

تقریباً تا هفته بعد، شیارهای سر انگشتان دست‌ها و پاها که همان اثر انگشتان بچه است، شکل می‌گیرند.

### بچه با سر و صدا تکان می‌خورد

از الآن، تقریباً قاطعانه می‌توان گفت که بچه می‌شنود. به صدای بلند واکنش نشان می‌دهد. همچنین بچه به چنین صداهایی عادت می‌کند، چشمان فرزندتان که خوشبختانه، اکنون به طور کامل به جلوی سر آمده‌اند، حرکات جانبی خفیفی انجام می‌دهند و حتی می‌توانند نور را هم تا حدی تشخیص دهند، گرچه که پلک‌ها همچنان بسته‌اند. این روزها مقدار ناچیزی ترشحات واژینال (لکوریا) و حساسیت بیشتری به آلرژن‌ها دارید که هر دو کاملاً طبیعی هستند.

### وضعیت بدن شما



### اشتهای تان بیشتر می‌شود

خوشبختانه، احتمالاً دوران رفت و آمدهای زیاد به دستشویی برای شما به پایان رسیده است و احتمال آنکه از خوردنی‌ها سیر نشوید، بیشتر شده است. مثل بیشتر خانم‌ها، این سه ماهه ی دوم نه تنها رهایی از بیماری‌های بارداری را به همراه دارد، بلکه اشتهای تان بیشتر می‌شود! اگر ناگهان به قدری گرسنه شدید که اشتها برای یک استیک ۶۸۰ گرم، یا یک ظرف کامل ماکارونی داشتید، تعجب نکنید چون در هفته هفدهم بارداری، طبیعی است.

### چند توصیه معقول

توجه داشته باشید که مهم نیست فرزندتان چقدر بزرگ یا چقدر گرسنه است، در طول بارداری هرگز نباید به معنای واقعی کلمه، به جای دو نفر خورد. اگر اینطور شود، نهایتاً به دوبرابر سایز خودتان می‌رسید.

حالا فرصت خوبی است که اگر در سه ماهه اول وزن به مقدار کافی اضافه نکرده‌اید، آن را جبران کنید. ولی اگر به نظر تان روند افزایش وزن تان درست انجام می‌شود، ممکن است بخواهید اشتهای تان را فقط روی بچه متمرکز کنید. همچنین به یاد داشته باشید که هیچ زمانی بهتر از الآن برای پرورش عادت‌های بارداری مطلوبی که رشد فرزند سالم تان را تقویت می‌کند، نیست.

### وضعیت جنین



### در این هفته بچه، تمرین مکیدن و بلعیدن می‌کند

وزن کوچولوی تان حدود ۲۸/۳ گرم و اندازه اش تقریباً اندازه کف دست تان یا ۱۲/۷ سانتی‌متر شده است. چربی بدن بچه شروع به تشکیل شدن می‌کند و تجمع آن تا پایان بارداری تان ادامه می‌یابد، و با همین روال، تا موقع تولد، حدود دو سوم وزنش را چربی تشکیل می‌دهد.

قلب بچه الآن توسط مغز تنظیم می‌شود و در هر دقیقه بارها می‌تپد. فرزند شما در این هفته در حال تمرین روی مهارت‌های تخصصی اش هست: مهارت مکیدن و بلعیدن، تا برای مکیدن پستان آماده شود. در حقیقت، بیشتر واکنش‌های حیاتی فرزندتان الآن در رحم در حال آماده شدن است.



## توقف خر و پف

اگر همسر تان تازگی‌ها متوجه عادت خروپف کردن تان شده است، همچنان شجاع باشید. احساس خفگی که اغلب خر و پف را به پا می‌کند، همگانی و زودگذر و یک اثر جانبی غیرمنتظره هورمون‌های بارداری است. گذاشتن یک مرطوب کننده هوا در اتاق خواب تان و کمی بالا نگه داشتن سر تان روی چند بالش در زمان خوابیدن را امتحان کنید. اگر هنوز هم همسر تان شاکی است، یک بسته پنبه برایش بگیرید.



## نکته

عصر یا غروب یک ظرف را پر از آب کنید، چند برگ گیاه اکالیپتوس (از عطاری تهیه کنید) را درون ظرف بریزید، و آن را روی گاز یا حرارت کتری یا بخاری قرار دهید تا آرام آرام بخار شود، این کار به مرطوب نگه داشتن فضای خانه کمک می‌کند. گیاه اکالیپتوس خاصیت ضد عفونی کننده‌گی نیز دارد که همه این‌ها باعث می‌شود راحت‌تر تنفس کنید و خوابی آرام داشته باشید.

## نکات بیشتر



- هورمون‌ها و غدد تولید شیر آماده پرستاری از نوزاد می‌شوند. همه‌ی این‌ها، به اضافه افزایش جریان خون، می‌توانند سائز سینه را افزایش دهند.
- اگر درد منظمی در پاهای تان احساس می‌کنید، احتمالاً مربوط به فشاری است که جنین به عصب سیاتیک وارد می‌کند. عصب سیاتیک، عصبی است که از زیر رحم به پاها می‌رود. یخ یا کیسه آب گرم را برای تسکین درد امتحان کنید.
- هورمون‌ها می‌توانند روی استخوان‌ها و لیگامنت‌های دهان تان اثر بگذارند و همچنین به دلیل تغییر PH و اسیدیته دهان، رعایت بیشتر بهداشت دهان و دندان واجب است. بعد از تولد بچه، این مشکل از بین می‌رود. ولی اگر دچار پریدنتیتیس (بیماری مربوط به لثه و بافت‌های محافظ اطراف دندان) هستید، الان به دندانپزشک مراجعه کنید.

## تغذیه بارداری



## شرایط غذا خوردن بیرون از خانه

همیشه یک غذای خوب و سالم در منو پیدا می‌شود البته در برخی رستوران‌ها باید با دقت بیشتری منو را بررسی کرد. فرقی نمی‌کند یک ناهار سریع و سرپایی باشد یا یک ضیافت بزرگ در یک رستوران چهار ستاره، چون فارغ از آشپزی هستید، برای خوردن غذا وقت زیادی دارید. درست است که احساس خوبی است که آشپزی نمی‌کنید اما فراموش نکنید هنوز هم مسئول غذا دادن به جنین هستید حتی وقتی در آشپزخانه خودتان نیستید.

توصیه ما این است که تا حد ممکن از غذاهای بیرون صرف نظر کنید اما در یک روز پر مشغله در دوران بارداری که وقت کافی برای غذا درست کردن ندارید شما ناچار به رستوران رفتن هستید چون شما به خاطر خودتان و جنین نیازمند غذای مناسب هستید.

در هفته ۱۷ بارداری، رحم خود را برای فرزندتان تبدیل به یک رستوران کنید و با بهترین غذاها از او پذیرایی کنید. در رابطه با بیرون غذا خوردن در این زمان نکاتی را به شما خواهیم گفت.

## ■ انتخاب رستوران

برخی رستوران‌های خاص نسبت به دیگر رستوران‌ها برای شام یک خانم باردار غذاهای مناسب‌تری سرو می‌کنند. رستوران غذاهای دریایی یا رستوران‌هایی که سالادهای متنوع دارند گزینه‌ی مناسبی هستند. اگر سوزش معده دارید یا هر مشکل دیگری که مربوط به معده است، گزینه‌های انتخابی خود را به غذاهای کم ادویه محدود کنید.

## ■ صحبت کردن راجع به درخواست های خاص

این روزها شما تنها زن بارداری نیستید که به رستوران می‌روید. اگر هنوز در انتخاب غذا مشکل دارید، خدمه رستوران و آشپز به این کار عادت دارند و می‌توانند به شما در جایگزین کردن غذاها کمک کنند.

## ■ حجم غذایی که سرو می‌شود را در نظر بگیرید

در برخی رستوران‌ها حجم غذای اصلی برای یک نفر، می‌تواند برای یک روستا یا حداقل یک خانواده کوچک کافی باشد. در مقابل این تمایل که بخواهید بشقاب را کاملا تمام کنید مقاومت کنید چون مجبور می‌شوید برای سوء هاضمه و رودل کردن هزینه کنید.

## ■ اجازه ندهید نان گمراه‌تان کند

وقتی غرق در سبد نان هستید لطفاً به دنبال نان سیوس‌دار (سنگگ) باشید. اگر نمی‌توانید آن را تشخیص دهید از آشپزخانه بپرسید، اگر نداشتند نان بربری یا تافتون بخورید، اما معده‌تان را با این ماده غذایی بدون کالری پر نکنید و به جای آن سریع یک پیش‌غذای سالم سفارش دهید.



## ■ سبزیجات بیشتری میل کنید

عادت کنید به عنوان پیش‌غذا سالاد یا سبزیجات سفارش دهید، یا یک سبد سبزی خوردن با پنیر و نان سنگگ سفارش دهید.



## ■ سوپ در اولویت است

اگر سوپ عدس، سوپ جو، آش یا سوپ سبزیجات در منو هست، آن را سفارش دهید.



## ■ به تزیین‌های کنار بشقاب دقت کنید

این روزها حتی فست‌فودهای معتبر هم تزییناتی در کنار غذای اصلی دارند (مثلاً سیب زمینی). برای یک خانم باردار بهترین تزیین کنار بشقاب شامل: سبزیجات بخارپز، سیب زمینی آبپز (به جای سیب زمینی و حلقه‌های پیاز سرخ‌شده)، هویج آب‌پز، کدو و بادمجان کبابی است.

## ■ سعی کنید قبل از دسر معده‌تان پر شود

جایی را برای آن پای خوشمزه ذخیره نکنید، اما اگر هنوز گرسنه هستید یا خوراکی شیرین دل‌تان می‌خواهد، بعد از غذای اصلی، میوه تازه، شربت یا بستنی میل کنید.



## توصیه هایی برای پدران

### اولین تصویر اولتراسوند

آیا می‌خواهید که خودتان را غافلگیر و هیجان زده کنید؟ در ۱۷ هفتگی بارداری و در تست اولتراسوند پیش رو، همراهی با همسران را از دست ندهید.

شما با یک تصویر مات و محو که شبیه یک رادار بر روی صفحه نمایش است، مواجه می‌شوید. از پزشک می‌شنوید که این نوزاد شماس است. در این زمان طبیعی است که نوزاد هیچ عکس العملی نسبت به شما از خودش نشان نمی‌دهد.

این بدان معناست که شما می‌توانید بفهمید (البته اگر هر دوی تان می‌خواهید) که صاحب یک پسر بچه پر جنب و جوش خواهید شد یا یک دختر بچه آرام. درباره این قضیه صحبت کنید که آیا می‌خواهید این راز را بفهمید یا نه (و مطمئن شوید که برای شنیدن این مساله قبل از رفتن به دکتر آمادگی دارید). در این باره یک سری ملاحظات کاربردی و همچنین احساسی وجود دارد. چون شما می‌خواهید لباس‌های مناسب جنس بچه و البته اسباب و اثاثیه مربوط به او را آماده کنید. قبل از انجام این آزمایش درباره این مسائل بحث و گفتگو کنید و مطمئن شوید که هر دوی تان حرف‌های تان را زده‌اید.

در هر حال پزشک با انجام سونوگرافی ممکن است بتواند، مذکر یا مونث بودن نوزاد را تشخیص دهد و اگر که نمی‌خواهید به حدس و گمان درباره جنس بچه ادامه دهید می‌توانید شما هم از این مهم باخبر شوید.

همچنین پزشک با انجام سونوگرافی می‌تواند سلامت جنین را بررسی کند که قطعاً این برای شما مهم‌تر از تعیین جنسیت است.

