

# هفته ۸

## وضعیت جنین



### بچه با سرعت خارق العاده بی رشد می کند

تقریباً روزی یک میلی متر، در حال حاضر طولش حدود ۱۲,۷ میلی متر است و فرزندتان به سایز تمشک رسیده است. ولی اندازه گیری سایز بچه هر هفته کمی سخت تر می شود و دلیل این است که رشد با سرعت تقریبی روزی یک میلی متر اتفاق می افتد ولی این رشد الزاماً در قد نیست.

این رشدها می توانند در بازوها، پاها، پشت و یا سایر بخش های بدن فرزند شما رخ دهند. بچه دارای لب، بینی و پلک شده است. بچه در هفته هشتم بارداری هنوز بین انگشتان دست و پایش پرده دارد، اما الان دارند تغییر می کنند و دم بچه در حال نابودی است. لب بالا، برجستگی بامزه پایینی بینی او و پلک های کوچک و نازکش در حال شکل گیری است.



## ضربان های قلب و حرکات

این نمو و رشد برای فرزندتان هم هیجان انگیز است. قلبش با سرعت غیرقابل باور ۱۵۰ بار در دقیقه می تپد، تقریباً دوبرابر سرعت ضربان قلب شما. گرچه هنوز نمی توانید احساسش کنید، ولی او همانطور که بدن کوچکش و جوانه های دست و پایش را جمع می کند، حرکاتی غیر ارادی انجام می دهد.

## وضعیت بدن شما



گرچه بچه اندازه تمشک تان هنوز در ظاهر شما خودش را نشان نداده است، اما احتمالاً لباس های تان کمی تنگ شده است. به این خاطر است که رحم شما که معمولاً به اندازه یک مشت دست است، تا هفته هشتم بارداری به دلیل تجمع چربی در ناحیه زیر شکم به ابعاد یک پرتقال رسیده است اما هنوز کوچک است.

## ناخوشی صبحگاهی همچنان ادامه دارد

اگر شما هم جزو ۷۵ درصد زنانی هستید که ناخوشی صبحگاهی را تجربه کرده اید، نگران نباشید، حال بچه ی شما خوب است. سعی کنید به دفعات بیشتر اما میزان وعده های کمتری، تغذیه کنید که همچنین به بدن شما کمک کند تا با سوزش معده در دوران بارداری مبارزه کنید. اغلب، حالت تهوع و استفراغ تا هفته ی دوازدهم یا چهاردهم فروکش می کنند. تلاش کنید روی بخش مثبت متمرکز شوید. ناخوشی صبح معمولاً نشان دهنده آن است که بارداری تان خوب پیش می رود.

## میوه خوردن در دوران بارداری

وقتی باردار هستید، میوه را بهترین دوست خودتان بدانید. این شیرین ترین سخاوت طبیعت، همه ویتامین های ضروری و سایر موادی که برای شما و بچه خوب است را در خود دارد. همچنین نقش مهمی در منظم نگه داشتن سیستم گوارش شما دارد. میوه ی مناسب، می تواند جایگزین سبزیجاتی بشود که احتمالاً بخاطر عدم تحمل غذایی دوران بارداری از آنها پرهیز می کنید مثلاً وقتی نمی توانید بروکلی را تحمل کنید، زردآلوی خشک را جایگزین کنید.

## قانون برای تشخیصی مواد مغذی میوه ها و سبزیجات

پررنگ ترها، مواد غذایی غنی تری دارند. معمولاً، رنگ آنچه که درون میوه یا سبزی است اهمیت دارد. پس، درحالی که یک طالبی نسبت به یک سیب قرمز از نظر ظاهری رنگ پریده تر است، درونشان چیز دیگری می گوید، مغز رنگی طالبی، درون سفید سیب را از نظر ویتامین و



محتوای معدنی، شکست می دهد. میوه تان را بر اساس رنگین کمان درونش انتخاب کنید تا موادی را که ارزش محتویات شان بسیار بالاست، پیدا کنید.

## نکات بیشتر



- ۱ حجم خون تان ۴۰ تا ۵۰ درصد افزایش یافته و این ممکن است موجب سردردهایی شود. اگر این مشکل را دارید با پزشکتان مشورت کنید.
- ۲ پیاده روی روزانه را به برنامه ورزشی تان اضافه کنید. پیاده روی روزانه به بیرون آمدن بچه در طول زایمان، کمک خواهد کرد.
- ۳ لکه ظاهری ناخوشایند! برای خیلی ها، تغییرات هورمون ها در بارداری می تواند باعث لکه هایی روی صورت بشود. می توانید با استفاده از یک ضد آفتاب مناسب در زمان هایی که بیرون از خانه هستید، از پوست تان مراقبت کنید. در مورد میزان SPF مجاز برای ضد آفتاب تان با پزشک مشورت کنید.

## هوس یا وبار در بارداری

ویار بارداری در مسیری طولانی همراه زن حامله و همسرش می باشد. دلیل این بی نظمی های غذایی که برای بیش از ۳/۴ از زنان پیش می آید چیست؟ مثل همیشه هورمون ها نقش مهمی دارند، به خصوص که این حالت در سه ماهه اول که سطح هورمون ها زیاد شده، بیشتر دیده می شود.

**در اینجا چند راهکار برای کنترل وبار ارائه شده است:**

### ۱ تسلیم شدن

اگر به اندازه کافی خوش شانس باشید که هوس میوه و سبزیجات کنید، بدون محدودیت بخورید و اگر می توانید چیزهای مختلف را امتحان کنید مثل گیلان سفید یا توت فرنگی و انبه.

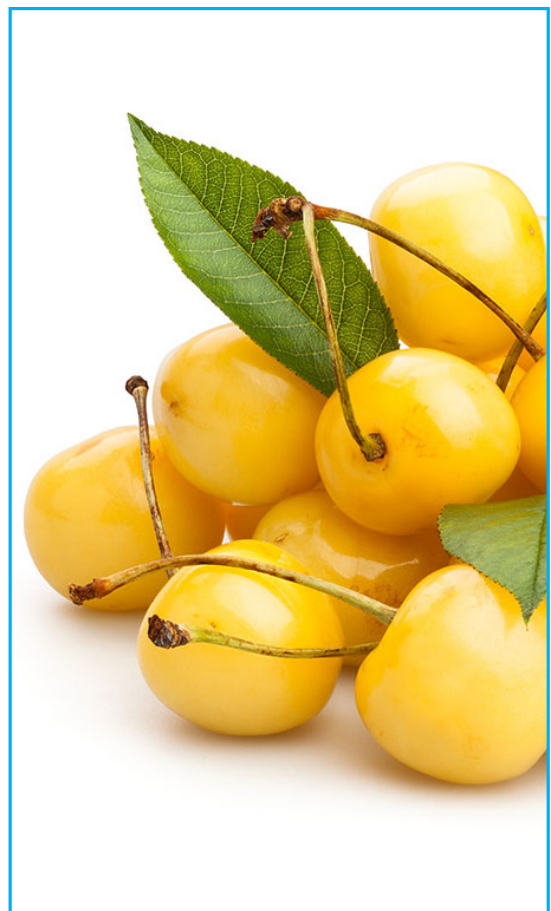
### ۲ جایگزین کردن

اگر وبار شما را به سمت ظرف گندمک پر از شکر یا نمک می کشاند، روش سالم تر را انتخاب کنید و گندمک بدون شکر و نمک را همراه با توت فرنگی و موز و شاید کمی عسل میل کنید. به جای یک ظرف چیپس سیب زمینی، سیب زمینی را بپزید (سیب زمینی را در روغن زیتون قرار دهید سپس با کمی نمک و پنیر پارمزان آن را بپزید تا ترد شود).

### ۳ حواس پرت کردن

ذهن تان را مشغول فعالیت های غیر غذایی کنید که از آن لذت می برید و پیاده روی، صحبت با یک دوست، گشت و گذار یا یک داستان جذاب مطالعه کنید.

## تغذیه بارداری



## هویج و فلفل ها



هویج و فلفل قرمز دارای بتاکاروتن هستند. که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. ویتامین A برای تکمیل رشد چشم، پوست، استخوان و اندام های جنین ضروری است. همچنین منبع خوبی از ویتامین های B6 و C و فیبر هستند که به حرکات روده نیز کمک میکنند. هر دو برای جویدن مناسب اند با سس یا بدون سس. میتوان تکه های خرد شده هویج را در اغلب خوراکی ها استفاده کرد. فلفل قرمز شیرین برای ماکارونی، لوبیا پلو و ماکارونی عالی است، همراه با کمی روغن زیتون، سیر و لیموترش. می توان آن را همراه با ساندویچ و سالاد نیز مصرف کرد.

### نکته

مراقب مصرف ویتامین A در شکل های مختلف باشید. این ویتامین در برخی مکمل ها، غذاهای غنی شده، داروها و محصولات پوست (روی برجسب محصولات پوست دنبال لغت رتینول باشید) وجود دارد. برخلاف بتاکاروتن که طی بارداری کاملاً بی خطر است، میزان بسیار بالای ویتامین A به طرق مختلف خطر نقص مادرزادی را افزایش میدهد.

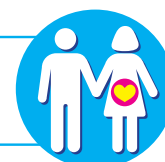
### انبه

اگر معده شما حتی با فکر کردن به سبزیجات به هم میریزد، انبه را جایگزین کنید، انبه حاوی ویتامین های A و C بیشتری است حتی بیشتر از یک وعده سالاد. مکملی عالی برای غذاهای شیرین و بسیار خوشمزه است. میتوانید از آن در سوپ، آبمیوه و یا به عنوان طعم دهنده استفاده کنید.

### نکته

این میوه گرمسیری همانند موز، سرشار از منیزیم است که به کاهش علائم بارداری مثل گرفتگی عضلات پا، کمک می کند.

## توصیه هایی برای پدران



### حالت تهوع و بیماری صبحگاهی

در کوتاه مدت کم خوردن ایرادی ندارد:

نوزاد شما خوشبختانه در حال حاضر و در هنگامی که بیماری صبحگاهی همسرتان در بدترین وضعیت خود قرار دارد، بسیار ریز و کوچک است و با این اوصاف همسر شما هنوز نیاز تغذیه ای چندانی ندارد.

### چند توصیه مهم برای کمک به همسرتان:

■ هنگامی که همسر شما دچار حالت تهوع می شود، برای همسرتان شربت لیمو عسل و یا شربت زنجبیل با عسل آماده کنید. (البته اگر میل دارد)

■ به دنبال خوراکی های سالم جایگزین برای همسرتان باشید، به جای استفاده از چیپس ها و انواع تنقلات شور نداشتن این که اغلب خانم های باردار تمایل شدیدی به خوردن آن دارند از این موارد برای همسرتان تهیه کنید:

■ تهیه سیب زمینی آب پز، سیب زمینی ها را حلقه حلقه کنید و کمی روغن کنجد یا روغن هسته انگور روی آن بریزید، مقدار کمی نعنای خشک، نمک و سماق روی آن بریزید. نعنای به هضم غذا کمک می کند و التیام بخش است.

■ از نخود، کشمش، زنجبیل و لیمو ترش به عنوان تنقلات شور و شیرین استفاده کنید.