

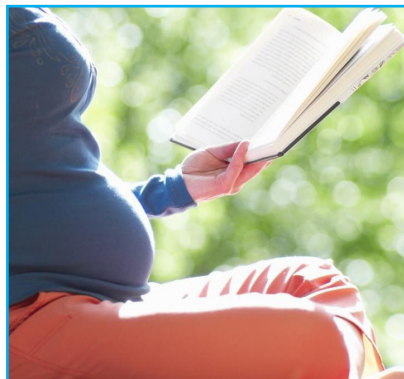
وضعیت بدن شما



لانه‌گزینی تخم

در ۴ هفته بارداری، بدن تان شدیداً در تقلا است، زیگوت و رحم شما در این هفته با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. در بعضی از افراد، در اثر لانه‌گزینی خونریزی رخ می‌دهد که دلیل آن، جا باز کردن گروه سلولی درون دیواره ی رحم است. خونریزی لانه‌گزینی، خیلی اندک است و معمولاً به رنگ صورتی روشن، قرمز روشن یا قهوه‌ای روشن است و معمولاً قبل از زمانی که برای پیودتان در نظر داشتید رخ می‌دهد. فکر نکنید پیود است و نگران آن هم نباشید، نشانه‌ی نادرست بودن وضعیت نیست. از این هفته به بعد ممکن است کمی فشار در شکم تان حس کنید و سینه‌های شما ممکن است کمی حساس‌تر شوند و حتی کمی بزرگ‌تر شوند. بین ۶ تا ۱۲ روز بعد از لانه‌گزینی، این توده شروع به آزادسازی هورمون بارداری می‌کند که به زودی خط روی تست بارداری تان را صورتی یا آبی می‌کند. جسم زرد (فولیکولی که تخمک را آزاد کرده) برای قوت دادن به بارداری، تا زمانی که جفت تشکیل شود، پروژسترون تولید می‌کند که زمان آن تقریباً ۶ هفته است.

نکات بیشتر



۱ خود را در معرض افرادی که دخانیات استعمال می‌کنند قرار ندهید. تحقیقات نشان داده است که تحت دود قرار گرفتن، می‌تواند امکان سقط و بارداری خارج از رحم را افزایش دهد، یعنی اگر در منزل یا اطرافیان کسانی هستند که دخانیات مصرف می‌کنند، بهتر است از آنها فاصله بگیرید و مواظب خودتان و جنین باشید.

۲ یوگا؟ مدیتیشن؟ مطالعه؟ خواندن قرآن یا هر چیزی که برای آرامش لازم است انجام بدهید. افرادی که استرس زیادی دارند ممکن است حاملگی آن‌ها به تاخیر بیافتد.

تغذیه بارداری



مصرف کافئین طی بارداری

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

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





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

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

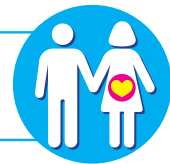
اگر بخواهید ۶ فنجان قهوه، را یک روزه کنار بگذارید سیستم بدن شما دچار شوک می شود و احساس خستگی و سردرد می کنید، پس به جای آن برنامه سریع الاجرا، روندی کندتر را درپیش بگیرید. با کم کردن یک فنجان در روز شروع کنید تا زمانی که به ۲ فنجان در روز برسید و یا همین روش را ادامه دهید تا زمانی که کاملاً حذف شود.

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

بازیابی انرژی به روش قدیمی

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

توصیه هایی برای پدران



آماده شدن برای ایفای نقش پدری

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

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

