

هفته ۱۶

وضعیت جنین



چشمان جنین فعال می شوند

در این هفته، جنین شما، حداکثر، بین ۸۵ تا ۱۴۱/۷ گرم وزن و بین ۱۰ تا ۱۲/۷ سانتی متر طول دارد. استخوان پشت و عضلات کوچک پشت او در حال قوی شدن هستند، به همین خاطر می تواند سر و گردنش را بیش از قبل صاف کند و به لطف رشد عضلات سطحی او می تواند کمی، اخم پر معنی و نگاههایی با چشم های نیمه باز داشته باشد و بلاخره چشمانش هم دارند کار می کنند، حرکات جانبی مختصری انجام می دهند و می تواند نور را درک کند، گرچه که پلک های چشم ها هنوز بسته اند. جنین شما کم کم بینا می شود، صورتش را تصور کنید، هردو ابرو و تمام مژه ها را دارد ولی لاغر است، چون بدن جنینی اش هنوز هیچ چربی ندارد.

پوست جنین روشن می شود

در واقع پوست الان نیمه شفاف است، پس اگر می شد که به درون رحم نگاهی بیندازید، می توانستید رگ های خونی بچه را از زیر پوستش ببینید.



جنین می تواند صدای شما را بشنود

در هفته ۱۶ بارداری استخوان های کوچک در گوش های جنین شما سر جای شان قرار گرفته اند، به همین دلیل وقتی صحبت می کنید به احتمال زیاد جنین صدای شما را می شنود. تحقیقات نشان داده است که بچه هایی که در رحم مادرشان، ترانه ای می شنوند، همان ترانه اگر بعد از تولد برای شان خوانده شود، آن را می شناسند.

وضعیت بدن شما



افزایش وزن تان در دوران بارداری

بعد از ۱۶ هفته بارداری، دارید به مرحله ای که برجستگی شکم تان در نظر همه شبیه بچه است و نه چاقی موضعی، نزدیک می شوید. در طول بارداری شما روزانه شاهد اضافه شدن وزن تان هستید و این کار سختی است، حتی با وجود اینکه می دانید دلیل زیبایی برای آن وجود دارد. خودتان را به این چالش بکشید که شکل جدید بدن تان را بپذیرید و هر گرم که اضافه می کنید را به نشان سلامت خوب خودتان و بچه بدانید. همچنان در دوران بارداری تغذیه مناسب داشته باشید و به طور منظم ورزش کنید. به خاطر داشته باشید، هر زنی متفاوت است و با روند خاص خودش وزن اضافه یا کم می کند.

احتقان یا گرفتگی بینی

رحم تنها بخشی نیست که دچار التهاب و تورم می شود. غشای بینی هم ممکن است بخاطر گردش هورمون های بارداری که دارند در جریان خون شما افزایش می یابند، ملتهب شود.



پیشامدهای التهاب بینی

التهاب و حتی شاید خونریزی. متأسفانه! این گرفتگی ممکن است در طول بارداری بدتر هم بشود، ولی احتمالاً متخصص شما هیچ دارو یا اسپری بینی آنتی هیستامین که به باز شدن مسیر بینی کمک کند، به شما نمی دهد. می توانید با خیال راحت از اسپری محلول نمکی یا بازکننده های بینی استفاده کنید، به ویژه اگر گرفتگی بینی واقعا آزاردهنده است.

امتحان کنید

قرار دادن یک مرطوب کننده در اتاق تان و چرب کردن بینی تان با کمی وازلین به برطرف کردن خشکی ناشی از این التهاب‌ها، کمک می‌کند.

می‌توانید جنسیت بچه را تخمین بزنید

اگر ضربان قلب بچه ۱۴۰ در دقیقه باشد یعنی بچه پسر است، بیش از ۱۴۰ یعنی دختر است. این نظریه ای است که همیشه بوده، ولی حقیقت این است که نادرست است و در پزشکی بی اساس شناخته شده است.

تمامی تجاربی که از مادر بزرگ‌ها شنیده اید، یا مطالب مشابهی که در اینترنت است، فقط در ۵۰ درصد مواقع برای تعیین جنسیت صحت دارند. اگر احتمالاتی بهتر از این‌ها بخواهید (به طوری که بتوانید رنگ اتاق بچه را بر اساسش مشخص کنید)، سونوگرافی پاسخ شما است.

واریس بارداری

در دوران بارداری، وریدهای ساق پا پرت‌تر بوده و راحت‌تر پاره می‌شود، زیرا حجم خون و فشار شکمی در این دوران افزایش می‌یابد و هورمون‌ها سبب گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شوند. هر چه بیشتر پیش می‌روید احتمال تشدید واریس بیشتر هم می‌شود. بهبود رژیم غذایی می‌تواند عاملی برای کاهش فشار بر روی رگ‌ها و همچنین تقویت آن‌ها باشد مثلاً برنج سفید باید حتماً از برنامه غذایی مبتلایان به واریس حذف شود و برنج قهوه‌ای جای آن را بگیرد.



نکات بیشتر



- ۱ رحم در حال رشد شما می‌تواند رگ‌های خونی شما را تحت فشار قرار دهد و موجب واریس دردناک شود. هر چه بیشتر پیش می‌روید احتمال تشدید واریس بیشتر هم می‌شود.
- ۲ برای مدت طولانی سر پا نایستید. وقتی می‌نشینید، پاهای تان را جفت نکنید. وسایل سنگین را بلند نکنید، چون بیش از پیش به رگ‌های پا فشار می‌آورد. به طور مرتب فعالیت ورزشی مانند پیاده روی را انجام دهید.
- ۳ وقتی می‌خوابید، پاهای تان را ۵ تا ۱۰ سانتی‌متر بالاتر ببرید تا جریان خون راحت‌تر شود و از گرما فاصله بگیرید. شوفازهای زمینی، حمام‌های گرم، اپیلاسیون با موم گرم و سونا برای شما مناسب نیست.
- ۴ خوردن فیبر به درمان رگ‌های واریسی کمک می‌کند، به خصوص برای کسانی که مبتلا به یبوست هستند؛ چون این افراد بیشتر در معرض ایجاد فشار بر روی رگ‌ها هستند. استفاده از مواد غذایی دارای فیبر بیشتر و نوشیدن مرتب آب، حرکات روده را نرم می‌کند و مانع از تشکیل رگ‌های واریسی در ناحیه مقعد می‌شود.



برنامه ریزی وعده‌های غذایی در بارداری

اگر قبلاً عادت داشتید که بعضی وعده‌های غذایی را حذف کنید این را بدانید که الان یک نفر دیگر به غذا خوردن منظم شما وابسته است. با معده خالی بیرون رفتن اصلاً فکر خوبی نیست به خصوص اگر باردار باشید، در واقع بدترین ایده است. در هفته ۱۶ بارداری، داشتن یک برنامه منظم غذایی به بدن تان کمک می‌کند با علائم بارداری از تهوع صبحگاهی گرفته تا یبوست و هرچیزی که در این بین رخ می‌دهد، بهتر مطابقت پیدا کند.

اگر برای خوردن صبحانه (ناهار، شام یا میان وعده‌ها) و دریافت انرژی لازم انگیزه کافی ندارید به این فکر کنید که این روزها شما باید یک کوچولوی دیگر را تغذیه کنید و اگر یک وعده غذا را حذف کنید این غذا را برای او نیز حذف کرده‌اید.

رشد و نمو فرزند شما با حرکت عقربه‌های ساعت است و فقط و فقط شما، منبع تغذیه ای او به شمار می‌روید و این شما هستید که باید مواد لازم و مغذی را برای رشد مناسب او تامین کنید.

مطالعات نشان می‌دهد که زنان بارداری که حداقل در طول روز ۵ مرتبه غذا می‌خورند نسبت به کسانی که تغذیه مناسبی ندارند، تا زمان زایمان بهتر بچه را حفظ می‌کنند. در زمان بارداری فقط سه وعده اصلی غذا کافی نیست، بهتر است روزانه، ۵ یا ۶ وعده کوچک غذا و میان وعده های سالم میل کنید.

ترک عادت حذف غذا سخت است؟

در اینجا چند راهکار برای شما پیشنهاد می‌کنیم. صبحانه نمی‌خورید چون اهل صبحانه نیستید؟ برای بچه مهم نیست بلغور جو می‌خورید یا ساندویچ پنیر تست شده یا یک تکه گوشت سرد شده از شام دیشب، فقط صبحانه را کامل بخورید. صبحانه نمی‌خورید چون سحرخیز نیستید؟ ساعت خود را ۱۵ دقیقه زودتر تنظیم کنید به این ترتیب به اندازه کافی وقت خواهید داشت در ضمن شب‌ها زودتر بخوابید این باعث می‌شود خوش خلق باشید.

یادتان نمی‌ماند که غذا بخورید

خود را مجهز به ساعت هشداردهنده یا هر وسیله ای که آلام داشته باشد، کنید و آن را بر روی هر دو ساعت تنظیم کنید. هر دو ساعت جنین باید تغذیه شود، بهتر است از الان به این برنامه عادت کنید. در هر مکانی که بیشترین وقت خود را آنجا می‌گذرانید یک یادآور (یادداشت) نصب کنید با این عنوان که «به نی نی غذا دادی؟». اگر قبلاً یکی از دلایل غذا نخوردن شما این بوده که کارهای خود را در اولویت قرار می‌دادید، الان معده خالی که باعث تهوع می‌شود وضعیت بدتری را برای تان ایجاد می‌کند. معده تان را به آرامی پر کنید، با مایعات شروع کنید (آب، آب میوه، اسموتی یا سوپ) و سپس غذاهای جامدی که می‌دانید برای تان بهتر است.



چون قبلا عادت نداشتید که مدام غذا بخورید، به همین خاطر احساس گرسنگی نمی کنید؟

وعده های کوچک غذایی در دفعات متعدد به شما کمک می کند با این شرایط وفق پیدا کنید بدون اینکه هضم آن برای تان سنگین باشد، به محض اینکه معده شما به این شرایط عادت کند به طور طبیعی احساس گرسنگی شروع می شود.



توصیه هایی برای پدران

من نگفتم چاق، گفتم جذاب

برای اولین بار در طول ماه های گذشته، همسران دوباره در حال کمی انرژی گرفتن است. اشتهاى او (و شاید اگر شما خوش شانس هستید، مقداری از میل جنسی او نیز) در حال احیا شدن است. همه ی این خبرهای خوب با تغییر خلق های سریع او خنثی می شود. همه کارهایی که او انجام می دهد، برایش مایوس کننده است (کارهای شما نیز برایش آزاردهنده است). نمی توانید بفهمید که چرا شما موجب خرد شدن اعصاب او می شوید؟ بله درست است. همه اتفاقات به دلیل هورمون ها است. بنابراین یک همسر خوب باشید و از کنار همه ی این مسائل بگذرید. چیزی که در این دوران اهمیت دارد، بیان نکردن کلمه ی (چاق) به همسران است. این تغییرات و چاقی در او در این ماه و ماه های آینده بیشتر می شود. او زیباست و نیاز دارد که شما به او این موضوع را صبح و ظهر و شب بگویید. در این ماه چه کارهایی انجام دهید:

تحرک و فعالیت ورزشی داشته باشید

ورزش کردن یک راه بسیار خوب برای از بین بردن استرس در هر دوی شما است. این کاری است که می توانید آن را با هم انجام دهید. در حال حاضر همسران نمی تواند ورزش های سخت و سنگین انجام دهد اما با این وجود باز هم می توانید برای خودتان یک برنامه ورزشی دو نفره بریزید مثل یک پیاده روی دو نفره در عصر یا شب.

حرف های قشنگ و رویایی بزنید

پیاده روی یک فعالیت دونفره کاملا مناسب برای دوران بارداری است، در حین پیاده روی یادتان نرود حرف های قشنگ بزنید. قبل از رفتن به سر کار و یا بعد از شام یک پیاده روی دونفره روزانه داشته باشید. فعالیت های ورزشی برای هر دوی شما خوب است و البته با هم بودن تان در حل مسائل بسیار موثر است.

یک فایده چشمگیر

ورزش کردن موجب آزاد شدن اندروفین شده و حس خوبی به شما می دهد که موجب بهتر شدن خلق و خوی همسران نیز می شود. هر دوی شما خیلی به این امر احتیاج دارید.

ورزش کردن را ادامه دهید. اگر همسران ببیند که شما در این زمینه جدی هستید، او نیز جدی و مصمم خواهد بود.

