

هفته ۱۱

وضعیت جنین



در این هفته بچه انگشتان دست و پا دارد

انگشتانش تقریبا بیش از ۵ سانتی متر طول و تقریبا ۹/۵ گرم وزن دارد هنوز نمی توان جنسیت او را فهمید اما اگر پسر باشد بیضه‌ها در حال شکل گیری اند و اگر دختر باشد، تخمدان‌ها.

در هفته ۱۱ بارداری، جنین ویژگی‌های بارز انسانی دارد

دست‌ها و پاها مقابل بدن، گوش‌ها تقریبا در پایانی‌ترین مراحل شکل گیری است و راه‌های تنفس انتهایی بینی کوچکش شکل گرفته است. زبان و کام در دهانش به وجود آمده است. نوک سینه‌ها هم شکل گرفته‌اند.

سر، اندازه متناسب با بدنش دارد و فولیکول‌های مو در سر و بقیه نواحی بدن، در حال رشد است. دست‌ها و پاهایش انگشتان مجزا دارند در همین حال، ناخن‌های انگشتان پاها و دست‌ها این هفته شروع به شکل گیری می‌کنند.

استخوان‌های او در حال رشد است و دندان‌هایش درست زیر لثه‌ها در حال تقسیم است. رگها زیر پوست بدنش مثل نخ‌های ریزی می‌ماند که کل بدن او را پوشانده است.



وضعیت بدن شما



احتمالا این روزها بیشتر گرسنه می‌شوید و این خوب است، زیرا نشانه بهبود بیماری مادرانه شما است و اشتهای تان بهتر باز می‌گردد تا به تغذیه ی بدن تان و همچنین به تغذیه ی نوزاد کمک کند. ولی بخاطر این که به جای دو نفر می‌خورید، زیاده روی نکنید. سعی کنید با انتخاب مغذی ترین مواد غذایی در طول دوره ی بارداری و به حداقل رساندن تنقلات کم ارزش، به طور متناسب وزن اضافه کنید.

در هفته ۱۱ بارداری، بخش پایینی شکم‌تان احتمالا تا حدی شروع به برآمده شدن کرده است.

نفخ کردن و بادگلو

حتی اگر شکم‌تان هنوز مثل یک تخته صاف است، احتمالا متوجه شده‌اید که شلوار های جین تان با کمی تقلا بالا می‌روند. دلیل این موضوع پروژسترون است. گرچه پروژسترون نقش مهمی در حفظ یک بارداری سالم دارد، بعضی فرآورده‌های کم اهمیت‌تر آن، علیرغم تمام خوبی شان، نفخ آورند و موجب بادگلو می‌شوند. پروژسترون گوارش را آهسته می‌کند تا زمان بیشتری برای جذب مواد غذایی به خون و به جنین وجود داشته باشد ولی در دوران بارداری، هرچه برای جنین خوب است الزاما برای مادر هم خوب نیست. وضعیت ناخوشایندی که در شکم حس می‌کنید، به ویژه بعد از خوردن غذا، برای بعضی خانم‌ها حتی بدتر هم می‌شود. همانطور که رحم بزرگ می‌شود، فضای معده و روده را تنگ و فشار بیشتری بر مجرای گوارشی وارد می‌کند که باعث می‌شود شما بیشتر احساس باد کردن کنید.

کوفتگی و خستگی ناشی از بارداری را کاهش دهید

کوفتگی در طول بارداری طبیعی است. بخاطر این است که شما دارید یک کارخانه تولید بچه را هفت روز هفته، ۲۴ ساعته می‌گردانید و برای چند هفته ی آینده تنها بچه در حال رشد نیست، بلکه جفت، که تا زمان زایمان به عنوان سیستم محافظ زندگی فرزندان عمل می‌کند نیز در حال رشد است.

ممکن است وقتی که ذره ای کار هم انجام نمی‌دهید، حس کنید خسته اید و بیش از حد کار کرده‌اید. انرژی شما وقتی جفت فعال



است و سیستم بدن تان در حال تنظیم شدن است، بخاطر تغییرات هورمونی بارداری تحلیل رود. در این حین، میزان قند خون تان را با مصرف کردن وعده های سبک از ترکیب کربوهیدرات و پروتئین مثل پنیر و بیسکویت کراکر، دانه های آجیل و میوه های خشک شده، بالا نگه دارید، کمی ورزش را امتحان کنید که می تواند به شما انرژی زیادی بدهد و بیشتر از همه، به بدن تان گوش کنید. وقتی بدن تان استراحت می طلبد، به او گوش کنید.

نکات بیشتر



- ۱ برای یک مادر باردار به مدت هشت هفته، هفته ای یکبار یوگا کافی است تا میزان اضطراب و افسردگی او کاهش یابد. یوگا، احتمال زایمان زودتر از موعد و افسردگی پس از زایمان را نیز کاهش می دهد.
- ۲ برای جلوگیری از سرماخوردگی، دست های تان را چندبار در روز بشویید. اگر صابون و آب در دسترس نیست، از شستشو دهنده هایی با پایه ی الکل استفاده کنید.
- ۳ از آجیل استفاده کنید و از این وعده ی پر پروتئین لذت ببرید، چرا که فرزندان تان را در برابر آلرژی به مغزها حفظ می کند و حتی احتمال مبتلا شدن به چنین آلرژی را کم می کند.
- ۴ طبق نظر سازمان جهانی بهداشت (طبق بخشنامه ۱۵/۱۰۰۴/۳۰ سال ۹۵ وزارت بهداشت) خانم های باردار مخصوصا خانم هایی که در فصل آنفلوآنزا باردار هستند یا باردار می شوند بهتر است واکسن آنفلوآنزا را دریافت نمایند.

تغذیه بارداری



بهترین غذاها برای دوران بارداری



قبلا تمام ویتامین ها و مواد معدنی را روزانه با هر وعده غذایی دریافت می کردید اما ممکن است الان نگران این باشید که آیا به مقدار کافی مواد مغذی دریافت می کنید یا خیر، به خصوص اگر هنوز اشتهای شما کاملا خوب نشده باشد. حتی حجم کمی از مواد پر انرژی و مغذی مخصوصا انواع مغزها و کربوهیدرات ها به صورت روزانه برای شما کفایت می کند.

■ گوشت بدون چربی

اسید آمینه موجود در پروتئین، در ساخت هر سلول از بدن شما و بدن جنین موثر است. غذاهای پر پروتئین با ثبات قند خون، حس گرسنگی شما را از بین میبرد، به همین دلیل باید روزانه ۷۵ گرم پروتئین مصرف کنید. گوشت بدون چربی گزینه مناسبی است، آهن بالایی دارد و برای ذخیره گلبول های قرمز جنین ضروری است و شما را نیز تقویت می کند.

در زمان حاملگی حجم خون تا ۵۰ درصد افزایش مییابد به همین دلیل کم خونی از نوع رقیق شدن خون در بارداری رایج است. آهن، با تقویت سیستم عصبی به ساخت مغز جنین کمک می کند.

شما می توانید گوشت گاو یا بره را به سوپ سبزیجات، سالاد، برنج یا رشته سوپی اضافه کنید. اگر گوشت نمی خورید، سبزیجات حاوی آهن، شامل سبزیجات با برگ سبز تیره، لوبیا پخته، عدس و میوه خشک مصرف کنید.

نکته: غذاهای حاوی آهن را با مواد غذایی دارای ویتامین C مثل فلفل دلمه ای قرمز، مرکبات، گوجه فرنگی، توت فرنگی یا کیوی مصرف کنید تا درصد جذب آهن بیشتر شود.



■ عدس

یکی از مهم ترین ویتامین ها برای زن باردار، ویتامین B است که به عنوان مکمل با نام اسید فولیک شناخته می شود و عدس حاوی این ویتامین می باشد. اسید فولیک برای تشکیل مغز جنین و سیستم عصبی وی ضروری و حیاتی است و اثرات محافظتی قدرتمندی در برابر نقص لوله عصبی دارد. عدس منبع خوبی از پروتئین، آهن و B6 است، علاوه بر این جز سازگارترین مواد غذایی برای روده است و به راحتی طعم های مختلف و ادویه ها را جذب می کند. اگر عدس دوست ندارید، اسفناج نیز منبع بسیار خوبی از اسید فولیک، آهن، ویتامین A و کلسیم است. می توانید اسفناج را به صورت خام بخورید یا با سالاد و یا در کنار ماهی و مرغ مصرف کنید و یا لایه لایه در لازانیا استفاده کنید.



■ ماست

جنین برای رشد استخوان ها به کلسیم احتیاج دارد و شما برای قوی بودن و استحکام ماهیچه ها و عملکرد سیستم عصبی، به آن نیاز دارید. روزانه حدود ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم باید دریافت کنید و یکی از بهترین انتخاب ها ماست است. یک فنجان ماست به اندازه شیر کلسیم دارد، به علاوه اینکه، دارای پروتئین و اسید فولیک هم است. بافت های زنده یعنی باکتری های مفید که در ماست وجود دارند، شما را در برابر ناراحتی معده و عفونت قارچی که در بارداری رایج است ایمن می کند. شما به روش های مختلف می توانید ماست مصرف کنید، ماست های مخلوط با میوه، جایگزین خوبی برای مایونز است و می توانید سالاد را با آن تزئین کنید. اگر رژیم شما بدون لبنیات است، از روش های دیگر برای مصرف کلسیم استفاده کنید.



نکته: به منظور جذب بیشتر کلسیم، محصولاتی را انتخاب کنید که با ویتامین D هم غنی شده باشد، چون جذب کلسیم را چند برابر میکند.

■ ماهی سالمون آزاد یا قزل آلا

ماهی آب های سرد مثل قزل آلا سرشار از امگا ۳ و اسیدهای چرب ضروری هستند که مهم ترین اسید چرب آن، DHA است.

این چربی های مفید به چند دلیل ضروری هستند:

■ دن به تنهایی نمی تواند آنها را بسازد.





■ به متابولیسم ویتامین‌های قابل حل در چربی مثل ویتامین‌های A و E کمک میکند.

■ افسردگی ناشی از بارداری را کاهش میدهد.

■ برای تکمیل رشد چشم و مغز جنین مهم و حیاتی است.

زنان باردار تقریباً باید هر هفته دو مرتبه ماهی مصرف کنند. کیلکا، قزل آلا، ... همگی سرشار از امگا ۳ هستند. ماهی را با مواد اسیدی مثل آلبیمو ترکیب کنید. اگر نمی‌توانید ماهی بخورید، منابع دیگری برای امگا ۳ وجود دارند مثل تخم مرغ و گردو.

■ جو



جو سرشار از فیبر، ویتامین‌های B، آهن و مواد معدنی دیگر است. در کنار ترکیبات کربوهیدرات دیگر دارای فیبر خوبی است و برای یبوست مفید است. به منظور افزایش میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی برای رشد جنین، آن را با غلات کامل مثل ذرت، برنج، و گندم ترکیب کنید.

نکته: مقدار خوردن اهمیت زیادی دارد. اگر بارداری شما با وزنی ایده‌آل و مناسب شروع شده، بطور روزانه فقط ۳۰۰ واحد کالری بیشتر از قبل نیاز دارید. توصیه‌های پزشک کمک می‌کند که افزایش وزن شما طبق روال صحیح پیش رود و عوارضی مثل دیابت بارداری و فشار خون بالا نیز کاسته می‌شود.

توصیه‌هایی برای پدران



تمیز کردن خانه

این کار چندان آسان نیست اما به هر حال یک نفر باید آن را انجام دهد و آن یک نفر شما هستید. بدن همسرتان مشغول ساختن جفت و جنین است و بسیار خسته می‌شود. بنابراین در کارهایی مانند جاروبرقی کشیدن، گردگیری کردن، شستن لباس‌ها و تمیز کردن توالت مشارکت کنید. حواس‌تان به این قضیه هم باشد که مواد شوینده موجب افزایش حالت تهوع در او می‌شوند.

جهت افزایش انرژی همسرتان

مصرف غذاهای سرخ شده، نوشابه و شیرینی‌ها را به حداقل برسانید و به جای آن از سبزیجات و حبوبات استفاده کنید. اگر تمایل دارید در آشپزی به همسرتان کمک کنید برای او یک بشقاب از حبوبات (عدس، نخود، ماش و ...) آماده کنید. حبوبات به دلیل داشتن فیبر زیاد برای خانم‌های باردار توصیه می‌شود.

جهت کاهش نفخ حبوبات، از یک روز قبل آن را خیس کنید و سه بار آب آن را عوض کنید، آن را میکس کنید و بعد همراه روغن زیتون و لیمو ترش مصرف کنید.