

هفته ۳

پیش از بارداری

وضعیت جنین



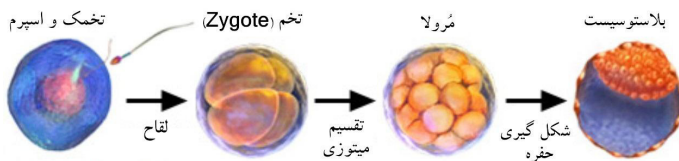
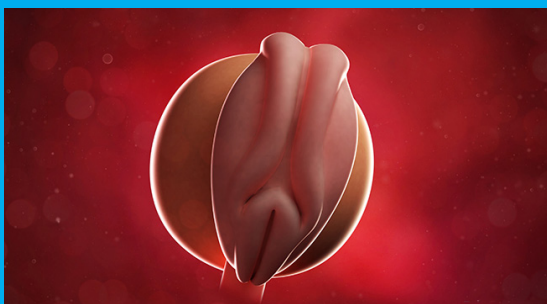
سه ماهه اول

بارداری و لقاح

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

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم



لانه گزینی

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

وضعیت بدن شما



تخمک گذاری و لقاح

در حال حاضر تغییر چشم گیری برای وضعیت فرمی بدن شما به وجود نیامده است، در حالی که متوجه تقسیمات تخمک تازه بارور شده و حرکتش به سوی رحم تان نمی شوید، بدن شما بستری مناسب، برای بلاستوسیتی که به سوی رحم می رود، آماده می کند! دقیقاً بعد از آزاد شدن تخمک، فولیکولی که تخمک از آن آزاد شده به جسم زرد یا Corpus Luteum تبدیل می شود و شروع به تولید هورمون پروژسترون می کند. جسم زرد تا زمانی که جفت رشد نموده و آمادگی حمایت از جنین را پیدا کند در تغذیه و حمایت از رویان ایفای نقش می کند. حدود ده هفتگی جفت به حدی تکامل می یابد که دیگر نیازی به فعالیت جسم زرد نیست و جسم زرد تحلیل می رود. بین ۶ تا ۱۲ روز بعد از جایگزینی بلاستوسیت در دیواره ی رحم سلول های جفت در حال رشد، شروع به تولید Human HCG (Chorionic Gonadotropin) می کند. HCG به تخمدان های شما فرمان می دهد که تخمک جدید تولید نکنند و بدن شما را تحریک به بیشتر ساختن هورمون های استروژن و پروژسترون می کند که باعث می شوند دیواره ی رحم از ریزش حفظ و رشد جفت حمایت شود. نشانه های HCG ادرار یا خون شما ظاهر می شود، همان ماده ای که در آزمایش های بارداری بررسی می شود، گرچه ممکن است تا یک یا دو هفته دیگر هم از این تست جواب مثبت نگیرید.

تخمک گذاری و بویایی



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

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

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

نکات بیشتر



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

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

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

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

تغذیه بارداری



رژیم غذایی باروری

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

کلسیم

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

منگنز

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



روی

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

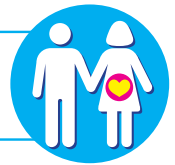
علاوه بر این سه مورد مهم و ضروری، کامل کردن ذخیره اسید فولیک را فراموش نکنید. منابع اسید فولیک شامل: اسفناج، سبزیجات برگ سبز، مرکبات، آجیل، حبوبات و... است اما برای اطمینان از ویتامین موجود در بدن، در دوران بارداری با مشورت پزشک از مکمل هم استفاده کنید.

مواد غذایی بد و مضر

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



توصیه هایی برای پدران



آشپزی

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

حمل کردن خرید های سنگین

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

خوب غذا خوردن

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

بگذارید او بداند که تنها نیست

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

با همسران بیشتر صحبت کنید

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

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

کشیدن سیگار برای نوزاد خطرناک است

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

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