

هفته ۳۷

وضعیت جنین



بچه لگد می زند و حرکت می کند

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

برای زایمان تمرین کنید

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

سر بچه بزرگ است!

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



وضعیت بدن شما



باز شدن گردن رحم و نازک شدن آن

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

بچه منتظر چیست؟

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

پرینیوم

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

ماساژ ناحیه پرینیوم (فضای میان دوراهی)

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

روش ماساژ پرینیوم برای داشتن زایمانی آزادانه‌تر

ابتدا مطمئن شوید که دست‌های تان تمیز و ناخن‌های تان گرفته شده‌اند. سپس، شست‌ها را چرب کنید، آنها را در واژن قرار دهید، به سمت مقعد فشار دهید و انگشت‌ها را به سمت کناره‌های پرینه و انتها بچرخانید سپس به آهستگی بیرون بیاورید و داخل به سمت بخش پایینی واژن ببرید، درحالی که انگشتان تان بصورت چنگال مانند آن داخل واژن هستند. این کار به کشیده شدن پوست درست همان طور که سر بچه در طول تولد اثر می‌کند، کمک می‌کند. می‌توانید این کار را تا روز موعود، هر روز انجام دهید.

نکات بیشتر



- ۱ و زنی که در سه ماهه سوم انتظار می‌کشیدید را اضافه نکرده‌اید؟ مشکلی نیست. خیلی از مادرها در ماه آخر هیچ وزنی اضافه نمی‌کنند.
- ۲ این روزها، سعی کنید بیشتر استراحت کنید!
- ۳ حس می‌کنید پف کرده‌اید؟ نوشیدن آب را فراموش نکنید. نوشیدن ۸ لیوان آب توصیه شده چون به حفظ مایعات بدن تان کمک می‌کند.
- ۴ اگر پف کرده‌اید، بهتر است برای اطمینان فشار خون خود را چک کنید.

تغذیه بارداری



چند توصیه برای سوزش معده در بارداری

لباس راحت و آزاد بپوشید

برای تسکین سوزش معده لباس‌های راحت بپوشید. مهم نیست اگر شیک به نظر نرسید، الان زمان این نیست که مثل بازیگران معروف لباس بپوشید. لباس‌های تنگ حال تان را بدتر می‌کند.

تغذیه در زمان مناسب

چه بخواهید در خانه غذا بخورید و چه در بیرون، بهتر است غذای اصلی را حداقل دو ساعت قبل از ساعت خواب بخورید. در نتیجه معده‌تان راحت‌تر عمل گوارش را انجام می‌دهد. قبل از خواب می‌توانید، تنقلات سبک بخورید که هضم آن راحت باشد.

به طرز نشستن تان دقت کنید

موقع غذا خوردن به صورت عمودی بنشینید و پس از صرف غذا تا لحظاتی در همان حالت باشید. دراز کشیدن بعد از غذا و دولا شدن باعث سوزش معده می‌شود. اگر می‌خواهید خم شوید، روی زانو بنشینید و از کمر خم نشوید. اگر نمی‌خواهید از داروهای شیمیایی استفاده کنید از درمان‌های سنتی برای تسکین سوزش معده بهره بگیرید:

بادام: علاوه بر دارا بودن کلسیم، تسکین دهنده معده است.

یک قاشق غذاخوری عسل با شیرگرم، خوشمزه و آرامش‌بخش است.

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

مسمومیت حاملگی باشد.

پروتئین را می‌توان از این مواد غذایی بدست آورد:

مزیت‌های مصرف پروتئین در حاملگی

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

■ گوشت بدون چربی

■ مرغ

■ بوقلمون

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

■ تخم مرغ

■ شیر و دیگر لبنیات

■ سبزیجات

■ لوبیا و سویا

■ بادام زمینی و کره بادام زمینی، دانه‌ها و مغزها

■ جوانه گندم

■ محصولات سبوس دار

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

توصیه‌هایی برای پدران



استفاده از غرایز پدری

خیلی جالب است. ممکن است یک کمد خیلی خیلی نامرتب و شلخته داشته باشید که هیچ وقت قبلا شما را اذیت نمی‌کرده، اما الان باید آن را سر و سامان دهید. احتمالاً کابینت نیز نیاز به تمیز کاری دارد. شام و غریزه پدری شما، بالفعل شده و به کار افتاده است. از اینکه به یکباره انرژی پیدا کرده اید که تمیز کاری زیاد، نقاشی و یا مرتب کردن خانه‌تان را انجام دهید، تعجب نکنید. به این کارها ادامه دهید. این کارها یک اتفاق طبیعی برای اطمینان از این است که وقتی مادر و بچه به خانه برگشتند، آشیانه‌ای راحت و تمیز دارید. بعلاوه این کار در ۳۷ هفتگی بارداری، ذهن شما را از دلشوره‌های پس از زایمان دور نگه می‌دارد. همسران نیز ممکن است که ذوق و هیجان این آشیانه سازی را داشته باشد اما نگذارید که او در این زمینه زیاده روی کرده و خود را خسته کند. مثلاً نگذارید که او برای کاری از نردبان استفاده کند.

