

# هفته ۵

## وضعیت بدن شما



### تست‌های بارداری

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

### نشانه‌های زودرس بارداری

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

### هجوم هورمون‌های بارداری

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

## وضعیت جنین



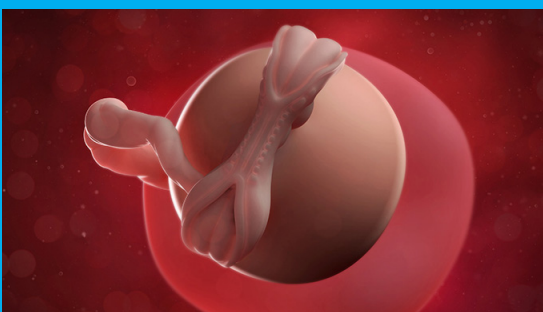
رویون کوچک شما تا این هفته به اندازه یک دانه پرتقال شده است، از نظر ظاهری چندان فرقی با یک نوزاد قورباغه ندارد!

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

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

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

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





## نکات بیشتر

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



## تغذیه بارداری

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

### تفاوت سطح هورمون‌ها

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

### خستگی‌های مفراط فیزیکی یا روانی

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

## توصیه‌هایی برای پدران



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

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

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

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

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

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

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

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