



نکات بیشتر



- ۱ هنوز به ظاهر باردار نیستید، اما ممکن است چند گرم وزن اضافه کرده باشید. در حقیقت، زنانی با BMI (نمایه توده بدنی) طبیعی بین ۱۸,۵ تا ۲۴,۹ احتمالاً بین ۱۱,۴ تا ۱۵,۹ کیلوگرم، وزن اضافه می کنند.
- ۲ در سه ماهه ی اول، گرفتگی عضلانی طبیعی است ولی اگر با درد شانه یا گردن، انقباضات، سرگیجه یا کم انرژی شدن تان همراه باشد، به پزشک اطلاع دهید.
- ۳ اگر دچار تهوع و استفراغ صبحگاهی هستید باید بدانید حفره دهان تان در معرض اسید معده قرار می گیرد که می تواند باعث سایش مینای دندان و استعداد ابتلا به پوسیدگی شود. برای مقابله با این مشکل علاوه بر تغییرات رژیم غذایی و شیوه زندگی، باید جهت حفظ سلامت دندان ها پس از استفراغ دهان خود را با محلول یک قاشق چای خوری جوش شیرین در یک فنجان آب بشویید تا اسید خنثی شود، حتی شستشو با آب نیز مفید است. در ضمن از مسواک زدن بلافاصله پس از استفراغ خودداری کنید و همیشه از مسواک هایی با پرزهای نرم استفاده نمایید تا خطر آسیب به مینا کاهش یابد. دهان شویه های حاوی فلوراید می توانند از دندان های ساییده شده یا حساس محافظت به عمل آورند. جهت استفاده از دهان شویه ها با پزشک خود مشورت کنید.

تغذیه بارداری



ویار، ناسازگاری غذایی، تهوع، گاز معده

در هفته ۷ بارداری هستید و بدن شما با بی نظمی های گوارشی روبرو می شود که ممکن است دیگر آن را ترک نکنند. درست زمانی که دقت بیشتری به خرج می دهید که تغذیه صحیح داشته باشید، بدن تان هم تلاش می کند با هر ترفندی آن را پس بزند. خوشبختانه مغز باهوش تر از بدن است و کاری می کند معادل های سالم را به جای غذاهای ناسالم هوس کنید.

ویار

برخی خانم های حامله شیرینی دوست دارند و برخی دیگر عاشق خوراکی های شور هستند و بعضی هردو را دوست دارند. اما حتما چیزی هست که خیلی بیشتر به آن علاقه نشان می دهید، برای هر تنقلات شور یا شیرینی که در فهرست تان هست، انتخاب سالم تری وجود دارد، البته به مقدار زیادی اراده هم نیاز هست که می تواند اشتهای شما و بچه را برطرف کند. به سیب زمینی سرخ کرده فکر نکنید و آن را با سیب زمینی پخته یا کدوی حلواپی پخته جایگزین کنید، غذاهای چرب و روغنی نخورید و یا ذرت بو داده بخورید که به جای نمک از پارمزان در آن استفاده شده باشد، اگر عاشق شکلات شده اید، یک فنجان شکلات داغ با شیر کم چرب درست کنید. با دیدن بستنی از خوشحالی جیغ می زنید، به جای آن برای ماست یخ زده ذوق کنید و روی آن را با گیلاس و



آلبالو ترین کنید تا نیازهای تغذیه ای شما هم رفع شود.

ناسازگاری غذایی

می دانید که به پروتئین احتیاج دارید اما با گوشت، مرغ و ماهی و... مشکل دارید، حتی نمی توانید در یک فضا با این مواد باشید بالاخره این موضوع حل می شود، اما تا آن موقع پروتئین را از منابع دیگر تامین کنید، مثل پنیر، ماست، لوبیا و یا محصولات سویا. اگر سبزیجات برگ سبز در فهرست غذاهایی است که دوست ندارید به دنبال زردها بروید مثل هویج، زردک، فلفل دلمه‌ای زرد، سیب زمینی، انبه، هلو، زردآلو و طالبی.

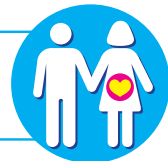


گاز معده

برخی از سالم ترین غذاها بسیار نفاخ هستند، به جای آن باید خوراکی‌هایی جایگزین شود که موجب نفخ نشوند مثل انبه به جای بروکلی، توت فرنگی به جای هویج، سینه مرغ آبپز شده به جای سرخ شده و...

تهوع

هنوز از حالت تهوع رنج می برید که ممکنه فقط محدود به صبح هم نباشد، اگر بیسکویت نمکی (کراکر، ترد...) را هم نمی‌توانید تحمل کنید، انتخاب‌های دیگری هست. خوراکی‌های خشک و شیرین خوشمزه مثل: گندمک خشک، انواع مغزها، چوب شور، کیک برنج، نان سوخاری شده که برای خوراکی‌های کنار پا تختی و در کیف دستی نیز مناسب هستند.



توصیه‌هایی برای پدران

طرز تهیه نوشیدنی زنجبیلی

همانند دم کردن چای، زنجبیل را خرد کرده و دم کنید. در یک لیوان آب نصف یک لیمو ترش تازه را بچکانید. سپس زنجبیل دم کشیده را درون لیوان ریخته با یک قاشق غذا خوری عسل آن را شیرین کنید. این نوشیدنی مفید برای معده ناسازگار این روزهای همسران آرام بخش است.



تنفر یا بیزاری از برخی غذاها در همسران

در هفته ۷ بارداری بیسکویت خشک یا کراکر همه ی زندگی او و یا حداقل قسمت اصلی رژیم غذایی در حال تغییر او می باشد. شما ممکن است که تکه‌های آن را روی میز کنار تخت و برای خوردن در صبح بیابید. مزه ی نشاسته ای آرامش بخش بیسکویت خشک می‌تواند از نزدیک شدن حالت تهوع جلوگیری کند و بنابراین او بهتر می‌تواند آماده خوردن صبحانه شود. این عادت او را تشویق کنید و یک نوشیدنی زنجبیلی برایش بیاورید تا بتواند چیزهایی که خورده است را بلعد و پایین بدهد. ممکن است متوجه شوید که او یک سری تنفرهای غذایی دارد که پیش تر جزو موارد مورد علاقه اش بوده اند. از خودتان می پرسید که آیا این همسر شماست که خوردن خورش قورمه سبزی را رد می کند و به دنبال خوردن سالاد و سبزیجات است؟ به حالت ایراد گرفتن سریعاً از او سوال نکنید. او نیز نمی‌تواند جواب این سوال را شرح دهد، شما باید حواس تان به تغییرات هورمونی در او باشد.