :سر او صاف‌تر قرارگرفته است. پوست سر او نیز در حال شکل‌گیری است، هر چند موهای او هنوز هم قابل‌تشخیص نیستند. چشم‌های او در جلوی صورتش جای دارند. چشم‌های او با اینکه بسته هستند به‌آرامی حرکت می‌کنند. گوش‌های او هم در نزدیکی محل نهایی‌شان قرار دارند.

پاها :اگر به عکس جنین در هفته ۱۶ نگاه کنید میبینیداکنون اعضای قسمت پایینی بدن او بیشتر رشد کرده‌اند. و حتی رشد ناخن‌های انگشتان پای او آغازشده است.

قلب :برخی از اندام‌های بدن او که کامل‌تر هستند، ازجمله سیستم گردش خون، قلب او روزانه در حدود ۲۵ لیتر خون را پمپ می‌کند و کل خون او چندین بار در تمام بدن او می‌چرخد و در اواخر دوران بارداری این مقدار به حدود ۱۹۰ لیتر افزایش می‌یابد.

مجاری ادراری :مجاری ادراری مشغول فعالیت هستند.

تغییرات خانم باردار در هفته شانزده بارداری چگونه است؟

پوست صورت :سرخ شدن گونه‌ها در بارداری که به دلیل افزایش جریان خون در سطح پوست بدن است رخ می دهد.

لگد زدن جنین :برخی از خانم‌های باردار ممکن است این لحظه مهیج را در هفته شانزدهم تجربه می‌کنند درحالی‌که اکثر خانم‌ها باید تا هفته هجدهم یا بیشتر منتظر بمانند. اگر این اولین بار است

باردار می شوید بنابراین نگران نباشید. امکان دارد این اتفاق تا هفته بیستم طول بکشد. ممکن است این حرکات مانند لرزش حرکت حباب‌های هوا یا حتی شبیه به درست کردن ذرت بوداده به نظر بیایند.

انرژی بیشتر :هفته شانزدهم، نقطه تغییر در دوران بارداری شماست. تعجب نکنید اگر بعد از انجام دادن کلی کار شما همچنان انرژی‌دارید که به خرید لوازم بچه یا ملاقات دوستان و آشنایانتان بروید. به این دلیل که در ۱۶هفتگی بارداری با کاهش هورمون‌های بارداری، روبرو هستید که باعث می شود انرژی شما برگردد و حالت تهوعتان کمتر شود و احساساتتان بیشتر تحت شما کنترل قرار بگیرند. اما اگر هنوز گاهی اوقات احساس خستگی و افسردگی دارید، نگران نباشید. اگر فرزند اولتان باشد این امکان را دارد گاهی این احساس را که آمادگی مادر شدن را ندارم به شما دست بدهد و یا اگر فرزند دیگری دارید ممکن است فکر کنید که از عهده کارها و دو تا بچه برنمی‌آیید. بهتر است بیشتر با همسرتان درباره چگونگی نگهداری از نوزاد بعد از بارداری صحبت کنید.

چه فعالیت‌هایی خانم باردار در هفته شانزدهم انجام دهد؟

از آنجایی که با آغاز ماه سوم ممکن است شما دیگر حوصله مسافرت و یا تفریح را نداشته باشید و تفریح و مسافرت ممکن است برای شما خسته کننده و زجر آور باشد بنابراین به شما پیشتهاد می کنیم که حتی اگر در خانه می‌مانید برای یک آخر هفته رمانتیک و دو نفره برنامه‌ریزی کنید.

وقتی نوزاد شما به دنیا بیاید دیگر شما و همسرتان قادر نخواهید بود که یک آخر هفته را به‌تنهایی باهم بگذرانید. این موقعیت را از دست ندهید. ممکن است دیگر نمی‌توانید به مسافرت بروید یا در شهر خود بگردید و از مصاحبت با یکدیگر لذت ببرید. حتی یک شام دونفره در رستوران و سینما هم می‌تواند گزینه خوبی باشد.

رژیم غذایی مناسب در بارداری

مواد غذایی مفید را در غذاهای خود بگنجانید مثلا اگر اگر مدام دلتان می‌خواهد غذاهایی مانند کوکو گوشت، ماکارونی، پنیر، سوپ جو، اسپاگتی، کوفته‌ریزه، پوره سیب‌زمینی و شیرینی‌های شکلاتی خانگی بخورید، مواد غذایی مناسب بارداری را در آنها استفاده کنید برای مثال: اگر می‌خواهید کوکوی گوشت بپزید، از گوشت لخم چرخ‌کرده ۹۳ درصد با ترکیب از گوشت گوساله و بوقلمون یا سینه چرخ‌کرده استفاده کنید. و هویج چرخ‌کرده، کدوی سبز یا سایر سبزیجات و جوانه غلات را باهم مخلوط کنید .ماکارونی و لازانیا را با پنیر کم‌چرب درست کنید و غذاها را به جای سرخ کردن، آب‌پز کنید و پوره سیب‌زمینی را باکمی روغن‌زیتون و یا روغن کنجد بخورید و تکه‌های پارمیزان به‌جای کره و نمک بخورید. زیرا غذا های پرچرب باعث یبوست و نمک زیاد باعث بالا رفتن فشار خون در بارداری می شود.

باید ها و نباید های هفته شانزده بارداری

چه کارهایی باید در هفته شانزدهم بارداری انجام دهید؟

خانم های باردار در طول بارداری با تغییرات هورمون ها مواجه هستند، بالا رفتن سطح هورمون‌ها در بدنتان باعث می‌شود که آب بیشتری جذب بدنتان شود و به همین خاطر پاهایتان در بارداری ممکن است ورم کند. برای جلوگیری از هرگونه مشکل و ناراحتی،راه حل هایی را به شما پیشنهاد میدهیم تا کمتر اذیت شوید:

-چندین بار در روز به مدت ۲۰ دقیقه دراز کشیده، پاهایتان را بالاتر از قلبتان ببرید.

-همچنین می‌توانید در حالت نشسته، یک پای خود را بالا ببرید و مچ پای خود را ۲ بار در هر جهت بچرخانید و یا همان در حالت نشسته سعی کنید که با پاهایتان حروف الفبا را به‌آرامی بنویسید.

-مراقب افزایش بیش از حد وزنتان باشید و به یاد داشته باشید که افزایش بیش‌ازحد وزن در دوران بارداری ممکن است وضعیت پاهایتان را بدتر کند،بنابراین با رژیم غذایی مناسب از افزایش وزن جلوگیری کنید. تا دچار مشکل نشوید.

چه کارهایی نباید در هفته ۱۶ بارداری انجام داد؟

هر غذایی که خانم باردار در طول بارداری مصرف می کند از طریق جفت به جنین می رسد و جنین تغذیه می کند بنابراین از مصرف غذاهای غیر خانگی مثل سوسیس، کالباس و پیتزا که معمولا ارزش غذایی زیادی ندارند را تا حد امکان کاهش دهید ولی اگر دلتان از این نوع غذا ها خواست، بهتر است

پیتزا و همبرگر تهیه‌شده در منزل و با استفاده از مواد غذایی سالم را مصرف کنید. همچنین طرز تهیه کالباس را یاد گرفته و برای خود کالباس خانگی درست کنید و میل کنید. همچنین از مصرف غذاهای مانده و آماده پرهیز کنید. زیرا غذاهای کنسرو شده و آماده علاوه برنداشتن ارزش غذایی کافیو مناسب، حاوی مواد افزودنی و نگهدارنده هستند که برای سلامت بدن مضر می‌باشند بنابراین از مواد غذایی کنسرو شده تا حد امکان مصرف نکنید.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته شانزدهم بارداری

-هرروز بر دو عدد انجیر سوره والتین بخواند و آن را ناشتا بخورید.

-نام کودک را بهتر است قبل از چهار ماه و ده روز انتخاب کنید.

-توصیه‌شده است که در این دوران ۴۰ شب جمعه و یا ۴۰ شب، سوره‌های حدید، حشر، تغابن، جمعه و صف را قبل از خواب تلاوت کنید.

-آب آناناس را همراه با یک قاشق عسل باعث می شود فرزندی با پوست زیبا و شفاف داشته باشید.

هفته هفدهم بارداری

جنین در هفته هفده بارداری چه تغییراتی می کند؟

وزن و قد :وزن جنین در ۱۷ هفتگی حدود ۱۵۵ گرم و اندازه قد او حدود ۱۲,۷ سانتی‌متر است؛ تقریبا به‌اندازه یک انار می شود.

استخوان :در این هفته او می‌تواند مفصل‌های خودش را تکان دهد و اسکلت او که تا حالا به‌صورت غضروف نرم بود آرام‌آرام به استخوان تبدیل می‌شود.

گوش :حس شنوایی او در حال رشد کردن و کامل شدن است.

بند ناف :بند ناف که باعث اتصال جنین به جفت است و مواد غذایی از طریق آن به جنین می رسد و بسیار حیاتی می باشد هرروز محکم‌تر و ضخیم‌تر می‌شود.

تغییرات خانم باردار در هفته هفده بارداری چگونه است؟

جلو آمدن شکم :دیگر شکمتان آنقدر جلو آمده است که نشان بدهد باردار هستید مگر آنکه لباسی بپوشید که این جلو آمدن را نشان ندهد.با اضافه‌وزنی که در هفته هفدهم دارید ممکن است، گاهی اوقات در هنگام راه رفتن تعادل خود را از دست بدهید.

از کفش های مناسب و با پاشنه کوتاه هنگام پیاده روی استفاده کنید کفش‌های پاشنه‌بلند خود را کنار بگذارید، تا احتمال زمین خوردنتان کاهش یابد.

با جلو آمدن شکم باید این نکته را بدانید که از این به بعد باید بیشتر از شکم خود محافظت کنید و این حس خیلی خوبی دارد.

از آنجایی که ضربه و آسیب به شکم شما ممکن است برای خودتان و همچنین کودکتان خطرناک باشد پس حتما در هنگام رانندگی از کمربند ایمنی خود استفاده کنید.

برای ایمنی بیشتر نیز می توانید کمربند ایمنی را از کنار ران و کفل خود عبور داده و قفل آن را زیر شکم خود محکم کنید. این نکته را حتما بدانید که کمربند ایمنی نباید از روی شکم شما بگذرد بلکه یک قسمت از بالا و قسمت دیگر از پشت شکم عبور کند. تا در صورت ترمز شدید کمربند روی شکم شما نباشد و فشار به آن قسمت نیاید.

-با پیشرفت بارداری و بزرگ شدن جنین همان‌طور که بدنتان همراه با بدن جنین رشد می‌کند، پوست شما نیز کشیده می‌شود و ممکن است در سه‌ماهه دوم و سوم متوجه کشیدگی و خطوطی روی سینه و شمکتان شوید. این خطوط که در نتیجه کشش هستند، درواقع خراش‌های ریزی هستند که به دلیل کشیدگی پوست در زیر لایه‌های پوست ایجاد می‌شوند. و باعث ترک های پوستی می شوند و همچنین تغییر هورمون ها هم در به وجود آمدن این ترک ها تاثیر بسیار زیادی دارند البته اکثر ترک‌های پوستی بعد از دوران بارداری از بین میروند و تعداد کمی از آن ها باقی می مانند. راه های بسیاری برای جلوگیری و از بین بردن این ترک ها وجود دارد از جمله اینکه شما می‌توانید از کرم‌های گران‌قیمت و ویتامین E برای جلوگیری از ایجاد ترک استفاده کنید و یا در صورت بروز این ترک ها بعد از زایمان می توانید آن‌ها را با لیزر درمانی کم‌رنگ کنید.

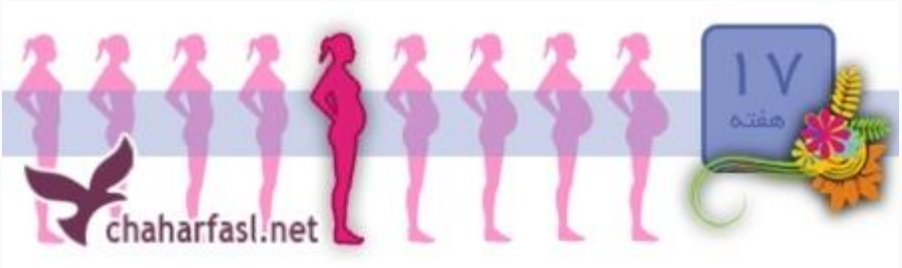
فعالیت‌های خانم باردار در هفته هفدهم بارداری

اگر از جنسیت جنین خود خبر دارید میتوانید کم کم فهرستی از نام‌های انتخابی خود برای اسم کودکتان تهیه کنید.

در این لیست می توانید ده نام را که می‌پسندید یادداشت کنید، از همسرتان نیز بخواهید که این کار را خودش انجام دهد. بعد از تکمیل لیست لیست‌هایتان را به یکدیگر داده و هرکدامتان هرکدام از اسم‌های انتخابی یکدیگر را که دوست ندارید خط بزنید.

برخی از زوج‌ها قانون‌هایی را برای اسم کودکشان تعیین می‌کنند؛ مثلا دوست داند اسم فقط ایرانی باشد و یا دیگر مواردی که می‌توانید در این موارد باهم صحبت کنید تا به‌اتفاق نظر برسید

اگر این کار را ادامه دهید به یک لیست میرسید که در آن هر دو همه اسامی موجود در آن را می‌پسندید. در مورد علت دوست داشتن یا دوست‌نداشتن اسامی با یکدیگر صحبت کنید.



رژیم غذایی مناسب هفته هفده بارداری

در این مدت ویتامین Cمصرف کنیدمیوه‌هایی مثل پرتقال، گریپ‌فروت، نارنگی، لیمو و انگور سرشار از ویتامینC هستند و شما تا می‌توانید در طول روز چندین بار از این میوه ها استفاده کنید و نیاز بدنتان در برداری را به ویتامین‌هایی مثل A و C برآورده کنید. به عنوان مثال در صبحانه آب‌میوه یا میوه تازه بخورید، بین وعده‌های غذا میوه خشک یا تازه مصرف کنید و یا به همراه ناهار سالاد میوه میل کنید و برای دسر و بعد شام می توانید کمپوت میوه مصرف کنید.

تا آنجا که می توانید از مصرف آب‌نبات و شکلات و کیک به‌عنوان دسر اجتناب کنید. زیرا قند بالایی دارند و همچنین باعث افزایش وزن شما می شوند.

باید ها و نباید های هفته هفدهم بارداری

چه کارهایی باید در هفته هفدهم بارداری انجام دهیم؟

کم کم دارید وارد ماه پنجم می شویدبا اینکه در هفته هفدهم هستید و کمی احساس سنگینی می کنیدباز هم با انگیزه به ورزش کردن ادامه بدهید. تا دچار اضافه وزن که خود مشکلاتی در پی دارد نشوید و بتوانید زایمان راحتی داشته باشید. برای این کار هرروز برنامه ورزش خود را از قبل تنظیم کنید. می توانید برای انجام ورزش با خودتان قول و قرار بگذارید و آن را در دفترچه یادداشتتان بنویسید. مدت زمانی که ورزش می کنید را یادداشت کنید. و مراحل پیشرفتتان را زیر نظر داشته باشید. اما در کل در این دوران بهتر است ورزش را برای تفریح انجام دهید. بهترین ورزش در دوران بارداری شنا و پیاده روی است که این دو ورزشی کم‌فشار هستند و بدون اینکه عضلات و سیستم قلبی و عروقی را خسته کنند، مفاصل و رباط‌هایتان را به کار می‌اندازند. البته فراموش نشود که قبل از ورزش کردن با پزشک خود حتما مشورت کنید.

کارهایی که نباید در هفته ۱۷ حاملگی انجام شود

در مواردی ممکن است اختلالی در کلیه ها پیش بیاید و مقدار آلبومین را در ادرار زیاد نشان داده شود، آلبومین ماده‌ای است که از هضم مواد گوشتی در بدن پدید می‌آید و سپس توسط کلیه‌ها از راه ادرار خارج می‌شود. در هنگام بارداری مقدار بسیار جزئی آلبومین وارد ادرار می‌شود که به‌اصطلاح علمی به آن "تراس" می‌گویند خانم های بارداری که در ادرارشان مقدار زیادی آلبومین وجود دارد باید حتما در بیمارستان بستری شده و تحت نظر پزشک رژیم و درمان مناسب قرار بگیرند. تنها راه مشخص شدن زیاد شدن این ماده در ادرار از طریق آزمایش کامل ادرار است.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته هفدهم بارداری

-در این ماه‌روزهای پنج‌شنبه و جمعه سوره "واقعه" را قرائت کنید و شب‌ها در یک نماز سوره "التین" را بخوانید.

-در مجالس اهل‌بیت شرکت کرده و در طول روز صلوات بفرستید.

-برای محکم شدن استخوان‌بندی کودک، گندم برشته و برنج و کنجد و شاهدانه برشته بدون نمک بخورید.

هفته هجدهم بارداری

جنین در هفته هجده بارداری چه تغییراتی می کند؟

قد و وزن :قدجنین در این هفته تقریبا ۱۴ سانتی‌متر است. و وزن جنین در هفته ۱۸ بارداری حدود ۲۲۰ گرم است. یعنی تقریبا به‌اندازه یک سیب‌زمینی بزرگ یا موز است.

دست و پا :در این هفته جنین در حال خم کردن دست‌ها و پاهایش است و شما هرچه پیش میروید این حرکات را بیشتر حس خواهید کرد. جالب است بدانید که جنین در این هفته علاوه بر حرکت ظاهری، می‌تواند انگشتانش را هم حرکت دهد.

پوست :پوست او به قدری نازک است که شما می توانید رگ‌های خونی او را از زیرپوست نازک و شفافش ببینید

گوش :گوش‌های او اکنون در مکان نهایی خود قرار دارند و بخش‌های بیرونی گوش‌های او نیز دیگر مشخص هستند. او می‌تواند صداهای بلند را بشنود و واکنش نشان دهد.

رگ های عصبی :دور اعصاب جنین با که یک پوشش محافظ از جنس چربی است(میلین) در حال پوشیده شدن است و این فرآیند تا یک سال بعد از تولد جنین نیز ادامه خواهد یافت

جنین دختر :اگر کودک شما دختر است رحم ولوله‌های فالوپ او شکل‌گرفته و در محل نهایی خود قرار دارند.

جنین پسر :اگر کودک شما پسر است اندام‌های جنسی او قابل‌تشخیص هستند هرچند ممکن است فعلا در سونوگرافی دیده نشوند.

خانم های باردار در هفته هجده بارداری چه تغییراتی می کنند؟

تغییر در پوشیدن لباس :کم کم زمان آن رسیده که با افزایش وزن و اندازه دور کمر، تغییراتی در لباس های خود بدهید و از پوشیدن لباس های قبلی صرف نظر کنید و لباس‌های گشادتر و راحت‌تر را برای پوشیدن انتخاب کنید. سعی کنید به دنبال لباس‌های حاملگی که مناسب شکم برآمده شما باشند بگردید. برای این کار لازم نیست هزینه زیادی برای این کار بپردازید. بهتر است لباسی را انتخاب کنید که تا آخر بارداری و یا حتی مدتی بعد از زایمان هم قابل‌استفاده باشد.

تغییر در مدل خوابیدن :شاید این را زیاد شنیده باشید که در ۶ ماه آخر حاملگی بهتر است به سمت چپ بخوابید. این کار به این علت است که اگر به پشت بخوابید باعث می شود رحم شما به استخوان لگنی فشار بیآورد مخصوصا اینکه این فشار به سیاهرگ بزرگ تحتانی بیشتر است سیاهرگی که مسئولیت بازگرداندن خون از اندام‌های تحتانی شما به قلب را بر عهده دارد. بنابراین اگر به‌سمت چپ بدنتان بخوابید این فشار از بین می‌رود. همچنین با قرار دادن یک بالش بین پاها می توانید راحت تر بخوابید.

فشار خون :از آنجایی که تغییرات بسیاری زیادی در سیستم قلبی- عروقی شما در رخ دادن است بنابراین در سه‌ماهه دوم بارداری ممکن است فشارخون شما کمتر از حد معمول باشد. اگر در حالت خوابیده یا نشسته قرار دارید سعی کنید به‌سرعت بلند نشوید زیرا در این حالت ممکن است دچار سرگیجه ناگهانی شوید.

تپش قلب :تپش قلب در دوران بارداری بسیار شایع است به هیچ عنوان نگران تپش قلب ناگهانی خود نباشید، زیرا در بارداری حجم خون تا ۴۰ درصد افزایش پیدا کرده برای اینکه نیاز است که اکسیژن‌رسانی به جنین بیشتر شود.
در صورتی که با مصرف کافئین، قلبتان خیلی تند می‌زند و یا تپش قلب می گیرید باید در میزان مصرف آن دقت کرده و مصرف آن را کم یا حذف کنید.

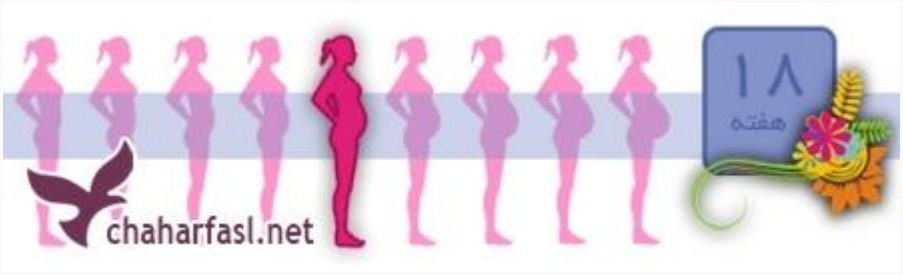
از آنجایی که معمولا تپش قلب یکی از علائم تیروئید فعال نیز هست. پس حتما با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

فعالیت‌های خانم باردار در هفته هجدهم بارداری

1.شرکت در کلاس های آموزش بارداری :اگر شرایطش را دارید بسیار عالی می شود اگر بتوانید دریکی از کلاس‌های مربوط به آموزش‌های دوران بارداری و تمرینات زایمان ثبت‌نام کرده و شرکت کنید. در ایران همه بیمارستان ها به صورت منسجم تشکیل نمی شود بنابراین جستجوی خود را از

همین حالا آغاز کنید. و مخصوصا اگر می خواهید زایمان طبیعی داشته باشید حتما در این کلاس ها شرکت کنید وقتی به زمان زایمان برسید به فواید کلاس پی خواهید برد و میبینید که شرکت در این کلاس‌ها ارزش صرف وقت و هزینه را داشته است.

2.سونوگرافی غربالگری :این کار را شما می توانستید از هفته ۱۶بارداری انجام بدهید غربالگری شامل یک آزمایش و یک سونوگرافی است که این دو با هم یکسری از نواقص مادرزادی را در جنین نشان می دهد. سونوگرافی به پزشک شما کمک خواهد کرد تا ببیند که چند جنین در شکم شما است، وضعیت رشد کودک شمارا ارزیابی کند، برخی عیوب مادرزادی احتمالی را برسی کند، و همچنین وضعیت جفت و بند ناف را بررسی کند و پزشک بررسی می کند که آیا تاریخی که از قبل تعیین‌شده برای تولد کودک شما دقیق است یا نه؟ ممکن است در هنگام نگاه کردن به صفحه سونو گرافی کودک خود را در حال حرکت دادن دست و پا و یا مکیدن انگشت خود ببینید.



رژیم غذایی مناسب برای خانم باردار در هفته هجده بارداری

ید :این را باید بدانیم که درست است که ید زیاد برای بدن مضر است اما کلا نباید قطع شود و مقادیر بسیار کم ید برای بدن لازم هم است و همین مقدار کم ید برای سلامتی مادر و کودک ضروری است.

شما می توانید مقدار ید کافی مورد نیاز بدنتان را با مصرف کردن غذاهای دریایی، دو بار در هفته یا با مصرف کردن نمک یددار بدست آورید.

البته در برخی از نواحی، آب‌وخاک ید خود را ازدست‌داده‌اند و بنابراین موادی که در این نواحی به دست می‌آیند دارای مقادیر کافی ید نیستند، پزشک این نواحی با تشخیص خود و زیر نظر خودشان، مقادیر کمی ید را به خانم باردار تجویز می‌کند. البته این نکته را فراموش نکنید که گفتیم مقدار کم ید برای بدن مفید است و ید اضافی ممکن است باعث گواتر یا بزرگ شدن غده تیروئید جنین شود.

پروتئین :شما می توانید برای تقویت کردن خود و برگرداندن انرژی‌تان غذاهای حاوی پروتئین مصرف کنید. و یا ترکیبات کربوهیدرات مثل بیسکوئیت‌های سبوس‌دار با کره بادام‌زمینی یا یک‌کاسه برشتوک و یا یک لیوان شیر بخورید. پروتئین باعث راه انداختن سیستم‌های عصبی مغزتان می‌شود و ترکیبی از کربوهیدرات‌ها باعث افزایش انرژی در بدنتان می شود.

برای بدست آوردن انرژی از نوشیدنی‌های انرژی‌زا به‌جای وعده‌های غذایی استفاده نکنید به این دلیل که هم جایگزین مناسبی برای وعده‌های غذایی نیستند و هم اینکه مانند نوشابه‌ها حاوی شکر می‌باشند.

باید ها و نباید های هفته هجده بارداری

چه کارهایی خانم باردارباید در هفته هجدهم بارداری انجام دهد؟

در این هفته به آرامی پیاده روی کنید، در کنار مصرف کربوهیدرات که باید در رژِم غذایی خود بگنجانید و برای افزایش انرژی مفید است. پیاده‌روی هم با افزایش پمپاژ خون به حفظ و بازیابی انرژی در قسمت های مختلف بدنتان کمک می‌کند.

چه کارهایی خانم باردار نباید در هفته ۱۸ حاملگی انجام دهد

در این دوران از انجام دادن ورزش‌های کششی اجتناب کنید. زیرا ورزش کششی باعث باز شدن بیش‌ازحد شکاف ماهیچه‌ای می‌شود. شما می توانید ورزش‌های کششی رحمی را بعد از تولد نوزاد انجام دهید.

همچنین در دوران بارداری به هیچ عنوان نباید که عضلات رحم خود را تقویت کنید زیرا جنین این کار را برای شما انجام می‌دهد.

توصیه‌های معنوی هفته هجده بارداری

-بعد از هر نماز دستتان را روی تربت کشیده و بر شکمتان بمالید.

-تا آنجا که میتوانید سوره "انبیا" را تلاوت کنید زیرا خواندن این سوره در دوران بارداری برای صالح شدن فرزند بسیار موثر است.

-خربزه بخورید زیرا، خوردن خربزه در این دوران باعث خوش‌رو و خوش‌خلق شدن فرزندتان می‌شود.

هفته نوزدهم بارداری

جنین در هفته نوزده بارداری چه تغییراتی می‌کند؟

قد و وزن :وزن جنین حدود ۲۶۰ گرم و قد او حدود ۱۵ سانتیمتر است. او در این هفته به اندازه یک انبه می باشد.

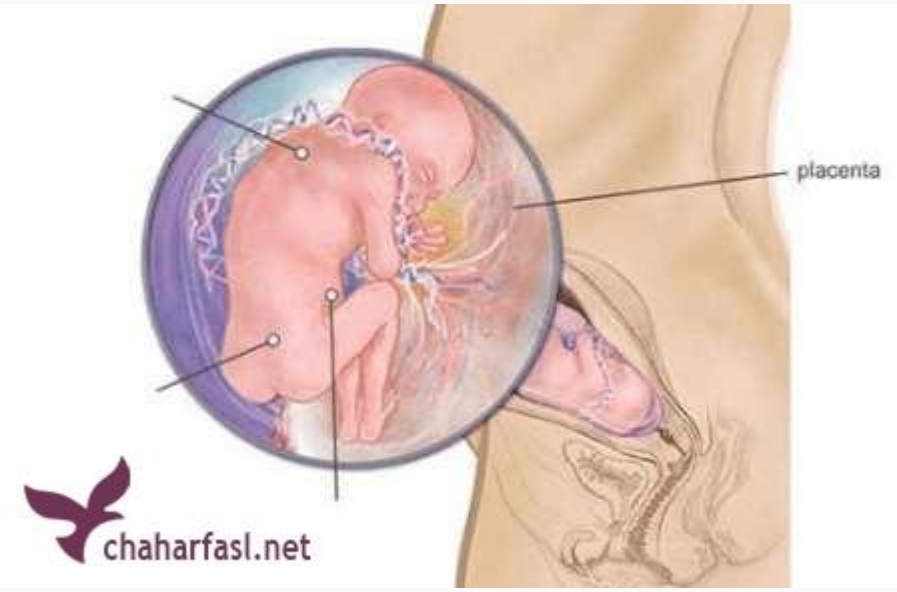
دست و پا :دست‌ها و پاهای جنین در این هفته در وضعیت درستی نسبت به یکدیگر و همچنین نسبت به‌کل بدن او قرار دارند.

کلیه :کلیه‌های او به تولید ادرار ادامه می‌دهند.

مو :موهای سر او در حال جوانه زدن است.

مغز :از آنجایی که مغز او قسمت‌های ویژه‌ای برای بویایی، چشایی، شنوایی، بینایی و لامسه ایجاد می‌کند. این دوره برای رشد اندام‌های حسی او بسیار حساس است؛ همچنین حرکت جنین در هفته ۱۹ بارداری بیشتر محسوس است.

جنسیت :تعیین جنسیت جنین در این هفته قطعی است. اگر جنسیت جنین شما دختر باشد، در هفته نوزدهم جنین شما حدود ۶ میلیون تخمک در تخمدان‌های او موجود است. تعداد تخمک‌ها به‌تدریج کم می‌شود تا اینکه در زمان تولد به کمتر از ۲ میلیون می‌رسد.



خانم های باردار در هفته نوزدهم بارداری چه تغییراتی می کند؟

خوشحال باشید تنها یک هفته تا رسیدن به نیمه راه باقی مانده است.

درد لیگامان گرد :ممکن است در ناحیه پایین شکم خود احساس درد داشته باشید که این درد ممکن است تا کشاله ران نیز ادامه داشته باشد. یا ممکن است ناگهان یک درد شدید، مانند تیر کشیدن در پایان یک روز کاری و یا هنگامی‌که در حال تغییر وضعیت هستید، در یک یا دو طرف شکم احساس کنید. این درد به درد لیگامان‌گرد معروف است و از شایعترین دردهای دوران بارداری محسوب میشود. و به‌خاطر کشیده شدن ماهیچه‌ها و رباط‌هایی که از رحم در حال رشد شما حمایت می‌کنند، ایجاد می‌شود. باید این را بدانیم که درد لیگمانگرد خطرناک نیست اما اگر در حالت استراحت هم ادامه پیدا کند یا شدید و یا ادامه دار باشد، بهتر است به پزشک خود اطلاع دهید.

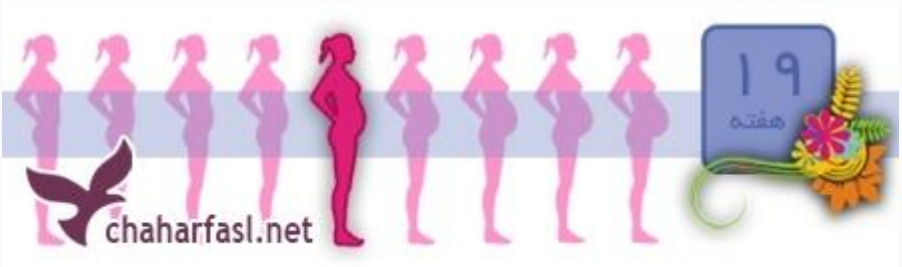
تغییرات پوستی :از هفته چهاردهم به بعد تغییراتی در پوست خود دیده باشید، مثلا ممکن است کف دست های شما قرمز باشد. این اتفاق در اثر افزایش مقدار هورمون استروژن است. همچنین در بعضی قسمت‌های بدن پوست رنگ تیره تری بگیرد. این تغییر رنگ پوست در بارداری طبیعی است و جای هیچ گونه نگرانی نیست. هنگامی‌که این لکه‌ها بر روی لب بالایی، گونه‌ها و پیشانی ظاهر شوند به آن کلوآسما یا نقاب حاملگی می‌گویند. همچنین از هفته نوزده بارداری به بعد ممکن است این لکه‌ها را روی بازوها یا دیگر اندام‌هایی که در معرض نور خورشید هستند نیز دیده شود.

اندام هایی که قبلا کمی تیره بودند مانند، نوک پستان‌ها، کک‌ومک‌ها ، اثر قدیمی زخم‌ها، زیر بغل یا قسمت داخلی بازوها، قسمت داخلی ران‌ها و فرج نیز ممکن است تیره تر شوند. یک خط تیره از ناف به سمت پائین و تا استخوان شرمگاهی ایجاد می شود که به آن (لینه‌آنیگرا) یا خط سیاه می گویند. برای زیاد نشدن این تیرگی ها زیاد در معرض نور خورشید قرار نگیرید واز عینک آفتابی و کرم های ضد

آفتاب استفاده کنید و همچنین خود سرانه از کرم های لکه بر پوستی برای از بین بردن لکه ها استفاده نکنید. این لک‌ها و تیرگی‌ها به دلیل افزایش موقت ملانین (ماده‌ای که رنگ مو پوست و چشمان را ایجاد می‌کند) است و در اکثر خانم‌ها پس از زایمان به‌سرعت از بین می‌رود. و در صورتی که با مشکل حادی مواجه شدید حتما با پزشک خود مشورت کنید.

سرگیجه :ممکن است در این دوران وقتی می خواهید از حالت دراز کشیده به نشستن یا ایستادن تغییر وضعیت دهید، احساس سرگیجه کنید، سرگیجه در دوران بارداری به‌خصوص در زنان قدبلندتر یا زنانی با بالیپوگلوسیا یا قند خون پایین بسیار شایع است.

سرگیجه می‌تواند علت های زیادی داشته باشد مثل بی‌آبی بدن، گرسنگی یا پایین آمدن قند خون. برای جلوگیری از سرگیجه، آب کافی در طول روز بنوشید و هر دوساعت چیزی بخورید تا از فشار گرسنگی دور بمانید و قند خونتان پایین نیاید. همچنین از حرکات ناگهانی پرهیز کنید و پیش از آنکه از تخت بلند شوید، اول آرام پاهایتان را از تخت آویزان کنید.



فعالیت‌های خانم باردار در هفته نوزدهم بارداری

اگر شاغل هستید و بعد از بارداری دوباره می خواهید به کار خود برگردید مهمترین کاری که در این هفته می توانید انجام دهید جستجو برای پیدا کردن مهدکودک یا فرد مناسب برای نگهداری از کودکتان است. این موضوع می تواند به اندازه سوناگرافی هفته ۱۹ بارداری مهم باشد. شاید فکر کنید کمی زود باشد اما معمولا افراد زیادی در لیست انتظار مهدکودک‌های خوب قرار دارند. همچنین الان زمان مناسب تری است نسبت به زمانی که یک نوزاد به همراه خوددارید و باید از یک مهدکودک به آن‌یکی بروید.

رژیم غذایی مناسب برای خانم باردار

سعی کنید در طول بارداری از مواد حاوی روی استفاده کنید، روی یکی از مواد معدنی است که به ساخت‌وساز سلول‌ها کمک می‌کند و یکی از مواد اساسی است که باید در دوران بارداری مصرف شود. روی در فرآورده‌های حیوانی، به‌قدر کافی وجود دارد. روی در غذاهایی مثل شیر، گوشت، پنیر، تخم‌مرغ، ماست و احتمالا در مکمل ویتامین دوران بارداری وجود دارد. در صورتی که رژیم گیاهخواری دارید و از فرآورده‌های حیوانی استفاده نمی‌کنید، برای جذب روی می‌توانید از غلات و سبزیجات که حاوی روی هستند و مکمل‌هایی که شامل روی بیشتری هستند، البته با تجویز پزشک، استفاده کنید.

باید ها و نباید های هفته نوزدهم بارداری

چه کارهایی خانم باردار باید در هفته نوزدهم بارداری انجام دهد؟

همسرتان را بیشتر درگیر بچه دار شدن بکنید، از او بخواهید که در جلسات معاینه پزشکی همراه شما باشد. و یا در مورد تصمیمات مختلف نظر او را بخواهید، مثلا کدام تخت را بخرید یا اتاقش را چه رنگی کنید. با او درباره پدر شدن صحبت کنید. از او بخواهید تا دستش را روی شکم شما بگذارد و با جنینتان صحبت کند زیرا تحقیقات نشان میدهد که نوزادان وقتی متولد می‌شوند صدای والدین خود را می‌شناسند.

چه کارهایی خانم باردار نباید در هفته ۱۹ بارداری انجام دهد؟

از آنجایی که مهبل گاهی دارای باکتری‌های خوب و بدی است بنابراین شستن بیش‌ازحد آن با آب و سایر مایعات می‌تواند آن را تحریک کند. و همچنین شستن آن می‌تواند تعادل باکتری‌ها را تغییر دهد که باعث عفونت در مهبل و مثانه می‌شود.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته نوزدهم بارداری

-از ماه چهارم به بعد پستان‌های خانم باردار ترشحاتی دارند که شستشوی آن‌ها الزامی است زیرا عامل بیماری هستند. برای نظافت پستان‌ها باید آن‌ها را روزی یک‌بار با آب و صابون شسته و ماساژ دهید.

-شما می توانید هرروز یک سیر عرق بیدمشک و ۵۰ گرم شکر و ۵ گرم تخم فرنجمشک و نیم کیلو آب سیب‌درختی را شربت کرده و بخورید. این شربت برای تقویت قلب و اعصاب و صحت مزاج و خوش آب و رنگی نوزاد موثر است و باعث تولد نوزادی محکم و سالم و بانشاط و باهوش و زیبا خواهد شد.

هفته بیستم بارداری

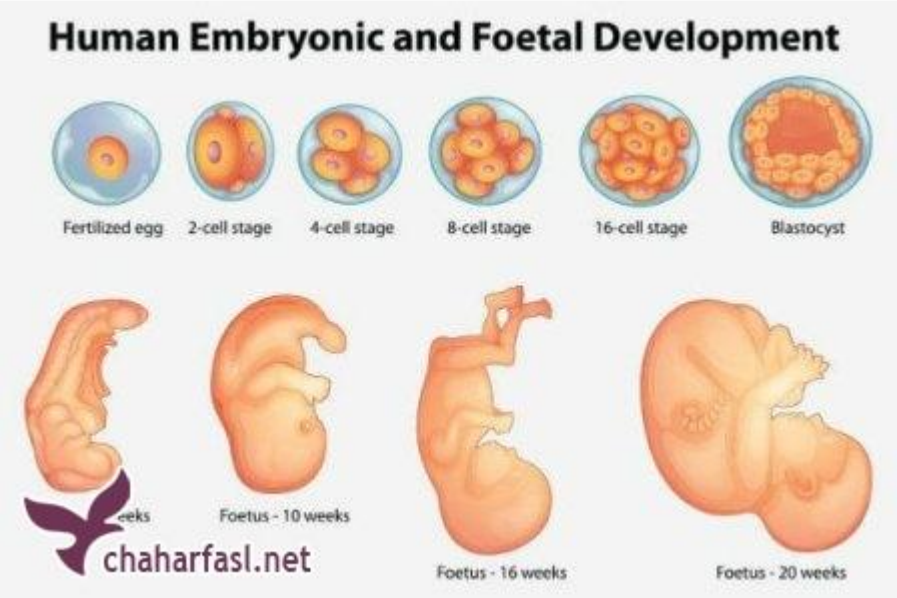
جنین در هفته بیستم چه تغییراتی می کند؟

قد و وزن :وزن جنین به ۳۲۰ گرم رسیده است. و قد او در این هفته از نوک سر تا باسن برابر ۱۶,۵ سانتی‌متر و از نوک سر تا پاشنه پا به‌صورت کشیده و صاف حدود ۲۵ سانتی‌متر است. او در این هفته به اندازه یک طالبی کوچک است.

ورنیکس :ورنیکس یک ماده چرب و سفیدرنگ است که تمام بدن جنین را می‌پوشاند تا از پوست او در مدت طولانی غوطه‌ور بودن در مایع آمنیوتیک محافظت کند. این پوشش نرم و لیز همچنین به حرکت کودک در مجرای زایمان کمک کرده و حرکتش را آسان‌تر می‌کند.

بلعیدن :جنین در هفته ۲۰ بارداری، می تواند عمل بلعیدن را بیشتر انجام دهد. این کار یک تمرین خوب برای دستگاه گوارش او است.

مکونیوم :یک ماده چسبنده و سیاه‌رنگ است و مخلوطی از سلول‌های مرده ترشحات دستگاه هاضمه و همچنین مایع آمنیوتیک بلعیده‌شده هست، که جنین تولید می کند. این ماده در روده‌های جنین جمع شده و در اولین مدفوع او پس از تولد از بدنش خارج می‌شود. البته گاهی دیده شده که برخی از نوزادان این ماده را در رحم یا در طول زایمان دفع می‌کنند.



خانم های باردار درهفته بیستم چه تغییراتی میکنند؟

تبریک می گوییم شما نیمی از راه را گذراندید.

وزن :اکنون قسمت بالایی رحم شما در کنار ناف شما قرار دارد و وزن شما تا این هفته حدود ۴,۵ کیلوگرم اضافه‌شده است. و از این هفته به بعد ممکن است هر هفته حدود نیم کیلوگرم وزن اضافه کنید. توجه داشته باشید که اگر بارداری را با لاغری و کسر وزن شروع کرده‌اید. امکان داد لازم باشد که کمی بیشتر وزن اضافه کنید. اگر بلعکس بارداری را در وضعیتی که اضافه‌وزن داشته‌اید آغاز کرده‌اید

شاید باید کمی کمتر وزن اضافه کنید. و مراقب اضافه وزن خود در بارداری باشید تا درگیر عوارض اضافه وزن بارداری نشوید.

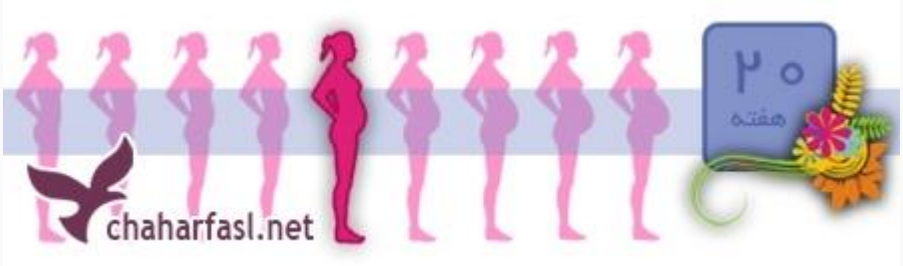
رژیم غذایی

ویتامین ب : در رژیم غذایی هفته بیستم بارداری گروه ویتامین ب باید گنجانده شود، هشت نوع ویتامین ب وجود دارد که به آن‌ها خانواده ب می گویند.

از مهمترین ویتامین خانواده ب می توان به اسیدفولیک، اشاره کرد. اسید فولیک مانع بروز نواقص لوله عصبی در جنین می‌شود. به غیر از اسید فولیک هفت ویتامین دیگر نیز در تغذیه هفته ۲۰ بارداری نقش مهمی دارند. زیرا آن‌ها به بدن کمک می‌کنند که انرژی و مواد غذایی را دریافت کند. معمولا در خانم های بارداری که گیاهخوار هستند ذخایر ویتامین B12 در نوزادان آن‌ها پایین می باشد. بنابراین خانم های باردار گیاهخوار برای جلوگیری از این مورد دقت کنید که حتما مواد غذایی که دارای ویتامین "ب" هستند در برنامه غذایی خود بگنجانید.

ویتامین b12 که (کبالامین) هم نامیده می‌شود، یک ماده غذایی اساسی است که بیشتر در فراورده‌های حیوانی وجود دارد. اگر رژیم غذایی فقیر از این ویتامین داشته باشیم می‌تواند باعث ابتلا به کم خونی شود، بنابراین تا می توانید در دوران بارداری از رژیم‌های غذایی استفاده کنید که شامل b12 باشد. برشتوک‌های آماده برای صبحانه یک مورد سرشار از این ویتامین می باشد.

آهن :در دوران بارداری حتما اطمینان حاصل کنید که آهن به میزان کافی مصرف می‌کنید، به خاطر اینکه این ماده نقشی اساسی در تولید هموگلوبین دارد. همان طور که میدانید هموگلوبین‌ها قسمتی از گلبول‌های قرمز خون هستند که اکسیژن را در بدن شما جابجا می‌کنند. در دوران بارداری بدن شما به مقدار بیشتری آهن نیازمند است. زیرا برای جنین در حال رشد و جفت آهن مورد نیاز باید تامین کند. همچنین در این دوران افزایش حجم خون شما زیاد شده و باید آن را تامین کند. اگر در این هفته پیش متخصص تغذیه بروید و در مورد رژیم غذایی این هفته و بارداری سوال کنید حتما به شما مصرف آهن را توصیه می‌کند. برای جذب آهن شما می توانید غذاهای سرشار از آهن را مصرف کنید، که این غذا ها شامل گوشت قرمز، گوشت مرغ، گوشت ماهی، تخم‌مرغ، عدس و دیگر حبوبات، اسفناج و غلاتی که با آهن غنی‌شده‌اند، هستند.



باید ها و نباید های هفته بیست بارداری

خانم های باردار چه کارهایی باید در هفته بیست بارداری انجام دهند؟

در هفته ۲۰ بارداری اگر اتفاقات زیر برای شما افتاد حتما با پزشک خود در میان بگذارید.

1.خونریزی از واژن: اگر بر روی لباس زیر خود لکه کوچک خون، آن‌هم بعد از نزدیکی از هفته ۱۸ بارداری دیدید، زیاد در موردش خود را نگران نکنید. اما این را بدانید که خونریزی زیاد در سه ماه اول نشانه ی سقط‌جنین و در سه ماه دوم نشانه مشکلات جفت یا زایمان زودرس می‌باشد. پس حتما با پزشک خود مشورت کنید.

2.ترشحات مهبل: این وضعیت در مواردی تقریبا نگران‌کننده است و باید سریع به پزشک خود مراجعه کنید زیرا ممکن است نشانه پارگی زودهنگام لایه‌ها یا گردن رحم باشد.

3.دل‌پیچه‌های شکمی: اگر شما دردهای پی در پی و بی وقفه در شکم خود احساس می‌کنید حتما با پزشک مشورت کنید.

4.تهوع شدید: تهوع یک عارضه شایع در بارداری است اما ممکن است میزان تهوع‌تان به‌حدی زیاد باشد که نمی‌توانید جلوی بیرون ریختن آن را بگیرید. در این مورد حتما سریع به پزشک مراجعه کنید.

5.سردر د و سرگیجه شدید و تاری دید: ازآنجایی که سر درد و سرگیجه شدید می تواند نشانه از دل‌پیچه‌های بارداری یا بیماری‌های غیر مرتبط با بارداری باشد، در این مورد هم باید با پزشک خود مشورت کنید.

چه کارهایی نباید در هفته بیست بارداری انجام داد؟

از آنجایی که استرس خیلی بالا می‌تواند باعث آسیب به جنین از جمله زایمان زودرس یا کمبود خون در نوزادان شود. بنابراین برای مراقبت و محافظت از خود و جنینتان از شرایط استرس زا اجتناب نمایید و همچنین از کسانی که باعث استرس شما می شوند دوری کنید.

اما استرس کم در بارداری امری طبیعی است شما می توانید برای کاهش استرس، استراحت کافی داشته باشید، و خوب غذا بخورید، به‌طور منظم ورزش کنید و زمانی را با دوستان و نزدیکان خود بگذرانید.

توصیه‌های معنوی هفته بیستم بارداری

-از آنجایی که هفته بیستم بارداری جزئی از ماه پنجم،و این ماه، ماه حرکت است. و جنین در ابتدای این ماه درون رحم حرکت می‌کند. بنابراین در هنگام حرکت جنین دست خود را روی شکم بگذارید و صلوات بفرستید و سوره توحید را تلاوت کنید.

-توصیه‌شده است سوره مبارک "یس" در هرروز و سوره "واقعه" و سوره "توحید" حداقل ۱۰ مرتبه در شب‌ها خونده شود.

-اگر می خواهید فرزندی با موهای بلند و پرپشت داشته باشید، شنبلیله خام یا پخته بخورید.

-همچنین برای استخوان‌بندی جنین خوردن هر نوع مربا خصوصا مربای شقاقل تاثیر دارد.

-مادر در روزهای پنج‌شنبه و جمعه سوره "الفتح" قرائت کند.

هفته بیست و یکم بارداری

جنین در هفته بیست و یک بارداری چه تغییراتی می کند؟

سن جنین :اکنون شما در بیست و یک هفتگی بارداری و جنین شما نوزده هفته سن دارد.

قد و وزن :حدود ۳۴۰ گرم وزن او و اندازه او تقریبا ۲۶,۶ سانتی‌متر است. پهنای او در این هفته به اندازه یک کاهو کوچک است.

صورت :او حالا ابروها و پلک‌های کاملی دارد.

حرکت :مطمئنا شما در این هفته حرکت‌های او را احساس می‌کنید. پس اگر در شب هنگام برای خوابیدن آماده شدید و او تکان خوردن را آغاز کرد، تعجب نکنید.

جنین دختر :در این هفته اگر کودک شما دختر باشد، واژن او کاملا شکل‌گرفته است هرچند رشد این اندام تا زمان تولد او ادامه خواهد یافت.

خانم های باردار در هفته بیست و یک چه تغییراتی می کنند؟

وضعیت شکم :شکمشما هنوز خیلی بزرگ نشده است اما بسیاری از دردها و عوارض اولیه بارداری از بین رفته‌اند. بنابراین حالا که زیاد سنگین نشده اید و سرحال هستید می‌توانید هر وقت که دوست داشتید یکجا بنشینید، لم دهید و لذت ببرید.

جوش بر روی صورت :درست است که علایم اولیه از بین رفته اند اما این بدان معنا نیست که شما در این دوران هیچ‌گونه مشکل جزئی نخواهید داشت. مثلا به دلیل افزایش تولید چربی در این دوران در بدن شما، ممکن است آکنه یا جوش بر روی پوست شما نشان داده شود. برای حل این مشکل روزی دومرتبه پوست خود را با آب و صابون ملایم بشویید، اما این را بدانید که خوسرانه و بدون تجویز پزشک از هیچ‌گونه داروی خوراکی یا پمادهای موضعی استفاده نکنید.

واریس بارداری :ابتلا به واریس بارداری در این هفته بسیار شایع است. مخصوصا اگر شما سابقه خانوادگی داشته باشید. مثلا مادر شما هم به این عارضه مبتلا باشد. این مشکل به‌این‌علت ایجاد می‌شود که حاملگی فشار بیشتری بر سیاهرگ‌های پاهای شما وارد می‌کند. و همچنین حجم خون در بدن شما در بارداری افزایش‌یافته و بنابراین رحم شما فشار بیشتری بر سیاهرگ بزرگ تحتانی، که خون را از اندام‌های پائینی بدن شما به قلب بازمی‌گرداند، وارد می‌کند.

با همه ایم مسائل از سوی دیگر افزایش هورمون پروژسترون سبب می‌شود که دیواره سیاهرگ‌های شما شل شوند، بنابراین با بزرگ شدن جنین و رحم، سیاهرگ‌ها هم بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند. و مشکل سیاهرگ‌های واریسی در هر حاملگی شدیدتر می‌شود و هرچند احتمال بوجود آمدن واریس در سیاهرگ‌های پا بسیار بیشتر است اما این امکان وجود دارد که در قسمت‌های دیگر مانند فرج نیز دیده شوند.

برای درمان واریس چه کنیم؟

یک پیاده‌روی سریع در طول روز می‌تواند به افزایش سرعت گردش خون در بدن شما کمک کند. همچنین در هنگام دراز کشیدن یا خوابیدن به سمت پهلوی چپ دراز بکشید و به یاد داشته باشید اگر یک بالش زیر پاهای خود قرار دهید، پاهای شما بالاتر از سطح زمین قرار می گیرند.

رابطه جنسی :رابطه جنسی برای خانم های باردار در این هفته هیچ مشکلی ندارد مگر آنکه پزشک قبلا این کار را برای شما منع کرده باشد. شما می توانید با همسر خود در صورت نیاز رابطه جنسی داشته باشید و اگر بعد از ارضا شدن جنسی احساس دل‌پیچه و درد رحم کردید، نگران نشوید و سعی نکنید آن را به گردن همسرتان بیاندازید که این امر کاملا طبیعی است. و بهتر است بدانید که این مسئله هیچ تاثیری منفی بر روی جنین ۲۱ هفته شما یا خودتان نمی گذارد. اما در صورتی که دل‌پیچه شما برای چند دقیقه طول بکشد و باز دوباره شروع شود، مثلا هر ۶ دقیقه،یک بار در این حالت حتما با پزشک خود تماس بگیرید.

همچنین با اینکه لکه‌بینی در اوایل بارداری خصوصا تا پیش از هفته ۱۸ بارداری جایی برای نگرانی ندارد اما اگر در سه ماهه دوم بارداری بعد از ارضا شدن و یا هرزمان دیگری لکه ای دیدید. بی خیال از آن نگذرید و سریع به پزشک خود اطلاع دهید.

کنترل ادرار :کم کم باید آماده بروز یکی از ناخوشایندترین اتفاقات، یعنی از دست رفتن کنترل ادرار باشید. این اتفاق معمولا وقتی عطسه می‌کنید یا می‌خندید، رخ می دهد و باعث می شود که کنترل ادرارتان را از دست بدهید.

درمان کنترل ادرار

بهترین روش برای جلوگیری از این مشکل انجام ورزش کگل قبل و بعد از بارداری است. با این کار کمک می کنید تا عضلات مثانه‌تان قوی شود اما این را بدانید که قبل از انجام هر ورزش باید با پزشک خود مشورت کنید.

اما اگر این ورزش برای شما کار ساز نبود و نشت شما انقدر زیاد بود که لباستان را خیس می‌کنید، حتما به پزشک خود اطلاع دهید تا مشکل از جای دیگری نباشد و کیسه آب شما پاره نشده باشد.

رژیم غذایی مناسب خانم باردار در هفته بیست و یک بارداری

اگر مدام این به ذهنتان می آید که این هفته چه بخورم تا برای کودکم مفید باشد به شما پیشنهاد می دهیم که بادام زمینی بخورید. از آنجایی که بادام‌زمینی غذای بسیار مفیدی در دوران بارداری است زیرا حاوی فیبر، ویتامین‌های e و چربی‌های تک اشباع مفید برای سلامت قلب می‌باشد.

بادام‌زمینی همراه با کره آن می‌تواند سبب پایین آمدن کلسترول و قند خون در شما بشود. همچنین بادام‌زمینی ارزش غذایی بالایی دارد و می‌تواند به شما در کنترل وزن کمک کند و نسبت به غذاهایی که کربوهیدرات زیادی دارند، جلوی گرسنگی را می‌گیرد. اما این را فراموش نکنید،از آنجایی که کره بادام‌زمینی کالری بالایی دارد و یک قاشق کره بادام‌زمینی به‌اندازه یک ساندویچ و برابر ۱۹۰ کالری دارد. در مصرف آن دقت کنید.

موارد منع مصرف بادام زمینی

تحقیقات نشان می دهد که حدود ۲ تا ۲/۵ درصد از بزرگسالان دارای حساسیت غذایی هستند. بنابراین حساسیت به بادام‌زمینی مثل حساسیت به سایر مواد غذایی طبیعی است. که ممکن است رخ بدهد. بنابراین اگر حساسیت غذایی دارید باید از مصرف همیشگی بادام‌زمینی به‌خصوص در دوران بارداری پرهیز نمایید تا این باعث حساسیت در جنین نشود زیرا پروتئین بادام‌زمینی که مادر مصرف می‌کند وارد شیرش می‌شود و بر همین اساس محققان پیش‌بینی می‌کنند که این پروتئین به‌احتمال فراوان از جفت هم عبور می‌کند و به جنین میرسد.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست و یکم بارداری

-از ابتدای ماه پنجم، یعنی هفته بیستم بارداری در وقت نماز خواستید بخوانید دست بر روی شکم بگذارید، و اذان و اقامه بگویید.

-هرروز بر یک عدد تخم‌مرغ سوره «حمد» بخوانید و آن تخم مرغ را ناشتا بخورید.

-اگر دوست دارید صاحب فرزند باهوشی بشوید، باید در طول بارداری روزی یک عدد تخم‌مرغ و مقداری کنجد بخورند.

-توصیه‌شده است که در شب‌های جمعه سوره "ص" قرائت شود.

-در طول روز نوشیدن روزانه شیر را فراموش نکنید از آنجایی که پیامبر (ص) فرموده‌اند : "به زنان باردار خود شیر بنوشانید که موجب زیادشدن عقل کودک خواهد شد.

هفته بیست و دوم بارداری

جنین در هفته بیست و دو بارداری چه تغییراتی می کند؟

سن جنین :جنین شما در هفته بیست و دوم، بیست هفته سن دارد.

قد و وزن :جنین در این هفته مانند یک نوزاد ولی کمی کوچک‌تر است. او ۲۷,۷ سانتی‌متر طول دارد و وزن جنین حدود ۴۵۰ گرم است. ابه اندازه یک بلال شده است.

پوست :پوست او به دلیل اینکه وزن کمی دارد و تا زمانی که به‌اندازه کافی وزن اضافه کند چروکیده به نظر می‌آید.

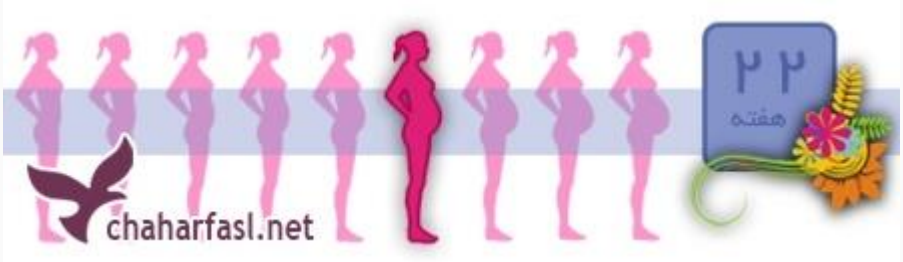
موهای زاید :موهای نرمی بنام لانوگو که سر و بدن او را پوشانده.

صورت :لب‌های او مشخص‌تر شده و دندان‌های او به شکل ریشه‌هایی در درون لثه‌اش نمایان شده‌اند. درست است که چشم‌هایش رشد کرده‌اند اما عنبیه، که شامل بخش رنگی چشم است هنوز رنگ‌دانه ندارد و رنگی نشده است. و همچنین ابروها و پلک‌های چشمان جنین در محل خود قرارگرفته‌اند.

لوزالمعده :لوزالمعده او که برای تولید هورمون‌ها بخصوص انسولین لازم هست، به‌سرعت در حال رشد است.

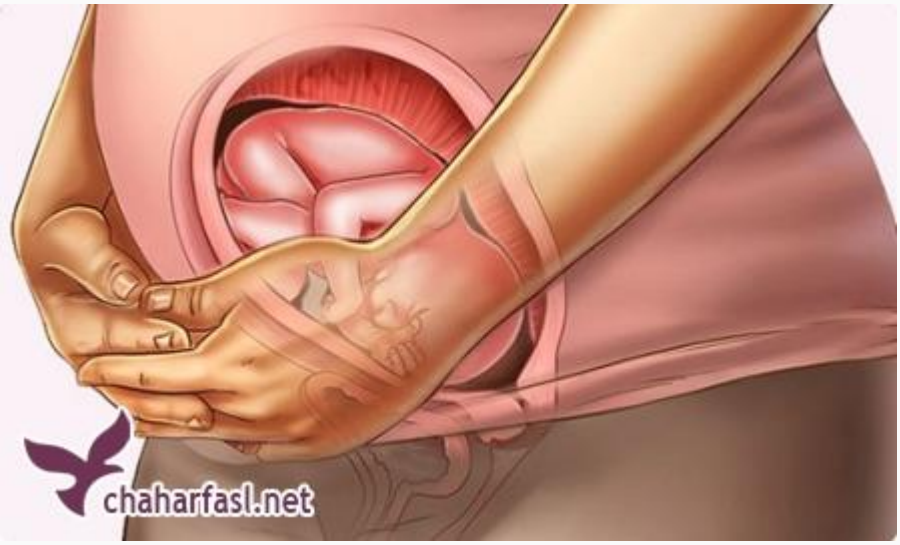
تغییرات خانم باردار در هفته ۲۲ بارداری

کشیدگی پوست :با بزرگ شدن شکم در این هفته،نشانه‌های کشیدگی را بر روی پوست خود مشاهده کنید. این مشکل در بعضی از خانم‌های باردار دیده نمی شود، اما تقریبا روی پوست اکثر خانم ها آثار این کشیدگی نمایان می‌شود. ظاهر شدن این خطوط، علاوه بر باز شدن پوست به علت تغییرات هورمونی در دوران بارداری ایجاد می‌شوند و بسته به رنگ پوست شما به رنگ صورتی تا قهوه‌ای پررنگ هستند و ممکن است ضخامت آن‌ها با افزایش سن بارداری بیشتر شود. آن‌ها فقط بر روی شکم نیستند بلکه معمولا بر روی باسن، ران‌ها و پستان‌ها نیز ظاهر می‌شوند.



ناف :در دوران بارداری، رحم فشار زیادی به شکم وارد می‌کند بنابراین ممکن است ناف تورفته و زیبای شما تغییر شکل دهد، امکان دارد سطح ناف شما ابتدا صاف‌شده و حتی به‌زودی بیرون می‌زند، اما ناراحت نباشید، به‌احتمال‌زیاد بعد از زایمان به حالت طبیعی خود بازمی‌گردد. بنابراین لباس‌های نرم، شل، قابل‌تنفس بپوشید و هیچ‌گاه با شکمتان به چیزی تکیه ندهید. تا زیاد اذیت نشوید.

خال های بزرگ :تغییر دیگری که در این هفته رخ می دهد، ظاهر شدن خال‌های نسبتا بزرگ است. در این عارضه قسمت کوچکی از پوست برآمده و سرخ می‌شود ورگ‌های خونی و همین‌طور زائده‌های متعددی ایجاد می‌کند. این عارضه معمولا در صورت، گردن، قسمت بالایی سینه و سینه‌ها دیده می‌شود و به علت میزان بالای هورمون استروژن در دوران بارداری رخ می دهد. معمولا بعد از زایمان پوست به حالت طبیعی بازمی‌گردد.



فعالیت‌های خانم باردار در هفته بیست و دوم بارداری

یک دفتر بردارید و لیست وسایلی را که میخواهید برای کودکتان بخرید در آن بنویسید، حالا که از جنسیت کودک خود باخبر هستید کم کم می توانید برای او لباس و وسیله بگیرید.

اگر فرزند اولتان هست زودتر تا سنگین تر نشده اید اقدام کنید زیرا وقت بیشتری باید برای خرید بگذارید و وسایل بیشتری باید بخرید ولی برای فرزند دوزم یا سوم دیگر نیاز به خرید زیاد نیست مگر اینکه بخواهید وسایلتان را عوض کنیم. زودتر کارهایتان را انجام دهید تا بعدا دچار مشکل نشوید

رژیم غذایی مناسب برای هفته بیست و دو بارداری

درمورد تغذیه در هفته ۲۲ بارداری این را باید بدانید که چربی در رژیم غذایی ضروری است؛ اما از آنجا که در سایر غذاها چربی وجود دارد. بنابراین لزومی ندارد که مستقیما به بدن برسد. شما می توانید به‌اندازه کافی از کره مارگارین یا روغن گیاهی برای مطبوع کردن غذاهای خود استفاده کنید. اما این را بدانید که نباید بیش از این مقدار چربی و روغن به غذای خود اضافه کنید زیرا چربی دارای مقدار بسیار زیاد انرژی است. و همچنین بهتر است فراموش نکنید تغذیه در هفته بیست و دوم بارداری مستقیما روی اضافه وزن شما در دوران بارداری و بعد از آن تاثیر زیادی خواهد گذاشت. از آنجایی که کره و مارگارین سرشار از ویتامین A هستند. اما این را باید بدانیم منابع دیگری نیز برای تامین ویتامین a مانند سبزیجات وجود دارند. همچنین روغن نباتی و مارگارین منابع غنی ویتامین e هستند و در این دوران تا آنجا که امکانش هست سعی کنید از چربی‌های غیراشباع مانند روغن ذرت و روغن زیتون استفاده کنید.

باید ها و نباید های هفته بیست و یک بارداری

چه کارهایی خانم باردار باید در هفته بیست‌ودوم بارداری انجام دهد؟

1.به دلیل تغییر هورمون ها در بارداری دمای بدن در این دوران بارداری بالاست، بنابراین برای زیاد اذیت نشوید هوای اتاق‌خوابتان را خنک نگه‌دارید. و همچنین برای اینکه بتوانید بهتر بخوابید، دستگاه هواساز و یاتسویه هوا کوچکی در اتاق‌خواب خود بگذارید .

2.اگر در هتگام خوردن غذا بدنتان نسبت به ادویه‌جات و یا غذاهای شیرین واکنش نشان می‌دهد پیشنهاد می کنیم از مصرف آن در وعده شام صرف‌نظر کنید .

3.اگر به تازگی در خواب خروپف میکنید، برای کاهش خروپف‌هایتان هم از مرطوب‌کننده‌های هوا می توانید استفاده کنید و همچنین در هنگام خواب از چند بالش برای زیر سر خود استفاده کنید. شیر گرم همراه با عسل قبل از خواب بنوشید این نوشیدنی می‌تواند به بهبود خواب شما کمک شایانی کند.

چه کارهایی نباید خانم باردار در هفته ۲۲ حاملگی انجام دهد

در این دوران البسه مناسبی را برای خود انتخاب کنید و از پوشیدن لباس های زبر و خشن دوری کنید چون زیرا به وجود آمدن بیماری‌های پوستی به‌خصوص اگزما در ناحیه چین‌ها می‌شود . پیشنهاد می کنیم که از لباسهایی با جنس کتان و نخی استفاده کنید، زیرا هم نرم تر هستند و هم راحت ترند. همچنین سعی کنید تا زیاد از لباس‌های تیره‌رنگ استفاده نکنید تا وقتی چرک و کثیف شدن، زودتر مشخص شود، به اینصورت هم تهویه هوا بهتر انجام شود، و هم آن کثیفی ممکن است باعث ناراحتی پوست شما شود از این مورد هم جلوگیری می شود. در هنگام شستشوی لباس‌هایتان نیز از آب آلوده و مواد مشکوک استفاده نکنید . همچنین سینه بند تنگ باعث جلوگیری از رشد غدد شیری می‌شود بنابراین از پوشیدن آن ها پرهیز کنید و از کرست‌های خنک یکسره‌ای که حالت ارتجاعی دارند استفاده کنید.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست‌ودوم

-حدیث کسا و زیارت امام زمان را ۴۰ مرتبه بخوانید.

-بعد از هر نماز ۷۰ بار استغفارکنید.

40-روز بعد از نماز صبح دعای عهد را بخوانید .

-هرروز صبح تعدادی خرما بخورید. در رابطه با مزایای خوردن خرما در روایات آمده : "بهترین غذای زن حامله و حتی داروی او خرماست". و همچنین امام علی هم فرمودند : "برای زن باردار هیچ‌چیز بهتر از خرما نیست" امام صادق نیز فرمودند : "به زنان باردار خود در دوره زایمان خرمای برنی بدهید تا فرزندان خود را زیبا سازید" و " خوردن خرما سبب قوی شدن بدن مادر و جنین می‌شود".

هفته بیست و سوم بارداری

جنین در هفته بیست و سوم چه تغییراتی می کند؟

سن جنین :اکنون جنین شما بیست و یک هفته سن دارد.

قد و وزن جنین :قد جنین در این هفته بیشتر از ۲۹,۲ سانتی‌متر و وزن جنین ۲۳ هفته‌ای، بیش از ۴۵۰ گرم است.

پوست :پوست او قرمز و چروک‌خورده است.

نفس کشیدن و خوردن :رگ‌های خونی در ریه او در حال رشد کردن هستند تا او را برای تنفس آماده کنند. او عمل بلعیدن را انجام می‌دهد. اما دفع صورت نمی گیرد. در اکثر نوزادان اولین خروج مدفوع پس از تولد صورت می‌گیرد.

شنیدن صدا :اکنون او می تواند صدا های بلند را بشنود و گاهی نسبت به آنها واکنش نشان بدهد. اما این صدا ها باعث اذیت او نمی شوند و حتی موجب آشنایی او با این صداها نیز می‌شوند. اما با این حال مراقب صداهای خیلی بلند که حتی گوش شما را آزار می‌دهد باشید.

خانم باردار در هفته ۲۳ چه تغییراتی می کند؟

کاهش سردرد ها :اگر جزء آن دسته خانم ها بودید که در سه‌ماهه اول دچار سردرد می‌شدید، خوشحال باشید زیرا از هفته بیست و سوم بارداری به بعد معمولا این سردردها کمتر می‌شوند. علت این سردرد ها می‌تواند تغییر میزان هورمون‌ها در بدن، تغییرات سیستم گردش خون و یا گرفتگی سینوس‌ها باشد.

ورم پا :در بعضی خانم های باردار در این هفته ورم‌های کوچکی مخصوصا در قسمت قوزک پا و پاها دیده می شود. این تورم به خاطر بزرگ شدن رحم، که به سیاهرگ‌هایی که خون را از اندام‌های تحتانی شما به سمت قلب می‌برند فشار وارد می‌کند و درنتیجه سرعت جریان خون در پاهای شما کاهش می‌یابد، رخ می‌دهد.

برای کاهش ورم پا چه کنیم:

این ورم‌ها در پایان روز و همچنین در فصل تابستان شدیدتر هستند. برای کاهش این ورم ها می‌توانید دراز بکشید و پاهای خود را بالاتر از سطح بدن خود قرار دهید، هنگام نشستن پاهای خود را به حالت کشیده قرار دهید، همچنین از نشستن بدون حرکت و برای مدت طولانی دوری کنید، یک تمرین ورزشی منظم داشته باشید تا سرعت جریان خون را در بدن خود افزایش دهید ومقادیر زیادی آب بنوشید. اگر ورم‌های حاد یا ناگهانی در دست‌ها یا صورت مشاهده کردید سریع به پزشک مراجعه کنید. زیرا این حالت‌ها ممکن است نشانه یک وضعیت حاد به نام پره‌اکلامپسی یا مسمومیت حاملگی باشند.

لگد های جنین :حس لذت بخشی که این روز ها تجربه می کنید لگد های کودکتان است، اما ممکن است جنین شما در بیست‌وسه هفتگی خیلی لگد ب‌زند. نگران نباشید این لگدها به آن معنا نیست که کودک شما ژیمناستیک کار است! بلکه به این دلیل است که او در حال امتحان کردن عضلات دست و پای خود است.

این هفته زمانی است که جنین شما باید کنترلی بر دست و پای خود داشته باشد. مخصوصا اگر برای بار اول است که باردار می شوید، ممکن است برای شما دردها سنگین و شدیدتر به نظر برسد اما نگران

نباشید هیچ آسیبی به شما نخواهد رسید. اگر می خواهید کودکتان کمی آرامتر بشود از خوردن غذاهایی که باعث تحریک او می‌شوند پرهیز کنید. در طول روز می توانید برایش او داستان کوتاه بگویید و یا آوازی بخوانید و موسیقی آرامی برایش بگذارید و شکمتان را به‌آرامی بمالید تا او آرام شود.

رژیم غذایی مناسب خانم باردار در هفته ۲۳ بارداری

از این هفته به بعد وزن شما رو به افزایش است، کنترل اضافه وزن یک چالش برای شما محسوب می شود تا بتوانید بعد از بارداری به وزن قبلی خود برگردید. بله درست است کنترل برای خوردن غذاهای بی‌فایده مخصوصا وقتی که هوس خوردن غذاهایی مثل چیپس، کیک، غذاهای حاضری و شکلات را دارید، بسیار سخت است. ما در اینجا برای شما پیشنهاد هایی داریم که شما بتوانید غذاهای ناسالم را کلا از رژیم غذایی خود کنار بگذارید و غذای بهتری را جایگزین آن بکنید، اما در کل سعی کنید رژیم غذایی سالمی داشته باشید و زمانی که خسته شدید از غذاهای جایگزین زیر استفاده نمایید که هوس شما را بدون افزودن کالری بیش‌ازحد برطرف می‌سازد.

-چوب‌شور به‌جای چیپس سیب‌زمینی و پفک

-همبرگر کوچک جایگزین چیزبرگر شود

-آب میوه های طبیعی به‌جای نوشابه

-بیسکوئیت‌های دارای شکلات کم‌چرب به‌جای بیسکوئیت‌های شکلاتی چرب استفاده شود

-بسته‌های کوچک پف فیل ساده به‌جای پفک و کرانچی خورده شود.

-شکلات‌های بسته‌ای و قالبی کوچک با کالری و قند پایین به‌جای قالب‌های بزرگ شکلات پر کالری استفاده شود.

-پیتزای خانگی با سبزیجات و پنیر پارمیزان جایگزین پیتزای آماده حاوی سوسیس و کالباس شود.

-درست کردن بستنی یخی با میوه های طبیعی به‌جای بستنی یخی با رنگ غیر مصنوعی

-خوردن ماست کم چرب به جای ماست پرچرب

همچنین در این دوران اگر می خواهید زیاد چاق نشوید می توانید کارهای زیر را نیز انجام دهید:

-در هنگام خرید گوشت و یا قبل از پخت هر نوع گوشت، چربی‌های آشکار آن را جدا کنید.

-در سطح سوپ و آبگوشت‌ها معمولا یک لایه روغن و چربی قرار می‌گیرد آن را جدا کنید.

-به‌جای آنکه غذا های خود را سرخ کنید آن‌ها را روی آتش کباب کنید یا آب پز و بخارپز کنید.

-برای تفت دادن غذاها از روغن‌زیتون استفاده کنید همچنین از ماهی‌تابه‌های نچسب و یا ماهی‌تابه‌هایی استفاده کنید که به مقدار کمی روغن نیاز دارند.

-می توانید برای افزایش کلسیم شیر، پودر سرشیر خشک‌شده به آن بیفزایید و بیشت از فراورده‌های لبنی کم‌چرب یا معمولی استفاده کنید.

مصرف خود سرانه دارو

این نکته را بدانید که هیچ‌گاه در دوران بارداری دارو را بدون نسخه پزشک مصرف نکنید. مصرف داروها در دوران بارداری، خود سرانه و بدون تجویز پزشک می‌تواند عوارض جبران ناپذیری روی جنین و حتی دوران نوزادی و بزرگسالی فرزندتان داشته باشند. ما در اینجا فهرستی را برای شما آماده کرده ایم که راجع به بعضی داروها و عوارض احتمالی جنینی و نوزادی آن‌ها توضیح کوچکی دارد :

پروژسترون : نقایص قلبی، مذکر شدن جنین مونث

تتراسایکلین : تغییر رنگ دندان‌های جنین از زرد به قهوه‌ای

استربتومایسین : آسیب شنوایی نوزاد

وانکومایسین : آسیب به گوش و کلیه نوزاد

وراپامین : نقص اندام‌های جنین

دیوریتیک‌ها : کاهش پلاکت نوزاد و خونریزی نوزاد

وارپاین : ضدانعقاد

لیتیوم : اختلال قلبی و عروقی نوزاد

ایندومتاسین : خونریزی مغزی نوزاد و مشکلات روده‌ای پس از تولد

با توجه به عوارضی که گفته شد در صورت استفاده از هر دارو حتما با پزشک مشورت کنید.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست‌وسوم بارداری

-قرآن زیاد بخوانید، جنین شما از پنج ماهگی یعنی هفته بیست به بعد قادر است بشنود. بنابراین، قرائت قران اثر بسزایی در روح و روان کودک دارد.

-اگر دوست دارید فرزندتان رنگ پوست زیبایی داشته باشد به سراغ دوستان کبد بروید. دوستان کبد عبارت‌اند از: روغن‌زیتون، روغن ماهی، کره، خیار، کاهو، کاسنی، کنگر، هویج، شیرخشت، زرشک و عناب.

-سوره "توحید" را هرروز ۵۰ بار بعد از نماز صبح بخوانید و هر شب تسبیحات حضرت زهرا را پیش از خواب فراموش نکنید.

هفته بیست و چهارم بارداری

جنین در هفته بیست و چهارم چه تغییراتی می کند؟

سن جنین :جنین در این هفته بیست و دو هفته سن دارد. و در هفته بیست و چهارم بارداری، به‌سرعت در حال رشد است.

قد و وزن :وزن جنین ۲۴ هفته حدود ۵۶۰ گرم و طول بدن جنین در حدود ۱۶۸ روزگی تقریبا به ۳۰ سانتی‌متر رسیده. قد جنین در این هفته به اندازه یک پیازچه شده است.

اندام ها :شاید به نظر کمی لاغر بیاید ولی به زودی بافت چربی در بدن او تشکیل می شود. جنین در این هفته در داخل رحم شما به‌صورت خمیده قرار گرفته است اما اندازه اندام‌های بدن او تقریبا متناسب هستند. شما می‌توانید حرکات جنین در هفته ۲۴ بارداری را کاملا حس کنید.

مغز :مغز جنین ۶ ماهه به‌سرعت در حال بزرگ شدن است و اندام چشایی او نیز در حال رشد است.

دستگاه تنفسی :دستگاه تنفسی جنین در ۲۴ هفتگی، در حال تکمیل شدن است، درخت تنفسی شاخه‌شاخه می‌شود و سلول‌هایی در ریه سورفاکتانت تولید می‌کنند، سورفاکتانت ماده‌ای است که موجب می‌شود کیسه‌های هوایی نوزاد بعد از تولد و هنگام تنفس به‌راحتی بزرگ و پر از هوا شوند.

پوست :پوست کودک شما نازک، نیمه شفاف و چروک خورده است.

تغییرات خانم های باردار در هفته بیست و چهار بارداری چگونه است؟

وزن :در هفته‌های ۲۳ و ۲۴ بارداری، میزان افزایش وزن طبیعی حدود ۶/۵ تا ۷/۵ کیلوگرم است. اگر بیش از این مقدار وزنتان بالا رفته است، به غذای خود دقت کنید که چه چیزی می خورید و چقدر ورزش می کنید.

شکم :از آنجایی که قسمت بالایی رحم در این هفته از بارداری، چند سانتی‌متر بالاتر از ناف قرارگرفته است، شکم شما حدودا به اندازه یک توپ فوتبال شده است.

خارش پوست :هفته ۲۴ بارداری در ماه ششم قرار دارد و شکم شما در حال بزرگ شدن است و ممکن است به دلیل کشیده شدن پوست شکم و پستان‌هایتان گاهی مواقع احساس خارش کنید. در صورتی که پوست شما خشک است با مرطوب نگه داشتن آن می‌تواند در رفع این مشکل به خود کمک کنید.

حساسیت چشم ها :این عارضه در دوران حاملگی طبیعی است و به‌عنوان «چشمان خشک» شناخته می‌شود. ممکن است حساسیت چشمان شما نسبت به نور افزایش‌یافته باشد یا احساس خشکی چشم و یا اینکه چیزی وارد چشم شده است داشته باشید. برای بهبود وضعیت خود می‌توانید از قطره اشک مصنوعی استفاده کرده و چشمان خود را مرطوب کنید.

حواس پرتی :ممکن است در این هفته برای سومین بار کلید خانه تان را گم کرده باشید و یا ممکن است برای خرید شیر به سوپرمارکت رفته باشید اما هنگام بازگشت همه‌چیز خریده باشید جز شیر. این یکی از مشکلاتی که اکثر خانم‌های باردار از آن گله می کنند، نگران نباشید شما حواس‌پرت نشده‌اید،

فقط کمی تمرکز خود را ازدست‌داده‌اید. بهتر است بدانید که این حواس‌پرتی ها موقتی است البته این مشکل با بیشتر شدن سن بارداری بیشتر می‌شود. این مشکل تا حدودی به خاطر بالا رفتن هورمون‌ها و تا حدودی هم به این خاطر است که بیشتر به درونتان توجه می کنید. شما می توانید با برنامه‌ریزی و فهرست کردن کارهایتان کمک زیادی به حل این مشکل بکنید.

اسهال :در این دوران ممکن است گاهی دچار اسهال شوید که البته این مشکل معمولا با باکتری معده- روده‌ای در اثر تماس با فرد آلوده یا خوردن غذاهای آلوده ایجاد شود و به‌ندرت بیشتر از ۷۲ ساعت طول می‌کشد. نگران نباشید و اجازه دهید اسهال دوره خود را طی کند. شاید این موضوع که غذایی ک می‌خورید مستقیما دفع می‌شودشما را نگران کرده باشد اما از دست رفتن مواد غذایی برای دو روز چندان به شما آسیب وارد نمی‌کند. شما می توانید آب ازدست‌رفته بدنتان را با نوشیدن آب تمیز، آب‌میوه برطرف کنید. اما اگر اسهالتان شدید یا طولانی شد و یا همراه با تب، مدفوع خون‌آلود یا حاوی خلط بود حتما به پزشک مراجعه کنید.

مراقبت های لازم در هفته بیست و چهار بارداری

مراقب دیابت بارداری باشید :اکثر خانم‌های باردار بین هفته‌های بیست و چهارم تا بیست و هشتم باید یک تست غربالگری گلوکز (GCT) انجام دهند. این آزمایش جهت تشخیص دیابت بارداری است. در دیابت بارداری میزان قند خون افزایش می‌یابد. درصورتی‌که این عارضه پیشگیری و یا درمان نشود احتمال زایمان طبیعی سخت و یا در صورت نیاز سزارین برای شما افزایش می‌یابد زیرا کودک شما چاق شده است و چاقی او زایمان طبیعی را برای شما مشکل خواهد کرد. اگر شما دچار دیابت بارداری باشید، احتمال اینکه نوزاد شما در هنگام تولد با مشکلاتی همچون سطح پایین قند خون متولد شود زیاد است. بنابراین رژیم غذایی مناسبی داشته باشید تا دچار این عارضه نشوید.

مراقب زایمان زودرس باشید :شما باید از نشانه‌های زایمان زودرس در بارداری هفته ۲۴ آگاهی داشته باشید. از جمله این نشانه ها :

افزایش ترشح: در صورت مشاهده افزایش ترشحات واژن که آبکی، لزج، صورتی یا خونی باشند به‌سرعت به پزشک خود اطلاع دهید.

انقباضات: در صورت مشاهده خونریزی از واژن یا لکه بینی، درد شکم یا گرفتگی و انقباضات عضلانی که مشابه با دوران قاعدگی است و بیشتر از ۴ بار در ساعت رخ می دهد، همچنین افزایش فشار در ناحیه لگن یا کمردردی که قبلا نداشته‌اید، حتما به پزشک مراجعه کنید و این نشانه ها را جدی بگیرید.

فعالیت‌های خانم باردار در هفته ۲۴

در این هفته می توانید خانه خود را برای ورود نوزاد آماده کنید، و با همسر خود درباره آنچه را که می‌خواهید قبل از آمدن نوزادتان در خانه تغییر وضعیت دهید یا جمع کنید صحبت کنید. البته شما دست به کار نشوید لیست را به همسرتان بدهید خودتان یک گوشه بنشینید و بگذارید تا او وسایل را بچیند.و اگر تنهایی نمی تواند از یک دوست یا برادر کمک بگیرید شما به اندازه کافی در این دوران زحمت کشیده و می‌کشید! و برای ایمنی و آمادگی بیشتر برای نوزادتان به این نکات هم توجه کنید:

-یک کپسول اطفاء حریق فراهم کنید یا اگر سیستم هشدار دهنده دود و آتش‌سوزی دارید، آن را آزمایش کنید.

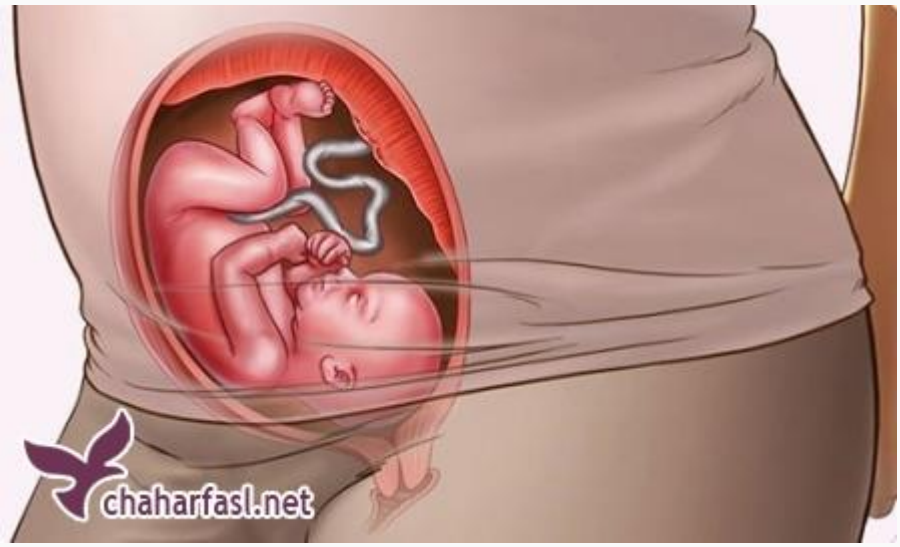
-اگر مسیر خروج اضطراری دارید، مسیر آن را باز و پاک‌سازی کنید.

-مبل‌ها یا سایر لوازم و اشیاء خراب و شکسته را دور بیندازید یا تعمیر کنید.

-وسایلی که برای کودکان خطرناک هستند در جای دورتر از دسترس آنها و یا کلا جمع کنید.

-اتاق نوزادتان را رنگ کنید، پرده‌های جدید آویزان کنید یا اگر کمد و وسیله خریدید آن را بچنید.

شاید وقتی کودکتان به دنیا بیاید دیگر وقت این کارها را نداشته باشید.



رژیم غذایی مناسب در هفته ۲۴

اضافه وزن: مصرف غذاهای بی فایده را کنار بگذارید و به جای آن از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید. اگر کمی کم تحرک شده اید، حالا وقت آن است که تحرکتان را بیشتر کنید. برای این کار می توانید یک دستگاه گام سنج بخرید و پیاده‌روی را شروع کنید. اگر افزایش وزنتان زیاد است، مراقب غذاهایی که میخورید باشید و ورزش کنید تا بتوانید وزنتان را متعادل نگه دارید.

آهن: به مصرف آهن خود توجه داشته باشید، اگر ذخیره آهن بدنتان کم باشد، گلبول‌های قرمز خونتان آهن کافی برای محافظت از عضلات شما و جنینتان را ندارند. د رصورت کم خونی داشتن پزشکتان

مکمل‌های آهن تجویز می‌کند که ممکن است با مصرف آن‌ها دچار یبوست شوید بنابراین باید مصرف مایعات را بالا ببرید و فعال باشید. کم بود آهن خود را حتما درمان کنید، چنانچه کمبود آهنتان درمان نشود، شما از تپش بیش‌ازحد قلب به خاطر هموگلوبین ناکافی و عدم اکسیژن کافی در خون، مقاومت کمتر در برابر عفونت‌ها ، کمبود خون طی زایمان رنج خواهید برد. و همچنین اگر دچار فقر آهن خون باشید، جنینتان نیز به آن مبتلا خواهد شد.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست‌وچهارم بارداری

-غسل‌های مستحبی به‌خصوص غسل جمعه را انجام دهید

-در این دوران ذکر و صلوات بفرستید زیرا باعث آرامش و رفع استرس می شود.

-از گل‌های رنگارنگ طبیعی برای تزیین اتق خود استفاده کنید تا دائم چشمتان به آن‌ها بیفتد زیرا این کار تاثیر زیادی بر روی زیبایی جنین شما دارد.

هفته بیست و پنجم بارداری

جنین در هفته بیست و پنج چه تغییراتی می کند؟

سن جنین :سن جنین شما بیست و سه هفته است.

قد و وزن :اندازه جنین در هفته بیست و پنجم از نوک سر تا نوک پا حدود ۳۴,۳ سانتی‌متر شده است. وزن یک جنین حدودا ۶۸۰ گرم است. جنین در این هفته به اندازه یک گل کلم شده است.

پوست :او به‌زودی کمی بافت چربی می‌آورد و قیافه باریک او تغییر خواهد کرد، پوست نسبتا چروکیده او صاف می‌شود و شباهت او به یک نوزاد کامل بیشتر خواهد شد.

مو :اکنون دیگر می‌توانید موهای او را ببینید که هم‌رنگ و هم حالت گرفته‌اند، اما جالب است بدانید که رنگ و حالت موهای او ممکن است بعد از تولد تغییراتی کنند.

تغییرات خانم های باردار در هفته بیست و پنج بارداری

مو :در این هفته، تنها کودک شما نیست که موهای بیشتری درآورده است بلکه ممکن است موهای سرخود شما هم پرتر و درخشنده‌تر به چشم بیایند. در اصل موهای شما زیادتر نشده‌اند بلکه رشد موهای شما بیشتر و موهای شما ضخیم تر شده‌اند. در کنار موهای سرتان ممکن است موهای بدن شما نیز تیره‌تر یا ضخیم تر به چشم بیایند. البته این موها چند هفته بعد از تولد نوزادتان به حالت عادی برمی گردد؛ البته گاهی ممکن است برای از بین بردن آن‌ها دچار زحمت شوید.

راه رفتن: به مرور که شکم شما جلو می آید دیگر قادر نمی توانید مانند قبل متین و زیبا راه بروید. و شاید مجبور باشید پاهایتان را با فاصله بیشتری از هم قرار دهید.

تنگی نفس: ممکن است کمی احساس تنگی نفس کنید طبیعی است زیرا که جنین بزرگ‌تر می‌شود، فضای بیشتری از شکمتان را اشغال می کند و به سایر اندام‌های بدنتان فشرده وارد میکنند. بنابراین ریه‌هایتان فضای کافی ندارند تا به‌طور کامل بازشوند و بتوانید عمیق نفس بکشید. و احساس کنید به‌سختی نفس می‌کشید اما نگران نباشید وجود پروژسترون بالا به شما این کمک می‌کند تا نفس عمیق بکشید و اکسیژن بیشتری به بدنتان وارد کنید. و همچنین ازآنجایی‌که حجم خونتان در دوران بارداری زیاد می شود، با نفس کشیدن وانجام دادن عمل دم و بازدم، اکسیژن بیشتری به جلو و عقب و درون جفت می‌رود.

فعالیت‌های خانم باردار در هفته بیست‌وپنجم بارداری

وقت گذاشتن برای همسر: این هفته را با همسرتان برای ارتباط جسمی و روحی با یکدیگر وقت بگذارید، آنچه را در یکدیگر دوست دارید و آنچه شما را به هم بیشتر نزدیک می کند انجام دهید.

ورزش کردن: اگر همچنان به ورزش کردن ادامه می دهید بسیار خوب است، اما هر وقت احساس کردید که خیلی خسته شده‌اید از ورزش کردن دست بکشید. همچنین به غیر از خستگی اگر احساس درد، کوفتگی بدن، سرگیجه یا غش کردید، یا زمانی که نفس کم آوردید بلافاصله ورزش را متوقف کنید. در هنگام ورزش برای مدت طولانی به پشت دراز نکشید و از انجام حرکت‌های ورزشی که ممکن است تعادل شمارا به هم بزند اجتناب کنید. قبل و بعد و در حین ورزش مقادیر زیادی آب بنوشید، حتما قبل از ورزش گرم کردن و بعد از آن خنک‌کردن را فراموش نکنید.

غربالگری: در کنار انجام آزمایش غربالگری گلوکز، که در هفته‌های بیست و چهارم تا بیست و هشتم، بارداری تجویز می شود. ممکن است به‌طور هم‌زمان برای شما آزمایش کم‌خونی هم تجویز شود. درست

است که حجم خون شما در طول حاملگی به‌شدت افزایش می‌یابد اما این امکان وجود دارد که تعداد گلبول‌های قرمز خون شما به‌اندازه کافی افزایش نیافته باشد. که این عارضه را «کم‌خونی فیزیولوژیک» می‌نامند که در سه‌ماهه دوم و سوم حاملگی معمولا رخ میدهد. که اگر آزمایش خون شما در هفته ۲۵ بارداری نشان دهنده کم‌خونی واقعی باشد شما باید از آهن و مکمل‌های غذایی استفاده کنید.

اسم کودک: اگر تا به امروز درباره اسم نوزاد خود تصمیم نگرفته اید کمی عجله کنید. انتخاب یک نام مناسب وظیفه‌ای بسیار مهم است. و از آنجایی که کودکتان قادر هست بشنود او را با اسم خود صدا بزنید. برای این کار می توانید به تاریخچه فامیل خود یا جاهایی که برایتان جالب هستند یا شخصیت‌های محبوب ادبی و داستانی‌تان و یا شخصیت‌های فیلم‌های موردعلاقه‌تان فکر کنید. حتی شما می‌توانید از کتاب‌هایی که اسامی کودکان در آنهاجمع‌آوری شده است استفاده کنید.

رژیم غذایی مناسب برای هفته ۲۵ بارداری

در این هفته حتما شلغم را در برنامه غذایی خود بگنجانید. بهتر است بدانید که شلغم غنی ر از ویتامین A,B,Cو حاوی فسفر، کلسیم، پتاسیم، ید و گوگرد است. شلغم به تقویت نور چشم کمک می کند و به دلیل داشتن ویتامینA شب‌کوری را درمان می‌کند و به دلیل داشتن گوگرد و ویتامینA از پیدایش سنگ در ادرار جلوگیری و سنگ‌ها را خرد می‌کند. شلغم فشارخون را پایین می‌آورد و همچنین در تقویت تخمدان‌ها و تحریکات جنسی تاثیر بسیاری دارد.

جالب است بدانید که خوردن شربت شلغم در زمان بارداری باعث رشد کودک، دندان درآوردن آسان، محکم شدن استخوان کودک، زود به راه افتادن، زود حرف زدن و مقاومت در برابر بیماری‌ها می‌شود.

بایدها و نبایدهای هفته ۲۵ بارداری

چه کارهایی خانم باردار باید در هفته بیست و پنجم بارداری انجام دهد؟

اگر پزشک شما در هفته ۲۵ حاملگی به شما بگوید که ورزش کردن را قطع کنید باید به خاطر سلامت خود و کودک خود این پیشنهاد را جدی بگیرید. زیرا پزشکان معمولا با توجه به شرایط و فواید و مضرات ورزش دراین‌باره تصمیم می‌گیرند. البته خانم‌هایی که مشکل چندانی ندارند می‌توانند همچنان ورزش کنند زیرا فواید آن بیشتر از خطرات احتمالی آن است.

ماساژ در بارداری یکی از موثرترین ولذت بخش ترین کارهایی است که می‌توانید در این دوران انجام دهید. از آنجایی که ماهیچه‌های شما تحت‌فشار و کار زیاد قرار دارند، و معمولا منقبض و سفت می شوند شما با ماساژ دادن بهترین کار را برای شل کردن آن‌ها انجام داده اید. در مراکز ماساژ تخت‌هایی

مخصوص ماساژ خانم‌های باردار در نظر گرفته‌شده‌اند که دارای صفحات تو رفته هستند تا خانم‌ها بتوانند روی شکم بخوابند به‌طوری‌که احساس بهتری داشته باشند و درد کم‌تری را هنگام ماساژ احساس کنند.

چه کارهایی نباید در هفته ۲۵ بارداری انجام داد؟

همانطور که در آینه میبینید شکم شما تقریبا اندازه یک توپ بسکتبال بزرگ‌شده است، بنابراین دیگر خوابیدن روی شکم اصلا مناسب و راحت نیست.

البته خوابیدن طولانی‌مدت بر روی پشت نیز می‌تواند باعث ایجاد احساس تهوع شود. به این دلیل است که رحم روی رگ بزرگی به نام سیاهرگ فشار می‌آورد. بنابراین بهتر کار این است که به پهلوها و ترجیحا پهلوی چپ دراز بکشید زیرا رگ‌های اصلی شما در سمت راست شما قرار دارد و خوابیدن بر پهلوی چپ به خون این اجازه را می‌دهد آزادانه درون رگ‌ها بچرخند.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست و پنجم بارداری

-روزهای پنج‌شنبه و جمعه سوره "واقعه را قرائت کنید و شب‌ها در یک نماز سوره "التین" بخوانید و بعد از هر نماز دست بر تربت کشیده و بر شکم خود بمالید.

-از آنجایی که ماه ششم، ماه عضلات است در این ماه برای نیرومند شدن جنین فرصت مناسبی است. همچنین ابرو ها در این ماه رشد می کنند. بنابراین توصیه‌شده است که به مدت ۴۰ روز ناشتا، هرروز ۲۱ عدد مویز را با بیست‌ویک بسم‌الله نوش جان کنید.

هفته بیست و ششم بارداری

جنین در هفته بیست و شش چه تغییراتی میکند؟

سن جنین :جنین شما در این هفته بیست و چهار هفته سن دارد.

قد و وزن :وزن جنین در این هفته از ۹۰۰ گرم کمی کمتر است و طول بدن او از نوک سر تا نوک پا حدود ۳۵,۵ سانتی‌متر است. او تقریبا در این هفته به اندازه یک بادمجان است.

گوش :عصب‌های گوش، در این هفته در حال تکمیل شدن هستند بنابراین صداها را بهتر میشنود، و پاسخ می‌دهد. در هفته بیست و ششم گوش‌های جنین رشد بیشتری پیدا می‌کنند و گردن او حالت خاصی به خود می‌گیرد.

ریه ها :ریه‌های او در حال رشد کردن هستند و جنین شما با نفس‌های کوچکش مقادیر کمی از مایع آمنیوتیک را تنفس می‌کند. این تمرین برای هنگام تولد زمانی که می خواهد برای اولین بار نفس بکشد مفید است.

جنسیت مذکر :اگر جنین شما پسر باشد، بیضه‌های او در حال حرکت به سمت کیسه بیضه هستند که درچند روز آینده، به جایی که نهایتا میخواهند می‌رسند.

خانم باردار در هفته بیست و شش چه تغییراتی می کند؟

فشار خون :در این هفته، ممکن است فشارخون شما که از هفته بیست و دوم تا بیست و چهارم پایین آمده بود، به مقدار طبیعی خود نزدیک شود و افزایش یابد.

پره‌اکلامپسی یا مسمومیت بارداری :این عارضه در سه‌ماهه آخر بارداری در ۳ تا ۷ درصد خانم های باردار اتفاق می افتد. از آنجایی که این عارضه همراه با عوارض خطرناکی هست بنابراین شناخت نشانه‌ها ی آن و تشخیص به موقع این بیماری می تواند به سلامت شما و جنین کمک کند، از جمله این عوارض عبارت‌اند از: ورم ناگهانی دست‌ها و صورت، افزایش وزن بیش از انتظار، تاری دید، مشاهده لکه‌ها یا نقاط نورانی در مقابل چشم، سردردهای ناگهانی شدید که با استراحت برطرف نمی شود و احساس درد در ناحیه بالای شکم.

البته پزشک شما با کنترل فشارخون و آزمایش میزان پروتئین ادرار، شما را ازنظر ابتلا به این عارضه موردبررسی لازم قرار می‌دهد؛ بااین‌حال در صورت مشاهده هر یک از علائم فوق بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

کمر درد :در هفته ۲۶ و ۲۷ بارداری به بعد به دلیل تغییر هورمون ها ممکن است کمردرد مختصری داشته باشید، این هورمون ها باعث می شودکه مفصل‌ها و رباط‌های شما را سست کنند، همچنین تغییر مرکز ثقل بدن شما نیز در این مشکل نیز تاثیر گذار است. برای کم شدن این درد از راه رفتن، ایستادن یا نشستن به مدت طولانی، و همچنین خم شدن یا چیزی را بلند کردن، فشار زیادی به کمر و پشت وارد کردن خودداری کنید. همچنین در صورت داشتن درد یک دوش آب گرم یا کمپرس سرد نیز می‌تواند درد را کم کند. همچنین ماساژ؛ درصورتی‌که فرد ماساژ دهنده صلاحیت و تبحر در این زمینه داشته باشد ، این هم می‌تواند یک گزینه مناسب باشد. برای کم شدن کمردرد نیز در هنگام خواب از یک بالش بین پاهای خود استفاده کنید، تا از شکم و پشت شما محافظت کند. و فشار به کمرتان نیاید.

درصورتی داشتن احساس درد شدید یا بی‌حسیدر هر یک از اعضای بدن خود سریعا با پزشک خود تماس بگیرید.

انقباضات براکستون :این انقباضات، معمولا مانند گلوله‌های آتشی هستند که در شکم می‌پیچند. البته این انقباضات ملایم که به‌صورت فشرده و سفت شدن رحم احساس می‌شوند به معنای انقباضات زایمان نیستند بلکه بدن را برای زایمان آماده می‌کنند. و به‌صورت نامنظم هستند و ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه طول می‌کشند. ممکن است شما اصلا این انقباضات را تجربه نکنید و یا در طول روز چند بار به سراغتان بیاید. این انقباضات معمولا بعد از ورزش کردن و داشتن روابط جنسی بیشتر اتفاق می‌افتد. و هرچه قدر سن بارداری شما بالا رود این انقباضات شدیدتر می‌شود و دفعات بیشتری اتفاق می‌افتد.

فعالیت‌های خانم باردار در هفته بیست‌وششم بارداری

شاید بعدها فرصت صحبت کردن با همسرتان درباره بعضی مسائل خاص از جمله زمان ختنه کودکتان، گرفتن جشن ها و انجام مراسم مذهبی و....را نداشته باشید. پس در این هفته بنشینید و با همسرتان صحبت کنید و از نظرات یکدیگر باخبر شوید.

رژیم غذایی مناسب برای هفته ۲۶ بارداری

چربی های خوب را در برنامه غذایی خود بگنجانید و چربی های بد را تا آنجا که می توانید حذف کنید. چربی‌های بد و یا چربی های نیمه اشباع، شامل کلسترول، چربی‌های اشباع و چربی‌های هیدروژنه هستند و در مواد غذایی مثل گوشت چرب، پوست مرغ، کره، زرده تخم‌مرغ و لبنیات پرچرب وجود دارد.

چربی‌های خوب و یا چربی‌های غیراشباع هستند و در سبزیجات، آجیل و خشکبار، روغن‌زیتون و سایر گیاهان یافت می‌شوند. و دارای ویتامین های A ، Kو E و D هستند. و اضافه کردن این چربی ها در برنامه غذایی این هفته انرژی لازم برای بدنتان را تامین می کند

بنابراین شما می‌توانید با انتخاب مواد لبنی بدون چربی، گوشت بی‌چربی، ماهی و مرغ و محدود کردن مصرف تخم‌مرغ به یک عدد در روز و خودداری از مصرف کره، چربی بد را در بدنتان کاهش دهید.

بایدها و نبایدهای هفته ۲۶ بارداری

خانم باردار چه کارهایی باید در هفته بیست‌وشش بارداری انجام دهد؟

در طول روز آب کافی بنوشید این امر در دوران بارداری بیش از هر زمان دیگری دارای اهمیت است. نوشیدن آب کافی مانع از ایجاد یبوست، سردرد و سرگیجه می‌شود.

در روز هشت لیوان آب بنوشید. اگر ورزش می‌کنید یا در آب‌وهوای گرم قرار دارید یا سنگین نفس می‌کشید، آب بیشتری بنوشید. همچنین اگر آب کافی بنوشید وقتی برای زایمان می‌روید آرامش بیشتری خواهید داشت همیشه این نکته را به یاد داشته باشید که جنین شما برای بدنش و زنده ماندن در کیسه نیاز به آب دارد. برای اینکه متوجه شوید آب کافی می نوشید یا نه به رنگ ادرار خود نگاه کنید اگر آب کافی بنوشید رنگ ادرارتان روشن خواهد شد وگرنه در بیست‌وشش هفتگی بارداری رنگ ادرار شما زرد پررنگ خواهد بود.

چه کارهایی خانم باردار نباید در هفته ۲۶ بارداری انجام دهد؟

اگر دچار واریس شده‌اید، از ایستادن روی پاها و راه رفتن برای مدت طولانی خودداری کنید، همچنین از پوشیدن سینه بند و دامن‌های تنگ و جوراب شلواری پلاستیکی تنگ که باعث فشار زیاد می شوند خودداری کنید. در هنگام استراحت هم، روی تخت یا زمین دراز کشیده و یک یا دو ساعت زیر پای خود را به‌وسیله بالش بالا نگه‌دارید.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست و ششم بارداری

-بعد از صبحانه انجیر و زیتون میل کنید.

-سعی کنید در روز یا شب مقداری مغز استخوان بخورید و از خوردن دنبه پرهیز کنید.

-روزانه ۱۴۰ صلوات بفرستید از ماه چهارم به بعد قبل از هر نزدیکی درحالی‌که هر دو رو به قبله هستید آیه‌الکرسی بخوانید.

-اگر دوست دارید فرزندتان چشمانی زیبا و پر فروغ داشته باشد، رازیانه و بادیان را فراموش نکنید.

هفته بیست و هفتم بارداری

جنین در هفته بیست وهفتم چه تغییراتی میکند؟

سن جنین :جنین در این هفته بیست و پنج هفته سن دارد.

قد و وزن :وزن جنین در این هفته به حدود ۹۰۰ گرم است و طول بدن او نیز ۳۶,۵ سانتی‌متر است.

جنین در این هفته، همه رحم را پر می‌کند. و به اندازه یک کدوی کوچک است.

چشم :او در این هفته می‌تواند چشمان خود را باز و بسته کند و در زمان‌های مشخصی بخوابد و بیدار شود.

ریه :از آنجایی که ریه‌های او هنوز کاملا رشد نکرده است، درصورتی‌که زایمان زودرس رخ دهد و جنین در هفته ۲۷ به‌طور اتفاقی نارس به دنیا بیاید، او قادر خواهد بود با کمک دستگاه ریه تنفس را انجام دهد.

حرکات :به حرکت‌های ریتمیک و منظم کودک خود از این به بعد بیشتر دقت کنید که آن ها نشانه سکسکه‌های او هستند که از این به بعد ممکن است به‌طور معمول اتفاق بیافتند. هر بار سکسکه کودک معمولا تنها چند ثانیه طول می کشد بنابراین او را اذیت نخواهد کرد، پس از حس این حرکات لذت ببرید**!**

مغز :با بزرگ شدن جنین بافت مغز او بیشتر رشد می کند و اکنون مغز کودک شما بسیار فعال است. او در این هفته می‌تواند انگشت‌هایش را نیز بمکد.

قلب :در این دوران پزشک به صدای قلب جنین گوش میدهد و ممکن است از طریق گوشی و یا از روی سونوگرافی دستگاه داپلر (دستگاهی که صدای قلب جنین را بلند و تقویت می‌کند) متوجه آریتمی، که یک بی‌نظمی در ضربان قلب است بشود. این بی‌نظمی به این صورت است که انگار قلب برای لحظه‌ای ضربان ندارد. جای هیچ نگرانی نیست، معمولا جنین بی‌نظمی ضربان قلب را قبل از زایمان پشت سر می‌گذارد و هنگام تولد قلب سالمی خواهد داشت.

خانم های باردار در هفته بیست و هفتم چه تغییراتی می کند؟

گرفتگی عضلات :ممکن است در این هفته علاوه بر احساس درد در پشت و کمر، بعضی اوقات دچار گرفتگی عضلات پا نیز بشوید. از آنجایی که پاهای شما وزن بیشتری را تحمل می‌کنند و رحم شما کم کم نیاز به جریان خون بیشتری دارد. با بزرگ شدن رحم فشار بیشتری بر رگ‌هایی که خون را از اندام‌های تحتانی شما به سمت قلب می‌برند و همچنین بر عصبی که از بالاتنه به سمت پاهای شما می‌رود وارد شود. متأسفانه هر چه سن بارداری شما بیشتر بشود، این گرفتگی‌های عضلانی شدیدتر و بیشتر خواهند شد. در بیشتر مواقع گرفتگی عضلات معمولا در شب اتفاق می افتد، اما ممکن است در طول روز هم رخ بدهد.

تمرین ورزشی برای بهبودی گرفتگی عضلات پا:

در اینجا تمرینی به شما آموزش می دهیم تا از درد گرفتگی پا رهایی یابید، برای این کار پاهای خود را دراز کنید و انگشت‌های پاهای خود را مستقیم به سمت جلو بکشید، و بعد انگشتان را به سمت عقب بکشید. با انجام دادن این کار باعث می شوید که ماهیچه ساق پا کشیده شود و ممکن است به شما در رفع این مشکل کمک کند. علاوه بر این شما می توانید با چند دقیقه پیاده‌روی کردن و یا ماساژ دادن ماهیچه ساق پا برای بهتر شدن این وضعیت کمک کنید.

فعالیت‌های خانم باردار در هفته بیست و هفتم بارداری

در این روز ها که فرصت بیشتری دارید فریزر خود را پر کنید. و همچنین غذاهای نیمه آماده و یا آماده فریز کنید در هفته‌های اول بعد از تولد نوزادتان شما و همسرتان هر روز(مخصوصا دو ماه اول) به‌قدری

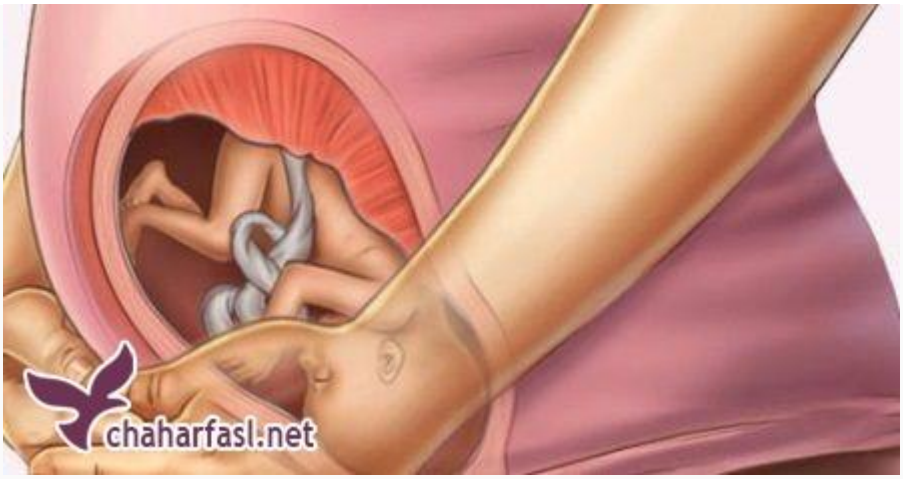
خسته خواهید بود که حوصله و وقت غذا پختن نخواهید داشت. و این غذا های فیریز شده به کمک شما می آیند و شما می توانید آن را به‌سرعت گرم کرده و مصرف کنید.

اگر الان هم توانایی آشبزی کردن ندارید و آشپزی نمی‌کنید. می توانید لیست آشپزخانه هایی را که غذا را با سرویس تا درب منزل شما می آورند و تحویل می‌دهند، جمع‌آوری کنید. مطمئنا بعدها این لست به درد شما خواهد خورد.

رژیم غذایی مناسب برای خانم های باردار در هفته بیست و هفتم بارداری

مغز ها :در برنامه غذایی خود انواع مغزها مثل پسته، گردو، بادام و فندق را به عنوان میان وعده بگنجانید. این مغزها، منابع خوبی از پروتئین و آهن هستند و بهتر آن است که ۲۴ ساعت، بعد از خارج شدن از پوست چوبی آن مصرف شوند تا خواص غذایی آن‌ها کم نشود.

پروتئین حیوانی :حداقل یک‌سوم پروتئین مصرفی روزانه باید از منابع پروتئین حیوانی تامین شود، بعلاوه در دوران بارداری بهتر است بخش عمده پروتئین رژیم غذایی از منابع پروتئین دریایی مثل میگو و ماهی و ... تامین شود. برای این که خواص غذایی این پروتئین ها کاهش نیابد می توانید ماهی و میگو را آب پز یا بخارپز کنید.



بایدها و نبایدهای هفته بیست و هفتم بارداری

چه کارهایی خانم باردار باید در هفته بیست‌وهفت بارداری انجام دهد؟

تا شش ماه اول بارداری سینه های خانم باردار شروع به بزرگ شدن میکنند، حتما باید شما سینه بندهای خود را عوض کنید و سینه بندهای مناسب و بزرگ تری را بگیرید. سینه بند هایی بگیرید که سینه ها را به‌طرف بالا و داخل نگه دارد. و اگر می خواهید سینه هایتان خوش فرم بماند حتما اگر قبلا هم این کار را نمی کردید سینه بند ببندید. بعد از شش ماه دیگر سایز سینه های شما تغییر نمی کند و لازم نیست سینه بند خود را عوض کنید همچنین از به کار بردن سینه‌بندهایی که سینه ها را صاف و پهن نگه می‌دارند جدا خودداری کنید.

ممکن است از هفته بیست و هفتم حاملگی یعنی ماه چهارم به بعد، ترشح غلیظ و سفیدرنگی به نام "کلستروم" از نوک سینه‌ها شما خارج شود که خشک‌شدن آن باعث تحریک پوست اطراف می شود. برای جلوگیری از آن به کمک یک گاز تمیز مانند گاز استریل و یا پنبه می‌توانید نوک سینه خود را با آب ولرم تمیز کنید.

چه کارهایی خانم های باردار نباید در هفته ۲۷ حاملگی انجام دهند؟

از خوردن چربی‌های هیدروژنه، که حاوی اسیدهای چرب یا نیمه اشباع هستند و بیش‌تر از چربی‌های اشباع یا کلسترول به قلبتان آسیب وارد می‌کنند. خودداری کنید.

این چربی‌ها معمولا در کیک‌ها، بیسکویت‌ها، غذاهای سرخ‌کردنی و مرغ‌های سوخاری وجود دارند. اگر در برچسب ماده غذایی نشان نمی‌دهد که دارای چند گرم چربی هیدروژنه است می توانید به دنبال عباراتی مانند "حاوی روغن گیاهی هیدروژنه" یا "روغن شیرینی‌پزی گیاهی" باشید چون این عبارات نشاندهنده روغن هیدروژنه هستند.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست‌وهفتم بارداری

-کندر برای رفع سستی اعضای بدن مفید است و جویدن آن باعث تقویت حافظه کودک شما می‌شود. پیامبر فرموده‌اند :" به زن باردار خود کندر بخورانید زیرا جنین وقتی در شکم مادر خود به وسیله کندر تغذیه می‌شود، قلبش محکم و عقلش زیاد می‌شود و اگر جنین پسر باشد، شجاع خواهد شد."

-هرروز یک عدد انار را پس از خواندن سوره "فتح" ناشتا بخورید.

-قرائت چند آیه از قرآن مجید را فراموش نکنید.

هفته بیست و هشتم بارداری

جنین در هفته بیست و هشتم چه تغییراتی می کند؟

سن جنین :جنین شما در این هفته بیست وشش هفته سن دارد.

قد و وزن :وزن جنین در هفته ۲۸ بارداری ۹۱۰ گرم است و طول او ۳۷,۶ سانتی‌متر است. یعنی به اندازه یک کاهو پیچ است.

چشم ها :جنین در این هفته می‌تواند چشمان خود را باز کند. او در این هفته دارای مژه است و هنگامی که نور شدید و ممتدی از بیرون رحم بتابد سر خود را برمی گرداند.

چربی :پوست او دیگر زیاد چروکیده نیست زیرا لایه‌های چربی بدن جنین در هفته ۲۸ بارداری در حال شکل‌گیری هستند و کم کم برای زندگی در خارج از رحم در حال آماده شدن است.

دست و پا :جنین در این ماه دست‌ها را روی سینه می‌گذارد و زانوها را روی شکم خود خم می‌کند.

خانم های باردار در هفته ۲۸ چه تغییراتی می کنند؟

افزایش وزن :از هفته ۲۸ بارداری سه‌ماهه سوم حاملگی آغاز می‌شود و تا هفته چهلم ادامه می‌یابد. و شما در این سه ماه بیشتر استراحت می کنید. اگر وضعیت عادی داشته باشید در این سه‌ماهه آخر حدود ۵ کیلوگرم وزن اضافه خواهید کرد.

مور مور پاها در شب :خارش و سوزش در قسمت پایینی پاها و میل شدید به تکان دادن آن‌ها که به آن «سندرم پاهای ناآرام» (یا RLS) گفته می‌شود. هرچند بروز این مشکل در خانم‌های باردار بسیار شایع است، اما هیچ‌کس علت بروز آن را نمی‌داند. این مشکل باعث می شود که در حالت استراحت احساس آرامش نکنید. از نوشیدن کافئین، چای یا قهوه خودداری کنید. زیرا باعث تشدید این مشکل

می شود؛ و می توانید هنگامی‌که احساس مور مور کردید ماهیچه‌های ساق پای خود را ماساژ دهید. برخی مطالعه ها حاکی از آن است که مصرف مکمل‌های غذایی حاوی آهن در بهبود این عارضه کمک شایانی می کند.

سوء هاضمه :معمولا مشکل سوءهاضمه در سه‌ماهه سوم بارداری حادتر می‌شود. در بعضی از خانم‌ها دیده شده که از ابتدای بارداری ترش می‌کنند اما بعضی دیگر در سه‌ماهه سوم دچار آن می‌شوند و عده‌ای هم خوش شانس بوده اصلا با آن مواجه نمی شوند.

برای کاهش ترش کردن و سوزش سر دل چه کنیم؟

-از پوشیدن لباس‌های تنگ خصوصا در ناحیه شکم خودداری کنید.

-بالش خود را ۱۵ سانتی‌متر بالا ببرید و تا یک الی دو ساعت بعد از غذا خم نشوید و دراز نکشید.

-غذایتان را کامل بجوید و آرام و آهسته میل کنید حتیمی توانید بعد از غذا آدامس بجوید.

-از مصرف مواد غذایی سرخ شده و پر ادویه و نوشابه‌های گازدار پرهیز کنید.

-تحمل سو هاضمه در سه‌ماهه سوم ممکن است خواب شما را بهم بریزد، بنابراین می توانید برای بهتر شدن وضعیتتان با تجویز پزشک دارو استفاده کنید. مصرف دارو برای این مسئله در دوران بارداری منعی ندارد اما برخی از آن‌ها را بدون نسخه پزشک نمی‌توانید تهیه کنید.

فعالیت‌های خانم باردار در هفته بیست و هشتم بارداری

مراجعه به پزشک :از این هفته به بعد شما هر دو هفته یک‌بار باید به پزشک خود مراجعه کنید. البته از هفته سی و ششم این معاینات به‌صورت هفتگی خواهند بود.

کلاس های زایمان :اگر تاکنون در کلاس‌های مخصوص زایمان شرکت نکرده‌اید به شما پیشنهاد می کنیم برای آمادگی برای زایمان برخی تمرینات تنفسی و آرامش بخش را در خانه انجام دهید. زیرا در غیر این صورت ممکن است در زایمان به شما سخت بگذرد.

تزریق ایمونوگلوبولین RH: اگر در آزمایش خون سه‌ماهه اول شما نشان داده باشد که RH خون شما منفی است به شما ایمونوگلوبولین RH تزریق خواهد شد این کار برای این است که از تولید پادتن هایی که ممکن است به خون نوزاد شما حمله کنند جلوگیری شود. اگر RH خون همسر شما هم منفی باشد احتیاجی به تزریق ایمونوگلوبولین نیست. همچنین اگر RH خون کودک شما مثبت باشد بعد از زایمان یک‌بار دیگر به شما ایمونوگلوبولین تزریق خواهد شد.

انتخاب دکتر برای کودک : از آنجایی که اولین معاینه کودک اندکی بعد از زایمان است بنابراین شما می توانید از همین حالا برای انتخاب دکتر کودک خود اقدام کنید و برای این کار می توانید از فامیل، دوستان، همکاران، همسایه‌ها یا حتی پزشک خود کمک بگیرید. این نکته را فراموش نکنید که پزشک منتخب شما بیمه شما را قبول می‌کند، و می‌تواند در ساعت‌هایی که با برنامه روزانه شما هماهنگ است کودکتان را معاینه کند و محل مطب او نیز به شما نزدیک باشد.

البته معمولا بیمارستانی که آنجا زایمان می کنید پزشک متخصص اطفالی دارد که اولین معاینه نوزاد را انجام می‌دهد، اما شاید اینطور بهتر باشد شما از قبل پزشکی را برای معاینات آینده کودکتان در نظر گرفته باشید که هم شناختی از طریق نزدیکان به او دارید و برایتان قابل اطمینان است و هم دسترسی به وی آسان باشد. و از اول کودکتان پیش آن دکتر پرونده داشته باشد.

رژیم غذایی مناسب خانم باردار در هفته ۲۸ بارداری

اضافه کردن ماست :ماست را به برنامه غذایی خود اضافه کنید. از آنجایی که ماست تقریبا غذای کاملی در دوران بارداری است و غنی از کلسیم، پروتئین، چربی کم و مغذی است. همچنین بعضی از ماست‌ها دارای باکتری‌های زنده و فعال مفیدی هستند که در هضم غذا، جذب مواد مغذی، تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر سیستم گوارش تاثیر زیادی دارند. شما می توانید ماست را به‌صورت ساده بخورید یا اگر مایلید می‌توانید آن را با خیار بدون پوست، شوید تازه و پودر سیر و نعنا خشک شده مخلوط و مصرف کنید. هم‌چنین می‌توانید یک فنجان ماست را با یک قاشق سس مکزیکی مخلوط کنید و در کنار کاهو و سالاد خیار گوجه استفاده کنید.

حذف کربوهیدرات مضر :غذاهایی که حاوی کربوهیدرات مفید هستند مانند: سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات و ماکارونی می‌باشند و غذاهای که کربوهیدرات مضر دارند، شامل کیک یا نان سفید، نوشابه و.... همه غذاهای پر کربوهیدرات خاصیت غذایی ندارند و بدون مواد مغذی هستند و چیزی جز کالری ندارد.

از رژیم غذایی که شما را به خوردن گوشت زیادی تشویق می کند دوری کنید زیرا برای سلامت شما و جنینتان مضر هستند.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست‌وهشتم بارداری

-در دوران بارداری سعی کنید همیشه با وضو باشید.

-بعد از هر نماز و شب‌ها قبل از خواب تسبیحات حضرت زهرا را بخوانید.

-توصیه‌شده است ۴۰ بار دعای توسل نیز خوانده شود.

-خوردن کاسنی بسیار توصیه‌شده است که سبب افزایش دارایی و تولد فرزند پسر خواهد شد.

حضرت محمد(ص) کاسنی را سید سبزی‌ها نامیده‌اند و از حضرت علی(ع) و امام باقر(ع) نقل‌شده که آن را میوه بهشتی نامیده‌اند

هفته بیست و نهم بارداری

جنین در هفته ۲۹ بارداری چه تغییراتی می کند؟

سن جنین :جنین شما در این هفته ۲۷ هفته سن دارد.

قد و وزن :وزن جنین در این هفته حدود ۱۱۰۰ گرم و اندازه او کمی بیشتر از ۳۸ سانتی‌متر است. او در این هفته به اندازه یک نارگیل است.

ماهیچه ها :ماهیچه‌ها او در حال رشد کردن و بزرگ شدن هستند.

ریه :ریه او به رشد خود ادامه می‌دهد.

سر :در این هفته سر او هماهنگ با مغز او که در حال ساختن میلیاردها سلول عصبی است بزرگ‌تر می‌شود.

استخوان: اسکلت بدن جنین در این هفته، در حال محکم شدن است بنابراین شما باید کلسیم بیشتری مصرف کنید زیرا بدن او هرروز حدود به ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارد.

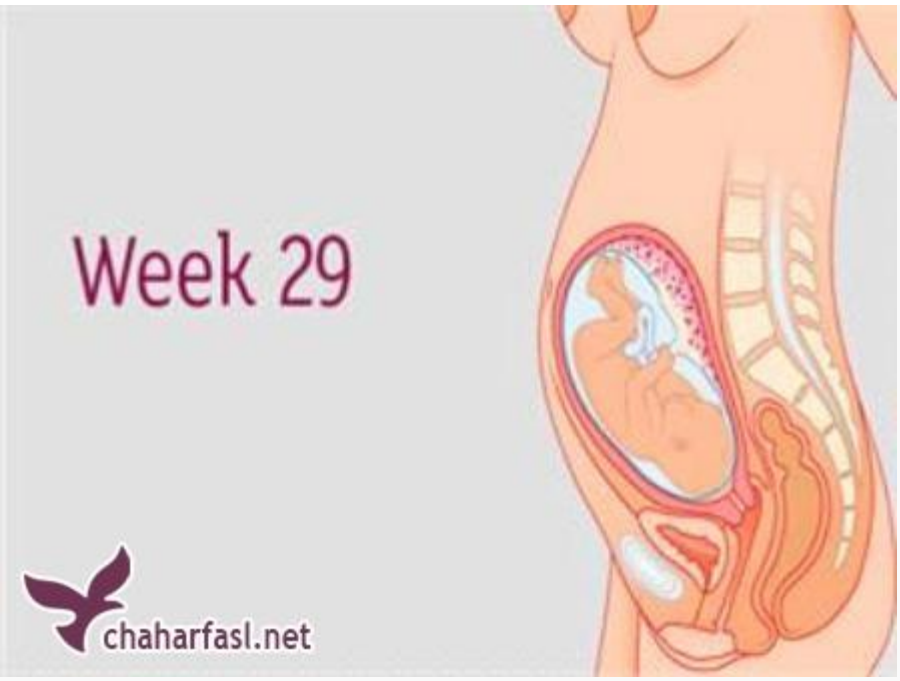
شاید در یکی از جلسات معاینه پزشکتان به شما بگوید که جنین شما در وضعیت بریج قرار دارد. بریج به این معناست که جنین کاملا صاف نشسته است و پاهایش را در قسمت تحتانی رحم جمع کرده است و در عوض سر به‌جای آنکه به‌طور طبیعی رو به پایین باشد، رو به بالاست.

اجازه ندهید که این موضوع باعث ناراحتی شما شود. خیلی از جنین‌ها تا قبل از زمان زایمان و هفته سی و ششم در شکم می‌چرخند و رو به بالا پشتک و وارو می‌زنند.

اگر در حال حاضر جنین در وضعیت بریج قرار دارد شما می‌توانید این وضعیت را در شکم خود احساس کنید، البته این وضعیت با سونوگرافی بهتر مشخص می‌شود. اگر جنین در وضعیت بریج قرار دارد، بهترین کار این است که منتظر باشید و ببینید که آیا جنین به‌موقع می‌چرخد یا نه.

اگر جنین تا قبل از هفته سی و هفتم نچرخید، حتما با پزشک خود مشورت کنید.

شما به ورزش‌ها و ماساژهای خاصی احتیاج دارید تا جنین را جابه‌جا کند و چرخانده شود. زیرا در وضعیت بریج احتمال آسیب به جنینتان بیشتر است، خصوصا اگر زایمان زودرس داشته باشید.



خانم های باردار در هفته ۲۹ چه تغییراتی می کنند؟

شل شدن عضلات :در این هفته ممکن است باز درگیر بعضی مشکلاتی که اوایل بارداری داشتید، مثل سوزش معده و یبوست بشوید. ایم مشکلات به دلیل ترشح هورمون پروژسترون در دوران حاملگی هستند که عضلات بدن شما را از جمله معده و روده شل و آزاد می‌کند. شل شدن عضلات همراه با جای تنگ معده شما ممکن است سرعت هضم غذا را کاهش دهد، مخصوصا اگر وعده غذایی شما سنگین باشد شما در معده و روده احساس گاز یا نفخ می کنید.

بواسیر :رگ‌های خونی متورم در ناحیه مقعدی عارضه ای است که ناشی از رشد رحم و همچنین یبوست باشد و به آن بواسیر می گویتد. که در دوران حاملگی بسیار شایع است و معمولا پس از زایمان معمولا از بین می رود.

برای رفع مشکل بواسیر چه کنیم؟

-معمولا این مشکل همراه با خارش یا درد میباشد، برای بهبود این وضعیت شما می‌توانید در یک لگن یا وان کوچک آب گرم و یا از کیسه آب گرم یا کمپرس سرد در محل عارضه استفاده کنید.

-برای تشدید نشدن مشکل از نشستن یا ایستادن برای مدت زمان طولانی خودداری کنید.

-پرهیز از مصرف هرگونه مواد دارویی خودسرانه و بدون تجویز پزشک.

-در صورت خونریزی از مقعد سریع به پزشک مراجعه کنید.

-همچنین از غذاهای فیبردار استفاده کنید ومقادیر زیاد آب بنوشید و یک تمرین ورزشی منظم داشته باشید، تا دچار یبوست نشوید.

افت فشار خون خوابیده :این حالت ناشی ازکاهش فشارخون است و تعداد کمی از خانم ها دچارش می شوند، زمانی رخ میدهند که خانم‌های باردار به پشت دراز می‌کشند و ضربان قلب و فشارخون آن‌ها تغییر می‌کند حتی ممکن است دچار سرگیجه شوند اما با تغییر وضعیت سرگیجه آن‌ها از بین می‌رود. در مواردی ممکن است زمانی که سریع تغییر وضعیت می‌دهید دچار سرگیجه شوید. برای اینکه این اتفاق برای شما نیافتد به آرامی تغییر وضعیت دهید.

فعالیت‌های خانم باردار در هفته بیست و نهم بارداری

خرید کردن:

از آنجایی که هفته‌های اول بعد از زایمان خرید کردن برای شما مشکل میباشد. وسایلی که بعد از زایمان به‌شدت به آن‌ها نیاز خواهید داشت، را از همین حالا تهیه کنید. از جمله میتوان به این موارد اشاره کرد:

-پوشک بچه، یک نوزاد به‌طور متوسط در طول روز به ۱۲ پوشک نیاز دارد.

-لوازم بهداشتی بچه که شامل: ناخن‌گیر بچه، تب سنج، سرنگ حبابی و یک پستانک.

-شوینده‌های مخصوص لباس کودکان

-نوار بهداشتی سایز بزرگ برای خودتان، زیرا شما تا چند هفته پس از تولد خونریزی دارید.

حرکات جنین :در این هفته شما دیگر میتوانید به خوبی حرکات جنین را حس کنید. شما از این به بعد باید حواستان به حرکات کوچولوی داخل شکمتان بیشتر باشد و اگر احساس کردید که فعالیت جنین کم شده است، یک شکلات خیلی شیرین بخورید و دراز بکشید اگر تغییری نکرد سریع به پزشک مراجعه کنید.

رژیم غذایی مناسب برای هفته ۲۹ بارداری

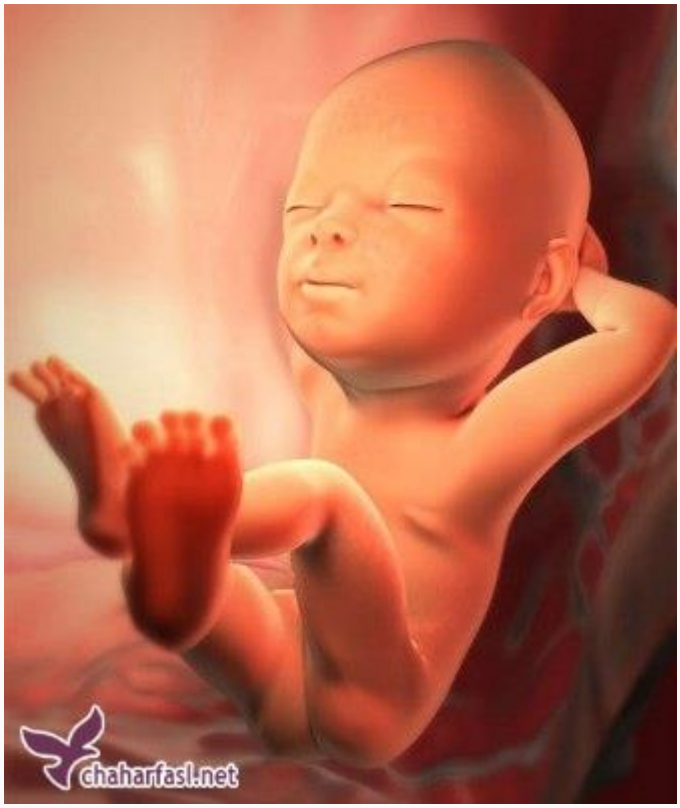
کلسیم :ممکن است در شب دچار انقباض ناگهانی عضلات پا بشوید، این مشکل می‌تواند از نشانه‌های کمبود کلسیم باشد. همچنین کاهش کلسیم بدن می‌تواند موجب به هم خوردن سیستم انعقاد طبیعی خون و خونریزی زیاد به علت زخم یا ضربه شود.

ویتامین :D شما ممکن است شیر و لبنیات به اندازه کافی مصرف کنید ولی نمی‌توان مطمئن بود که کلسیم کافی به بدن رسیده است زیرا ویتامین D باعث جذب کلسیم می شود بنابراین باید ویتامین Dکافی نیز در بدن وجود داشته باشد. با قرار گرفتن روزانه ۱۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید می‌توانید ویتامین D مورد نیاز بدنتان را جذب کنید.

ویتامین ها :همچنین به دلیل سرعت بالای رشد جنین نیازهای غذایی او در این سه‌ماهه به حداکثر مقدار خود می‌رسند. بنابراین برای اینکه نیازهای غذایی خود و جنین را به‌خوبی تامین کنید، به مقادیر زیادی پروتئین، ویتامینC ، اسیدفولیک، آهن و نیز نیاز دارید

پرهیز از غذاهای سرخ کردنی :در این دوران سرخ کردن غذاها بپرهیزید و تا آنجا که می توانید آن‌ها را بخارپز کرده و یا روی آتش کبابی کنید. زیرا سرخ کردن باعث از بین بردن مواد غذایی مفید میشودو همچنین میزان چربی خون را نیز بالا می برد.

شیرین کننده ها و طعم دهنده های مصنوعی :در بسیاری از قنادی‌ها و برای درست کردن شیرینی از شیرین‌کننده‌های مصنوعی مثل ساخارین استفاده قرار می‌کنند، این شیرین کننده ها عوارض زیادی دارند و مصرف آن‌ها در دوران بارداری ممکن است به سرطان نوزاد در آینده منجر شود. همچنین افزودنی‌های غیرمجاز مثل بعضی مواد رنگی یا طعم‌دهنده‌های مصنوعی دارای عوارض بوده و برای جنین مضر است. بنابراین تا آنجا که امکان دارد از این مواد مصنوعی استفاده نکنید.



توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست و نهم بارداری

-از ماه هفتم بعد از نماز صبح سوره "انعام" را تا ۴۰ روز بر بادام بخوانید و آن را بخورید.

-خواندن اذان و اقامه و نماز شب توصیه می شود.

-این هفته در ماه هفتم یعنی ماه اعصاب است زیرا در این ماه مراکز عصبی مختلفی رشد می‌کنند و اتصال‌های عصبی پیچیده‌تری به وجود می‌آیند.

-خوردن انار در روز های جمعه قبل از صبحانه را فراموش نکنید و نقل است که هر کس یک عدد انار بخورد دل او را نورانی کند و وسوسه‌های شیطان را تا ۴۰ روز دور می‌کند.

هفته سی ام بارداری

جنین در هفته سی ام چه تغییراتی می کند؟

سن جنین :در این هفته جنین بیست و هشت هفته سن دارد.

قد و وزن :قد او در این هفته کمی بیشتر از ۳۹,۳ سانتی‌متر شده و وزن جنین در هفته ۳۰ بارداری حدود ۱۳۵۰ گرم شده است. او به اندازه یک کدو سبز بزرگ شده است.

حجم مایع آمنیوتیک :مایع آمنیوتیک که اطراف جنین را پوشانده، حدود ۷۰۰ گرم است اما از این هفته به بعد، کودک شما رشد می کند و حجم بیشتری از رحم را به خود اختصاص خواهد داد و درنتیجه حجم مایع آمنیوتیک به مرور کم خواهد شد.

چشم :میزان دقت بینایی جنین در این هفته تنها یک از بیست است، یعنی فقط اشیائی را تشخیص می‌دهد که تنها چند سانتی‌متر با او فاصله داشته باشند. این میزان در برابر بیست از بیست است. او در این هفته میتواند چشمان خود را باز و بسته کند، و همچنین تفاوت بین تاریکی و روشنایی را متوجه می شود و حتی می‌تواند حرکت یک منبع نور را به سمت عقب و جلو دنبال کند. اما او در بیشتر طول روز چشمانش را بسته نگه می‌دارد. و زمانی که چشمانش را باز می‌کند می‌تواند به تغییرات نور واکنش نشان دهد.

حرکات :جنین در این ماه می تواند هماهنگی بیشتری در حرکات داشته باشد و تنوع حرکات جنین زیاد شده و به‌خوبی می‌تواند خود را حرکت دهد.

تغییرات خانم های باردار در هفته سی ام بارداری

خستگی :این روز ها با مشکلاتی از جمله بی خوابی در حال دست و پنجه نرم کردن هستید بنابراین ممکن است این روزها کمی خسته باشید.

راه رفتن :در این روز ها هم سنگین‌تر شده‌اید و هم به خاطر تغییر هورمونی تعادل خوبی ندارید و مفاصل شما سست و شل شده‌اند. بنابراین نتوانید درست راه بروید یا اشیاء را درست حمل کنید. این حالت هم در هفته سی‌ام بارداری کاملا قابل‌درک است. و شاید حتی کفش هایتان هم به پایتان کوچک شده باشند

تغییرات سریع خلق‌وخوی :ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی حالت‌هایی که ماه‌های اول داشتید دوباره درگیرشان شوید. گاهی اوقات ممکن است شما نگران ظاهر کودک خود شوید و یا اینکه به این موضوع فکر کنید که می توانید والدین خوبی برای او باشید. ده درصد از خانم های باردار افسردگی را از افسردگی خفیف تا متوسط در دوران بارداری تجربه می‌کنند. بنابراین این را بدانید که این نگرانی‌ها طبیعی هستند. و اگر نمی‌توانید بر این استرس و نگرانی غلبه کنید و بیش‌ازحد مضطرب و زودرنج شده‌اید، حتما با یکی از نزدیکان و یا با پزشک یا مامای خود در این باره صحبت کنید.

فعالیت‌های خانم باردار در هفته سی‌ام بارداری

وسایل کودک خود را بچنید :شما می توانید برای شروع تخت گهواره دستی و کالسکه دستی او را آماده کنید، البته که سرهم کردن قسمت‌های مختلف آن‌ها کار شما نیست.

وسایلی از قبیل تاب نوزاد، صندلی غذا یا نی‌نی لای‌لای، آویز بالای تخت کودک، اسباب بازی و.....را می توانید بچنید. همچنین اگر به دلیل بیماری یا شرایط خاصی نباید به کودک شیردهید، اکنون می توانید سرویس شیردهی نوزاد از جمله: شیردوش، شیشه شیر و پستانک‌ها را استریل و ضدعفونی کنید.

رژیم غذایی مناسب برای خانم های باردار در هفته سی ام بارداری

سیب زمینی :سیب زمینی خواص بسیار زیادی دارد شما برای تغذیه در این هفته به خواص سیب‌زمینی احتیاج دارید، بهترین نوع خوردن سیب زمینی به‌صورت آب پز یا تنوری است. و همچنین اگر می توانید سیب زمینی را با چوست طبخ کنید زیراخواص غذایی آن بیشتر حفظ می‌شود.دتا آنجا که می توانید از مصرف آن به‌صورت سرخ‌کرده پرهیز کنید.

سس خانگی :شما می توانیداز آب‌لیمو، آب‌نارنج، آب‌غوره کم‌نمک و روغن‌زیتون یا همراه مقداری ماست یک سس خانگی درست کنید و به جای سس مایونز از آن به‌عنوان سس سالاد استفاده کنید.

کشک :از آنجایی که کشک منابع غنی پروتئین، کلسیم، فسفر و آهن می‌باشد البته فراموش نکنید که حتما از کشک پاستوریزه استفاده کنید و می‌توانید آن را به‌تنهایی یا مخلوط با انواع غذاها از جمله کشک بادمجان، آش و...استفاده کنید. و قبل از استفاده آن را ۵ تا ۱۰ دقیقه بجوشانید.

بیش از حد غذا نخورید :جالب است بدانید که گرسنگی تنها یکی از دلایل غذا خوردن است. دلایل عصبی و عاطفی هم ممکن است باعث شود چندین بار غذا بخورید. از آنجایی که تنش های روحی در این روزها مخصوصا سه ماه آخر بارداری بیشتر است این استرس و نگرانی باعث شود زیاد غذا بخورید وزن شما بالا می‌رود و دوباره از اینکه وزنتان بالا رفته استرس بگیرید و دوباره غذا می‌خورید و این چرخه ادامه پیدا می‌کند.

برای رفع این مشکل و رهایی از این چرخه هر چیزی را که می‌خورید بنویسید. و دلیل آنکه مایل بودید غذا بخورید را هم بنویسید. در آخر هفته سراغ دفتر بروید و ببینید که چه چیز هایی باعث شده که زیاد ب‌خورید. مثلا اگر به این نتیجه رسیدید که تنهایی باعث زیاد خوردنتان می‌شود کارهایی را به جای خوردن انجام دهید تا سرگرم شوید و متوجه تنهاییتان نشوید.

چه کارهایی خانم باردار باید در هفته سی‌ام بارداری انجام دهد؟

درست خوابیدن :برای درست خوابیدن می توانید، به پهلو دراز بکشید، پاهایتان را خم‌کنید و بالشی را بین آن‌ها قرار دهید و بالش دیگری را زیر شکمتان بگذارید. تا فشار بر کمرتان کمتر شود و کمر درد

نگیرید. بهترین زمان استراحت در روز ۲۰ دقیقه بعد نهار است. اگر فرصت آن را ندارید می توانید هر ساعت ۵ دقیقه استراحت کنید و پاهایتان را بالا بیاورید.

چه موقع کیسه آب پاره شده است و در این زمان چه کنیم؟

در داخل کیسه آب مایع محافظت‌کننده برای جنین وجود دارد و قسمتی از جفت است. و مانند جفت ربطی به مادر و جنین ندارد و پس از زایمان بیرون انداخته می‌شود. اما امکان پاره شدن خودبه‌خود کیسه آب و زایمان در هفته ۳۰ بارداری و قبل از زمان زایمان وجود دارد. ممکن است در هنگام پاره شدن کیسه آب مایع به‌صورت قطره‌قطره یا با حجم زیاد و به‌صورت ناگهانی خارج شود. اگر ترشحاتی داشتید و مشکوک شدید به پارگی کیسه آب سریع به پزشک مراجعه کنید. با توجه به سن حاملگی اگر این اتفاق برایتان بیفتد، بعد از مراجعه به بیمارستان شما را بستری می‌کنند و با تزریق سرم‌های مخصوص کمک می‌کنند تا نوزاد را تا حد امکان به‌صورت طبیعی به دنیا بیاورند.

توصیه‌های مذهبی مخصوص هفته سی‌ام بارداری

-روزهای دوشنبه سوره "النحل" را بخوانید.

-روزهای پنج‌شنبه و جمعه سوره "یس" و "ملک" را بخوانید.

-در ماه‌های هفتم، هشتم و نهم سوره "نور" را قرائت کنید.

-روزانه ۱۴۰ صلوات بفرستید.

-با خوردن پرتقال که غنی از کلسیم است باعث می‌شود که نوزاد شما کمی کوچک‌تر شود و زایمان طبیعی برای شما راحتت بشود.

هفته سی و یکم بارداری

جنین در هفته سی و یکم چه تغییراتی می کند؟

قد و وزن جنین :قد جنین در این هفته به حدود ۴۰ سانتی‌متر رسیده است. وزن جنین در هفته ۳۱ بارداری کمی بیشتر از ۱۳۶۰ گرم است و به‌زودی شاهد یک افزایش وزن ناگهانی در کودکتان خواهید بود. او در این هفته به اندازه آناناس است.

سر :جنین در این هفته می‌تواند سر خود را ازیک‌طرف به‌طرف دیگر بچرخاند.

چربی :یک لایه چربی هم در زیرپوست او در حال تشکیل شدن هستند و او برای زندگی در خارج رحم در حال آماده شدن است، درنتیجه بازوها، سر و بدن او در حال بزرگ‌تر شدن هستند.

تغییرات خانم باردار در هفته سی و یکم

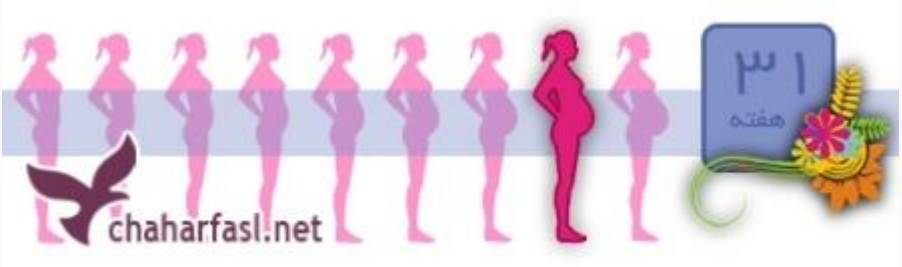
ترشح شیر :تجربه جدیدی که دی این هفته دارید، ترشح آغوز یا پیش شیر، از سینه هایتان است. البته بعضی از خانم‌های باردار در این روز ها چنین تجربه ای دارند و بعضی دیگر این ترجه را تا به دنیا آمدن کودک خود کسب نخواهند کرد. هر زمان که اتفاق بیافتد طبیعی است و نشانه آن است که بدن شما کارش را به‌درستی انجام می‌دهد. اما اگر میزان این ترشحات زیاد است می‌توانید از یک پد سینه استفاده کنید تا لباس هایتان کثیف نشوند.

انقباض ماهیچه‌های رحم :بعضی خانم های باردار در نیمه دوم حاملگی و ماه‌های آخر بارداری خود انقباضاتی را تجربه می‌کنند این انقباضات که بین ۳۰ تا ۶۰ ثانیه طول می‌کشند و نامنظم و بی‌قاعده هستند و همچنین دردناک نیستند، این انقباضات ناگهانی انقباض براکستون- هیکس نامیده می‌شوند، چند هفته به زایمان، ممکن است این انقباضات بیشتر بروز کنند و شاید کمی دردناک

شوند. به این انقباض‌ها معمولا "درد زایمان کاذب" می‌گویند، زیرا در برخی موارد تشخیص درد زایمان اصلی از این انقباضات ناگهانی بسیار سخت میباشد.

پس اگر این انقباضات به‌طور مرتب باشند و حتی اگر درد ندارند ممکن است نشانه‌ای از زایمان زودرس باشند. و اگر قبل از هفته سی و هفتم کودک شما متولد شود نارس است. بنابراین اگر تغییر یا افزایش ترشحات واژن شما آبکی، لزج، صورتی یا خونی مشاهده کردید و درد در ناحیه شکم، گرفتگی عضلانی مشابه با دوران قاعدگی، بیشتر از ۴ بار انقباض عضلانی در ساعت، افزایش فشار در ناحیه لگن یا کمردرد داشتید سریع به پزشک مراجعه کنید.

تغییرات آلت تناسلی :در این هفته ممکن است تغییراتی در آلت تناسلی خود مشاهده کنید مثلا ممکن است، آلت تناسلی شما بزرگ‌تر از قبل بارداری‌تان به نظر می‌رسد. نگران نباشید این مسئله کاملا طبیعی است و به خاطر افزایش هورمون‌ها و جریان خون می‌باشد که باعث برجسته شدن رگ‌ها و تیره‌تر شدن رنگ لبه‌های اندام تناسلی و متورم شدن آن می‌شود. این تغییرات بعد از زایمان به حالت اولیه خود برمی گردند.



فعالیت‌های خانم باردار در هفته سی و یکم بارداری

ساک بیمارستان : دیگر کم کم وقت آن است که ساک بیمارستان خود را آمده کنید برای این کار اول از همه از بیمارستان بپرسید که چه لوازمی در اختیار شما قرار خواهند داد و چه چیزهایی را باید از داروخانه بیمارستان تهیه کنید.

وسایل پیشنهادی در ساک بیمارستان شما:

البته اکثر بیمارستان ها لباس و مسواک برای شما در ساک قرار میدهند به غیر از این دو تا شما میتوانید وسایل زیر را جمع آوری کنید:

-تعدادی بیسکویت و یا خرما برای اینکه انرژی خود را به دست آورید و آدامس یا شکلات نعنایی برای بوی بد دهانتان

-بالش، جوراب و دمپایی راحتی‌تان

-کتاب یا مجله، جوری باشند که شما را سرگرم کنند و این را بدانید که مجلات یا کتاب‌های سنگین و پرمحتوا شما را خسته می کنند و نمی‌توانید بر روی آن‌ها تمرکز کنید

-سوتین شیردهی؛

-یک لباس برای نوزادتان زمانی که می‌خواهید او را به خانه ببرید؛

-یک دوربین عکس‌برداری یا فیلم‌برداری. حتما یادتان باشد که دوربین فیلم برداری و یا عکسبرداری شارژ باشد.

ختنه کردن :اگر نوزاد شما پسر است، بهتر است در مورد ختنه کردن یا نکردن او با همسرتان صحبت کنید، همچنین در مورد زمان و روش انجام ختنه، بهتر است کمی تحقیق کنید یا از یک متخصص اطفال بپرسید.

رژیم غذایی

غلات ها: از آنجایی که غلات جوانه‌زده حاوی مواد معدنی و انواع ویتامین‌ها به‌خصوص ویتامین‌های گروه B می‌باشند که برای سلامت جسمی و روحی شما و نوزاد آینده‌تان مفید است شما می‌توانید از غلات جوانه‌زده گندم، عدس، جو و ... در تهیه انواع سالاد و سوپ استفاده کنید و یاآن ها را پودر کرده پودر آن را روی ماست، ماست و خیار و ... بریزید.

سبزی: سعی کنید همیشه همراه غذا سبزی فراوان و متنوع از جمله سبری خوردن مصرف کنید.

سبوس: سبوس غلات نیز حاوی انواع ویتامین‌های گروه B و املاح می‌باشند. سعی کنید از نان‌های سبوس‌دار مثل سنگک جایگزین نان سفید کنید.

باید ها و نباید های هفته سی و یک بارداری

در هفته سی و یک بارداری چه کارهایی باید انجام دهید؟

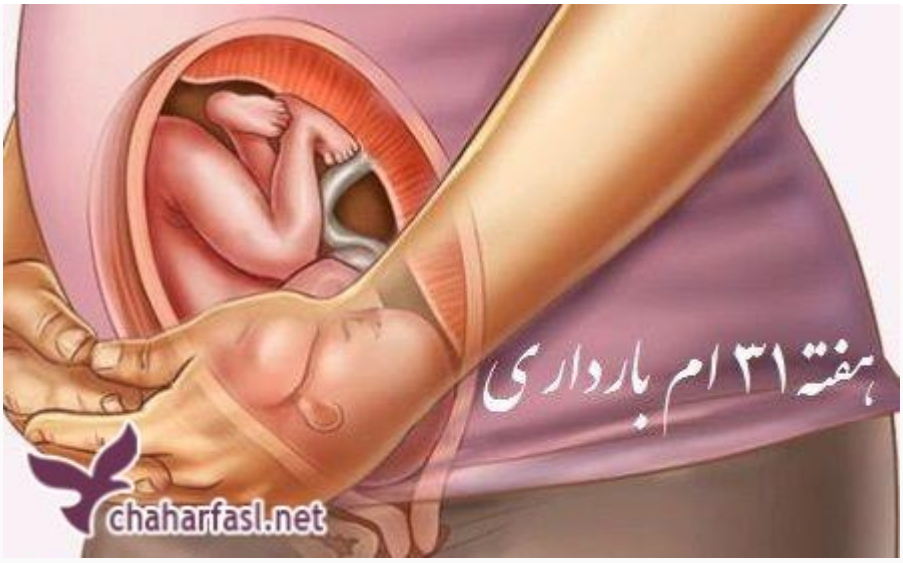
اگر شما شاغل هستید و کار شما به گونه ای است که تمام‌روز پشت میز می‌نشینید، این نکته مهم را باید بدانید که با درست نشستن می توانید مانع از درد کمر و شانه‌ها بشوید. شما باید وقتی می‌نشینید، کمرتان را به‌صورت طبیعی صاف و کم قوس نگه‌دارید. سعی کنید از صندلی‌هایی استفاده کنید که قسمت پایین‌تنه شما را بپوشانید و اگر اینطور نیست از یک بالش کوچک یا حوله تاشده استفاده کنید. اگر زمانی که روی صندلی مینشینید کف پایتان به زمین نمی‌رسد، از یک زیر پایی که شیب آن به سمت پاشنه است استفاده کنید.

اگر کارتان با کامپیوتر است، فاصله شما تا کامپیوتر باید ۴۵ تا ۵۵ سانتی‌متر باشد و زاویه آرنجتان باید ۹۰ درجه و مچ‌هایتان کاملا صاف روی صفحه باشد. اگر شکمتان مزاحمتان است و به میز می‌چسبد، صندلی‌تان را کمی پایین بیاورید، هر ۲۰ دقیقه یک‌بار از جایتان بلند شوید، کمی راه بروید و نرمش‌های کششی انجام دهید.

سقط جفت چیست؟

جفت کمک می کند که اکسیژن و مواد غذایی موردنیاز به جنین برسد و رشد کند. محل قرار گیری جفت در بالای دیواره رحم است و تا هنگام زایمان از دیواره جدا نمی‌شود. در حالتی که جفت قبل از زایمان از دیواره رحم جدا شود، "سقط جفت" رخ می دهد که مادر و جنین را در موقعیت خطر قرار می‌گیرند. بنابراین زمانی که خونریزی، درد شدید شکم با کمردرد، حساسیت در رحم و انقباضات قوی در هر دقیقه داشتید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

از دلایل ای عارضه میتوان به مصرف کافئین، فشارخون بالا، تشنج حاملگی و التهاب شکمی و سابقه سقط جفت اشاره کرد.



توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سی و یکم بارداری

-در نمازهای یومیه سوره "قدر" و "اخلاص" را بخوانید.

-اگر فرزند خوش رو و خوش اخلاق می خواهید بعد از هر غذا خربزه بخورید. البته از خوردن خربزه بعد و قبل از آب خوردن پرهیز کنید.

-اگر جنین تکان خورد، دست را روی شکم بگذارید و صلوات و سوره "توحید" را بخوانید.

-از گناه دروغ و غیبت دوری کنید و نماز اول وقت بخوانید

-از امام صادق نقل‌شده است که خوردن کدو سبب افزایش حافظه مادر و کودک می‌گردد.

هفته سی و دوم بارداری

جنین در هفته سی و دو بارداری چه تغییراتی می کند؟

قد و وزن :وزن جنین در این هفته حدود ۱۸۰۰ گرم و طول او هم حدود ۴۳,۲ سانتی‌متر است و بیشتر فضای رحم شما را گرفته است. او در این هفته به اندازه یک گرمک است.

ناخن :در این هفته ناخن‌های انگشتان دست و پاهای او رشد کرده‌اند.

مو :موی جنین دیگر در سر او کاملا مشخص است، حتی بعضی از جنین‌ها در این مرحله موی واقعی هم درآورده‌اند درحالی‌که برخی دیگر تنها موهای نرمی شبیه به کرک هلو دارند. که این موها بعدا میریزند.

تغییرات خانم باردار در هفته سی و دوم

حجم خون :حجم خون شما حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد بیشتر از قبل از بارداریتان شده است. این افزایش برای آن است که نیازهای شما و کودکتان تامین شود. همچنین خونریزی هنگام زایمان را هم جبران خواهد کرد.

وزن :وزن شما نیم کیلوگرم در هفته در حال افزایش است که نیمی از این افزایش وزن مربوط به جنین است.

سوزش معده و تنگی نفس: هر چه جنین بزرگ تر می شود رحم به دیافراگم نزدیک تر می شود و فشار وارد می کند این افزایش فشار بر روی شکم ممکن است شما را حتی بیشتر از قبل دچار سوزش معده و تنگی نفس بکند. برای رفع این مشکل غذای سه وعده ای خود را به تعداد دفعات بیشتری تقسیم کنید و هنگام خوابیدن پای خود را بالاتر از بدن قرار دهید.

درد در بدن :ماهیچه‌های شکمی شما در ۳۲ هفتگی بارداری کشیده‌تر شده، و هورمون‌ها بعث می شود رباط ماهیچه ها سست تر بشوند و حتی ممکن است رحم در حال رشد، بر تعدادی از عصب‌های شما نیز فشار وارد کند. همه این موارد سبب بروز کمردرد و یا احساس درد در کفل و یا کشاله ران می شوند. اما اگر در پاهای خود احساس کرختی (بی‌حسی) و یا خارش می‌کنید حتما با پزشک خود مشورت کنید.

فعالیت‌های هفته سی و دوم بارداری

اگر بعد از زایمان فردی از اقوام خود یا همسرتان می خواد برای کمک به شما به خانه شما بیاید یک لیست از جای وسایل خانه برای او تهیه کنید تا در خانه شما به راحتی کار کند و همچنین تمتم خرید هایتان را انجام دهید مثلا گوشت، سبزی، حبوبات، شوینده و تمام آن چیز هایی که لازم دارید از همین الان تهیه کنید و یخچال و کابینت های خود را نگاه کنید تا چیزی از قلم نیوفتد.

رژیم غذایی

اگر تا الان اضافه وزن مطلوبی نداشته‌اید، می‌توانید از نان برنجی، ماکارونی، سیب‌زمینی، پروتئین‌ها و مواد قندی طبیعی مثل خرما و عسل و کشمش استفاده کنید.

همیشه از گروه نان و غلات، میوه و سبزیجات، شیر و لبنیات، گوشت و تخم‌مرغ و حبوبات به میزان کافی استفاده کنید تا مواد موردنیاز بدن شما و جنین در حال تکامل شما تامین شود.

و این نکته مهم را بدانید که کم کردن غذای روزانه ممکن است برای جنین مضر بوده و جلوی رشد جنین را بگیرد، بنابراین به هیچ عنوان غذای مصرفی خود را کم نکنید و اگر می خواهید زیاد چاق نشوید از غذاهای سرخ کرده و شیرینی جات پرهیز کنید و غذای سالم جایگزین کنید.

نگران نباشید

تحقیقات نشان می‌دهد مادران آرام که ترس کمتری از زایمان دارند، زایمان کوتاه‌تر و نوزادان سالم‌تری دارند.

آرامش مادران علاوه بر تاثیرات روانی، ازنظر جسمی نیز موثر است. معمولا خانم‌هایی که در حین زایمان دچار ترس می‌شوند، ممکن است با فشردن دندان‌ها، چنگ زدن به نرده‌های حفاظت تخت و یا خم کردن انگشتان نسبت به درد واکنش نشان دهند.

این واکنش‌ها ازنظر جسمی به علت ترشح هورمون آدرنالین توسط بدن در شرایط ترس، مانع از تولد جنین می‌شود.

درواقع ترس شما از درد در حین وضع حمل می‌تواند بدن شما را از انجام کارهای لازمی که برای حرکت جنین به مجرای زایمان لازم است، بازدارد.

باید ها و نباید های هفته ۳۲ بارداری

چه کارهایی خانم باردار باید در مواجه با مشکل بند ناف انجام دهد.

در اکثر موارد مشکلات بند ناف هیچ آسیبی یا مشکل جدی را برای جنین در بر ندارند. بنابراین زیاد نگران این مورد در بارداری خود نباشیدزیرا این مشکل در تعداد خیلی کمی از خانم ها رخ می دهد. با همه احوال برای آنکه بتوانیم تشخیص دهیم که جنین داخل شکمتان دچار مشکلات بند ناف شده است یا نه، روی حرکات جنین تمرکز و دقت داشته باشید. اگر متوجه ای موضوع شدید که جنین در یک ساعت در روز حداقل ۸ تا ۱۰ حرکت ندارد، ساعت بعد، حتما تعداد حرکاتش را بشمارید زیرا این امکان وجود دارد که در ساعت قبل جنین شما خوابیده باشد و بنابراین هیچ حرکتی نداشته باشد.

اگر بعد تمرکز و دقت مجدد متوجه شدید که باز دوباره جنین شما حرکتی ندارد یا حرکاتش کم شده است حتما با پزشک خود مشورت کنید. در صورت لزوم پزشک شما برای شما سونوگرافی تجویز خواهد کرد تا وضعیت دقیق جنین را ببیند.

چه زمانی نباید به نوزاد شیر داد

شیر دادن شامل همه خانم ها نمی شود و در مواردی ممکن است خانم هایی به نوزادشان نتوانند شیر بدهند. در مواردی که مادر کمبودوزن دارد، و یا به مواد مخدر یا الکل اعتیاددارد و یا از داروهای خاصی استفاده می‌کند از آنجایی که هر مواد غذایی که مادر مصرف می کند وارد شیرش شده و نوزاد از آن تغذیه می کند. در این موارد باید نوزاد با شیر خشک تغذیه شود.

به عنوان مثال داروهای ضد سرطان، فشارخون، یا برخی بیماری‌ها مثل ایدز یا عفونت پرولاکتین از شیر مادر وارد بدن نوزاد می‌شود.

همچنین اگر قبلا عمل سینه یا توده داشته‌اید، به پزشک خود اطلاع دهید و در مورد شیردهی با پزشکتان مشورت کنید.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سی و دوم بارداری

-هرروز بر یک عدد میوه "به" سوره یاسین بخوانید و آن را ناشتا بخورید. در مورد میوه به، پیامبر خدا فرموده‌اند : " به بخورید و آن را به هم هدیه بدهید زیرا به بینایی را جلا می‌بخشد و بذر دوستی و مدت را در دل‌ها می‌کارد و زنان باردارتان به بدهید زیرا خوردن به سبب می‌شود که فرزندانتان زیباروی شوند. همچنین در روایت دیگر آمده است " اخلاق فرزندتان نیکو می‌گردد. و " امام صادق نیز فرموده‌اند : " به زن باردار به بدهید زیرا رنگ و بوی فرزند را زیبا می‌کند."

-خانم های باردار از ماه هفتم به بعد پنج سوره قران را که با تسبیح شروع می‌شود را تلاوت کنید. این سوره ها عبارت‌اند از : حدید، حشر، صف، جمعه و تغابن.

هفته سی و سوم بارداری

جنین در هفته سی و سه چه تغییراتی می کند؟

قد و وزن :وزن جنین در این هفته کمی بیشتر از ۱۸۱۰ گرم و طول بدن او از نوک سر تا پاشنه پا حدود ۴۳,۷ سانتی‌متر می‌شود. جنین در هفته ۳۳ به اندازه یک ساقه کرفس است.

پوست :چروک‌های پوست او کمتر شده و در این هفته رنگ پوست او کمتر سرخ است.

استخوان :اکثر استخوان‌های جنین در هفته ۳۳ در حال سخت شدن هستند. به جز استخوان جمجمه او که هنوز نرم است و استخوان‌های جمجمه هنوز به طورت کامل به یکدیگر نچسبیده‌اند. این امر برای این منظور است که به جنین کمک کند تا زمان زایمان راحت‌تر از مجرای زایمان عبور کند.

خانم های باردار در هفته سی و سه چه تغییراتی می کنند؟

درد در ناحیه دست :در این هفته از بارداری ممکن است، شما درد و یا حتی کرختی در انگشت‌های دست، و یا مچ و دست‌های خود احساس کنید. این دردها به این دلیل است که، بافت‌های مچ دست شما مثل بقیه بافت‌های بدنتان ممکن است متورم شوند. این تورم باعث می شود که فشار در مجرای استخوانی که در مچ دست شما است، افزایش یابد. بنابراین عصب‌هایی که از مجرای استخوانی مچ دست عبور می‌کنند تحت فشار قرار بگیرند که این امر باعث بروز عوارضی مانند بی‌حسی، خارش، تیر کشیدن، احساس سوزش و یا درد مبهم در خانم باردار می شود.

برای بهتر شدن این وضعیت می توانید از مچ بند استفاده کنید یا در هنگام خوابیدن یک بالش زیر دست‌های خود قرار دهید که باعث شود دست‌هایتان بالاتر از سطح بدن قرار بگیرند.

اگر مجبور هستید مدام در محل کار از دست‌های خود استفاده کنید، مثلا اگر شما تایپیست هستید و یا در خط مونتاژ یک کارخانه کار می‌کنید، می توانید در هنگام استراحت دست‌های خود را در حالت کشیده قرار دهید.

مشکلات خواب :در این روز ها اگر شب موقع خوابیدن دچار مشکلاتی می شوید می توانید یک بالش بین پاها و زیر پشت خود قرار دهید. اگر این کار به شما کمک نکرد، بالشهای زیر سر خود را زیادتر کنید و اگر می توانید در حالت نیمه نشسته بخوابید و حتی اگر برایتان مقدور است در حالتی که کاملا روی تخت نشسته و به بالش‌ها تکیه داده‌اید بخوابید.

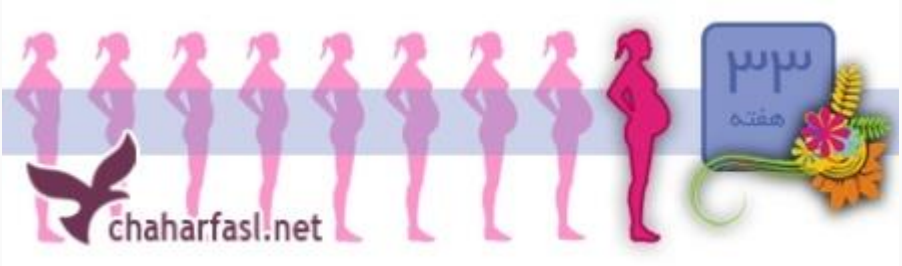
اگر تکرر ادرار در شب باعث شده دفعات بیشتری به توالت بروید و این موضوع خواب شما را بهم ریخته است، سعی کنید مصرف مایعات خود را از عصر به بعدکمتر کنید.

روابط جنسی :از آنجایی که در اکثر خانم‌ها روابط جنسی در دوران حاملگی مشکلی ایجاد نمی کند مگر اینکه کیسه آب جنین پاره شود و یا اینکه زمان زایمان فرا برسد. با همه این احوال به شما توصیه می کنیم که در هفته‌های آخر بارداری آمیزش با استفاده از کاندوم باشد یا اصلا آمیزشی صورت نگیرد.

مدل شکم :اگر چند خانم باردار را که با یکدیگر باردار شده‌اند و افزایش وزن یکسانی داشته‌اند با یکدیگر مقایسه کنید، حتما شاهد تفاوت‌هایی در شکم آن‌ها خواهید بود. مثلا شکم یکی بالا، یکی پایین و دیگری فقط از جلو بارداری‌اش مشخص است. درحالی‌که شکم یکی جوری بیرون زده که از

همه طرف بارداری‌اش مشخص است. و شکم دیگری کاملا صاف است و اصلا نشان نمی دهد که باردار است.

این همه تفاوت شکل بیرونی شکم در خانم های باردار به خاطر اندازه و وضعیت قرار گرفتن جنین، قد و ساختار بدن و ناحیه‌ای که افزایش وزن داشته اید، است.



فعالیت‌های خانم باردار درهفته سی و سوم بارداری

شستن وسایل و لباس های نوزادتان قبل از استفاده :درست است که همه این لباس ها نو می باشند ولی وسایل و لباس هایی که خریده اید و یا کسی برایتان هدیه آورده قرار است با پوست لطیف کودکتان در تماس باشد بنابراین هرگونه ماده محرک که با پوست نوزاد شما در ارتباط است باید از بین برود. برای این کار می توانید از ملایم‌ترین شوینده‌ها مانند پودرهای صابون و شوینده‌های مخصوص کودکان، شوینده‌هایی که روی آن‌ها درج شده است، مخصوص پوست‌های حساس که غیر حساسیت‌زا هستند استفاده کنید.

رژیم غذایی مناسب در هفته ۳۳بارداری

شیر :در این هفته شیر را در برنامه غذایی هفته ۳۳ بارداری بگنجانید و شیر بیشتری بنوشید، نوشیدن مقدار کافی شیر میتواند، کلسیم موردنیاز برای شما و جنینتان را فراهم کند، اما اگر به دلایلی شیر کافی مصرف نمی کنید، می‌توانید از طریق دیگر کلسیم را برای بدنتان و نیاز روزانه دریافت کنید. کاکائوی داغ را به‌جای آب با شیر سرد شده بخورید.

پنیر های کم چرب :پنیرهای کم‌چرب یا بدون چربی مصرف کنید میوانید آن ها را به سالادها یا سبزیجات پخته شده اضافه کنید. غذاهایی مصرف کنید که حاوی سویای غنی‌شده با کلسیم هستند مانند، شیر سویا و پنیر سویا.

ماست :می توانید برای تهیه سس روی سالاد و یا هر غذایی که دوست دارید از ماست‌های بدون چربی به‌عنوان ماده اصلی استفاده کنید.

شیر خشک :اگر دوست دارید می توانید شیر خشک بدون چربی را به غذاهایتان اضافه کنید.

سبزیجات :از آنجایی که بعضی از انواع سبزیجات حاوی کلسیم هستند می توانید از سبزیجات مانند کلم بروکلی، برگ خردل، کلم پیچ و

بامیه که سرشار از کلسیم هستند استفاده کنید.

در پایان سه‌ماهه سوم، مغز جنین سه تا چهار برابر اولین هفته سه‌ماهه سوم رشد کرده است.

امگا ۳ :از آنجایی که برای رشد و عملکرد جهشی مغز جنین در این دوران نیاز به مواد غذایی مازاد است. و یکی از مواد غذایی بسیار مهم برای تغذیه مغز اسید چرب امگا ۳ است که معمولا در ماهی وجود دارد. امگا ۳ بسیار ماده حیاتی بوده و به رشد سلول‌های مغز و پوشش محافظ میلین که به تولید مسیرهای ارتباطی مغز سرعت می‌بخشد، کمک می‌کند. مواردی که شامل امگا ۳ هستند شامل: ماهی، روغن کانولا یا دانه‌های روغنی.

پرهیز از مصرف ادویه :در طول دوران بارداری و مخصوصا برای تغذیه این هفته از مصرف ادویه‌های تند مثل خردل، دارچین و نعناع زیاد خودداری کنید. زیرا این ادویه‌ها سبب اگزما در نوزاد می‌شوند.

خانم های باردار چه کارهایی نباید در هفته ۳۳ انجام دهد؟

-پرهیز از فعالیت‌هایی که باعث تشدید تنگی نفس می‌شوند. حتما بعد از ورزش کردن استراحت کنید.

-پرهیز از رفتن به محیط‌هایی که خیلی گرم است و جلوگیری از پوشیدن لباس‌های تنگ.

-در هنگام نشستن قوز نکنید، صاف بنشینید و همچنین هنگام راه رفتن، صاف راه بروید.

-برای جلوگیری از مشکلات تنفسی در خواب هنگام خواب با استفاده از بالش سر خود را کمی بالا بیاورید و به پهلوی چپ استراحت کنید.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سی و سوم بارداری

از آنجایی که این ماه، ماه زیبایی است. زیرا اعضای اصلی جنین تکامل‌یافته و در این ماه جنین زیباتر می‌شود.

-روزهای شنبه بعد از نماز صبح سوره "قدر" را ده مرتبه بخوانید.

-روزهای یکشنبه هم بعد از نماز صبح دومرتبه سوره "والتین" را بخوانید.

-از خوردن ماست شیرین و عسل در این دوران کوتاهی نکنید.

هفته سی و چهارم بارداری

جنین در هفته سی و چهار بارداری چه تغییراتی می کند؟

وزن و قد :وزن جنین در این هفته به ۲۱۵۵ گرم رسیده است و طول بدن او هم حدود ۴۵,۵ سانتی‌متر شده است. جنین شما به اندازه یک کاهوی ایرانی است.

سیستم عصبی :سیستم عصبی مرکزی او در حال تکمیل شدن است.

ریه :اکنون ریه‌های او کاملا رشد کرده‌اند.

لایه های چربی :لایه‌های چربی بدن جنین در حال تکمیل شدن هستند، که برای تنظیم دمای بدن او بعد از تولد موردنیاز است. و همچنین به وجود آمدن چربی پوست جنین باعث می‌شود که چین‌وچروک‌ها از بین برود و کرک‌های اولیه کم و بیش از بین بروند.

حیات خارج از رحم :تقریبا ۹۹٪ از نوزادانی که به این مرحله از رشد می‌رسند در خارج از رحم نیز میتوانند به حیات ادامه دهند، بنابراین زیاد نگران بروز زایمان در هفته ۳۴ بارداری نباشید، همچنین بسیاری از نوزادانی که به دنیا می آیند به عوارض درازمدت ناشی از زایمان زودرس مبتلا نخواهند شد.

تغییرات خانم های باردار در هفته سی و چهار بارداری

احساس خستگی :احساس خستگی در این روزها و با بزرگ شدن جنین کاملا قابل‌درک است. شما باید سعی کنید از فعالیت خود کم کرده و برای روز زایمان و بعد از آن انرژی ذخیره کنید. پس تا میتوانید استراحت کنید. اگر شرایط شما به گونه ای است که باید مدت زمان طولانی را روی پاهای خود بایستید حتما از کمربند حاملگی استفاده کنید این کمربند باعث می شود که از شکم شما محافظت کرده و وزن شما را در بقیه بدن پخش کند.

افت فشار خون :اگر برای مدت طولانی نشسته یا خوابیده‌اید، به‌سرعت از جای خود بلند نشوید زیرا ممکن است در هنگام نشستن خون در پاهای شما جمع شده باشد که درنتیجه فشارخون شما افت

کند البته برای مدت کوتاه، که این امر باعث می شود در هنگام بلند شدن احساس سرگیجه داشته باشید.

تاول و برامدگی همراه با خارش :البته این مورد در تعداد کمی از خانم ها مشاهده شده است که شامل برآمدگی‌ها یا تاول‌هایی است که بر روی شکم خود مشاهده کنند و همراه بااحساس خارش میباشد. البته این تاول‌ها ممکن است تا کفل یا کشاله ران هم ادامه داشته باشد. این تاول ها معمولا بی‌خطر هستند و بثورات و کهیرهای خارش‌دار دوران بارداری نامیده می‌شود. اما در مورد آن حتما با پزشک خود مشورت کنید. و اگر در تمام بدن خود احساس خارش‌دارید حتی اگر این خارش شدید نیست حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

ورم :در اواخر دوران بارداری ورم به صورت طبیعی ایجاد می شود. اما اگر این ورم ها خیلی سریع و ناگهانی ایجاد شدند و یا همراه با سردرد و سرگیجه و دردشکمی بودند حتما به پزشک مراجعه کنید . برای کم کردن ورم طبیعی هنگام استراحت در حالت خوابیده به پهلوی چپ دراز بکشید. اگر پزشکتان اجازه میدهد ورزش کنید و در دوره‌های کوتاه‌مدت در طول روز پاها و بازوها را در سطحی بالاتر از قلب قرار دهید. همچنین روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید و زیاد نمک نخورید. از ایستادن و نشستن‌های به مدت طولانی خودداری کنید و همچنین کفش و جوراب‌های تنگ نپوشید و در هنگام خوابیدن دست‌هایتان را زیر بالش یا زیر سر نگذارید. و زیاد قند و چربی هم مصرف نکنید.

مراقب حرکات کششی خود باشید :از حرکات کششی و خم شدن‌های ناگهانی خودداری کنید و سعی کنید در هنگام تغییر وضعیت به‌آرامی و به‌صورت صحیح این کار را انجام دهید. همچنین در

هنگام بلند شدن از خواب با چرخش به سمت پهلو و فشار به روی دست‌ها جهت بلند شدن انجام دهید، با این کار کشش وارده به ناحیه پشت و عضلات شکم را کاهش می دهید.

از انجام ورزش‌های سنگین و ایستادن و راه رفتن‌های طولانی و پوشیدن کفش های نامناسب جدا خودداری کنید.

تهوع و استفراغ :ممکن است دوباره به تهوع و استفراغ صبحگاهی در سه‌ماهه پایانی بارداری دچار شوید این عارضه به خاطر فشاری است که رحم به معده می‌آورد یا در اثر کاهش انقباضات معمول شکمی رخ می‌دهد. می توانید برای کاهش آن از بیسکوئیت یا کاهش حجم وعده‌های غذایی استفاده کنید. البته در موارد نادری دلیل تهوع و استفراغ ناشی از مشکلات کبدی می باشند. بنابراین در صورتی که هیچ کاری به کاهش این عوارض کمک نکرد حتما با پزشک خود تماس بگیرید و به او اطلاع دهید.

فعالیت‌های خانم باردار در هفته سی و چهارم بارداری

برنامه ریزی برای زمان زایمان :از آنجایی که زایمان در هفته ۳۴ ممکن است رخ بدهد بنابراین از همین حالا برای آن برنامه‌ریزی کنید، شما به زودی زایمان را تجربه میکنید، حتی ممکن است مدت‌زمان بستری بودن شما در بیمارستان بیشتر از آن چیزی باشد که اکنون فکر می‌کنید. بنابراین کلید خانه خود را به یکی از بستگان یا دوستان نزدیک خود بدهید تا درزمانی که وسیله ای را از منزل نیاز داشتید و خودتان این توانایی را نداشتید که به خانه بیایید آن را برای شما بیاورند.

در مورد نگهداری از بقیه فرزندانتان و کارهای دیگر فرزندانتان از جمله بردن به مدرسه ویا مهد و....در زمان زایمان و بستری بودن در بیمارستان، حتما با همسر خود مشورت کنید و در صورت لزوم این مسئولیت را به کسی بسپارید.

شخصی را مسئول آب دادن به گل و گیاهان در خانه تان بکنید

نام و شماره تماس افرادی که مسئولیتی برای آنها دارید را در کیف‌دستی خود قرار داده یا وارد گوشی تلفن همراه خود کنید تا بتوانید در هنگام نزدیک شدن زایمان به‌سرعت با آن‌ها تماس بگیرید.

رژیم غذایی مناسب خانم باردار در هفته سی و چهارم

جنین در این روز ها در حال رشد سریع است.

افزایش وعده های غذایی :در این هفته باید ۵ تا ۶ وعده غذایی مقوی مصرف کنید و این کار مؤثرتر از ۲ یا ۳ وعده غذایی پرحجم در طول روز است. به این دلیل که غذاهای سنگین و پرحجم موجب ترش کردن و سوزش معده می‌شود.

پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها :در این هفته استفاده از این گروه غذایی جایز می باشد که شامل مواد مغذی مانند: جوجه‌کباب، نان سبوس‌دار، دوغ، میوه، پنیر و بیسکوئیت، حبوبات به همراه شیر، انواع معجون‌های مغزدار و کشمش، یک لیوان شیر همراه با تکه‌هایی از انواع میوه‌ها، تکه‌های سیب آغشته به کره بادام‌زمینی یا لوبیا، برنج و مواد نشاسته‌ای؛ هستند.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سی و چهارم بارداری

-روزهای دوشنبه سوره "یس" خوانده شود.

-روزهای سه‌شنبه سوره " فرقان "قرائت شود

-روزهای چهارشنبه سوره" دهر" را تلاوت کنید.

-روزهای جمعه هم یک انار شیرین را ناشتا میل کنید.

یاد خدا را فراموش نکنید و در چهره افراد مومن و زیباروی نگاه کنید.

هفته سی و پنجم بارداری

جنین در هفته سی و پنج بارداری چه تغییراتی می کند؟

وزن و قد :وزن جنین در این هفته بیشتر از ۲۲۵۰ گرم شده و قد او کمی بیشتر از ۴۵,۷ سانتی‌متر است.

کلیه :کلیه‌های جنین در این هفته کاملا رشد کرده‌اند.

کبد :کبد او نیز قادر است مقداری از ضایعات بدن را فرآوری و دفع کند.

رشد فیزیکی :رشد فیزیکی اعضای جنین تقریبا به پایان رسیده است و او در هفته آینده فقط وزن اضافه می کند.

حیات جنین خارج از رحم :از آنجایی که اعضای جنین کامل شده اند زندگی جنین در خارج از رحم در هفته ۳۵ آسیب جدی به او وارد نخواهد کرد.

تغییرات خانم های باردار در هفته سی و پنج بارداری

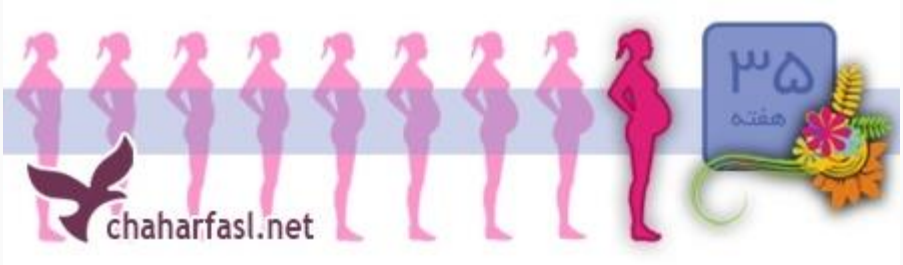
اندازه رحم :تا این هفته اندازه رحم شما ۱۵ برابر بزرگتر از حالت عادی شده است. به گونه ای که بالای رحم شما تقریبا زیر دنده‌های سینه قرار گرفته است به طوری که این احساس را دارید که دیگر جایی برای رشد جنین وجود ندارد. بزرگ شدن رحم باعث شده جای بقیه اندام‌های داخلی‌تان تنگ شود به همین خاطر دچار تکرر ادرار و سوءهاضمه از جمله سوزش معده بشوید.

حجم مایع آمنیوتیک :در سونوگرافی متوجه خواهید شد که حجم مایع آمنیوتیک درون رحم شما خیلی کم شده و جای آن جنین حجم داخلی را پر کرده است.

پوسیدگی دندان :پوسیدگی دندان‌ها در این ماه شایع است، درنتیجه مراقبت و رعایت بهداشت دهان و دندان مخصوصا در این ماه ضروری است.

زایمان زودرس :در صورت مشاهده علائم زیر که ممکن است علائم زایمان زودرس در هفته ۳۵ باشند حتما به پزشک خود مراجعه کنید:

- خونریزی، لکه بینی و ترشحات واژینال حتی به میزان کم
- انقباضات رحمی به این صورت که در هر ساعت بیش از شش انقباض رخ دهد، سریع به پزشک مراجعه کنید اما در مواقعی که انقباضات دردناک بوده اما شدت کمتری داشت، با پزشک خود تماس بگیرید و اگر صلاح دید مراجعه کنید.
- سردرد شدید و دائم و یا تاری دید
- گرفتگی عضله به همراه قرمزی یا درد و همچنین همراه تب یا خونریزی باشد.
- استفراغ بیش از سه بار در روز و به گونه ای که قادر به خوردن و آشامیدن نبودید.



فعالیت‌های هفته سی و پنجم بارداری

در اولین فرصت به آرایشگاه بروید :باید کم کم برای زایمان آماده شوید و شاید دیگر فرصتی برای رفتن به آرایشگاه نداشته باشید و این موضوع ممکن است تا مدتی بعد از بدنیا آمدن نوزادتان طول بکشد، بنابراین از آرایشگر خود بخواهید که اصلاح صورت و ابرو برای شما انجام دهد و موهای شما را به یک شکل ساده و مرتب کوتاه کند به طوری‌که بعدا نیاز نباشد وقت زیادی برای نظافت و آراستن آن‌ها صرف کنید.

اگر هم مایل به رنگ کردن موهایتان هستید، البته پیشنهاد ما این است که این کار را انجام ندهید درست است که عوارض آن از نظر علمی هنوز ثابت نشده ولی اثرات این رنگ کردن بی تاثیر نخواهد بود، اما اگر دوست دارید این کار را انجام دهید این نکته را فراموش نکنید که ممکن است تا مدتی نتوانید باز دوباره مجددا موهای خود را رنگ کنید و موهای شما برای مدتی دو رنگ خواهد شد. و حتی ممکن است شما وقت کافی برای سشوار کشیدن و حالت دادن به موهایتان نداشته باشید. همچنین بهتر است موها را به‌صورتی کوتاه کنید که تا چند وقت دیگر نیازی به اصلاح مجدد نداشته باشد.

مراجعه هفتگی به پزشک :از این به بعد امکان دارد پزشک یا ماما از شما بخواهد که تا زمان زایمان هر هفته برای معاینه به او مراجعه کنید. همچنین امکان دارد از شما بخواهد که روی حرکات جنین داخل رحم دقت بیشتری داشته باشید.

رژیم غذایی مناسب برای خانم های باردار در هفته سی و پنج بارداری

از آنجایی که تا این هفته بارداری شما ۱۳/۵ کیلوگرم اضافه‌وزن داشته‌اید، ۳/۵ کیلوگرم از آن چربی خواهد بود و آرزوی هر خانمی باشد که به وزن قبل بارداری خود برسد. و در طول بارداری مدام این سوال را از خود کرده است که آیا به وزن قبلی خود بر میگردم و چگونه می توانم این کار را انجام دهم، البته کم کردن وزن در دوران شیردهی برای خانم های شیر ده توصیه نمی‌شود زیرا مانع از تولید شیر در بدنتان خواهد شد و شیر شما کم می شود، بهتر است بدانید که خود شیردهی به کم کردن وزن شما کمک شایانی می کند به صورتی که اکثر خانم ها بیان می کنند که شیردهی و مراقبت از نوزادشان به آن‌ها کمک کرده تا بتوانند وزن خود را چندین کیلوگرم کاهش دهند.

البته تعداد کمی از مادران اظهار داشته اند که شیر دادن به نوزادشان حتی گرمی از وزن آنها کم نکرده است. بنابراین باید بدانید که کم کردن وزن و کاهش چربی ناشی از بارداری و رسیدن به اندام پیش از بارداری لازمه داشتن یک برنامه ورزشی مرتب و داشتن رژیم غذایی صحیح و مناسب برای بعد از زایمان است.

پرنامه غذایی مناسب در این هفته که جنین به شدت در حال بزرگ شدن و رشد کردن است شامل، دریافت کافی کلسیم، پروتئین، آهن و فولیک اسید است و دریافت این مواد غذایی در این ماه نسبت به هر ماه دیگری ضروری‌تر است. بنابراین در صورت نیاز ممکن است پزشک برای شما مکمل تجویز کند.

کلسیم :بهتر است بدانید در سه‌ماهه سوم بارداری بیشترین نیاز به مصرف کلسیم وجود دارد .

جلوگیری از یبوست :برای جلوگیری از این عارضه انجام ورزش و فعالیت منظم و دریافت مقادیر کافی میوه‌جات، سبزیجات و منابع فیبر ضروری می باشد.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سی و پنجم بارداری

-روزهای پنج‌شنبه سوره "محمد" خوانده شود.

-روزهای جمعه سوره "الصافات" تلاوت کنید و بعد از هر نماز ۷۰ بار استغفارکنید.

-مراقب حالات روحی خود باشید، زیرا اکثر کودکان مبتلا به امراض روحی بیماری خود را از مادرشان به ارث می‌برند. بهتر است بدانید که تمام خصوصیات مادر در فرزند اثر خواهند گذاشت چه این خصوصیات خوب باشند، چه بد، بنابراین بهتر است بیشتر مراقب رفتار و گفتار خود باشید تا فرزندانی صالح و نیکو به دنیا بیاورید. در این خصوص از پیامبر اکرم نقل‌شده است که فرموده‌اند : "سعادت و شقاوت انسان در شکم مادر پایه‌ریزی می‌شود."

-مراقب باشیدکه اصرار بر انجام این مستحبات، و رعایت کردن تمام موارد و دعاهای واردشده یا عدم موفقیت یا فراموشی در انجام بعضی از آنها باعث نگرانی شما نشده و به روحیه شما لطمه وارد نکند و آرامش را از شما نگیرد. بنابراین همیشه با آرامش و نشاط این اعمال را فقط تا آنجایی که در توانتان است انجام دهید.

هفته سی و ششم بارداری

جنین در هفته سی وشش بارداری چه تغییراتی می کند؟

قد و وزن :وزن جنین در این هفته هر روز اضافه می شود، و این مقدار تقریبا روزی ۳۰ گرم است. وزن او حدود ۲۷۰۰ گرم است و قد او حدود ۴۸,۲ سانتی‌متر طول دارد.

موهای کرکی و ورنیکس :موهای کرک مانند او و همین‌طور ماده نسبتا چربی که بدن او را پوشانده بود و از پوست او در برابر مایع آمنیوتیک محافظت می‌کردبه نام ورنیکس در حال از بین رفتن هستند. و تمامی این مواد را جنین و همچنین دیگر ترشحاتی را به درون مایع آمنیوتیک می‌ریزند، و آنها را می‌بلعد و تا زمان تولد در شکم او باقی خواهند ماند. و مخلوط سیاه‌رنگ را که مکونیوم تشکیل میدهد، این ماده اولین مدفوع نوزاد بعد از تولد خواهد بود.

نوزاد کامل :در انتهای این هفته بارداری شما کامل می شود. و به نوزادی که در بین هفته‌های سی و هفتم و چهل و دوم به دنیا بیایند کامل می‌گویند، به نوزادانی که قبل از ۳۷ هفته به دنیا می‌آیند نارس و اگر بعد از ۴۲ هفته به دنیا بیایند دیررس گفته می شود.

سر :معمولا در این هفته سر جنین رو به پایین قرارگرفته است تا برای یک زایمان راحت مناسب‌تر باشد. اگر وضعیت نوزاد شما به این شکل نباشد پزشک یا ماما از شما می خواهد برای تغییر وضعیت نوزاد از طریق برخی تمرینات ورزشی این کار را انجام دهید.

و در بعضی موارد پزشک با انجام حرکات آرام و نرم از روی شکم شما وضعیت قرار گرفتن کودک در رحم را تغییر می دهد و سر او را به‌طرف پایین بر می گرداند.

خانم های باردار در هفته سی وششم چه تغییراتی می کنند؟

گرسنگی کمتر :به خاطر اینکه نوزاد داخل شکم شما بزرگ شده است بنابراین جا برای فضای اندام‌های داخلی کم شده و شما کمتر از چند هفته پیش احساس گرسنگی می کنید. در این هفته حتما از غذاهای سبک‌تر در دفعات بیشتر استفاده کنید.

رفع سوزش معده :کودک برای به دنیا آمدن در حال آماده شدن است بنابراین با پایین‌تر رفتن کودک شما و نزدیک شدن او به لگن ممکن است سوزش معده از بین برود و تنگی نفس شما بهبود یابد.

پایین رفتن نوزاد :اگر این اولین بارداری شما است بنابراین احتمال پایین‌تر رفتن کودک و نزدیک شدن او به لگن قبل از موعد زایمان بیشتر است. بااین‌حال درصورتی‌که این اتفاق بیفتد شما فشار بیشتری بر قسمت پایینی شکم خود احساس خواهید کرد که در نتیجه راه رفتن و پیاده‌روی برایتان سخت و آزاردهنده خواهد شد.

انقباض عضلانی :معمولا انقباض‌های عضلانی براکستون- هیکس در این دوران بیشتر اتفاق می افتد در صورت مشاهده انقباضات منظم و هر ۵ دقیقه یک بار سریع با پزشک خود تماس بگیرید. و در صورت لزوم مراجعه کنید.

پاره شدن کیسه آب :همچنین در صورت مشاهده ترشحاتی از جنس مایع آمنیوتیک از واژن که دلیل پاره شدن کیسه آب است سریع به پزشک مراجعه کنید.

علایم زایمان :در صورت مشاهده کاهش فعالیت کودک، خونریزی از واژن، تب، سردردهای شدید، سرگیجه، درد در ناحیه شکم، فشار به شکم و زیر دل به همراه انقباضات پراکنده ولی با شدت بیشتر از همیشه، درد های لگنی، تهوع به همراه درد و تب، تب و لرز، تعریق در دست‌ها، صورت و پاها، افزایش ناگهانی وزن، تنگی نفس شدید، خارش شدید، تکرر ادرار به همراه سوزش، تب، درد شکمی یا درد کمر و یا تغییر وضعیت بینایی سریع به پزشک خود اطلاع دهید. و یا در صورت لزوم مراجعه نمایید.

ورم بارداری :این ورم ها معمولا هفته ۳۴ یا ۳۵ شروع می‌شود و امری طبیعی است و حتی در خانم‌هایی که هیچ مشکل فیزیکی در طول بارداری نداشته‌اند نیز رخ میدهد. معمولا ورم در طول روز افزایش می‌یابد و در انتهای شب به اوج خود می‌رسد. برای کم کردن ورم در هنگام شب به گونه ای بنشینید که پاهای شما بالاتر از سطح قلبتان قرار بگیرد. و از پوشیدن لباس‌های چسبان و انداختن پاها روی‌هم در هنگام نشستن اجتناب کنید. اما اگر این ورم ها در حال افزایش بود به گونه ای که صورتتان را هم در برگرفت، حتما با پزشک خود تماس داشته باشید و به او اطلاع دهید زیرا چون معمولا تورم شدید، نشانه فشارخون بالا یا بروز بیماری تشنج بارداری می باشد.

فعالیت‌های خانم باردار در هفته سی و ششم بارداری

یک لیست از نام افرادی که می خواهید تولد نوزادتان را به آنها اطلاع دهید،تهیه کنید. در این لیست نام آن‌ها را به همراه شماره تماس یا آدرس ایمیل بنویسید و آن لیست را به یکی از دوستان نزدیک یا همسر بدهید. بدین ترتین او از طریق این لیست می‌تواند این خبر را در همان لحظات اولیه تولد نوزادتان به افرادی که می خواهید بدهد.

حتما تا الان ساک خود را آماده کرده اید، ساکتان را جلوی دست قرار دهید تا در صورت لزوم به راحتی به آن دسترسی داشته باشید.

حتی اگر بارداری شما بدون عوارض و مشکل جدی بوده است، باز هم سعی کنید در ماه آخر از پرواز با هواپیما خودداری کنید؛ زیرا در هنگام پرواز احتمال بروز درد زایمان برای شما بیشتر است. بهتر است بدانید اکثر خطوط هوایی به خانم‌هایی که کمتر از ۷ روز و حتی در مواردی کمتر از یک ماه، به پایان زایمانشان باقی‌مانده است اجازه مسافرت با هواپیما را نمی‌دهند.

رژیم غذایی مناسب در هفته ۳۶ بارداری

کاهش وزن :به تغذیه صحیح و اصولی خود ادامه دهید و مراقب باشید تا با کاهش وزن روبرو نشوید زیرا کاهش وزن ناخواسته در این ماه شایع است.

نوشیدن آب :هر چقدر به پایان بارداری نزدیک تر می شوید، خستگی در چهره شما بیشتر نمایان می شود. بنابراین روزی ۸ لیوان آب بنوشید، تا احساس خستگی کمتری داشته باشید. البته باید سختی تکرر ادرار را به جان بخرید. همچنین. غذاهای شیرین باعث افزایش قند خون و انرژی کاذب در شما می‌شود اما این را بدانید که بعد از آن باعث تشدید احساس خستگی در شما خواهد شد.

افزایش تعداد وعده های غذایی :تعدا د وعده‌های غذاییتان را زیاد کرده در عوض حجم آن را کم کنید و از وعده‌های سنگین غذایی پرهیز کنید.

توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سی و ششم بارداری

-خواندن دعاهای مخصوص ایام هفته

-خواندن دعاهای کمیل و ندبه در شب و روز جمعه

-خواندن دعای توسل و فرج در ایام هفته.

امام صادق فرموده‌اند :"اگر زن باردار سیب بخورد فرزندش زیبا می‌شود و اگر کدو بخورد حافظه زن و کودک زیاد می‌شود و خوردن رطب و خرما بدن کودک را قوی می‌سازد."

هفته سی و هفتم بارداری

نوزاد در هفته سی و هفت بارداری چه تغییراتی می کند؟

زندگی خارج از رحم :کودک شما در این هفته کامل شده است و از این به بعد می تواند بدون هیچ مشکلی متولد شود و به زندگی در خارج از رحم ادامه دهد.

قد و وزن :وزن کودک شما کمی بیشتر از ۲۷۲۰ گرم است و قد او از نوک سر تا نوک پاشنه پا حدود ۴۸,۲ تا ۵۰,۸ سانتی متر است. و او در این هفته حدودا به اندازه یک هندوانه کوچک شده است.

مو :اکثر نوزادان در هنگام تولد سرشان کاملا مو دارد و اندازه موهای آنها ممکن است بین ۱,۲ تا ۳,۸ سانتی متر باشد. ممکن است رنگ موی نوزاد شما با خود شما یکسان نباشد این مورد جای تعجب ندارد. زیرا بعضی نوزادان هنوز کمی موی کرک مانند در سر خود دارند. البته در اکثر نوزادان این موهای کرکی از بین می روند.

پوست :در این هفته از بارداری جنین برای تولد آماده می شود و پوست بدن، او رنگ سفید مایل به سرخی پیدا می کند. همچنین غدد چربی در سراسر پوست او به وجود می آیند.

سکسکه :جنین زمانی که انگشتش را می مکد، سکسکه می کند. در هنگام سکسکه شما متوجه ضربه های کوچک ولی با فاصله زمانی تقریبا یکسان می شوید.

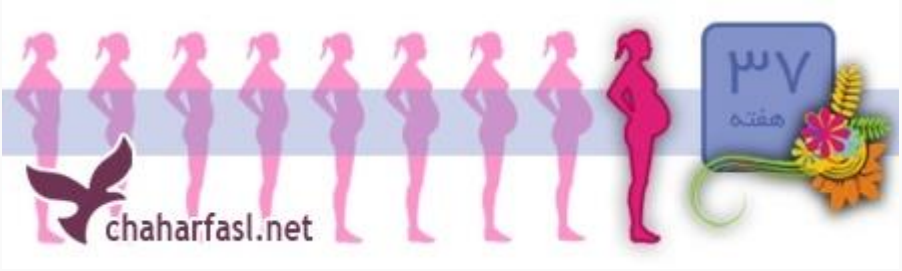
خانم باردار در هفته سی و هفت بارداری چه تغییراتی می کند؟

دیدن خواب های آشفته :ممکن است در این روز ها خوابها و رویاهای شما تغییر کرده باشند. این خواب ها بسیار طبیعی هستند و اصلا نگران نباشید حتی ممکن است در هنگام خواب گمان کنید رویاهایتان واقعی هستند، نگرانیهای ناشی از مادر شدن می تواند موجب اینگونه خواب های آشفته در شما بشود.

انقباضات شکمی :در این روز ها ممکن است تعداد انقباضهای عضلانی براکستون- هیکس بیشتر شده باشند. و همچنین احتمال دارد مدت زمان هرکدام از این انقباضها طولانی تر شده باشد و گاهی با بروز این انقباضات احساس کنید که زمان زایمان شما فرا رسیده است.

ترشحات واژنی :همچنین در این روزها امکان دارد ترشحات لزج و مخاطی واژن نیز زیاد شده باشد. در طول دوران بارداری مخاط متراکم و ضخیمی به نام پلاگ موکوسی دهانه ورودی رحم را می بندند و نقش حفاظتی دارد، اما در هنگام شروع زایمان این مخاط ممکن است کمی خونی شود و با شروع باز شدن دهانه رحم، خارج شود. که به این حالت "نمایش خونی" می گویند و اگر شاهد نمایش خونی بودید احتمالا زمان زایمان شما فرا رسیده است. بنابراین سریع به پزشک خود اطلاع دهید.

پایین آمدن شکم :حدود ۲ الی ۳ هفته قبل از زایمان، متوجه خواهید شد که نوزاد شما بیش از حد پایین آمده و شکم شما در پایین ترین نقطه خود قرار گرفته است. این نشان می دهد که او آماده به دنیا آمدن است. به این وضعیت قرار گیری شکم و نوزاد ، آنگاژمان گفته می شود. به این صورت که نوزاد به قسمت فوقانی شکم فشار می آورد. این حالت در نتیجه نازک شدن دیواره رحم و کشیدگی زیاد آن به منظور سهولت در حرکت به سمت دهانه رحم پدید می آید. البته این حالت برای همه خانم ها یکسان نیست. در این حالت، وضعیت تنفس بهتر می شود اما به دلیل فشار نوزاد به مثانه تکرر ادرار بیشتر می شود.



ترس و دلهره :به دنیا آوردن کودک خود همان میزان که شیرین و وصف نشدنی است دلهره آور نیز است. در این روزها ممکن است هرچه به زمان زایمان نزدیک تر شوید، ترس و دلهره تان هم بیشتر شود. بهتر است این را بدانید که اگر این ترس ها باعث بروز احساسات منفی در شما می شود، تاثیرش در زمان زایمان هم نشان داده می شود. بهترین راه برای مبارزه با این ترس ها این است که به عامل اصلی ترس ها فکر نکنید. البته که در اکثر موارد زایمان زیاد راحت نیست اما بهتر است بدانید که راههای زیادی برای کنترل درد وجود دارد.

و این را هم فراموش نکنید که زایمان شما بالاخره تمام می شود و نوزادتان را در آغوش خواهید گرفت. و این بهترین حس برای یک مادر است. اگر میبینید که نمیتوانید بر ترس های خود غلبه کنید حتما با یک روانشناس صحبتی داشته باشید زیرا تحقیقات حاکی از آن است؛ خانم هایی که در دوران بارداری با روانشناس جلسات مشاوره دارند، زایمان کوتاه تری داشته اند و انجام عمل سزارین در آنها نسبت به دیگرخانم ها کمتر بوده است.

در صورت مشاهده مشکلاتی از قبیل: تاری دید، کم سویی، دوبینی، یا لکه هایی که وقتی به سرعت از جا بر می خیزید به طور موقت ناگهان ظاهر می شوند، فورا به پزشک خود اطلاع دهید. همچنین در

صورت مشاهده تغییرات بینایی همراه با سردرد حتما با پزشک خود تماس بگیرید و به او اطلاع دهید زیرا ممکن است از علائم تشنج بارداری باشد.

فعالیت های خانم باردار در هفته سی و هفت بارداری

هر لحضه منتظر آمدن نوزادتان باشید و این را بدانید که وقتی نوزادتان به دنیا بیاید تا مدتها ممکن است نتوانید بعضی از کارهایی را که دوست دارید انجام دهید بنابرین برای این کار از زمانی که دارید نهایت استفاده را بکنید و کارهایی را انجام دهید که ممکن است تا مدتی پس از تولد نوزادتان نتوانید به آنها مشغول شوید. میتوانید کتاب مورد علاقه تان را بخوانید و یا فیلم مورد علاقه تان را ببینید، در این روزها حتما هر وقت می توانید یک چرت بزنید و استراحت کنید تا نیرو برای زایمانتان کسب کنید.

با همسر خود مسیر بیمارستان یا زایشگاه را یک بار در زمانی که ترافیک نیست طی کنید. و در زمانهای مختلف شبانه روز برای رسیدن به آنجا برنامه ریزی کنید. و حتی می توانید یک روز به بیمارستان بروید و از محل ورود، سیستم پذیرش و نیز مدارکی که باید روز زایمان به همراه داشته باشید اطلاع لازم را بدست آورید.

رژیم غذایی مناسب برای هفته سی و هفت بارداری

فرصت بسیار زیادی در آینده برای کاهش وزن خواهید داشت بنابراین فکر کم کردن وزن را حتی پس از زایمان از سرتان بیرون کنید و این را بدانید که داشتن یک رژیم غذایی مناسب و صحیح بعد از زایمان برای یک مادر شیرده ضروری است. و بدن شما در دوران شیردهی به ۲۰۰ کالری بیشتر از دوران بارداری یا ۵۰۰ کالری بیش از دوران قبل از بارداری نیاز دارد. و اگر مواد غذایی کافی به بدنتان نرسد شیر شما کم می شود و برای سیر کردن نوزادتان کافی نخواهد بود. در این روزها غذای سبک و کم حجم مقوی در دفعات زیاد بخورید.

توصیه های معنوی مخصوص هفته سی و هفت بارداری

-در این ماه بهتر است کباب بخورید و ادویه زیاد در غذاهایتان نریزید.

-برای سلامتی امام زمان گوسفندی ذبح کنید و خودتان هم از آن بخورید.

-خواندن آیات نور را فراموش نکنید.

هفته سی و هشتم بارداری

نوزاد در هفته سی و هشت بارداری چه تغییراتی می کند؟

قد و وزن :در این هفته کودک شما بین ۲۷۲۰ تا ۳۴۰۰ گرم وزن دارد، معمولا نوزادان پسر کمی سنگین تر از نوزادان دختر هستند قد او نیز بین ۴۸,۲ تا ۵۰,۸ سانتی متر است. او به اندازه یک کدو تنبل کوچک شده است.

انگشت :انگشتان نوزاد شما قوی شده اند به طوری که او می تواند خیلی محکم چنگ بیندازد.

اندام ها :تمام اندامهای بدن او کاملا رشد کرده و در محل نهایی خود قرار گرفته اند. درست است که ریه ها و مغز او به اندازه ای رشد کرده اند که قادر باشند در خارج از رحم فعالیت کنند اما باز هم تا هنگام تولد و حتی مدتی بعد از آن نیز به رشد خود ادامه می دهند.

رنگ چشم :شاید در طول بارداری این سوال مدام به ذهنتان رسیده باشد که رنگ چشمان نوزادتان چه رنگی خواهد بود. تا زمان تولد نمی توان پاسخ درستی به این سوال داد اما اگر در هنگام تولد چشمان او قهوه ای باشند معمولا به همین رنگ باقی خواهند ماند. و همچنین اگر رنگ چشمانش خاکستری تیره یا آبی پررنگ باشد امکان دارد باز هم به همین رنگ باقی بمانند و و یا امکان دارد بعد از ۹ ماهگی نوزاد به رنگ سبز فندقی یا قهوه ای شوند. این تغییر رنگ به این دلیل است که ممکن است عنبیه نوزاد که بخش رنگی چشم او را شامل می شود در ماههای اول پس از تولد رنگدانه بیشتری را ذخیره کرده باشد. به همین دلیل امکان ندارد که رنگ چشمهای او روشن تر یا آبی تر شوند. در عنبیه های سبز فندقی و قهوه ای رنگدانه چشم بیشتر از عنبیه های آبی یا خاکستری هستند.

سکسکه :نگران سکسکه های نوزادتان نباشید، سکسکه نوزاد درون شکم به این دلیل است که نوزاد برای تمرین تنفس، مقداری از مایع جنینی داخل کیسه آب را می بلعد. و باعث سکسکه می شود و

چون در این زمان شش های وی به اندازه کافی رشد کرده و کامل شده اند. قدرت این سکسکه ها آنقدر زیاد است که ممکن است همسرتان هم متوجه تکان خوردن شکم شما شود.

حرکات نوزاد :به حرکات کودک درون شکم خود نیز دقیقا توجه کنید. با اینکه فضای اطراف او خیلی کم شده است و جای زیادی ندارد اما باید هنوز هم فعال باشد.

خانم باردار در هفته سی و هشت بارداری چه تغییراتی می کند؟

سخت خوابیدن :این روزها خواب در طول شب برای شما خیلی سخت تر از قبل شده است و ممکن است خواب راحتی نداشته باشید. برای اینکه خواب کافی داشته باشید سعی کنید در طول روز بخوابید زیرا این کار ممکن است تنها راه برای شما باشد. زیرا شما باید انرژی کافی برای زایمان و بعد از آن را کسب کنید.

ورم پا :تورم پاها در هفته های پایانی بارداری طبیعی است؛ اما در حالتی که تورم در دستها یا صورت، افزایش وزن ناگهانی، سردردهای مداوم یا شدید، تاری دید، دیدن لکه ها یا جرقه های نورانی و یا درد در ناحیه بالای شکم را مشاهده کردید سریعا به پزشک یا مامای خود اطلاع دهید؛ زیرا ممکن است این وضعیت نشانگر یک حالت خطرناک به نام پره اکلامپسی باشند.

انقباضات منظم :اگر انقباضات منظم هر ۵ تا ۸ دقیقه که هر کدام مدت ۴۵ تا ۶۰ ثانیه طول می کشند مشاهده کردید سریع با پزشک خود تماس بگیرید و در صورت لزوم مراجعه کنید.

پارگی کیسه آب :علامت اصلی پارگی کیسه آب که همراه با آبریزش ناگهانی و یا تدریجی مایع آمنیوتیک است، اگر متوجه آن شدید باید هر چه سریع تر با ماما یا پزشک خود تماس بگیرید یا در صورت لزوم به مراکز درمانی مراجعه کنید، زیرا این امکان وجود دارد که شما قبل از زمان تعیین شده برای زایمان، وضع حمل کنید.

اضطراب و نگرانی :این را بدانید که اگر این روزها درگیر اضطراب و نگرانی هستید، این مورد بر روی روند زایمان شما تاثیر خواهد گذاشت. بنابراین سعی کنید آرام باشید. برای آرام شدن از عضلاتتان شروع کنید و آنها را آرام کنید. می توانید از بخشی از سر یا پا شروع کنید و تک تک عضلات را یک به یک شل کنید. می توانید از همسرتان بخواهید پشت، شانه ها و بعد دست ها و پاهایتان را ماساژ دهد. ماساژ دادن عضلات باعث می شود که اندروفین در بدن ترشح شود که سبب سرخوشی در شما خواهد شد. همچنین میتوانید با تمرکز کردن بر یک نقطه واحد، در یک اتاق ساکت بنشینید و هر چیزی که به ذهنتان می رسد(البته فکر های مثبت) را مرور کنید.

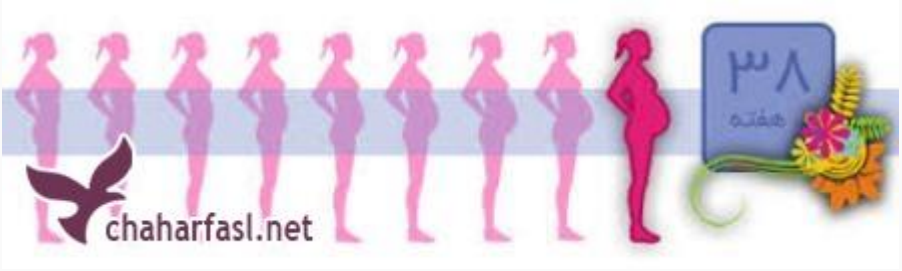
فعالیت های خانم باردار در هفته سی وهشت بارداری

همسر: از آنجایی که همسر شما بعد از تولد نوزادتان وقتی برای تفریح و یا استراحت کامل ندارد بنابراین همسر خود را تشویق کنید تا آرامش داشته باشد و کارهایی را که دوست دارد انجام دهد. مطالب در مورد چگونگی مراقبت از نوزاد را بخوانید: این کار به شما کمک می کند تا آمادگی لازم برای مراقبت از نوزاد خود حداقل در مورد هفته های اول تولد او داشته باشید و بعد از تولد او سردرگم نشوید. زیرا بعد از تولد نوزادتان فرصت زیادی برای مطالعه نخواهید داشت.

رژیم غذایی مناسب برای خانم های باردار

خود را برای شیردهی آماده کرده و برای افزایش میزان جذب کالری در زمان شیردهی از مواد غذایی مغذی همچون شیر بدون چربی، ماست، گوشت قرمز، گوشت سفید و ماهی، تخم مرغ و حبوبات استفاده کنید. شما می توانید ۲۰۰ کیلوکالری که بیشتر از قبل باید مصرف کنید را در یک ساندویچ کباب ترکی با نان گندم، یک کاسه برشتوک یا غلات با شیر، تخم مرغ به همراه تکه های نان گندم و جوجه کباب بدست بیاورید.

حبوبات، میوه ها و سبزیجات هم می توانند نقش بسیاری در تامین کالری مورد نیاز شما و نوزاد داشته باشند. اگر احساس میکنید غذایی که میخورید سرشار از مواد مغذی نیست، از پزشک بخواهید تا ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین A ،C،E، اسیدفولیک، ویتامین B1 وB12 ، کلسیم، مس، قلع، منگنز، ید، بیوتین، سلنیوم و سایر مواد معدنی و مکمل ها را برای شماتجویز کند.



توصیه های معنوی مخصوص هفته سی و هشت بارداری

-در نماز ظهر یا عصر سوره "والعصر" و "الذیارات" بخوانید.

-هر روز پیاده روی کنید.

-به عکس و آینه کمتر نگاه کنید.

-از امام صادق نقل شده است که نوشتن سوره مبارکه "آل عمران" توسط شما و همراه داشتن آن در هنگام زایمان باعث آسان شدن زایمان می شود.

-خوردن کوبیده پوست فلوس با زعفران و شکر و گلاب را نیز برای راحتی زایمان و خارج شدن جفت جنین مفید مناسب است.

-خوردن هلو هم درد زایمان را کم می کند.

هفته سی و نهم بارداری

تغییرات جنین هفته سی و نه بارداری

اکنون او برای به دنیا آمدن کاملا آماده است.

قد و وزن :قد او حدود ۶۰ سانتی متر است و وزن او ۳۱۵۰ گرم وزن است. البته پسرها معمولا کمی سنگین تر از دخترها هستند.

پوست :با تشکیل شدن یک لایه جدید از پوست زیر لایه خارجی فعلی به تدریج پوست جدید جایگزین پوست قدیمی می شود.

چربی :او در حال ساختن یک لایه چربی برای کنترل دمای بدن بعد از تولد است.

اندام ها :اندامهای بدن کودک شما کاملا رشد کرده و در محل نهایی خود قرار گرفته اند.

خانم های باردار در هفته ۳۹ چه تغییراتی می کنند؟

معاینه رحم :پزشک شما، شکم شما را برای پی بردن به وضعیت رشد و حالت قرار گرفتن جنین مورد معاینه قرار می دهد. همچنین ممکن است معاینه داخلی برای مشخص شدن این که آیا افاسمان (نازک شدن بافت دهانه رحم) یا دیلاتاسیون (باز شدن دهانه رحم) اتفاق افتاده است یا نه؟

القای درد زایمان :تنها ۵٪ کودکان در زمان تعیین شده به دنیا می آیند. اگر کودک شما تا زمان تعیین شده متولد نشود پزشک یا ماما از شما می خواهد که تا پایان هفته چهلم یک سونوگرافی انجام دهید تا اطمینان حاصل کند که ادامه حاملگی بی خطر است. بعد از یکی دو هفته بعد از چهل هفتگی

اگر درد زایمان به طور طبیعی رخ ندهد اکثر پزشکان از اینداکشن و یا القای درد زایمان به بدن با استفاده از سرم، استفاده می کنند.

پاره شدن کیسه آب :در مواردی ممکن است که کیسه آب بدون بروز درد زایمان پاره شود. معمولا در ۱۵٪ موارد قبل از بروز درد زایمان کیسه آب پاره می شود. در این حالت ریزش آب به مقدار خیلی زیاد دیده نمی شود بلکه یک ریزش آرام و یا مقداری ترشح آبکی مشاهده می شود. در هر حال اگر کیسه آب شما پاره شد و یا حتی ترشحاتی مشاهده کردید به سرعت با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید، آرامش خود را حفظ کنید، زیرا ممکن است تا بروز درد زایمان چند ساعت باقی مانده باشد. ممکن است پزشکتان به شما بگوید تا منظم شدن انقباضات و کم شدن فواصل آنها در خانه صبر کنید یا به بیمارستان بروید تا آنتی بیوتیک تزریقی مصرف کنید. اگر بعد از پاره شدن کیسه آب انقباضات زایمانی شروع نشود ممکن است پزشک از القای زایمان استفاده کند.

کم شدن فعالیت جنین :در صورت کم شدن فعالیت جنین حتی اگر ترشح مایع نداشتید به سرعت به پزشک خود اطلاع دهید. اگر پزشک از شما نخواسته باشد مراقب حرکت های جنین باشید، جنین تا لحظات آخر قبل از بدنیا آمدن باید فعال باشد. مراقب باشید تا در صورت کم شدن حرکات پزشک خود را مطلع کنید.

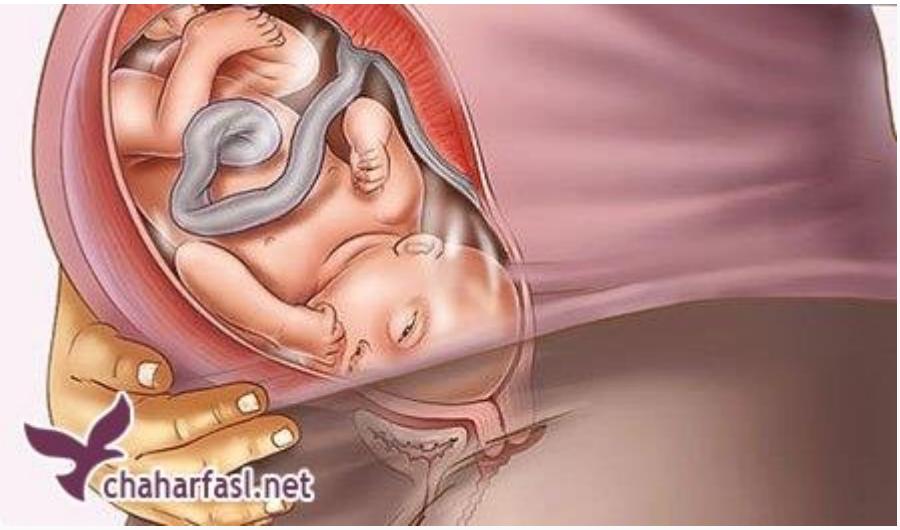
نمایش خونی :اگر هنگام رفتن به توالت مقداری مخاط متراکم و ضخیم صورتی رنگ یا خونی را در لباس زیر خود مشاهده کردید، معمولا علامت شروع زایمان است و به آن نمایش خونی گفته می شود

و معمولا درد زایمان یک یا دو روز بعد از مشاهده نمایش خونی رخ می دهد بنابراین با پزشک خود تماس بگیرید.

انقباضات اصلی زایمان :این انقباضات هر ۵ دقیقه یکبار رخ بدهند و حداقل یک ساعت به طور مداوم ادامه دارند، اگر دچار این انقباضات شدید، احتمالا وقت آن رسیده است که آماده رفتن به بیمارستان شوید. و اگر در این مورد شک دارید، با پزشک خود تماس بگیرید.

تغییر خلق خوی :شما در هفته های آخر بارداری خلق و خوی متغیری خواهید داشت و حالات روحی تان با کوچکترین مسئله تغییر می کند. معمولا خانم ها در این روزها بی صبرانه منتظر تمام شدن بارداری و رسیدن به مرحله زایمان هستند. داشتن اضطراب در مورد نزدیک شدن موعد زایمان کاملا طبیعی است. همچنین در این روزها ممکن است خواب های پریشان در رابطه با زایمان و نوزاد ببینید. که بسیار طبیعی هستند.

فعالیت های خانم باردار در هفته سی و نه باردار



یک سینه بند برای دوران شیردهی بخرید :کم کم باید برای شیر دادن به نوزاد خود آماده شوید بنابراین یک سوتین شیردهی بخرید و در ساکی که می خواهید به بیمارستان ببرید، بگذارید. برای اینکه شما بلافاصله بعد از زایمان به آن نیاز خواهید داشت. و در آن موقع خریدن این سوتین وقتی خودتان نیستید کار مشکلی است. سینه های شما بزرگتر از قبل شده اند و احتمالا اندازه آنها در دوران شیردهی باز هم کمی بزرگتر خواهد شد.

پد شیر دهی :از آنجایی که با شروع شیر دادن به نوزاد ترشحات شیر به سوتین باعث می شود که آنها کثیف شوند بنابراین احتمالا به دستمال یا پد مخصوص دوران شیردهی نیازمند خواهید بود بنابراین پد شردهی را هم در ساک بیمارستان خود قرار دهید.

رژیم غذایی مناسب برای هفته سی و نه بارداری

قبل از اینکه بخواهید به بیمارستان بروید، برای کسب انرژی تنقلات سبک مانند میوه، نان تست، بیسکویت یا سوپ و خرما بخورید. این را بدانید که زمانی که به بیمارستان می روید، خوردن غذا ممنوع خواهد بود. و قبل از رفتن به بیمارستان غذای سنگین نباید بخورید. و در بیمارستان هم به دلیل حالت تهوع خودتان هم میلی به خوردن نخواهید داشت، حتی ممکن است بالا بیاورید بنابراین از خوردن میان وعده در بیمارستان دوری کنید و در هنگام شروع درد، مایعات بنوشید زیرا برایتان مفید خواهد بود.

در روز های آخر هر چه قدر که احساس ورم در بدنتان می کنید یا تکرر ادرار دارید، باز هم به نوشیدن آب ادامه دهید. و نوشیدن آن را به هیچ عنوان کم نکنید زیرا آب زیاد نوشیدن در پایان بارداری امری بسیار ضروری است. و به این دلیل است که وجود آب فراوان در بدن باعث انرژی و آرامش شما در هنگام زایمان می شود و تحمل درد را در آن هنگام افزایش می دهد و اگر بدن شما دچار کم آبی باشد، بر عکس این امر زمانی اتفاق می افتد و همچنین به سرم وریدی نیاز کمتری خواهید داشت. از نوشیدنی

هایی مانند آب، شیر، قهوه بدون کافئین، آبمیوه، تکه های یخ یا میوه های یخ زده، یخ در بهشت، میوه های پر آب مانند هندوانه، انگور و هر چیزی که نیاز شما به ۸ لیوان آب و مایعات وارد بدن تامین می کند، استفاده کنید.

توصیه های معنوی مخصوص هفته سی و نه بارداری

-برای کم شدن درد زایمان پیامبر گرامی اسلام توصیه کرده اند : "اگر سوره انشقاق را نوشته و همراه زنی که زایمان برای او سخت است بگردانند و یا این سوره را آن زن بخواند، فرزندش به آسانی و به سرعت به دنیا می آید."

-و همچنین نشستن در آب مطبوخ جوشانده برگ و دانه تخم شنبلیله است که سبب آسانی زایمان خواهد شد.

-رازیانه هم در روزهای آخر بارداری برای زایمان آسان مفید است و سبب زیاد شدن شیر مادر می شود.

هفته چهلم بارداری

جنین در هفته چهلم بارداری چه تغییراتی می کند؟

قد و وزن :کودک شما تقریبا به طور متوسط حدود ۳۱۷۵ گرم وزن و حدود ۶۰ سانتی متر طول دارد. هر روزی که میگذرد او کمی بزرگ تر از روز قبل می شود. البته قد و وزن نوزاد در هنگام تولد با یکدیگر متغیر هستند و این اعداد حدودی بیان شده است.

مو و ناخن :ناخنها و موهای او هم به رشد خود ادامه می دهند.

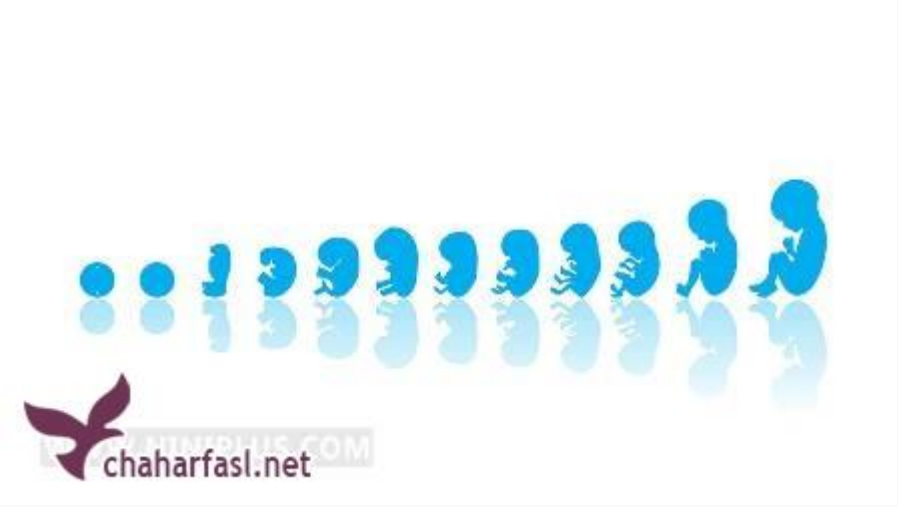
جمجمه :استخوانهای جمجمه او کمی از هم جدا هستند و این به این دلیل است که جمجمه بتواند کمی فشرده تر شده و به راحتی از مجرای زایمان عبور کند. و تا یک سال بعد از تولد هم برخی از نقاط جمجمه او نرم باقی می ماند که ملاج یا فونتانل نامیده می شوند.

خانم های باردار در هفته چهلم بارداری چه تغییراتی می کند؟

با اینکه پیشرفتهای زیادی در زمینه پزشکی داشته ایم، اما هنوز هیچ راهی وجود ندارد که بتواند زمان دقیق زایمان را مشخص کند. گاهی ممکن است زایمان زودتر از زمان تعیین شده اتفاق بیافتد، مخصوصا اگر در تشخیص زمان بسته شدن نطفه اشتباه کرده باشید. در اکثر موارد این اتفاق زمانی رخ میدهد که زمان زایمان تنها بر اساس اولین روز از آخرین دوره قاعدگی تعیین شده باشد و خانم باردار هم در نیمه اول دوره بارداری خود سونوگرافی انجام نداده باشد. با این احوال در بعضی موارد که حتی زمان زایمان به دقت تعیین شده است ممکن است دوران حاملگی برای بعضی خانمها کمی طولانی تر شود و هیچ توضیحی برای این مورد وجود ندارند.

البته هنوز برای به دنیا آمدن کودکتان دیر نشده و یکی دو هفته دیگر وقت دارید. به نوزادانی که یکی دو هفته بعد از چهل هفته به دنیا می آیند دیرس می گویند. اما برای بررسی وضعیت کودک و اطمینان از سلامت او پزشک برای شما در این هفته یا حداکثر در ابتدای هفته چهل و یکم سونو گرافی تجویز می کند. البته پزشک در صورتی که قبلا برخی از عوارض حاملگی را داشتید، انجام این سونوگرافی را چند هفته زودتر نجویز می کند.

برای بررسی دقیق وضعیت کودک از طریق سونوگرافی و مشاهده حرکات کلی بدن و عضلات که شامل میزان کشیدگی طبیعی عضلات که از طریق مشاهده باز و بسته کردن دست یا کشیدن و رها کردن عضله ها تعیین می شود و حجم مایع آمنیوتیک اطراف او برای اینکه وضعیت جفت نشان داده شود یک تست دقیق زیستی- فیزیکی که به آن به اختصار BPP گفته می شود، انجام میگیرد. این تست ممکن است شامل بیست دقیقه بررسی دقیق ضربان قلب نیز باشد. همچنین از تست BPP جایگزین هم می شود استفاده شود که شامل بررسی ضربان قلب کودک بوسیله دستگاه مخصوص و سپس بررسی حجم مایع آمنیوتیک بوسیله سونوگرافی می باشد. این تستها معمولا هفته ای دوبار انجام میگیرند.



اگر با انجام این تست مشخص شود که حجم مایع آمنیوتیک خیلی کم شده، برنامه ریزی برای انجام هرچه سریعتر اینداکشن زایمان انجام شود.

در معاینات این هفته پزشک شما دهانه رحم شما را هم بررسی خواهد کرد تا مطمئن شود که دهانه رحم شما برای زایمان آماده شده است. در معاینه داخلی افاسمان و دیلاتاسیون دهانه رحم بررسی می شود، و مقدار نرم و نازک شدن دهانه رحم و گشاد شدن آن نشان دهنده زمان و نحوه شروع زایمان است. اگر درد زایمان تا هفته ۴۱ و ۴۲ بارداری به طور طبیعی رخ ندهد، اینداکشن یا القای زایمان انجام خواهد شد.

اگر نگران سلامت کودک خود هستید، مکررا صدای قلبش را کنترل کنید و اگر هوا به او نرسد، به کمک صدای قلب می توان آن را تشخیص داد. معمولا تعداد ضربان قلب جنین در حدود ۱۲۰ تا ۱۶۰ ضربه در دقیقه است. در مواردی صدای قلب جنین هر نیم ساعت یک بار هم کنترل می شود. اگر صدای قلب جنین کمتر و یا بیشتر از حالت طبیعی شود به دلیل کاهش خون رسانی از طریق جفت به

جنین است. در این شرایط برای بهبود صدای قلب جنین به شما توصیه می کند به پهلوی چپ بخوابید و با ماسک اکسیژن نفس بکشید تا علت را پیدا کنند.

فعالیت های خانم باردار در هفته چهلم بارداری

در این روز ها تا میتوانید استراحت کنید و از روزهای پایانی بارداری خود لذت ببرید شاید برای مدتی و یا هیچ وقت دوباره نتوانید این دوران را تجربه کنید و گاهی دلتان برای این دوران تنگ بشود، در کنار همسر خود و یا تنهایی چند فیلم سینمایی نگاه کنید، یک رمان که دوست دارید بخوانید مجلات یا فیلم هایی که دوست دارید را ببینید، در هر موقع از روز که می توانید یک چرت بزنید. نوشیدن چای و مایعات دیگر را هم فراموش نکنید.

اگر هنوز سر کار می روید حتما از صاحب کار یا مدیر خود بپرسید که آیا می توانید از الآن مرخصی بگیرید و یا اگر امکانش است و این را بدانید که کار کردن در اواخر بارداری باعث می شود انرژی برای زایمان و نگهداری نوزاد نداشته باشید. بنابراین بهتر است از همین حالا مرخصی بگیرید.

اگر برای شما در روزهای پایانی استراحت مطلق تجویز نشده و قادر هستید، پیاده روی کنید و پیاده روی خود را تا زمان زایمان ادامه دهید این کار باعث می شود که عضلاتتان تقویت بشود و همچنین باعث تنظیم قند خون، تقویت قلب و ریه ها، تقویت روحیه شما خواهد شد. از مسیرهایی که مکان هایی برای توقف و استراحت و دستشویی رفتن داشته باشد انتخاب کنید.

رژیم غذایی مناسب برای خانم های باردار

برای انجام رژیم لاغری و ورزش برای لاغر شدن عجله نکنید از پزشکتان درباره زمان مناسب برای آغاز ورزش و رژیم سوال بپرسید. و در صورتی که شیر خودتان را به نوزادتان می دهید حداقل تا دو هفته پس از زایمان کاهش وزن را فراموش کنید و در شیردهی به اندازه کافی از مواد غذایی سالم استفاده کنید.

در مورد عواملی که زایمان را دشوار می کنند می توان خوردن غذاهای شور و نشستن در جاهای خیلی سرد در زمان بارداری را نام برد. و همینطور زیاد خوردن در دوران بارداری باعث بزرگ شدن جنین شده و زایمان را سخت میکند. بهتر است از خوردن پسته، گوشت و تخم مرغ در روزهای آخر بارداری خودداری کنید.

توصیه های معنوی مخصوص هفته چهلم

-شنیدن صوت قرآن در هنگام دردهای زایمان، موجب کم شدن این دردها می شود. مخصوصا تاکید شده بر شنیدن آیه ۲۲ تا ۲۶ سوره مریم می تواند تاثیر مثبتی در کاهش دردهای زایمان داشته باشد.